

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
Pedagogická fakulta
Katedra antropologie a zdravotní vědy

Bakalářská práce
Linda Raabová
Učitelství pro mateřské školy

**Zdravá výživa dětí předškolního věku
ve výchovně-vzdělávacím procesu**

Poděkování

Ráda bych poděkovala doc. Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné a vstřícné vedení mé bakalářské práce, cenné rady a připomínky.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Zdravá výživa dětí předškolního věku ve výchovně-vzdělávacím procesu vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 Cíle práce	7
TEORETICKÁ ČÁST.....	8
2 Dítě předškolního věku	9
2.1 Tělesný a motorický vývoj	9
2.2 Psychický vývoj.....	10
2.3 Sociální vývoj a emoční vývoj	10
3 Výživa.....	12
3.1 Bílkoviny	12
3.2 Sacharidy	13
3.3 Tuky.....	14
3.4 Vybrané vitamíny, minerální látky a stopové prvky	15
3.5 Tekutiny.....	16
3.6 Výživová doporučení pro děti předškolního věku.....	17
4 Časté problémy dětí v oblasti stravování.....	19
4.1 Nadváha a obezita.....	19
4.2 Podváha	20
4.3 Zubní kaz	21
4.4 Potravinová alergie a intolerance	21
4.5 Vybíravost v jídle	22
5 Mateřská škola a stravování	24
5.1 Předškolní vzdělávání.....	24
5.1.1 Rámcový vzdělávací program a výživa.....	24
5.2 Stravování dětí v mateřské škole	25
5.3 Aktivizační metody vzdělávání	26
PRAKTICKÁ ČÁST	27
6 Sběr dat a výzkumný soubor.....	28
6.1 Charakteristika výzkumného souboru	28
6.2 Návrh projektu „Prozkoumejte zdravou výživu“	29
6.2.1 Metoda č. 1: Nákup na tržnici	29
6.2.2 Metoda č. 2: Bingo	30
6.2.3 Metoda č. 3: Semafor výživy	31
6.2.4 Metoda č. 4: Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst	32
6.2.5 Metoda č. 5: Bílkoviny pod lupou.....	33

6.2.6	Metoda č. 6: Co se stane, když...?	34
6.3	Výzkumné metody	36
7	Práce s daty, její výsledky a diskuse	38
7.1	Vyhodnocení metody č.1: Nákup na tržnici	38
7.2	Vyhodnocení metody č. 2: Bingo	40
7.3	Vyhodnocení metody č. 3: Semafor výživy	43
7.4	Vyhodnocení metody č. 4: Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst	45
7.5	Vyhodnocení metody č. 5: Bílkoviny pod lupou	46
7.6	Vyhodnocení metody č. 6: Co se stane, když...?	49
7.7	Vyhodnocení projektu jako celku	51
8	Závěr	53
	ZDROJE	54
	SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	57
	SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	59
	SEZNAM PŘÍLOH	60
	ANOTACE	77

ÚVOD

Je všeobecně známo, že návyky, které si osvojíme v dětství si s sebou neseme do dospělosti. Rozhodla jsem se zabývat tématem zdravé výživy, protože jako budoucí učitelka v mateřské škole považuji za důležité, aby byly děti od útlého věku seznamovány s principy zdravé výživy a vytvářely si tak zdravý vztah k jídlu, který si mohou nést do dospělosti a přispívat tak ke svému celkovému zdraví. Jsem také přesvědčena, že správné stravovací návyky mají vliv na celkový vývoj dětí.

Téma zdravé výživy je velmi aktuální, a to z několika důvodů. S nárůstem různých zdravotních problémů spojených s výživou, jako je obezita, diabetes, kardiovaskulární onemocnění a jiných, se zdravá výživa stala zásadním tématem ve zdravotnické i veřejné sféře (Onemocnění související s výživou, online, 2023). V posledních letech stále přibývá dětí, které trpí nadváhou a obezitou. Téma zdravé výživy je tak klíčové pro prevenci obezity a dalších problémů spojených s výživou (Dětská obezita, online). Díky rozvíjícím se technologiím se téma výživy stalo důležitým tématem v médiích a na sociálních sítích, tím se zvýšila informovanost veřejnosti o této problematice. Lidé se obecně začali více zajímat o to, co jíme a jak strava ovlivňuje náš organismus a naše zdraví.

První kapitola bakalářské práce vymezuje její hlavní a dílčí cíle. Dále práce pokračuje teoretickou částí, která se věnuje tématům dítě předškolního věku a jeho vývojová specifika, výživa a její základní složky, vybrané problémy dětí v oblasti stravování. Poslední téma teoretické části je věnováno mateřské škole a stravování.

Praktická část se zabývá implementací tématu zdravé výživy do předškolního vzdělávání. Je zde detailně popsán a vyhodnocen projekt s názvem Prozkoumejme zdravou výživu, který obsahuje několik aktivizačních metod pro děti předškolního věku.

1 CÍLE PRÁCE

Hlavní cíl:

- Seznámit děti předškolního věku se základy zdravé výživy.

Dílčí cíle:

- Navrhnout projekt na téma zdravé výživy, který bude cílený na předškolní děti.
- Navrhnout konkrétní aktivizační metody a následně je ověřit v praxi.
- Provést evaluaci použitých aktivizačních metod z hlediska atraktivity a z hlediska nabytí nových informací.

TEORETICKÁ ČÁST

2 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Pokud máme pracovat s dítětem a rozvíjet jej, je žádoucí abychom znali specifika dětského vývoje a podle nich postupovali (Šmelová a Prášilová, 2018).

Dítětem předškolního věku se rozumí dítě ve věku od 3 do 6-7 let. Horní hranice tohoto období vývoje není stanovena pouze biologickým věkem, ale také nástupem do školy (Vágnerová a Lisá 2021). To, jestli je dítě zralé pro nástup do školy, posuzuje diagnostika školní zralosti a připravenosti (Bednářová a kol., 2017).

Erikson toto období označil jako věk iniciativy, hlavní potřebou dítěte je tedy aktivita (Thorová, 2015). Pro toto období je charakteristická diferenciací vztahu ke světu (Vágnerová a Lisá, 2021). Myšlení dítěte předškolního věku se váže na konkrétní předměty a děje a projevuje se v činnosti (Šmelová a Prášilová, 2018). Je typické svými charakteristickými rysy, mezi ně patří například egocentrismus, magičnost a prezentismus (Vágnerová a Lisá, 2021). V tomto období se dítě mění také po tělesné stránce, oproti batolecímu věku se dítě stává vyšším a štíhlejším, koncem předškolního věku mluvíme od období vytáhlosti. Zdokonaluje se v oblasti hrubé i jemné motoriky (Šimíčková-Čížková, 2010). Také sociální a emoční úroveň se začíná diferenciovat. Jedinec se postupně rozvíjí v sociální oblasti, navazuje první vztahy mimo rodinu (Vágnerová a Lisá, 2021). Proces socializace probíhá hlavně pomocí hry, díky které dítě poznává okolí a experimentuje (Šimíčková-Čížková, 2010).

2.1 Tělesný a motorický vývoj

Jak už bylo zmíněno výše, dítě se v předškolním věku stává celkově štíhlejším a vyšším. Ročně roste rychlostí asi 6-8 cm a nárůst hmotnosti se pohybuje okolo 2 kg (Stožický a Sýkora, 2015). S tím, že průměrné dítě ve věku 6 má hmotnost asi 20-25 kg a měří přibližně 120 cm (Klíma, 2016). Typická dětská lordóza a současně vyčnívající břicho vymizí přibližně kolem 4. roku věku. Z chodidel vymizí tuk, tudíž chodidlo získává fyziologickou konfiguraci. Dále se mění lebka, a to konkrétně poměr mezi obličejovou a mozkovou částí lebky, obličejová část lebky se zvětšuje v důsledku vývinu čelistí, který je podmíněný růstem chrupu (Stožický a Sýkora, 2015).

Dítě se zdokonaluje především motoricky, v komplexních pohybech, stává se také zručnějším (Thorová, 2015). Rozvoj hrubé motoriky se projevuje v chůzi, běhu, rovnováze, pohyby dítěte se stávají koordinovanější (Stožický a Sýkora, 2015). Vývoj hrubé motoriky úzce souvisí s vývojem jemné motoriky. U dítěte se rozvíjí dovednosti jako oblékání, manipulace s psacími potřebami a s drobnými předměty (Šmelová, 2018). Probíhá osifikace zápěstních kůstek, a s tím se jemná motorika také zlepšuje (Kelnarová a Matějková, 2014).

2.2 Psychický vývoj

Hlavním nástrojem poznání je v tomto období hra, pomocí ní si osvojuje nové vědomosti a dovednosti. Dítě ještě není schopno myšlenkových logických operací. K vnímání užívá především smysly a závěry vyvozuje na základě vzhledu předmětů, jeho myšlení je tedy názorné (předoperační, prelogické). V tomto věku se rozvíjejí také předmatematické dovednosti, dítě se učí počítat, třídít předměty, později si osvojuje směry (Thorová, 2015).

Myšlení dítěte předškolního věku se liší od myšlení dospělého člověka a má svá určitá specifika. Mezi ně patří zejména egocentrismus, ten se projevuje tak, že dítě opomíjí názory druhých a ulpívá tak, na svém názoru. Jedinec tak zkresluje úsudky na základě vlastních zkušeností (poznání) a preferencí. Dalším specifikem je fenomenismus, dítě vnímá svět tak, jak ho vidí, podstatu světa si vysvětluje ztotožňováním podstatných znaků (Vágnerová a Lisá, 2021). Vágnerová uvádí jako příklad „*že dítě nechápe, že velryba není ryba*“ (Vágnerová a Lisá, 2021, s. 174). Dalším pojmem je prezentismus, ten znamená vázanost na přítomnost. Aktuálně vnímaná podoba světa pro dítě představuje určitou jistotu. Dítě tedy vidí určitý jev a může se přesvědčit, že tomu tak opravdu je. V myšlení se projevuje také magičnost, děti si interpretují dění na světě pomocí fantazie (Vágnerová a Lisá, 2021). V případě animismu dítě přiřazuje věcem a zvířatům lidské vlastnosti. Artefacilismus znamená, že dítě věří, že za vším stojí člověk, například že hvězdy někdo vložil na nebe (Thorová 2015; Vágnerová a Lisá, 2021).

2.3 Sociální vývoj a emoční vývoj

Emotivita se narůstajícím věkem stabilizuje, dítě je oproti batolecímu věku schopno lépe ovládat svoji frustraci, avšak je běžné, že přehnaně reaguje na menší neúspěch nebo drobné události, např. pláčem (Thorová 2015). V předškolním věku si dítě postupně osvojuje chápání a význam základních emocí, jako jsou radost, smutek, strach aj (Vágnerová

a Lisá, 2021). Také se začínají utvářet sebehodnotící emoce (např. hrdost, stud), které představují základní kámen pro rozvoj morálky, svědomí a také sebeúcty (Thorová, 2015).

V tomto období vzniká celá škála nových emocí, rozvíjí se například pocity sociální, utváří se sympatie a nesympatie k ostatním lidem, utváří se také vztah sám k sobě. U dětí se projevují kladné emoce vzhledem k učení a poznávání, utváří se tedy pocity intelektuální, dále se při výtvarných, hudebních a podobných činnostech rozvíjí estetické city (Šimíčková-Čížková, 2010).

V předškolním věku se dítě začíná socializovat mimo rodinu, s nástupem do mateřské školy se setkává s vrstevníky a novými autoritami a přebírá nové sociální role. S tím souvisí osvojování si nových sociálních dovedností, dítě se učí a zdokonaluje se v sociální komunikaci, spolupráci, podpoře dalších jedinců, prosazení se v kolektivu apod. (Vágnerová a Lisá, 2021). Hlavním socializačním prostředkem období předškolního věku je hra (Šimíčková-Čížková, 2010).

3 VÝŽIVA

Pro zajištění životně důležitých funkcí a růst našeho organismu potřebujeme energii. energii měříme v jednotkách zvaných joule (J). Získáváme ji prostřednictvím potravy, která obsahuje látky zvané živiny. Rozlišujeme 3 základní skupiny živin a to bílkoviny, tuky a sacharidy (Stožický a Sýkora, 2015).

Podle Machové by měla přijatá energie odpovídat výdeji energie. Pokud se strava skládá z vyváženého poměru živin, je různorodá a obsahuje dostatek minerálů, vitamínů a vody, mluvíme o správné výživě (Machová a Kubátová, 2015). Poměr základních živin by měl ideálně vypadat tak, že sacharidy představují 50–55 % z denního příjmu živin, bílkoviny 15 % a tuky celkem 25–35 % z denního příjmu živin (Hřivnová, 2013). *„Každá z těchto hlavních živin poskytuje organismu jiné množství energie. Z 1 g sacharidů a z 1 g bílkovin využije tělo asi 17 kilojoulů (dále jen kJ), z 1 g tuků pak přibližně dvojnásobné množství, tedy asi 38 kJ“* (Hřivnová, 2013, s. 17). Celkový denní energetický příjem potravy dítěte předškolního věku by měl činit přibližně 7000 kJ (Stožický a Sýkora, 2015).

3.1 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny představují jednu z hlavních stavebních látek našeho těla. Jsou součástí tělních buněk, krve, hormonů, protilátek a enzymů. Optimálně by měly tvořit 15 % z celkového poměru základních živin (Machová a Kubátová, 2015).

Skládají se z aminokyselin, pokud se spojí více než sto aminokyselin vznikají bílkoviny. Jednotlivé bílkoviny se rozlišují obsahem a pořadím aminokyselin. Potravinou přijímáme zhruba dvacet různých aminokyselin. Ty se dělí na esenciální (nepostradatelné) a neesenciální, přičemž esenciální aminokyseliny si organismu neumí sám vyrobit a je tedy potřeba je přijímat potravou (Kasper, 2015). *„Tyto nepostradatelné čili esenciální aminokyseliny jsou histidin, izoleucin, leucin, lizin, metionin, fenylalanin, treonin, tryptofan a valin“* (Kasper, 2015, s. 28).

Bílkoviny můžeme dělit na plnohodnotné a neplnohodnotné. Za **plnohodnotné bílkoviny** se považují ty, které obsahují všechny esenciální aminokyseliny. Obsahují je potraviny živočišného původu jako jsou maso, mléko a vejce (Machová a Kubátová, 2015).

Naopak **neplnohodnotné bílkoviny** pocházejí z rostlinných zdrojů a neobsahují všechny esenciální aminokyseliny (Machová a Kubátová, 2015). Získáváme je například z luštěnin, sóji a pohanky (Hřivnová, 2013).

3.2 Sacharidy

Sacharidy představují hlavní zdroj energie, v denním příjmu potravy jsou optimálně zastoupeny asi v 50-55 %. Sacharidy se dělí na monosacharidy, disacharidy, oligosacharidy a polysacharidy podle počtu monosacharidových jednotek (Machová a Kubátová, 2015; Sharma, 2018).

Monosacharidy a **disacharidy** nazýváme jako jednoduché cukry a představují pro organismus rychlý zdroj energie. Mezi monosacharidy řadíme glukózu (hroznový cukr) a fruktózu (ovocný cukr), které najdeme v medu, ovoci, zelenině a cukrovinkách (Machová a Kubátová 2015; Sharma, 2018). Glukóza je významnou sloučeninou, která se účastní udržování hladiny glykémie, tedy hladiny krevního cukru (Hřivnová, 2013). Dalším monosacharidem je galaktóza, jejíž nejvýznamnějším zdrojem je laktóza (Machová a Kubátová 2015; Sharma, 2018). Zástupci disacharidů jsou laktóza, která se nachází v mléce a v mléčných výrobcích, dále maltóza a sacharóza. Zdrojem sacharózy jsou sladké pokrmy, například cukrovinky, konzervované ovoce a také sladké nápoje (Sharma, 2018; Hřivnová, 2013).

Nadměrná spotřeba jednoduchých cukrů vede ke vzniku zubních kazů, zvyšování procenta tělesného tuku a tím k možné obezitě (Machová a Kubátová, 2015).

Mezi **oligosacharidy** patří například stachyóza, rafinóza a inulin. Za jejich zdroje pokládáme zejména luštěniny, dále jsou obsaženy například v cibuli, česneku a pórku. Oligosacharidy jsou charakteristické tím, že způsobují nadýmání (Sharma, 2018).

Významnými **polysacharidy** jsou škrob a glykogen. Ze sacharidových zdrojů potravy bychom měli přijímat hlavně polysacharidy, jejich zdrojem jsou obiloviny, brambory, rýže, luštěniny apod (Hřivnová, 2013; Hrnčířová a Rambousková, 2012). Mezi polysacharidy řadíme také vlákninu, organismus ji však nedokáže využít jako zdroj energie, ale i přes to, je

neodmyslitelnou součástí potravy, podporuje funkci střev a snižuje hladinu cholesterolu v krvi a tím preventivně působí proti vzniku onemocnění srdce a cév (Machová a Kubátová, 2015).

