

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2013

Lenka Matoušková

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

**Stravování dětí v mateřské škole jako jedna z forem podpory
zdravé výživy**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

Vypracovala: Lenka Matoušková

České Budějovice, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 29. března 2013

.....

Podpis

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení práce, připomínky a rady při zpracování práce, dále pak vedoucí stravování 81. MŠ v Plzni Anně Chalupové, která mi poskytla informace, jak probíhá stravování v MŠ a také rodině, která mi byla oporou při zpracování bakalářské práce.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je zjistit, zda rodiče a děti dávají přednost zdravé a vyvážené stravě. V dnešní době, kdy každý spěchá a snaží si vše usnadnit, dochází k tomu, že stravě a celkově životnímu stylu věnujeme málo času a pozornosti. Přibývá mražených hotových jídel, narůstá počet rychlých občerstvení, mnoho lidí nemá doma čas na přípravu čerstvého jídla. Přikláním se k názoru, že dobré stravovací návyky si člověk nese po celý zbytek života. Proto mě zajímalo, jak se stravují děti, když opustí prostory mateřské školy. Na vybrané skupině dětí jsem s pomocí rodičů sledovala, jak probíhá stravování v jednotlivých rodinách. Dále jsem s rodiči provedla analýzu názorů na sestavení jídelníčku v mateřské škole. S dětmi v mateřské škole jsem formou her zjišťovala, kterým jídlům dávají přednost a co pro ně zdravé stravování znamená. Závěr práce patří vyhodnocení stravovacích návyků dětí.

Klíčová slova – zdravá výživa, stravovací návyky

Abstract

The object of this Bachelor Thesis is to find out whether parents and their children prefer a healthy and balanced diet. At present, when everyone is in a hurry and tries to make everything easier, the results are that we devote little time and attention to our diet and lifestyle in general. The proportion of frozen ready-made meals and the number of fast-foods increases, and many people do not have enough time when at home to prepare fresh meals for themselves. I am inclined to believe that proper eating habits remain during the rest of one's life. I was therefore interested in how children eat after leaving the nursery school facilities. Being assisted by their parents, I monitored a selected group of children, focusing on their diets in their respective families. Further, I analysed with the parents their opinions on the menu setup in the nursery school. I interviewed children in the nursery school in a form of playing about which meals they preferred and what the term "healthy diet" meant for them. The thesis conclusion evaluates the children's eating habits.

Key words – healthy diet, eating habits

OBSAH

Úvod	8
I TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Zastoupení jednotlivých potravin	9
2 Strava jako zdroj živin	10
2.1 Bílkoviny	10
2.2 Sacharidy	10
2.3 Tuky	11
2.4 Vitaminy a minerální látky	11
2.5 Vitaminy rozpustné v tucích	11
2.6 Vitaminy rozpustné ve vodě	12
2.7 Pitný režim a nápoje pro děti	14
a) Minerální voda	15
b) Čaj	15
c) Ovocná šťáva	15
d) Zeleninová šťáva	15
e) Voda	15
2.8 Vlákna ve výživě	15
2.9 Ovoce a zelenina	15
2.10 Semínka a ořechy	16
2.11 Polotovary	16
2.12 Biopotraviny	17
2.13 Sladkosti	17
2.14 Potravinové alergie	17
3 Přidatné látky v potravinách	18
4 Strava a životní styl	19
4.1 Spotřební koš	22
4.2 Duševní a tělesný vývoj	22
4.3 Zdraví	23
4.4 Obezita	23
4.5 Alternativní směry výživy	24

II	PRAKTICKÁ ČÁST	26
5	Cíl praktické části	26
6	Výzkumné předpoklady	26
7	Metody výzkumu	26
	7.1 Týdenní záznam jídelníčku	27
	7.2 Rozhovory s dětmi	32
	7.3 Rozhovory s rodiči	34
	7.4 Hry	36
8	Závěry výzkumu	38
9	Závěr	39
10	Seznam použité literatury	41
11	Přílohy	42

Úvod

Téma bakalářské práce „*Stravování dětí v mateřské škole jako jedna z forem podpory zdravé výživy*“ se snaží reflektovat situaci, kdy se stále častěji objevuje dětská obezita, negativně se mění stravovací návyky dětí, střetávají se tendence ke zdravé výživě a naproti tomu navštěvujeme rychlá a levná občerstvení. Zajímalo mě, jak se děti stravují, jakým jídlům dávají přednost a proč. Posledním impulsem k volbě tématu byla i situace na mém pracovišti, kdy vedoucí kuchyně přišla s obměnou jídelníčku. Pořídila kuchařkám do kuchyně dvě zajímavé knihy, které pro ně byly novou inspirací při vaření. Tím pádem se změnil jídelníček v mateřské škole a většina učitelek tuto změnu přivítala. Děti změnu až tak nevnímaly, ale občas jsme zaznamenaly, že nám sdělují, že tohle ještě ve školce nejedly. Pro zdravý vývoj dítěte je důležitý pestrý výběr kvalitních potravin a šetrná příprava čerstvých pokrmů, pokud možno bez přídavných látek (aditiv). Dětem chybí v potravinách minerální látky (vápník), vláknina, nezbytné vitaminy sk. B. To vše vede k tomu, že dochází u dětí k únavě, poruchám soustředěnosti, bolestem hlavy, hyperaktivitě, stálému pocitu hladu a zubním kazům. Pokud u dítěte nějaké problémy objevíme, měli bychom se nad tím zamyslet a hledat příčiny právě v oblasti, které věnujeme tak málo pozornosti a to je životní styl a výběr kvalitních potravin. Stravování dětí je odlišné od stravování dospělých a to zejména z toho důvodu, že děti rostou a potřebují dostatečný přísun vitaminů, výživných látek a minerálů.

V teoretické části jsem porovnávala složení a zastoupení jednotlivých potravin z různých zdrojů. Byla napsána řada knih o zdravé výživě a stravování. Mohu velice doporučit k přečtení knihu „*Výživa dětí od A do Z*“, „*Výživa v dětském věku*“, „*Co dělat, abychom žili zdravě*“, „*Aby nám všem chutnalo*.“

Praktická část obsahuje vybranou skupinu dětí, pomocí jejichž rodičů jsem sledovala, jak probíhá stravování v jejich domácnostech. Rodiče vedli týdenní záznam jídelníčku, do kterého zapisovali údaje, jak se jejich děti stravují. Dále jsem pak s dětmi udělala rozhovor, abych zjistila, zda informace z týdenního záznamu jídelníčku se shodují s tím, co mi řeknou děti. Formou her a různých aktivit v MŠ jsem zjistila oblíbenosti či neoblíbenosti potravin, které jsou jim nabízeny v MŠ.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 ZASTOUPENÍ JEDNOTLIVÝCH POTRAVIN

Základní zastoupení v potravinách tvoří obiloviny, ovoce, zelenina a luštěniny a vhodné nápoje. Důležité je konzumovat mléčné výrobky a ryby. Mléčné výrobky dodávají vápník (důležitý pro stavbu kostí), minerální látky a vitaminy. Maso a vejce pomáhají při vytváření svaloviny, tak bychom je neměli vynechávat v jídelníčku. Sladkosti a tučné pokrmy konzumujeme zřídka. Smažené pokrmy (hranolky, řízky) podáváme maximálně jedenkrát týdně.

Podle FOŘTA (2000) by měla strava rozdělená do skupin obsahovat:

1. Skupina: chléb, obiloviny, luštěniny
2. Skupina: ovoce a zeleninu
3. Skupina: maso a masné výrobky, ryby, luštěniny
4. Skupina: mléčné produkty, vejce
5. Skupina: živočišné tuky a jednoduché cukry

S autorovým konstatováním, že: „*Zdraví dítěte je závislé dokonce již na způsobu výživy těhotné ženy,*“ zcela souhlasím na základě vlastních zkušeností (FOŘT, 2000, s. 15).

Pokud se přikláníme při výchově dítěte k racionální výživě, jediné cílené úsilí výživově znalé rodiny vede ke správným stravovacím návykům. Nemůžeme se spoléhat na to, že škola děti tyto návyky naučí. Učit děti zdravému způsobu života a stravování by mělo vycházet z rodiny. Velice důležité je to, co děti konzumují. Zejména bychom se měli vyhýbat rychlým občerstvením a jiným stravovacím provozovnám, které nejsou vhodné, jak pro děti, tak ani nám nedávají přísun takových stavebních látek a energie jakou potřebujeme.

FOŘT (2000) dále charakterizuje současný vývoj stravování následovně: „*Od typicky české kuchyně k americkému „fast food,*“*od typicky americké „fast food“ k české klasice bufetové stravy.*“ Z citátu vyplývá, že v dnešní době místo toho, abychom něco uvařili doma, raději navštívíme tyto provozovny.

2 STRAVA JAKO ZDROJ ŽIVIN

2.1. Bílkoviny – pokrývají energetickou potřebu organismu asi z 15%. Hlavními zdroji bílkovin jsou maso, mléčné výrobky, mléko, vejce, ryby, obiloviny, luštěniny a zelenina včetně brambor. Jsou základní stavební látkou našeho organismu a základními stavebními kameny bílkovin jsou aminokyseliny. Podle druhu, vzájemného poměru a množství jednotlivých aminokyselin se bílkoviny rozdělují na plnohodnotné a neplnohodnotné. *„Plnohodnotné jsou ty, které obsahují všechny nezbytné aminokyseliny ve správném množství a poměru potřebném pro zdravé fungování organismu. Patří sem bílkoviny živočišné, jako jsou bílkoviny masa, mléka a vajec. Druhou skupinu tvoří bílkoviny neplnohodnotné, které vlastnosti plnohodnotných bílkovin nesplňují. Jsou to bílkoviny z rostlinných zdrojů, jako celozrnné obiloviny (rýže, pšenice, žito, oves, pohanka, proso, kukuřice), luštěniny (sója, fazole, hrách, čočka), ořechy a semena, brambory“* (CHRPOVÁ, 2010, s. 11). Denně by se měly v jídelníčku objevit mléčné výrobky. Mléko a mléčné výrobky jsou dobře stravitelné, ale zdravější variantou jsou výrobky z kozího nebo ovčího mléka. Vhodnější než mléko jsou jogurty. Ze sýrů dáváme přednost lučině a žervé.

