

PROJEKT CEPÍK

učí předškolní děti hravou formou základy zdravého životního stylu

Realizátor projektu: Ing. Lenka Plzáková, ředitelka Centra podpory zdraví o.s., poradce pro výživu, www.cepik.cz, www.cepoz.cz

Cepík je sympatická loutková postavička chlapce stejného věku jako děti, se stejnými zájmy a návyky (má rád sladké pití a bonbóny, nechce ochutnávat ovoce a jídlo, které nezná, rád kouká na televizi nebo sedí u počítače).

Cepík provází děti zásadami správného životního stylu a zároveň jim názorně předvádí, co se stane, když se tyto zásady poruší. Společně pak hledají správná řešení.



Do projektu jsou kromě dětí zapojeny i pedagogické pracovnice a pracovnice školní jídelny. Ve spolupráci s výživovou poradkyní se zaměřujeme na:

- snížení množství cukru v pití - pitný režim - děti mají v každé třídě Cepíkem označené místo, kde mají po celý den možnost napít se vody, čaje, džusu, šťávy
- nahrazení bonbónů sušeným ovocem - objednáváme od firmy



www.Mixit.cz

- zvýšení spotřeby ryb, luštěnin, ovoce a zeleniny - pravidelně

- zařazujeme do jídelníčku. Ovoce a zeleninu mají děti každý den.
- zájem o pohybovou aktivitu - každý den cvičíme se spoustou tělocvičného náčiní a náradí (kruhy, kroužky, míčky, drátěnky, házecí sáčky, talíře, disky, látkové volanty, překážková dráha...) Každý den a celoročně chodí děti ven (s ohledem na déšť, velký mráz nebo inverzní počasí)

Abychom naplnili stanovené cíle, probíhá projekt Cepík v cyklu tří divadelně pohybových představení. První díl na začátku školního roku, druhý díl v pololetí a třetí díl na konci. Každé představení stojí 40,- Kč a probíhá v prostorech mateřské školy.

1. díl - Zdravá výživa „ Jídlo jako duha“

http://pastelkaskolka.rajce.idnes.cz/2013-2014_Cepik/

CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče


Cepík

Základní živiny

Tuky
V tomto věku děti není třeba hlídat hladinu cholesterolu v potravinách. Spotřeba tuků na kg hmotnosti je vyšší než u dospělých. Dodržovat poměr 1/3 živočišných tuků: 2/3 rostlinných tuků.

Cukry (sacharidy)
Nezavádějte dětem návyk na sladké. To znamená pokud možno nesladit, sladkosti nekupovat, informovat prarodiče. Nahraďte část sladkostí ovocem. Sladkosti by se však neměly stát pravidelnou součástí denního příjmu. Pozor na lákavé snídaněvé cereálie. Hodně z nich má vysoký podíl cukru a dokonce i soli!

Bílkoviny
U rostoucích dětí je vyšší příjem bílkovin (na kg hmotnosti) než u dospělých. Potřeba plnohodnotných bílkovin je kryta dostatečným příjmem živočišných produktů (vejce, mléko a mléčné výrobky, maso).



Několik postřehů pro zoufalé rodiče

- Toto období je přechodné.
- Může to být projev dítěte nad řádnými, opakujícími se jídly.
- Rovněž to může být projev nové nabyté nezávislosti dítěte.
- Jakékoliv dohady s dítětem jsou zbytečné.
- Děti bychom neměli k jídlu nutit.
- Ani přísná kontrola, ani ústupky nemají valnou šanci na úspěch.
- Zkuste nabízet dítěti rozmanitou, pestrou stravu co do složení, vlně, konzistence a teploty jídla.
- Psychologové tvrdí, že pokud se dítěti zavádí nová potravina nebo pokrm, tak se s ním musí dítě mnohokrát seznámit, než ho přijme.





Kontaktní informace
Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s.
Manažer projektu: Ing. Lenka Pitzáková; ředitelka centra, poradce pro výživu
www.cepik.cz; tel: 775 373 929

CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče


Cepík

1.díl „Jídlo jako duha“

Výživové nároky děti od 3. do 10. roku života se postupně s přibývajícím věkem mění a přibližují se výživě dospělých. V tomto období je růst pomalejší a to se může projevit menší chutí k jídlu. Děti ztrácejí o jídlo zájem, objevují okolní svět. To může vyvolávat obavy rodičů. Bylo však prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem jídla během dne, ale celkový příjem za den je velice stálý.

