

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravotní vědy

## **Bakalářská práce**

Mgr. Petra Krečmanová

Učitelství pro mateřské školy

### **Výživa a stravování dětí mateřských škol v Olomouci se zaměřením na kulturu a rituály při stolování**

Olomouc 2019

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 8. 4. 2019

.....

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, za podnětné připomínky, cenné rady a poskytnuté konzultace během jejího zpracování. Děkuji také pedagogům mateřských škol v Olomouci za vyplnění anonymních dotazníků za účelem zpracování výsledků pro výzkum bakalářské práce.

# OBSAH

ÚVOD.....	6
1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE.....	8
1.1 Hlavní cíl.....	8
1.2 Dílčí úkoly práce .....	8
2 TEORETICKÉ POZNATKY .....	9
2.1 Vymezení základních pojmů.....	9
2.2 Výživa předškolních dětí.....	11
2.2.1 Jídelníček dětí předškolního věku.....	13
2.2.2 Pyramida výživy a výživová doporučení pro děti .....	15
2.3 Stravování předškolních dětí.....	18
2.3.1 Stravování v mateřských školách .....	18
2.4 Pitný režim předškolních dětí.....	20
2.4.1 Pitný režim v mateřských školách .....	20
2.5 Charakteristika předškolního období .....	21
2.5.1 Vzdělávání dětí předškolního věku.....	21
2.5.2 Klíčové kompetence předškolního vzdělávání .....	21
2.6 Denní režim mateřské školy.....	24
2.7 Kultura stolování.....	25
2.7.1 Aktivity pro nácvik společenského chování u stolu .....	26
2.8 Rituály .....	28
2.8.1 Rituály v mateřských školách při stolování.....	29
3 METODOLOGIE PRÁCE .....	31
3.1 Výzkumný vzorek .....	31
3.2 Výzkumné metody .....	33
3.2.1 Dotazník .....	34



3.3	Realizace výzkumu .....	34
3.4	Zpracování dat.....	34
4	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	35
4.1	Pedagogická příprava ke správnému stolování v mateřské škole .....	52
	ZÁVĚR .....	55
	SOUHRN.....	57
	SUMMARY .....	58
	REFERENČNÍ SEZNAM .....	59
	SEZNAM ZKRATEK .....	62
	SEZNAM PŘÍLOH.....	63
	ANOTACE .....	88

## ÚVOD

Výživa je jednou ze základních potřeb všech živých organismů. Dodává nám energii, kterou potřebujeme k životu. Abychom byli aktivní a schopní vykonávat vše, co nás činí spokojenými, růst a vyvíjet se, je nezbytné se dostatečně a zdravě najíst. Proces, kterým do těla potřebné živiny přivádíme se nazývá stravování. Existují různé formy stravování. Stravovat se můžeme v restauracích, v zaměstnání, ve školách nebo třeba v nemocnicích. Veškeré tyto formy stravování jsou společné a dle dané skupiny strávníků zajišťují výživové potřeby. V prostorech společného stravování se setkáváme s dalšími strávniky, a tak je nezbytné řídit se určitou etiketou při stolování (Mlejnková a kol., 2005).

Zmínili jsme, že společné stravování představuje stravování mezi více lidmi, v našem případě mezi více dětmi. A jelikož jsme lidé, kteří dodržují jistá společenská pravidla, je zřejmé, že tato pravidla budeme dodržovat také během stolování. Učitelka mateřské školy by dětem měla tyto společenské zásady vhodnou formou předávat. Pro děti to znamená učit se určitému způsobu sociálního chování. V mateřské škole je k tomu příležitost v čase dopoledních, odpoledních svačín i v době oběda. Aktivity v mateřské škole se uskutečňují především formou hry a učením nápodoby. Řídí se také konkrétními pravidly. A tak i doba stolování by se měla řídit danými pravidly a mít své kouzlo, které dětem zpříjemní tento čas. To kouzlo nám mohou vytvořit právě rituály, které budou čas jídla doprovázet. Rituály jsou nedílnou součástí našich životů. Dodávají nám pocit bezpečí a jistoty, které patří k základním lidským potřebám. Zejména pro děti je tento pocit velice důležitý, zvláště v období osamostatňování se a hledání nových kamarádů, vztahů a zájmů (Svobodová, 2007, str. 2; Kunze, Salamander, 2011, str. 8, 26; RVP PV, 2018).

Shrnutím všech faktů jsem zvolila téma práce „Výživa a stravování dětí mateřských škol v Olomouci se zaměřením na kulturu a rituály při stolování“, které bude doloženo teoretickou i praktickou částí práce.

V teoretické části práce budou vymezeny informace týkající se doporučené výživy a stravování dětí předškolního věku, tedy děti 3 – 6leté, a pitného režimu v mateřských školách. Bude popsán režim mateřské školy a klíčové kompetence, které si děti v rámci předškolního vzdělávání osvojují, také v čase stravování. Základům správného chování u stolu bude věnována kapitola o kultuře stolování. Rituály ve vazbě na výživu a stravování, které se prolínají našimi životy zakončí teoretickou část práce.

Empirická část práce vychází z hlavního cíle práce, který je rozdělen do několika dílčích úkolů (viz. následující kapitola 1). Na základě aplikace výzkumné metody nestandardizovaného dotazníku u pedagogů mateřských škol budou jednotlivé dílčí úkoly metodicky zpracovány.

# 1 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

## 1.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit, do jaké míry pedagogové mateřských škol v Olomouci v rámci výchovně vzdělávacího procesu dětem předávají pravidla správného stolování a zda v rámci jejich pedagogické intervence využívají při stolování nějaké formy rituálů. K získání výsledků bude využita metoda nestandardizovaného dotazníku. Hlavní cíl bakalářské práce je rozdělen do dílčích cílů kompatibilních s určitým výzkumným nástrojem z položek nestandardizovaného dotazníku výzkumu.

## 1.2 Dílčí úkoly práce

1. Zhodnotit hygienické zásady při stolování, které učitelky mateřských škol u dětí v MŠ uplatňují v edukačním procesu.
2. Zhodnotit, jakou úpravu stolu používají v mateřských školách u stolování.
3. Zhodnotit zásady slušného chování u stolu stolování.
4. Zhodnotit sebeobsluhu dětí při stolování.
5. Zjistit, jak učitelky zařazují do vzdělávání dětí pravidla správného stolování a slušného chování u stolu.
6. Zjistit, jaké rituály učitelky v mateřské škole využívají při stolování a uvést příklady rituálů.
7. Zjistit, zda učitelky mateřský škol používají speciální rituály při oslavách narozenin, svátků dětí, či jiných významných dnů dětí.
8. Vytvořit jednodenní pedagogickou přípravu ke vzdělávání dětí v oblasti správného stolování a využít některého z rituálů.

## **2 TEORETICKÉ POZNATKY**

### **2.1 Vymezení základních pojmů**

V následujících kapitolách bakalářské práce budeme pracovat s klíčovými pojmy, které se týkají výživy a školního stravování dětí předškolního věku. Abychom se lépe orientovali v průběhu celé práce, je pro nás důležité vymezit si stěžejní pojmy a jejich definice ihned za začátku samotné práce. Vysvětlením pojmů bude celkové porozumění problematice bakalářské práce lépe uchopitelné.

#### **Dítě, dětství**

Pojem dítě a období dětství můžeme uchopit dle legislativy, podle různých autorů, pojetí či vědních disciplín odlišně. Dle pedagogického slovníku definujeme dítě jako jedince, který se nachází v životní fázi od narození do období adolescence, tedy i období dětství chápeme jako počáteční životní období, které začíná narozením a končí obdobím, kdy se dítě mění v adolescenta (tj. ve věku 14-15 let). Pro dětství je typický intenzivní tělesný, intelektuální, jazykový, emocionální a sociální vývoj, kterým se formuje osobnost člověka. Dětství se dělí do několika fází, pro naše potřeby si přiblížíme fázi předškolního věku (Průcha, Walterová a Mareš, 2008, str. 41, 46).

#### **Předškolní věk**

Předškolní věk je vývojové období člověka, které můžeme vymezit jako období od dovršení třetího roku do zahájení povinné školní docházky, tedy do dovršení šestého roku věku. Předškolní věk můžeme také definovat jako „věk mateřské školy“. Dítě v tomto období zpravidla navštěvuje mateřskou školu, která doplňuje výchovu v rodině a připravuje dítě pro vstup do základní školy (Šmelová, Prášilová a kol., 2018, str. 31; Průcha, Walterová a Mareš, 2008, str. 186).

#### **Mateřská škola**

Jedná se o školské zařízení, které zajišťuje dětem ve věku 3-6 let všestrannou péči, a tak navazuje na výchovu dítěte v rodině a působí na jeho rozvoj (Průcha, Walterová a Mareš, 2008, str. 118).

## **Výživa**

Výživu považujeme za jeden z nejdůležitějších faktorů pro správné fungování organismu. Význam výživy spočívá v zajištění energie, nezbytných živin, vitamínů a minerálních látek. Výživa také ovlivňuje naši zdravotní, fyzickou, psychickou, ale i sociální stránku života (Petrová a Šmídová, 2014, str. 9, 10).

## **Strava**

Za stravu považujeme souhrn všech poživatin, které člověk sní a vypije. Jde tedy o skutečně zkonsumovaná jídla, hlavní i vedlejší (Martiník, 2007, str. 24; Petrová a Šmídová, 2014, str. 10).

## **Stravování**

Stravováním označujeme proces, kterým je uspokojována základní lidská potřeba a to výživová potřeba neboli potřeba jídla. energii, kterou každý jedinec potřebuje k životu čerpá ze správného nutričního složení výživy (Mlejnková a kol., 2005, str. 5).

## **Kultura stolování**

Kulturou stolování můžeme označit způsoby chování, kterými bychom se měli řídit během stolování. Jedná se o společenská pravidla, které je vhodné učit se a dodržovat již od dětství (Vítková, 1999, str. 14).

## **Rituál, rituály**

Rituál může být vymezen z hlediska různých úhlů pohledů. Nejčastěji jsou rituály spojené s náboženstvím a vírou. V tomto případě se jedná o pravidelné, pevně tradicí stanové opakované bohoslužebné úkony. Rituál označuje také určitý obřad, sled činů a slov, které vedou k naplnění daného cíle (Hartl a Hartlová, 2009, str. 511).

## 2.2 Výživa předškolních dětí

Obecné informace, které se týkají výživy popisuje ve svých publikacích celá řada autorů. Uveďme například autorku *Chrpovou* (2010) a její publikaci *S výživou zdravě po celý rok*, autorku *Kunovou* (2011) a její publikaci *Zdravá výživa*, nebo autora *Tláskala* (2016), který se ve své publikaci *Výživa a potraviny pro zdraví* zabývá také vitamíny a minerálními látkami, které jsou nezbytnou součástí výživy pro podporu imunitního systému. Nejenom odborníci na výživu, ale také mnozí studenti zpracovali ve svých bakalářských a diplomových pracích témata spojená s výživou. Bakalářskou práci *Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci* jsem sama měla možnost obhájit v roce 2012 a i zde jsou základní složky potravy popsány a následně rozčleněny do podkapitol, které poskytnou potřebné obecné informace. Další autorkou závěrečné práce, která se zabývá *výživou dětí předškolního věku* je *Michaela Nováková* (2016). Dále se proto v následující kapitole budeme věnovat jen výživě a stravování naší cílové skupiny předškolních dětí.

Předškolní období je charakteristické rozvojem svalové tkáně, rychlost růstu se však zpomaluje, proto u dětí klesá zájem o stravu. Děti předškolního věku však vzhledem k jejich aktivitě a poznávání okolního světa, začínajícím návštěvám kolektivních zařízení potřebují dostatečné množství dodané energie ze základních živin, ale také dostatek vitamínů a minerálních látek pro budování zdravého imunitního systému. Mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy, při čemž nejrychleji dítě získá energii spalováním sacharidů, pomaleji z tuků a z bílkovin pouze při nedostatku sacharidů a tuků. **Děti v předškolním věku potřebují energii, která se pohybuje okolo 6 – 7 tisíc kJ za den.** Jestliže se objeví nedostatek energie, u dětí se může projevit únava, slabost, malátnost. V případě dlouhodobého nedostatku energie se může vyskytnout hubnutí, opožděný růst, podvýživa až poškození organismu (Martiník, 2007, str. 15-16; Illková a Vašíčková, 2004, str. 13; Petrová a Šmídová, 2014, str. 136).

**Tabulka 1. Doporučený trojpoměr základních živin** (Petrová a Šmídová, 2014, str. 22)

Živiny	% CEP (celkový příjem energie) děti od 3 let a dospělí
Sacharidy	55 – 65 %
Tuky	25 – 30 %
Bílkoviny	10 – 12 %

*Bílkoviny v dětském věku:* Příjem bílkovin živočišného i rostlinného původu by měl u dětí předškolního věku činit **1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti**, přičemž polovina z celkového příjmu by měla být živočišného původu pro lepší využitelnost pro organismus (tj. maso, mléčné výrobky, vejce) Nároky na příjem bílkovin se zvyšují vzhledem k přibývajícím svalové tkáni (Chrpová, 2010, str. 95; Martiník, 2007, str. 15).

*Tuky v dětském věku:* Podíl tuků v celkovém energetickém příjmu by se měl pohybovat mezi 27% – 32%, neměl by přesáhnout 35 % celkové energie (tj. cca **2,5 g na 1 kg hmotnosti**). U dětí je důležité zaměřit se na dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin, které se objevují v rostlinných olejích a rybách. Avšak podíl rostlinných a živočišných tuků bychom měli dodržovat v poměru 2:1 jako prevenci civilizačních onemocnění. Co se týče cholesterolu, který je součástí živočišných tuků, jeho denní dávka by u dětí neměla překročit 100 mg na 1000 kcal (Illková a Vašíčková, 2004, str. 15; Martiník, 2007, str. 15).

*Sacharidy v dětském věku:* Další složkou jsou sacharidy, které jsou důležité pro pokrytí potřeby energie, ale i potřeby vlákniny. Cukr v podobě sladkostí je vhodné dávat dětem s mírou. Pro děti je důležitý zejména přísun ovoce a zeleniny, který dodává nejenom vitamíny, minerální látky, ale také vlákninu. Je však důležité dávat pozor na nadbytečný příjem vlákniny tak, aby nesnižovala celkový přísun energie a nezpůsobovala trávicí obtíže jako křeče a nadýmání. Doporučený denní **příjem vlákniny u dětí je „věk + 5“** tj. například 8 gramů vlákniny/den pro tříleté dítě (Martiník, 2007, str. 15-16; Illková a Vašíčková, 2004, str. 17).

*Vitamíny a minerální látky v dětském věku:* Pro děti předškolního věku je důležitý příjem **vápníku, železa, sodíku, draslíku a hořčíku** pro zdravý vývoj a růst. Ze stopových prvků dále zinek, měď a selen. Tyto minerální látky a stopové prvky je vhodné přijímat v mléce, maso, ovoci a zelenině. Důležitou roli představuje **vitamín D**, který během letních dnů získáváme působením slunečního záření a v zimě je třeba ho doplňovat pro správný růst kostí (Martiník, 2007, str. 16).



### 2.2.1 Jídelníček dětí předškolního věku

Jídelníček dítěte je nutné přizpůsobit k jeho věku, růstu, hmotnosti a pohybu. Každý dětský jídelníček by měl být pestrý, měl by obsahovat dostatečné množství zeleniny a ovoce (do 4 let věku – 4 porce denně, nad 4 roky 5-6 porcí denně, kdy jedna porce odpovídá např. 1 kusu ovoce nebo zeleniny, 150 g vařené zeleniny, 1 sklenice ovocné nebo zeleninové šťávy). Děti by měly **jíst pravidelně 5 – 6 x denně** (3 větší jídla, 2 – 3 svačinky). Strava by měla obsahovat kvalitní zdroje bílkovin (např. drůbeží, rybí maso, luštěniny, cereálie), kvalitní rostlinné tuky a oleje, mléčné výrobky (2-3 porce denně). Mléko a mléčné výrobky zajišťují kvalitní zdroj bílkovin, vápníku a vitamínů. Vápník je důležitý hlavně k mineralizaci rostoucích a zatěžovaných kostí, což je typické pro toto období. Konzumace cukru by měla být omezené stejně jako příjem soli. Nezbytnou součástí jídelníčku je pitný režim. Je důležité dbát na příjem tekutin, který by se měl pohybovat okolo 1,5 až 1,8 litru za den pro děti do 6 let v podobě nejlépe neslazeného čaje, minerálních vod nebo ředěné ovocné šťávy (Kejvalová, 2010, str. 20-23).

Děti je důležité učit zdravému způsobu života, jehož součástí je i zdravé stravování, jeho pravidelnost, pitný režim, pohybová aktivita. Je vhodné být dítěti příkladem ve všech aktivitách (Kejvalová, 2010, str. 20-21).

Potraviny, které bychom měli zařadit do jídelníčku předškolních dětí můžeme rozdělit do následujících skupin 1) mléčné výrobky, mléko, 2) kvalitní maso, drůbež, ryby, vajíčka, luštěniny, 3) zelenina, 4) ovoce a za 5) cereálie. Tabulka 4 uvádí základní potraviny a jejich množství, které by měl tvořit jídelníček dětí (Nevoral a kol., 2003, str. 121).

**Tabulka 2. Orientační základy jídelníčku** (Nevoral a kol., 2003, str. 122)

Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
<b>Mléko a mléčné výrobky</b>	½ hrnku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnku (125 – 180 ml)	3-4	½ hrnku mléka = 15 – 20 gramů sýru = ½ hrnku jogurtu

<b>Maso, drůbež, ryby</b>	30 – 60 g	2	30 – 60 g	2	30 g masa = 1 vajíčko = 4-5 lžic vařených luštěnin
<b>Zelenina vařená, syrová</b>	2-3 Lžíce	4-5	3-4 lžíce	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (špenát, brokolice, mrkev)
<b>Ovoce syrové, konzervované, ovocné šťávy</b>	½ - 1 2 – 4 lžíce 100– 120 ml	4-5	½ - 1 4 – 6 lžic 120 ml	4 - 5	Zahrnuje vit C (pomeranče, citróny, jahody, rajčata, brokolice)
<b>Chléb a výrobky z obilí Celozrnný chléb Vařené obilniny</b>	½ - 1 krajíc   ¼ - ½ hrnku	3-4	1 krajíc   ½ hrnku	3-4	1 krajíc chleba = ½ hrnku vařených těstovin nebo rýže

## 2.2.2 Pyramida výživy a výživová doporučení pro děti

Potravinová pyramida je vhodným pomocníkem při sestavování jídelníčku. Je však důležité brát ohled na zdravotní stav, aktivitu i věk dítěte. Pyramida výživy pro děti byla vytvořena k programu Pohyb a výživa v roce 2014 a zobrazuje skupiny jídel i nápojů, které by děti měly do svého jídelníčku zařadit každý den. Pyramida znázorňuje vyvážené výživové doporučení s ohledem na poměr a množství jídel, při kterém nehrozí nadbytek ani nedostatek základních živin, ani vitamínů (Kejvalová, 2010, str. 21; Košťálová a kol., 2017, str.10-11).



**Obrázek 1. Pyramida výživy pro děti** (Košťálová a kol., 2017, str. 10)

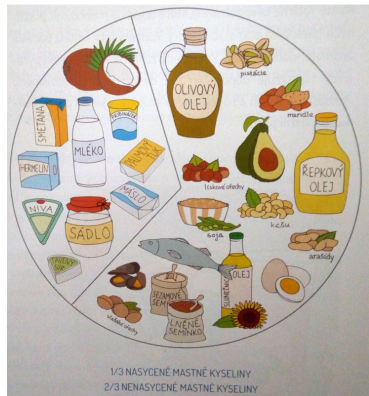
Pyramida pro děti, kterou znázorňuje obrázek 1 se skládá ze 7 skupin, která tvoří jednotlivá patra. Jedná se o skupiny potravin a nápojů. Jednotlivé kostky pyramidy představují porce, tzn., že dítě by mělo například sníst 5 porcí zeleniny a ovoce, 7 porcí tekutin apod.). Velikost porce, jak přibližuje obrázek 2, můžeme určit pomocí sevřené pěsti strážníka nebo rozevřené dlani. Každý strážník má svou pěst, dlaň nebo hrst jinak velkou, proto je míra individuální (Košťálová a kol., 2017, str. 11).



