



ZDRAVÁ ABECEDA

Komplexní program pro
prevenci nadváhy a obezity

DÍTĚ

RODIČE

TŘÍDA

ŠKOLA



Dnešní děti žijí na jiné planetě než na jaké vyrůstali jejich rodiče a prarodiče.

„Zdravý **selský** rozum“ nestačí, protože převažuje městský životní styl.

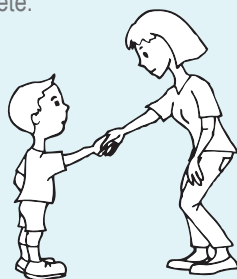
Za posledních 15 let stoupla v ČR dětská nadváha a obezita o 200 %. Světová zdravotnická organizace (WHO) usiluje snížení výskytu všech ostatních civilizačních nemocí kromě obezity - u té jen doufá, že se nebude zvyšovat.

Prevence nadváhy a obezity je:

- nutným opatřením pro kvalitní život dětí v jejich mládí, dospělosti i stáří,
- prevencí dalších civilizačních nemocí a závislostí v pozdějším věku,
- příležitostí pro aktivní život a společnou tvorbu hodnot.

Svůj 100% díl odpovědnosti za zdraví dítěte nese:

- ✓ **(MATEŘSKÁ) ŠKOLA** - protože ona je životním prostředím dítěte.
- ✓ **TŘÍDNÍ UČITEL/KA** - protože s ní/m dítě tráví nejvíce času ze všech dospělých.
- ✓ **RODIČE** - protože dítě si jejich životní styl přenesou do vlastní dospělosti.
- ✓ **DÍTĚ** - které, pokud mu to dospělí umožní, může (a časem stejně musí) vše zvládnout samo.



Metodika programu je používána s laskavým svolením Danone, a. s.
Realizaci programu je pověřeno občanské sdružení AISIS (www.aisis.cz).



Projekty ve školských zařízeních jsou spolufinancovány Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Standard Zdravé abecedy vznikl v rámci Národního programu zdraví - projekty podpory zdraví Ministerstva zdravotnictví v roce 2013.

Aktuální informace naleznete na www.zdravaabeceda.cz.



MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY



ŠKOLA

- **Hlídáme si reklamu** Škola bedlivě zvažuje, která reklamní sdělení a výrobky vypustí do svých prostor.
- **Do školy po svých** Škola podporuje pěší dostupnost a využívání kol a koloběžek.
- **Zahrada je učitelka** Děti mají možnost sledovat ve školním areálu původ surovin a jejich cestu na talíř.
- **Bezpečí, ne omezení** Bezpečnostní a hygienické předpisy nebrání dětem v psychomotorickém rozvoji, zážitcích a získávání samostatnosti v životních situacích.



RODIČE

- **Reklama umí klamat** Vymezujeme se vůči konzumnímu životnímu stylu a jsme kritičtí vůči reklamním sdělením.
- **Není špatné počasí, je jen špatné oblečení** Nemluvíme o světě doma, vyrážíme za ním a vedeme děti k samostatnosti v rozmanitém prostředí. Dítě se učí z prostředí okolo něj více než ze slov.
- **Jsmo opatrní, ale nebojíme se** Učíme děti bezpečnému chování, ale nestrašíme je.
- **Necháme si poradit** Spolupracujeme s pediatrem, učiteli i dalšími odborníky a kriticky vyhodnocujeme „poradenství“ z pískoviště, internetu či o přibuzenstva.



