

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

A

**VYSOKÁ ŠKOLA EKONOMICKÁ V PRAZE
FAKULTA MANAGEMENTU V JINDŘICHOVĚ HRADCI**

Výchovně vzdělávací program se zaměřením na zdravý životní styl dětí předškolního a mladšího školního věku realizovaný v Centru ekologické a globální výchovy Cassiopeia.

Bakalářská práce

Autor: Alena Kurzová

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka

Studijní program: Sociální pedagogika, výchovně vzdělávací praxe

Datum odevzdání: 31. 3. 2009

Anotace:

Cílem bakalářské práce bylo navrhnout ekologický výukový program „Dobrá svačinka“ pro CEGV Cassiopeia v Českých Budějovicích. Výukový program je zaměřen na zdravou stravu a zdravý životní styl předškolních dětí.

Teoretická část bakalářské práce je věnována ekologické výchově, zdravé výživě a nekonvenčním produktům a potravinám.

Praktická část práce je výukový program, který je rozdělen na dvě části: teoretickou a praktickou. V teoretické části si děti připomenou či se dozvědí, co jejich tělu prospívá a co mu škodí. V praktické části programu si děti jen s dopomocí lektora vytvoří vlastní zdravou svačinu a to zeleninové špízy, ovocné müsli a bylinkový čaj. Na závěr si pak svou svačinu snědí a to za dodržení kultury stolování, hygienických návyků a chování šetrného spotřebitele.

V závěru bakalářské práce je provedeno zhodnocení uskutečněného výukového programu s doporučením pro praxi ekologické výchovy.

Prohlášení

Prohlašuji, že bakalářskou práci na téma »Výchovně vzdělávací program se zaměřením na zdravý životní styl dětí předškolního a mladšího školního věku realizovaný v Centru ekologické a globální výchovy Cassiopeia« jsem vypracovala samostatně.

Použitou literaturu a podkladové materiály uvádím v příloženém seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské, a to v nezkrácené podobě – fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Miroslavovi Procházkovi za cenné rady, náměty a inspiraci.

V Českých Budějovicích 31. 3. 2009

Alena Kurzová

1	Úvod	5
2	Východiska pro tvorbu výukového programu	6
2.1	Ekologická výchova	6
2.1.1	Ekologická výchova	6
2.1.2	Centra ekologické výchovy	7
2.1.3	Ekologický výukový program	9
2.1.4	Výukový program v předškolní výchově	11
2.2	Zdravá výživa	17
2.2.1	Zdravá výživa a její obecná pravidla u dětí	17
2.2.2	Obsah dětské stravy	18
2.2.3	Zásady při stravování dětí	22
2.2.4	Nedostatky ve výživě a stravovacím režimu	24
2.3	Nekonvenční potraviny a produkty	27
2.3.1	Biopotraviny	27
2.3.2	Klasa	28
2.3.3	Fair Trade	28
2.3.4	Regionální výrobky (Food Miles, ekologická stopa)	30
2.3.5	Slow food	31
3	Praktická část - Výukový program „Dobrá svačinka“	33
3.1	Cíle praktické části	33
3.1.1	Předpoklady	33
3.2	Metody praktické části	33
3.3	Popis výzkumného vzorku	34
3.4	Presentace výukového programu	34
3.4.1	I. Část výukového programu - Teoretická část	36
3.4.2	II. Část výukového programu - Praktická část	40
3.5	Interpretace výstupů	44
3.6	Závěry praktické části a doporučení pro praxi ekologické výchovy	46
4	Závěr	48
5	Použitá literatura	49
6	Přílohy	52
6.1	Přílohy k praktické části	52
6.2	Fotodokumentace	58

1 Úvod

Od roku 2003 pracuji v Centru ekologické a globální výchovy Cassiopeia jako lektorka ekologických výukových programů pro předškolní děti a děti z první a druhé třídy. Proto jsem se rozhodla vytvořit ekologický výukový program pro Cassiopeiu.

Pro svou bakalářskou práci jsem zvolila téma zdravé výživy, k jejíž problematice mám jako odmaturovaná všeobecná zdravotní sestra blízko. Nyní jsem na rodičovské dovolené a i z tohoto důvodu je pro mě zdravá výživa dětí velmi zajímavé téma.

Vidím důležitost výukového programu o zdravém způsobu života již v předškolním věku, protože otylost neboli obezita se stala jedním z největších zdravotních problémů, který má charakteristiky neinfekční epidemie. Dalším důvodem je, že se v dětství rozhoduje o stravovacích i pohybových návycích, které mohou rozhodnout o hmotnosti v dospělosti.

V první části práce jsem shromáždila informace o ekologické výchově, z kterých jsem vycházela při přípravě výukového programu. V další části jsem se zaměřila na zdravou výživu a její pravidla u dětí a následující kapitolu jsem věnovala alternativám běžných produktů a potravin. V praktické části uvádím vytvořený program „Dobrá svačinka“, který se skládá z teoretické a praktické části. Na závěr prezentuji výstupy z výukového programu.

2 Východiska pro tvorbu výukového programu

2.1 Ekologická výchova

2.1.1 Ekologická výchova

V současné době je v názvosloví pro ekologickou výchovu používána celá řada termínů. Nejpřesnějším pojmem ale zůstává anglické „environmentální“. Při překladu v době rozvoje praktické ekologické výchovy v bývalé ČSFR po roce 1989 se vžil nepřesný překlad tohoto pojmu – pojem ekologický (Soukupová, 2002, s. 11).

Ekologie v původním slova smyslu je vědní obor zabývající se vzájemnými vztahy mezi organismy a jejich prostředím, zkoumá organizaci a fungování ekosystémů. Environmentalistika je nauka o životním prostředí, která plně využívá poznatků ekologie (Horká, 1994, s. 78).

Ekologickou výchovou můžeme chápat jako získávání poznatků a vědomostí o vztazích a souvislostech v životním prostředí. Jedná se o poznání a pochopení živé a neživé přírody, vztahu mezi jednotlivými organismy, působení člověka na přírodu, včetně poznávání důsledků lidských činností, působení devastace a ohrožení kvality vody, vzduchu, půdy, rostlin a zvířat s následným ohrožením lidského zdraví, ale i všeho živého na naší Zemi.

Prvky ekologické výchovy musí prolínat celým výchovným působením. Mají rozvíjet vyjadřovací dovednosti a schopnosti ve vztahu k prostředí, utvářet hygienické návyky. Rozvíjet citové vztahy k přírodě a jejího estetického vnímání. Získávat konkrétní poznatky o přírodě a jejích částech. Důležité je vytváření dovedností a návyků v udržování čistoty, v ošetřování rostlin a úpravě okolního prostředí (Bureš, 1996, s. 5).

Environmentální výchova je jedno z průřezových témat v Rámcovém vzdělávacím programu pro základní vzdělávání a tím se stala významnou a nedílnou součástí základního vzdělávání. Průřezová témata tvoří povinnou součást základního vzdělávání. Škola musí do vzdělávání na 1. stupni i na 2. stupni zařadit všechna průřezová témata uvedená v RVP ZV. V průběhu základního vzdělávání je povinností školy nabídnout žákům postupně všechny tematické okruhy jednotlivých průřezových témat, jejich rozsah a způsob realizace stanovuje školní vzdělávací program. Podmínkou účinnosti průřezových témat je jejich propojenost se vzdělávacím obsahem konkrétních vyučovacích předmětů a s obsahem dalších činností žáků realizovaných ve škole i mimo školu (Jeřábek, J., 2005, s. 12).

Environmentální výchova je členěna do tematických okruhů, které umožňují celistvé pochopení problematiky vztahů člověka k životnímu prostředí, k uvědomění si základních podmínek života a odpovědnosti současné generace za život v budoucnosti.

Environmentální výchova vede jedince k pochopení komplexnosti a složitosti vztahů člověka a životního prostředí, tj. k pochopení nezbytnosti postupného přechodu k udržitelnému rozvoji společnosti a k poznání významu odpovědnosti za jednání společnosti i každého jedince. Umožňuje sledovat a uvědomovat si dynamicky se vyvíjející vztahy mezi člověkem a prostředím při přímém poznávání aktuálních hledisek ekologických, ekonomických, vědeckotechnických, politických a občanských, hledisek časových (vztahů k budoucnosti) i prostorových (souvislostí mezi lokálními, regionálními a globálními problémy), i možnosti různých variant řešení environmentálních problémů. Vede jedince k aktivní účasti na ochraně a utváření prostředí a ovlivňuje v zájmu udržitelnosti rozvoje lidské civilizace životní styl a hodnotovou orientaci žáků.

Na realizaci průřezového tématu se podílí většina vzdělávacích oblastí. Postupným propojováním, rozšiřováním, upevňováním i systematizací vědomostí a dovedností získávaných v těchto oblastech umožňuje Environmentální výchova utváření integrovaného pohledu. Každá z oblastí má svůj specifický význam v ovlivňování racionální stránky osobnosti i ve vlivu na stránku emocionální a volně aktivní.

Přínos průřezového tématu k rozvoji osobnosti žáka:

- rozvíjí porozumění souvislostem v biosféře, vztahům člověka a prostředí a důsledkům lidských činností na prostředí
- vede k uvědomování si podmínek života a možností jejich ohrožení
- přispívá k poznávání a chápání souvislostí mezi vývojem lidské populace a vztahy k prostředí v různých oblastech světa
- umožňuje pochopení souvislostí mezi lokálními a globálními problémy a vlastní odpovědností ve vztazích k prostředí (Jeřábek, J., 2005, s. 99 - 100).

2.1.2 Centra ekologické výchovy

Středisky ekologické výchovy (SEV), popř. centry ekologické výchovy (CEV) v širokém slova smyslu rozumíme výchovně vzdělávací subjekty provozované jako obecní či státní školská zařízení nebo pracoviště nestátní (tj. zřizovaná soukromými osobami nebo nevládními neziskovými organizacemi), jejichž snahou je podílet se na ekologické výchově, vzdělání a

osvětě nejrůznější měrou a rozličnými způsoby. Střediska ekologické výchovy se zaměřují především na ekopedagogické služby a činnosti, které z nejrůznějších důvodů nemohou poskytovat školy. Kromě nabídky ekologických výukových programů spočívá těžiště jejich činnosti v poskytování ověřených námětů, metodických návodů k nejrůznějším aktivitám, ve tvorbě učebních pomůcek, ale i v oblasti vzdělávání pedagogů.

Městská střediska ekologické výchovy, by měla směřovat k hledání možností jak podporovat přírodněji (resp. přirozeněji) orientovaný život v sídlištích i historických jádrech velkoměst. Příznačným projevem jejich osvětového působení se stále častěji stává rozšiřující se nabídka nejrůznějších podob revitalizace staré zástavby a „navracení přírody“ do měst, např. v podobě zahrádek ve vnitroblocích, minifarem s ukázkami hospodářských zvířat, sadů, parčíků, stěn porostlých popínavými rostlinami, hřišť, fontánek s pitnou vodou a podobných prvků. Snahou městských středisek by měla být rovněž podpora poptávky po produkci ekologického zemědělství, po pobytu ve zdravé přírodě i po informacích o chráněných částech přírody a možnostech aktivní pomoci při jejich údržbě (Máchal, 2000, s. 132-133).

2.1.2.1 Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeia

Centrum ekologické a globální výchovy (CEGV) Cassiopeia vzniklo v roce 1995 při základním článku Hnutí Brontosaurus Forest. Posláním organizace je výchova k trvale udržitelnému způsobu života. Své poslání se centrum snaží naplňovat projekty, mezi něž patří především:

- výukové programy pro mateřské, základní a střední školy
- vzdělávání studentů vysokých škol
- vzdělávání pedagogických pracovníků
- metodická pomoc pedagogickým pracovníkům v rámci ekologické výchovy vzdělávání a osvěty (EVVO)
- koordinace sítě základních a středních škol se zájmem o EVVO v Jihočeském kraji – projekt M.R.K.E.V. (Metodika a realizace komplexní ekologické výchovy v regionech)
- koordinace sítě mateřských škol se zájmem o EVVO v Jihočeském kraji – projekt „Mrkvička“
- akce pro veřejnost
- volnočasové aktivity pro děti a mládež, zájmové kroužky
- ekologické poradenství

CEGV Cassiopeia je členem Sdružení středisek ekologické výchovy Pavučina. Působí jako Školící středisko Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a Klinické pracoviště Zdravotně sociální fakulty Jihočeské univerzity v oblasti ekologické výchovy (Cassiopeia, 2007a).

CEGV Cassiopeia nabízí výukové programy pro žáky mateřských a základních škol a pro studenty škol středních. Nabídka ekologických výukových programů je každým rokem aktualizována. Pro žáky mateřských škol a první a druhé třídy škol základních jsou určeny programy dlouhé 60 minut, pro ostatní stupně a typy škol jsou připravené programy o délce 120 minut. Programy se odehrávají v učebnách Ekocentra, za hezkého počasí venku na zahradě CEGV Cassiopeia nebo přímo v terénu. Programy pro mateřské školy jsou realizovány převážně v jednotlivých školách (Cassiopeia, 2007b).

Sdružení středisek ekologické výchovy Pavučina realizuje projekt „Metodika a realizace komplexní ekologické výchovy v regionech“ (M.R.K.E.V.) podporovaný Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR. CEGV Cassiopeia působí jako koordinátor sítě škol se zájmem o ekologickou výchovu v regionu Jihočeského kraje. Základní či střední škola, která je členem sítě škol M.R.K.E.V., dostává každé dva měsíce balíček, jenž obsahuje jedno číslo časopisu pro ekogramotnost Bedrník, metodické materiály a další informace, které pomáhají pedagogům zlepšit realizaci ekologické výchovy na školách.

Od ledna 2006 CEGV Cassiopeia realizuje projekt „Mrkvička aneb M.R.K.E.V. pro nejmenší“ vytvořilo Síť mateřských škol Jihočeského kraje se zájmem o EVVO, které dostávají informační balíčky s metodickými pomůckami (Cassiopeia, 2007a).

2.1.3 Ekologický výukový program

Výukový program je interaktivní výchovně vzdělávací lekce, jejímž cílem je upevnění, prohloubení a rozšíření učiva všech stupňů škol v souladu se školními vzdělávacími programy. Výukový program probíhá zpravidla mimo budovu školy, tj. ve středisku zájmového vzdělávání, ve středisku ekologické výchovy, v přírodě apod. Ekopedagogickou veřejnost však zajímá především výklad specifického pojmu „ekologický výukový program“, jehož poslední podoba z podzimu 2000 vypadá takto: Ekologický výukový program (EVP) je interaktivní tvořivá výchovně vzdělávací lekce s cílem obohatit učivo všech stupňů škol o ekologický a environmentální rozměr. EVP probíhá zpravidla mimo školu, tj. v přírodě, ve středisku ekologické výchovy, v zahradě apod.

