

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravovědy**

**Diplomová práce**

Bc. Michaela Nováková

Předškolní pedagogika

**Výživa dětí předškolního věku se zaměřením na  
výchovně vzdělávací proces**

Olomouc 2016

Vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a použila jen pramenů a literatury uvedených v přehledu zdrojů.

V Olomouci dne

.....

Bc. Michaela Nováková

.....

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné a vstřícné vedení mé diplomové práce, cenné rady a připomínky. Dále bych chtěla poděkovat ředitelkám mateřských škol za umožnění realizace projektu.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>1 CÍLE PRÁCE</b> .....	<b>8</b>
<b>2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>9</b>
2.1 <i>Somatický a motorický vývoj</i> .....	9
2.2 <i>Psychický vývoj</i> .....	10
2.3 <i>Emoční a sociální vývoj</i> .....	12
<b>3 VÝŽIVA A ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY</b> .....	<b>14</b>
3.1 <i>Základní živiny</i> .....	15
3.1.1 <i>Sacharidy</i> .....	15
3.1.2 <i>Bílkoviny</i> .....	17
3.1.3 <i>Tuky</i> .....	18
3.2 <i>Vedlejší živiny</i> .....	19
3.2.1 <i>Minerální látky</i> .....	19
3.2.2 <i>Vitamíny</i> .....	21
3.3 <i>Voda a pitný režim</i> .....	23
<b>4 VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>26</b>
4.1 <i>Zásady správného stravování</i> .....	26
4.2 <i>Potravinová pyramida</i> .....	28
4.2.1 <i>Potraviny a potravinové skupiny</i> .....	29
4.3 <i>Desatero dětské výživy</i> .....	32
4.4 <i>Nevhodné stravovací návyky</i> .....	32
4.4.1 <i>Obezita jako důsledek nevhodných stravovacích návyků</i> .....	35
4.5 <i>Sociální vliv na výživu dětí</i> .....	36
<b>5 VÝŽIVA A MATEŘSKÁ ŠKOLA</b> .....	<b>38</b>
5.1 <i>Mateřská škola</i> .....	38

5.1.1	Stravování v mateřské škole .....	39
5.2	<i>Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání</i> .....	39
5.2.1	RVP PV se zaměřením na zdravou stravu dětí .....	41
5.3	<i>Režim dne v mateřské škole</i> .....	42
5.4	<i>Stolování v mateřské škole</i> .....	43
5.5	<i>Působení pedagoga v oblasti zdravé stravy</i> .....	44
5.6	<i>Využití výživy ve výchovně vzdělávací činnosti</i> .....	45
<b>6</b>	<b>MATEŘSKÁ ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ</b> .....	<b>47</b>
6.1	<i>Filozofie programu podpory zdraví v MŠ</i> .....	47
6.2	<i>Principy programu podpory zdraví v MŠ</i> .....	47
6.3	<i>Zásady programu podpory zdraví v MŠ</i> .....	48
<b>7</b>	<b>MATERIÁL A METODIKA</b> .....	<b>51</b>
7.1	<i>Charakteristika výzkumného souboru</i> .....	51
7.2	<i>Návrh projektového týdne „Týden s Vitamínky“</i> .....	53
7.1.1	Pondělí .....	53
7.1.2	Úterý .....	56
7.1.3	Středa .....	59
7.1.4	Čtvrtek .....	63
7.1.5	Pátek.....	67
7.2	<i>Výzkumné metody</i> .....	70
<b>8</b>	<b>VÝSLEDKY A DISKUZE</b> .....	<b>71</b>
7.3	<i>Vyhodnocení efektivity jednotlivých aktivizačních metody</i> .....	71
7.4	<i>Vyhodnocení atraktivity jednotlivých aktivizačních metod</i> .....	72
7.5	<i>Vyhodnocení náročnosti pro učitele jednotlivých aktivizačních metod</i> ..	73
7.6	<i>Vyhodnocení náročnosti pro děti jednotlivých aktivizačních metod</i> .....	74
7.7	<i>Vyhodnocení projektu jako celku</i> .....	75
	<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>77</b>

<b>SOUHRN.....</b>	<b>79</b>
<b>SUMMARY .....</b>	<b>80</b>
<b>RERERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>81</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....</b>	<b>86</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK.....</b>	<b>87</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>88</b>
<b>ANOTACE.....</b>	<b>115</b>

## ÚVOD

Výživa dětí předškolního věku patří mezi velmi aktuální téma. Vzniká mnoho publikací a odborných článků, které se zabývají zdravým životním stylem a zejména zdravou stravou. Celá řada autorů (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000; Fořt, 2000; Nevorál a kol., 2003) zastává teorii, že stravovací návyky, které získáme v dětském věku, si přenášíme do dospělosti. Je tedy velmi důležité vytvářet již od útlého věku zásady zdravého stravování.

Hlavní roli v oblasti stravování dětí neodmyslitelně zastávají rodiče, kteří by měli svým potomkům zajišťovat pestrou a bohatou stravu. Poměrně velkou část dne děti tráví ve vzdělávacích institucích, proto má pro děti předškolního věku svůj význam i mateřská škola. Právě tam mohou děti prostřednictvím her a různých aktivit získávat nové vědomosti, dovednosti a postoje ke zdravé stravě, ale i ke zdravému životnímu stylu celkově (Fraňková, Pařízková, Odehnal, 2000).

S dnešní moderní společností se mění i životní styl řady lidí. Problémem vyskytujícím se ve stále větší míře jsou neinfekční epidemie (dříve civilizační choroby), a to především obezita. Problém obezity se objevuje již u dětí předškolního věku. Vedoucí obezitologické ambulance v Praze, MUDr. Zlatko Marinov uvádí, že 40 % dětí v jeho ordinaci bylo možné vyhodnotit jako obézní už ve třech letech. Děti mají méně pohybu a v kombinaci s nevhodnou stravou se projevují zdravotní důsledky. V reakci na tento narůstající problém vzniká řada preventivních programů. Na úrovni mateřské školy je to např. program Zdravá Abeceda. V rámci projektu nejsou děti jen pasivními příjemci informací, ale vše se učí metodou pokusu a omylu. Je velmi důležité, aby si děti mohly něco vyzkoušet, vymyslet, osahat či ochutnat. Právě vlastní činností tak získávají nové zkušenosti (AISIS o.s., 2011, online).

V předkládané diplomové práci jsem se rozhodla zabývat tématem Výživa dětí předškolního věku se zaměřením na výchovně vzdělávací proces. Jako učitelka v mateřské škole, si uvědomuji, že mám spoluúčast na vytváření zdravých stravovacích návyků u dětí.

Celá práce je rozdělena do tří částí. V první části jsou vymezeny cíle a úkoly práce. Další část je věnovaná teoretickým poznatkům z oblasti charakteristiky dítěte předškolního věku, charakteristiky zdravé výživy a důležitých výživových prvků. Svou kapitolu zde má i mateřská škola jako vzdělávací instituce, která se též podílí na utváření správných

stravovacích návyků. Ve třetí části je zařazen týdenní projekt Týden s Vitamínky, který zahrnuje aktivizační metody týkající se zdravé stravy.



# 1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cílem diplomové práce je seznámit děti předškolního věku se zdravou stravou. Dále pak navrhnout a zrealizovat týdenní projekt, který bude zahrnovat aktivizační metody v oblasti zdravé stravy. Navržený projekt a jednotlivé metody ověřit v praxi a provést evaluaci.

## **Dílčí cíle:**

- Navrhnout aktivizační metody pro děti předškolního věku v oblasti zdravé stravy.
- Navržené metody ověřit v praxi prostřednictvím týdenního projektu.
- Provést evaluaci aktivizačních metod z pohledu efektivity, atraktivity, náročnosti pro děti a náročnosti pro učitele.

## 2 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Předškolní věk trvá zpravidla od 3 do 6 až 7 let věku dítěte. Začátek období je většinou spjat s nástupem do mateřské školy a konec s nástupem povinné školní docházky, což je podmíněno celkovou zralostí dítěte. Hlavní činností v tomto období je hra. Postupně dochází k rozvoji a zdokonalování poznávacích procesů, jemné i hrubé motoriky a schopnosti sebeovládání. Pro děti je v tomto období typický egocentrismus, který se projevuje v komunikaci i v uvažování. Dítě má neustále potřebu něco zvládnout a dokázat, je to tedy období iniciativy, doba plná fantazie a kreativity (Vágnerová, 2005; Langmeier & Krejčířová, 2006).

### 2.1 Somatický a motorický vývoj

Na začátku předškolního období je růst dítěte pomalejší než v prvních dvou letech života, mění se také proporcionalita těla. Uvádí se, že průměrný růst za rok v předškolním věku je 5 až 7,6 cm. Výška se pohybuje kolem 96,5 až 101,5 cm. Tepová frekvence činí 90 až 110 tepů za minutu (Allen-Marotz, 2008). Kouba (1995) uvádí, že šestileté dítě váží průměrně 20 kg a měří 118 cm. Mezi dívkami a chlapci nejsou v uvedených charakteristikách velké rozdíly.

Na počátku předškolního období bývá pro děti typické vyčnívající břicho, jehož příčinou je málo vyvinuté břišní a zádové svalstvo. Období od dvou do čtyř let bývá označováno jako období tělesné plnosti, neboť dítě má dobře vyvinutou podkožní vrstvu. Tukem jsou také obaleny svaly. Mezi pátým a šestým rokem probíhá první proměna postavy. Hlava a trup rostou pomaleji, ztenčuje se vrstva podkožního tuku a prodlužují se končetiny. Po celé období se hlava v poměru k trupu zmenšuje (Kouba, 1995; Machová, 2008). Kostí jsou pružnější, při poranění se snáze hojí než u dospělých jedinců. Po celé období probíhá osifikace kostí. Oběhový systém je ještě labilní. Dítě intenzivněji reaguje na vnitřní i vnější změny (Dvořáková, 2009).

Probíhající somatické i funkční změny mají kladný vliv na rozvoj jemné i hrubé motoriky. Znatelná je velká potřeba pohybovat se. Tříleté dítě by mělo chodit po schodech nahoru i dolů bez pomoci a střídat přitom nohy. Rovnováhu na jedné noze udrží jen na

malý okamžik. Dokáže skákat na místě, jezdit na tříkolce, do nastavených rukou chytne velký míč. Při jídle se samo nakrmí, občas potřebuje pomoci. Tužku drží mezi ukazováčkem, prostředníčkem a palcem. Vyčistí si zuby, zvládne si umýt a utřít ruce. Ve čtyřech letech již dokáže poskakovat na jedné noze, zvládne chůzi po přímce. Utíká s lehkostí, dokáže se vyhýbat překážkám, přeskočit 12 až 15 cm vysokou překážku. Jeho kresby již mají určitý záměr. V pěti až šesti letech veškeré pohyby jsou koordinovanější a přesnější včetně grafomotoriky. Dokáže stříhat nůžkami dle naznačené linky. Samo jí, obléká a vysvléká se, dokáže si zavázat tkaničku. Nepřirozenější potřebou dítěte je pohyb (Čelikovský, 1979; Allen-Marotz, 2008, Šimíčková – Čížková, 2008).

## 2.2 Psychický vývoj

Psychický vývoj je spojován s vývojem poznávacích nebo kognitivních procesů. Tento vývoj probíhá v předškolním období velmi intenzivně. Mezi poznávací procesy patří myšlení, vnímání, paměť, řeč, fantazie a pozornost (Vágnerová, 2005).

**Myšlení** je zatím nepřesné, útržkovité, nerespektuje zákony logiky. Dítě přechází z předpojmového myšlení na myšlení, které Piaget nazval názorné, intuitivní. Uvažování již probíhá v celostních pojmech. Vše je však vázáno na to, co dítě vidělo či vidí. Začínají se objevovat prvky srovnávání, analýzy i syntézy. Myšlení je zatím předoperační, prelogické a stále vázáno na vlastní činnost dítěte. Mezi některé typické rysy patří egocentričnost. Dítě nechápe, že druzí lidé mohou mít odlišné názory. Své názory si vytváří na základně vlastních preferencí, zkušeností a představ. Dalším rysem je magičnost. Dítě si při vysvětlování světa pomáhá fantazií. Mění fakta podle vlastních přání. Jiným typickým jevem je animismus, přikládání neživým objektům vlastnosti lidských bytostí. Dále pak arteficialismus, kdy si dítě myslí, že vše se dá „udělat“. Člověk dal hvězdy na oblohu, také napustil vodu do rybníku atd. Myšlení patří mezi proces, který je dlouhodobý (Vágnerová, 2005; Langmeier, Krejčířová, 2006; Šimíčková – Čížková, 2008).

**Vnímání** je celistvé. Dítě většinou vnímá to, co zaujalo jeho pozornost. Typické je zaměření se spíše na celek než na detail.

- Zrakové vnímání nám dává plno informací z našeho okolí. Tříleté dítě dokáže zrakově rozlišit pouze základní barvy jako je červená, žlutá, zelená, modrá. Během předškolního období se naučí rozlišovat i barvy doplňkové jako například fialová,

oranžová, růžová atd. Na konci předškolního období by mělo dítě zvládnout přiřadit, pojmenovat barvu i její odstín, vyhledat známý předmět na obrázku, odlišit obrázek v řadě, který tam nepatří. Rozvíjí se zraková analýza i syntéza, také zraková paměť (Šimíčková – Čížková, 2008; Bednářová, Šmardová, 2008).

- Sluchové vnímání u dětí významně ovlivňuje vývoj řeči, ale i myšlení. Na konci období je dítě schopno sluhové analýzy a syntézy. Rozložit větu na slova je schopno po čtvrtém roce. V pěti letech dokáže vyjmenovat nejprve počáteční hlásky slov, poté i hlásky koncové. Analyzuje zdroj zvuku jako například zpěv ptáků, zvuk auta atd. Dochází k rozvoji sluchové paměti a vnímání rytmu (Šimíčková – Čížková, 2008; Bednářová, Šmardová, 2008).
- Vnímání prostoru a času. Pro orientaci v prostoru je typická egocentrická perspektiva. Objekty, které jsou k dítěti nejbližší, mají děti tendenci přeceňovat, neboť je vidí jako velké. Předměty, které jsou vzdálené, vidí jako malé, proto tíhnou k jejich podceňování. Prostorové vztahy zatím neumí dobře odhadnout. V aktivním slovníku mají pojmy nahoře a dole, později vpředu a vzadu. Teprve kolem pátého roku se přidávají pojmy vlevo a vpravo. Vnímání času je v tomto období také složité. Předškolní děti znají dny v týdnu, dokážou vyjmenovat delší období jako jsou měsíce a roční období, ale jen částečně znají jejich obsah (Vágnerová, 2005).
- Vnímání čichem, chutí a hmatem se také po celé období zpřesňuje. Děti dokážou lépe rozlišit chutě jako slané, sladké, kyselé, hořké. Hmatové vnímání úzce souvisí s jemnou motorikou. Dítě podle hmatu pozná rozdílný povrch, předmět či teplotu (teplý, studený) a tíhu předmětu (lehký, těžký). Díky tomu, že si předmět dítě osahá, lépe si jej zapamatuje. Hmatové vnímání tedy podporuje i paměť (Klindová, Rybáková, 1974; Šimíčková – Čížková, 2008).

**Paměť** můžeme označit v tomto věku za nespolehlivou. Rozvoj paměťových schopností závisí na dětské zkušenosti, ale také na aktuální úrovni kognitivních schopností a zrání daných mozkových struktur. V dětské paměti převládá konkrétnost a mimovolnost. Převahu má mechanická paměť, ale rozvíjí se také slovně logická paměť. Dítě si lépe zapamatuje to, co ho zaujme a k čemu má citový vztah. Události, které jsou známé a často se opakují, si dokáže lépe vtisknout do paměti. Koncem předškolního období se objevuje



čtvrtého roku převládá strach z neznámých situací, z cizích lidí. Pozitivním emočním stavem je veselost a rozvíjí se smysl pro humor. Děti se už také dokážou na něco těšit. Začínají si uvědomovat, že určité situace vyvolávají stejné pocity. Jsou schopny identifikovat dění, které navozuje pocit štěstí. Rozvíjí se tzv. vyšší city, mezi které patří sociální, intelektuální, estetické a etické citění.

**Sociální city** se rozvíjí ve směru k vrstevníkům a ve směru k dospělým. U tříletých dětí dominují vztahy k dospělým (láska k rodičům). Postupem času narůstá potřeba kontaktů s vrstevníky, ke hře potřebují partnera. Vytváří se tzv. sebecit, což znamená cit k sobě samému. Ten je ovlivněn egocentrismem. **Intelektuální city** se projevují radostí z poznávání činností a získávání nových zkušeností. **Estetické city** se rozvíjejí při výtvarných činnostech, při hudbě či například při vnímání pohádky. Umožňují vnímat krásno a vyvolávají příjemné citové stavy. Rozvíjí se i **etické city**. Dítě si začíná uvědomovat, co je dobré a co špatné, dobro a zlo, co se smí a co nesmí. Vliv na rozvoj vyšších citů má především vzor dospělého (Vágnerová, 2005; Šimčíková – Čížková, 2005).

Primární socializaci dítěte v předškolním období zajišťuje zejména rodina, ale také společnost, ve které žije. Jako první se objevují city k dospělým, hlavně k vlastním rodičům. Postupem času vzrůstá potřeba sociálního kontaktu s vrstevníky. Dítě v tomto období nastupuje do mateřské školy, tedy do skupiny vrstevníků, kde začíná navazovat nové vztahy. Pro socializaci je velice důležitá také dětská hra, která je zároveň i významným motivačním činitelem. Patří mezi základní potřeby dítěte, protože díky hře dokáže snáze navazovat kontakty. Na počátku období si dítě hraje samo, později s jedním kamarádem a ke konci předškolní období si hraje ve skupině dětí. Dokáže říct svůj názor, domluvit se, dodržovat pravidla, ale také podřídít se (Dvořáková, 2009; Šmelová, Fasnerová, Perová a kol., 2013).

### 3 VÝŽIVA A ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY

„*Výživa patří k nejdůležitějším činitelům vnějšího prostředí, které ovlivňují vývoj a zdraví člověka. Ve svých důsledcích může zasahovat do všech oblastí lidského života. Bývá zařazována mezi psychosociální determinanty zdraví, patří k faktorům životního stylu.*“ (Středa, Mádrová, Zima, 2010, s. 24). Podle Machové a Kubátové (2009), člověk získává potravou stavební látky k výstavbě orgánů a tkání. energii potřebnou k tvorbě tepla, dále k zajištění životních pochodů. Důležitá je výživa dětí a mládeže, která musí zabezpečovat tělesný růst. Měla by být taková, aby zajistila přiměřené přírůstky na výšce i váze. Přijímaná potrava tedy ovlivňuje duševní a tělesnou zdatnost lidského organismu. Zvyky a preference ve výživě jsou ovlivněny faktory jako vzdělání, finanční situace, reklama, zdravotní stav atd. Dítě v oblasti stravy formuje rodina, v období nástupu do mateřské školy a později základní školy je jeho výživa usměrňována i zde. Primárně ovlivňují lidskou výživu biologické faktory (pocit hladu, potřeba, vody, energie), psychologické faktory (nálada, stres, nuda, naučené stereotypy), spirituální faktory (zakázané potraviny u daného náboženství) a socio-kulturní faktory (národní, regionální, rodinné zvyklosti, tradice) (Hřivnová a kol., 2010; Středa, Marádová, Zima, 2010).

Správné vyvážení stravy z kvalitativního a kvantitativního hlediska podle Machové, Kubátové (2009):

**Kvalitativní hledisko:** strava má být vyvážená a pestrá, aby byl zajištěn vyvážený přísun vitamínů, minerálů a živin. Svůj nemalý význam má i příjem tekutin. Mezi výživou a zdravím jedince existuje úzká souvislost.

**Kvantitativní hledisko:** strava musí být taková, aby příjem energie odpovídal jejímu výdeji. Lidé, kteří fyzicky pracují, mají nárok na vyšší energetickou výživu než lidé, kteří mají například sedavé zaměstnání. Také v dětství jsou velké energetické nároky. Pokud je energetický příjem větší, než výdej dochází k vzniku nadváhy až obezity.

Mezi výživové prvky důležité pro člověka patří základní živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky), vedlejší živiny (vitamíny, minerální látky) a voda (pitný režim).

### 3.1 Základní živiny

Základní živiny, bílkoviny (proteiny), cukry (sacharidy), tuky (lipidy) dávají tělu energii. Měly být přijímány v následujícím poměru.

Tabulka 1: Doporučený poměr přijímaných živin

Bílkoviny	15 %
Tuky	25–35 %
Sacharidy	50–55 %

Zdroj: Hřivnová, 2013

#### 3.1.1 Sacharidy

Sacharidy jsou jednou z hlavních živin, která v jídelníčku nesmí chybět. V některých publikacích se objevují nejasnosti v terminologii sacharidů, jde o označení uhlovodany, uhlohydráty, glycidy, což jsou starší názvy, které se dnes již nepoužívají (Hřivnová, 2014).

Sacharidy můžeme dělit dle složení na:

- **monosacharidy**, které obsahují jednu cukernou jednotku. Jedná se o jednoduché cukry. Patří sem glukóza (hroznový cukr), fruktóza (ovocný cukr) a galaktóza, která je z hlediska výživy méně významná. Glukózu a fruktózu můžeme najít v medu, ovoci a v zelenině, například v karotce. Při průchodu tenkým střevem nedochází k jejich štěpení. Ke vstřebávání dochází v tenkém střevě, a to přímo do krve (Machová, Kubátová, 2005; Hřivnová, 2014).
- **disacharidy**, které obsahují dvě cukerné jednotky neboli dvě molekuly monosacharidů. Mají sladkou chuť. Mezi nejvýznamnější patří sacharóza (řepný a třtinový cukr), která obsahuje molekulu glukózy a fruktózy. Méně významné jsou laktóza (mléčný cukr) a maltóza (sladový cukr). Molekulu glukózy a galaktózy obsahuje laktóza. Dvě molekuly glukózy jsou obsaženy v maltóze (Kunová, 2004; Hřivnová, 2014).
- **oligosacharidy**, které jsou složeny ze dvou až deseti chemicky vázaných molekul sacharidů. Do této skupiny patří i disacharidy a sacharidy, které jsou obsažené



například v luštěninách. Oligosacharidy se často využívají v potravinovém odvětví. Na obalech cereálních a mléčných výrobcům můžeme setkat s informací o jejich použití (Kunová, 2004; Hřivnová, 2014).

- **polysacharidy**, které jsou složeny z více než deseti molekul monosacharidů. Existuje mnoho hledisek dělení. Jedním je dělení dle stravitelnosti. Jedná se o *polysacharidy stravitelné*, kam spadá rostlinný a živočišný škrob. Rostlinný škrob by měl v našem jídelníčku tvořit největší procento. Můžeme ho najít především v bramborách, ale také ve výrobcích z mouky či v rýži. Svůj význam má i živočišný škrob, který bývá nazýván glykogen. *Částečně stravitelné polysacharidy*, jsou označovány jako rozpustná vláknina. Patří sem pektin a inulin. Tyto sacharidy můžeme najít zejména v ovoci, zelenině či bylinkách. *Nestravitelné polysacharidy* jsou označovány jako nerozpustná vláknina. Nacházejí se v rostlinné stravě, zvláště pak ve slupkách obilovin (Hřivnová, 2014).
- **komplexní neboli složené sacharidy**. Obsahují i sloučeniny jako lipidy, bílkoviny apod. (Hřivnová, 2014).

Sacharidy jsou pro člověka rychlým zdrojem energie. Konzumace jednoduchých sacharidů není vhodná, neboť se rychle vstřebávají do krve a může dojít až k nadbytku cukru v krvi. Tento stav je označován jako hyperglykemie. V konečném důsledku může dojít až k diabetes mellitus, neboli cukrovce. Vhodná je konzumace polysacharidů, které můžeme najít v obilovinách, luštěninách, bramborách, mouce, rýži, ale také v zelenině (Strnadelová, Zerzán, 2007; Strítecká, 2009).

Pokud člověk nepřímá dostatek sacharidů, dochází k úbytku energie a zhoršení pracovního výkonu. Jako zdroj energie jsou využívány jiné složky výživy, a to lipidy a proteiny. Jako zdroj energie bývají využívány tukové rezervy jedince. Velmi často bývá ve stravě zvýšený příjem sacharidů, což může vést až k civilizačním nemocem jako je obezita, zubní kaz, diabetes II. typu. Pokud přijímáme nadbytečné množství sacharidů, dochází k hromadění energie v tukových zásobách organismu (Hřivnová, 2014).

**Vláknina** je z energetického hlediska bezvýznamná, ale celkově patří mezi významný prvek ve výživě. Řadí se mezi polysacharidy a můžeme ji dělit na rozpustnou a nerozpustnou vlákninu. *Rozpustná vláknina* (pektiny) má vliv na hladinu cukru v krvi a také na hladinu cholesterolu. Tato vláknina svůj objem zvětšuje, v žaludku vytváří viskózní roztok a způsobuje tak delší pocit nasycení. Vyskytuje se v ovoci a zelenině,

částečně i v obilovinách. *Nerozpustná vláknina* (celulóza) napomáhá střevnímu peristaltiku, urychluje průchod tráveniny zažívacím traktem. Jejím zdrojem je celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, luštěniny, lněné semínko, pšeničné klíčky aj. (Kunová, 2004; Hřivnová, 2014).

### 3.1.2 Bílkoviny

Bílkoviny neboli proteiny můžeme označit za významné živiny. Pro člověka jsou nenahraditelné, neboť by bez nich nebyla možná stavba a obnova tkání. Jsou důležité pro hormonální, imunitní, enzymatické a jiné pochody v lidském těle. Velký význam mají pro výstavbu svalové tkáně, tělesných tkání, krevního a svalového barviva (hemoglobin, myoglobin). Mají vliv na činnost vyšší nervové soustavy, ale ovlivňují i plodnost. Bílkoviny se skládají z aminokyselin, pro člověka je jich významných dvacet (Hřivnová, 2013).

Dle Hřivnové (2013) můžeme aminokyseliny dělit na:

- Esenciální – ty jsou nepostradatelné. Člověk je musí přijímat potravou, neboť je tělo neumí vytvářet. Patří sem leucin, valin, izoleucin, methionin a další.
- Neesenciální – jsou postradatelné. Jejich příjem potravinami není nezbytně nutný, protože lidské tělo si je umí vyrobit. Patří sem glycin, alanin, serin, cystein, tyrosin a další.
- Semiesenciální – ty jsou nepostradatelné pouze v období růstu a vývoje. Řadíme sem arginin, histidin.

Bílkoviny můžeme nalézt jak ve zdrojích živočišných, tak rostlinných. Pro člověka jsou důležité oba zdroje. Ideální příjem živočišných a rostlinných bílkovin bývá uváděn v poměru 1:1 nebo i 1:2. Mezi živočišné zdroje zařazujeme maso a masné produkty, vejce, mléko a mléčné výrobky. Mezi zdroje rostlinné patří obiloviny, luštěniny, sója, ořechy a semena (Blatná a kol., 2005, Hřivnová, 2014).

Bílkoviny tvoří 12 až 18 % tělesné hmotnosti člověka. Pro lidský organismus jsou zdrojem dusíku. Opět je důležité, aby byl příjem a výdej v rovnováze. Pokud člověk přijímá bílkovin málo, má to opět špatný důsledek na jeho zdravotní stav. Může dojít k zpomalení růstu, poruchám psychického i tělesného vývoje, snížení obranyschopnosti atd. Zvýšenou potřebu bílkovin mají děti v období růstu, ženy v těhotenství, kojící ženy a

sportovci. Velmi rizikový je také nadměrný příjem bílkovin. Aminokyseliny, které lidský organismus nevyužije, se musí odbourat, což zatěžuje játra a ledviny. S nadměrným příjmem bílkovin je spojeno také onemocnění dna (podagra či pakostnice). (Kunová, 2004; Blatná a kol., 2005; Hřivnová, 2014)

Podle Encyclopedia of foods: a guide to healthy nutrition (2002) dlouhodobý nedostatek bílkovin v potravě může vést k tomu, že tělo začne využívat proteiny ze svalů. Jelikož jsou svaly důležité pro různé životní funkce člověka, může mít velká ztráta bílkovin ze svalů fatální důsledky.

