



pepco®

Kapszulagardrób kisgyermeknek

kis szekrény,
nagy lehetőségek

Tartalomjegyzék

Bevezetés

Milyen ruhákat tartalmazzon egy gyermek kapszulagardróbja?	4
Milyen ruhákkal bővítsd gyermeked ruhatárát az évszaktól függően?	6
Kapszulagardrób kisgyermekeknek - miért érdemes létrehozni egyet?	8
Miért a felesleges adalékanyagok nélküli biopamut a legjobb választás?	10
Ellenőrzőlista a legkisebbek ruháiról	11
Hogyan ápoljuk a gyerekek pamut ruháit, hogy a lehető leghosszabb ideig tartsanak?	12
Kombináld, mixeld és légy stílusos a Pepco-val!	13
Hogyan öltöztessük a gyereket sétához?	16
Időjárásálló öltözet - milyen plusz darabokat és kiegészítőket érdemes beszerezni?	19
Tervezd meg stresszmentesen gyermeked kapszulagardróbját	20



Bevezetés

A minimalizmus a gyermek ruhatárában csökkenti a mindennapokban a rendetlenséget és...a döntések számát. Tudd meg, hogyan hozhatsz létre egy funkcionális és egyszerű kapszulagardróbot a kisgyermeked számára.

Gyakorlati tippeket gyűjtöttünk össze, melyekkel megkönnyítheted mindennapjaidat, és biztosíthatod gyermeked kényelmét. Segítségükkel a ruhák kiválasztása gyermekednek bármilyen alkalom, nap- vagy évszak esetén sokkal egyszerűbbé válik.

A "kevesebb több" elv a gyermek ruhatárának összeállításakor is megállja a helyét - nem kell túlszűfnöd ahhoz, hogy kényelmesen és stílusosan öltöztessd őt bármilyen évszakra vagy alkalomra. Miből álljon a gardrób? Hogyan ápolhatod a ruhadarabokat? Olyan ruhadarabokat válassz, amelyek alkalmasak a mindennapi használatra, minőségi anyagokból készültek, kényelmesek és szabadon mozoghat bennük gyermeked - ezzel garantálod, hogy szívesen hordja őket.



Milyen ruhákat tartalmazzon egy gyermek kapszulagardróbja?

Egy kisgyermek ruhatára ugyanolyan gyorsan változik, mint ő maga. Mikor gyermeked elkezd mászni, járni, futni - olyan ruhákra van szüksége, amelyek nem korlátozzák mozgásában, könnyen cserélhetőek, és kényelmesek otthon és a szabadban egyaránt (vagy bármely más napi aktivitás során, esetleg különleges alkalomkor). Első lépésként felsoroljuk a legfontosabb alapidarabokat, melyek nem hiányozhatnak egy gyermek ruhatárából. Hétköznapra válassz puha pamutból készült, egyszerű szabású ruhadarabokat.

Alapidarabok kisgyermekek számára:



6



rövid és hosszú ujjú bodyk

– ideális alapként más rétegek alá

pizsama vagy kezeslábas

– egyszerű játékhoz és alváshoz



felsők és pulóverek

– melegebb és hűvösebb napokra



nadrágok és leggingsek

– varrás és gombok nélkül. Fontos, hogy ne nyomják a kisgyermek hasát



zoknik és harisnyák

– nélkülözhetetlen kiegészítők, amelyek kényelmet, védelmet és melegséget biztosítanak

A nagyobbaknak ezen felül szükségük lesz az alábbiakra: szabadidő együttesek és alsóneműk.

**Válaszd a légáteresztő,
mesterséges adalékanyagoktól
mentes, biopamutból készült
ruhadarabokat, melyek
gyengédek a bőrhöz, és a
mosógépes mosást is jól bírják.**



**A Pepco-ban
pontosan
ilyeneket
találsz.**

Milyen ruhákkal bővítsd gyermeked ruhatárát az évszaktól függően?

Minden évszak más-más kihívást jelent a gyermek ruhatárának összeállításakor. Ne feledd: a minimalista kapszulagardrób, csak a feltétlenül szükséges darabokat tartalmazza. Fedezd fel a további ruhadarabok listáját, amelyek hasznosak lesznek a különböző évszakokban:

Tél ❄️❄️❄️

- ❶ vastagabb pulóverek, meleg sapka, körsál/sál, overál, egyujjas kesztyű, vastagabb zokni

Tavaszi és őszi 🌸☂️

- ❶ szélzseki vagy softshell kabát, melegebb leggings, vékony sapka, ruhák és szoknyák lányoknak

Nyár ☀️

- ❶ kalap vagy baseball sapka, légies felsők, rövidnadrágok, vékony bodyk



Babakelengye

- ☐ **6-8 body (rövid és hosszú ujjú)**
ez az alapidarab gyakran szorul cserére, így hasznos, ha egy egész készleted van belőle
 - ☐ **5-7 pizzama**
teljes hosszában gombolható, könnyen fel- és levehető
 - ☐ **4 leggings vagy nadrág rugalmas derékrésszel**
a kapszulagardrób alapidarabja
 - ☐ **3 felső vagy pulóver**
ugyancsak alapidarabok, amelyek a hidegebb napokon is jól jönnek
 - ☐ **2 sapka**
egy vékony tavaszi és egy melegebb téli sapka
 - ☐ **zokni és harisnyanadrág**
melyek melegen tartják a kis lábakat
 - ☐ **egyujjas kesztyű**
melyek melegen tartják a kis kezeket
 - ☐ **overál**
egy könnyű overál a meleg napokra és egy bélelt darab a hidegekre
- ♥ **Kiegészítésként beszerezheted az alábbiakat:**
textilpelenkák, puha előke, takarók, kapucnis törölközők, plüssjátékok



Kapszulagardrób kisgyermeknek - miért érdemes létrehozni egyet?

