UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Diplomová práce

Bc. Magda Šumšalová

Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům

Olomouc 2018 Vedoucí práce: PaedDr. Marie Chrásková, Ph.D.

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci napsala samostatně pod vedením PaedDr. Marie Chráskové, Ph.D. a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 17.4. 2018 Podpis:

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat mé vedoucí práce PaedDr. Marii Chráskové, Ph.D. za odborné vedení, rady a materiálové podklady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce. Dále bych chtěla poděkovat rodině a blízkým, za podporu a motivaci.

Obsah

Úvod 6

1 Cíle práce 8

2 Teoretická část 9

2.1 Výživa a její základní složky 9

2.1.1 Výživová pyramida 9

2.1.2 Základní živiny 11

2.2 Zásady zdravého stravování dětí 15

2.3 Nemoci spojené se stravováním 18

2.3.1 Diabetes mellitus 18

2.3.2 Obezita u dětí 19

2.3.3 Potravinové alergie a intolerance 20

2.3.4 Kardiovaskulární onemocnění 23

2.4 Poruchy příjmu potravy 24

2.4.1 Mentální anorexie 24

2.4.2 Bulimie 26

2.5 Alternativní formy stravování 26

2.5.1 Vegetariánství, veganství 26

2.5.2 Bezlepková strava 28

2.5.3 Vitariánství 29

2.6 Stravování v mateřské škole 29

2.6.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 30

2.6.2 Školní stravování 32

3 Metodika práce 35

3.1 Cíle práce, výzkumné problémy, otázky a výzkumné předpoklady 35

3.2 Úvod do metodiky práce 36
3.3 Charakteristika výzkumného souboru a místa výzkumného šetření 38
3.4 Průběh výzkumu 39
3.5 Popis realizovaného projektu 40
3.6 Výsledky dotazníkového výzkumu u rodičů a jejich interpretace 43
3.7 Výsledky strukturovaného rozhovoru s učitelkami mateřských 63
3.8 Diskuse 67
Závěr 71
Souhrn 73
Summary 74
Referenční seznam 75
Seznam grafů 81
Seznam tabulek 82
Seznam příloh 83

Úvod

Pokud budeme zacházet do extrémů, můžeme říci, že v historii se měnil způsob obživy z vegetariánství až po kanibalismus. Našim předkům totiž sloužila potrava primárně k přežití. Živili se tedy tím, co zrovna bylo v jejich možnostech, jen aby zůstali naživu. Většina lidoopů jsou vegetariáni. Šimpanzi, s nimiž je naše genetické vybavení stále ještě v 98,5 % totožné, jsou však všežravci. Není jim dokonce cizí pojídání masa příslušníků svého druhu. Původně jsme geneticky vybavení díky životu v deštných pralesech spíše pro vegetariánskou stravu. Díky době ledové, kdy naši předkové konzumovali velké množství masa, jsme dobře vybavení pro jeho trávení. Doba, kdy lidé začali provozovat zemědělství a chovat dobytek není dostatečně dlouhá na to, aby se způsob tohoto stravování zapsal do lidského genotypu. Před několika desetiletími začali lidé rafinovat potraviny. Je nemožné, aby se naše genetika přizpůsobila takto upravované potravě. Tohle všechno může mít za následek různé intolerance vůči potravinám jistého druhu, jako je například nesnášenlivost laktózy, lepku apod.

V současnosti není způsob našeho stravování orientovaný pouze na přežití. To, co lidé jedí, je ovlivněno například kulturou, se kterou se ztotožňují (Dahlke, 2006). V muslimské a židovské kultuře je například nepřípustná konzumace vepřového masa, protože podle nich prase ztvárňuje cosi nečistého a tím pádem je takové i jeho maso. V Indii, kde převažuje vyznávání hinduismu, jsou naopak posvátné například krávy, a proto slouží pouze k produkci mléka a k pomoci při práci, ale nepřichází v úvahu konzumace jejich masa. V USA je například hovězí maso považováno za jedno z nejdůležitějších (Hirsch, 2001).

Dnes žijeme ve světě s obrovským množstvím potravin. Nabídka potravinového sortimentu v konkrétních zemích je odlišná. Buďto je to způsobeno již zmiňovaným vyznáváním konkrétního náboženství, nebo zvyky, které jsou v lidech zakořeněny vzhledem ke klimatickým podmínkám, ve kterých žijí živočichové a rostou plody, které jsou pro tyto podmínky typické a dobře se jim zde daří. Vzhledem ke globalizaci a vývozu různých produktů z různých zemí, se naše možnosti znatelně rozšiřují. Jak si tedy vybrat, co budeme jíst? Výběr potravin je ovlivněn mnoha aspekty, ale hladovění obvykle ve vyspělých zemích není jedním z nich. To co jíme, je především ovlivněno prostředím, ve kterém vyrůstáme. To co jí naše rodina a co nám rodiče od malička servírují, je pro nás přirozené a obvykle v tomto způsobu stravování, ve kterém jsme vyrostli, pokračujeme po

zbytek života. Náš výběr jídla dále ovlivní chuť, která se nám může během života měnit. Potraviny, které konzumujme, nebo se jim naopak vyhýbáme, mohou být voleny i ze zdravotních důvodů. Dále může být způsob naší stravy ovlivněn i pohodlím, protože časová úspora může být pro mnoho lidí v dnešní době zásadním kritériem pro výběr toho, co zrovna sní. Nákup a příprava zdravého jídla totiž není časově úplně úsporná. Nemluvě o chovu a pěstování vlastních surovin. Pokud si však uvědomujeme, kam směřujeme, jaký způsob života chceme žít a co ovlivňuje to, co jíme, můžeme být schopni lépe korigovat, pokud jsme si vědomi způsobu našeho stravování.

Když si tohle všechno uvědomíme, způsobů jak se stravovat a druhů potravy, které můžeme konzumovat je opravdu nepřeberné množství. Ne všechny potraviny, kterými jsme obklopováni, jsou však našemu zdraví prospěšné a je nutné si uvědomovat, které potraviny by měly v našem jídelníčku převažovat, a které bychom naopak měli jíst výjimečně. Je nutné se zaměřovat nejen na výběr potravin, ale také na množství jídla, za jakých podmínek jídlo konzumujeme, jestli se můžeme soustředit na to, co jíme, nebo prostě něco sníme „za pochodu“. Proto je důležité tyto informace od malička vštěpovat dětem, ať je pro ně zdravé stravování přirozenou součástí jejich života. V dnešní době je také velice důležité děti seznamovat s původem potravin, které každodenně konzumují a informovat je o tom, v čem jsou konkrétní potraviny našemu tělu prospěšné a které naopak škodí.

1 Cíle práce

Hlavní cíl

Naučit děti přirozenou cestou k pozitivnímu vztahu ke zdravému životnímu stylu, především v oblasti stravování.

Dílčí cíle

V rámci kvalitativního výzkumu jsou stanoveny tyto dílčí cíle.

1. Rozšířit informovanost dětí o celkovém zdravém životním stylu.
2. Seznámit děti s původem potravinových produktů.
3. Probudit v dětech uvědomění, co z toho, co jedí je pro jejich zdraví prospěšné, či naopak.
4. Vštípit dětem základy pro automatizaci správných stravovacích návyků v běžném životě dětí.
5. Probudit v dětech tendenci aktivně se podílet na výběru a přípravě jídla.
6. Upozornit děti na následky nezdravého životního stylu.
7. Naučit děti vnímat potravu všemi smysly.

Výzkumné otázky

V rámci smíšeného designu výzkumu jsou stanoveny tyto výzkumné otázky.

1. Ovlivní pozitivně realizace projektu zúčastněné děti a zprostředkovaně jejich rodiče a učitelky mateřských škol?
2. Zaznamenají rodiče změnu v přístupu svých dětí ke stravování?
3. Kladou rodiče dětí z vesnické mateřské školy větší důraz na zdravé stravování, než rodiče dětí z městské mateřské školy?
4. Produkují rodiny na vesnici více vlastní potravy, než rodiny žijící ve městě?
5. Jsou rodiny z města více sportovně založené, než rodiny žijící na vesnici?
6. Budou učitelky mateřských škol, ve kterých byl projekt „Zdravá strava“ realizován reagovat na tento projekt pozitivně?
7. Bude podle učitelek projekt lépe realizovatelný v městské, nebo vesnické mateřské škole?

2 Teoretická část

Teoretická část se zaměřuje na vymezení základních pojmů týkajících se problematiky zdravého stravování a to především u dětí předškolního věku. Poukazuje na základní složky zdravé výživy, možná rizika nesprávného stravováni i systém stravování ve školních institucích.

2.1 Výživa a její základní složky

Tato kapitola pojednává o správném složení denního příjmu potravin a objasňuje základní pojmy jednotlivých složek výživy.

2.1.1 Výživová pyramida

Začátkem devadesátých let byla vytvořena tzv. výživová pyramida (Gregora, 2004), která má být modelem pro správné složení stravy a množství jednotlivých druhů potravin. Výživová pyramida prochází postupem času proměnami, stejně jako všechno ostatní v rychle se měnícím a vyvíjejícím světě, ve kterém žijeme. Odborníci po realizacích výzkumů a nových zjištěních obměňují složení pyramidy. Výživová pyramida má tvar pyramidy a je rozdělena na jednotlivá patra. Ve spodním patře, kde je nejvíce prostoru, jsou symbolicky umístěná jídla, kterých bychom měli sníst během dne nejvíce. Se zvyšujícími se patry a zužujícím se prostorem se v pyramidě objevují potraviny, které bychom měli jíst méně. Na úplném vrcholu pyramidy v její špičce jsou potraviny, které bohužel jsou také součástí našeho života, ale měly by se jíst pouze výjimečně a nejlépe vůbec.

První nejobsáhlejší skupinou (nejspodnější patro pyramidy) jsou potraviny, kterých by měl dospělý člověk sníst 3-6 porcí denně děti předškolního věku 2-4 porce denně (Gregora, 2004). Mezi tyto potraviny patří především jídla bohatá na sacharidy, kterými jsou obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže. Tyto jídla jsou pro nás základním zdrojem energie, a proto bychom jich měli sníst nejvíce. Pozor však na poměr denního výdeje a příjmu energie. Tento poměr by měl být vyvážený, pokud by byl příjem energie nižší, než výdej, mohlo by docházet k úbytku váhy a v opačném případě naopak k postupnému budování obezity. Novější poznatky poukazují na to, že pečivo by mělo být tmavé celozrnné, z důvodu vysokého obsahu vlákniny, která napomáhá lepšímu trávení, vstřebávání a vylučování různých látek. Dále se sem řadí i rostlinné oleje, které jsou důležitým zdrojem nenasycených mastných kyselin.

Druhá skupina obsahuje zeleninu a brambory. Dospělí by měli sníst 3-5 porcí jídla z této skupiny a děti předškolního věku 2-4 porce denně. Zelenina neobsahuje příliš energie, a proto se nemusíme obávat jejího vysokého příjmu. Naopak bychom měli klást důraz na dostatečné množství, které za den sníme, protože zelenina je hlavním zdrojem vlákniny, vitaminů a minerálů. Ideální je konzumovat zeleninu syrovou, případně dušenou. Pozor na způsob přípravy konzumovaných brambor. Nejzdravější jsou uvařené, nebo upečené ve slupce.

Skupina číslo tři obsahuje ovoce. Tato skupina je na stejné úrovni jako skupina číslo dvě a dělí se s ní o druhé patro pyramidy. Dospělí by měli sníst 2-4 porce ovoce denně a předškolní děti asi 2 porce denně. Ovoce je zdrojem vitamínů, především vitaminu C a mnoha dalších. Ovoce by se mělo pro zachování všech vitaminů a živin konzumovat syrové a pokud možno co nejčerstvější (Gregora, 2004).

Dalším, předposledním patrem pyramidy jsou opět dvě skupiny potravin. Skupina číslo čtyři obsahuje mléko a mléčné výrobky. Dospělý by měl sníst 2-4 porce denně a dítě 1-3 porce. Všeobecně však děti potřebují více mléka, než dospělí, protože jejich tělo prochází vývojovými změnami a potřebují více vápníku obsaženého především v mléku, pro růst pevných kostí, zubů apod. Navíc tyto produkty obsahují živočišné bílkoviny.

Do páté skupiny se řadí maso (přednostně bílé, co nejméně tučné), drůbež, ryby (kapr, pstruh, lipana, sivena a mořské ryby), vejce a luštěniny. Dospělí by měli sníst 1-3 porce denně a děti předškolního věku 1-1,5 porce denně. Děti do 2-3 let by neměly ryby příliš konzumovat, obzvlášť pokud trpí alergiemi. Luštěniny jsou bohaté na rostlinné bílkoviny. Vejce by měly být tepelně zpracované z důvodu možné nákazy salmonelózou. Neměl by se jíst více než 1 žloutek denně, dále pak maximálně 3 za týden. Dalším zdrojem rostlinných bílkovin je například sója patřící také do této skupiny. Všechny potraviny této skupiny jsou bohaté především na živočišné a rostlinné bílkoviny (podle druhu), dále na tuky, B vitamíny, železo a minerály.

Šestou a nejužší skupinou jsou jídla, kterým bychom se měli spíše vyhýbat. Jsou to ale obvykle velice chuťově lákavé potraviny, kterými jsou například sladkosti, uzeniny, pizza, hamburgery, smažené bramborové hranolky apod. Jsou symbolicky součástí pyramidy, protože není jednoduché se jim úplně vyhnout, ale stojí na vrcholu právě proto, že když už tyto potraviny konzumujeme, tak pouze výjimečně (Gregora, 2004).

2.1.2 Základní živiny

Mezi základní živiny, které člověk může z potravy přijímat, patří bílkoviny, cukry a tuky. Dále je pro funkci lidského těla velice důležitá voda, z jejíž velké části se skládá a dále do těla dostáváme prostřednictvím stravy různé vitamíny a minerální látky (Fořt, 2008).

Bílkoviny

Bílkoviny se nachází ve všech tělesných tekutinách a výměšcích žláz. Jsou základem tkání a orgánů. Charakter bílkoviny určuje množství a uspořádání aminokyselin, díky kterým se mohou naše orgány a tkáně správně vyvíjet (Hnátek, 1984). Bílkoviny jsou dále potřebné jako hormony, protilátky a pro tvorbu tepla a energie. Nedostatek příjmu bílkovin může u dětí vyvolat poruchy somatického i psychického vývoje a u dospělých snížení imunity, tvorby svalů a osteoporózu (Fořt, 2008). Podle Hnátka (1984) by se měl klást důraz na to, aby do sebe děti dostaly co nejvíce živočišných bílkovin prostřednictvím mléka. Aktuálnější literatura (Fořt, 2008) poukazuje na kasein (hlavní bílkovina mléka), který je pro děti obtížně stravitelný. Přestože existuje mnoho velice kvalitních rostlinných zdrojů bílkovin, jako jsou například ořechy, semena, luštěniny, celá zrna obilin, apod., Fořt (2008) se shoduje s Hnátkem (1984), že tyto bílkoviny nejsou pro děti stejně kvalitní, jako ty živočišné.

Mléko

Je třeba se zabývat problematikou konzumace mléka, jakožto bílkoviny, protože se týká především malých dětí a existuje mnoho názorů na pití mléka a mnoho forem, ve kterých se dá mléko konzumovat. Odborníci na danou problematiku se vždy shodovali na tom, že kravské mléko, jakožto hlavní zdroj živočišné bílkoviny, je neodmyslitelnou součástí jídelníčku dětí do 7 let. Pozor ale na překračování konzumace bílkovin po přidání masa a mléčných výrobků do jídelníčku společně s mlékem. Již v mateřské škole jsou jídelníčky, dá se říci nadměrně bohaté na obsah bílkovin. Je třeba si dávat pozor, v případě vysoké konzumace kravského mléka a tvrdého tvarohu, protože to může díky velkému množství kaseinu zapříčinit diabetes 1. typu (Fořt, 2008). Dále by mohlo nadměrné množství způsobit alergii. Obzvlášť pro děti jsou některé typy bílkovin těžko stravitelné. Tvrzení, že je potřeba do dětí dostat co nejvíce vápníku, protože v dospělosti už to není možné, jsou dávno vyvrácené. Je třeba dbát i na druh mléčných výrobků, které děti konzumují, protože ochucené, slazené, barvené a aromatizované jogurtové nápoje, mléka,

apod. mohou způsobit při časté konzumaci u dětí obezitu. Produktů je v dnešní době na trhu opravdu hodně a je třeba dbát při výběru na jejich kvalitu. Konzumace mléka je celkově složitou otázkou. Při pití tepelně nezpracovaného čerstvého kravského mléka může dojít k nákaze viry, které může mléko obsahovat, jako jsou slintavka či kulhavka. Paradoxně je syrové mléko velice prospěšné, protože při jeho pití nedochází k ekzémům, alergiím a astmatu. Dalo by se říci, že nejbezpečnější je konzumace sušeného, nebo kondenzovaného mléka. U sušeného však zase vzniká riziko plísní (Fořt, 2008). V dnešní době se v průmyslu nejvíce rozšířilo pasterované mléko, které má zamezit možné nákaze, která hrozí právě z čerstvého mléka. Pasterizací se ale mimo škodlivé viry ničí i spousta látek tělu prospěšných. Někteří odborníci dokonce tvrdí, že pasterované mléko může v případě konzumace od nejútlejšího dětství, způsobit riziko vzniku schizofrenie a autismu. U konzumace mléka je nutné zmínit i mléko kozí, které je velice zdraví prospěšné. Kvalita kozího mléka se odvíjí od kvality toho, čím se koza živí. Toto mléko obsahuje také kasein, který je u trávení malých dětí tak problematický, ale bílkoviny kozího mléka jsou pro děti mnohem lépe stravitelné. Mléko se doporučuje například při onemocnění trávicího traktu a celkově se považuje za „léčebné“ (Fořt, 2008).

Tuky

Hodnota energie obsažená v tucích je dvakrát vyšší, než v bílkovinách, nebo sacharidech. Tuky jsou tedy základním zdrojem energie pro naše tělo. Tuky, které můžeme konzumovat, jsou opět dvojího zdroje, a to rostlinné a živočišné (Hnátek, 1984). Kromě toho, že jsou zdrojem mnoha energie v malém objemu, můžeme díky tukům přijímat vitamíny, které jsou v nich rozpustné, jako například vitamin D, E a K. Tuky by měly být obsaženy v naší stravě zhruba ve 30 %. Některá média a laická veřejnost můžou považovat tuky za škodlivé. Ať už kvůli nárůstu hmotnosti, nebo kvůli cholesterolu, obsaženém v živočišných tucích. Odborníci však tyto mýty popírají. Naopak nahrazování živočišných tuků pouze rostlinnými je stejně jako u bílkovin nevhodné. Naprosto dostačující je omezení uzenin, tučného masa, sladkostí a především omezení a správný výběr tuků používaných ke smažení. Pro děti je důležitá konzumace především rybího tuku, který je nápomocný při učení, psychickém vývoji a podpoře imunity. Mozek je z 60 % postaven na tukových strukturách a i proto je obzvlášť u dětí důležité nepodceňovat jeho konzumaci. Naopak je třeba být obezřetní při nabízení omega-6 mastných kyselin dětem, protože jsou pro ně těžko stravitelné (Fořt, 2008).

Sacharidy

Existují jednoduché sacharidy, kterými jsou monosacharidy, disacharidy a oligosacharidy a patří mezi ně hroznový cukr, fruktóza (ovocný cukr), laktóza (mléčný cukr), galaktóza (složka mléčného cukru), sacharóza (třtinový cukr), maltóza (sladový cukr) a disacharidy. Dále existují sacharidy složené, neboli polysacharidy, kterými jsou škrob, pektiny, glykogen a celulóza. Důležitými zdroji sacharidů jsou především cukr, obiloviny, luštěniny, ovoce, brambory a zelenina. Tyto potraviny jsou vhodné pro tělo i díky vláknině, která napomáhá trávení (Hnátek, 1984). Díky velkému množství sacharidů může vznikat nadváha, která je způsobena přeměnou sacharidů na glukózu a následně na tuk, který se uloží. Monosacharidy a disacharidy nejsou nezbytnou součástí naší stravy. Mají totiž vysoký glykemický index, při jehož konzumaci dochází k jeho velice rychlému vstřebání a vyprodukování vysoké hladiny inzulinu, což není našemu zdraví prospěšné. Glukóza je důležitým zdrojem energie pro mozek, oči, červené krvinky atd. Somatotypové nastavení dítěte lze částečně ovlivnit i konzumací sacharidů v těhotenství, případně již obézní matky zřejmě porodí dítě, které bude mít vyšší sklony k obezitě po celý život (Fořt, 2008). Zatímco děti, jejichž matky všeobecně ani v těhotenství nekonzumovaly příliš mnoho sacharidů, mají šanci na nižší váhu až do dospělosti a někdy i po celý život. Přestože děti mají dobře vyvinutou schopnost vstřebávání sacharidů, neznamená to, že mohou konzumovat velké množství sladkostí, což se bohužel často děje. Sladkosti, které najdeme běžně v obchodech, totiž obsahují spoustu látek, které dětem i dospělým naopak škodí. Mimoto způsobují velké kolísání cukru v krvi. Navíc jsou sladkosti velice návykové. Cukry by měly tvořit většinu potravy. Nepleťme si však řepný cukr a sladkosti s cukry v přirozené podobě jako jsou škroby obsažené hlavně v obilovinách. Nejvhodnějším sladidlem je pro děti ovocný cukr (Fořt, 2008).

Minerální látky

Dalšími složkami výživy, které by neměly v našem jídelníčku chybět, jsou minerální látky (fosfor, vápník, železo, hořčík, draslík, sodík, síra, chlór, jód, kobalt) a stopové prvky (fluór, zinek, měď, mangan, chrom), které se však v běžných potravinách příliš nevyskytují (Fořt, 2008).

Vápník je důležitý pro pevné kosti, zdravé zuby, srážlivost krve a srdeční činnost. Zdrojem vápníku je především mléko a mléčné výrobky. Fosfor slouží k metabolismu bílkovin, sacharidů i tuků a také pro pevné kosti a zuby. Mimo mléčné výrobky se fosfor

nachází v luštěninách. Železo přenáší tělem kyslík a kysličník uhličitý. Červené krevní barvivo (hemoglobin) a svalové barvivo (myoglobin) obsahují železo. Získat jej můžeme z masa a vnitřností. Dále pak z mléčných výrobků, ale již v mnohem menší míře a v malé míře i ze zeleniny. Při nedostatku může vzniknout chudokrevnost. Hořčík je důležitý pro nervosvalovou dráždivost, metabolismus sacharidů a pro správný vývoj kostí a zubů. Můžeme jej nalézt v luštěninách, obilovinách, mase a vejcích. Zinek metabolizuje bílkoviny a kysličník uhličitý. Hledat ho můžeme v téměř všech potravinách, převážně však v játrech, mase a kostech (Hnátek, 1984).

Vitamíny

Lidské tělo si dokáže vyrobit pouze několik druhů vitamínů. Je nutné je dodávat, obzvláště u dětí, potravinami. Napomáhají štěpení živin v organismu. Existují vitamíny rozpustné v tucích a ty, si dokáže tělo uschovat do zásoby. Neustále však musíme doplňovat vitamíny rozpustné ve vodě, protože se z těla vylučují mnohem rychleji.

Vitamín A je prospěšný především našemu zraku a svědčí i pokožce. Můžeme jej získat z jater, másla, mléka a vajec, dále pak v mrkvi a v jiných druzích ovoce a zeleniny. Vitamin B_1 napomáhá při metabolismu sacharidů a proti nervosvalové dráždivosti. Obsažen je ve vnitřnostech, mase, mléku, obilovinách, oříšcích a v kvasnicích. Vitamin B_2, neboli riboflavín je obsažený v mléce a játrech a slouží k metabolismu aminokyselin, mastných kyselin a sacharidů. Podobný vitaminu B_2 je také vitamin PP. Vitamin B_6 slouží k metabolismu aminokyselin a mastných kyselin. Obsahují jej opět játra, dále ledviny, maso a obiloviny. Stejnou úlohu jako všechny B vitaminy má kyselina pantotenová. Vitamin C kromě toho, že napomáhá měnit v organismu kyselinu listovou, je pro tělo velice důležitý. Díky němu dochází k tvorbě mezibuněčné hmoty a ke krvetvorbě. Je také důležitý pro naši imunitu. Obsažený je v zelenině (konkrétně nejvíce vitaminu C nalezneme v červené paprice), ovoci a bramborách. Vitamin D je dobrý na kosti. Obsahuje jej rybí tuk a jiné oleje, kvasnice, vaječný žloutek, mléko či houby. Především ho však získáváme skrze pokožku ze slunečního záření. Varovné zjištění je, že děti zkonzumují o 70 % méně vitaminu D, než kolik by měly, což není dobré pro jejich zdraví (Fořt, 2008). Vitamin E, obsažený v rostlinných olejích, játrech, vejcích a luštěninách nám dodává energii a pozitivní psychické naladění (Hnátek, 1984). Vitamin K působí jako prevence proti rakovině a podporuje její léčbu (Fořt, 2008). Potraviny obsahující vitamin K jsou například kapusta, špenát, petržel, zelí a brokolice (Komprda, 2017). Kyselina listová je

dalším vitaminem, který můžeme, jak již název napovídá, hledat v listových salátech. Tento vitamin preventivně snižuje riziko rakoviny, podporuje vývoj mozku a zlepšuje kojení.

Více než 60 % nemocí souvisí s nesprávnou výživou, ať už přímo, nebo nepřímo. Dostatečná konzumace všech vitaminů by tomuto problému mohla zabránit. Přesto, že se všeobecně tvrdí, že je nejlepší získávat všechny vitaminy přirozeně z jídla, reálně to není úplně jednoduché, protože množství druhů jídel pro pojmutí všech vitaminů je veliké. Kvantita konkrétního jídla, pro získání dostatečné denní dávky konkrétního vitaminu by musela být poměrně velká. Pro běžného člověka, který se hlouběji nezajímá o zdravé stravování, by bylo získávání dostatečného množství vitaminů pouze z toho co jí, téměř neúnosné. Proto byly vynalezeny různé doplňky stravy, které nám pomohou k doplnění potřebných vitaminů. Najdou se ale i odborníci, kteří tvrdí, že jsou tyto doplňky zbytečné, nebo dokonce škodlivé (Fořt, 2000).

Voda

Lidské tělo je tvořeno ze dvou třetin vodou. Nachází se nejen v buňkách, ale i v mezibuněčném prostoru. Dětské tělo obsahuje více vody, než tělo starých lidí, což se projevuje na jejich svraštělé kůži. Funkce vody je transportní a pomáhá přenášet živiny po celém těle. Dospělý člověk by měl v průměru vypít 2,5 litru vody. Mnoho vody je obsaženo i v ovoci a zelenině a kdo konzumuje velké množství ovoce a zeleniny, tak může lehce umínit příjem vody (Lentzová, 2003). Dítě by pak mělo vypít ve 2-3 letech okolo 700 ml za den a ve 4-6 letech by to mělo být kolem 800 ml za den. V horkých letních dnech a při zvýšené fyzické námaze by to měla být až dvojnásobná dávka. Ideálním zdrojem tekutin je v prvé řadě minerální voda, dále jsou to čaje a šťávy z čerstvého ovoce nebo zeleniny (Hanreich, 2000). Voda se dostává z těla potem, dýcháním a vylučováním. Proto je důležité ji neustále doplňovat. Její nedostatek způsobuje zhoršení duševní i tělesné výkonnosti (Nešpor, 2015).

2.2 Zásady zdravého stravování dětí

Následující kapitola upozorňuje na možná rizika při vedení dětí ke zdravému životnímu stylu. Poukazuje na záměry potravinářského průmyslu a na to, jak by se mělo k dětem při stravování přistupovat.

Nátlak potravinářského průmyslu

To, co dětem chutná a naopak nechutná, si v sobě pěstují velmi brzy. Již v těhotenství vnímá plod chuť z toho, co matka sní, prostřednictvím plodové vody. Dále je při kojení ovlivněna chuť mateřského mléka tím, jaké jídlo matka konzumuje. Je dokázáno, že děti matek, které se v době kojení stravovaly pestře, později rády zkoušely nové potraviny, než děti, které byly krmeny uměle stále stejným mlékem (Dahlke, 2006). Od útlého věku jsou chlapci přirozeným způsobem nápodoby svých otců navykáni na potravu, která jim dodá energii a sílu, jako je maso, vejce a uzeniny. Dívky pak dávají přednost zdravějšímu jídlu, které vidí konzumovat své matky, jako je ovoce, zelenina a podobně. Tyto návyky už dětem zůstávají vštípeny po zbytek života a lze je změnit jen s jistou dávkou vůle. Toho využívají i velké fasfoodové řetězce, které se snaží nalákat na své zboží již malé děti tím, že jim například nabídnou k menu hračku. Děti si pak na stravu zvykají a obchodníci si tak zajišťují klientelu do budoucna. Dalším problémem je fakt, který potvrzuje známé rčení, že zakázané ovoce chutná nejlépe. Pro děti jsou pak lákavé právě jídla, která jim rodiče zakazují, nebo povolují pouze výjimečně. Těmi jsou sladkosti, kterých je na trhu veliké množství a pro děti jsou tak lákavé, jídla z již zmiňovaných fastfoodů, sladké nápoje typu CocaCola apod. Je tedy třeba držet děti od reklam, které je právě na tyhle nezdravé potraviny lákají. S tím souvisí i celkový životní styl dítěte, kdy dítě, které nesedí příliš často u televize, nemá ani šanci tyto reklamy sledovat a tím pádem je „ušetřeno“ o to velké množství pokušení, kterým je obklopeno (Dahlke, 2006).

Děti by si například neměly zvykat na konzumaci uzenin a smažených jídel, protože jsou pro ně chuťově velice výrazné a přitom nezdravé. Ostatní pokrmy pak pro děti oproti těmto jídlům nejsou dostatečně lákavé a tím pádem jim nedávají přednost. Jídlo dětí by celkově nemělo být příliš solené a kořeněné (Machová, Kubátová, 2009).

Přístup k dětem

Podle Kellowa (2008) je potřeba dodržovat při stravování následující zásady:

1) Pitný režim. Obvykle je potřeba kontrolovat, aby děti vypily během dne dostatek tekutin. Na druhou stranu je třeba být obezřetný i při nadměrné konzumaci vody, protože když děti pijí hodně, nemají pak hlad a mohly by odmítat jídlo. Ideální je hlídat, aby děti nevypily moc pití alespoň hodinu před jídlem.
2) Podávání svačin mezi hlavními jídly. Pomáhají zahnat dětem chutě a mohou napomoci doplnit potřebné vitamíny, protože svačinkou by nemělo být nic

vydatného, co děti zasytí a nemají pak hlad k hlavnímu jídlu. Mělo by to být právě nějaké ovoce, nebo zelenina.

3) Vyhýbání se nevhodným pokrmům. Pokud dítě odmítá jídlo, které je mu nabízeno, nemělo by se toto jídlo nahrazovat sladkostmi, sušenkami, lupínky a jinými pochutinami.
4) Nenutit děti do jídla. Pokud dítě odmítá jídlo a tropí kvůli tomu nepořádek, je potřeba zůstat v klidu, nepodlehnout a nenabízet mu pro něj chutnější (ale obvykle méně zdravé) náhrady.
5) Děti by měly neustále zkoušet nové potraviny. Je důležité, aby si zautomatizovaly co nejpestřejší způsob stravování. Pestrost je možné dětem zajistit nenápadným přidáváním různých druhů zeleniny do jídla, přidávat luštěniny a ovesné vločky do polévek, smíchat nastrouhanou mrkev s nastrouhaným vhodným typem sýra, používat celozrnné produkty do zapékaných těstovin, kde se tyto produkty „ztratí“, nebo připravovat ovocné nápoje z různých druhů ovoce a případně i zeleniny. Co se pestrosti stravy týče, Seinfeldová (2007) uvádí, že by děti měly sníst minimálně 3 druhy zeleniny denně, 2 druhy čerstvého ovoce, 3x denně celozrnné obilniny, nebo rýži, 3x denně potraviny bohaté na vápník (zelená zelenina, luštěniny, tofu, apod.), zdroj bílkovin (krůtí prsa, kuřecí prsa, ryby, apod.), dále tuky a vlákninu.
6) Zaměřit se na oblíbené potraviny dětí, obzvlášť pokud jsou vybíravé. Je dobré snažit se jim jejich oblíbenou potravinu obměňovat a kombinovat s jinými, nebo nahrazovat jejich oblíbené pokrmy neslazenými a nízkotučnými variantami.
7) Tresty nikam nevedou, důležitá je chvála. Pokud dítě nejí to co má, je potřeba ho v případě jeho překonání se povzbuzovat a chválit. To má mnohem větší efekt, než trest.
8) Zapojovat děti do procesu celého stolování a udělat si z toho rituál. Je dobré, když děti pomáhají prostírat a pomáhat s přípravou jídla. Zároveň je užitečné, když je prostřená tabule pro děti něčím přitažlivá. Mohou to být například barevné ubrousky, ubrus, jejich oblíbené nádobí, ze kterého budou jíst apod. Vzhledem k tomu, že děti se učí vše nápodobou, je dobré je nechat v případě zájmu být co nejsamostatnější při sebeobsluze.
9) Soustředit pozornost dítěte pouze na jídlo. Proto se v žádném případě nedoporučuje jíst u televize, hrát si při jídle apod.

10) Zajištění dítěti realizovatelnost procesu jedení. Pokud dostane příliš velký a těžký příbor, nebo příliš velké kusy jídla, které si ještě samo neumí pokrájet a není schopno je pokousat, jeho požitek z jídla bude zklamáním (Kellow, 2008).

2.3 Nemoci spojené se stravováním

Některé nemoci jsou získané geneticky, mnoho nemocí však vzniká během života na základě toho, jakým způsobem se staráme o svoje zdraví. Je potřeba si uvědomit, jak může nesprávné stravování ovlivnit naše zdraví a to téměř okamžitě, nebo i za několik mnoho let.

2.3.1 Diabetes mellitus

Při diabetu mellitu neboli cukrovce, je narušena tělesná funkce těla nakládání s glukózou (jednoduché cukry). Mimo glukózu obsaženou v ovoci existuje glukóza v krvi – krevní cukr. Ten je nezbytný při správné funkci všech orgánů a dostává se do krve prostřednictvím jídla, nebo uvolňováním z glykogenu z jaterních zásob. Zdravé tělo si dokáže udržovat hladinu krevního cukru, neboli glykémii, v poměrně stálém množství. Řízení tohoto procesu udržování stálé hladiny cukru v těle řídí hormon zvaný inzulín. Konkrétněji zajišťuje ukládání glukózy do zásob a zpřístupňuje všechny buňky v těle pro vstup glukózy. Dalšími hormony ovlivňující tento proces jsou glukagon a adrenalin. Oba tyto hormony zajišťují uvolňování glukózy ze zásob v játrech zpět do krve. Při diabetu všechny tyto procesy nefungují, jak by měly a hladina glykémie v těle stoupá. Prvními příznaky cukrovky mohou být například únava, častá onemocnění a snížená výkonnost, větší konzumace tekutin a častější močení. Mezi akutní příznaky patří zrychlený dech, zvracení, slabý pulz a ztráta vědomí (Neumann, 2017).