3.3 Tuky

Tuky neboli lipidy se v lidském organismu objevují hlavně jako triglyceridy, dále se například v krevní plazmě objevují jako lipoproteiny a v membráně buněk jako fosfolipidy. Většinu tuků přijatých ve stravě tvoří triglyceridy (jednoduché cukry) (Machová a Kubátová, 2015). Hlavní funkcí tuků, kromě přímého zdroje energie, je zásoba energie v našem organismu. Podkožní tuk se účastní termoregulace, útrobní tuk pak chrání vnitřní orgány. Tuky jsou důležité také pro správnou činnost centrální nervové soustavy (Hřivnová, 2013). Slouží také jako složky membrán buněk a výchozí látky pro tvorbu různých sloučenin (Kasper, 2015). Tuky jsou nezbytné pro vstřebávání některých vitamínů (A, D, E, K) (Sharma, 2018).

U zdravého člověka by měly být tuky v potravě zastoupeny asi ve 20-35 % v poměru hlavních živin. Molekuly tuků jsou tvořeny glycerolem a mastnými kyselinami. Mastné kyseliny dělíme na nasycené, nenasycené a transnasycené. Kvalita tuku je dána typem mastné kyseliny, kterou daný tuk obsahuje (Hřivnová, 2013).

Nasycené mastné kyseliny obsahují hlavně živočišné potraviny, které obsahují tuk, (výjimkou je rybí tuk) a některé rostlinné potraviny, například kokosový a palmový olej. S jejich zvýšenou konzumací přichází vyšší riziko kardiovaskulárních nemocí a onkologických onemocnění (Hrnčířová a Rambousková, 2012).

Nenasycené mastné kyseliny mají příznivý vliv na zdraví. Jejich hlavním zdrojem jsou rostlinné oleje (např. olivový, řepkový, sójový), tučné ryby (např. losos, makrela), avokádo a ořechy (Hřivnová, 2013; Hrnčířová a Rambousková, 2012).

Transnasycené mastné kyseliny pocházejí ze ztužených tuků a také vznikají při vysokých teplotách (fritování, smažení). Jsou obsaženy ku příkladu v margarínech a tucích na pečení (Hřivnová, 2013; Hrnčířová a Rambousková, 2012). Jejich nadměrná konzumace je pro organismus škodlivá, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi. Z tuků přijímaných potravou za den by jejich množství nemělo překračovat 1 % (Hřivnová, 2013; Hrnčířová a Rambousková, 2012).

S příjmem živočišných tuků se pojí **cholesterol**. Rozlišujeme dva typy cholesterolu LDL (low density cholesterol), se kterým se nese riziko vzniku aterosklerózy, a HDL (high density cholesterol), který naopak chrání cévní systém (Machová a Kubátová, 2015).

3.4 Vybrané vitamíny, minerální látky a stopové prvky

Vitamíny v organismu působí jako katalyzátory metabolismu buněk. Většinu vitamínů si organismus neumí vyrobit, a proto je pro správnou funkci organismu nutné přijímat je potravou. Podle rozpustnosti rozlišujeme dvě skupiny vitamínů, vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě (Stožický a Sýkora, 2015; Machová a Kubátová, 2015).

Mezi zástupce **vitamínů rozpustných v tucích** řadíme vitamíny A, D, E, K. Vitamín A se podílí na hojení sliznic a kůže a ovlivňuje vidění. Hlavním zdrojem vitamín A (retinol) je zelenina, ovoce a živočišné potraviny (Stožický a Sýkora, 2015). Kalciferol neboli vitamín D hraje důležitou roli vstřebávání vápníku a fosforu a také jejich ukládání do kostí, kalciferol také ovlivňuje růst. Jeho zdroji ryby, rostlinné oleje, ořechy a mléko. Dalším zástupcem je vitamín E (tokoferol), ten funguje jako antioxidant a působí na červené krvinky a funkci svalů, zpomaluje také stárnutí buněk (Klíma, 2016). Obsahují ho celozrnné pečivo, obilné klíčky, rostlinné tuky, mléčné výrobky a další. Posledním zástupcem je vitamín K, který přispívá k fyziologické srážlivosti krve. Získáváme jej například ze zelené zeleniny, luštěnin a mléčných výrobků (Machová a Kubátová, 2015).

Do **vitamínů rozpustných ve vodě** řadíme vitamíny skupiny B, vitamín C a vitamín H. Do vitamínů skupiny B řadíme hned několik vitamínů, většina z nich se podílí na metabolismu živin, vitamíny B6, B9 a B12 se podílí na tvorbě červených krvinek. Vitamíny skupiny B najdeme zejména v kvasnicích, mouce, vnitřnostech, mase a obilovinách a listové zelenině (Machová a Kubátová, 2015). Vitamín C (kyselina askorbová) má mnoho funkcí, je významným antioxidantem a je důležitý zejména pro imunitní systém, skladování železa v organismu a syntézu kolagenu. Na vitamín C je bohatá čerstvá zelenina a ovoce, nachází se například v citrusech, bramborech a špenátu (Machová a Kubátová, 2015; Hřivnová, 2013). Posledním zástupcem vitamínů rozpustných ve vodě uvádím vitamín H neboli biotin. Je součástí metabolismu živin a získáváme jej například z kvasnic, vnitřností a špenátu (Machová a Kubátová, 2015).

Minerální látky a stopové prvky jsou obsaženy buňkách, tekutinách a tkáních lidského těla. Jedná se o anorganické látky a je nutné je v určitém malém množství přijímat potravou (Klíma, 2016).

Vápník je ze všech minerálů v lidském organismu zastoupen nejvíce. Je důležitý zejména pro stavbu kostí a zubů, a také pro správnou funkci hladkého a kosterního svalstva, je proto důležité dbát na příjem jeho dostatečného množství. Nejvýznamnějším zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky, sójové mléko obohacené na vápník, cereální potraviny, dále ku příkladu listová zelenina, ryby s kostmi a různé ořechy či semínka (Sharma, 2018). **Sodík** je součástí tělních tekutin a podílí se na udržování stálosti vnitřního prostředí (homeostázy) a udržování rovnováhy mezi příjmem a výdejem vody. Hlavním zdrojem sodíku je kuchyňská sůl, používaná k dochucování pokrmů. Množství přijaté soli za den by u zdravého člověka nemělo překročit 5-7 g (Machová a Kubátová, 2015). Dalším potřebným minerálem je **hořčík**, ten se společně s vápníkem a fosforem podílí na stavbě kostí a také se účastní regulace nervosvalové dráždivosti (Klíma, 2016). Získáváme jej ze zelené listové zeleniny, z luštěnin a obilnin, také z mléka a dalších (Machová a Kubátová, 2015).

Kromě minerálních látek se v organismu vyskytují v menším množství také stopové prvky. Nejvíce zastoupeným stopovým prvkem v organismu je **železo**, které je součástí hemoglobinu (červeného barviva obsaženého v krvi) a jeho zásadní funkcí v lidském těle je přenos kyslíku ke tkáním (Klíma, 2016). Na železo jsou bohaté především živočišné potraviny jako maso, játra, vejce, z rostlinných zdrojů jej pak můžeme získávat zejména z luštěnin a obilovin (Sharma, 2018). **Zinek** je obsažen zejména v pojivových tkáních, v sítnici oka, pankreatu a prostatě. V těle přispívá ke správnému vývoji a funkci mužské pohlavní soustavy, také se podílí na růstu a vývoji tkání, je také potřebný pro hojení ran (Machová a Kubátová, 2015). Zinek je obsažen v bílkovinných potravinách, mezi které patří maso, vejce, mléčné výrobky a mořské plody. Za další nepostradatelný stopový prvek považujeme **jód**, který je součástí hormonů štítné žlázy (trijódtyroninu a tyroxinu), tyto hormony ovlivňují rychlost bazálního metabolismu. Nejvýznamnějším zdrojem jódu jsou mořské plody a jodizovaná sůl (Sharma, 2018). **Fluór** slouží jako stavební látka kostí a zubů. Získáváme jej z mořských ryb a pitné vody (Machová a Kubátová, 2015).

3.5 Tekutiny

Součástí lidského organismu je voda, která je nutná pro život a fungování organismu (Hřivnová, 2013). „Voda v organismu vytváří podmínky pro chemické reakce, podílí se

na udržování homeostázy (stálého vnitřního prostředí) a na regulaci tělesné teploty“ (Hřivnová, 2013, s. 23).

Organismus přijímá vodu pomocí nápojů i pevné stravy, určité množství vody si organismu dokáže vyrobit sám při metabolismu (Machová a Kubátová, 2015). Podle Stožického je potřeba vody předškolních dítěte asi 100 ml na jeden kilogram tělesné hmotnosti. U dospělého člověka je pak potřeba vody asi 50 ml na jeden kilogram tělesné hmotnosti (Stožický a Sýkora, 2015). Výši potřeby vody ovlivňuje také teplota prostředí a fyzická aktivita, ty výši potřeby vody zvyšují. Přebytečná voda pak opouští organismus prostřednictvím ledvin a celého vylučovacího systému. Regulace vody v organismu je řízena nervově z centra hypotalamu a také pomocí antidiuretického hormonu a aldosteronu (Machová a Kubátová, 2015).

Za nejvhodnějším nápoj se považuje právě čistá voda, vhodné je také přijímat tekutiny jako slabý neslazený čaj, ředěné šťávy z ovoce a zeleniny a slabě mineralizované vody. Omezovat by se měly slazené, sycené nápoje a limonády, pro děti jsou nevhodné zejména kolové a energetické nápoje a samozřejmě káva a alkohol (Hrnčířová a Rambousková, 2012).

3.6 Výživová doporučení pro děti předškolního věku

Výživová doporučení se časem mění v závislosti na změně stravovacích návyků populace. Úkolem výživových doporučení je podpora zdraví lidí a předcházení různým onemocněním, zejména civilizačním, jako jsou obezita, onemocnění srdce a cév, zubní kaz a další (Hřivnová, 2013).

Pro Českou republiku platí výživová doporučení od Společnosti pro výživu, tzv. Zdravá třináctka, která vymezuje výživová doporučení pro děti, dospělé a seniory (Hřivnová, 2013).

Děti by měly konzumovat pestrou a plnohodnotnou stravu. V jejich každodenní skladbě jídelníčku by se měl objevovat dostatek zeleniny a ovoce, dále mléčné výrobky, a to nejlépe zakysané a neslazené, a také obiloviny a kvalitní maso (Hřivnová, 2013; Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021, online). Dále se doporučuje nejméně dvakrát týdně konzumovat ryby a alespoň jednou týdně by se měly v jídelníčku dětí objevit luštěniny (Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021, online). Naopak by se měly v jídelníčku dětí omazovat tučné a smažené pokrmy, tučná masa, uzeniny apod., před živočišnými tuky by měly mít přednost rostlinné tuky, tuky obsahující

mastné kyseliny omega 3 a omega 6, máslo zařazujeme také. Dále se nedoporučuje příliš solit a používat dráždivé koření (Machová a Kubátová 2015; Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021, online). Dohlížet by se mělo také na dětmi oblíbené sladkosti a celkově na příjem sladkých pokrmů, cukrovinek a slazených nápojů (Machová a Kubátová, 2015).

Jedno z nejdůležitějších doporučení je dodržovat pitný režim, optimální je pití čisté vody, popřípadě slabého neslazeného čaje a neperlivé minerální vody, děti by měly konzumovat tekutiny během celého dne. Důležitá je také pravidelnost v jídlu, strava by měla být rozložena do pěti denních jídel (Machová a Kubátová, 2015; Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo, 2021, online).

Výživová doporučení graficky znázorňuje výživová pyramida, ta má mnoho podob. V roce 2013 vytvořilo Fórum zdravé výživy potravinovou pyramidu, která je použitelná pro celou českou populaci. Z potravinové pyramidy vyplývá doporučení o skladbě jídelníčku. Potraviny umístěné ve spodním patře pyramidy, jsou takové, které bychom měli konzumovat nejvíce, směrem nahoru se pak umísťují potraviny, které bychom měly jíst méně. Na vrcholu pyramidy se nacházejí potraviny, které bychom měli jíst výjimečně. V každém patře se zleva nacházejí potraviny vhodné a směrem doprava potraviny méně vhodné (Pyramida FZV, 2013, online).



Obrázek 1 Potravinová pyramida

Zdroj: <http://www.ceskapotravina.net/content/dobre-jist-se-da-i-levne>

4 ČASTÉ PROBLÉMY DĚTÍ V OBLASTI STRAVOVÁNÍ

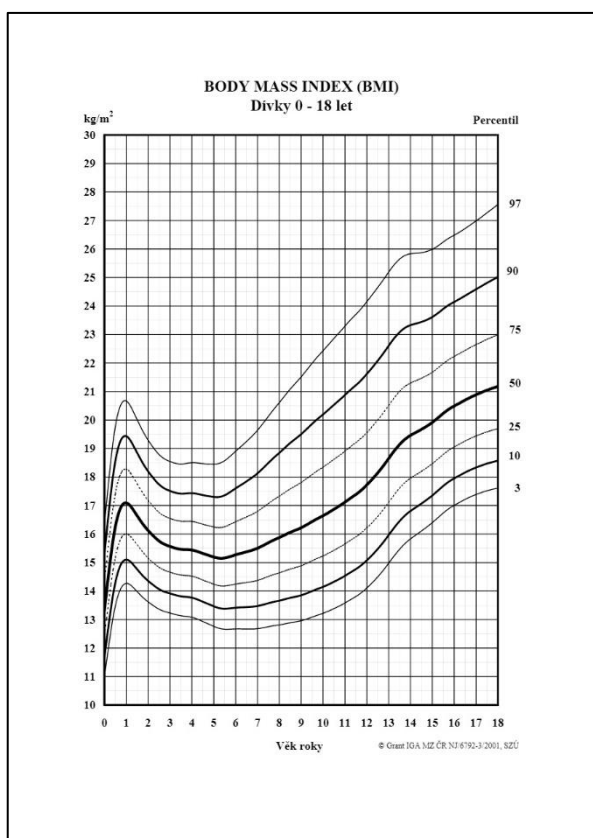
Tato kapitola se věnuje vybraným problémům dětí souvisejících s výživou.

4.1 Nadváha a obezita

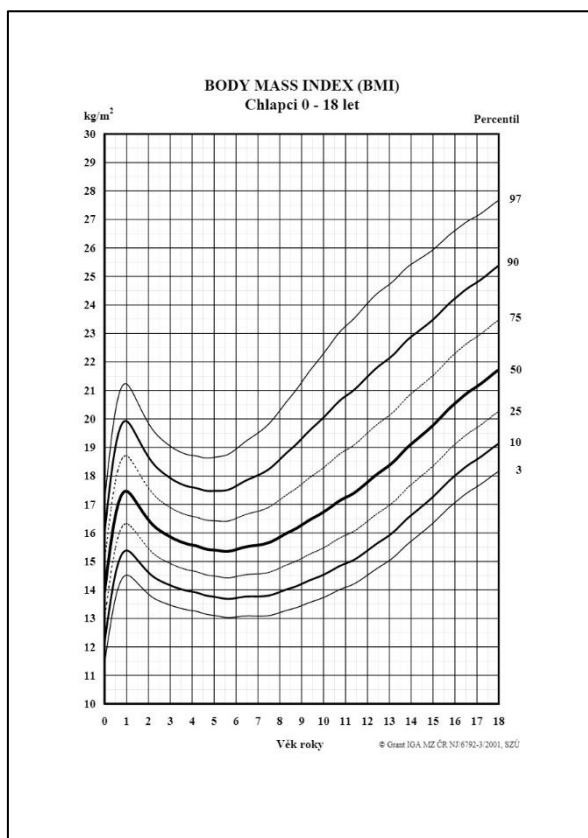
Nadváhu i obezitu lze charakterizovat jako nadměrné nahromadění podkožního a útrobního tuku. Z vnějšku se projevuje vysokou tělesnou váhou v porovnání s vrstevníky. Tělesná hmotnost úzce souvisí s tělesnou výškou, proto při posuzování hmotnosti jedince musíme zohlednit i jeho výšku (Machová a Kubátová, 2015). V současné době se k posuzování tělesné hmotnosti využívá hodnota BMI (body mass index). Vzorec pro výpočet hmotnosti zní $BMI = \text{tělesná váha (kg)} / \text{tělesná výška na druhou (m)}$. Jako ukazatel hmotnosti u dětí slouží BMI percentilové grafy, pokud je percentil BMI v rozmezí 90-97, dítě má nadváhu, pokud je percentil větší nebo rovno 97, dítě trpí obezitou (Stožický a Sýkora, 2015). Machová uvádí, že „až 80 % obézních dětí zůstává obézních i v dospělosti“ (Machová a Kubátová, 2015, s. 240).

Do rizikové faktorů řadíme špatnou výživu, psychické a sociální faktory, genetické vlivy, nedostatek pohybu a další. Obezita může vést ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění, jaterní steatóze a porušené glukózové toleranci (prediabetes) (Stožický a Sýkora, 2015).

Podíl dětí s nadváhou a obézních v posledních dekáдах stoupal. Studie Zdraví dětí 2016 potvrzuje, že nadváhou trpí přibližně 5 % pětiletých dětí v České republice, obezitou pak trpí asi 3 % (Studie Zdraví dětí 2016, 2017, online).