Mezi bílkoviny s nejvyšší biologickou hodnotou patří živočišné bílkoviny (maso, mléko, vejce). Maso vybíráme kvalitní a libové. Nevhodné jsou uzeniny a paštiky vzhledem k tomu, že obsahují vysoký obsah tuku a soli. Rybičky v konzervě kupujeme ve vlastní šťávě. Bílkoviny rostlinného původu obsahují výrobky z obilovin, brambory, hrách, rýže. Příjem bílkovin potravou je nezbytným zdrojem dusíku, síry a esenciálních aminokyselin, které si lidský organismus není sám schopen vytvořit.

MARTINÍK vystihuje význam bílkovin jako *„základní stavební strukturu všech buněk a zdroj energie (jen nouzový, při delším hladovění)“*, (MARTINÍK, 2007, s. 77).

2.2 Sacharidy (cukry) – jsou rychlým zdrojem energie pro tělo. Obsaženy jsou v mouce, chlebu, rýži, pečivu. Kryjí 55 - 65% denní energetické potřeby.

MARTINÍK (2007) uvádí výskyt jednotlivých sacharidů v potravinách takto:

- *„ monosacharidy – glukóza a fruktóza jsou obsaženy v ovoci, medu a v některé zelenině*
- *disacharidy – sacharózy denně zkonsumujeme 110 g, laktózy spotřebováváme zhruba 20 g denně*

- *oligosacharidy – jsou v luštěninách (5%). Škrob je složen ze dvou sacharidových částí. Ty jsou odlišné uspořádáním glukózových jednotek v molekule (amylózu a amylopektinem)*“ (MARTINÍK, 2007, s. 46).

2.3 Tuky (lipidy) – tvoří v naší potravě 30% potřebné energie. Slouží v těle jako zásobárna energie, tepelná izolace, ochrana vnitřních orgánů. Tuky ve stravě získáváme z živočišných nebo rostlinných zdrojů. Z živočišných zdrojů je to z másla, mléčných výrobků, masa a masných výrobků, sádla a ryb. Z rostlinných zdrojů z olejů, ořechů a sóji. Tuky obsahují mastné kyseliny, některé z nich jsou organismu prospěšnější, jiné neprospěšné. Příznivý svým složením je olivový olej. Přepalované tuky jsou nebezpečné, připálením vznikají toxické látky.

2.4 Vitaminy a minerální látky

Minerální látky jsou důležitou složkou stravy. Patří k nim vápník, sodík, draslík, chlor a fosfor. Vápník je potřebný ke stavbě kostí a zubů, draslík je významný pro svalovou aktivitu, chlor je důležitý pro tvorbu žaludeční kyseliny. Fosfor je nutný pro látkovou přeměnu živin, zinek je potřebný pro udržování vitamínu A v krevní plazmě, je přítomen v živočišných zdrojích, z rostlinných zdrojů je významnější obsah zinku v dýňových semíncích. Vitaminy a minerální látky doplňujeme ve formě tablet při oslabení organismu v době nemoci a nebo pokud nedostatek vitaminů zjistí lékař při vyšetření. Jestliže se v našem jídelníčku objevuje pestrá strava, v níž jsou zařazeny různé druhy zeleniny, ovoce, obilovin, mléčných výrobků a je-li vhodně doplněná masem, luštěninami a vejci, přináší nám tato strava dostatečné množství těchto látek.

2.5 Vitaminy rozpustné v tucích – A, D, E a K

FOŘT (2000) charakterizuje vitamin A následovně:

VITAMIN A – zlepšuje imunitu, působí preventivně proti rakovině a pomáhá při její léčbě, chrání kůži a zabraňuje kožním onemocněním, urychluje hojení poškozených tkání, včetně zranění, operací a spálenin a ztotožňuje se s MALACHOVEM (2008) se zlepšením vidění.

Projevy nedostatku: ztráta chuti k jídlu, zpomalený růst, nízká kvalita kůže a vlasů, svalová slabost, poruchy vývoje kostí, zánět ledvin, zhoršení zraku.

Dle FOŘTA (2000) **VITAMIN D** – preventivně působí proti rakovině a pomáhá při její léčbě, zvyšuje imunitu, zlepšuje lupénku, snižuje krvácivost.

Projevy nedostatku: křivice, ztráta chuti k jídlu, zpomalený růst, svalová slabost, křeče svalstva v klidu, poruchy vývoje a zhoršení kvality zubů. Dále **VITAMIN E** – působí preventivně proti nervovým poruchám, zlepšuje imunitu, působí preventivně proti oběhovým onemocněním, brání negativnímu působení volných radikálů (vznikají působením chemických látek ve vzduchu, vodě a potravinách i přirozeně jako „odpad“ při přeměně látek v organismu), působí preventivně proti rakovině, zvyšuje odolnost proti plicním onemocněním, zvyšuje kvalitu kůže, omezuje riziko nočních svalových křečí.

Projevy nedostatku: ztráta chuti k jídlu, snížení rychlosti růstu, poruchy funkce kosterního, srdečního i hladkého svalstva, jaterní nekróza (cirhóza), degenerace ledvin, nedostatečný vývoj CNS, porucha sítnice, chudokrevnost, praskání červených krvinek ve vlasečnicích (hemolýza) a **VITAMIN K** – preventivně působí proti rakovině a podporuje její léčbu.

Projevy nedostatku: zpomalení růstu, podkožní krvácení, krvácení do svalů, krvácení do zažívacího traktu, chudokrevnost, snížená srážlivost (FOŘT, 2000, s. 147-149).

2.6 Vitaminy rozpustné ve vodě – vitaminy skupiny „B“

VITAMIN B1 (THIAMIN) – „působí na funkce trávicích orgánů“ (MALACHOV, 2008), FOŘT (2000) uvádí, že pomáhá odstraňovat olovo z organismu, pozitivně ovlivňuje schopnost využití cukrů pro nervovou soustavu, tvorbu energie a pro udržení stálé hladiny krevního cukru, zabraňuje perniciózní anémii, omezuje psychický stres, zvyšuje dušení výkonnost, podporuje léčbu pásového oparu, podporuje léčbu na inzulínu nezávislé cukrovky, odpuzuje bodavý hmyz.

Projevy nedostatku: polyneuritis (poruchy nervové činnosti, křeče, podrážděnost, svědění nohou, bolesti očních svalů, ztráta citu v končetinách), trvalá neuróza, výrazná ztráta duševního výkonu, trvalé zrychlení srdeční frekvence v klidu. **VITAMIN B2 (RIBOFLAVIN)** – reguluje přeměnu všech tří základních živin (cukry, tuky, bílkoviny) na energii, urychluje hojení tkání po zraněních, včetně operací, snižuje riziko vzniku nádorů, omezuje stárnutí, omezuje riziko anémie.

Projevy nedostatku: loupání a praskání rtů a vytváření koutků, zánět dásní a hltanu, otoky sliznice v ústech, dermatitida (ekzém) v okolí nosu, úst a varlat, anémie, snížení počtu bílých krvinek (pokles imunity), zvýšená citlivost na chlad, studené nohy, brnění končetin. **VITAMIN B3 (NIACIN)** - podporuje všechny „tvořivé“ reakce v organismu, zasahuje pozitivně do přeměny všech živin, včetně cukrů, účinně snižuje hladinu cholesterolu, prokrvuje pokožku, užitečný při „studený“ nohách a prstech rukou, s chromem se podílí na tvorbě tzv. „glukózového tolerančního faktoru“ (GTF), podporuje léčbu schizofrenie, omezuje riziko působení toxických látek.

Projevy nedostatku: záněty kůže v důsledku slunečního světla, zejména v okolí nosu a blízkých partiích tváří, krku a na rukou, chronický průjem v důsledku zánětu střevní sliznice, záněty ústní sliznice, poruchy trávení bílkovin (nedostatek kyseliny solné v žaludku), anémie, zpomalení růstu. **VITAMIN B5 (Kyselina pantothenová)** – klíčová látka v přeměně látek, mírně snižuje hladinu cholesterolu, zvyšuje imunitu, zlepšuje kvalitu kůže a vlasového porostu, významně zlepšuje hojení spálenin, omezuje stárnutí.

Projevy nedostatku: ztráta chuti k jídlu, zpomalení růstu, kožní záněty, svalová slabost, netečnost, apatie, kroucení rukou a chodidel. **VITAMIN B6 (PYRIDOXIN)** – klíčový vitamin pro tvorbu bílkovin včetně svalových, přispívá k fyzické výkonnosti, zlepšuje krvetvorbu, zlepšuje činnost a vývoj mozku, zvyšuje imunitu, snižuje riziko záchvatů u epileptiků, podporuje regulaci krevního cukru u diabetiků.

Projevy nedostatku: celková únava a slabost, zhoršení kvality spánku, třes končetin, záněty ústní sliznice, častá „banální onemocnění“ (virózy, záněty nosohltanu, angíny), anémie, deformace plodu, zhoršení plodnosti žen. **BIOTIN (VITAMIN H)** – reguluje přeměnu cukrů a tuků, podporuje tvorbu nehtů a vlasů, udržuje hladinu cholesterolu, snižuje riziko náhlého úmrtí kojenců.

Projevy nedostatku: záněty kůže, vypadávání vlasů, záněty okostice končetin, ztráta chuti k jídlu, zpomalení růstu. **FOLACIN (Kyselina listová)** – snižuje riziko poškození plodu, zvyšuje odolnost proti rakovině, podporuje vývoj mozku, zlepšuje působení vitamínu B12, zlepšuje kojení.