Stravovací režim

- Děti mají jíst 5krát denně (3 větší jídla a 2 menší jídla mezi nimi).
- Svačiny jsou důležitou součástí denního stravovacího režimu.
- Rodiče musí dbát na řádnou snídani dítěte.
- Vzhledem k tomu, že se v tomto věku vytvářejí výživové návyky, je třeba dbát nejen na potřebu živin, ale i na skladbu stravy (bránit návyku na nevhodné potraviny např. sladkosti, hamburgery apod.).
- Jídlo by nikdy nemělo sloužit jako výchovný prostředek.
- Dítě by nemělo sedět u jídla tak, že klátí nohama a stěžejí dosáhne na stůl.
- Jídelní prostředí je třeba dítěti přizpůsobit.
- Jídlo nemá být podáváno současně se sledováním televize, nebo při jiných aktivitách.
- Jídlo by mělo být společenskou událostí rodiny, oddělenou od stresu a každodenních starostí.

„Předškolní věk je nejvhodnějším obdobím k seznámení dítěte se zásadami zdravé výživy.“







Partneři projektu :



letáčky jsou k dispozici v mateřské škole

2. díl - Pitný režim - „Co pijeme“

http://pastelkaskolka.rajce.idnes.cz/2013-2014_Cepik_II._-_piti/

CEPÍKOVINY 2.

Informace nejen pro rodiče

2. díl „Pitný režim“

Co pít?
Hlavně obyčejnou, neperlivou vodu. Vhodnými doplňky v pitném režimu jsou ředěné džusy, kvalitní ovocné šťávy, ovocné čaje a případně dětské bylinkové čaje. Všechny nápoje by měly být co nejméně slazené.

Kolik toho vypít?
Denní dávka nápojů pro děti ve věku 4-7 let je cca 1 litr. Pít je vhodné v malých dávkách a častěji.

Co nepít ?
O tom, že i kolové nápoje a různé limonády jsou rovněž velice nevhodné něco tušíme, ale často nevíme proč. Důvodů je několik, ale mezi ty hlavní patří:

- velice vysoký obsah cukru v těchto nápojích
- některé kolové nápoje a limonády obsahují kyselinu fosforečnou, která na sebe váže vápník, tolik potřebný pro stavbu kostí.

Tyto nápoje žízeň nehasí a nepřispívají k pitnému režimu. Naopak působí negativně na vývoj dětského organismu a podporují vznik dětské obezity.

„Předškolní věk je nevhodnějším obdobím k seznámení dítěte se zásadami správného pitného režimu“

Partneři projektu :



CEPÍKOVINY 2.

Informace nejen pro rodiče

Jak je to s mlékem?

Dostatečná dávka mléka a mléčných výrobků je nedílnou součástí jídelníčku dítěte. Dítě ve věku 4-6 let má vypít denně cca 400 - 500 ml mléka ve 3-4 denních dávkách. Jednu denní dávku mléka můžeme nahradit jogurtem, ochuceným tvarohem, čerstvým sýrem typu žervé, případně tvrdým sýrem. Pokud jsou mléčné výrobky ochucené, neměly by být sladké. U mléka a všech mléčných výrobků je třeba bedlivě sledovat dobu minimální trvanlivosti a nekupovat výrobky na konci doby použitelnosti nebo dokonce prošlé.

Mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším zdrojem vápníku pro organismus. Vápník je klíčovým prvkem při stavbě kostí. Je dobré vědět, že mléko se do pitného režimu nepočítá, z pohledu výživy se totiž nejedná o nápoj, ale o potravinu.

Mýty o mléku:
Jedním z často uváděných mýtů je, že mléko zahleňuje. Toto nepodložené tvrzení je možné někdy slyšet dokonce i v ordinacích pediatri. Neexistuje žádná studie, žádné prokazatelné výsledky, které by tuto teorii potvrdily.

Jedinou reálnou zdravotní komplikací související s mlékem je laktózová intolerance, případně ještě daleko vzácnější alergie na mléčné bílkoviny.

Kontaktní informace
Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s.
Manažer projektu: Ing. Lenka Plizáková; ředitelka centra, specialista na výživu
www.cepik.cz ; tel: 775 373 929, 778 003 328



letáčky jsou k dispozici v mateřské škole

3. díl - Pohybové aktivity - „Cepík objevitel“

<http://pastelkaskolka.rajce.idnes.cz/2013-2014 - Cepik III. - pohyb/>

CEPÍKOVINY 3.