Existuje diabetes mellitus 1. a 2. typu:

Při diabetu 1. i 2. typu je hladina glykémie zvýšená. Při diabetu 1. typu je tvorba inzulinu v těle malá, až žádná, což je příčinou vzniku diabetu. Při tomto typu není ovlivněn vznik obezity. Diabetes 1. typu se obvykle projeví v dětství, nebo při dospívání. Méně pak v časné dospělosti a výjimečně ve zralém věku. Způsob léčení je podávání inzulínu injekcemi. Toto onemocnění je autoimunitní, což znamená, že je narušena autoimunita a to je následek toho, že tělo začne bojovat prostřednictvím bílých krvinek proti svým vlastním beta-buňkám. Vnější projev tohoto autoimunitního procesu může trvat až několik let. Proto je těžké určit příčinu vzniku. Původ však bývá buďto dědičný, a nebo je vznik způsoben

jistým sklonem k diabetu, i přes nepřítomnost členů rodiny trpících diabetem. Předurčení možnosti vzniku diabetu u těchto dětí bývá jen částečně dokazatelné. Existuje určitá prevence, jak pomocí správné stravy předejít diabetu 1. typu. Tou je například kojení dítěte, dodržování správných výživových zásad, nízkotučná strava bohatá na vlákninu, málo častá konzumace mléčných výrobků v případě objevení cukrovky v rodině, pestrá strava, čerstvé pokrmy, ovoce místo sladkostí atd. (ČPZP).

Diabetes 2. typu má naopak normální, ale často spíše zvýšenou tvorbu inzulinu v krvi. Příčinou je ztráta vnímavosti k inzulínu. Vnik obezity při tomto typu bývá poměrně častý. Výrazným zhubnutím je dokonce možné tento typ diabetu úplně vyléčit. Diabetes 2. typu se často objevuje ve zralém věku, až stáří a dříve pouze výjimečně. Tento typ se mezi všemi případy diabetu objevuje v 85 % (Lebl, Průhová, Šumník, 2015). Prevence, nebo zpomalení nástupu diabetu 2. typu je právě zdravá výživa, dále pravidelná fyzická aktivita, udržování normální tělesné hmotnosti a vyloučení užívání tabáku (WHO, 2017).

U dětí je všeobecně běžnější cukrovka 1. typu. Americké studie však zjišťují, že dětí s diabetem 2. typu stále přibývá, což způsobil například i nárůst obezity dětí. U dětí mladších 10 let je naštěstí diabetes 2. typu ještě neobvyklý a postihuje spíše děti etnických a rasových menšin. Ovšem i diabetes 1. typu se během posledních 25 let celosvětově až zdvojnásobil (Laffel, 2011).

2.3.2 Obezita u dětí

Celé období lidského života již od narození má význam pro vývoj obezity. S první nadváhou se můžeme setkat již u uměle krmených kojenců. Vyvíjející se děti předškolního věku procházejí různými nerovnoměrnými vývojovými stádii, kdy se jejich tělesné proporce často mění. Krátkodobá nevýrazná nadváha, nebo naopak hubnutí neznamenají nic závažného, pokud to nepřetrvává dlouhodobě. Obezita se vyznačuje zvýšeným množstvím tuku v těle. Dívkám a chlapcům se obvykle tuk ukládá na odlišných místech. Tělesná hmotnost je vyjádřena tělesným indexem BMI (body mass index) (Fraňková, Dvořáková – Janů, 2003). BMI index se vypočítá vydělením tělesné hmotnosti v kg, tělesnou výškou na druhou. Pokud vyjde hodnota mezi 18,5 až 25, jedná se o normální váhu. Nižší hodnota značí podváhu a vyšší stupně jsou rozděleny do dalších 4 stupňů nadváhy, až obezity (Kejvalová, 2010). BMI má u dětí předškolního věku 3 fáze. Za prvé je to nárůst nadváhy během prvního roku života, druhou fází je stav, kdy na několik let

nadváha klesá a poslední fáze, která nastane asi v 6 letech, je charakteristická pro zvýšení poměru hmotnosti vzhledem k výšce (Fraňková, Dvořáková – Janů, 2003).

Vznik obezity je způsoben dědičností (metabolismus, ukládání tělesného tuku, složení svalů a typy vláken) a životním stylem (málo pohybu, nadměrný příjem živočišných tuků, stres, léky, …). Ve spojení se stravovacími návyky lze obezitě zabránit například pestrou a vyváženou stravou, více potravin rostlinného než živočišného původu, přiměřený příjem energie vzhledem k výdeji, pravidelná strava, pitný režim, omezení nezdravých jídel (fastfood apod.), nepřejídání se z důvodu frustrace (Hřivnová, 2014).

Obezita může způsobit již u dětí předškolního věku psychické problémy. Obézní děti bývají často negativně hodnoceny svými vrstevníky. Již v tak útlém věku, mohou trpět posmíváním. Dívky mají obavu, že nejsou dostatečně atraktivní pro chlapce a především může mít obezita vzniklá již dětství za následek psychické problémy v dospělosti. Těmi jsou například mentální anorexie a bulimie (Fraňková, Dvořáková – Janů, 2003).

Dahlke (2014) si dovoluje vyslovit tvrzení, že obezita se celosvětově rozšiřuje jako epidemie. USA je země známá vysokým výskytem obezity, například dvacetiletých lidí s nadváhou je již více než třetina. Dokonce i v Německu je již patrné, že trpí obezitou lidé již v mladém věku. S věkem se pak množství obézních lidí zvyšuje. V Rakousku bylo zjištěno 40 % dospělých trpících obezitou. Mezi dětmi ve věku 6-15 let je to okolo 20 % (Dahlke, 2011). Šokující čísla ukazují, že obezita stoupá. Na celém světě je 124 milionů obézních dětí. Studie zjistily, že od roku 1975 do roku 2016 vzrostl počet obézních dětí z 1 % na 5,6 % obézních dívek a 7,8 % chlapců. Oproti tomu podvyživených dětí ubylo. V rámci výzkumu bylo zjištěno, že některé země již začaly tento problém korigovat, ale v některých zemích je naopak nárůst obezity poměrně rychlým a stále probíhajícím procesem. Je třeba zabránit obezitě již v raném dětském věku, protože v dospělosti je tento proces mnohem složitější. Pokud jsou navíc lidé obézní už od dětství, je pravděpodobné, že budou mít v dospělosti zdravotní problémy (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/behindtheheadlines/news/2017-10-17-childhood-obesity-soars-worldwide/, 2017).

2.3.3 Potravinové alergie a intolerance

Alergie se v naší populaci jednoznačně rozšiřují a to v poměrně rozsáhlém množství. Přesný důvod však není známý. Rozhodně je jedním z faktorů genetika. Dalšími faktory

mohou být změny počasí, chemie v potravinách a kombinace několika faktorů dohromady (Mindell, 2017).

Je potřeba rozlišovat alergii a intoleranci. Ve většině případů, kdy zjistíme negativní reakci na požitou potravinu, se obvykle jedná spíše o intoleranci, než o alergii. O intoleranci se jedná v případě, že se nepřiměřená reakce projeví do několika desítek minut a neprojevuje se typickými alergickými příznaky (Fořt, 2000).

Alergie

Podle Lentzové (2000, s. 154) je alergie: *„přecitlivělá reakce imunitního systému vůči cizorodým, často neškodným substancím, tzv. alergenům.“* Mezi příznaky alergie (a to nejen potravinové) patří ekzém, kopřivka, rýma, astma, poruchy trávení, které se projevují nadýmáním, nebo průjmem, dále záněty, horečka, puchýře na sliznicích a rtech, otoky kloubů a bolesti hlavy (Lentzová, 2003). V případě alergie je nutné absolutní vynechání konzumace alergizujících potravin. Pro vypozorování, která látka je alergizující, je dobré potravinu úplně vynechat minimálně na 10 dní a sledovat případné zlepšení stavu. V dnešní době, kdy jsou potraviny složeny z mnoha různých složitých směsí a výrobci nemusí uvádět přesně konkrétní suroviny, použité při výrobě, je obtížné vypozorovat, která konkrétní látka vyvolává alergickou reakci. Alergie má dědičný charakter, ale může se projevit na základě mnoha různých okolností. Jedním z vlivů může být již nevhodné stravování matky v období těhotenství. Zároveň ale mohou být matkou dodávány plodu, či později kojenci skrze mateřské mléko již vytvořené protilátky proti některým potravinám, které sama konzumuje (Fořt, 2000).

Studie ukazují, že nejvíce jsou v České Republice alergické děti ve věku od 1 do 6 let na mléko (36 %), hned poté na vejce, méně na stromové ořechy a arašídy, dále na ovoce (12 %), semena a zeleninu (6 %), na mouku, ryby a korýše, luštěniny (3 %), maso (pouze 0,8 %) a ve 2,3 % na nezařazené potraviny. Po šestém roce se pak hodnoty výrazně mění, na první místo se v alergiích dostává ovoce (55 %), stromové ořechy (52 %), arašídy, zelenina, semena a luštěniny. Mléko klesá až na 4,7 %, dále mouka, ryby a korýši a vejce pouhé 3,5 % a mezi posledními jsou koření, maso, rýže a nezařazené potraviny (Fuchs, 2016).

Intolerance

Potravinová intolerance je hypersenzitivita k určitým potravinám. Projevení příznaků obvykle trvá déle, než u alergie. Může mezi ně patřit migréna, potíže s trávením, bolesti

žaludku, kašel, nadýmání, apod. Nástup reakce na požité jídlo může trvat několik hodin, až dní (Lentzová, 2003). Příznaky intolerance je možné zmírnit či odstranit vyřazením konkrétní potraviny z jídelníčku a někdy stačí pouze omezení její konzumace (Fořt, 2000). Mezi příčiny nesnášenlivosti může patřit absence enzymu, které jsou potřebné k úplnému strávení potravin. Pokud některé z těchto enzymů chybí, nebo nejsou dostatečné, může dojít k narušení správného trávení. Například lidé, kteří mají intoleranci vůči laktóze, nemají dostatek enzymu laktáza, který rozkládá mléčný cukr, aby ji tělo lépe rozložilo a vstřebalo. Pokud tato nestrávená část potravy zůstane v trávicím traktu, může způsobit již zmiňované křeče, nadýmání, či průjem. Téměř všechny potraviny vyžadují enzym pro správné trávení. Jejich nedostatečnost pak způsobuje nesnášenlivost. Nesnášenlivost mohou způsobit i chemikálie obsažené v jídle. Těchto potravin je na trhu čím dál více, takže je logické, že přibývají i lidé s intolerancí potravin, kteří jsou na tyto chemikálie náchylnější. Určitý druh chemikálií je ale obsažen v některých potravinách i přirozeně, například v tepelně neupravených fazolích. To může také způsobovat obtíže. Mezi nejběžnější druhy potravin, ke kterým jsou lidé intolerantní, patří laktóza, pšenice, lepek, kofein, histamin (v houbách, okurkách) a přísady (umělá sladidla, aromatické látky) (https://www.medicalnewstoday.com/articles/263965.php).

Boj s alergiemi

V životě je potřebná rovnováha. V jídle narušují rovnováhu potraviny s velkým množstvím cukru a rafinovaných sacharidů, kterými jsou například jídla z fastfoodů. S bojem proti alergiím a s posílením imunity nám můžou pomoci právě živiny z přirozených jídel a nápojů. Zdroji pro imunitní rovnováhu jsou především ovoce, zelenina a čaje. Dále: *„zralé červené jahody, čerstvá petrželka, jemný zelený čaj nebo oolong jsou jen čtyři z nutričních hvězd.“* (Galland, Galland, 2017, s. 144). Dodržování toho správného jídelníčku, může po půl roce až roce napomoci ke zmírnění alergií. Pro sestavení jídelníčku dosahujícího k imunitní rovnováze patří konzumace devíti porcí různobarevné zeleniny a ovoce, dále smoothie a polévky obsahující velké množství folátů, stejně jako ovoce a zelenina. Foláty zlepšují kvalitu T-lymfocytů, které podporují tělo v boji proti alergiím. Společně s vitaminem A a dalšími rostlinnými živinami působí foláty zároveň protizánětlivě. Nejvíce folátů můžeme najít v listové zelenině a luštěninách. Vitamin A je pak nejvíce obsažen v banánech, špenátu, mrkvi, melounu, atd. Látky působící protizánětlivě a antioxidačně jsou obsažené hlavně v čaji (především zeleném)

a nazývají se flavonidy. Dále jsou obsaženy v již zmíněných jahodách, které mají také velice dobré antioxidační účinky. Stejné účinky má i petržel, kterou je možné přidávat do mnoha pokrmů. Proto, aby mohla strava pomoci s bojem proti alergiím, doporučuje Galland (2017) tří, maximálně však sedmi denní očistnou kúru, po které následuje tzv. znovuzavádění. Jedná se o proces, kdy vynecháme alespoň na 5 dní nějaké jídlo, které by nám mohlo způsobovat potíže, a po této pauze si jídlo znovu dáme a pozorujeme reakce těla. Po pauze od konkrétních potravin zkoušíme zpět do jídelníčku zavádět další a další potraviny. Je vhodné si dělat poznámky o reakcích těla a ty pak konzultovat s lékařem a nechat si od něj poradit. Některé reakce se mohou dostavit velice rychle po snězení konkrétní potraviny, některé mohou trvat až několik dní, případně se projeví až po několikanásobné konzumaci. Člověk se takto naučí vnímat, které potraviny jeho tělu neprospívají. Proces znovuzavádění má 3 fáze. V první fázi, která trvá 2 dny, se do jídelníčku přidá hnědá rýže a drůbeží maso. Jako koření používáme jen sůl a pepř. Ve druhé fázi trvající 5 dnů se může přidat zelenina (kromě zeleniny z čeledi lilkovitých, kukuřice a pálivých paprik), luštěniny, hovězí, vepřové a jehněčí maso, neslazená bio káva, ovoce (kromě citrusů), bylinky a další koření. Pokud v této fázi dojde k nějakým příznakům, je třeba přestat se zařazováním nových potravin a sledovat, které potraviny mohly působit potíže. Ve třetí fázi se přidávají další a další potraviny s rozestupem alespoň 2 dnů, aby bylo možné vypozorovat případné reakce organismu. V této fázi je možné přidávat například vejce, ryby, ořechy a semínka, lilkovitou zeleninu, citrusové ovoce a další. Mezi poslední potraviny, které do svého jídelníčku zařadíme je mléko, pšenice, kukuřice a sója. Tyto potraviny totiž způsobují problémy nejčastěji. Takto je tedy možné sestavit jídelníček pro konkrétního člověka přímo podle jeho potřeb. Pokud bude konzumovat pouze jídlo, které mu nečiní žádné problémy a do toho pít dostatek antioxidačních čajů, zařazovat do jídelníčku jahody a petržel, je veliká šance na výrazné zlepšení alergických reakcí (Galland, Galland, 2017).

2.3.4 Kardiovaskulární onemocnění

Mezi kardiovaskulární nemoci patří hypertenze, ateroskleróza a s ní spojená ischemická choroba, infarkt myokardu a cévní mozková příhoda. Ač by se mohlo předpokládat, že těmito chorobami trpí pouze dospělí a starší lidé, není tomu tak. Vývoj některých chronických chorob může trvat až několik desítek let, a proto se jejich počátek odhaduje již v dětském věku. Proto bychom měli věnovat pozornost výživovým

doporučením, které mohou mít preventivní charakter. Mezi tyto preventivní korky patří například snížení soli ve stravě, strava založená na vysokém příjmu ovoce a zeleniny, příjem nízkotučných mléčných výrobků, celozrnné potraviny, drůbež, ořechy a snížení příjmu červeného masa, sladkostí a slazených nápojů. Dalším preventivním krokem je dostatečná pohybová aktivita, a to minimálně 20 min. denně aerobní činnosti, nebo alespoň půl hodiny 4x týdně dynamický trénink s dosažením submaximální tepové frekvence. Mezi prevenci patří také absence alkoholu, kouření a správné chování, ve smyslu dostatečného množství relaxace a předcházení obezitě (Hřivnová, 2014). Některé výzkumy v 90. letech dokonce prokázaly výrazné změny k lepšímu změnou životního stylu a zdravým stravováním. Tyto výzkumy poukazují na zlepšení stavu díky konzumaci potravin živočišného původu (Dahlke, 2014).

2.4 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy lze rozdělit do dvou kategorií. První kategorií je stav, kdy člověk nemůže přijímat potravu z důvodu vnějších vlivů, kterými může být nedostatek zdrojů a člověk není schopen situaci ovlivnit, nebo z důvodu organických chorob. Mezi tyto choroby patří například zažívací potíže, alergie na určité potraviny, endokrinní nebo metabolické poruchy, pooperační stavy, či nechutenství během užívání léků. Druhou kategorií je porucha příjmu potravy z psychogenních důvodů. Oba tyto důvodu spolu mohou úzce souviset (Fraňková, Dvořáková – Janů, 2003).

Poruchy příjmu potravy nejsou způsobeny žádným onemocněním trávicího ústrojí, ale skrývá se za nimi vždy problémy spojené s psychikou člověka. Když člověku lidově řečeno „chutná“, je to jakási spojitost s jeho „chutí do života“. Je však potřeba předcházet uspokojování této chuti pouze jedením, kdy může docházet k obezitě. Vždy je potřeba hledat zdroj problému (Dahlke, 2006).

2.4.1 Mentální anorexie

„Mentální anorexie je porucha charakterizovaná zejména úmyslným snižováním tělesné hmotnosti. … Anorektičtí pacienti neodmítají jíst proto, že by neměli chuť, ale proto, že nechtějí jíst. Jejich averze k jídlu je projevem nesmiřitelného a narušeného postoje k tělesné hmotnosti, proporcím a tloušťce.“ (Krch, 1999, s. 14). Anorexii lze diagnostikovat na základě tělesné hmotnosti, jejíž BMI hodnota je nižší než 17,5. Dalším příznakem anorexie je, záměrné snižování váhy nemocného, vyhýbáním se jídlu a obzvlášť

těm pokrmům, po kterých se podle něj přibírá a užívá léky k hubnutí a to vše doprovází nadměrným cvičením. Lidé trpící anorexií mají zkreslené představy o svém vzhledu, mají neustále pocit, že jsou obézní a vymezují si nepřiměřeně nízkou váhu, které chtějí dosáhnout. Příčinou je také ztráta sexuálního apetitu a potence u mužů. U žen, které užívají hormonální antikoncepci, to může být děložní krvácení. V případě vypuknutí anorexie v době před pubertou je opožděn až zastaven tělesný vývoj, u dívek pak růst prsou u chlapců růst genitálií (Krch, 1999). Ženy trpí mentální anorexií 10x častěji, než muži. Je to způsobeno tím, že obvykle více dbají o svůj vzhled. Právě v pubertě dívky přibývají na váze a začínají se jim rýsovat ženské křivky. Zároveň je přítomen nátlak z okolí, kdy je ideál krásy spojován s někdy až přehnaně štíhlými ženami a v tomto spojení vzniká pro dívky ohrožení. U chlapců je toto riziko nižší právě proto, že se jim v pubertě začne budovat muskulatura a začnou se více podobat mužskému ideálu, nemají takový problém s přibýváním tukové hmoty, jako dívky (Krch, 2005).

Jako prevence anorexie je nejvhodnější především prostředí, ve kterém dítě vyrůstá. Pokud je zdravý životní styl přirozenou součástí jejich života, je menší pravděpodobnost, že bude mít dítě sklony k poruchám potravy. Ohrožené jsou však děti, které vyrůstají v rodině žijící konzumním způsobem života. Pokud je životní tempo rodiny uspěchané, ženou se pouze za jedním konkrétním cílem a nemají správné stravovací návyky, dítě může mít větší sklony k poruchám příjmu potravy. Svou roli však v ovlivnění dětí má i škola. Měla by pořádat preventivní programy pro děti na danou tématiku, seznámit děti s možnými tělesnými změnami především v době dospívání, aby děti braly případný příbytek na váze jako přirozenou součást a měly by vědět, jak se zdravým způsobem (tedy dostatečným pohybem a správnou stravou) s případným příbytkem na váze vyrovnat (Machová, Kubátová, 2009).

Doposud bylo poměrně známou informací, že za anorexii jsou odpovědné i geny, kromě prostředí, ve kterém člověk žije. Nejnovější mezinárodní studie zjistily, že anorexie je spojena s genetickými anomáliemi na chromozomu 12, což je oblast spojovaná i s diabetem typu 1 a autonomními poruchami. Toto zjištění by mohlo vést k novým interdisciplinárním přístupům a především by mohlo usnadnit léčbu, protože díky tomuto zjištění se ví, že ke vzniku anorexie nevedou jen psychosociální složky, ale důležitou roli hrají i biologické faktory (https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170512081332.htm).

2.4.2 Bulimie

„Mentální bulimie je porucha charakterizovaná zejména opakujícími se záchvaty přejídání, spojenými s přehnanou kontrolou tělesné hmotnosti. …Tři základní kritéria: 1) silná a nepotlačitelná touha se přejídat, 2) snaha zabránit „tloustnutí" vyvoláním zvracení nebo nadměrným užívání purgativ, nebo obojím 3) chorobný strach z tloušťky." (Krch, 1999, s. 17). Bulimii charakterizuje pojídání nepřiměřeně velkého množství jídla za určitý časový úsek. Během této doby má nemocný pocit, že se nedokáže při jídle ovládat. Tito lidé následně zabraňují příbytku na váze záměrně vyvolaným zvracením, užíváním léků, držením hladovky a nadměrným cvičení. První projevy mentální bulimie se obvykle objeví mezi 16-25 lety. Bulimie se vyskytuje jen vzácně u dívek, které ještě nezačaly menstruovat (Krch, 1999).

2.5 Alternativní formy stravování

V dnešní době plné různých možností si lidé hledají způsoby, jakými budou žít své životy. Mezi ty patří i způsob stravování. V dnešní době již existuje mnoho alternativních způsobů stravování. V této kapitole je vybráno několik nejrozšířenějších způsobů stravování dle uvedených autorů.

2.5.1 Vegetariánství, veganství

Vegetariána obvykle na první pohled nepoznáme. Jsou to obvykle lidé, kteří si vybrali tuto cestu stravování kvůli lásce ke zvířatům, a to i přesto, že je to někdy proti jejich kulturním tradicím a znamená to odchylku od většinové společnosti. Jsou to lidé, kteří nejedí maso. Forem vegetariánství je několik. Nejobvyklejšími jsou lakto-ovo-vegetariáni a vegani. Existuje mnoho důvodů, které lidi vede k těmto alternativním způsobům stravování. Někteří z těchto lidí se rozhodnou vynechat z jejich jídelníčku určité druhy potravin ze zdravotních důvodů a očekávají zlepšení stavu při této volbě. V tomto případě obvykle dochází k vynechání jen konkrétních potravin a jejich absence nemusí být 100% striktní. Ostatní lidé se obvykle rozhodnou pro tento způsob stravování z kulturních či etických důvodů a v tomto případě bývají velice striktně dodržovány zásady toho, co mohou a nemohou (respektive chtějí, či nechtějí) jíst.

Lakto-ovo-vegetariáni nejedí zvířecí (samozřejmě ani lidské) maso, ale jedí produkty ze zvířat, kterými jsou například vajíčka, nebo mléčné produkty jako tvaroh, jogurty, sýry, mléko. „Lakto" v názvu značí mléčné produkty a „ovo" znázorňuje vajíčka.

Dále existují lakto-vegetariáni, kteří jedí mléčné produkty, ale nejedí vajíčka. Existují i ovo-vegetariáni, kteří pro změnu jedí vajíčka, ale nejí mléčné výrobky. Poslední skupinou jsou vegani a ti nejedí ani maso, ani žádné živočišné produkty, mezi které patří vajíčka, mléčné výrobky, ale i želatina, která je vyráběná z kostí zvířat a med, který je produktem včel. Lidé, kteří se rozhodnou pro vegetariánství obvykle suplují maso poměrně velikým množstvím vajíček a mléčných výrobků. Postupně s nabývajícími zkušenostmi ale přecházejí pouze na rostlinné produkty a všechny živočišné začnou vynechávat úplně. V dnešní době, s pestrou nabídkou sortimentu v obchodech, to mají vegetariáni čím dál více jednoduché. Začíná se objevovat čím dál více vegetariánských produktů, které jsou pouze rostlinného původu. Dokonce existují různé rostlinné náhražky jídel, které známe obvykle jen jako živočišné. Například živočišné nahrazují rostlinným mlékem, maso často nahrazují tofu, nebo sójou apod.

Při vedení dítěte k vegetariánské stravě se doporučuje co nejpestřejší škála všech možných potravin. Těmi jsou celozrnné potraviny, široké spektrum ovoce a zeleniny, luštěniny všeho druhu, obiloviny a cereálie, semena, ořechy, oleje, atd. Mimo vegany mohou navíc konzumovat i vajíčka a mléčné výrobky. Dále je potřeba do každodenního jídelníčku zařadit dostatek mléka a v případě veganství a lakto-vegetariánství, jeho alternativy, kterými může být umělá výživa, sójové mléko a důležité je také mateřské mléko (Melinová, Davisová, 2008).

Endokrinolog a pediatr Jan Lebl tvrdí, že vegetariánství není pro děti škodlivé, pokud jsou jim živočišné bílkoviny dodávány mléčnými výrobky a vejci. Jediným nedostatkem ve stravě může být železo, které však není problém doplnit v tabletách. Veganství však hodnotí jako problémové a zejména ve vývoji dítěte, protože děti potřebují živočišné bílkoviny pro budování svého těla, což není možné nahradit rostlinnými potravinami, ani doplňky stravy. Mimo aminokyseliny chybí dětem vápník, železo a další potřebné látky (https://video.aktualne.cz/dvtv/deti-potrebuji-maso-veganstvi-zasadne-skodi-rustu-mentalne-d/r~e467ceeac55f11e794dbac1f6b220ee8/ , 2017). Na druhou stranu některé studie ukazují, že vegetariáni a vegani trpí méně srdečně-cévními onemocněními, vysokým cholesterolem, nadváhou, vysokým tlakem, vyskytuje se u nich nižší riziko onemocnění rakoviny prostaty, tlustého střeva, žaludku, močového měchýře a vaječníků (Großhauser, 2015).

2.5.2 Bezlepková strava

Lidé striktně dodržující bezlepkovou stravu k tomu mohou mít zdravotní důvod a tím je onemocnění celiakie, které je geneticky podmíněné a autoimunní. Jedná se o: *„poškození sliznice tenkého střeva, které způsobí potravinové antigeny (protilátky), kterými jsou některé proteiny rostlinného původu (lepek). Přidruženým negativním důsledkem je porucha autonomní imunity střeva.“* (Fořt, 2008, s. 138). Celiakie se projevuje průjmem, nadýmáním, časem i hubnutím a onemocněním horního dýchacího traktu (Fořt, 2008). Celiakií mohou trpět děti i dospělí. První projevy u dítěte nastanou již po ukončení kojení a podávání prvních potravin obsahujících lepek. V dospělosti se pak může nemoc projevit po zátěži, kterou může být vážná nemoc, nebo těhotenství. Mimo již zmíněné projevy, které na sobě můžeme sami pociťovat, se může celiakie projevovat také méně nápadně a to chudokrevností, řídnutím kostí, kažením zubů, poruchou skloviny, bolestmi kloubů, až depresí. Tito lidé jsou odkázáni na přísné dodržování bezlepkové diety (https://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie, 2016).

V dnešní době je však dodržování bezlepkové stravy jakýmsi fenoménem, aniž bychom trpěli celiakií. Bezlepkovou stravu dodržuje 10x více lidí, než kolik skutečně trpí celiakií. Můžeme se setkat s tvrzeními, že bezlepková dieta pomáhá k lepším sportovním výkonům, což ale nepotvrzují žádné výzkumy. Mnoho z lidí také dodržuje bezlepkovou stravu s přesvědčením, že jim pomůže shodit na váze, což však také není potvrzeno. Bezlepkové potraviny jsou nahrazeny jinými s podobnou energetickou hodnotou. To že se lidem snižuje tělesná váha má za následek to, že se více kontrolují a nejedí tolik koláčů, uzeného a podobných potravin, které lepek obsahují, a také díky nim přibírají na váze. Dalším důvodem je, že nahradíme-li klasické pečivo bezlepkovým, musíme také počítat s vyššími finančními výdaji a nižší dostupností a tedy nižší konzumací těchto produktů, což opět pomůže snížit váhu. Rizikem tohoto stravování je, že si lidé často nedokáží hlídat dostatečnou pestrost jídelníčku a nepřijímají dostatek vlákniny. Je třeba si uvědomit, že při striktní bezlepkové stravě nestačí pouze vynechání pečiva, ale je třeba i vynechání uzenin, omáček a většiny hotových výrobků. Otázkou je, jestli je reálné tohle všechno striktně dodržovat po celý život, pokud netrpíme celiakií a jestli je nám bezlepková strava opravdu prospěšná a neochuzuje nás o určité druhy potravin a jejich užitečné látky. Je potřeba dávat si pozor na nátlak médií a módní trendy a uvědomit si, jestli to, že se díky bezlepkové stravě cítíme lépe, není pouze o pocitu způsobeném přesvědčovacími prvky z okolí (Daňková, 2017).

2.5.3 Vitariánství

Vitariánství je způsob stravování, kdy jeho vyznavači konzumují potraviny v syrovém stavu. Takto jedí ovoce, zeleninu, ze kterých často dělají šťávy, dále luštěniny, vyklíčené obilí, ořechy apod. Mléko a mléčné výrobky nesmí být tepelně zpracované. Vejce a maso by měli být také syrové, ale vitariáni jsou obvykle současně i vegetariáni či laktovegani a maso a vejce tedy nekonzumují vůbec. Přesvědčení, že takto neupravená strava je pro ně nejlepší vychází z toho, že potraviny jsou tak, jak jim je příroda poskytla a neničí se jejich vitamíny, enzymy a minerální látky tepelnou úpravou. Potraviny opravdu obsahují nejvíce zdraví prospěšných látek před tepelnou úpravou, ale také musí organismus vynaložit mnohem větší úsilí pro jejich zpracování, než u šetrně tepelně zpracovaných potravin. Některé živiny jsou navíc pro organismus lépe využitelné právě po tepelném zpracování. Syrová strava navíc obsahuje méně energie a tak by dítě procházející vývojem muselo sníst mnohem větší objem jídla, než u běžného stravování a dětský žaludek by tak měl o to více práce se zpracováním. Tento způsob stravy je vhodný pouze jako několikadenní očistná kůra organismu a to především v letních dnech. Není však vhodná pro dlouhodobou konzumaci (Illková, Nečasová, Daňková, 2005).

2.6 Stravování v mateřské škole

„Člověk přichází na svět jako biologický tvor a v procesu socializace se stává společenskou bytostí se specificky lidskou psychikou.“ (Kraus, Poláčková a kol., 2001, s. 56). První sociální skupinou, do které se člověk, respektive dítě po narození dostává, je rodina. To do jaké rodiny, v jaké zemi se narodí, jaké národnosti je rodina, jakou vyznává kulturu a jaké jsou její zvyky, již utváří osobnost dítěte. Mateřská škola je další společenskou skupinou s určitými pravidly, do které se dítě dostává (Kraus, Poláčková a kol., 2001). Podle Školského zákona č. 561/2004 Sb., v aktuálním znění od 1. 9. 2017 mateřskou školu v České republice navštěvují zpravidla děti od 3 do 6 let. Nejdříve je možné přihlásit dítě do mateřské školy ve 2 letech a nejpozději ve školním roce, který následuje po 5. narozeninách dítěte. V tomto věku totiž od 1. 9. 2017 musí děti chodit do mateřské školy povinně (MŠMT, 2004).

Zdravá strava je důležitá nejen k zachování života a funkčnosti těla, u dětí je navíc základní stavební jednotkou pro růst a vývoj. Předškolní věk je ideální pro tvorbu správných návyků zdravého životního stylu a zdravého stravování s ním spojeným. Tělo malých dětí totiž prochází změnami nejrychleji, vyvíjí se tak rychle, jak už pak nikdy

v dospělosti. Proto je důležité dítěti podávat plnohodnotnou vyváženou stravu, aby se jejich orgány vyvíjely co nejlépe. Zároveň zvyklosti osvojené v dětství mají největší šanci v nich zůstat zakotveny po zbytek života. Nejen že je správnou výživou ovlivněn zdravý tělesný, ale i duševní vývoj. Špatná výživa v dětství může být příčinou mnoha závažných poruch. Vzhledem k tomu, že děti tráví v mateřské škole někdy i většinu dne, je potřeba, aby mu byla zajištěna kvalitní strava. Rodina je hlavním tvůrcem návyků dítěte a to i stravovacích. Mateřská škola má na těchto zvycích také velký podíl (Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

Při snaze vést děti v rámci mateřské školy ke zdravé výživě, je dobrá spolupráce a shoda s rodiči, plnohodnotná strava (pestrá, vyvážená, dostačující, ne nadměrná), uvědomění si možných rizik alternativních způsobů stravy a jejich nedostatečné uspokojování potřeb dětského organismu pro vývoj, respektování individuálních zvláštností a potřeb dětí, frekvence stravování, zajištění vhodného klidného a esteticky příjemného prostředí pro konzumaci, dodržení hygienických podmínek a vytváření návyků při správném stolování (Havlínová a kol., 1994).

2.6.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Pro současné instituce předškolního vzdělávání zařazené do sítě škol a školských zařízení jsou závazné požadavky, které vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Mezi instituce řídící se tímto kurikulárním dokumentem patří: mateřské školy, mateřské školy zřízené podle § 16 odst. 9 školského zákona (2004), což jsou školy, školní třídy a studijní skupiny pro: *„děti, žáky a studenty s mentálním, tělesným, zrakovým, nebo sluchovým postižením, závažnými vadami řeči, závažnými vývojovými poruchami učení, závažnými vývojovými poruchami chování, souběžným postižením více vadami nebo autismem“* (MŠMT, 2004), dále lesní mateřské školy a přípravné třídy základních škol. Rámcový vzdělávací program vymezuje základní vědomosti a dovednosti, které by si děti měly osvojit. Je natolik otevřený, aby dal každé škole (řediteli a pedagogickému sboru) prostor, vytvořit si na základě kurikulárního dokumentu státní úrovně, kterým Rámcový vzdělávací program je, svůj vlastní jedinečný dokument školní úrovně, kterým je Školní vzdělávací plán. Ten by měl opět dávat prostor učitelkám, pro vytvoření svého třídního vzdělávacího plánu, který musí splňovat všechny požadavky Rámcového vzdělávacího programu a na něj navazujícího školního vzdělávacího programu.

