

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Zdravá strava v mateřské škole**

**Bakalářská práce**

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Lenka Smržová

Vypracovala:

Iva Maroušková

České Budějovice 2013

### **Prohlášení**

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

## **Poděkování**

Děkuji paní Ing. Lence Smržové za podporu a velmi trpělivé a laskavé vedení, které mi poskytovala při zpracování bakalářské práce.

Děkuji rovněž svému manželovi za pochopení, trpělivost a pomoc při úpravách práce.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá racionální výživou a výživou jako takovou a jejím významem pro zdraví dětí. Teoretická část vymezuje pojmy vztahující se ke stravě a stravovacím návykům. Praktická část obsahuje výsledky kvantitativního výzkumu. Bylo zvoleno dotazníkové šetření a respondenti byli rodiče a učitelé z mateřských škol. Cílem práce bylo zjistit, zda se děti v předškolním věku stravují racionálně, zda se nad složením stravy zamýšlí rodiče i učitelky mateřských škol, zjistit úroveň stravovacích návyků dětí a jaké stravovací návyky považují rodiče za důležité.

Klíčová slova: racionální výživa, alternativní výživa, složení stravy, biopotraviny, stravovací návyky

## **ABSTRACT**

This Bachelor's thesis deals with rational nutrition and nutrition as such and its importance for the health of children. In the theoretical part I define the terms related to nutrition and eating habits. The practical part contains results of a quantitative survey. I chose to use questionnaires for the survey the respondents of which included parents and kindergarten teachers. The aim of this thesis was to find out whether children during the pre-school years eat healthily and whether parents and kindergarten teachers think over their diet composition, and to identify the level of children's eating habits and what eating habits parents find important.

Key words: rational nutrition, alternative nutrition, diet composition, organic food, eating habits

## OBSAH

ÚVOD .....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST</b>	
1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA.....	9
1.1 Racionální strava .....	9
1.1.1 Národní program podpory zdraví .....	9
1.1.2 Desatero zásad správné výživy .....	10
1.1.3 Názory odborníků .....	10
1.2 Skladba výživy .....	12
1.2.1 Základní živiny .....	13
1.2.1.1 Bílkoviny .....	13
1.2.1.2 Tuky .....	14
1.2.1.3 Sacharidy .....	15
1.2.1.4 Vitaminy a minerální látky .....	16
1.2.2 Pitný režim .....	16
1.2.2.1 Mléko .....	18
1.3 Zdravá výživa v mateřské škole .....	19
1.3.1 Spotřební koš .....	20
1.3.2 Složení stravy .....	20
1.3.3 Typy úpravy a konzistencí stravy .....	21
1.3.4 Kombinace potravin .....	22
1.4 Výživová pyramida .....	22
1.4.1 Výživová pyramida z roku 2000 .....	23
1.4.2 Výživová pyramida z roku 2003 .....	23
1.4.3 Česká výživová pyramida .....	24
1.5 Biopotraviny .....	25
1.5.1 Projekt „Bioškoly“ .....	26
2 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA .....	28
2.1 Vegetariánství .....	28
2.2 Makrobiotika .....	29
2.3 Názory odborníků .....	30
3 VLIV STRAVY NA PSYCHIKU .....	32

3.1	Strava dle ročního období .....	32
3.2	Energetická hodnota stravy .....	33
3.3	Sladkosti a hyperaktivita .....	33
3.4	Vliv psychiky na stravu .....	34
4	STRAVOVACÍ NÁVYKY .....	34
4.1	Samostatnost dětí .....	35
4.2	Naladění při jídle .....	35
4.3	Stolování .....	36
4.4	Reklama .....	37
<b>II.</b>	<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
5	METODIKA .....	38
5.1	Cíl výzkumu .....	38
5.2	Metody výzkumného šetření .....	38
5.3	Předpoklady výzkumného šetření .....	38
5.4	Výzkumný vzorek .....	39
6	VÝSLEDKY .....	39
6.1	Vyhodnocení dotazníku pro učitele .....	39
6.2	Vyhodnocení dotazníku pro rodiče .....	53
6.3	Aktivita pro děti .....	66
	DISKUSE A ZÁVĚREČNÉ SHRUTÍ .....	68
	ZÁVĚR .....	72
	POUŽITÉ ZDROJE .....	73
	SEZNAM PŘÍLOH .....	75

## ÚVOD

Dnes se hodně hovoří o racionální stravě, zdravé výživě, je spousta publikací a pořadů ohledně stravování. Stravování dětí je široký pojem. Nejde jen o stravovací návyky, pojmy, co je a co není zdravé, ale patří sem i výběr vhodných potravin a způsob přípravy stravy. A jaká je realita? Jak vypadá stravování dětí v mateřské škole? Mají rodiče, učitelé povědomí o zdravé stravě, jak by měla vypadat, co obsahovat? Jaké možnosti mají učitelky zasahovat do složení stravy v mateřské škole? Zamýšlí se rodiče nad stravou svých dětí? Podílí se děti na přípravě stravy doma, pomáhají mamince s vařením? Všechny tyto otázky a ještě mnohé další mě vedly k napsání mé bakalářské práce.

Děti nejvíce informací, poznatků získají prožitkem, vlastní zkušeností. Uvažuji, zda by bylo reálné, kdyby se děti mohly nějakým způsobem podílet na přípravě stravy i v mateřské škole, nejen doma a jestli by se tím zlepšily i jejich stravovací návyky. V podstatě by byly účastny přirozeného procesu v oblasti stravování, který je běžnou součástí režimu dne.

Pracuji ve waldorfské mateřské škole, kde jsou děti mimo jiné vedeny k přirozenému způsobu života a k samostatnosti. V naší mateřské škole byla zrušena vlastní kuchyně a strava se nám dováží z vývařovny. Je s tím spojena spousta problémů, hledáme různá řešení, jak situaci zlepšit. Otázka zdravé stravy pro děti je pro mě tudíž velmi aktuální.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, zda se předškolní děti stravují racionálně, zda se nad složením stravy zamýšlí rodiče i učitelky mateřské školy. Dále jaká je úroveň stravovacích návyků a jaké stravovací návyky považují rodiče za důležité.

Bakalářská práce se skládá z teoretické a praktické části. Teoretická část objasňuje pojmy vztahující se k racionální, zdravé výživě, zaměřuje se na biopotraviny, alternativní výživu, vliv stravy na psychiku a stravovací návyky.

Praktická část obsahuje výsledky z kvantitativního výzkumu, který byl realizován formou dotazníku pro učitele a pro rodiče. Otázky v dotaznících se týkaly stravování a stravovacích návyků dětí. Dále jsou zde navrženy aktivity pro děti, které vedou k vytváření správných stravovacích návyků.



# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

Kdo má zájem o své zdraví, musí mít zájem o racionální výživu. Obsah pojmu racionální výživa se s postupem času mění a názory na to, co je správná neboli racionální výživa, se proto liší. Výzkumy působení skladby stravy na zdraví člověka neustále pokračují. Současná oficiální věda o výživě považuje za optimální stravu blízkou tzv. „středomořské“, což je strava „smíšená“, avšak s vysokým podílem čerstvé zeleniny, ovoce a obilovin (Fořt, 1999).

Dle P. Fořta (1999) je moderní výživa velmi blízká vegetariánství obohacenému o střídou konzumaci libového, především drůbežího a rybího masa, vajec a některých mléčných produktů. Důležité je obrovské množství kvalitní zeleniny. Zásadní význam má především výběr vysoce kvalitních potravin a také způsob jejich kuchyňské úpravy. Základem moderní racionální stravy zůstává „smíšená“ strava.

### 1.1 Racionální strava

O významu zdravé stravy v životě člověka dnes již nikdo nepochybuje, ale spousta lidí má nejasnosti v tom, co si pod pojmem zdravá strava představit. Nejde o to, jíst zdravé potraviny, ale je důležité zdravě se stravovat. Pokud chceme jíst zdravě, doporučuje V. Kunová (2011) snažit se získávat stále nové a nové informace.

#### 1.1.1 Národní program podpory zdraví

Existuje celosvětový program podpory zdraví. U nás je zákonem stanovený Národní program podpory zdraví a určuje snížit denní příjem živočišných tuků, cholesterolu, živočišných bílkovin a sacharidů. Naopak doporučuje zvýšit příjem kvalitních živin, jako jsou vitamíny, vláknina, rostlinné bílkoviny, rostlinné tuky a minerální látky, které jsou obsaženy v potravinách. Pro děti je důležité železo, zinek, hořčík a vápník (Ostertágová, 1999).

### 1.1.2 Desatero zásad správné výživy

Do jídelního lístku je podle Ostertákové (1999) nutné více zařazovat zeleninové saláty, syrové ovoce, brambory, zapomenuté obiloviny, luštěniny a sóju a to od nejmenších dětí. Jídelní lístek dětí předškolního věku musí být pestrý, obsahovat dostatek ovoce a syrové zeleniny, dále dostatek obilovin, luštěnin, netučná mladá masa, mléko, mléčné výrobky. Vylučujeme z něj hovězí a vepřové maso a výrobky z nich, včetně vývarů z kostí. V omezeném množství používáme vejce, tučné sýry, také nepoužíváme tradiční jíšky a jakékoliv pochutiny. Na dochucení používáme zelené natě a jemné byliny.

Zásady správné výživy shrnula Ostertáková (1999) do desatera zásad:

1. Osvojit si zásady správné výživy a dodržovat je při výživě.
2. Jíst a pít střídavě.
3. Přijímat denně bílkovinu, lépe ve formě rostlinné.
4. Tuky konzumovat s mírou, dávat přednost rostlinným tukům.
5. Co nejčastěji používat výrobky z tmavé a celozrnné mouky a různé obiloviny.
6. Denně konzumovat alespoň 200g syrové zeleniny a ovoce.
7. Jíst hodně luštěnin, sýrů, tvarohu, mléka včetně sójového, drůbeží maso, ryby.
8. Přijímat v potravinách jen tolik joulů, kolik je potřeba ke správnému udržení životních pochodů organismu.
9. Stravovat se kulturně a pravidelně.
10. Osvojit si správné technologické postupy při přípravě jídel, aby se zbytečně neztrácely cenné živiny z potravin.

### 1.1.3 Názory odborníků

Racionální výživa je podle L. Komárka (1995) potřeba zajištění pestré a plnohodnotné stravy, která odpovídá biologickým potřebám dítěte. „*Má-li dítě z čeho vybírat, většinou si vybere dobře. Děti podvědomě cítí, že jim prospívá syrová zelenina a ovoce, mléčné výrobky, dávají přednost libovému masu, drůbeží a rybám a mají rády i obilné výrobky. Rozhodně musejí mít stravu pestrou a smíšenou*“ (www.vychovakezdravi.cz). Výběrem potravy se již zabývaly různé výzkumy. Přednostně byly pozorovány děti a ukázalo se, že podají-li se jim různé potraviny k volnému výběru, volí je lépe v případě, že měly

do té doby kvalitní, vyrovnanou stravu. Děti, které měly předtím stavu nevyrovnanou, byly neschopné se rozhodnout, jakou potravinu si vzít (Štanzel, 2010).

Kvalitní psychický i fyzický růst dítěte je podle Foršta (2011) umožněn pouze díky pestré a pravidelné stravě z plnohodnotných potravin, kterými jsou celozrnné obiloviny, mléko, ovoce, zelenina, čerstvé maso, mořské ryby a pramenitá voda. Racionální jídelníček má obsahovat šest základních skupin potravin v určitém poměru:

maso, ryby, drůbež: 1 - 2 porce,

mléko, vejce: 2 – 3 porce,

ovoce: 1 – 2 porce,

zelenina: 3 porce,

obilniny, přílohy: 3 – 6 porcí,

živočišné tuky: 1 porce.

To je ideálem a skladba pokrmů by měla být v průběhu dne rozložena do pěti racionálních chodů.

Pro Hanreicha (2001) má být zdravá strava ze dvou třetin rostlinná, základem živočišné složky je u dětí mléko a mléčné výrobky. Množství jednotlivých potravin by dle něj mělo být takovéto: nejvíce obilovin, ovoce, zeleniny a luštěnin, společně s vhodnými nápoji. Ovoce a zelenina by měly být sezonní a čerstvé. Je nutné pravidelně požívat mléčné výrobky a jednou týdně i ryby. Maso, uzeniny a vejce jíst velmi málo. Také je dobré denně konzumovat malé množství rostlinného oleje nebo ořechů. Přednost bychom měli dávat potravinám z biologického hospodářství. Tučné pokrmy a sladkosti jíst opravdu jen zřídka, smažené pokrmy maximálně jednou týdně. Výborná kvalita potravin je základem správné výživy dítěte.

T. Štanzel (2010) vidí zdravou stravu v „celistvé“ stravě, která je složená z přírodních průmyslově nezpracovaných potravin. Základem stravy jsou celozrnné obiloviny a luštěniny, tvoří nutriční základ jídla. Zelenina a ovoce zásobí organismus potřebnými minerálními látkami a vitaminy. Vedle těchto základních tří skupin potravin obsahuje celistvá strava i trochu živočišných potravin. Jsou to různé mléčné výrobky, vejce a ryby, drůbež a jiné maso. Pátou skupinou jsou syrové nebo kvašené potraviny, denně alespoň malé množství. Strava tohoto typu začíná být dnes doporučována i dietology. Jako přednost stravy z přírodních celozrnných potravin Štanzel (2010) vidí v tom, že se chová k lidskému organismu šetrněji než obvyklá strava. Energie z celozrnných obilovin se uvolňuje rovnoměrně a plynule a není nutno používat mnoho tuku. Přírodní

potraviny obsahují větší množství vody a vlákniny, tudíž sytí již svým obsahem a nezatěžují organismus toxickými látkami.

MUDr. V. Strnadlová a J. Zerzán (2007) zdravou stravu také aplikují na přírodní zákonitosti, jsou zastánci stravy v denních a ročních biorytmech. Uvádí, že naše trávicí soustava je více přizpůsobena trávení rostlinných potravin. Vždyť máme velký počet třenových zubů na mletí obilí, řezáky máme na zeleninu a jen čtyři špičáky na maso a tento poměr bychom měli ve skladbě jídla respektovat. Dále oba autoři vyvracejí tvrzení, že jen plnohodnotná živočišná bílkovina může uspokojit naši potřebu bílkovin. Živočišné bílkoviny opravdu obsahují všechny esenciální aminokyseliny, ale pokud však kombinujeme obilnou bílkovinu s bílkovinou luštěninovou, přijímáme též všechny potřebné aminokyseliny. Svědčí o tom stará lidová píseň: „hrách a kroupy, to je hloupý, to my máme každý den“. Existuje velké množství pestrých variací mezi různými obilovinami a luštěninami.

*„Moderní racionální výživa by“, podle P. Fořta, „měla být směsí různých výživových stylů, protože v každém z nich je možné najít něco pozitivního. Rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita stravy. Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství ochranných látek. Neexistuje univerzální typ „zdravého“ stravování, existují však nezbytné podmínky k naplnění pojmu „zdravá“ výživa“ (Fořt, 2005, s. 48).*

## **1.2 Skladba výživy**

Co si můžeme představit pod pojmem výživa? Jak zmiňuje Foršt (2011), celkový vývoj dětského organismu je složitý proces a je přímo závislý na podávané stravě. Co mají děti v potravinách konzumovat? V předškolním věku dětský organismus prochází důležitými fázemi psychomotorického vývoje, postupuje vývoj kostry a dotváří se imunitní systém (Burianová, 2007). Illková a Vašíčková (2004) uvádí, že dítě v předškolním věku – tedy mezi 4. a 6. rokem – vyrostne o 7 – 9,5 cm a přibere 6 – 9 kg. U pětiletého dítěte tvoří svaly přibližně 35 % hmotnosti a tuk 15 %. Každý organismus potřebuje přívod energie. *„Potřeba energie se u dětí v předškolním věku pohybuje kolem 6 – 7 tisíc kJ denně. Nedostatečný příjem energie vede k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání i k hubnutí, k opožďování růstu, podvýživě a poškození organismu. S tím souvisí také oslabení imunity a dalších funkcí. Je třeba zdůraznit, že v našich podmínkách není obecným problémem nedostatečný, nýbrž nadbytečný příjem energie“* (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13).

Odpovídající skladba výživy je důležitá i pro psychický vývoj a schopnost dítěte učit

se. Případné nedostatky ve výživě se mohou projevit negativně při vývoji zdravotního stavu dítěte i v dalších obdobích jeho života (Burianová, 2007).

Dle Škvařila (2012) by výživa podporující zdraví dětí měla pokrýt veškeré potřeby vitaminů, minerálů a všech potřebných látek. Přirozenými koncentráty živin jsou olejnatá semena. Luštěniny jsou zdrojem například hořčíku, zinku a železa a neměli bychom zapomínat na ovoce, zeleninu a obiloviny.

Důležitá je také kvalita potravin. V potravinách je totiž oproti roku 1986 pouze asi 50% minerálních látek a oproti roku 1942 jen přibližně 10%. Produkty z ekologického zemědělství mají například až o 60% více zinku, až o 140% více hořčíku nebo až o 68% více vápníku než potraviny ze současné konvenční produkce.

### **1.2.1 Základní živiny**

Mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Ve výživě zdravého člověka by měly sacharidy tvořit 50-60 energetických procent, tuky 30-35% a bílkoviny 10-20%. Ale i zde se různí odborníci liší. Odborníci racionální výživy uvádějí 15% proteinů, 15% tuků a 70% sacharidů. A jak to vypadá ve skutečnosti? Poměr živin ve stravě u většiny populace: relativně málo proteinů, hodně tuků a únosně sacharidů (Foršt, 2005). Hanreich (2000) se zmiňuje, že by strava měla být ze dvou třetin rostlinná.

#### **1.2.1.1 Bílkoviny**

Bílkoviny jsou velmi důležitou živinou a jsou naprosto nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání. Jejich nedostatek po delší dobu má u dětí za následek poruchy růstu a riziko poruch somatického i psychického vývoje. Ideální je, když člověk kombinuje ve stravě jak rostlinné, tak živočišné zdroje bílkovin. Luštěniny jsou v rostlinných potravinách výborným zdrojem bílkovin (Kunová, 2011). Bílkoviny jsou tedy důležitým činitelem růstu a z toho důvodu by měly děti konzumovat více bílkovin v přepočtu na jednotku hmotnosti než dospělí (Foršt, 2011). Illková a Vašíčková (2004) uvádí základní doporučenou dávku pro děti předškolního věku přibližně 1 g na kg hmotnosti. Ve skutečnosti děti konzumují bílkovin spíše více. Příčinu vidí Foršt (2011) v oblíbené konzumaci mléka a mléčných výrobků, s čímž souhlasím. Děti předškolního věku jsou aktivní a zvyšuje se tím u nich potřeba energie.

Dle Burianové (2007) by měl příjem bílkovin činit 1,2 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti, a to živočišného i rostlinného původu.

### ***1.2.1.2 Tuky***

Také bez tuku by lidská výživa nemohla existovat. Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin, ty se dělí na nasycené a nenasycené. Nenasycené se dále dělí na mononenasycené (jednoduše nenasycené) a polynenasycené (mnohonásobně nenasycené). Nasycené mastné kyseliny jsou obsaženy v živočišných tucích a většinou působí nepříznivě. Mononenasycené mastné kyseliny působí na zdraví příznivě. Zdrojem je olivový olej, olivy a ořechy. Polynenasycené mastné kyseliny si naše tělo nedokáže vyrobit a musíme je přijímat potravou. Jsou obsaženy v rostlinných olejích a v rybím mase, v jeho tuku (Kunová, 2011).

Jsou dvě otázky, kolik tuku konzumovat, a další, jaké tuky jsou vhodné. Tuky jsou zrádné proto, že v 1 g obsahují více než dvojnásobek energie ve srovnání s proteiny a sacharidy, jsou tedy ve své čisté podobě nejbohatším zdrojem energie (Fořt, 2005). V lidském těle jsou zásobárnou tzv. „pomalé“ energie (Foršt, 2011). Strava bez tuku by však způsobila vážné zdravotní problémy (Fořt, 2005). Tuky dodávají tělu esenciální mastné kyseliny, jsou nutné ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (D, E, K, A) (Kunová, 2011). Tuky jsou živočišné a rostlinné. Především tuky živočišné dělají problém, protože obsahují mnoho cholesterolu. Ne všechny druhy tuků mají stejné složení, každý působí jinak. Relativně víc tuků fyziologicky potřebují děti alespoň do 3 let věku (Fořt, 2005). Také Foršt (2011) uvádí, že přibližně do jednoho roku tvoří příjem tuků dítěte asi 50% stravy a pak postupně klesá. Okolo tří let by neměl překročit 30%. Dle Burianové (2007) by podíl tuků na celkovém energetickém příjmu neměl poklesnout pod 27 %, a může dosáhnout až 32 %. Důležité je dostatečné zastoupení polynenasycených mastných kyselin obsažených v rostlinných olejích i rybách. Z tuků doporučuje používat oleje, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny a vitamin E, dále čerstvé máslo, případně i smetanu, bohaté na vitamin A.

Samostatnou kapitolou je rybí tuk, který je pro vývoj dětí nezbytný. Je důležitým zdrojem vitamínu A, D a zejména Omega 3 mastných kyselin, které příznivě působí na kardiovaskulární systém a na mozkovou činnost (Foršt, 2011).

### **1.2.1.3 Sacharidy**

Dalším stavebním kamenem výživy jsou sacharidy. Všechn cukr, který dítě v prvním roku potřebuje, je obsažen v mateřském mléce (Foršt, 2011). Od jednoho do tří let, má dle Petra Fořta (2004) dítě konzumaci sacharidů zvyšovat až po 70% na konci třetího roku a to na úkor konzumace tuků. Snižuje se tedy s věkem dítěte procento zkonsumovaných tuků a procento zkonsumovaných sacharidů se s věkem dítěte zvyšuje. Jaroslav Foršt (2011) má na mysli konzumaci sacharidů v podávané stravě.

Příjem sacharidů by měl uhradit jak energetickou potřebu, tak potřebu vlákniny. Burianová (2007) se zmiňuje, že sacharóza (cukr, sladkosti) by měla být konzumována s mírou, odpovídající asi 10 - 12 % celkového přívodu energie. V předškolním věku, pokud pro to nejsou dietní důvody, není třeba zaměňovat cukr náhradními sladidly. To se netýká medu, med je sladidlo přírodní.

Mezi sacharidy se řadí cukry jednoduché, škroby a následně i vláknina a každý působí na organismus jinak. Sacharidy dodávají energii řadě buněk, také nezbytné minerální látky, vitamíny a řadu tzv. ochranných látek. Během trávení potravy se v ní obsažené sacharidy štěpí na jednoduché cukry, z kterých se využije jen glukóza. V případě, že je příjem sacharidů příliš velký, z části se z nich vytváří další zásoba energie, ale ve formě podkožního tuku (Fořt, 2005).

Složité sacharidy mají své nezastupitelné místo, štěpí se na glukózové jednotky, čímž se v krvi udržuje stálá hladina cukru (Kunová, 2011).

Čím cukr nahradit? Pro děti doporučuje Jaroslav Foršt (2011) bílý cukr vůbec nepoužívat, raději použít med, javorový sirup a sladová sladidla. Do jednoho roku to není vůbec nutné. Sacharóza není jen cukr bílý, ale i cukr hnědý, většinou třtinový. Jeho prospěšnost je minimální a je dána jeho barvou. Hnědou barvu získává tím, že se nerafinuje a nachází se v něm zbytky melasy, která je vedlejším produktem výroby cukru. Nicméně glykemický index a efekty s vyplavováním inzulínu jsou stejné. Glykemický index je ukazatel, který určuje, jak se zachová naše trávicí soustava ke konzumované stravě. Potravin s vysokým glykemickým indexem jsou tvořeny převážně jednoduchými cukry. Po jejich konzumaci se zvýší hladina cukru v krvi a tělo vyplaví hormon inzulín, který cukry zpracovává a přebytek v podobě tuku začne přesouvat do buněk. Tuky se uloží, hladina cukru prudce poklesne a naše tělo dostane opět hlad. Naopak potraviny s nízkým glykemickým indexem jsou tvořeny

z komplexních sacharidů, jejich zpracování trvá déle. Petr Fořt (2005) píše, že platnost glykemického indexu je stále studována. Někteří vědci dokonce zjistili, že na hladinu cukru působí i řada dalších potravin, nejen potraviny obsahující cukry, ale i například mléčné produkty.