**Obrázek 2. Velikost porcí** (Košťálová a kol., 2017, str. 11)

Základnu pyramidy, tedy spodní největší patro, tvoří *nápoje*. Pro děti je nejvhodnějším nápojem obyčejná voda, případně nápoje, které nejsou příliš sladké. Voda by v mateřských školách měla být pro děti přístupná po celý den tak, aby byla dostupná z hlediska sebeobsluhy i pro nejmenší děti. Důležité je dávat pozor na čerstvost vody a její průběžné doplňování. Další patro pyramidy tvoří *obiloviny*, tj. těstoviny, celozrnné pečivo, pekařské výrobky, rýže, pohanka, jáhly, kukuřice, vločky, kroupy, bulgur aj. Jsou nezbytné pro přísun sacharidů, vlákniny, minerální látek i vitamínů skupiny B do těla organismu. *Ovoce a zelenina* tvoří třetí patro pyramidy, odpovídá 5 porcím za den, které jsou doporučené pro děti. Zelenina a ovoce jsou zdrojem vody, vlákniny, vitamínů C, minerálních látek (draslíku, hořčíku, vápníku). Jsou důležité pro prevenci různých nemocí. Zelenina by v poměru nad ovocem měla převažovat. Čtvrté patro pyramidy výživy je tvořeno *mléčnými výrobky, vejci, masem, rybami, luštěninami a olejnatými semeny*. Všechny tyto potraviny jsou pro lidský organismus důležitým zdrojem bílkovin i dalších živin – prospěšných tuků, sacharidů, vlákniny, skupin vitamínů A, D, E, B, vápníku, hořčíku, fosforu, železa, jódu, zinku a selenu. Vrchol pyramidy je tvořen *potravinami k ochucení* neboli *ochucovadly*. Jedná se o různé druhy cukrů, med, sirupy, kuchyňskou sůl, různé oleje, másla, smetanu, sádlo, koření i bylinky. Zde neurčujeme velikost porcí. Tato jídla jsou součástí pokrmů, ale jako všechny mají svou zdravou míru. Dětem bychom neměli pokrmy a nápoje příliš sladit, aby si nezvykaly na sladkou chuť, solí je dobré šetřit a v případě tuků používat zejména zdraví prospěšné tuky, které dětem podle posledních

studii chybí a které obsahují nenasycené mastné kyseliny (k dochucení použít řepkový olej na těstoviny, do polévky, apod.). Které potraviny obsahují nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro zdraví prospěšné ukazuje obrázek 3 (Košťálová a kol., 2017, str. 12-17).



**Obrázek 3. Nasycené mastné kyseliny vs. nenasycené mastné kyseliny**

(Košťálová a kol., 2017, str. 17)

## 2.3 Stravování předškolních dětí

Stravování dětí předškolního věku vyplývá z jejich růstu a vývoji. Děti vzhledem ke střídavé chuti a malé kapacitě žaludky by měly jíst 5x denně v menších porcích oproti porci dospělých, tzn. jíst každé 2,5 – 3 hodiny, s posledním jídlem 3 hodiny před spaním (Petrová a Šmídová, 2014, str. 109; Nevoral a kol., 2003, str. 121).

Strava by měla být podávána v pravidelných intervalech během dne. Vytváří se tak zdravé stravovací návyky a je povzbuzována chuť k jídlu. Pravidelnost udržuje rovnováhu krevní glukózy, ale také brání hladovění a následnému přejídání, se kterým hrozí další zdravotní obtíže. Denní jídla by měla být rozdělena podle energie do následujících jídel. Dětem můžeme nabídnout druhou večeři, například zeleninu, ale ne později než 1 hodinu před spánkem (Martiník a kol., 2007, str. 27).

**Tabulka 2. Rozložení denního jídla podle energetického příjmu** (Martiník a kol., 2007, str. 27).

Snídaně	20 – 25 %
Přesnídávka	10 %
Oběd	30 – 35 %
Svačina	10 %
Večeře	20 – 30 %

### 2.3.1 Stravování v mateřských školách

Strava dětí v mateřských školách by měla být různorodá a pestrá. Měla by obsahovat takové potraviny, aby dosáhla výživového optima pro danou věkovou kategorii. Výživové optimum je ve školním stravování a jídelnách stanoveno tzv. výživovými normami, které označuje tzv. **spotřební koš**. Spotřební koš a jeho naplňování upravuje **vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování**. Spotřební koš představuje měřítko pestrosti stravy, jelikož udává průměrnou měsíční spotřebu potravin dle věkových skupin strávníků a připravovaných denních jídel. Další právní normu školního stravování představuje **zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání** (tzv. školský zákon), který se zabývá právním postavením školního stravování v rámci systému škol a školských zařízení a **zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví**, který se zabývá školním

stravováním z hlediska hygienických požadavků na provoz škol a školských zařízení (Petrová a Šmídová, 2014, str. 182-183).

Školní stravování v mateřských školách pokrývá 60 % denního energetického příjmu. Jak ukazují výzkumy, kolikrát se jedná o jediné teplé jídlo dětí za den, které v mateřské škole sní. Školní stravování neplní pouze *funkci sytící, zdravotně výživovou*, která je dána přísnými hygienickými pravidly a normami spotřebního koše, ale zejména *výchovně-vzdělávací funkci* (Petrová a Šmídová, 2014, str. 183).

Výchovně-vzdělávací funkce školního stravování je v dnešní době velice důležitá. Děti se učí správnému stolování, vnímají upravenost prostředí a jeho kulturu, ochutnávají nová jídla, vnímají nové podněty, učí se tak správnému životnímu stylu. Předškolní vzdělávání je nejdůležitějším obdobím v životě dítěte, mimo jiné se zde formují i první návyky stravování i kultury stolování (Petrová a Šmídová, 2014, str. 183-184).

## 2.4 Pitný režim předškolních dětí

Voda a příjem tekutin je nejenom pro tělo dítěte, ale pro všechny živé organismy nezbytnou součástí pro správné fungování. Voda u dětí představuje cca 70 % tělesné hmotnosti a tvoří prostředí, kde se odehrávají základní metabolické děje, enzymatické reakce a další procesy pro život důležité. Voda se z těla odvádí (močí, stolicí, potem, dechem), a tak je potřeba ji doplňovat. **Děti předškolního věku by měly vypít přibližně 1,5 litru tekutin denně, přepočteno na potřebu 100 ml tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti** (Illková a Vašíčková, 2004, str. 18; Šimik, 2013, str. 128).

Nápoje, kterými doplňujeme pitný režim můžeme rozdělit na vhodné a méně vhodné. *Mezi vhodné nápoje patří* voda z kohoutku, pramenité vody, minerální vody (pro děti výjimečně), čaje, ředěné džusy. Nevhodnými nápoji jsou sladké limonády, kolové nápoje, energetické nápoje, které obsahují velké množství cukru a samozřejmě alkoholické nápoje (víno, pivo) v nepřiměřeném množství (Illková a Vašíčková, 2004, str. 18; Kunová, 2011, str. 64-67).

### 2.4.1 Pitný režim v mateřských školách

Pitný režim u dětí je nezbytné hlídat a pravidelně doplňovat. Zvlášť při fyzické aktivitě. Děti v mateřských školách by měly mít neustále k dispozici sklenici s pitím, tak aby se mohly kdykoliv během dne samy napít. Příjem tekutin je důležitý a není vhodné dětem bránit napít se ani před obědem, zvlášť když se vrátily z fyzicky náročné dopolední vycházky. Při pravidelném příjmu menších dávek tekutin nehrozí, že se dítě napije natolik, že odmítne jídlo. Pokud bude mít dítě dostatečný příjem tekutin, nebude unavené, nehrozí slabost, podrážděnost až dehydratace apod. (Illková a Vašíčková, 2004, str. 18; Tláškal a kol., 2016, str. 20).

Dítěti bychom měli nabízet nápoje, které jsou pro něj vhodné. Nejvhodnějším a pro tělo nejpřirozenějším nápojem je obyčejná pitná voda z kohoutku. Děti v mateřských školách často mívají ovocné čaje, které jsou přirozeně nasládlé, tudíž není nutné je moc přislažovat a dětem budou i tak chutnat (Illková a Vašíčková, 2004, str. 18).



## **2.5 Charakteristika předškolního období**

Pro předškolní období jsou charakteristické dva mezníky, tj. vstup do mateřské školy mezi 3. – 4. rokem života a nástup do základní školy po dosažení šesti let. V tomto období se dítě mění jak po stránce fyzické, tak psychické. Mění se tělesná stavba dítěte, baculatost přechází ve štíhlost. Zdokonaluje se hrubá i jemná motorika. Velice intenzivní vývoj probíhá u poznávacích procesů. Převládá celistvé vnímání, zpřesňují se smyslová ústrojí na základě zkušeností, paměť mechanická se postupně rozvíjí ve slovně logickou, zdokonaluje se pozornost, rozvíjí představivost a fantazie, myšlení i vývoj řeči. Rozvíjí se také emoční a sociální vývoj dítěte. Dítě se poprvé dostává do prostředí mateřské školy, kde probíhá socializace. Hlavní činností dítěte předškolního období je HRA. Dítě se pomocí hry učí i pracuje (Šimíčková-Čížková a kol., 2008, str. 68-72).

### **2.5.1 Vzdělávání dětí předškolního věku**

Vzdělávání dětí předškolního věku se přizpůsobuje individuálním potřebám a možnostem dítěte. Respektuje fyziologický, kognitivní, sociální i emocionální vývoj dětí. Dle věkové kategorie dětí se volí formy a metody vzdělávání. Nejpřirozenější učební činností pro děti je hra. Dětem je dále předkládáno vhodně volené situační učení, ve kterém děti zažívají ukázky z každodenního života a sociální učení, které pracujeme na principu nápodoby (RVP PV, 2018).

Cílem předškolního vzdělávání je rozvíjet dítě jak po stránce fyzické, psychické i sociální. Vzdělávací obsah pro předškolní vzdělávání je tomu přizpůsoben a výstupy dosažitelné v předškolním vzdělávání jsou formulovány jako klíčové kompetence. Jedná se o soubor předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot, které jsou nezbytné pro osobní rozvoj i uplatnění (RVP PV, 2018).

### **2.5.2 Klíčové kompetence předškolního vzdělávání**

Klíčové kompetence předškolního vzdělávání vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. RVP PV patří do systému kurikulárních dokumentů, který pro předškolní vzdělávání vzešel v platnost 1. září 2007. Veškeré požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku jsou stanovené v tomto dokumentu. Aktuální znění RVP PV nabylo účinnosti 1. 1. 2018. Obsah

Rámcového vzdělávacího programu ve svých publikacích popisuje celá řada autorů, např. Svobodová (2007) v publikaci *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání* nebo Šmelová, Prášilová a kol. (2018) v *Didaktice předškolního vzdělávání*. Za původní zdroj informací je však považován Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání z roku 2018.

Za klíčové pro předškolní vzdělávání jsou považovány následující kompetence:

(RVP PV, 2018)

- *Kompetence k učení*

Učitelka dětem vytváří podnětné situace, při kterých děti pozorují, objevují, experimentují, sbírají informace, hledají souvislosti mezi podněty a své zkušenosti uplatňují v praktických úkolech a dalším učení. Děti se na konci předškolního vzdělávání dokážou orientovat v prostředí, ve kterém žijí, mají základní poznatky o světě, kultuře, přírodních i technických proměnách. Děti se učí jak spontánně, tak vědomě. Jsou schopné se soustředit na danou věc, postupovat dle pokynů, učit se a pamatovat.

- *Kompetence k řešení problémů*

Učitelka nabízí a upozorňuje děti na problémy v jejich okolí, nabízí jim příležitost k aktivnímu řešení problémů, využití samostatnosti a zkušeností. Děti na konci předškolního vzdělávání jsou schopné využívat logické, matematické a empirické postupy. Hledají vhodná řešení při práci, která vedou k cíli.

- *Kompetence komunikativní*

Učitelka děti motivuje k vyprávění příběhů, zážitků a zkušeností. Dětem dává prostor k vyjádření myšlenek, pocitů, zkušeností. Dětem dává zpětnou vazbu a naslouchá jim. Na konci předškolního vzdělávání jsou děti schopné formulovat věty, ovládat řeč, vyjadřovat nejenom své myšlenky, sdělení, ale také klást otázky. Děti rozumí verbální i nonverbální komunikaci, využívají gesta, symboly apod.

- *Kompetence sociální a personální*

Učitelka vybízí děti k diskuzi, dává dětem prostor k samostatnosti, kreativitě, využití jejich nápadů a názorů v běžných situacích. Koriguje chování dětí, upozorňuje na pozitivní i negativní důsledky, emoční projevy. Děti na konci vzdělávání jsou schopné

spolupracovat, uplatňovat základní společenské návyky a pravidla společenského chování. Dokážou projevit ohleduplnost a empatii vůči druhým.

- *Kompetence činnostní a občanské*

Učitelka dětem umožňuje setkávání s žádoucími i nežádoucími morálními hodnotami, vytváří situace, při kterých si děti musí zorganizovat a naplánovat postup činnosti. Učitelka je pro děti vhodným vzorem v naplňování hodnot. Děti na konci předškolního vzdělávání dokážou poznat své silné a slabé stránky osobnosti, zhodnotit svá rozhodnutí a nápady, být otevřené okolí i druhým. Děti by měly být schopné uvědomit si svoje práva i práva druhých a vytvářet společné soužití s druhými.

Tyto kompetence by měly být ustálené u dětí na konci předškolního vzdělávání (RVP PV, 2018).

Celý vzdělávání obsah předškolního vzdělávání je rozdělen do pěti oblastí, které se zaměřují na naplňování konkrétních schopností a dovedností dětí.

- Oblast *Dítě a jeho tělo* se zaměřuje zejména na biologickou stránku dítěte, podporuje růst a vývoj dítěte, celkovou pohybovou zdatnost, vede dítě k samostatnosti a samoobslužným dovednostem a ke zdravým životním návykům.
- Oblast *Dítě a jeho psychika* je oblast, která je zaměřena na 3 podoblasti - jazyk a řeč, poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazii a myšlenkové operace a sebepojetí, city a vůle.
- Oblast *Dítě a ten druhý* uplatňuje schopnosti a dovednosti v sociální oblasti, pro učitele tato oblast představuje u dětí podporovat a utvářet vztahy nejenom mezi dětmi, ale také k dospělému, smyslem je také podporovat vzájemnou komunikaci a vztah k druhým.
- Oblast *Dítě a společnost* je zaměřena na interpersonální vnímání, vnímání druhých a kultury, pravidel a soužití s ostatními. Záměrem je osvojení si dovedností, návyků a postojů dané společnosti a vytváření sociálního prostředí.
- Oblast *Dítě a svět* se zabývá environmentálním vzděláváním dítěte. Smyslem je u dítěte upevnit základní znalosti o světě a vlivu člověka na životní prostředí (RVP PV, 2018).

Předškolnímu vzdělávání je přizpůsoben režim dne mateřské školy, který je popsán v následující kapitole.

## 2.6 Denní režim mateřské školy

Denní režim, denní řád, či denní program. Každá mateřská škola má stanovený režim dne, kterým se řídí. Tabulka 3 uvádí příklad denního režimu mateřské školy v Olomouci. Každá mateřská škola si režim dne upravuje dle svých možností. Denní řád mateřské školy je flexibilní vzhledem k individuálním potřebám a možnostem. Reaguje na aktuální dění mateřské školy a vzniklé změny. Zpracovaný režim dne je zpravidla součástí Školního vzdělávacího programu dané mateřské školy, součást organizace vzdělávání, nebo ho má konkrétní mateřská škola zveřejněný na svých webových stránkách. Aktivity, které jsou v rámci denního režimu uskutečňovány jsou ve vyváženém poměru spontánních a řízených, včetně nad rámec organizovaných aktivit, která mateřská škola zajišťuje. Učitelky při plánování každodenních činností zohledňují individuální potřeby i zájmy dětí (RVP PV, 2018).

**Tabulka 3. Denní režim MŠ** (<https://www.msolomouc.cz/rezim-dne>, 2018)

Časové rozmezí	Aktivita, činnosti
6:15 – 8.30 hod	Příchod dětí do MŠ, spontánní hry dětí dle zájmu
8:00 – 9:00 hod	Ranní cvičení
9:00 – 9.20 hod	Hygiena, <b>dopolední svačina</b>
9.20 – 10:00 hod	Řízená činnost
10:00 – 11:30 hod	Hygiena, převlékání, pobyt venku v přírodě
11:30 – 12:20 hod	Prevlékání, hygiena, <b>oběd</b>
12:20 – 14:00 hod	Hygiena, odpočinek - relaxace
14:00 – 14:15 hod	Hygiena, <b>odpolední svačina</b>
14:15 – 16:30 hod	Zájmové činnosti a hry, odchod dětí domů

Z tabulky 3 vyplývá, že děti v mateřské škole se při celodenním pobytu stravují třikrát. Jedná se o dopolední svačinu, oběd a odpolední svačinu. V této době by učitelky v mateřských školách měly dětem předávat zásady slušného chování u stolu a tím naplňovat výchovně-vzdělávací funkci školního stravování a rozvíjet klíčové kompetence. Zásady slušného chování u stolu si vymezíme v následující kapitole týkající se kultury stolování.

## 2.7 Kultura stolování

Děti v mateřských školách dostávají stravu, která odpovídá přísným zdravotně-hygienickým požadavkům. Strava bývá pestrá, nutričně vyvážená a obvykle chutná. Děti v mateřské škole poznávají nové chutě a vytváří si základy zdravého životního stylu. V rodině některá jídla nepoznají a také se kolikrát nesetkají se správnými stravovacími návyky a dovednostmi, ačkoli by právě tyto návyky měly pramenit z rodinné výchovy. Tyto návyky, ale i praktické dovednosti při sebeobsluze, ohleduplnosti a pomoci druhým si děti osvojují v mateřské škole. Děti si tak osvojují klíčové kompetence, které jsou vymezeny v RVP PV. Kultura stolování se týká oblasti hygieny, prostírání, vybavení stolu, správného chování při jídle a pití. Základní pravidla stolování by měl ovládat každý již od dětství (RVP PV, 2018; Svobodová, 2007, str. 69; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Stolování>, 2018).

Mezi společenská pravidla stolování patří *hygienické zásady*, které můžeme shrnout do následujících bodů:

- Před každým jídlem si myjeme ruce.
- Ke stolu usedáme upraveni, v čistém oblečení.
- Stůl by měl být čistý, prostřený vhodným prostíráním nebo ubrusem.
- Prostor, kde se stravujeme by měl být dobře větraný.

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stolování>, 2018)

Prostřený, k jídlu nachystaný stůl můžeme doladit jeho výzdobou, vybavením stolu, dekorací. Je důležité však dávat pozor na výrazné vůně květin, které by mohly mít rušivý efekt. Univerzálním zdobením stolu jsou různé dekorativní předměty (Špaček, 2010, str. 26).

Nejdůležitější je způsob, jakým se u stolu chováme a jaká pravidla dodržujeme. Vždy záleží na prostředí, ve kterém jíme. Jinak se stravujeme doma, jinak v restauraci, v nádražní restauraci a jinak v luxusní restauraci. I děti mateřských školách mají své způsoby. Základními pravidly chování u stolu bychom se však měli řídit ať jsme kdekoliv. Pro potřeby dětí v mateřských školách si shrneme základní pravidla chování u stolu. Vzhledem k tomu, že se dětí učí především nápodobou, měly by učitelky v mateřských školách být dobrým vzorem a během stolování tato pravidla také dodržovat (Špaček, 2010, str. 35).

*Mezi základní pravidla chování u stolu patří:*

- U stolu by měl být klid, případně příjemná klidná hudba, která naladí atmosféru.
- U stolu sedíme zpříma, nehrbíme se, neskláníme hlavu k talíři.
- U stolu sedíme klidně s nohama u sebe. V průběhu jídla jsou ruce nad stolem nebo lehce položeny na okraji stolu, opřeny o zápěstí. Neopíráme lokty o stůl.
- Nepodepíráme si hlavu.
- Lžičku držíme v pravé ruce.
- Příbor držíme tak, že nůž je v pravé ruce, vidličku držíme v ruce levé.
- Nůž nevkládáme do úst!
- Při přerušení jídla, překřížíme příbor v talíři. Při skončení jídla, příbor položíme souběžně k pravé straně.
- Talíř nevylizujeme, omáčka se nevytírá.
- Při jídle - Nesrkáme! Nemluvíme s plnou pusou! Nemlaskáme!
- Necinkáme příborem o talíř, ani jím neškrábeme o sebe.
- Pokud nám někdo něco donese, poděkujeme (Špaček, 2010, str. 35, 49; Witt, 2006, str. 10).