Rámcový vzdělávací program obsahuje jeho vymezení, dále organizaci, cíle a pojetí předškolního vzdělávání, vzdělávací obsah v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání, vzdělávací oblasti, vzdělávací obsah ve školním vzdělávacím programu, podmínky předškolního vzdělávání (věcné, životospráva, psychosociální, organizace, řízení mateřské školy, personální a pedagogické zajištění, spoluúčast rodičů), vzdělávání se speciálními vzdělávacími potřebami, vzdělávání nadaných dětí, vzdělávání od 2 do 3 let, autoevaluace mateřské školy a hodnocení výsledků vzdělávání, zásady pro zpracování školního vzdělávacího programu, kritéria souladu rámcového a školního vzdělávacího programu a povinnosti učitele mateřské školy. Cíle vzdělávání jsou rozděleny na rámcové cíle, které se zaměřují na rozvoj dítěte, jeho učení a poznání, osvojování si hodnot dětí a získání osobnostních postojů. V obecné úrovni jsou tyto cíle formulované jako výstupy, kterými jsou kompetence k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální a činnostní a občanské (RVP PV, 2017). V oblastní úrovni jsou vzdělávací cíle rozvíjeny v pěti oblastech: biologická (Dítě a jeho tělo), psychologická (Dítě a jeho psychika), ta je dále zaměřena na rozvoj jazyka a řeči, poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace a sebepojetí, city a vůle, dalšími oblastmi jsou interpersonální (Dítě a ten druhý), sociálně-kulturní (Dítě a společnost) a environmentální (Dítě a svět). Jednotlivé oblasti obsahují dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku, očekávané výstupy dětí a rizika, která by mohla ohrozit vzdělávací záměry.

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou propojené a vzájemně na sebe navazují a doplňují se. Nejvíce se však zdravé výživě a celkovému zdravému životnímu stylu věnuje oblast Dítě a jeho tělo. Tato oblast u dětí podporuje například rozvoj a užívání všech smyslů, rozvoj psychické zdatnosti, děti získávají vědomosti o jejich těle a jeho zdraví, o důležitosti pohybu, získávají znalosti a dovednosti zaměřené k podpoře zdraví, bezpečí a osobní pohody. Děti si v rámci této oblasti vytvoří návyky spojené se zdravým životním stylem a udržování zdraví.

Učitel může v rámci této oblasti dětem nabídnout pohybové činnosti podporující jejich zdraví, jako jsou například protahovací, uvolňovací, vyrovnávací, dechová a relaxační cvičení, hry na rozvoj všech smyslů, sebeobslužné činnosti, konkrétněji pak stolování, osobní hygiena, oblékání a podobně. Důležitou částí je také nabídka činností, díky kterým si děti osvojí základní vědomosti o lidském těle, naučí se jeho stavbu, jak jednotlivé části těla a orgány fungují a co dělat pro jejich zdravý vývoj a proto, abychom se v našem těle

cítili dobře. S tím je spojené i zdravé stravování, protože děti se už v mateřské škole v rámci oblasti Dítě a jeho tělo učí výživovou pyramidu, který nám říká, čeho bychom měli během dne sníst nejvíce a které jídla bychom měli naopak jíst pouze výjimečně. Učí se, které potraviny jsou zdravé a proč a které našemu tělu škodí a jak, že by se neměli přejídat a jíst alespoň 5x denně, a podobně. Očekává se, že se děti naučí rozlišovat různé vůně a chutě a poznávat potraviny všemi smysly, mohou je poznávat i podle hmatu a charakterizovat, co cítí, zvládnou zdravotně preventivní návyky, jako je hygiena, přijímání stravy a tekutin, správné stolování, pochopí vývoj těla a zapamatují si základní pojmy a pochopí celkový význam, proč je vůbec dobré se starat o svoje tělo a zdraví. Děti zajímá obvykle především přítomnost a málokdy myslí na důsledky, a proto je dobré jim jednotlivé příkazy, zákazy a poučování i zdůvodňovat, aby pochopily, proč se mají chovat v dané situaci určitým způsobem.

Riziky ohrožující tento proces by mohl být například nevhodný denní režim, který není v souladu se zásadami zdravého životního stylu, nerespektování individuálních zvláštností dětí, neinformovanost o zdravotním stavu dítěte, fyzické přetěžování dětí, nevhodné informace předávané dětem, buďto nedostatečné, nebo naopak pro děti příliš náročné, a také nevhodné vzory v dospělých (RVP PV, 2017).

2.6.2 Školní stravování

Školní stravování se řídí Vyhláškou o školním stravování č.107/2005 Sb. (MŠMT, 2005), která určuje, jaké stravovací služby jsou poskytovány: „*pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb*“. (https://zakonyprolidi.cz/cs/2005-107?text=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+o+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD, 2005). Dítě mateřské školy má nárok na oběd a jedno předcházející a navazující jídlo, pokud dochází do mateřské školy na celodenní provoz. Pokud dochází pouze na půl dne, má nárok na oběd a jedno doplňkové jídlo, tedy dopolední, nebo odpolední svačinu.

Povolené dietní stravování platí až od 1. 2. 2015, kdy byla vyhláška novelizována. Do té doby nebyla možnost přípravy dietní stravy ve školních jídelnách. Dietní strava však musí být schválena nutričním terapeutem, nebo specializovaným lékařem. Dietní jídla (kterými jsou například bezlepková, bezlaktózová, apod.) nejsou školní jídelny povinny podávat, ale pouze mají tu možnost (MŠMT, 2015).

Systém školního stravování byl v České republice zaveden již před 55 lety. Pro rodiče to znamená, že jejich děti dostanou ve škole teplý oběd za poměrně nízkou cenu. Školní stravování garantuje Společnost pro výživu, na kterou je možné se obrátit i ohledně metodické pomoci. Rodiče si hradí pouze suroviny. Náklady na provoz a zaměstnance školních jídelen jsou dotovány ze státního rozpočtu (Krejčí, 2015).

Stravování je založeno na normách, kterými se musí řídit školní jídelny, školní jídelny – vývařovny a školní jídelny – výdejny. Tyto výživové normy jsou uváděny v podobě tzv. spotřebního koše, ve kterém je uvedeno 10 základních potravin a množství, ve kterém by měly být dětem servírovány. Spotřebním košem má být dětem zajišťována strava v dostatečném množství, dostatečně zdravá, pestrá a vyvážená a dětem se má dostat všech potřebných živin. *„Dodržování spotřebního koše je pro jídelny závazné a je pravidelně kontrolováno zřizovatelem, Českou školní inspekcí a hygieniky.“* (Krejčí, 2015).

Tabulka 1. Stravovací normy pro děti předškolního věku

	Druh a množství vybraných potravin v g na strávníka a den									
hlavní a doplňková jídla	**Maso**	**Ryby**	**Mléko tekuté**	**Mléčné výr.**	**Tuky volné**	**Cukr volný**	**Zelenina celkem**	**Ovoce celkem**	**Brambory**	**Luštěniny**
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu										
	Vejce		**Mléko tekuté**	**Mléčné výr.**	**Tuky volné**	**Cukr volný**	**Zelenina celkem**	**Ovoce celkem**	**Brambory**	**Luštěniny**
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15		350	75	12	20	130	115	90	20

(Zdroj: Krejčí, 2015)

Strosserová (2009) uvádí nevýhody zdárně zdravého stravování v rámci spotřebního koše. Poukazuje na to, že sice můžeme rozpoznat množství masa, ale již nepoznáme, jestli je to maso libové, uzené a dostatečně kvalitní, stejně jako u rybího masa nepoznáme,

z jakého pocházejí chovu. Stejně tak nepoznáme původ a přesné složení i mnoha jiných produktů. Spotřebu cukru by mohl zkreslit pitný režim v případě používání umělých sladidel místo cukru a následného nepřesného přepočítávání. U ovoce a zeleniny je uvedeno množství, ale není určeno, jak mají být tyto potraviny upravené. Přesto je ale spotřební koš velice významný pro výchovu nové generace ke vztahu ke správným stravovacím návykům a tím pádem předcházení civilizačním nemocem.

Závěrem tedy můžeme říct, že minimálně alespoň v rámci povinné školní docházky jsou děti vedeny ke zdravým stravovacím návykům, které si, doufejme, zafixují a budou se jimi řídit po celý život. Každý si občas rád pochutná na nezdravých potravinách, ale je důležité mít povědomí o tom, že jsou nezdravé a uvědomit si, že by neměly být součástí našeho každodenního jídelníčku.

3 Metodika práce

3.1 Cíle práce, výzkumné problémy, otázky a výzkumné předpoklady

Hlavní cíl

Naučit děti přirozenou cestou k pozitivnímu vztahu ke zdravému životnímu stylu, především v oblasti stravování.

V rámci kvalitativního výzkumu jsou stanoveny tyto dílčí cíle.

1. Rozšířit informovanost dětí o celkovém zdravém životním stylu.
2. Seznámit děti s původem potravinových produktů.
3. Probudit v dětech uvědomění, co z toho, co jedí je pro jejich zdraví prospěšné, či naopak.
4. Vštípit dětem základy pro automatizaci správných stravovacích návyků v běžném životě dětí.
5. Probudit v dětech tendenci aktivně se podílet na výběru a přípravě jídla.
6. Upozornit děti na následky nezdravého životního stylu.
7. Naučit děti vnímat potravu všemi smysly.

Jednotlivé dílčí cíle kvalitativního výzkumu budou naplňovány prostřednictvím realizace projektové metody v rámci projektu „Zdravá strava“ (viz příloha 1).

V rámci smíšeného designu výzkumu jsou stanoveny tyto výzkumné otázky.

1. Ovlivní pozitivně realizace projektu zúčastněné děti a zprostředkovaně jejich rodiče a učitelky mateřských škol?
2. Zaznamenají rodiče změnu v přístupu svých dětí ke stravování?
3. Kladou rodiče dětí z vesnické mateřské školy větší důraz na zdravé stravování, než rodiče dětí z městské mateřské školy?
4. Produkují rodiny na vesnici více vlastní potravy, než rodiny žijící ve městě?
5. Jsou rodiny z města více sportovně založené, než rodiny žijící na vesnici?
6. Budou učitelky mateřských škol, ve kterých byl projekt „Zdravá strava“ realizován reagovat na tento projekt pozitivně?

7. Bude podle učitelek projekt lépe realizovatelný v městské, nebo vesnické mateřské škole?

Hypotézy

1. Realizace projektu pozitivně ovlivní jak zúčastněné děti, tak i zprostředkovaně jejich rodiče a učitelky mateřských škol.
2. Děti zúčastněné v projektu, budou mít po jeho realizaci větší zájem o zdravé stravování, než ty, které se ho nezúčastnily.
3. Rodiče dětí z městské mateřské školy se zajímají více o správné stravovací návyky jejich dětí, než rodiče dětí z vesnické mateřské školy.
4. Učitelky městské i vesnické mateřské školy budou zastávat názor, že je snazší zabývat se problematikou zdravého stravování ve vesnické mateřské škole.

Výzkumné předpoklady

1. Děti z vesnice budou mít větší zkušenosti s procesem vzniku konečného potravinového produktu, než děti z města.
2. Děti z města konzumují intenzivněji nezdravé potraviny, než děti z vesnice.
3. Rodiny žijící na vesnici pěstují rostliny a chovají vlastní užitková zvířata ve větší míře, než rodiny žijící ve městě.

3.2 Úvod do metodiky práce

Při realizaci praktické části byl zvolený smíšený design výzkumu. Praktická část se skládá z realizace týdenního projektu, při níž byla zvolena metoda pozorování dětí a jejich reakce na jednotlivé činnosti zaměřené na zdravé stravování. Dále byl zvolen kvantitativní výzkum formou dotazníků pro rodiče dětí mateřských škol, v nichž byl projekt realizován. Poslední metodou pak byl strukturovaný rozhovor pro učitelky mateřských škol, ve kterých byl projekt realizován.

Projektová metoda

V rámci praktické části výzkumu byl zpracován týdenní projekt zaměřený na zdravý životní styl s důrazem na správné stravování. Podle Burkovičové (2008) je při tvorbě projektu klíčové analyzovat, navrhnout, vypracovat (dokumentaci a následně ji obhájit), uskutečnit a ověřit. Každá fáze má své určité kroky, podle kterých je třeba postupovat. Prvním krokem je vymezení, pojmenování a formulace pedagogického problému, což

zahrnuje analýzu. Problémem je obvykle určitý druh rozporu, překážky, konfliktu, neshody. Dále je třeba sestavit mapu pojmů a řešení problému pak promítnout do tvorby edukační části.

Pozorování

Pozorování je výzkumná metoda založená na sledování skutečností, které můžeme vnímat smysly. Je možné pozorovat jevy, předměty, osoby a jejich chování v určitých situacích, nebo v různém prostředí. Při záměrném pozorování je třeba si stanovit cíl, předmět, časový úsek a způsob pozorování. Lze jej rozdělit na krátkodobé vs. dlouhodobé, soustavné vs. příležitostné, zjevné vs. skryté, systematické vs. nesystematické, přímé vs. nepřímé, přirozené a terénní vs. laboratorní a experimentální. Má 3 fáze: příprava, vlastní pozorování a analýza pozorovaného (Maňák, Švec, 2005).

Dotazník

Pro kvantitativní výzkum byl sestaven anonymní dotazník pro rodiče dětí, s nimiž byl realizován projekt v mateřských školách. Metodu anonymního dotazníku jsme zvolili z důvodu časové vytíženosti rodičů a jejich větší ochoty vyjádření v písemné formě, nikoliv rozhovorem. Tato podmínka byla splněna právě prostřednictvím dotazníku, kdy: „*dotazník je metodický nástroj výzkumu, resp. průzkumu, vývoje anebo evaluace na hromadné a poměrně rychlé zjišťování informací o osobních znalostech, postojích k aktuální, anebo potenciální skutečností a hodnotových preferencích metodou písemného dotazování.“* (Maňák, Švec, 2005, s. 20).

Strukturovaný rozhovor

Tato metoda byla použita pro zjištění informací ze strany všech učitelek mateřských škol, ve kterých byl projekt realizován. Učitelky se na rozdíl od rodičů chtěly konkrétněji vyjádřit k problematice důležitosti výživy u dětí v mateřské škole a vlastní efektivitě realizovaného projektu. Strukturovaný rozhovor neboli interview je kladení otázek na konkrétní stanovené téma, není zde tedy prostor pro improvizaci jak ze strany tazatele, tak i dotazovaného a nedává ani jednomu možnost odbočení od tématu. Pořadí i formulace otázek jsou neměnné. Obvykle má i dotazovaný stanovený konkrétní čas, ve kterém má na otázku odpovědět (Miovský, 2006, s. 162).

3.3 Charakteristika výzkumného souboru a místa výzkumného šetření

Realizace projektu probíhala po dobu jednoho týdne ve dvou mateřských školách. K realizaci projektu došlo v roce 2017, první realizace byla uskutečněna v měsíci květnu v městské mateřské škole a druhá realizace v měsíci listopadu ve vesnické mateřské škole.

Městská mateřská škola

První realizace projektu proběhla v mateřské škole městského typu, která je zaměřená na ekologickou výchovu. Toto předškolní zařízení má 2 budovy. V první budově, ve které byl projekt realizován, se nachází 4 věkově homogenní oddělení. Pracuje zde 9 pedagogických pracovníků, kterými jsou podle Zákona o pedagogických pracovnících č. 563/2004 Sb. v aktuálním znění k 1. 9. 2016 ty osoby, které vykonávají přímou pedagogickou činnost a jsou zaměstnanci právnické osoby, která vykonává činnost školy nebo školského zařízení (https://zakonyprolidi.cz/cs/2004-563?text=odborn%C3%A9+vzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD+pedagogick%C3%BDch+pracovn%C3%ADk%C5%AF , 2004). Pedagogičtí pracovníci musí být plně způsobilí k právním úkonům, mít odbornou kvalifikaci pro přímou pedagogickou činnost, kterou vykonávají, dále musí být bezúhonní, zdravotně způsobilí a musí prokázat znalost českého jazyka, pokud svoji odbornou kvalifikaci získali v jiném vyučovacím jazyce než českém. Jedním z těchto pedagogických pracovníků je i ředitelka, která sídlí v této budově, nebo asistentka pedagoga, dále pak učitelky. Mezi nepedagogické pracovníky této budovy patří školnice, uklízečka a chůva.

Druhá budova má dvě věkově heterogenní třídy. V každé třídě jsou dva pedagogičtí pracovníci, tedy dohromady 4 učitelky a dále dva nepedagogičtí pracovníci, a to školnice a uklízečka.

Třída městské mateřské školy, ve které byl projekt realizován, se nachází v přízemí dvoupatrové budovy. V tomto oddělení je zapsáno 24 dětí, které jsou ve věkovém rozmezí od 3 do 5 let. Před vchodem do třídy je šatna pro děti, kde má každé dítě skříňku se svými věcmi. Při vstupu do třídy se po pravé straně nachází toalety a umyvadla pro děti. Dále je zde prostor se stolečky, kde se děti stravují a také pracují. Mají zde poličky s výtvarnými potřebami, deskovými hrami a složkami, kde si každé dítě zakládá své výtvory. Za tímto prostorem se nachází herna, kde je kuchyňka, žebřiny, kočárky, auta, stavebnice a jiné hry pro děti. V herně se rozkládají každý den lehátka pro odpolední odpočinek dětí. Třída využívá školní zahradu, kde se nachází pískoviště, posezení s přístřeškem, průlezky,

houpačky a také záhonky, kde děti sází bylinky. Mateřská škola je v klidné ulici, přímo naproti mateřské školy je zámecký park, který je volně přístupný pro veřejnost. Přímo za mateřskou školou se nachází koupaliště a za ním stadion s nově vybudovanou sportovní halou, která prozatím ještě není v provozu. Necelých 300 m od mateřské školy je skatepark s lanovými průlezkami a venkovními posilovacími stroji, které je možné také využívat. Asi 500 m od mateřské školy protéká řeka Bečva, kde mají děti možnost volného pohybu v přírodě.

Vesnická mateřská škola

Vesnická mateřská škola, je součástí základní školy, ale má svou vlastní budovu. V té se nachází 3 věkově homogenní oddělení. Do třídy, ve které byl projekt realizován, je zapsáno 22 dětí, které jsou ve věkovém rozmezí od 3 do 5 let. Třída má šatnu společnou s oddělením dětí předškolního věku. Před vchodem do třídy se odděleně nachází toalety s umývárnou pro děti. Při vstupu do třídy je herna, ve které je klavír, hračky a prostor pro cvičení. Dále je ve třídě po levé straně koutek domácnosti, kde mají děti kuchyňku a pohovku s obývacím prostorem. Dále jsou zde stolečky pro děti, které slouží pouze pro práci. Stravovat se chodí děti do jídelny, která se nachází pro průchodu chodby naproti třídy. Učitelky mohou s dětmi využívat školní zahradu, ale také hřiště s průlezkami, které se nachází v klidné části obce, asi 250 m od budovy mateřské školy. U tohoto hřiště se nachází i záhonky, které patří škole a děti zde pečují o bylinky a zeleninu.

3.4 Průběh výzkumu

Na základě myšlenkové mapy (Šuleř, 1995), jsem vytvořila týdenní projekt zaměřený na zdravé stravování (viz příloha č. 1). Navázala jsem osobní kontakt s ředitelkami mateřských škol, kterým jsem se představila a popsala jim průběh realizace mého projektu a výzkumu. Obě paní ředitelky mě pak odkázaly na konkrétní paní učitelky, se kterými jsem se domluvila na detailech realizace. Představila jsem jim projekt a domluvila se s nimi na časovém harmonogramu a možnostech třídy a dané skupiny. Během realizace projektu jsem rozdala dotazníky rodičům. Jelikož v něm byly obsaženy otázky, na které bylo potřeba odpovědět až po realizaci celého projektu, požádala jsem paní učitelky, jestli by mohly dotazníky od rodičů vysbírat a po 2 týdnech od ukončení realizace jsem si dotazníky v mateřské škole vyzvedla. Učitelkám mateřských škol, v jejichž třídě projekt nebyl přímo realizován, jsem rozdala vytištěný projekt k prostudování. Poté jsem s nimi

udělala strukturovaný rozhovor zaměřený na jejich názor na projekt. Během realizace projektu jsem pozorovala reakce dětí na jednotlivé činnosti a jejich již získané znalosti v této oblasti.

V průběhu realizace projektu jsem se setkala s pozitivními reakcemi rodičů, když přivedly ráno děti do mateřské školy a viděli, jak už si tam děti chystají vlastní pomazánku. Někteří rodiče měli strach o bezpečnost dětí, ale někteří byli nadšeni jejich aktivitou. Jinak se rodiče během týdne, když jsem projekt v mateřské škole realizovala, nijak zvlášť neprojevovali a o projekt nezajímali. Při vyhodnocování dotazníků jsem narazila na jednu maminku z vesnické mateřské školy, která se očividně velice zajímá o zdravé stravování svých dětí, ale i celé rodiny. Byla z projektu nadšena a mou práci velice podpořila. Odkázala mě dokonce na své stránky, na kterých se sama zdravé výživě věnuje (viz příloha č. 4).

Na dětech bylo zjevné, že je činnosti bavily a do všech se rády zapojovaly, ale podle výsledků dotazníkového šetření to v nich nejspíš žádné silné emoce nezanechalo, protože doma se podle výpovědí rodičů o činnostech z projektu většina dětí z vesnické ani z městské mateřské školy, nezmínila. Některé děti si alespoň zapamatovaly, co bychom měli a neměli jíst a při nákupu se aktivně zapojovaly do výběru potravin, které by měly pořídit.

Paní učitelky byly ochotné účastnit se strukturovaného rozhovoru. Většina se o tuto tematiku zajímala a paní učitelky hodnotily projekt ve většině velice pozitivně a byly otevřené novým nápadům v projektu. Některé by dokonce rády projekt rozšířily do delšího časového úseku a obohatily jej o spoustu dalších činností, což by bylo jistě užitečné, ale bohužel by to již nebylo z důvodu časové vytíženosti v mých kompetencích. Paní učitelky měly prostor pro prostudování projektu během týdne, kdy jsem realizovala projekt v jejich mateřských školách, a po dokončení projektu došlo k realizaci strukturovaného rozhovoru. Rozhovor nebyl časově náročný, což bylo výhodné pro mě i pro paní učitelky.

3.5 Popis realizovaného projektu

Během tvorby projektu jsem zvolila metodu brainstormingu (Šuleř, 1995), kdy jsem si sepsala všechny nápady, které se týkají tématu zdravého životního stylu. Tyto body jsem pak uspořádala do myšlenkové mapy (Šuleř, 1995). Dále jsem si stanovila rozsah, a záměr projektu, na který navazuje hlavní cíl projektu, kterým je naučit děti přirozenou cestou k pozitivnímu vztahu ke zdravému životnímu stylu, především v oblasti stravování.

Vymezila jsem si oblasti, ve kterých budou děti během realizace projektu rozšiřovat a prohlubovat své dovednosti a schopnosti. Na začátku každého dne jsem si vytyčila klíčové kompetence z rámcového vzdělávacího programu, s nimiž jsou činnosti daného dne v souladu. Dále jsem si stanovila očekávané výstupy z jednotlivých vzdělávacích oblastí. Každý den pak obsahoval program pro ranní činnost dětí, kde bylo vždy nabídnuto dětem několik činností, aby měly možnost volby. Každý den jsem dbala na dodržování určité pohybové aktivity, která ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří. I během řízených činností jsem se snažila, ať jsou děti co nejvíce aktivní a získávají nové poznatky prostřednictvím prožitkového učení.

Projekt obsahuje činnosti výtvarné (obtiskování jablek, malba otesánka), pracovní (výroba pomazánky, výroba ježka z chleba, sázení semínek), hudební (taneček, vnímání tempa a výrazu hudby při pohybových aktivitách) i dramatické (reprodukce pohádky, živé obrazy, hra v roli, změna emocí při reprodukci básničky) obsahuje ale i činnosti na rozvoj smyslů a vnímání potravy skrze ně (čich, chuť, hmat, zrak). Dále jsou zde činnosti na rozvoj matematických představ (seřazování od nejmenšího po největší, pojmy větší – menší, analýza – syntéza, třídění, sudoku, skládání) a rozvoj grafomotoriky (uvolnění ruky, grafomotorické cviky). Projekt obsahuje činnosti na rozvoj hrubé i jemné motoriky, koordinace ruky a oka, koordinaci celého těla, posílení i protažení celého těla. V projektu není opomenut ani pobyt venku, v rámci kterého byl pro děti připraven další program, během kterého získávaly nové, nebo si opakovaly již získané poznatky.

Realizace projektu v městské mateřské škole – pozorování

Projekt v městské mateřské škole byl realizován v květnu 2017. Před samotnou realizací došlo ke konzultaci projektu s paními učitelkami, v jejichž třídě měl být projekt realizován. Byly velice vstřícné a otevřené všem mým nápadům. Poradily mi, které činnosti by bylo vhodné zjednodušit, protože by je děti nemusely zvládnout. Některé činnosti jsem tedy přepracovala a pozměnila, ale i tak byla například hra „Kompot“ pro děti poměrně náročná na pochopení. Paní učitelka mi poradila, ať děti místo na koberec posadím na židličky a dám jim do ruky barevné vršky, podle kterých rozpoznají, kdo má měnit při hře své místo. Ostatní činnosti však probíhaly podle plánu. Děti se ráno věnovaly skládačkám, sudoku, třídění, modelování z plastelíny a ostatním činnostem. Sudoku jsem pro děti zjednodušila tak, že nejprve skládaly konkrétní ovoce do řádku, pak do sloupce, pak do barevného pole a pro koho byly tyto úkoly jednoduché, tak zkusil sudoku vyřešit

klasickým způsobem. Při výrobě pomazánky se všechny děti prostřídaly. Pomazánku jsme vyráběli poslední den ráno a rodiče vodící děti do školky byly překvapené, že si děti samy vyrábí pomazánku. Jedna maminka měla obavu, že dojde k úrazu, když viděla, jak děti strouhají mrkev a krájí petržel, ale většina rodičů, kteří činnost viděli, byli nadšeni. Všechny děti si pomazánku samy namazaly alespoň na kousek rohlíku a ochutnaly ji.

Vzhledem k příznivému počasí byly některé činnosti přesunuty na zahradu, například sázení semínek, výroba strašáků apod. Při vycházkách jsme měli štěstí pozorovat v jedné zahradě záhonky se zeleninou a ovocné stromy. S dětmi jsme rostliny poznávali a bavili jsme se o tom, co se dá z konkrétních plodů vyrobit (např. z meruněk marmeláda, kompot, koláče, …). Rodina od jedné holčičky doma chová spoustu užitkových zvířat, a tak jsme se s maminkou domluvili, že bychom se s dětmi přišli na zvířata podívat. Bohužel jsme pak museli tuto návštěvu zrušit, protože zvířata měla nějaké zdravotní problémy, a tak by nebylo vhodné je s dětmi navštívit. Ukazovali jsme si je však alespoň na obrázcích a říkali si, jaké produkty díky nim máme. Holčička, k níž jsme měli jít na návštěvu, všechny tyto informace věděla a vždy ihned odpovídala na všechny mé otázky. Bylo tedy zřejmé, že přesně ví, co chov zvířat i pěstování vlastních rostlin obnáší. U ostatních dětí jsem však nepozorovala, že by se doma o zdravou výživu někteří z rodičů více zajímali. Poslední den při opakování však na dětech bylo poznat, že si z projektu odnesly nějaké informace. Rozpoznaly některé druhy ovoce a zeleniny, které dříve neznali. Paní učitelky pak dokonce zmínily, že se jim děti chlubily, že chodí nakupovat s rodiči a vybírají, co by měli koupit.

Realizace projektu ve vesnické mateřské škole – pozorování

Projekt ve vesnické mateřské škole byl realizován v listopadu 2017. Paní učitelce jsem opět před samotnou realizací představila projekt a vysvětlila jí, k čemu má sloužit. Jelikož byl projekt realizován na podzim, děti již měly za sebou některé činnosti týkající se tohoto tématu. Například s paní učitelkou vykopávaly na poli řepu, dlabaly dýně a zavařovaly je, obtiskovaly jablíčka apod. Děti neměly problém se zapojovat do jakýchkoliv činností, bylo zjevné, že s nimi paní učitelka neustále něco tvoří a procvičuje. Při pobytu venku, i při činnostech ve třídě bylo na dětech poznat, že o tématu vědí poměrně hodně a byly schopné mi přirozeně odpovídat na většinu mých otázek, aniž by se nad nimi musely více zamýšlet. Při vycházkách mi děti s paní učitelkou ukazovaly prostředí jejich vesnice. Ukázaly mi záhonky, o které se společně se základní školou

starají, dále jsme šli kolem sadů, kde jsme pozorovali ovocné stromy a poslední dýně, které ještě nebyly sklizené. Také jsme navštívili ohradu s čínskými prasaty a ovcemi.

Jedna holčička často odmítala svačinku a nechtěla jíst pomazánky, ale po výrobě jejich vlastní si sedla ke stolečku, vydržela tam ze všech dětí nejdéle a neustále si pomazánku mazala na kousky rohlíku a pojídala ji. Měla jsem radost, když jsem viděla, že činnost splnila svůj účel, který jsem očekávala a to ten, že co si děti samy vyrobí, budou chtít minimálně zkusit na rozdíl od pomazánek, které již mají obvykle ve většině mateřských škol namazané k svačince a aniž by věděly, z čeho je pomazánka vůbec vyrobená, tak ji ani neochutnají a rovnou řeknou, že ji nechtějí.

V této mateřské škole bylo výhodou, že děti chodily svačit i obědvat to jídelny, takže nedokončená práce mohla zůstat rozpracovaná ve třídě na stolečcích a když bylo potřeba, tak si ji děti po svačince, nebo po řízené činnosti dodělaly a zároveň zde mohly zůstávat i skládačky a jiné činnosti z ranních her. Děti byly otevřené každé činnosti a do všeho se aktivně zapojovaly. Při většině činností byly poměrně dosti samostatné.

3.6 Výsledky dotazníkového výzkumu u rodičů a jejich interpretace

Ve výsledcích dotazníkového výzkumu můžeme posoudit na základě tabulek a grafů, jestli došlo prostřednictvím výzkumu k vyvrácení, či potvrzení předem stanovených hypotéz a předpokladů.

Hypotézy

Hypotézy byly ověřeny pomocí metody dobré shody neboli chí-kvadrátu v kontingenční tabulce, ve které se porovnává souvislost jednotlivých znaků (Chráska, 2007).

1. Realizace projektu pozitivně ovlivní jak zúčastněné děti, tak i zprostředkovaně jejich rodiče a učitelky mateřských škol.

Tabulka 2. Pozitivní přínos projektu (n=30)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
25) Měl projekt pro dítě pozitivní přínos?	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
ne	3	8	11
ano	9	10	19
Vš.skup.	12	18	30

Tabulka 3. Názor rodičů na projekt na základě interpretace dítěte (n=19)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu)
Četnost označených buněk > 10
(Marginální součty nejsou označeny)

26) Váš názor na projekt na základě interpretace dítěte	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
o projektu nemluvil, pouze o výrobě pomazánky, domáci strava zdravá, obsahující hodně ovoce a zeleniny, vštěpování z d	1	0	1
větší vybíravost potravin, zájem o ovoce a zeleninu a mléčné výrobky	1	0	1
dle mého názoru některé děti ještě tuto temaziku nechápou, ale je dobré vštěpování už v předškolním věku	1	0	1
spokojenost, syn se naučil mnoho nových informací	1	0	1
projekt je pro 3 leté dítě nepodstatný, pokud se rodina nevěnuje zdravé výživě, dítě nadšení a zájem neprojevilo	1	0	1
projekt dítě zaujal, pamatuje si činnosti, míchá zdravé a nezdravé podle toho, co chutná	1	0	1
nezmińovalo se	1	0	1
nic neříkala, nemohu soudit	0	1	1
ne z důvodu absence	0	1	1
fandím projektu , o problematiku se velice zajímám, je důležité dětem opakovaně podávat informace o zdravém životním s	0	1	1
byl by přínosnější pro staršího syna, který se již o stravu zajímá	0	1	1
moc o projektu nevím, syn nic neříkal, byl nemocný	0	1	1
má přehled o zdravém stravování	0	1	1
projekt je určitě prospěšný, ale nedovedu posoudit, zda se dítě zajímá o zdravější potraviny po realizaci více, jelikož na to	0	1	1
projekt je zajímavý a přínosný, poděkování	0	1	1
dobrý způsob, jak děti naučit a informovat co jíst a co ne, projekt zaujal, protože předávala info rodičům	0	1	1
kvůli krátké nemoci se děti příliš nezapojily, nepocítila jsem výraznou změnu	0	1	1
dcera mluvila o Otesánkovi, co mu kreslili do břicha, byla jsem vegan (nyní vegetarián) tudíž dcera ví o zdravé výživě, ví o	0	1	1
od syna jsem se o projektu nedozvěděla	0	1	1
Vš.skup.	7	12	19

Reakce rodičů na projekt byly poměrně rozdílné. Několik rodičů se od dětí o projektu ani nedozvědělo. V některých dětech projekt zjevně zanechal pozitivní emoce a doma se zmínily alespoň o některých činnostech, které jsem společně s nimi v mateřské škole dělala. Někteří rodiče komentovali projekt velice pozitivně. Podle nich je toto téma pro děti důležité a vštípily si nějaké informace. Jedna maminka věnující se zdravému stravování (viz. kapitola 1.4 Průběh výzkumu) byla z projektu nadšená. Někteří rodiče naopak mají pocit, že jsou jejich děti ještě malé na to, aby se učily o zdravém životním stylu.

Z mého pozorování dětí během realizace projektu si dovoluji říct, že je činnosti bavily. Všechny děti se aktivně účastnily všech aktivit. Bylo vidět, že je většina činností bavila a vzhledem k tomu, že jsem se snažila o co nejprožitkovější formu činností, tak si

myslím, že si alespoň nějaké základní informace a návyky vštípily do paměti. Bavilo je ochutnávat potraviny, vyrobit si a vypěstovat vlastní produkty.

Reakce učitelek na projekt byly ve většině pozitivní (podrobněji kapitola 1.7 Výsledky strukturovaného rozhovoru s učitelkami mateřských škol a jejich interpretace). Paní učitelky hodnotily projekt jako poutavý, pestrý a pro děti zajímavý.

Stanovená hypotéza se tedy potvrdila pouze z části. Děti i učitelky reagovaly na projekt pozitivně, ale u rodičů byly reakce dosti odlišné.

2. Děti zúčastněné v projektu, budou mít po jeho realizaci větší zájem o zdravé stravování, než ty, které se ho nezúčastnily.

