



ZDRAVÁ ABECEDA

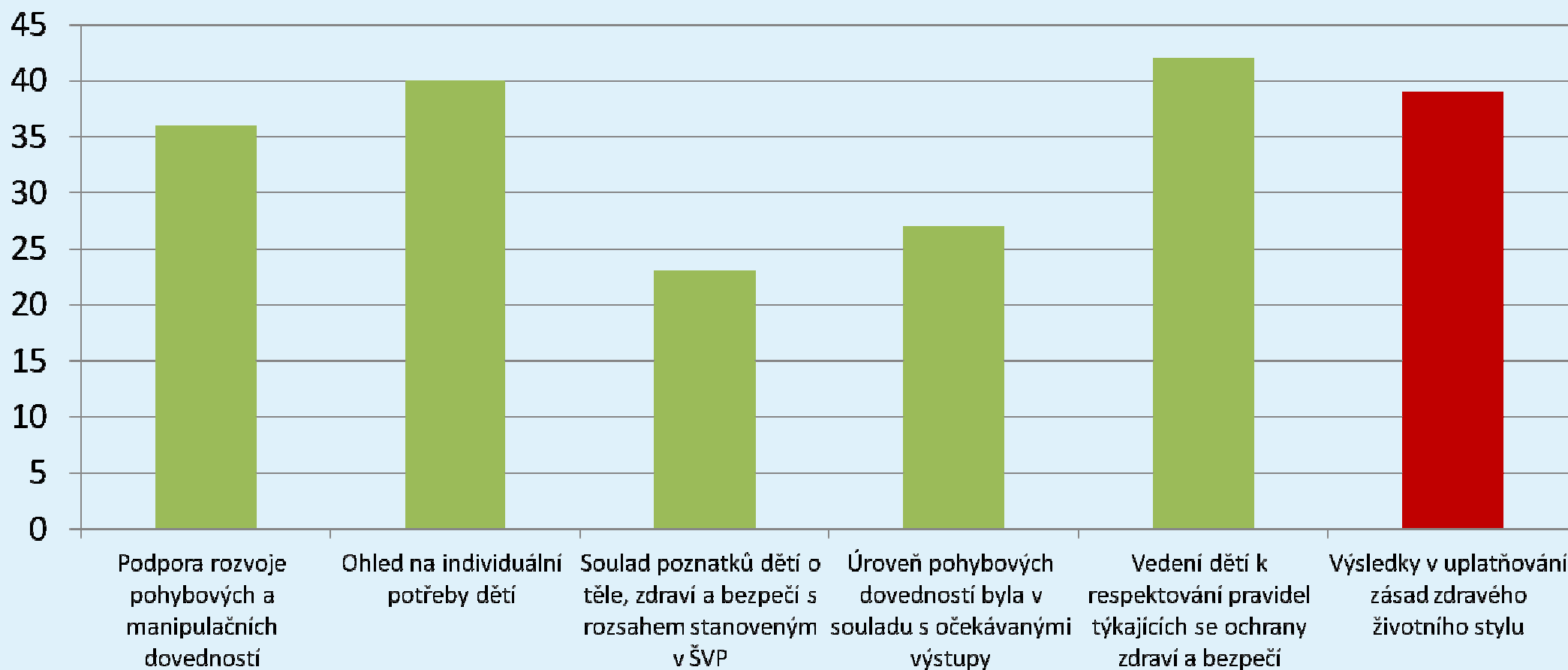
Seminář NSZM, 28.3.2012

Nadváha/obezita a ODPOVĚDNOST



Neradostné výsledky v MŠ

mateřské školky, které **NESPLŇUJÍ** daná kritéria



Zdroj: tématická zpráva České školní inspekce z roku 2010

Potřeba dvojí změny

1. Chování (děti)

- Odpovědnost a péče o své zdraví
- Vůle zapojit se do náročnějších pohybových aktivit
- Výběr vhodné stravy a podíl její přípravě

2. Prostředí (školka a rodina)

- Od „povídání o zdraví“ k samostatné péči a sebeobsluze
- Odstranit přehnanou obavu ze zranění a nadměrné zátěže
- Nabídka možností, ze kterých si dítě může vybírat, a podpora sebeobsluhy v přípravě jídla

4 domény životního stylu

- Zdraví určuje z 50 % životní styl
(mimo dědičnost, prostředí, zdravotní péči)



Kompetence dětí... 4x4

Dokáže vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou

Pojmenovává složení jídelníčku podle potravinové pyramidy

V závislosti na jídelníčku ve školce vhodně doplňuje osobní (rodinný) jídelníček a vybírá potraviny

Podílí se na plánování jídelníčku a přípravě jídla ve školce a/nebo rodině

Standard školky / třídy (4x4)

“Každý den ven”

- Je podporován každodenní pobyt dětí mimo zdi budovy školky

“Pobíhání povoleno”

- Je zajištěn prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku

“Hýbejte se, děti moje”

- Děti jsou pobízeny k intenzivnímu pohybu min. 2x v týdnu

“Vidím, že sílím”