Projevy nedostatku: poruchy vývoje nervové soustavy (vrozené vady), chudokrevnost, kožní projevy (ekzémy, záněty), zpomalení růstu, zánět zažívacího traktu. **VITAMIN B12 (CYANOKOBALAMIN)** – podporuje krvetvorbu, zlepšuje činnost nervové

soustavy, především sluchového nervu, omezuje únavu, zlepšuje novotvorbu bílkovin, včetně svalové hmoty, omezuje riziko rakoviny, zvyšuje chuť k jídlu.

Projevy nedostatku: perniciózní anémie, chronická únava, zhoršení imunity (herpetické infekce!). **VITAMIN C (Kyselina askorbová)** – podporuje tvorbu kolagenu a elastinu jako „pružných a pojivových“ součástí tkání (chrupavky, šlachy, kůže), zvyšuje imunitu, podporuje odolnost proti stresu psychickému i fyzickému, chrání proti působení chemikálií ve stravě, vzduchu a vodě, včetně kouření, zvyšuje psychickou výkonnost, snižuje cholesterol, podporuje schopnost učení, zvyšuje novotvorbu bílkovin, včetně svalové hmoty, podporuje vstřebávání železa, a tím brání vzniku anémie.

Projevy nedostatku: kurděje (otoky dásní, vypadávání zubů, letargie, únava), opakované infekce všeho druhu, krvácení dásní, snadná tvorba modřin, zpomalení růstu, chronická únava, hypertenze, cukrovka, rakovinové bujení, opary (FOŘT, 2000, s. 149-153).

2.7 Pitný režim a nápoje pro děti

Potřeba u dětí pít je mnohem důležitější než u dospělých, jelikož dětský organismus roste a vyvíjí se. Nápoje nenabízíme horké ani studené. Nedostatek tekutin může způsobit různé potíže. Proto je velice důležité sledovat, jak děti dodržují pitný režim, dát jim na výběr z více nápojů (voda, neslazený čaj, vyhýbáme se přeslazeným limonádám, džusům) a už vůbec nepatří do pitného režimu dětí pití coca-coly a ostatních přeslazených nápojů. Nezapomínejme, že mléko není nápoj, ale potravina. Rodiče by zejména u předškolních dětí měli sledovat, kolik jejich děti vypijí tekutin a během dne jim neustále potřebu pití připomínat, pokud ony samy od sebe pitný režim nedodržují. Nápoje nepřeslazuje a využíváme sladké chuti ovoce a nasládlé chuti např. mrkve, rajčat. Pitný režim by měl být vyvážený.

Množství tekutin u dětí by mělo činit 1,5 l denně.

FOŘT (2000) uvádí tyto důvody, proč musí děti pít víc než dospělí:

- mají relativně větší tělesný povrch, a tím větší ztráty odpařováním,
- mnohem více se pohybují, a tedy více se potí (pot je především voda),
- pohybem a mluvením se značná část tekutin ztrácí formou vodní páry,
- ve školách a „panelákách“ je suchý vzduch, zvyšující ztráty tekutin (FOŘT, 2000, s. 159).

- a) Minerální voda – dodává tělu nejrůznější stopové prvky a minerální látky (např. vápník, hořčík). Menší množství sodíku a dusíku. Dáváme přednost neperlivým vodám a ochucené minerální vody pijeme v menším množství.
- b) Čaj – pijeme bez aromatických látek, jelikož je pro ledviny dítěte přijatelnější. Přednost dáváme čajům ovocným a bylinkovým.
- c) Ovocná šťáva – obsahuje důležitý vitamin C, ale také velké množství cukru, proto ji podáváme ředěnou vodou, minerálkou. Pokud předškolní děti pijí velké množství džusů, stává se, že džusy nahrazují vysokoenergetickou potravu a dochází ke ztrátě chuti k jídlu. „*Ovocné šťávy podporují očistný proces v organismu*“ (MALACHOV, 2008).
- d) Zeleninová šťáva – má příznivý vliv na zdraví. K přípravě můžeme použít mrkev, celer, červenou řepu, cukety, ředkvičky, okurky, rajčata a papriky.
- e) Voda – nejlepší formou pití vody je voda z vodovodu, je čistá a rychle osvěží. Kojencům vodu převažujeme nebo podáváme balenou kojeneckou vodu.

2.8 Vlákna ve výživě

Vlákna je důležitá složka stravy. Vláknu najdeme v ovoci, zelenině, celozrnných obilovinách a výrobcích z nich, dále v luštěninách, bramborách a ořechách. Ostatní potraviny obsahující vláknu, by se měly také do jídelníčku dětí zařazovat s ohledem na jejich věk. Pokud má dítě ve své denní stravě velké množství vlákniny, málo pije a málo se hýbe, může trpět bolestmi břicha, nadýmáním a mít zácpu. Při konzumaci potravin bohatých na vláknu musí být zajištěn dostatečný příjem tekutin. V opačném případě, kdy je ve stravě vlákniny hodně a dítě má zároveň hodně tekutin a věnuje se aktivnímu pohybu, může trpět průjmami.

2.9 Ovoce a zelenina

Ovoce obsahuje vitaminy, minerální látky, vláknu. Zejména v letním období dáváme přednost konzumaci jablek, hrušek, meruněk, broskvím, švestkám, třešním. Kompoty a marmelády podáváme jen zřídka. Přesnídávky pokud možno nepřislazujeme.

Zelenina je nezbytnou součástí lidské výživy. Je-li vhodně připravená, poskytuje pocit nasycení při relativně nízké energetické hodnotě. Upravuje činnost střevního traktu.

MALACHOV (2008) uvádí, že zeleninové saláty jsou dodavateli přirozených živin do organismu. Míchané saláty obsahují vše, co tělo potřebuje.

„Zelenina je zdrojem:

- a) *nezbytné vlákniny, z níž část je tak zvaná vláknina stravitelná, část nestravitelná, první se podílí na regulaci hladiny cholesterolu a kvality krevních kapilár, druhý typ upravuje činnost střev a zabraňuje vzniku zácpy a souvisejících zdravotních problémů*
- b) *vitamínů a minerálních látek, a to mnohdy zdrojem základním. Přestože dokonalému vstřebávání některých z nich mírně brání právě vláknina, je možné hovořit o naprosto dosytném příjmu železa a vápníku, dvou tolik pro malé děti požadovaných minerálů. Nemluvě o celé řadě dalších, především hořčíku, draslíku a zinku*
- c) *kvalitních tekutin (zelenina obsahuje minimálně 70%, průměrně okolo 82%), které obsahem minerálních a dalších látek alkalizují vnitřní prostředí, a tím chrání organismus před nepříznivým „okyselováním“ vznikajícím v důsledku konzumace kyselotvorných potravin“ (FOŘT, 2000).*

Zeleninu rozdělujeme na listovou, plodovou a kořenovou.

2.10 Semínka a ořechy

Kupujeme nesolené a nepražené varianty semínek a ořechů. Vhodná jsou sezamová a dýňová semínka i mandle. Vyhýbáme se arašídům, které jsou alergenní a obsahují nebezpečné plísně.

2.11 Polotovary

Polotovary používáme co nejméně, vzhledem k tomu, že obsahují velké množství soli a umělých látek ke konzervaci. Dáváme přednost čerstvě připraveným pokrmům. Pokud se stane, že nějaký polotovar koupíme, měli bychom si přečíst jeho složení a zvážit, zda se raději nerozhodnout pro jinou variantu nákupu.

2.12 Biopotraviny

Dost často dochází k rozdílným názorům, zda jsou zdravější biopotraviny nebo potraviny „normální.“ Pravdou je, že pokud se nad tím každý zamyslí, měl by dojít k názoru, že když budeme pěstovat zvířata či potraviny rostlinného původu na biofarmách a budeme postupovat přesně tak, jak to vyžaduje certifikát BIO (je zárukou vysoké kvality, bez hormonů, konzervantů), dojdeme k názoru, že by biopotraviny měly být kvalitnější, zdravější. Druhou stránkou u biopotravin je jejich cena, která je kolikrát mnohem vyšší než cena za „normální“ potraviny. Je na každém, pro jakou formu nákupu potravin se rozhodne, ale v každém případě bychom měli myslet na své zdraví.

2.13 Sladkosti

Používání bílého cukru bychom měli omezit na minimum. Určitě je lepší používat hnědý cukr (řepný, třtinový) s větším podílem melasy, než pouze bílý obarvený. ILLKOVÁ (2005) uvádí, že melasový cukr obsahuje i některé minerální látky. Mnohem zdravější na slazení čaje a moučníků jsou obilné slady (ječný, pšeničný, rýžový, kukuřičný), které obsahují větší množství složitých cukrů, které dodávají energii do těla pozvolna a nezpůsobují výkyvy hladiny krevního cukru. Hroznový cukr (Glukopur) podáváme jen při akutním vyčerpání nebo v rekonvalescenci. Ovocný cukr (fruktóza) nemá negativní vliv na hladinu krevního cukru, ale dlouhodobě zvyšuje množství tuku v krvi. Umělá sladidla jsou pro děti zcela nevhodná. Pokud kupujeme sladkosti, měli bychom vybírat takové druhy, které neobsahují umělé přísady a dát přednost raději hořké čokoládě nebo celozrnným sušenkám.

2.14 Potravinové alergie

Jsou reakcí imunitního systému na určitou látku ve stravě. U dětí to bývá nejčastěji alergie na bílkoviny kravského mléka, sóju, arašídy, ořechy. Tyto alergie se mohou projevit zvracením, bolestmi břicha, alergickou reakcí, astmatem. Jedinou léčbou potravinové alergie je úplné vynechání potravin z jídelníčku, které alergii způsobují. Illková (2004) uvádí, že při potravinové alergii, zejména na bílkovinu kravského mléka, je důležité dbát na dostatečný příjem vápníku z jiných potravin (brokolice, mák, kapusta, semínka). Další možností jsou mléka obilná (rýžové, ovesné, pohankové) v prášku nebo v tekuté formě.