### 3.1.3 Tuky

Největším zdrojem energie pro naše tělo jsou právě tuky (lipidy). Tento zdroj energie může být přímý, nebo zásobní (podkožní tuk). Jsou důležité pro regulaci tělesné teploty a činnost mozku. Tuky dávají jídlu příjemnou vůni a chuť. Ve stravě by měly být zastoupeny 25 až 30 energetickými procenty. Skládají se ze sloučeniny mastných kyselin a glycerolu. Mastné kyseliny dále můžeme dělit na nasycené, nenasycené a trans-nenasycené. Každá z těchto kyselin mají jiný vliv na zdraví člověka (Kunová, 2004; Hřivnová, 2014).

**Nasycené tuky** – obsahují hlavně nasycené mastné kyseliny. Pokud jich ve stravě přijímáme nadbytek, zvyšuje se riziko nemocí srdce a cév a také riziko nádorových onemocnění. Jejich zdrojem jsou potraviny živočišné původu, které obsahují tuk, dále některé potraviny rostlinného původu. Jedná se především o kokosový, palmový a palmojádrový olej). Jen ve velmi omezeném množství by se mělo konzumovat sádlo, uzeniny, paštiky a je žádoucí předcházet nadměrnému množství smetanových výrobků (Hrnčířová, Rambousková, 2013).

**Nenasycené tuky** – ty se skládají hlavně z nenasycených mastných kyselin a mají příznivé účinky na zdraví člověka. Některé nenasycené tuky jsou pro tělo důležité, a pokud jich přijímáme nedostatečné množství, může dojít v těle k různým poruchám (porucha srážení krve). Tyto tuky mají svůj význam pro správnou činnost mozku, pohlavních žláz a zraku. Jejich zdrojem jsou ryby, ořechy, avokádo a rostlinné oleje (olivový, řepkový) (Hrnčířová, Rambousková, 2013).

**Tras-nenasycené tuky** – jsou složené z trans nenasycených mastných kyselin. Jedná se o formu nenasycených mastných kyselin, které jsou pro člověka nezdravé.

Vznikají hlavně při ztužování tuků a také při smažení (v menší míře). Tvar molekuly a vlastnosti mají podobné jako nasycené tuky, avšak vliv na zdraví člověka mají horší než nenasyčené tuky. Zdrojem jsou různé oplatky, tyčinky, koblihy a potraviny, které mají na své etiketě napsáno, že obsahují ztužený rostlinný tuk. Také je můžeme nalézt v margarínech, tucích na pečení či smažení (Hrnčířová, Rambousková, 2013; Hřivnová, 2014).

Důsledkem nedostatku tuku ve stravě je snížení tělesné výkonnosti, zpomalení růstu, snížená imunita. Naopak nadměrný příjem tuku má daleko vážnější důsledky. Bývá spojován s rizikem vzniku civilizačních nemocí (obezita). Může docházet ke kornatění tepen, vzniku hypertenze, infarktu myokardu, ischemické chorobě, cévní mozkové příhodě atd. (Hřivnová, 2014).

**Cholesterol** – je pro člověka na jedné straně látka nepostradatelná a na druhé zdraví škodlivá. Cholesterol se vyskytuje v živočišné potravě. Při nadměrném příjmu může dojít k ukládání cholesterolu do cévních stěn. Cévní stěna se tak zužuje a průtok krve je omezen. Limitováno je i zásobování kyslíkem určité části těla. Dochází k ateroskleróze a v konečném důsledku může dojít až k ucpaní cév (Hrnčířová, Rambousková, 2013).

Podle Encyclopedia of foods: a guide to healthy nutrition (2002) se cholesterol nachází pouze v potravinách živočišného původu, zatímco potraviny rostlinného původu jej neobsahují. Zdrojem jsou vaječné žloutky, smetana, tučné sýry, máslo, tučná masa, játra a jiné vnitřnosti.

## **3.2 Vedlejší živiny**

Mezi vedlejší živiny patří minerální látky a vitamíny. Jejich charakteristice se věnuje následující část kapitoly.

### **3.2.1 Minerální látky**

Pitřha a Poledne (2009) uvádí, že minerální látky jsou pro život člověka nepostradatelné, avšak jejich energetická hodnota je nulová.

Minerální látky jsou stavební hmotou pro tvorbu tkáně (kostní, zubní), vlasů, nehtů, kůže. Uvádí se, že v kostech je obsaženo 83 % všech minerálních látek. Svůj podíl mají i při nervosvalovém přenosu. Jsou součástí hormonů a barviv, a to hemoglobinu a

myoglobinu. Mají vliv na udržování acidobazické rovnováhy a homeostázy. Podle denní potřeby můžeme minerální látky dělit na *makroelementy*, jejichž denní dávka je nad 100 mg (vápník Ca, hořčík Mg, sodík Na, draslík K, fosfor P), *mikroelementy* v denních dávkách nižších než 100 mg (železo Fe, zinek Zn) a *stopové prvky*, jejichž denní dávka je nejnižší (selen Se, jód I, fluor F) (Kunová, 2004, Hřivnová, 2014).

**Vápník** je významný pro srážlivost krve a přenos nervosvalových impulzů. Podílí se na tvorbě kostí, zubů, je důležitý pro svaly. Pokud dojde k úbytku vápníku, je člověk ohrožen vznikem osteoporózy. Při nedostatku vápníku se objevují křeče a únava, může dojít k poruchám srdečního rytmu, uvolňování zubů. Vápník můžeme najít v mléku a mléčných výrobcích, ovoci, ořechách a rybách (Fórum zdravé výživy, 2014, online).

**Hořčík** je pro zdraví člověka nezbytný. Je nezastupitelný ve všech procesech, které probíhají v organismu. Má příznivý vliv na nervový systém, srdeční rytmus, činnost střev, žlučníku, močového měchýře. Je důležitý v procesech srážlivosti krve. Nedostatek hořčíku může vznikat při dlouhodobých průjmech. Pokud člověk trpí chorobami ledvin, může dojít k nadbytku hořčíku. Nedostatek hořčíku se projevuje únavou, bušením srdce, nočním pocením, lámavými nehty, padáním vlasů, křeči, častými bolestmi hlavy atd. Jeho zdrojem jsou potraviny rostlinného původu jako fazole, lískové ořechy, ovesné vločky, mák, sýry, ryby, drůbež atd. (Fórum zdravé výživy, 2014).

**Železo** je velmi důležité, ale v naší stravě je ho stále nedostatek. Nízké množství železa v těle vede k nedostatku červených krvinek (erytrocytů), což může v prenatálním období ohrozit vývoj mozku dítěte, přičemž v konečném důsledku by to znamenalo opožděný psychický vývoj dítěte. Erytrocyty vedou kyslík do plic. Bledá a nedravá pokožka, zácpa, nadýmání, bolesti hlavy, mdloby, bolavé ústní koutky, lámavé nehty, to vše jsou znaky nedostatku železa. Železo najdeme v plnozrnných výrobcích, pivních kvasinkách, játrech, pažitce, brokolici, petrželi atd. (Fórum zdravé výživy, 2014, online).

**Zinek** je znám díky svým schopnostem hojit rány, přispívat k pěkným vlasům a nehtům. Bez zinku se neobejde vývoj pohlavních orgánů. Nedostatek zinku způsobuje problémy při regeneraci organismu, může se objevit zpomalení růstu. Je možné, že tento deficit má souvislost s nepodlostí mužů. Najdeme ho v hrachu, čočce, semenech z dýně, celozrnném pečivu, houbách, rybách, hovězím mase, pšeničných klíčcích apod. (Kunová, 2004; Fórum zdravé výživy, 2014, online).

**Jód** je nezbytný pro činnost štítné žlázy. Při jeho deficitu může dojít k zvětšení štítné žlázy. V těhotenství má jód pro vývoj plodu také svou důležitou roli. Jeho zdrojem jsou hlavně mořské ryby a živočichové. Jód se přidává také do kuchyňské soli (Kunová, 2004).

**Sodík** a jeho příjem je v našich zemích na mnohem vyšší úrovni, než kolik ho potřebuje náš organizmus. Nadbytečný příjem způsobuje hypertenzi, zadržování vody v těle, poškození ledvin. Potraviny, které obsahují velký obsah sodíku, jsou uzeniny, tvrdé a tavené sýry, instantní polévky a další. Naopak málo sodíku se projevuje křečemi v břiše a končetinách, bolestí hlavy, nechutenstvím či průjmami. Potraviny, které obsahují málo sodíku, jsou ovoce a zelenina, jogurty, tvarohy, nepřesolené maso (Kunová, 2004; Hřivnová 2014).

**Fosfor** má svůj význam pro zuby a kosti, má vliv na metabolismus živin a účastní se na acidobazické rovnováze. Fosfor by měl být ve stravě s vápníkem v rovnovážném poměru 1:1. Pokud přijímáme nadbytek fosforu, dochází k úbytku vápníku. Tento deficit vápníku může způsobovat odvápnění kostí, což může vést až k osteoporóze. Fosfor je obsažen v mase, v rybách s kostmi, žloutku, v mléce a mléčných výrobcích (zejména v tavených sýrech), v luštěninách, ořechách, atd. (Hřivnová, 2014).

### 3.2.2 Vitamíny

I vitamíny mají nemalý význam ve stravě člověka. Oproti bílkovinám, sacharidům a tukům nejsou vitamíny zdrojem energie. Přesto je naše tělo potřebuje, i když ve velmi malém množství (miligramy až tisíce miligramů na den). Tělo si je nedokáže vytvořit samo, je proto nutné je přijímat potravou. Existují vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě. *Vitamíny rozpustné v tucích* se mohou v těle hromadit a jejich nadbytek je pro člověka škodlivý. Patří sem vitamíny A, D, E, K. *Vitamíny rozpustné ve vodě* musí člověk přijímat v dostatečném množství potravou, neboť se v těle neukládají na delší dobu. Patří sem vitamín C a vitamíny skupiny B. Těmito vitamíny se „předávkovat“ nemůžeme, ale ani jejich nadbytek není pro tělo dobrý. Jejich přebytek je vylučován z těla močí a může způsobit například ledvinové kameny (vitamín C). Úplný deficit některého vitamínu se označuje jako avitaminóza, nadbytek vitamínů hypervitaminóza. Malé množství vitamínů v těle se označuje jako hypovitaminóza (Jelínek, Zicháček, 2003; Hrnčířová, Rambousková, 2013).

Mezi **vitamíny rozpustné ve vodě** řadíme:

**Vitamíny skupiny B:** zahrnují vitamíny B1 (thiamin), B2 (riboflavin), B3 (niacin), B5 (kyselina pantotenová), B6 (pyridoxin), B9 (kyselina listová), B12 (kobalamin). **Vitamín B1** je důležitý při metabolismu sacharidů. Nedostatek thiaminu se projevuje poruchami srdečního rytmu, poruchami paměti, závratěmi, svalovými křečemi, zvracením, nechutí k jídlu. Vyskytuje se v droždí, tmavé mouce, obilných klíčcích, luštěninách a můžeme jej nalézt také ve vnitřnostech. **Vitamín B2** podporuje růst a snižuje pravděpodobnost infekce. Nedostatek se projevuje kožními změnami (červená a odlupující se kůže), rozpraskanými koutky rtů, zánětem očních spojivek, jazyka. Zdrojem je mléko, ryby, kvasnice, maso, vnitřnosti, obiloviny, špenát, brokolice. **Vitamín B3** má svůj podíl na energetickém metabolismu tuků, cukrů a bílkovin. Projevy nedostatku jsou bolesti hlavy, nechut' k jídlu, kožní poruchy (ekzémy), průjmy. Tento vitamín můžeme nalézt v mase, listové zelenině, kvasnicích, rybách. **Vitamín B5** je důležitý pro syntézu bílkovin, ovlivňuje také metabolismus tuků. Nedostatek tohoto vitamínu se může objevit pouze v kombinaci s hladověním. Můžeme ho konzumovat díky zelenině, obilovinách, je obsažen v kvasnicích, vejcích a vnitřnostech. **Vitamín B6** se podílí na tvorbě červených krvinek, svůj vliv má i na mozkovou činnost. Snižuje syndrom premenstruační tenze (jeli přijímán ve velkém množství). Jeho deficit se projevuje záněty kůže a sliznic, epileptickými záchvaty, záněty nervů, depresemi, nevolnostmi. Jeho zdrojem jsou játra, ledviny, žloutek, obiloviny, maso, červené maso, mléko, zelenina. **Vitamín B12** se podílí na tvorbě bílkovin a červených krvinek. Hypovitaminóza se projevuje mravenčením v konečcích prstů, trávicími problémy, objevují se problémy s chůzí, deprese. Kobalamin nalezneme v játrech, ledvinách, pivu, mléce, vejcích, škeblích v mase atd. (Machová, Kubátová, 2009; Hřivnová, 2014).

**Vitamín C** neboli kyselina askorbová má vliv na dobrý stav chrupavek, vazů, zubů, kostí, ale také krevních vlásečnic. Snižuje možnost vzniku infekcí a zánětů, zvyšuje vstřebávání železa. Nalezneme jej v čerstvém ovoci (citrusy, jahody,...) a v zelenině (paprika, brokolice, špenát, brambory). Hypovitaminóza se projevuje únavou, snížením obranyschopnosti proti nakažlivým nemocem (chřipka), může se objevit krvácení dásní i vypadávání zubů, únava, podrážděnost apod. (Jelínek, Zicháček, 2003).

**K vitamínům rozpustným v tucích patří:**

**Vitamín A** (retinol) vyskytuje se jako vitamín A<sub>1</sub> (retinol) a vitamín A<sub>2</sub> (3-dehydroretinol). Tento vitamín je důležitý pro lidský zrak, zejména pro tvorbu zrakového pigmentu. Při velké ztrátě zejména u dětí může dojít až k ztrátě zraku, jinak způsobuje šeroslepost, barvoslepost nebo vysychání oční rohovky. Můžeme jej nalézt v potravinách živočišného původu, rybím tuku, špenátu, zelí, mrkvi, kukuřici, mořských rybách, vaječném žloutku atd. (Vitamín A, 2009, online).

**Vitamín D** (kalciferol) je významný pro správný vývoj kostí a zubů, potřebují ho také ledviny, střeva a játra. Díky slunečnímu záření vzniká v kůži. Zvyšuje obranyschopnost organismu, urychluje hojení zlomenin. Nedostatek se může projevit měknutím kostí, vypadáváním zubů či jejich zvýšenou kazivostí. Také se zvyšuje riziko zlomenin či deformací kostí. Jeho přirozenými zdroji jsou tuňák, losos, banán, avokádo, kakao, mléko, nachází se také ve vnitřnostech a rybím tuku (Vitamín D, 2009, online).

**Vitamín E** ( tokoferol) je významný svými antioxidačními účinky, napomáhá tvorbě spermií, také má svůj podíl na vývoji a funkci pohlavních žláz. Nedostatek tohoto vitamínu může způsobit možnost potratu, mužskou neplodnost a svalovou dystrofii. Jeho zdrojem jsou celozrnné výrobky, obilné klíčky, listová zelenina, mléčné výrobky, atd. (Machová, Kubátová, 2009).

**Vitamín K** (fylochinon) je důležitý pro správnou činnost jater a pro srážlivost krve. Zabraňuje krvácení z nosu, vnitřnímu krvácení, silnému menstruačnímu krvácení atd. Je nápomocný při vstřebávání vápníku, což pozitivně působí na správný vývoj kostí. Při nedostatku vitamínu E se mohou objevit metabolické poruchy jako zhoršená srážlivost krve, může se objevovat časté krvácení z nosu, problémy s tlustým střevem, játry, pomalejší hojení ran, silné menstruační krvácení, tvoří se modřiny, podlitiny atd. (Vitamín K, 2009, online).

### **3.3 Voda a pitný režim**

Příjem tekutin patří mezi důležitou složku zdravé výživy, voda je nezbytná pro lidský život. Při narození novorozence tvoří voda 75 % jeho celkové hmotnosti, poté se její podíl snižuje. Do konce školního věku tvoří asi 60 % celkové hmotnosti. Dítě potřebuje větší množství vody, neboť jeho organismus se neustále vyvíjí. Aby se pitný režim mohl zahrnout do zdravé stravy je nutno pít vhodné nápoje v doporučeném množství. Děti ve



věku tří až šesti let by měly během dne přijmout 1,5 až 2 litry tekutin. Dospělý jedinec by měl denně vypít 2 až 3 litry tekutin, závisí však na okolnostech. Při horkém letním počasí a zvýšené fyzické aktivitě je nutno přijmout tekutin více. Příjem tekutin by měl být rozložen rovnoměrně v průběhu dne. Nárazovitý velký příjem přetěžuje ledviny. Pokud člověk přijme tekutin málo nebo vůbec žádnou označuje se tento stav jako tzv. dehydratace. Dehydratace se projevuje malátností, bolestí hlavy, únavou, objevuje se pocit žízně. Málo vody v těle můžeme poznat podle suché kůže nebo tmavěji zbarvené moči. Pokud je dehydratace dlouhodobá, objevuje se stálá únava, snížená pozornost a výkonnost, může dojít až k tvorbě ledvinových kamenů. Optimální hydratace člověka je zajištěna tehdy, když jedinec přijme a vyloučí stejné množství tekutin. Opakem dehydratace je hyperhydratace, která se vyskytne tehdy, když je v organizmu velké množství tekutin. Hyperhydratace se projevuje především otoky (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Kunová, 2004; Hřivnová, 2013; Hřivnová, 2014).

Fořt (2000) uvádí, že děti potřebují přijmout více tekutin než dospělí. Jedním z důvodů je, že se více pohybují, tím pádem se i více potí. U dětí je velmi rizikové opakované zvracení, průjmy a horečky, neboť může dojít rychle k dehydrataci.

Optimální nápoj by neměl být ledový, ideálně by měl mít teplotu 8 až 10 °C. Měl by mít mírně trpkou či kyselou chuť a neměl být sladký. Preferují se neperlivé tedy nesyčené nápoje. Jedná se výlučně o nealkoholické nápoje. Zajímavostí je, že mléko patří mezi potraviny, ne mezi nápoje. (Hřivnová, 2013).

Přehled nealkoholických nápojů dle Hřivnové (2013):

- **Pitná voda** – zahrnuje vodu ze studny či vodovodu. Jedná je o takzvanou vodu z „kohoutku“. Tu může člověk přijímat bez omezení, tedy dle potřeby organismu. Výhodou je, že je ekonomicky nejméně nákladná. Patří sem také voda balená, které na českém trhu neustále přibývá a roste i její spotřeba. Balených vod máme několik druhů: kojenecká, pramenitá, pitná voda.
- **Minerální voda** – sem patří taková voda, jejíž zdroj je dobře chráněn, je čistá a stabilní. Jedná se o podzemní vodu. S minerální vodou se nejčastěji setkáváme v balené formě. „Z hlediska rozsahu rozpuštěných minerálních látek (RL) rozlišujeme vodu velmi slabě mineralizovanou (obsah RL do 50 mg/l), slabě mineralizovanou (obsah RL 50–500 mg/l), středně mineralizovanou (obsah RL

*500–1500 mg/l), silně mineralizovanou (obsah RL 1500–5000 mg/l), velmi mírně mineralizovanou (obsah RL vyšší než 5000 mg/l“ (Hřivnová, 2012, s. 26).*

- **Vody perlivé** – neboli vody sycené oxidem uhličitým (CO<sub>2</sub>). Oblíbené zejména u dětí. V daném nápoji je důležitý obsah CO<sub>2</sub>. Perlivé vody rychle uhasí žízeň, ale pro častou konzumaci nejsou vhodné.
- **Zeleninové šťávy, ovocné džusy** – opět oblíbený nápoj dětí, často také jejich rodičů. Aby tyto šťávy a džusy byly pro tělo zdravé, měly by se konzumovat ve zředění s vodou a to v poměru 1: 1 nebo i 1: 2. Neoptimálnější jsou doma připravené nápoje z ovoce či zeleniny. U kupovaných šťáv a džusů je vhodné sledovat etiketu (přítomnost barviv, cukrů, konzervantů).
- **Čaje** – patří sem černý, zelený, ovocný a bylinný čaj. Je vhodné je konzumovat v přiměřeném množství a dané druhy střídat. Čaje je příhodné vařit slabé a nepřeslázovat je. Kvůli velkému podílu cukru, barviv, konzervantů a aromat se instantní čaje považují za méně vhodné až nevhodné. Fořt (2000) uvádí, že trendem v dnešní době jsou tzv. ledové čaje, jejich problémem je však vysoký obsah cukru.
- **Limonády** – pití limonád by mělo omezené. Jedná se o pitnou vodu zředěnou s limonádovým sirupem (Hřivnová, 2013). Podle Fořta (2000) jsou limonády složeny z cukru, kyseliny citrónové, umělých barviv a příchutí, vše je namícháno v destilované vodě. Někdy jsou obsaženy i fosforečnany nevhodné pro děti. Zcela všechny druhy limonád jsou sycené oxidem uhličitým.
- **Pro častou konzumaci nevhodné nápoje** – sem spadají energetické, kolové nápoje a toniky, káva.

## 4 VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Jídlo děti doprovází od početí, po celý život. V období těhotenství přijímá embryo a plod potřebné látky a živiny prostřednictvím matky. Po narození přijímá mateřské mléko, je tedy stále závislé na matce. S přibývajícím věkem se dítě osamostatňuje a jeho strava se obohacuje. Začíná rozlišovat sladké, slané, hořké a kyselé. Některé jídlo preferuje, jiné odmítá a tak se vyvíjí jeho individualita. Postupně začíná více rozlišovat chuťové vlastnosti jídla. Jídlo hodnotí nejprve podle emocí, později už používá rozum. Díky stravování získává dítě nové zkušenosti a stále více se začleňuje mezi dospělé (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

### 4.1 Zásady správného stravování

Od roku 2012 v České republice je platné Výživové doporučení pro obyvatelstvo ČR. Tato doporučení jsou určena pro dospělé (včetně těhotných a kojících žen i seniorů) a děti. V dokumentu jsou uvedeny zásady v jídelníčku dítěte, které by měly být dodržovány, pokud chceme, aby se dítě optimálně rozvíjelo, rostlo a bylo zdravé. Děti předškolního věku by měla být podávána strava nepřesolená, nemělo by se používat ostré a pálivé koření. Strava by měla obsahovat mléko a mléčné výrobky (tři až čtyři porce), zelenina a ovoce (čtyři porce, z toho minimálně dvě porce čerstvé, syrové), chleba a obiloviny (tři až čtyři porce, postupně přidávat tmavé celozrnné pečivo), maso (dvě porce, všechny druhy masa, avšak méně tučné). Neměly by chybět ani luštěniny. V dětském věku nejsou vhodné alternativní formy stravování jako makrobiotika, veganství, atd. Aby dítě bylo zdravé, je důležitá pestrá strava odpovídající nutričním a energetickým potřebám (Dostálová, Dlouhý, Tláskal, 2012, online).

Děti předškolního věku by měly jíst menší porce, zato však několikrát denně. Mají malou kapacitu žaludku a střídavou chuť k jídlu. Dítě by mělo jíst pětkrát denně. Svačiny mají v tomto věku stejný význam v jídelníčku jako hlavní jídlo. Svůj význam u dětí mají i jiné smysly než jen chuť k jídlu. Děti nemají rády horká jídla, upřednostňují mírně teplá jídla. Důležitou roli hrají i čich, některé jídlo dítěti nevoní, proto ho nesní. Svou roli hraje také vizuální stránka, což může být další případ odmítání. Svůj podíl má také emocionální prostředí. Pokud je dítě unavené, má menší chuť k jídlu. Před stravou je vhodná mírná pohybová aktivita nebo odpočinek. K dobré chuti k jídlu přispívá pobyt na čerstvém

vzduchu, ale i tělesná aktivita. Některé děti se lépe stavují ve skupině svých vrstevníků. Je vhodné, aby dítě mělo nerozbitné nádobí. Pro snadnější uchopení je vhodná krátká lžice či vidlička. Naopak nevhodné je podávat jídlo současně při sledování televizních programů a jakýchkoliv jiných aktivitách dítěte. Za nevhodné prostředí pro stravování se považuje také automobil, dítěti za jízdy může lehce jídlo zaskočit. Je vhodné se stravovat v klidném a pohodovém prostředí. V předškolním věku se strava stává společenskou událostí, která by měla být bez stresu. V tomto věku děti začínají zajímat také televizní reklamy, které mohou jeho stravování neblaze ovlivnit (Nevoral a kol., 2003).

V rodině se dítě učí základům správného stravování. Rodiče, jsou pro dítě vzor, tudíž dítě bude dělat více méně i v dospělosti to, co oni. Je tedy důležité, aby dítě dostávalo taková jídla, která odpovídají požadavkům na správnou výživu. Důležitá je pravidelná strava v rodině, která přispívá k vytváření běžných stravovacích návyků. Nejdůležitější jídlo nejen pro děti je snídaně, a to jak z pohledu nutričního, tak i z pohledu učení (Kunová, 2004; Kalman, Vašíčková, 2013).

Každý si během života vytváří určité preference a averze k potravě. Averze se vytváří rychleji, dítě si snáze zapamatuje, co mu nechutnalo, co bylo hořké, nebo u čeho zakusilo nelibé pocity. Naopak preference vznikají pozvolněji, dítě při konzumaci takového jídla zažívá příjemné pocity. Mezi jejich preferovaná patří jídla sladká v kombinaci s tuky (sladké pochoutky, zmrzlina, čokoláda, mléčné výrobky,...). Jídla, která bude člověk upřednostňovat anebo odmítat, jsou přednastavená již v prenatálním období, významně pak v postnatálním. Pevné vzory potravinového chování se vytváří již v prvním roce života. Na konci předškolního období už bývají preference a averze většinou upevněny a přetrvávají až do dospělosti. V tomto věku si děti vytváří představy o zdravém a zdraví škodlivém jídle (Hřivnová, 2013).

Mezi důležité zásady správného stravování patří také stravovací režim. Tedy určitá pravidelnost ve stravování. Právě pravidelnost je v dětském věku velice důležitá. Dítě by mělo zkonzumovat pět až šest porcí jídel (tři hlavní jídla, dopolední a odpolední svačina, popřípadě druhá odpolední svačina). Mezi jednolitými jídly by měl být interval přibližně tři hodiny. Poslední jídlo by mělo být konzumováno dvě až tři hodiny před spánkem. Druhá odpolední svačinka je vhodná u dětí hubených či aktivních nebo u dětí, které jsou v období tzv. růstového spurtu atd. Je důležité dodržovat, aby dítě přijalo 60 % denní energie v odpoledních hodinách (snídaně, dopolední svačina, oběd) (Hřivnová, 2013).