### **2.7.1 Aktivity pro nácvik společenského chování u stolu**

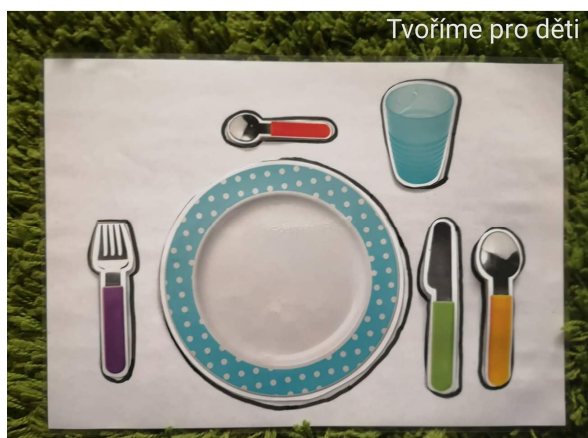
Abychom děti naučili základním pravidlům chování u stolu je vhodné je správně motivovat. K motivaci můžeme využít různé publikace, kde se formou pohádek děti seznamují s etiketou správného chování u stolu. K naučení zásad správného stolování mohou sloužit i pracovní listy např. prostírání stolu, kde se mimo jiné děti mohou učit pravolevé orientaci, dramatizace (např. hra na restauraci), hraní rolí (hra na maminku) apod. Dodržování kulturních a hygienických návyků při stolování buduje v dětech správné a zdravé stravovací návyky, podporuje jejich zdraví a je prevencí různých onemocnění (Havlínová, Vencálková a kol., 2006, str. 59).

Příklady publikací, které obsahují kapitoly, jak se správně chovat u stolu znázorňuje obrázek 4. Ukázku z publikace *Slabikář slušného chování* od Mariky Gubské a Jiřího Dvořáka obsahuje příloha 1.



Obrázek 4. Publikace o etiketě pro děti (www.obalkyknih.cz, 2018)

K nácvičce správného prostírání můžeme využít například papírové prostírání stolu, u kterého si děti procvičí nejenom jemnou motoriku, při jeho přípravě, ale také se naučí pravolevé orientace a rozmístění příboru u talíře. Ukázkou takového prostírání znázorňuje obrázek 5.



Obrázek 5. Prostírání stolu (www.facebook.com/tvorimeprodeti, 2018)

## 2.8 Rituály

Rituály se prolínají životem každého jedince. Jsou součástí rodinného kruhu, profesního života, každodenních běžných situací i výjimečných dnů, jako jsou Vánoce nebo narozeniny. Jsou proměnné podle společnosti a dané kultury, avšak mají společné to, že probíhají podle určitých pravidel. Jedná se o určité lidské způsoby neboli vzorce chování, které se projevují u každého člověka individuálně a neustále se opakují. Rituály můžeme také označit jako „osobní zvyky“. Může se jednat o ranní hygienu, pozdrav nebo vyprávění na dobrou noc. Tyhle zvyky nám udávají určitý řád a jestliže tento řád dodržujeme, dává nám to pocit bezpečí. Pocit bezpečí patří k základním lidským potřebám, proto je jeho naplnění tak důležité (Fulghum, 2010, str. 24; Kaufmannová-Huberová, 1998, str. 9-10; Kunze a Salamander, 2011, str. 8-9).

Abychom si rituály více přiblížili, můžeme jejich zvláštnosti shrnout do následujících bodů, které ve své publikaci uvádí autorka Petra Kunze a Catharina Salamander, 2011:

- Rituály mají pevně daný průběh.
- Rituály podléhají konkrétním pravidlům či schématům.
- Způsoby chování se v jistých situacích opakují.
- Rituály mohou být naučené, nebo nevědomé.
- Průběh rituálu dobře známe (mimo prvotní fázi praktikování).
- V rituálech nehledáme logické uchopení, ale fakt, že rituály daná společnost zachovává a uznává.

Rituály si můžeme vytvořit sami, například jak budeme slavit narozeniny, jak budeme ukládat děti k spánku, nebo můžeme přijmout staré tradice, či zvyky z rodinného zázemí. Rituály nejsou důležité pouze pro jednotlivce, ale jsou jistým spojovacím článkem různých skupin a společností. Rituály, které vznikají v rodině mohou být zábavné a mohou prohlubovat vzájemnou sounáležitost. Některé rituály se konají pravidelně a stále ve stejné podobě a tím dávají životu strukturu. Struktura dne, kterou má každý zažitou představuje obrovskou úsporu času a energie, neboť přemýšlet každý den, jak nejlépe usnout by bylo neproduktivní pro naši další práci (Kunze a Salamander, 2011, str. 10).

Rituály jsou obohacením našich dnů. Je však důležité dbát na to, aby nedošlo k jejich zevšednění. Rituály je nutné kontrolovat, zkoumat jejich smysl a funkci, zda stále odpovídají aktuálním potřebám všech jedinců dané společnosti. Aby rituály byly přínosné,



musí být pružné a uzpůsobovat se novým požadavkům (Kunze a Salamander, 2011, str. 12-13).

Pozitivní možnosti rituálů (Kunze a Salamander, 2011, str. 14)

- Rituály podporují samostatnost.
- Rituály určují hranice.
- Rituály posilují identitu jednotlivce a upevňují společenství.
- Rituály eliminují obavy.
- Rituály dodávají pocit bezpečí, oporu, důvěru, jistotu.
- Rituály pomáhají při řešení krize.
- Rituály procvičují paměť a myšlení.

### **2.8.1 Rituály v mateřských školách při stolování**

S rituály se setkáváme také v mateřských školách. Ranní pozdrav, setkávání v komunitním kruhu, vítání rána písničkou, podání ruky při příchodu nebo odchodu, přání před jídlem, písničky nebo pohádky před spaním, či říkadla. Pro děti jsou to okamžiky, které se opakují, na které jsou zvyklé, a které jim dávají určitý řád dne. Rituály zaujímají své místo i v době jídla. Jedná se o okamžik, kdy se děti setkávají u „jednoho stolu“. Dříve bylo ve zvyku se před každým jídlem modlit. I dnes v některých mateřských školách církevního zaměření se děti před každým jídlem modlí. V tradičních státních školách tyto způsoby nahradily například říkanky, básničky, písničky nebo jen přání k jídlu „dobrou chuť“. Děti, které si s paní učitelkou rituál zavedou a domluví se na přesných pravidlech a způsobu provedení si pak vytváří nejenom příjemnou atmosféru ke stolování, ale učí se i slušnému chování, tedy morální normám, které se postupně zvnitřňují (Kaufmannová-Huberová, 1998, str.74-75; Svobodová, 2010, str. 74).

V mateřských školách mohou být využívány jako rituály před stolováním různé básničky, říkanky, písničky, hry s prsty a jiné. Rituálem se také může stát zdobení stolu v každém ročním období – například zimní atmosféru můžeme vyjádřit větvičkou jehličnatého stromu nebo jmelím, na jaře můžeme stůl zkrášlit prvními jarními květinami, které mohou být i jako papírová dekorace. Co roční období, to změna dekorace dětem příjemná i stolování (Kunze a Salamander, 2011, str. 118).

**Tabulka 4. Příklady rituálů z mateřských škol v Olomouci**

<i>Říkaneky + Básničky</i>		<i>Modlitby před jídlem</i>
<p>Ručičky si umyjeme a pusinku opláchneme,  ke svačince sedneme, do břicha ji pošleme.  (MŠ Waldorf, Olomouc, 2018)</p>	<p>Ke stolu si sedneme, Pšššt potichu budeme.  Na jídlo se nešklebíme, když nám chutná, všechno sníme. Když mám málo, víc si dám, když to neznám, ochutnám. Nikomu se nesmějeme, Dobrou chuť si popřejeme. (Sociální sítě, 2018)</p>	<p>Díky Bože za to jídlo, které s nám dal k obědu  žehnej každé naší práci, žehnej všemu národu.  (MŠ Ovečka, Olomouc, 2018)</p>

## 3 METODOLOGIE PRÁCE

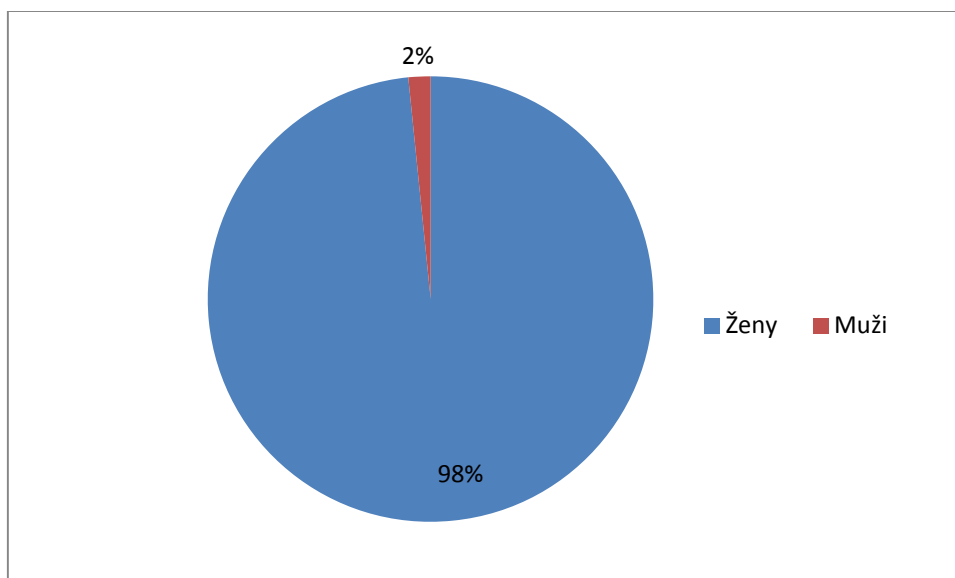
### 3.1 Výzkumný vzorek

K získání výsledků výzkumu bakalářské práce byli osloveni formou anonymního dotazníku pedagogové mateřských škol z města Olomouce. Přes portál „Moje Survio“ v podobě elektronického vyplnění dotazníku bylo získáno 41 vyplněných dotazníků. V tištěné podobě bylo vyplněno 20 dotazníků. Výzkumu se celkem zúčastnilo 61 pedagogů mateřských škol, z toho 60 žen a 1 muž. Tabulka 5 a Graf 1 ukazuje shrnutí výzkumného souboru dle pohlaví aktérů.

**Tabulka 5. Charakteristika souboru aktérů dle pohlaví**

Pohlaví respondentů	n	%
Ženy	60	98,4
Muži	1	1,6
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

**Graf 1. Charakteristika souboru aktérů dle pohlaví**



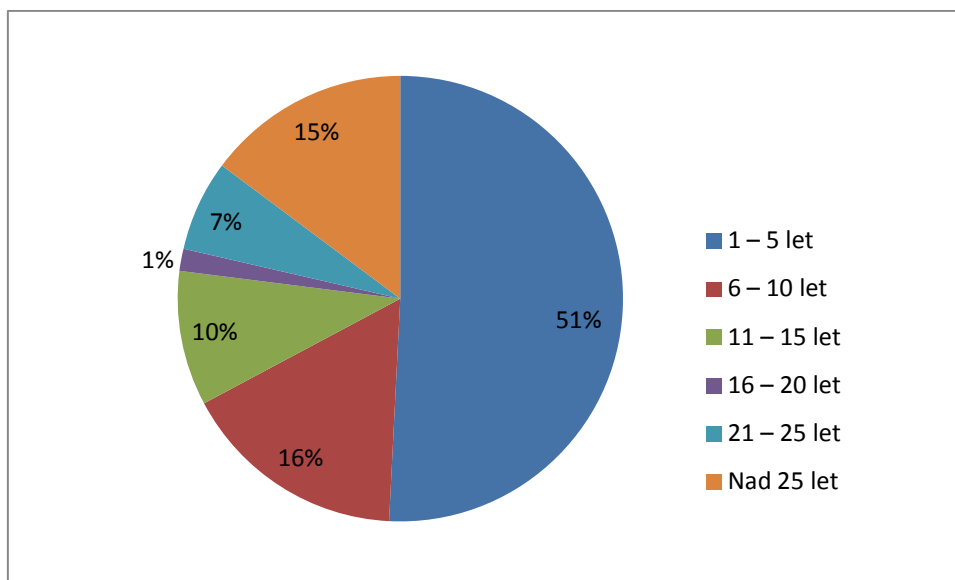
Dotazník obsahoval kontaktní neboli funkcionální položky, které nám umožnily získat charakteristiku souboru respondentů nejenom dle pohlaví, ale také dle délky praxe v mateřské škole a nejvyššího dosaženého vzdělání pedagogů. Tyto informace shrnuje

tabulka 6 společně s grafem 2, který uvádí charakteristiku souboru aktérů dle praxe v mateřské škole a tabulka 7 a graf 3 znázorňují charakteristiku souboru aktérů dle dosaženého vzdělání.

**Tabulka 6. Charakteristika souboru aktérů dle praxe v MŠ**

Délka praxe v MŠ jako pedagog	n	%
1 – 5 let	31	50,8
6 – 10 let	10	16,4
11 – 15 let	6	9,8
16 – 20 let	1	1,6
21 – 25 let	4	6,6
Nad 25 let	9	14,8
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

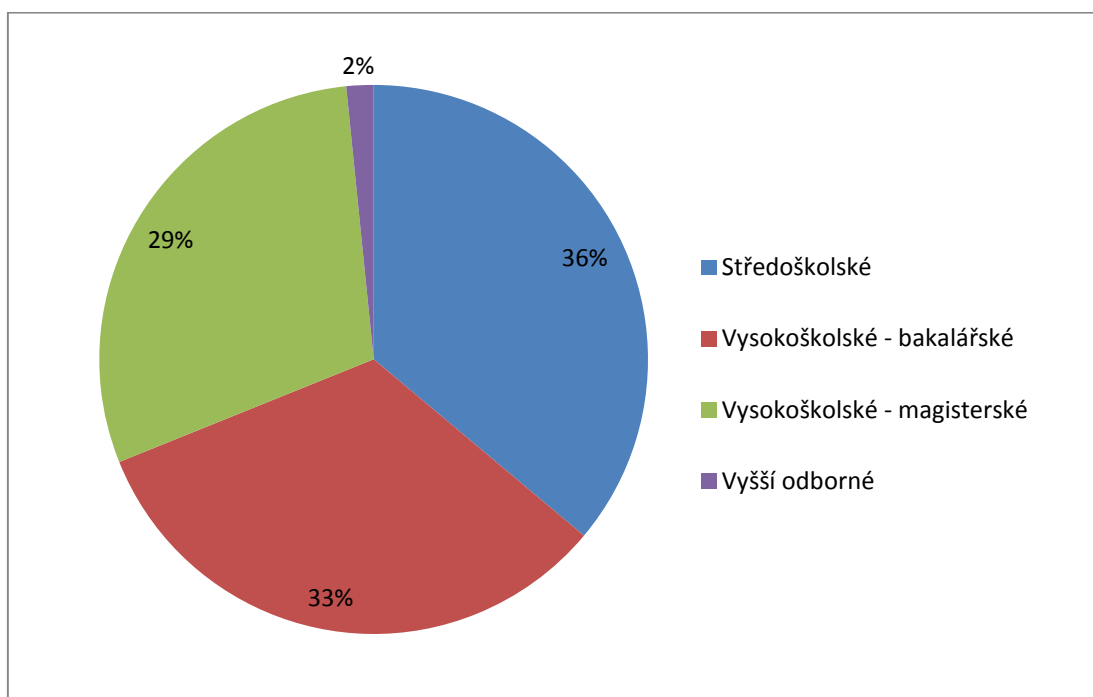
**Graf 2. Charakteristika souboru aktérů dle praxe v MŠ**



**Tabulka 7. Charakteristika souboru aktérů dle dosaženého vzdělání**

<b>Dosažené vzdělání</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Středoškolské	22	36,1
Vysokoškolské - bakalářské	20	32,8
Vysokoškolské - magisterské	18	29,5
Vyšší odborné	1	1,6
<b>Celkem</b>	<b>61</b>	<b>100</b>

**Graf 3. Charakteristika souboru aktérů dle dosaženého vzdělání**



### **3.2 Výzkumné metody**

Pro kvantitativně-kvalitativní zaměření výzkumu bakalářské práce byla zvolena metoda dotazníku, která obsahovala jak otázky uzavřené s nabízenými odpověďmi, tak otázky otevřené. Uzavřené otázky s výběrem možností nám umožnily získat výsledky pro statistické vyjádření a otevřené otázky byly shrnuty do výsledků zkušeností jednotlivých pedagogů.

### **3.2.1 Dotazník**

Výzkumnou metodou byla zvolena metoda dotazníku, jelikož cílem bylo oslovit větší množství respondentů. Pro získávání odpovědí, jak v podobě elektronické, tak písemné je metoda dotazníku nejběžnější formou. Dotazník představuje soustavu předem připravených otázek, kterou respondent vyplňuje. Dotazník obsahoval jak položky funkcionální, tedy kontaktní položky, které nám zhodnotily respondenty podle pohlaví, délky praxe a dosaženého vzdělání. Další otázky již představovaly obsahové (výsledkové) položky, které byly podkladem pro zpracování výsledků a naplnění cílů bakalářské práce. Obsahové položky byly uzavřené (strukturované) s předem připravenými odpověďmi i otázky otevřené (nestrukturované), které umožnily vyjádření vlastních názorů a zkušeností oslovených pedagogů (Chráška, 2007, str. 163-166).

### **3.3 Realizace výzkumu**

Šetření mezi pedagogy mateřských škol proběhlo v měsíci únor – březen 2019. Dotazníky byly předány v podobě písemné i elektronické. Byl využit elektronický program „My Survio“, z kterého bylo získáno 41 vyplněných dotazníků a 20 dotazníků bylo zpracováno z písemného podkladu. Dotazník obsahoval 17 položek, z nichž 3 položky byly kontaktní a 14 položek byly otázky obsahové, z toho 12 položek s uzavřenými odpověďmi a 2 položky s otevřenou odpovědí, tedy s možností vyjádření vlastního názoru a zkušenosti pedagogů.

### **3.4 Zpracování dat**

Výsledky anonymních dotazníků pedagogů mateřských škol v Olomouci byly vyhodnoceny v počítačovém programu Excel za využití vzorců a převodů. Celkové vyhodnocení bylo shrnuto do přehledných tabulek a grafů.

## 4 VÝSLEDKY A DISKUSE

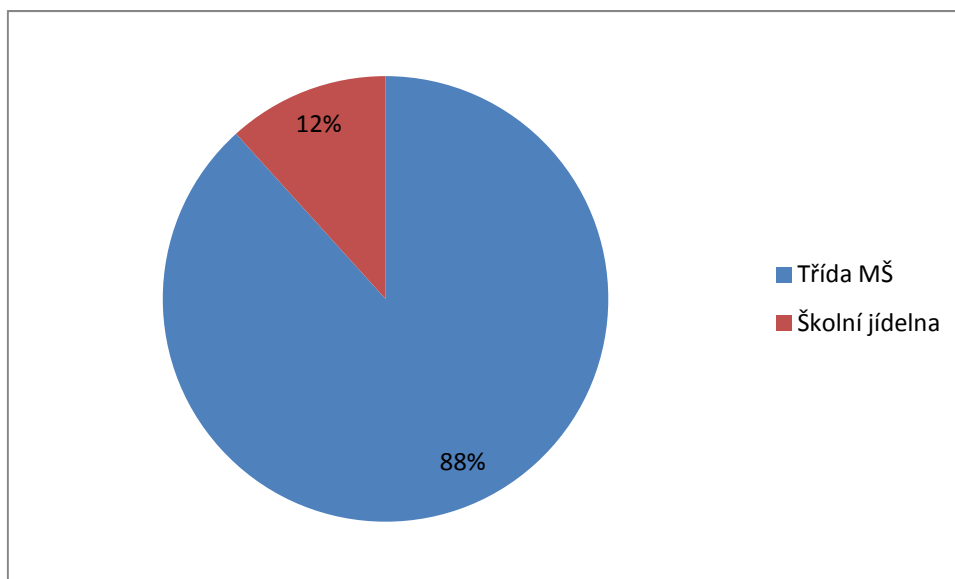
Následující kapitola se věnuje výsledkům získaných z dotazníků pedagogů mateřských škol v Olomouci. Šetření se zúčastnilo celkem 61 pedagogů, z toho 60 žen a 1 muž. Procentuální zastoupení pedagogů dle pohlaví zohledňuje tabulka 5 a graf 1 v předchozí kapitole. Vzhledem k vysokému podílu žen v šetření budou výsledky zaokrouhleny na celkový počet 60 respondentů, jediný dotazník od učitele mateřské školy bude vyřazen a zohledněn v závěru bakalářské práce.