#### **1.2.1.4 Vitaminy a minerální látky**

V předškolním věku děti často začínají navštěvovat kolektivní zařízení. Setkávají se zde více s různými infekty a dle svého imunitního systému jim podléhají nebo naopak odolávají. Správná funkce imunitního systému organismu je mimo jiné závislá i na výživě, zejména na dostatečném příjmu vitaminů a minerálních látek. Jejich příjem je životně důležitý (Burianová, 2007).

Vitaminy jsou látky, které si organismus nedokáže vytvořit. Vyloženě projev nedostatku vitaminů se u nás nevyskytuje, ale mírným nedostatkem vitaminů trpí velké množství lidí. Většina vitaminů se ztratí dlouhým skladováním potravin, různými technologickými úpravami potravin a jejich nešetrnou úpravou.

Minerální látky jsou materiál, z něhož jsou tvořeny tkáně (kosti, zuby). Jsou důležité i např. při nervosvalovém přenosu. Ve vyšších dávkách potřebujeme vápník, hořčík, fosfor, draslík, sodík, chlor a síru. Ve výživě máme spíše nedostatek vápníku a hořčíku a naopak nadbytek sodíku a fosforu. V nižších dávkách je zapotřebí železo, zinek, měď, mangan, jód, selen, fluor, chrom a kobalt (Kunová, 2011). Burianová (2007) upozorňuje, že z minerálních látek je velmi důležitý dostatek vápníku a železa, dále sodíku, draslíku, a hořčíku, ze stopových prvků zinek, měď a selen. K zajištění těchto látek je proto nutné, aby v potravě měly děti nadále dostatek mléka, masa, ale i ovoce a zeleniny.

#### **1.2.2 Pitný režim**

Ke správné výživě samozřejmě patří pitný režim. Jedná se o doplňování tekutin, aby se pokryly jejich každodenní ztráty. Je třeba dbát na jejich dostatečný příjem, zvláště u malých dětí, které mnohdy ani nemají čas se napít. Děti 4-6leté by měly denně vypít 800ml tekutin, nejlépe vody, možno ji ochutit citronem nebo čaje i ovocné a neslazené ovocné šťávy. Nevhodné k dennímu pití jsou minerální stolní vody a jejich množství by nemělo přesáhnout 0,2 l za den. Pro dětský organismus je důležitý rovnoměrný přísun tekutin během celého dne, kdy mohou pít děti podle libosti, ale také



v průběhu jídla (Kunová, 2011). T. Burianová (2007) uvádí, že u dětí je potřeba vody relativně vyšší než u dospělých a pohybuje se od 125 do 50 ml denně na 1 kg hmotnosti při stoupajícím věku od 2 do 16 let. Dvouleté dítě vážící 12 kg potřebuje tedy denně 1,5 l tekutin. Potřeba tekutin závisí na teplotě a vlhkosti vnějšího prostředí a na tělesné aktivitě dítěte. Rozhodně je lepší pít ovocné čaje, případně zelený čaj, místo čaje černého. Vhodné jsou nápoje s ovocnými či zeleninovými šťávami, případně obohacené vitamínem C.

Je důležité udržet rovnováhu mezi příjmem a výdejem tekutin. Nedostatek tekutin vede k dehydrataci organismu, což vnímají nejdříve mozkové buňky a bolí potom hlava a může dojít k poruchám psychiky. Chronický nedostatek tekutin se může projevit až za delší dobu v podobě zánětu ledvin, močových kamenů až k zácpě, žlučnickových kamenů, snížené výkonnosti a stálé únavy. Děti jsou podrážděné a mají větší tendenci k onemocnění ledvin a močových cest (Kunová, 2011). V pití bychom děti neměli nikdy omezovat, píše Hanreich (2000). Dle něj by se děti měly naučit vypít raději o sklenici vody více než méně. V horkém létě potřebují až dvojnásobné množství.

Co tedy pít? Voda je život, jsme převážně tvořeni vodou a bez ní zemřeme. Ovšem záleží na kvalitě vody. A to i na té, co nám teče z kohoutku. Většina pitné vody se recykluje z vody povrchové, tedy říční. RNDr. Petr Fořt (2005) ji nedoporučuje, nedůvěřuje její kvalitě při pomyslení, co sami vypouštíme do odpadu. S čímž souhlasím, ale pořád je to živá voda přímo ze zdroje a není nijak „konzervovaná“ do PET lahví. Pokud jsou PET lahve vystaveny přímému slunci a zahřejí se, uvolňují se z nich škodlivé látky do vody. Kunová (2011) zase naopak píše, že voda z kohoutku je nejlevnější a nejdostupnější a velmi ekologická a na druhé straně, že její chuť je v různých místech po republice značně rozdílná. Ideální jsou pramenité vody. Pokud kvalita pitné vody je nízká nebo kolísá, můžeme použít různé druhy filtrů.

Hanreich (2001) doporučuje k pití pitnou vodu z kohoutku, perlivou či neperlivou minerální vodu, neslazené bylinné čaje, případně slabé ovocné čaje.

Jednu třetinu denního příjmu tekutin může tvořit „lehká“ minerální voda, druhou třetinu pramenitá voda, pitná voda nebo kvalitní stolní voda a zbývající třetinu vodou ředěná čerstvá ovocná šťáva. To je ideální poměr dle Petra Fořta (2005).

Rozhodně nejsou vhodné žádné limonády a slazené minerální vody. Jsou v nich obsaženy umělá aromata, konzervanty, sladidla, barviva a cukr. Ty jsou příčinou rostoucích problémů s alergií, obezitou či diabetem. Pití limonád také vyvolává vážné

zdravotní problémy, např. častý výskyt zubního kazu a sníženou kvalitu kostní hmoty. V tom se odborníci na výživu shodují.

### **1.2.2.1 Mléko**

Přestože nová výživová pyramida uvádí menší spotřebu mléka a mléčných výrobků, setkávám se u Burianové (2007), ale i v jiných zdrojích na internetu, že jídelníček dítěte předškolního věku by měl obsahovat mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel. Denně by mělo dítě dostat půl litru mléka nebo by mělo sníst čtyři porce mléčných výrobků.

Foršt (2011) se zmiňuje, že máloco je tak populární a považované za zdravé, jako je kravské mléko. Jeho konzumace malými dětmi však nemusí být úplně bez rizika, hrozí tu nebezpečí laktózy a alergie na mléko. *„Současně se hovoří o alergii na bílkovinu kasein, která může být příčinnou různých problémů – od ekzémů až po astma. Poslední výzkumy ve Finsku (Marcia Goldfarbová v časopisu Journal of Proteome Research) dávají do přímé souvislosti podávání mléka před ukončeným druhým rokem dítěte a zvyšování rizika cukrovky typ 1 (tzv. dětské cukrovky)“* (Foršt, 2011, s. 33-34).

Je patrné, že odborníci se v otázce mléka značně liší v názorech a není zřejmě důvod k masivní konzumaci kravského mléka.

Podle Foršta (2011) je syrové kozí mléko vhodnější pro konzumaci než mléko kravské. Složením je podobné, ale obsahuje více tuku a je lépe stravitelné. Surové mléko, i kravské, obsahuje enzymy a vitamin a podle průzkumů v USA u něj nehrozí alergické reakce a ekzémy, ovšem mluvíme o BIO kvalitě mléka.

P. Fořt (2000) se domnívá, že většina odborné veřejnosti má ke konzumaci mléka pozitivní přístup a veřejnost je přesvědčována, že mléko a mléčné výrobky jsou naprosto nenahraditelné. Jakákoliv polemika, tím spíše negativní soudy o mléčných produktech, jsou potlačovány. Současná věda objevuje nové a nové skutečnosti, vedoucí ke změně pohledu na výživu a potravinové zdroje. Fořt nesouzní s názorem, že mléko je ideální potravina, i když tvoří velmi významnou skupinu potravin. Snaží se najít kompromis mezi zásadně odlišnými názory. Upoutala mě jeho věta: *„Názor „většiny“ automaticky neznamená, že musí být nutně správný“* (Fořt, 2000, s. 173). Ve své publikaci Fořt uvádí fakta z publikovaných odborných materiálů např. amerického lékaře dr. Weila, dr. Weavera, dr. Spocka, dr. Bukovského, dr. Turka apod. Jejich názory jsou odlišné a jejich shrnutí je v možných rizicích, která konzumace kravského mléka

přináší. Mezi ně se řadí obsah mléčného cukru – laktózy, obsah bílkoviny zvané kasein, obsah cizorodých látek, mikrobiální riziko, stravitelnost bílkovin. Závěr P. Fořta zní: „*Toto shrnutí není motivováno snahou přesvědčit veřejnost, že mléko a mléčné výrobky jsou nezdravé. Motivem je snaha čtenářkám vysvětlit, že mléčné produkty mohou být za určitých okolností užitečné stejně jako za jiných absolutně nevhodné. Jde o to, že rozhodnutí, kdy jsou nevhodné a kdy naopak, je zatím v nedohlednu*“ (Fořt, 2000, s.177). Fořt preferuje především výrobky mléčného typu založené na syrovátce.

Nejhluběji je ve společnosti zakořeněn mýtus o tom, že mléko je základní životní potřeba a vhodný zdroj vápníku. Objektivní pravdu vidí Strnadlová a Zerzán (2007) jinde. Mléko je u savců komplexním zdrojem výživy jen pro novorozence. Tele se bezprostředně po porodu musí postavit na nohy, kravské mléko je tedy postaveno tak, aby telátku sílila kostra a má proto vysoký obsah vápníku. Naopak lidskému novorozenci se v prvním roce nejvíce rozvíjí mozek a je proto uzpůsobeno mateřské mléko, které má více fosforu a cholesterolu. Je v něm i potřebné množství vápníku a jiných minerálů, tuků, cukrů a bílkoviny. Jak mládě odrůstá, přestávají se mu tvořit enzymy potřebné na štěpení mléčné bílkoviny. Člověk jich má nejvíce do dvou let věku, pak se postupně ztrácí. Mimo jiné Strnadlová a Zerzán uvádí jako příklad studii pod záštitou organizace UNESCO, v níž je zpracován vliv výživy na zdravotní stav obyvatelstva v různých zemích. Ta dokazuje, že v zemích, kde se mléčné výrobky hodně konzumují, je naopak větší lámavost kostí, častý výskyt osteoporózy a velká kazivost zubů. O této studii z roku 2002 hovoří též Škvařil (2012), kdy výsledkem je vápníkový paradox. To znamená, čím více mléka se konzumuje, tím vyšší je výskyt osteoporózy. Pravou příčinou však není samotná konzumace mléka a mléčných výrobků, ale celkový vysoký příjem potravin živočišného původu.

### **1.3 Zdravá výživa v mateřské škole**

Mateřská škola je místo, kde děti poznávají a učí se nové věci. Budují si dovednosti a návyky pro svůj další život a tak je pro ně velmi významná výchova ke zdraví, ke správným hygienickým a stravovacím návykům. Myslím si, že mateřská škola je výborná příležitost k tomu, aby děti dostaly dobré základy v tomto nejdůležitějším životním období a to je velmi podstatné.

### 1.3.1 Spotřební koš

MUDr. Hnátek (1984) hovoří o tom, že správný vývoj dětského organismu a harmonie všech funkcí jsou závislé na přiměřené a plnohodnotné výživě. S tím souhlasí každý, ale co si pod tím konkrétně představit? O tom, kolik jednotlivých živin a v jakém poměru má být obsaženo v denní stravě dítěte, nás informují doporučené výživové dávky. Doporučené dávky potravin pro mateřské školy určují požadované směry ve spotřebě potravin. Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna dokumentuje, jak tato doporučení plní. Spotřební koš se počítá za měsíční období v hodnotách „jak nakoupeno“. Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve vyhlášce 107/2005 Sb. v příloze 1 (Výživové normy pro školní stravování). To se pochopitelně s pokračujícím výzkumem na základě vědeckých poznatků vyvíjí.

Současné školní stravování je kvalitativně na vysoké úrovni, nicméně zásady pro tvorbu spotřebního koše pocházejí z roku 1990. Od té doby se hodně změnilo. Byl zdůrazněn význam ochranných látek, antioxidantů. Většina z nich se nalézá výhradně v rostlinných potravinách, kterým však odborníci na výživu v té době nepřikládali velký význam. Spotřební koš neobsahuje obiloviny a naopak v nepřiměřeně velkém množství děti „musejí“ konzumovat maso, mléko, mléčné výrobky a vejce. Proto jsou současné spotřební koše ve školním stravování sice zárukou lepší stravy, ale zároveň také brzdou rozvoje zdravé výživy (Škvařil, 2012).

### 1.3.2 Složení stravy

Illková a Vašíčková (2004) uvádějí ve své knize mnoho nových receptur a inspirujících návodů a to tak, aby odpovídaly požadavkům předškolního věku po všech stránkách. Představují recepty neobvyklé svou skladbou a netradičním výběrem surovin. Souhlasím s tím, že pokud nové zajímavé pokrmy ještě příjemně vypadají a krásně voní, tak se děti budou na jídlo těšit a nenásilným způsobem se naučí poznávat nové druhy potravin. Pestrá a vyvážená strava se pro ně stane samozřejmostí. Důležité pro děti totiž je, když si mohou nové potraviny a pokrmy osahat, ochutnat a i připravit samy. To jim

pomáhá, aby měly první zkušenost s čímkoli novým pozitivní a příjemnou. S tím se naprosto ztotožňují.

U předškoláků je vhodné rozdělit denní dávku jídla na menší a častější porce, což jsou 3 hlavní jídla a 2 – 3 svačiny. Jen strava podávaná co nejdříve po uvaření je nejhodnotnější a zachovává si ty nejlepší vlastnosti. Děti by se měly naučit dobře pokrmy rozkousat a nezapíjet každé sousto, usnadní se tak proces trávení. Nesprávné stravovací návyky z předškolního věku mohou přetrvávat celý život.

Polévka je velmi důležitá pro dětský organismus. Významný je její obsah živin, vitaminů a stopových prvků. Polévka připraví žaludek pro příjem hutných pokrmů, podporuje vylučování trávicích šťáv a zajistí určitý příjem tekutin. Malé děti jsou mnohdy zvyklé mít k obědu jen hutnou polévku a na ostatní chody si teprve zvykají (Illková, Vašíčková, 2004).

V dětství je třeba myslet na pravidelný přísun kvalitních bílkovin, jelikož je to období růstu, vyvíjí se tkáň a celé tělo. Proto dbáme, aby denně měly děti na talíři kombinaci obiloviny a luštěniny. 1x týdně zařazujeme maso, v zimě i 2x týdně, nejlépe je naučit děti jíst ryby. Pokud zařadíme bílé maso, je lepší v BIO kvalitě. Červenému masu se raději vyhneme. Mnoho dětí intuitivně odmítá maso a není třeba je nutit. K bílkovinám do určité míry patří i vejce, bílek používáme častěji než žloutek (Strnadelová, Zerzán, 2007).

### **1.3.3 Typy úpravy a konzistencí stravy**

Od třetího roku věku je třeba mít na paměti, aby ve stravě byly zastoupeny všechny typy úpravy potravin a také všechny typy konzistencí. Strava má být jak tekutá, tak kašovitá i tuhá. V našich geografických podmínkách je důležité, aby nebyla příliš suchá. To znamená, že zařazujeme omáčky i kaše, také zeleninu i luštěniny občas vaříme do měkka. Obecně platí, že celý dětský věk provází potřeba většího množství kašovitě stravy, tudíž denně by měla být tato forma konzistence v nějaké formě zastoupena. Buď, jak již bylo zmíněno, v podobě obilné kaše, či zeleninové omáčky, nebo aby například luštěnina nebo zelenina měla řidší formu. Postupné zahušťování jídla nejen sleduje vývoj zažívacího systému, ale hraje zde roli i schopnost zapojit do trávicího procesu žvýkací proces. Proto vedeme děti k tomu, aby jedly pomalu, klidně a učíme je kousat (Strnadelová, Zerzán, 2007).

### **1.3.4 Kombinace potravin**

Naprostou nezastupitelnou je pestrost stravy. Pokud není strava dostatečně pestrá, trpí nejen fyzická stránka těla, ale i psychický stav, dítě pak může být neklidné, ale i agresivní, neovladatelné, nebo naopak nepřiměřeně klidné, plačtivé až apatické. Málo pestrá strava přirozeně vede k tomu, že vzniká neovladatelná chuť na nejrůznější potraviny, které nejsou zdravé. Strava musí obsahovat všechny druhy obilovin, zeleniny i luštěnin. Je třeba je různě kombinovat a měnit nejrůznější způsoby jejich úpravy (Strnadelová, Zerzán, 2007).

O důležitosti správné kombinace potravin hovoří i Jaroslav Škvařil (2012), lektor České společnosti pro výživu a vegetariánství, ale také i o výběru kvalitních potravin. V praxi to znamená v případě obilovin vystřídat pokud možno všechny jejich druhy a také to, jaké typy pokrmů z nich uděláme, zda kaši, těstoviny, karbanátky či zapečené a podobně. Při tvoření nové skladby jídel je důležité zachovat tradici, která obsahuje znalost zákonitostí těchto kombinací, jinak to může vést k tvorbě jídel, po kterých nám může být těžko.

## **1.4 Výživová pyramida**

Co to znamená výživová pyramida? Jedná se o jednoduché grafické schéma, jak by se měl člověk správně stravovat. Potraviny jsou v základních skupinách a jednotlivé skupiny se vrší na sebe, a to tak, že ty, kterých by se mělo konzumovat nejvíce, tvoří základnu a v dalších patrech jsou řazeny potraviny s postupně se snižujícími doporučenými dávkami. Takže na vrcholu pyramidy jsou potraviny, které by měly být konzumovány jen velmi střídavě. První taková pyramida vznikla až roku 1992 a nejnovější oficiální verze je z roku 2000. Přesto dva američtí vědci působící na Harvardské univerzitě prezentovali roku 2003 novou výživovou pyramidu. Její obsah je natolik odlišný, že krátce po jejím zveřejnění vyvolala smíšené reakce ostatních odborníků. Znamená totiž v praxi zásadní změnu přístupu ke způsobu stravování (Fořt, 2004).

### 1.4.1 Výživová pyramida z roku 2000



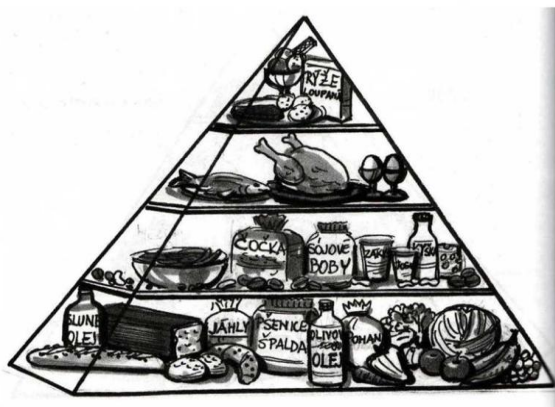
Základnu tvoří potraviny vyrobené z obilovin. Jsou to chléb a pečivo, rýže, těstoviny, obilné vločky apod. Doporučovány jsou cereální výrobky celozrnné.

Druhé patro obsahuje zeleninu a ovoce. Tato skupina je ve skutečnosti nejvíce zanedbávána.

Ve třetím patře jsou zastoupeny skupiny potravin, představující základní zdroje bílkovin. Jsou to dvě odlišné skupiny potravin – na jedné straně je to mléko, jogurty a sýry, na druhé straně je to maso, drůbež, ryby, luštěniny, vejce a ořechy.

Vrchol pyramidy je tvořen potravinami, které se mají konzumovat jen velmi střídmě a jsou jimi tuky, oleje a sladkosti (Fořt, 2004).

### 1.4.2 Výživová pyramida z roku 2003



Byly vypracovány různé typy výživových pyramid a nakonec se zjistilo, že dřívější spodní patro tvořené obilovinami má vysoký podíl sacharidů a poměrně vysokou energetickou hodnotu a tudíž stále narůstá počet obézních lidí, jak píše RNDr. Fořt (2005). Vysoký podíl sacharidů značně omezuje možnost konzumace dostatku proteinů. Nová pyramida zdravé výživy podle skupiny amerických expertů snižuje doporučené množství cereálií jakéhokoliv druhu, a to ve prospěch konzumace tuků a proteinů, včetně másla. Tuky jsou ve výživě nepostradatelné. Nejde o to, konzumovat jich co nejmenší množství, ale jde o výběr jejich vhodných druhů. Také velká konzumace mléčných výrobků je spíše na škodu.

První, nejširší patro, tvoří společně dvě skupiny potravin – celozrnná strava a současná konzumace určitého množství rostlinných olejů.

Druhé patro je sestaveno z pestrého sortimentu ořechů a luštěnin, které jsou výborným zdrojem tuků prospěšných zdraví a současně zdrojem kvalitních bílkovin. V minimálním množství je zde zastoupeno mléko a mléčné výrobky, především zakysané.

Ve třetím patře jsou uvedeny ryby, drůbež a vejce. Není nezbytně nutné jíst denně maso.

Vrchol pyramidy tvoří „červené maso“, máslo a potraviny vyrobené z bílé mouky, loupáná rýže, brambory a těstoviny a všechny „sladkosti“ (Fořt, 2005).

Dle názoru odborníků musí být výživa člověka založena na dostatku sacharidů z celozrnných potravin a na kvalitních bílkovinách, jejichž základním zdrojem nemá být červené maso a mléčné výrobky. Největší nebezpečí pro děti je konzumace potravin kombinujících ztužené tuky s jednoduchými cukry.

Musíme ale i novou výživovou pyramidu chápat univerzálně, nebrat ji dogmaticky a snažit se volit potraviny pro svůj jídelníček podle citu a individuálně.

### **1.4.3 Česká výživová pyramida**

Nejširší, spodní patro tvoří potraviny, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu jsou umístěny potraviny méně vhodné a ve špici jsou potraviny rizikové a ve větším množství by se jíst neměly. Novinkou je i řazení potravin podle vhodnosti zleva doprava a to v každém patře.



Spodní patro ukazuje, že bychom měli jíst více zeleniny než ovoce (Kunová, 2011).

Stále za nejdůležitější zdroje potravy je považována „celozrnná strava“ a současná konzumace určitého množství rostlinných olejů (Fořt, 2005).



## 1.5 Biopotraviny

Odborníci se dohadují a výsledky studií se dost liší v tom, zda jsou biopotraviny zdravější než potraviny konvenční. Jisté ovšem je, že certifikát BIO je zárukou vysoké kvality potravin, bez zbytků průmyslových hnojiv, hormonů, umělých barviv a konzervantů apod. Rozdíl je také v péči o půdu a chovaná zvířata, co nejvíce harmonizovaná se zákony přírody (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Co jsou biopotraviny? Fořt (2011) uvádí, že biopotraviny jsou potraviny, které jsou produkovány bez cizorodých, nejčastěji chemických látek za přispění tzv. tradičního zemědělství, a díky tomu jsou našemu organismu bližší a prospěšnější. Co to znamená tradiční zemědělství? Je to zemědělství, které je šetrné k životnímu prostředí a také ke svým produktům. Ke hnojení se nepoužívají hnojiva s dusičnany, v boji proti škůdcům se nepoužívají pesticidy, do biopotravin se nepřidávají aditiva a nejsou zásadně geneticky modifikované. Krmení zvířat neobsahuje antibiotika, nejsou jim podávány růstové hormony.

Také internetový zdroj poukazuje na to, že biopotraviny jsou zdravé. Zmiňuje biozeleninu a bioovoce, které obsahují v průměru o 50% více vitaminů, minerálních

látek či enzymů. Kromě toho je v biozelenině a bioovoci méně vody a více sušiny a přirozených aromatických látek, takže mají mnohdy lepší a výraznější chuť. Biopotraviny jsou nutričně bohatší, je v nich více o 27% vitamínů C, o 29% hořčíku, o 21% železa a o 14% fosforu ([www.biopotravinydoskol.cz](http://www.biopotravinydoskol.cz)).

Z výše uvedeného vyplývá, že výhodou biopotravin je jejich pozitivní vliv na zdraví člověka a také volba lepší budoucnosti. Jsme totiž spoluodpovědní za stav, v jakém je naše planeta a v jakém bude za 10-20 let. Stávající konvenční zemědělství produkuje potraviny neudržitelným způsobem. Výsledkem jsou stále se zvyšující dávky hnojiv, znečištění vodních zdrojů, poškozování přírody a následně i našeho zdraví a zdraví našich dětí. S tím naprosto souhlasím.