Tabulka 4. Větší zájem dítěte o to, co je zdravé a nezdravé po realizaci projektu, (n=33)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
19) Zájímalo se dítě od realizac projektu Zdravá strava, co je zdravé a nezdravé?	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
ne	15	16	31
ano	0	2	2
Vš.skup.	15	18	33

Tabulka 5. Tendence dítěte poučovat rodinu vzhledem k projektu, (n=33)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
20) Tendence dítěte poučova rodinuv zhledem k projektu	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
c	7	11	18
d	7	4	11
b	1	1	2
a	0	2	2
Vš.skup.	15	18	33

(a = ano, poměrně často, b = ano, občas, c = spíše ne, d = vůbec ne)

Tabulka 6. Touha dítěte po změně směrem ke zdravému životnímu stylu, (n=15)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
23) Touží dítě po změně směrem ke zdravéı životnímu stylu?	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
ne	3	7	10
zkouší zeleninu, kterou dříve nejedl	1	0	1
více ovoce, zeleniny, cereální strava	1	0	1
chce jíst více ovoce a zeleniny	1	0	1
ne, ale ovoce a zeleninu jíme všichni každý	1	0	1
ano, chtěla nakupovat ovoce	0	1	1
Vš.skup.	7	8	15

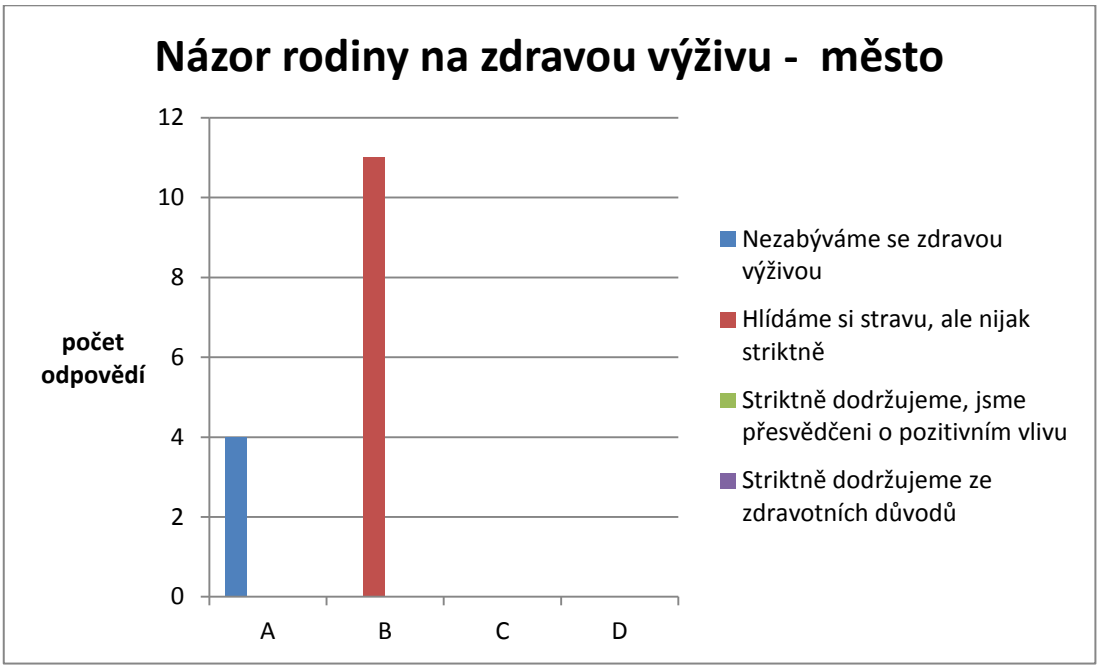
Tabulka 7. Tendence dětí výběru potravin (n=15)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
24) Tendence dětí ve výběru potravitn	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
neměl	1	0	1
zelenina, ovocné šťávy, zdravá varianta sladkostí	1	0	1
ne	4	4	8
vzal mléko, zeleninu, juice, pečivo	1	0	1
mrkev, jablka	1	0	1
ovoce, zelenina, mléčné produkty	1	0	1
chtěl by kupovat jogurty a sladké	1	0	1
od malička se učí proč některé potraviny ano a některé ne (příliš barevné, chemicky ošetřené, mimo sezónu "uměle" vyp	1	0	1
nejspíš ano	1	0	1
chtějí ovoce, zeleninu, ovesné vločky	0	1	1
konzultujeme spolu, co je potřeba koupit a co ne	0	1	1
sýr, rajčata, jogurty, jablka, kakao, sladké pečivo	0	1	1
ráda nakupuje ovoce	0	1	1
ovoce, pití (sirup, čaj), jogurty, sladkosti	0	1	1
zeleninu a ovoce	0	1	1
Vš.skup.	12	10	22

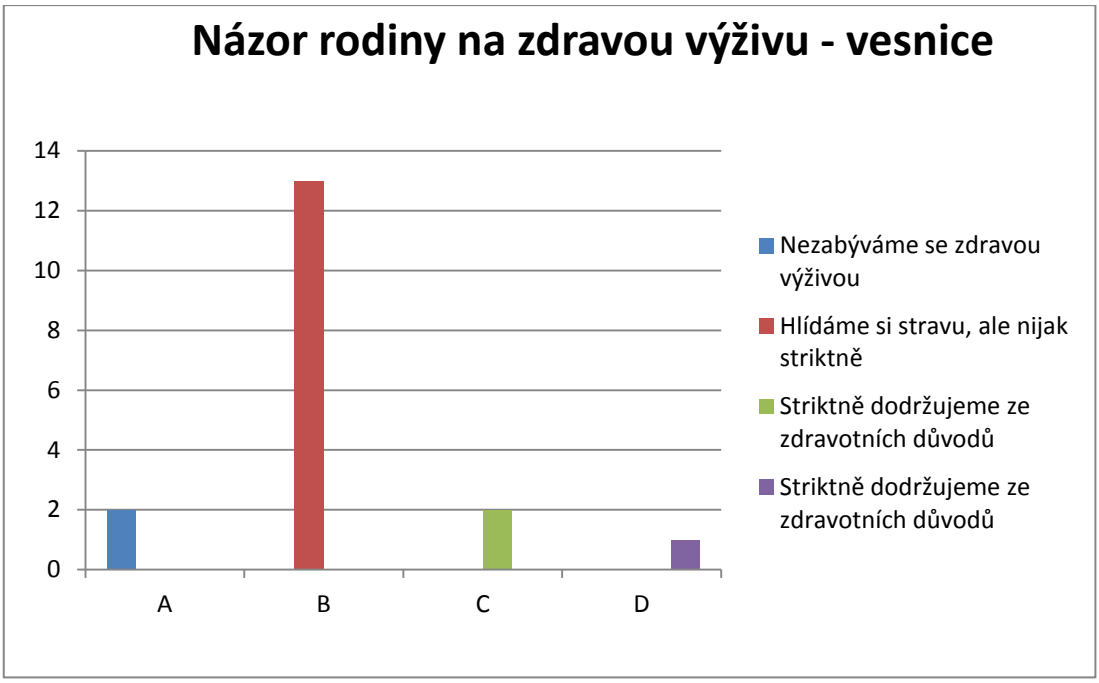
Děti projevily větší zájem o správné stravování pouze během nakupování s rodiči. Pomáhaly při výběru potravin, které by měli rodiče koupit. Děti chtěly nakupovat více ovoce a zeleniny než dříve. Objevovaly se také odpovědi rodičů, že děti doma konzumovaly více ovoce a zeleniny než obvykle a třeba i zkoušely takové druhy, které dříve jíst nechtěly. Myslím si, že i tohle se dá u takto malých dětí považovat za pokrok, protože děti chtějí obvykle jíst hlavně to, co jim nejvíc chutná, což jsou obvykle sladkosti a jestli je to zdravé, nebo ne, už není v jejich zájmu. Pokud bychom brali v potaz všeobecně větší zájem dítěte o zdravější životní styl, tak rodiče nic takového u svých dětí nezaznamenaly. Děti ani neměly tendenci doma poukazovat na to, co je nezdravé a rodiče nějakým způsobem korigovat ke zdravějšímu jídlu.

Hypotéza nebyla úplně vyvrácena vzhledem k některým dětem, které projevily zájem o vyšší konzumaci ovoce a zeleniny, ale nebyla rozhodně ani potvrzena. Očekávala jsem totiž větší nadšení dětí z projektu a častější interpretaci získaných zkušeností rodičům. Dokážu si však představit, že tohle téma není pro tak malé děti natolik poutavé, aby z něj byly nadšené, a proto jsem ráda alespoň za některé pozitivní reakce, ať už ze strany dětí, nebo rodičů.

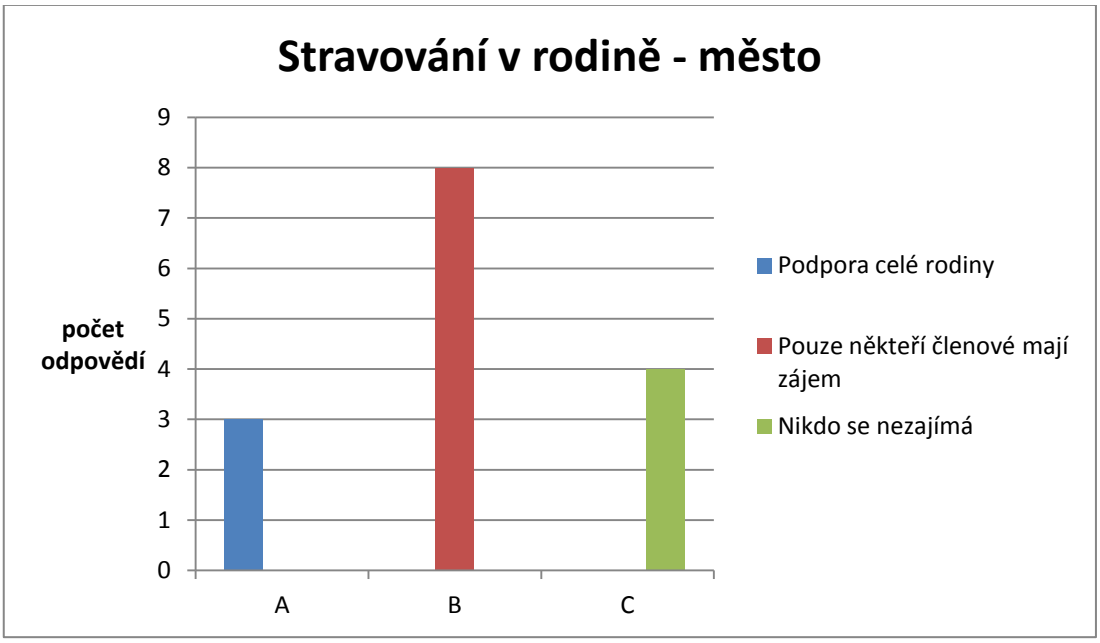
3. Rodiče dětí z městské mateřské školy se zajímají více o správné stravovací návyky jejich dětí, než rodiče dětí z vesnické mateřské školy.



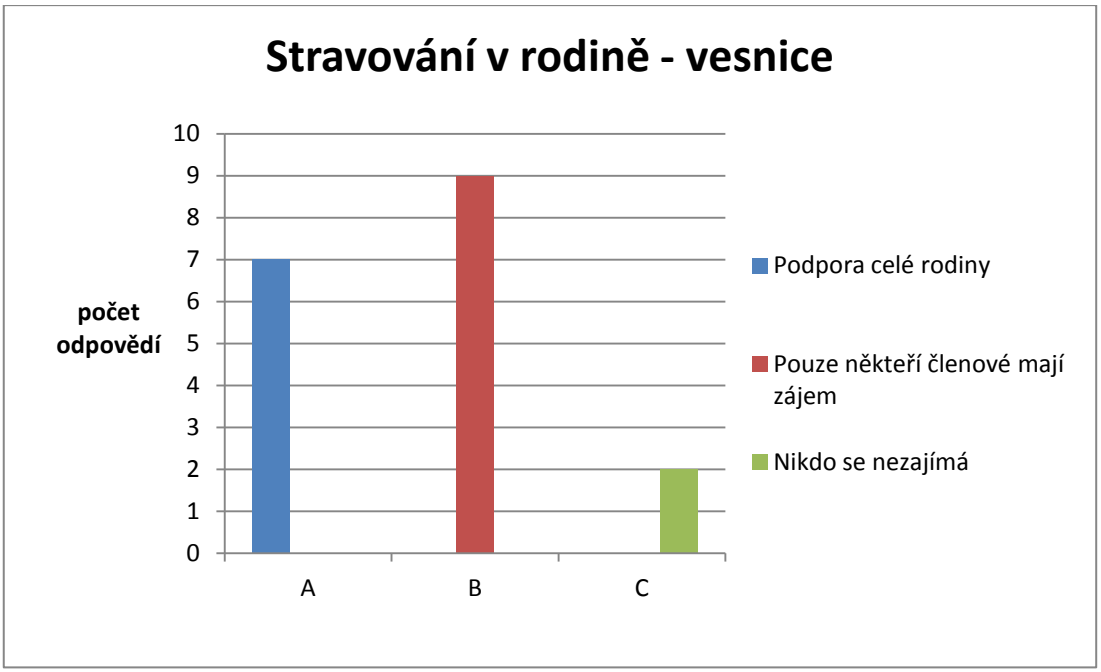
Graf 1. Názor rodiny na zdravou výživu - město, (n=15)



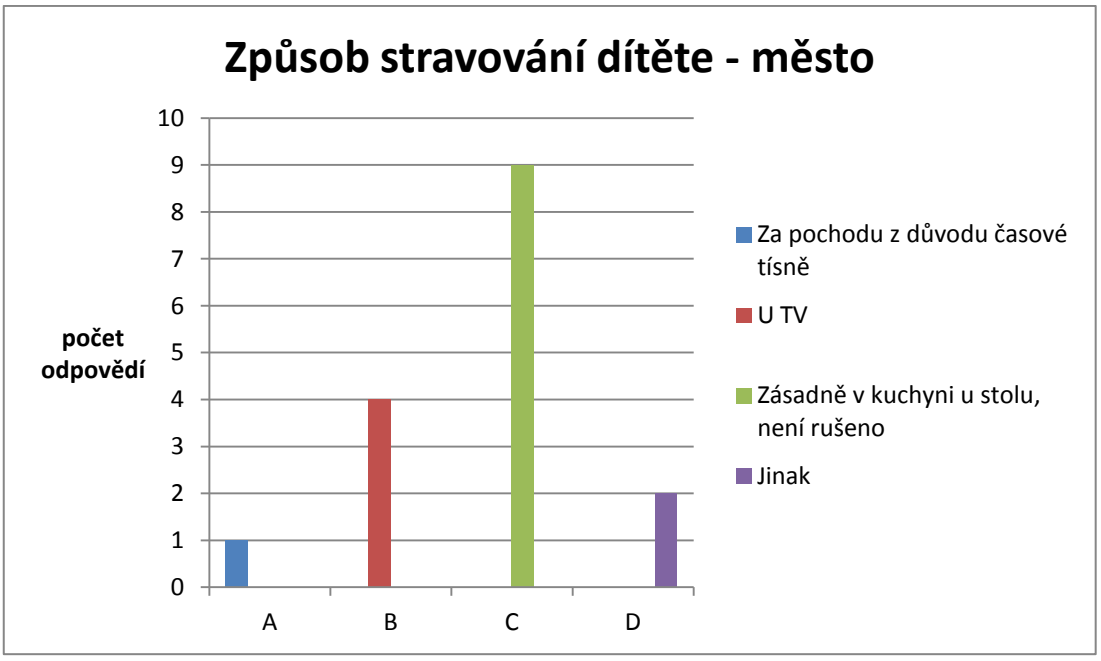
Graf 2. Názor rodiny na zdravou výživu - vesnice, (n=18)



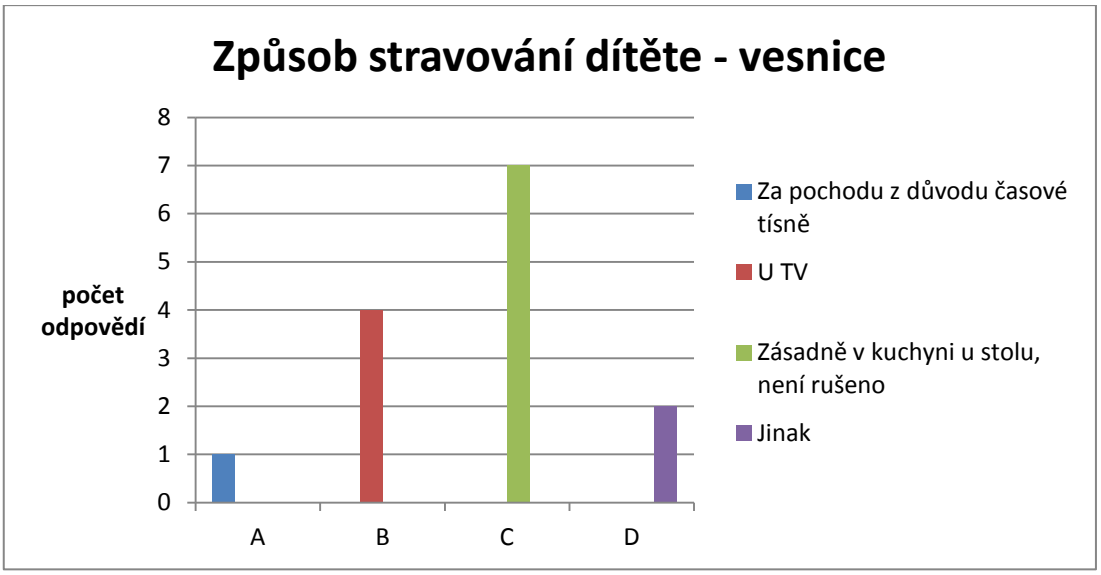
Graf 3. Stravování v rodině - město, (n=15)



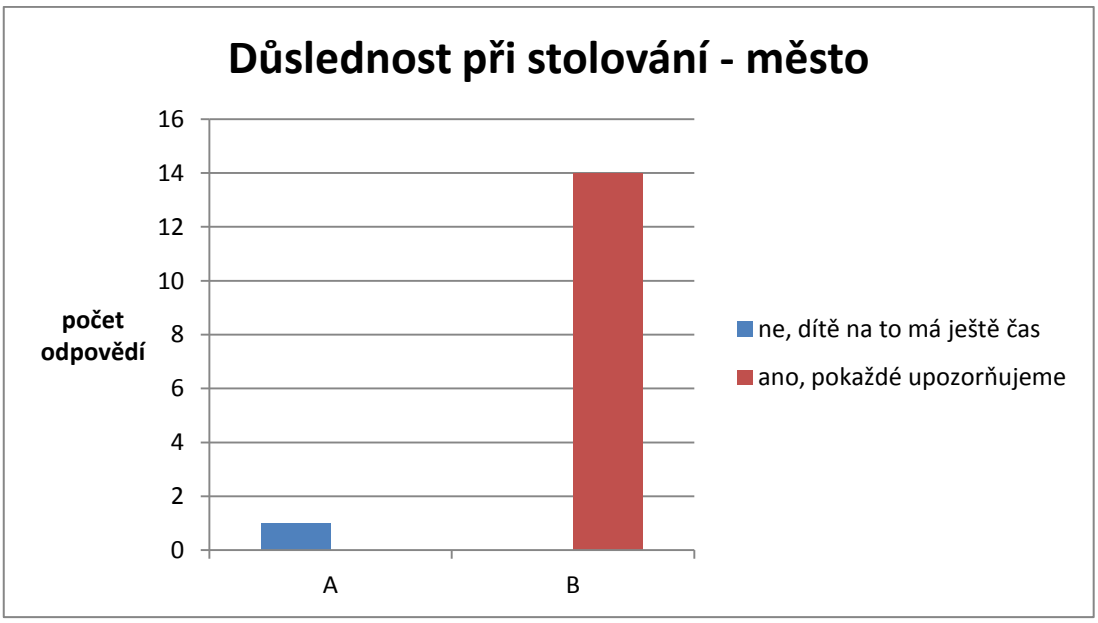
Graf 4. Stravování v rodině - vesnice, (n=18)



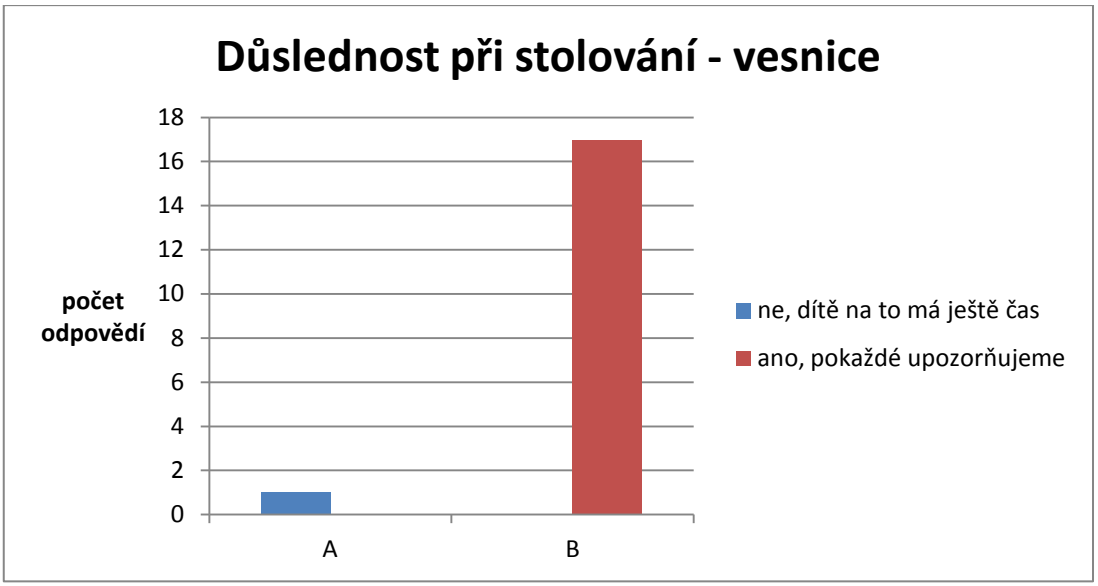
Graf 5. Způsob stravování dítěte - město, (n=15)



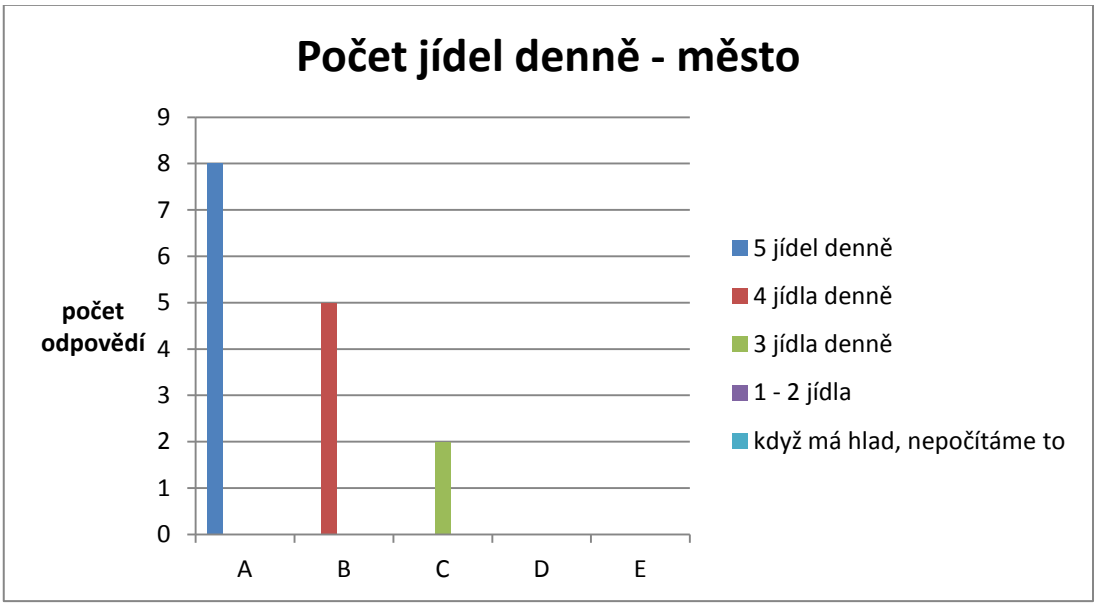
Graf 6. Způsob stravování dítěte - vesnice, (n=18)



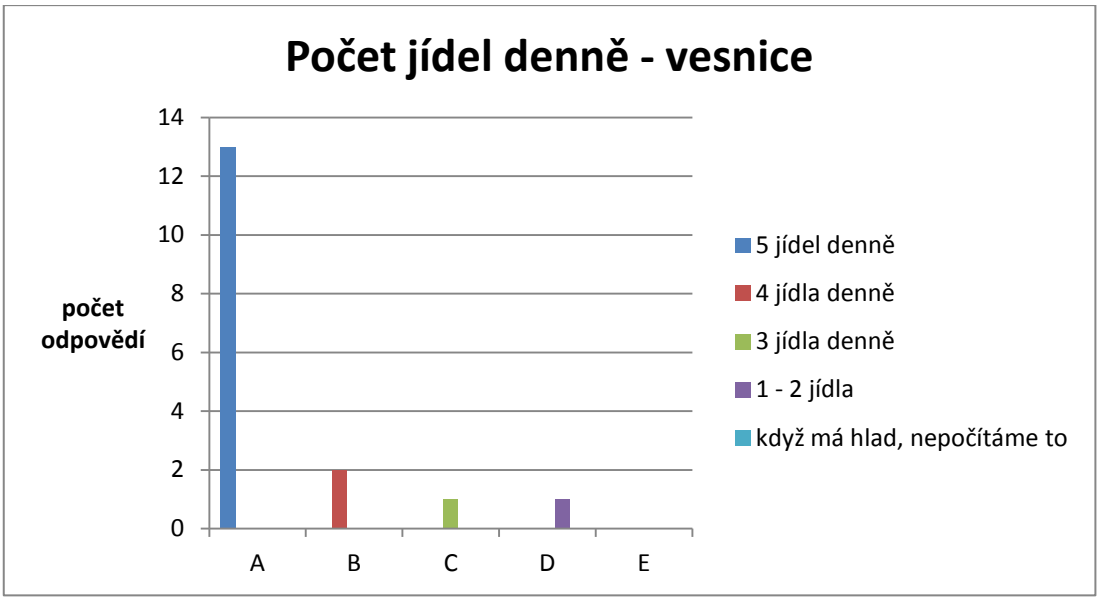
Graf 7. Důslednost při stolování - město, (n=15)



Graf 8. Důslednost při stolování - vesnice, (n=18)



Graf 9. Počet jídel denně - město, (n=15)



Graf 10. Počet jídel denně – vesnice (n=17)

Tabulka 8. Společné nákupy potravin s dítětem (n=15)

Kontingenční tabulka (dotazniky od rodicu) Četnost označených buněk > 10 (Marginální součty nejsou označeny)			
24) Nakupjete potraviny společně s dítětem?	Umístění MŠ město	Umístění MŠ vesnice	Řádk. součty
ano	14	16	30
ne	0	2	2
Vš.skup.	14	18	32

Hypotéza hovořící o tom, že budou rodiče dětí z města klást větší důraz na zdravé stravování, se nepotvrdila s žádnými výraznými rozdíly. Z grafů lze vyčíst, že rozdíly mezi stravovacími návyky dětí z města a z vesnice nejsou téměř žádné. Většina dětí z města i z vesnice jí v kuchyni u stolu, jsou upozorňovány rodiči na zásady správného stolování a mají optimální počet jídel za den. Fakt, který lehce vyvrací tento předpoklad je ten, že několik rodin z vesnice dodržuje zdravou stravu opravdu striktně, zatímco ve městě k potvrzení tohoto faktu nedošlo ani jednou. A více vesnických rodin potvrdilo, že když už je v rodině dodržována zdravá strava, tak všemi členy rodiny, zatímco v městských rodinách jsou to většinou pouze někteří členové, kteří se o stravování zajímají. Rodiče

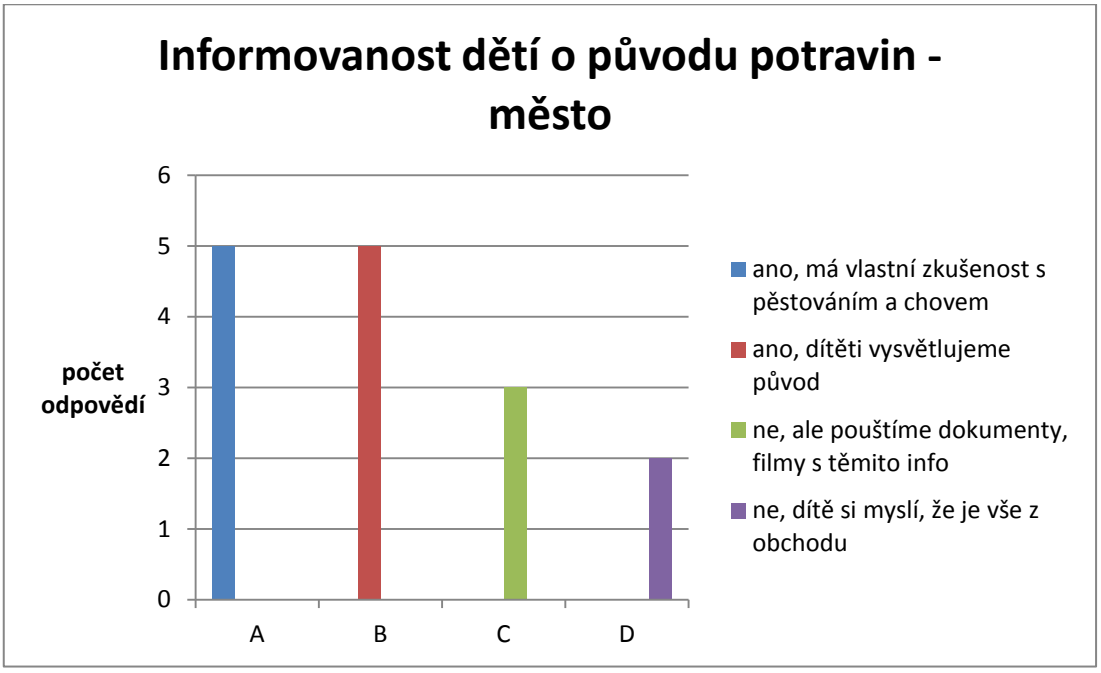
z městských i vesnických škol zapojují dítě do nákupů potravin, takže děti mají možnost být aktivním účastníkem při výběru potravin.

4. Učitelky městské i vesnické mateřské školy budou zastávat názor, že je snazší zabývat se problematikou zdravého stravování ve vesnické mateřské škole.

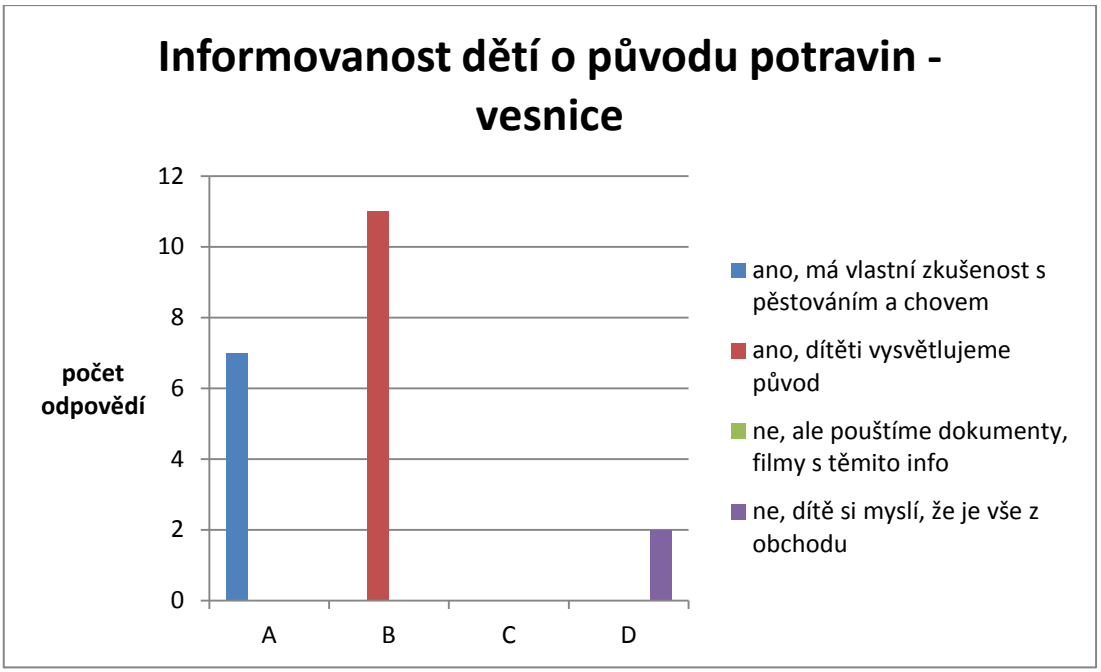
Kromě 3 učitelek si všechny myslí, že je projekt lépe realizovatelný na vesnici. Zmíněné 3 učitelky si myslí, že nezáleží na lokalitě město vs. vesnice, ale na konkrétních možnostech konkrétního místa. Že by se však projekt lépe realizoval v městském prostředí, nezmínila ani jedna paní učitelka. Můžeme tedy říci, že tato hypotéza se potvrdila a téměř všechny paní učitelky opravdu zastávají názor, že je snazší realizovat projekt ve vesnické mateřské škole (více viz kapitola 1.7 Výsledky strukturovaného rozhovoru s učitelkami mateřských škol a jejich interpretace).

Předpoklady

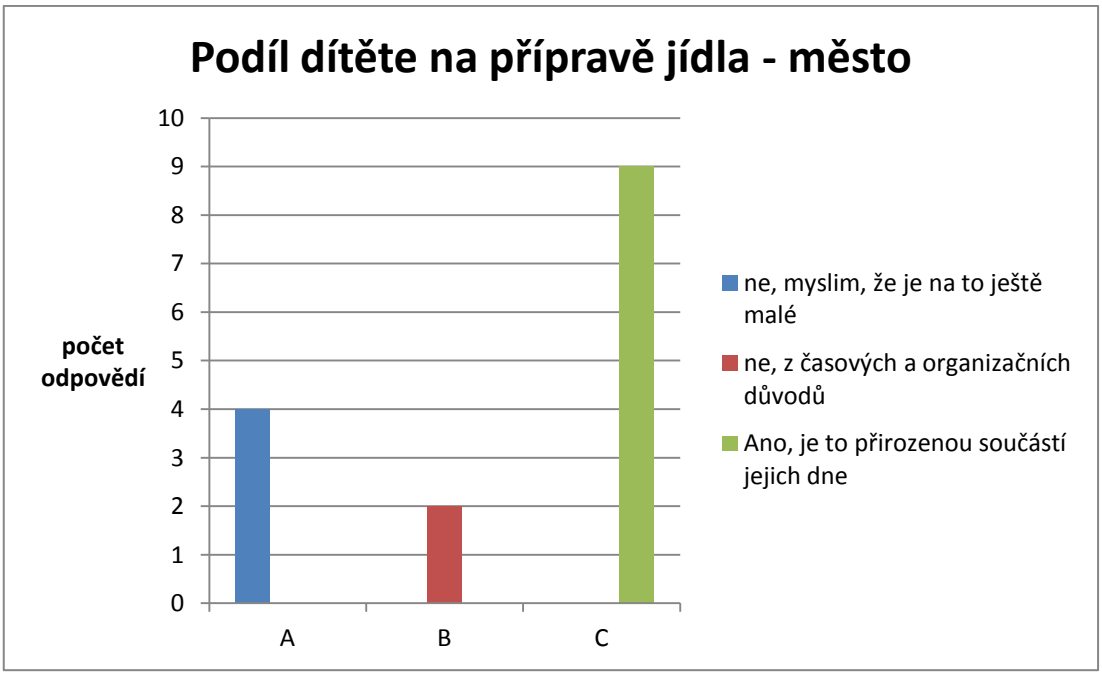
1. Děti z vesnice budou mít větší zkušenosti s procesem vzniku konečného potravinového produktu, než děti z města.