## 4.2 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida je jakési grafické znázornění, které vyjadřuje doporučení k zdravému stravování. Fórum zdravé výživy vytvořilo potravinovou pyramidu (aktuální z roku 2013), která by měla populaci sloužit jako nápověda, pro dodržování výživových doporučení. Tato pyramida byla vytvořena pro českou populaci, konkrétněji pro průměrného českého člověka. Je rozdělena do čtyř „potravinových“ pater. Pro snadnější orientaci je každé patro znázorněno jednou barvou. Frekvence konzumace potravin se směrem vzhůru snižuje. První, tedy nejnižší patro je zastoupeno potravinami, které můžeme konzumovat často a které jsou nejvhodnější. Patří sem ovoce, zelenina, obiloviny a celozrnné pečivo. Je označeno zelenou barvou. Nad zeleným patrem se nachází žlutooranžové, kam se řadí převážně mléko a mléčné výrobky, rýže, těstoviny, brambory apod. O úroveň výš je tmavě oranžové až červené patro, kam patří maso, vejce a sýry. A špička pyramidy je označena červenou barvou a zahrnuje potraviny, které by se měly konzumovat jen výjimečně. To se týká například tuků, olejů, sladkostí nebo uzenin. Číst v potravinové pyramidě můžeme také v každém patře zleva doprava. Nejvhodnější potraviny jsou řazeny vpravo a méně vhodné vlevo (Pyramida FZV, 2013, online).

Obrázek 1: Potravinová pyramida z roku 2013



Zdroj: online na [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)

## 4.2.1 Potraviny a potravinové skupiny

### Pečivo a přílohy

Ve zdravém jídelníčku dítěte by se mělo objevovat pečivo, oproti batolecímu věku v období předškolním již můžeme zvyšovat množství celozrnného pečiva a celkově výrobků z celozrnné mouky. Celozrnné výrobky jsou bohaté na nerozpustnou vlákninu. Dítě ve věku tří až šesti let by za jeden den mělo zkonsumovat dva až tři krajíce chleba, což je přibližně 170 g. Jeden krajíc chleba lze nahradit půlkou hrnku vařené rýže či vařených těstovin. Optimální porce brambor z předškolních dětí je cca 120 g. Tyto potraviny by se měly objevovat ve třech hlavních jídlech či ve svačině. Účastní se na udržování hladiny cukru v krvi a přispívají ke snižování pocitu hladu (Nevoral a kol., 2003, Hřivnová, 2013).

### Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina je pro dětský (i dospělý) organismus významnou zdrojem vitamínů, minerálních látek (draslík, hořčík, železo), vlákniny a vody. Tvoří základ potravinové pyramidy, proto by se ovoce a zelenina měly v jídelníčku objevovat nejčastěji. Tato strava působí jako preventivní faktor řady civilizačních nemocí (Hrnčířová, Rambousková a kol., 2013).

Podle Hřivnové (2013) by denní porce zeleniny (syrové) pro dítě předškolního věku měla být cca 180 g, kdy jedna porce by měla mít přibližně 60 až 100 g. Pokud se jedná o tepelně upravenou zeleninu, pak optimální je jedna až dvě porce, kdy jedna porce představuje tři až čtyři lžice. Za nejlepší se považuje konzumace zeleniny v syrovém stavu. Pokud se zelenina tepelně upravuje, preferuje se dušení. Smažení je pro děti nevhodné.

Ovoce obsahuje mnohem více cukru než zelenina, tudíž je energeticky bohatší. Pro ovoce v syrovém stavu se pro děti předškolního věku doporučuje denní dávka 180 g. Pro ovoce konzervované se doporučuje cca čtyři až šest lžic, co se týká ovocných šťáv, denní dávka by neměla překročit 10 ml. Ovoce konzumované v syrovém stavu je bohatší na vitamíny, především vitamín C. Ve slupce nebo přímo pod ní se vyskytuje největší množství ochranných látek, avšak ve slupce se mohou vyskytovat kontaminanty (postřiky, plísně, nabadání hmyzem, výfukové plyny). Proto je důležité každé ovoce pečlivě omýt. Ovoce může být dětem podáváno jako svačina. Některé druhy ovoce mohou dětem způsobovat alergické reakce. Mezi ovoce nejvíce bohaté na alergen patří kiwi,

mandarinky a ananas. Preferuje se konzumace syrového ovoce, neboť do tepelně upravovaného ovoce, například marmelád, se přidává cukr a konzervační látky (Hřivnová, 2013).

Ilková a Vašíčková (2004) uvádí, že součástí jídelníčku má být listová zelenina, bohatá na kyselinu listovou. Vitamín C dětem zajistí konzumace citrusových plodů. Mezi zdroje minerálních látek (draslíku, hořčíku, železa) patří broskve, maliny, červený a černý rybíz. Ořechy, jahody, angrešt, hroznové víno obsahují zinek. Jód můžeme konzumovat prostřednictvím ostružin, třešní, borůvek. Kaštiny, fíky a datle jsou bohaté na měď (Hrnčířová, Rambousková a kol., 2013).

### **Mléko a mléčné výrobky**

Pro dětský organismus v tomto věku je typický růst, rostou především kosti a zuby. Na růst příznivě působí vápník a fosfor. Právě mléko a mléčné výrobky jsou bohaté na vápník, hořčík a fosfor. V potravinové pyramidě se mléko a mléčné výrobky vyskytují v druhém patře. Pro děti předškolního věku se preferuje plnotučné či polotučné mléko. Upřednostňovány jsou bílé jogurty, zakysané mléčné výrobky (kefíry, acidofilní mléka). Zdravější je smíchat bílý jogurt s čerstvým ovocem, než koupit jogurt s příchutí, který je plný sladidel, aromatických látek a barviv apod. Jsou vhodné tvarohové sýry, které mají maximálně 20 % tuku v sušině. Zcela nevhodné jsou tavené sýry (obsahují tavicí soli), plísňové a zrající sýry. Pro děti ve věku 3 až 6 let se doporučuje denní dávka mléka a mléčných výrobků od 350 ml do 700 ml na den. Po převodu na porce se jedná o 3 až 4 porce denně, tzn. jedna porce asi 100 ml mléka, 100 ml jogurtu (půl hrnečku), 1 až 2 plátky sýra. Mléko není nápoj, je to potravinu (Hřivnová, 2013).

Ilková a Vašíčková (2004) uvádí, že pro správný růst střevní mikroflóry jsou velmi vhodné kysané výrobky. Již jmenovaný vápník je obsažen v kysaných výrobcích a je důležitý pro pevnost kostí.

### **Maso, ryby, vejce**

Maso stejně jako mléko patří do jídelníčku každého dítěte. Maso je bohaté na bílkoviny, železo a vitamíny skupiny B. Doporučují se masa čerstvá, hlavně světlá drůbeží a rybí. Rybí maso se upřednostňuje pro jeho snadnou stravitelnost a bohatost na jód a mastné kyseliny omega 3 (u mořských ryb). Občas je vhodné zařadit maso libové hovězí, telecí či vepřové. Maso umožňuje plno variant na tepelnou úpravu, pro děti je preferováno

vaření či dušení. Uzenářské výrobky jako párky, klobásy, salámy jsou pro děti nevhodné, jelikož jsou dost slané a kořeněné (Hnátek, 1984, Piňha a Poledne, 2009).

Podle Hřivnové (2013) se může maso zařadit do jídelníčku čtyřikrát až pětkrát týdně. Pokud bude den bez masa, je nutný vyšší příjem bílkovin, což je možné pokrýt mlékem a mléčnými výrobky, vejci (živočišné zdroje) či luštěninami, obilovinami (rostlinnými zdroji).

Vejce se dětem doporučují dávat dvě až tři za týden. Vaječný bílek je zdrojem bílkovin, vaječný žloutek je bohatý na celou řadu vitamínů a minerálních látek, lecitin, ale také na cholesterol. Důležitá je správná tepelná úprava. Nesmí se zapomínat, že vejce jsou často součástí jiných pokrmů (polévek, těsta, moučníků, knedlíků, atd.) (Hřivnová, 2013).

Hrnčířová a Rambousková (2013) ve své publikaci nazývají vejce konfliktní potravinou. Na jedné straně obsahují pro člověka prospěšné látky, na straně druhé obsahují poměrně dost cholesterolu.

### **Tuky a oleje**

Piňha a Poledne (2009) uvádí, že své místo v jídelníčku dětí má i tuk. Právě ten je zdrojem energie a není vhodné ho omezovat. Děti předškolního věku potřebují dostatek energie pro svůj růst a vývoj. Velmi důležité je však vybrat kvalitní tuk či olej. Živočišné tuky a oleje nejsou vhodné, preferují se kvalitní rostlinné tuky a oleje, které mají svůj podíl na správné funkci mozku i nervů. Právě kvalitní rostlinné oleje obsahují tzv. „dobré“ nenasycené mastné kyseliny. Pro své složení se dává přednost olivovým a řepkovým olejům. Je nutné dávat si pozor na palmový či kokosový tuk, který se vykytuje například v sušenkách. Tyto tuky obsahují nasycené mastné kyseliny. Smažené brambůrky, čokoláda, sušenky, salámy a tučné sýry jsou plné skrytého tuku, který není zdravý ani pro děti ani pro dospělé. Můžeme však těmito potravinami výjimečně obohatit jídelníček. Důležité je vařit a vyrábět pokrmy z čerstvých, kvalitních a nepřepalovaných tuků. Vhodné tuky mají například ořechy, u některých dětí však mohou způsobovat alergie (Illková a Vašíčková, 2004).

I mezi živočišnými tuky, lze najít tuk, který je pro lidské tělo prospěšný. Právě rybí tuk dává tělu nenasycené omega-3 mastné kyseliny (Hrnčířová, Rambousková a kol., 2013).

### **Sladkosti**



Mezi potraviny, které by se v dětském jídelníčku neměly vyskytovat ve velkém množství a ani příliš často, patří právě sladkosti. Tyto pochutiny jsou však typické pro svou sladkou chuť, kterou mají děti velmi rády. Sladkosti je nutné vybírat s rozumem a podávat střídmě.

### **4.3 Desatero dětské výživy**

Pro stravování dětí existuje deset pravidel, které by měly být dodržovány, aby bylo dítě zdravé. Tyto pravidla zveřejnil internetový portál [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz).

- 1) Strava dítěte by měla být pestrá, měla by obsahovat ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, drůbež, ryby a mléčné výrobky.
- 2) Důležitá je již zmiňovaná pravidelnost ve stravě. Dítě by mělo jíst pětkrát až šestkrát denně, a to porci odpovídající hmotnosti, růstu dítěte a pohybové aktivitě. Není vhodné, aby se dítě přejídalo či naopak hladovělo.
- 3) Dopřát přísun kvalitních zdrojů bílkovin, mezi které patří luštěniny, cereálie, rybí a drůbeží maso.
- 4) Konzumovat mléčné výrobky (polotučné), a to několikrát denně.
- 5) Používat kvalitní rostlinné tuky a oleje, omezit živočišné tuky.
- 6) Omezovat konzumaci sladkostí, slazených nápojů a cukrů.
- 7) Omezit používání soli. Již osolené jídlo nesolit.
- 8) Naučit děti pravidelnému a kvalitnímu pitnému režimu. Děti by měly vypít denně 1,5 až 2,5 litru.
- 9) Rodiče by měli být pro své děti příkladem a učit je zdravému způsobu života. Měli by vědět, co jejich dítě konzumuje mimo domov.
- 10) Rodiče by měli znát a kontrolovat (s praktickým lékařem) zdravotní stav dítěte (Desatero výživy dětí, 2013, online).

### **4.4 Nevhodné stravovací návyky**

Jak se dítě stravuje a celý život stavovat bude, se vyvíjí už od útlého dětství. Velmi důležitou úlohu zde hrají ženy neboli matky, které se o stravování dítěte starají. Dítě si v rodině vytváří zvyklosti (správné i nesprávné) ve stravování pro budoucí život. Bylo zjištěno, že čím vyšší má člověk vzdělání, tím více si uvědomuje důležitost konzumování zdravých potravin. Existuje souvislost ve stravovacích návycích mezi muži a ženami. Ženy

mnohem více dodržují zásady zdravého stravování. Děti by měly mít pravidelný stravovací režim. Za velký prohřešek se považuje vynechání snídaně. Řada dětí nesnídá z důvodu neurotických potíží ze školky či školy, nebo z důvodu spěchu a stresu po ránu. Dítě by se mělo každý den nasnídat v klidu (Machová, Kubátová, 2009).

Mezi špatné návyky patří přejídání či hladovění, ale hlavně konzumace nevhodných potravin. Můžeme sem zahrnout sladké, slané a tučné. V dnešní době se objevuje stále více rodičů, kteří svému dítěti dávají slané burské oříšky, solené bramborové lupínky, párky v rohlíku, hranolky, hamburgery atd. Tuk dodává jídlu vůni i chuť, je tedy jisté, že dětem bude chutnat. Častá je také konzumace různých pečiv a dortů, které jsou rovněž sladké a tučné. Tyto jídla mají vysokou energetickou hodnotu, což pro dítě může být podnět pro zvyšování hmotnosti, zvýšenou kazivost zubů atd. Velmi oblíbené jsou smažené pokrmy (smažený sýr, řízky), které jsou rovněž nevhodné. Potravin, které mají vysoký obsah živočišných tuků, jsou pro děti nebezpečné kvůli značnému množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Pro děti jsou potraviny tohoto typu těžko stravitelné. Snižuje se konzumace mléka a mléčných výrobků, což vede k nedostatečnému příjmu vápníku. Mezi nevhodné návyky patří i nízká konzumace ovoce a zeleniny (Komárek, 1995; Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Machová, Kubátová, 2009).

Jak uvádí Komárek (1995) špatným návykem ve stravování dětí je konzumace uzenin. Uzeniny mají výraznou chuť a děti si tak na ně rychle navyknou a poté je vyhledávají. Obsahují vysoký podíl soli a tuků.

Kalman a Vašíčková (2013) považují za tzv. zdroj „prázdných kalorií“ pití nápojů s vysokým obsahem cukru. Za nevhodné se považují kolové nápoje, které obsahují kofein a zvyšují odvod tekutin z těla a mohou přispívat k hyperaktivitě dětí. Konzumace takových typů nápojů je většinou spojován se stravováním ve „fast foodech“ neboli v rychlém občerstvení, což opět vede ke zvyšující se hmotnosti. Problém mnoha rodičů je i přílišné slazení čaje cukrem či sirupem, podávání neředěných džusů či nápojů s vysokým podílem konzervantů a barviv. Mezi problematické patří i spotřeba sladkostí. Čokolády, bonbóny aj. jsou pro děti velkým lákadlem. Plno dětí dostanou právě sladkost jako „odměnu“. Zvýšená konzumace sladkostí vede k tvorbě zubního kazu.

Velký pozor si musí dát rodiče, kteří upřednostňují alternativní stravě. Pokud dětem dávají vegetariánskou stravu, je nutné, aby dětem zajistili dostatečný příjem mléka a mléčných výrobků, luštěnin a vajec. Ohrožující pro dítě může být veganská strava, ze

kteře jsou vyloučeny veškeré živočišné produkty. Děti pak mohou mít nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>, vitamínu D, bílkovin a vápníku. Což může mít důsledek v růstu a vývoji organismu. Problémem může být i nadměrný příjem vlákniny, což opět může způsobit poruchy v růstu (Komárek, 1995).

Nesmí se opomenout kultura stolování. Řada rodin nezná společné snídaně, obědy ani večeře. Jídlo konzumují v neustálém spěchu a stresu. Je důležité, aby konzumace jídla probíhala v klidné a pohodové atmosféře. Vyhneme se tak nechutenstvím a žaludečním obtížím u dětí. Alespoň jednou denně by se rodina měla sejít u společného jídla. Pro děti jsou rodiče vzorem, je tedy na místě, aby konzumovali stejná jídla jako jejich děti. Když budou rodiče jíst zdravě, budou zdravě jíst i jejich potomci (Komárek, 1995).

Hřivnová (2013) ve své publikaci uvádí desatero NE v nutriční výchově dětí:

- 1) Neznalost rodičů o zdravé stravě, jejím složení, zdrojích energie a živin.
- 2) Nevhodná skladba dětského, ale i rodinného jídelníčku.
- 3) Nepravidelnost ve stravě dítěte či celé rodiny.
- 4) Nešetrnost v zacházení s hotovým jídlem a celkově s potravinami.
- 5) Nesprávné návyky ve stravování celé rodiny.
- 6) Nevhodné názory a postoje rodičů k jídlu.
- 7) Nevhodná kultura stolování.
- 8) Nevhodné chování rodičů při konzumaci jídla.
- 9) Nevyvážené diety.
- 10) Nerespektování individuálních a věkových zákonitostí dítěte.

Současným problémem stavu výživy dětí je, že přibývá mražených hotových produktů a používání mikrovlnné trouby. A hlavně neustále roste počet restaurací s rychlým občerstvením tzv. „fast foodů“. Vlivem zdražování a cenové nedostupnosti se u mnohých rodin zvyšuje konzumace drůbežího masa a klesá konzumace vepřového i hovězího masa. Stále méně rodičů připravuje svému potomkovi svačinu doma, vyrobí pomazánku a podobně. V řadě „moderních“ rodin je na denním pořádku dítěti raději koupit už hotovou svačinu (croissant, mléčné řezy, koblihy, koláčky atd.) ( Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

#### 4.4.1 Obezita jako důsledek nevhodných stravovacích návyků

Hřivnová (20013) uvádí, že jedním z důsledků nesprávných stravovacích návyků může být obezita. Jedná se o civilizační onemocnění, kdy je v těle nadměrné množství tuku. Obezitu doprovází plno jiných nemocí a komplikací. U dětí se pro zjištění obezity používá BMI hodnocení podle percentilových pásem pro určitý věk a pohlaví. Obezitu u dětí značí percentil vyšší než 97. Světová zdravotnická organizace už v roce 1997 varovala, že narůstá počet lidí, ale i dětí s obezitou. Odborníci shledávají tuto informaci jako důsledek změny životního stylu. Mezi hlavní příčiny vzniku jsou uváděny špatné stravování, kdy energetický příjem je vyšší než energetický výdej. Málo pohybu je další příčinou. Děti se v dnešní době dostatečně nehýbou, rodiče je raději nechají doma u počítače či u televize, aby se jim venku nic nestalo. Na trhu je větší výběr potravin, ovoce a zelenina pro ně nejsou vzácné tak jako to bývalo před dvaceti až třiceti lety. O tom, zda bude dítě zdravé či ne, rozhodují hlavně rodiče. Oni mají děti vést ke zdravému stravování, pravidelné pohybové aktivitě a je důležité s tím začít co nejdříve. Už v předškolním věku se objevují děti obézní. Odborníci tvrdí, že obezita u dětí není problémem školního věku, ale právě předškolního věku. Problémem může být i fakt, že i na malé vesnici rodiče do mateřské školy nezavedou dítě pěšky. Své ratolesti neustále vozí automobily, autobusy atd. Většina dětí sedí u televizí, tabletů či počítačů a mají před sebou plno reklamních upoutávek na tzn. rychlé občerstvení a celkově nevhodné stravování (Proč se věnujeme životosprávě předškolních dětí, 2011, online).

I přesto, že napanuje jednotná shoda v tom, co zapříčiňuje vzrůstající počet obézních dětí, názory na toto téma se v jistých bodech shodují. Jednotné jsou v tom, že obezita způsobuje vážné zdravotní problémy, zejména srdeční nemoci, vysoký krevní tlak, cukrovku, vysoký cholesterol, astma a problémy pohybového rázu (McLanahan, 2006).

U dětí může somatický vzhled, který je způsoben obezitou, vést k posměchu, diskriminaci, což může mít důsledek na dětskou psychiku a sociální vazby. Řešení obezity jde ruku v ruce s její prevencí. Je důležité zařazovat dostatek pohybu, upravit stravování tak, aby dítě dostávalo pestrou a vyváženou stravu. Vyhýbat se příliš sladkým a tučným jídlům (hranolky, hamburgery, koblihy). Své opodstatnění má i pravidelnost ve stravě.

McLanahan (2006) uvádí, že problematikou obezity u dětí bychom se měli zabývat s větší vážností. Především proto, že děti trpící nadváhou si z největší pravděpodobností přenesou tento problém do dospělosti. Další důvodem je, že zbavit se nadbytečných kil je

v pozdějším věku složitější. Velký důraz by proto měl být kladen na prevenci hlavně v dětském věku.

Po celém světě a také v České republice vznikají projekty, které se snaží problematiku nadváhy a obezity řešit. Český projekt, který je zaměřen na děti předškolního věku, se nazývá **Zdravá abeceda**. Tento projekt se snaží nastartovat zdravý životní styl u dětí prostřednictvím pravidelného pohybu pro radost, správného stravování od útlého dětství. Vše se zapojením celé rodiny. Cílem je, aby z dětí vyrůstali aktivní a zdraví lidé (Marinov, Pastucha a kol., 2012).

Program vznikl v roce 2008 a působí na úrovni mateřských škol. Organizuje pro učitelky akreditované semináře. Záměrem je i snaha naučit děti správně se rozhodovat v oblasti stravování. Dítě by si mělo samo umět vybrat vhodnou stravu a pohyb a trávení volného času. Zdravá Abeceda se snaží zvýšit spontánní a přirozené pohybové aktivity. Pracuje s tzv. pohybovou pyramidou, díky které se děti učí, proč je pro ně pohyb důležitý. Další pomůckou je pyramida zdravé výživy, díky které si osvojí poznatky o správném stravování. V rámci programu se děti učí si nachystat jednoduchou svačinku, odhadnout správnou velikost porce. Jednou z aktivit je i možnost zapojení dětí do tvorby jídelníčku v mateřské škole či doma. Vše se učí prostřednictvím her. Celý program vychází z teorie, že děti se neučí tím, co jim říkáme, ale tím, co s nimi děláme. Učí se hlavně objevováním a chybováním. Zdravá abeceda a učitelé, kteří využívají tento program, usilují o to, aby děti měly vnitřní motivaci pro zdravé rozhodování. Také aby měly dostatek potřebných znalostí a dovedností. A aby žily v prostředí, které jim dovolí správnou volbu realizovat (AISIS o.s., 2011, online).

## **4.5 Sociální vliv na výživu dětí**

Výživové zvyklosti dítěte v první řadě ovlivňuje rodina. Rodiče mají největší vliv v tvorbě postoje k jídlu. Dítě konzumuje to, co mu rodiče nachystají. Rádo pozoruje a rodiče jsou pro něj vzorem, dítě chce jíst stejné jídlo jako členové rodiny. Do určité míry může ovlivnit to, jaké jídlo si dítě oblíbí, nebo které bude odmítat, temperamentové a charakterové vlastnosti, které zdědí po rodičích. Velký význam hraje i vzdělání rodičů. Bylo zjištěno, že čím mají rodiče vyšší vzdělání a výživě více rozumí, informace předávají i svým dětem. Podávají pokrmy pro tělo prospěšné, děti si na to zvyknou a v tomto potravinovém chování budou samy pokračovat. Rodiče i dospělí tedy mohou děti

povzbuzovat nebo motivovat k jídlu verbálně, neverbálně (gesta), nebo prostřednictvím vlastního chování. Svůj vliv mají i sourozenci či kamarádi. Starší sourozenec nebo kamarád často působí také jako vzor. Dítě chce mít všechno stejně jako sourozenec a týká se to i jídla. Velkou motivací jsou i kamarádi, děti často ochutnají i jídla, která neznají, když vidí, že kamarád to jí a chutná mu to. Svůj vliv mají i prarodiče, obzvláště žijí-li v jednom domě. Soudržnost rodičů a prarodičů je zde důležitá. V dnešní době nesmíme opomenout vliv sdělovacích prostředků. Děti často sledují televizi, plnou reklam na různé potraviny (pamlsky a podobně), na ulici vidí plno plakátů a letáků s jídlem. Bylo zjištěno, že malé děti mají velmi rády různé reklamy. Je hlavně na rodičích, aby správně vychovali své děti (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

## 5 VÝŽIVA A MATEŘSKÁ ŠKOLA

Následující kapitola se věnuje mateřským školám a jejich roli v životě dětí předškolního věku a především se zaměřuje na problematiku stravování v těchto institucích.

### 5.1 Mateřská škola

Mateřská škola je instituce, která zajišťuje předškolní vzdělávání dětem zpravidla ve věku od tří až šesti (sedmi z důvodu odkladu školní docházky) let. Předškolní vzdělávání usiluje o celkový rozvoj osobnosti dítěte, zaměřuje se na rozvoj citový, rozumový i tělesný. Děti si zde osvojují základy společenského chování, pravidla chování, rozvíjí mezilidské vztahy apod. Úkolem mateřské školy je připravit děti na vstup do základní školy. Důležitým úkolem je také doplňovat rodinnou výchovu a zajistit dítěti všestranný rozvoj. (Smolíková, 2004, Zákon č. 561/2004 Sb.) Výchovu definovali ve své publikaci Mareš, Průcha, Walterová (2003, s. 277) jako „*proces záměrného působení na osobnost člověka s cílem dosáhnout pozitivních změn v jejím vývoji*“.

Mateřská škola je první etapou sítě škol, které dítě navštíví. Napomáhá dětem k chápání okolního světa a má motivovat k dalšímu vzdělávání. Oproti základní škole se zde děti vše učí prostřednictvím hry. Hra je v tomto věkovém období jednou z nejdůležitějších činností. Vychází ze zájmů a potřeb dítěte a měl zde by být pro ni dostatečný prostor (Smolíková, 2004; Šmelová, 2004).

V mateřské škole se již získávají a upevňují poznatky o zdraví ve všech jeho aspektech. Učí se rozpoznat, co ohrožuje jejich zdraví a naopak co podporuje zdraví, seznamují se s různými praktickými dovednostmi a způsoby chování, které souvisejí s péčí o zdraví. Děti si upevňují poznatky, co je jedlé, co naopak jedovaté. Jsou seznámeny s chováním při jídle i se základy stolování. Učí se spolupracovat, chápat druhé děti, umět se vcítit do pocitů kamaráda. (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Podle Šmelové (2004) má mateřská škola tvořit materiální, technické a prostorové předpoklady pro všechny druhy her. Měla by být zavedena určitá pravidelnost, stálost neboli režim dne. Prostředí by mělo být plné kvalitních sociálních a citových vztahů.

### **5.1.1 Stravování v mateřské škole**

Děti mají v mateřské škole dopolední svačinku, oběd a odpolední svačinku. Všechna jídla podávána dětem v mateřské škole by měla odpovídat potřebám zdravého stravování. Po celý den je dětem zajištěn pitný režim (čaje, neslazené minerální vody atd.). Děti si musí zvyknout na samostatnost. Podle typu mateřské školy si musí pro jídlo zajít samo, odnést si talíř, tácek, hrnek. Mělo by také umět se samo najíst, umět používat lžici, starší děti by měly umět používat nůž a vidličku. Ze začátku školního roku může být stravování pro nově přichozí děti stresující. Musí se sami obsloužit, setkávají se s neznámým jídlem (pomazánky, polévky, hlavní jídla). Svačí a obědvají bez přítomnosti matky, rodičů. Získávají tak novou sociální zkušenost. Je velmi důležité, aby rodiče u dětí pěstovali kladný vztah ke stravování v mateřské škole. Svoje nezastupitelné místo mají i učitelky, které musí umět děti motivovat ke konzumaci nejen nových jídel. Nevhodné ze strany učitelky je nucení k jídlu, což může vést až ke strachu ze školky. Důležitý je vliv vrstevníků, kdy mladší děti napodobují ty starší a jídlo sní. Avšak někdy kamarád jídlo odmítá, tak druhé dítě jídlo také nechce, i když ho za normálních okolností jí. V některých případech vrstevník může působit motivačně, jindy zase nevhodně (odmítání jídla, nevhodné zacházení s jídlem) (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

## **5.2 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání**

Rámcový vzdělávací program (RVP PV) je kurikulární dokument na státní úrovni. Patří mezi dokumenty, které jsou veřejné a zároveň pro mateřské školy povinné. První verze vznikla roku 2001, byl to však pokusný dokument a nebyl pro mateřské školy povinný. 1. 1. 2005 se stal platným dokumentem a od září 2007 to je povinný dokument pro veškeré mateřské školy. Každá mateřská škola má zároveň povinnost vytvořit svůj školní vzdělávací program, který musí vycházet z RVP PV (Smolíková, 2004).