Kvalitu BIOpotravin kontrolují v naší republice tři nezávislé organizace. Jsou to KEZ o.p.s., ABCERT GmbH a Biokont CZ. Licenci ke kontrole ekologického zemědělství propůjčuje Ministerstvo zemědělství České republiky a pouze tyto společnosti mají oprávnění přidělovat BIO značku v České republice. BIO certifikát se přiděluje většinou na období jednoho roku a po uplynutí této lhůty se inspekce opakuje. Není to proces rozhodně jednoduchý (Foršt, 2011).

### **1.5.1 Projekt „Bioškoly“**

Ministerstvo životního prostředí realizovalo projekt „Bioškoly – zavádění biopotravin do škol a předškolních zařízení“. Probíhal od srpna 2009 do listopadu 2011 a byl financován z Programu ekologického zemědělství, tudíž byl podporován i Ministerstvem zemědělství. Jeho cílem bylo zajistit zdravější a udržitelnou výživu pro děti a mládež prostřednictvím postupného zavádění biopotravin - produktů ekologického zemědělství - do školního a předškolního stravování. Do vaření z biopotravin se zapojilo téměř 40 škol v Praze a krajích Středočeském, Královéhradeckém a Jihomoravském. 36 podchycených škol a mateřských škol pravidelně zařazuje BIO do jídelníčků, více používají biopotraviny soukromé mateřské školy, například v Říčanech, MŠ Semínko v Praze. Smyslem projektu bylo rovněž přispět k řešení nepoměru mezi množstvím ekologicky obhospodařované půdy u nás a stále malou produkcí českých biopotravin ([www.bioskoly.cz](http://www.bioskoly.cz)).

16.11.2011 se konala konference Biopotraviny ve školním stravování, která byla pořádána v rámci projektu „Bioškoly“. Všichni účastníci měli možnost se seznámit

s aktuálními zkušenostmi se zaváděním a používáním biopotravin ve školách v tuzemsku i v zahraničí.

Tam, kde nechybí školní kuchyni zápal pro věc a zájem rodičů, se daří biopotraviny do jídelníčku zařazovat. Ředitel společnosti Country Life a vedoucí projektu „Bioškoly“ Otakar Jiránek (2011) poukazuje na malou vůli dopřát dětem hodnotnější stravu. Není to jen vinou všeobecného šetření financí, ale i vinou nezájmu či přehlížení důležitosti zdravější stravy kuchařkami a v rodinách. Rodiče školáků a předškoláků nesehrávají v prosazování modernějších a zdravějších výživových trendů potřebnou roli hybatele, což mi potvrdil i výzkum v praktické části. Naléhavě se ukazuje potřeba vzdělávání dětí, ale i pracovníků školních jídelen v otázkách zdravé výživy.

Zástupkyně školních jídelen vyjádřily na konferenci své obavy nad spotřebním košem, že v něm určené dávky nesplní. Předepsané podíly druhů potravin jsou po desetiletí stejné, zpozdilé vůči trendům. Z. Hladík, člen správní rady Společnosti pro výživu, také poukazuje na to, že je potřeba spotřební koš inovovat a promítat do něj nové výživové trendy. Návrh na jeho úpravu je již podán, jde především o vyváženou skladbu potravin pro různé věkové skupiny. Posíleno má být zastoupení obilovin, naopak místy sníženo množství masa a mléka.

Řada škol tvrdí, že biopotraviny jsou moc drahé a nemohou si je dovolit. Projekt se proto zaměřoval i na to, o kolik se zavedením biopotravin zvýší náklady na vaření. Ze závěru projektu vyplývá, že školy, které vaří z biopotravin, zdražily obědy o pouhých deset procent. Z biopotravin již vaří desítky českých školních jídelen nebo mateřských škol, například Waldorfská mateřská škola v Brně, Mateřská škola Čtyřlístek v Třebíči, školní jídelna ZŠ a MŠ Ostrožská Lhota, školní jídelna Příbram nebo školní jídelna Chotěboř.

V Německu z biopotravin vaří stovky škol a menz, v Itálii je dokonce příprava školních obědů z biosurovin povinná ze zákona. Ve Vídni tvoří biopotravin více než 50 % surovin používaných při přípravě obědů v mateřských školách, podobný podíl bude brzy dosažen i na základních školách. ([www.biodoskol.cz](http://www.biodoskol.cz))

## 2 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA

Alternativní výživové směry, o kterých bych se ráda zmínila, je vegetariánství a makrobiotika. Myšlenka bezmasé stravy sahá hluboko do historie a zahrnuje různá hlediska např. náboženská, filozofická, etická, ekologická nebo zdravotní. Pro zajímavost, vegetariánské obchody a restaurace existovaly v Čechách už na počátku 19. století.

### 2.1 Vegetariánství

Vegetariánství neznamena jen vynechat maso a uzeniny a konzumovat sladké buchty, housky se sýrem apod., ale musí zahrnovat dostatek zeleniny a ovoce, různé druhy obilovin, luštěnin a kvalitních olejů. U dětí se to nesmí přehánět s celozrnnými potravinami, které jsou hůře stravitelné a kombinují se s kvalitními bílými druhy (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Škvařil (2012, s. 63) říká: „*Vegetariáni vylučují maso z výživy dospělých i dětí především z etických, filozofických, ekologických či jiných důvodů. Stravují se tak, aby nemuseli být týráni a zabijeni živí tvorové, aby svým způsobem stravování co nejméně zatěžovali a hlavně nepoškozovali životní prostředí.*“

Do vegetariánství řadíme semivegetariánství, laktoovovegetariánství, laktovegetariánství a veganství. Nejmírnější je semivegetariánství, které se sestavou jídelníčku velmi blíží smíšené stravě „středomořského typu“.

Je dovoleno jíst ryby a drůbež, mléko a mléčné výrobky i vejce. Tento způsob výživy se shoduje s názory na zdravou stravu.

Laktoovovegetariáni nejí maso, uzeniny ani ryby, ale vejce, mléko a mléčné výrobky konzumují běžně. Nemusí trpět nedostatkem bílkovin ani vitamínu B12.

Laktovegetariáni konzumují z živočišných potravin jen mléko a mléčné výrobky. Je proto náročnější zajistit dostatek bílkovin a stoupá pravděpodobnost nedostatku některé z živin.

Veganství není vhodné pro výživu dětí, těhotných a kojících žen. Striktní vegani odmítají veškeré potraviny živočišného původu i med a je pro ně problematické dodržení potřebné dávky a kvality bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B12 (Kunová, 2011). Dr. Fořt (2005) tvrdí, že veganství není vhodné pro děti do 18 let.

I vegetariánství má své pozitivní a negativní stránky. Jeho pozitiva spočívají ve významně nižším příjmu energie a tím nižším zdravotním rizikům vzniku nadváhy a obezity a vzniku některých onemocnění, např. cukrovky, nádorů, oběhových onemocnění, onemocněních zažívacího traktu atd. Negativum je spojeno s rizikem podvýživy v období raného tělesného vývoje až do období puberty. Jedná se o chudokrevnost a menší tělesný vzrůst. Podvýživa je reálná jen u dětí veganů a makrobiotiků. Vegetariánsky živené děti musí mít zajištěny „náhradní“ zdroje vápníku a to nikoliv jen ve formě zeleniny, ale také semínek a ořechů. Dostatečný příjem vápníku je u dětí naprosto nutný pro stavbu kostí a zubů (Fořt, 1999).

Švařil (2012) tvrdí, že všechny živiny (hlavně plnohodnotné bílkoviny) jsou v dostatečné míře zastoupeny v rostlinné stravě. V jídelníčku vegetariánů jsou důležité zejména obiloviny se všemi součástmi zrna, luštěniny, olejnatá semena, zelenina a ovoce, které byly vypěstovány na půdě s dostatkem živin. Škvařil upozorňuje, že vegetariánství by nemělo být jen o odmítání masa, ale především cestou ke zdravému způsobu života. Dle největší vědecké práce o vegetariánství na světě Americké dietetické asociace a Kanadských dietologů je správně rozvržená vegetariánská strava zdravá, nutričně vyvážená a přínosná v prevenci i léčbě různých onemocnění.

Fořt v jedné ze svých knih uvádí: „*Studium dětí stravujících se vegetariánsky prokázalo, že energetický příjem i konzumace bílkovin je plně odpovídající současným normám. Alespoň to jsou závěry, které zazněly na Evropském kongresu výživy ve Vídni v roce 1995.*“ (Fořt, 2000, s. 51).

Škvařil (2012) poukazuje na to, že zásady pro vegetariánství a zdravou výživu jsou více méně totožné.

## **2.2 Makrobiotika**

Makrobiotika vychází z východního učení o protipólech jin a jang, které se navzájem doplňují. Dnešní přístup klade důraz na přirozenou stravu z místních zdrojů a odpovídající ročnímu období (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Dle Štanzela (2010) má jin a jang v makrobiotice v některých případech jiný význam než v tradiční čínské medicíně. Zakladatelem makrobiotiky je Georg Ohsawa. Odlišně přiřadil Ohsawa expanzi a kontrakci, jsou oproti čínské medicíně přesně obráceně. To

znamená, že expanze = proces uvolňování má v makrobiotice charakter jin a kontrakce = zpevňování jang. Chceme-li systém makrobiotiky aplikovat obecně na přírodní síly, dojdeme k jinému výsledku, ale aplikujeme-li jej na jídlo a potraviny, funguje dobře.

Makrobiotika je nejen výživový styl, ale i střídavý přístup k životu. Má také několik stupňů, ten nejpřísnější povoluje pouze obilnou stravu. Mírnější forma povoluje zeleninu, ale ovoce ne. Omezuje se dokonce i příjem vody. Také by makrobiotik neměl jíst zeleninu ani ovoce vypěstované jinde než v oblasti, v níž žije (Kunová, 2011).

Dle Illkové a jejích spoluautorek je složení makrobiotického talíře takovéto: 40 – 60% tvoří obiloviny, 20 – 30% zelenina a 5 – 10% luštěniny. Může se doplnit během týdne rybou, ovocem z našeho pásma, mořskou řasou, ořechy a semeny, miso pastou aj. Rozhodně se nedoporučuje maso, mléko, mléčné výrobky a tropické ovoce.

Makrobiotika se dá také upravit tak, aby zohlednila potřeby dětského organismu. U obilovin je třeba střídat celozrnné druhy s bílými a podávat více sladkých pokrmů např. pečené ovoce, sladce chutnající zeleninu apod., neboť je u dětí přirozená chuť na sladké. Dále je vhodné nabízet potraviny z živočišných bílkovin včetně ryb a za studena lisované kvalitní oleje. Větší pozor je třeba dávat na příjem vápníku (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Naopak Fořt (2005) makrobiotiku nedoporučuje. Poukazuje na nejnovější objevy ve výživě, které ukazují na její nevhodnost pro 2/3 celé populace. Konzumace nadměrného množství vlákniny vede k poškození zažívacího traktu a ke zhoršenému vstřebávání vitaminů a minerálních látek. Z tohoto usuzují, že se jedná o přísnou, striktní formu makrobiotiky.

### **2.3 Názory odborníků**

Nejedná-li se o makrobiotiku nebo striktní formy vegetariánství, mohou mít podle Kunové alternativní výživové styly i své výhody. Správně sestavený vegetariánský jídelníček obsahuje velké množství vitamínu C, přiměřené množství vlákniny a příjem čerstvé zeleniny a ovoce je mnohem vyšší. „*Pozitivní bývá i celkově klidnější styl života, nekuřáctví a větší množství pohybu*“ (Kunová, 2011, s. 71).

„*Alternativní výživa tedy většinou omezuje nebo zcela vylučuje konzumaci některých potravin, zejména živočišného původu. Lze tyto potraviny nahradit tak, aby nedošlo*

*k nerovnováze ve stravě dospělého nebo dítěte?*“ (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005, s. 175). Maso neobsahuje nejkvalitnější živočišnou bílkovinu, uvádí Illková, ta je obsažena ve vejci a v mléce. Kombinací obilovin s luštěninami se zvýší kvalita rostlinných bílkovin. Děti, co se stravují vegetariánsky, potřebují o 20 – 30% více bílkovin vzhledem k nižší stravitelnosti rostlinných bílkovin. Vitamin B12 je hlavně v živočišných potravinách včetně mléčných výrobků a vajec. Železo je nejlépe využitelné z masa, ale namáčení a klíčení obilovin, luštěnin a semen, dlouhodobé kvašení při výrobě chleba „z kvásku“ zvyšuje jeho využitelnost z rostlinných zdrojů.

Zajímavá je informace, že jeden hrnek mléka obsahuje asi 300mg vápníku, z čehož se vstřebá asi 30% a velká vstřebatelnost, tj. 50 – 60%, je z některých košťálovin – brokolice, kapusta, ze sardinek, mořských řas a melasy.

Samozřejmě, že každý extrém je špatný a může poškodit zdraví, zejména u rostoucího a vyvíjejícího se organismu, na tom se odborníci shodnou. Je potřeba dbát na dostatečnou pestrost a vyváženost stravy a pak může i méně tradiční strava zabezpečit dostatek energie a všech potřebných živin.

Illková a ostatní autorky se zmiňují o stanovisku prestižní Americké dietetické asociace, které na základě odborných studií potvrzuje, že vhodně sestavená vegetariánská a veganská strava je vhodná i pro malé děti. Vyžaduje to ale určité znalosti ze strany rodičů a důležitá je i umírněnost a tolerance (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Dle názoru Fořta (2000) není vhodné pro děti až do minimálně šesti let používat stravu dělenou, striktně veganskou, makrobiotickou a fruitariánskou.

Souhlasím s tím, že by se nemělo dítěti zakazovat ochutnat „nedovolené“ potraviny, když chce. Kousek masa ani čokoláda ho jistě neohrozí a ono samo potřebuje získat i osobní zkušenost a by si jednou samostatně vybralo tu svou cestu ke zdraví. Špatně sestavená strava je vždy riziko pro zdraví, ať už je vegetariánská, makrobiotická či smíšená. Alternativní výživa neznamená omezování se, ale jen jiný přístup k výživě a k životu vůbec (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

### **3 VLIV STRAVY NA PSYCHIKU**

Dnes jsme se vzdálili životu v souladu s přírodou, dříve se potraviny mnoho nezpracovávaly. Používaly se ve svém původním, přírodním a celistvém stavu. Přírodní potraviny nezatěžují organismus toxickými látkami, neobsahují žádné konzervační látky. Vhodně volená strava nám může pomoci dosáhnout rovnováhy. Některá jídla působí na organismus tak, že jej utlumují a jiné naopak stimulují k nepřiměřené aktivitě. Je vhodné volit jídla, která rovnováhu nenarušují. Mezi takové potraviny patří obiloviny, luštěniny a zelenina (Štanzel,2010).

#### **3.1 Strava dle ročního období**

Některá potravina nás ochlazuje, uvolňuje, zpomaluje, jiná naopak zrychluje, otepluje, stahuje. Jako je náš svět rozmanitý, je i síla jednotlivých potravin různá. Některé na nás působí až extrémně, buď se zvýší naše aktivita, napětí až dojde k neklidu – např. smažená vejce, sůl, maso nebo naopak máme pocit uvolnění až únavy – např. sladkosti, ovoce. Problém je tehdy, když tato stažení a uvolnění jsou velká a vyvážení na druhou stranu musí být stejné intenzity. To vede k velké energetické rozkolísanosti, nevyváženosti a ta je potom jednou z příčin nemocí. Proto bychom měli stravu více vyvážit, používat co nejméně extrémní potraviny jako jsou již zmíněné obiloviny, zelenina a luštěniny. Ty by měly tvořit základ naší stravy. Také energetická skladba našeho jídelníčku by měla odpovídat momentálním potřebám našeho organismu. Důležité je i měnit charakter stravy podle ročních období. V zimě se budeme vyhýbat syrovému ovoci a zelenině, zařadíme potraviny více oteplující. Toto dělali naši předkové přirozeně, v létě jedli to, co rostlo, v zimě to, co se dalo skladovat (Strnadelová, Zerzán, 2007).

Také Ostertágová (1999) doporučuje sestavovat jídelní lístek pro děti dle specifík odpovídajících jednotlivým ročním obdobím. Vzhledem k tomu, že jiná energetická a biologická hodnota je potřebná v jarním, jiná v letním, podzimním nebo v zimním období.



## 3.2 Energetická hodnota stravy

Jídlo, které přijímáme, ovlivňuje každou naši buňku a následně pak i naše zdraví, náladu, mozkovou činnost, hladinu energie a psychickou rovnováhu. Optimální příjem energie se v průběhu dětského života mění. Například na rozdíl od kojence, který je zcela odkázán na mateřské mléko, roste dítě mezi 1.-3. rokem života mnohem pomaleji a jeho nároky na energii jsou nižší na kg tělesné váhy. V tomto věku dítě začíná chodit, zvyšuje se nárok těla na pevnost struktury a svalovou hmotu. Tím je zvýšená potřeba kvalitních bílkovin a minerálů potřebných k růstu kostí a také je zvýšená potřeba železa a zinku ([www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz)).

Foršt (2011) je přesvědčen, že především energetická hodnota jídel hraje ve výživě dětí nejdůležitější roli. Dle něj mladý organismus spotřebuje 50 – 60% energie na své základní fungování, 20% na aktivní výkon během dne a 10% na obnovu tkání. Také se průběžně vyvíjí, a proto tvoří významnou energetickou položku také růst.

## 3.3 Sladkosti a hyperaktivita

Hana Lang (2013) je lékařsky ověřený nutriční terapeut a píše, že se ve své praxi setkala s jedním malým chlapečkem, který byl neustále nemocný, měl průhlednou kůži a kruhy pod očima a přesto byl aktivní a velmi milý. Rád běhal, ale velmi rychle se unavil. Když Lang vyhodnotila jeho jídelníček, zjistila, že se skládá pouze ze sladkostí. Ráno snídal krajíc chleba s nutelou, ke svačině dostal čokoládový pudink, když měl pizzu tak jen tu s ananasem, večer si přál palačinky, nebo krupicovou kaši. Rodiče mu vše s láskou dopřávali a nechápali, proč je stále nemocný a má problémy se soustředěním se. Vidím to jako jeden z příkladů, kdy strava ovlivňuje psychiku dětí.

Další možnost připouští Hanreich (2000), kdy uvádí, že hyperaktivitu mohou způsobit zejména nápoje s obsahem kofeinu, ale i pokud jsou tyto nápoje obsaženy ve sladkostech, jako jsou žvýkačky, bonbóny, zmrzlina apod. Dále píše, že některé děti jsou živější po konzumaci většího množství cukru. Každý druh cukru se rychle dostává do těla a prudce zvyšuje hladinu cukru v krvi a organismus má tak k dispozici obrovské množství energie.

Existují studie o vlivu stravy na naše zdraví a na psychiku, jak uvádí internet. Děti, vyživující se stravou dnešní uspěchané doby, jsou většinou hyperaktivnější a

agresivnější, než dříve. Pokud se dítěti každý den podává strava obsahující maso, umělá barviva, hodně cukrů a tuků, a pokud je ještě konzumována ve spěchu, zanáší se organismus zbytečnými toxiny. Ty pak podporují negativní emoce, hyperaktivitu, strach, agresivitu a nesprávný postoj k životu, což se projevuje u dětí jejich asociálním chováním. Více studií potvrdilo podstatný vliv potravy na hyperaktivitu u dětí. „V referátu z roku 2004 bylo provedeno 15 křížových pokusů s užitím syntetických barviv. U skupiny dětí, jejichž strava neobsahovala syntetická barviva, bylo pozorováno zlepšení chování v průměru mezi jednou třetinou a polovinou, ve srovnání se skupinou, které byly podávány léky. Další studie z roku 2004 potvrdila tyto výsledky u dětí předškolního věku“ (www.cvicenislunicek.estranky.cz).

Podle výzkumu britského sdružení ekologických zemědělců Soil Association vede zdravé školní stravování dokonce k lepšímu chování žáků. Výzkum zjistil, že žáci, kteří jedli jídla připravená z čerstvých, přednostně bio, nezpracovaných surovin, byli koncentrovanější, měli menší sklony k hyperaktivitě a při vyučování byli klidnější a pozornější. To potvrzuje i lékařka a dietoložka Kateřina Cajthamlová. „Ano, různá barviva a dochucovadla mohou způsobovat hyperaktivitu. Také je pravda, že biopotravin člověk sní méně, protože jsou výživově bohatší. I to může mít zklidňující účinky“ (www.biodoskol.cz).

### **3.4 Vliv psychiky na stravu**

T. Štanzel (2010) píše i o vlivu psychiky na stravu. Kuchař, který připravuje stravu pro ostatní, má velkou odpovědnost. Vkládá do jídla v procesu jeho přípravy svoji vlastní energii a ta se přenáší i na strávnicky. Dobře to vědí v Indii. Je-li kuchař při práci dobře naladěný, výsledek bude působit harmonicky i na strávnicky. Je-li však rozladěný, zlostný, vkládá do chystané stravy tuto energii, což pak postihne všechny, kteří ji budou jíst. Podobně i jídlo připravované ve spěchu může vyvolat chaotické chování. Dobrý vztah k vaření je tedy stejně důležitý jako kvalita surovin a způsob jejich přípravy.

## **4 STRAVOVACÍ NÁVYKY**

Na životosprávu dětí mají jistě vliv nejen skladba stravy, ale také stravovací návyky celé rodiny. Děti potřebují přirozenou pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá,

nadměrně slaná, ani tučná. Je vhodné, aby celá rodina jedla totéž, aby se u dítěte nezačaly pěstovat nežádoucí návykové vlastnosti, například vybíravost v jídle. K dobrým stravovacím návykům patří také kultura stolování a klidná atmosféra u stolu. To přispěje i k zamezení vzniku nechutenství a žaludečních potíží u dětí (Komárek, 1995).

#### **4.1 Samostatnost dětí**

Předškolní věk má svá psychická a sociální specifika, která se promítají i do oblasti stravování a musíme je respektovat, abychom podpořili harmonický vývoj osobnost. Jedním z rysů je touha po samostatnosti v každé činnosti. Děti si dovedou samy vzít jídlo, když mají hlad a chuť. Rychle se učí používat příbor, nabírat polévku, nalít si čaj nebo namazat chléb a také velmi rády a ochotně pomáhají. Což mohu jen potvrdit. Jsem stejného názoru jako Illková a Vašíčková, abychom zapojili děti do jednodušších prací kolem přípravy jídla. Myslím si, že by se děti mohly i více podílet na jeho přípravě. Nejen, že si osvojují nové praktické dovednosti, ale uspokojují i jejich nadšení, touhu po samostatnosti a sebeuplatnění (Illková, Vašíčková, 2004).

Dle Illkové dítě okolo 3. roku se umí najíst samo lžící, kolem 4. roku dokáže jíst příborem, ale nenakrájí si jídlo na kousky a v 6. letech si jídlo nakrájí a nají se samostatně příborem (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

#### **4.2 Naladění při jídle**

Důležité je také naladění při jídle, je to stejně důležité jako co jíme. Při jídle jsme naladění na přijímání, nejen hmotné složky potravy, ale i na stavy lidí, s nimiž při jídle komunikujeme. Jsou-li negativně naladění nebo jsou nepříjemní, rozladí nás to. Z toho důvodu je vhodné jíst v klidu a neřešit žádné konflikty v průběhu jídla.

Dříve bylo v mnoha rodinách zvykem se před jídlem pomodlit a pak jíst v klidu a tichu. Mělo to svůj význam. V takové chvíli může mít modlitba silný účinek. Pocit vděku může člověk prožívat nejen během jídla, ale zůstává dlouho ve stavu dosaženého naladění, díky tomu, že naše mysl má určitou setrvačnost (Štanzel, 2010).

Jednou z nejdůležitějších zásad je jíst v klidu a v sedě, píše Strnadelová a Zezrán (2007). Pomůže nám to zlepšit si zdraví. Všechny činnosti prováděné během jídla

zhoršují trávení a tím zatěžují organismus. Jídlo je důležitá a nezbytná součást života. Jíst bychom měli v sedě za stolem, měli bychom se na něj připravit a po celou dobu se na ně soustředit. Jak už uvádí Štanzel (2010), i Strnadlová a Zerzán (2007) se zmiňují o modlitbě před jídlem. Ta splňovala několik pozitivních věcí – poděkování za jídlo, vyjádření vděčnosti, ale zároveň je modlitba prostor pro zklidnění a oznámení našemu zažívacímu systému, že přichází jídlo.

