



pepco®

KAPSULOVÝ ŠATNÍK PRE BATOLÁTÁ

Malý šatník,
veľké možnosti

Obsah

Úvod

Aké oblečenie by mal obsahovať detský kapsulový šatník?	4
Aké oblečenie pridať do šatníka vášho dieťaťa v závislosti od ročného obdobia?	6
Kapsulový šatník pre batolátá – prečo si ho vytvoriť?	8
Prečo je organická bavlna bez zbytočných prísad najlepšou voľbou?	10
Kontrolný zoznam oblečenia pre detský kapsulový šatník	11
Ako sa starať o detské bavlnené oblečenie, aby vydržalo čo najdlhšie?	12
Kombinujte, miešajte a štylizujte s Pepco!	13
Ako obliecť dieťa na prechádzku?	16
Aké náhradné oblečenie a doplnky sa oplatí mať pri zmene počasia?	19
Naplánujte si vybavenie kapsulového šatníka pre svoje dieťa s radosťou	20



Úvod

Minimalizmus v detskom šatníku znamená menej neporiadku a... menej každodenných rozhodnutí. Zistite, ako vytvoriť funkčný a jednoduchý kapsulový šatník pre vaše batola. **Pripravili sme pre vás praktické tipy, ktoré vám uľahčia každodenný život a zabezpečia pohodlie vášho dieťaťa.** Výber oblečenia závisí od dennej doby, roka alebo činnosti (jedenie, spanie, prechádzky, škôlka, hranie... – viete, že je ich veľa!) – a bude tak oveľa jednoduchší.

Princíp minimalizmu, kde „menej je viac“, platí aj pri zostavovaní detského šatníka.

Čo by malo patriť

do minimalistického šatníka batolaťa?

Ako sa starať o oblečenie? Šatník vášho dieťaťa nemusí praskať vo švíkoch, aby ste ho mohli pohodlne a štýlovo obliecť na akékoľvek ročné obdobie alebo príležitosť. Vyberte si oblečenie, ktoré je vhodné pre každodenný život, je vyrobené z kvalitných materiálov a zaručuje maximálne pohodlie vrátane voľnosti a radosti z pohybu.



Aké oblečenie by mal obsahovať detský kapsulový šatník?

Šatník batolaťa sa mení rovnako rýchlo ako ono. Vaše dieťa začína chodiť, behať, liezť – potrebuje oblečenie, ktoré ho neobmedzuje v pohybe, ľahko sa prezlieka a je pohodlné doma aj vonku (alebo pri akejkoľvek inej každodennej činnosti, prípadne pri špeciálnej príležitosti). Najskôr si uvedieme tie úplne základné, najdôležitejšie kúsky v detskom šatníku. Na každodenné nosenie sa hodia mäkké bavlnené odevy jednoduchých strihov.



Pre batolátá sú to:



body s krátkym a dlhým rukávom
ideálne ako základ pod iné vrstvy

dupačky alebo overaly
skvelé na hranie a spanie



mikiny a svetre
na teplejšie a chladnejšie dni

nohavice a legíny
bez švov a gombíkov; je dôležité, aby netlačili na bruško



ponožky a pančuchy
nepostrádateľné príslušenstvo, ktoré je príjemné, hrejivé a chráni pokožku

Staršie deti budú navyše potrebovať: tričká, tepláky, nohavičky.

**Vyberajte si oblečenie
zo vzdušnej organickej
bavlny bez umelých
prísad – je jemné
k pokožke, priedušné
a vydrží časté pranie.**



**Presne takéto
nájdete v Pepco.**

Aké oblečenie pridať do šatníka vášho dieťaťa v závislosti od ročného obdobia?

Každé ročné obdobie prináša iné výzvy pri zostavovaní detského kapsulového šatníka. Pamätáte si, že kapsulový šatník je minimalistický? Obsahuje len to, čo je úplne nevyhnutné. Mrknite na zoznam dodatočného oblečenia, ktoré sa vám bude hodiť počas striedania ročných období:

Zima ❄️❄️❄️

- hrejivé mikiny, teplé čiapky, komín/šál, kombinézy, prstové rukavice, hrubšie ponožky

Jar a jeseň 🌸☂️

- vetrovka alebo softshellová bunda, teplejšie legíny, tenká čiapka, šaty a sukne pre dievčatá

Leto ☀️

- klobúčik alebo šiltovka, vzdušné blúzky, šortky, tenké body



Oblečenie do výbavičky pre bábätko

- ☐ **6-8 body (s krátkym a dlhým rukávom)**
základ, ktorý často meníte, preto je lepšie mať ich v zásobe
- ☐ **5-7 overalov**
so zapínaním po celej dĺžke, ľahko sa obliekajú a vyzliekajú
- ☐ **4 páry legín alebo šortiek s elastickým pásom**
základ kapsulového šatníka
- ☐ **3 mikiny alebo svetríky**
nevyhnutné kúsky, ktoré sa budú hodiť aj počas chladnejších dní
- ☐ **2 čiapky**
tenká na jar a teplejšia na zimu
- ☐ **ponožky a pančuchy**
na zahriatie a pre pocit pohodlia
- ☐ **rukavice s jedným prstom**
na zahriatie a ochranu
- ☐ **kombinézy**
ľahká na teplé dni a páperová na zimné dni
- ♥ **Okrem toho si pripravte:**
bavlnené plienky, mäkké podbradníky, deky, uteráky s kapucňou, plyšové hračky



Kapsulový šatník pre batolátá – prečo si ho vytvoriť?