RVP PV udává hlavní požadavky, podmínky a pravidla předškolního vzdělávání. Tento program není závazný jen pro mateřské školy, ale také pro mateřské školy s upraveným programem podle speciálních potřeb dětí a také pro přípravné třídy základních škol. Určuje tzv. společný rámec, který se musí dodržovat. Celý program pracuje se čtyřmi kategoriemi cílů, kterých by mělo dítě na konci předškolního období dosáhnout. Jedná se o rámcové cíle zahrnující všestranné záměry předškolního vzdělávání. Klíčové kompetence jsou formulovány jako výstupy. Jedná se o soubor vědomostí,



dovedností, postojů a hodnot důležitých pro další rozvoj jedince. Konkrétně jde o kompetence k učení, kompetence k řešení problému, sociální a personální kompetence, komunikativní kompetence a činnostní a občanské kompetence. Další cílovou kategorií jsou dílčí cíle, které se stanovují konkrétně na danou vzdělávací oblast. Na dílčí cíle navazují dílčí výstupy, což jsou už určité poznatky, dovednosti a postoje (Smolíková, 2004; Šmelová, 2004).

Mezi nejdůležitější části RVP PV patří vzdělávací obsah. Je rozdělen do 5 vzdělávací oblastí:

- Dítě a jeho tělo
- Dítě a jeho psychika
- Dítě a ten druhý
- Dítě a společnost
- Dítě a svět

Všechny oblasti se vzájemně doplňují a propojují a vše tvoří ucelený celek. V každé oblasti jsou rozpracovány dílčí cíle (záměry), vzdělávací nabídka, očekávané výstupy a rizika. Biologická oblast neboli dítě a jeho tělo se zaměřuje na podporu růstu a neurosvalového vývoje. Rozvoj tělesné zdatnosti podporuje rozvoj pohybových a manipulačních dovedností, vede děti k zdravému životnímu stylu a sebeobsluze. Oblast psychologická neboli dítě a jeho psychika je rozčleněna na podoblasti:

- jazyk a řeč
- poznávací schopnosti a funkce, představivost, fantazie a myšlenkové operace
- sebepojetí, city a vůle

Záměrem je podporovat duševní pohodu dětí, jejich psychickou zdatnost a odolnost. Patří sem také rozvoj intelektu, řeči, jazyka, poznávacích procesů, citů vůle, sebepojetí a sebenahlížení. Interpersonální oblast (dítě a ten druhý) se zaměřuje na rozvoj a upevňování přátelských vztahů mezi dětmi, ale také umět si vytvářet vztahy i s dospělými. Patří sem i vzájemná komunikace a její obohacování a kultivování. Sociálně-kulturní oblast (dítě a společnost) se zabývá pravidly společného soužití, duchovními i materiálními hodnotami, učí děti potřebné dovednosti, postoje i návyky dnešní společnosti. Snaží se dítě začlenit do společnosti a utvářet tzv. společenskou pohodu. Environmentální oblast (dítě a svět) se zaměřuje na rozvoj vědomostí o okolním světě, o vlivu člověka na životní

prostředí. Vede děti k ochraně životního prostředí a celkovému seznámením s prostředím, kde dítě žije (Smolíková, 2004).

### **5.2.1 RVP PV se zaměřením na zdravou stravu dětí**

Zdravým životním stylem se dominantně zabývá vzdělávací oblast Dítě a jeho tělo (biologická). Mezi dílčími vzdělávacími cíli 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.

Vzdělávací nabídka neboli to, co pedagog dítěti nabízí, také zahrnuje činnosti, podporující zdraví. Například:

- činnosti, které se zaměřují na poznávání lidského tělo 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 relaxační, odpočinkové, které zajišťují zdravou, pohodovou atmosféru,
- činnosti, které se zaměřují na prevenci úrazů, nemoci, nezdravých návyků.

Mezi očekávané výstupy neboli to, co by dítě na konci předškolního období mělo vědět, zvládnout se uvádí:

- mělo by umět pojmenovat části tělo (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.

Jelikož jsou všechny vzdělávací oblasti propojené a vzájemně na sebe navazují, můžeme problematiku zdravého stravování hledat a nacházet i v ostatních oblastech. Například kulturu stolování můžeme zahrnout do oblasti Dítě a společnost, problematiku

potravin, pěstování ovoce a zeleniny do oblasti Dítě a svět. V oblasti Dítě a jeho psychika můžeme zařazovat veškeré vědomostí aktivity spojené se zdravou stravou, písničky, recitace básní, dramatické pohádek apod. V oblasti Dítě a ten druhý můžeme obsáhnout kooperativní činnosti mezi dětmi, např. při stolování apod. Konkrétní témata a činnosti si pak volí pedagog sám. Záleží, jak vše zformuluje a problematiku zdravé stravy může implementovat do všech oblastí. Můžeme tedy říci, že problematikou výživy se zabývá i předškolní vzdělávání (Smolíková, 2004; Hřivnová, 2013).

### **5.3 Režim dne v mateřské škole**

Uspořádání dne neboli režim dne musí být každé mateřské škole stanoven a pedagogy dodržován. Pravidelnost je pro děti předškolního věku velice důležitá, dává jim jistotu. Podle Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání by režim dne měl být dostatečně pružný, flexibilní, měl by vycházet z potřeb dítěte, respektovat křivku výkonnosti dítěte, čili poměr mezi spontánními činnosti a řízenými činnostmi by měl být vyvážený. Děti musí mít dostatek prostoru pro volnou hru, ale musí se najít prostor i pro řízené činnosti pedagogem. Musí být zajištěn dostatek pohybu jak v uvnitř mateřské školy, tak při pobytu venku. Respektuje se potřeba aktivity, spánku a odpočinku. Pravidelně jsou uskutečňovány řízené zdravotně pohybové chvíle. V dnešní době mohou rodiče po dohodě s pedagogem přivést dítě do mateřské školy dle potřeby. Pedagogové nejsou svázáni časovým plánem, časy jsou uvedeny pouze orientačně. Režim dne má každá mateřská škola svůj, ve většině případu jsou podobné (Smolíková, 2004; Šmelová, 2004).

#### **Příklad denního režimu z mateřské školy Loukov (2015):**

- 6:00–8:00 příchod dětí
- 8:00–9:45 spontánní pohybové, estetické a tvořivé činnosti, ranní cvičení, komunikační kruh, realizace nápadů dětí, plánované činnosti řízené pedagogem, individuální plánované činnosti, svačinka
- 9:45–11:45 příprava a pobyt venku, hry a sportovní aktivity, poznávací vycházky a exkurze, individuální zájmová činnost (při nepříznivém počasí spontánní a zájmové činnosti), příprava na oběd a hygiena
- 11:30–12:45 oběd, hygiena
- 12:45–14:15 odpočinek dětí na lehátku, náhradní klidové činnosti

- 14:15–16:00 hygiena, odpolední svačinka, tělovýchovná, logopedická chvilka, zájmové činnosti, za příznivého počasí sezonní činnosti

Ve většině mateřských školek se děti do 8:00 schází a probíhají volné hry. Dětem jsou nabízeny individuální i skupinové činnosti týkající se týdenního tématu. Od 8:30 do 8:45 bývají zařazovány pohybové chvilky, pohybové hry, zdravotní cviky dle volby učitelky a zájmu dětí. Poté následuje hygiena a svačina. Po svačině, většinou po deváté hodině, následují činnosti řízené pedagogem. Činnosti mohou být hromadné nebo skupinové. Děti se mohou učit básničku, písničku, obsahem může být rozvoj matematických představ, výtvarná nebo pracovní aktivita. Záleží na volbě učitelky, na týdenním tématu, zájmech a potřebách dítěte. Po ukončení řízené činnosti, následuje hygiena, převlékání a pobyt venku většinou od 9:45 do 11:15. Po návratu do mateřské školy následuje hygiena a od 11:30 do 12:00 probíhá oběd. Poté opět hygiena, převlékání do pyžam a odpočinek na lehátku, většinou do 14:15. Děti nemusí spát, pouze odpočívají. Dětem, které nespí, mohou být nabízeny klidové činnosti. Po odpočinku se děti převlečou opět do oblečení, následuje hygiena a v 14:30 až 14:45 odpolední svačina. Po svačině probíhá hygiena a odpolední zájmové činnosti. Děti si až do odchodu domů mohou hrát nebo jsou jim nabízeny individuální či skupinové činnosti, kterých se děti mohou účastnit podle svého zájmu. Během této doby si pro děti chodí rodiče. V mnoha případech bývá provoz mateřských školek ukončen do 16:00. Po celý den mají děti zajištěn průběžný pitný režim. Uváděné časy jsou pouze orientační, záleží na každé mateřské škole, jak si svůj denní řád stanoví.

## **5.4 Stolování v mateřské škole**

Společné stolování je od nepaměti velmi ceněno, hlavně z kulturního hlediska. Spojuje samostatnou konzumaci jídla, vzájemnou komunikaci s přáteli a pocitem slasti z nasycení. Stolování v mateřské škole je každodenní záležitostí. Děti se ve většině mateřských školek stravují hromadně buď ve třídách, či přímo v jídelnách. Pro řadu dětí může být stolování v kolektivu oblíbené. Spojuje si to s kontaktem s kamarády, smíchem, verbální komunikací, sdílení pocitů, což má kladný dopad na samotné stravování. Na jiné děti může hromadné stravování působit nepříjemně. Je tam hluk, plno dětí, neznámé jídlo, ale většinou je to otázka adaptace. Tyto pocity ve většině případů vymizí (Bonnot-Matheron, 2002).

Předpokladem pro přijetí dítěte do mateřské školy je, že se dítě dokáže samo najíst. Nevoral a kol. (2003) uvádí, že dítě by se mělo stravovat u stolu a židličky, které odpovídají jeho velikosti. Pokud sedí dítě s ostatními členy rodiny u stolu, je zapotřebí, aby mělo zvýšenou židli. V mateřských školách je veškerý nábytek přizpůsoben velikosti dětí. Aby nedocházelo k častému rozlévání, je vhodné dávat dostatečně těžké nádoby, ideální je nerozbitné nádoby. Pro snadnější manipulaci se preferují kratší lžičky a vidličky.

Při společném stolování by měla panovat uvolněná, přátelská a klidná atmosféra, což školní jídelně často nesplňuje. Děti vzájemně komunikují, dělají hluk s nádobím. Vhodné je, aby mělo každé dítě při stravování své stálé místo. Děti jsou pak klidnější, právě stálost je pro ně důležitá. V každé mateřské škole by si pedagogové společně s dětmi měli stanovit pravidla, která se při jídle budou dodržovat. I při konzumaci jídla by měl panovat řád. Děti by měly vědět, co je bude čekat a co bude následovat. Například ví, že se musí posadit a následně jim bude doneseno jídlo. Že polévku jim nalijí paní učitelky, pro druhou část jídla si musí dojít sami. Ale záleží konkrétně na mateřské škole. Vhodné je u dětí pěstovat také zásady slušného stolování, které je učitelka může učit průběžně. Mezi nejzákladnější zásady může patřit i popřání dobrého chutnání (Nevoral a kol., 2003).

Děti jsou vedeny k určité samostatnosti a čistotě při stolování. Mohou do jisté míry rozhodovat o tom, jak velkou porci chtějí. Po konzumaci jídla po sobě odnesou hrnek, talíř, lžičku, příbor apod. Pro jídlo je v režimu dne mateřské školy vyčleněn určitý čas, který však nemusí být pro všechny děti vyhovující. Každé dítě jí svým tempem, což může být ovlivněno motorikou (používání příboru), chutí k jídlu, hladem. Musí se však naučit jídlo v daném čase sníst. V řadě mateřských škol si děti samy mohou zvolit, zda budou jíst druhý chod příborem nebo lžičkou. Ve většině případů děti ve věku tří až čtyř let jedí lžičkou a pěti až šestileté děti už používají kompletní příbor.

## **5.5 Působení pedagoga v oblasti zdravé stravy**

Šmelová (2004) uvádí, že vztah mezi dítětem a pedagogem by měl být založen na základě partnerství a porozumění. Základní činností a pracovní náplní každého dne je umět motivovat. Správnou motivací děti „donutí“ udělat skoro všechno. Velmi vhodná je tedy i motivace k jídlu (ať už pohádkou, příběhem, příslibem apod.). Pedagog je pro děti vzorem a měl by jít příkladem. Je důležité, aby jednal a konal tak, že k něčemu děti vede. Děti předškolního věku rády imitují své vzory. Svých chováním, zdravým životním stylem

působí pedagog jako vzor. Pokud chce, aby děti jedly vše, měl by jíst také všechno. V mateřské škole se děti společně stravují na dopolední svačince, na obědě a odpolední svačince. Je vhodné, aby pedagog pokrm pojmenoval a vysvětlil, proč je pro člověka zdravý. Dítě jídlo vidí a dokáže si teoretický poznatek ihned spojit v praxi. Jak je uvedeno výše, hlavní činnosti dítěte předškolního věku je hra. Ta vychází z jeho zájmů a potřeb. Pedagog nesmí hru vnucovat, neboť poté ztratí svou spontánnost. Musí znát a respektovat vývojové zákonitosti hry. Na podobném principu to platí i u stravování. Pedagog by neměl dítěti jídlo nutit, může docílit spíše stále většího odporu ze strany dítěte k danému jídlu. K jídlu by děti neměly být nuceny, ale řada pedagogů z praxe uvádí, že děti vedou pouze k ochutnávání. Pokud po jednom ochutnání dítě jídlo nechce, nemusí ho jíst. Velká část dětí po ochutnání zjistí, že pokrm je dobrý a sní ho.

Pedagog v mateřské škole, by měl mít předepsanou odbornou kvalifikaci. Po celou dobu svého působení by měl být otevřený novým trendům a měl by přistupovat aktivně k sebevzdělávání. Musí se chovat a jednat profesionálním způsobem. Při všech činnostech (řízených i spontánních) musí zajišťovat optimální pedagogickou péči (Smolíková, 2004).

## **5.6 Využití výživy ve výchovně vzdělávací činnosti**

Do vzdělávacích programů v mateřských školách bývá zahrnuta problematika výživy. Vzdělávat děti v oblasti výchovy ke zdraví a zdravému stravování je úkolem rodičů, mateřská škola pouze výchovu a vzdělávání doplňuje. Výživu můžeme využít k celkovému rozvoji dítěte (Hřivnová, 2013).

Rozvoj jazyka, poznávacích procesů a myšlení: děti se seznamují s novým jídlem, při jídle komunikují s dospělými, ale i vrstevníky a rozvíjí tak slovní zásobu. Učí se nové výrazy, které se pojí s jídlem. Přichází do kontaktu s různými předměty, můžou určovat jejich barvu (jablíčko je červené) a tvar. Při stravování se rozvíjí smysly (zrak, chuť, čich, sluch, hmat). Děti se naučí, že jablko je červené, kulaté, sladké. Spojí si tak konkrétní předmět s konkrétní vlastností a dochází k vytváření obecných představ (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Rozvoj motorických dovedností, tvořivost a estetického cítění: naučit se správně používat lžíci, vidličku a nůž. Krájení ovoce či zeleniny (dohled dospělé osoby). Námětové hry „Na rodinu, Na obchod“. Kde děti si hrají, že vaří a napodobují rodiče, nakupují. Rozvíjí tak tvořivost. Můžeme sem zahrnout různé výtvarné a pracovní činnosti (kreslení,

stříhání, barvení, modelování, lepení atd.), které jsou v mateřských školách běžné a typické pro rozvoj tvořivosti, ale i estetického cítění.

Rozvoj poznatků o rostlinách, zvířatech a celkově o přírodě: děti se učí, co je to ovoce, zelenina, byliny, luštěniny, koření. Mohou si sami něco vypěstovat, naučí se tak, co je to růst, zrání. Složitější je malý dětem vysvětlit získávání například masa ze zvířat. Pro děti je těžce představitelné, jak můžeme sníst králíka nebo kuře. Děti tak poznávají přírodu ze strany rostlin i zvířat (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000)

Již v předškolním věku můžeme zahrnout základy chemie, fyziky a různých technologií. Když se pokrm vaří, můžeme dětem vysvětlit něco o teplotě, o skupenství vody a celkově o vaření, smažení i pečení. Můžeme provést různé pokusy například kvašení nebo co se stane s jídlem, když ho necháme v teple nebo když ho uložíme do lednice, mrazáku apod. Lze pozorovat jídlo, jak se na něm začne vytvářet plíseň. Můžeme děti seznámit s mikroskopem a jeho používáním (sledování různých pokrmů) (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Rozvoj emocí: čili podporovat u dětí těšení se na jídlo, mít radost z jídla nebo i ze samotné přípravy jídla. Výživu můžeme využít také při formování osobnosti dítěte, morálních vlastností. Při stravování se učí trpělivosti, sebeovládání a vytrvalosti. Dítě by mělo znát pocit hladu, mělo také by vědět, kolik dětí na světě trpí hladem. Můžeme se zaměřit na sociální rozvoj. Děti si v souvislosti s jídlem osvojují určitou kulturu, zvyklosti a tradice. Společné stolování pomáhá navazovat nové sociální kontakty, nová přátelství. Ke stravování neodmyslitelně patří i hygiena. Děti se učí nejen starat se o vlastní tělesnou hygienu, ale také si pamatovat, že ovoce i zeleninu před konzumací musíme umýt. Součástí výchovně vzdělávací činnosti by mělo být i ekonomické myšlení. Děti by měly znát hodnotu jídla, i když ještě neumí počítat. Vést děti k tomu, aby šetrně zacházely s jídlem. Sem můžeme zahrnout i využívání odpadového materiálu (výtvarné práce). V souvislosti s výživou je dětem předkládána ekologická výchova. Dnešní děti mají ve vzdělávacích programech plno možností, jak se seznámit s problematikou výživy (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; Šmelová, Fasnerová, Petrová, a kol., 2013).

## 6 MATEŘSKÁ ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole je projekt, který je zaměřen na podporu zdraví, výchovu a vzdělávání ke zdravému životnímu stylu. Tento projekt vznikl v roce 1995 pod záštitou Ministerstva zdravotnictví České republiky s názvem Zdravá mateřská škola. Státní zdravotnický ústav v Praze je hlavním garantem a koordinátorem (Kopřiva, 1996; Havlínová a kol., 2000).

### 6.1 Filozofie programu podpory zdraví v MŠ

*„Chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své zralosti. Pocit pohody je relativní, protože každý jednotlivec jej dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek.“* (Havlínová a kol., 2000, s. 18)

Filozofie programu klade důraz na celistvost a souvislosti. Spojuje dva přístupy ke zdraví, a to holistický (celistvost) a interakční (dynamika). Holistické pojetí zdraví vychází z vědeckých poznatků, že zdraví každého člověka je výsledkem ovlivňování všech stránek jeho bytosti (biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní) a vztahu k světu, který ho obklopuje. Interakční pojetí zdraví je zaměřeno na prohloubení a porozumění, jak holistické pojetí funguje v praxi. Kurikulum podpory zdraví v mateřských školách tedy vychází z holisticko-interakčního pojetí zdraví (Havlínová a kol., 2008).

### 6.2 Principy programu podpory zdraví v MŠ

Kurikulum podporující zdraví vychází ze dvou vzájemně se prolínajících a doplňujících principů.

První princip je zaměřen na **respektování přirozených lidských potřeb jednotlivce v celku společnosti a světa**. Za důležitý postoj, který mateřská škola pěstuje u dětí, učitelů, ale i rodičů, je respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce. Mateřská škola podporující zdraví tedy respektuje a uspokojuje potřeby dítěte, učitelů i rodičů.

Druhý princip se týká **rozvíjení komunikace a spolupráce**. Vychází z toho, že podmínkou učení a spolupráce je komunikace. Mateřská škola musí vytvářet takové podmínky, které budou umožňovat komunikaci lidí, kteří se tam sdružují, tedy dospělých i



dětí. Pokud komunikace probíhá ze strany pedagogů na profesionální úrovni, vede to k pohodové atmosféře, lepšímu a snadnějšímu řešení problémů a předcházení sociálně-patologických jevů apod. (Havlínová, 2000).

### **6.3 Zásady programu podpory zdraví v MŠ**

Program stanovuje několik zásad, mezi které patří následující:

**Učitelka podporující zdraví** – učitelka je s dětmi v mateřské škole v každodenním kontaktu, má na ně tedy velký vliv. Měla by chápat a také pracovat podle filozofie programu podpory zdraví, žít zdravým životním stylem. Učitelka je pro děti vzorem, ty její chování a jednání často napodobují a tím se učí (Havlínová a kol., 2000).

**Věkově smíšené třídy** – vychází z teorie, že mladší děti se učí od starších a naopak, starší děti pomáhají mladším, tím získávají nové zkušenosti. V heterogenní třídě by měly být ideální podmínky pro socializaci dítěte. Do tříd programu podporující zdraví mohou být integrovány i děti s postižením. Při rozdělování dětí do tříd ředitelka mateřské školy respektuje mnoho aspektů, například přání rodičů, kamarádské vztahy mezi dětmi, snaží se, aby ve třídách byla rovnoměrně zastoupena obě pohlaví, tak i věkové skupiny dětí. Věkově smíšené třída je složena z dětí od tří do šesti let (Havlínová a kol., 2000).

**Rytmický řád života a dne** – znamená, že uspořádání života dne v mateřské škole by mělo uspokojovat individuální potřeby dětí, pružné rozhodování učitelky a prostor pro komunikaci s rodiči. Každodenně stejný režim dne u dětí budí pocit důvěry. Děti ví, co je čeká, jsou klidnější. Uspořádání dne respektuje pravidla zdravé životosprávy. Činnosti během dne jsou vyvážené, je respektována potřeba svobody i potřeba řádu (Kopřiva, 1996; Havlínová a kol., 2000).

**Tělesná pohoda a volný pohyb** – mateřská škola by měla zajistit dítěti dostatek volného pohybu jak uvnitř, tak i na čerstvém vzduchu. Pro celkovou tělesnou a duševní pohodu je volný pohyb nenahraditelný. Pohyb dětem přináší pocity radosti, má příznivý vliv na rozvoj všech orgánů a tkání, na růst dítěte. Do života dne v mateřské škole bývají zařazována dechová cvičení, zdravotní, relaxační, psychomotorická a jiná cvičení. Jako i běžná mateřská škola, tak i škola podporující zdraví musí splňovat hygienické podmínky (Havlínová a kol., 2000).

**Zdravá výživa** – je další důležitou zásadou. Pro tělesnou a duševní pohodu je zdravá strava taktéž důležitá. Podporuje růst a vývoj dítěte, je prevencí před různým typem

chorob. Mateřská škola podporující zdraví zajišťuje pouze zdravé stravování, vytváří u dětí i rodičů zdravé výživové a stravovací návyky. Uplatňuje netradiční formy spolupráce jako ochutnávky, předávání receptů, lákavá úprava jídel atd. (Havlínová a kol., 2000).

**Spontánní hra** – je pro děti předškolního věku hlavní činností, která vychází z jejich zájmů a potřeb a přispívá k celkovému rozvoji. Mateřská škola vytváří dostatečný prostor, prostředky i čas pro spontánní hru. Zajišťuje podnětné prostředí, pomoc učitelky. Ta však do spontánních her zasahuje citlivě a přiměřeně (Havlínová a kol., 2000).

**Podnětné věcné prostředí** – je další zásadou, která přispívá k celkové pohodě. Prostory mateřské školy jsou estetické, vstřícné a podnětné. Splňují hygienické požadavky. Děti mají možnost podílet se na tvorbě prostředí (výzdoba dětskými pracemi, uspořádání hraček atd.) (Havlínová a kol., 2000).

**Bezpečné sociální prostředí** – je vytvářeno na základě vzájemné úcty, empatie, sebedůvěry, spolupráce mezi všemi lidmi, kteří se v mateřské škole vyskytují. Je tedy zajištěno bezpečné sociální klima. Je kladen důraz na zdravý sociální rozvoj dětí, zlepšení mezilidských vztahů mezi všemi skupinami (Havlínová a kol., 2008).

**Participativní a týmové řízení** – vychází z participace a kooperace všech zúčastněných. Velkou roli zde hraje ředitelka, která by měla porozumět svým pracovníkům, motivovat, vést je k vzájemné kooperaci. Vychází z myšlenky, že zdravé prostředí vytváří všichni jak uvnitř (ředitelka, učitelky atd.), tak vně (obec, rodiče atd.) (Havlínová a kol., 2008).

**Partnerské vztahy s rodiči** – jsou jednou z hlavních zásad, které dávají záruku účinnosti projektu podporující zdraví. Uplatňuje se prolínání vlivů z rodiny do mateřské školy a naopak. Vztah mezi rodiči a mateřskou školou je založen na vzájemné důvěře, toleranci, otevřenosti a partnerství. Rodiče jsou bráni jako nejdůležitější partneři. Mohou se účastnit výchovně vzdělávacího procesu (akce školy, neformální setkání) (Havlínová a kol., 2008).

**Spolupráce mateřské školy se základní školou** – má zajistit plynulý a nestresující přechod dětí z mateřské školy do základní. Mateřská a základní škola spolupracují, vytvářejí společné programy či akce mimo školu, vzájemně se navštěvují. Děti z mateřské školy mohou například navštěvovat tělocvičnu základní školy. Tato zásada vychází z myšlenky, že děti díky této spolupráci budou znát učitele, starší děti i prostory na

základní škole. Nástup do první třídy nebude do neznámého prostředí, měl by být méně stresující (Havlíková a kol., 2008).

**Začlenění mateřské školy do života obce** – a to svými aktivitami. Mateřská škola například vystupuje na různých akcích pořádaných obcí. Patří sem také spolupráce s občanskými sdruženími v obci (hasiči, myslivci,...), spolupráce s kulturními institucemi (knihovna, muzeum apod.) (Havlíková a kol., 2008).

## 7 MATERIÁL A METODIKA

Součástí diplomové práce je návrh týdenního projektu Týden s Vitamínky. Projekt je sestaven z jednotlivých aktivizačních metod, které byly ověřeny a zhodnoceny v praxi pedagogickými pracovníky.

### 7.1 Charakteristika výzkumného souboru

Na základě studia odborné literatury byly vybrány jednotlivé aktivizační metody v oblasti zdravé stravy. Bylo vytvořeno 18 aktivizačních metod, které byly sestaveny do týdenního projektu. Celý projekt je určen pro vzdělávání dětí předškolního věku v oblasti zdravého stravování. Vychází z denního režimu mateřských škol a respektuje vyváženost spontánních a řízených aktivit.

Volené metody se zaměřují na seznámení dětí se zdravými a nezdravými potravinami. Všechny metody jsou rozplánovány do pěti dní. V pondělí si mají děti vyrobit vlastní pexeso s obrázky zdravých a nezdravých potravin. Temperovými barvami namalovat jablko a citrón. Zahrát pohybovou hru Na jedlíka. Seznámit se s vitamíny (A, B, C, D). Tyto vitamíny jsou využity jako motivační prvek, pro celý projekt. V úterý je nachystán pracovní list zaměřený na zdravé potraviny, dále skládání obrázků z vršku od plastových láhví. V pohybové aktivitě si mají děti zahrát hru Na zdravé a nezdravé potraviny (viz. Kapitola 7.2 Návrh projektového týdne „Týden s Vitamínky“). Naučit se básničku Vitamíny za pomoci obrázkového materiálu. Ve středu mají děti třídit potraviny na zdravé a zdraví škodlivé. K obrázku zdravé holčičky dát potraviny zdravé, k obrázku nemocné holčičky s velkým břichem, umístit potraviny škodlivé. Další aktivitou je umístit potraviny (vystřižených obrázků), které mají děti rády, na papírový talíř. Obsahem pohybové aktivity je zahrát si honičku s názvem Na Vitamíny a Bacily. Dále naučit se píseň Zdravé tělo a součástí jsou také činnosti na rozvoj smyslů. Ve čtvrtek je zařazena grafomotorika doprovázená básničkou. Své místo zde má i překážková dráha, kterou děti musí zdolat s jablkem v ruce. Hlavní aktivita je zaměřená na seznámení a práci s potravinovou pyramidou. V pátek si mají děti nacvičit správné skládání talíře, lžice, vidličky a nože dle vzoru. Je sem zařazena i metoda na rozvoj matematických představ prostřednictvím pracovního listu. Úkolem je spočítat ovoce v misce a zakreslit stejné množství puntíků.