### 4.3 Stolování

Vztah k jídlu a stolování zakládáme od raného dětství. Stolování by měla být v rodině i v mateřské škole důležitá a radostná součást každodenního života. Pro dítě je nejdůležitější příklad rodičů a vychovatelů, co u nás vidí, to napodobují. Součástí správného stolování je také to, abychom si jídlo nachystali tak, aby se nám líbilo i na pohled. I běžné každodenní jídlo má vypadat pěkně. Udělejme si z jídla radost.

Totéž uvádí i Bonnot-Matheron (2002). Píše, že jídlo je od nepaměti privilegovaným okamžikem pospolitosti a sdílení. Konverzace posiluje potěšení z dobrého jídla a také chrání před hltavostí. Až dosud to bylo z kulturního hlediska velmi ceněno, ale dnes se konzumace odehrává v čím dál větším spěchu a potěšení z jídla je opomíjeno. Jídlo by mělo být okamžikem uvolnění a radosti.

Společné stolování je jednou z forem společenského života, kterou si má předškolní dítě osvojit.

O roli okolního prostředí se zmiňuje i Illková a Vašíčková (2004), je též pro ně podstatná. Píší, že v příjemné atmosféře bez nařizování, hádek, v kolektivu vrstevníků, u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte a s prostírkami bude dětem určitě více chutnat.

Akt jídla by neměl být jen požitím pro život nezbytných látek, ale je to společenská událost. Rodinné večeře, sobotní, nedělní a sváteční obědy by se stát příležitostí ke konverzaci se členy rodiny, chvílí odpočinku, pohody, příjemných zážitků a společného stolování. Měly by být rituálem, na který se celý život nezapomíná. I v mateřské škole může být oběd rituálem.

## 4.4 Reklama

Jiným nebezpečím, které negativně ovlivňuje stravování dětí, je reklama. Bylo zjištěno, že děti, které více sledují televizi, trpí častěji nadváhou a obezitou. Ovšem záleží na rodičích, jak se s nabídkou lákavých pamlsků vypořádají.

V jiné knize Illková spolu s dalšími autorkami radí, jak čelit reklamě. V první řadě nabízet dětem jinou zábavu než sedět u televize, to je dle mého názoru zásadní. Dále nedávat sladkosti za odměnu, lepší účinek má určitě společná hra nebo výlet. Poprosit příbuzné, aby děti nerozmazlovali inzerovanými sladkostmi. Na druhou stranu dětem ochutnání potravin nezakazovat, raději nabídnout jiné pamlsky např. nakrájené ovoce, domácí koktejly, smažené krekety z kousků zeleniny a jiné. Nejlepší je doma s pomocí dětí připravit zdravější alternativy k propagovaným sladkostem (Illková, Nečasová, Vašíčková, 2005).

Bonnot-Matheron (2002) píše, že u mladších dětí závisí chuť k jídlu na jejich vztahu k osobě, která jim stravu předkládá a na prostředí. Citová stránka převažuje nad potřebou. To znamená, že chuť k jídlu má větší váhu než hlad. Hlad je potřeba fyziologická a požitek z jídla, chuť k jídlu je psychická. Také je zastáncem, že se dítě nemá nutit do jídla a ani jej nutit dojíst, co je na talíři.

Nabízet odměny ve formě sladkostí posunuje motivaci a dítě je v podstatě vydíráno. Ono dojí jídlo co má na talíři ne proto, že má chuť k jídlu, ale kvůli bonbonu. Sladkost pak není dávana „pro radost“, ale protože dítě „udělalo radost“. Tato metoda učí dítě vydírat ostatní.

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 METODIKA

#### 5.1 Cíl výzkumu

Cílem mého výzkumného šetření je zjistit, zda se předškolní děti stravují racionálně, jestli se nad složením jejich stravy zamýšlí rodiče i učitelky v mateřské škole.

Dále zjistit, jaká je úroveň stravovacích návyků dětí, jaké stravovací návyky považují rodiče za důležité.

#### 5.2 Metody výzkumného šetření

Pro realizaci výzkumného šetření jsem zvolila kvantitativní výzkum. Kvantitativní výzkum Chráska (2007, s. 12) definuje takto: „*Pokud uvažujeme o vědeckém výzkumu v pedagogice, lze jej vymezit jako záměrnou a systematickou činnost, při které se empirickými metodami zkoumají (ověřují, verifikují, testují) hypotézy o vztazích mezi pedagogickými jevy.*“

Pro zjištění potřebných údajů jsem použila metodu anonymního dotazníku. Dotazník Chráska (2007, s. 163) definuje takto: „*Samotný dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá písemně.*“

Vypracovala jsem dva dotazníky, jeden pro učitele a druhý pro rodiče, které se vztahují ke stanovenému výzkumnému problému tj. „*Je v mateřské škole zdravá strava?*“ Dotazník pro učitele obsahuje celkem 25 otázek a pro rodiče 22 otázek. Konkrétní podoba dotazníků je součástí bakalářské práce – příloha 1. a č. 2.

#### 5.3 Předpoklady výzkumného šetření

V rámci kvantitativního šetření byly stanoveny tyto předpoklady:

1. U předškolních dětí převažuje racionální strava nad běžnou stravou.

2. Učitelky i rodiče zajímá, co děti jedí.
3. Děti se podílí na přípravě stravy více doma než v mateřské škole.
4. Rodiče dávají přednost kvalitě stravy před stolováním.

## 5.4 Výzkumný vzorek

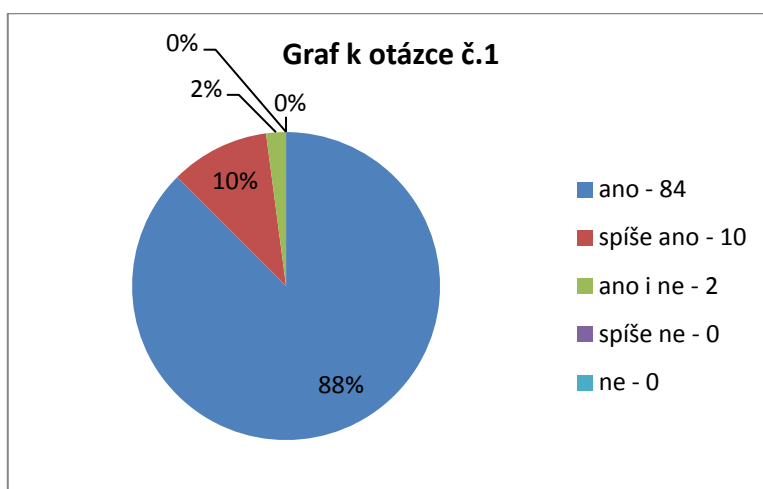
Výzkumný vzorek pro dotazníkové šetření tvořily učitelky a rodiče dětí mateřských škol převážně z Jihočeského a Plzeňského kraje. Dotazníků pro učitele bylo rozdáno 110. Vyplněných dotazníků bylo vráceno 96, návratnost je tedy 87 %. Dotazníků pro rodiče bylo rozdáno 180. Vyplněných dotazníků bylo vráceno 144, návratnost činila 80 %.

## 6 VÝSLEDKY

### 6.1 Vyhodnocení dotazníku pro učitele

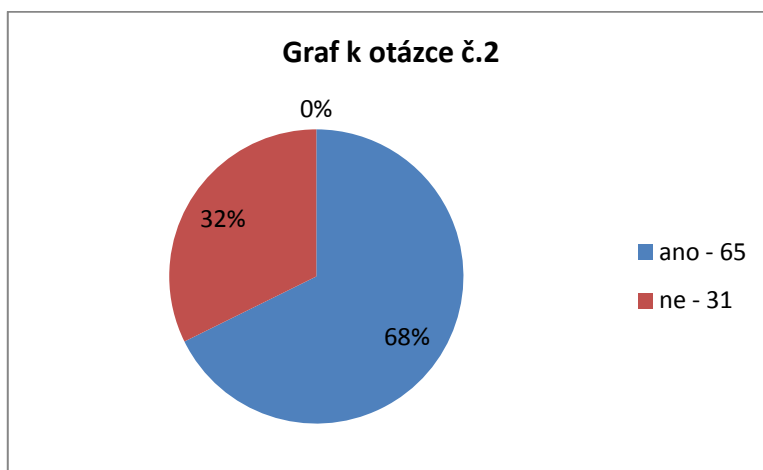
Učitelkám mateřských škol bylo předloženo 25 otázek, které se týkaly stravy a stravovacích návyků v mateřské škole. Jednotlivé otázky jsou níže rozepsány a vyhodnoceny.

#### 1. Je pro vás důležité, jak se děti stravují v MŠ?



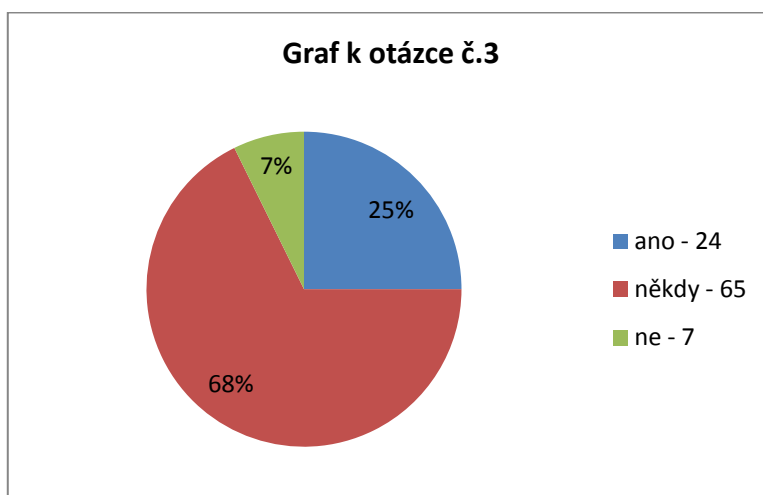
Pro 84 (88 %) učitelek z 96 dotázaných je důležité, jak se děti stravují, pro 10 (10 %) spíše ano. Pozitivní je, že ani jedna paní učitelka neoznačila odpověď ne a spíše ne. Dvě odpověděly neurčitě – ano i ne, což jsou pouhá dvě procenta.

## 2. Má vaše mateřská škola vlastní kuchyň?



Z grafu vyplývá, že 65 (68 %) mateřských škol má vlastní kuchyň. To je sice většina, ale 31 (32 %) je velké číslo pro ty, co ji nemají. S tím souvisí i možnost stravu nějak ovlivnit, být v přímém kontaktu s kuchařkami.

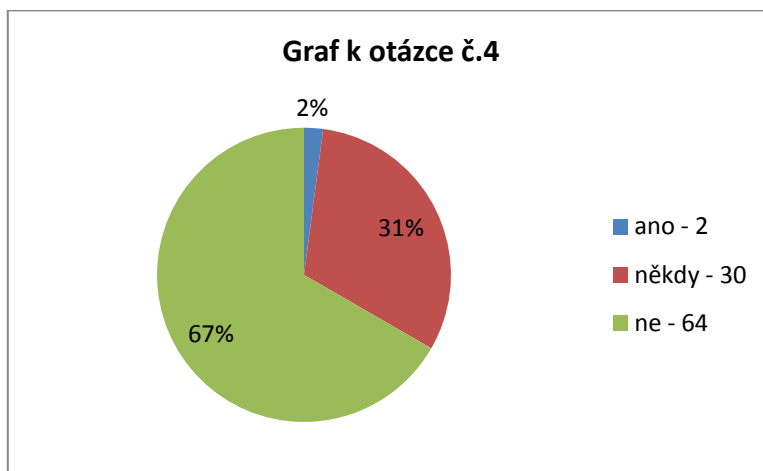
## 3. Je ve vaší mateřské škole racionální strava?



Pouze jedna čtvrtina mají v mateřské škole racionální stravu a naopak nemá jen 7 %. Nejvíce odpovědi bylo – někdy a to 65 %.

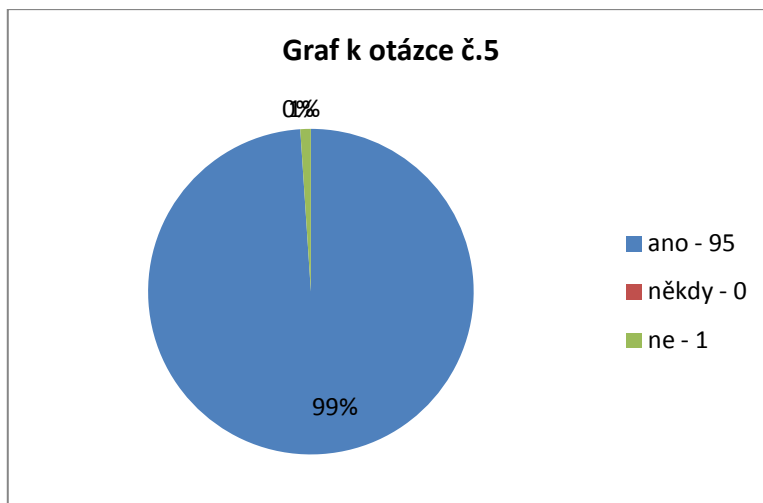


#### 4. Používají se u vás biopotraviny?



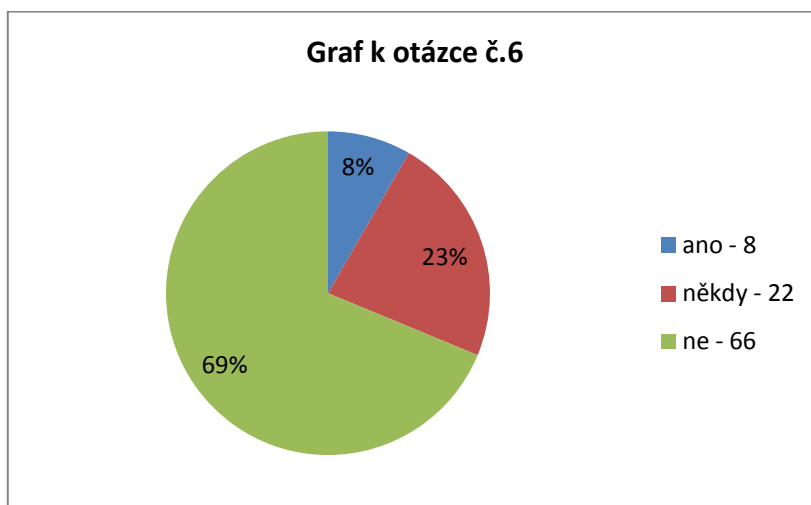
Zde je patrné, že biopotraviny se nepoužívají v 67 %. Jen ve 2 % ano a ve 30 % někdy.

#### 5. Mají děti k dispozici pití po celý den?



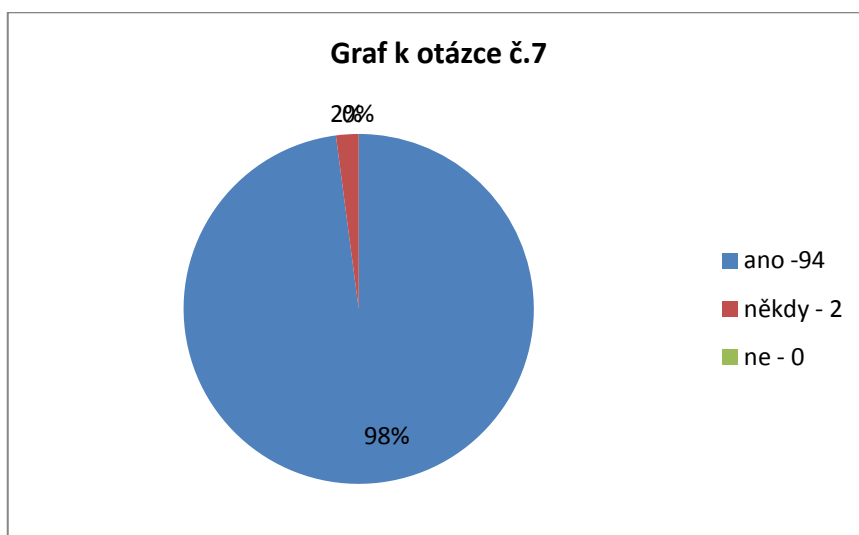
K této otázce odpovědi zněly jednoznačně. Až na jednu odpověděly všechny učitelky kladně. To považuji za velký úspěch. Pitný režim je pro děti velmi důležitý.

## 6. Můžete nějak ovlivnit složení stravy?



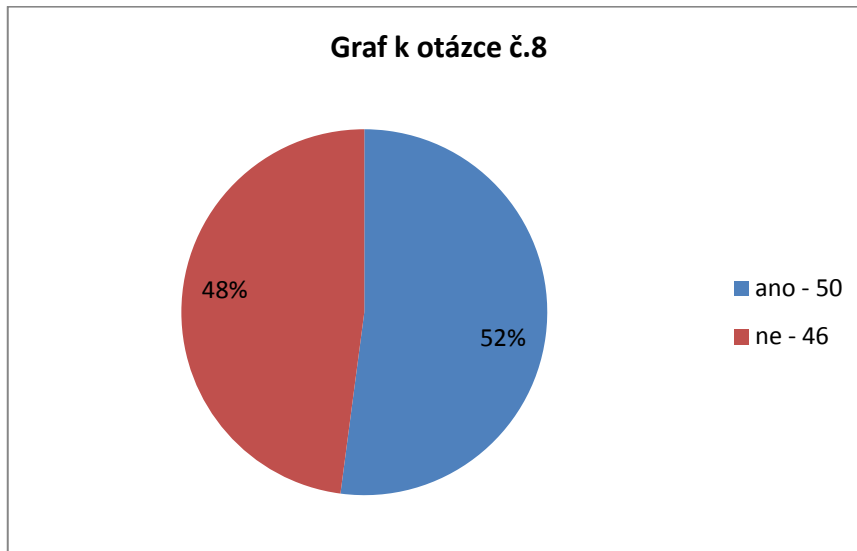
Více jak polovina dotázaných učitelek, 66 (69 %), odpovědělo ne a jen 8 (8 %) odpovědělo ano. Je to nepoměr k výsledkům z otázky č. 1, kdy pro 94 (98 %) učitelek je důležité, jak se děti stravují v MŠ.

## 7. Zajímá vás, co jedí děti v mateřské škole?



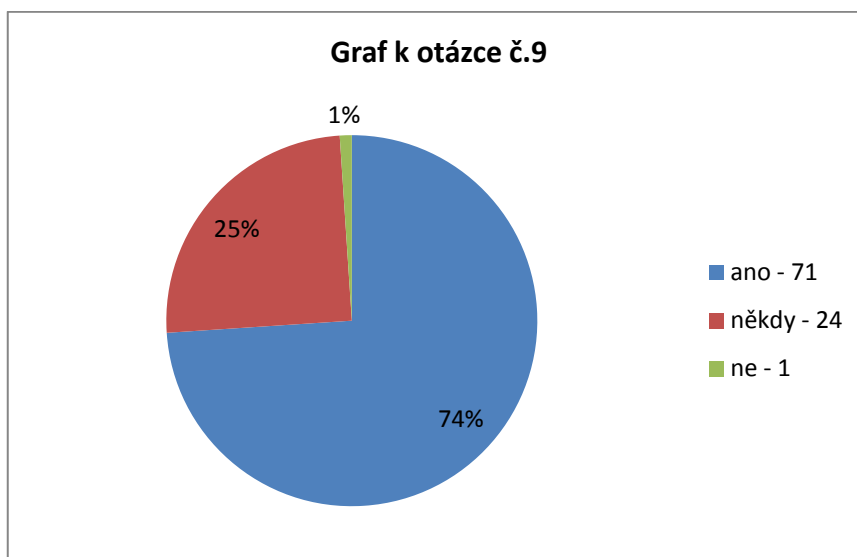
Tato otázka souvisí s otázkou č. 1. Odpovědi i zde jsou jednoznačné, ne neodpověděla žádná učitelka, ano 94 (98 %) a 2 (2 %) odpověděly někdy. A přesto 66 (69 %) učitelek nemůže ovlivnit složení stravy, jak vyplývá z otázky č. 6.

**8. Mohou se děti podílet nějakým způsobem na přípravě stravy, např. krájení zeleniny, mazání chleby apod.? A jak, pokud ano.**



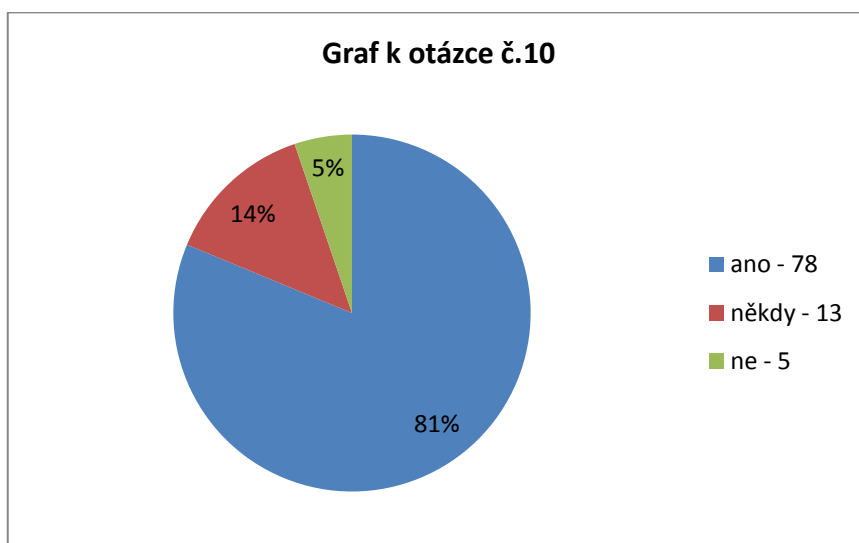
Téměř polovina dětí se nemůže podílet na přípravě stravy. 50 učitelek odpovědělo, že ano. Nejčastěji uváděly mazat pečivo, v některých MŠ mají mazací dny. Dále mají děti možnost dolévat si pití, nalévat polévku, krájet zeleninu či připravovat saláty.

**9. Mají děti možnost si určit množství jídla?**



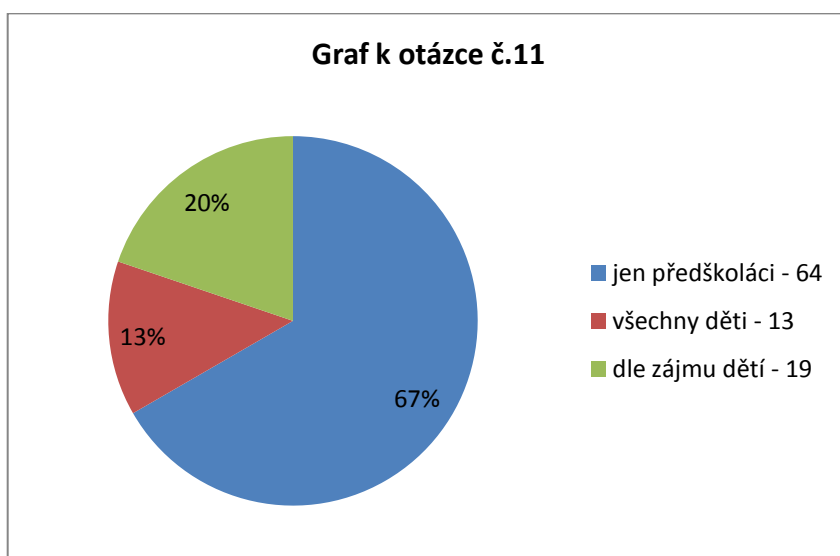
V 74 % mají děti možnost si určit množství jídla, ve 25 % pouze někdy a jen v 1 % ne. V tom vidím velké pozitivum pro děti, mají možnost volby, napomáhá to k rozvoji úcty k jídlu.