- Je podporováno sledování vývoje tělesné zdatnosti jednotlivých dětí

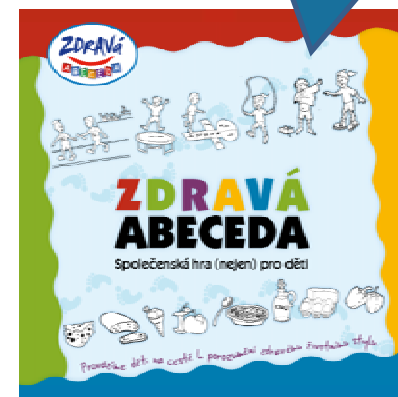
Aktivity pro MŠ

- **Informační materiály** pro rodiče s praktickými doporučeními pro zdravý životní styl
- **Didaktické pomůcky** včetně společenské hry
- **Scénáře** týdenních tematických celků, které vycházejí z běžných událostí v MŠ
- **Semináře** pro učitele, kde se navzájem inspirují a motivují pro změnu

Brožura pro
rodiče



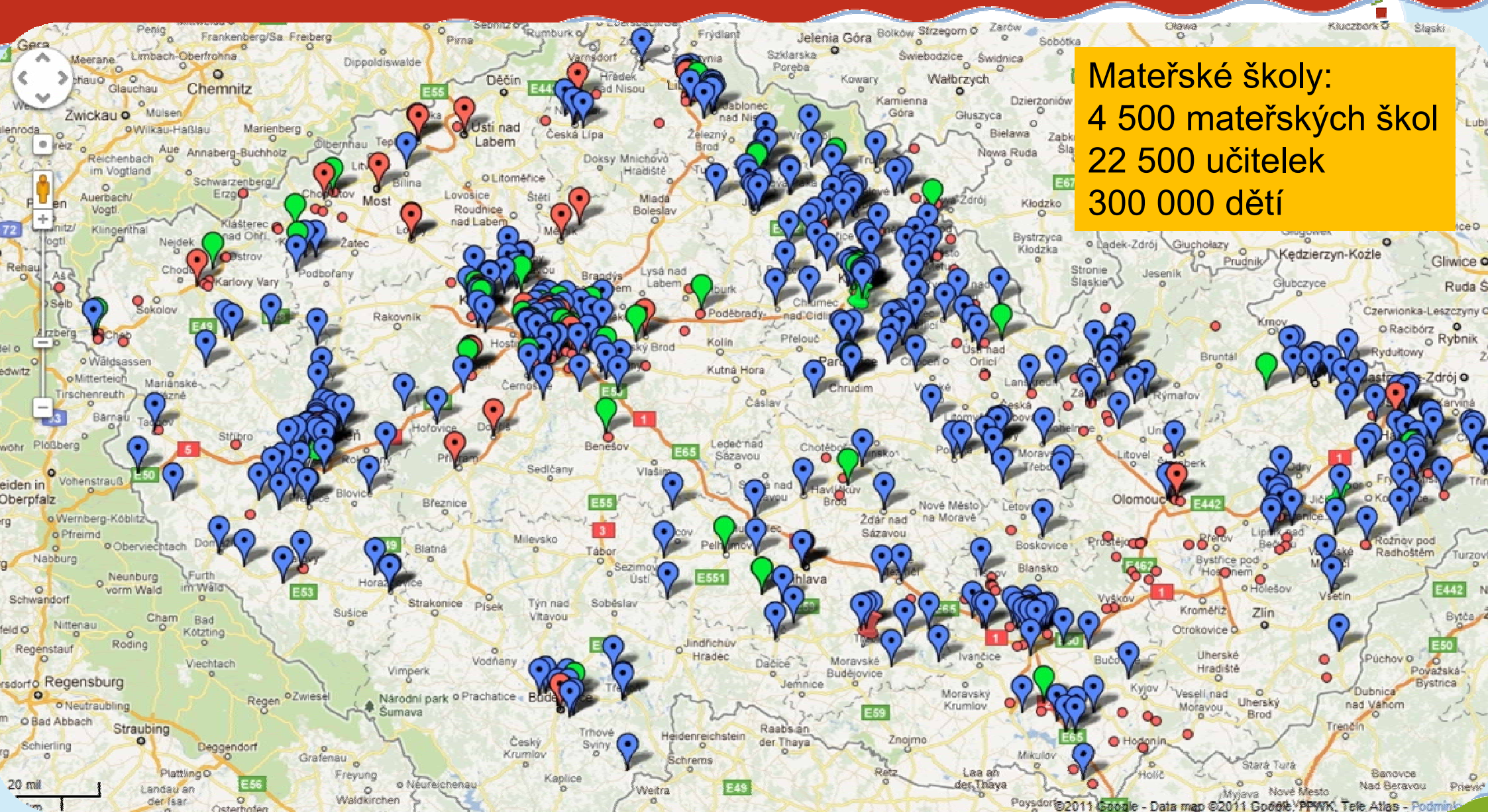
Společenská hra
Zdravá abeceda



Hra neohrožuje

Plakáty





Mateřské školy:
4 500 mateřských škol
22 500 učitelek
300 000 dětí



Kdo se podílí na Zdravé abecedě?

Odborníci na životní
styl a vzdělávání

www.zdrava-abeceda.cz



www.danone.cz



www.aisis.cz



DANONE INSTITUT
Pro Výživu a Zdraví

www.institut-danone.cz

Spolupráce s municipalitami

- Informace pro MŠ
- Granty na vzdělávání učitelů
- Besedy (učitelé & rodiče)

**Děkuji vám za pozornost,
... otázky a spolupráci ?**

Nikola Křístek

info@zdrava-abeceda.cz

www.Zdrava-Abeceda.cz