Je kapsulový šatník pre dieťa dobrý nápad? Zo skúseností vieme, že prispieva k väčšiemu poriadku a lepšej organizácii. Vďaka prispôsobenému šatníku budete mať viac priestoru a menej stresu – oveľa ľahšie a rýchlejšie nájdete oblečenie, z ktorého môžete zostaviť každodenné oblečenie vášho dieťatka.



Výhody kapsulového šatníka:

- ♥ všetko má svoje miesto, čo znamená menej neporiadku
- ♥ jednoduchší každodenný výber – nemusíte strácať čas premýšľaním, do čoho obliecť svoje bábätko
- ♥ úspora miesta v šatníku, v izbe, v dome
- ♥ miniete menej – kúpite menej, ale kvalitnejšie a z dobrých materiálov
- ♥ jednoduchšie zladíte outfity
- ♥ štýl vášho dieťatka bude konzistentný a najmä zaručí pohodlie



Prečo je 100 % organická bavlna dobrou voľbou?

- jemná a šetrná k citlivej detskej pokožke

- prírodná, bez chemických prísad

- priedušná, poskytuje tepelný komfort

- dobre absorbuje vlhkosť

- má dobré termoregulačné vlastnosti

- odolná – dobre znáša časté pranie a žehlenie

- nestráca svoju pružnosť

- ekologicky pestovaná



Pepco je súčasťou iniciatívy Better Cotton – zaviazali sme sa, že do roku 2025 budeme 25 % bavlny získavať prostredníctvom programu Better Cotton.

Prečo je organická bavlna bez zbytočných prísad najlepšou voľbou?

Organická bavlna by nemala chýbať v detskom šatníku. Je mäkká a priedušná, takže sa stará o citlivú pokožku vášho dieťaťa a zároveň vydrží časté pranie a žehlenie bez straty tvaru alebo farby. Ide o univerzálny a kvalitný materiál, ktorý je priamo určený na detské oblečenie.

Stavte na kvalitu – oblečenie vyrobené z kvalitnej látky vydrží dlhšie a bude pre vaše dieťa pohodlnejšie. Hľadajte nohavice s rovným strihom, jemným prešívaním a zapínaním na patentky pre jednoduché prezliekanie. Dávajte pozor na elastické manžety, aby dobre sedeli, ale netlačili.

Vyhňte sa zbytočným ozdobám a prehnaným detailom – jednoduché oblečenie vydrží dlhšie a bude pohodlnejšie pre dieťa a viac pohodlia pre dieťa. Ozdoby na oblečení môžu prispievať k vzniku odrenín a poškodzovať tkaninu. Minimalizmus je vaša stratégia pre dlhšiu životnosť oblečenia a menší stres pri každodennom nosení – napokon, pamätajte si, že „menej je viac“!



Zoznam oblečenia pre detský kapsulový šatník



☐ body s krátkym
a dlhým rukávom

☐ dupačky

☐ trička

☐ mikiny

☐ svetríky

☐ legíny

☐ nohavice

☐ tepláky

☐ spodná bielizeň

☐ pančuchy

☐ šaty a sukne

☐ topánky

☐ zimná kombinéza

☐ overaly

☐ bundy na jar
a jeseň

☐ vesta



Príslušenstvo

☐ čiapčky – tenká
a hrubšia

☐ šál a šatka na krk

☐ rukavice

☐ klobúk na leto

☐ ochranné okuliare
s UV filtrom

Ako sa starať o detské bavlnené oblečenie, aby vydržalo čo najdlhšie?

- ♥ Najprv roztried'te oblečenie podľa farieb.
- ♥ Perte v programoch a pri teplotách podľa odporúčaní na štítku (najlepšie 30 – 40 °C bez silného odstredovania).
- ♥ Vyhnite sa silným pracím prostriedkom (môžu oslabiť vlákna) a vyberte si pracie prostriedky na pranie detského oblečenia.
- ♥ Nepreťažujte práčku.
- ♥ Žehlite opatrne, najlepšie na ľavej strane.
- ♥ Sušte najlepšie na čerstvom vzduchu.

**Vďaka takýmto metódam
zostane oblečenie dlho
mäkké a farebné
a pokožka dieťaťa bude
v bezpečí.**



KOMBINUJTE, MIEŠAJTE A ŠTYLIZUJTE S PEPCO!

V kapsulovom šatníku je dobré mať oblečenie v neutrálnych tlmených farbách – béžovej, sivej, tmavomodrej alebo v pastelových odtieňoch. Vďaka tomu môžete ľahko spájať rôzne prvky.



CHLAPEC



DIEVČA



Ako obliecť dieťa na prechádzku?



+20°C

20°C

Dieťa v kočíku:

body s krátkym rukávom, tenké nohavice alebo šortky, ponožky, okuliare s UV filtrom



body s dlhým rukávom, nohavice, ponožky, prípadne body s krátkym rukávom a tenký sveter



15°C

body s krátkym rukávom, tenká mikina, nohavice, ponožky, tenká bunda, tenká čiapka alebo čelenka, prípadne rukavice a deka



5-10°C

body s krátkym rukávom, nohavice, ponožky, mikina alebo sveter, bunda, deka alebo tenký overal (v takom prípade namiesto nohavíc pančuchy), čiapka, šál, rukavice

~0°C

body s dlhým rukávom, teplé nohavice, ponožky, mikina alebo sveter, zimná kombinéza, čiapka, šál, rukavice + v prípade potreby deka



< -10°C

body s dlhými rukávmi, teplé nohavice, ponožky, mikina alebo sveter, zimná kombinéza a spací vak do kočíka, čiapka, šál, rukavice + prípadne deka



+20°C

20°C

Chodiace dieťa:

krátke rukávy, šortky alebo sukňa
alebo šaty, ponožky, sandále,
klobúk a ochrana proti UV
žiareniu



dlhý rukáv, dlhé nohavice,
ponožky, topánky, prípadne
tenká bunda pre potrebu

15°C

krátky rukáv, mikina alebo sveter,
nohavice, ponožky, tenká bunda
alebo vesta, topánky, tenká čiapka
alebo čelenka



5-10°C

dlhý rukáv, teplé nohavice, teplé
ponožky, mikina alebo sveter, bunda,
tenká čiapka, tenký šál/šatka, rukavice,
topánky

~0°C

krátky alebo dlhý rukáv, nohavice,
ponožky, teplá mikina alebo sveter,
zimná kombinéza, čiapka, šál,
rukavice, topánky



< -10°C

tričko, dlhý rukáv, nohavice, teplé
ponožky, teplá mikina alebo teplý
sveter, zimná kombinéza alebo
zateplená bunda a zateplené
nohavice, čiapka, šál, rukavice,
zimné topánky



**Pamätajte na pravidlo,
že v chladnejšom počasí treba
vždy obliecť dieťa o 1 vrstvu
viac ako dospelého.**

Aké náhradné oblečenie a doplnky sa oplatí mať pri zmene počasia?

Na prechádzku si vždy vezmite tašku s náhradnými vecami pre vaše dieťa – aby ste ho v prípade potreby mohli prezliecť alebo aby mu bolo teplejšie. Toto je niekoľko tých základných:

- ☐ body alebo tričko
- ☐ nohavice alebo legíny
- ☐ teplá mikina alebo svetrík
- ☐ čiapka a šatka
- ☐ bavlnené plienky
- ☐ obrúsky

Ak si so sebou vezmete veci pre svoje dieťa do zásoby, vyhnete sa zbytočnému stresu a budete vždy pripravení – na každú zmenu vrátane počasia.



Naplánujte si vybavenie kapsulového šatníka pre svoje dieťa s radosťou

Pri plánovaní uceleného, pohodlného a udržateľného kapsulového šatníka pre svoje dieťa zvážte:

- **vek dieťaťa**
- **ročné obdobie**
- **kvalitu látok**
najlepšia je organická bavlna
- **praktickosť strihov**
- **všestrannosť farieb**
- **použitelnosť odevov**
zapínanie na suchý zips, gombíky, zipsy, jemné švy
- **životný štýl dieťaťa a rodiny**
- **aktivity a preferencie batolaťa**



Pri zostavovaní detského šatníka zvážte obmedzenie farebnej palety na niekoľko farieb – uľahčí vám to rýchle skompletizovanie súprav oblečenia. Keď je väčšina vašich outfitov v podobných odtieňoch, nemusíte strácať čas premýšľaním, čo sa k čomu hodí. Potrebujete len niekoľko starostlivo vybraných kúskov, ktoré môžete kombinovať a vytvárať tak každodenné štýly pre vaše dieťaťko.

Na každodenné nosenie je najlepšie oblečenie, ktoré je pohodlné a ľahko sa oblieka – z bavlny, ktorej všetky výhody ste už spoznali, s praktickým zapínaním, prispôsobené dennému rytmu vášho dieťaťa. Keď oblečenie vyhovuje potrebám batolaťa a celej rodiny, obliekanie je oveľa jednoduchšie.

Vytvorenie kapsulového šatníka pre vaše dieťa je tiež dobrý spôsob, ako budovať dobré návyky od útleho veku. Premyslené a najlepšie rozhodnutia sa tak stanú vašim každodenným spoločným životom.



pepco[®]