## 10. Prostírají si děti samy?



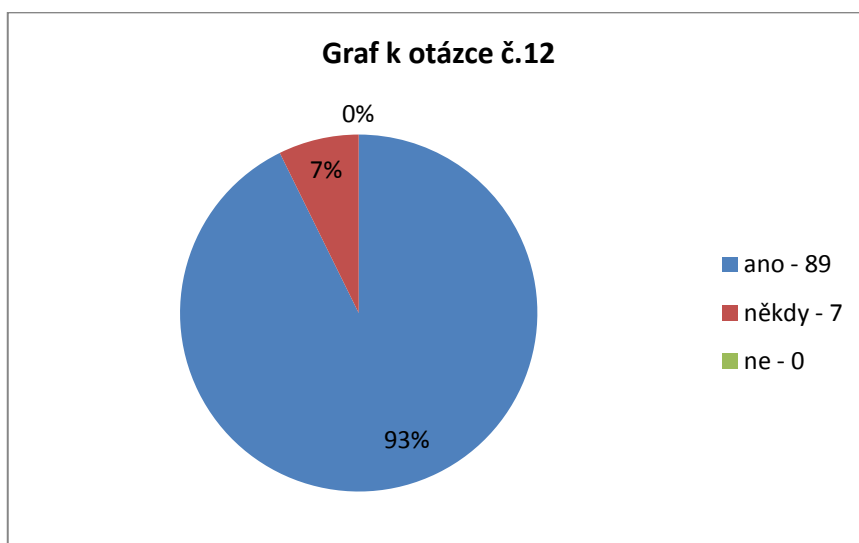
Z grafu je zřejmé, že v 81 % si děti prostírají samy. Jen v 5 % ne a ve 14 % někdy. To je pozitivní zjištění, podporuje to jejich samostatnost a správné stravovací návyky.

## 11. Mají děti k dispozici příbor?



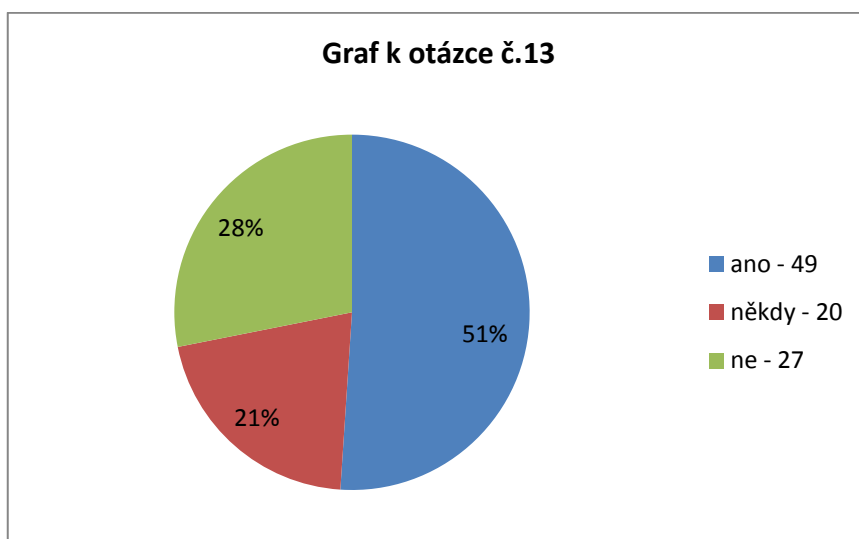
V této otázce odpovědělo 67 % učitelek, že příbor u nich ve třídě mají k dispozici jen předškoláci. Všechny děti dle grafu mají k dispozici příbor ve 13 % a dle zájmu dětí dávají učitelky příbor ve 20 %.

## 12. Podílí se děti na úklidu po jídle?



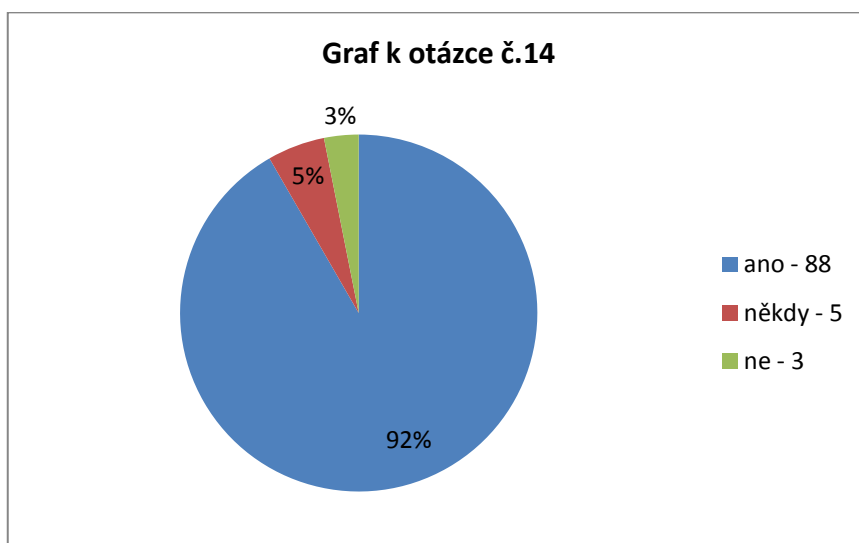
V tomto grafu je vidět, že u 89 (93 %) učitelek se ve třídě podílí děti na úklidu po jídle, někdy pouze 7 (7 %) a nepodílí se v 0 %. Tato otázka souvisí s otázkou č. 10, zda si děti prostírají samy. Je patrné, že ve více případech, v 89 (93 %), se děti podílí na úklidu než by si prostíraly - 78 (81 %).

## 13. Sedíte s dětmi při jídle u stolečků?



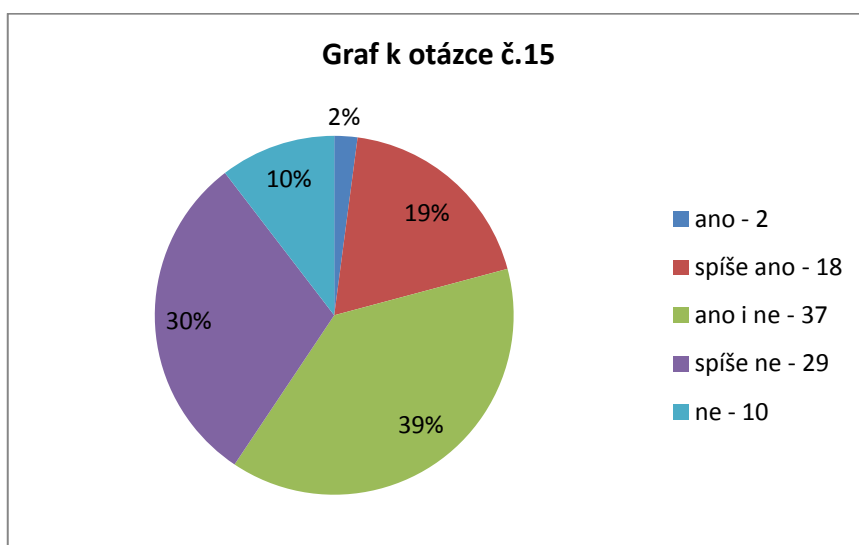
V 51 % sedí učitelky s dětmi při jídle u stolečků, ve 21 % někdy a ve 28 % ne.

#### 14. Jíte společně s dětmi?



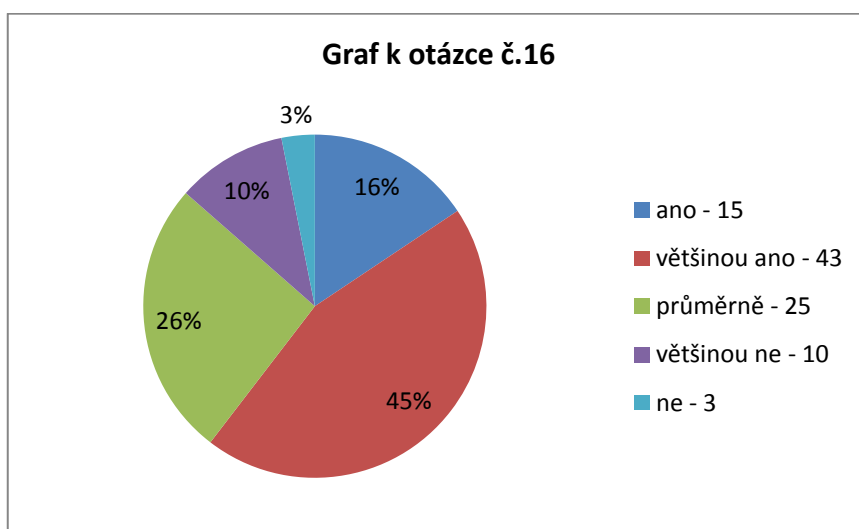
Z grafu je patrné, že celých 88 (92 %) učitelek jí společně s dětmi, někdy 5 (5 %) a nejí s nimi pouhé 3 (3 %) učitelky. Oproti předcházející otázce je to mnohem větší číslo a odpovědi se tak dostávají do rozporu. Sice pani učitelky jedí s dětmi, ale nesedí s nimi u stolečků a z toho plyne, že musí sedět někde stranou zvlášť u jiného stolu. Vždyť i doma rodina stoluje společně a žádný její člen není vyčleněn mimo, tak proč by to mělo být v mateřské škole jinak? Společné stolování je rituál, jak uvádí spousta autorů. Bonnot – Matheron (2002) píše o společném stolování jako o jedné z forem společenského života a tudíž by si jej mělo osvojit již dítě v předškolním věku nejen v rodině, ale i v mateřské škole.

#### 15. Jsou děti u jídla hlučné?



Nejvíce učitelek odpovědělo neurčitě, ano i ne a to ve 39 %. Ano odpovědělo ve 2 %, spíše ano v 19 %, spíše ne ve 30 % a ne v 10 %. Odpovědi ano a spíše ano je o polovinu méně než odpovědi ne a spíše ne, z čehož vyplývá, že dětí hlučných je o polovinu méně. Vzhledem k tomu, jak uvádí odborníci, že klidná atmosféra při společném stolování přispívá k vytváření správných stravovacích návyků, to není ideální poměr.

## 16. Jste spokojená s jídelníčkem dětí v MŠ?

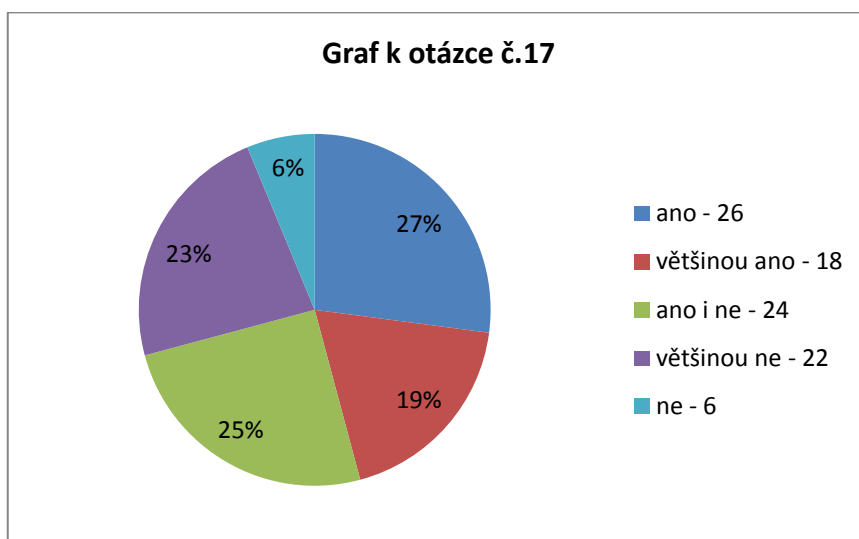


Z grafu je zřejmé, že 15 (16 %) učitelek je spokojeno s jídelníčkem a většinou ano 43 (45 %). Průměrně je spokojeno 25 (26 %), většinou nespokojeno je 10 (10 %) a nespokojené jsou 3 (3 %) učitelky.

To naznačuje, že tato otázka koresponduje s otázkou č. 2 – Má vaše mateřská škola vlastní kuchyň? Spokojeno či většinou spokojeno s jídelníčkem v MŠ je dohromady 58 (61 %) učitelek. A v otázce, zda má mateřská škola vlastní kuchyň, odpovědělo, že má, 65 (68 %) učitelek. Můžeme zde hledat souvislosti?

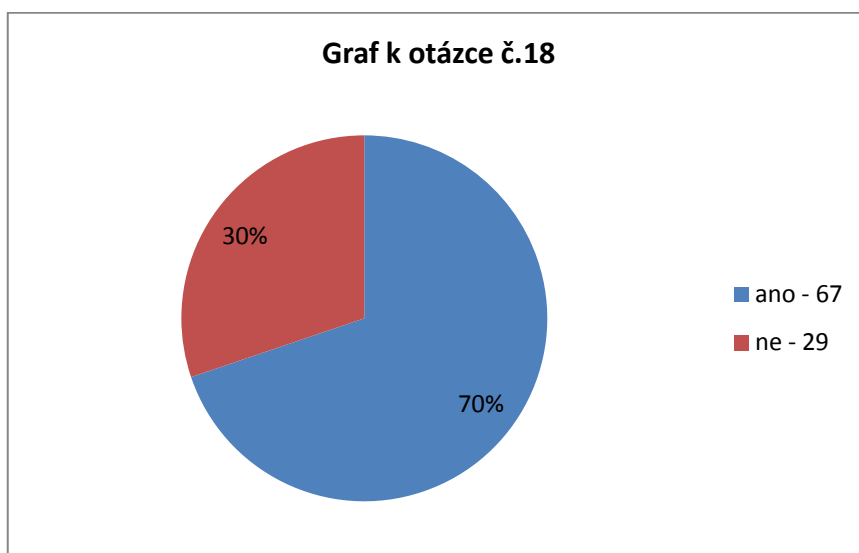
Pouze 58 (61 %) učitelek je spokojeno či většinou spokojeno s jídelníčkem a přesto 94 (98 %) učitelek zajímá, co děti v MŠ jedí – otázka č. 7 a pro 94 (98 %) učitelek je důležité či spíše ano, jak se děti v mateřské škole stravují – otázka č. 1.

### 17. Projevují rodiče zájem o to, co děti v MŠ jedí, mají dotazy?



V této otázce 26 (27 %) učitelek odpovědělo, že rodiče projevují zájem o to, co děti jedí v mateřské škole, 18 (19 %) odpovědělo většinou ano, 24 (25 %) se vyjádřilo neurčitě – ano i ne, většinou ne odpovědělo 22 (23 %) učitelek a 6 (6 %) odpovědělo ne. Výsledky v grafu jsou velmi rozmanité. Překvapuje mě, že poměrně velká část rodičů (29 %) neprojevuje zájem o to, co jejich dítě jí v mateřské škole. Je jim otázka stravování a zdravé výživy lhostejná?

### 18. Znají děti paní kuchařky, které jim jídlo vaří?

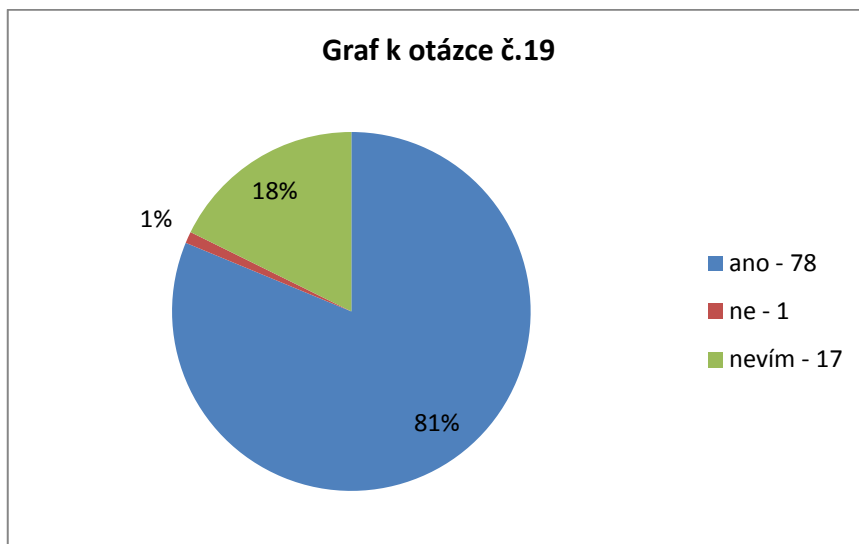


67 (70 %) učitelek vypovídá, že děti znají kuchařky a 29 (30 %) ne. Jedná se o přibližně stejný poměr jako u otázky č. 2 – Má vaše mateřská škola vlastní kuchyň? 68 % učitelek uvádí, že vlastní kuchyň má a 32 % nemá. 2 % rozdílu mezi tím, že mateřská škola



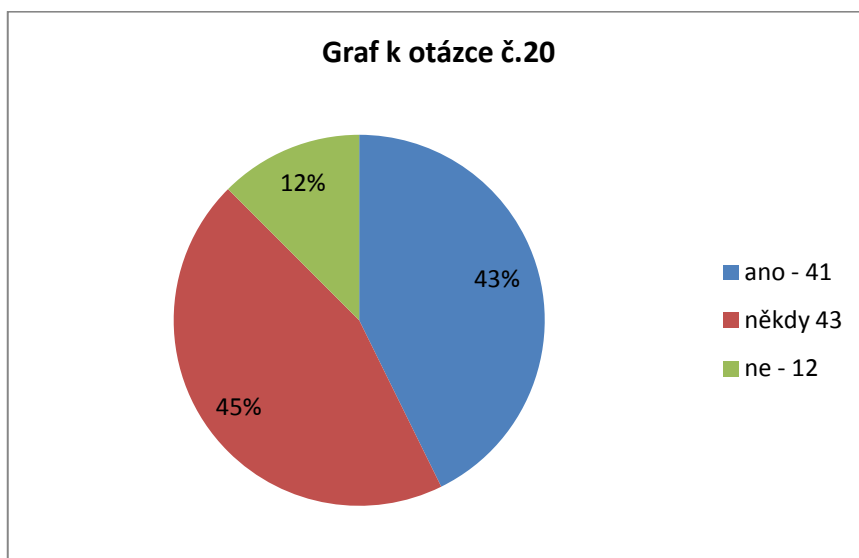
nemá vlastní kuchyň a děti přesto znají kuchařky, svědčí pravděpodobně o tom, že učitelky uváděly i kuchařky, co dětem připravují svačiny a ne přímo vaří.

### 19. Myslíte si, že složení stravy má vliv na psychiku dětí?



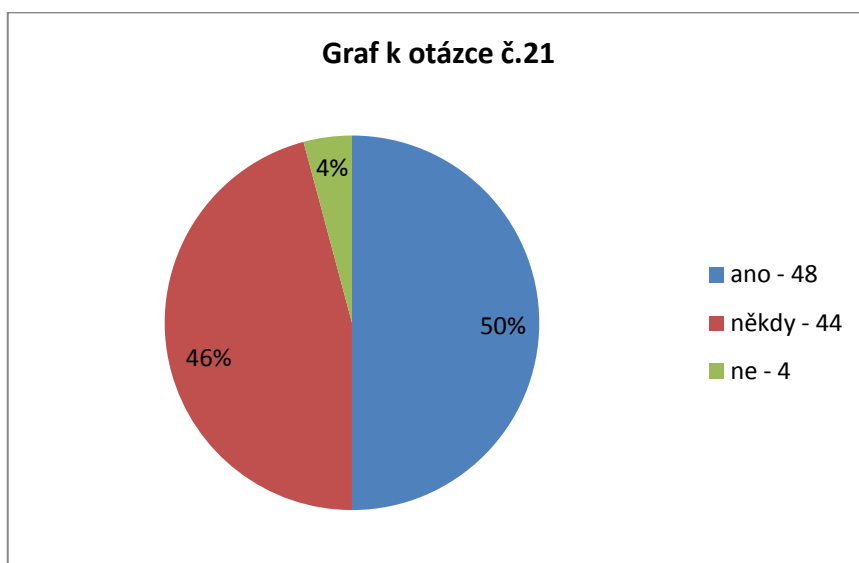
Z grafu vyplývá, že 78 (81 %) učitelek si myslí, že složení stravy má vliv na psychiku dětí, pouze 1 % si myslí, že ne a 17 (18 %) učitelek neví.

### 20. Smí děti u jídla povídat?



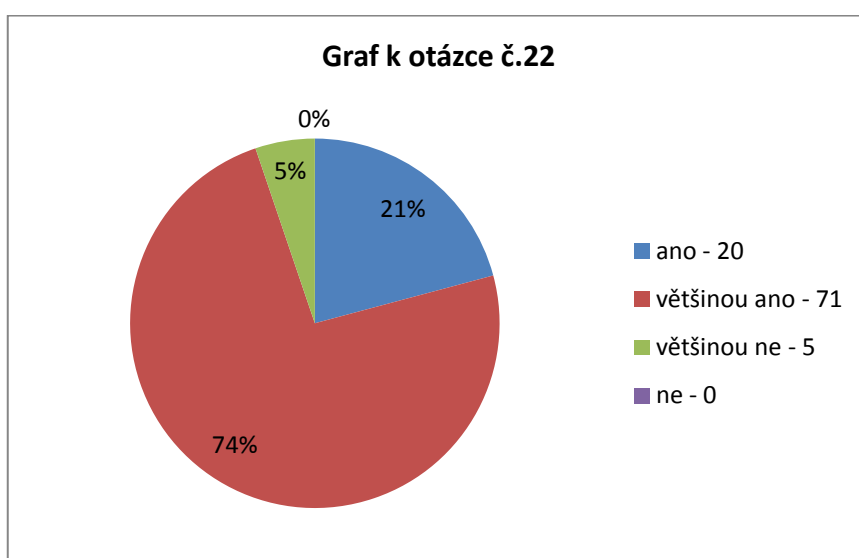
Jak je vyobrazeno v grafu, u 41 učitelek (43 %) smí děti u jídla povídat, někdy smí u 43 (45 %) a povídat nesmí u 12 učitelek (12 %). Vzhledem k tomu, že Bonnot – Matheron (2002) píše, že jídlo je okamžikem pospolitosti a sdílení a společné stolování je jednou z forem společenského života, je 12 (12 %) učitelek, u kterých děti nesmí u jídla povídat, větší číslo.

## 21. Komunikujete u jídla společně s dětmi?



Přesně polovina učitelek, 48 (50 %), s dětmi u jídla komunikuje, 44 (46 %) někdy a jen 4 (4 %) nekomunikuje. To je ovšem v rozporu s předcházející otázkou, kde u 12 (12 %) učitelek děti nesmí u jídla povídat. Z toho vyvozují, že 8 (8 %) učitelek s dětmi komunikuje, přestože děti povídat nesmí. Vytvořená pravidla platí pro všechny, děti i učitelku. K tomu nás vedla Mgr. Eva Svobodová.

## 22. Přijímají děti stravu s chutí?



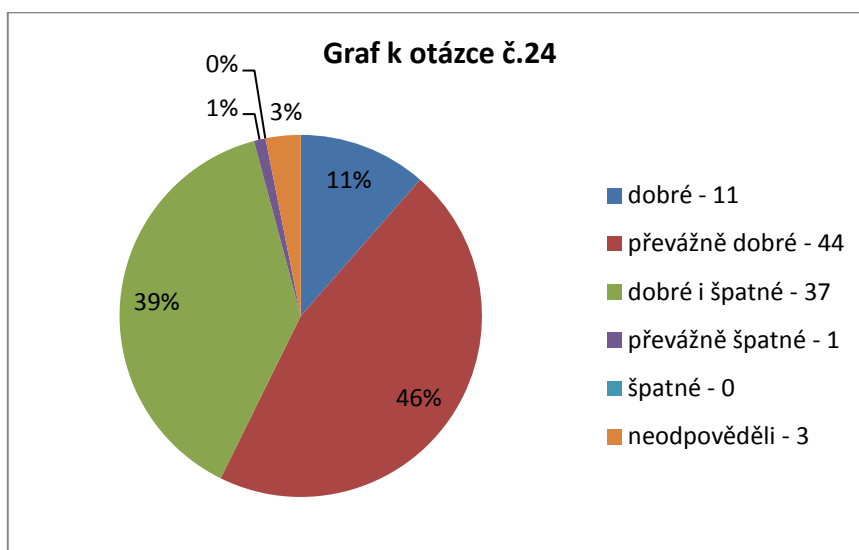
Na tuto otázku, zda děti přijímají stravu s chutí, odpovědělo ano 20 (21 %) učitelek. Ovšem 71 (74 %) učitelek odpovědělo většinou ano, většinou ne jich odpovědělo jen 5 (5 %) a ne 0 %.

