

„CEPÍK V DUBÁNKU“

Projekt Cepík je zaměřen na zdravý životní styl předškolních dětí a jejich okolí, rodiče, rodinné příslušníky, pedagogické pracovníky v předškolních zařízeních a vedoucí jídelen. Projekt získal záštitu MŠMT.

Projekt se věnuje následujícím tématům:

Zdravá výživa
Pitný režim
Pohybové aktivity

Cepík ve vztahu k dětem:

Cepík je sympatická postavička chlapce stejného věku předškolních dětí, se stejnými zájmy a návyky.

Cepík provází děti formou pohádek - divadelních představení, zásadami správného životního stylu a zároveň jim předvádí, co se stane, když se zásady zdravého životního stylu poruší. Společně pak hledají správná řešení.

Cepík ve vztahu k rodičům dětí:

Rodiče dětí jsou hlavní osoby, které vytvářejí a formují životní postoje dětí. Proto jsou rodiče do projektu aktivně zapojeni. Ke každému dílu věnovanému zdravému životnímu stylu jsou vydávány tzv. „Cepíkoviny“ - informace pro rodiče. Tyto materiály podávají odborně ověřené informace týkající se stravy předškolních dětí, pitného režimu a pohybových aktivit.

Doufáme, že tímto způsobem rodiče zvýší svůj zájem o výživu dětí.

Cepík ve vztahu k mateřským školám:

Školky a školní jídelny aktivně spolupracují s odborníkem na výživu. Podmínkou pro zařazení subjektu do projektu je závazek aktivně naplňovat následující cíle:

- snížení množství cukru v pití, zavedení pitného místa s obyčejnou vodou z kohoutku,
- zvýšení spotřeby zeleniny a ovoce,
- zvýšení spotřeby ryb,
- nahrazování bonbónů a sladkostí ovocem,
- zvýšený zájem o pohybové aktivity.

Cepík se bude k dětem pravidelně vracet v cyklu tří seriálových divadelních představení:

1.díl - Zdravá výživa

„Jídlo jako duha“

V tomto díle se budeme věnovat „pestrému“ jídlu. Dětem budeme vysvětlovat, že jídlo by se mělo poskládat „jako duha“, kde od každého jídla je potřeba sníst kousek. S dětmi budeme, v rámci představení, skládat interaktivní puzzle výživové pyramidy. Kromě toho uvidí, co se stane s Cepíkem, který bude jíst jenom bonbóny.

2.díl - Pitný režim

„Co pijeme“

Tento díl je zaměřen na pitný režim dětí. Ukážeme dětem, jaký vliv mají na Cepíka příliš sladké nápoje, dotkneme se i problematiky mléka.

3.díl - Pohybové aktivity

„Cepík objevitel“

Poslední díl je zaměřen na aktivní zapojení dětí do pohybových aktivit. Cepík dětem ukáže, jak to dopadne, když se nebude hýbat a na oplátku děti Cepíka naučí, jak se jezdit na koloběžce, jak tancovat apod. Děti následně skládají koláž z pohybových aktivit.