Úvodní položkou bylo zjistit, kde se děti stravují. Zda docházejí do školní jídelny, nebo se stravují ve třídě mateřské školy. Z výsledků, tabulka 7 a graf 4, je patrné, že 88,3% dětí se stravuje v třídě MŠ, zbylých 11,7% dochází do školní jídelny. Mezi odpověďmi se také vyskytl dodatek, že v jedné z mateřských škol se mladší děti stravují ve třídě a předškoláci dochází do školní jídelny.

**Tabulka 7. Místo stravování dětí**

Kde se děti stravují?	n	%
Třída MŠ	53	88,3
Školní jídelna	7	11,7
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 4. Místo stravování dětí**

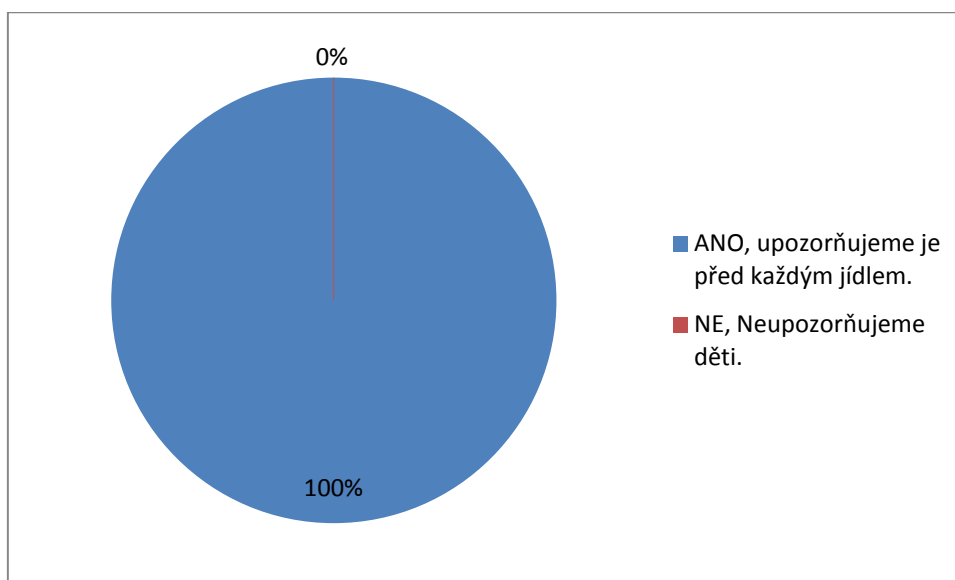


Prvním dílčím úkolem bakalářské práce bylo zhodnotit hygienické zásady při stolování, které učitelky uplatňují v MŠ. Hygienické zásady v sobě zahrnovala položka dotazníku týkající se mytí rukou dětí před každým jídlem a užívání prostírání nebo podnosů při stolování.

**Tabulka 8. Zhodnocení mytí rukou dětí před každým jídlem**

<b>Děti si myjí před každým jídlem ruce?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
ANO, upozorňujeme je před každým jídlem.	60	100
NE, Neupozorňujeme děti.	0	0
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 5. Zhodnocení mytí rukou dětí před každým jídlem**

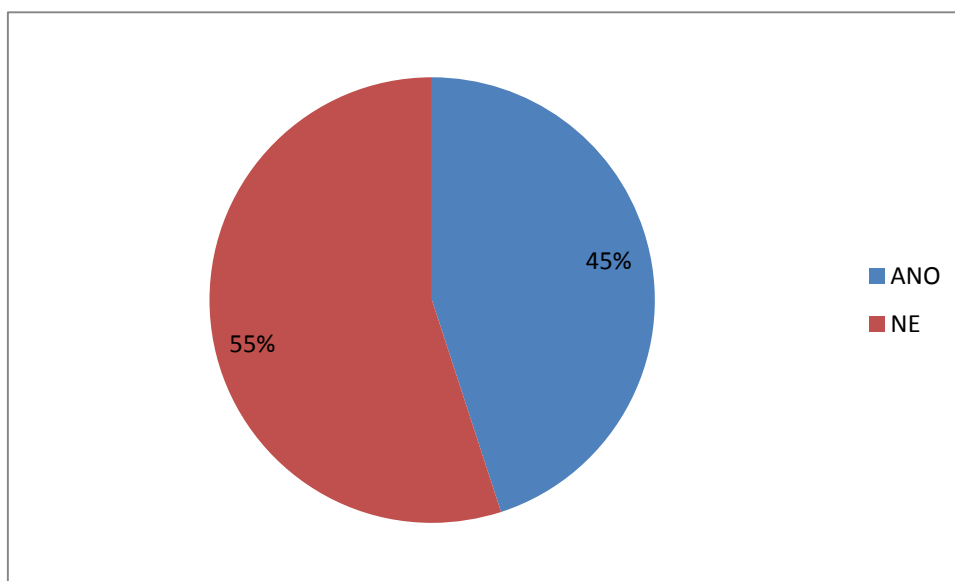


**Tabulka 9. Zhodnocení používání prostírání, podnosů při stolování**

<b>Používají děti pro stolování prostírání, podnosy?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
ANO	27	45
NE	33	55
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>



**Graf 6. Zhodnocení používání prostírání, podnosů při stolování**



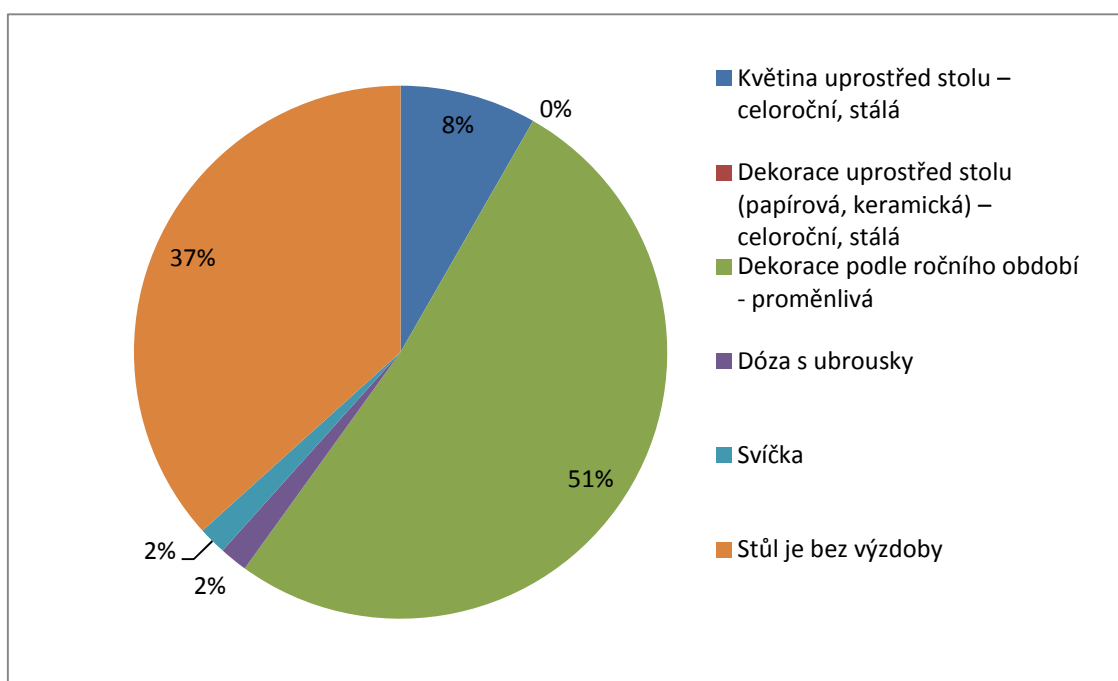
Z tabulky 8 a grafu 5 je patrné, že všechny oslovené učitelky upozorňují děti na mytí rukou před každým jídlem. Co se týče užívání prostírání nebo podnosů při stolování, výsledky ukazuje tabulka 9 a graf 6 a vyplývá z nich, že prostírání nebo podnosy užívají děti v 45% tříd mateřských škol.

V další dotazníkové položce nás zajímalo, jakou úpravu stolu používají v mateřských školách při stolování. Tabulka 10 a graf 7 tyto výsledky znázorňují.

**Tabulka 10. Zhodnocení úpravy stolu při stolování**

Čím mají děti vyzdobený stůl při stolování?	n	%
Květina uprostřed stolu – celoroční, stálá	5	8,3
Dekorace uprostřed stolu (papírová, keramická) – celoroční, stálá	0	0
Dekorace podle ročního období - proměnlivá	31	51,7
Dóza s ubrousky	1	1,7
Svíčka	1	1,7
Stůl je bez výzdoby	22	36,7
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 7. Zhodnocení úpravy stolu při prostírání**



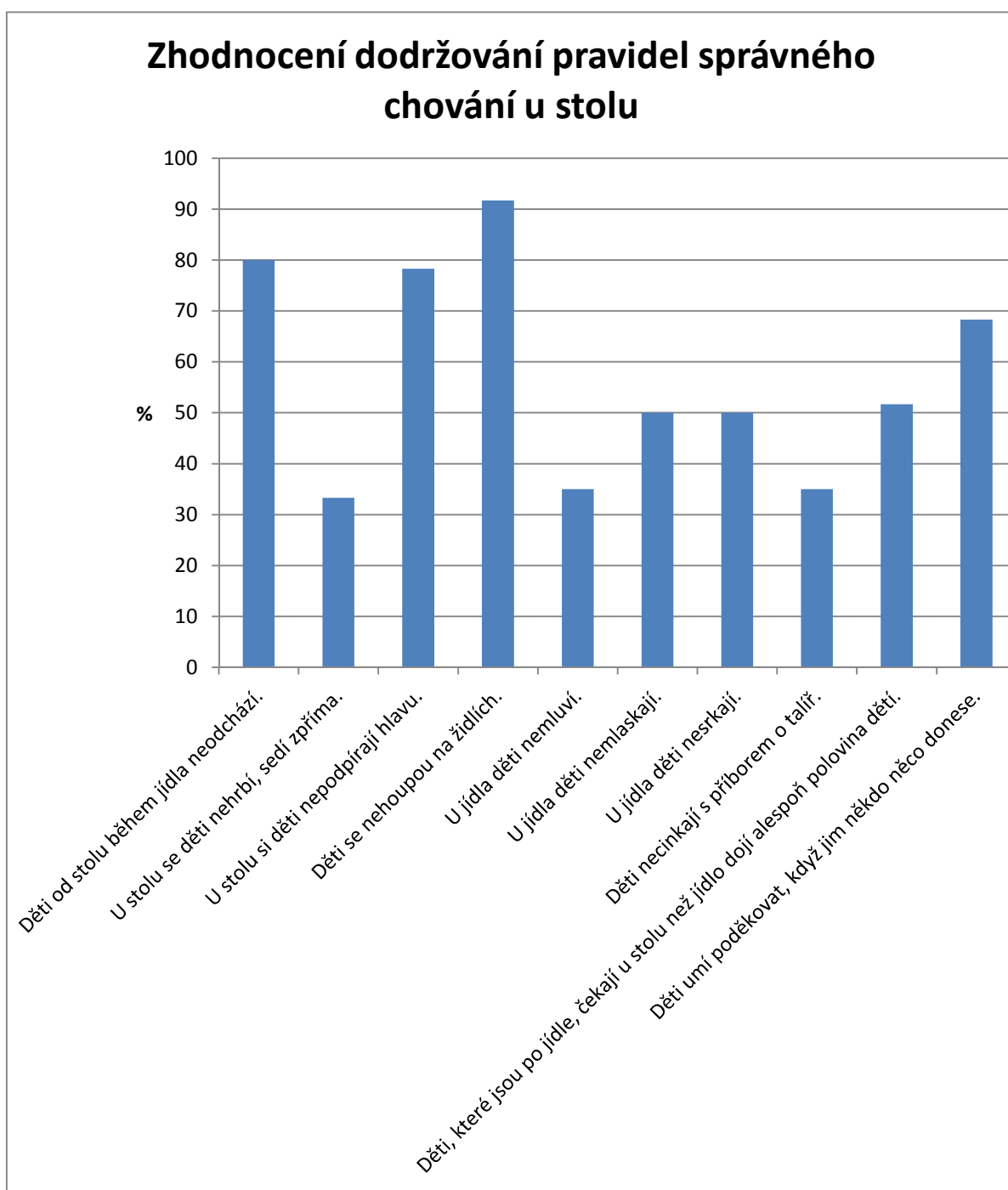
Výsledky v tabulce 10 a grafu 7 ukazují, že nejvíce v mateřských školách dekoraci při stolování v průběhu roku mění podle ročního období. Vysokého podílu 36,7 % dosáhla také odpověď, že stůl je bez výzdoby. Mezi odpověďmi se vyskytly taky vlastní odpovědi, po jednom se zde vyskytla odpověď, že stůl je vyzdobený dózou s ubrousky či svíčkou. Byl zde také dodatek k odpovědi že stůl je téměř po celý rok bez výzdoby vzhledem k nedostatku místa na stole, ale v období adventu je ozdoben adventním věncem.

V další položce zhodnotíme která pravidla správného chování u stolu děti dodržují. Učitelky vybíraly odpovědi na základě dodržování pravidla alespoň u poloviny přítomných dětí ve třídě mateřské školy. Byla zde možnost zaškrtnutí více odpovědí a výsledky zobrazuje tabulka 11 a graf 8.

**Tabulka 11. Zhodnocení dodržování pravidel správného chování u stolu**

<b>Která pravidla správného chování u stolu děti dodržují?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Děti od stolu během jídla neodcházejí.	48	80
U stolu se děti nehrbí, sedí zpříma.	20	33,3
U stolu si děti neodpírají hlavu.	47	78,3
Děti se nehoupou na židlích.	55	91,7
U jídla děti nemluví.	21	35
U jídla děti nemlaskají.	30	50
U jídla děti nesrkají.	30	50
Děti necinkají s příborem o talíř.	21	35
Děti, které jsou po jídle čekají u stolu než jídlo dojí alespoň polovina dětí.	31	51,7
Děti umí poděkovat, když jim někdo něco donese.	41	68,3

**Graf 8. Zhodnocení dodržování pravidel správného chování u stolu**



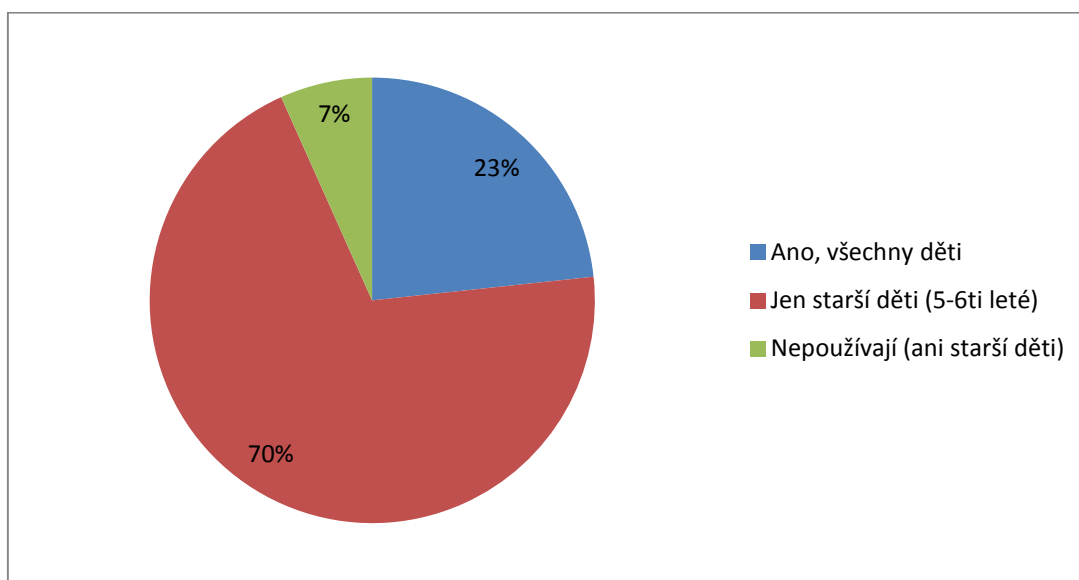
Z grafu 8 je patrné, že děti v MŠ nejvíce dodržují následující tři pravidla, tj. nehoupání se na židlích, dále že během jídla děti od stolu neodcházejí a třetí nejvíce dodržované pravidlo je nepodpírání si hlavy u jídla.

Dalším dílčím cílem bakalářské práce bylo zhodnotit sebeobsluhu dětí v mateřských školách. Míra samostatnosti dětí byla shrnuta do položek týkajících se používání příboru při jídle, chození si pro druhé jídlo při obědě a uklízení si nádobí po jídle.

**Tabulka 12. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – používání příboru při jídle**

<b>Používají děti při jídle příbor?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ano, všechny děti	14	23,3
Jen starší děti (5-6ti leté)	42	70
Nepoužívají (ani starší děti)	4	6,7
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 9. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – používání příboru při jídle**

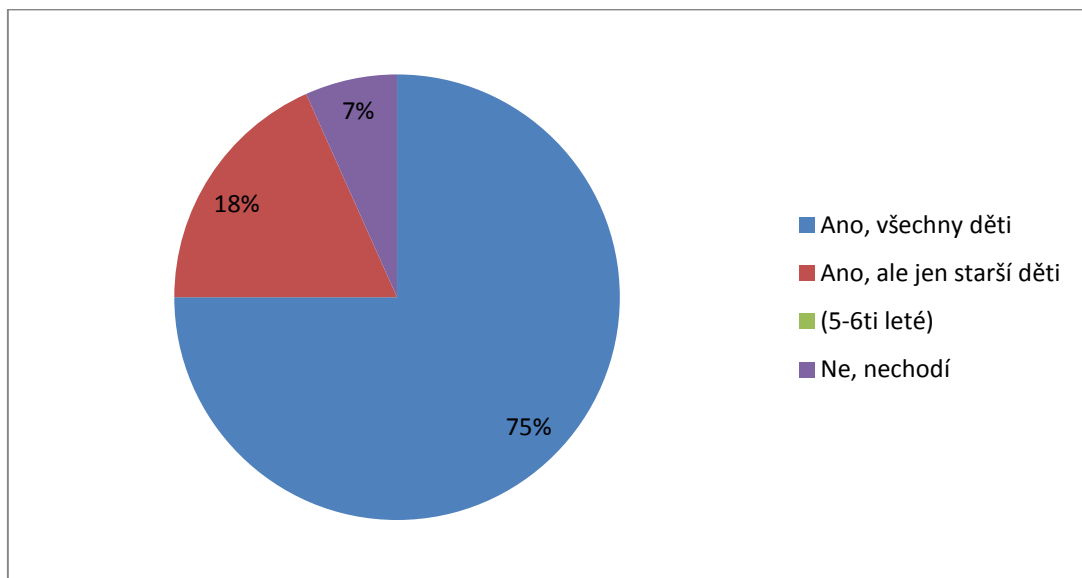


Z tabulky 12 a grafu 9 vyplývá, že příbor používají v mateřských školách převážně jen starší děti, tzn. děti 5 – 6 let – 70%. Pouze 6,7% dětí nepoužívají příbor vůbec.