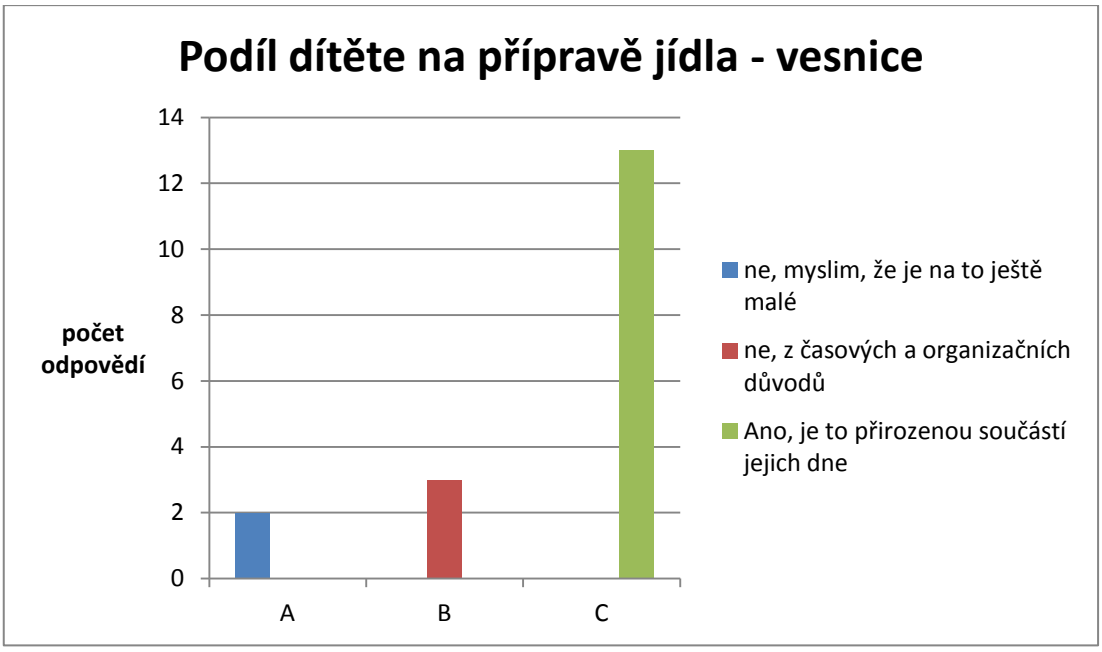
Graf 11. Informovanost dětí o původu potravin – město, (n=15)



Graf 12. Informovanost dětí o původu potravin - vesnice, (n=18)



Graf 13. Podíl dítěte na přípravě jídla - město, (n=15)

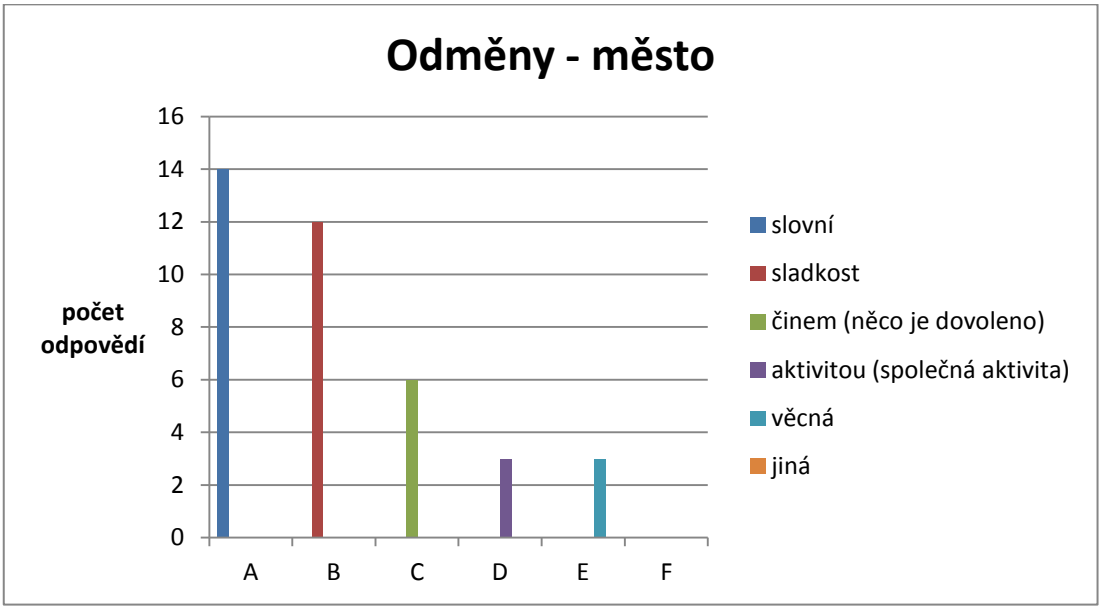


Graf 14. Podíl dítěte na přípravě jídla – vesnice (n=17)

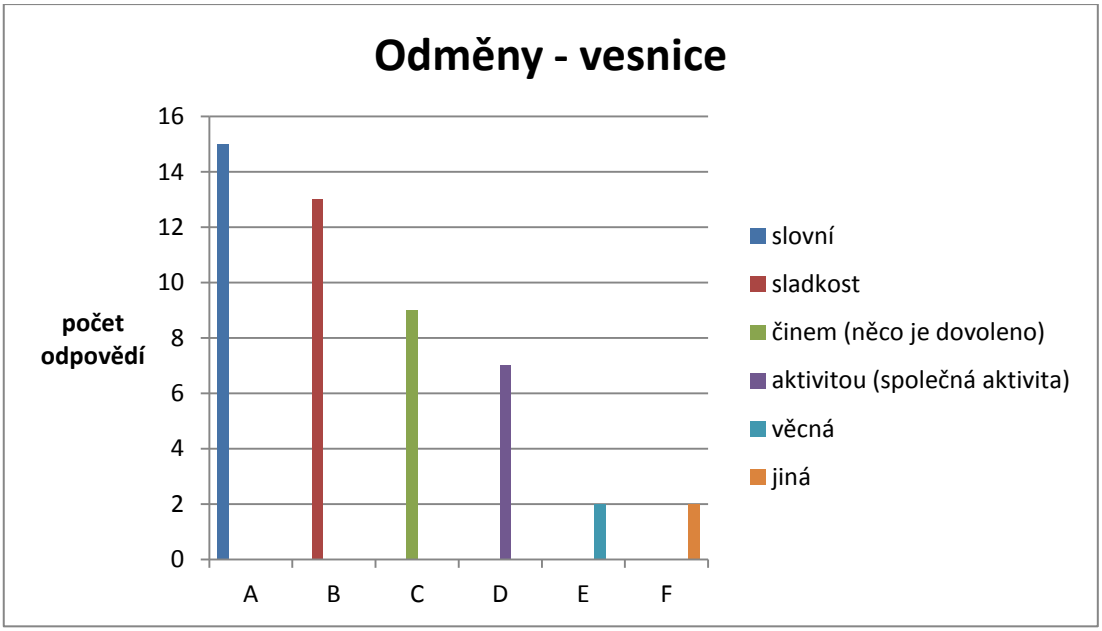
Předpoklad, že děti z vesnice budou mít větší zkušenosti s chovem zvířat, pěstováním rostlinných produktů a s přípravou jídel byl vyvrácen. Rozdíly mezi zkušenostmi v této oblasti mezi dětmi z vesnice a z města nejsou téměř žádné. Pouze ve městě se objevilo několik málo rodičů, kteří dětem pouští dokumenty zaměřené na toto téma, ale počet dětí z města, které mají vlastní zkušenost s vlastním produkováním potravin je dokonce téměř stejný, jako těch z vesnice. I na přípravě jídel a pomoci v kuchyni mamince při vaření se podílí ve městě i na vesnici téměř většina dětí. Obvykle pomáhají s jednoduchými činnostmi, jako je loupání (brambor, ovoce, zeleniny, vajec), mazání (pečiva), krájení, míchání, strouhání, obalování (masa), podávání nádobí, prostírání stolu, a nebo alespoň pozorování rodičů při vaření a rozhovor o konkrétní činnosti.

Téměř stejný počet matek z vesnice i z města si myslí, že jsou na to jejich děti ještě malé. Rozdíly v této sféře tedy mezi dětmi nejsou opravdu téměř žádné.

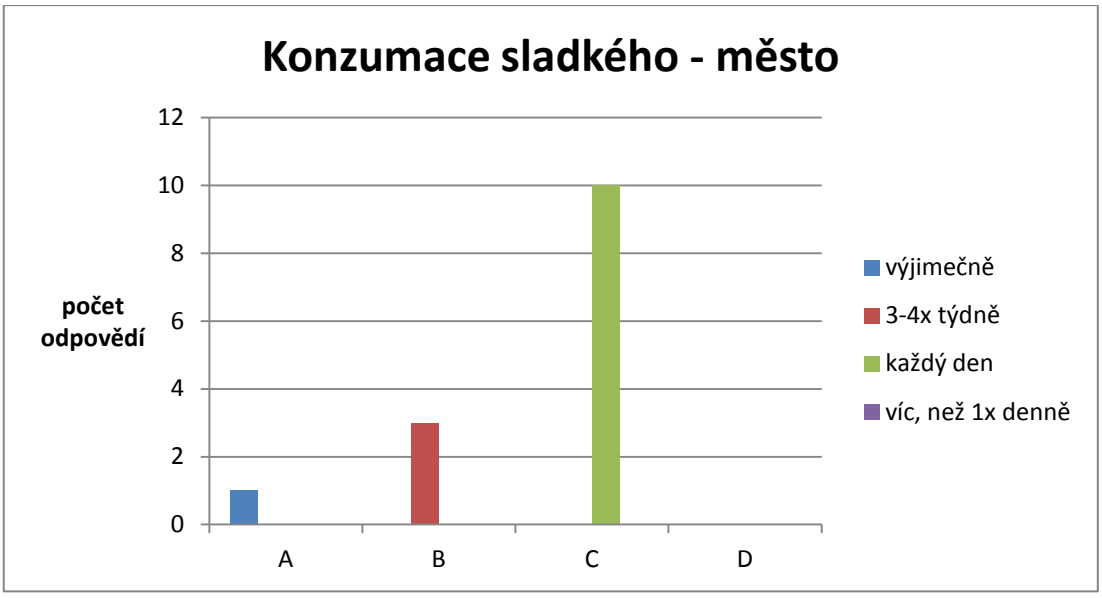
2. Děti z města konzumují intenzivněji nezdravé potraviny, než děti z vesnice.



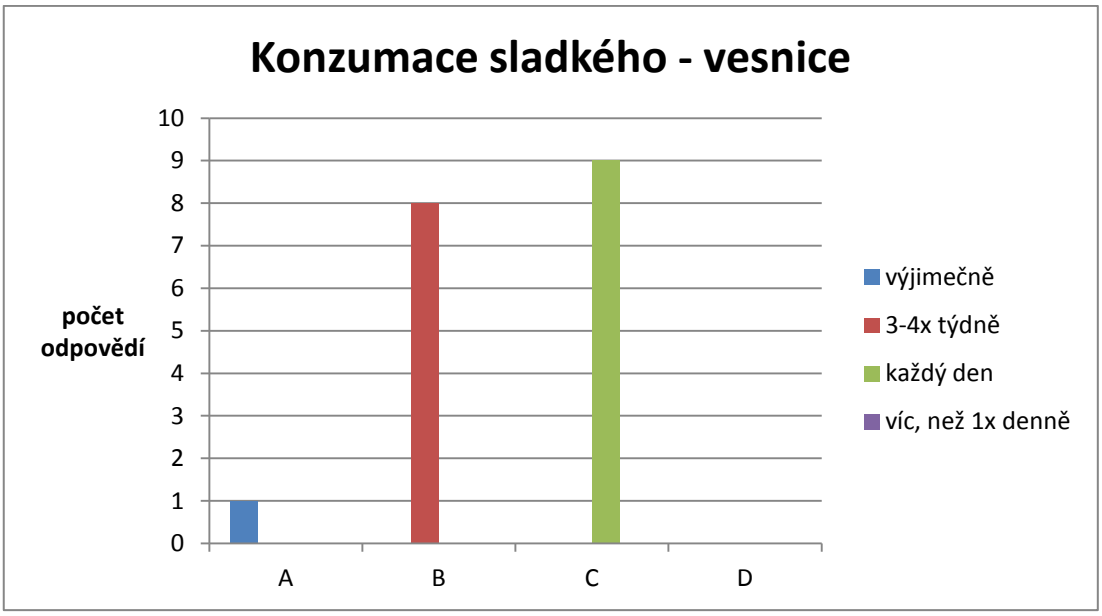
Graf 15. Odměny - město, (n=15)



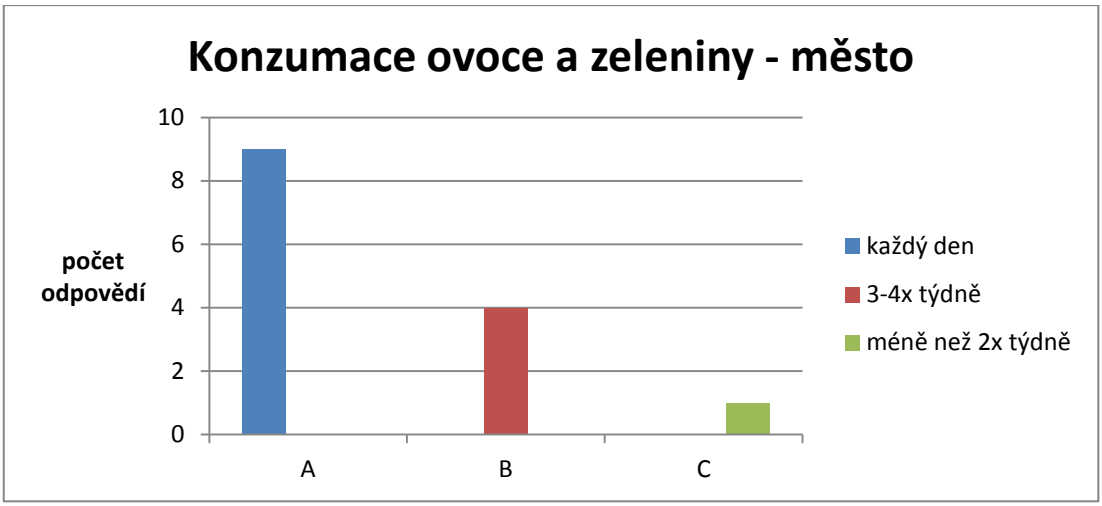
Graf 16. Odměny - vesnice, (n=17)



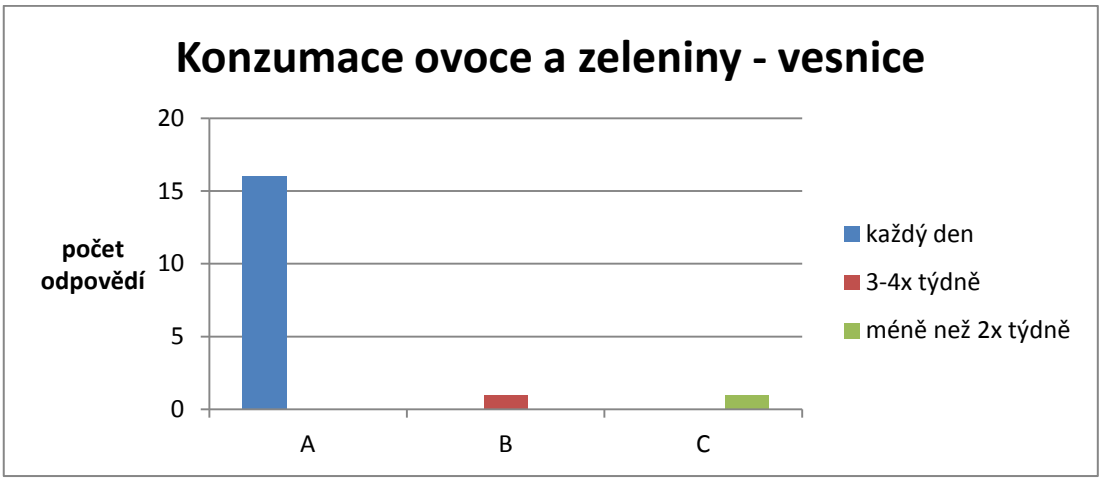
Graf 17. Konzumace sladkého - město, (n=14)



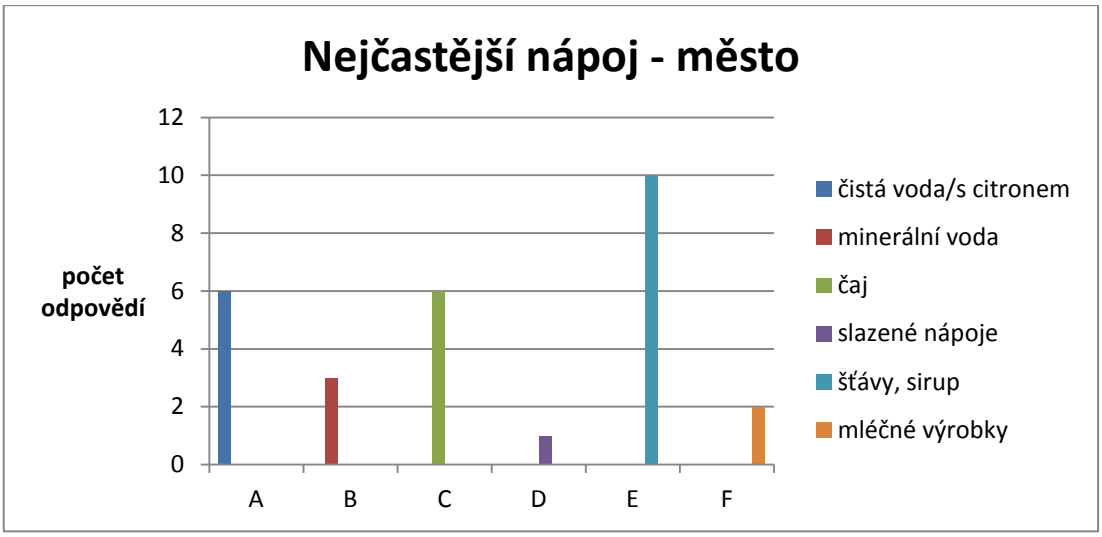
Graf 18. Konzumace sladkého - vesnice, (n=18)



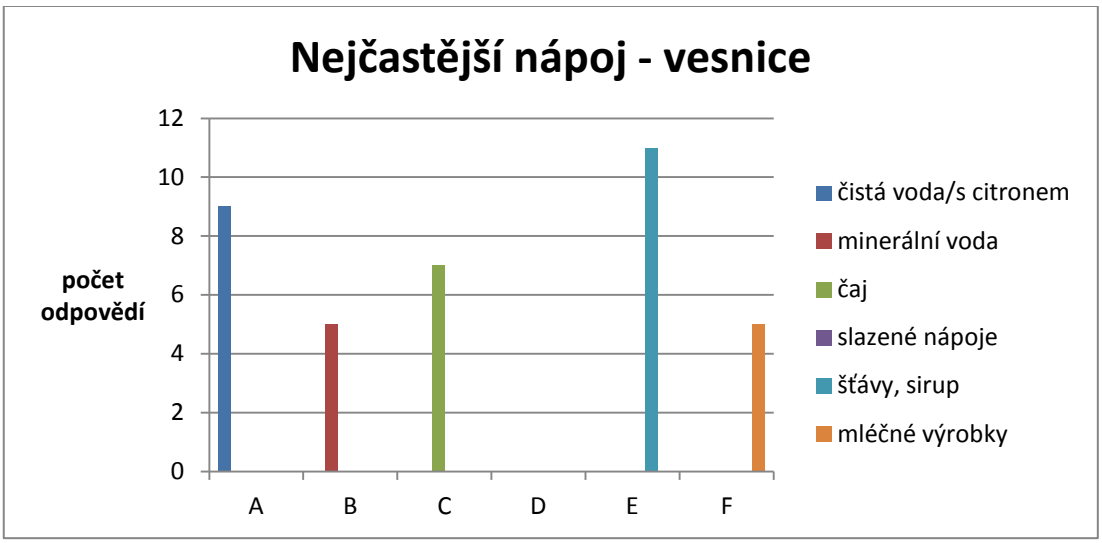
Graf 19. Konzumace ovoce a zeleniny - město, (n=14)



Graf 20. Konzumace ovoce a zeleniny - vesnice, (n=18)

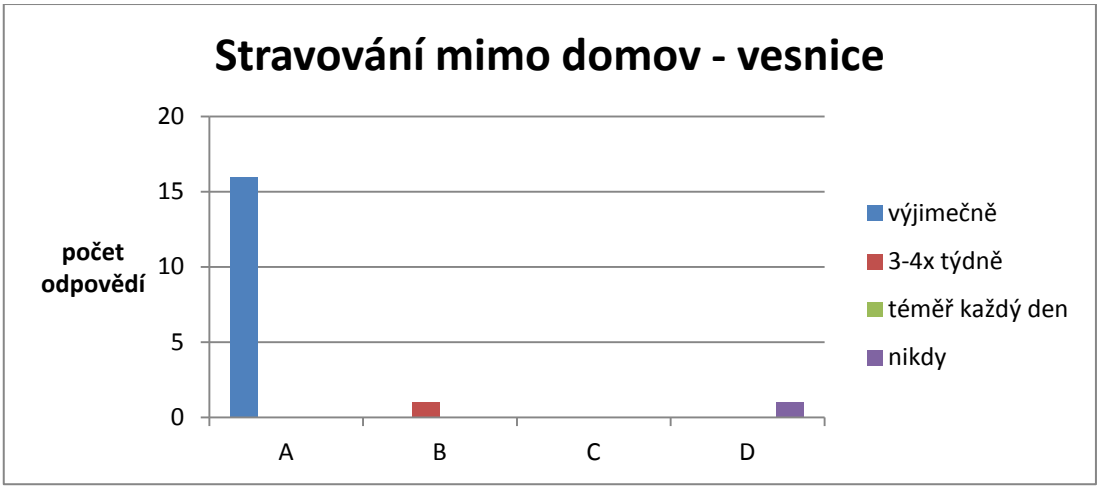


Graf 21. Nejčastější nápoj - město, (n=15)



Graf 22. Nejčastější nápoj - vesnice, (n=18)

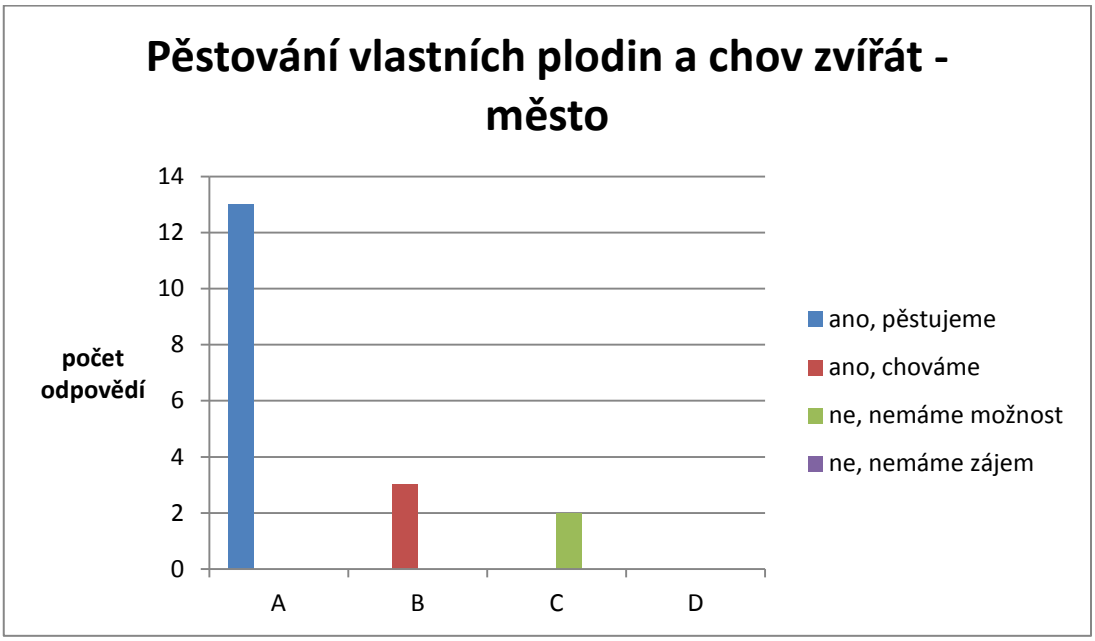
Graf 23. Stravování mimo domov - město, (n=14)



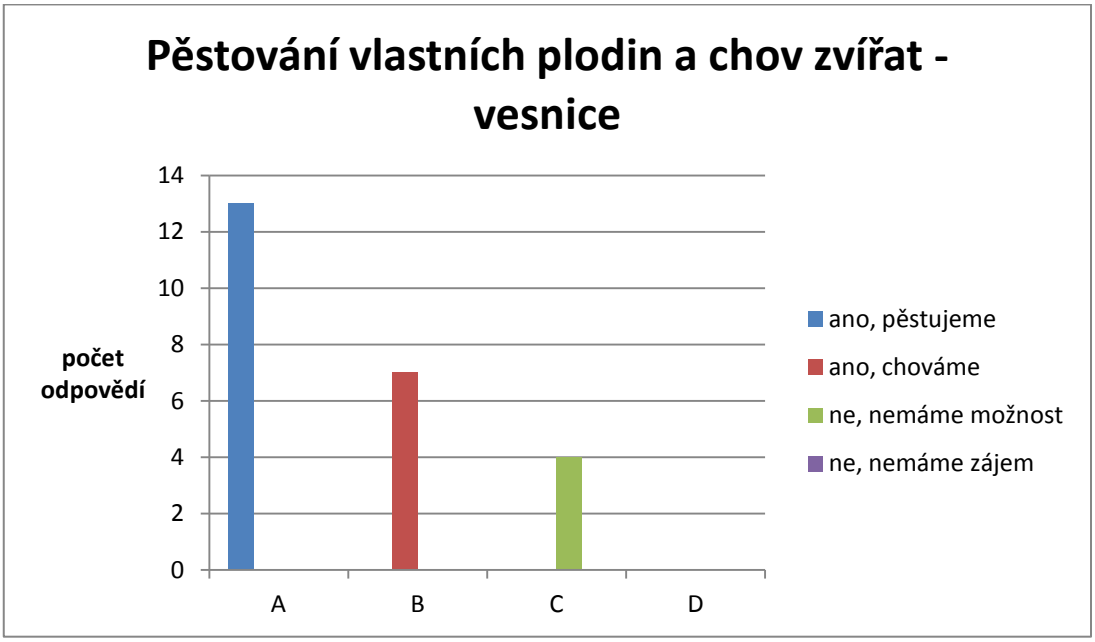
Graf 24. Stravování mimo domov - vesnice, (n=18)

Jako odměnu volí většina rodičů jak ve městě, tak na vesnici raději slovní způsob odměny, než sladkost, která je ale v oblibě hned za slovní odměnou. S odměňováním sladkostmi jsou na tom však rodiče z vesnice i z města téměř stejně. Co se týče celkové konzumace sladkostí, ve městě jí většina dětí nějaké sladkosti denně. Na vesnici je však počet dětí konzumující sladké denně a počet dětí konzumující sladké pouze 3x-4x týdně téměř stejný. Což nám částečně potvrzuje stanovený předpoklad. Stále je však i zde více dětí, které jedí sladké denně. Stejné je to v případě konzumace ovoce a zeleniny. Na vesnici téměř všichni odpověděli, že jejich děti jedí ovoce a zeleninu denně, zatímco u dětí z města se objevila častěji odpověď, že konzumují tyto zdravé potraviny pouze 3x-4x týdně. Co se týče nápojů, výsledky jsou opět velice podobné, pouze ve městě se na rozdíl od vesnice objevily i odpovědi rodičů, jejichž děti pijí převážně slazené nápoje. Na vesnici jsme se s touto odpovědí nesetkali. Co se týče stravování mimo domov, většina rodin z vesnice i z města se stravují jinak než domácí stravou pouze výjimečně. Předpoklad byl tedy potvrzen, ale s žádnými výraznějšími rozdíly.

3. Rodiny žijící na vesnici pěstují rostliny a chovají vlastní užitková zvířata ve větší míře, než rodiny žijící ve městě.



Graf 25. Pěstování vlastních plodin a chov zvířat - město, (n=15)



Graf 26. Pěstování vlastních plodin a chov zvířat - vesnice, (n=18)

Tento předpoklad byl jednoznačně vyvrácen. Je zjevné, že se v důsledku globalizace vytrácí výrazné rozdíly mezi životem ve městě a na vesnici. Charakter odpovědí rodičů z vesnice byl téměř totožný s odpověďmi rodičů z města. Pouze na vesnici odpovědělo více rodičů, že doma chovají vlastní zvířata, ale rozdíl nebyl nijak výrazný.

3.7 Výsledky strukturovaného rozhovoru s učitelkami mateřských škol a jejich interpretace

V této kapitole jsou shrnuty výsledky rozhovorů s učitelkami obou mateřských škol a jsou následně porovnány.

Výpovědi učitelek z městské mateřské školy

Kromě školního a na něj navazujícího třídního vzdělávacího plánu, se učitelky věnují tématice zdravého stravování a především pěstování vlastních produktů v rámci zaměření jejich mateřské školy. Ta je totiž zaměřena na ekologii, s čímž bylo spojeno vybudování záhonků na školní zahradě, kde si děti samy pěstují bylinky, jahody a jiné ovoce a zeleninu a celoročně se o záhonky musí starat a pozorují tak produkty v jednotlivých stádiích. Některé třídy navíc pořádají akce spojené s rodiči, které se tohoto tématu týkají a to například „Jablíčkování“, „Dýňování“, apod. Všechny učitelky se shodly na tom, že tomuto tématu je vhodné se věnovat celoročně. Nejintenzivněji však v období podzimu, kdy se plodiny sklízí a pak je možné se k tématu vracet i v rámci jiných integrovaných bloků. 6 z 9 učitelek by se rády věnovaly tématu více, než doposud a zbylé 3 jsou spokojené s rozsahem, ve kterém se tématu s dětmi věnují.

V městských mateřských školách proběhl rozhovor s učitelkami, které učí ve věkově homogenních i heterogenních třídách (viz kapitola 1.3 Charakteristika výzkumného souboru a místa výzkumného šetření). 4 z 9 učitelek si myslí, že je pro práci s dětmi vhodnější věkově heterogenní skupina a to především z toho důvodu, že se malé děti dobře učí od starších to, co starší už umí. Většina učitelek se shodla na tom, že nejlepší způsob, jak děti s tématem seznámit je prožitkové učení, které by mělo v mateřské škole bezpochyby převažovat. Obzvlášť u potravy jako snad u jediného tématu lze vnímat jeho vlastnosti úplně všemi smysly. Jídlo si můžeme osahat, vidět jak vypadá, čichnout si jakou má vůni, ochutnat, ale i poslouchat jaké to vydává zvuky, když různé potraviny koušeme (např. paprika, chipsy, mrkev, oplatek, apod.). Většina učitelek se shoduje na praktických činnostech a konkrétních příkladech.

Většina učitelek po prostudování projektu potvrdila, že podle nich děti mohly díky projektu získat více informací a zkušeností, než běžným způsobem, kterým se této tematice v mateřské škole věnují. Shodly se na tom, že projekt je pro děti dostatečně poutavý a pestrý a paní učitelky, u nichž byl projekt realizován, poukázaly na to, že některé činnosti

byly pro děti náročnější, ale činnost byla v tomto případě upravena vzhledem k schopnostem dětí. 3 učitelky z 9 by na projektu už nic nevylepšovaly. Další 3 by uvítaly, kdyby bylo na projekt věnováno více času a více prostoru pro opakování informací, kterých bylo podle jedné paní učitelky na jeden týden mnoho. Největší pozitivum projektu je podle paní učitelek komplexnost projektu, propojenost do všech oblastí, dále pak poutavost a pestrost aktivit. Jako negativum pak některé paní učitelky vnímají již zmiňovaný krátký časový úsek. Většina si však myslí, že projekt má pro děti skutečný přínos a to především v obohacení o informace v této oblasti, získání návyků ke zdravému stravování a vytvoření pozitivního vztahu ke zdravé výživě.

Všechny paní učitelky kromě jedné si myslí, že se dnešní rodiče zajímají o zdravý životní styl více, než cca před 5-10 lety. Některé však poukazují na to, že přesto, že se zajímají, tak již nezbývá čas či vůle k tomu, aby to i dodržovali.

5 z 9 učitelek potvrdilo, že je snazší realizovat toto téma v prostředí vesnické mateřské školy a to právě z důvodu možnosti pozorování práce na polích, pozorování ovoce v sadech a na zahradách, navštěvování kravínu, nebo statků se zvířaty. Kromě jedné učitelky žádná nepředpokládala, že reakce rodičů na projekt z města a z vesnice budou rozdílné. Oproti tomu očekávaly, že reakce dětí na projekt a jejich aktivita a spolupráce v jednotlivých činnostech rozdílná bude. Jak jedna paní učitelka zdůvodnila, děti z vesnice podle ní mají více znalostí a zkušeností s pěstováním produktů a chovem zvířat.

Výpovědi učitelek z vesnické mateřské školy

Na vesnické mateřské škole se věnují tématice zdravého stravování také v rámci školního vzdělávacího plánu a z něj vycházejícího třídního vzdělávacího plánu. Jedna paní učitelka dokonce ve své třídě realizuje projekt „Zdraví“, kterého je zdravé stravování součástí. Všechny paní učitelky se shodují na tom, že tomuto tématu je vhodné se s dětmi věnovat v průběhu celého roku. Všechny 4 paní učitelky potvrdily, že by souhlasily s rozšířením aktivit zabývajících se zdravým stravováním.

Vesnická škola, v níž byl projekt realizován, je rozdělena na 3 věkově homogenní oddělení, z čehož vyplívá, že paní učitelky pracují pouze s věkově homogenními skupinami dětí. Jedna paní učitelka si myslí, že věková rozdílnost skupiny nemá na práci s ní vliv, další dvě zastávají názor, že je lepší věkově smíšená třída a jedna je naopak pro práci s co nejméně věkově rozdílnými dětmi. Paní učitelky opět preferují především prožitkové učení a dále pak rozlišují náročnost podle věku dětí s tím, že nejmladší děti by

se měly učit pouze základy, jako je rozpoznávání druhů ovoce a zeleniny a starší děti už by pak měly zvládnout sestavit výživovou pyramidu a podobně.

Po prostudování projektu došly paní učitelky k názoru, že je projekt pro děti poutavý a pro děti atraktivní, je ucelený a bohatý na informace a zajímavé aktivity. Jedna paní učitelka však správně poznamenala, že projekt sice poskytne informace, ale jak již bylo zmíněno, je potřeba se k tomuto tématu vracet po celý rok. Podle jedné paní učitelky projekt nemá žádné nedostatky. Druhá v projektu postrádá motivaci a činnosti na rozvoj grafomotoriky, které jsou však v projektu zahrnuty v podobě obtahování grafomotorických prvků houbičkou na balicím papíru. Motivace je přirozenou součástí práce s dětmi a v písemné podobě projektu nebyla zmíněna, což je dobrá připomínka, protože by se u činností mohla objevit i v psané podobě projektu. Podle jiné paní učitelky je projekt „předimenzovaný“ a je v něm mnoho aktivit, které se s dětmi během dne a obzvlášť při běžném provozu s jednou učitelkou nedají zvládnout. S čímž musím souhlasit, že některé činnosti, jako například výroba pomazánky, byly organizačně náročnější a s dětmi jsem pracovala já i paní učitelka. Dvě z nich se shodly na kvantitě aktivit na úkor volné hry dětí a jedna z nich poznamenala, že by vedla děti spíše k šetření s potravinami, protože na projekt bylo využito poměrně hodně ovoce a zeleniny, se kterým děti pracovaly. Podle paní učitelek je pro děti projekt přínosný především díky tomu, že si hrou vytváří základní povědomí o zdravém stravování a zároveň vzrůstá i jejich pozitivní vztah k němu.

