**Zdravý životní styl předškolních dětí**

Harmonogram projektu:

* Zahájení projektu
* 1. divadelní představení – Zdravá výživa
* Přednáška pro rodiče
* Analýza výživy a pitného režimu – spotřební koš, jídelníčky, úvodní zpráva
* Školení pedagogických pracovníků
* 2. divadelní představení – Pitný režim
* Školení kuchařek
* 3. divadelní představení – Pohybové aktivity
* Zhodnocení projektu – spotřební koš, jídelníček, závěrečná zpráva, certifikát

Projekt Cepík je zaměřen na zdravý životní styl předškolních dětí v mateřských školách. S dětmi je pracováno formou seriálových představení a pohybových aktivit se sympatickou loutkou Cepíkem. Cepík je postavička chlapce ve věku předškolních dětí se stejnými zájmy a návyky. Provází děti zásadami zdravého životního stylu a zároveň jim ukazuje, co se stane, když se tyto zásady poruší. Společně pak hledají správná řešení.

Základními pilíři divadelních představení pro děti jsou:

* **Zdravá výživa** – motto: „Každé jídlo, které máme, aspoň trochu ochutnáme.“
* **Pitný režim** – motto:„ Vše co žije, vodu pije.“
* **Pohybové aktivity** – s názvem „Cepíkohrátky“ – aktivní pohybové dopoledne

Pro jídelny je poskytováno výživové poradenství v oblasti zdravého stravování. Je nabídnuta pomoc při zavádění nových typů surovin a pokrmů. Pro pedagogické pracovníky je poskytováno školení v oblasti výživy a bezpečnosti potravin. Pro kuchařky je připraven kurz vaření se zaměřením na nová, moderní jídla.

**Rodičům jsou poskytovány informace o zdravém životním stylu v souladu s nejnovějšími poznatky formou informačních materiálů „Cepíkoviny“ a přednáškou přímo na půdě školky.**

Realizátor projektu: Centrum podpory zdraví, o.s., Ústí nad Labem, [www.cepoz.cz](http://www.cepoz.cz)

Partneři projektu: Zdravotní ústav, Ústí nad Labem

 Norská univerzita v Oslo

 Univerzita J.E. Purkyně, Ústí nad Labem