Cílem ekologických výukových programů je pojednat o určitém tématickém celku učiva v souvislostech, napříč vyučovacími předměty a s obzvláštním důrazem na ekologické souvztažnosti, na rozvíjení komunikativních dovedností žáků a utváření postojů přátelských vůči přírodě a životnímu prostředí. Podstatnou roli ve výukovém programu hraje také aktivizace žáků a obohacování o praktické poznatky např. určování živých přírodnin, jednoduché monitorování stavu životního prostředí, ale i pozapomenuté dovednosti jako vyřezání vrbové píšťalky nebo upletení velikonoční pomlázky. Volba obsahu programů i ekopedagogických metod musí být úměrná nejen věku, ale i zkušenostem žáků, úrovni jejich ekologického vědomí.

Společným jmenovatelem ekologických výukových programů je zřetelný důraz na osvojování ekologického myšlení, na nekonzumní hodnotové orientace a na spoluodpovědnost člověka za stav životního prostředí.

Pro ekologické výukové programy je příznačné využívání prvků souvislostního, problémového a projektového vyučování, etické, estetické, pracovní i dramatické výchovy. Důraz je kladen na odbornou úroveň a aktuálnost poskytovaných informací, rozvíjení tvořivosti, komunikace a týmové práce, na řešení problémů konkrétními skutky, na bezprostřední kontakt s přírodninami, přírodními materiály, na aktivní pobyt na zahradě, v terénu apod. (Máchal, 2000, s. 134 – 135).

Didaktika má učiteli pomoci úměrně zjednodušit učivo a zároveň zachovat jeho věcnou správnost. Tyto dvě komplementární (tj. navzájem se doplňující) úlohy jsou v didaktice ekologické výchovy doplňovány o třetí rozměr, kterým je požadavek na přesvědčivost a osobní zaujetí učitele. Děti by měly chápat a vycítit, že i na jejich postoji k řešené problematice záleží a tudíž má smysl se v ní vyznat či dokonce osobně angažovat.

Snažíme se dětem zprostředkovat pestré „nečernobílé“ vnímání světa jako opak zjednodušujícího a mnohdy nesmyslného třídění jevů z hlediska životního prostředí pouze na „dobré“ nebo „špatné“, „užitečné“ nebo „škodlivé“ apod. (Máchal, 2000, s.53 - 56).

K naplnění těchto výchovných úkolů je třeba vytvářet dostatek podnětů při hře, prvotní práci i učení vycházejících z poznávání a hodnocení přírody. Podněty připravujeme pomocí vhodných metod, postupů a forem práce. Základem je hra, která se promítá do všech výchovných činností pomocí ní dítě získává prvotní vědomosti a znalosti o životě lidí, jejich práci, vzájemných vztazích a vztahu k přírodě.

K nejcennějším metodám, jimiž se děti seznamují s okolní přírodou, náleží přímé pozorování rostlin a zvířat při vycházkách v zahradě na louce, v lese, u potoka. Děti zde přicházejí do bezprostředního styku s okolní přírodou, zjišťují její vlastnosti svými smysly, svou pracovní

zkušeností. Mezi další metody patří pozorování a práce v koutku živé přírody s rostlinami a zvířaty. Zvláštní význam má styk dětí se zvířaty, který ovlivňuje jejich citlivost a ta se projevuje i v mezilidských vztazích. Důležitá je správná volba učebních pomůcek – pohádky, říkadla, obrázky, filmy určené ke sledování. Stavebnice, modely, hračky používané při hrách. Nářadí a pomůcky určené k pracovním činnostem, kresbě, modelování (Bureš, 1996, s. 5).

2.1.4 Výukový program v předškolní výchově

Záměrem předškolního vzdělávání je rozvíjet každé dítě po stránce fyzické, psychické i sociální a vést je tak, aby na konci svého předškolního období bylo jedinečnou a relativně samostatnou osobností, schopnou (kompetentní, způsobilou) zvládat, pokud možno aktivně a s osobním uspokojením, takové nároky života, které jsou na ně běžně kladeny (zejména v prostředí jemu blízkém, tj. v prostředí rodiny a školy), a zároveň i ty, které ho v budoucnu nevyhnutelně očekávají.

Rozvojové předpoklady a možnosti dětí vyžadují uplatňovat v předškolním vzdělávání odpovídající metody a formy práce. Vhodné jsou metody prožitkového a kooperativního učení hrou a činnostmi dětí, které jsou založeny na přímých zážitcích dítěte, podporují dětskou zvědavost a potřebu objevovat, podněcují radost dítěte z učení, jeho zájem poznávat nové, získávat zkušenosti a ovládat další dovednosti. Ve vzdělávání je třeba využívat přirozeného toku dětských myšlenek a spontánních nápadů a poskytovat dítěti dostatek prostoru pro spontánní aktivity a jeho vlastní plány. Učební aktivity by proto měly probíhat především formou nezávazné dětské hry, kterou se dítě zabývá na základě svého zájmu a vlastní volby¹

V předškolním vzdělávání by měly být uplatňovány aktivity spontánní i řízené, vzájemně provázané a vyvážené, v poměru odpovídajícím potřebám a možnostem předškolního dítěte. Takovou specifickou formou, vhodnou pro předškolní vzdělávání v podmínkách mateřské školy, je didakticky zacílená činnost, která je pedagogem přímo nebo nepřímou motivovaná, která je dítěti nabízena a v níž je zastoupeno spontánní a záměrné (cílené, plánované) učení. Tyto činnosti mohou probíhat zpravidla v menší skupině či individuálně².

¹ Učení dítěte na základě předávání a přijímání hotových poznatků je v předškolním vzdělávání považováno za cestu nevhodnou, resp. málo vhodnou.

² V souladu s postupujícím věkem a vyspělostí dítěte a na základě jeho narůstajícího zájmu o činnosti, na které může navazovat systematická školní práce, může přirozeně takových činností v programu dítěte přibývat.

Významnou roli v procesu učení sehrává spontánní sociální učení, založené na principu přirozené nápodoby. Proto je třeba ve všech činnostech a situacích, které se v průběhu dne v mateřské škole vyskytnou, nejen v didakticky zaměřených činnostech, poskytovat dítěti vzory chování a postojů, které jsou k nápodobě a přejímání vhodné (Smolíková, 2004, s. 6-8).

Ekologická výchova v předškolním věku je možná (i nutná), ale musí být velmi jednoduchá a opírající se o zkušenosti, které mohou malé děti pochopit. Patří sem péče o živé zvířátko (většinou doma), sledování růstu rostlin (okrasných, polních, lučních, pěstované zeleniny apod.) na zahrádce a pochopení toho, že bez naší péče se mnoho pokazí (proč zalévat květiny, krmit zvířata apod.). Poučení je zcela nenásilné a opírá se o jednoduchou aktivitu dětí i o zřejmou jejich zkušenost (Břicháček In: Máchal, 2000, s. 59).

Předškolní vzdělávání se maximálně přizpůsobuje vývojovým fyziologickým, kognitivním, sociálním a emocionálním potřebám dětí této věkové skupiny a dbá, aby tato vývojová specifika byla při vzdělávání dětí v plné míře respektována.

Předškolní vzdělávání má usnadňovat dítěti jeho další životní i vzdělávací cestu. Jeho úkolem je proto rozvíjet osobnost dítěte, podporovat jeho tělesný rozvoj a zdraví, jeho osobní spokojenost a pohodu, napomáhat mu v chápání okolního světa a motivovat je k dalšímu poznávání a učení, stejně tak i učit dítě žít ve společnosti ostatních a přibližovat mu normy a hodnoty touto společností uznávané.

V předškolním vzdělávání by mělo být v dostatečné míře uplatňováno situační učení založené na vytváření a využívání situací, které poskytují dítěti srozumitelné praktické ukázky životních souvislostí tak, aby se dítě učilo dovednostem a poznatkům v okamžiku, kdy je potřebuje a lépe tak chápalo jejich smysl.

Hledání nových metod, postupů a forem práce zdůrazňujících především citové zaujetí a přímý styk dítěte s prostředím, zejména s přírodou (Bureš, 1996, s. 5).

V předškolním vzdělávání je třeba uplatňovat integrovaný přístup. Vzdělávání by mělo probíhat na základě integrovaných bloků, které nerozlišují „vzdělávací oblasti“ či „složky“, ale které nabízejí dítěti vzdělávací obsah v přirozených souvislostech, vazbách a vztazích³. Obsah bloků by měl vycházet ze života dítěte, být pro ně smysluplný, zajímavý a užitečný. Realizace takovýchto bloků poskytuje dítěti širokou škálu různých aktivit a nabízí mu hlubší prožitek. Dítě tak nezískává jen izolované poznatky či jednoduché dovednosti,

³ Znamená to smysluplné propojování všeho, co bývalo uměle členěno do „výchovných složek“.

získaná zkušenost je komplexnější a stává se pro dítě snáze uchopitelnou a prakticky využitelnou. Dítě může získávat skutečné činnostní výstupy – kompetence.

I při tomto způsobu práce mohou být (a měly by být) při tvorbě i realizaci vzdělávací nabídky využívány metody a prostředky „klasických“ specifických didaktik jednotlivých oborů výchovně vzdělávacích činností (metodik), pokud jsou zaměřeny na práci s předškolním dítětem a pokud odpovídají psychologickým a didaktickým specifickým předškolního vzdělávání.

Úkolem předškolního vzdělávání je doplňovat rodinnou výchovu a v úzké vazbě na ni pomáhat zajistit dítěti prostředí s dostatkem mnohostranných a přiměřených podnětů k jeho aktivnímu rozvoji a učení. Předškolní vzdělávání má smysluplně obohacovat denní program dítěte v průběhu jeho předškolních let a poskytovat dítěti odbornou péči. Mělo by usilovat, aby první vzdělávací krůčky dítěte byly stavěny na promyšleném, odborně podepřeném a lidsky i společensky hodnotném základě, a aby čas prožitý v mateřské škole byl pro dítě radostí, příjemnou zkušeností a zdrojem dobrých a spolehlivých základů do života i vzdělávání.⁴

Předškolní vzdělávání by proto mělo nabízet vhodné vzdělávací prostředí, pro dítě vstřícné, podnětné, zajímavé a obsahově bohaté, v němž se dítě může cítit jistě, bezpečně, radostně a spokojeně, a které mu zajišťuje možnost projevit se, bavit a zaměstnávat přirozeným dětským způsobem.

Výukový program vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání. Koncepce předškolního vzdělávání se orientuje se k tomu, aby si dítě od útlého věku osvojovalo základy klíčových kompetencí a získávalo tak předpoklady pro své celoživotní vzdělávání, umožňující mu se snáze a spolehlivěji uplatnit ve společnosti znalostí⁵ (Smolíková, 2004, s. 5, 7).

2.1.4.1 Ekologická výchova v Rámcových vzdělávacích programech

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní *požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku*. Tato

⁴ Pro život dítěte má předškolní vzdělávání dalekosáhlý význam, neboť poznatky lékařů, psychologů a pedagogů dokazují, že většina toho, co dítě prožije v prvních letech života a co z podnětů okolního prostředí přijme, je trvalá a že rané zkušenosti, které dítě získává svým životem v rodinném i mimorodinném prostředí, se v jeho životě - třeba i daleko později - zhodnotí a najdou své uplatnění.

⁵ Pojem *společnost znalostí* byl vymezen Lisabonským procesem (Lisabon European Council: Presidency Conclusions. March 2000). Znalosti jsou chápány nejen jako vědomosti, ale zároveň také schopnosti a dovednosti je uplatnit.

pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve *vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení*. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách s programem upraveným podle speciálních potřeb dětí a v přípravných třídách základních škol.

RVP PV stanovuje elementární vzdělanostní základ, na který může navazovat základní vzdělávání, a jako takový představuje zásadní *východisko pro tvorbu školních vzdělávacích programů* i jejich uskutečňování (Smolíková, 2004, s. 5).

Základní vzdělávání navazuje na předškolní vzdělávání a na výchovu v rodině. Je jedinou etapou vzdělávání, kterou povinně absolvuje celá populace žáků ve dvou obsahově, organizačně a didakticky navazujících stupních (Jeřábek, 2005, s. 12).

Rámcový vzdělávací program předškolní výchovy je závazně platný pro mateřské školy od roku 2005, nejpozději od 1. 9. 2007 a proto jsem se zaměřila na vzdělávací oblasti, které tento výukový program podporuje.

Ekologický výukový program podporuje tyto oblasti Rámcového vzdělávacího programu předškolní výchovy (kapitola zpracována dle RVP PV, Smolíková, 2004, s. 13–16, s. 21–23, s. 26–28):

Dítě a jeho tělo

Očekávané výstupy

- vědomě napodobit jednoduchý pohyb podle vzoru a přizpůsobit jej podle pokynu
- vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
- ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
- zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
- zvládat jednoduchou obsluhu a pracovní úkony (postarat se o hračky, pomůcky, uklidit po sobě, udržovat pořádek, zvládat jednoduché úklidové práce, práce na zahradě apod.)

- pojmenovat části těla, některé orgány (včetně pohlavních), znát jejich funkce, mít povědomí o těle a jeho vývoji, (o narození, růstu těla a jeho proměnách), znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem a sportem
- rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
- mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
- mít povědomí o některých způsobech ochrany osobního zdraví a bezpečí a o tom, kde v případě potřeby hledat pomoc (kam se obrátit, koho přivolat, jakým způsobem apod.)
- zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami.

Dítě a ten druhý

Očekávané výstupy

- navazovat kontakty s dospělým, kterému je svěřeno do péče, překonat stud, komunikovat s ním vhodným způsobem, respektovat ho
- porozumět běžným projevům vyjádření emocí a nálad
- přirozeně a bez zábran komunikovat s druhým dítětem, navazovat a udržovat dětská přátelství
- uvědomovat si svá práva ve vztahu k druhému, přiznávat stejná práva druhým a respektovat je
- chápat, že všichni lidé (děti) mají stejnou hodnotu, přestože je každý jiný (jinak vypadá, jinak se chová, něco jiného umí či neumí apod.), že osobní, resp. osobnostní odlišnosti jsou přirozené
- uplatňovat své individuální potřeby, přání a práva s ohledem na druhého (obhajovat svůj postoj nebo názor, respektovat jiný postoj či názor), přijímat a uzavírat kompromisy, řešit konflikt dohodou
- spolupracovat s ostatními
- dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití a chování doma, v mateřské škole, na veřejnosti, dodržovat herní pravidla
- respektovat potřeby jiného dítěte, dělit se s ním o hračky, pomůcky, pamlsky, rozdělit si úkol s jiným dítětem apod.