**Tabulka 13. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – chození si pro druhé jídlo**

<b>Chodí si děti samy pro druhé jídlo u oběda?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Ano, všechny děti	45	75
Ano, ale jen starší děti (5-6ti leté)	11	18,3
Ne, nechodí	4	6,7
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 10. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – chození si pro druhé jídlo**



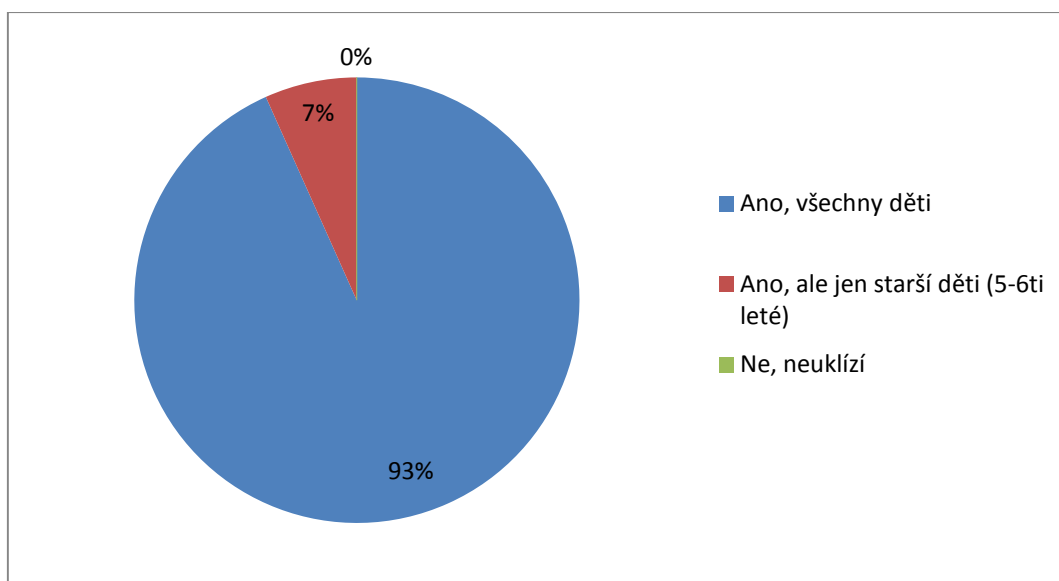
Z tabulky 13 a grafu 10 dále vyplývá , že tři čtvrtiny dětí v oslovených mateřských školách si samy chodí u oběda pro druhé jídlo (75%), pouze 6,7% si pro druhé jídlo nechodí vůbec a v procentuálním zastoupení 18,3% si pro jídlo chodí pouze starší děti – tedy děti 5 – 6ti leté.

Poslední část zhodnocení sebeobsluhy u dětí se týkala úklidu použitého nádobí po jídle. Tabulka 14 a graf 11 ukazují výsledky dotazníkového šetření.

**Tabulka 14. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – uklízení si nádobí po jídle**

Uklízí si děti po jídle samy (talířek, příbor, hrníček)?	n	%
Ano, všechny děti	56	93,3
Ano, ale jen starší děti (5-6ti leté)	4	6,7
Ne, neuklízí	0	0
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 11. Zhodnocení sebeobsluhy dětí – uklízení si nádobí po jídle**



Z následující tabulky plyne, že převážná většina dětí – 93,3% si po jídle uklízí svůj talířek, příbor a hrníček.

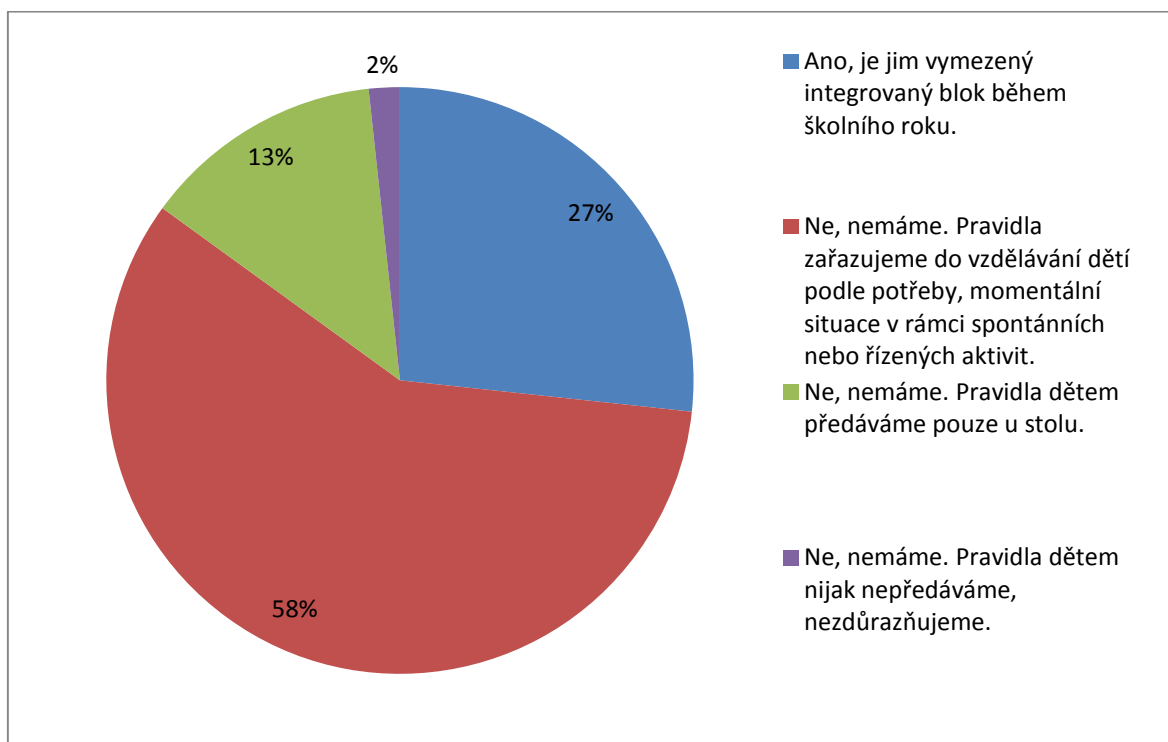
V rámci hlavního cíle bakalářské práce bylo zjistit, jak pedagogové v rámci výchovně vzdělávacího procesu dětem předávají pravidla správného stolování a zda při jejich pedagogické intervenci využívají při stolování nějaké formy rituálů.

První položka se tedy týkala zjištění faktu, jak učitelky zařazují do vzdělávání dětí pravidla správného stolování a druhá jaké aktivity či motivační prostředky k tomuto učení využívají. Tabulky 15 a 16 a grafy 12 a 13 tyto informace shrnují. V případě otázky aktivit a motivačních prostředků při učení byla možnost zaškrtnutí více odpovědí.

**Tabulka 15. Zařazení pravidel správného stolování a slušného chování u stolu**

Máte zařazená do TVP pravidla správného stolování a slušného chování u stolu?	n	%
Ano, je jim vymezený integrovaný blok během školního roku.	16	26,7
Ne, nemáme. Pravidla zařazujeme do vzdělávání dětí podle potřeby, momentální situace v rámci spontánních nebo řízených aktivit.	35	58,3
Ne, nemáme. Pravidla dětem předáváme pouze u stolu.	8	13,3
Ne, nemáme. Pravidla dětem nijak nepředáváme, nezdůrazňujeme.	1	1,7
<b>Celkem</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

**Graf 12. Zařazení pravidel správného stolování a slušného chování u stolu**





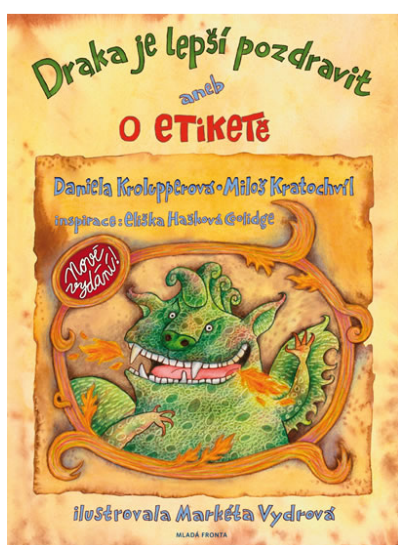
**Tabulka 16. Aktivity/motivační prostředky využívané při učení dětí správnému stolování a slušnému chování**

Jaké aktivity/motivační prostředky využíváte pro učení dětí správnému stolování a slušnému chování?	n	%
Publikace, které popisují chování dětí u stolu (např. Dědečku, vyprávěj, Slabikář slušného chování aj.)	18	29,5
Pracovní listy	9	14,8
Dramatizace, hraní rolí (hra na restauraci, jídelnu, hra na maminku, číšníka, hosta aj.)	29	47,5
Kresba	7	11,5
Pohádky	18	29,5
Děti se učí od učitelek formou nápodoby a posilováním žádoucího chování.	50	82
CD slušné chování	1	1,6
Básnička	1	1,6

**Graf 13. Aktivity/motivační prostředky využívané při učení dětí správnému stolování a slušnému chování**



Graf 13 znázorňuje nejvíce využívané aktivity/motivační prostředky pro učení dětí správnému stolování a slušnému chování. Nejvíce učitelky uváděly, že se děti učí formou nápodoby a posilováním žádoucího chování. Dalším velice využívaným prostředkem je dramatizace, hraní rolí a třetím nejčastějším motivačním prostředkem jsou publikace, které popisují chování dětí u stolu a pohádky. Učitelky mimo publikaci „Dědečku, vyprávěj“ uváděly například publikaci „Draka je lepší pozdravit“ od Miloše Kratochvíla a Daniely Krolupperové nebo „A pak se to stalo“ od Ester Staré. Obálku těchto publikací znázorňuje obrázek 6 a 7. Mezi pracovními listy, které učitelky využívají se objevovaly například Šimonovy pracovní listy či pracovní list rozložení talíře a příboru.



Obrázek 6. Draka je lepší pozdravit aneb o etiketě (<https://www.knizniklub.cz>, 2019)



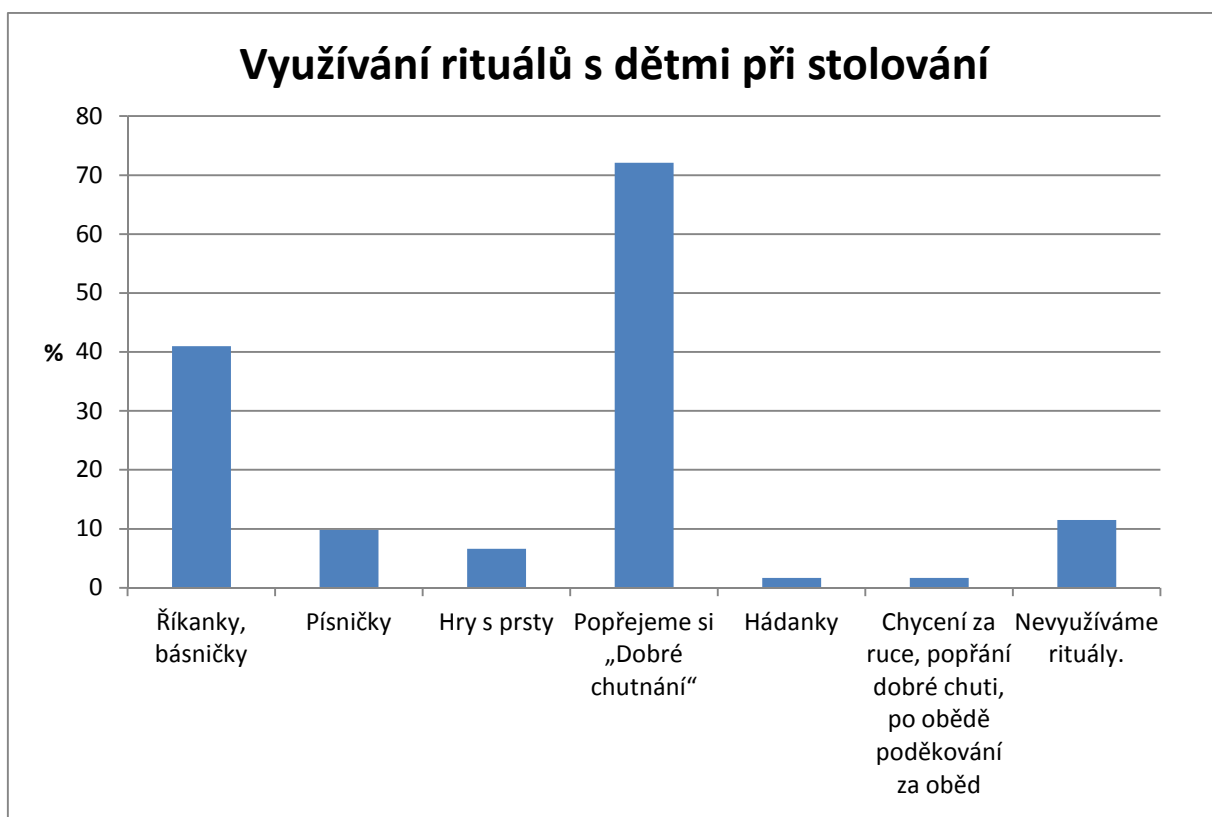
Obrázek 7. Publikace – A pak se to stalo (<https://www.albatrosmedia.cz>, 2019)

Rituálů se v dotazníkovém šetření týkaly položky 14 až 17. Jednalo se o otázky s uzavřenou i otevřenou odpovědí. První z nich se týkala vyžívání rituálů s dětmi při stolování. Tabulka 17 a graf 14 shrnují tyto informace. Byla zde také možnost zaškrtnutí více odpovědí.

**Tabulka 17. Využívání rituálů s dětmi při stolování**

Jaké rituály využíváte s dětmi při stolování?	n	%
Řídkanky, básničky	25	41
Písničky	6	9,8
Hry s prsty	4	6,6
Popřejeme si „Dobré chutnání“	44	72,1
Hádanky	1	1,65
Chycení za ruce, popřání dobré chuti, po obědě poděkování za oběd	1	1,65
Nevyužíváme rituály.	7	11,5

**Graf 14. Využívání rituálů s dětmi při stolování**



Z grafu 14 je jasné, že nejčastější formou rituálu je popřání si „dobrého chutnání“, druhým nejčastějším rituálem jsou různé říkanky, básničky a třetí nejčastější formou rituálů zastupují písničky. Učitelky v další položce – uvedení vlastního rituálu uváděly zejména říkanky, které někdy bývají doplněny ukazováním, pohybem.

Další položka dotazníku byla s otevřenou odpovědí, tedy pro získání zkušeností a názorů učitelek mateřských škol. Cílem bylo uvést ukázkou některého rituálu, které s dětmi učitelky při stolování využívají. Učitelky uváděly například tyto říkanky:

- *„Příbor, talíř, hrneček, utiší se stoleček. Popřejem si chutnání, poděkujem za přání. Dobrou chuť.“*
- *„Ke stolu si sedneme, Pšššt potichu budeme. Na jídlo se nešklebíme, když nám chutná, všechno sníme. Když mám málo, víc si dám, když to neznám, ochutnám. Nikomu se nesmějeme, Dobrou chuť si popřejeme.“*
- *„To jsou prsty, to jsou dlaně mýdlo s vodou patří na ně a po mytí papaní a to všechno bez povídání.“*
- *„Dobré chutnání (říká paní učitelka) a děti odpovídají, děkujeme za přání a bez povídání.“*
- *„Kdo chce, rád vystačí s málem a kdo rád je, ten je králem, dobrou chuť.“*
- *Chytíme se za ruce, za oběd, za oběd - děkujeme velice.“*
- *„Talířek je kulatý, polévka je horká, ale já se nespálím, do polévky foukám. Přeji dobré chutnání. Děkujeme za přání a žádné povídání.“*
- *„Ke stolu si sedneme, už se ani nehnete. Záda pěkně narovnáme, na kolínka ruce dáme. A počkáme chvíličku na dobrou polívčičku.“*
- *„Básnička s ukazováním - Všechno co roste ze země, voní a chutná příjemně. Sluníčko s deštěm, den co den, vytahuje rostlinky ze země ven. Děkujeme Ti sluníčko, žes uzrálo zrníčko, děkujeme Ti země milá, žes to zrnko v sobě skryla.“*
- *„Říkanke s pohybem - Ručičky jsme umyli, bacily jsme zničili. Ted ručičky čisté máme a už na nic nesaháme. Uděláme kukátko, do kukátka kuk a už ani muk. Dobrou chuť.“*
- *„Ke stolku si sedneme, pst, potichu budeme, nikomu se nesměje, dobrou chuť si popřejeme.“*
- *„Dobré chutnání a žádné povídání.“*

Podotázkou využívání rituálů byla položka týkající se slavnostních rituálů – tedy rituálů při oslavách narozenin, svátků dětí. I zde byla možnost zaškrtnutí více odpovědí. Výsledky jsou shrnuty v tabulka 18 a grafu 15.

**Tabulka 18. Využívání slavnostních rituálů**

<b>Jaké slavnostní rituály využíváte při oslavách narozenin, svátků dětí?</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Oslavenec dostane korunu a rozdává dětem bonbóny, které přinesl.	20	32,8
Oslavenec rozdává dětem bonbóny.	21	34,4
Oslavenci všechny děti popřejí.	45	73,8
Oslavenec dostane „hobla“.	22	36,1
Jiné slavnostní rituály.	24	39,3
Nevyužíváme speciální rituály	1	1,6

**Graf 15. Využívání slavnostních rituálů**



Mezi odpověďmi, které jiné slavnostní rituály s dětmi učitelky využívají se vyskytly například tyto odpovědi:

- „Zpíváme písničku a potom popřeje jedna holka za holky a jeden kluk za kluky. Děti nenosí bonbóny, ale upečenou buchtu nebo nakrájené ovoce a zeleninu.“
- „Oslavenec má přednostní právo, je ozdoben korunkou, má připravený stůl se stejným počtem svíček, zapálíme mu fontánku, dostane „hobla“, děti zazpívají.“
- „Děti oslavenci nakreslí obrázky. Knížku svážeme mašličkou a na titulce má dítě narozeninový obrázek s nálepkou.“
- „Oslavenci zazpíváme narozeninovou písničku.“
- „Zazpíváme oslavenci.“
- „Děti kreslí oslavenci obrázek.“
- „Oslavenec většinou donese z domu zdravý dort, který pak máme k svačině.“

Poslední položkou dotazníku bylo zhodnocení rituálů při stolování vzhledem k tomu, jaký v jejich užívání vidí učitelky mateřských škol přínos. Jednalo se o volnou odpověď a nejčastěji vyskytující se odpovědi byly následující.

- Osvojování, upevňování pravidel stolování – správné návyky

„Dítě si tím získává společenské návyky, učitelky mohou vypořádat návyky dětí z domu. Také rituály umožňují dětem být více samostatné.“

„Děti si upevní základní pravidla stolování. Některé děti doma nejedí s rodiči pospolu, tudíž je to pro ně vzácné.“

- Jistota, pravidla, smysl pro řád.

„Děti si více uvědomují, že je čas jídla a jak se správně chovat.“

„Po pronesení slov „...a už bez povídání“ jsou děti naučené chopit se lžičky a bez mluvení začít jíst.“

„Upevňování návyků, připomenutí, děti bezpečně vědí, co je čeká.“

- Stmelování kolektivu.

„Dětem se to líbí, uklidnění dětí před jídlem a naladění na jídlo.“

*„Děti to baví, těší se na ně, podporuje to u dětí smysl pro řád, dává jim to pocit jistoty a bezpečí.“*

- Zpříjemnění si každodenních činností.

*„Je to přirozený předěl v rámci dne. Navození nové činnosti (máme více rituálů, nejen obědový.“*

Mezi odpověďmi se však objevovaly i takové, že přínos v užívání rituálů učitelky nevidí žádný, což bylo překvapivé.

## 4.1 Pedagogická příprava ke správnému stolování v mateřské škole

Posledním dílčím úkolem bakalářské práce bylo vytvořit jednodenní pedagogickou přípravu vhodnou ke vzdělávání dětí v oblasti správného stolování a zároveň využít některé formy rituálu. V rámci přípravy jsou sepsány části režimu dne, kde budou dětem předávány různými metodami informace týkající se stolování.