3 PŘÍDATNÉ LÁTKY V POTRAVINÁCH (ADITIVA)

Aditivní látky v potravinách splňují tyto úkoly:

- zajišťují hygienické nezávadnosti potravin
- zlepšují kvalitu potravin
- zvyšují dostupnosti ve všech ročních obdobích
- zlepšují a usnadňují přípravy potravin

BABIČKA (2012) uvádí, že v současné době je na seznamu přídatných látek evidováno přes 2500 látek. V potravinářské výrobě se používá v současné době asi 350 látek.

- Potravinářské přídatné látky (aditiva) - zkratkami „E“ spojenými s určitým číslem se označují tzv. potravinářská aditiva. Známe je pod názvem „éčka.“ Aditiva jsou látky, které zlepšují chuť, biologickou hodnotu, barvu a vůni, trvanlivost, konzistenci, trvanlivost nebo se používají z technologických důvodů. Dnes je takových látek již přes tisíc a jsou seskupeny do kategorií podle charakteru a účelu použití.
- Konzervanty – jsou látky, které brání rozmnožování nebezpečných bakterií. Patří sem látky označené E 200 – E 290.
- Antioxidanty – jsou látky prodlužující trvanlivost potravin. Patří sem látky označené E 300 – E 321.
- Barviva – jsou látky zbarvující potravinu. Patří sem látky označené E 100 – E 182.
- Zvýrazňovač chuti – glutaman sodný – zdraví škodlivá přísada nevhodná pro děti, nejvíce se používá jako dochucovadlo, dodává potravinám výraznou masovou chuť, používá se v kořenících směsích, sójových omáčkách, instantních pokrmech.
- Sladidla – jsou náhradní sladidla dávající potravinám sladkou chuť a nepatří mezi monosacharidy a disacharidy a nahrazují přírodní sladidla a med. Nejškodlivější je aspartam. Jde o syntetické sladidlo sladší než cukr, používá se jako náhražka cukru ke slazení, výrobě sypkých nápojů, čajů, žvýkaček, dezertů.
- Kyseliny – zvyšují kyselost potravin.
- Emulgátory – popisuje BABIČKA (2012) jako povrchově aktivní látky umožňující vznik emulzí (zejména dispergování tuků ve výrobku). Patří sem E 322 – E 495.

- Látky zvýrazňující chuť a vůni – jsou to látky, které zvýrazňují již existující chuť nebo vůni potravin. Tyto látky však nesmíme zaměňovat s aromaty. Rozdíl je v tom, že aromata potravinám chuť a vůni dodávají a látky zvýrazňující chuť a vůni jí jen zvýrazňují. Mezi nejpoužívanější a zároveň mezi nejproblematictější patří glutaman sodný (E 621) používaný hlavně v sójových omáčkách.
- Zahušťovadla – jejich úkolem je potravinu zahustit (kaše, pudinky).
- Želírující látky – s těmito látkami se setkáváme ve formě rosolů a želé.
- Stabilizátory – „jsou látky, které umožňují udržovat fyzikální vlastnosti potravin“ (BABIČKA, 2012).
- Modifikované škroby – jsou látky získané chemickými změnami jedlých škrobů. Rostlinné škroby se používají jako zahušťovadla.
- Kypřící látky – jsou směsi látek zvyšující objem těsta. BABIČKA (2012) uvádí, že droždí není považováno za přídatnou látku.

4 STRAVA A ŽIVOTNÍ STYL

Vstup dítěte do mateřské školy znamená získávání znalostí, zkušeností a poznávání nových věcí. Výchova ke zdraví, ke správnému stravování a hygienickým návykům je už v předškolním věku velice důležitá. Víme, že na děti má vliv v oblasti stravování příjemný vzhled, vůně, barva i chuť podávaného pokrmu či nápoje.

Dle FRAŇKOVÉ (2000) „*tělo přijímá potravu jednak proto, aby krylo okamžité potřeby energie a dalších látek, nezbytných pro zabezpečení probíhajících a časově nejbližších biologických pochodů, jednak se snaží uchovat určité přebytky jako rezervu pro případ nouze a pro časové úseky před další dodávkou požitelných látek.*“

Souhlasím s Fraňkovou (2000), že vliv rodiny a osobnosti rodičů mají vliv na vývoj výživových zvyklostí dítěte.

Vlivy rodiny na postoje k jídlu a výživové zvyklosti:

- a) genetické vlivy,
- b) zájmy rodičů a jejich vlastnosti osobnosti,
- c) výchovné metody rodičů,
- d) vlivy sourozenců, pokud žije více dětí v rodině,
- e) ekonomická situace rodiny.

„Dospělí lidé mohou ovlivňovat vztah dítěte k jídlu či přijímání nových jídel různým způsobem: verbálně (slovně), neverbálně, prostřednictvím vlastního chování a používáním jídla nebo potravin pro jiné než nutriční účely“ (FRAŇKOVÁ, 2000, s. 113).

Některé potraviny se podávají jako odměna za dobré chování, při různých domácích pracích a za vysvědčení. Nejčastěji to bývají různé dobroty, sladkosti. Na takové odměny bychom si měli dávat pozor, aby si na ně dítě nezvyklo. Pro dítě se jídlo může stát stresem, pokud rodiče dítě nutí pokrm sníst, i přestože ho má nerado.

Ztotožňuji se s výrokem NEVORALA (2003), že *„malé děti nejedí dobře, jsou-li unavené.“* Pokud jsou děti unavené, ztrácí chuť k jídlu. Na druhé straně, pokud děti pobývají na čerstvém vzduchu a k tomu se přidá tělesná aktivita, jejich chuť k jídlu vzrůstá. Proto bychom měli s dětmi trávit, pokud to jde, co nejvíce času venku.

V dnešní době je velký počet lidí ovlivněn reklamou, ve které nám nabízí často potraviny, které svým obsahem a složením nejsou vhodné pro děti předškolního věku a nutriční hodnoty uváděné na výrobcích neodpovídají skutečnosti. Tudíž nejsou našemu zdraví přínosné. Proto je důležité zamyslet se nad tím, zda potraviny, které máme tak rády jsou pro nás i tak zdravé a dávají našemu tělu dostatek vitaminů, minerálních látek a stavebních látek.

Výživa v dětství má vliv i na zdravotní stav v dospělosti. Důležité jsou živiny, pokud jich dítě nedostává v jídle dostatek, opoždí se jeho vývoj jak fyzický, tak duševní. Ve stravování bychom měli být pro děti dobrým příkladem, nekomentovat jídlo a nevytvářet dítěti k jídlu averzi, pokud nám nějaké jídlo nechutná. Při stolování bychom měli dětem připravit takovou atmosféru, aby se pro ně stolování stalo příjemným zážitkem. Měli bychom věnovat pozornost zdravé stravě, sledovat složení potravin a vyhnout se (nadbytku soli, tuku, velkému množství jednoduchých cukrů, nadměrné konzumaci průmyslových potravinářských aditiv). Z toho pak vzniká nedostatek vitaminů, vlákniny, důležitých minerálních látek, přetěžování zažívacího traktu, především jater, slinivky a ledvin. Ostatní potraviny obsahující vlákninu, by se měly také do jídelníčku dětí zařazovat s ohledem na jejich věk.

Naše působení na děti:

- Jít dětem příkladem
- Nezdůrazňovat dětem, že je jídlo zdravé

- Nenutit do jídla
- Nenutit dojídat
- Z konzumace udělat příjemný zážitek (pohodu)
- Neservírovat příliš velké porce
- Zlepšovat samostatné stolování dětí

„V předškolním věku se dítě stále více aktivně podílí na rodinném životě. Jídlo se stává stále více společenskou událostí, která má být pokud možno co nejvíce oddělena od denního stresu a starostí rodiny. Pravidelný stravovací režim včetně snídaně je nutný k zajištění větší kalorické potřeby dítěte. V tomto období se stává dítě již cílem zejména televizní reklamy, která ovlivňuje jídelniček dítěte. Je na rodině, aby to nebyla reklama, ale rodiče, kteří určují složení jídelničku a způsob stravování svého dítěte“ (NEVORAL, 2003, s. 124).

Co do jídelničku nepatří a co bychom měli omezit ve výživě: sladkosti, slané pochutiny, fast foody. Děti si často vybírají jídlo dle charakteristické chuti, barvy, vůně a tvaru. Při přípravě pokrmů je dobré nechat dětem také prostor pro jejich pomoc v kuchyni.

Desatero výživy dětí

1. Pestrá strava bohatá na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, drůbež a ryby.
2. Děti by měly jíst pravidelně 5-6 x denně. Děti by se neměly přejídat, ale ani nehladovět. Velikost porce přizpůsobíme jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
3. Dodávat dětem drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie.
4. Podávat polotučné mléčné výrobky.
5. Používat kvalitní rostlinné oleje, omezit příjem tuků.
6. Pro děti je vhodný hroznový cukr. Nejlépe v podobě ovoce.
7. Dětem solíme méně.
8. Dodržujeme dostatečný pitný režim dítěte. Dítě by mělo vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
9. Důležité je jít svým dětem příkladem ve stravování. Dodržovat pravidelnost mezi jednotlivými jídly, dodržovat pitný režim a mít dostatek pohybu.
10. Konzultovat zdravotní stav dítěte se svým pediatrem.

Předškolním dětem často chybí přísun vitaminů, což má za následek častý výskyt nemocí. Sladkosti mají přednost před konzumací ovoce a zeleniny a čokoláda je oblíbeným „jídlem dětí.“

4.1 Spotřební koš

Zařazování jednotlivých druhů a množství potravin do jídelníčku se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování, kde jsou uvedeny výživové normy, které se musí plnit. Nazývají se „spotřební koš.“ Jde o soubor výživových norem, tedy limitů, které musí respektovat tvůrce jakéhokoliv školního jídelníčku. Spotřební koš je sestavený na základě doporučených výživových dávek a určuje měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech. Jídelníček sestavuje školní jídelna, rodiče mají právo se k podobě jídelníčku vyjádřit, avšak i rodiče mohou své představy uplatňovat jen v souladu se spotřebním košem.