Obrázek 2: Graf MBI – dívky



Obrázek 3: Graf BMI – chlapci

Dostupné z: <https://szu.cz/publikace/data/hodnoceni-rustu-a-vyvoje/rustove-grafy-ke-stazeni/>

4.2 Podváha

Podle Národního zdravotního informačního portálu je podváha „*tělesná hmotnost nižší než „normální“, průměrná nebo požadovaná*“ (podváha, online). Stejně jako nadváhu a obezitu můžeme podváhu u dětí definovat podle BMI percentilových grafů. Pokud je percentil v rozmezí 10.-25., dítě považujeme za štíhlé, percentil pod 10. pak značí nízkou hmotnost (viz obrázky 2 a 3) (Laštovičková, 2018, online).

Hlavní příčinou podváhy je nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie, kdy výdej převyšuje příjem, a tím dochází k úbytku hmotnosti. Dalšími příčinami může být nemoc či poranění, v takovém případě má organismus vyšší nároky na příjem energie a může tak docházet ke ztrátě hmotnosti. Za rizikovou skupinu populace můžeme považovat jedince žijící v oblastech s nedostatkem potravy, např. jedinci žijící rozvojových zemích. Následky podvýživy se mohou projevit v poškození růstu, vývoje kognitivních funkcí a snížené

výkonnosti. Podvýživa s sebou nese také zvýšené riziko vzniku infekcí, chronických onemocnění a sníženou schopnost hojení ran (Sharma, 2018).

Dle Studie Zdraví dětí 2016 má přibližně 9 % českých pětiletých dětí podváhu (Studie Zdraví dětí 2016, 2017, online).

4.3 Zubní kaz

Zubní kaz je časté onemocnění, které světově postihuje až 95 % populace, z toho nejčastěji postihuje děti. Hlavní příčinou vzniku zubního kazu je nízké pH v dutině ústní v důsledku přeměny cukrů, na vznik tohoto onemocnění má vliv také dědičnost. Zpočátku se projevuje bílou skvrnou, později přechází v dutinu s hnědavou hmotou. Zubní kaz se vyvíjí pomalu, vzniká na povrchu zubu a při neléčení postupuje až na dřeň zubu (Machová a Kubátová, 2015).

Pro předcházení zubnímu kazu by dítě mělo být vedeno k čištění zubů zubním kartáčkem asi od dvou let, a to nejméně dvakrát denně po jídle. Dále by se měly omezovat cukrovinky, sladká jídla a nápoje. Naopak mléko a mléčné výrobky a syrová zelenina a ovoce jsou pro zuby prospěšné. Jako preventivní opatření slouží také používání fluoridu na zuby. V dětském věku se zuby utvářejí, proto prevence spočívá také v dostatečném přísunu vápníku, fosforu a také bílkovin, jakožto stavebních látek zubů (Machová a Kubátová, 2015).

Z výzkumu Journal of Investigative and Clinical Dentistry vyplývá, že celosvětová prevalence zubního kazu pětiletých dětí je vysoká, podle dat z porovnávaných výzkumů se míra prevalence pohybovala v rozmezí 23-90 %. Porovnána byla data z 16 zemí a celkem 5 kontinentů, prevalence v Evropě se ukázala jako nejnižší ve srovnání s ostatními kontenty, V Africe, Asii a Jižní Americe prevalence přesahovala 50 % (Chen a kol., 2019).

Dle výzkumu provedeného v České republice, kterého se zúčastnilo přes 1200 dětí ve věku 3-6 let, se objevovaly zubní kazy asi u 50 % dětí, přičemž s narůstajícím věkem se míra kazivosti snižovala, u šestiletých dětí trpělo zubním kazem asi 40 % dětí (Lenčová a Broukal, 2012).

4.4 Potravinová alergie a intolerance

„Potravinová alergie (dále jen PA) je nežádoucí reakce na potravinu, zprostředkovaná specifickým imunologickým mechanismem, která se objevuje po požití opakovaně“ (Šetinová, 2020, s. 340). V uplynulých dekáдах se registruje značný nárůst PA, například v Evropě

postihuje 3-6% populace. Mezi nejčastější spouštěče, které vyvolávají reakci na potravinu, patří arašídý, kravské mléko, mořské plody, pšeničná mouka, ryby, slepičí vejce, stromové ořechy a sója. Výskyt PA a spouštěčů alergií ovlivňuje geografická oblast, stravovací zvyklosti a také upřednostňovaný způsob úpravy potravin, například v České republice se tak setkáváme s alergií na mák. Alergie se může projevovat mnoha příznaky, nejčastější jsou kopřivka, otok, zažívací potíže, dýchací obtíže, atopický ekzém a další (Šetinová, 2020).

Podle výsledků studie Státního zdravotního ústavu z roku 2016 2,4 % pětiletých dětí trpí PA, přičemž nejčastější reakce způsobovaly různé druhy ovoce (např. citrusy, jablka, jahody a kiwi), rajčata, ořechy, mléčné výrobky a také čokoláda (Zdraví dětí 2016, 2017, online).

Potravinová intolerance, na rozdíl od PA, není způsobena imunologickým mechanismem, ale metabolickou poruchou. Organismus v tomto případě trpí nedostatkem či úplnou absencí látek nutných pro zpracování potravin či některé její složky (Pavelková a Burešová, 2015, online). Za nejběžnější příčinu je považována porucha vstřebávání cukrů (malabsorpce cukrů) tenkým stěvem. Nejčastěji se jedná o mléčný cukr, laktózovou intolerancí trpí asi 10-15% obyvatel České republiky (Šetinová, 2020).

Jak potravinová alergie, tak potravinová intolerance se řeší pomocí diety, u PA jsou konkrétní alergeny zcela vyloučeny z jídelníčku, u potravinové intolerance se konkrétní potraviny či její složky omezují dle individuální tolerance (Šetinová, 2020).

4.5 Vybíravost v jídle

Vybíravost v jídle označována také jako selektivní stravování je u dětí běžným problémem (Taylor a Emmett, 2019). Děti vybíravé v jídle, můžeme označovat jako tzv. „picky eaters“, jsou charakteristické tím, že odmítají určité potraviny a chutě, a to pro ně známé i neznámé (Thompson a kol., 2015). Časopis *Pediatric* pro praxi uvádí, že „*incidence této problematiky u předškoláků je dle různých zdrojů 14–50 %*“ (El-lababidi, 2020, s. 147). Dle různých studií se odmítání konzumace týká často ovoce, zeleniny, masa a ryb (El-lababidi, 2020).

Do možných příčin vzniku této problematiky patří faktory genetické a faktory životního prostředí, příčiny vzniku však nejsou zcela známy. Ve většině případů vybíravost v jídle nenarušuje vývoj dítěte a je přiměřená věku. Pokud je u jedince podezření na nadměrnou vybíravost, je nutné obrátit se na odborníky, ti pak hledají možnou příčinu

problému a následně stanoví terapii. Tento problém se často řeší edukacemi o správné výživě, popřípadě nutričními doplňky, tak, aby dítě mělo dostatek živin a látek tělu potřebných k vývoji (El-lababidi, 2020).

Pokud problém přetrvává, může být dítě ohroženo ztrátou hmotnosti, nedostatkem některých živin, vitaminů a minerálních látek, v pozdějším věku dokonce poruchou příjmu potravy (Taylor a Emmett, 2019).

5 MATEŘSKÁ ŠKOLA A STRAVOVÁNÍ

5.1 Předškolní vzdělávání

„Předškolní vzdělávání představuje počáteční stupeň veřejného vzdělávání organizovaného a řízeného požadavky a pokyny MŠMT“ (Koťátková, 2014, s. 101). Tento stupeň vzdělávání umožňuje zejména mateřská škola (Koťátková, 2014). Předškolní vzdělávání (dále jen PV) podléhá zákonu č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školskému zákonu) (Smolíková a kol., 2021).

Jedním z klíčových úkolů PV je doplnění rodinné výchovy. Instituce, kterou dítě navštěvuje, by měla spolupracovat s rodiči. PV má dítě vést k rozvoji a učení v souladu s jeho individuálními možnostmi a potřebami, má poskytovat podnětné prostředí, v neposlední řadě je jeho úkolem poskytovat odbornou a diagnostickou péči (Smolíková a kol., 2021).

Mateřské školy pracují podle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (RVP PV), ten určuje požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. (Smolíková a kol., 2021).

5.1.1 Rámcový vzdělávací program a výživa

RVP PV stanovuje čtyři kategorie cílů předškolního vzdělávání, a to rámcové cíle, klíčové kompetence, které jsou formulovány jako výstupy, dále dílčí cíle a dílčí výstupy. Program vymezuje také vzdělávací obsah, ten je rozdělena do 5 oblastí: dítě a jeho tělo, dítě a jeho psychika, dítě a ten druhý, dítě a společnost, dítě a svět. Každá oblast je rozdělena do několika kategorií: dílčí cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy a rizika. (Smolíková a kol., 2021).

Téma zdravé výživy se objevuje i ve vzdělávacím obsahu předškolního vzdělávání. A to zejména v oblasti Dítě a jeho tělo.

V kategorii dílčích cílů můžeme najít:

- „získání poznatků o lidském těle a zdraví, uvědomění se vlastního tělo,

- získání poznatků a dovedností k podpoře zdraví, bezpečí,
- vytváření zdravých životních návyků a postojů důležitých pro zdravý životní styl (Smolíková, 2021, s. 15).“

Ve kategorii vzdělávací nabídky se objevuje:

- „činnosti, které se zaměřují na poznávání lidského těla a jeho částí,
- činnosti, které směřují k ochraně zdraví, vytváření zdravých životních návyků,
- manipulační činnosti (např. jíst příborem), sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stravování, úklidu, oblékání,
- činnosti, které se zaměřují na prevenci úrazů, nemoci, nezdravých návyků (Smolíková, 2021, s. 15).“

V kategorii očekávaných výstupů můžeme najít:

- „mělo by umět pojmenovat části těla (včetně důležitých orgánů) a znát jejich funkce, rozumět a znát základní pojmy, které se pojí se zdravím,
- mělo by mít základní poznatky o zdravé výživě, o významu péče o čistotu a zdraví,
- mělo by vědět, co je zdravé a co jeho tělu škodí, mělo by se umět chovat tak, aby neohrožovalo zdraví své ani druhých,
- mělo by znát některé způsoby ochrany osobního zdraví a mělo by vědět, kam se v případě potřeby obrátit a kde hledat pomoc. (Smolíková, 2021, s. 16)“

Všechny oblasti vzdělávání jsou vzájemně propojeny, proto téma zdravé výživy můžeme nacházet i v dalších oblastech (Smolíková a kol., 2021).

5.2 Stravování dětí v mateřské škole

Mateřská škola plní vzhledem ke stravování dětí významnou funkci. Většinu denní potravy konzumují děti právě v této instituci, v souvislosti s tím si děti osvojují a upevňují zásady stolování. Stravování v mateřské škole ovlivňuje utváření vztahu k jídlu, pestrost jídelníčku a mimo jiné také umožňuje dětem zkoušet nové potraviny, které například z rodiny neznají (Hřivnová, 2013).

Školní stravování je legislativně zakotveno v zákoně 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů (školský zákon). Zřizovatelé školního stravování se pak řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb.,

o školním stravování, tu vydává Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky. Školní jídelny sestavují jídelníčky a plní výživové normy, dané zmíněnou legislativou, pomocí tzv. spotřebního koše (Lukašíková, 2015). Spotřební koš má za úkol zajišťovat vyvážený příjem živin, dostatečný přísun energie a měl by také zabraňovat jednotvárnosti přijímané potravy (Hřivnová, 2013).

5.3 Aktivizační metody vzdělávání

Prostřednictvím vzdělávacích metod směřujeme k dosažení cílů. Existují různé klasifikace a třídění vzdělávacích metod. V předškolním vzdělávání se nejčastěji setkáváme s metodami slovními, názorně demonstračními, praktickými a dalšími (Šmelová a Prášilová, 2018).

Za jeden z typů vzdělávacích metod také považujeme metody aktivizační. Aktivizační metody jsou charakteristické tím, že je při nich dítě aktivní a prostřednictvím své vlastní aktivity a iniciativy získává a zpracovává nové poznatky. Jasně vymezení aktivizačních metod není jednotné, těchto metod je velké množství a mnoho kombinací, níže jsou popsány některé z nich (Maňák, 2011).

Diskusní metody jsou charakteristické vzájemnou komunikací a argumentováním a vyměňováním názorů zúčastněných na dané téma (Maňák, 2011). Dalším typem aktivizačních metod jsou **heuristické metody**, které jsou založené na principu řízeného objevování a řešení problémů prostřednictvím aktivního a samostatného učení. Tato metoda klade důraz na žákův vlastní aktivní proces učení a rozvíjí logické a analytické schopnosti. **Situační metody** spočívají v tom, že mají vzdělávané jedince připravovat na řešení každodenních problémů, podstatou je řešení problémů, které mají více možností řešení. Do aktivizačních metod můžeme také řadit **didaktické hry**, hra je přirozenou činností pro dítě PV, silně děti motivuje k aktivitě, didaktická hra by měla hluboce promyšlená s jasným záměrem (Šmelová a Prášilová, 2018). **Inscenační metody** se zaměřují na sociální učení jedinců pomocí modelových problémových situací nebo simulací událostí, při nichž se kombinuje hraní rolí s aktivním řešením problémů (Maňák, 2011).

PRAKTICKÁ ČÁST

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Součástí bakalářské práce je projekt „Prozkoumejme zdravou výživu“. Projekt se skládá z jednotlivých aktivizačních metod, které byly ověřeny v praxi a následně byly zhodnoceny samotnými dětmi. Aktivita jsou koncipovány pro děti ve věku 5-7 let a byly sestaveny v souladu s jejich vývojovými specifiky.

6.1 Charakteristika výzkumného souboru

Účelem projektu je vzdělávání dětí předškolního věku v oblasti zdravé výživy. Na základě studia odborné literatury bylo navrženo celkem 6 aktivizačních metod týkajících se oblasti zdravé výživy.

První metoda s názvem „Nákup na tržnici“ je zaměřená na druhy potravin a potravinové skupiny, cílem je utvořit u dětí povědomí o druzích potravin a jejich dělení. Úkolem dětí je třídít potraviny dle potravinových skupin. Druhá metoda je obdobou hry bingo, kdy se děti učí poznávat jednotlivé druhy ovoce a zeleniny pomocí obrázkové verze této hry. Další metoda nesoucí název „Semafor zdravé výživy“ je zaměřená na osvojování principů výživové pyramidy, pomocí vlastnoručně vytvořené pomůcky, tzv. Semaforu výživy. Dětem je nejprve tato pomůcka představena a poté se propojením pohybové hry a logického myšlení snaží rozdělit jednotlivé potraviny dle vhodnosti četnosti jejich konzumace. Další, čtvrtou, metodou je výtvarná činnost „Co bych měl jíst, co bych chtěl jíst“, cílem této metody je, aby si děti uvědomily míru prospěšnosti zdraví konkrétních jídel. Pátou, předposlední metodou, je práce s textem „Rosteš jako z vody? Prozkoumejme spolu bílkoviny“ od autorky Kateřiny Gančarčíkové. Prostřednictvím této metody se děti učí nejen předčtenářským dovednostem, ale také pro většinu dětí novým pojmům v oblasti výživy. Poslední metoda je věnována častým problémům týkajících se výživy (nadváha a obezita, podváha, potravinová alergie, zubní kaz), cílem je vytvořit u dětí povědomí o tom, jaké rizika souvisejí s výživou.

Po realizaci každé metody proběhla evaluace dětmi. Děti hodnotily jednotlivé metody pomocí dotazníku (viz příloha č. 1) s využitím tzv. smajlíkové škály (viz příloha č. 2), a to ze

dvou hledisek, z hlediska atraktivity a z hlediska nabytí nových informací. Dotazník se skládá celkem ze 3 otázek, z toho dvě otázky byly uzavřené a děti na ně odpovídaly pomocí zmiňované škály a jedna otázka byla otevřená, na tuto otázku děti odpovídaly slovně. Odpovědi byly zaznamenány do sestaveného evaluačního archu (viz příloha č. 3).

Výzkumný soubor byl tvořen 20 dětmi ve věku 5-7 let, z toho bylo 10 dětí ve věku pěti let, 12 dětí ve věku šesti let a 2 děti ve věku sedmi let. Všechny děti navštěvují stejnou mateřskou školu a třídu. Ke spolupráci byla oslovena konkrétně Mateřská škola Stěbořice a po emailové komunikaci se zde projekt v lednu 2023 uskutečnil. Mateřská škola Stěbořice je státní mateřskou školou a nachází v Moravskoslezském kraji v okrese Opava.

6.2 Návrh projektu „Prozkoumejme zdravou výživu“

V této kapitole je podrobně popsán a vysvětlen celý projekt. Celým projektem děti provází paní Jahůdková (viz příloha č. 8), která slouží jako motivace k aktivizačním metodám.