### 23. Jak jste spokojeni se stravou pro děti ve vaší MŠ?

Jedná se o otevřenou otázku a odpovědi na ni se různily. V podstatě či většinou ano se objevilo ve 37 dotaznících, v 5 jsou učitelky spokojeny velmi. Ve 4 případech mají stravu pestrou, zdravou a chutnou. 3 krát zněla odpověď, že děti mají možnost výběru ovoce a zeleniny a zvolí si velikost své porce. Naopak jinde mají přání více druhů ovoce a zeleniny a 5 krát bylo uvedeno, že mají málo zeleniny a ovoce. V jednom dotazníku se objevila odpověď ano, protože zaváděli projekt BIO do škol a používají biopotraviny a suroviny od regionálních dodavatelů nebo mají výběr domácích kvalitních surovin. V jiných mateřských školách jsou nespokojeni a rádi by náhražky zaměnili za biopotraviny a kvalitní suroviny i za cenu jednodušších jídel. Jedna paní učitelka výhrady řeší s vedoucí školní jídelny, vždy se s ní domluví a je následně sjednána náprava. Průměrně odpověděly 4 paní učitelky.

Přibližně druhá polovina učitelek měla ke stravě různé výhrady, nejvíce ke kořeněnému jídlu či příliš slanému a často mastnému nebo naopak nedochucenému. 7 učitelek uvádělo, že vaří z polotovarů a mají málo čerstvého jídla. Vadí jim používání umělých tuků, dochucovadel a pití z chemických prášků. Uvítaly by méně sladké nápoje. Také nejsou spokojeny s pomazánkami, uvádí, že děti si více pochutnají na oddělených potravinách, toho se dožadovaly 3 učitelky. Dále učitelky žádají větší pestrost, jídla se často opakují, stěžují si na málo rýže jako přílohy a naopak omezení knedlíků, na málo zeleniny v polévce a vůbec zeleninových jídel a salátů či na příliš husté polévky z luštěnin. Jiné učitelky by přivítaly více celozrnného pečiva, luštěninových pomazánek a více potravin ze zdravé výživy. Též uvádí, že děti mívají problémy i s běžnou stravou a návyky z domova. Několikrát se v dotazníku objevilo přání vlastní kuchyně a zlepšení složení jídelníčku, jelikož dovážená strava jim nevyhovuje. Po spojení s jídelnou v ZŠ mají s ní i stejný jídelníček, sestavuje jej vedoucí stravování ZŠ a je lepší, pokud si jídelníček sestavuje vedoucí kuchyně MŠ. Dle mého názoru s tím souvisí i možnost nějak stravu ovlivnit, děti neznají kuchařky a nemohou mít k jídlu takový vztah. Štanzel (2010) dokonce píše o vlivu psychiky na stravu a kuchař v ZŠ ani nezná děti z mateřské školy, pro které vaří. Nehledě na to, že strava pro předškolní děti se přeci trochu od té školní liší.

## 24. Jaké mají děti ve vaší MŠ stravovací návyky?



Z grafu vyplývá, že 11 (11 %) učitelek zhodnotilo stravovací návyky dětí jako dobré, 44 (46 %) jako převážně dobré, dobré i špatné zhodnotilo 37 (39 %), převážně špatné jen 1 (1 %) a špatné 0 %. 3 (3 %) učitelky neodpověděly vůbec. To značí, že 55 (57 %) učitelek hodnotí stravovací návyky dětí jako dobré nebo převážně dobré.

## 25. Co vidíte, že by se dalo ve stravovacích návycích změnit?

Jde opět o otevřenou otázku. Odpovědi se týkaly jak složení stravy, tak vlastního stolování.

Co se týká složení stravy, spousta návrhů se shoduje s názory v otázce č. 23. Učitelky vidí změnu ve skladbě potravin, v nabídce více pestré stravy, i motivací rodičů, aby dítěti doma pestrou stravu nabízeli a tím v mateřské škole byly děti méně vybíravé. Celkově změnu přístupu ke stravování dětí doma zaznamenalo 20 učitelek. Přímo uváděly, že záleží na zvycích z domova a důslednosti rodičů, stěžovaly si na návyky dětí z domova, které jsou rok od roku horší. Nabádaly k vedení ke stravovacím návykům v rodině, na „kvalitní“ vzor rodičů. Dále spatřují učitelky nežádoucí ovlivňování dětí rodiči v negativním komentáři k jídelníčku v MŠ, čímž budují v dětech nechuť k určitým druhům jídla. Spolupráci mateřské školy s rodinou uváděly v dotazníku 4 učitelky.

Dále učitelky doporučují méně sladkostí, méně sladkých odměn, pochutin, méně solit a více ovoce a zeleniny v množství, ve výběru i v častějším podávání. Navrhují více

propracované svačiny – ozdobené zeleninou, barevnější, odlehčit ranní svačiny, ovoce a zeleninu nechat volně na stolečku po celý den, jíst polévky, více luštěnin, omezit bílé pečivo. Také dvě učitelky se zmiňují o zavedení „průběžných“ svačin. Další poukazují na dodržování pitného režimu, voda by měla být k dispozici během celého dne, děti by měly mít možnost si vybrat z více nápojů. Ohledně výběru některé učitelky uvádí možnost volby jídla při servírování, a aby si děti mohly určit, zda chtějí chléb suchý či namazaný a současně je motivovat k ochutnání.

V čem dalším se shodují odpovědi s otázkou č.23 je zavedení přirozené stravy, její zjednodušení v množství ingrediencí, stravy bez konzervantů a barviv. Vařit více z čerstvých surovin, nepoužívat instantní polotovary, přihlídnout při nákupu ke kvalitě potravin, nejen k ceně a vařit přímo v místě spotřeby. S tím souvisí i nutnost vlastní kuchyně v mateřské škole, aby se jídlo pro děti nevozilo ve várnících.

I návrhy na zlepšení stolování dětí učitelky nešetřily. Je jim ke cti, že se nad touto otázkou zamýšlí. Zmiňují se o čistotě stolování, mít uklizený stůl, ubrus, vyrovnaný příbor, hrnek, o úctě k jídlu, jíst v klidu a dostatečně dlouho, nespěchat, důkladně žvýkat a neodbíhat od stolu, než dojí ostatní děti.

Několik učitelek vidí nápravu stravovacích návyků ve větším zapojení dětí do přípravy některých jídel, nejen mazat a krájet. Píší, že se tím prohlubuje vztah a úcta k jídlu. Důraz na celkové zlepšení vztahu k jídlu klade více učitelek.

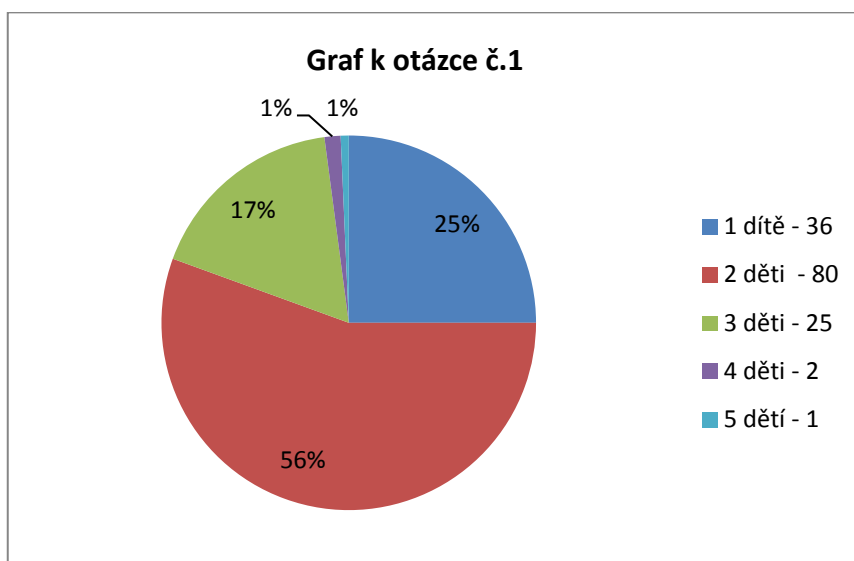
Také by jedna učitelka chtěla zlepšit chuť k jídlu, ale už nepíše jak. Jiná navrhuje nemluvit ošklivě o jídle, další učitelky radí nepřístupovat negativně k neznámým jídlům a v rodinách nejíst při puštěné televizi a jíst u stolu společně.

V neposlední řadě zazněla potřeba větší samostatnosti dětí, dát jim více prostoru a umožnit jim maximální sebeobsluhu u jídla. Dále učitelky upozorňují na správné sezení u jídla, správný úchop příboru a lžice a držení hrnku za ouško.

## **6.2 Vyhodnocení dotazníků pro rodiče**

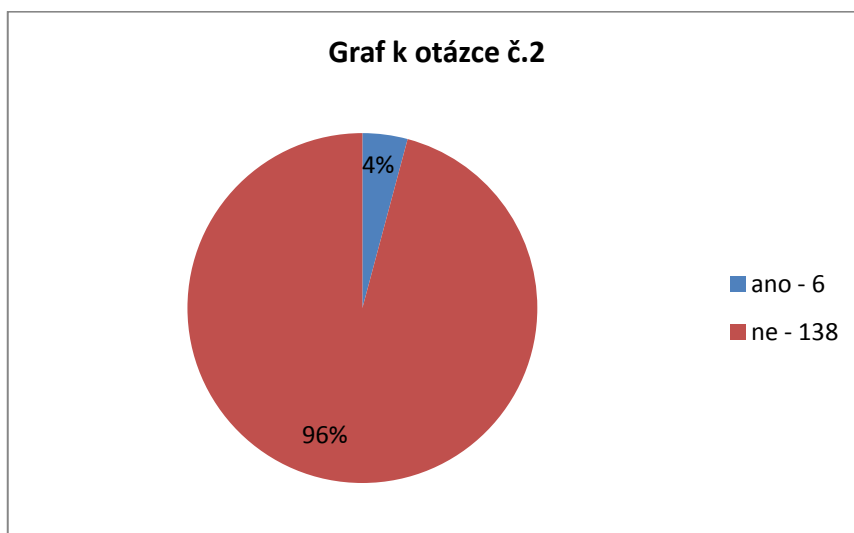
Rodičům dětí z mateřských škol bylo prostřednictvím dotazníků předloženo 22 otázek týkajících se stravy a stravovacích návyků. Jednotlivé otázky jsou níže rozepsány a vyhodnoceny.

## 1. Jaký máte počet dětí v rodině a jaký je jejich věk?



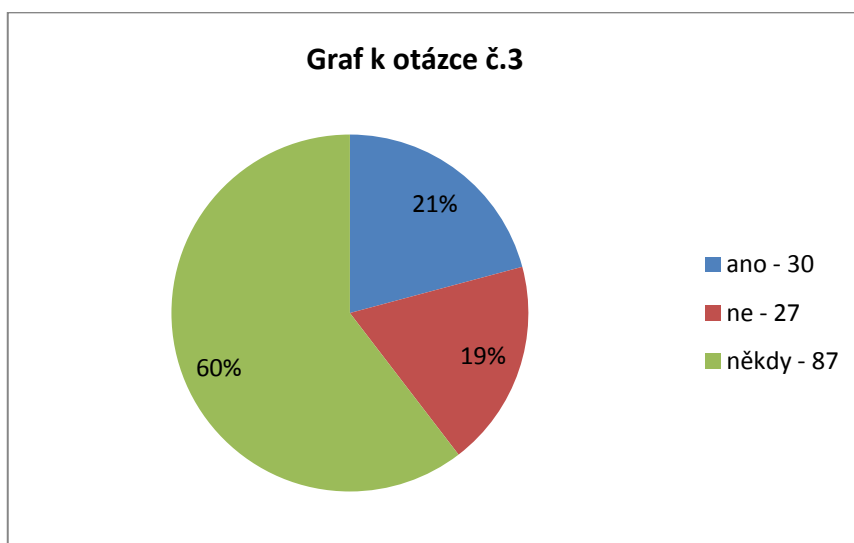
Z grafu je zřejmé, že nejčastěji mají rodiče dvě děti, je to 80 (56 %) rodičů. Následuje jedno dítě, 36 (25 %), dále tři děti, 25 (17 %) a počet čtyři a pět dětí se shoduje, uvádí je 3 (1 %) rodiče.

## 2. Jste vegetariáni ?



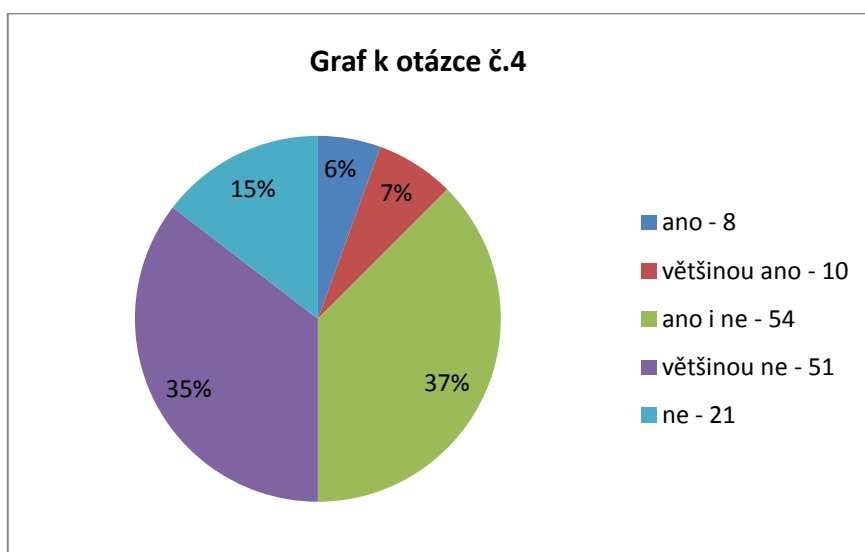
Jak znázorňuje graf, vegetariánů je jen 6 (4 %) a 138 (96 %) rodičů odpovědělo, že nejsou vegetariáni.

### 3. Dáváte přednost racionální stravě?



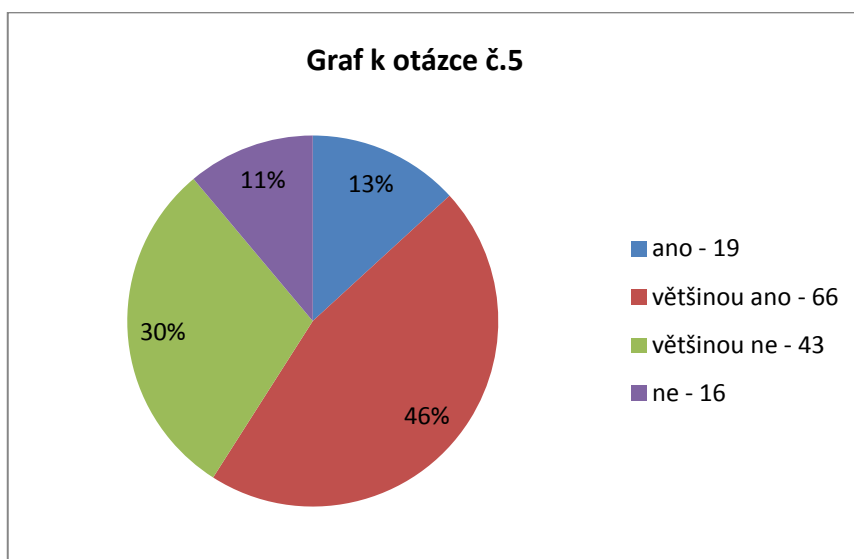
Většina rodičů dává přednost racionální stravě někdy, což je 87 (60 %), přednost dává 30 (21 %) a záporně odpovědělo 27 (19 %) rodičů.

### 4. Používáte biopotraviny?



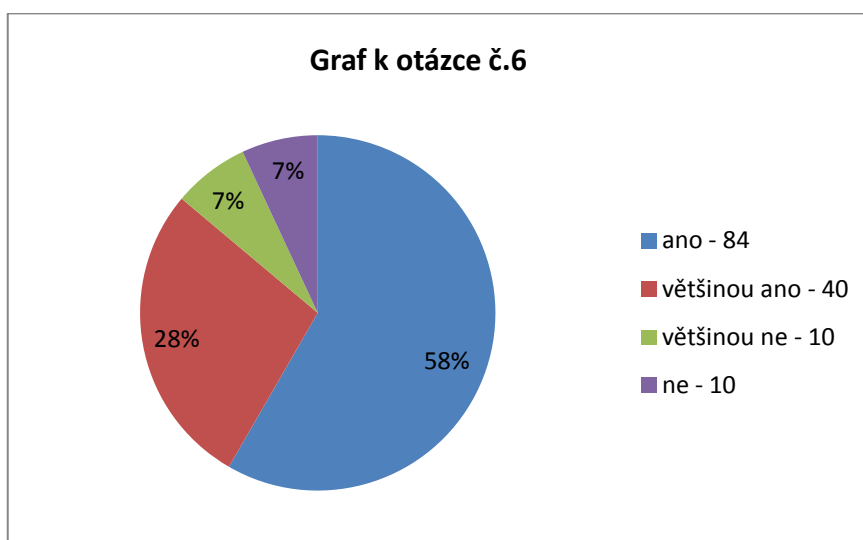
Z grafů vyplývá, že nejvíce rodičů, 54 (37 %), odpovědělo neurčitě, ano i ne a většinou nepoužívá biopotraviny 51 (35 %) rodičů a 21 (15 %) je nepoužívá vůbec. Většinou ano odpovědělo 10 (7 %) a používá biopotraviny 8 (6 %) rodičů. Z toho je patrné, že polovina rodičů, 50 %, biopotraviny buď většinou nepoužívá, nebo je nepoužívá.

## 5. Složením stravy se denně zabýváte?



Složením stravy se denně zabývá 19 (13 %) rodičů a většinou ano 66 (46 %). 43 (30 %) rodičů se stravou denně většinou nezabývá a nezabývá se denně 16 (11 %) rodičů.

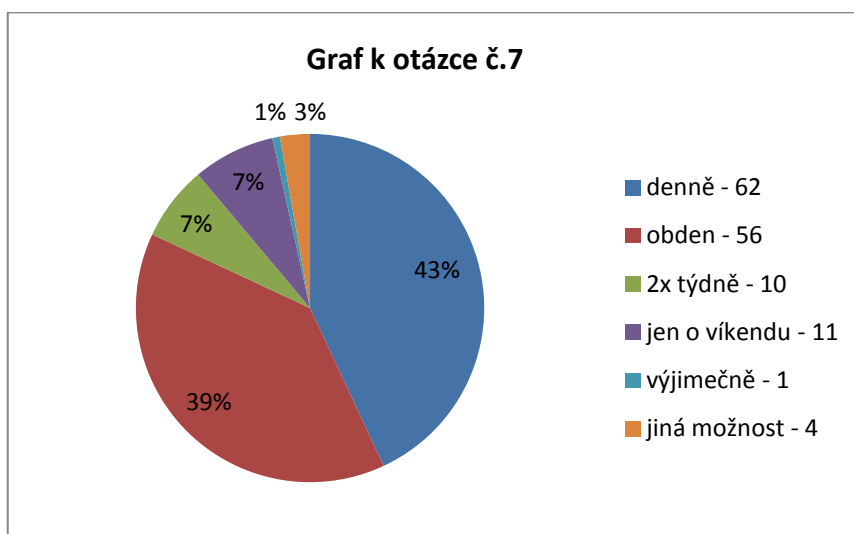
## 6. Připravujete denně jídlo?



Z grafu lze vyčíst, že 84 (58 %) rodičů denně připravuje jídlo a 10 (7 %) ne. 40 (28 %) odpovědí graf zobrazuje jako většinou ano a 10 (7 %) jako většinou ne. Počet odpovědí ne a většinou ne se shoduje.



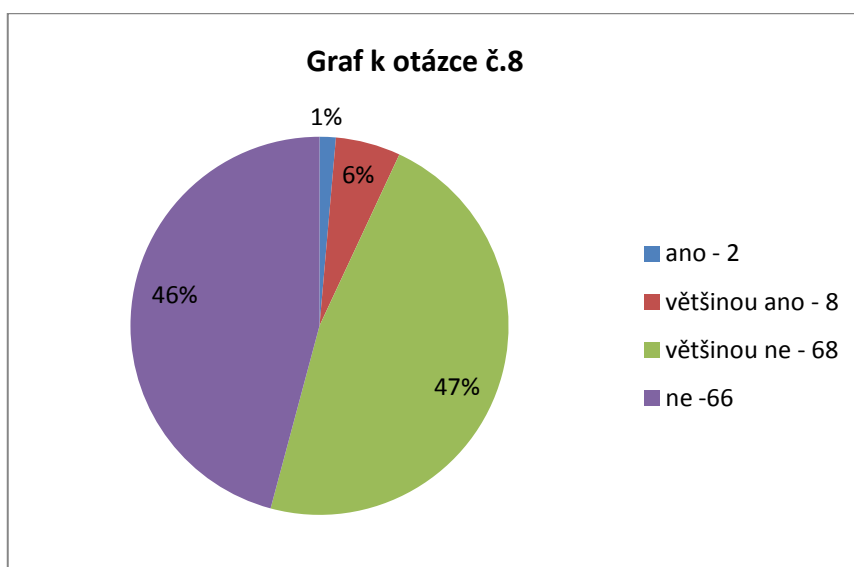
## 7. Jak často vaříte?



Odovědí denně a obden je v grafu vidět nejvíce, denně 43 % a obden 39 %. Dvakrát týdně a o víkendu se shoduje, je to 7 %. Nejméně je v grafu vidět odpověď výjimečně, 1 % a jiná možnost, 3 %. Do jiné možnosti dva rodiče uváděli vaření 4 krát v týdnu a dva dle potřeby.

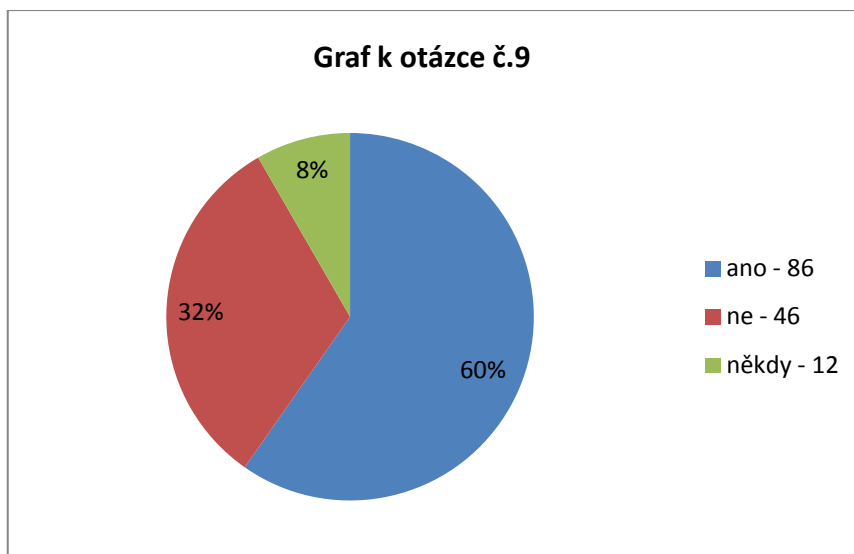
Otázky č. 5, 6 a 7 spolu souvisí. Z výsledků jejich odpovědí vyplývá, že složením stravy se denně či většinou denně zabývá 85 (59 %) rodičů, ale denně či většinou denně připravuje jídlo 124 (86 %) rodičů a 118 (82 %) rodičů vaří denně nebo obden.