Hlavní aktivita je rozdělena do tří skupin. První skupina má vyrábět ovocný salát, druhá skupina trénovat správné pokládání talíře a příboru na stůl. Třetí skupina má trénovat správné umístění potravin do potravinové pyramidy. Všechny skupiny by se měly prostřídat.

Výzkumný soubor byl tvořen dětmi předškolního věku (3–6 let), které navštěvují mateřskou školu. Realizace probíhala v odděleních heterogenních (3–6 let) či homogenní (5–6 let) celkem v sedmi mateřských školách ZŠ a MŠ Loukov, ZŠ a MŠ Drahotuše, ZŠ a MŠ Loučná nad Desnou, ZŠ a MŠ Vražné, nejmenovaná MŠ v Prostějově, Olomouci a Zlíně. Jednalo se o školy městské i vesnické. Vyhodnocení provedlo sedm pedagogických pracovníků, pomocí číselné škály. Projekt byl uskutečněn v období podzimu, konkrétně v měsících října a listopadu 2015.

Do vybraných mateřských škol byl ředitelkám zaslán či osobně předán dopis (Příloha č. 1) s prosbou o spolupráci a realizaci projektu. V dopise byli pedagogové seznámeni s cílem, realizací a vyhodnocením. Také byl přiložen celý projekt, který nabízí i pomůcky k jednotlivým aktivizačním metodám. Zda pomůcky budou využity či nikoli, bylo na jednotlivých pedagozích.

## 7.2 Návrh projektového týdne „Týden s Vitamínky“

V této části je rozpracován a vysvětlen projekt pro děti v mateřských školách zaměřený na zdravou stravu.

### 7.1.1 Pondělí

Ranní aktivity: Pexeso; Jablko a citrón

#### Pexeso

**Cíl:** Rozvoj jemné motoriky a nácvik správného úchopu tužky. Rozvoj pozornosti, paměti a vědomostí o zdravé stravě.

**Časová náročnost na přípravu:** 10 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20–30 minut (dle individuální výdrže dětí)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku

**Pomůcky:** pastelky, omalovánky potravin

**Popis činnosti:** Výroba pexesa – děti si vymalují omalovánky (obrázky o stejném rozměru) zdravých a nezdravých potravin. (Příloha č. 2, 3). Vyrobí si vlastní pexeso, které poté budou moct hrát. Při hře vždy pojmenují potravinu a určí, zda je pro lidské tělo zdravá, nebo nezdravá.

#### Jablko a citrón

**Cíl:** Rozvoj jemné motoriky při práci se štětcem a temperovými barvami. Umět poznat a pojmenovat barvy. Rozvoj kooperace s kamarády při společné práci.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20 minut (záleží na realizaci učitelky)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

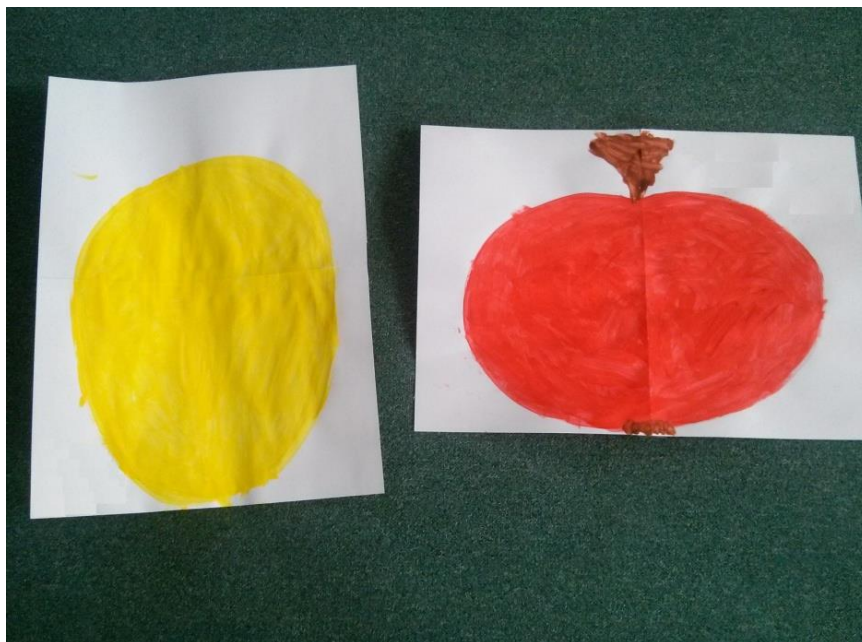
**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku, skupinově v námětovém koutku (obchůdek)

**Pomůcky:** žlutá a červená temperová barva, štětce, kelímek na vodu, 2 x A3 papíry

**Popis činnosti** Jablko a citrón: Děti budou mít za úkol namalovat na formáty A3 temperovými barvami jablko a citrón. Skupinová práce.

Obrázek 2: Jablko a citrón



#### **Pohybová aktivita – Hra „Na jedlíka“**

**Cíl:** Rozvoj rychlosti, pohotovosti a pohybové dovednosti hod na cíl.

**Časová náročnost na přípravu:** 3 minuty

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut (dle atraktivity hry a časových možností)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** větší obruč, míč

**Popis činnosti** Hra „Na jedlíka“: Děti jsou rozestoupeny po obvodu větší obruče. Ve středu obruče leží míč. Paní učitelka společně s dětmi říká: „*Polévka se vaří, maso na talíři je, sní je...*“ (Jukličková – Krestovská, 1987, s. 143). Paní učitelka vysloví jméno dítěte, dítě vběhne do obruče pro míč a křikne: „Stát!“ Ostatní děti utíkají pryč a na zvolání „stát“ se zastaví. Dítě s míčem se snaží někoho strefit. Pokud se strefí, zasažené dítě odchází, nebo dostane trestný bod. Hra se opakuje (Jukličková – Krestovská, 1987).

## **Hlavní aktivita – Seznámení s Vitamíny**

**Cíl:** Seznámit děti s vitamíny a jejich vlivy na zdraví člověka.

**Časová náročnost na přípravu:** 5–10 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** dopis, obrázky (citrón, kiwi, paprika, mrkev, maliny, rajčata, meruňky, sýry, čočka, fazole, slunce, Vitamín A, Vitamín B, Vitamín C, Vitamín D)

### **Úvodní motivační část:**

Ráno, když jsem otevřela okno, nám přilétl do třídy dopis. Mám ho otevřít? Píší nám Vitamínci (Příloha č. 4).

„Ahoj děti, jsme Vitamínci a chtěli bychom s Vámi strávit celý týden. Ale nejdříve se vám musíme představit“.

První já, ozval se Vitamínek ve žlutém obleku, na kterém bylo velké písmeno C. Já se jmenuji vitamín C (Příloha č. 5). Bydlím v citróněch, kiwi, taky v paprikách, dokonce mě najdete i v kysaném zelí. Jsem pro děti i dospělé moc užitečný, pomáhám vám od kašle a rýmy a jiným nemocem. Když mě budete, jíst nebudete nemocní. A teď já, ozval se vitamínek v červeném obleku. Jmenuji se Vitamín A (Příloha č. 6). Mým domovem a tam, kde mne můžete najít, je mrkev, sladké maliny, červeňoučká rajčata, ale taky jsem v meruňkách. Jsem pro vás taky moc důležitý. Potřebují mě vaše oči, abyste všechno na celém světě dobře viděli. Já se jmenuji Vitamín D (Příloha č. 7). Děti, když budete každý den chodit ven na čerstvý vzduch, můžu za vámi sklouznout po slunečních paprscích. Bydlím totiž u Sluníčka. Pokud vás sluníčko trošku ohřeje, jsem to také já, Vitamín D. Pomáhám hlavně vašim kostem, aby byly pevné a dobře rostly. Nezapomeňte na mě! Dobrý den, jmenuji se Vitamín B (Příloha č. 8) a mám zelený kabátek. Pokud chcete mít krásné vlasy a pleť, musíte jíst sýry, luštěniny (čočku, fazole,...) a obiloviny. Tam všude já bydlím a zajistím tedy, aby byly vaše vlasy krásné. Všichni cestujeme po mateřských školách a dáváme dětem úkoly na celý týden. Na oplátku si nás děti zapamatují a ví, kde nás najdou. Nacházíme se ve zdravých potravinách, o kterých bychom vám chtěli také popovídat. Zažijeme spolu týden plný úkolů a zábavy. Můžeme tady u vás zůstat (Sen o Vitamíncích, 2015, online 2015 – 11 – 09).



### **Realizační část:**

Komunikace s dětmi na téma vitamíny:

- Jíte některé s jídel, které jmenovali v dopise Vitamínci?
- Myslíte si, že Vitamínci vypadají opravdu jako na obrázku, který nám poslali? Popište, jak asi vypadají.

*Úkol od Vitaminů č. 1: „Najdi po herně obrázky potravin, ve kterých se my Vitamínci nacházíme, a zkuste je k nám správně přiřadit“.*

**Popis činnosti** Seznámení s Vitamíny: Po herně učitelka rozmístí obrázky potravin, které se vyskytly v dopise. Doprostřed herny umístí čtyři obruče, do každé obruče umístí obrázek jednoho Vitamínka (Příloha č. 5, 6, 7, 8). Úkolem dětí bude najít všechny obrázky schované v herně a umístit je správně k daným vitamínům. Děti, co si pamatují, kde který Vitamín bydlí, umístí obrázek hned. Obrázky umísťujeme společně. Paní učitelka buď dětem radí, nebo čte znovu dopis.

### **Závěrečná část:**

Zhodnocení činnosti. Obrázky vitamínů umístíme na magnetickou tabuli nebo na viditelné místo. Úklid ostatních pomůcek.

## **7.1.2 Úterý**

Ranní aktivity – Pracovní list: Výživa; Obrázky z vršků

### **Pracovní list: Výživa** (Příloha č. 9)

**Cíl:** Uvědomit si, které potraviny jsou pro zdraví prospěšné. Rozvoj jemné motoriky a správného úchopu tužky.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut (dle individuality dítěte)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivnosti, trvalosti

**Organizace:** individuálně u stolečku

**Pomůcky:** pastelky, pracovní list

**Popis činnosti** Pracovní list – Výživa: Děti budou vybarvovat jen potraviny, které jsou pro jejich zdraví prospěšné (Nováková, 2007).

### Obrázky z vršků

**Cíl:** Rozvoj jemné motoriky při manipulaci s plastovými vršky. Umět poznat a pojmenovat danou barvu a ovoce.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně na koberci

**Pomůcky:** namalované obrázky jablka a citronu (formát A3)

**Popis činnosti** Obrázky z vršků: Děti budou mít za úkol vyskládat obrázek jablka a citronu vršky od láhví.

Obrázek 3: Obrázky z vršků



### **Pohybová aktivita – „Na zdravé a nezdravé potraviny“**

**Cíl:** Rozvoj orientace v prostoru, rychlosti a pohotovosti. Umět uplatnit vědomosti o zdravých a nezdravých potravinách.

**Časová náročnost na přípravu:** 5–10 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10–15 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** umělohmotné jídlo z námětových koutků, popřípadě jídlo na obrázku (Příloha č. 12, 13), triangl, obrázek zdravé holčičky, obrázek nemocné holčičky s velkým břichem (Příloha č. 10, 11).

**Popis činnosti** „Na zdravé a nezdravé potraviny“: Každé dítě dostane od paní učitelky do ruky nějakou potravinu. Samo musí zvážit, zda je potravina pro jeho tělo užitečná, či škodlivá. Děti pobíhají, poskakují, jdou (pohyb dle určení paní učitelky) po herně. Na předem určený signál (cinknutí trianglem) utíkají k obrázku zdravé holčičky, (Příloha č. 10) nebo k obrázku nemocné holčičky s velkým břichem (Příloha č. 11). Paní učitelka společně s dětmi zkontroluje, zda se děti správně zařadily. Prohodí si obrázky a hra se opakuje (námět převzat z praxe učitelek).

### **Hlavní aktivita – Báseň Vitamíny**

**Cíl:** Naučit se básničku Vitamíny. Rozvoj schopnosti analýzy slov na slabiky (rytmizace).

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 15 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně na koberci

**Pomůcky:** obrázky kiwi, citrónu, mrkev, jablko

### **Úvodní motivační část:**

*Úkol od Vitamínků č. 2: „Děti, posíláme vám básničku, ale nějak se nám popletla. Zapomněli jsme na některá slova. Pomohli byste nám ji dát znovu dohromady“?*

### **Realizační část:**

Děti společně s paní učitelkou doplní básničku a poté se ji naučí. Povypráví si, proč je pro nás ovoce a zelenina užitečná. Ovoce a zeleninu, které se vyskytují v básničce, děti vytleskají např. jablko (ja – bl – ko), kiwi ( ki – wi). Básničku si s dětmi zkusíme říct co nejpomaleji, co nejrychleji, co nejpěkněji, co nejvíce nahlas, co nejvíce potichu. Můžeme si ji říct zvířecí řečí jako pes (jen štěkat), jako kočky (jen mňoukat), ale dodržovat daný rytmus básně.

#### Vitamíny

Když máš málo vitamínů,  
jez ovoce a ..... (zeleninu).  
Bacily snadno přemohou,  
nemoci na tebe ..... (nemohou).  
.....(citrón) je kyselý, mrkev je sladká.  
Kiwi je chlupaté, jablka hladká.  
Pětkrát denně malou porci,  
budou z nás velcí ..... (borci)  
(Mušálková, Knap, Soukup, 2009).

### **Závěrečná část:**

Zhodnocení činnosti, pochvala dětí. Úklid pomůcek.

## **7.1.3 Středa**

Ranní aktivity: Zdravá a nemocná holčička; Co rád jím

### **Zdravá a nemocná holčička**

**Cíl:** Umět pojmenovat a roztrdit potraviny na zdravé a nezdravé.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku nebo na koberci

**Pomůcky:** obrázek zdravé holčičky, obrázek nemocné holčičky s velkým břichem, obrázky zdravých a nezdravých jídel (Příloha č. 12, 13).

**Popis činnosti** Zdravá a nemocná holčička (třídění potravin): Děti budou mít obrázek zdravé holčičky a obrázek nemocné holčičky s velkým břichem. Dále budou mít obrázky různých zdravých i nezdravých potravin. Jejich úkolem bude přiřadit zdravé potraviny k obrázku se zdravou holčičkou, (Příloha č. 10) nezdravé potraviny k obrázku nemocné holčičky s velkým břichem (Příloha č. 11).

Obrázek 4: Zdravá a nemocná holčička s velkým břichem



### Co rád jím

**Cíl:** Rozvoj jemné motoriky při stříhání potravin. Uplatnění znalostí o zdravých potravinách.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 15 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Pomůcky:** papírové tácky, letáky s potravinami, obrázky potravin (Příloha č. 6,7), nůžky

**Organizace:** individuálně u stolečku

**Popis činnosti č. 2 Co rád jím:** Každé dítě bude mít svůj papírový talíř, na který si vystříhá a položí potraviny, které má rád. Všechny děti, které budou mít tuto aktivitu hotovou, si společně s paní učitelkou zhodnotí, kdo si dal na talíř zdravé a kdo nezdravé potraviny (Baudyšová, 2009, online 2015 – 11 – 09).

Obrázek 5: Co rád jím



**Pohybová aktivita: „Na Vitamíny a Bacily“**

**Cíl:** Rozvoj rychlosti a schopnosti bezpečně se pohybovat ve skupině dětí.

**Časová náročnost na přípravu:** 2 minuty

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivnosti, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** žlutá a černá stuha

**Popis činnosti „Na Vitamíny a Bacily“:** Jedno dítě bude Vitamínem, bude držet v ruce žlutou stuhu. Další dítě bude Bacil, v ruce bude držet černou stuhu. Obsahem hry je honička, kdy bacil dotykem ruky nakazí dítě nemocí, to si musí lehnout na koberec. Úkolem Vitamína je uzdravení nemocných dětí opět dotykem ruky. Uzdravené dítě se opět přidá do honičky (Sloupová, 2011).

## **Hlavní aktivita – Píseň Zdravé tělo (rozvoj smyslů)**

**Cíl:** Naučit se písničku Zdravé tělo. Podle daného smyslu poznat a pojmenovat konkrétní ovoce.

**Časová náročnost na přípravu:** 15–20 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20–25 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně na židličkách u klavíru

**Pomůcky:** klavír, židličky, šátky dle počtu dětí, citrón, jablko, banán, čokoláda

### **Úvodní motivační část:**

*Úkol od Vitamínků č. 3: „Děti my strašně rádi zpíváme. Vaším dnešním úkolem bude naučit se naši oblíbenou písničku“.*

### **Realizační část:**

Děti se společně s paní učitelkou naučí písničku Zdravé tělo (Příloha č. 14) (Adamovská, 2007).

*Úkol od Vitamínků č. 4:*

- *„Poznej podle chuti potravinu (citrón, jablko, banán, čokoláda)*
- *Poznej podle čichu potravinu (citrón, jablko, banán, čokoláda, káva)*
- *Poznej podle hmatu potravinu (citrón, jablko, banán)*
- *Poznej potravinu podle zraku a urči jejich barvu (citrón, jablko, banán, čokoláda, káva)“.*

Děti si přiváží na oči šátky nebo oči pouze zavřou. Poznávají potraviny (citrón, jablko, banán, čokoláda).

### **Závěrečná část:**

Zhodnocení činnosti, pochvala dětí. Úklid pomůcek.

## 7.1.4 Čtvrtek

Ranní aktivita: Grafomotorika

**Cíl:** Nácvik grafomotorického tvaru kruh a čar bez přítlaku (čáry směrem nahoru – od těla). Umět správně uchopit tužku.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** přibližně 5 minut (na jedno dítě)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivnosti, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku

**Pomůcky:** červená a černá pastelka, papír A3 (formát dle volby učitelky)

**Popis činnosti** Grafomotorika – Maluje sluníčko (autor slov Jana Lazarová)

*„Maluje sluníčko, červené jablíčko,  
červené kulaté, jablíčko je sladké!*

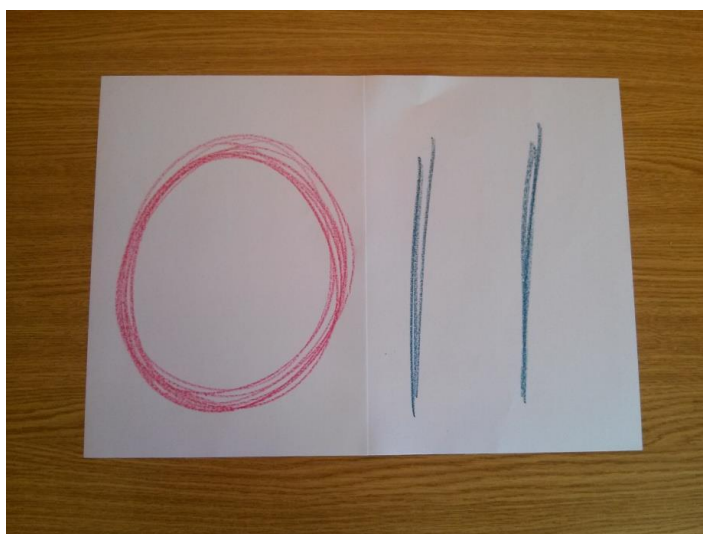
*Hop, hop, na jablíčko, hop, hop, vyskočím!“*

(Jenčková, 2004, s. 24).

Paní učitelka bude dítěti říkat básničku, pokud ji dítě zná, říká s paní učitelkou. Na sloku: *„Maluje sluníčko, červené jablíčko, červené kulaté, jablíčko je sladké!“* (Jenčková, 2004, s. 24) dítě pohybuje rukou krouživými pohyby a červenou pastelkou zaznamenává levotočivé kruhy na jednom místě. Na slova: *„hop, hop“* – dítě vedle nakreslí černou pastelkou čáry směrem nahoru, tedy od těla. Na slova: *na jablíčko* – opět červenou pastelkou zaznamenává levotočivé kruhy, již na dříve zaznamenaných. Na slova: *„hop, ho, vyskočím“* – opět dítě zaznamená na již vytvořené čáry, černou pastelkou čáry směrem nahoru, tedy od těla.



Obrázek 6: Grafomotorika



**Pohybová aktivita – „Putování s jablíčkem“ (překážková dráha)**

**Cíl:** Umět zdolat překážky. Rozvoj fantazie při vymýšlení obměny překážkové dráhy.

**Časová náročnost na přípravu:** 10 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10–15 minut

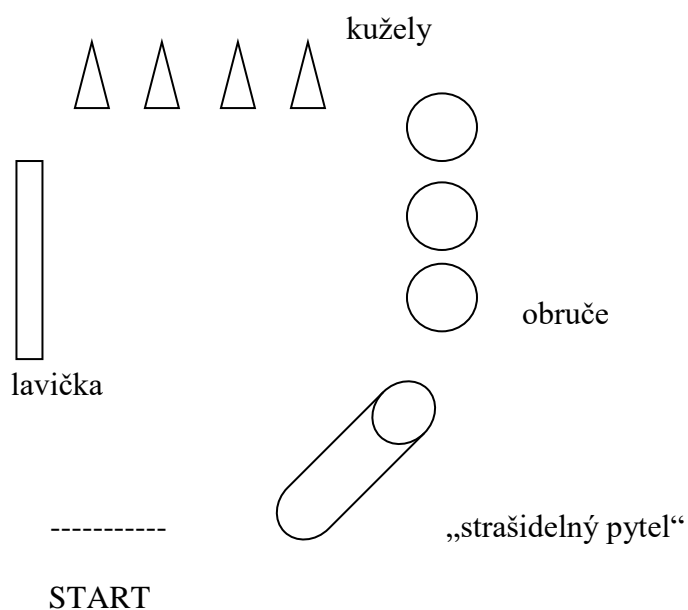
**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivnosti, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** 4 kužely, 3 obruče, lavička, tzv. strašidelný pytel, lano, 4 jablka

**Popis činnosti:** Překážková dráha „Putování s jablíčkem“



V překážkové dráze může být pouze to dítě, které drží v ruce jablko (ovoce, umělé). Jablka si děti předávají. Ten, kdo doběhne z dráhy, předá jablko dítěti čekající na startu.

Dítě projde vzpřímenou chůzí po lavici, proběhne mezi kužely, poskoky snožmo skáče do obručí, proleze tzv. strašidelným pytlem do cíle.

*Úkol od Vitamínků č. 5: „Děti vymyslete, jak bychom mohli po překážkové dráze s jablíčkem putovat jinak“.*

### **Hlavní aktivita – Potravinová pyramida**

**Cíl:** Uvědomit si a upevnit si poznatky, které potraviny můžeme konzumovat často a které jen velmi zřídka.

**Časová náročnost na přípravu:** 30 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20–25 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** V herně na koberci v kruhu

**Pomůcky:** potravinová pyramida (vzor), potravinová pyramida (prázdná)

#### **Úvodní motivační část:**

Děti, Vitamínci, nám tady nechali dvě pyramidy. Jedna je prázdná (Příloha č. 15) a druhá je plná (Příloha č. 16) potravin. Nenapadá vás, co ta pyramida znamená? Proč jsou některé potraviny nahoře, jiné uprostřed nebo dole?

*Úkol od Vitamínků č. 6 : „Děti vaším úkolem bude zjistit, k čemu je nám taková pyramida dobrá. Prázdnou pyramidu vyplňte potravinami, které jste ráno tak pečlivě nastříhali. Ale pozor, do kterého patra je umístíte“.*

#### **Realizační část:**

Seznámení a objasnění potravinové pyramidy. Paní učitelka vysvětlí, co které patro znamená. Do zeleného a žlutého patra patří potraviny, které máme jíst nejvíce. Do oranžového patra patří potraviny, které máme jíst jen omezeně. A do nejmenšího červeného patra patří potraviny, které bychom měli jíst co nejméně. Do každého patra patří určitá skupina potravin. Pojmenování jednotlivých skupin. Po objasnění, proč můžeme jíst určité potraviny často, jiné omezeně, děti společnými silami a za dohledu učitelky přiřazují

(mohou i nalepit) dané jídlo do správného patra. Jestli potravinu umístily správně, si mohou zkontrolovat na druhé, již vyplněné pyramidě (Hřivnová, 2013).

Obrázek 7: Skládání potravin do potravinové pyramidy



*Úkol od Vitamínků č 7: Děti, dáme vám domácí úkol. Na zítřka si každý donese jedno ovoce.*

### **Závěrečná část:**

Zpěv písně Zdravé tělo (Příloha č. 14). Zhodnocení činnosti, připnutí pyramidy na magnetickou tabuli. Úklid pomůcek.

### 7.1.5 Pátek

Ranní aktivity: Stolování; Pracovní list: Spočítej ovoce v misce

#### Stolování

**Cíl:** Umět správně nachystat talíř, lžici, vidličku a nůž.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 5 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku či na koberci

**Pomůcky:** předloha správného stolování (Příloha č. 17), talíře, lžice, vidličky, nože

**Popis činnosti** Stolování: Nácvik skládání talíře, vidličky, nože a lžičky. Děti mohou skládat dětské umělohmotné talíře i příbory dle předlohy (popřípadě vyrobené z papíru).

Obrázek 8: Stolování



**Pracovní list: Spočítej ovoce v misce** (Příloha č. 18)

**Cíl:** Umět spočítat ovoce v misce. Umět napočítat do 3.

**Časová náročnost na přípravu:** 5 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut (dle individuality dítěte)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** skupinově i individuálně u stolečku, skupinově i individuálně na koberci

**Pomůcky:** pastelky, pracovní list

**Popis činnosti** Pracovní list: Spočítej ovoce v misce: Děti musí spočítat jednotlivé druhy ovoce v misce a do vedlejší prázdné misky nakreslit jejich stejné množství (Nováková, 2001).

**Pohybová aktivita – „Na jedlíka“**

**Cíl:** Rozvoj rychlosti, pohotovosti a pohybové dovednosti hod na cíl.

**Časová náročnost na přípravu:** 3 minuty

**Časová náročnost na realizaci:** 10 minut (dle atraktivity hry a časových možností)

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** frontálně v herně

**Pomůcky:** větší obruč, míč

**Popis činnosti** „Na jedlíka“: Děti jsou rozestoupeny po obvodu větší obruče. Ve středu obruče leží míč. Paní učitelka společně s dětmi říká: „*Polévka se vaří, maso na talíři je, sní je ...*“ (Jukličková – Krestovská, 1987, s. 143)“. Paní učitelka vysloví jméno dítěte, to dítě vběhne do obruče pro míč a křikne: „Stát!“ Ostatní děti utíkají pryč a na zvolání „stát“ se zastaví. Dítě s míčem se snaží někoho strefit. Pokud se strefí, zasažené dítě odchází, nebo dostane trestný bod. Hra se opakuje (Jukličková – Krestovská, 1987).