- vnímat, co si druhý přeje či potřebuje, vycházet mu vstříc (chovat se citlivě a ohleduplně k slabšímu či postiženému dítěti, mít ohled na druhého a soucítit s ním, nabídnout mu pomoc apod.)
- bránit se projevům násilí jiného dítěte, ubližování, ponižování apod..

Dítě a svět

Očekávané výstupy

- orientovat se bezpečně ve známém prostředí i v životě tohoto prostředí (doma, v budově mateřské školy, v blízkém okolí)
- zvládat běžné činnosti a požadavky na dítě kladené i jednoduché praktické situace, které se doma a v mateřské škole opakují, chovat se přiměřeně a bezpečně doma i na veřejnosti (na ulici, na hřišti, v obchodě, u lékaře apod.)
- mít povědomí o širším společenském, věcném, přírodním, kulturním i technickém prostředí i jeho dění v rozsahu praktických zkušeností a dostupných praktických ukázek v okolí dítěte
- vnímat, že svět má svůj řád, že je rozmanitý a pozoruhodný, nekonečně pestrý a různorodý - jak svět přírody, tak i svět lidí (mít elementární povědomí o existenci různých národů a kultur, různých zemích, o planetě Zemi, vesmíru apod.)
- porozumět, že změny jsou přirozené a samozřejmé (všechno kolem se mění, vyvíjí, pohybuje a proměňuje a že s těmito změnami je třeba v životě počítat), přizpůsobovat se běžně proměnlivým okolnostem doma i v mateřské škole
- mít povědomí o významu životního prostředí (přírody i společnosti) pro člověka, uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě i ostatní v jeho okolí chovají, ovlivňují vlastní zdraví i životní prostředí
- rozlišovat aktivity, které mohou zdraví okolního prostředí podporovat a které je mohou poškozovat, všimnout si nepořádků a škod, upozornit na ně
- pomáhat pečovat o okolní životní prostředí (dbát o pořádek a čistotu, nakládat vhodným způsobem s odpady, starat se o rostliny, spoluvytvářet pohodu prostředí, chránit přírodu v okolí, živé tvory apod.)

2.2 Zdravá výživa

Rámcový vzdělávací program předškolní výchovy o stravě říká (Smolíková, 2004, s. 30): Dle předpisů je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava. Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla.

Dle Dostálové, a Věříšové (2007) „je výživa nejvýznamnějším z faktorů zevního prostředí, které ovlivňují zdraví člověka v každém věku. Podíl výživy na vzniku řady tzv. civilizačních onemocnění je podle literárních údajů 20 - 40 %, někteří autoři uvádějí i vyšší čísla.“

2.2.1 Zdravá výživa a její obecná pravidla u dětí

Výživa je jednou ze složek prostředí, které významnou měrou ovlivňují zdravý růst a vývoj mladého organismu. Neméně důležitou roli dle současných poznatků má však i v prevenci onemocnění v dospělém věku. V období dětství nemůžeme opomenout ani vytváření stravovacích, hygienických a společenských návyků (Provazník, 1998b).

Hanreich (2001, s. 12) tvrdí: „Rozdíl mezi ideální stravou dětí a dospělých spočívá především ve velikosti porce, nikoliv ve výběru speciálních „dětských“ pokrmů. Jak u dětí, tak i u dospělých jde o správnou kombinaci kvalitních potravin“.

Základní pravidla zdravé výživy jsou pestrá strava, která zajistí dostatečný a vyvážený příjem živin, rozhodující je kvalita stravy. Racionální výživa by měla respektovat individuální potřeby jednotlivce v závislosti na pohlaví, věku, fyzické aktivitě, genetických dispozicích a na aktuálním zdravotním stavu. Další pravidlo je přiměřené množství stravy, minimálně 5x denně malé porce plnohodnotné stravy s dostatkem vitaminů a vlákniny, zeleniny, ovoce, které odpovídají biologickým potřebám (Poradenské centrum Výživa dětí).

Pro správný výběr potravin zjednodušeně platí, že strava má být ze dvou třetin rostlinná. Základem živočišné složky je mléko a mléčné výrobky, a to zejména u dětí (Hanreich, 2001, s. 12).

Jednoduchým ukazatelem správnosti výživy je přitom zdravotní stav dítěte, jeho váha, psychická i fyzická kondice. V případě nízké fyzické aktivity by měli rodiče u dítěte reagovat již na první známky nadváhy, neboť v dospělosti se obezita jen velmi těžko léčí. Na druhou stranu aktivně sportující děti zase často spotřebují více energie než dospělý člověk se

sedavým způsobem života, a tak je důležité dbát na to, aby dítě díky náročnému sportu nehublo nebo nemělo nápadně zpomalený růst oproti svým vrstevníkům.

Neměli bychom zapomínat, že pokrmy pro děti by se neměly přisolovat, kvůli vysokému obsahu soli je dobré omezit také instantní potraviny a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení. Strava by měla být co nejpestřejší a vyvážená, ale u malých dětí je třeba každou novou potravinu, zvláště obecně alergizující, zařazovat postupně (Poradenské centrum Výživa dětí).

Dítě má své individuální potřeby, a množství jídla, které je ochotno sníst, není vždy shodné s tradičními českými představami plných stolů a naducaných tělíček. Záleží na konstitučním typu, zdravotním stavu a na tělesné aktivitě. Nenuťme děti do jídla (Komárek, 1995).

2.2.2 Obsah dětské stravy

Člověk je všežravec. Chceme-li přirozenou a ne žádnou složitou vědeckou metodou hledat způsob, jak přispět k optimálnímu tělesnému a duševnímu vývoji dětí, prostě tento fakt respektujeme (Komárek, 1995).

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky by měly v jídelníčku předškoláka dominovat. A to kvůli obsahu bílkovin, železa, vápníku a i vitamínů (Bachárová, 2007, s. 32).

Doporučená denní dávka pro děti je 3 - 5 porcí denně. Mléko a mléčné výrobky mohou být ve výživě zdrojem nežádoucích nasycených tuků. V dětské výživě dáváme proto přednost výrobkům s normální tučností (do 3% tuku u mléka a mléčných výrobků, 45% tuku u sýrů) (Provazník, 1998b). Omezujeme zejména tzv. smetanové výrobky, mléčné dezerty a pudinky, které výrobci v reklamách představují jako ideální a zdravé jídlo pro děti. Bývají často přeslazené, je v nich mizivé množství vápníku a mohou obsahovat až 15 % tuku, kdy jedno balení vyčerpá celodenní přijatelnou dávku saturovaných (nasycených) tuků. Tavené sýry zase obsahují příliš mnoho soli (Závozdová, 2007, s. 22).

V dětském věku je poměrně rozšířená alergie na mléčnou bílkovinu, tu však většinou eliminují zakysané mléčné výrobky (jogurty, acidofilní mléka, biokys) (Provazník, 1998c).

Maso a masné výrobky

Maso je ve výživě důležitým zdrojem plnohodnotných bílkovin, železa, zinku, vitamínu B1, B2, B12 a dalších látek (Provazník, 1998a). Dáváme přednost netučným druhům

masa, více bychom měli dětem podávat světlé druhy, jako je kuřecí nebo králičí a nezapomínat také na ryby (Poradenské centrum Výživa dětí). Ryby jsou důležitou součástí stravy a měly by stát na jídelníčku minimálně jednou týdně. Ryby jsou lehce stravitelné, poskytují cenné bílkoviny důležité pro vývoj svaloviny a rybí olej. Dále jsou ryby zdrojem vitamínu D, který podporuje vstřebávání vápníku do kostí. Mořské ryby jsou nejdůležitějším zdrojem jódu (Hanreich, 2001, s. 60).

„Dítě ve věku 3 až 4 roky potřebuje denně asi 40 – 50 g masa, drůbeže, vejce či ryby. Dítě 4 až 6 leté má denní potřebu asi 60 – 80 g,“ říká doktor Tláškal (Bachárová, 2007, s. 32)

Pro dětskou výživu se nedoporučují masné výrobky (uzeniny), a to zejména pro vysoký obsah satureovaných tuků a cholesterolu, a značný obsah soli a dalších konzervačních látek (Provazník, 1998f).

Zelenina a ovoce

Pro dětský věk je důležité heslo 5x denně ovoce a zeleninu. Přitom je potřeba dbát na pestrý sortiment, protože každý druh zeleniny i ovoce je charakteristický různým obsahem důležitých látek (vitaminů, provitaminů, minerálů, apod.). V průběhu roku se doporučuje dávat přednost zelenině a ovoci dle jejich přirozeného vegetačního výskytu. V zimním období se doplňuje jídelníček všemi dostupnými druhy ovoce a zeleniny, zejména pak jižním ovocem. Pro dětskou výživu je vhodné využívat i různé druhy zmrazené zeleniny (Provazník, 1998b).

V předškolním věku je větší potřeba vitamínu C. Děti navštěvují školky, kde je vysoké riziko infekční nákazy. Vitamin C v podobě květáku, citrusových plodů nebo brambor toto riziko sníží (Bachárová, 2007, s. 32).

Výrobky z obilnin

Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo by měly být v 3-4 porcích u dětí nad čtyři roky. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd. (Poradenské centrum Výživa dětí).

Ve správné výživě mají důležitou roli tzv. celozrnné výrobky - pečivo, těstoviny, rýže, mouka. Jsou připravovány z nízkovymleté mouky, která si v porovnání s bílou moukou zachovává vyšší obsah minerálů, vitaminů a vlákniny. V dětské výživě by tyto potraviny neměly chybět (Provazník, 1998a).

V předškolním věku je také nutné dbát na dostatečný příjem vlákniny, kterou děti získávají z ovoce, zeleniny a obilovin. Vláknina pomáhá správné funkci střeva, brání obezitě nebo vzniku cukrovky. (Bachárová, 2007, s. 32)

Sladkosti

Samostatnou kapitolou jsou sladkosti, jejichž spotřebu potencuje masivní reklama, které podléhají nejnáze právě děti. Přitom nejen potřeba uspokojovat sladkou chuť, ale i potřeba tzv. rychlých kalorií v dětském věku je důvodem, proč u zdravých dětí sladkosti zcela nezakazujeme. Denní porce by však neměla být větší než 50g. Dáváme přednost sladkému pečivu případně malé porci sušenek před tučnými moučníky či cukrovými bonbóny. Vhodnou náhradou za sladkosti může být ovoce (i sušené) a neslané ořechy (Provazník, 1998e). Je vhodné omezit mlsání, neměli bychom je ale dětem úplně zakazovat, aby se nestalo něčím vysněným (Poradenské centrum Výživa dětí). Přestože děti dávají přednost sladkým pokrmům, je třeba jejich množství v jídelníčku vhodně regulovat a pokusit se snižovat v nich obsah cukru uvedený v receptuře (Dostálová, Věříšová, 2007).

Zdravá svačina

Typickým příkladem zdravé svačinky je krajíc celozrnného, žitného nebo obyčejného chleba, namazaného rostlinným tukem a obloženého plátkem tvrdého sýra nebo šunky, nejlépe drůbeží. Sendvič zpestřit kouskem salátu, plátkem okurky, ředkvičky či papriky. Jinou variantou je tvarohový sýr, pomazánka z tvarohu s pažitkou nebo pórkem či sardinková pomazánka. Další možností je celozrnný rohlík s jogurtem či zakysaným jogurtovým nápojem. Příjemnou změnou může být směs ovesných vloček, oříšků a sušeného ovoce doplněná malou lahvičkou polotučného mléka nebo bílým jogurtem (Závozdová, 2007, s. 22).

2.2.2.1 Energetické a nutriční požadavky

Základním projevem života je látková výměna. Aby mohla probíhat úspěšně, musí každý živý organizmus přijímat potravu, která mu dodává potřebnou energii a látky potřebné pro růst, k upevnování imunitního systému a ochranu proti vnějšímu prostředí, jež chrání organismus zejména proti infekčním chorobám.

Energetický příjem, který zajišťuje potřeby zdravého jedince, určují tyto činitele:

- věk
- fyzická aktivita,
- konstituce a velikost organismu,
- klimatické a ekologické faktory.

Při nadbytečném přívodu energie nebo při omezené pohybové aktivitě jedinec přibírá na hmotnosti, což se viditelně projeví na zvýšeném tuku v těle. Nedostatečný přívod živin,

poruchy trávení a vstřebávání nebo zvýšený energetický výdej jedince se projeví hubnutím. Při dlouhodobějším nedostatku dodávání energie může dojít k vážným onemocněním (Ostertágová, 2002, s. 36).

Pro jednotlivé věkové skupiny dětí (stejně jako dospělých) existují tabulky doporučených hodnot energie, množství základních živin (bílkoviny, tuky, sacharidy) a dalších nutričně významných látek (vitaminů, minerálních látek, vlákniny) (Poradenské centrum Výživa dětí). Tyto hodnoty jsou kalkulovány pro individua průměrného vzrůstu, průměrného basálního metabolismu s průměrnou tělesnou aktivitou.

Z hlediska znalosti vysokých individuálních specifíků organismu je zřejmé, že pro vlastní hodnocení výživy jednotlivce mají tabulková doporučení jen orientační význam. Podstatně významnější je posuzování výživy ve vztahu k somatickému a psychickému vývoji dítěte, k jeho aktuálnímu zdravotnímu stavu, genetickým rizikům i způsobu života (Provazník, 1998e).

Zajištění dostatečného energetického příjmu ke krytí metabolických potřeb organismu bylo donedávna jedním z hlavních kritérií pro hodnocení výživy dětí. Tento aspekt má nepochybně klíčový význam i v současné době, zejména pak v oblastech světa, které trpí nedostatkem potravy. Ale ani v zemích, kde je potravin dostatek, není možné energetickou hodnotu stravy podceňovat. Problémem se však stává opačný pól, tj. nadměrný energetický příjem se všemi důsledky.

Hlavním kritériem pro hodnocení energetického příjmu je přiměřený somatický vývoj dítěte, zejména pak jeho proporcionalita (poměr výšky a hmotnosti). Somatickým projevem nadměrného energetického příjmu je nadváha až obezita. Tuto nerovnováhu je možné ovlivnit úpravou výživy a zvýšenou tělesnou aktivitou dítěte. Vzhledem k tomu, že se často jedná o nesprávné stravovací zvyklosti a životní styl celé rodiny, je vhodné působit na komplexní změnu zvyklostí rodiny (Provazník, 1998d).

Nedostatečný energetický příjem signalizuje nadměrná štíhlost až hubenost. U těchto dětí je třeba v první řadě vyloučit poruchu výživy vyplývající z metabolického případně jiného chronického onemocnění.