## 8. Využíváte při přípravě jídla většinou polotovarů?



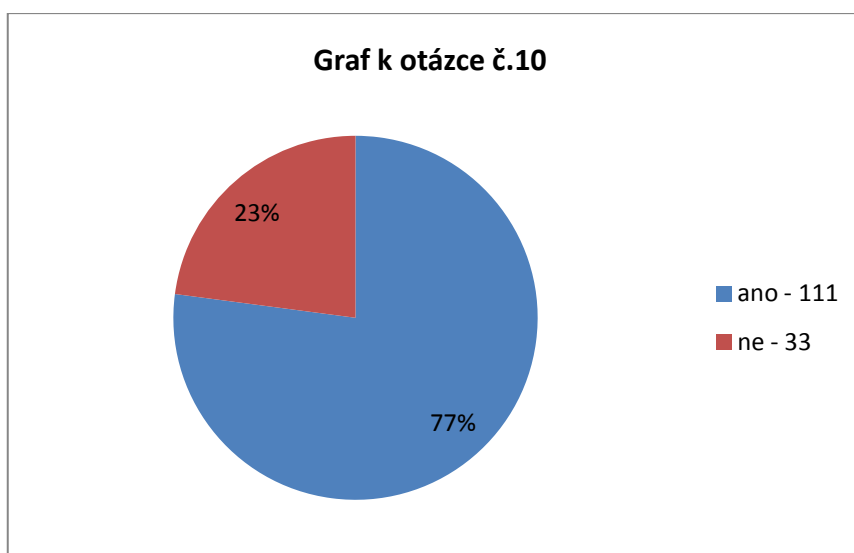
Při přípravě jídla polotovarů nevyužívá 66 (46 %) a většinou nevyužívá 68 (47 %) rodičů. Využívá jich 2 (1 %) a většinou ano 8 (6 %) rodičů.

**9. Podílí se vaše dítě na přípravě stravy?**



Na přípravě stravy se podílí 86 (60 %) dětí, naopak se nepodílí 46 (32 %) a 12 (8 %) dětí se podílí někdy.

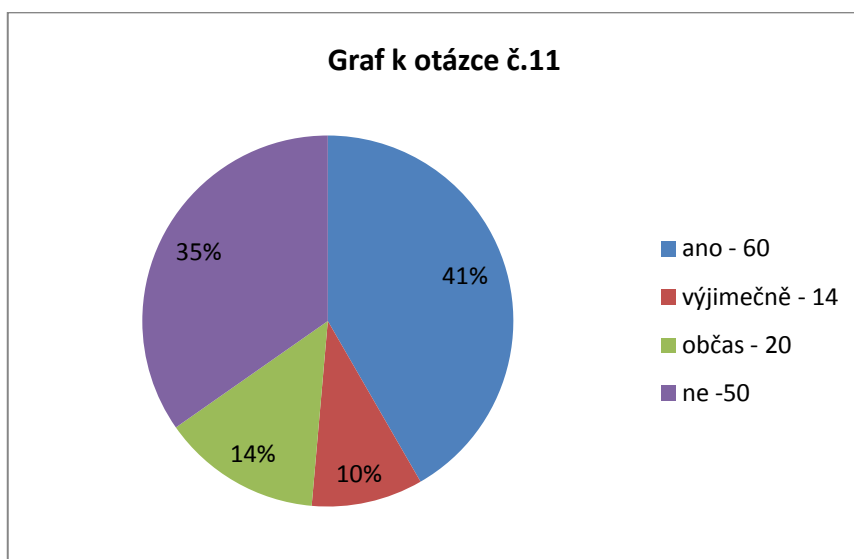
**10. Prostírá vaše dítě na stůl?**



Na stůl prostírá 77 % a neprostírá 23 %.

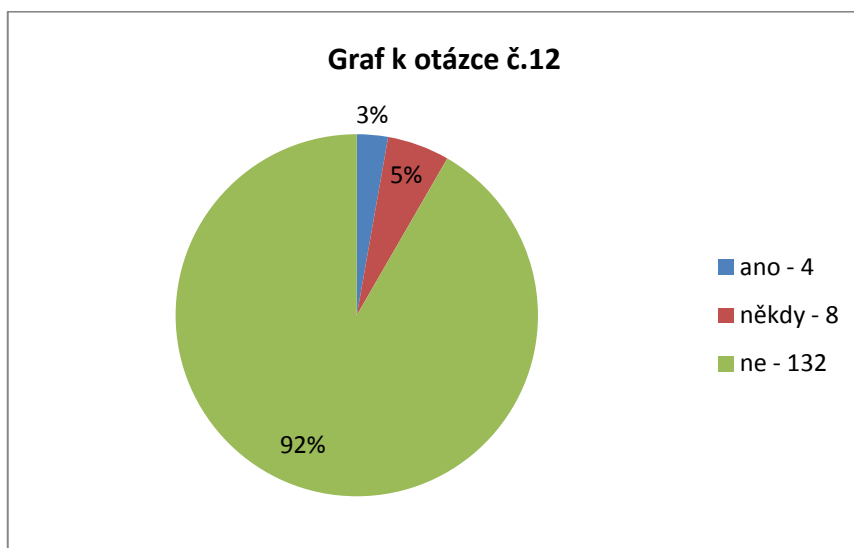
V porovnání s předcházející otázkou, kdy se na přípravě stravy podílí 86 (60 %) dětí, větší procento dětí 111 (77 %) na stůl prostírá.

**11. Využíváte odměn v podobě sladkostí, případně jak často?**



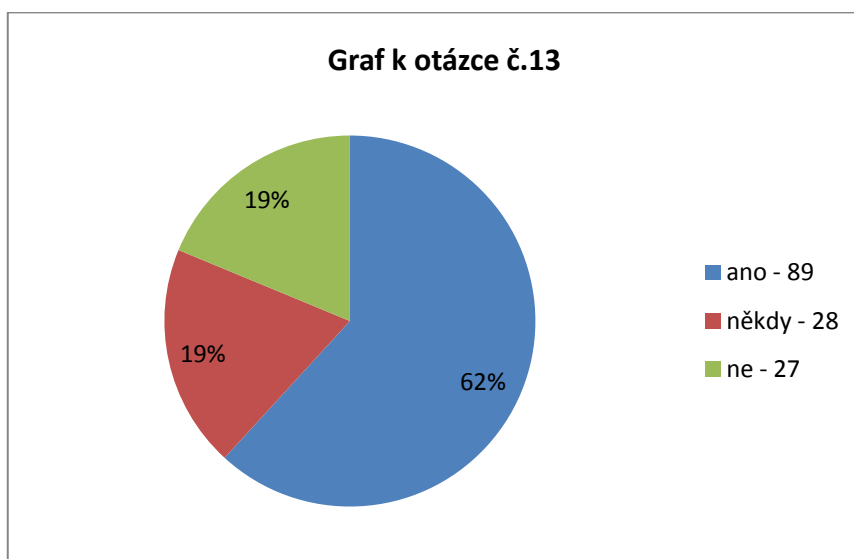
V grafu je vyobrazeno 94 (65 %) rodičů, co využívá odměn v podobě sladkostí, z toho 14 (10 %) výjimečně a 20 (14 %) občas. Odměny v podobě sladkostí nevyužívá 50 (35 %) rodičů.

**12. Slavíte např. narozeniny v Mac Donaldu?**



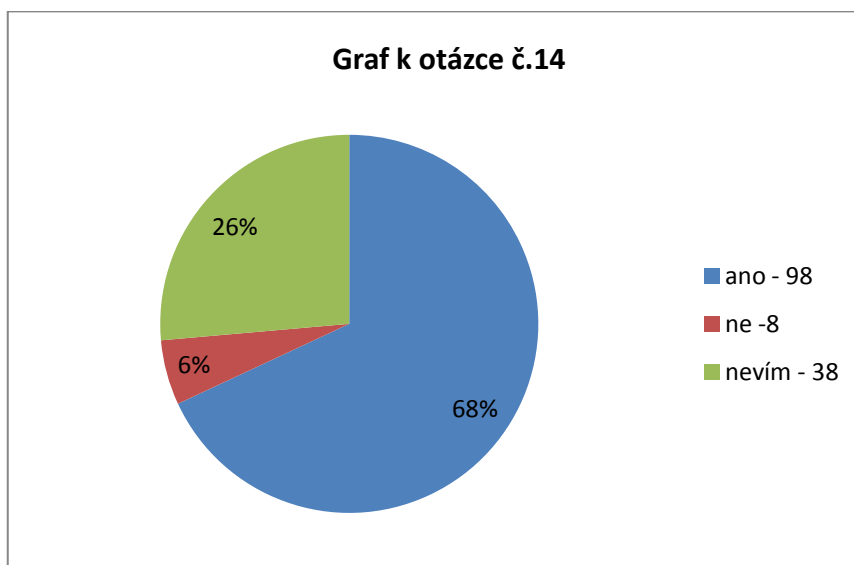
Jak zobrazuje graf, 4 (3 %) rodiče slaví například narozeniny v Mac Donaldu, někdy 8 (5 %) rodičů a nejvíce je rodičů, co tam narozeniny neslaví a to 132 (92 %).

### 13. Pečete na oslavy dort?



Na tuto otázku odpovědělo kladně 89 (62 %) rodičů, záporně 27 (19 %) a někdy pečou dort 28 (19 %) rodičů.

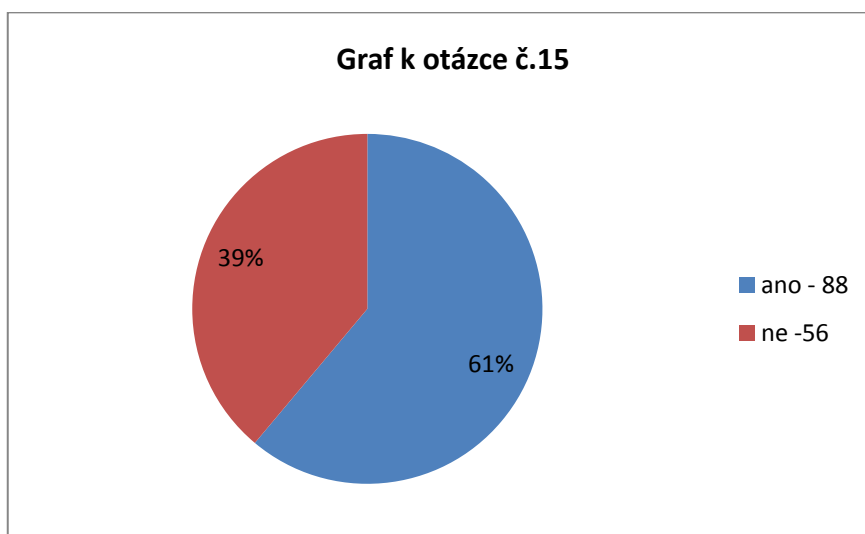
### 14. Myslíte si, že má složení stravy vliv na psychiku dítěte?



98 (68 %) rodičů se domnívá, že má složení stravy vliv na psychiku dítěte, 8 (6 %) ne a 38 (26 %) rodičů neví.

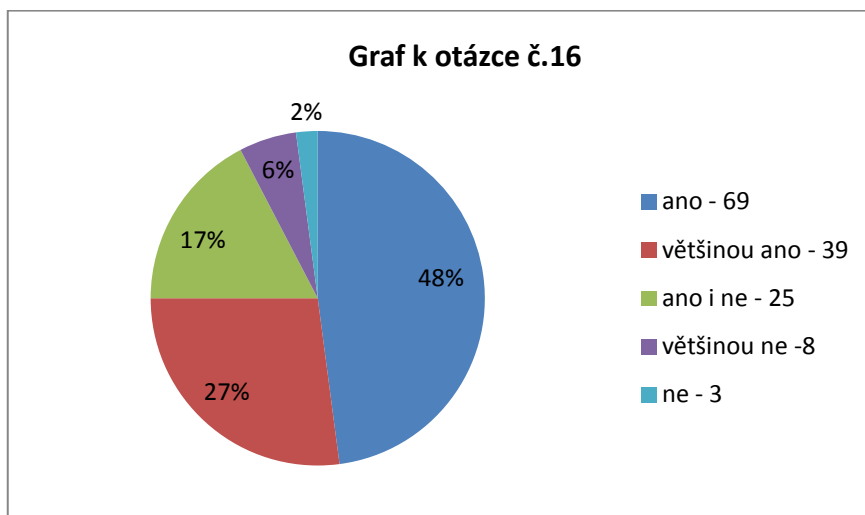
Pro srovnání uvádím odpovědi učitelek na stejnou otázku. 78 (81 %) učitelek se domnívá, že má složení stravy vliv na psychiku dítěte, 1 (1 %) ne a 17 (18 %) učitelek neví.

### 15. Stolujete jako rodina společně a jak často?



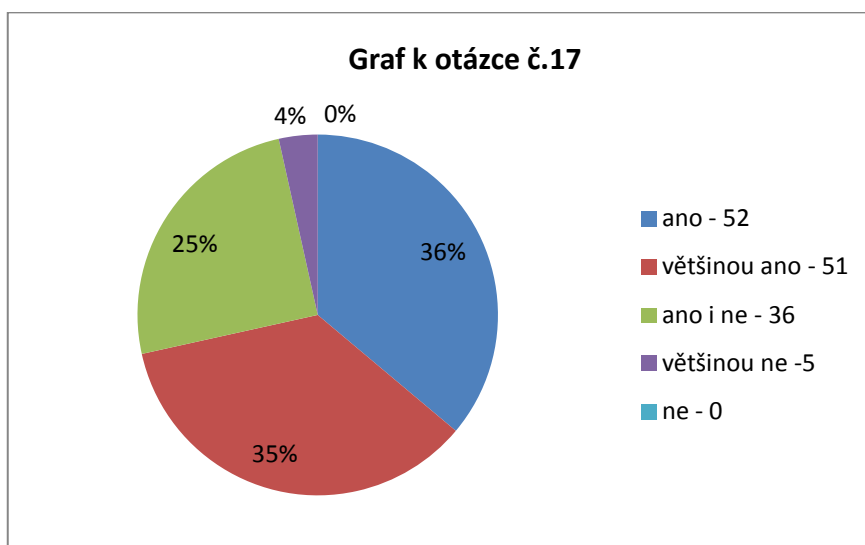
Z grafu vyplývá, že 61 % rodin stoluje společně, což je 88 oslovených rodin. Z toho 45 rodin odpovědělo, že stoluji společně denně. Společně nestoluje 56 (39 %) rodin a z nich 28 stoluje jen o víkendu.

### 16. Hovoříte spolu při stolování či máte puštěné rádio nebo televizi?



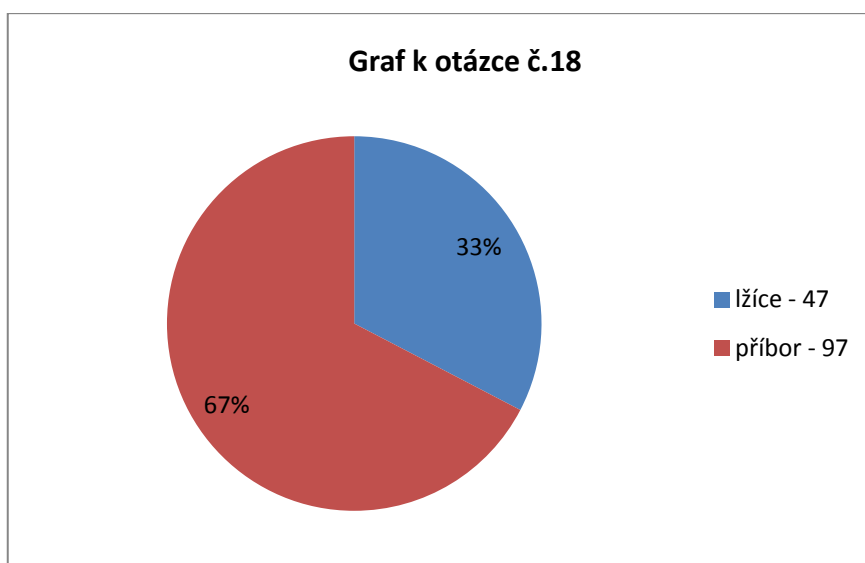
Graf ukazuje, že 69 rodičů (48 %) při stolování spolu hovoří či má puštěné rádio nebo televizi, z toho 41 rodičů odpovědělo, že spolu pouze hovoří. Většinou ano odpovědělo 39 (27 %) rodičů, ano i ne 25 (17 %), většinou ne 8 (6 %) rodičů a vůbec spolu nehovoří ani nemají puštěné rádio či televizi 3 (2 %) rodiče.

### 17. Přijímá vaše dítě stravu s chutí?



Z grafu je patrné, že kladně odpovědělo 52 (36 %) rodičů, většinou ano odpovědělo 51 (35 %), ano i ne 36 (25 %), většinou ne 5 (4 %) rodičů a ne 0 % rodičů.

### 18. Čím vaše předškolní dítě jí?



V grafu je vidět, že lžící jí 33 %, to je 47 dětí a příborem 67 %, což je 97 dětí.

Odpovědi jsem dále rozdělila do skupin podle věku dětí.

Počet dětí, co jí lžící: tříleté – 18 dětí

čtyřleté - 19 dětí

pětileté - 9 dětí

šestileté - 1 dítě.

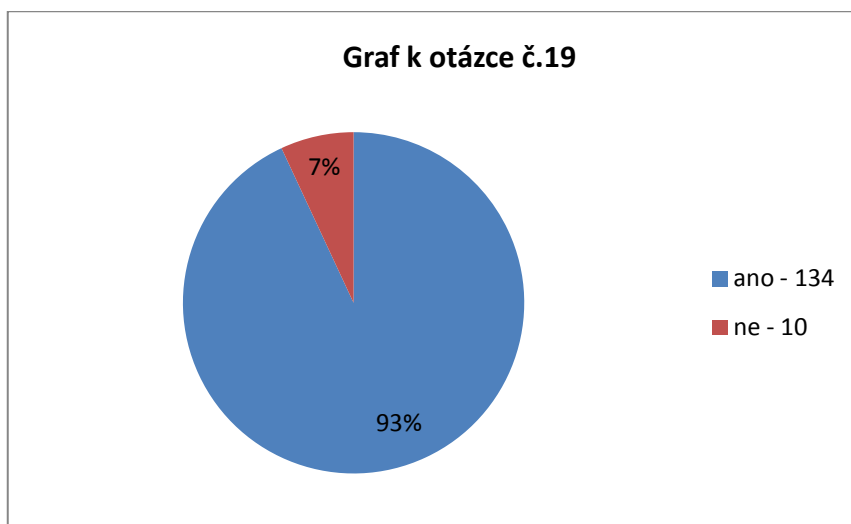
Počet dětí, co jí příborem: tříleté - 3 děti

čtyřleté - 14 dětí

pětileté - 37 dětí

šestileté – 43 dětí.

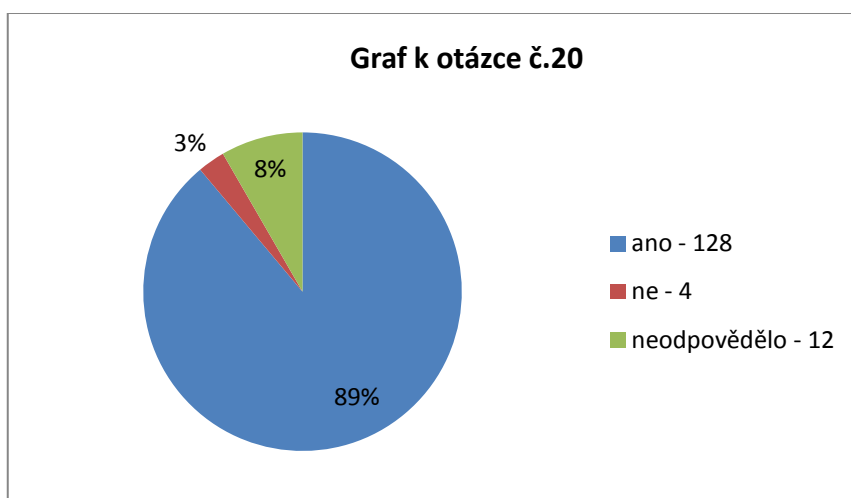
**19. Může si dítě určit množství stravy?**



U 134 (93 %) rodičů si dítě může určit množství stravy a u 10 (7 %) rodičů ne.

V mateřské škole si nemůže dítě určit množství stravy u 1 (1 %) učitelky, jak vyplývá z dotazníku pro učitelky.

**20. Zajímá vás, jakou stravu má dítě v MŠ?**



Z grafu je zřejmé, že 128 (89 %) rodičů zajímá, jakou stravu má jejich dítě v mateřské škole a 4 (3 %) rodiče to nezajímá. Dokonce 12 (8 %) rodičů na tuto otázku neodpovědělo.

## **21. Co považujete za důležité ohledně stravování dítěte v MŠ?**

Jedná se o otevřenou otázku, na kterou neodpovědělo 5 rodičů. Většinou se odpovědi týkaly stravy jako takové.

60 rodičů považují za důležité ohledně stravování pestrost stravy, 32 rodičů dostatek ovoce a zeleniny, 23 rodičů dodržování pitného režimu a 22 rodičů vidí důležitost ve vyvážené stravě. Pro 14 rodičů má velký význam složení stravy a zdravá výživa, používání zdravých potravin. Naopak pro 12 rodičů je důležité množství stravy, aby děti měly její dostatek a 10 rodičů upřednostňuje chutná jídla. Stejný počet rodičů dává přednost kvalitě stravy.

Dále rodiče zdůrazňovali pravidelnost, čerstvost stravy, její skladbu a možnost výběru. Za důležité rodiče považují nepoužívat polotovary při její přípravě a je pro ně důležitý i způsob přípravy stravy. Jiní rodiče se zmiňují o přípravě cereálních a nesmažených jídel nebo by rádi měli v mateřské škole racionální stravu. S tím souvisí i požadavek celozrnných potravin a biopotravin. Pro někoho je důležitý teplý oběd, aby každý den byla polévka a kvalitní svačina, aby děti měly dostatek vitaminů a výživově hodnotné jídlo. Někdo klade důraz na hygienickou přípravu stravy a její zdravotní nezávadnost.

V této otázce se objevily i rozporuplné odpovědi, například dva rodiče považují za důležité slazené nápoje a dva rodiče vyžadují nesladké a málo cukrů. Nebo jedni rodiče chtějí méně masa a naopak druzí maso.

Někomu záleží na vizuální stránce jídla, jinému rodiči na střídání příloh, aby jídlo nebylo přesolené, a pro někoho jsou důležitá jednoduchá jídla, stravitelná a spokojenost dítěte.

Také rodiče vidí jako důležité mít v mateřské škole vlastní kuchyň. Píší, že jim nevyhovuje centrální příprava jídel, stejná strava pro MŠ i ZŠ.

Méně rodičů uvádělo ve svých odpovědích důležitost vlastního stolování. 5 rodičů považuje za důležité stravovací návyky jako takové. Pro 9 rodičů je důležitá atmosféra stolování, pro jiné klid při jídle, laskavý přístup a správná motivace, že jídlo je dobré,



chutné a moc zdravé. S tím souvisí požadavek pěti rodičů, aby děti ochutnaly neznámé jídlo, to je pro ně v mateřské škole důležité. O vhodnosti stravy úměrné věku dítěte se zmínili dva rodiče.

Další dva rodičové považují za důležité ohledně stravování dítěte v mateřské škole dohled nad příjmem stravy a používání příboru. V neposlední řadě se v odpovědích objevilo vštěpování dětem úcty k jídlu, vést je k tomu, že se nemá s plnou pusou mluvit a u jídla se sedí.

Dva rodiče dokonce odpověděli, že neví, co považují za důležité ohledně stravování.

## **22. Jaké jsou stravovací návyky vašeho předškolního dítěte?**

Na tuto otázku ne všichni rodiče odpověděli, neodpovědělo 15 rodičů.

Nejvíce odpovědí bylo – dobré, u 44 rodičů. Dalších 30 rodičů napsalo - pravidelná strava 5 – 6 krát denně, 10 rodičů zaznamenalo stravovací návyky u svého dítěte jako průměrné či normální. To už je odpovědí od 99 rodičů. Zbýlých 45 rodičů odpovídalo opravdu rozmanitě.

14 předškolních dětí má dostatek ovoce a zeleniny, stejný počet dětí má naopak občas sladkosti, jiné děti mají rády ovoce, jogurty a nemusí luštěniny naopak jiné děti odmítají ovoce a zeleninu i v pokrmu. Někdo jí jen to, co mu chutná, někdy jsou děti vybíravé. V jedné rodině nahrazují sladkosti sušeným ovocem, v jiné mají sladké obě svačiny, v další má dítě minimum sladkostí či nejí čokoládu a naopak v jiné rodině dítě miluje sladkosti nebo jí příliš sladkého jídla.

Stejně rozpory uváděli rodiče i v požívání masa. Některé dítě maso vyžaduje a jiné jej odmítá. V jedné rodině mají 4 krát týdně rybu. Také jedno dítě nejí mléčné výrobky kromě zákysu a naopak další dítě má rádo mléčné výrobky a mléčné instantní kaše nebo ráno nesnídá, pouze pije mléko či ráno snídá cereálie s mlékem a večeri má vydatnější. 3 rodiče uváděli u dětí ovocnou a mléčnou svačinu. Co se týká pitného režimu, někde jej dodržují a jinde musí dítě na pití upozorňovat.