Rodiče se všeobecně podle paní učitelek zajímají v dnešní době o zdravý životní styl více, je však individuální, jak k němu každý z nich přistupuje.

Tři učitelky si myslí, že realizace tohoto tématu je snadnější na vesnici z důvodu přístupnosti zahrádek, polí, návštěv chovatelů apod. Jedna si myslí, že na lokalitě nezáleží. Dvě učitelky si myslí, že nebudou rozdíly v reakcích rodičů na projekt, co se týče vesnice a města. Další dvě se shodují na tom, že reakce budou individuální bez ohledu na lokalitu. Jedna paní učitelka si myslí, že ani rozdíly mezi dětmi z městské a vesnické mateřské školy se při realizaci projektu neobjeví, dvě se shodují na tom, že vesnické děti mají více osobních zkušeností s pěstováním rostlin a chovem zvířat a jsou denně přirozeně v kontaktu s přírodou a nezáměrně pozorují během roku, jak roste ovoce a zelenina. Jedna paní učitelka trefně poznamenala, že v dnešní době již rozdíly mezi vesnickým a městským životem téměř vymizely, tudíž se tyto rozdíly neodrazí ani na spolupráci dětí při jednotlivých činnostech.

Porovnání výpovědí učitelek z městské a vesnické mateřské školy

Městská i mateřská škola se věnují tématu v rámci třídního vzdělávacího plánu, který je tvořen na základě školního vzdělávacího plánu. Městská mateřská škola má navíc svůj vzdělávací program zaměřený na ekologii, díky čemuž se tématice věnují o něco více, prostřednictvím pěstování vlastních produktů. Na druhou stranu vesnická mateřská škola aniž, by byla stejně zaměřená, se věnuje pěstování přirozeně v rámci vesnického prostředí, ve kterém se nachází. Je vhodné se tématu zdravého životního stylu věnovat v průběhu celého roku. Na tom se shoduje většina učitelek z městské i vesnické mateřské školy. Nejvhodnější je podle nich volit co nejpraktičtější a nejnázornější činnosti, v průběhu kterých dochází k prožitkovému učení. Všechny učitelky hodnotily projekt vesměs pozitivně. Což potvrzuje část hypotézy č. 1. Je podle nich přínosný na informace, poutavý, s dostatkem aktivit, které by mohly být pro děti zábavné. Několik bez ohledu na městskou či mateřskou školu se shoduje na tom, že je projekt stanoven na příliš krátký časový úsek vzhledem k množství aktivit v něm obsažených. Což zároveň nedává prostor vracení se k tématu a opakování již naučeného.

Většina učitelek z městské i vesnické mateřské školy se shodla na tom, že se dnešní rodiče o zdravý životní styl zajímají více, ale již nemají prostor či chuť k tomu, jej dodržovat.

Většina učitelek z městské i vesnické mateřské školy se shodla na tom, že je snazší realizovat projekt na vesnické škole z důvodu přístupnosti názorných ukázek prací na polích, zahradách a chovu zvířat. Zároveň poukazují na osobní zkušenosti dětí z vesnice, pro které by měla být přirozenější již získaná osobní zkušenost s péčí o rostlinné produkty a chov zvířat. Zároveň se učitelky z městských i mateřských škol shodují na tom, že reakce rodičů z vesnice a z města na projekt nebudou rozdílné a stejně tak se shodují na tom, že reakce a spolupráce dětí z vesnické a z městské mateřské školy rozdílné budou. Mezi názory učitelek z městské a vesnické mateřské školy nebyl nalezen žádný výrazný rozdíl. Žádné z nich se nesnažily upřednostnit prostředí, ve kterém učí a objektivně se všechny shodly na variantě, že je projekt lépe realizovatelný na vesnici. Což potvrdilo hypotézu číslo 4. Můj výzkum dotazníkovým šetřením však tuto hypotézu jednoznačně vyvrací, protože z výsledků je zjevné, jak správně poznamenala jedna paní učitelka vesnické školy, že rozdíly mezi životem na vesnici a ve městě již téměř vymizely. Najdou se i městské rodiny, kde se snaží produkovat vlastní potraviny a naopak mnoho rodin žijících na vesnici již tuto potřebu vůbec nemá.

3.8 Diskuse

Učitelky mateřských škol si zpracovávají třídní vzdělávací program, který je stěžejní oporou pro konkrétní činnosti, které chtějí s dětmi v rámci integrovaných bloků realizovat. Tyto třídní vzdělávací programy obsahují plány na jednotlivé týdny, případně více týdnu, během kterých je integrovaný blok na konkrétní téma realizován. Paní učitelky si tedy na základě těchto podkladů připravují činnosti pro děti, musí promyslet posloupnost činností, zvolit je podle náročnosti vzhledem ke konkrétní skupině dětí, připravit si pomůcky apod. Tuto důkladnou přípravu, jak zmiňuje Burkovičová (2004) rodiče obvykle nevidí. Často si všimnou pouze vzniklých produktů, a pokud jim dítě nevypráví, co všechno v mateřské škole dělali, nemají přesnou představu, co vše obsahuje příprava a práce učitelky. Právo rodičů však je, do vzdělávání vlastního dítěte zasahovat. Proto je důležité, aby je učitelka přesvědčila, že její příprava na práci a práce samotná je kvalitní. Prostřednictvím projektu jsou děti vedeny k: *„samostatnému zpracování určitých projektů a získávají zkušenosti praktickou činností a experimentováním“*. (Burkovičová, 2004, s. 43). Při realizaci projektu nejde o výsledný produkt, ale o proces, během kterého jsou děti zapojeny prožitkovým učením do procesu vzdělávání. Proto předpokládám pozitivní reakce jak od rodičů, kteří by měli mít možnost dovědět se o všem, co děti v mateřské škole dělaly už díky dotazníku, který vyplňovali a udělali si tedy představu o tom, čím jsme se s dětmi během projektu zabývali. Zároveň očekávám pozitivní reakce učitelek, protože děti kvalitní edukační formou jako je projektování získají vědomosti z tak důležité oblasti, jako je zdravý životní styl (Burkovičová, 2004).

Podle Burkovičové (2004) je důležité, aby v činnostech projektu docházelo ke kooperativnímu jednání dětí. Měly by se společně podílet na plnění konkrétního cíle. Více aktivní děti totiž dokážou vtáhnout do činnosti i ty méně aktivní. Každý si přirozeně zvolí svoji úlohu v činnosti, při které se cítí být jistý, že ji zvládne. V případě mého projektu to byla například činnost, kdy si děti samy vytvořily pomazánku, do které si mimo jiné nastříhaly řeřichu, kterou si předtím samy vypěstovaly a celý týden ji sledovaly a každý pomazánku ochutnal, dokonce i ti, kteří obvykle pomazánky vůbec nejedí. Každý si v činnosti našel svoji úlohu, někdo se chopil strouhání, někdo třeba jen mazal pomazánku na rohlík, každý si zvolil to, co chtěl, ale každý se nějakým způsobem zapojil. Což potvrzuje teorii tvorby edukačního projektu v mateřské škole. Děti se v rámci projektu seznámily se zdravým stravováním všemi smysly a na všech aktivitách se podílely aktivně. Projekt má rozsah do všech vzdělávacích oblastí, ale primárně byla upřednostňovaná oblast

„Dítě a jeho tělo“ (RVP PV, 2017). Při projektu byla využita výtvarná, hudební i dramatická výchova. Děti postupovaly vždy od jednoduchého a pro ně již známého ke složitějšímu. Tímto způsobem by se v nich měly získané informace lépe uchovat a díky zábavným činnostem zjistily, že zdravé stravování pro ně má pozitivní dopad.

V negativním pohledu město charakterizují větší hrozby nezdravého životního stylu. Dzúrová (2013) uvádí negativní aspekty ovlivňující zdraví ve větších aglomeracích, kterými města jsou. Mezi ně patří znečištěné ovzduší, ať už z důvodu vyšší frekvence dopravy, nebo továren umístěných ve městech či na jejich okrajích. Je zde snazší přístup k návykovým látkám a závislostem. Zároveň mají děti snazší přístup k různým podnikům s nezdravou stravou typu fastfood, cukrárny a podobně. Na vesnici naopak děti vyrůstají pohybově aktivněji, protože místo hromadné dopravy, která na vesnici není tak rozšířená užívají aktivní transport, tedy pěší chůzi, nebo jízdu na kole, což by podle WHO (2002) mělo být základním pilířem strategií zaměřených na podporu pohybové aktivity (Kalman, Hamřík, Pavelka, 2011). Děti z vesnice také nemají takový přístup k návykovým látkám, jako děti ve městech. Předpokládá se tedy, že rodiče ve městě uvědomující si tuto situaci by měli brát zřetel na prevenci a snažit se odstraňovat z života dětí hrozby narušující jejich zdravý vývoj a zajímat se tedy více o jejich pravidelný pohyb, ale i zdravé stravovací návyky. Mohla by se vyskytnout myšlenka, že rodiče dětí z vesnice nemají takové tendence ke zdravému životnímu stylu, protože vzhledem k nedostupnosti podniků podávajících nezdravé potraviny není třeba děti tolik hlídat v tom, co jedí. Obvykle ani nejedí v restauracích a mimo domov tak často, jak děti z města, které mají restaurace přístupnější. Rodiče dětí z vesnice jim tedy většinou připravují jídlo doma a mají tedy pod kontrolou, co děti jedí a nemají tím pádem tendenci se tím hlouběji zabývat. Dagmar Jiřincová (2015) však tuto myšlenku vyvrací ve své diplomové práci, ve které potvrzuje hypotézu č. 3 i předpoklad č. 2. svým výzkumem, že ve větších městech vedou rodiče své děti o 9 % více k pravidelnému snídání, než rodiče dětí v menších obcích. O 5 % více dětí z větších lokalit zároveň snídá pravidelně. Děti z větších měst jsou vedeny více ke konzumaci ovoce a zeleniny, než děti z menších aglomerací. Zjistila i fakt, že děti z větších měst jsou rodiči vedeny k vyšší konzumaci ryb a k pití čisté vody více, než děti z menších obcí.

Předpokládá se vyšší počet dětí z vesnice, které pochází z rodiny, ve které se chovají užitková zvířata a pěstují se vlastní produkty, než počet dětí z města. To vychází z historického hlediska hierarchie společnosti na venkově a ve městech. Předpokládá se

zachování určitých tradic a modelů z historie. Faktem je, že pokud děti nepochází z rodiny, kde mají vlastní hospodářství, jsou s ním v bližším kontaktu, než děti z města. Na vesnici totiž děti vidí mnohem častěji na vlastní oči, jak se obdělávají pole, vidí chov zvířat v kravínech, v zahradách lidí a na statcích. Proto se předpokládá vyšší spolupráce a více zkušeností dětí při práci s nimi na téma zdravá strava a její vznik. Názory většiny učitelek mateřských škol, ve kterých byl výzkum této diplomové práce realizován, se ztotožňují s tímto tvrzením.

V historii se museli lidé starat o vlastní obživu, což zahrnovalo obhospodařování polí, pěstování zeleniny, ovoce, obilí, sklízení plodin, uskladňování na zimu apod. Dále se rodiny musely starat o dobytek, díky kterému měly mléčné a masné výrobky. To, že se na této práci podílely i děti bylo přirozenou součástí, protože práce okolo hospodářství bylo vždy hodně a každá pomocná síla byla užitečná. Lidé z města měli větší přístup k již hotovým produktům na trzích. Markéta Svobodová (2012) se zabývá ve své diplomové práci touto problematikou. Zaměřuje se na volný čas dětí. Z jejího výzkumu vyplývá, že děti žijící na vesnici tráví všeobecně více času se svými rodiči a podílí se tak s nimi i na činnostech běžného denního režimu, což zahrnuje i péči o domácnost. Předpokládá se, že rodiny žijící na vesnici stále ještě pěstují vlastní rostlinné produkty a chovají užitková zvířata více, než rodiny žijící ve městě. Přirozeným jevem je, že když děti v tomto prostředí vyrůstají, často s hospodařením pomáhají a mají více zkušeností už jen z toho, co mohou odpozorovat od rodičů, případně prarodičů.

Venkov je z češtiny odvozen od slova „vně“, myšleno mimo město. V jiných jazycích je to slovo charakterizující prostor vhodný pro zemědělství. Venkovy byly vždy méně osídlené, než města, a byl pro ně typický způsob života spjatý s přírodou, což zahrnují různí živočichové, rostliny a v neposlední řadě klimatické podmínky daného konkrétního pásma a roční období s ním spojené. Primární funkce venkova byla vždy zemědělná, což zahrnovalo chov zvířat a obhospodařování půdy. Dále pak venkovské prostory sloužily jako místo k obydlení a pro někoho i jako místo pro rekreaci a odpočinek (Majerová, Herová, 2009). Předpokládá se, že se alespoň částečně zachovala tato tradice a rodiny z vesnic stále ještě pěstují více ovoce, zeleniny, bylinek a obilovin a chovají více zvířat, než lidé ve městě. Výzkum ale tento předpoklad vyvrací, což by mohlo být způsobeno celkovou globalizací, která má za následek odstraňování těchto rozdílů mezi lidmi. Je to proces, který se týká mimo jiných oblastí i oblasti kulturní. Stáváme se díky ní postupně všichni občany „jedné vesnice“. Dochází díky ní k šíření informací, vzájemné závislosti

jednoho na druhém, k růstu ekonomiky, ale i životní úrovně (CENIA, 2013). Život lidí na vesnici se tedy čím dál více podobá životu ve městě a lidé ve městech se naopak snaží pěstovat vlastní produkty.

Z dotazníkového šetření mezi rodiči i z pozorování dětí v průběhu projektu vychází všeobecné poznatky, že většina rodičů se snaží zdravé stravování jejich dětí dodržovat a děti mají základní povědomí o tom, co je zdravé a co nezdravé, čeho bychom měli jíst hodně a proč a co by se mělo naopak v jejich jídelníčku vyskytovat pouze výjimečně. K podobnému závěru došla ve své bakalářské práci i Marcela Malíšková (2014), která se zabývala výživou dětí mateřských škol.

Závěr

Z výsledků průzkumu vyplývá, že rozdíly mezi městem a vesnicí již téměř úplně vymizely, nejen co se týče stravovacích návyků. Překvapivé bylo zjištění, že není rozdíl, mezi množstvím vesnických či městských rodin, které si doma produkují vlastní potravu. Stejně tak by se očekávalo, že rodiny z města se budou častěji stravovat mimo domov a podporovat různé alternativní směry stravování, což se ve výsledcích šetření také neprojevilo. To vše je zřejmě způsobeno globalizací, která vymazává rozdíly mezi městským a venkovským životem. Lidé žijící na vesnici mají téměř stejné možnosti, jako lidé ve městech. To je spojené se snadno přístupnou dopravou, internetem, médii, apod.

Rozdíly zjištěné ve výzkumu byly metodologicky nevýznamné, protože nebyly zjištěny žádné výraznější výkyvy. Většina rodičů se snaží své děti v rámci možností vést určitým způsobem ke zdravému způsobu stravování a zdravému životnímu stylu celkově. Našly se výjimky, které se zdravým životním stylem zabývají opravdu důkladně. Na druhou stranu se naštěstí nenašly výjimky, které by potvrzovaly, že se rodiče o to, co jejich děti jedí a jaký je jejich životní styl, vůbec nezajímaly.

Znalosti dětí nebyly nijak zvlášť bohaté, ale ani nedostačující. Rozdíl mezi zkušenostmi dětí z vesnice a z města byl znatelný, ale ne výrazně. Děti z vesnice měly více osobních zkušeností z odpozorovaných jevů týkajících se produkce potravin. Nebyly však ze strany rodičů objeveny žádné výrazné změny v touze dětí po změně v jejich stravovacích návycích i přesto, že z pozorování dětí během realizace projektu bylo zjevné, že je činnosti zaujaly a bavily.

Uspokojující byly reakce učitelek na projekt, které byly ve většině případů pozitivní. Líbily se jim nápady a způsob zpracování. Časté výtky se týkaly velkého množství informací na krátký časový úsek, během kterého byl projekt realizován.

Realizace projektu mě přivedla k nápadu, že by bylo vhodné v této oblasti intenzivněji pracovat, například implementací daného tématu průřezově do celého školního roku. Zdravé stravování je možné zahrnout například do vánočního času, kdy by si mohly děti osvojit návyky pojídání zdravých variant cukroví, například RAW kuličky, které by bylo možné napíchnout na špejli a použít i na dětském dni jako sladkou odměnu v podobě zdravých lízátek. Stejně tak je možné dětem vštěpovat zásady zdravého stravování během masopustního období, kdy dochází k zabíjačkám a hodování. Zahrnout tyto zásady do tématu „Moje tělo“ a zaměřit se tak na zdravé jídlo, které našemu tělu prospívá a které naopak ne. Dále na Mikuláše a na Velikonoce, kdy děti dostávají spoustu sladkostí, dále na

podzim, kdy dochází ke sklizni plodů a během celého roku je učit, jak nahrazovat nezdravé potraviny zdravými. Je potřeba dětem ukázat, že i zdravé jídlo může být chutné. A chuť je otázkou vkusu. I vzdělaný člověk, který si uvědomuje nezdravost některých potravin, je přesto konzumuje. *„Chuť je věc vkusu, přičemž vkusu se můžeme naučit.“* (Dahlke, 2006, s. 22). Tohle vše je mi inspirací pro mou další práci v budoucí profesi učitelky mateřské školy.

Souhrn

Cílem práce bylo zjistit rozdíly mezi vztahy ke zdravému stravování rodičů, dětí i učitelů z vesnické a městské mateřské školy. A to především v oblasti přístupu a zájmu o zdravé stravování a stolování, zkušenosti s produkováním vlastních potravin, nebo alespoň znalosti o jejich původu.

Teoretická část se zabývá základními složkami výživy a o vhodném množství jejich konzumace. Upozorňuje na správné stravovací návyky a to především u dětí předškolního věku. Pojednává o možných rizicích nesprávného stravování a jeho dopadu na naše zdraví v blízké či vzdálenější budoucnosti. Naopak informuje o to, co je vhodné jíst a v jakém množství a v čem jsou tato jídla našemu zdraví prospěšná. Také informuje o vzdělávacím systému a způsobu ukotvení zdravého stravování a vzdělávání ke správným stravovacím návykům a celkovému životnímu stylu v něm.

Praktická část shrnuje výsledky výzkumu, který byl realizovaný formou pozorování reakcí dětí při realizaci projektu, dotazníkového šetření mezi rodiči těchto dětí a formou strukturovaného rozhovoru s učitelkami městské a mateřské školy, v nichž byl projekt realizován.

Výsledkem šetření je zjištění, že rozdíly mezi městským a vesnickým způsobem života není díky celkové globalizaci téměř žádný. Stejně tak znalosti a zkušenost dětí nejsou díky tomuto důsledku nijak zvlášť rozdílné. Většina rodičů účastnících se na výzkumu se zajímá o správné stravování svých dětí. Učitelky ve svých třídách probouzejí v dětech vztah ke zdravému životnímu stylu a tomuto tématu se během roku několikrát věnují.

Osobním cílem je ještě větší podpora budování pozitivního vztahu dětí ke zdravému životnímu stylu v budoucí profesi. Zapojování tohoto tématu do každodenních činností a vybudování přirozeného pozitivního vztahu dětí ke zdravé výživě.

Summary

The aim of the work was to find out the differences between the healthy eating habits of parents, children and teachers from the village and town kindergarten. Especially in the area of access and interest in healthy eating and dining, producing own food experiences, or knowledge of their origin at least.

The theoretical part deals with the basic components of nutrition and the appropriate amount of their consumption. It highlights the right eating habits, especially among pre-school children. It discusses the potential risks of wrong eating and its impact on our health in the near or distant future. On the contrary, it informs about what is appropriate to eat, the quantity of this food and how these foods are beneficial to our health. It also informs about the educational system and the way anchoring healthy eating and education to the right eating habits and overall lifestyle in it.

The practical part summarizes the results of the research realized by observing the reactions of the children during the realization of the project, a questionnaire survey among the parents of these children and a structured interview with the teachers of the countryside and urban kindergartens in which the project was implemented.

The result of the survey are the differences between urban and countryside lifestyles are unimportant due to global globalization. Similarly, the knowledge and experience of children are not particularly different due to this effect. Most parents involved in research are interested in eating their children properly. Teachers in their classrooms awaken a relationship with healthy lifestyle in their children, and this topic is devoted several times during the year.

The personal goal is even greater support for building a positive relationship of children to a healthy lifestyle in a future profession. Involving this topic in everyday activities and building a positive positive relationship between children and healthy nutrition.

Referenční seznam

1) BURKOVIČOVÁ, Radmila. 2009. *Pedagogické projektování a prezentace pedagogického projektu v učitelství pro mateřské školy* [online]. Ostrava: Universitas Ostraviensis. [cit. 2018-04-02]. ISBN 978-80-7368-538-6.
2) *Celiakie* [online]. 2016 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.celiak.cz/o-nemoci/celiakie
3) CENIA. *Globalizace* [online]. 2013. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.vitejtenazemi.cz/cenia/index.php?p=globalizace&site=spotreba
4) ČERMÁK, Ivo a Michal, MIOVSKÝ. 2000. *Kvalitativní výzkum ve vědách o člověku na prahu třetího tisíciletí: sborník z konference*. Boskovice: Nakl. Albert. ISBN 8085834960.
5) DAŇKOVÁ, Martina. 2017. *Fenomén (bez)lepkového šílenství* [online]. 14. 11. 2017. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.obezita.cz/aktuality/fenomen-bezlepkoveho-silenstvi/
6) ČPZP. 2018. *Cukrovka u dětí* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.cpzp.cz/clanek/1534-0-Cukrovka-u-deti.html
7) DAHLKE, Rüdiger. 2007. *Jak správně jíst: celostní cesta ke zdravé výživě*. Olomouc: Fontána. ISBN 978-80-7336-366-6.
8) DAHLKE, Rüdiger. 2014. *Strava pro klid v duši: recepty veganské kuchyně*. Brno: CPress. ISBN 978-80-264-0520-7.
9) DUVE, Karen. 2013. *Jíst slušně: přemýšlejme o tom, co jíme*. Praha: Dokořán. ISBN 978-80-7363-514-5.
10) FILKA, J. 2002. *Metodika tvorby diplomové práce*. Brno: KNIHAŘ. 224 s. ISBN 80-86292-05-3.
11) *For anorexia nervosa, researchers implicate genetic locus on chromosome 12* [online]. 12.5.2017 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.sciencedaily.com/releases/2017/05/170512081332.htm
12) FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.
13) FOŘT, Petr. 2015. *Aby dětem chutnalo*. Vydání druhé. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2866-1.

14) FOŘT, Petr. 2000. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia. ISBN 80-238-5498-4.
15) FUCHS, Martin. 2016. *Potravinová alergie a intolerance*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-3757-0.
16) GALLAND, Leo a Jonathan GALLAND. 2017. *Jak překonat alergie*. Přeložil Libuše MOHELSKÁ. Praha: Beta. ISBN 978-80-7306-909-4.
17) GREGORA, Martin. 2004. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.
18) GROßHAUSER, Mareike. 2015. *Sportovní výživa pro vegetariány a vegany*. Přeložil Lucie FROLÍKOVÁ. Praha: Grada Publishing. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-5527-4.
19) HANREICH, Ingeborg. 2001. *Jídlo a pití malých dětí: co je vlastně zdravá výživa? : podrobně o jednotlivých složkách potravy a o nápojích : co dělat když--? : odpovědi na otázky týkající se výživy vašich dětí*. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-0100-6.
20) HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ, ed. 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.
21) HIRSCH, Alan R. 2003. *Řekni mi, co jíš--: (--a já ti povím, jaký jsi)*. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0191-9.
22) HNÁTEK, Jaroslav. 1986. *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Odborná literatura pro veřejnost.
23) HŘIVNOVÁ, Michaela. *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7.
24) HUMPLÍKOVÁ, Markéta. 2015. *Chov domácích zvířat: Postupně jich začalo ubývat a dnes se vytrácí* [online]. 12.9.2015 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://moravskoslezsky.denik.cz/zpravy_region/chov-domacich-zvirat-20150912.html
25) *Childhood obesity soars worldwide* [online]. 17.10.2017 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/behindtheheadlines/news/2017-10-17-childhood-obesity-soars-worldwide/

26) CHRÁSKA, Miroslav. 2016. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5326-3.

27) ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka DAŇKOVÁ. 2009. *Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]*. Vyd. 2. Praha: Portál. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-625-4.

28) JIŘINCOVÁ, Dagmar. 2015. *Vliv rodiny na utváření zdravého životního stylu dítěte s ohledem na geografické a generační faktory*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vedoucí práce Markéta Kastnerová.

29) KALMAN, Michal, Zdeněk HAMŘÍK a Jan PAVELKA. 2011. *Zelená kniha zdravého životního stylu se zaměřením na podporu pohybové aktivity*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3451-3.

30) KAŠOVÁ, Jitka. 1995. *Škola trochu jinak: projektové vyučování v teorii i praxi*. Kroměříž: IUVENTA.

31) KEJVALOVÁ, Lenka. 2010. *Výživa dětí od A do Z 2*. V Praze: Vyšehrad. ISBN 978-80-7021-993-5.

32) KELLOW, Juliette. 2008. *Zázračné potraviny pro děti: 25 výživných potravin pro zdraví našich dětí : recepty podle Sunil Vijayakarové*. Praha: Slovart. ISBN 978-80-7391-083-9.

33) KOMPRDA, Tomáš. 2017. *Základy výživy člověka*. Druhé přepracované vydání. Brno: Mendelova univerzita v Brně. ISBN 978-80-7509-500-8.

34) KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ. 2001. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.

35) KREJČÍ, Hana. 2015. *Novela vyhlášky o školním stravování promarnila šanci k potřebným změnám* [online]. 10.2.2015 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.skutecnezdravaskola.cz/aktuality/novinky/novela-vyhlasky-o-skolnim-stravovani-promarnila-sanci-k-potrebnym-zmenam

36) KREJČÍ, Milada. 2011. *Strategie výuky duševní hygieny: výchova ke zdraví ve škole*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita. ISBN 978-80-7394-262-5.

37) KRCH, František David. 1999. *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-7169-627-7.

38) LEBL, Jan. 2017. *Děti potřebují maso, veganství zásadně škodí růstu, mentálně dozráváme až po třicítce, říká Lebl* [online]. 9.11.2017 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://video.aktualne.cz/dvtv/deti-potrebuji-maso-veganstvi-zasadne-skodi-rustu-mentalne-d/r~e467ceeac55f11e794dbac1f6b220ee8/?redirected=1523611313

39) LEBL, Jan, PRŮHOVÁ, Štěpánka a ŠUMNÍK, Zdeněk. 2015. *Abeceda diabetu*. 4., přepracované a rozšířené vydání. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-438-8.

40) MACURKOVÁ, Dana. 2014. *Veganství*. Brno: D. Macurková. ISBN 978-80-260-6982-9.

41) MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. 2015. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5351-5.

42) MALÍŠKOVÁ, Marcela. 2014. *Výživa dětí v MŠ*. Olomouc. Bakalářská práce. Univerzita Palackého v Olomouci. Vedoucí práce Petr Zemánek.

43) MAŇÁK, Josef, ŠVEC, Štefan a ŠVEC, Vlastimil. 2005. *Slovník pedagogické metodologie*. Brno: Masarykova univerzita. Pedagogický výzkum v teorii a praxi. ISBN 80-7315-102-2.

44) MARTINEC. 2017. Praha: Dobrovský. Knihy Omega. ISBN 978-80-7390-412-8.

45) MELINA, Vesanto a DAVIS, Brenda. 2008. *Průvodce (začínajícího) vegetariána: [kompletní průvodce zdravou vegetariánskou stravou]*. Radňovice: Andrea Komínková. ISBN 978-80-904291-0-9.

46) MINDELL, Earl. *Alergie: léčba a odstranění příčin alergických reakcí*. Přeložil Karel

47) MŠMT, 2005. *Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://zakonyprolidi.cz/cs/2005-107?text=vyhl%C3%A1%C5%A1ka+o+%C5%A1koln%C3%ADm+stravov%C3%A1n%C3%AD

48) MŠMT, 2004. *Zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)* [online]. Praha: MŠMT [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://zakonyprolidi.cz/cs/2004-561?text=%C5%A1kolsk%C3%BD+z%C3%A1kon

49) MŠMT, 2004. *Zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících* [online]. Praha: MŠMT, [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://zakonyprolidi.cz/cs/2004-563?text=odborn%C3%A9+vzd%C4%9Bl%C3%A1v%C3%A1n%C3%AD+pedagogick%C3%BDch+pracovn%C3%ADk%C5%AF

50) NEŠPOR, Karel. 2015. *Duševní pružnost v každodenním životě*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0778-8.

51) NEUMANN, David. 2017. *Péče o dítě s diabetem krok za krokem*. Praha: Mladá fronta. Lékař a pacient. ISBN 978-80-204-4293-2.

52) NORDQVIST, Christian. 2017. *What is a food intolerance?* [online]. 20.12.2017 [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.medicalnewstoday.com/articles/263965.php

53) OBERBEIL, Klaus a LENTZ, Christiane. 2003. *Ovoce a zelenina jako lék: strava, která léčí*. 2. vyd. [Praha: Fortuna Print]. ISBN 80-7321-067-3.

54) PÁNEK, Jan. 2002. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis. ISBN 80-86320-23-5.

55) PETERS, Anne. 2011. *Diabetes Care for Emerging Adults: Recommendations for Transition From Pediatric to Adult Diabetes Care Systems*[online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://care.diabetesjournals.org/content/34/11/2477.full

56) PRÁŠILOVÁ, Michaela. 2004. *Projektování v mateřské škole: [vybraná problematika pro tvorbu školního kurikula v MŠ]*. V Olomouci: Hanex. Vzdělávání MŠ + ZŠ. ISBN 80-85783-44-4.

57) ŘEŠITELKA VĚRA MAJEROVÁ a AUTORSKÝ KOLEKTIV IRENA HEROVÁ ... [ET AL.]. 2009. *Český venkov 2008: proměny venkova*. V Praze: Česká zemědělská univerzita, Provozně ekonomická fakulta. ISBN 9788021319110.

58) SEINFELD, Jessica. 2008. *Aby dětem chutnalo: prostá tajemství, jak přimět vaše děti, aby se dobře stravovaly*. Ilustroval Steve VANCE. Praha: Columbus. ISBN 978-80-7249-242-8.

59) SLIMÁKOVÁ, Margit. 2017. *Přirozená doporučení ve výživě dětí* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: www.margit.cz

60) SMOLÍKOVÁ, Kateřina. 2017. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání* [online]. Praha: Výzkumný ústav peagogický,[cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39792/

61) STROSSEROVÁ, Alena. 2009. *Spotřební koš dnes, výhody, problémy a nedostatky současné vyhlášky* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: https://www.jidelny.cz/show.aspx?id=875

62) ŠULEŘ, Oldřich. 1995. *Manažerské techniky*. Olomouc: Rubico. Učebnice pro každého (Rubico). ISBN 80-85839-06-7.

63) ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĎOVÁ, Klára. 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.

64) WHO. 2017. *Diabetes* [online]. [cit. 2018-04-02]. Dostupné z: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/

Seznam grafů

Graf 1. Názor rodiny na zdravou výživu - město, (n=15) 48
Graf 2. Názor rodiny na zdravou výživu - vesnice, (n=18) 49
Graf 3. Stravování v rodině - město, (n=15) 49
Graf 4. Stravování v rodině - vesnice, (n=18) 50
Graf 5. Způsob stravování dítěte - město, (n=15) 50
Graf 6. Způsob stravování dítěte - vesnice, (n=18) 51
Graf 7. Důslednost při stolování - město, (n=15) 51
Graf 8. Důslednost při stolování - vesnice, (n=18) 52
Graf 9. Počet jídel denně - město, (n=15) 52
Graf 10. Počet jídel denně – vesnice (n=17) 53
Graf 11. Informovanost dětí o původu potravin – město, (n=15) 54
Graf 12. Informovanost dětí o původu potravin - vesnice, (n=18) 55
Graf 13. Podíl dítěte na přípravě jídla - město, (n=15) 55
Graf 14. Podíl dítěte na přípravě jídla – vesnice (n=17) 56
Graf 15. Odměny - město, (n=15) 57
Graf 16. Odměny - vesnice, (n=17) 57
Graf 17. Konzumace sladkého - město, (n=14) 58
Graf 18. Konzumace sladkého - vesnice, (n=18) 58
Graf 19. Konzumace ovoce a zeleniny - město, (n=14) 59
Graf 20. Konzumace ovoce a zeleniny - vesnice, (n=18) 59
Graf 21. Nejčastější nápoj - město, (n=15) 60
Graf 22. Nejčastější nápoj - vesnice, (n=18) 60
Graf 23. Stravování mimo domov - město, (n=14) 60
Graf 24. Stravování mimo domov - vesnice, (n=18) 61
Graf 25. Pěstování vlastních plodin a chov zvířat - město, (n=15) 62
Graf 26. Pěstování vlastních plodin a chov zvířat - vesnice, (n=18) 62

Seznam tabulek

Tabulka 1. Stravovací normy pro děti předškolního věku 33
Tabulka 2. Pozitivní přínos projektu (n=30) 44
Tabulka 3. Názor rodičů na projekt na základě interpretace dítěte (n=19) 44
Tabulka 4. Větší zájem dítěte o to, co je zdravé a nezdravé po realizaci projektu, (n=33) . 46
Tabulka 5. Tendence dítěte poučovat rodinu vzhledem k projektu, (n=33) 46
Tabulka 6. Touha dítěte po změně směrem ke zdravému životnímu stylu, (n=15) 47
Tabulka 7. Tendence dětí výběru potravin (n=15) 47
Tabulka 8. Společné nákupy potravin s dítětem (n=15) 53

Seznam příloh

Příloha 1. Projekt „Zdravá strava“

Příloha 2. Dotazník pro rodiče dětí z mateřských škol, ve kterých byl projekt realizován

Příloha 3. Otázky strukturovaného rozhovoru pro učitelky MŠ, ve kterých byl projekt realizován

Příloha 4. Vyplněný dotazník od jednoho rodiče hlouběji se zajímajícího o zdravou výživu

Příloha 5. Fotografie z realizace projektu v městské mateřské škole

Příloha 6. Fotografie z realizace projektu ve vesnické mateřské škole

Příloha 7. Souhlas rodičů dětí z městské mateřské školy se zveřejněním fotografií v diplomové práci

Příloha 1. Projekt „Zdravá strava“

Zdravá strava

Zpracovala: Magda Šumšalová, Předškolní pedagogika NMgr.