6.2.1 Metoda č. 1: Nákup na tržnici

Popis činnosti: Děti mají za úkol přiřazovat jednotlivé potraviny k odpovídajícím skupinám potravin (zelenina, ovoce, maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, obiloviny, sladkosti).

Podcíl: Uvědomit si, jaké jsou druhy potravin, popřípadě z čeho jsou získané/vyrobené.

Motivace: Paní Jablíčková se rozhodla jít na nákup na tržnici, ale v každém stánku prodávají jiný druh potravin. Pomohou jí děti najít potraviny ve správných stáncích?

Časová dotace: 15 minut

Organizační formy: skupinová (práce ve dvojici)

Vzdělávací metody: slovní, názorně-demonstrační, aktivizační

Možná rizika: Neznalost potravin, málo známé či exotické potraviny, neschopnost pracovat ve dvojici

Pomůcky: 6x obruče, 6x obrázky označující skupiny potravin (ovoce, zelenina, maso a masné výrobky, mléko a mléčné výrobky, obiloviny, sladkosti), kartičky s jednotlivými potravinami (pro každou dvojici přibližně 4x)

Metodický postup:

1. Nachystáme pomůcky.
2. Na podlahu rozprostřeme obruče, dostatečně daleko od sebe, využíváme celý prostor určený pro aktivitu.
3. Do každé obruče dáme obrázek označující název stánku (Zeleninový, Ovocný, Mléčný, Masový, Stánek se sladkostmi).
4. Seznámíme děti s jednotlivými stánky.
5. K sobě si nachystáme kartičky s potravinami.
6. Rozdělíme děti do dvojicích.
7. Každé dvojici dáme 4 potraviny.
8. Dětem vysvětlíme, že jejich úkolem je přiřadit potraviny do jednotlivých obručí, které představují stánky na tržnici.
9. Po dokončení přiřazování projdeme všechny stánky a zeptáme se dětí jaké potraviny k nim přiřadily, souběžně kontrolujeme správnost či nesprávnost přiřazených potravin.
10. Popřípadě opravíme chybně přiřazené potraviny.
11. Sklidíme pomůcky za pomoci dětí.
12. Děti provedou reflexi aktivity pomocí připraveného hodnotícího systému.

6.2.2 Metoda č. 2: Bingo

Popis činnosti: Obrázková obdoba hry bingo zaměřená na poznávání zeleniny a ovoce.

Podcíl: Osvojení si poznávání druhů ovoce a zeleniny.

Časová dotace: 25 minut

Motivace: Oblíbená hra paní Jablíčkové je bingo. Byla by šťastná, kdyby si s ní děti zahrály.

Organizační formy: frontální

Vzdělávací metody: slovní, názorně-demonstrační, aktivizační

Možná rizika: Neschopnost rozpoznat druhy ovoce a zeleniny, nedostatečný čas na vyhledání druhu ovoce či zeleniny v tabulce.

Pomůcky: Karta na bingo – tabulka 4x4 (velikost jednoho pole 3,3 x 3,3 cm) (viz příloha č. 4), obrázky ovoce a zeleniny (pro každé dítě počet odpovídající čtverečkům na kartě) (viz příloha č. 5 a 6), lepidlo

Metodický postup:

1. Nachystáme pomůcky.
2. Zopakujeme s dětmi vybrané druhy ovoce a zeleniny.
3. Děti usadíme ke stolům, každému dáme kartu na bingo a obrázky se zeleninou a ovocem.

4. Každé dítě si libovolně nalepí obrázky do bingo karty, avšak tak, aby se žádný druh neopakoval.
5. Zahájíme hru. Postupně taháme „z pytlíku“ obrázky. Vytažený obrázek ukážeme a řekneme, co se na něm nachází. Úkolem dětí je zkontrolovat svou bingo kartu. Pokud mají vyřčený obrázek na kartě, vyškrtnou ho. Dítě, které bude mít jako první vyškrtaný řádek nebo sloupec řekne „bingo“ a stává se vítězem.
6. Můžeme pokračovat ve hře, dokud nebudou mít aspoň 3 děti „bingo“.
7. Ukončíme aktivitu.
8. Za pomoci dětí uklidíme pomůcky.
9. Provedeme reflexi aktivity.

6.2.3 Metoda č. 3: Semafor výživy

Popis činnosti: Logická hra propojená s pohybem. Záměrem činnosti je rozvinout u dětí povědomí o tom, jaké potraviny je vhodné jíst hojně a které méně, k tomuto záměru bude sloužit takzvaný Semafor výživy.

Podcíl: Osvojení si principů výživové pyramidy, rozvoj logického uvažování

Motivace: Když byla paní Jablíčková malá, nevěděla, jaké potraviny má jíst často, třeba každý den a jaké, méně často, protože nejsou tak zdraví prospěšné. A aby dětem pomohla naučit se to, donesla jim ukázat Semafor jídla.

Časová dotace: 15 minut

Organizační formy: frontální

Vzdělávací metody: slovní, názorně-demonstrační, aktivizační

Možná rizika: Nedostatečné vysvětlení a s tím související nesprávné pochopení činnosti.

Pomůcky: semafor výživy (viz příloha č. 7), obrázky potravin (přibližně 12x), bubínek

Metodický postup:

1. Nachystáme pomůcky.
2. Představíme dětem model semaforu (modifikace výživové pyramidy), který ukazuje, jak často jíst různé potraviny.
3. Po vymezeném prostoru rozprostřeme červená, oranžová a zelená kolečka.
4. Vysvětlíme dětem aktivitu. Děti chodí po třídě, učitelka vždy provede signál (bouchnutí do bubínku) a následně vysloví název určité potraviny a ukáže její obrázek. Úkol dětí je uvědomit si, jakou barvu semaforu představuje daná potravina a následně najít a zvednout nad hlavu dané barevné kolečko.
5. Kontrolujeme správnost určení, popřípadě upozorníme na správnou variantu.
6. Toto několikrát opakujeme.
7. Ukončíme aktivitu.
8. Provedeme reflexi aktivity.

9. Za pomoci dětí uklidíme pomůcky.

6.2.4 Metoda č. 4: Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst

Popis činnosti: Jedná se výtvarnou činnost. Děti mají za úkol nakreslit na papír dva talíře, na jeden z nich nakreslí své oblíbené jídlo a na druhý jídlo, které si myslí, že je zdravé a měly by ho jíst.

Podcíl: Uvědomění si, že určité potraviny jsou zdraví prospěšné více a jiné méně. Rozvoj jemné motoriky.

Časová dotace: zhruba 45 min

Motivace: Paní Jablíčkovou zajímá, jaké je oblíbené jídlo dětí a jestli, je to jídlo spíše zdraví prospěšné či nikoli.

Organizační formy: frontální

Vzdělávací metody: slovní, názorně-demonstrační, aktivizační

Možná rizika: Nezájem o činnost, neznalost druhů potravin/pokrmů/jídel

Pomůcky: papíry A5, voskovky, 5x kruh z tvrdého papíru s průměrem 20 cm, černé fixy

Metodický postup:

1. Nachystáme všechny pomůcky, děti usadíme ke stolům, každému dítěti dáme papír, ke každému stolu dáme kruh z tvrdého papíru, voskovky a černé fixy.
2. Představíme aktivitu (viz popis činnosti)
3. Sdělíme dětem, aby na svůj papír daly na šířku a obkreslily černým fixem dva kruhy z tvrdého papíru. Kruhy symbolizují talíře.
4. Poté sdělíme dětem, že mohou začít na pomyslné talíře kreslit své oblíbené jídlo a jídlo, které si myslí, že je zdravé.
5. Po dokončení výtvoru, zapojíme děti do uklízení pomůcek a pracovních míst.
6. Svoláme děti do kruhu.
7. Necháme každé dítě, aby představilo svůj výtvor.
8. Zopakujeme s dětmi druhy potravin a jejich technologické úpravy, důraz klademe na vypíchnutí zdravějších potravin/pokrmů/jídel a jejich úprav.
9. Provedeme hodnocení aktivity.
10. Výtvary nakonec můžeme vystavit v mateřské škole.

6.2.5 Metoda č. 5: Bílkoviny pod lupou

Popis aktivity: Práce s částí příběhu z knihy Příběhy zdravé výživy. Text je zaměřen na téma bílkovin.

Podcíl: Rozvoj předčtenářských dovedností, rozvoj slovní zásoby

Časová dotace: 25 minut

Organizační forma: frontální

Vzdělávací metody: slovní (monologické, dialogické), názorně-demonstrační, aktivizační

Pomůcky: kniha Příběhy zdravé výživy

Možná rizika: nepozornost při čtení, nepochopení obsahu čteného textu

Motivace: Paní Jablíčková sdělí dětem, že v potravě se nachází důležité látky (živiny) a proč jsou pro nás důležité. Poté sdělí dětem, že nedávno slyšela nové neznámé slovo „bílkoviny“. Následně jim přečte část příběhu o bílkovinách, aby se o nich děti dozvěděly něco nového.

Metodický postup:

1. Nachystáme pomůcky.
2. Namotivujeme děti.
3. Čteme příběh a v průběhu se ptáme na předem připravené otázky týkající se příběhu.
4. Po dočtení pokládáme další otázky
5. Provedeme reflexi aktivity.
6. Ukončíme činnost.

Příběh z knihy Příběhy zdravé výživy od Kateřiny Gančarčíkové:

„Zima skončila a opět se přihlásilo jaro. Honzík sedí u babičky v kuchyni a ukazuje jí fotografie masek ze zimního školního masopustního průvodu: „Babičko, už vím, co to znamená půst od masa. Když si na nějakou dobu odřekneme všechny druhy masa a nejíme ho. Ale co vegetariáni, ti nejí maso vůbec. A maminka od Alžbětky si dá jen občas rybu. Nechybí jí maso?“ „Jíst maso je velmi důležité. Obsahuje tuky a bílkoviny, které jsou pro zdravé a silné tělo nepostradatelné. Bílkoviny potřebujeme pro budování kostí a svalů. Jsou to stavební části těla, podobně jako na postavení velké figurky potřebuješ mnoho kostiček. Tady se podíváme, jak jsi od loňska vyrostl,“ říká dědeček a chystá si metr. Babička vypráví, že dnes již maso není tak vzácné jako dříve, kdy ho mnozí lidé jedli jen v neděli. „Na výběr máme různé druhy masa. Z drůbeže – kuřata, krůty, kachny, husy. Také hovězí a vepřové. A rybí. Lidé, kteří nejí žádné maso, by si měli velmi dobře plánovat, kde získají bílkoviny. Například z vajec a mléčných výrobků, také z luštěnin, ořechů a semínek.“ „Co to jsou luštěniny?“ marně se Honzík snaží rozpomenout na obrázky, které viděl ve školní učebnici. Děda mu to vysvětlí: „Poznáme je tak, že rostou v lusku. Tedy hrách, fazole, čočka a také sója. Ze sóji se vyrábí mnoho druhů potravin: Sójový sýr – tofu, mléko, paštiky, pomazánky a další výrobky, které jsou ochucené podobně jako maso. Mohou si je koupit také vegetariáni anebo lidé, kteří nepijí mléko.“ „Když jsem byla, Jeničku, v tvém věku, mívali jsme doma půst od masa každý pátek. Moje maminka nám tehdy vařila jídla ze zeleniny, vajíček a luštěnin nebo pekla ryby,“ vzpomíná babička a dává do trouby pstruha. „Ryby mám rád, hlavně

smažené rybí prsty a hranolky,“ těší se Honza. Ale v plánu je ryba pečená na zelenině a brambory vařené. „Dáme si aspoň hranolky... Zajedeme ještě rychle do obchodu a koupíme je mražené, dědo, v sáčku,“ loudí Jan. „Tak dobře, ale nikam nejedu! Jestli mi pomůžeš, vypravíme se pro brambory do sklepa, pak je očistíme, omyjeme, nakrájíme, pokapeme olejem a upečeme v troubě pěkně do křupava...“ Za hodinku je oběd na stole. Děda Honzíkovi pečlivě vykostí pstruha. A když byla řeč o půstu, dnes si po obědě všichni zkusíme odříct zákusek.“ (Gančarčíková, 2017, str. 20-23)

Pozn.: Vzhledem k náročnosti textu, pracuji pouze s částí příběhu.

Otázky k textu:

Během čtení:

- Proč jsou pro nás bílkoviny důležité?
- Jaké jsou druhy masa? Z jakých zvířat pochází?
- Z čeho kromě masa získáváme bílkoviny?

Po čtení:

- Proč myslíte, že si rodina po obědě odřekne zákusek?
- Co jsou to luštěniny? Jaké jídla můžeme uvařit z luštěnin?

6.2.6 Metoda č. 6: Co se stane, když...?

Popis činnosti: Aktivita je založená na skládání příběhových karty v logickém pořadí.

Podcíl: Mít povědomí o některých problémech, které mohou nastat v souvislosti s výživou. Rozvoj komunikačních dovedností. Rozvoj logického uvažování.

Motivace: Paní Jablíčková miluje jídlo, ale ví, že někteří lidé mohou mít se stravováním různé problémy. Přála by si, aby všichni byli zdraví, a proto se rozhodla, že si s dětmi o těchto problémech popovídá.

Časová dotace: 20 minut

Organizační forma: frontální, skupinová

Vzdělávací metody: slovní, názorně-demonstrační, aktivizační

Možná rizika: neschopnost pracovat ve skupině

Pomůcky: 4x sada obrázkových karet s příběhem popisující různé zdravotní stavy (obezita, podvýživa, zubní kaz, alergická reakce) (viz příloha č. 8)

Metodický postup:

1. Nachystáme pomůcky.
2. Probereme s dětmi problémy, které mohou nastat v souvislosti se stravováním (obezita, podvýživa, zubní kaz, alergická reakce, požití zkaženého jídla). Dáváme pozor, abychom vysvětlili neznámá slova např. alergie. V průběhu zapojujeme děti do diskuze. Klademe otázky (viz níže). Pokud děti nechápou, na co se jich ptáme, pokusíme se napovědět obrázkem, pokud ani tak netuší, co mají odpovědět, vše důkladně a co nejjednodušeji vysvětlíme.

3. Rozdělíme děti do menších skupin cca po 4.
4. Každé skupině dáme 1 sadu příběhových karet.
5. Vyzveme děti, aby se ve skupinách pokusily seřadit karty tak, jak mají jít za sebou.
6. Po seřazení se všemi projdeme postupně všechny skupiny a necháme zástupce skupiny, aby sdělily, co karty zobrazují.
7. Zkontrolujeme a popřípadě opravíme pořadí karet.
8. Shrňeme situace, které popisují jednotlivé sady karet.
9. Provedeme reflexi aktivit.
10. Ukončíme aktivitu.

Otázky k diskusi:

- Co se stane, když budu jíst příliš mnoho jídla a nebudu se hýbat?
Odpověď: Příbytek na váze, obezita + další nemoci vázané na obezitu
- Co se stane, když budu málo jíst?
Odpověď: podvýživa, zpomalený vývin, oslabení organismu
- Co se stane, když budu jíst jídlo, hlavně sladkosti, a nebudu si čistit pořádně zuby?
Odpověď: zubní kaz
- Co to znamená být alergický?
- Co se stane, když sním některé jídlo, které jíst nemůžu jíst a například po něm opuchnu a budu mít vyrážku?
Odpověď: alergická reakce
- Je někdo z vás na něco alergický, popřípadě na co?

Sady karet k činnosti:

Sada karet 1: Příbytek na váze, obezita (viz příloha č. 9)

Sada karet 2: Úbytek na váze, podváha (viz příloha č. 10)

Sada karet 3: Zubní kaz (viz příloha č. 11)

Sada karet 4: Alergie, alergická reakce (viz příloha č. 12)

6.3 Výzkumné metody

K výzkumnému šetření byl použit dotazník s využitím odpovídání pomocí škály. Gavora definuje dotazník jako „způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. (Gavora in Chráska, 2016, s. 158) „Škála je souborem symbolů nebo čísel, a to tak konstruovaných, že lze symboly nebo čísla přiřadit podle pravidla jedincům (nebo jejich aktům chování), na které se škála aplikuje (Chráska, 2016, s. 153).“

Všechny aktivizační metody (celkem 6) evaluovaly děti zapojené do projektu. Hodnotily jednotlivé aktivity pomocí otázek z navrženého dotazníku (viz příloha č. 1), které jim byly přečteny a poté na ně odpovídaly na ně prostřednictvím tzv. „smajlíkové škály“ (viz příloha č. 3). Škála obsahuje 3 stupně. Zelený smajlík představuje stupeň číslo 1, oranžový smajlík stupeň číslo 2 a červený smajlík stupeň číslo 3. Jednotlivé aktivity dětí hodnotí z hlediska atraktivity a z hlediska nabytí nových poznatků.

A. Hledisko atraktivity

Reflexivní otázka číslo 1: Jak tě aktivita bavila?

- Stupeň č. 1: zelený smajlík = Aktivita mě opravdu bavila.
- Stupeň č. 2: oranžový smajlík = Aktivita mě z části bavila.
- Stupeň č. 3: červený smajlík = Aktivita mě nebavila.

B. Hledisko nabytí nových poznatků

Reflexivní otázka číslo 2: Naučil/a si se něco nového?