## **Hlavní aktivita – Výroba ovocného salátu**

**Cíl:** Umět pojmenovat ovoce, pracovat opatrně s nožem či struhadlem. Udržovat čistotu při práci.

**Časová náročnost na přípravu:** 20 minut

**Časová náročnost na realizaci:** 20–25 minut

**Metody:** slovní, názorné, praktické

**Pedagogické zásady:** přiměřenosti, názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, aktivity, trvalosti

**Organizace:** Skupinově ve třídě u stolečků

**Pomůcky:** velká mísa, prkýnka, nožičky dle počtu dětí, předloha správného stolování, talíře, lžice, vidličky, nože, potravinová pyramida předloha, potravinová pyramida a potraviny

### **Úvodní motivační část:**

*Úkol od Vitamínků č. 8: „Děti my jsme tady dneska poslední den. Co kdybychom si udělali hostinu a něco dobrého k snědku? Včera jsme vám dali úkol donést nějaké ovoce. Donesli jste? Vaším dnešním úkolem bude vyrobit ovocný salát“.*

### **Realizační část:**

Paní učitelka si děti rozdělí do tří skupin (tři stolečky). Poučí děti o bezpečnosti při krájení ovoce a zacházení s nožem.

Skupina – budou společně pod učitelčiným dohledem krájet ovoce na malé kousky. Ovoce, které krájíme, pojmenujeme.

Skupina – budou trénovat pokládání talíře, lžice a příboru na stůl dle předlohy.

Skupina – bude trénovat umístění potravin do pyramidy (pro kontrolu se mohou podívat na vyplněnou pyramidu) (Hřivnová, 2013).

Na závěr přidáme do ovocného salátu lžici medu a trochu skořice. Hotový salát odneseme do kuchyně. Ještě před pobytem venku si každé dítě nachystá opravdový talíř, lžici a příbor a ubrousek. Společně s učitelkou si děti řeknou zásady správného stolování. Při obědě dodržujeme zásady správného stolování. Zkonzumuje se také dětmi vyrobený ovocný salát.

### **Závěrečná část:**

Zpěv písně Zdravé tělo (Příloha č. 14.). Recitace básničky Vitamíny. Rozloučení s Vitamínky.

## **7.2 Výzkumné metody**

K výzkumnému šetření byla využita numerická posuzovací škála. „*Pojem škála definuje P. N. Kerlinger (1972) takto: „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, 2007, s. 158).

Jednotlivé aktivizační metody byly realizovány v sedmi mateřských školách a následně evaluovány pedagogy. Každá metoda byla podrobena hodnocení ze čtyř hledisek: efektivita, atraktivita, náročnost pro učitele, náročnost pro děti. Efektivitou je myšleno, že realizovaná metoda splnila cíl, čili děti získaly novou vědomost, dovednost nebo si ji pouze zopakovaly. Atraktivita znamená, že jednotlivé metody byly pro děti přitažlivé a oblíbené. Náročnost pro děti je myšlena z pohledu pochopení. Náročností pro učitele je myšleno, jak je pro ně náročné danou metodu realizovat. K hodnocení bylo zvoleno zakroužkování číselné škály 1–5. Kdy platilo:

1 – nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná)

5 – nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíce náročná). Jednotlivé hlediska hodnocení i číselná škála byla použita z publikace Lexikon dobré praxe (Hřivnová, 2013).

Pedagogové zhodnotili celkem 18 aktivizačních metod a na závěr projekt jako celek. A to opět ve výše zmiňovaných čtyřech kategoriích, dle stejného principu (1 – nejlepší, 5 – nejhorší).

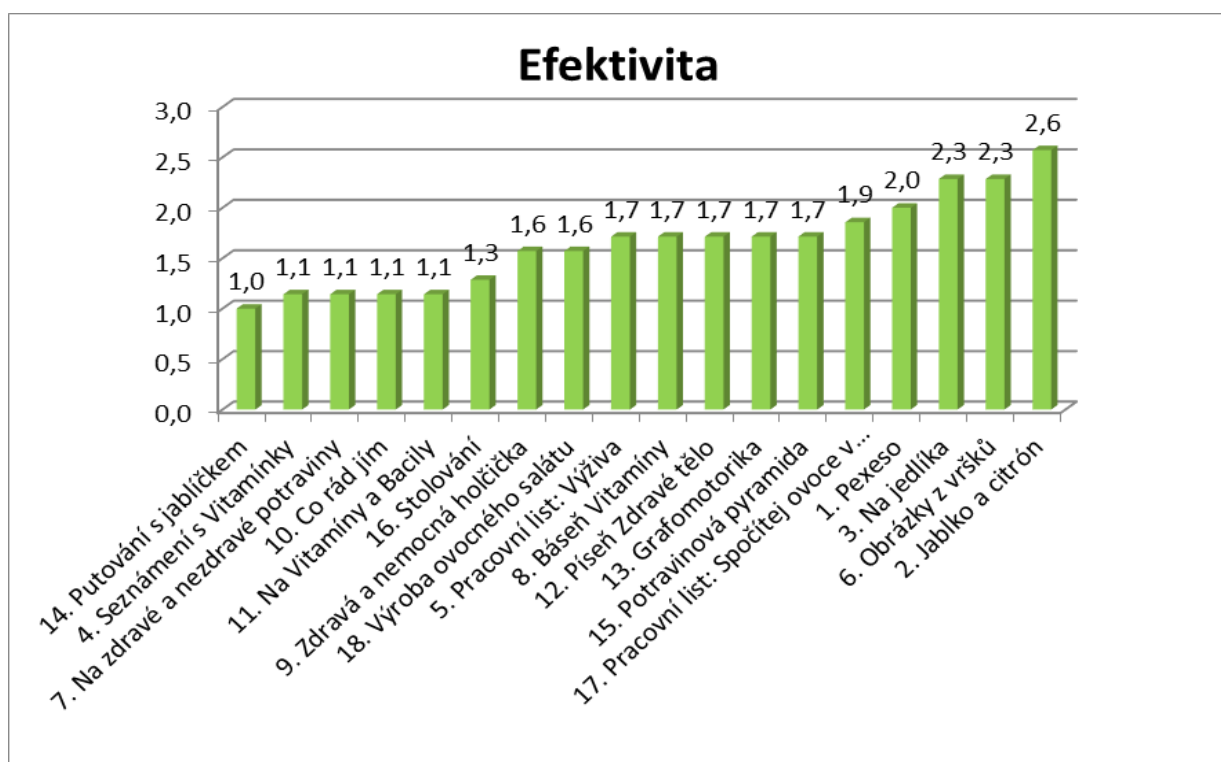
Data získaná výzkumem byly sumarizovány do tabulek, poté zpracovány formou koeficientu a graficky znázorněny. Byl využit počítač ASUS K50IJ Series s Windows 10 a programy Microsoft Office Word 2007 a Microsoft Office Excel 2007.

## 8 VÝSLEDKY A DISKUZE

V této kapitole diplomové práce budou posuzovány výsledky vybraných aktivizačních metod z pohledu efektivity, atraktivnosti, náročnosti pro děti, náročnosti pro pedagogy. Budou evaluovány i výsledky projektu jako celku. Výsledky hodnocení jednotlivých pedagogů lze nalézt v Příloze č. 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25. Celý projekt i jednotlivé metody jsou podrobně popsány v kapitole č. 6.2 Návrh projektového týdne „Týden s Vitamínky“. Kritérium úspěchu pro hodnocení jednotlivých parametrů (efektivita, atraktivita, náročnost pro učitele, náročnost pro děti) byl stanoven koeficient 2,00.

### 7.3 Vyhodnocení efektivity jednotlivých aktivizačních metody

Graf 1: Efektivita jednotlivých aktivizačních metod



*Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení. Na vodorovné ose jsou znázorněny aktivizační metody.*

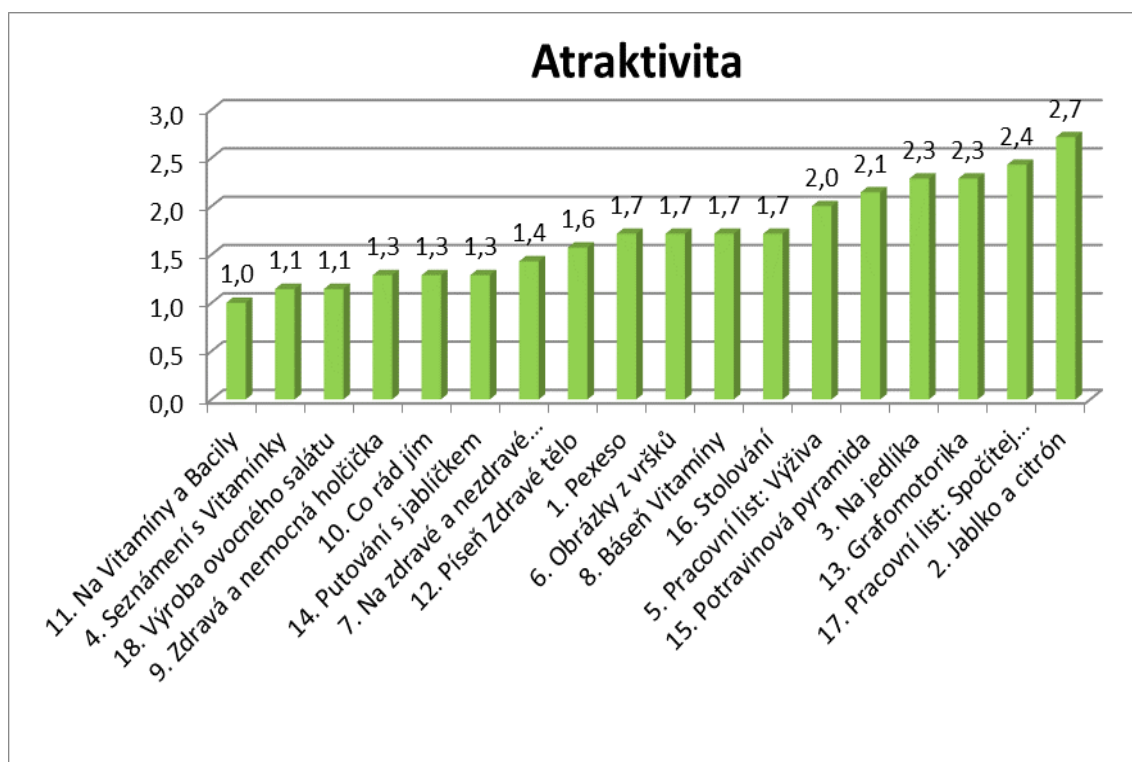
Z hodnocení je patrné, že nejefektivnější byla metoda č. 14 Putování s jablíčkem. Za efektivní lze považovat také metody č. 4 Seznámení s Vitamínky, č. 7 Na zdravé a



nezdravé potraviny, č. 10 Co rád jím, č. 11 Na Vitamíny a bacily a č. 16 Stolování. Je možné konstatovat, že převážná část jmenovaných metod byly pohybové hry a aktivity, kde děti nebyly jen pasivními příjemci informací. Nejhorší hodnocení obdržela metoda č. 2 Jablko a citrón, je možné vyvodit, že byla pro děti nepřitažlivá, tudíž i neefektivní. Dle uvedeného kritéria úspěchu lze považovat většinu metod jako atraktivní, mimo metody č. 2, 3 a 6.

## 7.4 Vyhodnocení atraktivity jednotlivých aktivizačních metod

Graf 2: Atraktivita jednotlivých aktivizačních metod



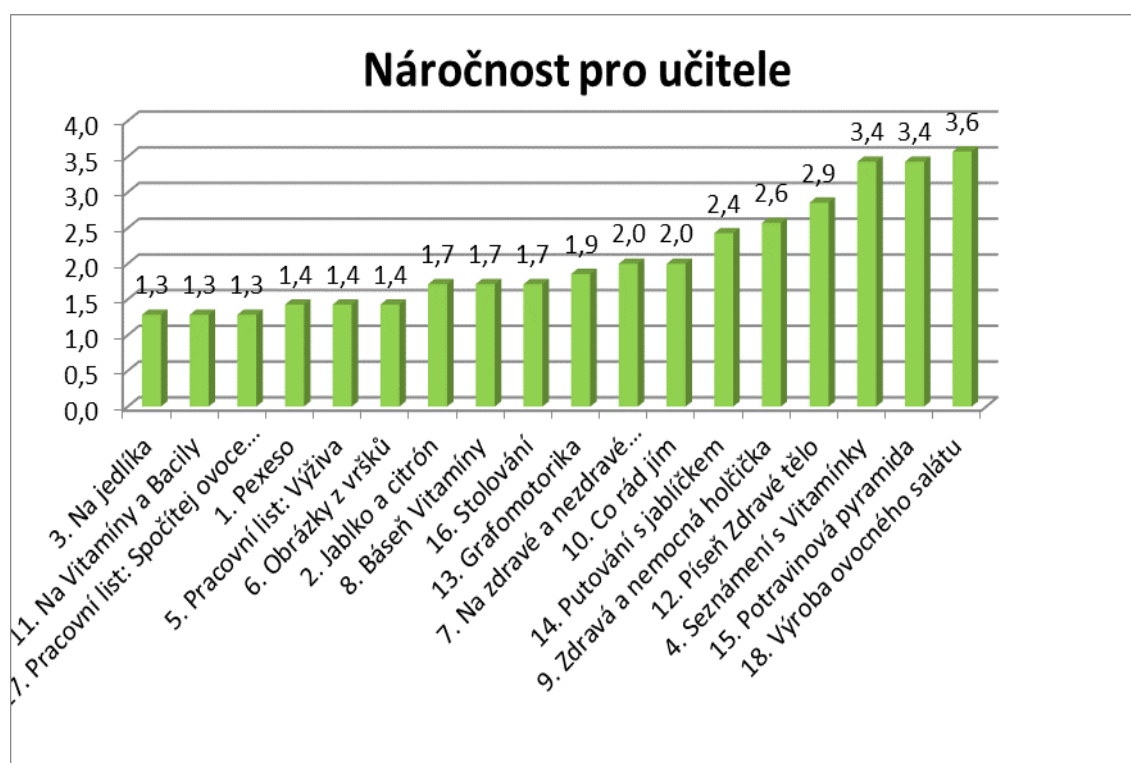
*Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení. Na vodorovné ose jsou znázorněny aktivizační metody.*

Pedagogové vyhodnotili metodu č. 11 Na Vitamíny a bacily jako nejvíc atraktivní. Jednalo se o aktivitu pohybovou. Děti předškolního věku mají rády pohybové aktivity zejména „honičky“, což v podstatě tato metoda byla. Za pozitivně hodnocené je možné považovat také metodu č. 4 Seznámení s Vitamíny. Tato aktivita motivuje děti k celému týdnu. Metoda č. 18 Výroba ovocného salátu patří také k nejzajímavějším. Přitažlivost této aktivity lze přisuzovat tomu, že ve většině mateřských škol děti nepracují s nožíky, nekrájí

ovoce, zeleninu či jiné potraviny. Tudiž to byla pro děti lákavá a nová činnost. Atraktivitu je možné najít také ve skutečnosti, že děti se mohly podílet na přípravě své stravy. Nejméně zábavná byla metoda č. 2 Jablko a citrón, důvod zřejmě spočíval v tom, že děti měly malou možnost projevit svou kreativitu a fantazii. Úspěchu dle stanoveného kritéria nedosáhly metody č. 2, 3, 13, 15, 17.

## 7.5 Vyhodnocení náročnosti pro učitele jednotlivých aktivizačních metod

Graf 3: Náročnost pro učitele u jednotlivých aktivizačních metod



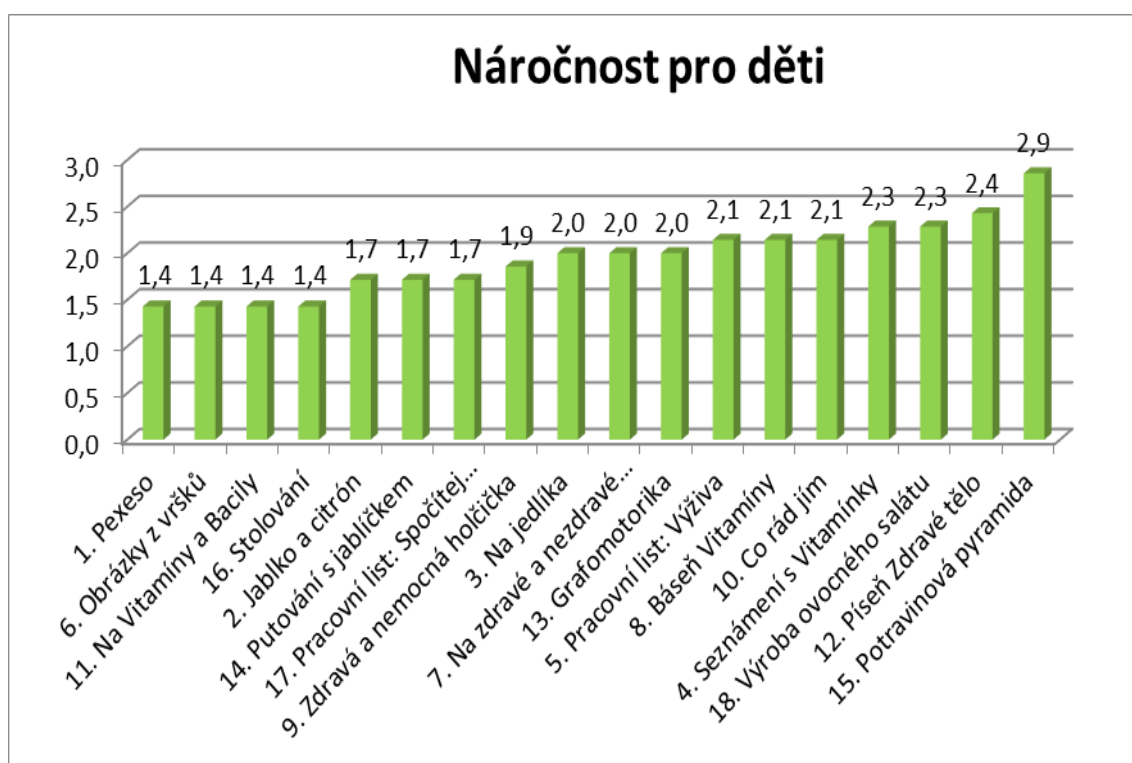
*Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení. Na vodorovné ose jsou znázorněny aktivizační metody.*

Z grafu č. 4 vyplývá, že získané hodnoty často dosahují koeficientu 2,00 a více. Takto ohodnocené aktivity byly pro pedagogy náročnější jak na přípravu pomůcek, tak na zjištění teoretických informací (4. Seznámení s Vitamínky, 15. Potravinová pyramida). Metoda č. 18 Výroba ovocného salátu byla hodnocena jako nejvíce náročná. Z pohledu bezpečnosti a organizace je to očekávaný výsledek. Děti byly rozděleny do skupin a v jedné skupině používaly nožik. Učitelka musela rozdělit svou pozornost mezi více pracovních center, tudíž byla tato aktivita náročná. A to jak na přípravu, tak na organizaci.

Avšak grafu č. 2 ukazuje, že příprava ovocného salátu patřila mezi nejatraktivnější a nejeftektivnější činnosti. Totéž platí pro metodu č. 2 Seznámení s Vitamínky. Nejméně náročné na přípravu pro učitele byly pohybové hry Na jedlíka, Na Vitamíny a bacily a Pracovní list, který měl za úkol spočítat ovoce v misce. Jmenované metody obdržely koeficient 1,3. Mezi úspěšné patří metody č. 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 16 a 17.

## 7.6 Vyhodnocení náročnosti pro děti jednotlivých aktivizačních metod

Graf 4: Náročnost pro děti u jednotlivých aktivizačních metod



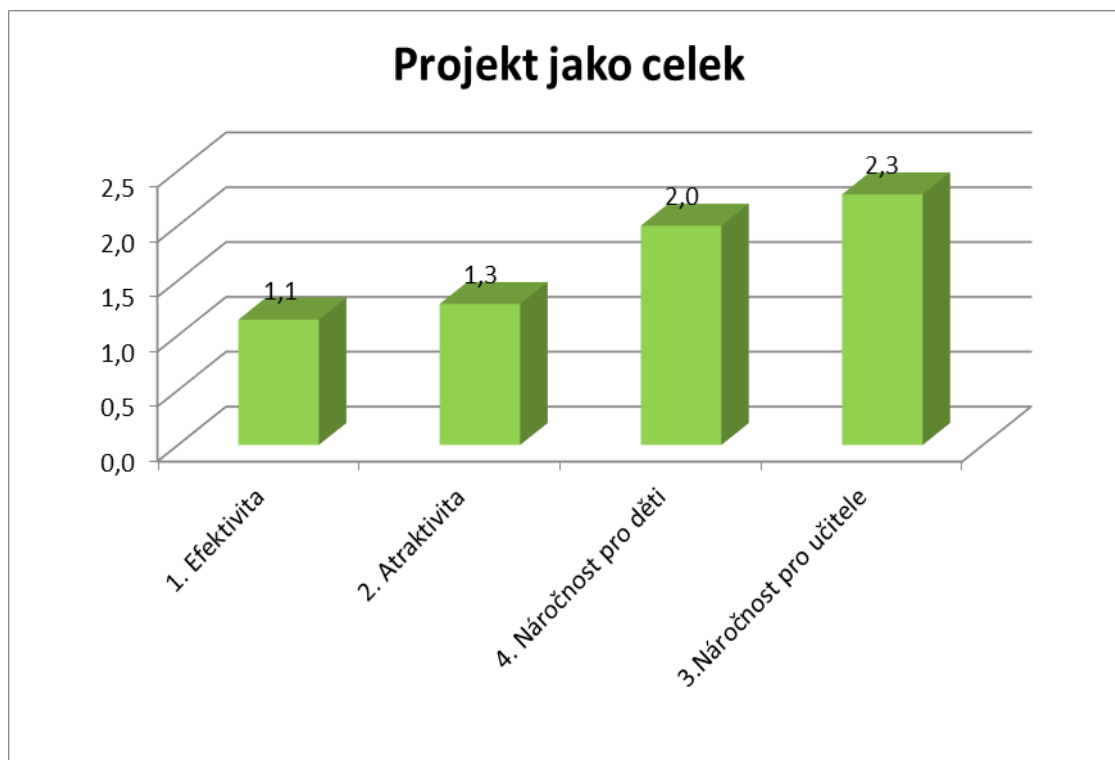
*Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení. Na vodorovné ose jsou znázorněny aktivizační metody.*

Z hodnocení vyplývá, že nejnáročnější byla metoda č. 15 Potravinová pyramida. Dle stanoveného kritéria pro úspěch byla efektivní. Proto, i když je daná aktivita náročná na přípravu učitele, je vhodné ji zařadit do praxe. Neodmyslitelně je velice důležitý teoretický výklad o významu naší stravy. Jako nejméně náročné metody ohodnotili učitelé metodu č. 1 Pexeso, č. 6 Obrázky z vršků, č. 11 Na Vitamíny a Bacily a č. 16 Stolování. Jednalo se o nenáročné aktivity, většinou u dětí známé. Náročnost pro děti může ovlivnit učitel vhodným uvedením činnosti a poskytnutím dostatku potřebných informací k dané

problematicke. Z grafu č. 4 vyplývá, že celkem sedm metod nespĺnilo kritérium úspěchu. Jedná se o metodu č. 4, 5, 8, 10, 12, 15, 18.

## 7.7 Vyhodnocení projektu jako celku

Graf 5: Projekt jako celek



*Vysvětlivky: číselné hodnoty na svislé ose znázorňují aritmetický průměr z dosaženého hodnocení. Na vodorovné ose jsou znázorněny hlediska hodnocení jednotlivých aktivizačních metod.*

Dle stanoveného kritéria pro úspěch (dosažení koeficientu do 2,00) je možné konstatovat, že projekt byl efektivní, atraktivní a zvolené metody odpovídaly optimální náročnosti pro děti. Kritérium nespĺnilo pouze hledisko 3. Náročnost pro učitele, které získalo koeficient 2,3. Dle obdrženého hodnocení je patrné, že celý projekt je pro učitele středně náročný. Z dosažených výsledků lze předpokládat, že větší náročnost pro učitele (na přípravu) mohla vést právě k dobré efektivitě, atraktivitě a vhodné náročnosti pro děti. Je nezbytné, aby pedagogové předávali dětem správné a vhodné informace, které budou moci použít v běžném životě. U dětí předškolního věku je velice důležité, aby si získané informace vyzkoušeli i v praxi. Proto jsou velmi efektivní, ale i atraktivní aktivizační metody. To vyplynulo i v šetření náročné na přípravu pomůcek a teoretických informací.

Z dosažených výsledků lze říci, že pokud je metoda efektivní, většinou je i atraktivní a naopak.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem diplomové práce bylo navrhnout aktivizační metody v oblasti zdravého stravování, v praxi ověřit a provést jejich evaluaci. Aktivizační metody byly zpracovány do týdenního projektu, který vychází z RVP PV a režimu dne v běžných mateřských školách. Celý projekt byl realizován celkem v sedmi mateřských školách a hodnocen sedmi pedagogickými pracovníci. Pro hodnocení byla zvolena číselná škála (1 nejlepší, 5 nejhorší) a metody byly podrobeny zkoumání z pohledu efektivity, atraktivity, náročnosti pro učitele a náročnosti pro děti.

Jednotlivé metody jsou zaměřeny na seznámení se zdravými a nezdravými potravinami. Celý projekt je motivován Vitamínky, kteří prostřednictvím úkolů předávají dětem potřebné informace. Děti se naučí písničku, básničku, procvičí předmatematické představy, grafomotoriku. Své místo zde má i správné stolování a příprava ovocného salátu dětmi.

Na základě získaných dat bylo možné vyvodit následující závěry: celý projekt lze interpretovat jako efektivní, atraktivní, optimálně náročný pro děti a středně náročný pro učitele. Největšího úspěchu dosáhly metody pohybové a takové, kde se manipuluje s různým materiálem (obrázky, reálné ovoce, ...). Žádná metoda nebyla hodnocena jako absolutně nevhodná. Tudiž je možné konstatovat, že metody byly zvoleny správně a jsou vhodné pro zařazení do programu v mateřských školách. Koeficient úspěšnosti 2,00 nesplnilo pouze hledisko náročnosti pro učitele. Lze vyvodit závěr, že náročnost spočívala v teoretických přípravách, neboť byly zvoleny metody, které vycházely z prostředí a možností běžně vybavených mateřských škol. Z uvedených výsledků, můžeme tento projektový týden, doporučit pro využívání v praxi všech mateřských škol.

Se zavedením Rámcově vzdělávacích programů mají mateřské školy větší volnost ve výběru témat a činností, které budou s dětmi absolvovat. Jelikož je v současnosti téma zdravého stravování velmi aktuální, je vhodné tuto problematiku do vzdělávacího programu zahrnout. S problémem rostoucí obezity u dětí, můžeme tento týdenní projekt brát i jako určitý způsob prevence. Většina mateřských škol se zdravým životním stylem zabývá, avšak pouze okrajově. Dnešní děti mají přístup k velkému sortimentu potravin a je důležité, aby i ony samy věděly, která potravina je zdravá a která jejich tělu škodí.

Základy zdravého stravování si nepochybně buduje každé dítě ve své rodině. Velký význam má spolupráce mateřské školy s rodinou.

## SOUHRN

Diplomová práce se zabývá výživou dětí předškolního věku se zaměřením na výchovně vzdělávací proces. V teoretické části je uvedena charakteristika dítěte předškolního věku, dále jsou zde popsány základní aspekty výživy. Tato část se také zaměřuje na teoretické poznatky z okruhu výživy dětí ve věku od 3 do 6 let, kde se text věnuje zásadám zdravého stravování, potravinové pyramidě, nevhodným stravovacím návykům a jejich důsledkům (zejména obezitě). Popsány jsou také mateřská škola, Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání a vše v souvislosti se zdravou stravou. Jako příklad školy, která uplatňuje principy zdravého životního stylu je zde uvedena Mateřská škola podporující zdraví.

