

# Innhold

<b>Forord</b> .....	5
<b>Forord til 2. utgave</b> .....	6
<b>Innledning</b> .....	11
Oppbygning av boka .....	13
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Hva er et menneske?</b> .....	15
Celler, vev og organer .....	16
Arv og miljø .....	17
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Livsmestring</b> .....	19
Avgjørelser og problemløsning .....	20
Kreativitet og kritisk tenkning .....	22
Kommunisere og forholde seg til andre .....	23
Selvbevissthet og empati .....	24
Håndtere og regulere følelser og stressmestring .....	26
<b>Kapittel 3</b>	
<b>Organer og organsystemer</b> .....	29
Øret og hørsel .....	29
Øyet og lys .....	38
Smak og lukt .....	49
Sirkulasjonssystemet .....	50

**Kapittel 4**

**Mat og kosthold** ..... 57

Karbohydrater ..... 57

Fett ..... 60

Protein ..... 60

Vitaminer og mineraler ..... 61

E-stoffer ..... 62

Vann ..... 63

Antioksidanter ..... 64

Ulike retninger - hvem kan vi stole på? ..... 64

Hvordan er norske barns kosthold? ..... 66

Betydningen av et sunt kosthold for barns fysiske og mentale helse ..... 68

Måltidene i barnehagen ..... 69

Barn med ensidig kosthold ..... 72

Hygiene ved tilberedning og servering av mat i barnehagen ..... 74

Ønsker fra foreldre med annen oppfatning enn retningslinjene ..... 75

Matintoleranse og matallergi ..... 77

Varm mat? ..... 78

Overvekt og fedme ..... 79

Hvordan hjelpe barn som er overvektige? ..... 80

Noen hverdagsforestillinger om kosthold og slanking ..... 81

Hvorfor blir noen overvektige mens andre holder seg slanke? ..... 85

**Kapittel 5**

**Hygiene** ..... 88

Smitte ..... 88

Smittekjeden ..... 89

Immunsystemet ..... 91

Vaksine ..... 93

Håndvask ..... 94

Hoste- og nysehygiene ..... 95

Renhold ..... 95

Bleieskift og toalettbesøk ..... 96

Uteområdet ..... 96

På tur ..... 97

Kontakt med dyr ..... 98

Hygienehypotesen .....	98
Smittsomme sykdommer - kan barnet gå i barnehagen? .....	99
Søvn og hvile .....	102
Kulde .....	104

**Kapittel 6**

<b>Ulykker</b> .....	105
Forebygging av ulykker .....	105
Rutiner ved skade .....	108
Førstehjelp .....	109

**Kapittel 7**

<b>Inneklima</b> .....	113
Støv .....	113
Gasser .....	113
Temperatur .....	114
Luftfuktighet .....	114
Belysning .....	115
Støy .....	115
Stråling .....	116

**Kapittel 8**

<b>Astma og allergi</b> .....	118
Allergi .....	118
Astma .....	120
Foreldresamarbeid i forbindelse med astma og allergi .....	120
Informasjon til ansatte og besøkende i barnehagen .....	120
Forebygging av allergi og astma i barnehagen .....	121

<b>Kilder</b> .....	123
---------------------	-----

<b>Figurliste</b> .....	134
-------------------------	-----

<b>Stikkord</b> .....	135
-----------------------	-----