- Stupeň č. 1: zelený smajlík = Naučil/a jsem se něco nového.
- Stupeň č. 2: oranžový smajlík = Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.
- Stupeň č. 3: červený smajlík = Nic nového jsem se nenaučil/a.

Pokud děti pomocí číselné škály odpoví, že se něco naučily, pokládáme reflexivní otázku číslo 3. Na tuto otázku již děti neodpovídají pomocí smajlíkové škály, nýbrž odpovídají slovně.

Reflexivní otázka číslo 3: Co si se naučil/a?

Jednotlivé odpovědi byly následně zaznamenány do evaluačního archu (viz příloha č. 3) a po sléze byly vyhodnoceny a výsledky byly graficky znázorněny pomocí grafů a tabulek.

7 PRÁCE S DATY, JEJÍ VÝSLEDKY A DISKUSE

V této kapitole bakalářské práce budou posuzovány výsledky jednotlivých aktivizačních metod z hlediska atraktivity a z hlediska nabytí nových informací. Budou hodnoceny také výsledky projektu jako celku. Celý projekt i jednotlivé aktivizační metody jsou podrobně rozepsány v kapitole č. 6.2 Návrh projektu „Prozkoumejme zdravou výživu“.

V kapitole 7.7. Vyhodnocení projektu jako celku, byly aktivizační metody vzájemně srovnány a vyhodnoceny. Byl nastaven evaluační koeficient úspěšnosti hodnotou 1,70.

7.1 Vyhodnocení metody č.1: Nákup na tržnici

Reflexivní otázka číslo 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 1: Metoda č.1 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě opravdu bavila.	17	85 %
Aktivita mě z části bavila.	1	5 %
Aktivita mě nebavila.	2	10 %

Graf 1: Metoda č.1 z hlediska atraktivity



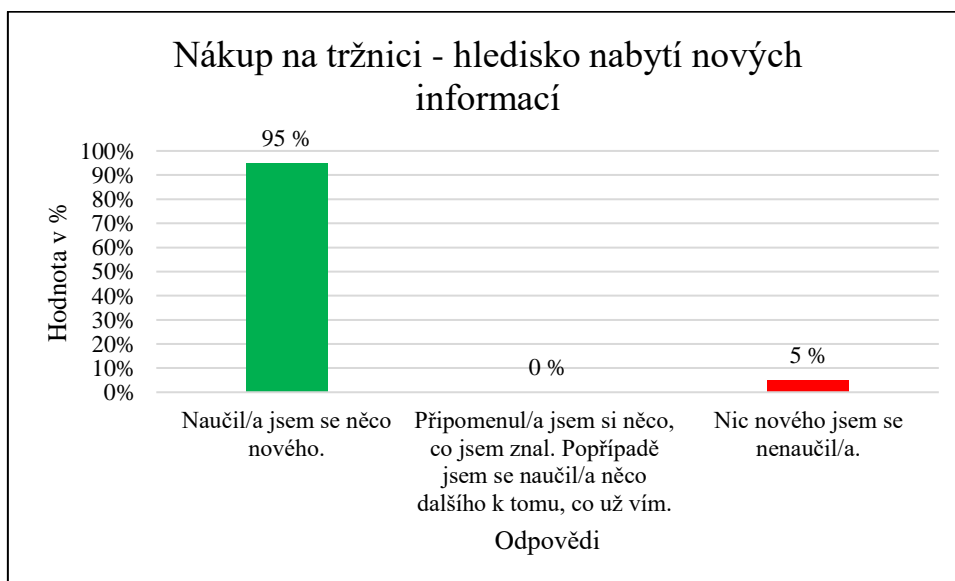
Z grafu můžeme vyčíst, že pro děti byla tato metoda velmi atraktivní, převážnou většinu, celých 85 % dětí, aktivita opravdu bavila.

Reflektivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 2: Metoda č. 1 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	19	95 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.	0	0 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	1	5 %

Graf 2: Metoda č.1 z hlediska nabytí nových informací



Téma potraviny je velmi rozsáhlé a usuzuji, že převážná většina dětí se s třízením potravin do skupin, s výjimkou ovoce a zeleniny, zatím nesetkala. Proto není překvapující, že celých 95 % dětí odpovědělo, že se naučily něco nového.

Reflektivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 3: Metoda č.1 - Co si se naučil/a?

Odpověď
„Nikdy jsem to nedělal, tak jsem se to naučil. Třídít to jídlo.“
„Třídít zeleninu a ovoce.“
„Nevěděla jsem jaké jsou druhy jídla, teď už to vím.“
„Ty druhy jídla.“
„Že máslo se vyrábí z mléka.“
„Že sýr je z mléka.“
„To třízení jídla.“

Konkrétní odpovědi se u dotazovaných opakovaly. Zajímavé je, že většina dětí neznala základní mléčné výrobky. Celkově z odpovědí vyplývá, že cíl metody byl naplněn.

7.2 Vyhodnocení metody č. 2: Bingo

Reflektivní otázka č. 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 4: Metoda č. 2 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě opravdu bavila.	18	90 %
Aktivita mě z části bavila.	0	0 %
Aktivita mě nebavila.	2	10 %

Graf 3: Metoda č. 2 z hlediska atraktivity



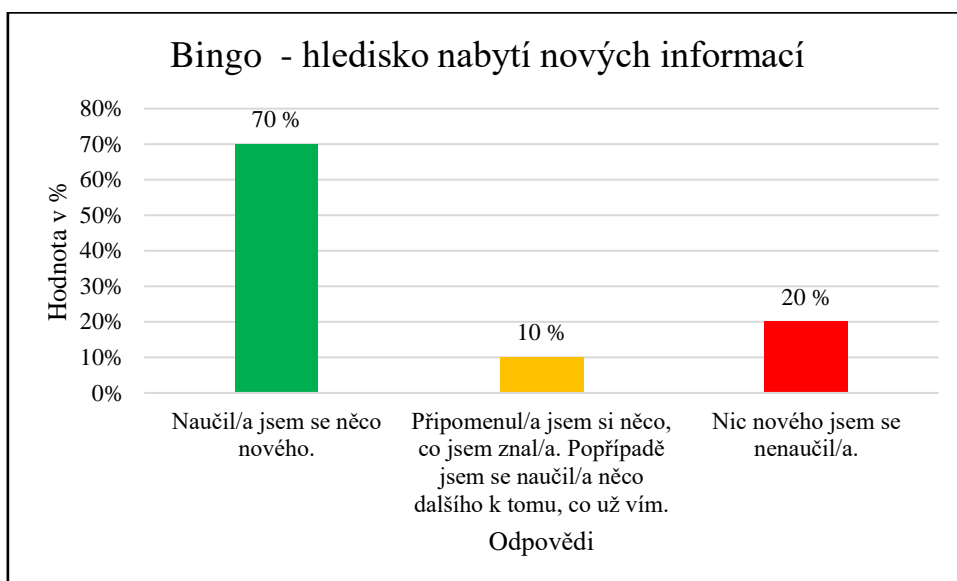
Tato aktivita byla úspěšná z 95 %. Děti o této hře nikdy neslyšely a nadchla je. Z teoretických poznatků vyplývá, že nové a neznámé činnosti jsou pro děti velmi atraktivní, např. Vágnerová (2021) uvádí, že předškolní děti rády experimentují a objevují doposud nepoznané.

Reflexivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 5: Metoda č. 2 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	14	70 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco nového dalšího k tomu, co už vím.	2	10 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	4	20 %

Graf 4: Metoda č. 2 z hlediska nabytí nových informací



70 % dotazovaných odpovědělo, že se naučili něco nového. Z odpovědí níže vyplývá, že nabytí nových informací spočívalo v poznávání a pojmenování druhů ovoce a zeleniny. Tudiž můžeme usuzovat, že cíl této aktivizační metody byl naplněn.

Reflexivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 6: Metoda č.2 - Co si se naučil/a?

„Jaké jsou ovoce a zelenina.“
„Celer a pórek.“
„Celer a kukuřici.“
„Že je žlutý meloun.“
„Jak vypadá kedlubna.“
„Že cuketa vypadá jako okurka.“

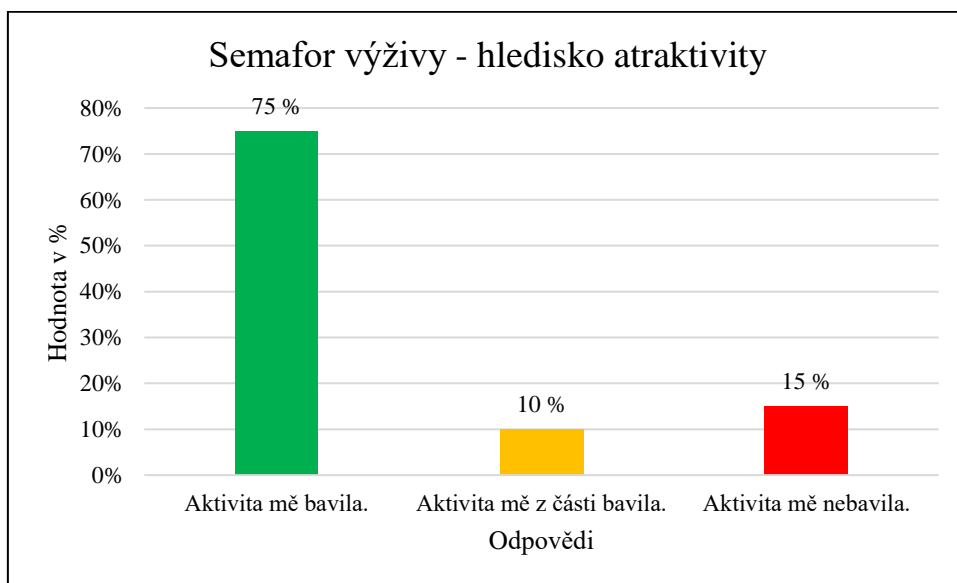
7.3 Vyhodnocení metody č. 3: Semafor výživy

Reflektivní otázka č. 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 7: Metoda č. 3 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě bavila.	15	75 %
Aktivita mě z části bavila.	2	10 %
Aktivita mě nebavila.	3	15 %

Graf 5: Metoda č. 3 z hlediska atraktivity



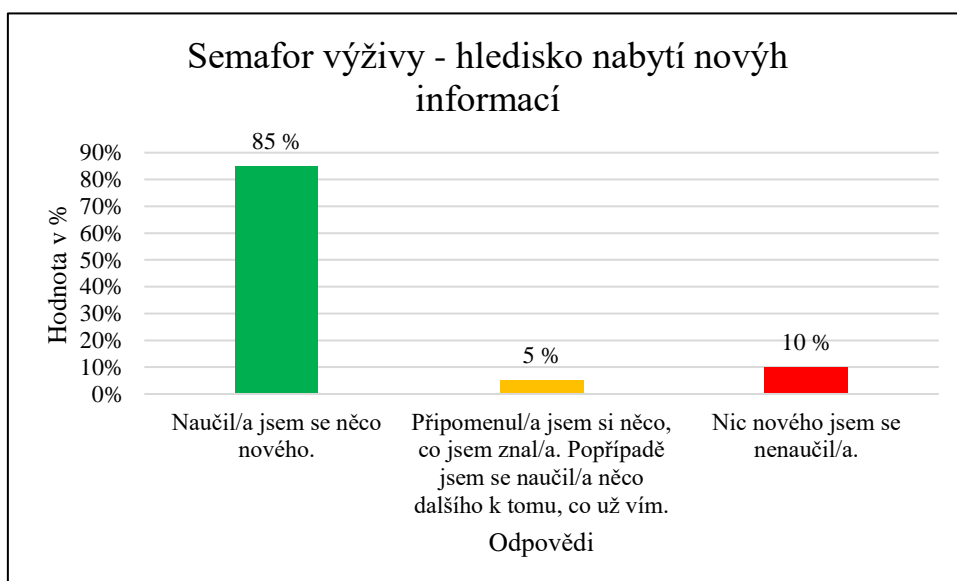
Tato aktivita měla u dětí úspěšnost 75 %. Usuzuji, že výsledek souvisí s tím, že děti předškolního věku mají obecně kladný vztah k pohybu a pohybovým aktivitám. Toto popisuje např. Vágnerová (2021).

Reflektivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 8: Metoda č. 3 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	17	85 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.	1	5 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	2	10 %

Graf 6: Metoda č. 3 z hlediska nabytí nových informací.



85 % dětí odpovědělo, že se naučily něco nového, pouhých 10 % dětí pak odpovědělo, že se nic nového nenaučily. Z odpovědí níže vyplývá, že odpovědi dětí byly velmi konkrétní, a právě z těchto odpovědí usuzuji, že tato aktivita byla pro děti velmi přínosná a pomocí ní získaly mnoho nových informací z oblasti výživy.

Reflexivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 9: Metoda č. 3 - Co si se naučil/a?

„Já jsem se naučila, že dorty máme jíst málo. A taky sladkosti.“
„Nemáme jíst často klobásku.“
„Já jsem se naučila, že ovoce je zdravé.“
„Že bychom měli jíst nejvíc zdravé jídlo.“
„Zdravé jídlo, je jablíčko, kiwi, zelené jídlo.“
„Zdravá je zelenina.“
„Zdravé je i maso a taky mlíko.“
„Že máme jíst hodně ovoce a zeleninu.“
„Chleba, co má semínka, je dobrý.“

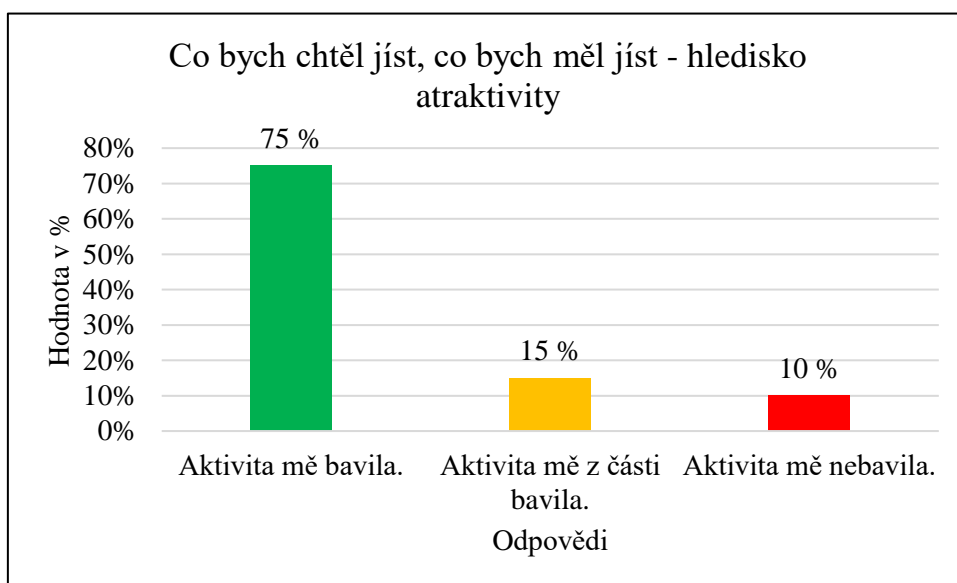
7.4 Vyhodnocení metody č. 4: Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst

Reflexivní otázka č. 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 10: Metoda č. 4 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě bavila.	15	75 %
Aktivita mě z části bavila.	3	15 %
Aktivita mě nebavila.	2	10 %

Graf 7: Metoda č. 4 z hlediska atraktivity



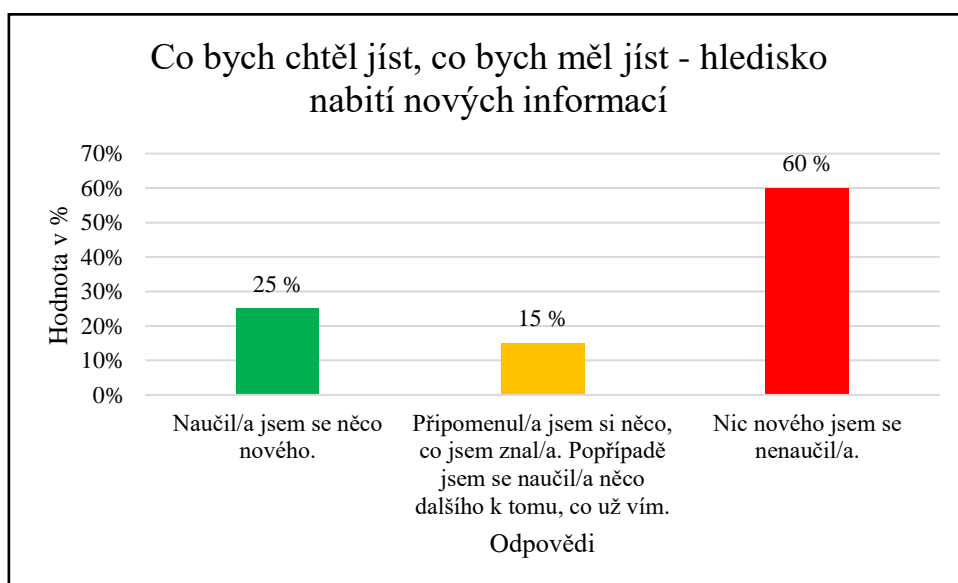
Pro 75 % dětí byla tato aktivita atraktivní, 15 % dětí odpovědělo, že aktivita je bavila z části a 10 % dětí aktivita nebavila vůbec.

Reflexivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 11: Metoda č. 4 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	5	25 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.	3	15 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	12	60 %

Graf 8: Metoda č. 4 z hlediska nabytí nových informací



Z grafu můžeme vyčíst, že celých 60 % dětí odpovědělo, že se nenaučily nic nového. U této aktivizační metody se konkrétně jednalo o výtvarnou aktivitu a nebyl zde až takový důraz na nabytí nových poznatků týkajících se výživy, proto tento výsledek není nijak překvapující.

Reflektivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 12: Metoda č. 4 - Co si se naučil/a?

„Druhy jídel.“
„Že existuje dýňová polévka.“
„Hamburger je dobrý, ale není moc zdravý.“
„Salát je zdravý.“

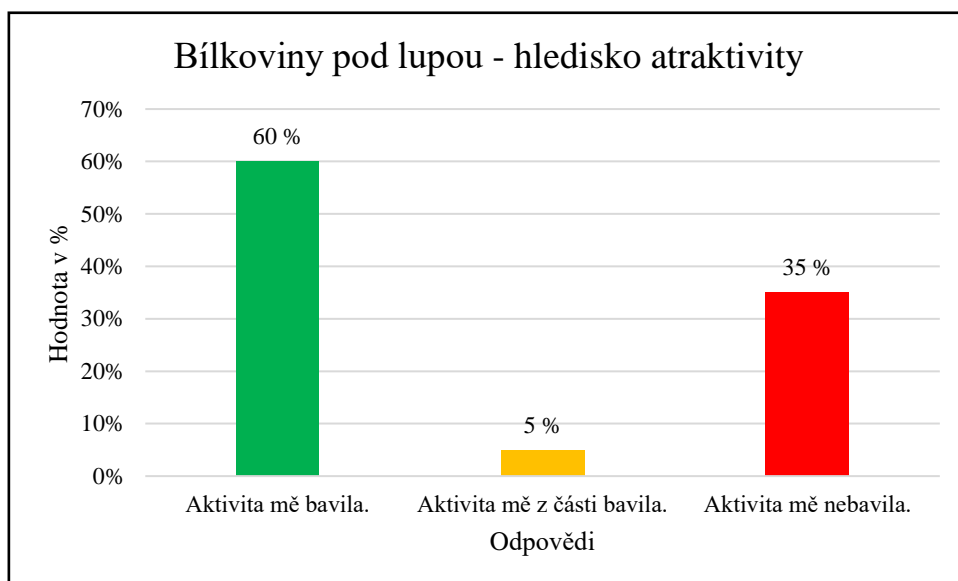
7.5 Vyhodnocení metody č. 5: Bílkoviny pod lupou

Reflektivní otázka č. 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 13: Metoda č. 5 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě bavila.	12	60 %
Aktivita mě z části bavila.	1	5 %
Aktivita mě nebavila.	7	35 %

Graf 9: Metoda č. 5 z hlediska atraktivity



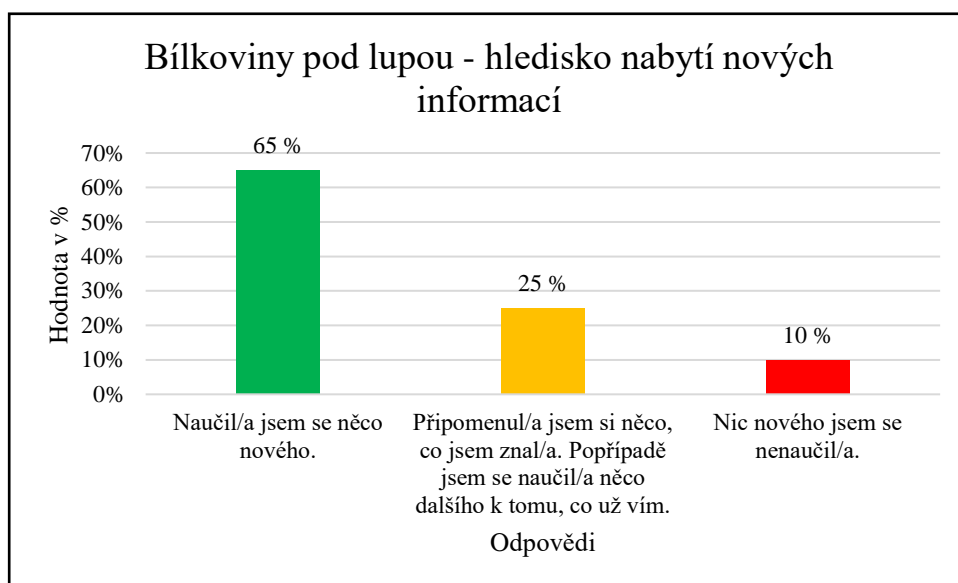
Z grafu vyplývá, že 60 % dotazovaných dětí odpovědělo, že pro ně byla aktivita atraktivní, 5 % dětí bavila jen z části a 35 % dětí aktivita nebavila vůbec. Z výsledků vyplynulo, že tato aktivizační metoda byla, v porovnání s ostatními, pro děti nejméně atraktivní. Důvodem může být fakt, že tato činnost byla poměrně dlouhá a děti se při ní zapojovaly pouze slovně.

Reflexivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 14: Metoda č. 5 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	13	65 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.	5	25 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	2	10 %

Graf 10: Metoda č. 5 z hlediska nabytí nových informací



65 % dětí odpovědělo, že se naučily něco nového, naopak 10 % dětí odpovědělo, že se nic nového nenaučily. Zbýlých 25 % dotazovaných dětí si připomenulo něco, co už znaly, popřípadě si rozšířily již nabyté vědomosti. Z odpovědí níže vyplývá, že děti si zapamatovaly různorodé informace. Nejčastěji se jednalo o poznatky týkající se konzumování masa.

Reflexivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 15: Metoda č. 5 - Co si se naučil/a?

„Já jsem se naučila, co jsou bílkoviny.“
„Že se nemají jíst před obědem sladkosti.“
„Před jídlem taky nemáme jíst sladké.“
„Já jsem se naučila hrách, jsou to kuličky a dělá se z nich taky kaše.“
„Maso je dobré a taky nám z něho rostou svaly.“
„Musíme jíst maso, abychom měly sílu a mohly třeba někoho přeprat.“
„Luštěniny jsou hrách a čočka.“
„Potřebujeme jíst maso, jinak bychom nevyrostly.“
„Někteří lidé nejí maso.“

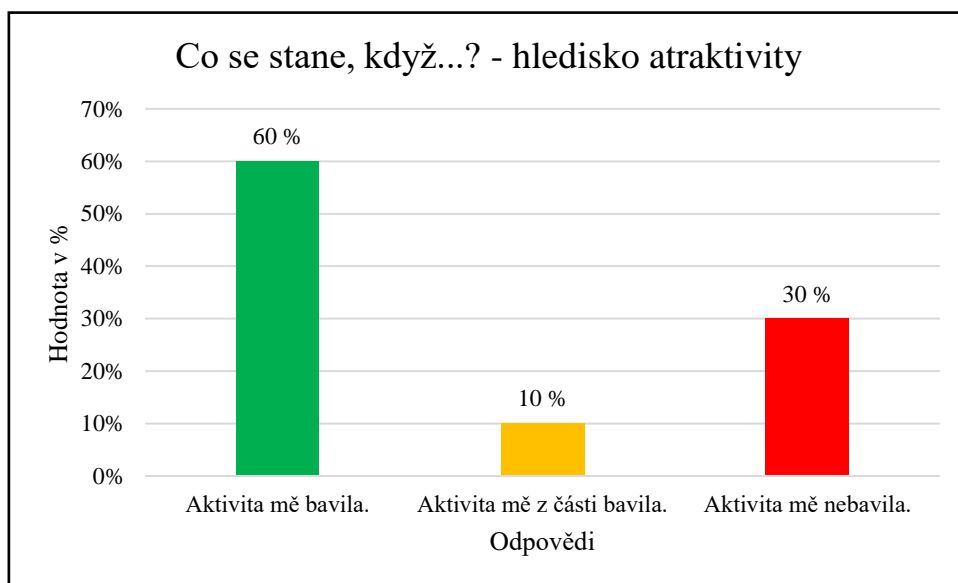
7.6 Vyhodnocení metody č. 6: Co se stane, když...?

Reflexivní otázka č. 1: Jak tě aktivita bavila?

Tabulka 16: Metoda č. 6 z hlediska atraktivity

odpověď	počet	%
Aktivita mě bavila.	12	60 %
Aktivita mě z části bavila.	2	10 %
Aktivita mě nebavila.	6	30 %

Graf 11: Metoda č. 6 z hlediska atraktivity



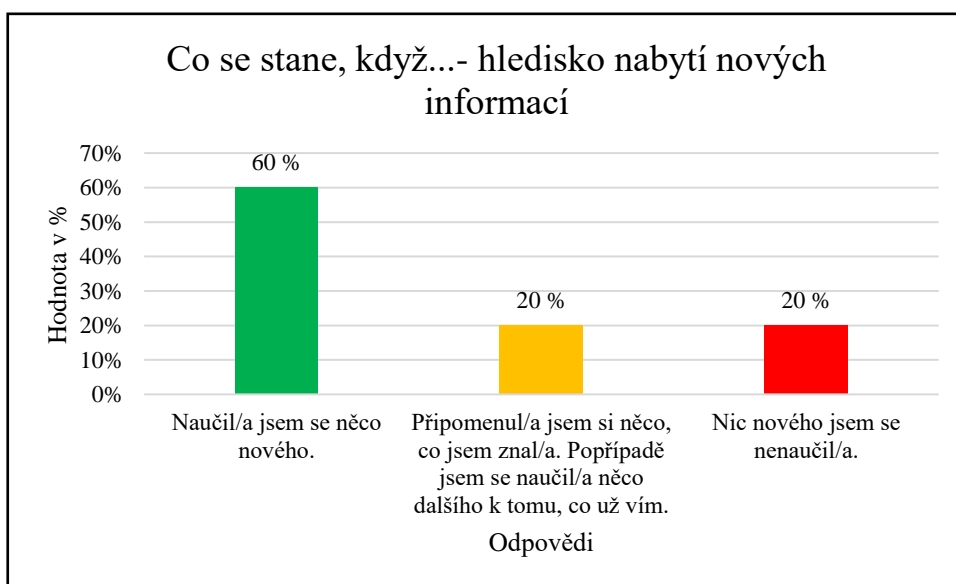
Z grafu vyplývá, že 60 % dětí tato aktivizační metoda opravdu bavila, 10 % dětí bavila z části a 30 % dětí tato aktivizační metoda nebavila.

Reflexivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Tabulka 17: Metoda č. 6 z hlediska nabytí nových informací

odpověď	počet	%
Naučil/a jsem se něco nového.	12	60 %
Připomenul/a jsem si něco, co jsem znal/a. Popřípadě jsem se naučil/a něco dalšího k tomu, co už vím.	4	20 %
Nic nového jsem se nenaučil/a.	4	20 %

Graf 12: Metoda č. 6 z hlediska nabytí nových informací



60 % dětí odpovědělo, že si pomocí této aktivizační metody rozšířily své vědomosti. 20 % dětí uvedlo, že si připomenuly poznatky, které už znaly, popřípadě si dosavadní vědomosti rozšířily a 20 % dětí odpovědělo, že se nic nového nenaučily.

Reflexivní otázka č. 3: Co si se naučil/a?

Tabulka 18: Metoda č. 6 - Co si se naučil/a?

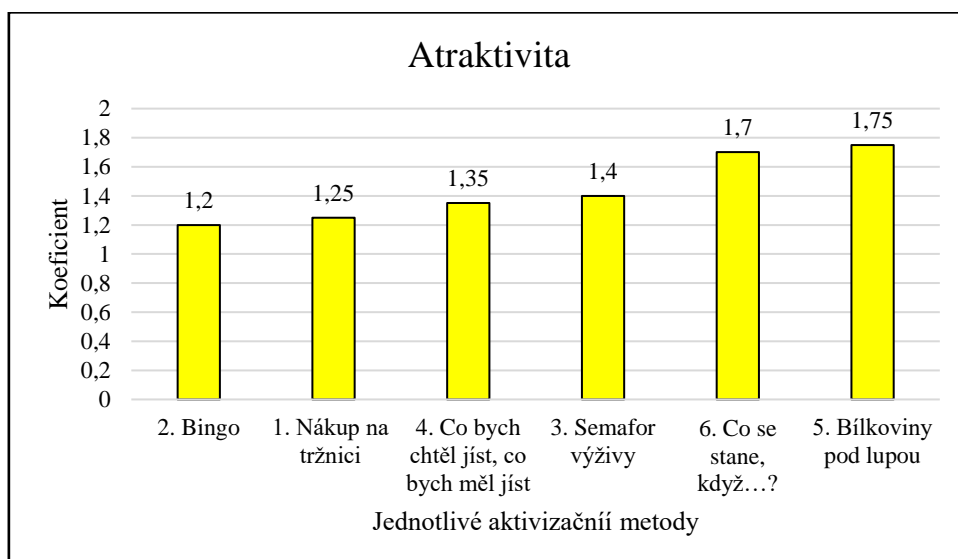
„Že někteří lidé mají alergii a nemůžou jíst třeba ořechy.“
„Jo a třeba někdo bude mít pupínky a bude celý červený.“
„Nemá se jíst moc sladkostí.“
„Musíme si mýt zuby, jinak by nás bolely.“
„A když si nebudeme čistit zuby, tak je budeme mít černé.“
„Když někdo bude málo jíst, bude moc hubený.“

7.7 Vyhodnocení projektu jako celku

V této podkapitole jsou aktivizační metody vzájemně porovnány a vyhodnoceny. Jako kritérium úspěchu jednotlivých aktivizačních metod byl stanoven koeficient 1,70.

Reflexivní otázka č.1: Jak tě aktivita bavila?

Graf 13: Srovnání aktivizačních metod z hlediska atraktivity

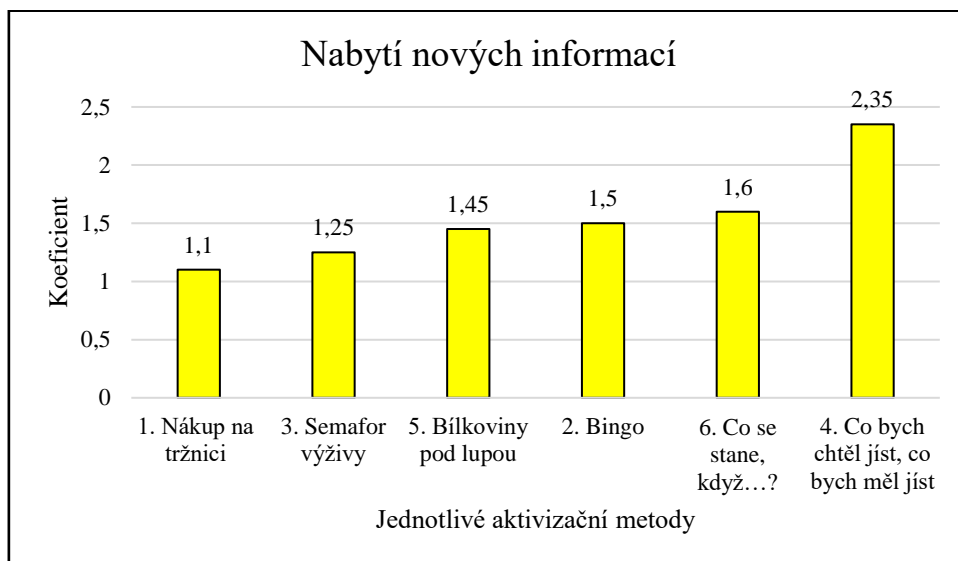


Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

Z výsledků je patrné, že pro děti byla nejvíce atraktivní metoda č. 2 Bingo, děti tuto hru nikdy nehrály a nejspíš z tohoto důvodu z ní byly nadšené. Velmi pozitivně byla hodnocena také metoda č. 1 Nákup na tržnici, děti tohoto věku rády zapojují do činností celé tělo, což v tomto případě dělaly. U této činnosti děti navíc pracovaly ve dvojicích, což není nejčastěji využívaná organizační forma vzdělávání, to může být také důvodem k oblíbenosti této metody. Předškolní děti mají rády nové a neobvyklé věci. Naopak za nejméně atraktivní činnost děti označily metodu č. 5 Bílkoviny pod lupou, tento výsledek můžeme přisuzovat tomu, že tato aktivita byla sedavá a děti se do ní zapojovaly pouze slovně. Tato aktivita jako jediná nedosáhla kritéria úspěšnosti.

Reflexivní otázka č. 2: Naučil/a si se něco nového?

Graf 14: Srovnání aktivizačních metod z hlediska nabytí nových informací



Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení.