Školní jídelny se řídí výživovými doporučenými dávkami (VDD jsou konstruovány tak, aby hradily denní potřebu základních živin, vybraných vitaminů a esenciálních minerálních látek u zdravých osob v populaci na úrovni 95 %), které jsou základem pro spotřební koš. Tento spotřební koš je uveden v příloze č. 1 vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování a jeho plnění s povolenou tolerancí $\pm 25\%$ je pro školní jídelny povinné. Výjimku tvoří tuky, pro které neplatí tolerance směrem nahoru a hodnota uvedená ve zmíněné

příloze je pro tuky maximální. V rámci plnění spotřebního koše je třeba přihlížet k Výživovým doporučením (Dostálová, Věříšová, 2007).

2.2.2.2 Pitný režim

České děti málo pijí, a když, tak špatně. Podle průzkumu Floraporađen vypije více než třetina dětí přes půl litru slazených limonád denně! Sladké nápoje ale zvyšují příjem energie a žížeň nezaženou, spíš ji podporují (Závozdová, 2007, 22s.).

Od mateřské školy je třeba děti zvykat na nápoje neslazené nebo málo sladké. Občas lze použít nápoje částečně slazené aspartamem, které mají tu výhodu, že bývají obohacené vitaminy (Dostálová, Věříšová, 2007).

Děti do 6 let by měly vypít 1,5 – 1,8 l za den, starší děti pak 1,8 – 2,1 (Poradenské centrum Výživa dětí). Při zvýšených ztrátách tekutin - vyšší pohybová aktivita, vyšší teplota prostředí - je potřeba tekutin zvýšená. K pití se nejlépe hodí pitná voda z vodovodu (samozřejmě pokud je kvalitní!), perlivá či neperlivá minerální voda stejně jako neslazené bylinné čaje, případně slabé ovocné čaje. Rovněž jsou vhodné ředěné ovocné či zeleninové šťávy, velmi slabé ovocné sirupy (Hanreich, 2001, s. 16). Minerální stolní vody jsou vhodné pouze k rozšíření nabídky nápojů a tekutin. Nejsou však vhodné k dennímu pití a jejich příjem by neměl přesáhnout 0,5l denně. Zcela nevhodným druhem tekutin jsou sladké limonády, toniky a kolové nápoje. Alkoholické nápoje jsou zcela nevhodné v období růstu a vývoje organismu. Důležitou podmínkou pro udržení stálosti vnitřního prostředí organismu je rovnoměrný přísun tekutin během dne. Děti potřebují pít podle libosti nejen v průběhu celého dne, ale také v průběhu jídla. K zajištění pitného režimu dětí předškolního a zejména školního věku je nutná spolupráce rodičů a školy (Provazník, 1998f).

2.2.3 Zásady při stravování dětí

Těžiště správné výživy a stravování leží bezesporu v rodině. Poměr školního stravování a stravování doma je jednoznačně převládající na straně rodiny. Ze 730 hlavních denních jídel ročně (obědy a večeře) děti konzumují ve školní jídelně pouze cca 180 obědů (bereme v úvahu 10 měsíců po 20 pracovních dnech, a z toho ještě ne vždy se děti stravují), tj. 25 % těchto jídel. Jestliže oběd se počítá jako 35 % denní dávky, tak je to 17 % roční doporučené dávky živin. V mateřských školách je tento poměr poněkud lepší, protože děti konzumují ve škole většinou ještě přesnídávku a odpolední svačinu, což obnáší zhruba 29 % roční doporučené dávky živin.

Přesto školního stravování má jedinečnou možnost, dětem ukázat i ty druhy pokrmů, které neznají z domova a pro většinu dětí znamená školní oběd jediné jídlo, které odpovídá všem zásadám zdravé výživy. Vychovávat děti ke zdravým stravovacím návykům se daří hlavně v MŠ, kde se s dětmi stravují jejich učitelky a svým přístupem mohou děti pozitivně ovlivnit, ve vyšších věkových kategoriích už je to horší (Dostálová, Věříšová, 2007).

K dobrým návykům patří také kultura stolování a příjemná klidná atmosféra u stolu. To vše přispěje nejen k dobré pohodě, ale i k zamezení vzniku nechutenství a žaludečních potíží dětí (Komárek, 1995).

Dítě jídlo spojuje s novými zkušenostmi, zážitky, s celkovou vnější situací. Spojování jídla s příznivými či negativními zážitky je jedním ze základních postojů k určitým jídlům na jejichž základě se rozhoduje o tom, co bude jíst a co bude odmítat. Jídlo se tak stává více jak biologickou potřebou. Uspokojuje emoční i psychosociální potřeby dítěte. Pomáhá mu se začleňovat do života dospělých (Malichová, 2006, s. 5).

Vztah k potravinám, vznik oblíby nebo naopak odmítnutí určité potraviny nebo chuti - tedy pocit vyjádřený postojem "mám rád" nebo "nemám rád", je do jisté míry ovlivněn tzv. druhovou preferencí Homo sapiens. Výživa byla pro člověka (jedince i celý druh) prostředkem k přežití, vypěstoval si proto obranné prostředky, které jej po dlouhou dobu chránily před neuváženou konzumací neznámých potravin, ale přitom mu dovolily opatrné zařazování potravin nových - neznámých. Výsledkem je jakýsi kompromis mezi strachem z nového a přirozenou touhou okusit neznámé.

Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jediné opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. K tomu, aby dítě přijalo potravinu za svou, potřebuje až jedenáct takovýchto kontaktů. Dítě si nejspíše oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem uzdravení nebo bezpečí, s pocitem příjemných či milých situací. Nejspíše si dítě přivyká na sladkou chuť. Již kojeneček přijímá sladkou chuť (v přírodě rychlý a bezpečný zdroj energie) jako velmi příjemnou a žádoucí. Po dlouhá století je sladké chuti dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, využívá se k slavnostním příležitostem a odměnám. Ostatním chutím se dítě učí přivykát složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.

Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi jídla, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takovéto potraviny odmítány po celý život.

Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný i efekt sociální nápodoby. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů (zejména dětí,

kteří žijí v harmonické rodině). Výživové chování vrstevníků je pro děti rozhodující a napodobují je až v pubertě.

Děti si málokdy oblíbí jídlo, během něhož jsou kárány, musí poslouchat ostrou výměnu názorů apod. Pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními faktory nejen pro nenucenou oblibu jídel.

Pokud je dítě nuceno konzumovat potravinu, která nepatří mezi jeho oblíbené, ale zdůrazňuje se její přínos pro zdraví, může si postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné, ale jsou "alespoň" zdravé. Výsledkem může být dělení potravin na dvě skupiny: "dobré" a "zdravé" bez připuštění možnosti existence průniku obou tak rozdílných skupin - "co je zdravé, je i dobré".

Lidé necítí většinou potřebu zdůrazňovat příznivý zdravotní účinek u potravin, jejichž konzumaci se dítě předem nebrání (jahody, banány apod.), ale zdůrazňují ji u "pochoutek" typu rybího tuku.

Děti by neměly být nikdy odměňovány za to, že opravdu zkonzumovaly to, co jim bylo předloženo. Snaha odměnit konzumaci doporučené potraviny, může v dítěti vzbudit ještě větší podezření k předkládané potravine (Provazník, 1998e).

2.2.4 Nedostatky ve výživě a stravovacím režimu

Dvě třetiny českých dětí trpí nadváhou. Může za to nedostatek pohybu, nevhodná skladba potravin a špatné stravovací návyky (Závozdová, 2007, s. 22).

Výživa je jedním z hlavních faktorů vnějšího prostředí, který ovlivňuje růst a vývoj a který se uplatňuje jak při vzniku, tak prevenci řady onemocnění v dětství i dospělosti. Příjem potravy je v předškolním věku součástí socializace, kdy se formují určité vzorce chování. V mateřské škole je možné významně ovlivnit výživové zvyklosti a režim stravování nejen dítěte, ale i jeho rodiny. Stravování v MŠ zajišťuje převážnou část výživy dětí předškolního věku. Je třeba si uvědomit, že období od 3 do 6 let je pro vytváření stravovacích postojů a návyků kritickým obdobím.

Možné chyby ve výživě a stravovacím režimu v MŠ

- nevhodné zastoupení základních živin
- nedostatek zeleniny, ovoce
- nedostatek tekutin, nevhodný pitný režim
- nedostatečná pestrost stravy
- různé formy alternativní výživy

- nepřiměřené nucení do jídla

Nedostatky ve výživě se u dětí projevují ve zvýšeném riziku nadváhy, vysokou nemocností, zvýšeném výskytu zubního kazu, riziku nedostatečného přísunu vitamínů. Vytváření nevhodných výživových postojů a návyků v tomto vývojovém období přispívá ke vzniku řady závažných onemocnění v dospělosti.

Hlavním nedostatkem je podlimitní příjem vápníku, příjem je cca 50% doporučené dávky, vyplývá z nízké konzumace mléka a mléčných výrobků. Nedostatečný příjem ovoce, zeleniny a luštěnin z čehož vyplývá nedostatečný přívod přírodních ochranných látek (vláknina, vitamíny, minerály). A malý pohybový režim v souvislosti s rostoucí příjem nadměrného množství energie a tzv. prázdných kalorií (cukr a tuk ze sladkostí a dalších pochutin) (Provazník, 1998c).

Velký objem energetického příjmu jde na vrub tuků, a to leckdy nevhodných. Lidé často nerozliší, že každý tuk má své specifické použití (za studena, na smažení, atd.) a užívají jeden nebo dva druhy tuku na všechno. Rovněž si lidé neuvědomují, že při běžné konzumaci živočišných výrobků, které jsou ve zdravé stravě nezbytné, už nezbývá prostor pro použití živočišných tuků na přípravu pokrmů. Protože je třeba dodat organismu také určitý podíl nenasycených mastných kyselin, je nutné doplnit do jídelníčku rostlinné tuky, které tyto mastné kyseliny obsahují (Starcovská, 2003).

Velkým prohřeškem našich stolů, a především prohřeškem vůči dětem, jsou uzeniny. Na jejich výraznou chuť si snadno zvyknou a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah tuků, i když tuky nejsou třeba přímo vidět, a vysoké množství soli, která se používá k jejich dochucování. Sůl a dráždivá koření by měly být užívány opravdu jen výjimečně. Je známo, že vysoký přísun sodíku ze soli se může podílet na rozvoji vysokého krevního tlaku (Komárek, 1995). Jakkoliv se nám podaří snížit množství soli v pokrmech, tím lépe. Při degustaci před dohotovením si uvědomme, že dospělí mají už přece jenom chuťové buňky zvyklé na vyšší slanost, ale pro děti je lépe zvykat je na méně slané pokrmy. To platí především pro děti v MŠ a v nižších ročnících ZŠ. Tam máme šanci děti naučit zdravějším výživovým návykům (Dostálová, Věříšová, 2007).

Vysoce slazená jídla a slazené nápoje jsou zbytečné. Cukr, obsažený např. v čokoládách, může být příčinou vzniku zubního kazu (Komárek, 1995). Nadměrná konzumace jednoduchých cukrů zejména sacharózy, nedostatek polysacharidů; kombinace sacharidů a tuků provokuje vyplavování inzulínu a ukládání tuku do zásob.

Pokud je dítě obézní ve věku pěti či šesti let, je velice pravděpodobné, že i v dospělosti bude trpět obezitou. Tím se výrazně zhoršuje ohrožení cukrovkou, onemocnění srdce a cév a pohybového aparátu. Je bohužel známou skutečností, že mnoho obézních dětí trpí pocitem méněcennosti. Problémy se prohlubují ve školním věku a s nástupem puberty (Malichová, 2006, s. 5).

2.3 Nekonvenční potraviny a produkty

2.3.1 Biopotraviny

Biopotravina je potravina vyrobená ze surovin pocházejících z ekologického zemědělství za podmínek uvedených v Nařízení Rady (EHS) č. 2092/91 a v zákoně č. 242/2000 Sb., o ekologickém zemědělství, na kterou bylo vydáno osvědčení o původu biopotraviny. Jedná se o produkty ekologického zemědělství, potraviny vypěstované bez použití chemie, bez geneticky manipulovaných organismů (GMO free) a jiných negativních prvků. Pro biopotraviny je charakteristická jejich kvalita, chuť a vůně. V ekologickém zemědělství má ochrana zdraví člověka – spotřebitele přednost před kvantitou (Kontrola ekologického zemědělství).

Ekologické zemědělství je hospodaření s kladným vztahem ke zvířatům, půdě, rostlinám a přírodě bez používání umělých hnojiv, chemických přípravků, postřiků, hormonů a umělých látek. Jedná se o velmi pokročilý způsob hospodaření, které staví na tisíciletých zkušenostech našich předků a bere ohled na přirozené koloběhy a závislosti. Tak umožňuje produkovat vysoce hodnotné a kvalitní potraviny. Rozvíjí se již několik desetiletí a od r. 1994 je součástí zemědělské politiky EU (Pro – bio).

Všichni ekologičtí zemědělci používají tyto základní postupy a zásady:

- hospodaří v souladu s přírodou
- problémům se škůdci a chorobami předcházejí a nesnaží se stále s přírodou „bojovat“
- nepoužívají umělé chemické prostředky, které poškozují prostředí a přináší velké riziko poškození zdraví lidí
- chovají všechna domácí zvířata důstojným způsobem, respektují jejich přirozené požadavky a chování.
- minimalizují negativní vlivy zemědělství na kvótní prostředí

Díky těmto zásadám se vlastně ekologičtí zemědělci dobrovolně stávají těmi, kteří nepoškozují zdroje podzemní a povrchové vody, udržují krajinu a snaží se, aby v krajině bylo dostatek úkrytů pro různé volně žijící organizmy, chrání a oceňují důležitost starých krajových odrůd kulturních rostlin a plemen domácích zvířat (Kontrola ekologického zemědělství).

Zpracovatelé bioproduktů jsou lidé uvažující podobně jako ekologičtí zemědělci, neboť se při výrobě biopotravin zřekli používání umělých ochucovadel, barviv a zlepšovadel vůně,

chuti a konzistence. Necháávají tedy spotřebitelé zažít biopotravinu v její přirozené barvě, chuti, vůni a kráse i s „možnou nevýhodou“ kratší trvanlivosti (Pro –bio liga).

České biopotraviny jako produkty ekologického zemědělství poznáme podle zelené „biozephy“, státní ekoznačky (viz příloha č. 1) s nápisem "Produkt ekologického zemědělství". Celý systém ekologického zemědělství, zpracování bioproduktů a výroby biopotravin v ČR kontrolují nezávislé kontrolní organizace.