Výzkumná část je zaměřena na navržení týdenního projektu Týden s Vitamínky. Projekt je sestaven z aktivizačních metod zaměřených na zdravou stravu. Tyto metody byly v praxi ověřeny a následně zhodnoceny pedagogickými pracovníci. Hodnocena byla každá metoda z pohledu efektivity, atraktivity, náročnosti pro učitele a náročnosti pro děti. Celý projekt respektuje denní režim běžných mateřských škol.

**Klíčová slova:** děti, předškolní věk, mateřská škola, zdravá výživa, aktivizační metody



## SUMMARY

This dissertation work deals with a preschool aged children's nutrition with a focus on an educational process. Theoretical part describes characteristic of a preschool aged child, furthermore it contains description of the basic nutrition aspects. This part is also focused on theoretical findings from children's nutrition of kids aged between 3 and 6 years - the text is devoted to the principles of a healthy diet, food pyramid, wrong eating habits and their results (mainly obesity). Nursery school, educational programme for preschool education and everything in connection with healthy nutrition is described in this part. Nursery school "Mateřská škola podporující zdraví" which applies principles of a healthy nutrition is used as an example.

Research part is focused on a project "A week with vitamins". The project is compiled from activation methods oriented on a healthy nutrition. These methods were tested in the field and then evaluated by pedagogical employees. Every method was considered from effectiveness, attractiveness and severity view from both children and teachers perspective. The whole project respects daily regime of a common nursery school.

**Key words:** children, preschool age, nursery school, healthy nutrition, activation methods

## RERERENČNÍ SEZNAM

### Literární zdroje:

1. ADAMOVSká, Marie. *Děti a zdraví*. Praha: Rotag, 2007, 48 s. ISBN 978-80-903175-9-8.
2. ALLEN, K a Lynn R MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2008, 187 s. ISBN 978-80-7367-421-2.
3. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2007, 212 s. ISBN 9788025118290.
4. BLATTNÁ, Jarmila. *Výživa na začátku 21. století, aneb, O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 2005, 79 s., [4] s. barev. obr. příl. ISBN 80-239-6202-7.
5. BONNOT-MATHERON, Silvine. *Nechuť k jídlu: od 0 do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002, 111 s. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-597-0.
6. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, c2009, 146 s. ISBN 978-80-86307-94-7.
7. *Encyclopedia of foods: a guide to healthy nutrition*. San Diego: Academic Press, 2002, xi, 516 s. ISBN 0-12-219803-4.
8. FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia, 2000, 229 s., [4] s. obr. příl. ISBN 80-238-5498-4.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ, 2000, 198 s., [16] s. barev. obr. příl. ISBN 80-86009-32-7.
10. HAVLÍNOVÁ, Miluše (ed.), Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008, 223 s. ISBN 978-80-7367-487-8.

11. HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ (eds.). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika)*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 220 s. ISBN 80-7178-383-8.
12. HRNČÍŘOVÁ, Dana a Jolana RAMBOUSKOVÁ. *Výživa a zdraví*. 2. vyd. Praha: Ministerstvo zemědělství, odbor bezpečnosti potravin, 2013, 52 s. ISBN 978-80-7434-109-0.
13. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. 1. vyd. Brno: Anabell, 2013. ISBN 978-80-905436-1-4.
14. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 151 s. ISBN 978-80-244-2503-0.
15. HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, 95 s. ISBN 978-80-244-4034-7.
16. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 265 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
17. JENČKOVÁ, Eva. *Podzimní zpívání*. 1. vyd. Hradec Králové: Tandem, 2013, 2 sv. (52; 52 s.). Hudba v současné škole. ISBN 80-903115-8-x.
18. JUKLÍČKOVÁ – KRESTOVSKÁ, Zdeňka, Jitka DVOŘÁKOVÁ a Anna ŠMEJKALOVÁ. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha: Státní nakladatelství Praha, 1987, 310 s.
19. KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ (eds). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 172 s. ISBN 978-80-244-3409-4.
20. KOMÁREK, Lumír. *Zdravá výživa dětí předškolního věku*. Praha, Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky: 1. roč. odborné edice, č. 3, 1995.
21. KOPŘIVA, Pavel. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví: druhá část modelového projektu Zdravá mateřská škola*. Kroměříž: Spirála, 1996, 151 s. ISBN 80-901873-2-3.
22. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 136 s. ISBN 80-247-0736-5.

23. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
24. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
25. MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. *Praktická dětská obezitologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 222 s. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 9788024742106.
26. McLANAHAN, Sara. *Childhood obesity*. Princeton, NJ: Princeton University Woodrow Wilson School of Public and International Affairs, 2006. ISBN 978-0-8157-5562-3.
27. NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003, 434 s. ISBN 80-86022-93-5.
28. NOVÁKOVÁ, Mária. *Podzim pro 3 – 5 leté děti : Tématický soubor k programu výchovné práce v mateřských školách pro 3 – 5 leté děti, rodiče a učitelky mateřských škol*. Nové město nad Matují: Nomi cz s.r.o, 2001, 32 s.
29. NOVÁKOVÁ, Mária. *Zdravá školka: zdravotní a environmentální výchova*. Klimkovice: Nomiland, 2007, 28 s.
30. PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. *Zdravá výživa pro každý den*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 143 s. ISBN 978-80-247-2488-1.
31. PRŮCHA, Jan, MAREŠ, Jiří, WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. 322 s. ISBN 80-7178-772-8.
32. SLOUPOVÁ, Miroslava. *Rok s krtkem: náměty pro práci s předškolními dětmi*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014, 180 s. ISBN 978-80-262-0650-7.
33. SMOLÍKOVÁ, Kateřina. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2004, 48 s. ISBN 80-87000-00-5.
34. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. Olomouc: ANAG, c2007, 346 s., [15] s. barev. obr. příl. ISBN 978-80-7263-419-4.

35. STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA. *Vybrané kapitoly o zdraví*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010, 111 s. ISBN 9788072904808.
36. STRÍTECKÁ, Hana. *Jím správně? Co a kdy mám jíst?: malý průvodce zdravou výživou dětí*. 1. vyd. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity obrany, 2009, [14] s. ISBN 978-80-7231-337-2.
37. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.
38. *Školní vzdělávací program. Základní a mateřská škola Loukov*, 5.10.2015, platnost od 1.9.2015.
39. ŠMELOVÁ, Eva, Martina FASNEROVÁ a Jitka PETROVÁ. *Univerzitní mateřská škola a její specifika v oblasti předškolního vzdělávání*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 167 s. ISBN 978-80-244-3877-1.
40. ŠMELOVÁ, Eva. *Mateřská škola: teorie a praxe I*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, 168 s. ISBN 80-244-0945-3.
41. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
42. MUŠÁLKOVÁ, Iva, Jan KNAP a Jan SOUKUP. *Moje první učení*. Ostrava: Knižní express, 2009, 143 s. ISBN 978-80-7347-055-5.

#### **Internetové zdroje:**

1. AISIS o.s.. Program Zdravá abeceda v mateřských školách Královéhradeckého kraje. In: *Zdravá abeceda* [online]. 2011 [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/o-programu>
2. BAUDYŠOVÁ, Veronika. Nezdravé jídlo. In: *Předškoláci.cz* [online]. [cit. 2015-11-09]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/nezdrave-jidlo/7875>
3. ČESKO. Zákon č. 564/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon). Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon>.

4. Desatero výživy dětí. In: *Výživa dětí* [online]. 2013 [cit. 2016-02-16]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>
5. DOSTÁLOVÁ, Jana, Pavel DLOUHÝ a Petr TLÁSKAL. Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. In: *Společnost pro výživu* [online]. Praha, 2012 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.vyzivapol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
6. Minerální látky ve výživě. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2014 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/mineralni-latky-ve-vyzive/>
7. Nezdravé jídlo. In: *Předškoláci.cz* [online]. [cit. 2015-11-09]. Dostupné z: <http://www.predskolaci.cz/nezdrave-jidlo/7875>
8. Omalovánky ovoce. In: *I-creative.cz* [online]. 2008 [cit. 2015-11-09]. Dostupné z: <http://www.i-creative.cz/2008/02/21/ovoce/>
9. Omalovánky zelenina. In: *I-creative.cz* [online]. [cit. 2015-11-09]. Dostupné z: <http://www.i-creative.cz/2008/04/28/omalovanky-zelenina/>
10. Pyramida FZV. In: *Fórum zdravé výživy* [online]. 2013 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
11. Sen o Vitamínech – příběh. In: *Zdravá pětka* [online]. Nadační fond Albert, 2016 [cit. 2015-11-09]. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/clanek/Sen+o+Vitam%C3%ADnc%C3%ADch+-+p%C5%99%C3%ADb%C4%9Bh>
12. Vitamin A. In: *Vitamíny* [online]. 2009 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/vitamin-a/>
13. Vitamin D. In: *Vitamíny* [online]. 2009 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/vitamin-d/>
14. Vitamin K. In: *Vitamíny* [online]. 2009 [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.mojevitaminy.cz/vitamin-k/>

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

aj. – a jiné

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

MŠ – Mateřská škola

např. - například

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ŠVP – Školní vzdělávací program

TVP – třídní vzdělávací program

tzn. – to znamená

tzv. tak zvaně/ zvané

# SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

## Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Potravinová pyramida z roku 2013

Obrázek č. 2: Jablko a citrón

Obrázek č. 3: Obrázky z vršků

Obrázek č. 4: Zdravá a nemocná holčička s velkým břichem (třídění potravin)

Obrázek č. 5: Co rád jím

Obrázek č. 6: Grafomotorika

Obrázek č. 7: Skládání potravin do potravinové pyramidy

Obrázek č. 8: Stolování

## Seznam grafů

Graf č. 1: Efektivita jednotlivých aktivizačních metod

Graf č. 2: Atraktivita jednotlivých aktivizačních metod

Graf č. 3: Náročnost pro učitele u jednotlivých aktivizačních metod

Graf č. 4: Náročnost pro děti u jednotlivých aktivizačních metod

Graf č. 5: Projekt jako celek

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Doporučený poměr přijímaných živin



## SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1: Dopis do MŠ
- Příloha č. 2: Pexeso
- Příloha č. 3: Pexeso
- Příloha č. 4: Vitamínci
- Příloha č. 5: Vitamín C
- Příloha č. 6: Vitamín A
- Příloha č. 7: Vitamín D
- Příloha č. 8: Vitamín B
- Příloha č. 9: Pracovní list: Výživa
- Příloha č. 10: Zdravá holčička
- Příloha č. 11: Nemocná holčička s velkým břichem
- Příloha č. 12: Obrázky potravin část 1.
- Příloha č. 13: Obrázky potravin část 2.
- Příloha č. 14: Píseň: Zdravé tělo
- Příloha č. 15: Potravinová pyramida (prázdná)
- Příloha č. 16: Potravinová pyramida (vzor)
- Příloha č. 17: Stolování (vzor)
- Příloha č. 18: Pracovní list: Spočítej ovoce v misce
- Příloha č. 19: Hodnocení pedagoga č. 1
- Příloha č. 20: Hodnocení pedagoga č. 2
- Příloha č. 21: Hodnocení pedagoga č. 3
- Příloha č. 22: Hodnocení pedagoga č. 4
- Příloha č. 23: Hodnocení pedagoga č. 5
- Příloha č. 24: Hodnocení pedagoga č. 6
- Příloha č. 25: Hodnocení pedagoga č. 7

## **Příloha č. 1: Dopis do mateřských škol**

Milé pani ředitelky, učitelky mateřských škol,

chtěla bych Vás poprosit o realizaci projektu Týden s Vitamínky ve Vaší mateřské škole. Celý projekt je zaměřen na seznámení dětí se zdravou stravou. Obsahem jsou různé aktivizační metody. K dopisu přikládám celý projekt, ve kterém jsou detailně popsány jednotlivé metody. Pro ulehčení realizace je přiložen pomocný materiál k některým aktivitám. Je však na Vás zda ho využijete, nebo si vyrobíte svůj.

Po absolvování celého projektu, bych Vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který se týká jednotlivých aktivizačních metod a projektu jako celku.

Jednotlivé metody budete hodnotit zakroužkováním číselné škály 1 – 5.

Kdy platí:

1 - nejlepší - nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná

5 – nejhorší – nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíce náročná

Výsledky dotazníku budou využity pouze pro zpracování mé diplomové práce Výživa dětí předškolního věku se zaměřením na výchovně vzdělávací proces.

Velmi děkuji za ochotu realizace projektu.

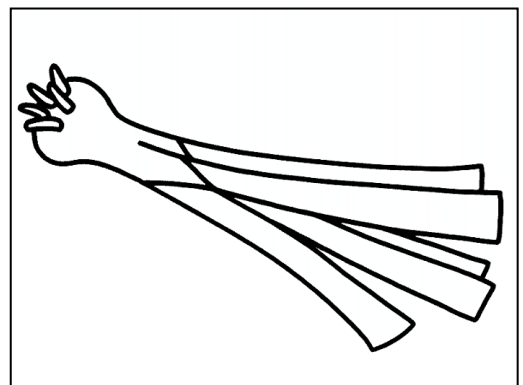
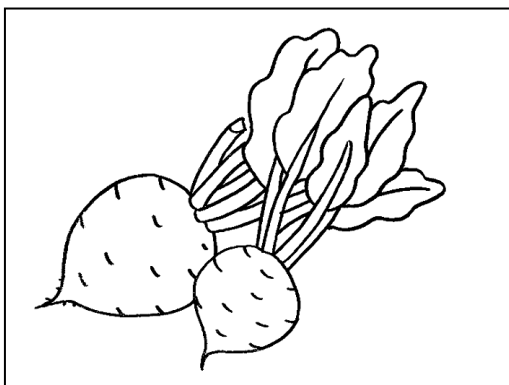
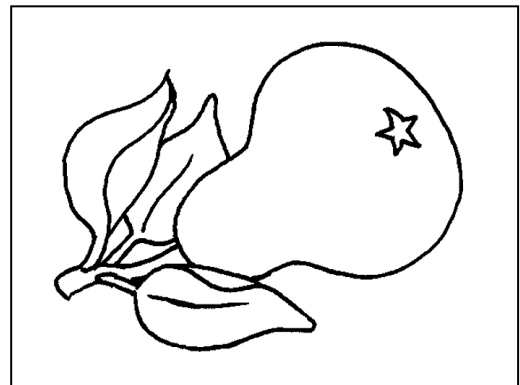
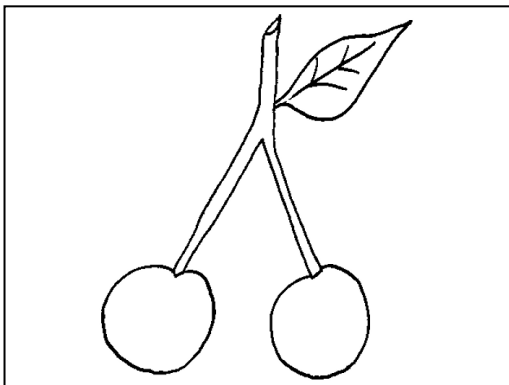
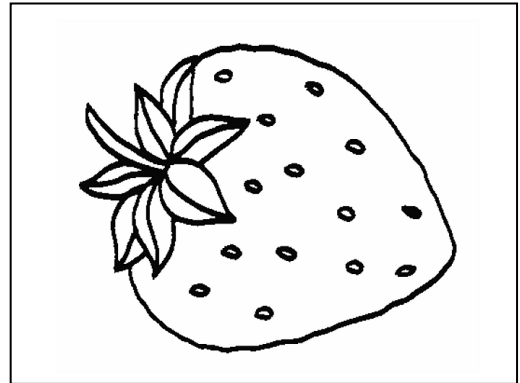
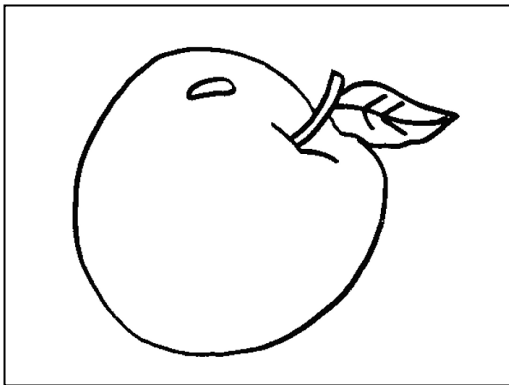
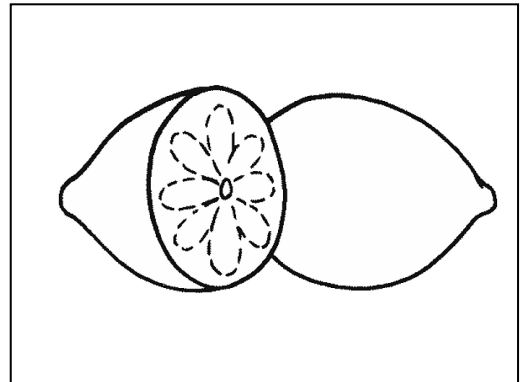
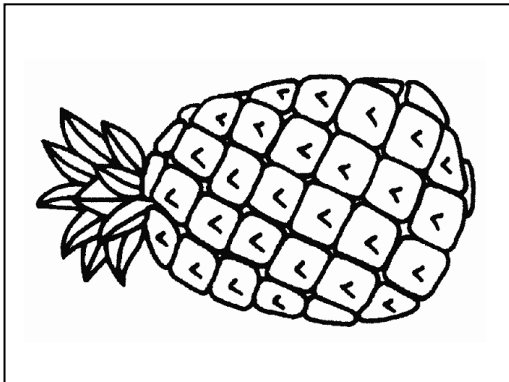
S pozdravem Bc. Michaela Nováková, studentka Předškolní pedagogiky, Pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

## Tabulka pro hodnocení metod v projektu Týden s Vitamínky

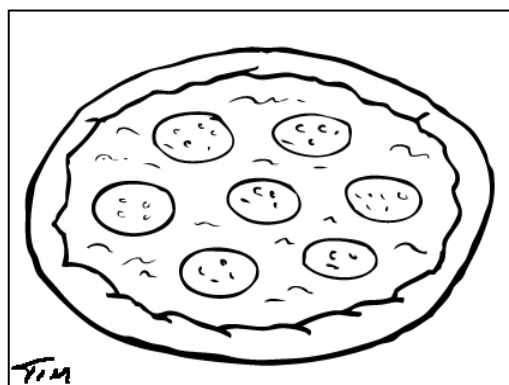
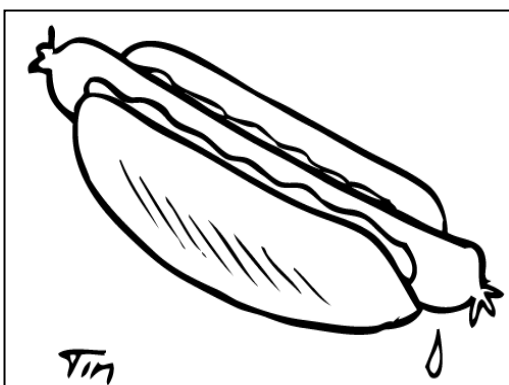
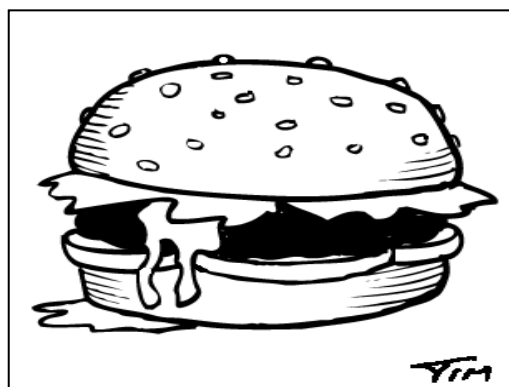
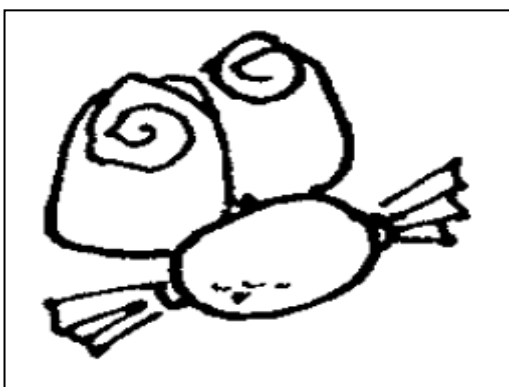
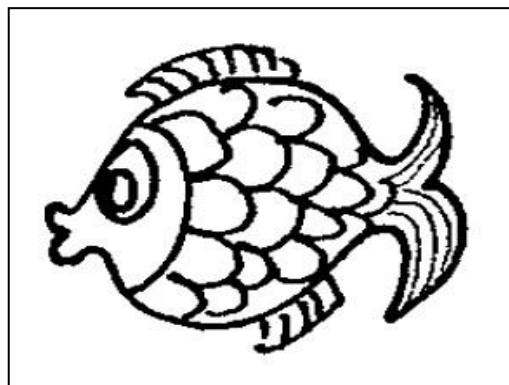
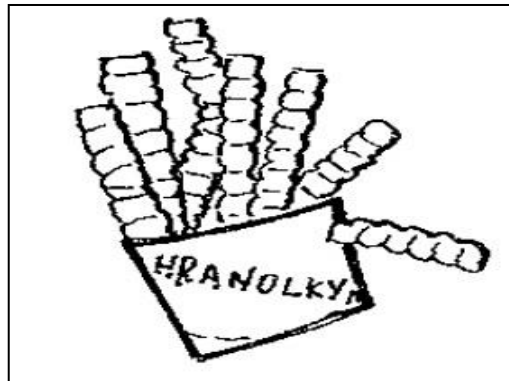
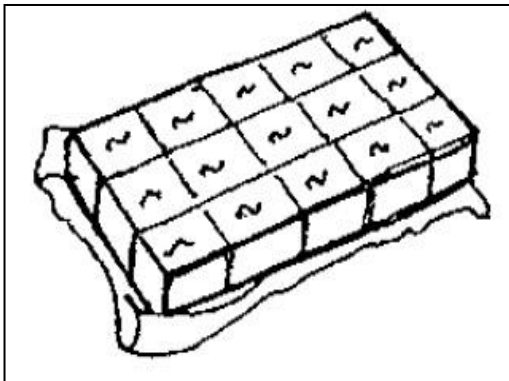
METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Pexeso																				
2. Jablko a citrón																				
3. Na jedlíka																				
4. Seznámení s Vitamínky																				
5. Pracovní list: Výživa																				
6. Obrázky z vršků																				
7. Na zdravé a nezdravé potraviny																				
8. Báseň Vitamíny																				
9. Zdravá a nemocná holčička																				
10. Co rád jím																				
11. Na Vitamíny a Bacily																				
12. Píseň Zdravé tělo																				
13. Grafomotorika																				
14. Putování s jablíčkem																				
15. Potravinová pyramida																				
16. Stolování																				
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce																				
18. Výroba ovocného salátu																				
19. Projekt jako celek																				

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

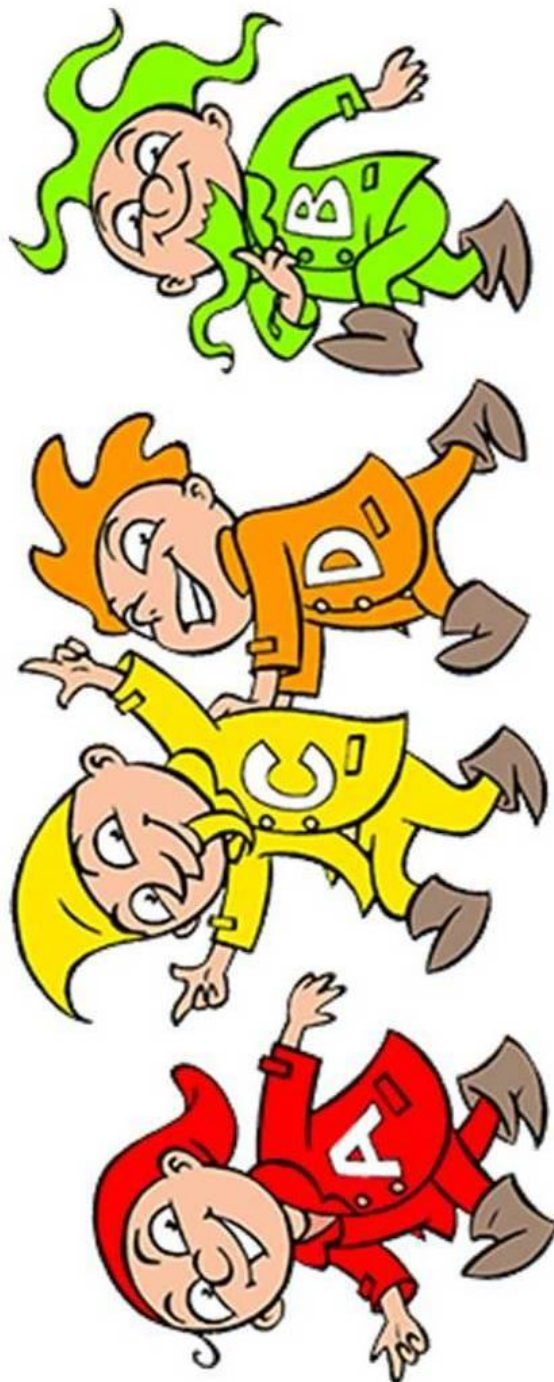
Příloha č. 2: Pexeso (dostupné na [www: i-creative.cz](http://www.i-creative.cz))



Příloha č. 3: Pexeso (obrázky dostupné na [www.predskolaci.cz](http://www.predskolaci.cz), Hřivnová, 2013)



**Příloha č. 4: Vitamínci** (dostupné na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz))



**Příloha č. 5: Vitamin C** (dostupné na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz))



**Příloha č. 6: Vitamin A** (dostupné na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz))





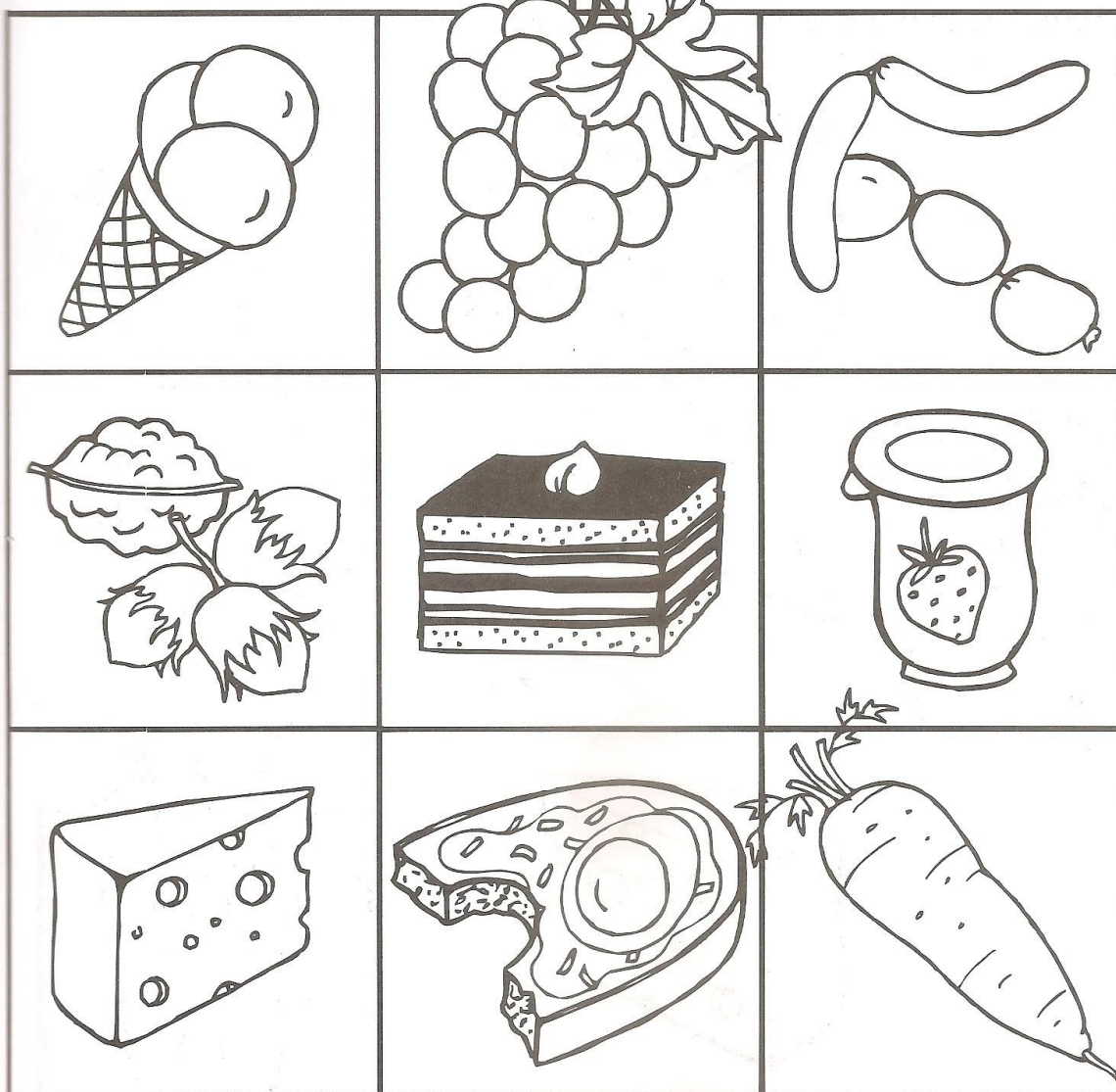
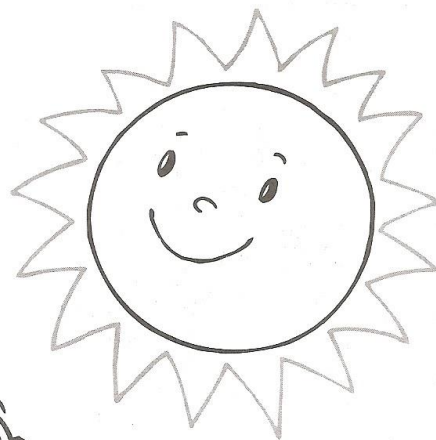
**Příloha č. 7: Vitamin D** (dostupné na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz))



