*Så er den mørke og kolde tid atter over os. Danske Fodterapeuter har samlet en række råd til, hvordan dine børn kommer gennem vinteren med tørre, varme og sunde fødder.*

**SUNDE BØRNESTØVLER TIL SNE OG SJAP**

*Det danske vintervejr er altid en uforudsigelig omgang. Det er aldrig til at vide, om sæsonen byder på tre måneders sol og sne eller en endeløs strøm af regnvejrsdage over frysepunktet. Men uanset hvad skal*

*vores børn være klædt på til lidt af hvert, og vi vil gerne give et par gode og fodvenlige råd med på vejen.*

Ingen fødder er så påvirkelige som børnefødder. De små bløde knogler gør, at det er nemt at skade fodstillingen, så derfor kræver det særlig omtanke, hver gang det er juniors tur til at få nyt fodtøj. Og vinterstøvlerne er ingen undtagelse.

**Tænk naturligt – eller intelligent**

Der findes i dag vinterstøvler af mange for skellige materialer. Om man sværger til forede læderstøvler eller tekstilstøvler med goretex-membran er en smagssag. Vigtigt er det i hvert fald at gå efter materialer, der kan holde dit barns fødder tørre, uden at de mister evnen til at ånde. Naturmaterialer som læder og rågummi går man ikke fejl af, men såkaldte intelligente materialer, der fx lader fugt slippe ud uden at lukke regn og kulde ind, er også gode. Brug lidt tid på at undersøge fodtøjet – er støvlen let? Virker den åndbar? Er der god støtte at hente i hælkappen? Og er sål, overlæder og skaft tilpas blødt og bøjeligt, så barnets naturlige gangmønster ikke påvirkes?

**Den første vinter**

Er dit barn endnu ikke begyndt at gå, er der i princippet ingen grund til at investere i rigtige vinterstøvler. Et par ”futter” i samme tekstil som flyverdragten holder den lille varm og egner sig rigtig godt til fødder, der endnu ikke er vant til at blive puttet i fodtøj. Har junior derimod taget sine første skridt eller er lige på vej til det, skal der rigtige støvler på banen. Den allerførste vinterstøvle må meget gerne være med snørelukning, og det skyldes to ting. For det første giver en snørestøvle ofte lidt bedre mulighed for at tilpasse støvlen til barnets fod, så den sidder tæt og giver den påkrævede støtte til små usikre ben. Og for det andet er velcro lidt for nemt at overvinde for små pilfingrede unger, der måske endnu ikke har vænnet sig til fornemmelsen af fodtøj.

Vælg en støvle, der er meget let, så det lille barn kan få den med sig. Og husk altid, at sålen skal være blød og eftergivende. Du skal kunne bøje den mellem tommel og pegefinger uden de store anstrengelser.

Børns sko skal som regel være ca. 1,5 cm længere end foden, så der både er rutsjetillæg og voksetillæg. Men vær opmærksom på, om dit barn kan tumle så stor en støvle. I barnets første to leveår vokser dets fod ca. 2 cm om året, så tjek gerne en gang eller to i løbet af vinteren, om dit barn stadig kan passe sit fodtøj.

**Børnehavebarnet**

Når først barnet starter i børnehaven, falder serviceniveauet. Derfor er det en rigtig god ide at få

velcrolukningen på banen. Det er irriterende at vente på, at pædagogen snører ens støvler, mens alle de gode mooncars på legepladsen bliver taget. Så er det meget sjovere at få et par støvler, man selv kan tumle. Tjek, at støvlen rent faktisk kan sidde ordentligt til barnets fod, inden I køber, og lær så dit barn at stramme velcroen til i stedet for bare at lukke den. Når dit barn går i børnehave, vokser dets fod ca. 1 ó cm om året. Men det har det med at ske i ryk, så hold øje med, om støvlerne stadig passer, når der står februar på kalenderen.

Termostøvler er meget populære i børnehaven, men de bør ikke gøre det ud for et par rigtige vinterstøvler. For det første er det ikke muligt at spænde termostøvlerne til, så de sidder godt fast på foden, og for det andet er termostøvler lavet af ikke-åndbart materiale. Dermed kan foden ikke komme af med fugten, og du risikerer, at dit barn går rundt med våde strømper. Af samme årsager kan dit barn heller ikke nøjes med et par gummistøvler og en uldsok, når vinteren truer.

Termostøvlerne er gode som en slags vintergummistøvler og kan fint bruges en times tid i sjappet på legepladsen, men de duer ikke til længere ture.

**Skolebarnet**

Hvis dit barn endnu ikke har ønsket selv at bestemme på jeres ture i skoforretningen, kommer det sikkert nu, hvor det er startet i skole. Jo større ungerne bliver, jo mere udvalg byder butikkerne ofte på. Især pigerne begynder at gå op i, hvordan fodtøjet skal se ud. Samtidig vokser dit barns fod nu ikke nær så hurtigt længere, og dermed vil det kunne passe sit fodtøj rigtig længe.

Mange af forretningernes pigestøvler er ”overgangsstøvler”, som kan være gode i efteråret og smarte til en kjole. Tjek derfor, om juniorstøvlerne rent faktisk er egnede til vådt føre og frostgrader. Er de varme nok, når kulden sætter ind? Er de mønstrede nok under bunden, når det bliver glat? På samme måde bør drengene heller ikke gå den kolde sæson i møde i en smart basketstøvle. Det er ikke vinterfodtøj.

Som forælder bør du bruge din mulighed for at præge dit barns fodsundhed, så længe det overhovedet er muligt. Og forhåbentlig bliver ungerne dermed så kvalitetsbevidste og godt vante, at de selv kan være med til at træffe de bedste valg senere. Det kan nemlig være rigtig svært at vænne sig til dårligt fodtøj, når man hele sin barndom har gået i rigtige kvalitetssko.

Box:

**GENERELLE RÅD OM VINTERSTØVLER**

* Se på dit barns fodfacon, når du skal købe støvler. Vælg brede modeller til brede fødder og smalle modeller til slanke fødder. Er du tvivl, så spørg personalet. Og føler du ikke, at du får en ordentlig vejledning, så find en anden skobutik, også selvom det betyder, at du skal køre et stykke vej. Det gælder dit barns fodsundhed.
* Hav altid barnet med, når du køber fodtøj. En skabelon af din barns fod fortæller ikke, om støvlen sidder ordentligt til foden, om vristen er for høj eller lav osv.
* Tag altid indersålen ud af støvlen og lad barnet stå på den, så du kan måle, hvor meget plads der er til at rutsje og vokse på. Kan indersålen ikke tages ud, har skoforretningen en måler, der kan stikkes ned i støvlen og se, hvor mange cm støvlen måler indeni. Den skal gerne være 1,5 cm længere end foden, hvis barnet skal kunne passe den hele vintersæsonen.
* Stol aldrig blindt på den såkaldte fodmåler, som barnet skal træde op på, og som så viser, hvilken størrelse dit barn skal have. Der kan være rigtig meget forskel på, hvor stor en str. 27 er.
* Husk, at det er vinterfodtøj, du har købt. Derfor skal de nye forede støvler ikke bruges, når termometeret viser 15 grader.
* Af samme årsag skal barnet ikke bruge støvlerne indenfor. Mind dit barn om ikke at beholde støvlerne på i klassen, hvis det overhovedet er tilladt på skolen. På den måde når støvlerne også at ånde lidt af og til.
* Imprægnér støvlerne, før barnet begynder at bruge dem, og gentag efter behov. Ikke af kosmetiske årsager, men så støvlerne bliver ved med at være vandafvisende.