Biopotraviny vyprodukované v Evropské unii mívají kromě loga národních kontrolních organizací také logo biopotravin EU (logo viz příloha č. 2) (Pro-bio).

2.3.2 Klasa

Od roku 2003 uděluje ministr zemědělství kvalitním domácím potravinářským a zemědělským výrobkům národní značku kvality KLASA (logo viz příloha č. 3). Značka je propůjčována na tři roky a její vlastnictví může být po této lhůtě prodlouženo, ale také může být při zhoršení kvality či porušení podmínek pro její získání odebráno. Požadovanou kvalitu a složení výrobků mj. posuzuje a po jejím udělení kontroluje Státní zemědělská a potravinářská inspekce (Zemědělský intervenční fond).

Výrobek, který je předmětem žádosti o udělení značky KLASA, musí minimálně v jednom znaku vykazovat výjimečné kvalitativní charakteristiky, které zvyšují jeho přidanou hodnotu a zaručují jeho jedinečnost ve vztahu k běžným výrobkům dostupným na trhu (Klasa a).

Národní značka kvality KLASA slouží spotřebitelům a odběratelům k lepší orientaci při identifikaci produktů a prezentaci jejich kvality v porovnání s konkurenčními potravinami. Značka garantuje, že jsou nabízeny skutečně kvalitní a zdravotně nezávadné potraviny (Zemědělský intervenční fond). Ocenění národní značkou KLASA již získalo 1399 produktů od 212 českých a moravských výrobců (Klasa b).

2.3.3 Fair Trade

Fair Trade (česky spravedlivý, férový obchod) (logo viz příloha č. 4) je obchodní partnerství, jehož cílem je zlepšení životních podmínek dosud vyloučených a znevýhodněných výrobců z rozvojových zemí v rámci konceptu udržitelného rozvoje. Toho se snaží docílit poskytováním rovnoprávných obchodních podmínek pro výrobce a zvyšováním uvědomění spotřebitelů o situaci v chudých rozvojových zemích (Asociace pro fair trade).

V rámci Fair Trade se může prodávat pouze zboží a komodity, při jejichž výrobě byly dodržovány pracovní standardy dle Mezinárodního úřadu práce OSN (ILO) (Fair-trade).

V současnosti je do Fair Trade zapojeno téměř 1,5 milionu pěstitelů, zemědělských pracovníků a řemeslníků v 58 zemích Afriky, Asie a Latinské Ameriky.

Fair Trade hnutí si klade 6 cílů:

1. Zlepšit životní podmínky znevýhodněných výrobců zlepšením jejich přístupu na trh, posílením organizací výrobců, poskytnutím spravedlivých cen za výrobky a zajištěním kontinuity obchodních vztahů.
2. Rozvíjet příležitosti pro znevýhodněné výrobce, zvláště ženy a domorodé obyvatele, a chránit děti před zneužíváním v procesu výroby.
3. Zvyšovat informovanost spotřebitelů o negativním vlivu mezinárodního obchodu na výrobce tak, aby svou kupní sílu mohli využívat pozitivním způsobem.
4. Dávat příklad obchodního partnerství skrze vzájemný dialog, respekt a transparentnost.
5. Přispívat ke kampaním za změnu pravidel konvenčního mezinárodního obchodu.
6. Chránit lidská práva podporou rozvoje sociální spravedlnosti, environmentálně přijatelného chování a ekonomického zabezpečení.

V současné době existuje v Evropě kolem 3.000 Fair Trade obchůdků, kromě toho lze některé Fair Trade výrobky najít i v 43.000 supermarketech. Celkový maloobchodní obrat prodeje dosáhl v roce 2006 necelých 2 miliard euro (z toho 1,6 miliardy připadalo na zboží se známkou Fairtrade). Kolem 70 procent tvoří potraviny (nejvíce káva, dále kakao, banány, čaj), zbytek připadá na řemeslné výrobky.

Na správné užívání ochranné registrované známky Fairtrade bdí certifikační a kontrolní asociace Fairtrade Labelling Organizations (FLO) (Společnost pro Fair Trade).

Fair Trade, fair trade nebo Fairtrade?

Připouštím, že v tom je trochu zmatek. Ale obecně - hlavní rozdíl spočívá v tom, jestli jsou slova psaná zvlášť (Fair Trade, Fair trade, fair trade), nebo dohromady (Fairtrade, FAIRTRADE). V prvním případě se jedná o označení celého hnutí za spravedlivý obchod, případně obecně myšlenky, že obchod by měl být spravedlivý. Ve druhém případě se jedná o spojitost s certifikační organizací FLO a ochrannou známkou FAIRTRADE, která je na trhu nejznámější a zahrnuje největší tržní segment Fair Trade. Zda psát velká či malá písmena, to už záleží spíše na zvyku, a dnes už i na tradici, v té které zemi nebo organizaci (Popovičová, 2008).

2.3.4 Regionální výrobky (Food Miles, ekologická stopa)

Každý region má svůj vlastní neopakovatelný charakter, daný přírodním bohatstvím, kulturou a staletými tradicemi jeho obyvatel. Také výrobky a produkty pocházející z určité oblasti nesou část tohoto charakteru - je do nich vložena práce tamních řemeslníků a zemědělců i část jejich duše. Hlavním cílem regionálního značení výrobků je zviditelnění tradičních regionů (známých např. svou zachovalou přírodou, zdravým prostředím, lidovými tradicemi) a využití jejich socio-ekonomických výhod. Do systému regionálních značek v České republice „Domácí výrobky“ se od roku 2004 zapojilo již osm regionů - Krkonoše, Šumava, Beskydy, Moravský kras, Orlické hory, Vysočina, Górolsko Swoboda (Jablunkovsko) a Moravské Kravaňsko. (loga viz příloha č. 6) Značka zároveň posiluje sounáležitost místního obyvatelstva s regionem, podněcuje zapojení obyvatel do dění v regionu a zprostředkovává kontakty mezi výrobcí a dalšími lokálními aktéry. Zákazník, který si koupí produkt označený jednou ze značek systému „Domácí výrobky“, má jistotu, že tento produkt splňuje následující kritéria:

- původ výrobku v daném regionu
 - kvalita
 - šetrnost k přírodě
 - jedinečnost (tradice, místní výrobce, řemeslná práce, motiv regionu, výjimečná kvalita)
- (Asociace regionálních značek)

Do centra zájmu se také dostává zkracování tzv. potravinových mílí (Food Miles“, „Air Food Miles“, „Food kilometres“) – vzdáleností, které potravina urazí z místa svého původu do místa spotřeby, tzn. upřednostňování místních potravin a surovin (Suková, 2008).

„Food miles“, mají spotřebitele povzbudit, aby nakupoval zboží ze svého okolí. Důležitý je rovněž způsob dopravy, je třeba hodnotit i množství souvisejících skleníkových plynů (Lipietz).

Někteří zemědělci (nejen ekologičtí) nabízejí i přímý prodej, "prodej ze dvora". Zákazník si jednoduše přijede pro nákup až na statek. Znamená to pro něho úsporu, protože eliminováním obchodního řetězce umožňuje snížit ceny. Navíc se každý může na vlastní oči přesvědčit, jak se zachází s tím, co kupuje.

V době sklizně pak může přijet a po domluvě si nasbírat vlastní brambory, cibuli, či natrhat hrášek nebo třešně. Některé děti pak až na poli s úžasem zjistí, že jahody nerostou v supermarketu (Rosa). Tím se podporují drobní čeští, místní zemědělci. Bez ekologické

stopy jsou i produkty ze zahrádky, které mají i další výhody (vlastní plodiny, vztah k půdě, čerstvost) (Soukupová, 2008).

Ekologická stopa udává jak velkou plochu produktivní půdy potřebujeme k zajištění konkrétního požadavků. Obsahuje v sobě vše od potravin, nejrůznějších energií, dopravy až po konečný vyprodukovaný odpad a umožňuje nám tak srovnávat jednotlivé lidské činnosti z hlediska jejich dopadů na přírodu (Příroda.cz).

2.3.5 Slow food

Cílem hnutí (logo viz příloha č. 5) se stalo vytvořit paralelu ke globální subkultuře fast food, průmyslové velkovýrobě potravin a standardizaci prostřednictvím chemických chutí.

Mezinárodní nezisková organizace Slow food si rychle získala příznivce na celém světě. Je to důkaz, že stále více vzrůstá zájem lidí o problematiku jídla a pití, potravinové produkty a způsoby jakým se dostávají na náš stůl.

Slow food si klade za úkol naučit vážit si kultury stolu, chránit a vychutnávat místní produkty, které by mohly být odsouzeny k zániku na úkor mezinárodní standardizace potravinářských výrobků a rychle se rozvíjející "kultury" Fast Food. Členové hnutí prosazují místní produkty, domácí odrůdy plodin a upozorňují na dávno zapomenuté recepty.

Ve snaze zachovat biodiverzitu Slow food vítá projekty, které jsou zaměřené na ochranu živočišných druhů a rostlinných odrůd, na udržování tradičních výrobních metod a na zachování krajových potravinových specialit. Úcta a uznání směřuje právě k obyčejným lidem, k drobným zemědělcům, výrobcům, pastýřům či rybářům. Chránit ohrožené živočišné druhy a vzácné odrůdy totiž znamená chránit životní prostředí. Být členem hnutí Slow food znamená navracet jídlu jeho důstojnost a podporovat poznávání různých chutí. Slow Food usiluje o souhrn etických zásad a požitku z jídla (Slow Food Prague).

Dnes se k tomuto hnutí hlásí více než 85 000 členů ve stovce zemí světa. V České republice působí dvě regionální uskupení, tzv. konvivia, Slow Food Prague a Slow Food Moravia (Baker).

Slow food v ČR si klade za úkol respektovat hlavní záměry mezinárodního hnutí SF především v těchto oblastech:

1. Podporovat a prosazovat konzumaci domácích potravinářských produktů.
2. Prostřednictvím přednáškové činnosti seznamovat veřejnost s historií české i mezinárodní gastronomie.
3. Organizovat odborné semináře a degustace.

4. Zprostředkovávat informace k účasti na zahraničních akcích Slow Food (Slow Food Prague).

3 Praktická část - Výukový program „Dobrá svačinka“

3.1 Cíle praktické části

Vytvořit a vyzkoušet ekologický výukový program zaměřený na zdravou výživu dětí.

Dovést děti k poznání, co je zdravé a co nezdravé jídlo

Dát dětem možnost podílet se na přípravě vlastní svačiny

Podpořit u dětí chuť zkoušet nová jídla

3.1.1 Předpoklady

- Předpokládám, že v teoretické části programu budou mít některé děti nedostatek znalostí, tudíž budou mít trochu problém zapojit do debaty o zdravém a nezdravém jídle.
- Předpokládám, že při přípravě svačiny se děti budou s chutí zapojovat.
- Předpokládám, že při přípravě svačiny bude obtížné zapojit nejmladší děti.
- Předpokládám, že v průběhu programu se u některých dětí projeví nedůvěra ve zdravou stravu (co je zdravé nemůže být dobré).
- Ale předpokládám, že děti budou zvědavé na pokrm, který si samy připravily, a tak všechny ochutnají.
- Předpokládám, že v praktické části se budou více zapojovat dívky než chlapci.

3.2 Metody praktické části

V celém výukovém programu má nezastupitelné místo analytická metoda (rozložení problému na co nejjednodušší kroky, které lze spolehlivě vyřešit).

Ve výukovém programu jsem využila metody:

motivační

slovní – monologická (vyprávění, vysvětlování)

- dialogická (rozhovor, diskuze)

názorné (demonstrace, hry)

problémové

3.3 Popis výzkumného vzorku

Program byl vyzkoušen v jednotřídné mateřské škole. Zúčastnilo se jej 28 dětí a to 13 děvčat a 15 chlapců od tří do šesti let.

3.4 Presentace výukového programu

Výukový program „Dobrá svačinka“ byl vytvořen pro Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeia v Českých Budějovicích.

Cíl programu:

Cílem je, aby se děti samy zamyslely nad tím, co jí, aby věděly, co jejich tělu prospívá, co je zdravé. A aby si samy uměly pomoci s přípravou svačiny.

Věk:

V mateřské škole pro předškolní děti, na základní škole pro 1. a 2. třídu.

Počet dětí:

Ideálně 16 dětí.

Délka výukového programu:

Dvě vyučovací hodiny (tj 90 minut), teoretická část 30 až 45 minut a praktická část 45 až 60 minut.

Místo konání:

Prostory Centra ekologické a globální výchovy Cassiopeia, nebo mateřská škola. Dvě různá místa herna s kobercem a kuchyňka případně u stolečků.

Organizační pokyny:

- **Důležité:** Před programem je nutné zjistit, jestli děti nemají nějaké alergie na produkty, které budeme používat. Informace zjistíme od učitele ještě před uskutečněním programu.
- Před začátkem programu poschováváme obrázky na hru „Co se jí“.
- Na tento program jsou zapotřebí dva lektoři, případně jeden lektor a učitel.
- Svačina je tvořena dvěma chody. Děti jsou tedy také rozděleny na dvě skupiny a každá připravuje pouze jeden chod.
- Zatímco jeden lektor vede teoretickou část programu, druhý v té době připravuje stanoviště na praktickou část.
- Příprava stanovišť na Praktickou část:

Ovocné müsli – pomůcky dle Seznamu pomůcek 3.2.2 Výroba ovocného müsli, omyjeme, jablka rozkrájíme na osminy a zbavíme je jádřinců. Vaříč na klidné a bezpečné místo.

Zeleninové špízy –pomůcky dle Seznamu pomůcek 3.2.3 Výroba zeleninových špízů, omyjeme a očistíme zeleninu. Přichystáme prostor na přípravu pití.

- Aktivita 3.2.2 Výroba ovocného müsli a aktivita 3.2.3 Výroba zeleninových špízů probíhá ve stejném čase.
- Po celou dobu programu děti průběžně motivujeme a povzbuzujeme pochvalou.