4.2 Duševní a tělesný vývoj

Dle FRAŇKOVÉ (2000) *„období růstu rozdělujeme na základě dosaženého stupně fyzického, duševního, motorického a sociálního vývoje dítěte. Kritérii pro rozdělení vývojových fází je více. Jsou to anatomické, metabolické, hormonální a další změny, stupeň imunobiologického vývoje a typické psychologické vlastnosti“* (FRAŇKOVÁ, 2000, s. 13). Dále uvádí, že *„jádro duševního vývoje je vývoj duševních procesů. Ty se zapojují do nejrůznějších stránek života jedince a podílejí se na vývojových změnách i na život jako celku“* (FRAŇKOVÁ, 2000, s. 20). Mezi duševní procesy patří vnímání, představy, procesy motivační, paměťové a citové. Nesmíme opomenout zrání a učení. Děti vnímají jídlo dle reakcí dospělých a to jak v kladném i záporném smyslu. Měli bychom se vyhnout před dětmi hodnocení jídla nevhodnými poznámkami či grimasy. Často takové chování vede k tomu, že děti pak jídlo odmítají. V předškolním věku děti rády a ochotně pomáhají při přípravě jídla. Necháváme dětem prostor, aby si samy mohly připravit jídlo, zapojujeme je do jednodušších prací při přípravě jídla. Uspokojíme tím jejich nadšení a touhu po samostatnosti a sebeuplatnění.

4.3 Zdraví

Kvalitní stravování je základem zdraví dětí. Věnujme pozornost pestrému jídelníčku a vhodnému množství dle věku dětí. Důležité je naučit děti snídat. I malé dítě může přepadnout hlad. Pokud se tak stane, klesá pozornost a stoupá nervozita a agresivita. Ve stravě by měly převažovat rostlinné tuky. Energetický příjem by měl být v rovnováze s výdejem. Naše zdraví i zdraví dětí ovlivňuje přísun jednotlivých látek obsažených v potravinách. PETRÁSEK (2004) definuje zdraví „*negativně jako nepřítomnost nemoci nebo poruchy, anebo pozitivně jako pocit pohody a to tělesné, duševní i duchovní*“ (PETRÁSEK, 2004, s. 11). Výchova ke zdraví, správnému stravování a ke správným hygienickým návykům je v předškolním věku dítěte velice důležitá. Každý člověk potřebuje přísun energie.

Tuto energii pak využívá k:

- *udržení tělesné teploty a základních životních funkcí, zajišťuje např. činnost srdce, dýchání*
- *pro trávení jednotlivých složek potravy*
- *pro tělesnou aktivitu*
- *k zabezpečení růstu a obnovy tkání* (VAŠÍČKOVÁ, 2004, s. 13).

Nedostatečný příjem energie způsobuje při delším trvání hubnutí, vede k únavě, k opoždování růstu a poškození organismu.

4.4 Obezita

V těle je uloženo nadměrné množství tuku. Obezitu nemůžeme spojovat jen s rodinnou genetikou a nemocemi. Obezita je zapříčiněna přejídáním, nesprávnou skladbou jídelníčku a četností jídel. Pozornost věnujeme tomu, zda dítě nemá sklon k obezitě a pokud se nám váha dítěte zdá větší, než odpovídá jeho věku, je dobré poradit se s lékařem. Většinou není třeba omezovat dítě v jídle, ale spíše zajistit mu dostatek vhodného pohybu. GREGORA (2006) uvádí, že téměř polovina obézních dětí nesnídá a rodiče jsou přesvědčeni, že je to v pořádku a že dítě by tím mohlo dokonce zhubnout. Vzniká nepoměr mezi příjmem a výdejem energie a dochází k tvorbě tukových zásob. Souhlasím s FOŘTEM (2011), že „*prevence obezity dítěte spočívá ve správném stravování rodiny*“ (FOŘT, 2011, s. 140). Pokud je dítě obézní, nekritizujeme ho, jak vypadá. Snažíme se dítěti změnit formu stravování a dohlédnout na to, zda opravdu to,

co dítě konzumuje je vhodné. S obezitou souvisí i zdravotní problémy. Silně zatěžujeme svalový a kosterní systém, což vede ke kloubním potížím, tvorbě křečových žil. Stále dochází k rozšíření obezity u dětí, což je způsobené nedostatkem pohybu, častým vysedáváním dětí u televizních obrazovek a počítačů. Dále k tomu přispívají návštěvy „fast foodů,“ kde najdeme převážně jídla připravovaná na bázi nasycených tuků. Měli bychom se vyhnout těmto potravinám: limonádám, uzeninám, hranolkám, chipsům a sladkostem.

Faktory vzniku dětské obezity:

- špatný celodenní stravovací režim
- špatná skladba jídelníčku
- nedostatek pohybu

FOŘT (2011) uvádí, že prevence obezity spočívá ve správném stravování rodiny, s čímž naprosto souhlasím (FOŘT, 2011, s. 140).

4.5 Alternativní směry výživy

Tyto směry znamenají úpravu jídelníčku a nejen jídelníčku. Důležitá je i úprava životního stylu (pohyb v přírodě, meditace) a někdy i pohled na svět. Alternativní výživa většinou omezuje nebo úplně vylučuje konzumaci některých potravin, zejména živočišného původu.

Vegetariánství – nejrozšířenější druh alternativního stylu výživy. Vegetariáni odmítají konzumaci masa a výrobků z něj. Vejce a mléko do stravy zařazují. ILLKOVÁ (2005) uvádí, že při tomto druhu stravy lze dětem zdravý jídelníček zabezpečit bez větších problémů. Upozorňuje na dostatek zeleniny a ovoce, různých druhů obilovin, luštěnin a kvalitních olejů.

Veganství – popisuje CHRPOVÁ (2010) jako přísnější typ vegetariánství, které dovoluje konzumovat pouze rostlinnou stravu, plnohodnotnou výživu zajistit nedokáže. ILLKOVÁ (2005) se zmiňuje v kapitole o veganství, že i zde je možné sestavit dětský jídelníček, ale vyžaduje to více pozornosti a znalostí.

Makrobiotika – je výživovým stylem, kde makrobiotický talíř tvoří obiloviny, zelenina, luštěniny, zařazují se ryby, ovoce klimatické zóny, kde člověk žije.

Vitariánství (syrová strava) – konzumace čerstvého ovoce a zeleniny včetně šťáv z nich, ořechů, semínek, luštěnin, tepelně nezpracovaného mléka a výrobků z něho. ILLKOVÁ (2005) uvádí, že syrová strava může být krátkodobě prospěšná pro očištnou kúru dospělého člověka.

II PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍL PRAKTICKÉ ČÁSTI

Cílem praktické části je zjistit v 81. Mateřské škole v Plzni pomocí týdenního záznamu jídelníčku, jak probíhá stravování v jednotlivých rodinách u vybraných dětí. Dále pak provést analýzu názorů rodičů na stravování v mateřské škole a formou her v mateřské škole zjistit jakým jídlům dávají děti přednost a zda se zúčastňují společně s rodiči nakupování.

6 VÝZKUMNÉ PŘEDPOKLADY

Předpoklad č. 1: U sledovaných rodin bude v jídelníčku převládat strava dle zásad zdravé výživy.

Předpoklad č. 2: Většina dětí dovede rozlišit zdravé a nezdravé potraviny.

Předpoklad č. 3: Většina rodičů dokáže změnit jídelníček v případě nezdravého příjmu potravin.

7 METODY VÝZKUMU

Ve své práci jsem použila vlastně vytvořený „Týdenní záznam jídelníčku,“ dále pak rozhovor s dětmi při řízené činnosti a rozhovor s rodiči. Rozhovor (též interview nebo dotazování) je druhem exploračních metod, při nichž se navozuje přímý komunikační styk se zkoumanými subjekty, které jsou otázkami nebo jinými stimuly podněcovány ke sdělování požadovaných verbálních informací. Je cíleně orientován a připraven. Rozhovor je verbální výměna informací mezi dvěma nebo více lidmi. Podle počtu účastníků ho dělíme na individuální (vedený mezi dvěma lidmi) nebo skupinový (vedený mezi více lidmi). Předpokladem úspěšného rozhovoru je vhodně zvolené prostředí, udělat si dostatek času na rozhovor, dávat najevo, že máme čas hovořit, neskákat do řeči a neodpovídat za druhé. Metodou mého výzkumu bylo nestrukturované interview. Nestrukturované interview umožňuje volnost odpovědí. Výsledkem pak mohou být nové, často nepředpokládané informace. GAVORA (2000) uvádí, že vyhodnocování těchto údajů bývá obtížnější. V rozhovorech jsem použila otevřené otázky, tzn., že každý odpovídal na otázku sám dle svého uvážení.

7.1 Týdenní záznam jídelníčku

V prosinci jsem ve třídě, kde pracuji, rozdala rodičům deseti dětí k vyplnění týdenní záznam jídelníčku. Záznam vyplnili všichni a výsledky jsou popsány níže.

Věk dětí: 3leté – 4 děti

5leté - 3 děti

6leté – 3 děti

Z toho: 6 chlapců (Martin 1, Martin 2, Filip, Lukáš 1, Lukáš 2, Matěj)

4 děvčata (Zuzana, Bára, Karolína, Aneta)

Martin 1 (3 roky)

Snídaně: převládají sladká jídla (tatranky, kinder mléčný řez, mléčná buchta, bábovka, tvaroháček).

Dopolední svačiny o víkendu: přesnídávka, termix, jablko.

Odpolední svačiny o víkendu: chléb s různými druhy pomazánek, lipánek, perník, banán, pudink, termix.

Večeře: jogurt, piškotová bábovka, chléb s paštikou, bobík mléko, polévka, kiwi, jablko, jogurtové pití, toast se šunkou a sýrem, chléb se salámem, paprika.

Obědy o víkendu: řízek s bramborem, mrkvový salát s ananasem, ryba se šťouchaným bramborem, červená řepa.