Děti uvedly, že nejvíce nových informací nabyli u metody č. 1 Nákup na tržnici, dále pak u metody č. 3. Semafor výživy. Je vhodné konstatovat, že u těchto aktivit se děti zapojovaly celý organismu, jak fyzickou, tak psychickou stránku. Dle výsledků děti nabyly nejméně nových informací při metodě č. 4 Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst. Tento fakt je možný přisuzovat tomu, že se jednalo o výtvarnou činnost a nebyla oproti ostatním metodám tak orientována na osvojení nových vědomostí. Tato metoda jako jediná nedosáhla stanoveného kritéria úspěšnosti.

8 ZÁVĚR

Hlavním záměrem této bakalářské práce bylo seznámit děti předškolního se základy zdravé výživy. Mezi dílčí cíle patřilo navrhnout projektu na téma zdravé výživy, navrhnout konkrétních aktivizačních metod a jejich následné ověření v praxi. Posledním dílčím cílem bylo provést evaluaci použitých aktivizačních metod, a to ze dvou hledisek, z hlediska atraktivity a z hlediska nabytí nových informací.

Děti předškolního věku byly seznamovány se základy zdravé výživy prostřednictvím projektu „Prozkoumejme zdravou výživu“. Projekt byl složen z celkem šesti aktivizačních metod, které byly vytvořeny s ohledem na vývojová specifika dětí. Jednotlivé metody se zaměřovaly na seznámení se s druhy potravin a potravinových skupin, na rozlišování zdravých a nezdravých pokrmů a potravin, na osvojení si principů výživové pyramidy, dále na seznámení se s bílkovinami a také na problémy související s výživou (nadváha a obezita, podváha, zubní kaz a alergie). Aktivizační metody měly různé formy, jednalo se například o pohybovou hru, výtvarnou činnost, dále činnost zaměřená na kooperaci a další.

Projekt byl realizován v Mateřské škole Stěbořice a zúčastnilo se ho celkem 20 dětí ve věku 5-7 let. Po realizaci každé z metod proběhla evaluace, projekt evaluovaly zúčastněné děti.

Z výsledků vyplývá, že téměř všechny jednotlivé aktivity byly pro děti atraktivní a nabyly při nich nových informací. Z hlediska atraktivity nesplnila stanovený koeficient úspěšnosti 1, 70 pouze metoda č. 5 Bílkoviny pod lupou a z hlediska nabytí nových informací zmiňovaného koeficientu nedosáhla pouze metoda č. 4 Co bych měl jíst, co bych chtěl jíst. Celý projekt tedy můžeme vyhodnotit jako úspěšný a efektivní. Z vyhodnocených dat také můžeme usoudit, že aktivizační metody můžeme doporučit dalším pedagogům při vzdělávání předškolních dětí v oblasti zdravé výživy.

ZDROJE

Literární zdroje:

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina, Eva DANDOVÁ, Jana KRATOCHVÍLOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ, Zora SYSLOVÁ a Lenka ŠULOVÁ, 2017. *Školní zralost a její diagnostika*. Praha: Raabe. Školní zralost. ISBN 978-80-7496-319-3.
2. GANČARČÍKOVÁ, Kateřina, 2017. *Příběh zdravé výživy: jak Honzík přišel na chuť zdravému jídlu*. V Brně: Edika. ISBN 978-80-266-1195-0.
3. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ, 2012. *Výživa a zdraví*. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin. ISBN 978-80-7434-071-0.
4. HŘIVNOVÁ, Michaela, 2013. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské školce*. Brno: Anabell. ISBN 978-80-905436-1-4.
5. CHRÁSKA, Miroslav, 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.
6. KASPER, Heinrich, 2015. *Výživa v medicíně a dietetika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4533-6.
7. KELNAROVÁ, Jarmila a Eva MATĚJKOVÁ, 2014. *Psychologie: pro studenty zdravotnických oborů*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3270-1.
8. KLÍMA, Jiří, 2016. *Pediatric pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-5014-9.
9. KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.
10. KOTRBA, Tomáš a Lubor LACINA, 2011. *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Brno. ISBN 978-80-87474-34-1.
11. LENČOVÁ, Erika a Zdeněk BROUKAL, 2012. *Prevalence zubního kazu u českých předškolních dětí. Česká stomatologie: Praktické zubní lékařství*. Praha: Česká stomatologická komora, (6), 168-172. ISSN 1213-0613.
12. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ, 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.
13. SHARMA, Sangita, 2018. *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: Grada Publishing. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0228-0.

14. STOŽICKÝ, František a Josef SÝKORA, 2015. *Základy dětského lékařství*. Vydání druhé. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-2997-1.
15. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-802-4424-330.
16. ŠMELOVÁ, Eva a Michaela PRÁŠILOVÁ, 2018. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-1302-4.
17. THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
18. VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

Internetové zdroje:

1. Dětská obezita. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://szu.cz/publikace/data/hodnoceni-rustu-a-vyvoje/detska-obezita/>
2. EL-LABABIDI, N., 2020. Picky Eaters, or children who are too fussy in their food. *Pediatric pro Praxi* [online]. 21(3), 147 - 151 [cit. 2023-02-20]. ISSN 18035264. Dostupné z: doi:10.36290/PED.2020.029
3. CHEN, Kitty J., Sherry S. GAO, Duangporn DUANGTHIP, Edward C. M. LO a Chun Hung CHU, 2019. Prevalence of early childhood caries among 5-year-old children: A systematic review. *Journal of Investigative and Clinical Dentistry* [online]. 10(1) [cit. 2023-03-02]. ISSN 20411618. Dostupné z: doi:10.1111/jicd.12376
4. LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka. Percentilové grafy – o čem vypovídají? *Vím, co jím* [online]. 2018 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/specially/vyziva-deti/Percentilove-grafy---o-cem-vypovidaji_s20129x11212.html
5. LUKAŠÍKOVÁ, Ivana, Alexandra KOŠTÁLOVÁ, Jana KŘEČKOVÁ, Anna NIKLOVÁ, Anna PACKOVÁ, Miroslava SLAVÍKOVÁ a Zdeňka TRESTROVÁ, 2015. *Rádce školní jídelny* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav [cit. 2023-03-13]. ISBN 978-80-7071-345-7.
6. Onemocnění související s výživou, 2023. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví ČR a Ústav zdravotnických informací a

- statistiky ČR [cit. 2023-03-20]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/clanek/1447-onemocneni-souvisejici-s-vyzivou>
7. PAVELKOVÁ, Kateřina a Pavla BUREŠOVÁ. Potravinová alergie, intolerance a přecitlivělost na potraviny. *Státní zemědělská a potravinová inspekce* [online]. 2015 [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.szpi.gov.cz/clanek/precitlivelost-na-potraviny.aspx?q=Y2hudW09MQ%3d%3d>
 8. Podváha. *Národní zdravotnický informační portál* [online]. [cit. 2023-03-02]. Dostupné z: <https://www.nzip.cz/rejstrikovy-pojem/3030>
 9. Pyramida FVZ. Fórum zdravé výživy [online]. 2013 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
 10. SMOLÍKOVÁ, Kateřina, Eva OPRAVILOVÁ, Miluše HAVLÍNOVÁ, Alice BLÁHOVÁ a Věra KREJČOVÁ. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. In: Praha, 2021 [cit. 2023-03-13]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/56051/>
 11. Studie Zdraví dětí 2016. In: *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: https://szu.cz/wp-content/uploads/2022/12/Zdravotni_stav_2016.pdf
 12. ŠETINOVÁ, Ivana, 2020. Food allergy and intolerance. *Vnitřní lékařství*. 66(6), 340-344. ISSN 0042773X. Dostupné z: doi:10.36290/vnl.2020.099
 13. TAYLOR, Caroline M. a Pauline M. EMMETT, 2019. Picky eating in children: causes and consequences. *Proceedings of the Nutrition Society* [online]. 78(02), 161-169 [cit. 2023-02-20]. ISSN 0029-6651. Dostupné z: doi:10.1017/S0029665118002586
 14. THOMPSON, Claire, Steven CUMMINS, Tim BROWN a Rosemary KYLE, 2015. What does it mean to be a ‘picky eater’? A qualitative study of food related identities and practices. *Appetite* [online]. 84, 235-239 [cit. 2023-02-20]. ISSN 01956663. Dostupné z: doi: 10.1016/j.appet.2014.09.028
 15. Zdravá třináctka – stručná výživová doporučení pro obyvatelstvo. *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 15.2.2021 [cit. 2023-03-01]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/zdrava-trinactka-strucna-vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo/>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků:

Obrázek 1 Potravinová pyramida	18
Obrázek 2: Graf MBI – dívky.....	20
Obrázek 3: Graf BMI – chlapci	20

Seznam grafů:

Graf 1: Metoda č.1 z hlediska atraktivity	39
Graf 2: Metoda č.1 z hlediska nabytí nových informací	39
Graf 3: Metoda č. 2 z hlediska atraktivity	41
Graf 4: Metoda č. 2 z hlediska nabytí nových informací	42
Graf 5: Metoda č. 3 z hlediska atraktivity	43
Graf 6: Metoda č. 3 z hlediska nabytí nových informací.	44
Graf 7: Metoda č. 4 z hlediska atraktivity	45
Graf 8: Metoda č. 4 z hlediska nabytí nových informací	46
Graf 9: Metoda č. 5 z hlediska atraktivity	47
Graf 10: Metoda č. 5 z hlediska nabytí nových informací	48
Graf 11: Metoda č. 6 z hlediska atraktivity	49
Graf 12: Metoda č. 6 z hlediska nabytí nových informací	50
Graf 13: Srovnání aktivizačních metod z hlediska atraktivity.....	51
Graf 14: Srovnání aktivizačních metod z hlediska nabytí nových informací.....	52

Seznam tabulek:

Tabulka 1: Metoda č.1 z hlediska atraktivity.....	38
Tabulka 2: Metoda č. 1 z hlediska nabytí nových informací.....	39
Tabulka 3: Metoda č.1 - Co si se naučil/a?.....	40
Tabulka 4: Metoda č. 2 z hlediska atraktivity.....	40
Tabulka 5: Metoda č. 2 z hlediska nabytí nových informací.....	41
Tabulka 6: Metoda č.2 - Co si se naučil/a?.....	42
Tabulka 7: Metoda č. 3 z hlediska atraktivity.....	43

Tabulka 8: Metoda č. 3 z hlediska nabytí nových informací.....	43
Tabulka 9: Metoda č. 3 - Co si se naučil/a?.....	44
Tabulka 10: Metoda č. 4 z hlediska atraktivity.....	45
Tabulka 11: Metoda č. 4 z hlediska nabytí nových informací.....	45
Tabulka 12: Metoda č. 4 - Co si se naučil/a?.....	46
Tabulka 13: Metoda č. 5 z hlediska atraktivity.....	46
Tabulka 14: Metoda č. 5 z hlediska nabytí nových informací.....	47
Tabulka 15: Metoda č. 5 - Co si se naučil/a?.....	48
Tabulka 16: Metoda č. 6 z hlediska atraktivity.....	49
Tabulka 17: Metoda č. 6 z hlediska nabytí nových informací.....	49
Tabulka 18: Metoda č. 6 - Co si se naučil/a?.....	50

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj. = a jiné

apod. = a podobně

BMI = body mass index

HDL = high density cholesterol

J = joule

kg = kilogram

kJ = kiloJoule

LDL = low density cholesterol

m = metr

PA = potravinová alergie

pH = potenciál vodíku

s. = strana

SEZNAM PŘÍLOH

Seznam příloh:

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Smajlíková škála

Příloha č. 3: Evaluační arch

Příloha č. 4: Bingo karta

Příloha č. 5: Obrázky ovoce

Příloha č. 6: Obrázky zeleniny

Příloha č. 7: Semafor výživy

Příloha č. 8: Paní Jahůdková

Příloha č. 9: Sada karet 1 - Příbytek na váze, obezita

Příloha č. 10: Sada karet 2 - Úbytek na váze, podváha

Příloha č. 11: Sada karet 3 - Zubní kaz

Příloha č. 12: Sada karet 4 - Alergie, alergická reakce

Příloha č. 1: Dotazník

EVALUAČNÍ DOTAZNÍK

1. Jak tě aktivita bavila?

- Stupeň č. 1: zelený smajlík = Aktivita mě opravdu bavila.
- Stupeň č. 2: oranžový smajlík = Aktivita mě z části bavila.
- Stupeň č. 3: červený smajlík = Aktivita mě nebavila.

2. Naučil si se něco nového?

- Stupeň č. 1: zelený smajlík = Naučil jsem se něco nového.
- Stupeň č. 2: oranžový smajlík = Připomenul jsem si něco, co jsem znal. Popřípadě jsem se naučil něco dalšího k tomu, co už vím.
- Stupeň č. 3: červený smajlík = Nic nového jsem se nenaučil.

Pokud máš pocit, že si se něco nového naučil/a, odpověz na otázku číslo 3. Pokud máš pocit, že si se nic nového nenaučil/a, na otázku č. 3 neodpovídej.

3. Co si se naučil?

Příloha č. 2: Smajlíková škála



Příloha č. 3: Evaluační arch

EVALUAČNÍ ARCH

1. Nákup na tržnici

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	17	1	2

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	19	0	1

CO SI SE NAUČIL/A?

„Nikdy jsem to nedělal, tak jsem se to naučil. Třídít to jídlo.“

„Třídít zeleninu a ovoce.“

„Nevěděla jsem jaké jsou druhy jídla, teď už to vím.“

„Ty druhy jídla.“

„Že máslo se vyrábí z mléka.“

„Že sýr je z mléka.“

„To třídění jídla.“

2. Bingo

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	18	0	2

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	14	2	4

CO SI SE NAUČIL/A?

„Jaké jsou ovoce a zelenina.“

„Celer a pórek.“

„Celer a kukuřici.“

„Že je žlutý meloun.“

„Jak vypadá kedlubna.“

„Že cuketa vypadá jako okurka.“

3. Semafor výživy

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	15	2	3

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	17	1	2

CO SI SE NAUČIL/A?

„Já jsem se naučila, že dorty máme jíst málo. A taky sladkosti.“

„Nemáme jíst často klobásku.“

„Já jsem se naučila, že ovoce je zdravé.“

„Že bychom měli jíst nejvíc zdravé jídlo.“

„Zdravé jídlo, je jablíčko, kiwi, zelené jídlo.“

„Zdravá je zelenina.“

„Zdravé je i maso a taky mlíko.“

„Že máme jíst hodně ovoce a zeleninu.“

„Chleba, co má semínka, je dobrý.“

4. Co bych chtěl jíst, co bych měl jíst

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	15	3	2

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	5	3	12

CO SI SE NAUČIL/A?

„Druhy jídel.“

„Že je dýňová polévka.“

„Hamburger je dobrý, ale není moc zdravý.“

„Salát je zdravý.“

5. Bílkoviny pod lupou

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	12	1	7

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	13	5	2

CO SI SE NAUČIL/A?

„Já jsem se naučila, co jsou bílkoviny.“

„Že se nemají jíst před obědem sladkosti.“

„Před jídlem taky nemáme jíst sladké.“

„Já jsem se naučila hrách, jsou to kuličky a dělá se z nich taky kaše.“

„Maso je dobré a taky nám z něho rostou svaly.“

„Musíme jíst maso, abychom měly sílu a mohly třeba někoho přeprat.“

„Luštěniny jsou hrách a čočka.“

„Potřebujeme jíst maso, jinak bychom nevyrostly.“

„Někteří lidé nejí maso.“

6. Co se stane, když...?

JAK TĚ AKTIVITA BAVILA?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	12	2	6

NAUČIL/A SI SE NĚCO NOVÉHO?

ODPOVĚĎ	ZELENÝ SMAJLÍK	ORANŽOVÝ SMAJLÍK	ČERVENÝ SMAJLÍK
POČET	12	4	4

CO SI SE NAUČIL/A?