**Příloha č. 8: Vitamin B** (dostupné na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz))



# Výživa



*Vybarví jen potraviny prospěšné tvému zdraví.*

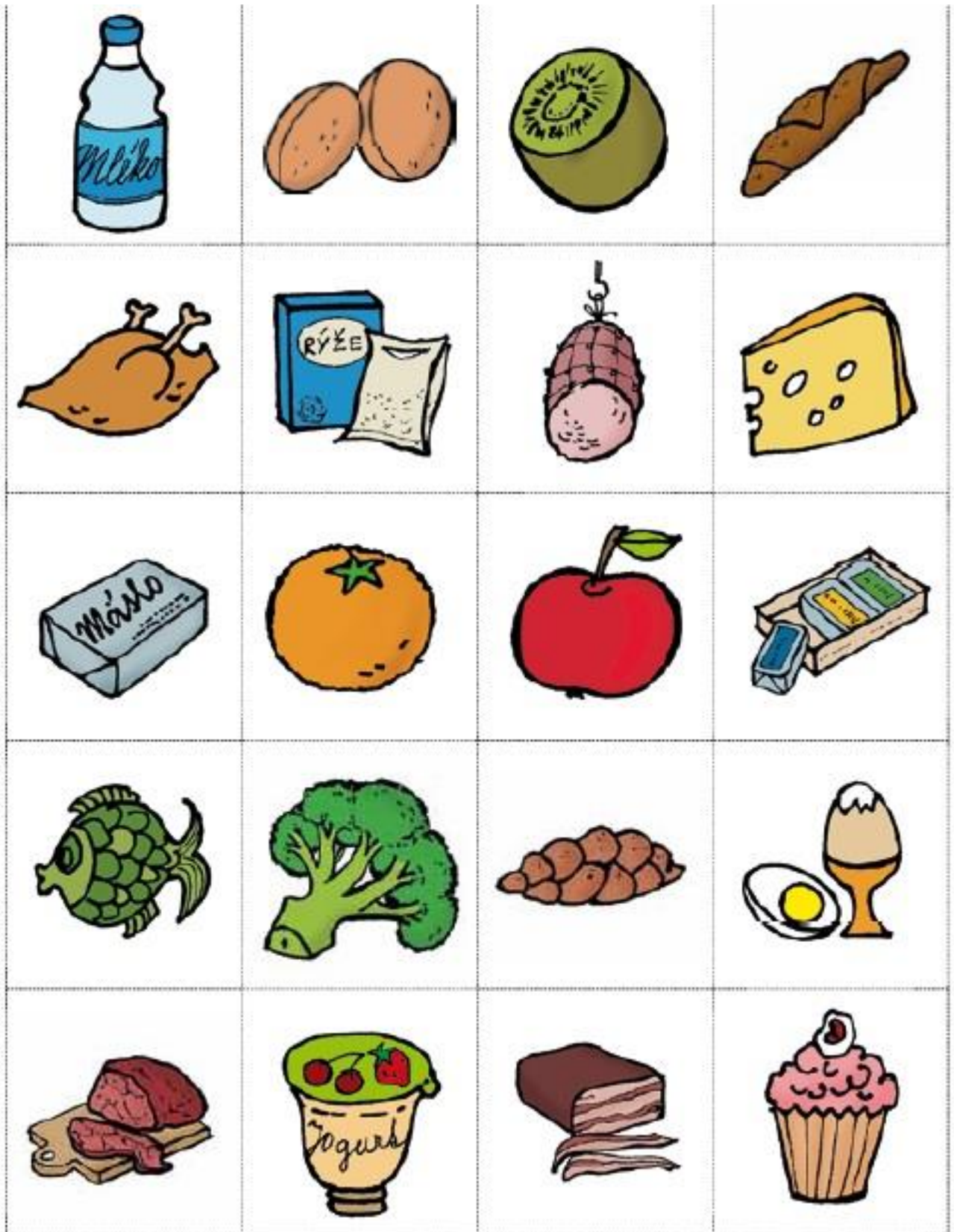
**Příloha č. 10: Zdravá holčička**



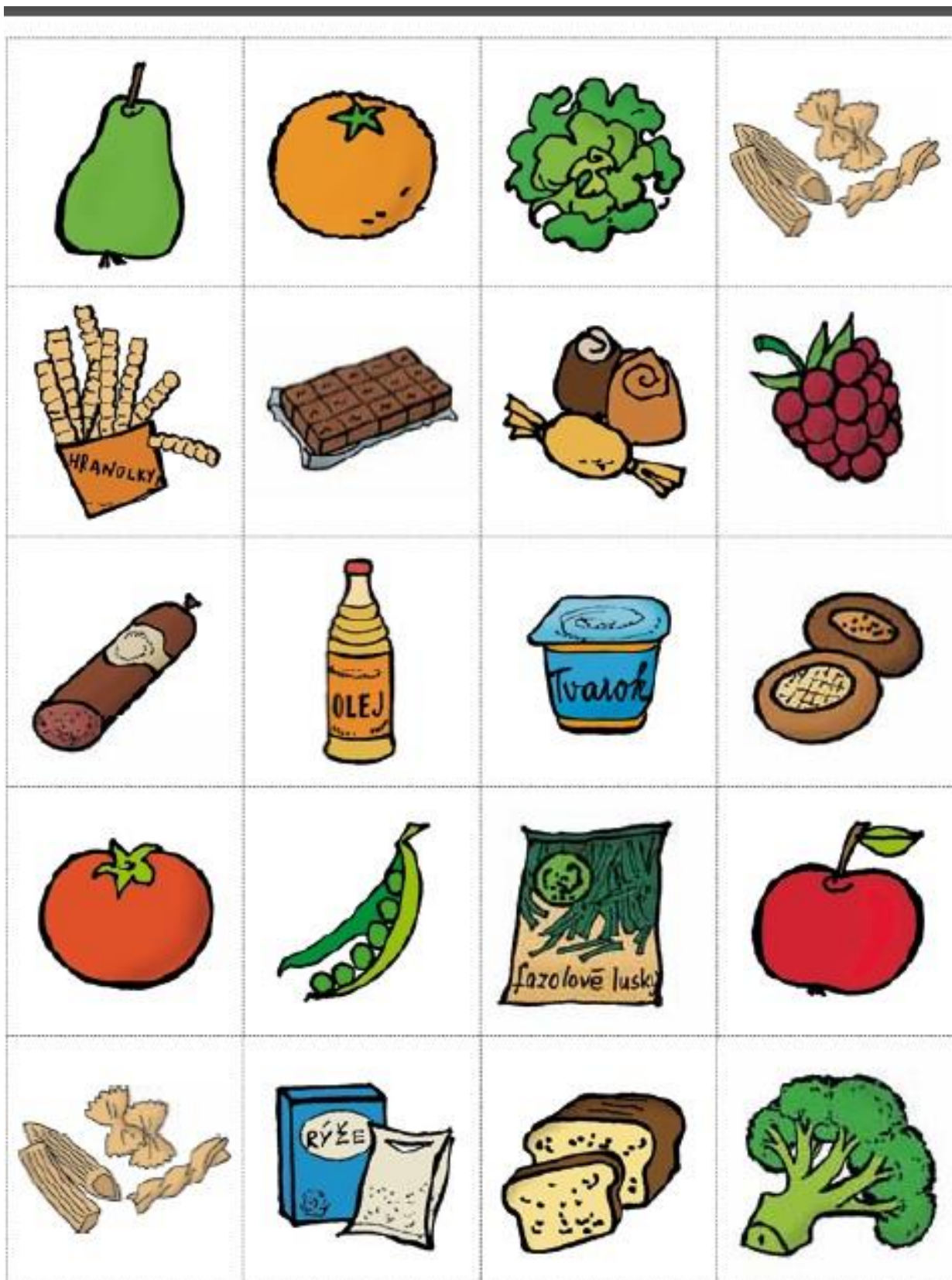
**Příloha č. 11: Nemocná holčička s velkým břichem**



Příloha č. 12: Obrázky potravin část 1. (Hřivnová, 2013)



Příloha č. 13: Obrázky potravin část 2. (Hřivnová, 2013)



Příloha č. 14: Píseň: Zdravé tělo (Adamovská, 2007)

Zdravé tělo

hudba: Jiří Strohner  
text: Marie Adamovská

$\text{♩} = 100$

D A7 D A

Vě - dět vždyc - ky co je zdra - vé, a dát své - mu jíd - lu řád,  
Vy - bí - rat si leh - ká jíd - la, ze - le - ni - ně před - nost dát,

D A7 Hm7 E9 A7 D

po - moh - lo by mož - ná ví - ce, než lé - ka - ře vy - hle - dat.  
po o - bě - dě ne - ní tře - ba mouč - ní - kem se do - jí - dat.

A7 D/A A7 D

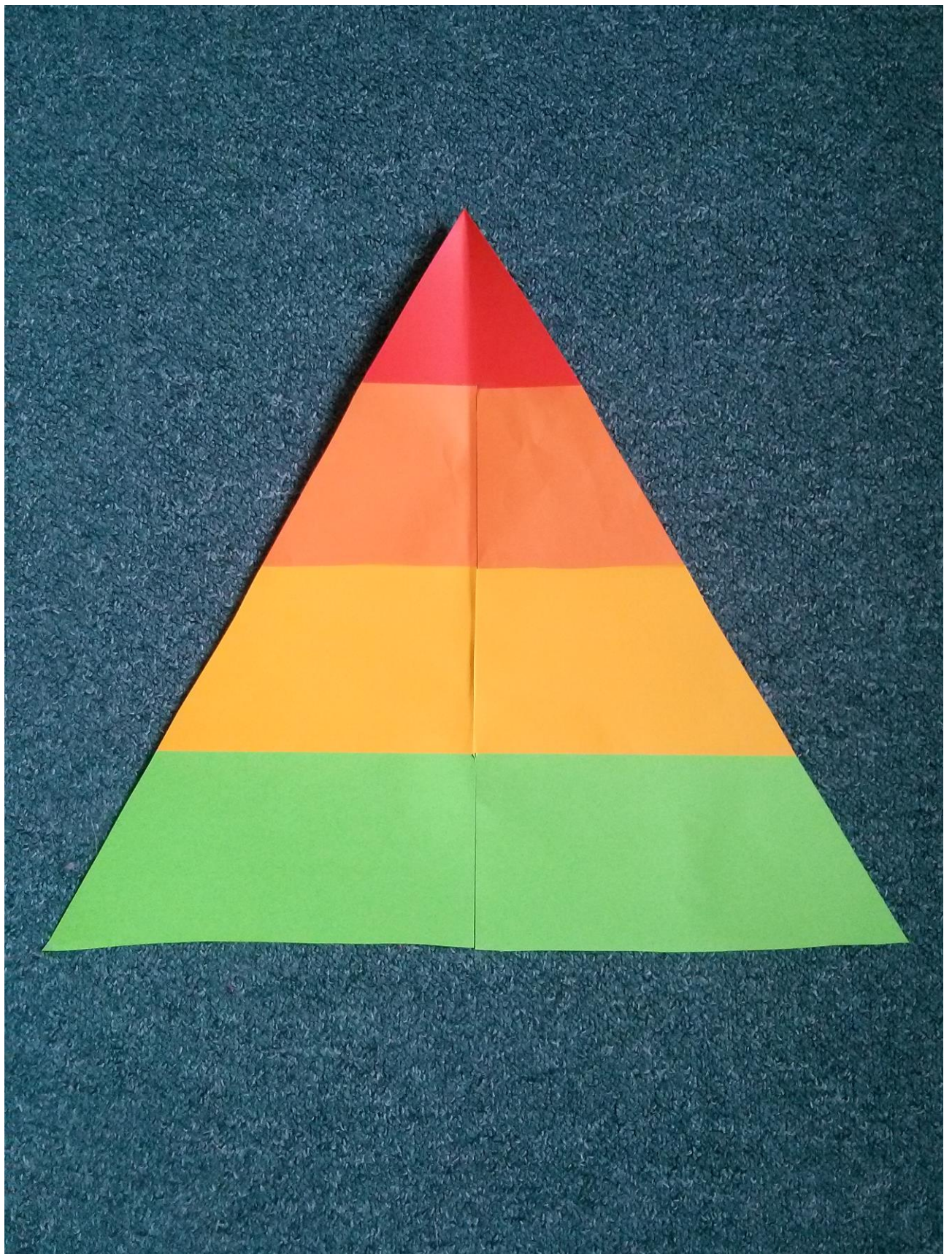
Růz - né dru - hy ze - le - ni - ny, luš - tě - nin a o - bi - lí,

A7 D G A G/H A/C# D

zá - so - bí nás vi - ta - mí - ny, i - mu - ni - tu po - sí - lí.



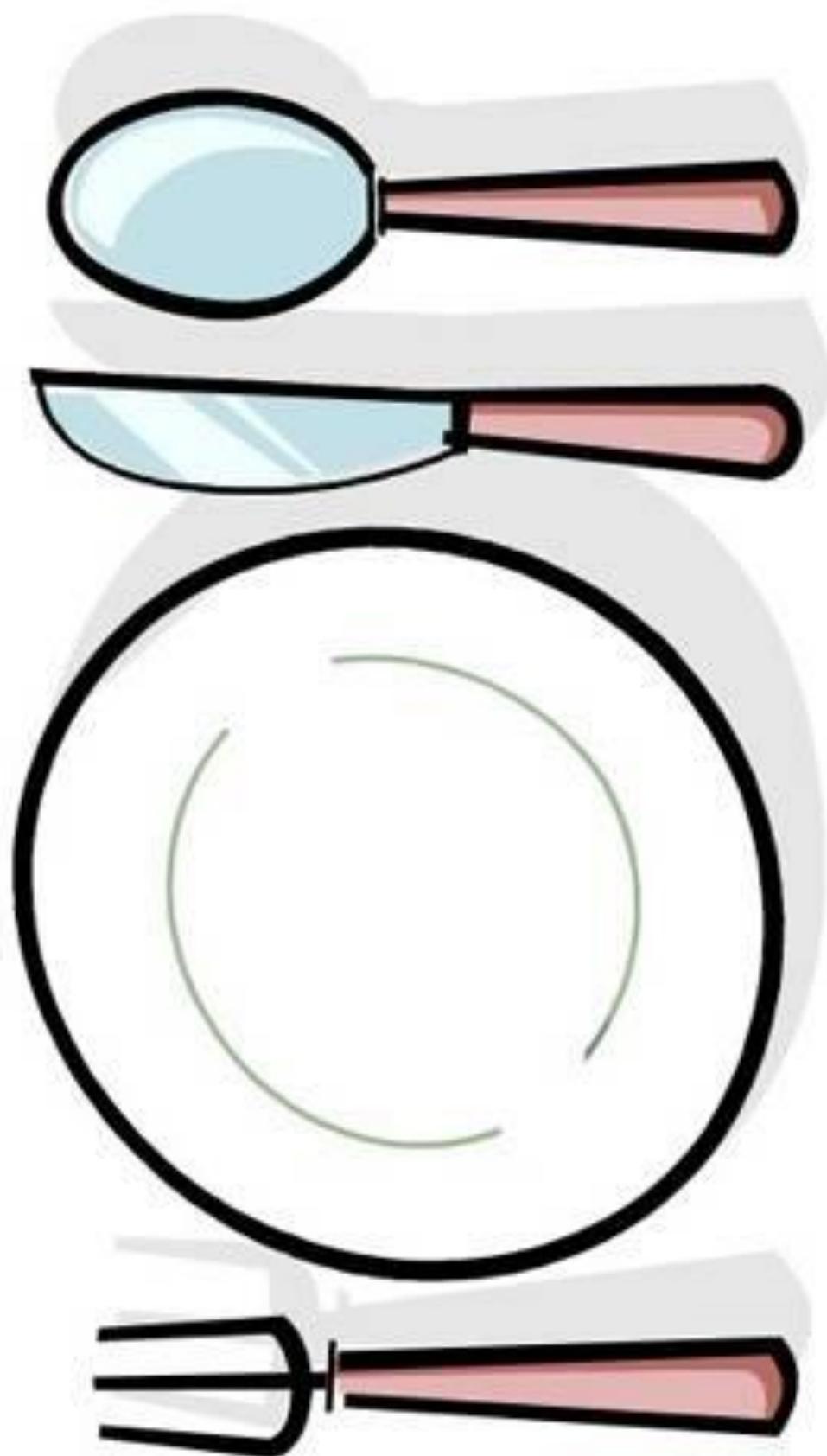
**Příloha č. 15: Potravinová pyramida (prázdná)**



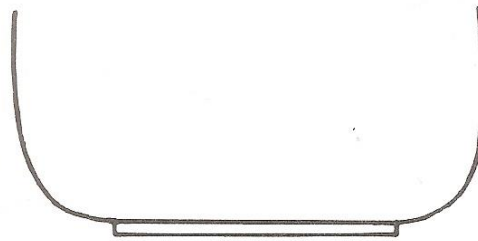
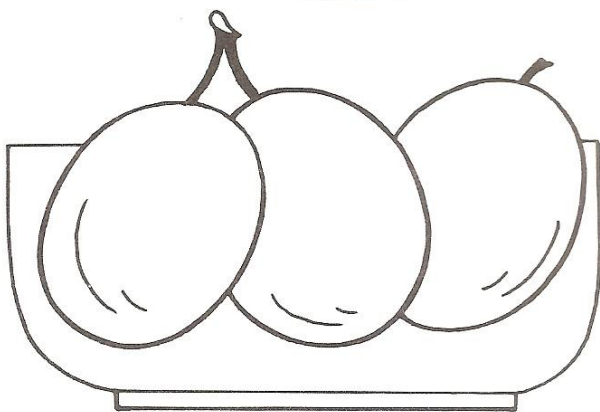
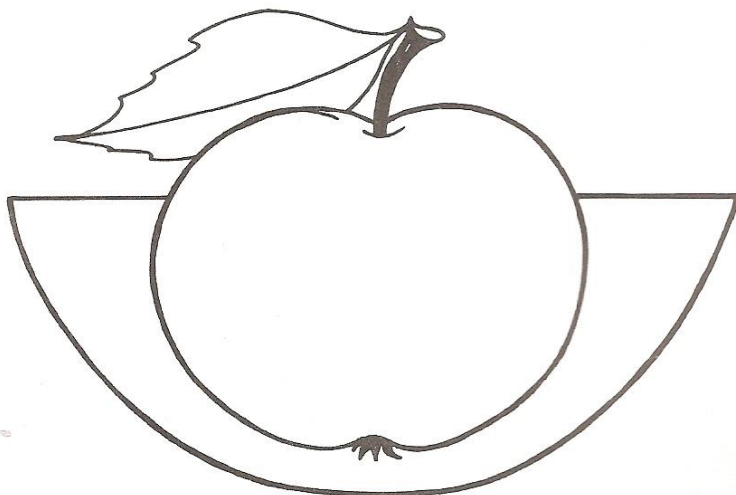
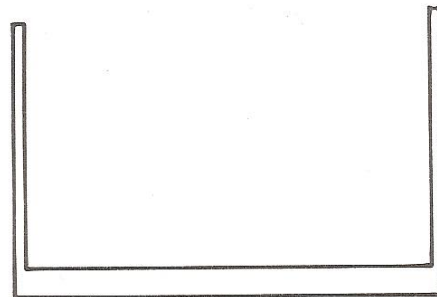
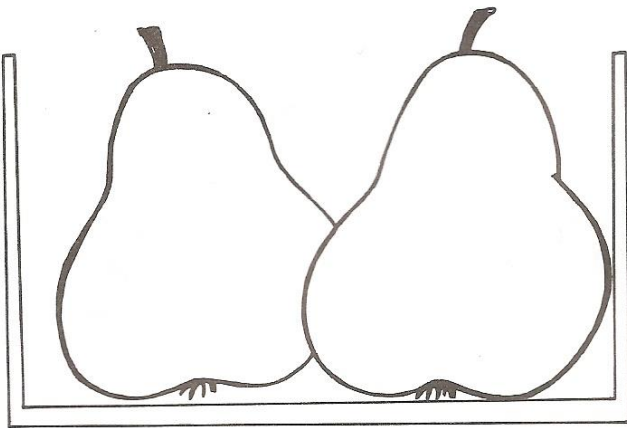
Příloha č. 16: Potravinová pyramida (vzor) (dostupná na fzv.cz)



**Příloha č. 17: Stolování (vzor)** (dostupné na [www.predsokolaci.cz](http://www.predsokolaci.cz))



**Příloha č. 18: Pracovní list: Spočítej ovoce v misce (Nováková, 2001)**



## Příloha č. 19: Hodnocení pedagoga č. 1

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

## Příloha č. 20: Hodnocení pedagoga č. 2

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

### Příloha č. 21: Hodnocení pedagoga č. 3

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

## Příloha č. 22: Hodnocení pedagoga č. 4

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*



## Příloha č. 23: Hodnocení pedagoga č. 5

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

## Příloha č. 24: Hodnocení pedagoga č. 6

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

## Příloha č. 25: Hodnocení pedagoga č. 7

METODA	HODNOCENÝ PARAMETR																			
	Efektivita					Atraktivita					Náročnost pro učitele					Náročnost pro děti				
1. Pexeso	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2. Jablko a citrón	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3. Na jedlíka	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4. Seznámení s Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5. Pracovní list: Výživa	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6. Obrázky z vršků	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7. Na zdravé a nezdravé potraviny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8. Báseň Vitamíny	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9. Zdravá a nemocná holčička	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10. Co rád jím	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11. Na Vitamíny a Bacily	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12. Píseň Zdravé tělo	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13. Grafomotorika	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14. Putování s jablíčkem	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15. Potravinová pyramida	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16. Stolování	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17. Pracovní list: Spočítej ovoce v misce	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18. Výroba ovocného salátu	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19. Projekt jako celek	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

*Hodnoceno pomocí číselné škály 1 – 5. Kdy 1 je nejlepší (nejefektivnější, nejatraktivnější, nejméně náročná), 5 je nejhorší (nejméně efektivní, nejméně atraktivní, nejvíc náročná na přípravu).*

# ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Bc. Michaela Nováková
<b>Katedra:</b>	Katedra Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2016

<b>Název práce:</b>	Výživa dětí předškolního věku se zaměřením na výchovně vzdělávací proces
<b>Název v angličtině:</b>	Children's nutrition in the kindergarten and its specialization in the education process
<b>Anotace práce:</b>	<p>Práce je zaměřená na zdravou výživu dětí předškolního věku v souvislosti s výchovně vzdělávacím procesem. Charakterizuje dítě předškolního věku, základní aspekty zdravé výživy, zdravé stravovací návyky, potravinovou pyramidu, nevhodné stravovací návyky se zaměřením na předškolní věk. Popisuje mateřskou školu a její denní režim, stravování v MŠ, působení pedagoga v oblasti zdravé stravy. V práci je uveden týdenní projekt Týden s Vitamínky, který je sestaven z jednotlivých výukových metod zaměřených na zdravé stravování. Tyto metody byly v praxi ověřeny a zhodnoceny. Práce poskytuje výsledky hodnocení metod.</p>
<b>Klíčová slova:</b>	děti, předškolní věk, mateřská škola, zdravá výživa, aktivizační metody
<b>Anotace v angličtině:</b>	The dissertation work is focused on a healthy nutrition for children of preschool age in a relation with educational process. It contains characteristic of a child of preschool

	<p>age, basic aspects of a healthy nutrition, healthy eating habits, food pyramid and unhealthy eating habits all with a relation to preschool age. The work describes nursery school and its daily regime, food in nursery school, teacher's interaction in a healthy nutrition field. The work contains a week long project "A week with Vitamins" which is formed from individual educational methods focused on healthy eating. These methods were tested in the field and evaluated. The dissertation work provides the results of evaluation of the methods.</p>
<p><b>Klíčová slova v angličtině:</b></p>	<p>Children, preschool age, nursery school, healthy nutrition, activization methods</p>
<p><b>Přílohy vázané v práci:</b></p>	<p>Příloha č. 1: Dopis do MŠ</p> <p>Příloha č. 2: Pexeso</p> <p>Příloha č. 3: Pexeso</p> <p>Příloha č. 4: Vitaminci</p> <p>Příloha č. 5: Vitamin C</p> <p>Příloha č. 6: Vitamin A</p> <p>Příloha č. 7: Vitamin D</p> <p>Příloha č. 8: Vitamin B</p> <p>Příloha č. 9: Pracovní list:VÝŽIVA</p> <p>Příloha č. 10: Zdravá holčička</p> <p>Příloha č. 11: Nemocná holčička s velkým břichem</p> <p>Příloha č. 12: Obrázky potravin část 1.</p> <p>Příloha č. 13: Obrázky potravin část 2.</p> <p>Příloha č. 14: Píseň: Zdravé tělo</p> <p>Příloha č. 15: Potravinová pyramida (prázdná)</p> <p>Příloha č. 16: Potravinová pyramida (vzor)</p>

	<p>Příloha č. 17: Stolování (vzor)</p> <p>Příloha č. 18: Pracovní list: Spočítej ovoce v misce</p> <p>Příloha č. 19: Hodnocení pedagoga č. 1</p> <p>Příloha č. 20: Hodnocení pedagoga č. 2</p> <p>Příloha č. 21: Hodnocení pedagoga č. 3</p> <p>Příloha č. 22: Hodnocení pedagoga č. 4</p> <p>Příloha č. 23: Hodnocení pedagoga č. 5</p> <p>Příloha č. 24: Hodnocení pedagoga č. 6</p> <p>Příloha č. 25: Hodnocení pedagoga č. 7</p>
<b>Rozsah práce:</b>	88 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk