

Financování projektu Cepík:

- *Představení Cepík pro děti*
40 Kč / 1 dítě
- *Komplexní výživové poradenství,
školení a pomůcky pro mateřskou
školu* 5000 Kč / rok*

**Pro školky Ústeckého kraje 3000 Kč*

Doprovodné materiály:

- *Cepikovo pexeso* 30 Kč / 20 Kč*
- *Samolepka Cepík* 10 Kč / 8 Kč*
- *Cepikovy malovánky* 40 Kč / 30 Kč*
- *Magnetka
na lednici Cepík* 20 Kč / 15 Kč*
- *Maňásek Cepík* 250 Kč / 220 Kč*

* Zvýhodněná cena platí pro školky zapojené do projektu Cepik.

Podpořeno z EHP a Norských fondů 2009-2014
v rámci Fondu pro bilaterální spolupráci
na programové úrovni.

Partneři projektu:



Realizátor projektu:



www.cepoz.cz

Kontaktní informace

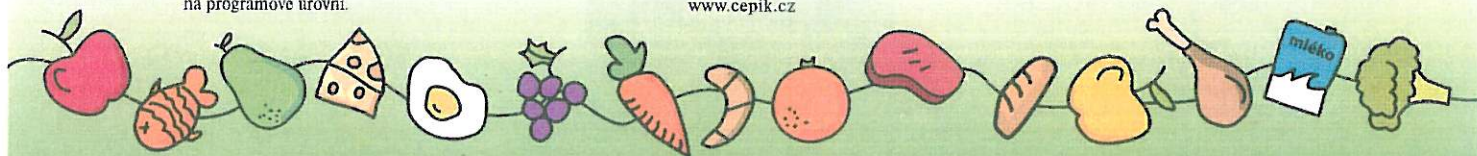
Ing. Lenka Plzáková
e-mail: cepik.cz; info@cepoz.cz
tel: 778 003 328; 775 373 929
www.cepik.cz

Zdravý životní styl předškolních dětí



Cepík®

Projekt Cepík, obdržel osobní záštitu ministra školství, mládeže a tělovýchovy.



Rádi bychom Vám představili projekt *Cepík*, který nenásilnou formou učí děti předškolního věku základy zdravého životního stylu.

Cepík je sympatická postavička chlapce ve věku dětí se stejnými zájmy a návyky. *Cepík* děti provází zásadami zdravého životního stylu a zároveň jim názorně ukazuje, co se stane, když se tyto zásady poruší. Společně pak hledají správná řešení.

Do projektu jsou kromě dětí zapojeni i pedagogičtí pracovníci, jídelny mateřských školek a rodiče. Ve spolupráci s výživovým poradcem se budou školky zaměřovat na:

- zvýšení spotřeby ryb, ovoce, zeleniny, luštěnin
- zavedení kohoutkové vody v pitném režimu
- omezení sladkostí
- aktivní zájem o pohybové aktivity



Cepík a děti

S dětmi pracujeme ve školkách a mateřských centrech formou seriálových představení a pohybových aktivit s loutkou *Cepíkem*.

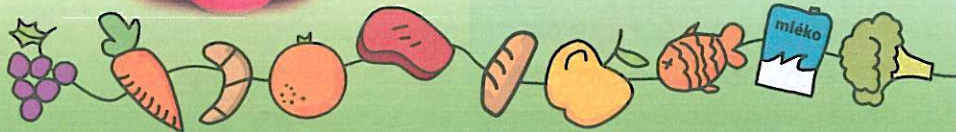
Cepík, mateřské školy a jídelny

Mateřským školám a jídelnám poskytujeme vysoce odborné výživové poradenství. Součástí projektu je školení pedagogických pracovníků i pracovníků v jídelnách mateřských školek. Nabízíme pomoc při zavádění nových typů surovin, pokrmů a nové zajímavé recepty.

Cepík a rodiče

Rodičům poskytujeme informace o výživě dětí v souladu s nejnovějšími poznatky ve výživě formou informačních materiálů „Cepíkovin“.

Dále organizujeme besedy s rodiči z oblasti výživy. Tyto besedy je možné spojit s ochutnávkou jídel.



V jednotlivých dílech představení pro děti se věnujeme tématům:

- **Zdravá výživa**
s názvem „Jídlo jako duha“
- **Pitný režim**
s názvem „Vše, co žije, vodu pije“
- **Pohybové aktivity**
s názvem „Cepíkohrátky“

Díly budeme dle potřeby doplňovat a rozšiřovat.