Pomůcky:

I. Teoretická část

3.4.1.1 Úvod: panenka Amálka vyrobená z vařečky (dále jen Amálka, foto viz příloha č. 6.2.1), provází děti celým výukovým programem

3.4.1.3 Aktivita Co se jí: kartičky s obrázky: pikadoru, citronu, jogurtu, rajčete, obloženého chleba, vody, medu, tmavého chleba, tvrdého sýra, ryby, třešně, coly, lízátku mrkve, kedlubny, dortu, jablka, tatranky, rohlíku z bílé mouky, zmrzliny, hranolek, špekáčku, kostek cukru, hamburgeru

3.4.1.4 Aktivita Hmatám, čicháš: dvě sady surovin: paprika, jablko, chleba, mrkev, citron, cibule, česnek, kyselá okurka; 8x neprůhledné pytlíkové sáčky, 8x krabičky

3.4.1.5 Aktivita Ten jí to a ten zas tohle: 8x viz Aktivita 3.1.3 + 8x obrázky otlého chlapce a chlapce přiměřené postavy

II. Praktická část

3.4.2.1 Úvod praktické části: pro každého zástěru

3.4.2.2 Výroba ovocného müsli: ½ kg ovesných vloček, 1 bílý bio-jogurt, 6 lžic přírodního cukr, 2 lžíce medu, 2 lžíce marmelády, 3 jablka, 2 hrušky, 250g švestek (možno i sušených) nebo jiné ovoce dle ročního období, 4 nože, 2 lžíce, 1 naběračka, 2 dřevěné špachtle, 4 prkénka, 1 pánvička, 1 velká mísa, 2 nádoby na bio odpad, 1 vařečka, vaříč, lžička a mistička pro každého

3.4.2.3 Výroba zeleninových špízů: 1 zelená paprika, 1 okurka, 3 mrkve, ¼ zelí, 1 celozrnný chléb, 9 ks špejlí, 4 prkénka, 4 nože, 4 tácy, 1 mističku na bio odpad, bylinky na čaj, mošt, hrneček pro každého

3.4.2.4 *Stolování:* vázička s květinou na každý stůl, konvička nebo termoska, 2 houbičky na mytí, ubrousky, utěrky, vařečka z kartónového papíru pro každého

3.4.1 I. Část výukového programu - Teoretická část

3.4.1.1 Úvod

Doba trvání: 5 minut

Popis aktivity: Děti posadíme do kruhu vedle sebe, aby každý dobře viděl na nás a naopak i my na děti.

Nejprve uvítáme děti, poté představíme sebe i Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeiu. Ukážeme všem panenku vyrobenou z vařečky (foto viz příloha č. 6.2.1). Děti požádáme, aby panence vymyslely jméno (např. Amálka). Amálku necháme putovat pokruhu, aby si ji mohly dobře prohlédnout a přitom se každý představí lektorovi i Amálce svým křestním jménem.

Domluvíme se na pravidlech např.: že vždy bude mluvit jen jeden. Zvedne-li lektor Amálku nad hlavu, všechny děti si protáhnou ruce a přitom zamknou pusinky a přestanou povídat

3.4.1.2 Aktivita: „Seznámení s panenkou“

(inspirováno Nováková, 1997, s. 22)

Doba trvání: 5 minut

Popis aktivity: Panenkou vyrobené z vařečky (Amálkou) provázíme děti celou teoretickou částí programu a pomocí prvků dramatické výchovy jim přibližujeme informace z oblasti zdravé výživy.

Amálka: „Děti, víte proč jíte?“

Děti: Pravděpodobně vymyslí mnoho důvodů, proč jí (např. aby vyrostly, byly zdravé, neměly hlad,...)

Amálka: Za všechny správné odpovědi děti pochválí a pokračuje. „A víte také, že jídlo není samozřejmost, že spousta lidí i dětí např. v Africe hladoví? Takové problémy našťěstí v České republice nemáme, ale s jídlem bychom měli také šetřit! Avšak jíst musí každý. A, děti, musí jíst jen lidé?“

Děti: „Ne i zvířátka musí jíst!“

Amálka: „Co jí tedy třeba zajíc, veverka, kočička, ... „

Děti: „Zajíc jí trávu, veverka oříšky a kočka myši.“

Amálka: „Co myslíte, že by se stalo, kdyby zajíček začal jíst oříšky, veverka myšky a kočka trávu?“

Děti: „To by nešlo, veverce by určitě myšky nechutnaly a hlavně veverka má velké zoubky právě proto, aby mohla dobře chroupat oříšky! Zajíček by oříšek ani nerozlouskl, ani by si ho neuměl v pacičkách podržet a kočce by tráva k jídlu také nestačila.“

Amálka: „Aha a jak je to s lidmi? Je jedno, co jí lidé?!“

Lektor: Vyslechne názory všech dětí, které žádají o slovo. Pak si všichni společně vysvětlíme, že není jedno, čím se lidé stravují, naopak je to velice důležité. Zdůrazníme, že by všichni měli jíst zdravě. A ZDRAVÉ jídlo je to, které člověku prospívá. Za NEZDRAVOU STRAVU se považuje takové jídlo, které škodí lidskému zdraví (kazí zoubky, po kterém se tloustne a pak bolí klouby,...).

„Prosím vyjmenujte mi některé zdravé a nezdravé potraviny?“

Amálka: „Děti, vy jste řekly, že např. mrkev je zdravá. To pro mě tedy znamená, že když budu jíst jen a jen mrkvičku, budu zdravá!“

Děti: „Nee!“

Amálka: „Takže mám jíst jen rajčata?“

Děti: „Ne.“

Amálka: „Proč ne, vždyť o mrkvi i rajčeti jste řekly, že je zdravé, tak proč nebudu zdravá, když budu jíst jen tyto dvě plodiny?“

Lektor: Opět necháme děti odpovědět. Poté si společně s dětmi řekneme, že pokud bychom jedli jen jeden druh potravin - byť ten sebezdravější, budou nám pak některé důležité živiny (např. vitamíny, minerály, vláknina) chybět a jiné přebývat. Dojdeme k závěru, že základem zdravého jídelníčku je jeho pestrost.

3.4.1.3 Aktivita „Co se jí“

Doba trvání: 10 minut

Popis aktivity: Máme poschovávány obrázky s nakreslenými produkty a potravinami (viz příloha č. 7) po místnosti. Nyní děti vyzveme, aby je našly. Když najdou kartičky-, posadíme se do kruhu a každý prezentuje své obrázky. Řekne, co si myslí, že konkrétní potravina udělá s jeho tělíčkem (v mrkvi jsou vitamíny, po dortíku se kazí zoubky a tloustne se...). Potom, co každé dítě ukáže ostatním obrázky, které našlo a vyjádří se k nim, všechny s Amálkou pochválíme a obrázky si od nich vybereme.

Amálka: „Děti, určitě víte o tom, že některé potraviny jsou zdravější než jiné. Ale víte také, že je velmi důležité, odkud potraviny pocházejí, např. kde a jak byly pěstovány a vyrobeny? Zjistíme tedy vlastně to, jak moc jsou nebo nejsou kvalitní. A co znamená kvalitní? Ukážeme si to třeba kupříkladu na jablkách! Musíme se zajímat o to, jestli vyrostly u silnice, kde jezdí spousta aut, kvůli kterým jsou jablka špinavé a vitamíny v nich obsažené se tím poničily. Nebo jestli jablíčka vyrostly u někoho na zahrádce, (kde se zahrádka nachází a jak se majitel o strom stará). Avšak i když nemáme zahrádku a musíme si všechno jídlo kupovat, nic není ztraceno, můžeme si tedy vybírat z produktů lepší kvality. Takovéto potraviny mají různá značení, abychom je od ostatních lépe poznali.“

Lektor si poté s dětmi ukáže značky BIO, Klasu a dle věku a zájmu dětí i další (např. Regionální výrobky viz příloha č. 1 - 7) a nezapomeneme zdůraznit kladný vliv šetrného pěstování pro přírodu.

3.4.1.4 Aktivita „Hmatám, čicháš“

Doba trvání: 10 minut

Popis aktivity:

Lektor: „Cílem této aktivity je poznat jídlo podle hmatu nebo podle vůně, předloženého produktu. Pro polovinu z vás mám připraveny neprůhledné pytlíky, ve kterých je vložena nějaká potravina (paprika, jablko, chleba, mrkev, citrón, cibule, česnek, kyselá okurka). Budete mít za úkol, identifikovat ji pohmatem. Pro druhou polovinu jsou přichystány krabičky s obdobným obsahem. Potraviny v nich jsou vymačkané či rozdrcené, aby vydávaly co nejintenzivnější vůni.“

Obejdeme všechny děti a každé si vybere buď pytlíček nebo krabičku.

Lektor: „Poté co jste každý zjistil, co se ve vašem pytlíčku/krabičce ukrývá, máte ještě za úkol najít k sobě druhého (do dvojice), se stejným obsahem krabičky či pytlíku. Když se dvojice najde, navzájem si vyměníte svou krabičku/pytlíček. Tj. ten, kdo hledal po čichu, si nyní potravinu „ohmatá“ a naopak.“

Na závěr zjistíme, zda se všechny našly správně. A po té si společně zopakujeme, jaké produkty děti poznávaly a dáme možnost osahat nebo očíchat také ty potraviny, které měly i ostatní.

Amálka: „Děti, tak já už díky vám vím, co mám jíst, abych byla zdravá. Zrovna tu s sebou mám velký pytlík plný samého zdravého jídla, tak já to teď vše sním! Stejně jsem se ráno

nestihla nasnídat a kdo ví, jestli se dnes dostanu na oběd. A když tedy sním samé zdravé věci, tak to se můžu klidně i přejíst, že ano!“

Děti: „Ne, Amálko, to není správné.“

Lektor s dětmi Amálce vysvětlí, že by se neměla přejídat, ale naopak jíst přiměřeně a porce jídla si rozdělit. Každý den by tedy měla snídat, svačit, obědovat, dát si odpolední svačinku a pak ještě něco malého k večeři.

3.4.1.5 Aktivita „Ten jí to a ten zas tohle“

Doba trvání: 10 minut

Popis aktivity:

Lektor: „Děti nyní zůstanete rozděleny ve dvojicích z minulé hry. Každé dvojice dostane obálku, ve které jsou vloženy obrázky dvou chlapců (jednoho otlého a druhého přiměřené postavy) a obrázky zdravých i nezdravých potravin (ty samé, které již byly použity při hře „Co se jí“, viz příloha č. 7). Váš úkol je přiřadit obrázky k chlapcům podle toho co asi jedli. Pak si to společně zkontrolujeme a případné nejasnosti vysvětlíme.“

Amálka: „Děti, myslíte, že každý člověk může být hubený? Asi ne že, ale každý by se měl snažit být tak akorát. Jsou lidé kteří jsou velmi tlustí nebo naopak moc hubení a ani jedno z toho rozhodně není pro zdraví dobré. Člověk musí jíst! Avšak jíst pouze zdravé potraviny je opravdu moc těžké. Na druhou stranu není nic špatného dát si čas od času kousek dortu nebo bonbon. Ale se sladkostmi bychom to neměli rozhodně přehánět. Na chuť si místo čokolády můžeme dát např. jablíčko, mrkev, apod. Neměli bychom pokaždé, když nás „honí mlsná“ sáhnout po sušence nebo čokoládě. Sladkosti totiž kazí zoubky a tloustne se po nich a pak těžko např. doběhneme autobus, protože nás bolí nohy a ztěžka dýcháme. Celkově v nich není mnoho látek, které jsou pro naše tělo důležité (vitaminy, minerály), ale samý cukr a tuk.“

3.4.1.6 Závěr teoretické části

Doba trvání: 5 minut

Popis aktivity: Děti se posadí do kruhu

Lektor se spolu s Amálkou zeptá: „Jestlipak víte, co jsou to špízy a müsli?“ Společně dojdou k závěru, že müsli jsou ovesné vločky zamíchané např. s ovocem, oříšky. A špíz je možno vytvořit tak, že na špejli jsou střídavě napichovány kousky, např. zeleniny a chleba.

Lektor: „Chcete si zkusit udělat zdravou svačinku? Máme pro vás nachystané právě tyto dva chody:

1. zeleninové špízy

2. ovocné müsli

a k pití bylinkový čaj, případně mošt.“

Lektor: „Víte, co důležitého musíme udělat před tím, než půjdeme připravovat svačinku a vlastně vždy, než začneme jíst? Pokud nevíte, snad napoví básnička.“ (Ruce, Hrubín, 1975, s. 5):

Lektor s dětmi:

„To jsou prsty,
To jsou dlaně,
mýdlo s vodou
patří na ně.

A po mýdle
dobré jídlo
a po jídle
zase mýdlo!“

Lektor: “A teď již jistě všichni pochopily, co musí udělat – ano, umýt si ruce!“

Společně si dojdeme umýt ruce a pak se přemístíme do kuchyňky příp. ke stolečkům, kde budeme připravovat svačinu.

3.4.2 II. Část výukového programu - Praktická část

3.4.2.1 Úvod praktické části

Doba trvání: 5 minut

Popis aktivity:

Všichni si oblečeme zástěry a děti rozdělíme do dvou skupin:

1. skupina – děti, které poznávaly jídlo podle hmatu. Ty budou připravovat müsli
2. skupina - děti, které poznávaly potraviny podle vůně, Ty budou připravovat špízy.

Nyní dětem představíme i druhého lektora nebo učitele. Dětem vysvětlíme, postup přípravy svačinky. Ujistíme je, že každý ochutná i to, co připravovala druhá skupinka.

Děti seznámíme se bezpečnostními zásadami:

- Nepohybujeme se s nožem. Když nekrájíme okamžitě nůž položíme.
- Pokud sáhneme na něco jiného, než co používáme k přípravě svačiny, dojdeme si umýt ruce (např. po smrkání do kapesníku, ...)
- Spadne-li nám cokoli na zem, nahlásíme to lektorovi a nebudeme to vracet na stůl.
- Neбудeme běhat a obzvlášť opatrně se budeme pohybovat kolem plotýnky – pokud možno tam nebudeme chodit vůbec.
- Jíst začneme společně. Při přípravě nic „neochutnáváme“ „neoždibujeme“ „neolizujeme“ apod..

3.4.2.2 Výroba ovocného müsli

Doba trvání: 20 minut

Postup aktivity: Probíhá najednou s aktivitou 3.2.3 Výroba zeleninových špízů.

Rozestoupíme se kolem stolečků, tak aby každý měl dost místa a začneme čistit a krájet ovoce na kostičky. Tyto ovocné kousky sypeme do velké mísy. Krájení si můžeme zpříjemnit povídáním říkačky:

*Krájím, krájíš pomalinku,
bude müsli za chvílinku. (vlastní zdroj)*

Během programu dohlížíme na třídění bioodpadu, o kterém si zároveň povídáme.

Lektor: „Děti, co si myslíte, že uděláme s odřezky z ovoce?“ „Bioodpad dostanou zvířata v Cassiopeie a zbytek bude vysypán na kompost, kde z něho vznikne nová půda.“

S dvěma až třemi dětmi začneme pražit vločky. Rozpustíme hnědý třtinový cukr na karamel, na něj nasypeme ovesné vločky a pražíme dozlatova. Jedno dítě přidržuje pánvičku za ouško a druhé příp. i třetí míchá. Po opražení je vysypeme do velké mísy k ovoci. Vyměníme děti za další, které budou pražit další várku müsli. Při pražení děti naučíme básničku:

*Míchám, míchám vločky,
opražte se všecky.
Přidali jsme cukříček,
bude namka do bříšek. (vlastní zdroj)*

V mezičase můžeme s ostatními dětmi připravit jogurt s medem a marmeládou. Nakonec už jen smícháme dohromady ovoce s opraženými vločkami a müsli je hotové. S dětmi jej rozdělíme do mističek a použité kuchyňské náčiní po sobě poklidíme.