TŘÍDA

- **Učíme se z věcí, ne o věcech** Praktické činnosti se odehrávají v reálném prostředí.
- **Vím, co smím** Zásady bezpečnosti jsou zdůvodněné a všem srozumitelné.
- **Třídíme odpad očima** Postupujeme dle pravidla ReReRe (z angličtiny: **R**educe = Omez spotřebu, **R**euse = Znovu použij, **R**ecycle = Recykluj).
- **Od vidlí po vidličku** Pátrání po původu potravin a jejich zpracování je součástí výuky



DÍTĚ

- **Zraněním a infekcím předcházím** Dodržuje základní hygienické a bezpečnostní návyky
- **Vím, co se kde patří** Přizpůsobuje své chování prostředí, ve kterém se nachází
- **Mám rád zdravá a chytrá místa** Vyhledává podnětné prostředí a kontakt s přírodou
- **Vím, co se stane, když...** Je si vědom/a důsledků svých činů v koloběhu života



DÍTĚ

• Dobře znám, kdy co dělat mám

Orientuje se v programu dne a týdne.

• Umím si říct

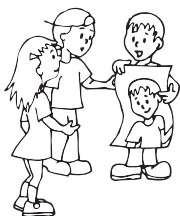
Dokáže vyjádřit, jak se cítí, požádat o podporu a pomoc, vyjádřit souhlas či nesouhlas.

• Vím, proč mi je dobře a s kým

Vědomě si vybírá kamarády a situace, které prožívá s druhými.

• Umím se dohodnout

Podílí se na tvorbě pravidel podporujících fyzické zdraví a vnitřní pohodu.



RODIČE

• Nespěcháme na dítě, zraje samo

Dáváme dítěti možnost volby v rámci jeho oblasti odpovědností a umírněně srovnáváme jeho vývoj s ostatními.

• Mluvíme o tom, co se událo, co se děje a co se bude dít

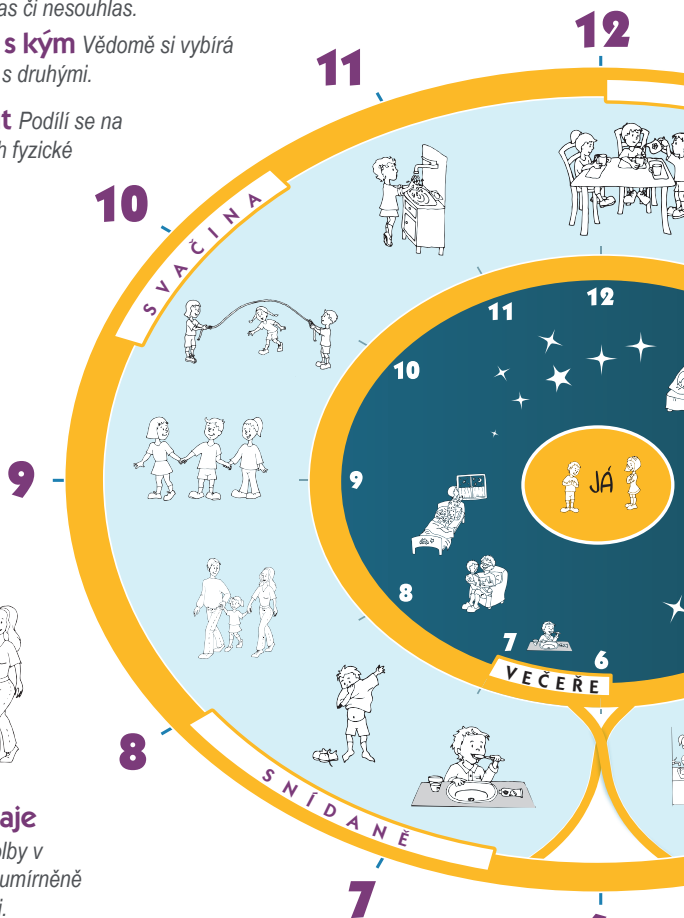
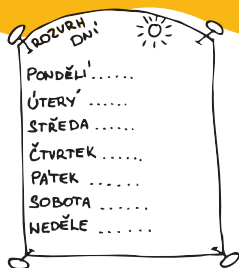
Dodržujeme pravidelný režim dne a týdne (dítě potřebuje jistotu) a společně plánujeme volnočasové aktivity.