<b>Téma:</b>	Zásady správného stolování a slušného chování u stolu
<b>Věková skupina:</b>	3 – 5 let
<b>Cíl:</b>	<b>Kognitivní:</b> Podporovat rozvoj paměti a schopnosti soustředit se na činnost. Podporovat rozvoj fantazie a představivosti dětí v tvořivých činnostech. <b>Psychomotorický:</b> Podporovat rozvoj hrubé a jemné motoriky. <b>Afektivní:</b> Podporovat dovednost spolupracovat s ostatními. Podporovat dovednost komunikovat s dětmi i s učitelkou bez zábran.
<b>Vzdělávací oblast:</b>	Dítě a jeho tělo Dítě a jeho psychika Dítě a ten druhý Dítě a společnost
<b>Podoblast:</b>	Jazyk a řeč Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace
<b>Metody:</b>	Motivační, expoziční, fixační, diagnostické Slovní – monologické (vyprávění, vysvětlování), dialogické (rozhovor, diskuse) Názorně demonstrační – pozorování a předvádění předmětů a činností Praktické – výtvarné činnosti, nácvik pohybových dovedností
<b>Organizační forma:</b>	Frontální, skupinová, individuální (střídání všech forem)
<b>Pomůcky, metodické</b>	Publikace o etiketě stolování – Dědečku, vyprávěj, Dobrý den,



<b>prostředky:</b>	<p>opičko apod., omalovánky, pexeso, didaktické hry, obrázky k posloupnosti děje (příloha 4)</p> <p>Plastové talířky, vidličky, nože</p> <p>Pomůcky k výtvarné činnosti – barevné papíry, šablony, nůžky, lepidla, pastelky</p> <p>Pracovní listy (viz příloha 4)</p>
--------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Na úvod tématu o zásadách správného stolování děti seznámíme o správném prostírání, ukládání příboru, lžíce, sklenice, ubrousku. V dalších dnech se s dětmi budeme věnovat nácviku slušného chování u stolu – formou dramatizace, různých pracovních listů. Pro diagnostiku využijeme různé situace, hraní rolí v restauraci, nebo obrázky stolování, kde budou děti hledat chyby.

#### **A) RANNÍ ČINNOSTI**

Dětem budou v rámci ranních činností nabízené pomůcky k navození tématu dne. Děti budou mít k dispozici omalovánky – číšník, restaurace, jídlo, talířek, různé publikace o etiketě stolování, pexeso, obrázky k posloupnosti děje, didaktické hry apod. Podle svých zájmů si mohou zvolit činnost, o kterou budou mít zájem (viz příloha 4).

#### **B) KOMUNITNÍ KRUH**

Děti se v rámci komunitního kruhu pozdraví a seznámí se s tématem a průběhem dne.

#### **C) RANNÍ CVIČENÍ**

##### **Správné držení těla**

Využijeme plastové talířky.

Děti si položí na hlavu plastové talířky a musí chodit tak, aby jim talířek nespadol – trénují správné držení těla.

##### **Pohybová hra „Nůž, vidlička, lžička“ – „upravená hra na lepidla“**

Učitelka všem dětem rozdělí role (držením plastové lžičky, vidličky, nože). Děti se volně pohybují po vymezeném prostoru třídy za doprovodu různých písniček. Mohou poskakovat, tancovat. Když hudba ustane, učitelka dá dětem povel: „Najdou se všechny lžičky, vytvoří se příbor – chytne se nůž, vidlička..apod.“ Děti musí co nejrychleji utvořit požadovanou dvojici, trojici dle pokynu učitelky.

#### **D) SVAČINA – upozorňování dětí na slušné chování u stolu**

#### **E) DIDAKTICKY ŘÍZENÁ ČINNOST včetně MOTIVACE**

Motivace – čtení z publikace – Dobrý den, opičko – kapitola „Jak jsme si uvařili špagety“ (viz příloha 4)

Výtvarná činnost – vyrobení talířku – každé z dětí si na vybraný barevný papír, který bude představovat prostírání podle předlohy obkreslí talířek, lžičku, vidličku a nůž, skleničku. Veškeré prostírání si vystřihnou a správně na „prostírání“ nalepí, k příboru přilepí opravdový ubrousek. Poté si na talířek nakreslí jídlo, které mají nejradši.

**F) OBĚD** - upozornování dětí na slušné chování u stolu + rituál (říkanka)

RUCE JSME SI UMYLI,  
ABYCHOM SE DO JÍDLA PUSTILI.  
POPŘEJEME SI DOBRÉ CHUTNÁNÍ,  
A U JÍDLA UŽ ŽÁDNÉ POVÍDÁNÍ.  
AŽ VŠECHNO PĚKNĚ SNÍME,  
DO LŮŽEK SE POLOŽÍME.

**G) ODPOLEDNÍ ČINNOST**

Pracovní listy (publikace *Zázračná proměna opičky Pepiny aneb Jak opice k dobrému vychování přišla*) – viz příloha 4 + spontánní činnosti dětí

**Poznámka:** V průběhu dne děti upozorňujeme také na mytí rukou před jídlem a zásady slušného chování při jídle – nehrbít se, nemlaskat, nehoupat se na židli, nepodpírat hlavu, nemluvit, apod.

**Použitá literatura v rámci pedagogické přípravy:**

BEDNÁŘOVÁ J. 2012. *Orientace v prostoru a čase pro děti od 4 do 6 let*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0022-0.

STOLIČNÝ, P. 2017. *Dobrý den, opičko*. Praha: Fortuna Libri. 121 s. ISBN 978-80-7546-103-2.

NOVÁKOVÁ, I. 2011. *Zázračná proměna opičky Pepiny aneb Jak opice k dobrému vychování přišla*. Praha: Portál. 64 s. ISBN 978-80-262-0008-6.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce byla zaměřena na výživu a stravování dětí v mateřských školách v Olomouci s ohledem na zavádění pravidel správného chování při stolování do výchovně vzdělávacího procesu dětí v MŠ a využívání rituálů během stolování. K získání výsledků byla použita metoda nestandardizovaného dotazníku. Tato metody analyzovala výsledky mezi pedagogy mateřských škol v Olomouci. Bylo osloveno celkem 61 pedagogů, z toho 60 žen a 1 muž. Dotazník obsahoval 17 položek s uzavřenými i otevřenými odpověďmi. Dotazníky byly rozeslány za využití internetového portálu „Moje survio“ a část byla rozdána v tištěné podobě mezi pedagogy mateřských škol v Olomouci.

Hlavní cíl i dílčí cíle bakalářské práce byly naplněny a výsledky byly zpracovány do přehledných tabulek a grafů v kapitole výsledky a diskuze. Z celkového množství 61 získaných dotazníků bylo ve výsledcích zpracováno 60 dotazníků od učitelek mateřských škol. Dotazník od jediného učitele mateřské školy nebyl do celkového počtu zahrnut, ale analýza jeho odpovědí bude posouzena zde, v rámci shrnutí hlavních výsledků dotazníkových položek.

K získání výsledků s ohledem na kulturu stolování byly v dotazníkovém šetření zahrnuty položky týkající se hygienických zásad, úpravy stolu a dodržování pravidel správného chování u stolu. Co se týče hygienických zásad, položka, která se dotazovala na upozorňování dětí na mytí rukou před každým jídlem získala jednoznačnou odpověď „ano“ mezi všemi oslovenými pedagogy, včetně pana učitele. Vzhledem k tomu, že mytí rukou patří mezi základní návyky, je vhodné děti na tento akt upozorňovat zejména kvůli eliminaci různých infekčních onemocnění. Dalším dílčím cílem s vysokým podílem odpovědí byla položka týkající se výzdoby stolu. V necelých 52 % učitelky odpovídaly, že výzdobu stolu mění podle ročního období. Na stolech se tak může v průběhu roku objevovat výzdoba s jarní, letní, podzimní nebo zimní tematikou, nebo dekorace s přihlédnutím k různým svátkům, tradicím, zvykům v průběhu celého roku. Výsledky dodržování pravidel správného chování byly různorodé. Z výsledků lze usoudit, že většina dětí u stolu nedodrhuje pravidlo sezení zpřímá, tedy se hrbí. Další dvě pravidla, která děti převážně nedodrhují jsou, že u jídla nemluví a necinkají s příborem o talíř. Oproti tomu, většina dětí dodrhuje pravidlo, že během jídla od stolu neodchází, u stolu si nepodpírají hlavu a nehoupou se na židlích. Mimo položky týkající se kultury stolování nás zajímalo, zda učitelky zařazují do vzdělávání dětí pravidla správného stolování a slušného chování

v rámci TVP a popřípadě jaké aktivity a motivační prostředky k učení využívají. V necelých 60 % učitelky mateřských škol pravidla správného stolování a slušného chování u stolu zařazena nemají, pravidla přizpůsobují podle potřeby dětí a momentální situace v rámci spontánních nebo řízených aktivit. Ve výsledcích vyřazena odpověď pana učitele by spadala do skupiny odpovědí – „pravidla dětem předáváme pouze u stolu“. Na otázku zařazení pravidel do TVP navazovala položka dotazující se na motivační prostředky a aktivity využívané k učení správnému stolování. Nejvíce pedagogové učí děti formou nápodoby a posilování žádoucího chování. Mezi samotnými nejčastěji využívanými motivačními prostředky a aktivitami se dále objevila dramatizace, pohádky a publikace o etiketě pro děti, které popisují chování dětí u stolu. Co se týče dalšího bodu hlavního cíle bakalářské práce, tedy využívání rituálů při stolování, nejvíce byla poznačena odpověď, že si učitelky s dětmi popřejí „dobrou chuť“. Dalšími rituály byly například říkanky. Ukázky různých rituálů využívané v mateřských školách jsou sepsány v kapitole výsledky a diskuse. Ukázka, kterou uvedl ve svých odpovědích pan učitel je následující: „*Ruce jsme si umyli, bacily jsme zničili. Záda pěkně narovnáme, na kolena ruce dáme. A počkáme chvíličku, na dobrou polívičku.*“ Poslední položka se týkala zhodnocení přínosu rituálu v mateřské škole. Celkový přínos využívání rituálů v mateřských školách měl převážně pozitivní charakter. Nejvíce se učitelky shodly na tom, že se děti učí správným návykům a také, že rituály naznačují určitý řád dne. Pan učitel ve svých odpovědích například konstatoval: „*Je pro ně jednodušší a přijatelnější přijmout fakt sezení u stolu, nepovídání, ruce pod stolem, narovnání formou básničky nebo jiné motivace než příkazem.*“

Zpracování teoretické i praktické části bakalářské práce sloužilo k získání přínosných informací nejenom do praxe budoucí učitelky mateřské školy. Přínosem mi bylo zorientování se mezi poznatky výživy a stravování dětí, ale také ujasnění si možností v zavádění pravidel stolování do praxe v mateřské škole. Výzkumné šetření mezi pedagogy ve mně utvrdilo fakt, že pedagogové mateřských škol se snaží dětem za využití vhodných forem a metod předávat co nejvíce pro jejich budoucí rozvoj, a že dodržování pravidel slušného chování u stolu nemůžeme považovat za zcela přirozené.

## SOUHRN

Bakalářská práce na téma „Výživa a stravování dětí mateřských škol v Olomouci se zaměřením na kulturu a rituály při stolování“ přinesla teoretické i praktické poznatky.

V rámci teoretické části práce jsme se zaměřily na základní informace týkající se výživy předškolních dětí, zařazení výživových doporučení do jídelníčku předškolních dětí, ale také legislativní uchopení stravování dětí v mateřských školách, tedy dodržování spotřebního koše a dalších norem. Mimo výživu předškolních dětí byla v práci také sepsána kapitola týkající se pitného režimu předškolních dětí, s přihlédnutím hlavně na dodržování pitného režimu dětí v mateřských školách. Jelikož byla práce zaměřena na výchovu a vzdělávání dětí při stolování v rámci výchovně vzdělávacího procesu, nemohli jsme v práci opomenout kapitolu o vzdělávání dětí, které vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a vede k naplnění klíčových kompetencí. Teoretickou část práce doplnila kapitola o kultuře stolování, kde jsme shrnuli různé aktivity pro nácvik společenského chování u stolu a kapitola o rituálech v mateřských školách, které dnes naplňují každodenní životy nejenom dětí v mateřských školách.

Praktická část práce vycházela z výsledků získaných za pomoci výzkumné metody dotazníku. Primárním cílem bylo zjistit, do jaké míry pedagogové mateřských škol v Olomouci v rámci výchovně vzdělávacího procesu dětem předávají pravidla správného stolování a zda v rámci jejich pedagogické intervence využívají při stolování nějaké formy rituálů. Hlavní cíl byl dále rozdělen do dílčích cílů, jejichž výsledky byly zpracovány do tabulek a grafů. Byly zde zhodnoceny hygienické zásady při stolování, úprava stolu při stolování, dodržování pravidel slušného chování, sebeobsluha dětí při stolování a využívání slavnostních rituálů při oslavách narozenin, svátků dětí. Součástí dílčích úkolů bylo vytvoření pedagogické přípravy určené ke vzdělávání dětí správnému stolování za využití vhodných didaktických forem, metod a prostředků.

Vzhledem k teoretické a praktické části práce, byla bakalářská práce velkým přínosem nejenom v ujasnění si a získání nových poznatků o výživě a stravování dětí v mateřských školách, ale přinesla také fakta o práci pedagogů a jejich snaze o vzdělávání dětí v co nejvyšší míře a nadšení. Pedagogická příprava, která byla součástí cílů práce bude pro mě do budoucna dobrým podkladem k naučení dětí správnému chování u stolu nejenom v mateřské škole.

## SUMMARY

The bachelor thesis "Nutrition and catering of children in kindergartens in Olomouc with a focus on culture and rituals in dining" brought theoretical and practical knowledge.

In the theoretical part of the thesis, we focused on basic information concerning pre-school children nutrition, inclusion of nutritional recommendations in preschool children's diets, but also legislative grasping of children's meals in kindergartens, ie adherence to the consumer basket and other standards. In addition to nursing pre-school children, the thesis also includes a chapter on the drinking regime of preschool children, taking into account mainly the adherence to the drinking regime of children in kindergartens. As the work was focused on the education and training of children in dining within the educational process, we could not omit the chapter on children's education, which is based on the Framework Educational Program for Pre-school Education and leads to the fulfillment of key competencies. The theoretical part of the thesis was supplemented by a chapter on dining culture, where we summarized various activities for practicing social behavior at the table and a chapter about rituals in kindergartens, which today fulfill everyday lives of not only children in kindergartens.

The practical part of the work was based on the results obtained using the research method of the questionnaire. The primary objective was to find out to what extent nursery school teachers in Olomouc, in the context of their educational process, pass on the rules of proper dining and whether they use some form of rituals in their educational intervention. The main objective was further divided into sub-goals, the results of which were drawn up in tables and graphs. There were hygiene principles for dining, table setting for dining, observance of the rules of good behavior, children's self-catering and the use of festive rituals for birthday parties, children's holidays. Part of the sub-tasks was the creation of pedagogical training intended for the education of children using proper didactic forms, methods and means.

Given the theoretical and practical part of the thesis, the thesis was a great contribution not only in clarifying and acquiring new knowledge about nutrition and eating of children in kindergartens, but it also brought facts about teachers' work and their efforts to educate children as much as possible. Educational preparation, which was part of the goals of the work, will be a good basis for me in the future to teach children the right behavior not only in the kindergarten.

# REFERENČNÍ SEZNAM

## Literární zdroje:

1. BEDNÁŘOVÁ J. 2012. *Orientace v prostoru a čase pro děti od 4 do 6 let*. Brno: Edika. ISBN 978-80-266-0022-0.
2. DVOŘÁK, J. 2017. *Slabikář slušného chování*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o. 55 s. ISBN 978-80-256-2151-6.
3. FULGHUM, R. 2010. *Od začátku do konce: naše životní rituály*. 2.vyd. Praha: Argo. 191 s. ISBN 978-80-257-0245-1.
4. HARTL, P., HARTLOVÁ, H. 2009. *Psychologický slovník*. 2.vyd. Praha: Grada. 776 s. ISBN 978-80-7367-569-1.
5. HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. 224 s. ISBN 80-7367-061-5.
6. CHRÁSKA, M. 2007. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada. 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.
7. CHRPOVÁ, D. 2010. *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing. 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
8. PETROVÁ, J., ŠMÍDOVÁ S. 2014. *Základy výživy pro stravovací provozy*. Plzeň: Jídelny.cz. 307 s. ISBN 978-80-905557-0-9.
9. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ E., MAREŠ, J. 2008. *Pedagogický slovník*. 5.vyd. Praha: Portál. 322 s. ISBN 978-80-7367-416-8.
10. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. [online]. Praha: MŠMT, 2018. 50 s. [cit.2018-10-29]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45304/>
11. STOLIČNÝ, P. 2017. *Dobrý den, opičko*. Praha: Fortuna Libri. 121 s. ISBN 978-80-7546-103-2.
12. SVOBODOVÁ, E. 2007. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. 2.vyd. Praha: Dr. Joseb Raabe s.r.o..133 s. ISBN 978-80-87553-64-0.
13. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. a kol. 2008. *Přehled vývojové psychologie*. 2.vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.
14. ŠIMIK, O. 2013. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita – Pedagogická fakulta. 216 s. ISBN 978-80-7464-402-3.
15. ŠMELOVÁ, E., PETROVÁ, A. SOURALOVÁ, E. et al. 2012. *Pre-school education in the kontext of curriculum*. Olomouc: Palacký University. 244 s. ISBN 978-80-244-3370-7.
16. ŠMELOVÁ, E., PRÁŠILOVÁ, M. a kol. 2018. *Didaktika předškolního vzdělávání*. Praha: Portál. 232 s. ISBN 978-80-262-1302-4.

17. ŠPAČEK, L. 2010. *Malá kniha etikety u stolu*. Praha: Mladá fronta. 144 s. ISBN 978-80-204-2250-7.
18. ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z. 2004. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál. 167 s. ISBN 80-7178-890-2.
19. KAUFMANNOVÁ-HUBEROVÁ, G. 1998. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál. 94 s. ISBN 80-7178-203-3.
20. KEJVALOVÁ, L. 2010. *Výživa dětí od A do Z 2*. Praha: Vyšehrad. 144 s. ISBN 978-80-7021-993-5.
21. KOŠTÁLOVÁ, A. a kol. 2017. *Manuál pro školní jídelny: metodická pomůcka pro realizaci projektu Zdravá školní jídelna*. Praha: Státní zdravotní ústav. 129 s. ISBN 978-80-7071-367-9.
22. KUNOVÁ, V. 2011. *Zdravá výživa*. 2.vyd. Praha: Grada. 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0.
23. KUNZE, P., SALAMANDER C. 2011. *Malé děti potřebují rituály*. Brno: Computer Press, a.s. 126 s. ISBN 978-80-251-3405-4.
24. MACHÁČKOVÁ, Petra. *Stravovací návyky studentů Pedagogické fakulty UP v Olomouci*. Olomouc, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Jana Majerová.
25. MARTINÍK, K. 2007. *Výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu II.díl: Ovlivnění zdravotního stavu dětí a dospívajících výživou*. Hradec Králové: Gaudeamus. 96 s. ISBN 978-80-7041-944-1.
26. MLEJNKOVÁ, L. a kol. 2005. *Služby společného stravování*. Praha: Oeconomica. 100 s. ISBN 80-245-0870-2.
27. NEVORAL, J. a kol. 2003. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H. 434 s. ISBN 80-86-022-93-5
28. NOVÁKOVÁ, I. 2011. *Zázračná proměna opičky Pepiny aneb Jak opice k dobrému vychování přišla*. Praha: Portál. 64 s. ISBN 978-80-262-0008-6.
29. NOVÁKOVÁ, Michaela. *Výživa dětí předškolního věku se zaměřením na výchovně vzdělávací proces*. Olomouc, 2016. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Fakulta pedagogická. Vedoucí práce Michaela Hřivnová.
30. TLÁSKAL, P. a kol. 2016. *Výživa a potraviny pro zdraví*. Praha: Společnost pro výživu, z.s. 101 s. ISBN 978-80-906659-0-3.
31. VÍTKOVÁ, M. 1999. *Kultura stolování*. 2.vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. 83 s. ISBN 80-7041-579-7.