3.4.2.3 Výroba zeleninových špízů:

(inspirováno Hanšpachová, 2006)

Doba trvání: 20 minut

Popis aktivity: Probíhá ve stejném čase jako aktivita 3.2.2 Výroba ovocného müsli.

1. S jednou skupinou dětí očistíme zeleninu, začneme ji krájet na kousky a dávat na táč. Při tom říkáme básničku:

Řízy řízy zeleninu

bude hamka na svačinu. (vlastní zdroj)

Povídáme si o bioodpadu viz aktivita 3.2.2

2. S druhou skupinkou dětí u jiného stolu, krájíme chléb na kostky a nalámeme špejle na polovinu.

Když vše nakrájíme a připravíme, začneme s dětmi napichovat střídavě chléb a zeleninu. Hotové špízy úhledně skládáme na táč. Zbytky zeleniny vrátíme do mističek. Poklidíme po sobě.

Příprava pití: Mošt nebo bylinkový čaj. (Mošt je vždy kousen předem a stačí ho jen rozlít do skleniček). S bylinkovým čajem je trochu více práce. Bylinky (meduňka, mateřídouška, máta apod. z vlastní zahrady čerstvé v zimním období sušené) čerstvé musíme omýt, natrhat je nadrobno a vložit do připravené konvice. Zalijeme je vroucí vodou, necháme vylouhovat a nakonec pomůžeme dětem rozlít čaj do hrnečků.

3.4.2.4 Stolování

Doba trvání: 5 minut a čas na konzumaci cca 15 minut

Popis aktivity:

S oběma skupinkami dětí dáme připravené jídlo na předem prostřený stůl i pro ostatní děti a paní učitelky. Pro každého jsme připravili táček se špízem, mističku s müsli, lžičku a hrneček s čajem či moštem.

Před tím než začneme jíst, si zopakujeme pár pravidel slušného chování a stolování: *před jídlem si musíme umýt ruce, popřát ostatním dobrou chuť, poděkovat za přání, nemluvit s plnými ústy, nedávat celé ruce na stůl, ale opírat se jen předloktími, nemlaskat, po jídle*

složit příbor do talíře či mističky, odnést po sobě nádobí do kuchyňky a v neposlední řadě poděkovat a pochválit jídlo.

Ve školách a školkách, kde jsou děti zvyklé vyčistit si po svačině zuby, je lze podpořit básničkou.

*Čistím zoubky, řízy, řízy,
ať jsou bílé jako břízy,
ať jsou bílé jako snůh,
ať má každý radost z nich!*

Závěrem výukového programu se s dětmi rozloučíme i za panenku Amálku, která všechny pochválí a dá jim malý dárek, aby na ni nezapomněly. Dárkem je šablona vařečky vyrobená z kartónového papíru: každé dítě si tedy může doma samo udělat svou vlastní Amálku).

3.5 Interpretace výstupů

1. Cíl vytvořit a odzkoušet ekologický výukový program zaměřený na zdravou výživu dětí jsem naplnila.
2. Cíl dovést děti k poznání, co je zdravé a co nezdravé jídlo se zdařil u dětí, které již měly zásadní znalosti o potravinách a svém těle. U dětí bez těchto znalostí se cíl nepodařilo splnit nebo jen částečně.
3. Cíle dát dětem možnost podílet se na přípravě vlastní svačiny bylo dosaženo.
4. Cíl podpořit u dětí chuť zkoušet nová jídla byl u většiny dětí alespoň krátkodobě, ihned po skončení výukového programu, naplněn. Děti vyjadřovaly svou chuť znovu něco „uvařit“.

Předpoklad, že v teoretické části programu budou mít některé děti nedostatek znalostí, aby se mohly zapojit do debaty o zdravém a nezdravém jídle, se zvláště u nejmladších dětí (tři, čtyři roky) potvrdil. Některé děti měly problém představit si pod jednotlivými pojmy význam potravin a produktů. Dále pak ani nebyly schopné posoudit, co která potravina udělá s jejich tělem, a tedy zda je zdravá či nezdravá. Proto tedy vždy když jsme o nějakém produktu hovořili, snažila jsem se ho reálně ukázat, nechat dětmi ohmatat. Pokud jsem neměla možnost ho dětem dát do ruky, alespoň jsem ho namalovala, nebo jsme si vysvětlily, co to vlastně je. Nejmladší děti si z programu odnášely znalosti, že ovoce a zelenina jsou zdravé; jablko, švestka, hruška jsou ovoce a paprika, okurka, mrkev patří k zelenině.

Předpoklad, že se děti přípravy svačiny budou s chutí účastnit se potvrdil. Děti se aktivně zapojovaly, pracovaly s elánem, radostí a chutí.

Předpoklad, že nejmladší děti (od tří do čtyř let) bude obtížnější do přípravy svačiny zapojit, se nepotvrdil, nejmladší děti byly naopak rády, že mohou „svačinky“ účastnit a pomoci s její přípravou. Neboť jak jsem od dětí zjistila, doma mnoho příležitostí, jak pomoci a přípravou jídla, nemají. A tak děti s chutí krájely měkké suroviny (chleba, paprika), čistily papriku, švestky, míchaly ...

Předpoklad, že děti budou ve zdravé stravě vidět něco nedobrého se bohužel potvrdil.

Zejména ze začátku programu některé děti reagovaly na zdravé potraviny a produkty s velkou nelibostí, ale již v průběhu teoretické části programu každé dítě našlo alespoň jednu zdravou potravinu, kterou má opravdu rádo.

Předpoklad, že děti svou vlastní svačinku ochutnají se téměř vyplnil, jen jeden chlapec neochutnal „zeleninový špíz“. Pouze jedna dívka neochutnala „ovocné müsli“, avšak z důvodu alergie na mléčnou bílkovinu, jiné dívce bylo müsli naservírováno bez medu a jednomu chlapci byl vytvořen „zeleninový špíz“ bez chleba, oba se taktéž vyhýbali alergenům.

Předpoklad, že se budou do praktické části více zapojovat dívky než chlapci, se potvrdil jen částečně. Ze začátku se opravdu zapojovaly více dívky, ale po překonání určitého ostychu se s chutí zapojili i všichni chlapci. K překonání studu, že by měli chlapci vařit, pravděpodobně pomohla i vzpomínka na televizní program o vaření „Kluci v akci“.

3.6 Závěry praktické části a doporučení pro praxi ekologické výchovy

Výukový program „Dobrá svačinka“ jsem odzkoušela v Mateřské škole Roudné u Českých Budějovic, zúčastnilo se ho 28 dětí od tří do šesti let, bohužel z organizace školky (jedna třída) nebylo možné program zorganizovat jen pro děti v předškolním věku.

Nejlepší podmínky pro výukový program jsou v CEGV Cassiopeia, ale protože tento program je vytvořen, tak aby nahradil svačinku v mateřské škole je možné ho realizovat i v ní. Má to i své výhody, např. může pomáhat učitelka mateřské školy při přípravě svačiny a tedy na program stačí jen jeden lektor z CEGV, nebo využít nádobí na svačinu na které jsou děti zvyklé. Je vhodné, aby teoretická část VP za příznivého počasí probíhala i na zahradě MŠ.

Výukovému programu „Dobrá svačinka“ se myslím, daří naplňovat cíle Rámcového vzdělávacího programu předškolní výchovy, tak jak jsem si je předsevzala.

Při EVP musíme očekávat rozdíl mezi dětmi z obcí u Českých Budějovic a ze škol městských, děti ze sídlišť a středu města ve větší míře neznají domácí produkty jako např. mošt a neznají běžné venkovské věci např. kompost. Ale není možné se spoléhat na očekávání, že všechny děti z venkova mají tyto znalosti. Neboť dnes již není vzácností, že na vesnici bydlí lidé bez vztahu k venkovskému způsobu života. I proto jsem si uvědomila důležitost zdůrazňovat produkty ze zahrádky a zvláště je podporovat u dětí, které mají možnost svým zájmem ovlivnit názor dospělých.

V návrhu První části programu - teoretické části programu je dostatek aktivit k výběru a nemyslím si, že by bylo žádoucí stihnout všechny aktivity za každou cenu. Aktivity nabízejí možnost rozšíření, doplnění dle zájmu a znalostí dětí. Např. u žáků druhých tříd můžeme zužitkovat jejich znalosti psaní a nechat je po skupinkách sepsat co nejvíce produktů si pamatují ze hry „Co se jí“ apod.).

Při realizaci VP jsem si uvědomila důležitý problém, že je potřeba dětem zdůrazňovat, že všichni nemohou a nemají být hubení. Ale je potřebné snažit se žít zdravě – zdravě se stravovat, sportovat, odpočívat. Být v ideální váze neznamena vychrtlost, to není zdraví. V dětech je potřeba podpořit jejich individualitu a najít rozumný kompromis, aby byly zdravé jak fyzicky tak psychicky. Neboť by bylo velmi špatné, kdyby tento VP byl jakkoli nechtě nápomocný, aby se z některého otylejšího dítěte stal v kolektivu outsider.

Za velmi důležité považuji děti nenutit do jídla, ale povzbuzovat k ochutnání a na toto upozornit i učitelky, které se svačiny účastní.

Je třeba dbát na to, aby se při konzumaci svačinky „nevyužíval“ volný čas k vysvětlování, apod., neboť před tím jsme si řekly, že u jídla se nemluví, takže by to i lektori i učitelé měli dodržovat.

Při realizaci VP se neočekávaně objevil problém v podobě potravinových alergií, např. v MŠ z 28 dětí, tři měly zakázáno konzumovat některou ze složek svačiny (jogurt, med, citrusy, chléb, ...) Proto je důležité na tento problém pamatovat i při další realizaci tohoto EVP a vždy se důkladně informovat na omezení ve stravě dětí.

Naopak nebyl problém s ochutnáváním, nejspíše jsou si děti vědomy toho, že to bude jejich svačina a pravděpodobně se i navzájem „hlídají“.

Domnívám se, že by bylo vhodné na tento EVP navázat ve škole, s dětmi např. pěstovat na zahrádce mrkev k svačině, kompostovat, hledat značení na obalech, ... Ale i vzdělávat dospělé, zejména kuchařky i rodiče např. pořádáním seminářů, workshopů zdravého vaření pro děti, vydáním brožurky s nápady k zdravé svačince, ...

Nejmladší děti jsem se snažila zapojit do přípravy svačiny, ale v rámci bezpečnosti to je náročné, nejvíce se mi osvědčilo nechat je krájet něco měkkého příborovým nožem, kterým nehrozí zranění. Domnívám se, že není správné je nechat dělat jen pomocné práce, které by je nemusely bavit a mohly by se cítit odstrčeně.

Při přípravě svačinky bychom měli nechat děti se podílet co nejvíce a jen případně pomoci k úspěšnému výsledku. Neměli bychom zapomenout na to, že děti „jedí očima“ a proto by jsme měly dbát i na estetický dojem z jídla a příjemnou atmosféru u stolu.

4 Závěr

Vytvořila a ozkoušela jsem ekologický výukový program „Dobrá svačinka“ pro předškolní děti a děti z první a druhé třídy základní školy, který je primárně určen Centru ekologické a globální výchovy Cassiopeia.

V bakalářské práci jsem se snažila obsáhnout co nejvíce souvislostí, aby lektor vedoucí ekologický výukový program měl dostatek informací, které by mohl poskytnout zvědavé skupině dětí nebo jejich pedagogovi. Nepředpokládám, že by všechny informace byly přímo sdělovány dětem.

Program zahrnuje dvě části teoretickou a praktickou. V teoretické části, se děti seznámí se zdravou stravou, připomenou si zásady správné výživy a stolování. Praktická část se odehrává u stolečků a je zaměřena na praktickou zkušenost z přípravy a konzumace jídla. Celý program je navržen tak, aby děti měly chuť ovlivňovat své stravování a to i nabídkou své pomoci při přípravě jídla, protože je známé, že jinak chutná vlastnoručně připravená svačinka, často se pak dospělý diví, „jak to, že to dítě jí.“

V příloze jsou uvedena loga značení produktů a potravin, které odběrateli zaručují lepší vliv na jeho zdravý a na životní prostředí, které nejsou pouhým marketingovým tahem.

Součástí přílohy je i fotodokumentace realizovaného výukového programu.

Přestože návrh programu byl vytvořen pro Centrum ekologické a globální výchovy Cassiopeia, myslím, že ho lze bez velkých změn realizovat v jiných ekologických centrech, v mateřských a základních školách.