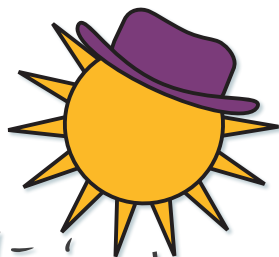
• Pohoda jednoho je pohodou všech

Myslíme i na sebe. Dítě je tak spokojené, jak jsou spokojeni jeho rodiče.

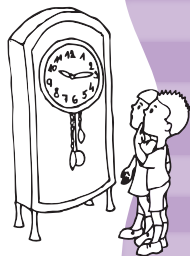
• Opatrně riskujeme

Zkusíme, co dítě zvládne, a kontrolovaně rozšiřujeme jeho hranice.





Vnitřní pohoda



TŘÍDA

- **Vím „co se stane, když...“**
Pravidla jsou srozumitelná dětem, rodičům i učitelům.
- **Každý jsme originál**
Respektujeme předpoklady jednotlivých dětí.
- **Nesrovnáváme se** *Oceňujeme individuální pokrok jednotlivých dětí.*
- **Zodpovědný sám sobě**
Je podněcována možnost volby dětí v rámci pravidel.

ŠKOLA

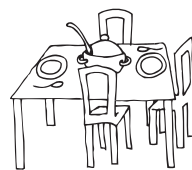
- **Pohyb v pohybu, jídlo v klidu**
Je jasně vymezen dostatečný čas a upravený prostor pro konzumaci svačiny a oběda.
- **Oběd není volba** *Děti se stravují ve školní jídelně. Nabídka je maximálně ze dvou jídel, k dispozici je salátový bar.*
- **Život není tabu** *Problematika tělesnosti a životního stylu rodin je součástí komunikace ve škole.*
- **Mám si kde říct** *Prevence nadváhy a obezity je vnímána jako společná věc. Děti i dospělí vědí, komu předat podněty pro pozitivní změny.*



DÍTĚ

- **Vím, co jím** Dokáže vysvětlit rozdíl mezi surovinou a potravinou.
- **Vím, kolik čeho smím**
Pojmenovává složeni jídelníčku podle potravinové pyramidy.
- **Vím, kdy, co a proč mám jíst**
V závislosti na jídelníčku ve školce vhodně doplňuje osobní (rodinný) jídelníček a vybírá potraviny.
- **Umím pohostit sebe i ostatní**
Podílí se na plánování jídelníčku a připravě jídla ve školce a/nebo rodině.

Nakupujeme podle výživové pyramidy



RODIČE

- **Jídlo plánujeme, připravujeme a jíme společně s dětmi** Děti pomáhají při nákupu i vaření a samostatně si připravují svačiny.
- **Den má aspoň tolik jídel, kolik ruka prstů** V denním režimu je 5 jídel, mezi nimi nejíme ani pochutiny.
- **Zkousíme opakovaně nové chuti a potraviny**
Postupně zvyšujeme pestrost jídelníčku.
- **Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství** Nevytváříme kolem jídla hysterii, uvážene se rozhodujeme o objemu a poměru složek jídelníčku s ohledem na nabídku ve školní jídelně.

Cukr, sůl, tuk

uzeniny, sladkosti, máslo, olej, margarín, ...