Další aktivity projektu Cepík:

- Účast *Cepíka* na veřejných volnočasových aktivitách.
- Vývoj potravin a nápojů pod značkou *Cepík* v souladu s výživovými doporučeními pro předškolní děti.
- Didaktické a interaktivní pomůcky pro děti s tematikou zdravého životního stylu.

CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče



Cepík®

1.díl „Jídlo jako duha“

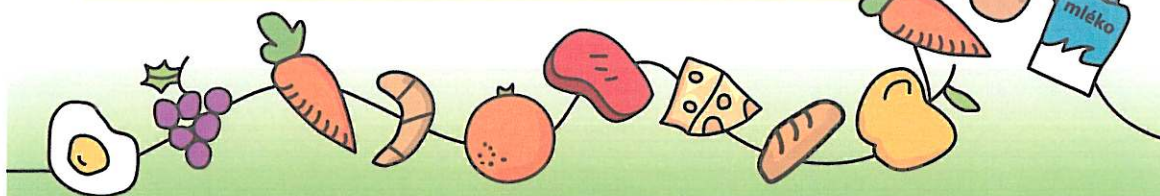
Výživové nároky dětí od 3. do 10. roku života se postupně s přibývajícím věkem mění a přibližují se výživě dospělých. V tomto období je růst pomalejší a to se může projevit menší chutí k jídlu. Děti ztrácejí zájem, objevují okolní svět. To může vyvolávat obavy rodičů. Bylo však prokázáno, že předškolní 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 by měly dbát na řádnou snídani dítěte.
- V tomto věku se vytváří budoucí stravovací návyky, je proto třeba dbát nejen na dostatek základních živin, ale i na skladbu stravy (zabránit návyku na nevhodné potraviny typu fastfood a sladkosti) a způsob konzumace (nejí se za chůze s párkem v ruce, ale u stolu).
- Jídlo by nikdy nemělo sloužit jako výchovný prostředek.
- Dítě by nemělo sedět u jídla tak, že klátí nohama a stěží 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.“



CEPÍKOVINY 1.

Informace nejen pro rodiče



Cepík®

Základní živiny

Tuky

V tomto věku dětí 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. Rostlinné tuky je nejvhodnější doplňovat ve formě ořechů a semínek.

Cukry (sacharidy)

Je potřeba nevytvářet dětem návyk na sladké. To znamená podávat převážně neslazené nápoje, nekupovat sladkosti. Sladkosti by se neměly stát pravidelnou součástí jídelníčku, nahrad'te je proto ovocem. Sladkosti lze občas použít jako odměnu.

Pozor na lákavé snídaněové 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 fádni, opakujícími se jídly.
- Rovněž to může být projev nově 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, vůně, 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