32. WITT, U. 2006. *Správné chování u stolu*. Praha: Grada. 132 s. ISBN 80-247-1797-2.

*Internetové zdroje:*

1. *Denní režim MŠ* [online].2018 [cit.2018-12-18]. Dostupné z:  
<https://www.msolomouc.cz/rezim-dne>
2. *MŠ Ovečka* [online].2018 [cit.2018-12-19]. Dostupné z:  
<http://cms-ovecka.cz/tridy/srdicka/modlitby-pred-jidlem.html>
3. *Publikace Draka je lepší pozdravit* [online].2019 [cit.2019-03-07]. Dostupné z:  
<https://www.knizniklub.cz/knihy/206495-draka-je-lepsi-pozdravit-aneb-o-etikete.html>
4. *Publikace A pak se to stalo* [online].2019 [cit.2019-03-07]. Dostupné z:  
<https://www.albatrosmedia.cz/tituly/1302847/a-pak-se-to-stalo/>
5. *Stolování* [online].2018 [cit.2018-12-19]. Dostupné z:  
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Stolování>
6. *Tvoříme pro děti* [online].2018 [cit.2018-12-19]. Dostupné z:  
[www.facebook.com/tvorimeprodeti](http://www.facebook.com/tvorimeprodeti)
7. *Waldorf* [online].2018 [cit.2018-12-19]. Dostupné z:  
<http://www.waldorf-olomouc.cz/nas-den.html>

## **SEZNAM ZKRATEK**

apod.	a podobně
atd.	a tak dále
mj.	mimo jiné
MŠ	mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1. Ukázka z publikace DVOŘÁK, J. 2017. *Slabikář slušného chování*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o. 55 s. ISBN 978-80-256-2151-6.

Příloha 2. Vzorový týdenní jídelníček pro MŠ

Příloha 3. Dotazník pro pedagogy mateřských škol v Olomouci

Příloha 4. Pomůcky v rámci ranních činností, didakticky řízené činnosti, odpolední činnosti

# PŘÍLOHA 1

Příloha 1. Ukázka z publikace DVORÁK, J. 2017. *Slabikář slušného chování*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o. 55 s. ISBN 978-80-256-2151-6.





*Děti by měly začít jíst, teprve když se u stolu sejdou všichni.  
Není slušné hned popadnout lžici a nepočkat na ostatní. Před jídlem můžeš pomoci  
nakrát chleba nebo dát na stůl talíře.*

Hladovec už nevydrží  
ani chvilku bez oběda.  
Vezme talíř, vezme lžici  
a pustí se do souseda.



*U stolu by se každý měl chovat tak, aby nekazil chuť ostatním.  
Nehraj si s příborem, nerozmazávej omáčku po talíři a nevyprávěj ošklivé historky.  
Při jídle moc nemluv – a hlavně nemlaskej!*

Žádné povídání u oběda!  
Jezte hezky tiše.  
Nebo vás ta spolykaná slova  
budou tlačit v břiše.







## NEZAPOMEN

✿ Za krásně upraveným stolem se sluší také krásně sedět. Netlač se na stůl a nenaklánej se nad talíř.

✿ Nerozvaluj se na stole, nepokládej lokty na stůl a neroztahuj se.

✿ Žvýkej malá sousta se zavřenými ústy, aby tě nebylo slyšet.

✿ Chléb a pečivo se berou jen rukama.

✿ Maso, přílohy i saláty jez vidličkou a nožem.

✿ Drůbež a některé mořské živočichy můžeš vzít do ruky.

✿ Nůž drž v pravé ruce, vidličku v levé.

✿ Když dojíš, utři si rty a ruce ubrouskem.

✿ Když odkládáš příbor, ale ještě nemáš dojedeno, dej příbor na talíř křížem.  
✿ Když dojíš, srovnej vidličku a nůž na talíř hezky k sobě.

✿ Poděkuj hostitelce za dobré jídlo.

## PŘÍLOHA 2

Příloha 2. Vzorový týdenní jídelníček pro MŠ

PONDĚLÍ

<b>Ranní svačina:</b>	chléb gurmán, medové máslo, mléko s ovocnou příchutí (a: 01,06,07,11)
<b>Polévka:</b>	selská 1 (a: 01,07,09)
<b>Hlavní jídlo:</b>	lbramborový guláš, chléb kmínový, ovoce, citronáda s mátou/voda (a: 01,09)
<b>Odpolední svačina:</b>	bageta, pomazánka česneková s jablky, čaj (a: 01,07)

ÚTERÝ

<b>Ranní svačina:</b>	chléb rusti tmavý, pomazánka tvarohová, kedlubna, mléko (a: 01,07)
<b>Polévka:</b>	hovězí s kapáním (a: 01,03,07,09)
<b>Hlavní jídlo:</b>	játra na cibulce, rýže dlouhozrná, salát rajčatový, sirup (a: 01,09,10)
<b>Odpolední svačina:</b>	chléb lámankový, pomazánka brokolicová, čaj (a: 01,03,06,07,11,12)

STŘEDA

<b>Ranní svačina:</b>	kukuřičné lupínky, mléko, čaj (a: 07)
<b>Polévka:</b>	kulajda (a: 01,03,07,09)
<b>Hlavní jídlo:</b>	kuřecí plátek se sýrem, bramborová kaše, kompot broskvový, sirup ovocný/voda (a: 01,07,09)
<b>Odpolední svačina:</b>	chléb mušketýr, pomazánkové máslo s bylinkami, bílá káva (a: 01,07)

## ČTVRTEK

<b>Ranní svačina:</b>	chléb kmínový, pomazánka z nivy, mléko (a: 01,07,09)
<b>Polévka:</b>	hrachová (a: 01,07,09)
<b>Hlavní jídlo:</b>	zapečené flíčky s uzeným masem, okurek sterilovaný, džus/voda (a: 01,03,07,10)
<b>Odpolední svačina:</b>	bageta šestizrná, pomazánka z tresčích jater, čaj s citrónem (a: 01,04,06,07,11)

## PÁTEK

<b>Ranní svačina:</b>	puding s piškoty, 1/2 jablka, čaj (a: 01,03,07)
<b>Polévka:</b>	zeleninová s pohankou (a: 07,09)
<b>Hlavní jídlo:</b>	krůtí na paprice, vícezrný knedlík, sirup ovocný/voda (a: 01,03,07,09)
<b>Odpolední svačina:</b>	chléb himalájský, pomazánka ze strouhaného sýra, ozdoba kapie, čaj (a: 01,06,07)

(ALERGENY: 1-obiloviny, 2-korýši, 3-vejce, 4-ryby, 5-arašídy, 6-sója, 7-mléko, 8-ořechy, 9-celer, 10-hořčice, 11-sezam, 12-siřičitany, 13-vlčí bob, 14-měkkýši) \*RYBÍ PORCE MOHOU OBSAHOVAT KOSTI. DBEJTE ZVÝŠENÉ POZORNOSTI PŘI KONZUMACI!

*Jídelní lístek* [online]. 2018 [citace 2018-11-13]. Dostupné z <http://zsstupkova.cz/jidelni-listek-skolky/>



# PŘÍLOHA 3

Příloha 3. Dotazník pro pedagogy mateřských škol v Olomouci

Vážené paní učitelky, učitelé,

chtěla bych Vás oslovit a zároveň poprosit o vyplnění anonymního dotazníku pro praktickou část mé bakalářské práce, která se týká výživy a stravování dětí v mateřských školách v Olomouci se zaměřením na kulturu a rituály během stolování. Otázky na sebe navazují, k dispozici jsou otázky, které mají na výběr uzavřené odpovědi, ale také otázky s otevřenou odpovědí. Poprosím Vás tímto i o vyplnění vlastních zkušeností, které při práci s dětmi využíváte.

Předem děkuji.

Mgr. Petra Krečmanová, studentka oboru Učitelství pro mateřské školy v kombinované formě

---

## **1. Jsem**

- A) ŽENA
- B) MUŽ

## **2. Jaké mám vzdělání?**

- A) Středoškolské
- B) Vysokoškolské bakalářské
- C) Vysokoškolské magisterské
- D) Vyšší odborné

## **3. Kolik let praxe mám v mateřské škole na pozici učitele/učitelky?**

Prosím uveďte.....

## **4. Kde se děti stravují?**

- a) Třída MŠ
- b) Školní jídelna

**5. Děti si myjí před každým jídlem ruce?**

- a) ANO, upozorňujeme je před každým jídlem.
- b) NE, neupozorňujeme děti.

**6. Používají děti pro stolování prostírání, podnosy?**

- a) ANO
- b) NE

**7. Čím mají děti vyzdobený stůl při stolování?**

- a) Květina uprostřed stolu – celoroční, stálá
- b) Dekorace uprostřed stolu (papírová, keramická) – celoroční, stálá
- c) Dekorace podle ročního období – proměnlivá
- d) Jiná .....prosím uveďte
- e) Stůl je bez výzdoby.

**8. Která pravidla správného chování u stolu děti dodržují?**

(prosím zakroužkujte, když pravidlo dodržuje alespoň polovina dětí)

- možno zatrhnout více odpovědí

- a) Děti od stolu během jídla neodchází.
- b) U stolu se děti nehrbí, sedí zpříma.
- c) U stolu si děti nepodpírají hlavu.
- d) Děti se nehoupou na židlích.
- e) U jídla děti nemluví.
- f) U jídla děti nemlaskají.
- g) U jídla děti nesrkají.
- h) Děti necinkají s příborem o talíř.
- i) Děti, které jsou po jídle, čekají u stolu než jídlo dojí alespoň polovina dětí.
- j) Děti umí poděkovat, když jim někdo něco donese.

**9. Používají děti při jídle příbor?**

- a) Ano, všechny děti
- b) Jen starší děti (5-6ti leté)
- c) Nepoužívají (ani starší děti)

**10. Chodí si děti samy pro druhé jídlo u oběda?**

- a) ANO, všechny děti
- b) ANO, ale jen starší děti (5-6ti leté)
- c) NE, nechodí

**11. Uklízí si děti po jídle samy (talířek, příbor, hrníček)?**

- a) ANO, všechny děti
- b) ANO, ale jen starší děti (5-6ti leté)
- c) NE, neuklízí

**12. Máte zařazená do TVP pravidla správného stolování a slušného chování u stolu?**

- a) ANO, je jim vymezený integrovaný blok během školního roku.
- b) NE, nemáme. Pravidla zařazujeme do vzdělávání dětí podle potřeby, momentální situace v rámci spontánních nebo řízených aktivit.
- c) NE, nemáme. Pravidla dětem předáváme pouze u stolu.
- d) NE, nemáme. Pravidla dětem nijak nepředáváme, nezdůrazňujeme.

**13. Jaké aktivity/motivační prostředky využíváte pro učení dětí správnému stolování a slušnému chování?**

- možno zatrhnout více odpovědí

- a) Publikace, které popisují chování dětí u stolu (např. Dědečku, vyprávěj, Slabikář slušného chování aj.)

Prosím uveďte publikaci, kterou využíváte.....

- b) Pracovní listy

Prosím uveďte pracovní listy, které využíváte.....

- c) Dramatizace, hraní rolí (hra na restauraci, jídelnu, hra na maminku, číšníka, hosta aj.)
- d) Kresba
- e) Pohádky
- f) Děti se učí od učitelek formou nápodoby a posilováním žádoucího chování
- g) Jiné ... prosím uveďte .....

**14. Jaké rituály využíváte s dětmi při stolování?**

- možno zatrhnout více odpovědí

- a) Řídky, básničky
- b) Písničky
- c) Hry s prsty
- d) Popřejeme si „Dobré chutnání“
- e) Jiné .....prosím uveďte.....
- f) Nevyužíváme rituály

**15. Uveďte prosím ukázkou některého Vašeho rituálu, který s dětmi při stolování využíváte (básničky, řídky, písničky apod.)**

**16. Jaké slavnostní rituály využíváte při oslavách narozenin, svátků dětí?**

- možno zatrhnout více odpovědí

- a) Oslavenec dostane korunu a rozdává dětem bonbóny, které přinesl.
- b) Oslavenec rozdává dětem bonbóny.
- c) Oslavenci všechny děti popřejí.
- d) Oslavenec dostane „hobla“.
- e) Jiné....prosím uveďte .....
- f) Nevyužíváme speciální rituály

**17. Pokud využíváte s dětmi při stravování rituály, jaký v tom vidíte přínos?**

(pokud rituály nevyžíváte, otázku nevyplňujte)

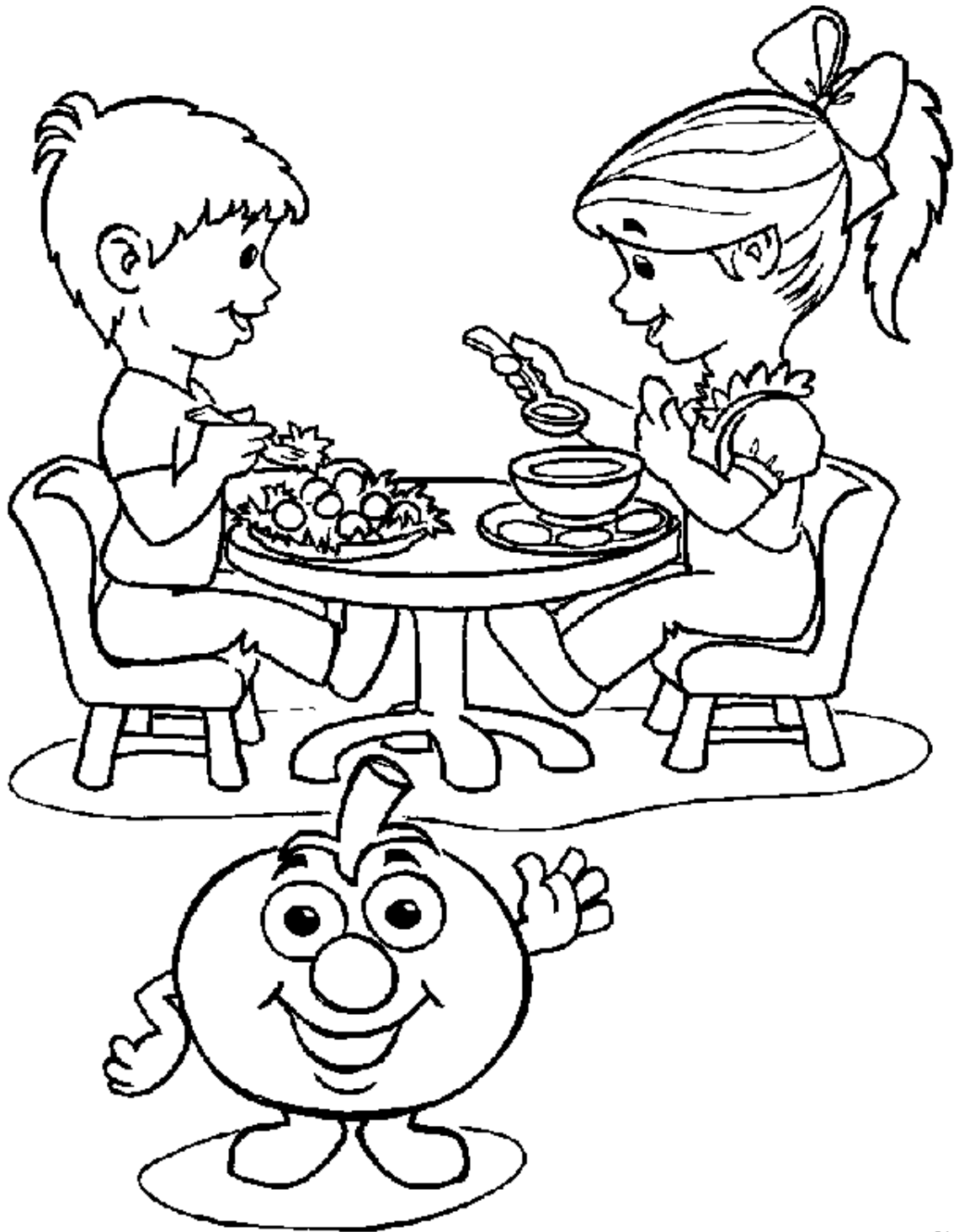
Prosím o odpověď.....

## PŘÍLOHA 4

Příloha 4. Pomůcky v rámci ranních činností, didakticky řízené činnosti, odpolední činnosti



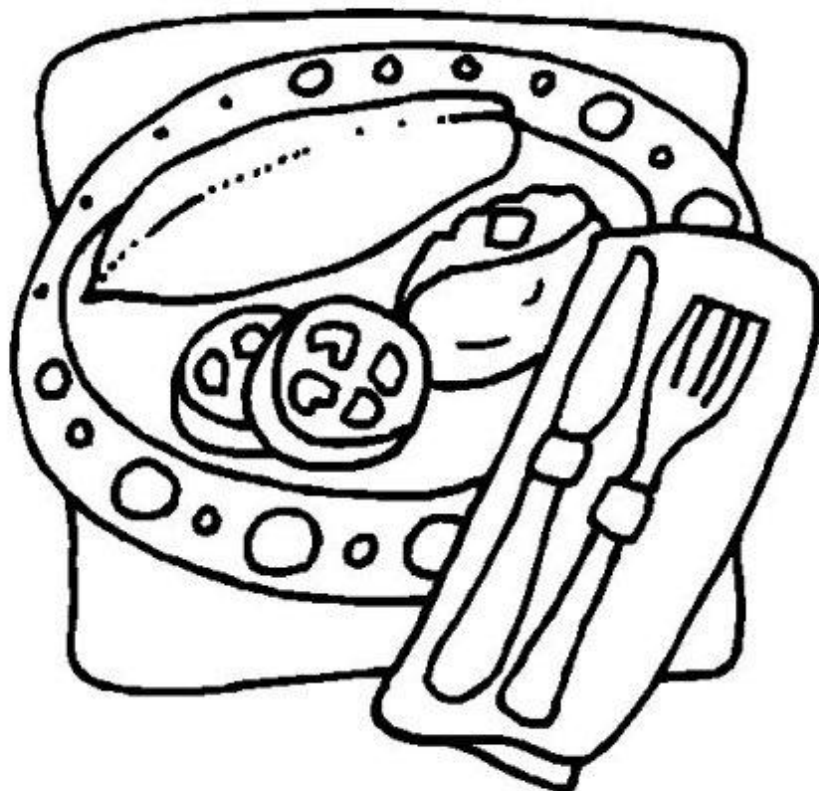
*Omalovánky, číšník* [online]. 2019 [citace 2019-03-09]. Dostupné z: <https://www.detsky-web.cz/www/content/images/omalovanky/188/cisnik.jpg>





*Omalovánky* [online]. 2019 [citace 2019-03-09]. Dostupné z:  
<http://www.predskolaci.cz/silvestrovske-omalovanky/13185>





*Omalovánky* [online]. 2019 [citace 2019-03-09]. Dostupné z:

<http://renyfis.blog.cz/en/gallery/omalovanky-jidlo-strava/picture/89878430>

## Posloupnost děje

BEDNÁŘOVÁ J. 2012. *Orientace v prostoru a čase pro děti od 4 do 6 let*. Brno: Edika. ISBN – 978-80-266-0022-0.

„Dal bych si dort,“ nechal se slyšet Pavlík. „To máš tedy štěstí. Po obědě máme moučník a dnes je to právě dort, protože paní učitelka má narozeniny.“ „Tak mi dort přineste,“ rozhodl Pavlík. „Takhle rychle to nepůjde, nejdříve musíme připravit stůl. Až bude stůl připravený, budeme obědovat. A dobře víš, že oběd dortem nezačíná.“ (Časová posloupnost. S dítětem si povídáme, co je znázorněno na obrázcích. Potom dítě určuje, co se ve trojicích obrázků stalo dříve, co později.)



## Jak jsme si uvařili špagety

Byla neděle a Pavlovi rodiče odjeli na nějakou svatbu. Buchta byl teda doma sám a rozhodl se, že taky sám uvaří oběd. Ale jeho máma trvala na tom, že vařit smí, jenom když u toho budu i já, Emča. Prý jsem slušná holka a na ty kluky dám pozor.