Ryby, drůbež, maso, vejce, luštěniny – 1-2 porce

Mlého a mléčné výrobky – 2-3 porce

Zelenina a ovoce

Výrobky z obilovin

ovesné vločky, pečivo, rýže, těstoviny

co nejméně

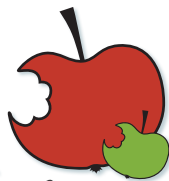
3-5 porcí denně

min. 5 porcí denně

3-6 porcí denně



Zdravá výživa



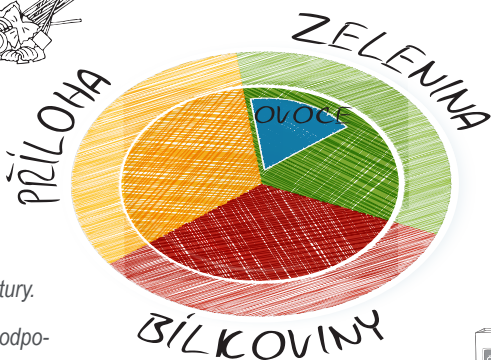
TŘÍDA

- **Pitná voda je tu doma** Základem pitného režimu jsou neslazené tekutiny.
- **Svačina je událost** Jíme společně s dětmi, často se zvládnou obsloužit samy.
- **Vím, kolik sním** Děti si vědomě určují velikost porcí.
- **Jídlo není pochvala** Za výkon dítě získá jiné ocenění nežli pochutinu, narozeniny si zaslouží připravenou hostinu a ne bonbon.



ŠKOLA

- **Přejeme si dobrou chuť** Komunikace o jídle je součástí školní kultury.
- **Voda je tu doma** Ve škole není podporována konzumace sycených nápojů.
- **Jídelníček po malíček** Je zveřejněn školní jídelníček, aby mohl být vhodně doplňován v rodinách.
- **Snídáme, proto myslíme** Snídaně je základ školního výkonu. Škola se ptá rodičů, zda dítě přichází nasnídané.



Jíme podle zdravého talíře





DÍTĚ

- **Pracuje celé tělo mé** Rozumí tomu, proč má vykonávat pohybové aktivity s různým stupněm náročnosti.
- **Umím se hýbat i odpočívat** Vědomě vyhledává vhodné (různě náročné) a pestré pohybové aktivity.
- **Sám ostatní rozhýbám** Podílí se na rozhodování o skladbě pohybových aktivit ve školce a s rodinou.
- **Vidím, že sílím** S podporou dospělého dlouhodobě sleduje vývoj své tělesné zdatnosti.

RODIČE

- **Hřiště je všude** Pohyb je možný v každém prostředí, na hřišti, v přírodě i při úklidu doma.
- **Hlídáme si, kde se jak hýbeme** Vyvažujeme pohybový režim dítěte v různých institucích. Vybíráme pestré aktivity, jednostranná zátěž... přetěžuje.
- **Hýbeme se spolu** S dětmi si sami dobře zacvičíme, je to vlastně i naše zábava. Nebojíme se toho, že se dítě zadýchá a zapotí... prospívá mu to.
- **Každá noha 2000 kroků** Míříme k denní dávce 4000 kroků, minimum je 2000 kroků.

TŘÍDA

- **Každý den ven** Zajišťujeme každodenní pobyt dětí mimo zdi budovy školky.
- **Hýbejte se, děti moje** Pobízíme děti k intenzivnímu pohybu min. 2x v týdnu.
 - **Vidím, že sílím** Sledujeme vývoj tělesné zdatnosti jednotlivých dětí.
 - **Spadnout není hanba** Je podporován pohyb všech dětí a s dočasným neúspěchem se počítá.

ŠKOLA

- **Na hřišti jako doma** Školní hřiště je k dispozici během i po vyučování, je zajištěn prostor pro spontánní pohybovou aktivitu uvnitř i venku.
- **Velký kus ze 4000 kroků** Škola vědomě podporuje běžný pohyb dětí při výuce i mimo vzdělávací aktivity.
- **Pobíhání povoleno** Pracovníci školy nelimitují spontánní pohyb dětí.
- **Nestojíme opodál** Pracovníci školy aktivně podporují pohyb všech dětí.



Vrcholový intenzivní pohybový výlon

např. horská túra, dlouhý výlet na kole, soutěžní utlání, ...

Cílené pohybové aktivity

trenování dovedností a síly, vytrvalosti, rychlosti, pružnosti, obratnosti

Spontánní pohyb

prolézačky, hřiště, procházky, jízda na kole, koloběžce, hry s míčem, ...

Praktické denní činnosti

hraní si, lreslení, chůze, sebeobsluha, stavění z kostek, úklid hraček, ...