Jó ötlet a kapszulagardrób egy kisgyermek számára? Tapasztalatból tudjuk, hogy segítségével nagyobb rend és szervezettség alakítható ki. Egy testreszabott ruhatárral értékes helyet szabadíthatsz fel otthonodban, és az öltöztetés is stresszmentesebb lesz, hiszen könnyebben és gyorsabban találod ruhát gyermekednek a mindennapokban.

A kapszulagardrób előnyei:

- ♥ mindennek meghatározott helye van, így csökkentve a rendetlenséget
- ♥ könnyebb mindennapi döntések – nem vesztegeted az időt azzal, hogy azon gondolkodsz, mibe öltöztetd a gyermekedet
- ♥ helytakarékoság a szekrényben, a szobában, a házban
- ♥ kevesebbet költesz és vásárolsz - cserébe minőségi anyagból készült termékeket választasz
- ♥ minden mindennel kombinálható, nem probléma a szettek összeállítása
- ♥ gyermeked stílusa következetes lesz, és különösen garantálja a kényelmet



Miért jó választás a 100% organikus pamut?

- puha és gyengéd a baba érzékeny bőréhez

- természetes, adalékanyagoktól mentes

- légáteresztő, jó hőérzetet biztosít

- jó nedvszívó képességű

- jó hőszabályozó tulajdonságokkal rendelkezik

- tartós - jól bírja a gyakori mosást és vasalást

- nem veszíti el rugalmasságát

- organikus módon készült



A Pepco tagja a Better Cotton kezdeményezésnek - elköteleztük magunkat, hogy 2025-ig a pamut 25%-át a Better Cotton programon keresztül szerezzük be.

Miért a felesleges adalékanyagok nélküli biopamut a legjobb választás?

A biopamutnak jelen kell lennie a gyermek ruhatárában. Puha és légáteresztő, így kíméli a baba érzékeny bőrét, miközben bírja a gyakori mosást és vasalást anélkül, hogy kinyúlna vagy -fakulna. Ezt a sokoldalú anyagot kifejezetten gyerekruházathoz tervezték.

Válogasd meg a ruha minőségét - a jó anyagból készült ruha tovább tart, és kényelmesebb lesz a baba számára. Keresd az egyenes szabású, finom varrással és patenttal rendelkező ruhadarabokat, melyek megkönnyítik az öltöztetést. Figyelj a rugalmas részekre, hogy jól illeszkedjenek, de ne nyomjanak!

Kerüld a felesleges díszítést és a túlzott részleteket - az egyszerű forma kevesebb kárt okoz és nagyobb kényelmet jelent a gyermek számára. A ruhákon lévő díszítés okozhatja a bababőr kidörzsölődését és az anyag könnyebben megsérülhet. A minimalizmus a kulcsszó, ha tartós ruhákról és a mindennapi stressz csökkentéséről beszélünk - emlékszel, hogy "a kevesebb több"?



Ellenőrzőlista a legkisebbek ruháiról



☐ rövid és hosszú
ujjú bodyk

☐ kezeslábasok

☐ vékony felsők

☐ blúzok és ingek

☐ pulóverek

☐ leggings

☐ nadrág

☐ szabadidő
együttesek

☐ alsónemű

☐ harisnyanadrág

☐ ruhák és
szoknyák

☐ cipő

☐ nyári body

☐ tavaszi és
őszidzseki

☐ mellény

Tartozékok



☐ vékony és
vastagabb sapka

☐ sál és kendő

☐ kesztyű

☐ napvédő kalap
nyárra

☐ UV-szűrős
védőszemüveg

Hogyan ápoljuk a gyerekek pamut ruháit, hogy a lehető leghosszabb ideig tartsanak?

- ♥ Először is, válogasd szét a ruhákat szín szerint.
- ♥ Moss a címkén ajánlott programmal és hőmérsékleten (lehetőleg 30-40 °C-on, erős centrifuga nélkül moss).
- ♥ Kerüld az erős mosószereket (ezek károsíthatják az anyagot), helyettük válaszd a gyermekruha mosásához alkalmasakat.
- ♥ Ne töltsd meg teljesen a mosógépet ruhákkal!
- ♥ Óvatosan, lehetőleg kifordítva vasald a ruhadarabokat.
- ♥ Részesítsd előnyben a friss levegőn való szárítást.

Az ilyen módszereknek köszönhetően a ruhák hosszú ideig megőrzik puhaságukat és színüket, és a baba bőre is biztonságban marad.



Kombinálj, mixelj és légy stílusos a Pepco-val!

Ha a kapszulagardróbodat semleges, visszafogott színű - bézs, szürke, tengerészkék vagy pasztell árnyalatú ruhadarabokból állítod össze, a szettek megalkotása is sokkal egyszerűbb lesz.



FIÚ



LÁNY



Hogyan öltöztessük a gyereket sétához?



+20°C

20°C

Babakocsis kisgyermek

rövid ujjú body, vékony nadrág
vagy rövidnadrág, zokni,
UV-szűrős védőszemüveg

hosszú ujjú body, nadrág, zokni,
esetleg rövid ujjú body és vékony
pulóver



15°C

rövid ujjú body, vékony felső, nadrág,
zokni, vékony kabát, vékony sapka
vagy fejpánt, esetleg kesztyű és
takaró



5-10°C

rövid ujjú body, nadrág, zokni, felső
vagy pulóver, dzseki, takaró vagy
vékony overál (nadrág helyett
harisnyanadrág), sapka, sál,
kesztyű

~0°C

hosszú ujjú body, meleg nadrág,
zokni, dzseki vagy pulóver, téli
overál, sapka, sál, kesztyű
+ esetleg takaró



< -10°C

hosszú ujjú body, meleg nadrág,
zokni, dzseki vagy pulóver, téli
ruha és hálósák a babakocsiba,
sapka, sál, kesztyű + esetleg
takaró



+20°C

20°C

Járó baba

rövid ujjú ruha, rövidnadrág, szoknya
vagy ruha, zokni, szandál, napvédő
kalap és UV-védelem



hosszú ujjú felső, hosszú nadrág,
zokni, cipő, esetleg egy vékony
dzseki a táskában



15°C

póló, ujjatlan felső vagy pulóver,
nadrág, zokni, vékony kabát vagy
mellény, cipő, vékony sapka vagy
fejpánt



5-10°C

hosszú ujjú felső, meleg nadrág,
meleg zokni, felső vagy pulóver,
kabát, vékony sapka, vékony sál,
kesztyű, csizma



~0°C

rövid vagy hosszú ujjú trikó,
nadrág, zokni, meleg felső vagy
pulóver, téli overál, sapka, sál,
kesztyű, téli cipő



< -10°C

hosszú ujjú trikó, nadrág, meleg
zokni, meleg dzseki vagy meleg
pulóver, téli overál vagy bélelt
kabát és nadrág, sapka, sál,
kesztyű, téli cipő





**Ne feledd:
a hidegebb napokon
a gyerekeknek mindig
+1 rétegre van szükségük
a felnőttekhez képest.**

Időjárásálló öltözet - milyen plusz darabokat és kiegészítőket érdemes beszerezni?

Ha sétálni indulsz, mindig legyen nálad egy táská plusz ruhadarabokkal, hogy gyermekedet szükség esetén átöltöztethesd vagy melegebb ruhát adhass rá. Néhány szükséges darab:

- ☐ body vagy póló
- ☐ nadrág vagy leggings
- ☐ melegebb felső vagy pulóver
- ☐ sapka és sál
- ☐ textilpelenkák
- ☐ zsebkendő

Ezzel a kis előkészülettel könnyedén elkerülheted a felesleges stresszt, és nem érnek felkészületlenül a váratlan helyzetek, beleértve az időjárás változását is.



Tervezd meg stresszmentesen gyermeked kapszulagardróját

Amikor komplett, kényelmes és tartós kapszulagardrót tervezel gyermeked számára, vedd figyelembe az alábbi szempontokat:

- a gyermek életkora
- évszakok
- az anyagok minősége
- a legjobb a biopamut
- a szabások praktikussága
- a színek sokoldalúsága
- a ruhadarabok használhatósága
- patentok, gombok, cipzárok, finom varratok, stb.
- gyermek- és család életmódja
- a kisgyermek aktivitásai és preferenciái



Amikor gyermekednek állítasz össze ruhatárat, fontold meg, hogy néhány színre korlátozod a palettát – így könnyebben fogsz tudni gyorsan összeállítani szetteket. Ha a ruhák többsége hasonló árnyalatú, nem vesztegeted az idődet arra, hogy azon töprengj, mi mihez illik. Mindössze néhány gondosan kiválasztott darabra van szükséged, amelyeket kombinálhatsz, hogy minden nap egyedi stílust teremts a kisgyermeked számára.

Mindennapi viseletre a legjobb ruhák, amelyek kényelmesek és könnyen felvehetők – pamutból készültek, melynek előnyeit már megismerhetted, praktikus patentokkal, a gyermek napi rutinjához igazítva. Ha a ruhák megfelelnek a kisgyermek és az egész család igényeinek, az öltözködés sokkal könnyebbé válik.

A kapszulagardrób létrehozása gyermeked számára szintén jó módja annak, hogy már korán kialakítsd a jó szokásokat. Ennek köszönhetően az átgondolt és legjobb döntések a mindennapjaid részévé válnak.



pepco®