



VÍM, CO JÍM

AKTIVAČNÍ PROGRAM PRO ŠKOLY

Ozdravění výživy a optimalizace pohybu na školách

Kdo jsme: **Vím, co jím a pijú o.p.s.**

Sdružujeme

renomované odborníky v oblasti zdravého životního stylu, výživy, preventivní medicíny a výchovy ke zdraví.

Na čem stavíme

Odbornost a vědecké základy

Obecně platná výživová doporučení (WHO, MZČR)

Spolupráce se státními orgány

Osobní přístup

Hlavní aktivity

edukace + poradenství + logo Vím, co jím



Spolupráce s odborníky

Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
PhDr. Iva Málková
Doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph.D.
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
Ing. Petr Havlíček
PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.
Mgr. Martina Karasová
MUDr. Peter Szitányi
Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.
MUDr. Václava Kunová
MUDr. Bohuslav Procházka
Mgr. Zuzana Douchová
Bc. Veronika Hrázská, DiS.

**Tým
odborných garantů**

**Národní
vědecký
výbor**

**Poradní sbor
Národního vědeckého
výboru**

**Správní rada
VCJ**

**Realizační
tým VCJ**

Národní vědecký výbor:
Prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.
MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.
MVDr. Halina Matějová
Doc. MUDr. Michal Vrablík, Ph. D.
Prof. MUDr. Věra Adámková, CSc.
MUDr. Jan Piřha, CSc.
Mgr. Alexandra Košťálová
ing. Jan Pivoňka
doc. MUDr. Dana Müllerová Ph. D.
Poradní sbor:
MUDr. Marie Nejedlá
MUDr. Petr Tláškal, CSc.
MUDr. Alena Šteřlová, Ph. D., MPH



Aktivační program Vím, co jím

=

Program na ozdravění výživy a optimalizace pohybu na školách

=

Pomocná ruka pro vedení škol a pro zřizovatele

Cíl

- Edukace a aktivace všech složek školy
 - Pedagogický a nepedagogický personál, děti, rodiče, vedení
- Ozdravění výživy
 - Zlepšení stravovacích návyků
 - Zlepšení pestrosti a pravidelnosti
 - Zlepšení znalosti nutriční skladby
- Zlepšení pohybového režimu žáků
- Prevence nadváhy a obezity

Aktivační program Víím, co jím – tým odborníků



MUDr. Petr Hlavatý, Ph.D.

obezitolog a endokrinolog - Endokrinologický ústav,
PRAHA 1

Mgr. Alexandra Košťálová

Státní zdravotní ústav
Centrum podpory veřejného zdraví



PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra
výchovy ke zdraví



PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Dietolog



Doc. PaedDr. Vladislav Mužík, CSc.

vedoucí katedry tělesné výchovy Pedagogické fakulty,
Masarykova univerzita





Spolupráce na programu

Odborná podpora, partneři a projekty

Národní vědecký výbor VCI
Národní strategie Zdraví 2020
Ministerstvo zdravotnictví ČR
Magistrát Hlavního Města Prahy
Státní zdravotní ústav Praha
Sekce nutričních terapeutů (ČLS JEP)
Zdravá školní jídelna
Školní informační kanál





Výhody a přínosy pro školu

- ✓ Odborná garance programu, vychází z vědeckých poznatků
- ✓ Komplexní řešení, odpověď na celospolečenské otázky
- ✓ Zapojení všech skupin napříč školou
- ✓ Podpora ze strany zřizovatele
- ✓ Podpora dobrého jména školy a zvýšení prestiže
- ✓ Zlepšení výživového a pohybového režimu žáků
- ✓ Optimalizace nákladů



Obsah a struktura programu

10 oblastí působení

– pro každou zpracovaná kritéria a sady doporučení

1. Učitelé

Motivovaní, nápomocní, průvodci svých žáků, sami jsou příkladem

2. Žáci

Motivovaní, poučení, schopni sebehodnocení v oblasti pohybu a výživy

3. Rodiče

Podporující a motivující své děti, spolupracující se školou

4. Školní družina

Podpora pohybových aktivit

Podpora vhodného pitného režimu a vhodných svačin

Doplňkové aktivity



Oblasti působení

5. Svačiny a školní doplňkový prodej

Dostupnost vhodných nutričně hodnotných variant svačin po celou dobu, kdy jsou děti ve škole

Zapojení do programu Ovoce a zelenina do škol

Zapojení do programu Mléko do škol (vhodné varianty mléčných výrobků)

6. Pitný režim

Dostupnost vhodných nápojů po celou dobu, kdy jsou děti ve škole

7. Pohyb

Učení v pohybu, podpora mimoškolních pohybových aktivit, aktivní trávení přestávek, pohybové volnočasové aktivity, pohybové přestávky



Oblasti působení

8. Školní jídelna

Vaření dle trendů správné výživy

Podpora nutričně vyvážených receptur s logem Vím, co jím, tj. se sníženým obsahem cukru, soli a rizikových tuků a s dostatkem vlákniny

Dodržování Metodických doporučení a Spotřebního koše

Příjemné prostředí

Výběr vhodných surovin

9. Prostředí

Přátelské a motivující

10. Komunita

Projektové dny, sdílení s místní komunitou

Akce pro rodiče v oblasti pohybu a výživy

Struktura projektu

I. fáze

Memorandum o spolupráci

Vstupní screening

- ✓ Dotazníkové šetření
 - žáci (znalosti v oblasti zdravého životního stylu)
 - zaměstnanci (stav podpory zdravého životního stylu, přístup, atmosféra)
- ✓ Vstupní informace od vedení školy o dosavadních aktivitách
- ✓ Audit školní jídelny a doplňkového prodeje

Zpráva o výchozí situaci + Sada doporučení pro 2016/ 2017

II. fáze

Edukace a výukové materiály pro pedagogy i nepedagogický personál

- Workshop **Výživa ve škole – učitelé sobě** (pro pedagogy – osobnostní rozvoj)
- Workshop **Výživa ve škole** (pro pedagogy – orientované na výuku)
- Workshop **Školní vaření hravě a zdravě** (pro nepedagogický personál)

Struktura projektu

III. fáze

Edukace žáků

- Workshop **Chytrá snídaně**
- **Edukativní materiály** (2 sady DUM, videomateriály, metodika dle věku)
- **Ovoce a zelenina – kamarádi na celý život** (interaktivní beseda pro děti na 1 stupni)

IV. fáze

Roční závěrečná zpráva

- ✓ Dotazníkové šetření (žáci, učitelé)
- ✓ Zhodnocení postupu a realizovaných aktivit

Sada doporučení pro 2017 / 2018

Certifikace a udělení plakety Vím, co jím úspěšným školám

Struktura projektu



Benefity pro školu

- ✓ Škola deklaruje zájem o zdraví svých žáků
- ✓ Plaketa – držitel titulu projektu VCJ (červen 2017)
- ✓ Podpora školy na portálu VCJ a v rámci PR projektu na krajské i celorepublikové úrovni
- ✓ Workshopy pro učitele (základy výživy, jak vést děti ke zdraví)
- ✓ Workshopy pro nepedagogický personál (školní jídelny)
- ✓ Workshopy pro žáky
- ✓ Exkluzivní výukové materiály (DUM – výživa, pohyb, tištěné materiály pro třídy, školní jídelnu, školní družinu, sady receptur)
- ✓ Náměty na aktivity v oblasti podpory správné výživy a pohybu ve škole



Co očekáváme

Zřizovatel

Memorandum o podpoře projektu či záštitu nad projektem

- Zapojení škol na dobrovolné bázi, formou doporučení
- Podpora workshopů, doprovodných programů a soutěží
- Podpora v rámci politického programu

Aktivní podpora na školách

- Motivační dopis

Škola

Deklarace o partnerství

Zapojení do projektu **Ovoce a zelenina do škol**

Aktivní přístup a vůle něco zlepšit



Harmonogram projektu 2016 - 2017



Červen 2016	Memorandum o spolupráci Vstupní screening Zpráva o výchozí situaci Sada doporučení 2016 / 2017
Srpen – prosinec 2016	Edukace pedagogických a nepedagogických zaměstnanců
Září 2016 – červen 2017	Edukace žáků Konzultace s odborníky Edukativní materiály
Červen 2017	Roční závěrečná zpráva Sada doporučení 2017 / 2018 Předání plaket



Děkujeme a těšíme se na spolupráci!

Kontakt

Vím, co jím a piju o.p.s., Ing. Lucie Gonzálezová, , ředitelka
tel.: 602 259 365, e-mail: l.gonzalez@vimcojim.cz