5. Použitá literatura

1. ASOCIACE PRO FAIR TRADE [on-line], [cit. 2008-04-26] <www.fairtrade-asociace.cz/index.html>
2. ASOCIACE REGIONÁLNÍCH ZNAČEK, [on-line] *Domácí výrobky*, [cit. 2008-04-08] <www.domaci-vyrobky.cz>
3. BACHÁROVÁ, G., Vitaminy a minerály na dětský talíř, *Děti a my*, 2007, roč. 37, č. 6, s. 32
4. BAKER, H., *Jídlo-pití-žití*, [on-line], [cit. 2008-03-23] <www.jidlo-piti-ziti.cz/slow.html>
5. BUREŠ, J., aj. *Ekologická výchova v mateřských školách*, 1. vyd., Pardubice: TASK klub, 1996, s. 5
6. CASSIOPIEA Centrum ekologické a globální výchovy ZČ HB Forest, *Výroční zpráva za rok 2006*, 2007b, České Budějovice
7. CASSIOPIEA Centrum ekologické a globální výchovy ZČ HB Forest, *Zpráva o činnosti roce 2006*, 2007a, České Budějovice
8. DOSTÁLOVÁ, J., VĚŘÍŠOVÁ, L., *Výživová doporučení a praxe školního stravování*, Společnost pro výživu, 2007, [on-line], [cit. 2008-04-26] <<http://www.spolvyziva.cz/index.php?menu=7&obsah=hlavni&odkaz=236>>
9. HANREICH, I., *Jídlo a pití malých dětí*, Grada, Havlíčkův Brod, 1. vydání, 2001, s. 12, 16, 60, ISBN 80-247-0100-6
10. HANŠPACHOVÁ, J., *Hry pro maminky s dětmi*, 4. vyd, Praha, Portál, 2006, 124 s., ISBN: 80-7367-126-3
11. HORKÁ H., *Ekologická výchova na prvním stupni základní školy*, Brno, Masarykovy univerzity pro posluchače Pedagogické fakulty MU, 1994, 78 s.
12. HRUBÍN, F., *Hrajte si s námi*, Albatros, Praha, 1975, s. 5
13. ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., VAŠÍČKOVÁ, Z., *Zdravá výživa malých dětí: od narození do 6 let*, 1. vyd., Praha, Portál, 2005, ISBN: 80-7367-030-5
14. JEŘÁBEK, J., *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*, Praha: Výzkumný ústav pedagogický 2005, s. 12
15. Klasa A *Pravidla pro udělování národní značky KLASA* [on-line], [cit. 2008-04-25] <http://www.eklasa.cz/download/50_Pravidla_pro_udelovani_narodni_znacky_KLASA.pdf>
16. Klasa B *O národní značce KLASA* [on-line], [cit. 2008-04-25] <<http://www.eklasa.cz/pro-spotrebitele/o-nas/o-narodni-znacce-klasa.html>>

17. KOMÁREK, L., *Zdravá výživa dětí předškolního věku*, 1, vyd., VZP ČR ve spolupráci s Národním centrem podpory zdraví, 1995
18. KONTROLA EKOLOGICKÉHO ZEMĚDĚLSTVÍ, [on-line], [cit. 2008-05-04]
<<http://www.kez.cz/main.php?pageid=242>>
19. LIPIETZ, A., *Evropský parlament* [on-line], 2007, [cit. 2008-04-08]
<<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+COMPARL+PE-386.642+01+DOC+PDF+V0//CS&language=CS>>
20. MÁCHAL, A., *Průvodce praktickou ekologickou výchovou*, 1. vyd. Brno: Rezekvítek ve spolupráci s Lipkou – Domem ekologické výchovy, 2000, 53 – 56, 59, 132 – 135 s., ISBN: 80-902954-0-1
21. MALICHOVÁ, E., Pozor na dětskou obezitu, *Děti a my*, 2006, roč. 35, č. 2, s. 5
22. NOVÁKOVÁ, D., *Zdravý způsob života a prevence závislostí pro MŠ a první třídy ZŠ*, Praha, FILIA, 1. vyd, 1997, s. 22, ISBN 80-901966-4-0
23. OSTERTÁGOVÁ, D., *Receptář zdravé výživy pro kojence a děti*, Bratislava, Motýl, 2. vyd, 2002, s. 36, ISBN 80-88775-96-5
- POPOVIČOVÁ, J., *Fair Trade není charita*, Ekologické bydlení, 2008, [on-line], [cit. 2008-06-07] <<http://www.ekobydleni.eu/zivotni-prostredi/rozhovor-pavel-chmelar-%E2%80%9Efair-trade-neni-charita%E2%80%9C>>
24. PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ, [on-line], [cit. 2007-11-07]
<<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti.html>>
25. PRO – BIO [on-line], [cit. 2008-04-26] <[://www.pro-bio.cz/cesky.htm](http://www.pro-bio.cz/cesky.htm)>
26. PRO-BIO LIGA [on-line], [cit. 2008-04-26]
<<http://www.biospotrebitel.cz/page.php?selected=1240>>
27. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998a, [cit. 2007-09-15]
<http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_2384.html>
28. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998b, [cit. 2007-09-15]
<http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3489.html>
29. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998c, [cit. 2007-09-15]
<http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3488.html>
30. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998d, [cit. 2007-09-15]
<http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3402.html>
31. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998e, [cit. 2007-09-15]
<http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_3487.html>

32. PROVAZNÍK, *Manuál prevence v lékařské praxi*, [on-line], 1998f, [cit. 2007-09-15] <http://www.zdravcentra.cz/cps/rde/xchg/zc/xsl/3141_1379.html>
33. PŘÍRODA.CZ [on-line], [cit. 2008-04-26] <www.priroda.cz/slovník.php?detail=172>
34. ROSA [on-line] [cit. 2008-04-25] <www.ekospotrebitel.cz>
35. SLOW FOOD PRAGUE, [on-line] [cit. 2008-03-23] <www.slowfood.cz/o_nas.php>
36. SMOLÍKOVÁ, K., aj. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*, Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004, s. 5-8, 13-16, 21-23, 26-28, 30
37. SOUKUPOVÁ, V., *Jídlo zblízka*, Power Point 2008,
38. SOUKUPOVÁ, V., *Ročníková práce Výchovně vzdělávací program orientovaný na integraci dětí s psychosociálními problémy a lehkou mozkovou dysfunkcí realizovaný střediskem ekologické výchovy*, České Budějovice, Zdravotně sociální fakulta JU, 2002, 11s.
39. SPOLEČNOST PRO FAIR TRADE a rozvojové vzdělávání, [on-line], [cit. 2008-03-23] <www.fairtrade.cz/index.php?clanek=59>
40. STARCOVSKÁ, T., *Fórum zdravé výživy*, [on-line], 2003, [cit. 2007-10-23] <http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/pyramida>
41. STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÝ INTERVENČNÍ FOND, <http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/pkp~klasa>
42. SUKOVÁ, I., [on-line] *Agronavigátor*, 2008, [cit. 2008-04-08] <<http://www.agronavigátor.cz/default.asp?ch=13&typ=1&val=72610&ids=153>>
43. ZÁVOZDOVÁ, I., *Svačinka pro školáka*, *Děti a my*, 2007, roč. 36, č. 5, s. 22

6. Přílohy

6.1 Přílohy k praktické části

1. Logo BIO Produkt ekologického zemědělství
2. Logo Produkt ekologického zemědělství EU
3. Logo Klasa
4. Logo Fair Trade
5. Logo Slow food
6. Loga regionálních produktů (Krkonoše, Šumava, Beskydy)
7. A, B, C Obrázky produktů k aktivitě „Co se jí“

Příloha č. 1

Logo BIO Produkt ekologického zemědělství



Příloha č. 2

Logo Produkt ekologického zemědělství EU



Příloha č. 3
Logo Klasa



Příloha č. 4
Logo Fair Trade



Příloha č. 5
Slow Food

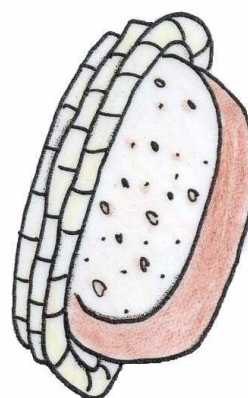
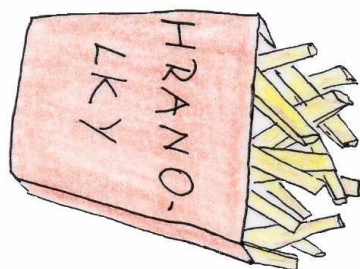
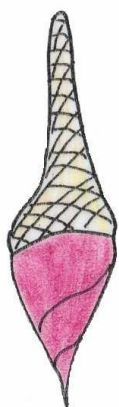
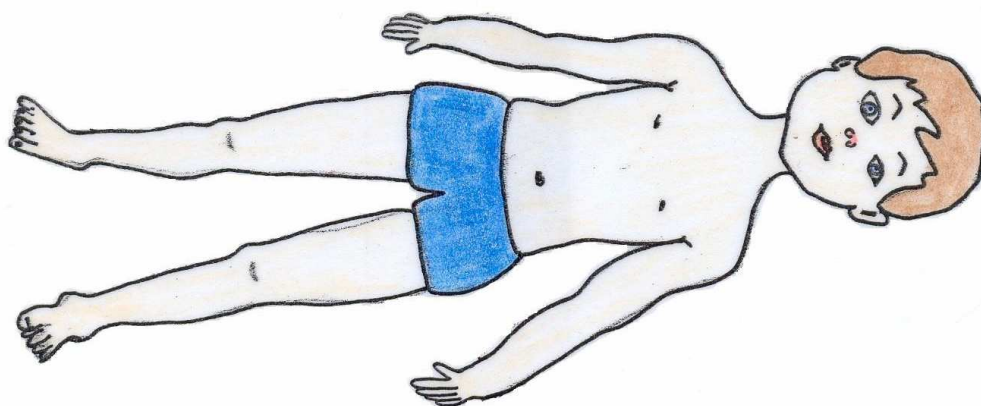
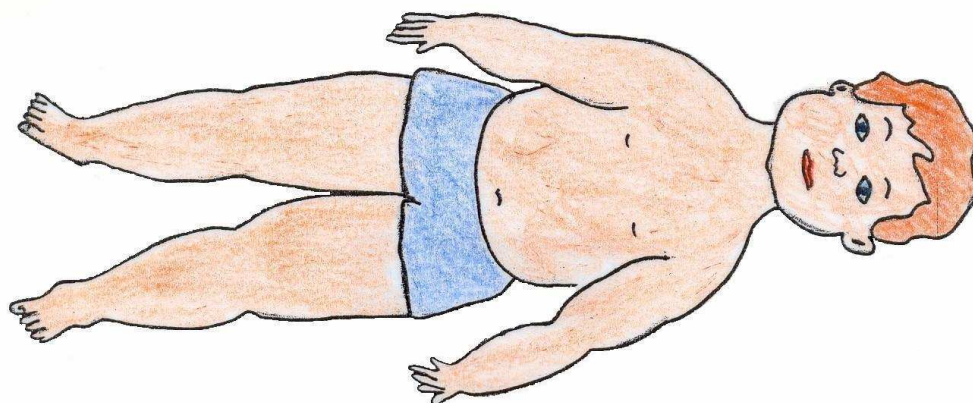


Příloha č. 6
Loga regionálních produktů (Krkonoše, Šumava, Beskydy)



Příloha č. 7A

Obrázky produktů k aktivitě „Co se jí“



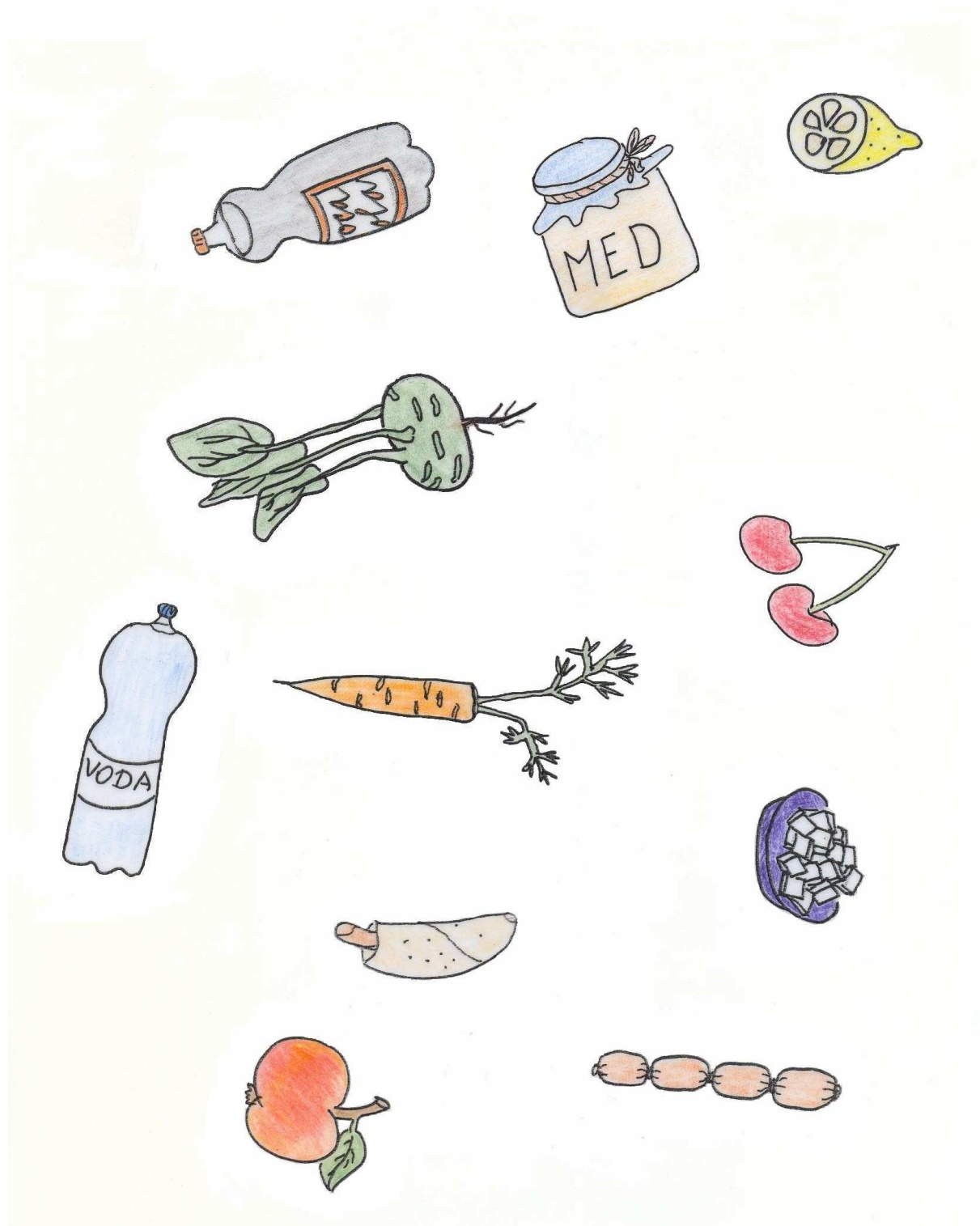
Příloha č. 7B

Obrázky produktů k aktivitě „Co se jí“



Příloha č. 7C

Obrázky produktů k aktivitě „Co se jí“



6.2 Fotodokumentace

6.2.1 Panenka Amálka

6.2.2 Hra „Co jíme“ A

6.2.3 Hra „Co jíme“ B

6.2.4 Hra „Hmatám čicháš“

6.2.5 Hra „Hmatám čicháš“

6.2.6 Příprava ovocného müsli

6.2.7 Příprava ovocného müsli do misek

6.2.8 Příprava zeleninových špízů A

6.2.9 Příprava zeleninových špízů B

6.2.10 Konzumace Dobré svačinky A

6.2.11 Konzumace Dobré svačinky B

6.2.1
Panenka Amálka



6.2.2
Hra „Co jíme“



6.2.3
Hra „Co jíme“



6.2.4
Hra „Hmatám čicháš“



6.2.5
Hra „Hmatám čicháš“



6.2.6

Příprava ovocného müsli



6.2.7

Příprava ovocného müsli do misek



6.2.8

Příprava zeleninových špízů A



6.2.9

Příprava zeleninových špízů B



6.2.10

Konzumace Dobré svačinky A



6.2.11

Konzumace Dobré svačinky B