„Že někteří lidi mají alergii a nemůžou jíst třeba ořechy.“

„Jo a třeba někdo bude mít pupínky a bude celý červený.“

„Nemá se jíst moc sladkostí.“

„Musíme si mýt zuby, jinak by nás bolely.“

„A když si nebudeme čistit zuby, tak je budeme mít černé.“

„Když někdo bude málo jíst bude moc hubený.“

Příloha č. 4: Bingo karta

BINGO

Příloha č. 5: Obrázky ovoce



Dostupné z: <https://uloz.to/file/1e4Kk7fL/ovoce-zip?fileName=ovoce-zip>

Příloha č. 6: Obrázky zeleniny



Dostupné z: <https://uloz.to/file/XWhSmJVbB/zelenina-zip?fileName=zelenina-zip>

Příloha č. 7: Semafor výživy



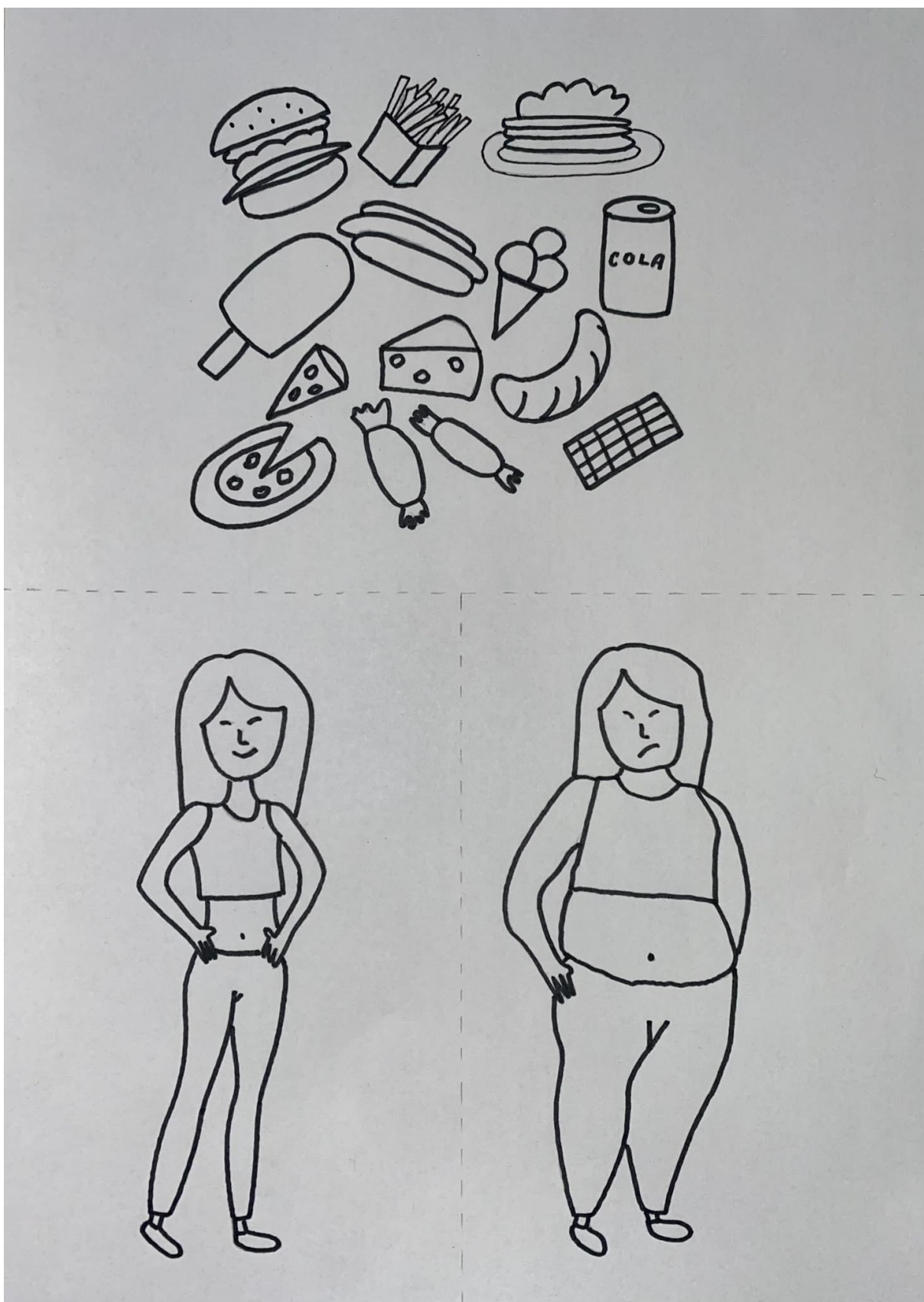




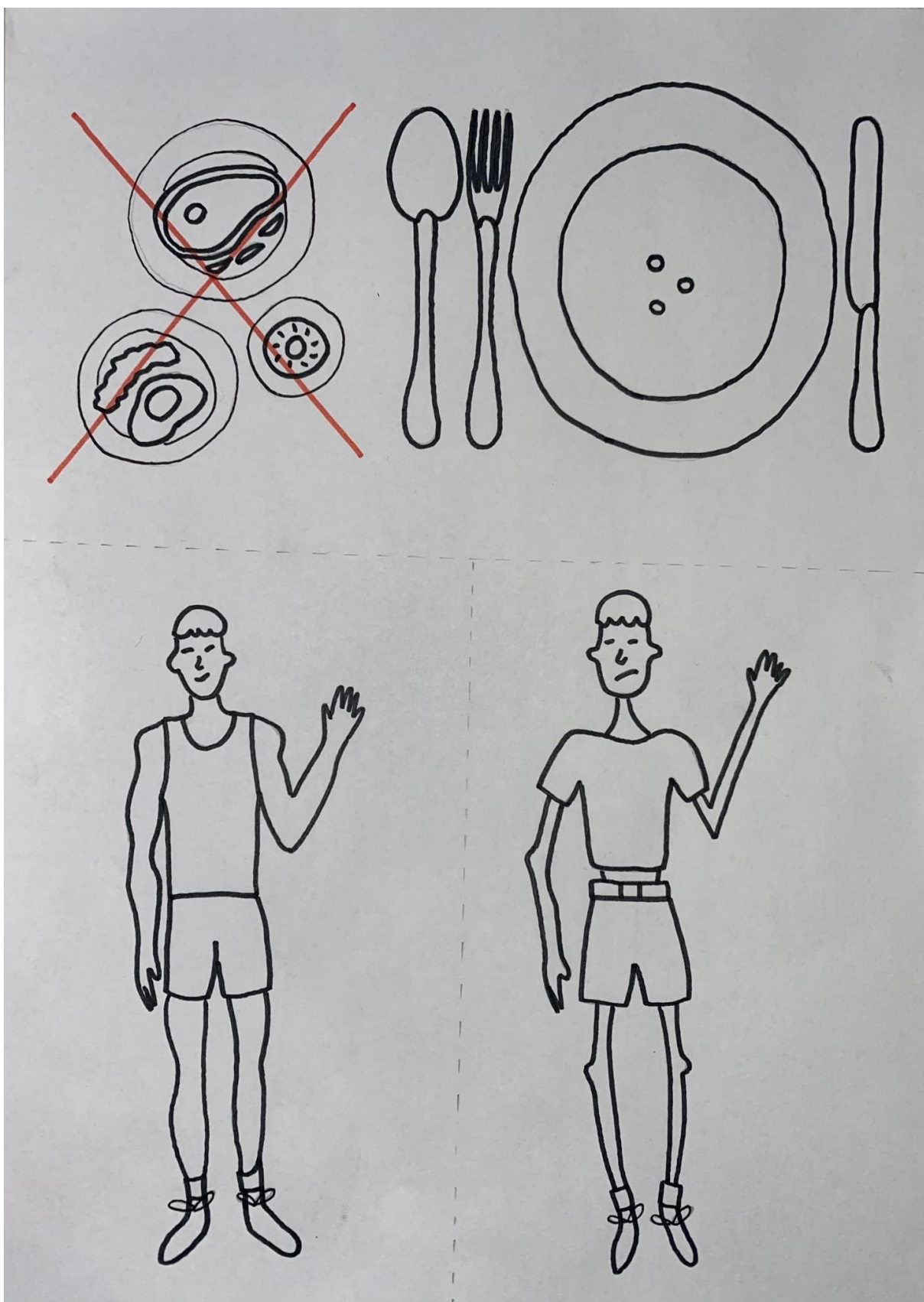
Příloha č. 8: Paní Jahůdková



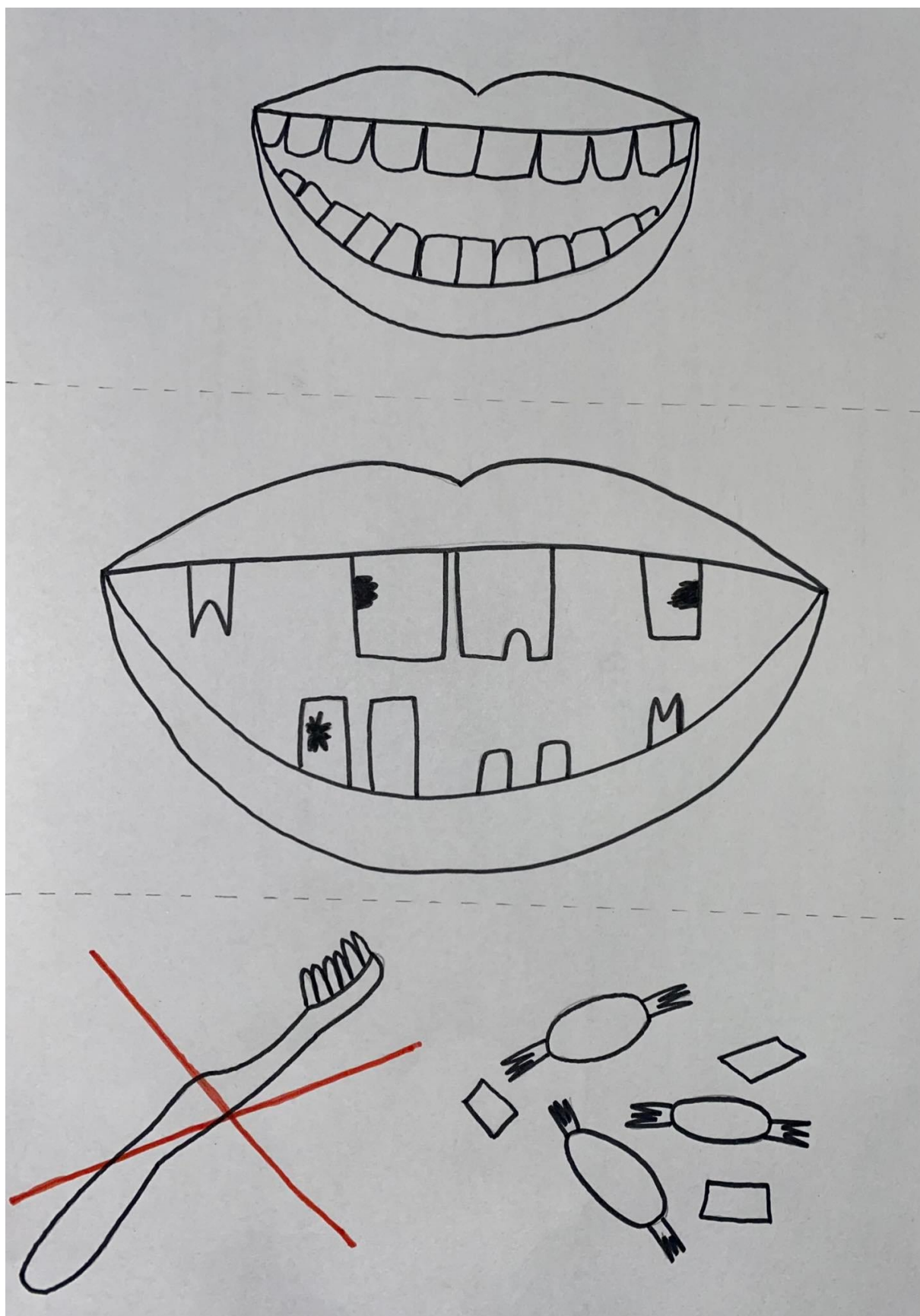
Příloha č. 9: Sada karet 1 - Příbytek na váze, obezita



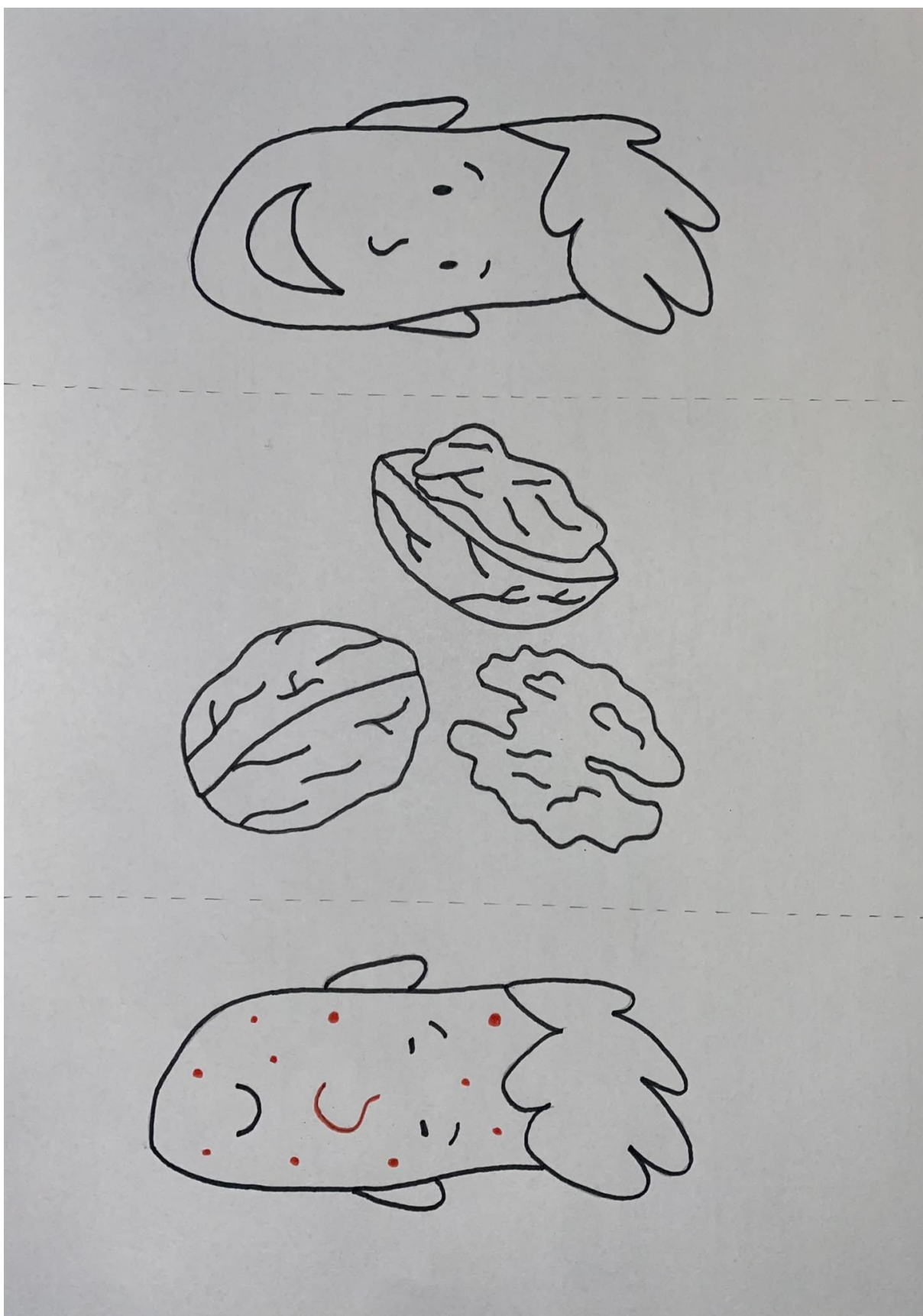
Příloha č. 10: Sada karet 2 - Úbytek na váze, podváha



Příloha č. 11: Sada karet 3 - Zubní kaz



Příloha č. 12: Sada karet 4 - Alergie, alergická reakce



ANOTACE

Jméno a příjmení:	Linda Raabová
Pracoviště:	Katedra antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	doc. Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
Rok obhajoby:	2023
Název bakalářské práce:	Zdravá výživa dětí předškolního věku ve výchovně-vzdělávacím procesu
Název bakalářské práce v anglickém jazyce:	Healthy nutrition of preschool children in the educational process
Anotace bakalářské práce:	Bakalářská práce je zaměřená na zdravou výživu dětí předškolního věku. Teoretická část se zabývá dítětem předškolního věku, výživou, vybranými problémy související s výživou, mateřskou školou a stravováním. Praktická část se skládá z projektu „Prozkoumejme zdravou výživu“, ten obsahuje jednotlivé aktivizační metody, které byly ověřeny v praxi, následně proběhla jejich evaluace a byly vyhodnoceny její výsledky.
Anotace bakalářské práce v angličtině:	The bachelor's thesis is focused on the healthy nutrition for children of preschool age. The theoretical part deals with the child of preschool age, nutrition, selected problems related to nutrition, nursery school and catering. The practical part consists of the project "Prozkoumejme zdravou výživu", which contains activation methods that were tested in practice, then they were evaluated and the results were assessed.
Klíčová slova:	Zdravá výživa, dítě předškolního věku, aktivizační metody, předškolní vzdělávání
Přílohy vázané v práci:	Příloha č. 1: Dotazník Příloha č. 2: Smajlíková škála Příloha č. 3: Evaluační arch

	<p>Příloha č. 4: Bingo karta</p> <p>Příloha č. 5: Obrázky ovoce</p> <p>Příloha č. 6: Obrázky zeleniny</p> <p>Příloha č. 7: Semafor výživy</p> <p>Příloha č. 8: Paní Jahůdková</p> <p>Příloha č. 9: Sada karet 1 - Příbytek na váze, obezita</p> <p>Příloha č. 10: Sada karet 2 - Úbytek na váze, podváha</p> <p>Příloha č. 11: Sada karet 3 - Zubní kaz</p> <p>Příloha č. 12: Sada karet – Alergie, alergická reakce</p>
Rozsah práce:	60
Jazyk práce:	Český