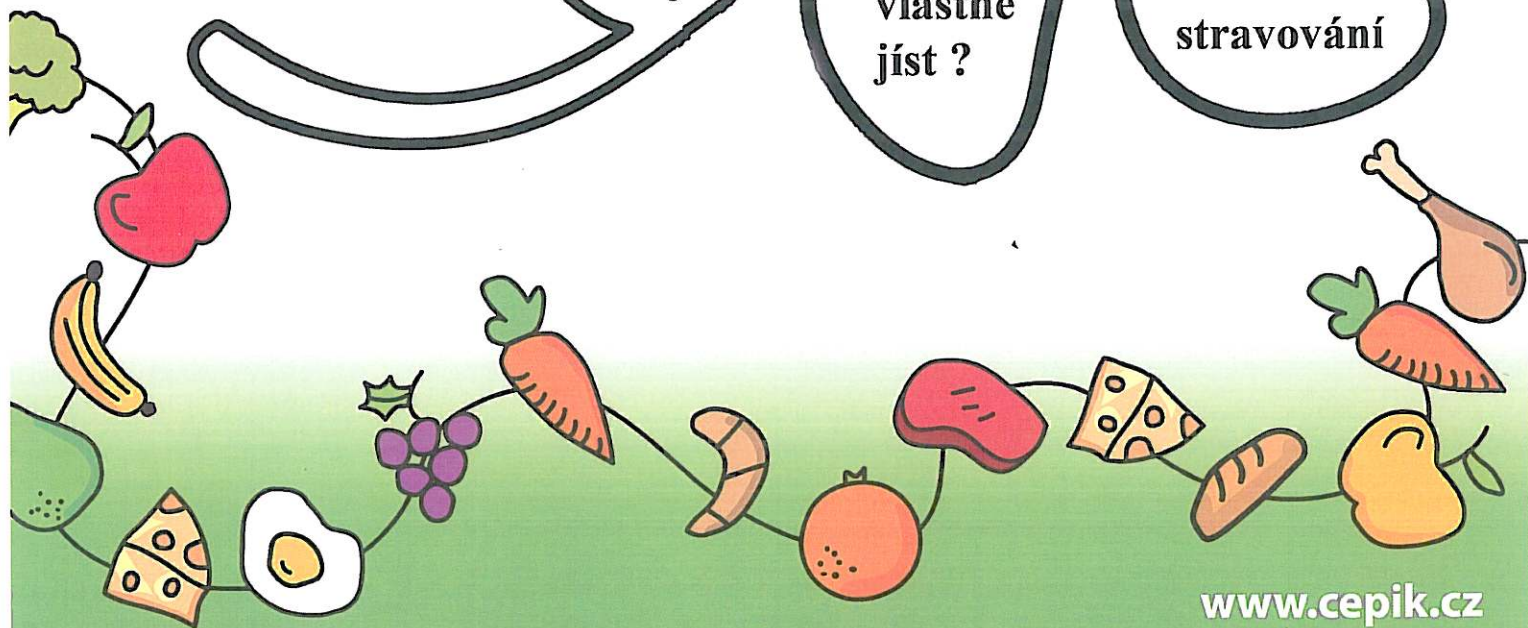
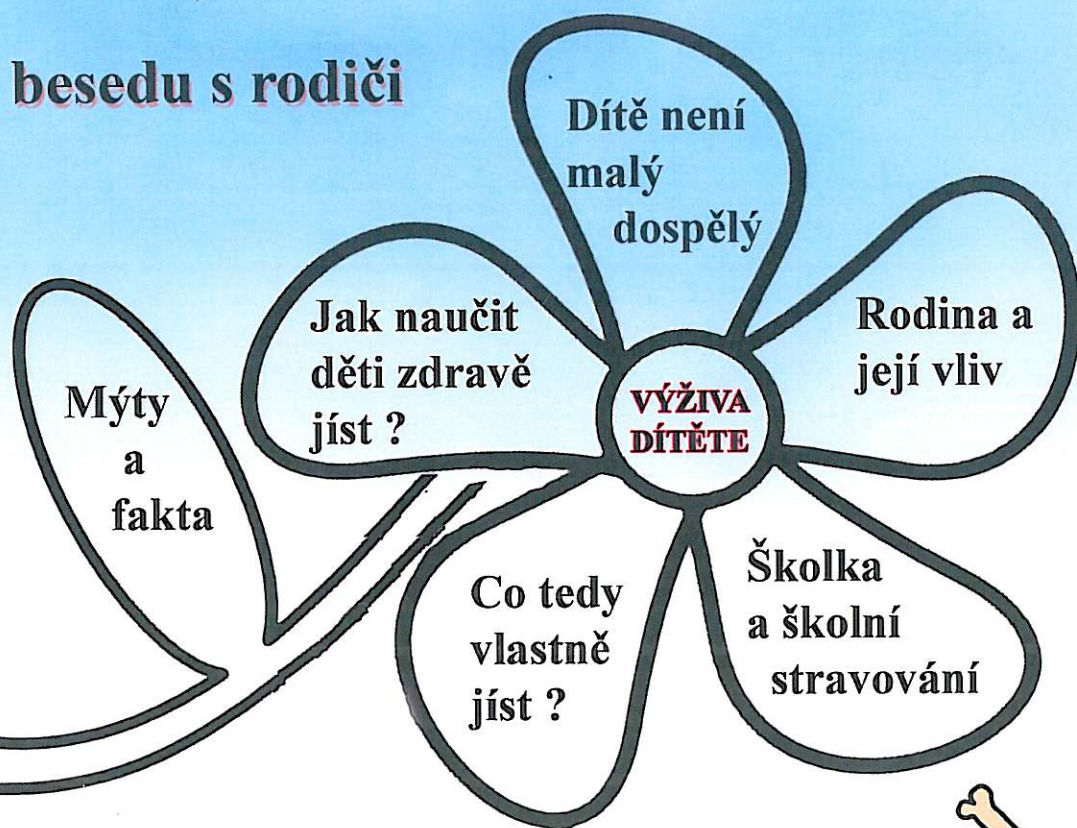
realizátor projektu: Centrum podpory zdraví z.ú., www.cepoz.cz
manažerka projektu: Ing. Lenka Plzáková
e-mail: info@cepoz.cz; info@cepik.cz
tel: 778 003 328, 775 373 929
www.cepik.cz



Cepík[®]

Hravý seriál o zdravé výživě

Pozvánka na besedu s rodiči



www.cepik.cz