„Jo, slušná holka,“ poznamenal Tyčka. „Na Vánoce jsi zakopla o šňůru k elektrickým žárovčkám a povalilas u nás doma celý vánoční stromek.“

„Hi hi,“ smála se opice Skořice. „To musela být švanda!“ a hned si začala zpívat tu svou oblíbenou písničku, se kterou nám už, popravdě, hezky lezla na nervy:

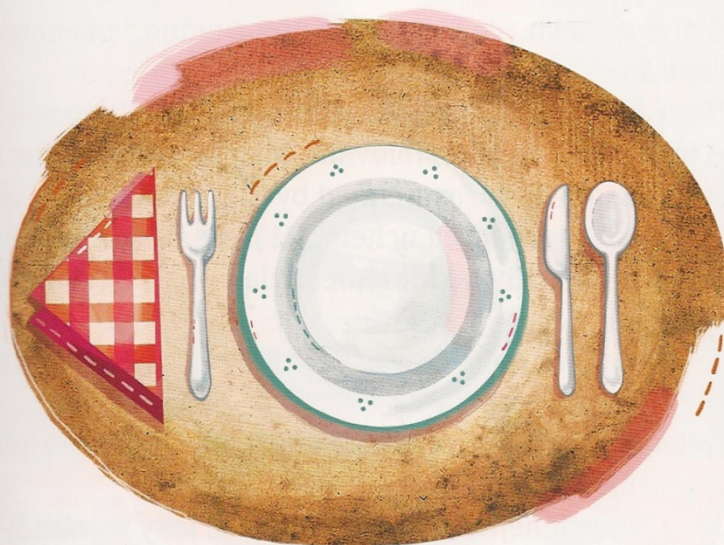
*„Já jsem ta opice,  
opice Skořice,  
opice skořicová.  
Takový kožíšek,  
jako má Skořice,  
žádná opice nemá.“*

Veliká švanda to nebyla – ten povalený vánoční strom. Uklízela jsem potom střepy asi dvě hodiny. Ale pro naši opici, která



fakt umí být škodolibá, to bylo směšné. Dělal jsem, že jsem její poznámku neslyšela. „Kluci, tak postavíme hrnec s vodou na vaření a pustíme se do přípravy omáčky na špagety,“ řekla jsem. „Ale nejdřív si všichni umyjeme ruce.“

„Já nemusím,“ radovala se Skořice. „Protože já nemám ruce, ale pacičky!“ Hned jsem opici taky hnala k umyvadlu. Vařit se přece musí s čistýma rukama. Kluci byli připraveni pomáhat mi, ale věděla jsem, že by mi jenom překáželi. Tak jsem jim vymyslela práci.



„Buchto, ty vyhledej lžíce a vidličky, Tyčko, najdi papírové ubrousky, opičko, postarej se o slánku, o kečup – asi bude v ledničce.“

„Já bych chtěl taky vařit,“ připomněl Pavel.

„Buchto, hned to bude. Až začne voda vřít, opatrně do ní vložíš tady ty špagety. A po chvílce, až se v té vodě budou dát ohnout, tak je promícháš.“

Tyčka položil na stůl příbor a opice Skořice jej začala po stole rozhazovat.

„Co to děláš?“ zeptal se jí Jirka.

„Uklízím vidličky a lžíce,“ chlubila se Skořice Tyčka jí ukázal, jak to má dělat: „Lžíce musí být vždy vpravo a vidlička vlevo. Kdybychom potřebovali i nože, taky musí být vpravo od talířů.“

„Vpravo, vlevo, ale vždyť je to úplně jedno,“ poznamenala opička.

„To teda jedno není,“ řekla jsem. „Jak má být upraven stůl u jídla, tomu se říká stolování. Má přesná pravidla. Ach kdybych tak uměla čarovat, hned bych ti to ukázala.“

Opička se podrkala za uchem. Už jsme si všimli, že když přemýšlí, tak se vždy takhle drbe. Byla jsem zvědavá, co zase vymyslí.

„Já jsem přece pohádková,“ řekla Skořice. „Já si klidně můžu vyčarovat, co chci.“

Tyčka se zasmál: „Tak to chci vidět, Skořice, jaké stolování vyčaruješ.“

„No... já bych nejraději prostřený stůl, jaký se vám lidem líbí...“

Najednou se ozval ten tichý vítr. Vidličky a lžíce začaly tančit nad stolem, kolem toho létaly papírové ubrousky jako motýli a opice Skořice přivřela oči, usmívala se a celé to bláznivé létání jako by dirigovala. Když očka otevřela, tak tichý







vítr ustal a hop! Na stole se najednou krásně uspořádaly lžíce i vidličky, vedle nich se moc hezky poskládaly papírové ubrousky.

„Teda, Skořice, tak to byl parádní zázrak,“ řekla jsem. Ale hned jsem musela přiskočit k hrnci s vodou. „Buchto, voda se vaří, dáš tam ty špagety?“

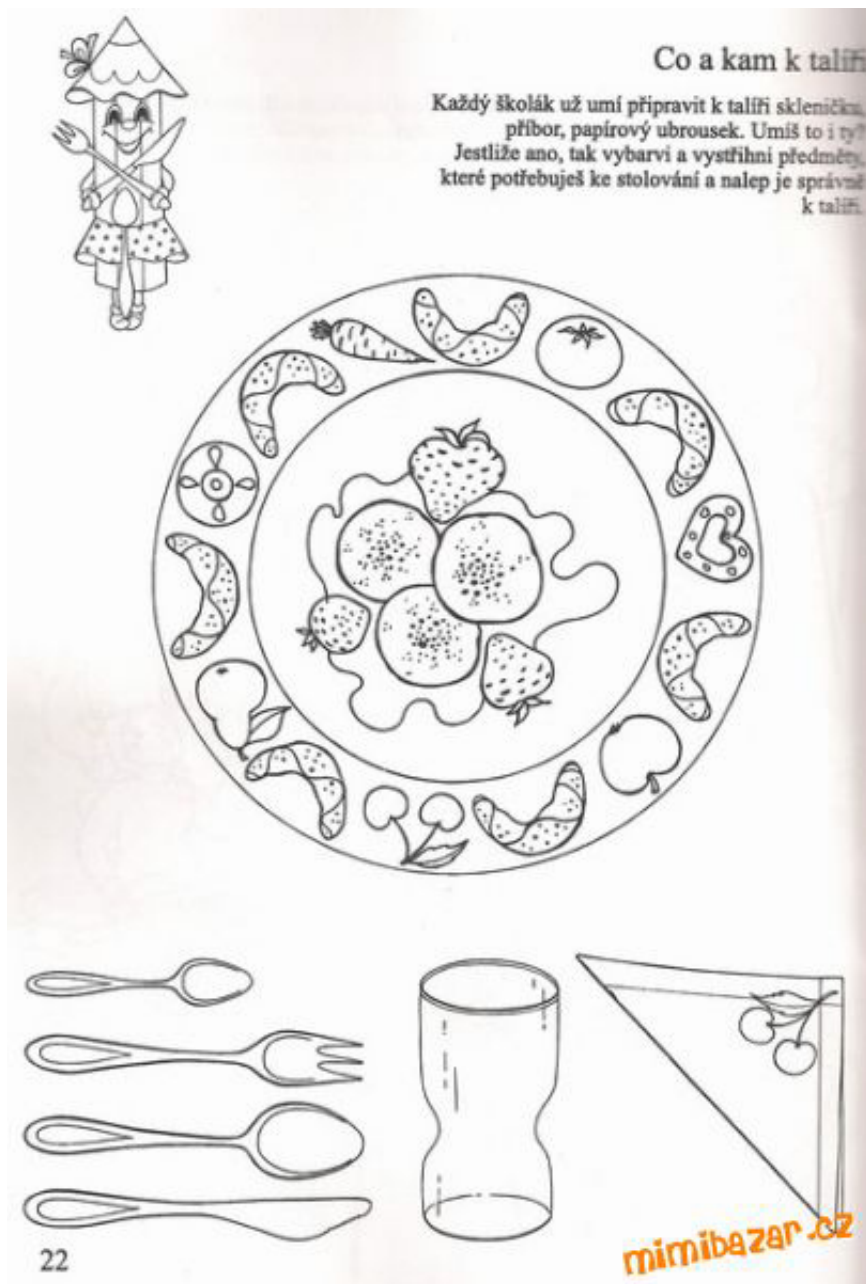
Začalo teda velké vaření. Tyčka nakrájel nadrobno cibuli a rajčata, já vše dala na pánev s trochou rozpuštěného másla, zatím Tyčka šikovně nakrájel na kostičky voňavý špek a Buchta míchal ve vodě špagety, aby se nepřipekly u dna. Raz dva byla uvařena omáčka, měkké špagety kluci přelili přes cedník a ještě do nich vmíchali trochu olivového oleje, aby se nelepily.

Sedali jsme si za stůl a Skořice samozřejmě seděla první, vzala do paciček vidličku a začala s ní šermovat: „Kde je to jídlo!“ bouchala vidličkou o stůl.

„To nemá cenu, stále naši opičku vychovávat,“ řekl Tyčka. „Napíšeme jí všechno, až se najíme. Dobrou chuť.“



Předloha k výtvarné činnosti:



Pracovní listy [online]. 2019 [citace 2019-03-09]. Dostupné z:

<https://www.mimibazar.cz/navod/2917/pracovni-listy-pro-nase-budouci-prvnacky>



## Školní jídelna

Řekni Tužce Anižce, jak se máme slušně chovat v jídelně a společně s ní vybarvi obrázek, kde se děti u stolu takto chovají.

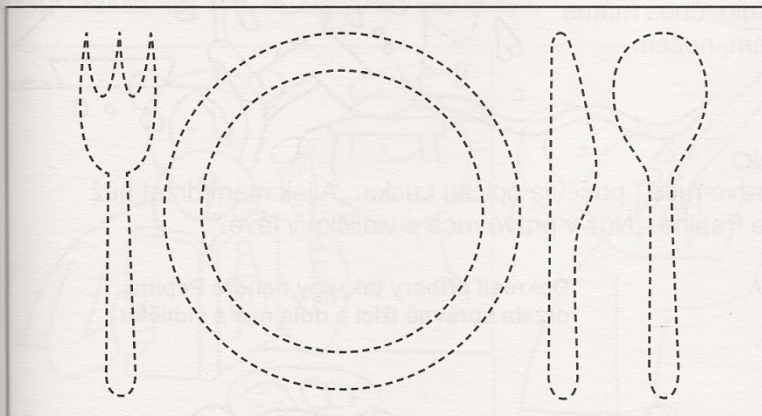
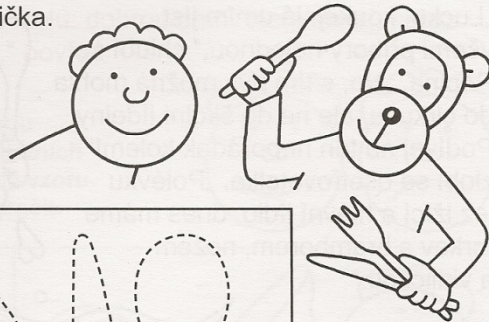


Pracovní listy [online]. 2019 [citace 2019-03-09]. Dostupné z:

<https://www.mimibazar.cz/navod/2917/pracovni-listy-pro-nase-budouci-prvnacky>

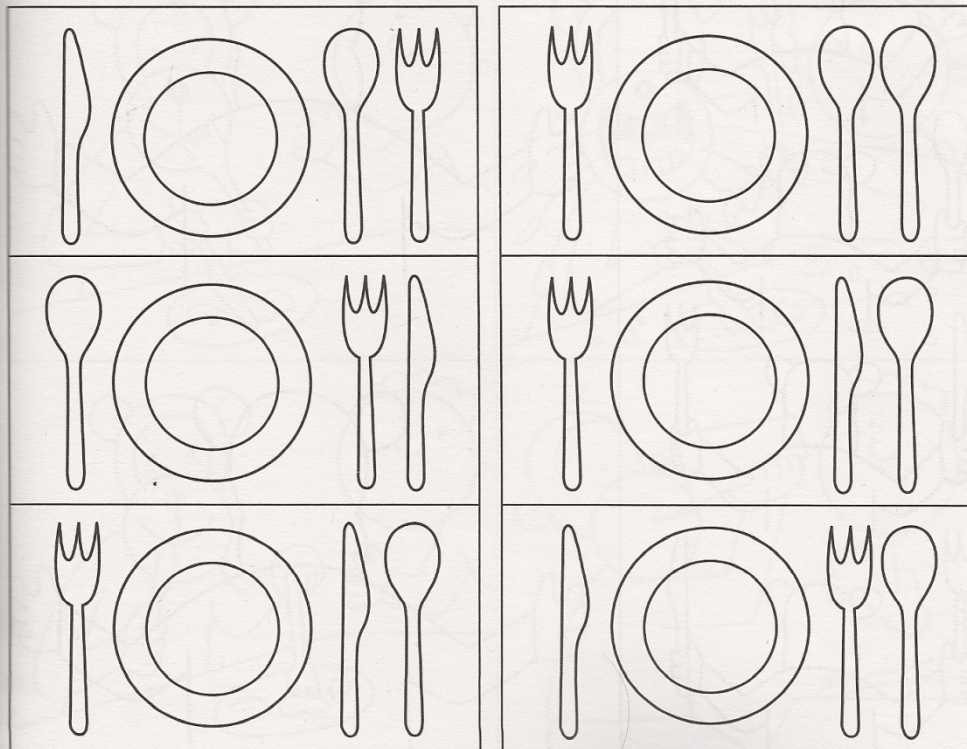
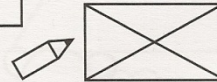
NOVÁKOVÁ, I. 2011. *Zázračná proměna opičky Pepiny aneb Jak opice k dobrému vychování přišla*. Praha: Portál. 64 s. ISBN 978-80-262-0008-6.

„To jsou ale podivné klacíky,“ diví se opička.  
„Říká se jim příbory,“ usmívá se Lucie,  
„Lžíce, nůž a vidlička. Naučím tě, jak se  
správně chystají na stůl. Nůž položíš  
k talíři vpravo, vidličku vlevo,  
lžiči vpravo od nože.“



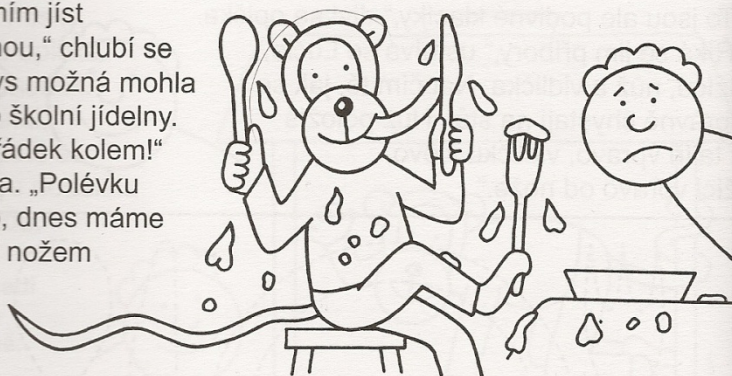
Obtáhni talíř  
a správně  
nachystané  
přibory podle  
přerušovaných  
čar.

Škrtni podle vzoru stoly s nesprávně nachystanými přibory.



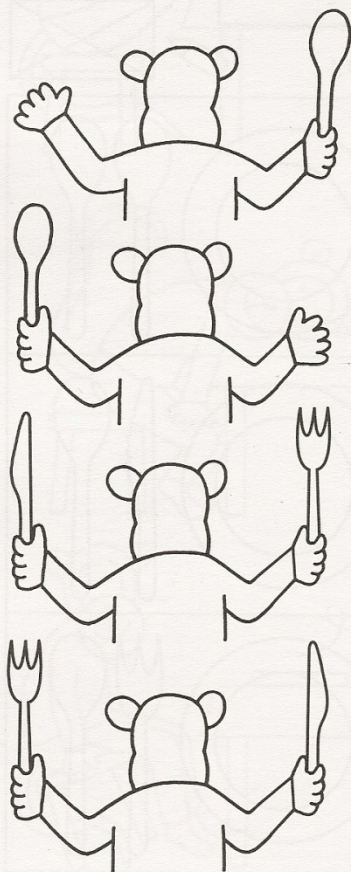


„Lucko, koukej, já umím jíst všemi příbory najednou,“ chlubí se Pepina. „No, s tím bys možná mohla do cirkusu, ale ne do školní jídelny. Podívej na ten nepořádek kolem!“ zlobí se ošetřovatelka. „Polévku jez lžící a hlavní jídlo, dnes máme mrkev s bramborem, nožem a vidličkou.“

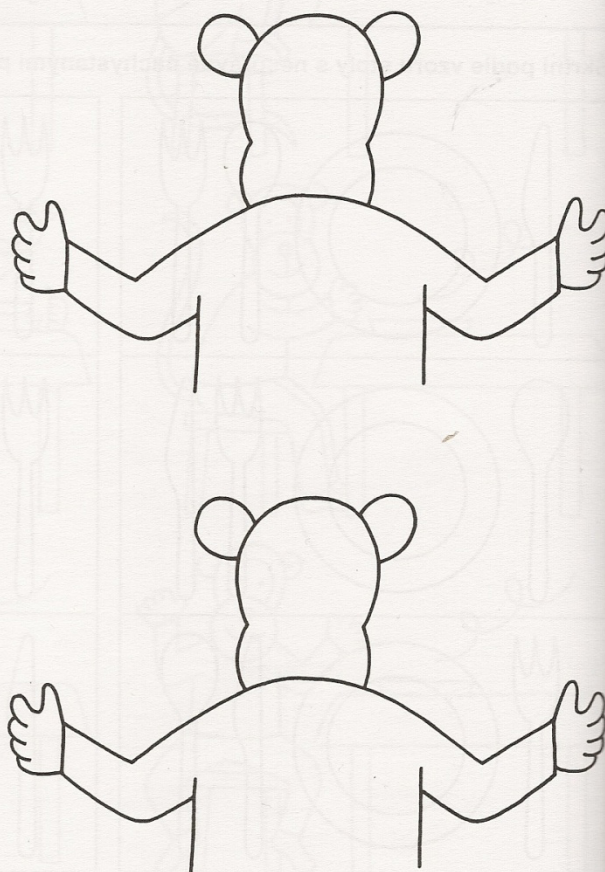


„Pěpino, jsi pravák, proto drž lžici v pravé ruce,“ poučuje opičku Lucka. „A jak mám držet nůž a vidličku?“ ptá se Pepina. „Nůž v pravé ruce a vidličku v levé.“

**Vybarvi jen obrázky, na kterých Pepina drží přibor správně.**



**Dokresli příbory tak, aby nahoře Pepina držela správně lžici a dole nůž a vidličku.**



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Petra Krečmanová
<b>Katedra nebo ústav:</b>	Katedra antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2019

<b>Název práce:</b>	Výživa a stravování dětí mateřských škol v Olomouci se zaměřením na kulturu a rituály při stolování
<b>Název v angličtině:</b>	Nutrition and eating for children in kindergartens in Olomouc with a focus on culture and eating rituals
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce je zaměřena na výživu a stravování dětí mateřských škol s přihlédnutím na kulturu a rituály při stolování. Teoretická část práce zohledňuje informace, které se týkají problematiky předškolních dětí, vzdělávání dětí v mateřských školách a zejména oblasti kultury stolování a rituálů. Výsledky praktické části práce byly stanoveny na základě využití metody dotazníku. Vyhodnocením došlo k zaznamenání výsledků, tedy naplnění cíle - zjistit do jaké míry pedagogové mateřských předávají dětem v rámci výchovně vzdělávacího procesu pravidla správného stolování a zda v rámci pedagogické intervence využívají při stolování nějaké formy rituálů.
<b>Klíčová slova:</b>	Dítě předškolního věku, výživa, stravování, školní stravování, spotřební koš, vzdělávání dětí, rituály, kultura stolování

<b>Anotace v angličtině:</b>	The bachelor thesis focuses on nutrition and nourishment of children of nursery schools taking into account the culture and rituals of dining. The theoretical part of the thesis takes into account the information concerning pre-school children, the education of children in kindergartens and especially the area of culture and rituals. The results of the practical part of the thesis were determined using the questionnaire method. The results were evaluated, ie the fulfillment of the objective - to ascertain to what extent the pedagogues of the mothers hand over to the children within the educational process the rules of proper eating and whether they use pedagogical intervention in the form of rituals.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Child of pre-school age, nutrition, catering, school meals, consumer basket,, education of children, rituals, dining culture
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	<p>P 1. Ukázka z publikace DVOŘÁK, J. 2017. <i>Slabikář slušného chování</i>. Praha: Svojtka &amp; Co., s.r.o. 55 s. ISBN 978-80-256-2151-6.</p> <p>P 2. Vzorový týdenní jídelníček pro MŠ</p> <p>P 3. Dotazník pro pedagogy mateřských škol v Olomouci</p> <p>P 4. Pomůcky v rámci ranních činností, didakticky řízené činnosti, odpolední činnosti</p>
<b>Rozsah práce:</b>	63 s.
<b>Jazyk práce:</b>	čeština