Chlapec konzumuje během týdne velké množství bonbónů (lentilky, tic tac, lipo, želé bonbóny). Pitný režim dodržuje, ale objevují se často džusy a voda se šťávou.

Martin 2 (3 roky)

Chlapec většinou nesnídá (prý nechce, když jde do školky – informace od matky), pokud snídá, objevil se v záznamu jogurt, olmík, chléb s žervé, mléko s lupínky a cereální kuličky.

Dopolední svačiny o víkednu: jogurt, banán.

Odpolední svačiny o víkendu: banán, brumík, koláč.

Večeře: opečené brambory, rohlík s žervé, hranolky, houbová omáčka (bez hub) s knedlíkem, kuskus se zeleninou, chléb s máslem a vajíčkem.

Obědy o víkendu: zeleninová polévka, brambory se zapečenou cuketou.

Sladkosti během týdne (zmrzlina, kinder mléčný řez, jablkový závin, kinder čokolády).

Matěj (3 roky)

Snídá pravidelně, většinou namazaný chléb se sýrem a šunkou, rohlík s pomazánkou a vánočku.

Dopolední svačiny o víkendu: ovoce, cereální kuličky, rohlík.

Odpolední svačiny o víkendu: jogurt, croissant, ovoce, kukuřičné lupínky.

Večeře: slepičí polévka, chléb se sýrovou pomazánkou, hovězí polévka s rohlíkem, chléb se sýrem a šunkou, rajská omáčka s těstovinami, chléb s paštikou.

Obědy o víkendu: hovězí polévka, kuře na paprice s houskovým knedlíkem, kuřecí maso na zelenině s bramborem.

Lukáš 1 (3 roky)

Snídá pravidelně (rohlík s žervé, brumík, kinder mléčný řez, smetanový krém, bábovka).

Dopolední svačiny o víkendu: kinder mléčný řez, banán.

Odpolední svačiny o víkendu: bramborák, jablko, švestky, ostraváček.

Večeře: kuřecí řízek přírodní s bramborem, rohlík se šunkou, rajská omáčka s těstovinami, banán, rohlík s žervé, toast se šunkou a sýrem, krupicová kaše, těstoviny se sýrovou omáčkou.

Obědy o víkendu: hovězí polévka, bramborák, zapečené kotlety s bramborem a smetanou.

Chlapec dodržuje pitný režim, občas jsou mu podávány na svačinu kinder mléčné řezy a nepravidelně želé bonbóny a kinder čokoláda.

Lukáš 2 (5 let)

Snídaně: chléb se sýrem, tatranka, bábovka, rohlík se šunkou, oplatky, buchta.

Dopolední svačiny o víkendu: chléb s pomazánkovým máslem, zelenina, rohlík se šunkou.

Odpolední svačiny o víkendu: rohlík s paštikou, ovoce, čokoládové kuličky s mlékem.

Večeře: sójový rohlík se šunkovým salámem, čokoládové kuličky s mlékem, chléb s rybí pomazánkou, termix, rohlík, chléb se sýrem, zelenina, obložený chléb, zelenina.

Obědy o víkendu: kuřecí vývar se strouháním, brambory a sekaná, okurkový salát, hovězí vývar s domácími nudlemi a knedlíčky, knedlo, vepřo, zelo.

Filip (6 let)

Snídaně: brumík, actimel, kinder mléčný řez, kakao, jahodové mléko.

Dopolední svačiny o víkendu: párek v rohlíku, laskonka, hermelín.

Odpolední svačiny o víkendu: nanuk, jogurt.

Večeře: kuřecí maso s nudlemi, grilovaný hermelín, vajíčko, okurka, pribináček, šunka, rohlík, hranolky, rohlík s máslem a džemem, kulajda.

Obědy o víkendu: hranolky s kuřecím masem a fazolkami, brambory s kuřecím řízkem, slepičí polévka.

Karolína (6 let)

V pracovních dnech nesnídá, jen pije čaj. Snídaně o víkendu: caro s perníkem, chléb s džemem.

Dopolední svačiny o víkendu: jogurtový drink, gumoví medvídci.

Odpolední svačiny o víkendu: topinka se sýrem, okurka, hruška, pečivo se sýrem, nugátové polštářky.

Večeře: pečivo s žervé, jogurt s kukuřičnými lupínky, celozrnná houska, knedlíky s vajíčkem, chléb s máslem, rajče, kukuřičné lupínky, přesnídávká.

Obědy o víkendu: česneková polévka, brambory s gulášem, krutí steak s americkým bramborem, rajče, okurka.

Pitný režim je zajišťován čajem a vodou.

Zuzana (6 let)

Snídaně: kakao, rohlík s máslem, šunkou a plátkovým sýrem, celozrnný rohlík s měkkým sýrem, paprika, topinka.

Dopolední svačiny o víkendu: brumík, lipánek, hroznové víno.

Odpolední svačiny o víkendu: jablko, jogurt, piškoty, brumík.

Večeře: brumík, kulajda, párek, chléb, grilované kuře, paprika, knedlíky s vajíčkem, okurka, obalovaný chléb ve vajíčku, hroznové víno, grilované maso, zelenina, pizza.

Obědy o víkendu: svíčková s knedlíkem.

Aneta (5 let)

Snídaně: opečený toast s marmeládou, šunkou a sýrem, cereálie s mlékem, kobliha, actimel, pribináček, cereální polštářky, kakao.

Dopolední svačiny o víkendu: banán, jablko.

Odpolední svačiny o víkendu: pribináček, jablko, hroznové víno.

Večeře: rohlík s máslem a šunkou, vepřové maso s bramborami, míchaná vajíčka, zelenina, čočka s uzeným masem, vejcem a okurkou, toastový chléb s lučinou, chléb se šunkou a sýrem, papriky, zeleninová polévka, sójový rohlík.

Obědy o víkendu: rýžová polévka, zapečené špagety se špenátem a smetanou, mořská treska s bramborovou kaší, okurkový salát.

Bára (5 let)

Snídaně: fidorka, toast se šunkou, sýrem, lupínky.

Dopolední svačiny o víkendu: lupínky, kinder mléčný řez, ovoce.

Odpolední svačiny o víkendu: piškotová roláda.

Večeře: kuře s těstovinami, zeleninový salát, rohlík se šunkou a sýrem, vajíčková pomazánka, vaječná omeleta, těstoviny s uzeným masem.

Obědy o víkendu: hovězí vývar s nudlemi, holandský řízek s bramborovou kaší, těstoviny s uzeným masem, okurkový salát.

Matka se zmiňuje o návštěvě McDonaldu, kde zakoupili dceři dětské menu.

Dále dívka konzumuje každý den tabulku čokolády a jedno balení tic tac bonbónů za týden.

Vyhodnocení záznamů:

Snídaně:

U 10 ze sledovaných dětí se 2x objevily toasty se šunkou, sýrem a toast s marmeládou, 2x chléb se šunkou, cereálie, kakao. Ale nalezneme zde i 3x brumíky, kinder mléčný řez, tatranky a dokonce fidorku, což považuji za úplně nevhodné podávat na snídani. Dvě děti z 10 mají ke snídani kakao. Ze záznamů vyplývá, že se sladká jídla objevují u stejných dětí každý den. Dokonce jsem upozorovala, že chlapec, který má diagnostikovanou hyperaktivitu má sladkých jídel nadbytek. Rodiče jedné dívky uvádějí, že v týdnu jejich dcera nesnídá a matka jednoho chlapce ve svém záznamu sděluje, že syn většinou, pokud chodí do školky, nesnídá. Pokud snídá, objevuje se v jídelníčku jogurt, olmík, chléb s žervé, mléko s lupínky a cereální kuličky.

Dopolední svačiny:

U dopoledních svačin postrádám zeleninu a ovoce. V záznamech najdeme termix, přesnídávku, jogurt, cereální kuličky, kinder mléčný řez, namazaný chléb s pomazánkovým máslem, gumové medvídky, brumíka, banán, jablko a zeleninu.

Odpolední svačiny:

Tak jako u dopoledních svačin, tak i u odpoledních svačin o víkendu děti konzumují malé množství ovoce a zeleniny. Odpolední svačiny obsahují banán, pudink, termix, jogurt, cereální kuličky, croissant, bramborák, ostraváček, rohlík, paštiku, nanuk, topinku se sýrem, hrušku, pečivo se sýrem, jablko, piškoty, brumíky, pribináček, hroznové víno, piškotovou roládu.

Oběd:

K obědu o víkendu 8 dětí z 10 konzumuje polévku. Tato informace mě potěšila. Polévka přispívá k dostatečnému příjmu tekutin a významný je její obsah vitamínů, živin a stopových prvků. U obědů o víkendu jsem postrádala zeleninové oblohy. V záznamu se objevil okurkový salát 3x, rajče a okurka 1x, mrkvový salát s ananasem 1x, řepa 1x. Obědy se skládaly z řízku a brambor, z ryby se šťouchaným bramborem, z brambor se zapečenou cuketou, kuře na paprice, kuřecí maso na zelenině s bramborem, bramboráku, zapékaných vepřových kotlet s bramborem a smetanou,

brambory se sekanou, knedlo, vepřo, zelo, hranolky s masem, brambory s gulášem, svíčková s knedlíkem, zapečené špagety se špenátem, mořská treska s bramborovou kaší, těstoviny s uzeným masem.

Pitný režim:

Ke snídani nejvíce děti pijí čaj, kakao, které nemůžeme považovat za nápoj, ale potravinu. Dále bílou kávu a dokonce se objevuje pití šťávy. Ke svačině pijí nejvíce čaj, dále džus, bílou kávu, opět kakao a v malém množství se objevila voda. U večere se podávají nejvíce tyto nápoje: šťáva, čaj, voda, caro, jablečný mošt, minerálka a džus.

7.2 Rozhovory s dětmi

Abych zjistila, jak se záznamy shodují s názory dětí, v rámci tematického celku, ve kterém jsme se věnovali zdraví a životosprávě, jsem v průběhu řízené činnosti dávala dětem různé otázky týkající se zdraví a správného stravování. Dívky (předškoláčky: Karolína, Zuzana, Aneta, Bára) a chlapci (předškoláci: Lukáš 2 a Filip) věděli, že jejich rodiče vyplňovali záznamy, tak se hned zapojili do rozhovoru a ochotně odpovídali na otázky, které jsem kladla.

Otázky kladené dětem:

Otázka č. 1: Co mi nejvíce chutná?

Otázka č. 2: Chodíte s rodiči nakupovat?

Otázka č. 3: Co nakupujete nejraději?

Otázka č. 4: Co byste si dali dnes k večeři?

Odpovědi:

Lukáš 2 (5 let)

1. Špagety
2. Někdy
3. Pečivo a kupujeme obyčejné rohlíky
4. Fazole

Filip (6 let)

1. Hranolky
2. Moc ne

3. Nanuky
4. Špagety

Karolína (6 let)

1. Pizza
2. Ano, chodím, jezdíme do Globusu
3. Ovoce
4. Maso s těstovinami

Zuzana (6 let)

1. Špagety
2. Jen někdy
3. Žvejkačky
4. Toast se sýrem a šunkou

Aneta (5 let)

1. Bramborová kaše s rybou
2. Chodím do supermarketů
3. Sušenky
4. Toast s marmeládou

Bára (5 let)

1. Palačinky
2. Jak kdy
3. Sladkosti
4. Nudle s mákem

Mladší děti, u kterých rodiče vedli záznam (Martin 1, Martin 2, Matěj a Lukáš 1) se do rozhovoru moc nezapojovaly.

Vyhodnocení:

Mladší děti se do rozhovoru moc nezapojovaly. A pokud z nich někdo něco řekl, zaznívaly většinou sladkosti (bonbóny, sušenky). Ostatní děti často jmenovaly různé

sladkosti a dobroty. Na otázku č. 4 odpověděly téměř všechny děti. K večeři by si daly rybí prsty, palačinky, toasty se salámem a plátkovým sýrem, nudle s mákem (zazněly 5x), čočka a fazole (zazněly 3x), maso, špagety, omáčku s rybou, maso s těstovinami, knedlíky, kolínka, rohlík s máslem a mozarellou, sekanou s bramborem. Zájem o nudle s mákem mě nepřekvapil, jelikož pokud jsou ve školce těstoviny s mákem, děti si přidávají a moc si je pochvalují. Naopak u luštěnin to bývá horší. Čočku s vajíčkem tak jedna třetina dětí nedojí a vajíčko většinou nechá. Fazole s oblibou obědvají ve školce starší děti. Mladší děti většinou jen ochutnají a jídlo vrátí. V lednu jsme měli ve školce k obědu hrachovou polévku, která byla mixovaná. Byla jsem překvapená, že děti, které většinou luštěniny odmítají, polévku s chutí jedly.

7.3 Rozhovory s rodiči

Oslovila jsem rodiče, kteří vedli týdenní záznam jídelníčku a položila jsem jim tři otázky:

Otázka č. 1: Myslíte si, že vaše rodina dodržuje zásady správné výživy?

Otázka č. 2: Jste spokojeni s jídelním lístkem v mateřské škole? (Pokud spokojeni nejste, uveďte důvod vaší nespokojenosti).

Otázka č. 3: Byli byste ochotni změnit své stravovací návyky?

Tabulka č. 1

Jméno	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3
Matka Martina 1	Spíš ne	Ano, jsme	Nevím
Matka Martina 2	Myslím, že ano	Ano	Pokud by to bylo nutné, třeba ze zdravotních důvodů, tak ano
Matka Matěje	Občas hřešíme	Ano, jsme	Nemyslím, že máme špatné návyky
Matka Lukáše 1	Ano	Ano, koukala jsem, že se trochu změnil jídelníček	Myslím, že naše návyky nejsou špatné
Matka Lukáše 2	Ne	Ano	Ze zdravotních důvodů určitě
Matka Filipa	Tak na půl	Ano	Ano, ale bylo by to těžké
Otec Karolíny	Snažíme se je dodržovat	Ano	No, asi jo
Matka Zuzany	Ano, občas si dáme něco, co tak moc zdravé není, ale není to často	Ano, možná by se mohlo častěji objevit celozrnné pečivo	Ano, ale musel by k tomu být nějaký důvod
Otec Anety	Jo, nemyslím si, že jíme nezdravě	Nic proti němu nemám	To by bylo těžké
Matka Báry	No, to sladké bychom mohli omezit	Ano, akorát naše dcera odmítá namazané chleby a pomazánky	Ano, ale nevím, jak by to přijala rodina

Vyhodnocení:

Otázka č. 1:

Z odpovědí vyplývá, že polovina dotázaných si myslí, že jejich rodina dodržuje správné stravovací návyky. Zbytek uvádí, že by měli omezit sladké, někteří občas hřeší. Dvě odpovědi zněly „ne.“ Co se týká dodržování správné výživy, informace rodiče rozhodně mají, zazněly i názory na biopotraviny. Většina rodičů se biopotravinám vyhýbá, jsou nedůvěřiví k místu původu (zejména u masa a zeleniny). Dvě dotázané maminky navštěvují farmářské trhy, kde biopotraviny občas kupují.

Otázka č. 2:

S jídelním lístkem v mateřské škole jsou rodiče spokojeni. Jedna matka uvedla, že by uvítala více celozrnného pečiva. Rozhodla jsem se, že se vedoucí kuchyně zeptám, zda

by nebylo možné se nad tímto požadavkem zamyslet a něco pro to udělat. Kuchařky však zastávají názor, že většina dětí je zvyklá na světlé rohlíky a obyčejný chléb. Děti dostávají jednou za čas k odpolední svačince sójový rohlík namazaný pomazánkou.

Otázka č. 3:

Stravovací návyky by změnilo pět rodin. Dotazovaní rodiče uvádějí, že by to bylo těžké, museli by k tomu mít nějaký důvod a neví, jak by to přijala rodina. Ze zdravotních důvodů by návyky změnilo dvě rodiny. Dva dotázaní tvrdili, že jejich stravovací návyky nejsou špatné.

7.4 Hry

Formou her a hádanek jsme poznávali ovoce a zeleninu. Mladší děti měly problém s pojmenováním ovoce a zeleniny, ale i předškoláci mě překvapili, že některým dělá základní pojmenování problémy. Častou si pletou rozdělení, ale i názvy. Z toho vyplynulo, že se musíme k tomuto tématu vrátit a rozdělení a názvy jednotlivých druhů ovoce a zeleniny zopakovat.

V tematickém celku týkající se zdravé výživy a stravování jsme s dětmi pomocí obrázků rozdělovali do košíků zdravé a nezdravé potraviny. Měli jsme připravené dva proutěné košíky. Jeden byl označený veselým smajlíkem, druhý smutným smajlíkem. Děti hned pochopily, že veselý smajlík bude patřit zdravým potravinám a smutný nezdravým potravinám. Každé dítě si vybíralo kartičky a sdělovalo ostatním, co na obrázku vidí, a pak přiřazovalo obrázky do košíku. Když jsme měli obrázky rozříděné, vzali jsme košík s veselým smajlíkem a hledali jsme ovoce a zeleninu. Měli jsme připravené dvě kartičky s počátečními písmeny „O“ a „Z“ a děti přidělovaly ovoce a zeleninu k písmenům. Dále měly k dispozici plastová víčka a mohly z nich skládat ovoce a zeleninu dle obrázků nebo jak je ony samy znají.

Další činnost spočívala v tom, že si děti vyrobily papírový košík a v letáčích a časopisech hledaly zdravé potraviny, které následně vytrhávaly a lepily do košíků. Motivací byla informace, ať si představí, že mají svůj nákupní košíček, který si vyrobily a půjdou do něho nakoupit potraviny, které potřebuje tělíčko, aby mohlo zdravě růst. Při této práci jsme si povídali o tom, zda pomáhají mamince při vaření a při přípravě jídla. Některé děti říkaly, že maminka si vše radši dělá sama, aby to bylo rychlejší nebo, aby nebyl nepořádek v kuchyni. Naopak některé maminky nechávají dětem prostor při

přípravě jídla. Během našeho povídání nezaznělo ani jednou, že by připravovaly děti jídlo s tatínkem.

Další den jsme si zahráli hru podobné hře na Kompot. Udělali jsme kruh se židličkami, každý dostal kartičku ovoce nebo zeleniny. Nejprve jsme si kartičky pojmenovali, zařadili jsme je pod ovoce nebo zeleninu a pak jsme začali hrát hru. Hra spočívá v tom, že jeden hráč si stoupne do kruhu, a když řekne „zelenina,“ musí si děti, které mají v ruce kartičku se zeleninou vyměnit židličky mezi sebou, takhle to probíhá, i když se řekne „ovoce.“ Pokud se řeklo slovo „obchod,“ všichni se vymění mezi sebou. Dětem se hra líbila. Když hra skončila, přidali jsme k ní básničku „Zasadili jsme si hrách.“

Všichni víme, že k jídlu patří správné stolování. Snažila jsem se navést děti k tomu, aby samy přišly na to, že budeme vyrábět jídelní příbory. Zakoupili jsme v papírnictví papírové talířky a ozdobili je. Při výrobě příborů jsme jako šablony použili na obkreslení sadu příborů (vidličku, nůž, lžíci a malou lžičku). Dále jsme vyrobili hrnečky a děti projevíly zájem o výrobu brček, tak jsme k hrnečkům vyrobili brčka. Dětem se připravené činnosti moc líbily. Byly překvapené, že mohou obkreslovat příbory. Nakonec si děti zkusily jaké to je stolovat s talířky, hrnečky a příbory, které si vyrobily. Když jsme vyráběli papírové talířky, položila jsem dětem otázku, zda se jim líbí naše talířky, ze kterých obědvají. Většina z nich odpovídala, že nemají žádné obrázky. Přiznávám, že ani mě naše talíře nějak nezaujaly. Myslím si, že mnohem lépe se konzumuje jídlo z talířů, které se nám líbí. Rozhodla jsem se, že se na pedagogické poradě zeptám, zda by bylo možné vyměnit nádobí v kuchyňce. Uvidíme, zda k nějaké změně dojde.

8 ZÁVĚRY VÝZKUMU

Závěry analýzy jídelníčků

Předpoklad č. 1 se splnil. Dotazovaní rodiče se snaží vést děti ke zdravému stravování. Občas nějaký ten „prohřešek“ udělají, ale to nejsou jediní. Pokud se to nestává často, nevidím důvod negativního hodnocení. Z týdenních záznamů, které vyplňovali rodiče, vyplývá, že většina dětí má dobré stravovací návyky.

Předpoklad č. 2 se splnil. Většina dotazovaných dětí dokáže rozlišit zdravé a nezdravé potraviny. Děti chvíli přemýšlely, když měly zařadit do košíku pizzu obloženou zeleninou. Nakonec jsme se domluvili, že pokud je zeleninová, můžeme jí přidat ke zdravým jídlům a pokud by byla obložená slaninou a salámem, zařadit bychom jí tam nemohli.

Předpoklad č. 3 se splnil. Pokud by dotazovaní rodiče zjistili, že je nutné změnit jídelníček, učinili by tak. I když u odpovědi znělo, že by to bylo těžké. Je tedy vidět, že dotazovaným rodičům záleží na zdraví jejich dětí.

Závěry rozhovorů s dětmi

Když porovnáme týdenní záznamy s tím, jak odpovídaly děti na otázku č. 1, zjistíme, že u jednoho chlapce se shodují hranolky ve dvou případech (u večeře i oběda o víkendu). Dále u jedné dívky se u oběda shoduje bramborová kaše s rybou. U otázky č. 4 nebyla zjištěna žádná shoda. Ani v jednom případě se přání dětí, co by si přály k večeři, neshodovalo s tím, co měly k večeři dle vyplněného záznamu. Opět chybí dostatečné množství konzumace ovoce a zeleniny.

Závěry rozhovorů s rodiči

Z odpovědí rodičů vyplývá, že stravování jejich dětí není pro ně lhostejné. Většina z nich si myslí, že dodržuje správné stravovací návyky. Pokud by mělo dojít v jejich rodinách k nějaké změně ohledně stravování, učinili by ji. S jídelníčkem v MŠ jsou rodiče spokojeni, jen jedna matka uvedla, že by uvítala více celozrnného pečiva. Při rozhovoru s rodiči, jsme si potvrdili, že přestože je těžké změnit stravovací návyky, pokud je to pro dobro dětí, které rostou a nesou si svoje návyky do života, měli bychom tuto změnu uskutečnit.

9 ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsem se věnovala tématu „*Stravování dětí v mateřské škole jako jedna z forem podpory zdravé výživy.*“ Nemyslím si, že by stravovací návyky dětí byly špatné, ale stále mi chybí v zastoupení potravin ovoce a zelenina. Pitný režim většinou děti dodržují, ale objevují se v nápojích často džusy a šťávy. Rozhodně by děti měly pít více vody a neslazených čajů. Problém je v tom, že rády konzumují sladká jídla a pokud jim neslazený čaj nabídneme, nejeví o něj takový zájem jako o nápoje přislazené. Pozoruji, že děti stále více konzumují různé sušenky, čokolády, kinder mléčné řezy a gumové medvídky. Víím, že je to rychlejší a pohodlnější dát dítěti něco takového do ruky, než hledat vhodnou motivaci k tomu, abychom se snažili to změnit. Možná se jen více vymlouváme na dnešní dobu, že nemáme na přípravu jídel čas nebo jsme z pohodlnější

a necháváme věci tak, jak jsou. Je to škoda, protože děti si právě z dětství odnášejí nejvíce návyků.

V teoretické části jsem se věnovala studiu knih různých autorů a jejich pohledů na výživu. Domnívám se, že vyšla řada knih věnující se stravování a zdravé výživě, ale bohužel autoři se zaměřují převážně na malé děti a dospělé osoby a chybí v literatuře podrobněji popsané období předškolního věku. V literatuře se autoři o těchto dětech zmiňují, ale vždy v nějaké návaznosti.

V praktické části jsem zjistila, že v zastoupení jídelníčku chybí konzumace ovoce a zeleniny. Pitný režim je zaměřen na pití sladkých nápojů. Vodu děti rády nepijí. U Fořta se dočteme, proč musí děti pít více než dospělí. Více se pohybují, tudíž se více potí a pot je především voda. Ve školkách bývá suchý vzduch, proto je nutné neustále doplňovat pitný režim. Doporučila bych rodičům sáhnout po některé z knih tohoto autora. Velice inspirující recepty najdeme v knize autorek Illkové a Vašíčkové „*Zdravá výživa v mateřské škole.*“ U nás v MŠ paní kuchařky často připravují jídelníček právě z této knihy. Zdravá výživa se netýká jen jídla. Je v ní zahrnut zdravý životní styl, který nezapomíná na pohyb, relaxaci a samozřejmě dobrý pocit z toho, že pokud přijímáme chutné a zdravé potraviny, naše tělo se cítí v celkové pohodě. U dětí musíme dbát zejména na dobré složení potravy, ale to neplatí jen pro děti, platí to i pro nás pro dospělé. Obezita a zdravotní problémy spojené právě s výživou se mohou týkat každého z nás, pokud budeme lhostejní k tomu, co konzumujeme. Vzhledem k tomu, že přibývá obézních lidí i dětí, lidí s cukrovkou, vysokým krevním tlakem, neměli bychom

stravování našich dětí brát na lehkou váhu. Dnes se tomuto problému věnují média, autoři knih, kteří píšou literaturu o stravování, nám podávají informace nejen o rizicích v případě špatné životosprávy, ale dozvídáme se od nich zajímavé informace o složení potravin, v čem nám příjem potravin pomáhá, co nám jaká potravina dává. Nejedná se jen o potraviny, ale i vitaminy a další minerální látky.

Když jsem bakalářskou práci dopisovala, přišla paní kuchařka a oznámila nám, že máme nové talířky na svačinu. Velice mě to potěšilo, jelikož jsem se v této práci zmiňovala o tom, že jsem na pedagogické poradě položila otázku, zda by nešlo obměnit nádobí v kuchyňce a najednou jsme obdrželi nové talířky. Talířky sice obrázky nemají, ale jsou krásně modré a děti mají modrou barvu rády. Před první svačinou si děti talířky prohlédly a osahaly. Při následném svačení se našlo několik dětí, které nenechaly od svačiny žádné zbytky, i když většinou jim na talířku něco zbude. Domnívám se, že MŠ hraje důležitou roli ve stravování dětí, a že bychom měli děti učit zdravým stravovacím návykům a být jim příkladem.

10 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BABIČKA, Luboš. *Přídavné látky v potravinách*. 1. vyd. Praha: Potravinářská komora České republiky, 2012. ISBN 978-80-905096-3-4.
- FOŘT, Petr. *Aby nám všem chutnalo*. 1. vyd. Praha 5: Euromedia Group, k. s. - Ikar, 2011. ISBN 978-80-249-1661-3.
- FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 1. vyd. Praha: METRAMEDIA, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha 9: HZ Editio spol. s. r. o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
- GREGORA, Martin. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. 1. vyd. Praha 7: Grada, 2006. ISBN 80-247-1514-7.
- GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
- CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. 1. vyd. Praha 7: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2512-3.
- ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
- ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5.
- MALACHOV, Gennadij. *Zlatá pravidla stravování*. 1. vyd. Bratislava: Arimes, 2008. ISBN 978-80-8100-042-3.
- MARTINÍK, Karel. *Základy výživy*. 1. vyd. Hradec Králové: Garamon, 2007. ISBN 978-80-86472-28-7.
- NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany: H&H, 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
- PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha 3: Vyšehrad, spol. s. r. o., 2004. ISBN 80-7021-711-1.

11 PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Týdenní záznam

Příloha č. 2: Týdenní záznam jídelníčku

Příloha č. 3: Třídění potravin

Příloha č. 4: Výroba košíků

Příloha č. 5: Skládání ovoce a zeleniny z plastových víček

Příloha č. 6: Talíř, sklenička s brčkem a příbory (výtvarná činnost)

Příloha č. 7: Servírování oběda na talíř

Týdenní záznam

Dobrý den, jmenuji se Lenka Matoušková a studuji na Pedagogické fakultě v Českých Budějovicích. V současné době píši bakalářskou práci na téma „*Stravování dětí jako jedna z forem podpory zdravé výživy.*“

Chtěla bych Vás požádat o vedení týdenního záznamu, ve kterém budete zapisovat, jak se Vaše děti stravovaly. Všechny údaje vyplněné v záznamu budou použity pouze pro zpracování praktické části BP.

Děkuji Vám za čas strávený vyplněním týdenního záznamu a v případě, že budete mít jakékoli dotazy, či připomínky, obraťte se na mě.

Lenka Matoušková

Týdenní záznam jídelníčku

JMÉNO:

VĚK:

<u>DEN V TÝDNU</u>	<u>SNÍDANĚ</u>	<u>SPAČINA</u>	<u>OBĚD</u>	<u>SPAČINA</u>	<u>VEČEŘE</u>
<u>PONDĚLÍ</u>					
<u>ÚTERÝ</u>					
<u>STŘEDA</u>					
<u>ČTVRTEK</u>					
<u>PÁTEK</u>					
<u>SOBOTA</u>					
<u>NEDĚLE</u>					

Poznámky:



Děti třídí do košíků zdravé a nezdravé potraviny.



Děti vybírají z letáků zdravé potraviny, trhají je a nakonec je nalepují do košíčků, které si také vyrobily.



Skládání ovoce a zeleniny z plastových víček. Chlapec byl velice zamyšlený. Dlouho mu trvalo, než se rozhodl, co bude skládat. Nakonec to vyhrálo jablko a banán.