ZÁMĚR: Seznámit děti se správnými stravovacími návyky

Téma projektu: Zdravá strava

Délka projektu: 5 dní

Věková skupina dětí/ třída: heterogenní třída

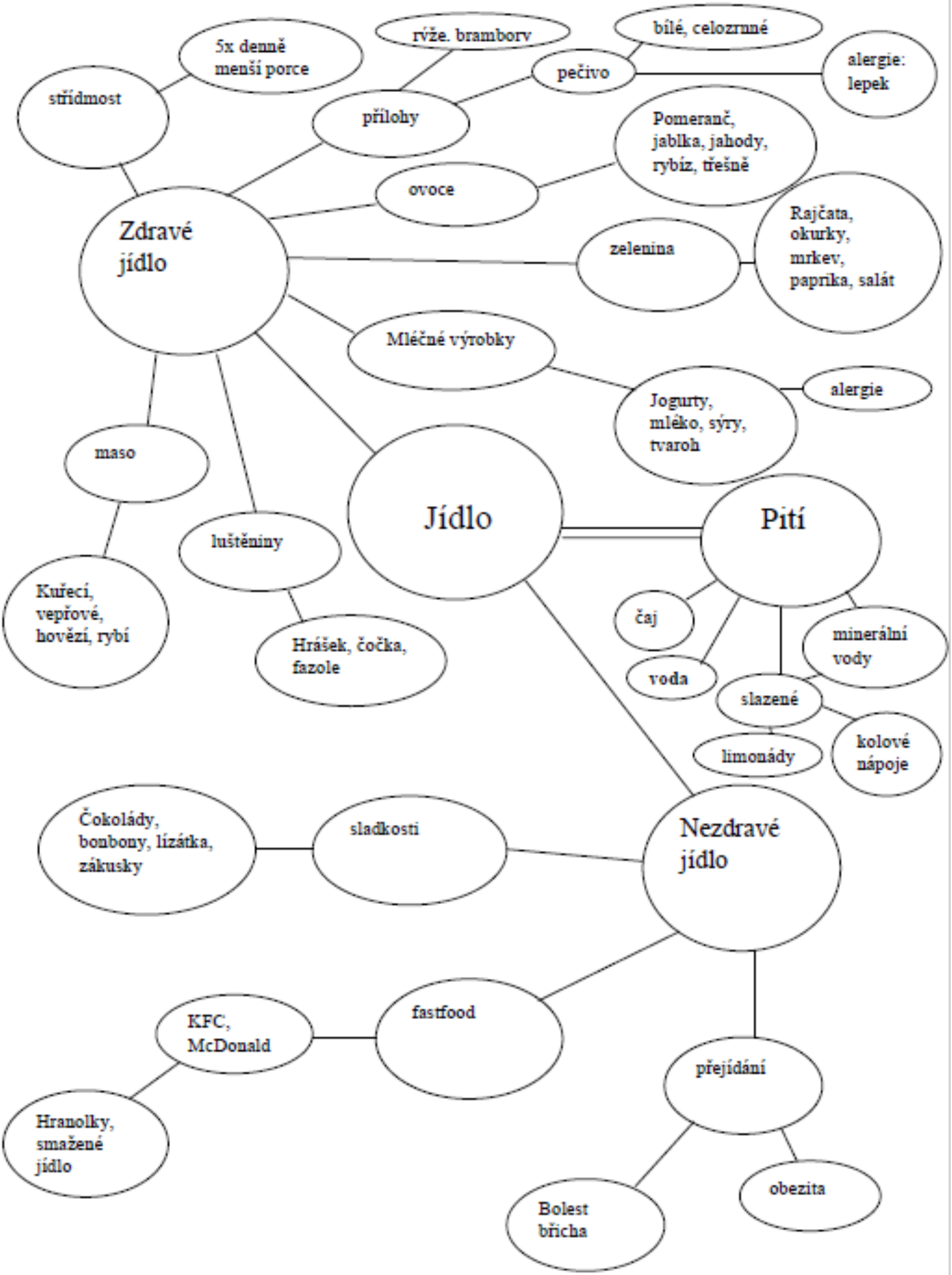
Oblast, která tvoří jádro projektu: biologická (Dítě a jeho tělo)

Další integrované oblasti: psychologická, interpersonální, enviromentální

Hlavní cíl projektu: Naučit děti přirozenou cestou k pozitivnímu vztahu ke zdravému životnímu stylu, především v oblasti stravování.

Další oblasti:

- počáteční čtenářská gramotnost – grafomotorika (uvolnění ruky, průpravné cviky), rozvoj jemné motoriky, nápodoba tiskacích písmen
- Zraková percepce – přiřadit k sobě stejné znaky (písmena), rozlišit velikost a tvar
- Hudebních činnost- použití nástrojů k doprovodu písně, zpěv písně, taneční doprovod
- matematické představy – rozlišit větší menší, logické myšlení
- Dramatická výchova – vcítit se do druhého, přehrát jeho pocity, improvizovat


Jídlo
Zdravé jídlo
střídmost
5x denně menší porce
přílohy
rýže. bramborv
pečivo
bílé, celozrnné
alergie: lepek
ovoce
Pomeranč, jablka, jahody, rybíz, třešně
zelenina
Rajčata, okurky, mrkev, paprika, salát
Mléčné výrobky
Jogurty, mléko, sýry, tvaroh
alergie
maso
Kuřecí, vepřové, hovězí, rybí
luštěniny
Hrášek, čočka, fazole
Pití
čaj
voda
minerální vody
slazené
limonády
kolové nápoje
Nezdravé jídlo
sladkosti
Čokolády, bonbony, lízátka, zákusky
fastfood
KFC, McDonald
Hranolky, smažené jídlo
přejídání
Bolest břicha
obezita

1. DEN

SOULAD S RVP PV:

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
  - soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů klade otázky a hledá na ně odpovědi, aktivně si všímá, co se kolem něho děje; chce porozumět věcem, jevům a dějům, které kolem sebe vidí; poznává, že se může mnohému naučit, raduje se z toho, co samo dokázalo a zvládlo
- Kompetence k řešení problémů
  - užívá při řešení myšlenkových i praktických problémů logických, matematických i empirických postupů; pochopí jednoduché algoritmy řešení různých úloh a situací a využívá je v dalších situacích
- Komunikativní kompetence
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
- Činnostní a občanské kompetence
  - napodobuje modely prosociálního chování a mezilidských vztahů, které nachází ve svém okolí
  - chápe, že zájem o to, co se kolem děje, činorodost, pracovitost a podnikavost jsou přínosem a že naopak lhostejnost, nevšímavost, pohodlnost a nízká aktivita mají svoje nepříznivé důsledky

Vzdělávací oblasti:

- Dítě a jeho tělo
  - Očekávané výstupy:
    - zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
    - mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
- Dítě a jeho psychika
  - Jazyk a řeč – očekávané výstupy
    - učit se zpaměti krátké texty (reprodukovat říkanky, písničky, pohádky, zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu apod.)
  - Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace – očekávané výstupy
    - vnímat, že je zajímavé dozvídat se nové věci, využívat zkušenosti k učení
    - učit se nazpaměť krátké texty, vědomě si je zapamatovat a vybavit
  - Sebepojetí, city, vůle – očekávané výstupy
- Dítě a ten druhý
  - Očekávané výstupy:
    - dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití a chování doma, v mateřské škole, na veřejnosti, dodržovat herní pravidla

- Dítě a společnost
    - Očekávané výstupy:
        - uplatňovat návyky v základních formách společenského chování ve styku s dospělými i s dětmi (zdravit známé děti i dospělé, rozloučit se, poprosit, poděkovat, vzít si slovo, až když druhý domluví, požádat o pomoc, vyslechnout sdělení, uposlechnout pokyn apod.)
        - utvořit si základní dětskou představu o pravidlech chování a společenských normách, co je v souladu s nimi a co proti nim a ve vývojově odpovídajících situacích se podle této představy chovat (doma, v mateřské škole i na veřejnosti)
        - chovat se zdvořile, přistupovat k druhým lidem, k dospělým i k dětem, bez předsudků, s úctou k jejich osobě, vážit si jejich práce a úsilí
- Dítě a svět
    - Očekávané výstupy:
        - osvojovat si elementární poznatky o okolním prostředí, které jsou dítěti blízké, pro ně smysluplné a přínosné, zajímavé a jemu pochopitelné a využitelné pro další učení a životní praxi
        - vnímat, že svět má svůj řád, že je rozmanitý a pozoruhodný, nekonečně pestrý a různorodý
        - porozumět, že změny jsou přirozené a samozřejmé (všechno kolem se mění, vyvíjí, pohybuje a proměňuje) a že s těmito změnami je třeba v životě počítat, přizpůsobovat se běžně proměnlivým okolnostem doma i v mateřské škole

RANNÍ ČINNOSTI: EVOKACE	**VÝROBA JMENOVEK** Děti si namalují na papír libovolné ovoce či zeleninu a následně si obrázek vybarví pastelkami a vystřihnou. Předškoláci si jmenovku podepíší sami, mladším dětem ji podepíší já. **PUZZLE** Skládání velkého puzzle s ovocem **HRA NA OBCHOD** Děti budou chodit do obchodu nakupovat ovoce a zeleninu. Děti zde budou mít plastové jídlo i skutečné. Budeme klást důraz i na zásady slušného chování (pozdravit, poděkovat, poprosit, nepředbíhat ve frontě) **PLASTELÍNA** Modelování ovoce z plastelíny. **SUDOKU** Dětské ovocné Sudoku, děti ho budou mít k dispozici po celý týden, aby měli čas a prostor seznámit se s pravidly činnosti a	**Motivace, spontánní činnost** **Analýza - syntéza** **Rozeznávání zboží** **Jemná motorika** **Matematické představy,**

<table>
<tr><td></td><td colspan="4">vyzkoušet si ji.</td><td>logické myšlení</td></tr>
<tr><td>POHYBOVÁ ČINNOST:</td><td colspan="4">RUŠNÁ ČÁST
Hra na klavír, děti cvičí do rytmu
Kdo jí sýr? – běháme jako myšky
Kdo zobe zrní? – poskakujeme jako vrabečci
Kdo okusuje kosti? – chodíme po 4 jako pejsci
Kdo chodí včelkám na med? – chodíme jako medvědi
Kdo jí mouchy? – skáčeme jako žába</td><td>Pohybová chvilka</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="4"><table>
<tr><th>Číslo cviku</th><th>Výchozí poloha</th><th>Průběh cviku:</th><th>Fyziologický účinek</th></tr>
<tr><td>1</td><td>-Stoj rozkročný, -paže upažit,
-nádech</td><td>1)pomalý úklon vpravo (tahem), s úklonem výdech, pravou rukou se snažit dotknout pravé nohy a levou ruku vzpažit, držet několik sekund -> zpět do VP + nádech
2)to samé na druhou stranu</td><td>Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu.</td></tr>
<tr><td>2</td><td>-Stoj snožný,
-připažit
- nádech</td><td>Předklon hlavou, s výdechem ohýbat celé tělo obratel po obratli, ruky k zemi do hlubokého předklonu, chytnout se za kotníky a vydržet několik sekund, nádech a s výdechem ještě hlubší předklon, celý cvik 3x opakovat</td><td>Protažení bederních svalů a zadní strany stehen</td></tr>
<tr><td>3</td><td>-Stoj rozkročný
-paže pokrčit upažmo
-na „raz dva“ hmity
-nádech</td><td>1)na 3,4 vytočit trup vlevo, výdech, paže vzpažit -> stoj rozkročný levou vpřed
2)na 5,6 zpět do VP + nádech
-To samé na druhou stranu</td><td>Protažení prsních svalů, posílení mezilopatkového svalstva.</td></tr>
<tr><td>4</td><td>-stoj spatný
- ruce upažit
- nádech</td><td>Stoj na jedné noze, přednožit propnutě pravou, tlesknutí pod nohou, výdech
-Zpět do VP
-To samé na druhou stranu
-Opakujeme 3x na</td><td>Uvolnění kyčelního kloubu</td></tr>
</table></td><td></td></tr>
</table>

			každou nohu	
	5	-leh na zádech -nohy přednožit pokrčmo	- „šlapeme na kole“ - pravidelné dýchání - cvik opakujeme 2x-3x po 10 vteřinách „šlapání“	Posílení břišních a stehenních svalů.
	6	Podpor na předloktí sedmo	-Dolní končetiny natažené, přitahovat a propínat špičky prstů u nohou (známá kombinace „pata, špička“) -průběžně volně dýcháme -10 opakování	Procvičení klenby nohy
	7	-vzpor klečmo -nádech	-v pomalém tempu vyhrbit záda (vzpor klečmo ohnutě), výdech - plynulý přechod do kleku sedmo ohnutě (sed na paty), ruce vzpažit, nádech - plynulý přechod do vzporu, vytáhnout se za hlavou, výdech - 3x opakovat	Relaxace, protažení zad a páteře.
	8	-široký stoj rozkročný - ruce upažit	- s nádechem poskokem do stoje spatného, ruce vzpažit, dlaně dovnitř, výdech -10 opakování	Posílení svalů dolních končetin, uvolnění celého těla.

HONIČKA NA BACILY A VITAMÍNY

Jeden (popř. dva honí), dávají babu = bacily, které nakazí děti a další 2 vitaminy, které pohlazením chycené děti opět uzdraví.

HYGIENA, SVAČINKA

Dbát na bezpečnost v umývárně, na samostatnost dětí při sebeobsluze a na dodržování zásad správného stolování.		
ŘÍZENÁ ČINNOST: UVĚDOMĚNÍ Reflexe	**CO TĚ NAPADNE!** Postup: Sedíme v komunitním kruhu a děti budou říkat, co je napadne, když se řeknou slova: ZDRAVÝ, NEZDRAVÝ, OVOCE, ZELENINA, DOBROTA, ODMĚNA, HLAD, PŘEJÍDÁNÍ,... Potom řeknou, co je jejich nejoblíbenější jídlo. Budou chodit na 2 strany, na jednu - děti co si myslí, že řekly zdravé jídlo a na druhou stranu děti, co řekly jídlo nezdravé. Až budou děti rozděleny, znovu na ně jednotlivě ukážu a na koho ukážu, řekne, co byl za jídlo. Děti si tak zároveň procvičí i paměť. Překontrolujeme si společně s dětmi, jestli opravdu stojí na správných „zdravých a nezdravých stranách“.	**Brainstorming,** **Uvědomění,** **Vhled do problematiky**
EVOKACE	**KOMPOT** Dětem přidělím 3 druhy ovoce, musí si pamatovat, co jsou. Které ovoce řeknu, ty děti si vymění místo. Když řeknu „kompot“ vymění se všichni.	**Rozehřátí,** **Odpočinek od sezení v kom. kruhu.**
UVEDOMENI REFLEXE	**Básnička** + pohybový doprovod Pro lepší zapamatování budeme opakovat básničku vesele, smutně, potichu, rozzuřeně, hlasitě, atd. Poté básničku doprovodíme pohybem: Ovoce a zelenina, (nakreslíme velký kruh -> dřep) to je život, to je síla! (ukážeme levý a pravý biceps) Kdo jí mrkev, ředkvičky, (ruce v bok: dřep - vztyk) Ten je zdravý celičký. (zatočíme se dokola)	**Dramatika – projev emocí.** **Paměť.**
POBYT VENKU: Vycházka do míst, kde jsou pole s vysázenými surovinami (např. brambory, obilí, kukuřice,...). Ukážeme si, co může všechno růst v zemi, jak se to tam dostane, jak to roste, jak se jednotlivé plody sklízí atd.		

2. DEN

SOULAD S RVP PV:

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
  - uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
  - se učí nejen spontánně, ale i vědomě, vyvine úsilí, soustředí se na činnost a záměrně si zapamatuje; při zadané práci dokončí, co započalo; dovede postupovat podle instrukcí a pokynů, je schopno dobrat se k výsledkům
- Kompetence k řešení problémů
  - řeší problémy, na které stačí; známé a opakující se situace se snaží řešit samostatně (na základě nápodoby či opakování), náročnější s oporou a pomocí dospělého
- Komunikativní kompetence
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
- Sociální a personální kompetence
  - se dokáže ve skupině prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku; je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy
- Činnostní a občanské kompetence
  - má smysl pro povinnost ve hře, práci i učení; k úkolům a povinnostem přistupuje odpovědně; váží si práce i úsilí druhých

Vzdělávací oblasti:

- Dítě a jeho tělo
  - Očekávané výstupy:
    - koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
    - rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
    - mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy
- Dítě a jeho psychika
  - Jazyk a řeč – očekávané výstupy
    - vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách
  - Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace – očekávané výstupy
    - vědomě využívat všechny smysly, záměrně pozorovat, postřehovat, všímat si (nového, změněného, chybějícího)
  - Sebepojetí, city, vůle – očekávané výstupy
    - prožívat radost ze zvládnutého a poznaného

- Dítě a ten druhý
  - Očekávané výstupy:
    - porozumět běžným projevům vyjádření emocí a nálad
- Dítě a společnost
  - Očekávané výstupy:
    - dodržovat pravidla her a jiných činností, jednat spravedlivě, hrát férově
- Dítě a svět
  - Očekávané výstupy:
    - mít povědomí o širším společenském, věcném, přírodním, kulturním i technickém prostředí i jeho dění v rozsahu praktických zkušeností a dostupných praktických ukázek v okolí dítěte
    - vnímat, že svět má svůj řád, že je rozmanitý a pozoruhodný, nekonečně pestrý a různorodý
    - jak svět přírody, tak i svět lidí (mít elementární povědomí o existenci různých národů a kultur, různých zemích, o planetě Zemi, vesmíru apod.) – všímat si změn a dění v nejbližším okolí

RANNÍ ČINNOSTI: EVOKACE Hra v roli, improvizace	**NA OBCHOD** Prodávání ovoce a zeleniny a jejich ochutnávání. Prodavač (dítě) bude děti lákat, proč si kupovat ovoce a zeleninu, aby všechny prodal. Zároveň si tak děti uvědomí, proč je vlastně ovoce a zelenina dobrá. **SMYSLOVÁ HRA – ČICH** Přičichnutí a poznávání jídel se zavázanýma očima. V nabídce např. mandarinka, paprika, česnek, zázvor, jarní cibulka, čokoláda,…	**uvědomění** **Rozvoj smyslového vnímání**
	ZDRAVÉ X NEZDRAVÉ Rozdělování jídla do obručí podle toho jestli je zdravé. **SUDOKU** Sudoku budou mít v nabídce ráno každý den, aby se postupně naučily sudoku vyřešit. **MODELOVÁNÍ** Modelování zeleniny z plastelíny.	**uvědomění** **Logické myšlení** **Jemná motorika**
POHYBOVÁ ČINNOST:	**ROZCVIČKA NA HUDBU** Rozehřátí: poskoky na jedné a druhé noze, běhání do kolečka, dřepy, chůze po čtyřech, plazení, skoky snožmo dopředu a	**Zahřátí organismu**

	dozadu. Protažení těla (cvičíme do rytmu) se změnou cviku tlesknu 1) Úklony do stran 2) Předklony 3) Protažení prsních svalů (svícen) 4) Uvolnění kyčelního kloubu (vykopávání) 5) Posílení břišních svalů (vsedě, zvedáme nohy nad zem) 6) Dřep – procvičení klenby nohy („opička“) 7) Protažení zad – ohýbání a prohýbání zad 8) Skákání panáka (posílení svalů dolních končetin) RELAXACE, UKLIDNĚNÍ	
ŘÍZENÁ ČINNOST: EVOKACE Hra v situaci. Ulička uvědomění. UVĚDOMĚNÍ	**KOMUNITNÍ KRUH** Krátké povídání o tom, jak nám může zdravé jídlo, pohyb a celkový zdravý životní styl pomoci být zdravý a jak naopak nedodržování těchto zásad může způsobit nemoc a jaké jsou následky. Vysvětlení výživové pyramidy. Které potraviny bychom měli jíst nejvíce a které výjimečně. **PROČ BÝT ZDRAVÝ ČI NEMOCNÝ?** Na jedné straně uličky stojí bacily a nabádají procházející dítě proč být nemocný a na druhé straně stojí vitamíny, které dítě přesvědčují, proč být zdravý. Dítě projde uličkou a poté řekne své pocity a na kterou stranu by se přidalo a proč. 1. **SKUPINA** **VÝROBA VÝŽIVOVÉ PYRAMIDY** Děti si ráno vyzkoušely rozdělování jídla podle zdravého a nezdravého. Nyní vystřihnou z letáku různé potraviny a budeme je dolepovat do pyramidy podle toho, kolik bychom kterých věcí měli za den snísť. 2. **SKUPINA** **SMYSLOVÁ HRA** Děti, které si ráno nestihly hru vyzkoušet, případně ty co to stihly, budou činnost „vést“ a budou dětem podávat k čichnutí různá jídla a kontrolovat, jestli to uhodly. 3. **SKUPINA** **VÝROBA JEŽKA** Děti napichají na špejli kostičky pokrájeného pečiva. Až budou mít pečivo na špejli, zabodnou ji do bochníku chleba a vznikne tak ježek.	**Vhled do problému** **Uvědomění si vlastních hodnot** **Jemná motorika – střihání, lepení** **Rozvoj smyslů** **Tvořivá činnost**

REFLEXE	4. SKUPINA SUDOKU. Děti se pokusí společně přijít na to, jak sudoku dokončit. To může dopomoci těm, kteří neporozuměli pravidlům, kamarádi si to můžou vzájemně „svojí řečí“ vysvětlit. 5. SKUPINA Skládání velkého puzzle „Ovocná mísa“	

POBYT VENKU:
Vycházka do míst, kde roste ovoce.
Rozhovor o tom, jaké ovoce roste na stromě, jaké na keři. Jak probíhá zrání těchto plodů apod.

3. DEN

SOULAD S RVP PV:

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
  - uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
  - odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- Komunikativní kompetence
  - ovládá dovednosti předcházející čtení a psaní
- Sociální a personální kompetence
  - se dokáže ve skupině prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku; je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy
- Činnostní a občanské kompetence
  - chápe, že se může o tom, co udělá, rozhodovat svobodně, ale že za svá rozhodnutí také odpovídá
  - dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)

Vzdělávací oblasti:

- Dítě a jeho tělo
  - Očekávané výstupy:
    - zvládat základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládat překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybovat se ve skupině dětí, pohybovat se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku)
    - zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
    - zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály,

jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami

- Dítě a jeho psychika
  - Jazyk a řeč – očekávané výstupy
    - domluvit se slovy i gesty, improvizovat
    - porozumět slyšenému (zachytit hlavní myšlenku příběhu, sledovat děj a zopakovat jej ve správných větách)
    - učit se zpaměti krátké texty (reprodukovat říkanky, písničky, pohádky, zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu apod.)
  - Sebepojetí, city, vůle – očekávané výstupy

úsilí, soustředit se na činnost a její dokončení
vyvíjet volní

- Dítě a ten druhý
  - Očekávané výstupy:
    - spolupracovat s ostatními
- Dítě a společnost
  - Očekávané výstupy:
    - utvořit si základní dětskou představu o pravidlech chování a společenských normách, co je v souladu s nimi a co proti nim a ve vývojově odpovídajících situacích se podle této představy chovat (doma, v mateřské škole i na veřejnosti)
- Dítě a svět
  - Očekávané výstupy:
    - zvládat běžné činnosti a požadavky kladené na dítě i jednoduché praktické situace, které se doma a v mateřské škole opakují, chovat se přiměřeně a bezpečně doma i na veřejnosti (na ulici, na hřišti, v obchodě, u lékaře apod.)
    - vnímat, že svět má svůj řád, že je rozmanitý a pozoruhodný, nekonečně pestrý a různorodý
    - porozumět, že změny jsou přirozené a samozřejmé (všechno kolem se mění, vyvíjí, pohybuje a proměňuje) a že s těmito změnami je třeba v životě počítat, přizpůsobovat se běžně proměnlivým okolnostem doma i v mateřské škole

RANNÍ ČINNOSTI: EVOKACE	**SUDOKU** **UVOLŇOVACÍ CVIKY** Malování houbou na balicí papír tvar švestky (nácvik na číslo 0, písmeno O, apod., pomeranče (kruh), banánu (horní/ dolní oblouk),… **OTESÁNEK** Na velký papír namaluji Otesánka a udělám mu veliké kulaté břicho a děti do něj budou dokreslovat, co mají rádi a co jim nejvíce chutná. Otesánka pak později použiji.	**Grafomotorika**

	HRA NA KUCHAŘE V kuchyňce si budou děti připravovat „jídlo“. K dispozici budou mít umělé i opravdové. Ke kuchyňce jim přichystám stůl, na který si budou jídlo podávat. Naučí se správnému stolování a prostírání. Můžou si hrát na restauraci a procvičit si, jak si mohou objednat jídlo apod.	**Hra v roli, pracovní činnost**
POHYBOVÁ ČINNOST:	**PŘEKÁŽKOVÁ DRÁHA** 1. Stanoviště: kotoul s dopomocí 2. Stanoviště: přitahování na lavičce 3. Stanoviště: skoky snožmo přes obruče 4. Stanoviště: přejití lana 5. Stanoviště: hod míčem na cíl (do kyblíku) 6. Stanoviště: slalom mezi kužely Děti si dráhu 2x, 3x projdou. Stanoviště obměním: přeskakování lana ze strany na stranu, místo kotoulu přelezení žebřin, chůze v dřepu na lavičce, skoky přes obruče po jedné noze… Činnosti na jednotlivých stanovištích si budou děti vymýšlet samy, budou nalézat další varianty, jak překážku/ stanoviště překonat/ využít. **HRA NA SOCHY** Děti se pohybují podle hudby, poskakují, cválají, plazí se, běhají. Když hudba zastaví, děti se musí zastavit také.	
HYGIENA, SVAČINKA Dbát na bezpečnost v umývárně, na samostatnost dětí při sebeobsluze a na dodržování zásad správného stolování.		
ŘÍZENÁ ČINNOST: EVOKACE UVĚDOMĚNÍ Interpretace	**POHÁDKA O OTESÁNKOVI** Byli jednou jedni manželé. A ti manželé si hrozně moc přáli dítě. Jelikož ten muž byl dřevorubec, šel do lesa na dříví. A uviděl takový malý pařízek, který vypadal skoro jako dítě. A tak muž přisekal ruce a nohy a bylo to krásné miminko. To miminko přinesl tatínek své ženě. Ta se o miminko starala, jakoby bylo živé. A když ho žena kolébala, začalo se miminko hýbat. Maminka ho pojmenovala - Otesánek. Otesánek promluvil:„Já mám hlad." Tak mu žena uvařila kaši do rendlíku, Otesánek ji snědl a znovu:„Já mám hlad", tak mu maminka dala džbánek mléka, to také vypil. A znovu:„Já mám hlad", maminka se divila a běžela pro pecen chleba. Doma ho položila	

	na stůl a šla dělat polévku. A když se vrátila, chleba nikde a Otesánek byl v rohu a říkal, že má hlad a snědl mámu. Když se táta vrátil, také ho snědl. A vydal se do vsi. Šel po cestě a snědl děvečku s jetelem, šel dál a tam snědl sedláka se senem, šel dál a tam snědl ovčáka s ovcemi, šel dál a tam snědl pasáka s prasaty.	
Živý obraz	Pohádku před koncem zastavím a udělám s dětmi živý obraz. Děti, které budou chtít, znázorní živým obrazem situaci, jak to asi vypadalo, když otesánek pořád jedl a jedl. Ostatní děti budou hádat, kdo co znázorňuje. Pak obraz oživím a děti přehrají, co předváděly. Zreflektuji, jak se děti v daných situacích a rolích cítily.	**Statický obraz, nácvik techniky**
	Po živých obrazech se dětí zeptám, jak si myslí, že to s Otesánkem asi dopadlo…? Po diskuzi dopovím pohádku, že až když chtěl sníst babičku, která okopávala zelí, ta se ho nezalekla, sekla mu do břicha rýčem a jeden po druhém vyskákali ven.	**Zamyšlení se nad situací a možnými následky**
Improvizace dětí, dramatizace, hra v roli	**DIVADELNÍ HRA** Děti, které budou chtít, si můžou připravit scénku a ostatním přehrát svoji verzi pohádky.	**Vžití se do role**
REFLEXE		
POBYT VENKU Sázení bylinek/ zeleniny na pozemku MŠ, nebo v okolí (podle možností). Děti si samy vytvoří řádky, nasypou semínka, zalijí je atd. Budou sledovat, jak rostliny rostou a budou se o ně pravidelně starat.		

4. DEN

SOULAD S RVP PV:

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
  - uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
  - se učí nejen spontánně, ale i vědomě, vyvine úsilí, soustředí se na činnost a záměrně si zapamatuje; při zadané práci dokončí, co započalo; dovede postupovat podle instrukcí a pokynů, je schopno dobrat se k výsledkům
  - se učí s chutí, pokud se mu dostává uznání a ocenění
- Kompetence k řešení problémů
  - užívá při řešení myšlenkových i praktických problémů logických, matematických i empirických postupů; pochopí jednoduché algoritmy řešení různých úloh a situací a využívá je v dalších situacích
- Komunikativní kompetence
  - ovládá dovednosti předcházející čtení a psaní
- Sociální a personální kompetence
  - se dokáže ve skupině prosadit, ale i podřídit, při společných činnostech se domlouvá a spolupracuje; v běžných situacích uplatňuje základní společenské návyky a pravidla společenského styku; je schopné respektovat druhé, vyjednávat, přijímat a uzavírat kompromisy
- Činnostní a občanské kompetence
  - dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)

ovládat dechové svalstvo, sladit pohyb se zpěvem

Vzdělávací oblasti:

- Dítě a jeho tělo
  - Očekávané výstupy:
    - koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
    - ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
    - zvládat sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat stravu a tekutinu, umět stolovat, postarat se o sebe a své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)
    - zacházet s běžnými předměty denní potřeby, hračkami, pomůckami, drobnými nástroji, sportovním náčiním a nářadím, výtvarnými pomůckami a materiály, jednoduchými hudebními nástroji, běžnými pracovními pomůckami
- Dítě a jeho psychika
  - Jazyk a řeč – očekávané výstupy
    - učit se zpaměti krátké texty (reprodukovat říkanky, písničky, pohádky, zvládnout jednoduchou dramatickou úlohu apod.)

- poznat některá písmena a číslice, popř. slova
- Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace – očekávané výstupy
  - učit se nazpaměť krátké texty, vědomě si je zapamatovat a vybavit

- Dítě a ten druhý
  - Očekávané výstupy:
    - spolupracovat s ostatními
- Dítě a společnost
  - Očekávané výstupy:
    - chovat se zdvořile, přistupovat k druhým lidem, k dospělým i k dětem, bez předsudků, s úctou k jejich osobě, vážit si jejich práce a úsilí
    - vyjadřovat se prostřednictvím hudebních a hudebně pohybových činností, zvládat základní hudební dovednosti vokální i instrumentální (zazpívat píseň, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji, sledovat a rozlišovat rytmus)
- Dítě a svět
  - Očekávané výstupy:
    - osvojovat si elementární poznatky o okolním prostředí, které jsou dítěti blízké, pro ně smysluplné a přínosné, zajímavé a jemu pochopitelné a využitelné pro další učení a životní praxi
    - mít povědomí o významu životního prostředí (přírody i společnosti) pro člověka, uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě i ostatní v jeho okolí chovají, ovlivňují vlastní zdraví i životní prostředí

RANNÍ ČINNOSTI: EVOKACE	**PŘÍPRAVA ZDRAVÉ POMAZÁNKY** Děti si pomazánku samy vyrobí, pak si ji samy namažou na chleba a sní ji k svačině, odnesou si i domů v krabičkách. Ingredience: pomazánkové máslo, nastrouhaná mrkev (děti si ji samy očistí a nastrouhají), pažitka. **SEŘAĎ OD NEJVĚTŠÍHO PO NEJMENŠÍ** Děti seřadí papírové mrkve od nejmenšího po největší. Kdo to zvládne, mrkvičky spočítá. K dispozici bude jednodušší varianta – papírové mrkve, kde bude velikost jasně daná. Těžší varianta opravdové mrkve – můžou se lišit i tloušťkou, být zakřivené apod. **SKLÁDANKA** Na dřívka přilepím obrázek zdravých a nezdravých jídel a děti dřívka složí k sobě tak, aby jim z nich vznikl obrázek. **NÁPODOBA PÍSMEN**	**Tvořivá činnost** **Rozvoj matematických představ** **Analýza – syntéza**

	Pracovní list. Na pracovním listu bude vždy obrázek ovoce a pod ním tiskacími písmeny, jak se dané ovoce nazývá. Dítě bude mít za úkol sestavit z písmenek, které bude mít k dispozici, stejný název ovoce. **SUDOKU**	**Nápodoba písmen, počáteční gramotnost**
POHYBOVÁ ČINNOST:	**REAKCE NA SIGNÁL:** Když budu ťukat na dřívka, děti budou běhat/ skákat/ plazit se/ klusat po třídě. Když cinknu na triangl – musí zůstat stát narovnaní. Když zazní činely, lehnou si na břicho. Když zazní tamburína, udělají dřep.	**Rozehřátí organismu**

Číslo cviku	Výchozí poloha	Provedení cviku:	Fyziologický účinek
1	-Stoj rozkročný, - levá ruka v bok, pravá vzpažit s obručí - nádech	1)pomalý úklon vlevo (tahem), s úklonem výdech - na druhou stranu: pravá ruka v bok, levá vzpažit s obručí, nádech a s výdechem úklon na pravou stranu - 3x na každou stranu	Pohyblivost páteře, protažení svalů trupu.
2	-sed snožný, nohy natažené, nádech	Předklon s výdechem celým tělem, snažíme se navléct obruč na chodidla, nádech -s výdechem předklon opakujeme, cvik opakujeme asi 5x	Protažení bederních svalů a zadní strany stehen
3	-Stoj rozkročný -ruce zapažit, chytit obruč za zády, nádech	S výdechem mírný předklon, opakovat 4x	Protažení prsních svalů, posílení mezilopatkového svalstva.
4	-stoj na levé noze, pravá přednožit pokrčmo, obruč navlečená na stehně pravé nohy	Kroužíme pravou nohou -vystřídání nohou, kroužíme levou -pravidelné dýchání - 5 kroužků na každou stranu	Uvolnění kyčelního kloubu

	5	-leh na zádech -nohy přednožit	-ve vzduchu kroužit nohama u sebe - 3 opakování po 5 vteřinách	Posílení břišních a stehenních svalů.	
	6	Stoj	Snažíme se obruč uchopit prsty na nohou, střídáme levou a pravou nohu	Procvičení klenby nohy	
	7	-vzpor klečmo -nádech	-v pomalém tempu vyhrbit záda (vzpor klečmo ohnutě), výdech - plynulý přechod do kleku sedmo ohnutě (sed na paty), ruce vzpažit, nádech - plynulý přechod do vzporu, vytáhnout se za hlavou, výdech - 3x opakovat - obruč před sebou	Relaxace, protažení zad a páteře.	
	8	-stoj spatný - ruce v bok	Skoky z obruče a do obruče	Posílení svalů dolních končetin, uvolnění celého těla.	

Relaxace, uvolnění.		
HYGIENA, SVAČINKA Dbát na bezpečnost v umývárně, na samostatnost dětí při sebeobsluze a na dodržování zásad správného stolování.		
ŘÍZENÁ ČINNOST: EVOKACE	**Písnička** *„Měla babka“* Naučím děti text, popovídáme si o něm, aby mu dobře	**Hudební sluch, taneční činnost**

REFLEXE	porozuměly. Použiji různé nástroje, rozdělím je mezi děti a děti na ně budou hrát. Kdo bude chtít, může písničku zazpívat sám, nebo s kamarádem. Taneček na písničku „Měla babka“ **Básnička** Opakování básničky, kterou se děti v pondělí naučily.	**fixace**
POBYT VENKU Vycházka do míst, kde se chovají zvířata (kravín, ovce, slepice,…) – podle možností. Rozhovor o tom, jak se o jednotlivá zvířata starat, jaké produkty díky nim máme a jak je získáme apod.		