Informace nejen pro rodiče



3. díl „Pohyb“

Charakteristika předškolního období:
Období je charakterizováno pozoruhodnými změnami tělesných a pohybových funkcí, změnami v poznávacích procesech, v citovém i společenském vývoji. V tomto období dochází ke změnám ve vývoji osobnosti dítěte.
Období předškolního věku je označováno za věk iniciativy, dochází k prosazování sebe sama. **Hlavní potřebou dítěte je aktivita.** V tomto období je velice důležité podporovat spontánní pohybovou aktivitu dítěte a respektovat jeho přirozenou **touhu po poznání** všeho „dostupného“. Jedná se o období obrovské zvědavosti s neustálými otázkami „proč“, období fantazie, rozvoje řeči, myšlení a paměti.

Předškolní období považujeme z hlediska formování a utváření si pozitivního vztahu k pohybové aktivitě za nejdůležitější období v životě člověka.

Kolik pohybu je pro předškolní dítě normální?
V této věkové kategorii pokračuje vysoká kvalitativní i kvantitativní potřeba pohybu tj. **cca 6 hodin denně**. Z tohoto celkového množství činí naprostou většinu (4,5 hodiny denně) spontánní pohybová aktivita. Pro vysokou potřebu pohybu a dynamický rozvoj motoriky, bývá toto období označováno pedagogy jako „Zlatý věk motoriky“.
Intenzivní potřeba pohybu v tomto věku může být někdy mylně interpretována jako „neklid“ či „nekázeň“ dítěte. **Omezování, zakazování či dokonce trestání takovýchto dětí závažně negativním způsobem naruší vztah dítěte k pohybu.** Stejně tak opačná situace tedy, nařizování a necitlivý nátlak může vyvolat trvalou nechuť k pohybu a může být počátkem budoucí hypokinezy.

Dítěti je pohyb vlastní a každé dítě by mělo mít radost z možnosti se pohybovat.



Partneři projektu :



CEPÍKOVINY 3.

Informace nejen pro rodiče



- **TĚLESNÝ VÝVOJ** – mění se tělesná konstituce dítěte, pohyby se nadále zdokonalují, jsou stále účelnější a závislejší na vědomí. Rozvíjí se jemná motorika dítěte, dochází ke zlepšení souhrny zejména drobného svalstva prstu.
- **VNÍMÁNÍ** – je pro dítě předškolního věku ze všech poznávacích procesů nejdůležitější. Jeho prostřednictvím získává informace o okolním světě.
- **PAMĚŤ** – většinu z toho, co dítě v tomto věku prožije a co z podnětů okolního prostředí přijme, je trvalé.
- **FANTAZIE** – dochází k jejímu intenzivnímu rozvoji a dítě ji uplatňuje nejen při hrách, ale i v každodenních situacích.
- **MYŠLENÍ** – nastává významný pokrok ve všech formách myšlení. Dítě má svůj vlastní názor na svět, má tendenci upravovat si realitu tak, aby pro něj byla srozumitelná a přijatelná. Myšlení je v tomto období útržkovité, nekoordinované, dítěti chybí komplexní přístup.
- **HRA** – je pro dítě předškolního věku nepřirozenější činností. Poskytuje mu emocionální uspokojení a má neobyčejný význam pro jeho celkový rozvoj.

Jaký pohyb je pro předškolní dítě vhodný?
Spontánní pohyb je přirozeným projevem a odráží individuální pohybové potřeby dítěte, proto není vhodné jej nahrazovat řízenou formou pohybu. Při doporučování pohybové aktivity pro děti předškolního věku je vhodné volit vždy aktivity všestranně rozvíjejícího charakteru (časté střídání rychlostí, obrátnosti a dynamické silové aktivity). Přirozené se tak může rozvíjet jejich tělesná zdatnost a všestranná pohyblivost. Děti si neuvědomují žádnou spojitost pohybové aktivity s nějakou povinností, rády běhají, chodí na procházky a hrají si s kamarády, dětská hra, je školou sociální interakce. Hra se stává základním prostředkem učení a rozvoje dítěte v této fázi života.

Na prvním místě musí platit pravidlo:

Radost z pohybu – pohyb pro radost.



Kontaktní informace
Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s.
Manažer projektu: Ing. Lenka Ptáková; dietetika centra, specialista na výživu
www.cepik.cz ; tel: 775 373 929, 778 003 328

letáčky jsou k dispozici v mateřské škole