5. DEN

SOULAD S RVP PV:

Klíčové kompetence:

- Kompetence k učení
  - soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů
  - uplatňuje získanou zkušenost v praktických situacích a v dalším učení
  - odhaduje své síly, učí se hodnotit svoje osobní pokroky i oceňovat výkony druhých
- Kompetence k řešení problémů
  - řeší problémy na základě bezprostřední zkušenosti; postupuje cestou pokusu a omylu, zkouší, experimentuje; spontánně vymýšlí nová řešení problémů a situací; hledá různé možnosti a varianty (má vlastní, originální nápady); využívá při tom dosavadní zkušenosti, fantazii a představivost
- Komunikativní kompetence
  - ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog
  - se dokáže vyjadřovat a sdělovat své prožitky, pocity a nálady různými prostředky (řečovými, výtvarnými, hudebními, dramatickými apod.)
  - komunikuje v běžných situacích bez zábran a ostychu s dětmi i s dospělými; chápe, že být komunikativní, vstřícné, iniciativní a aktivní je výhodou
  - průběžně rozšiřuje svou slovní zásobu a aktivně ji používá k dokonalejší komunikaci s okolím
- Činnostní a občanské kompetence
  - chápe, že se může o tom, co udělá, rozhodovat svobodně, ale že za svá rozhodnutí také odpovídá
  - dbá na osobní zdraví a bezpečí svoje i druhých, chová se odpovědně s ohledem na zdravé a bezpečné okolní prostředí (přírodní i společenské)

Vzdělávací oblasti:

- Dítě a jeho tělo
  - Očekávané výstupy:
    - koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
    - vnímat a rozlišovat pomocí všech smyslů (sluchově rozlišovat zvuky a tóny, zrakově rozlišovat tvary předmětů a jiné specifické znaky, rozlišovat vůně, chutě, vnímat hmatem apod.)
    - ovládat koordinaci ruky a oka, zvládat jemnou motoriku (zacházet s předměty denní potřeby, s drobnými pomůckami, s nástroji, náčiním a materiálem, zacházet s grafickým a výtvarným materiálem, např. s tužkami, barvami, nůžkami, papírem, modelovací hmotou, zacházet s jednoduchými hudebními nástroji apod.)
    - rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných a jemu známých neohrožovalo zdraví, bezpečí a pohodu svou ani druhých
    - mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu

a zdravé výživy

- Dítě a jeho psychika
  - Jazyk a řeč – očekávané výstupy
    - vyjadřovat samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách
    - vést rozhovor (naslouchat druhým, vyčkat, až druhý dokončí myšlenku, sledovat řečníka i obsah, ptát se)
    - formulovat otázky, odpovídat, hodnotit slovní výkony, slovně reagovat
    - učit se nová slova a aktivně je používat (ptát se na slova, kterým nerozumí)
  - Poznávací schopnosti a funkce, představivost a fantazie, myšlenkové operace – očekávané výstupy
    - vědomě využívat všechny smysly, záměrně pozorovat, postřehovat, všímat si (nového, změněného, chybějícího)
  - Sebepojetí, city, vůle – očekávané výstupy
    - prožívat radost ze zvládnutého a poznaného
- Dítě a ten druhý
  - Očekávané výstupy:
    - porozumět běžným projevům vyjádření emocí a nálad
- Dítě a společnost
  - Očekávané výstupy:
    - mít povědomí o významu životního prostředí (přírody i společnosti) pro člověka, uvědomovat si, že způsobem, jakým se dítě i ostatní v jeho okolí chovají, ovlivňují vlastní zdraví i životní prostředí
- Dítě a svět
  - Očekávané výstupy:

RANNÍ ČINNOSTI:	**SKLADANKA Z DŘÍVEK** **SMYSLOVÁ HRA – HMAT** Poznávání různého ovoce a zeleniny se zavázanýma očima podle hmatu. Např. – rajče + pomeranč (struktura), okurek + banán, rohlík, jablko, … **VÝŽIVOVÝ PYRAMIDA** Doplňování potravin do pyramidy, pokud děti nestihnou v rámci řízené činnosti předchozího dne. **ZAVAŘENINY** Obtiskování jablek do zavařovací sklenice, kterou si děti nakreslí.	**Rozvoj hmatového vnímání**
HYGIENA, SVAČINKA Dbát na bezpečnost v umývárně, na samostatnost dětí při sebeobsluze a na dodržování zásad		

správného stolování.		
POHYBOVÁ ČINNOST:	**Honička Na rybičky a rybáře** **Dětská jóga** Pozdrav slunci s doprovodnou básničkou: *Dobré ráno! Slunko vstává! Sláva! To je ale dobrá zpráva!* *Ranní slunko vesele, vyskočilo z postele* *a už svítí a už hřeje, i ta žížala se směje.* *Nová kytka rozkvetla, do tepla a do světla* *čmelák bzučí, brouk si bručí, svět nás bere do náruči,* *vstávejte a pojďte ven! Díky, slunko, dobrý den!"*	**Zahřátí organismu** **Protažení,** **relaxace**
ŘÍZENÁ ČINNOST:	**Básnička – opakování** **1. skupina VÝROBA STRAŠÁKŮ** Děti dostanou uvařené brambory a nakrájené okurky, mrkev, salát a špejlemi budou zeleninu připevňovat k bramboře a tvořit strašáka. **2. skupina SMYSLOVÁ HRA - CHUŤ** Ve dvojici. Jedno dítě podává a kontroluje, druhé chutná a poznává. Jídla např.: rajče, mrkev, jablko, mandarinka, okurek,… **Komunitní kruh** Shrnutí, k čemu je konkrétně dobré které jídlo, jaké obsahuje vitaminy (např. mrkev – oči). Děti budou odpovídat na základě toho, co se během celého týdne během všech činností dověděly. **REFLEXE** Zhodnocení praxe s dětmi, co si z projektu odnesly, porovnání vědomostí nyní a v pondělí, které činnosti je bavily nejvíc a které nejméně.	**Tvořivá činnost** **Tvořivá činnost** **Rozvoj smyslů** **Zhodnocení info** **Zamyšlení se**

Příloha 2. Dotazník pro rodiče dětí z mateřských škol, ve kterých byl projekt realizován

Milí rodiče, prarodiče a ostatní,

byla bych Vám vděčná, kdybyste mi vyplnili dotazník týkající se mé diplomové práce na téma „*Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům"* v rámci oboru Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Děti budou prostřednictvím týdenního projektu na téma *„Zdravá strava"* seznámeny s touto problematikou a všemi souvislostmi, formou hravých činností. Chtěla bych Vás ujistit, že dotazník je anonymní a bude sloužit pouze k účelům mé diplomové práce. Nikde nebudou zveřejňována konkrétní jména ani data narození. Chtěla bych Vás tedy požádat o co nejupřímnější odpovědi pro splnění účelu této práce.

V dotazníku prosím uveďte jednu možnou odpověď, pokud není uvedeno jinak. Dotazník je vhodné vyplnit po ukončení tohoto projektu a následně přinést do mateřské školy. Předem mnohokrát děkuji za spolupráci a čas, který dotazníku věnujete.

PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D. **Bc. Magda Šumšalová**

vedoucí diplomové práce **autorka diplomové práce**

1) Mateřskou školu navštěvuje můj syn – dcera, ve věku: ……. let a …… měsíců, který/á má (zakroužkujte všechny možné varianty):
   a. staršího sourozence
   b. více starších sourozenců
   c. mladšího sourozence
   d. více mladších sourozenců
   e. žádného sourozence.

   Uveďte počet sourozenců: …..

   a jejich věk: ……

2) Jaký je osobní názor Vaší rodiny na zdravou výživu?
    a. zdravou výživou se nezabýváme
    b. hlídáme si zdravou stravu, ale nijak striktně ji nedodržujeme
    c. zdravé stravování striktně dodržuji z důvodu přesvědčení pozitivních vlivů
    d. zdravé stravování striktně dodržuji ze zdravotních důvodů (cukrovka, celiakie,…)
3) Jaké uplatňujete stravování ve své vlastní rodině:
    a. celá rodina podporuje zdravý životní styl
    b. o zdravý životní styl se zajímají pouze někteří členové/ člen rodiny, zbytek není takto zaměřen
    c. o zdravý životní styl se nikdo z naší rodiny nijak zvlášť nezajímá
4) Jaký způsob stravy upřednostňujete? Zakroužkujte všechny možné varianty:
    a. jíme všechno, jídlo nijak netřídíme
    b. vegan (nejíme maso ani jiné produkty ze zvířat – mléko, sýry, vejce)
    c. vegetarián (nejíme maso)
    d. bezlepková strava (z důvodu celiakie)
    e. bezlepková strava (z přesvědčení)
    f. bezlaktózová strava
    g. dělená strava
    h. raw strava (neboli syrová, tepelně nezpracovaná)
    i. makrobiotická strava
    j. Paleo strava
    k. jiné (doplňte jaké): ……
5) Pokud jste vybrali některý ze z alternativních způsobů stravování z předchozí otázky, uveďte prosím důvod, co Vás vedlo k tomuto způsobu stravy:

6) Realizujete ve Vaší rodině pravidelné pohybové aktivity?
    a. sportujeme pouze rekreačně
    b. pravidelný pohyb je pro naši rodinu přirozenou součástí
    c. nejsme pohybově aktivní
7) Jakým způsobem se Vaše dítě doma stravuje?
    a. často za pochodu, jsme časově vytížení
    b. nejčastěji jí u televize
    c. děti/ dítě jí zásadně v kuchyni/jídelně u stolu, kde není ničím jiným rušeno
    d. jiným způsobem (doplňte):……..
8) Dbáte na zásady správného stolování u dítěte? (správné užívání příboru, správné sezení, apod.)
    a. ne, myslím si, že na to má dítě /děti ještě čas
    b. ano, pokaždé se snažím dítě přiměřeně věku upozorňovat na tyto skutečnosti

9) Podílí se Vaše dítě na přípravě jídel?
    a. ne, myslím si, že je na to ještě malé
    b. ne, z důvodu časových a organizačních
    c. ano, podíl na přípravě jídla je přirozenou součástí jejich dne (v případě zakroužkování této otázky uveďte prosím několik konkrétních příkladů, jak se dítě na přípravě jídel podílí):

10) Bavíte se s dítětem o původu potravin, které běžně konzumuje?
    a. ano, má vlastní zkušenost s pěstováním těchto produktů, chovem zvířat
    b. ano, dítěti vysvětlujeme, že většina potravin pochází od zvířat, nebo jsou vypěstovaná, případně jakým způsobem
    c. ne, ale pouštíme dítěti dokumentární či jiné poučné filmy, ze kterých se dozví tyto informace
    d. ne, dítě si myslí, že všechno koupíme v obchodě
11) Pěstujete doma vlastní plodiny/ chováte užitková zvířata (ovoce, zelenina, bylinky, slepice, krávy, prasata)? Zakroužkujte všechny možné varianty.
    a. ano pěstujeme
    b. ano, chováme
    c. nepěstujeme, nemáme možnost
    d. nepěstujeme, nemáme zájem
12) Jakou formu odměny uplatňujete u Vašeho dítěte? Zakroužkujte všechny možné varianty:
    a. slovní
    b. sladkost
    c. činem (dítěti je něco za odměnu dovoleno)
    d. aktivitou (společná činnost s rodičem, prarodičem, …)
    e. věcnou
    f. jinou (doplňte):…….
13) Jak často dostává Vaše dítě sladkosti?
    a. zcela výjimečně
    b. 3x-4x týdně
    c. každý den
    d. vícekrát, než 1x denně
14) Jak často konzumuje Vaše dítě ovoce a zeleninu?
    a. Každý den
    b. 3x-4x týdně
    c. méně než 2x týdně

15) Co pije nejčastěji Vaše dítě?
    a. čistá voda/ s citronem
    b. minerální vody
    c. čaj
    d. slazené nápoje (CocaCola, Sprite, Fanta, Nestea, Jupík,…)
    e. šťávy, vodu se sirupem
    f. mléčné výrobky (mléko, kefír, jogurtový nápoj, slazené mléko…)
    g. jiné (doplňte): ……..
16) Jak často se Vaše dítě stravuje mimo domov? (restaurace, fastfood, cukrárny, McDonald, KFC, „hladové okna“ a další, mateřská škola se nebere v potaz)
    a. zcela výjimečně (např. při oslavách, cestování, apod.)
    b. 3x-4x týdně
    c. téměř každý den
    d. nikdy
17) Uvítali byste v MŠ změny, týkající se stravování? Možno zakroužkovat více možností.
    a. ne, vyhovuje mi současná situace
    b. ano, uvítal/a bych zdravější stravu
    c. ano, uvítal/a bych více činností a akcí zaměřených na tuto tématiku
    d. ano, uvítal/a bych zapojení dětí do pěstování potravy/ chovu zvířat v MŠ
    e. byl/a bych ochotný/á tyto změny finančně podpořit
18) Kolik porcí jídla Vaše dítě zkonzumuje během dne?
    a. každý den 5 jídel za den
    b. 4 jídla denně
    c. 3 jídla denně
    d. 1 nebo 2 jídla denně
    e. nají se pouze, když má hlad, nesleduji množství jídel
19) Všimli jste si, že se Vaše dítě od realizace projektu „Zdravá strava“ více zajímalo o to, co je zdravé a nezdravé?
    ANO – NE

    Pokud ANO, uveďte prosím konkrétní příklady těchto situací:

20) Mělo Vaše dítě po realizaci projektu tendenci Vás „poučovat“ o tom, co se v mateřské škole během týdne dovědělo?
    a. ano, poměrně často
    b. ano, občas
    c. spíše ne
    d. vůbec ne
21) Všiml/a jste si, že by Vaše dítě reprodukovalo chybné informace?

(Například Vám chtělo sdělit, co se naučilo, ale informaci si špatně vyložilo/ zapamatovalo/ s něčím se mu to spletlo/ …) Uveďte prosím konkrétní příklady:

22) Všimli jste po realizaci projektu „Zdravá strava“ rozšířené informovanosti dítěte na tuto tématiku?
ANO – NE

23) Všimli jste si po realizaci projektu, že by dítě toužilo po jakékoliv změně směřující ke zdravějšímu životnímu stylu? Uveďte prosím konkrétní situace/ příklady:

24) Chodíte nakupovat potraviny i s Vaším dítětem?
ANO – NE

Pokud ano, mělo Vaše dítě tendenci vybírat potraviny, které by podle něj bylo vhodné koupit? Uveďte prosím konkrétní situace, případně příklady potravin.

25) Myslíte si, že měl projekt pro Vaše dítě pozitivní přínos? ANO – NE
26) Vyjádřete prosím svůj názor na tento projekt, který jste případně měl/a možnost poznat skrze interpretaci Vašeho dítěte:

27) Dotazník vyplnil/a:
    a. matka
    b. otec
    c. prarodič
    d. starší sourozenec
    e. chůva
    f. pečovatel
    g. jiná možnost: …….

Příloha 3. Otázky strukturovaného rozhovoru pro učitelky MŠ, ve kterých byl projekt realizován

Vážená paní učitelko,

ráda bych vás touto formou požádala o Váš názor a zhodnocení mého projektu na téma *„Zdravá strava“* realizovaného ve Vaší mateřské škole. Projekt je součástí mé diplomové práce, na téma *„Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům“*, psané na Univerzitě Palackého v Olomouci.

1) Jakým způsobem se Vaše MŠ věnuje této tématice?
   (ŠVP, TVP, akce, projekty,…)
2) S jakou věkovou skupinou dětí pracujete?
3) Jakým způsobem se Vaše MŠ věnuje této tématice s ohledem na věkovou skladbu dětí ve třídě? Myslíte si, že je pro práci vhodnější heterogenní, nebo homogenní skupina dětí?
4) Jaký je podle Vás vhodné volit obsah výuky na téma „Zdravá strava“ v jednotlivých věkových obdobích dětí?
5) Vzhledem k významnosti tématu je podle Vás vhodné volit toto téma na začátku, v průběhu, nebo ke konci školního roku?
6) Máte pocit po prostudování projektu, že děti získaly více informací a zkušeností, než kdyby se tato tematika pouze zahrnula do některého z bloků v plánu, jak se to běžně děje?
7) Myslíte si, že je tento projekt pro děti dostatečně poutavý?
8) Co v projektu postrádáte při představě, že byste ho měla realizovat ve Vaší třídě?
9) Jaké jsou podle Vás silné a slabé stránky projektu?
10) Jaký si myslíte, že má projekt pro děti přínos?
11) Máte pocit, že se dnešní rodiče zajímají o zdravý životní styl více nebo méně, než před zhruba 5-10 lety??
12) Souhlasila byste s rozšířením aktivit týkajících se tohoto tématu ve Vaší MŠ?
13) Domníváte se, že toto téma se dá lépe realizovat v prostředí městské nebo venkovské mateřské školky?
14) Na základě zkušeností s okolím Vaší MŠ si myslíte, že budou reagovat na realizovaný projekt jinak rodiče dětí z vesnické a jinak z městské mateřské školy?
15) Myslíte si, že prostředí, ve kterém děti žijí (vesnice X město) má vliv na to, jak budou děti spolupracovat a reagovat v rámci činností v projektu?

Příloha 4. Vyplněný dotazník od jednoho rodiče hlouběji se zajímajícího o zdravou výživu

Milí rodiče, prarodiče a ostatní,

byla bych Vám vděčná, kdybyste mi vyplnili dotazník týkající se mé diplomové práce na téma *„Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům"* v rámci oboru Předškolní pedagogika na Univerzitě Palackého v Olomouci. Děti budou prostřednictvím týdenního projektu na téma *„Zdravá strava"* seznámeny s touto problematikou a všemi souvislostmi, formou hravých činností. Chtěla bych Vás ujistit, že dotazník je anonymní a bude sloužit pouze k účelům mé diplomové práce. Nikde nebudou zveřejňována konkrétní jména ani data narození. Chtěla bych Vás tedy požádat o co nejupřímnější odpovědi pro splnění účelu této práce.

V dotazníku prosím uveďte jednu možnou odpověď, pokud není uvedeno jinak. Dotazník je vhodné vyplnit po ukončení tohoto projektu a následně přinést do mateřské školy. Předem mnohokrát děkuji za spolupráci a čas, který dotazníku věnujete.

PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D. — vedoucí diplomové práce

Bc. Magda Šumšalová — autorka diplomové práce

1) Mateřskou školu navštěvuje můj syn / (dcera) ve věku: ..3.... let a ..8... měsíců, který/á má (zakroužkujte všechny možné varianty).
   a. staršího sourozence
   b. více starších sourozenců
   c. mladšího sourozence
   d. více mladších sourozenců
   e. žádného sourozence

   Uveďte počet sourozenců: ..1..
   a jejich věk: ..6.....
2) Jaký je osobní názor Vaší rodiny na zdravou výživu?
   a. zdravou výživou se nezabýváme
   b. hlídáme si zdravou stravu, ale nijak striktně ji nedodržujeme
   c. zdravé stravování striktně dodržuji z důvodu přesvědčení pozitivních vlivů
   d. zdravé stravování striktně dodržuji ze zdravotních důvodů (cukrovka, celiakie,…)
3) Jaké uplatňujete stravování ve své vlastní rodině:
   a. celá rodina podporuje zdravý životní styl
   b. o zdravý životní styl se zajímají pouze někteří členové/ člen rodiny, zbytek není takto zaměřen
   c. o zdravý životní styl se nikdo z naší rodiny nijak zvlášť nezajímá
4) Jaký způsob stravy upřednostňujete? Zakroužkujte všechny možné varianty:
   a. jíme všechno, jídlo nijak netřídíme
   b. vegan (nejíme maso ani jiné produkty ze zvířat – mléko, sýry, vejce)
   c. vegetarián (nejíme maso)
   d. bezlepková strava (z důvodu celiakie)

e. bezlepková strava (z přesvědčení)
f. bezlaktózová strava
g. dělená strava
h. raw strava (neboli syrová, tepelně nezpracovaná)
i. makrobiotická strava
j. Paleo strava
(k.) jiné (doplňte jaké): PŘIPRAVUJI JÍDLO ZE ZÁKLADNÍCH KVALITNÍCH SUROVIN

5) Pokud jste vybrali některý ze z alternativních způsobů stravování z předchozí otázky, uveďte prosím důvod, co Vás vedlo k tomuto způsobu stravy:

6) Realizujete ve Vaší rodině pravidelné pohybové aktivity?
a. sportujeme pouze rekreačně
(b.) pravidelný pohyb je pro naši rodinu přirozenou součástí
c. nejsme pohybově aktivní

7) Jakým způsobem se Vaše dítě doma stravuje?
a. často za pochodu, jsme časově vytížení
b. nejčastěji jí u televize
(c.) děti/ dítě jí zásadně v kuchyni/jídelně u stolu, kde není ničím jiným rušeno
d. jiným způsobem (doplňte):……………………..

8) Dbáte na zásady správného stolování u dítěte? (správné užívání příboru, správné sezení, apod.)
a. ne, myslím si, že na to má dítě /děti ještě čas
(b.) ano, pokaždé se snažím dítě přiměřeně věku upozorňovat na tyto skutečnosti

9) Podílí se Vaše dítě na přípravě jídel?
a. ne, myslím si, že je na to ještě malé
b. ne, z důvodu časových a organizačních
(c.) ano, podíl na přípravě jídla je přirozenou součástí jejich dne (v případě zakroužkování této otázky uveďte prosím několik konkrétních příkladů, jak se dítě na přípravě jídel podílí):

- DĚTI POMÁHAJÍ NA ZAHRADĚ A VÍ, JAKOU DÁ PRÁCI JÍDLO VYPĚSTOVAT
- OBA UMÍ LOUPAT BRAMBORY, SYN - V 6 LETECH UMÍ MÍCHAT VAJÍČKA, KRUPICI, ZELENINOVÉ SALÁTY -> SÁM, JEN SŮL HLÍDÁM JÁ :)
- NAKUPUJEME ČASTO SPOLEČNĚ A VYSVĚTLUJI, CO JE TŘEBA VYBÍRAT, ABYCHOM BYLI VŠICHNI ZDRAVÍ :)

10) Bavíte se s dítětem o původu potravin, které běžně konzumuje?
   a. ano, má vlastní zkušenost s pěstováním těchto produktů, chovem zvířat
   b. ano, dítěti vysvětlujeme, že většina potravin pochází od zvířat, nebo jsou vypěstovaná, případně jakým způsobem
   c. ne, ale pouštíme dítěti dokumentární či jiné poučné filmy, ze kterých se dozví tyto informace
   d. ne, dítě si myslí, že všechno koupíme v obchodě

11) Pěstujete doma vlastní plodiny/ chováte užitková zvířata (ovoce, zelenina, bylinky, slepice, krávy, prasata)? Zakroužkujte všechny možné varianty.
   a. ano pěstujeme
   b. ano, chováme
   c. nepěstujeme, nemáme možnost
   d. nepěstujeme, nemáme zájem

12) Jakou formu odměny uplatňujete u Vašeho dítěte? Zakroužkujte všechny možné varianty:
   a. slovní
   b. sladkost - BRAVOU VARIANTU
   c. činem (dítěti je něco za odměnu dovoleno)
   d. aktivitou (společná činnost s rodičem, prarodičem, …)
   e. věcnou
   f. jinou (doplňte):……

13) Jak často dostává Vaše dítě sladkosti?
   a. zcela výjimečně
   b. 3x-4x týdně
   c. každý den
   d. vícekrát, než 1x denně

14) Jak často konzumuje Vaše dítě ovoce a zeleninu?
   a. Každý den
   b. 3x-4x týdně
   c. méně než 2x týdně

15) Co pije nejčastěji Vaše dítě?
   a. čistá voda/ s citronem
   b. minerální vody
   c. čaj
   d. slazené nápoje (CocaCola, Sprite, Fanta, Nestea, Jupík,…)
   e. šťávy, vodu se sirupem
   f. mléčné výrobky (mléko, kefír, jogurtový nápoj, slazené mléko…)
   g. jiné (doplňte): ……

16) Jak často se Vaše dítě stravuje mimo domov? (restaurace, fastfood, cukrárny, McDonald, KFC, „hladové okna" a další, mateřská škola se nebere v potaz)
   a. zcela výjimečně (např. při oslavách, cestování, apod.)
   b. 3x-4x týdně
   c. téměř každý den
   d. nikdy

17) Uvítali byste v MŠ změny, týkající se stravování? Možno zakroužkovat více možností.

a. ne, vyhovuje mi současná situace [illegible] JE VÝBORNÁ :)
b. ano, uvítal/a bych zdravější stravu
c. ano, uvítal/a bych více činností a akcí zaměřených na tuto tématiku
d. ano, uvítal/a bych zapojení dětí do pěstování potravy/ chovu zvířat v MŠ
e. byl/a bych ochotný/á tyto změny finančně podpořit

18) Kolik porcí jídla Vaše dítě zkonzumuje během dne?

a. každý den 5 jídel za den
b. 4 jídla denně
c. 3 jídla denně
d. 1 nebo 2 jídla denně
e. nají se pouze, když má hlad, nesleduji množství jídel

19) Všimli jste si, že se Vaše dítě od realizace projektu „Zdravá strava" více zajímalo o to, co je zdravé a nezdravé?

ANO – NE

Pokud ANO, uveďte prosím konkrétní příklady těchto situací:

20) Mělo Vaše dítě po realizaci projektu tendenci Vás „poučovat" o tom, co se v mateřské škole během týdne dovědělo?

a. ano, poměrně často
b. ano, občas
c. spíše ne
d. vůbec ne

21) Všiml/a jste si, že by Vaše dítě reprodukovalo chybné informace?

(Například Vám chtělo sdělit, co se naučilo, ale informaci si špatně vyložilo/ zapamatovalo/ s něčím se mu to spletlo/ …) Uveďte prosím konkrétní příklady:

NE :)

22) Všimli jste po realizaci projektu „Zdravá strava" rozšířené informovanosti dítěte na tuto tématiku?

ANO – NE

23) Všimli jste si po realizaci projektu, že by dítě toužilo po jakékoliv změně směřující ke zdravějšímu životnímu stylu? Uveďte prosím konkrétní situace/ příklady:

24) Chodíte nakupovat potraviny i s Vaším dítětem?

(ANO) – NE

Pokud ano, mělo Vaše dítě tendenci vybírat potraviny, které by podle něj bylo vhodné koupit? Uveďte prosím konkrétní situace, případně příklady potravin.

VĚTŠINOU CHTĚJÍ OVOCE, ZELENINU, OVESNÉ VLOČKY :)

25) Myslíte si, že měl projekt pro Vaše dítě pozitivní přínos? (ANO) – NE

26) Vyjádřete prosím svůj názor na tento projekt, který jste případně měl/a možnost poznat skrze interpretaci Vašeho dítěte:

VAŠEMU PROJEKTU FANDÍM. JE NEZBYTNĚ NUTNÉ INFORMACE O ZDRAVÉM ŽIVOTNÍM STYLU OPAKOVANĚ PODÁVAT. MALÉ DĚTI JSOU TVÁRNÉ A SNADNO JE NAVEDOU. NAŠE DĚTI VEDU PŘIROZENĚ CO SE TÝKÁ VÝŽIVY. ZAJÍMÁM SE O TUTO PROBLEMATIKU UŽ DLOUHO. MRKNĚTE NA WWW.MARGIT.CZ

AŤ SE VÁM DAŘÍ :)

27) Dotazník vyplnil/a:

(a.) matka

b. otec

c. prarodič

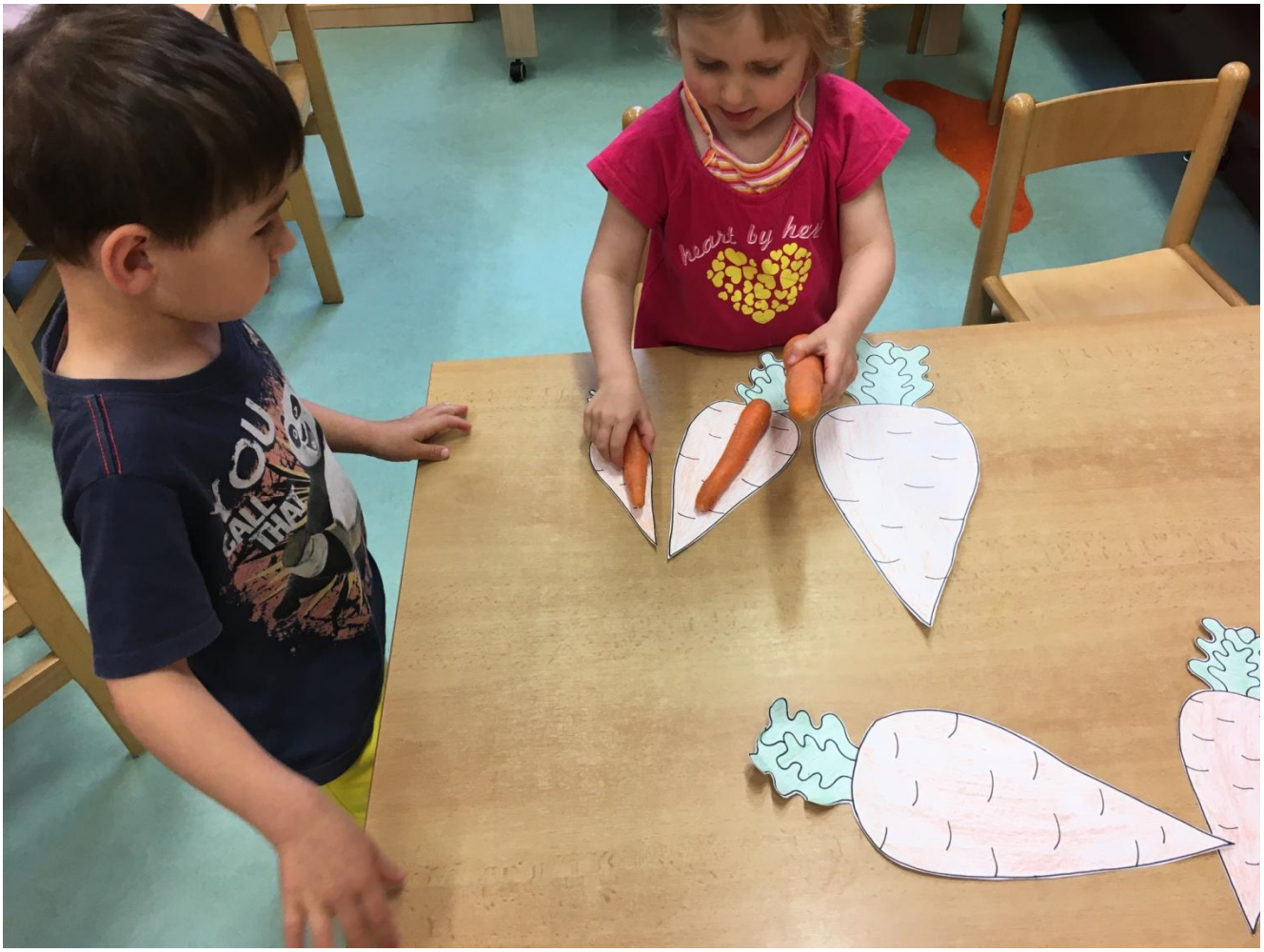
d. starší sourozenec

e. chůva

f. pečovatel

g. jiná možnost: ....

Příloha 5. Fotografie z realizace projektu v městské mateřské škole



Příloha 6. Fotografie z realizace projektu ve vesnické mateřské škole

Really
CUTE

Příloha 7. Souhlas rodičů dětí z městské mateřské školy se zveřejněním fotografií v diplomové práci

Uděluji svůj souhlas k pořizování fotografií a videozáznamů v rámci projektu „Zdravá strava“, realizovaném v Mateřské škole Lipník nad Bečvou pro účely diplomové práce „Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům“, autorky Bc. Magdy Šumšalové a zároveň souhlasím s použitím těchto fotografií a videozáznamů v její diplomové práci.

Podpis:

Grygarová

Jaroš

Jurečková

Jurečka

Krausová

Kreplová

Kudryová

Lonová

Mravec

Olejníková

Rašková

Richterová

Rosík

Scarfó

Sedláček

Simon

Sobotka

Stuchlík

Šedrlová

Šíková

Trnčáková

Váhala

Vítek

Zavřel

Příloha 8. Souhlas rodičů dětí z vesnické mateřské školy se zveřejněním fotografií v diplomové práci

Uděluji svůj souhlas k pořizování fotografií a videozáznamů v rámci projektu „Zdravá strava", realizovaném v Slaměníkově Mateřské Škole v Radslavicích u Přerova, pro účely diplomové práce „Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům", autorky Bc. Magdy Šumšalové a zároveň souhlasím s použitím těchto fotografií a videozáznamů v její diplomové práci.

Podpis:

Behancová

Bouchalová

Džudžová

Gibalová

Hoffmann

Hutyrová

Jemelková

Jiříková D.

Jiříková S.

Josepčuková

Knichal

Popová

Richter

Ryšánková

Složilová

Šmíd

Štičkov

Trumberová

Vaculíková

Vavruška

Zbořilová

Zoban

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Magda Šumšalová
Katedra:	Katedra antropologie a zdravovědy
Vedoucí práce:	PaedDr. et Mgr. Marie Chrásková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2018

Název práce:	Podpora zdraví dětí předškolního věku ve vztahu ke stravovacím návykům
Název v angličtině:	Preschool children's health promoting in relation to eating habits.
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá správnými stravovacími návyky dětí předškolního věku. Teoretická část vysvětluje základní pojmy, jako jsou složky výživy, výživová pyramida, dále nemoci způsobené nesprávným stravováním a pojetí správného stravování v českém školství. Praktická prezentuje výsůedky posuzování rozdílnosti vztahů ke zdravému stravování ve městě a na vesnici.
Klíčová slova:	Zdravý životní styl, správné stravovací návyky, děti předškolního věku, mateřská škola, výživa
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with correct eating habits of pre-school age children. The theoretical part explains basic concepts such as nutrition components, nutritional pyramid, illnesses caused by incorrect meals and concepts of good eating in Czech education. Practical presentation of the excerpts of the assessment of the differences in healthy eating in the city and the village.
Klíčová slova v angličtině:	Healthy lifestyle, right rating habits, preschool children, kindergarten, nutrition
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1. Projekt „Zdravá strava“ Příloha 2. Dotazník pro rodiče dětí z mateřských škol, ve kterých byl projekt realizován Příloha 3. Otázky strukturovaného rozhovoru pro učitelky MŠ, ve kterých byl projekt realizován

	Příloha 4. Vyplněný dotazník od jednoho rodiče hlouběji se zajímajícího o zdravou výživu Příloha 5. Fotografie z realizace projektu v městské mateřské škole Příloha 6. Fotografie z realizace projektu ve vesnické mateřské škole Příloha 7. Souhlas rodičů dětí z městské mateřské školy se zveřejněním fotografií v diplomové práci
Rozsah práce:	83 s., 42 s. příloh
Jazyk práce:	Český jazyk