Některé dítě nemá rádo pomazánky, moučná jídla a upřednostňuje lehká jídla, jiné dítě má rádo samostatné suroviny, lehké svačiny. I v jiné rodině dodržují dělenou stravu a řídí se heslem: „Jez dopolosyta“. Také důležitost polévky se objevila v odpovědích či dodržení pořadí jídla – polévka – další chod – pití. Nebo naopak jí dítě podle chuti po

celý den, ale jiné dítě jí nerado a jinému chutná strava vařená doma. Jinde upřednostňují stravu v bio kvalitě a v jiné rodině jídla nesmaží, vaří i v páře.

Někteří rodiče se přiznávají, že se snaží tvořit návyky, ale ne vždy jsou důslední nebo že stravovací návyky jejich dítěte nejsou nejlepší. Také si stěžují, že jejich dítě při jídle povídá nebo jiné se vrtí, poposedá, jiné dítě jí dlouho a hodně mluví, další je vybíravé. Jeden z rodičů dokonce uvádí, že dítě jí často u televize. Tato odpověď mě zarazila a stejně tak odpověď, že dítě nemá žádné stravovací návyky.

Dále už rodiče psali o samých pozitivních stravovacích návycích. Uváděli, že si děti po jídle odnesou nádobí ze stolu, dodržují čistotu, jí příborem, myjí si ruce před jídlem, jí v klidu, při stolování se slušně chovají a sedí u stolu. Jiné dítě dokáže prostříit na stůl, nalít čaj, jiné si dovede namazat chleba, s pomocí nakrájí zeleninu. Také rodiče učí děti věnovat se jídlu a vážít si ho a zmiňují se o svém vzoru pro dítě, jdou dětem příkladem. Rodič 3,5letého dítěte se zmiňuje, že učí své dítě stravovacím návykům.

## **6.3 Aktivity pro děti**

### **1. Účast dětí při přípravě svačiny**

Děti se mohou podílet přímo na přípravě svačiny a následně si potom mazat samy chleby při svačině dle jejich chuti. Znamená to si domluvit s paní kuchařkou, zda by místo hotové pomazánky přinesla jednotlivé suroviny do třídy a paní učitelka by ji vyráběla společně s dětmi. Jsem si vědoma, že tato činnost neodpovídá hygienickým požadavkům, ale sama jsem to s dětmi vyzkoušela.

Z kuchyně jsem si vyžádala jednotlivé suroviny na přípravu pomazánky. Ten den měla být vaječná pomazánka. Dostali jsme uvařená vejce, máslo, cibulku a jogurt, sůl máme v kuchyňce u třídy.

Hned ráno, postupně jak děti přicházely do třídy, jsme se pustili společně do práce. Děti se střídaly ve strouhání vajec a másla, aby nám šla pomazánka lépe zamíchat. Někdo míchal, přidával jogurt a sůl podle chuti. Ochutnávat bavilo děti nejvíc.

Hotovou pomazánku jsme dali do misek a připravili na stolečky. K miskám ještě děti připravily nože. Chléb už jsme měli nakrájený z kuchyně, ten jsme jen přendali na talířky.

Dále následovala běžná řízená činnost a ostatní činnosti, než nastal čas svačiny.

Jiný den jsem s dětmi připravovala sýrovou pomazánku.

## **2. Pěstování bylin na zahrádce**

Na školní zahrádce lze pěstovat různé druhy bylin. Jednak pažitku a libeček, které můžeme nakrájet a pažitkou posypat například chléb ke svačině anebo přidat do polévky.

Jiné byliny, jako je máta, meduňka, mateřídouška a podobně, můžeme sbírat a vařit z nich čaj. Také je můžeme ve třídě sušit a vařit z nich čaj v zimě.

## **3. Pěstování zeleniny**

Na školní zahrádce lze také pěstovat zeleninu například hrášek, ředkvičky, kedlubny a podobně.

## **4. Krájení zeleniny**

Předškoláci mohou krájet zeleninu ze zahrádky nebo donesenou od pani kuchařky. Zelenina může být volně v misce dětem k dispozici nebo si s ní může každé dítě ozdobit svůj chleba ke svačině.

## **5. Pečení chleba**

Děti mohou být účastny celého procesu. Na mlýnku na obilí semelou obilí, z kterého zadělají těsto. Po jeho vykynutí mohou udělat společný bochánek chleba anebo si každé dítě vytvoří z těsta housku, šneka, cokoliv dle jeho vlastní fantazie. Pani kuchařka či pani učitelka chléb upeče.

## **6. Pečení buchty**

Podobným způsobem se děti mohou podílet i na pečení buchty k svačině. Namelou mouku, tu přidají k ostatním ingrediencím, vše zamíchají a dají na pekáč péct.

## **7. Úprava stolu**

Stůl, kde děti jí, si mohou samy vyzdobit a upravit. Každé dítě si připraví prostírání a hrneček. Děti dbají, aby stůl byl čistý. Také mohou ze zahrádky donést květiny a dát je do vázy na stůl, pod vázu dát ozdobný ubrousek.

## DISKUSE A ZÁVĚREČNÁ SHRNU TÍ

Jedním z cílů mé bakalářské práce bylo zjistit úroveň stravovacích návyků. V mateřských školách 55 (57 %) učitelek odpovědělo, že děti mají stravovací návyky dobré a převážně dobré, 37 (39 %) odpovědělo dobré i špatné. Některé učitelky se zmiňují o zhoršení stravovacích návyků po absenci dětí v mateřské škole. Dle nich záleží hodně na zvycích z domova, na vedení ke stravovacím návykům v rodině a na důslednosti rodičů. Stěžují si na zhoršování stravovacích návyků, které si děti nesou z domova. Děti jsou vybíravé, méně samostatné, špatně sedí, nemají správný úchop příboru a lžice a spěchají s jídlem.

Rodiče na otázku, jaké jsou stravovací návyky jejich dětí, odpovídali různě. Jejich odpovědi se týkaly stravy jako takové, co dítě jí a co ne. Zde bylo nejvíce rozporů. A nejvíce odpovědi znělo – pravidelná strava. A dále se rodiče zmiňovali o chování dětí u stolu, které bylo většinou dobré. Stejně tak 44 rodičů hodnotilo celkově stravovací návyky svých dětí. Několik málo rodičů se zmínilo o samostatnosti dítěte v sebeobsluze, prostření stolu, uklízení po jídle, krájení zeleniny a podobně. Vážím si upřímnosti některých rodičů, kteří jsou si vědomi nesprávných stravovacích návyků u svého dítěte a snaží se o nápravu.

Ke kultuře stolování patří klidná, přátelská atmosféra, jak se zmiňuje například Komárek (1995). Přesto 20 učitelek odpovědělo, že jsou děti u jídla hlučné. Domnívám se, že pokud chtějí jít dětem příkladem, měly by s dětmi u stolečků sedět. 27 (28 %) učitelek totiž s dětmi u stolečků nesedí a 20 (21 %) jen někdy. Učitelky jsou pro děti vzorem. Děti napodobují vše, co je kolem nich. Pokud s nimi nesedí učitelky u stolečků, přicházejí tak děti o možnost napodobit dobré stravovací návyky, mezi které patří i klidná atmosféra při stolování. Ke správnému naladění při jídle nepomáhá ani puštěné rádio či televize, při kterém jí 28 rodin a ještě několik odpovědělo většinou ano. Odvádí to pozornost od jídla a přispívá k většímu hluku.

Jak uvádím v teoretické části, řada odborníků zastává názor, že strava má značný vliv na psychiku dětí. Stejného názoru je i 78 (81 %) učitelek a 98 (68 %) rodičů. Sladkosti vedou děti k nadměrné aktivitě, umělá barviva, příliš kořeněná jídla mají nepříznivý vliv na chování dětí (Hanreich, 2000). A přesto 94 (65 %) rodičů využívá odměn v podobě sladkostí. Na druhou stranu upéct dort na oslavu patří k rituálu oslavy, je to

zakořeněná tradice, které se vyhýbá 27 (19 %) rodičů a jen někdy peče dort 28 (19 %) rodičů. Pozitivní je, že oslavy v Mac Donaldu praktikuje jen 12 (8 %) rodičů

Zajímavé je i zjištění, v jakém věku čím děti doma nejčastěji jí. Ve třech letech je to lžíce, ve čtyřech letech převažuje lžíce nad příborem rozdílem jen pěti dětí. V pěti a šesti letech je to příbor, i když deset rodičů ještě uvádí lžici. Je otázka, zda čtyřleté dítě jí i nožem a umí s příborem správně zacházet, nebo používá jen vidličku, jak to vídám v mateřské škole. Ani pětileté dítě ne hned umí jíst správně příborem a učí se to. Zde je příbor na místě, jedná se o předškoláky a měli by ho používat i doma. Z dotazníkového šetření vyplývá, že ne ve všech rodinách to tak je a naopak ve většině mateřských škol (67 %) mají příbor k dispozici jen předškoláci. Je umění naučit se jíst příborem otázka školní zralosti?

### **1. Předpoklad: U předškolních dětí převažuje racionální strava nad běžnou stravou.**

Z grafu vyplývá, že ve 25 % je v mateřských školách racionální strava a 30 % rodičů dává přednost racionální stravě. Z odpovědí – někdy - nelze usuzovat, že by racionální strava převažovala nad běžnou.

Výsledky z dotazníkového šetření tento předpoklad **nepotvrdily**.

### **2. Předpoklad: Učitelky i rodiče zajímá, co děti jedí.**

K této problematice se vztahují otázky č. 1, 7 a 17 z dotazníku pro učitele a z dotazníku po rodiče jsou to otázky č. 5, 8, 20.

Otázka č.1: Je pro vás důležité, jak se děti stravují v mateřské škole?

Ano odpovědělo 84 (88 %) učitelů a spíše ano 10 (10 %).

Otázka č. 5: Složením stravy se denně zabýváte?

Ano odpovědělo 19 (13 %) rodičů a většinou ano 66 (46 %) rodičů.

Otázka č. 7: Zajímá vás, co jedí děti v mateřské škole?

94 (98 %) učitelek odpovědělo ano. Tento počet se shoduje s počtem odpovědí v 1. otázce, což potvrzuje pravdivost odpovědí.

Otázka č. 8: Využíváte při přípravě jídla většinou polotovarů?

Odpovědi ano a většinou ano je 10 a 134 odpovědí znělo ne a většinou ne.

Otázka č. 17: Projeví rodiče zájem o to, co děti v mateřské škole jedí?

Ano odpovědělo 26 (27 %) rodičů a většinou ano 18 (19 %). Většinou ne odpovědělo 22 (23 %) a ne 6 (6 %) rodičů.

Otázka č. 20: Zajímá vás, jakou stravu má dítě v mateřské škole?

Ano odpovědělo 128 (89 %) rodičů.

Z odpovědí je zřejmé, že se tento předpoklad **potvrdil**.

### **3. Předpoklad: Děti se podílí na přípravě stravy více doma než v mateřské škole.**

S tímto předpokladem souvisí otázky z dotazníku pro rodiče č. 9, 10 a z dotazníku pro učitele č. 8 a 10.

Otázka č. 8: Mohou se děti podílet nějakým způsobem na přípravě stravy? 50 (52 %) učitelek odpovědělo, že ano.

Otázka č. 9: Podílí se vaše dítě na přípravě stravy? Na stejnou otázku odpovědělo ano 86 (60 %) rodičů.

Otázky č. 10: Prostírá vaše dítě na stůl nebo prostírají si děti samy? Ano odpovědělo 111 (77 %) rodičů a 78 (81 %) učitelek.

Na přípravě stravy se doma podílí celkem 137 % dětí rodičů a v mateřské škole děti od 133 % učitelek.

Tento předpoklad se **potvrdil**.

### **4. Předpoklad: Rodiče dávají přednost kvalitě stravy před stolováním.**

S tímto předpokladem souvisí otevřená otázka č. 21: Co považujete za důležité ohledně stravování dětí v mateřské škole?

Největší počet rodičů odpovědělo pestrost stravy, vyváženost a složení stravy, dostatek ovoce a zeleniny, dodržování pitného režimu a dostatek jídla. Také rodičům záleželo na kvalitě stravy, na její skladbě, čerstvosti, na zdravé výživě, a aby jídlo bylo chutné. V tom se velká část rodičů opakovala.

Pouze 42 (29 %) odpovědí znělo ve prospěch stolování, kdy rodiče považují za důležité vlastní stolování, jeho atmosféru, klid, laskavý přístup, vštěpování úcty k jídlu, možnost výběru jídla, používání příboru a vedení k tomu, že dítě nemá mluvit s plnou pusou a sedí u jídla.

Z předcházejících odpovědí vyplývá, že kvalitě stravy dává přednost 71 % a stolování pouze 29 % rodičů.

K tomuto předpokladu se vztahuje i otázka č. 15: Stolujete jako rodina společně a jak často? Ano odpovědělo 43 rodičů a 45 odpovědělo denně, což je dohromady 88 (61 %) rodičů.

I když stoluje 61 % rodičů jako rodina společně, pořád je větší % těch, co dávají přednost kvalitě stravy.

4.předpoklad se také **potvrdil**.

Z výzkumného šetření vyplývá, že učitelky mají zájem, jak a čím se děti v mateřské škole stravují, ale mají malou možnost složení stravy nějak ovlivnit. 31 dotázaných učitelek je z mateřské školy, která nemá ani vlastní kuchyň.

Dále je zřejmé, že více rodičů denně připravuje jídlo a vaří denně či obden, než se zabývá složením stravy. Pozitivní je, že i když 59 rodičů se nezabývá denně složením stravy, jen jejich nepatrná část (10) používá polotovary.

Vzhledem k tomu, že většina rodičů si myslí, že strava má vliv na psychiku dětí, nepřemýšlí už dále nad složením stravy a děti i konzumují více sladkostí.

Díky otázce, zda se děti mohou podílet na přípravě stravy i v mateřské škole, jsem volala na Krajskou hygienickou stanici v Českých Budějovicích. Mluvila jsme s MUDr. Noskovou a získala jsem od ní tyto informace. Děti si mohou samy mazat chleby, vypěstovanou zeleninu na školní zahrádce konzumovat či přidat do polévky. Na konzumaci ovoce a zeleniny ze známého zdroje vydal hlavní hygienik metodický pokyn. Ale připravovat například pomazánku pro všechny děti je z epidemiologického hlediska nevyhovující. Není to nikde uvedeno, a tudíž je to neobhajitelné. Záleží na názoru konkrétního hygienika.

Česká školní inspekce v Českých Budějovicích mi odmítla dát k této otázce jakékoliv vyjádření.

Také Illková, Vašíčková (2004) klade důraz na zapojení dětí do jednodušších prací kolem přípravy jídla. Osvojují si tím nové praktické dovednosti, rozvíjíme jejich samostatnost, úctu k jídlu, pocit sebeuplatnění a podpoříme jejich spolupráci mezi sebou.

## ZÁVĚR

V bakalářské práci – „Zdravá strava v mateřské škole“ se věnuji stravě a stravovacím návykům dětí předškolního věku doma i v mateřské škole. Práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se zabývám pojmem racionální strava, jaká je racionální výživa v mateřské škole, výživovou pyramidou, dále základní skladbou výživy a biopotravinami. Také jsem se zmínila o alternativní výživě, vlivu stravy na psychiku a o významu stravovacích návyků.

Na teoretickou část navazuje část praktická. Zde jsem provedla kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Respondenti byli rodiče a učitelé z mateřských škol. Zjišťovala jsem, zda se děti stravují racionálně a zda mají možnost se tak stravovat i v mateřské škole. Dále jsem zkoumala, co považují rodiče i učitelé za důležité ohledně stravování a stravovacích návyků.

Musím konstatovat, že přestože jíme denně, ne všichni rodiče se zabývají tím, co jejich děti jí, jaký má strava vliv na jejich chování. Sice 68 % rodičů si myslí, že strava má vliv na psychiku dětí, ale ne všichni se zabývají jejím složením. Na druhou stranu rodičům záleží na pestrosti stravy, na její čerstvosti, kvalitě, na zdravé výživě a podobně, více než na kultuře stolování. Ale vyvstává pro mě otázka, co pro kvalitu stravy ve skutečnosti udělají? Racionálně se stravuje jen 21 % rodičů a biopotraviny používá dokonce jen 13 % rodičů. To je z mého pohledu málo.

Do budoucnosti vidím zlepšení situace ohledně stravování ve změně spotřebního koše pro mateřské školy, v neustálém opakování významu racionální výživy a jejího vlivu na zdraví dětí, v provádění osvěty a rozhovorů s rodiči a také ve zvýšení iniciativy kuchařek o zlepšení kvality stravy. Bez jejich zájmu by všechny snahy rodičů a učitelů byly marné.



## POUŽITÉ ZDROJE

2. BONNOT-MATHERON, S. *Nechut' k jídlu*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-597-0.
3. FORŠT, J. *Bio & dítě*. Český Těšín: IFP Publishing & Engineering s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87383-08-7.
4. FOŘT, P. *Moderní výživa pro děti*. Praha: Metramedia, 2000. ISBN 80-238-5498-4.
5. FOŘT, P. *Stop dětské obezitě*. 2004. Praha: Euromedia group, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
6. FOŘT, P. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1057-9.
7. FOŘT, P. *Zdravá výživa nejen pro ženy*. Praha: Pragma, 1999. ISBN 80-7205-722-7.
8. HANREICH, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2001. ISBN 80-247-0100-6.
9. HNÁTEK, J. A KOLEKTIV. *Výživa stravování dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické
10. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
11. ILLKOVÁ, O. a Z. VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
12. ILLKOVÁ, O., L. NEČASOVÁ a Z. VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5.
13. KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
14. OSTERTÁGOVÁ, D. *Receptář zdravé výživy*. Praha: Motýl, 1999. ISBN 80-88775-96-5.
15. STRNADELOVÁ, V. a J. ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí*. Olomouc: Anag, 2007. ISBN 978-80-7263-419-4.
16. ŠTANZEL, T. *Strava a vědomí*. Praha: Dharma Gaia, 2010. ISBN 978-80-7436-010-7.

Články z časopisů:

1. ŠKVAŘIL, J. Vegetariánství. *Moje zdraví*. Praha: Mladá fronta a.s., 2012, roč. 10, 9/2012. ISSN 1214-3871.
2. ŠKVAŘIL, J. Vegetariánství 2. část. *Moje zdraví*. Praha: Mladá fronta a.s., 2012, roč. 10, 10/2012. ISSN 1214-3871.
3. ŠKVAŘIL, J. Vegetariánství 3. část. *Moje zdraví*. Praha: Mladá fronta a.s., 2012, roč. 10, 11/2012. ISSN 1214-3871.
4. ŠKVAŘIL, J. Veganství. *Moje zdraví*. Praha: Mladá fronta a.s., 2012, roč. 10, 12/2012. ISSN 1214-3871.

Elektronické zdroje:

1. *Biopotraviny do škol*. In: [www.biodoskol.cz](http://www.biodoskol.cz) [online] 2008. Dostupné z: [http://zpravy.idnes.cz/biopotraviny-do-skol-mohou-deti-i-zklidnit-rikaji-jejich-zastanci-1cj-/domaci.aspx?c=A080710\\_164433\\_studium\\_bar](http://zpravy.idnes.cz/biopotraviny-do-skol-mohou-deti-i-zklidnit-rikaji-jejich-zastanci-1cj-/domaci.aspx?c=A080710_164433_studium_bar)
2. *Cvičení sluníček*. In: [www.cvicenislunicek.estranky.cz](http://www.cvicenislunicek.estranky.cz) [online] 2013. Dostupné z: <http://www.cvicenislunicek.estranky.cz/clanky/vychova-a-motivace/alternativni-pohled-na-motivaci.ht>
3. *Svět homeopatie*. In: LANG, H. [www.svethomeopatie.cz](http://www.svethomeopatie.cz) [online] 2013. Dostupné z: <http://svethomeopatie.cz/cs/147-vyziva-deti-a-jeji-vliv-na-detskou-psychiku-a-schopnost-soustredeni>
4. *Tisková zpráva*. In: [www.bioskoly.cz](http://www.bioskoly.cz) [online]. 2011. Dostupné z: [http://solarniliga.cz/bioskoly/TZbioskoly\\_16\\_11\\_2011\\_def.pdf](http://solarniliga.cz/bioskoly/TZbioskoly_16_11_2011_def.pdf)
5. *Výchova ke zdraví*. In: KOMÁREK, L. [www.vychovakezdravi.cz](http://www.vychovakezdravi.cz) [online]. 1995. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/vyziva-edukacni02.pdf>
6. *Výživa předškolních a školních dětí*. In: BURIANOVÁ, T. [www.ordinace.cz](http://www.ordinace.cz) [online]. 2007. Dostupné z: <http://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-predskolnich-a-skolnich-deti/>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník pro učitele

Příloha č. 2: Dotazník pro rodiče

Příloha č. 3: Fotografie

Jmenuji se Iva Maroušková a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Ráda bych vás poprosila o několik minut vašeho času k vyplnění dotazníku, ve kterém se zabývám racionální stravou a stravovacími návyky předškolních dětí. Dotazník je anonymní a vyplněné údaje budou použity pouze v rámci průzkumu jako podklad pro zpracování mé bakalářské práce.

Dovoluji si vás požádat o zaškrtnutí odpovědi, s níž se ztotožňujete, případně vypište slovně.

Děkuji za spolupráci a čas, který vyplnění dotazníku věnujete.

### **Dotazník pro učitele**

1. Je pro vás důležité, jak se děti stravují v MŠ?

- ano
- spíše ano
- ano i ne
- spíše ne
- ne

2. Má vaše mateřská škola vlastní kuchyň?

- ano
- ne

3. Je ve vaší mateřské škole racionální strava?

- ano
- někdy
- ne

4. Používají se u vás biopotraviny?

- ano
- někdy
- ne

5. Mají děti k dispozici pití po celý den?

- ano
- někdy
- ne

6. Můžete nějak ovlivnit složení stravy?

- ano

- někdy  
ne
7. Zajímá vás, co jedí děti v mateřské škole?  
ano  
někdy  
ne
8. Mohou se děti podílet nějakým způsobem na přípravě stravy, např. krájení zeleniny, mazání chleby apod.? A jak, pokud ano.  
ano  
ne
9. Mají děti možnost si určit množství jídla?  
ano  
někdy  
ne
10. Prostírají si děti samy?  
ano  
někdy  
ne
11. Mají děti k dispozici příbor?  
jen předškoláci  
všechny děti  
dle zájmu dětí
12. Podílí se děti na úklidu po jídle?  
ano  
někdy  
ne
13. Sedíte s dětmi při jídle u stolečků?  
ano  
někdy  
ne
14. Jíte společně s dětmi?  
ano  
někdy  
ne

15. Jsou děti u jídla hlučné?

- ano
- spíše ano
- ano i ne
- spíše ne
- ne

16. Jste spokojená s jídelníčkem dětí v MŠ?

- ano
- většinou ano
- průměrně
- většinou ne
- ne

17. Projevují rodiče zájem o to, co děti v MŠ jedí, mají dotazy?

- ano
- většinou ano
- ano i ne
- většinou ne
- ne

18. Znájí děti pani kuchařky, které jim jídlo vaří?

- ano
- ne

19. Myslíte si, že složení stravy má vliv na psychiku dětí?

- ano
- ne
- nevím

20. Smí děti u jídla povídat?

- ano
- někdy
- ne

21. Komunikujete u jídla společně s dětmi?

- ano
- někdy

ne

22. Přijímají děti stravu s chutí?

ano

většinou ano

většinou ne

ne

23. Jak jste spokojeni se stravou pro děti ve vaší MŠ?

24. Jaké mají děti ve vaší MŠ stravovací návyky?

dobré

převážně dobré

dobré i špatné

převážně špatné

špatné

25. Co vidíte, že by se dalo ve stravovacích návycích změnit?

Jmenuji se Iva Maroušková a jsem studentkou Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích. Ráda bych vás poprosila o několik minut vašeho času k vyplnění dotazníku, ve kterém se zabývám racionální stravou a stravovacími návyky předškolních dětí. Dotazník je anonymní a vyplněné údaje budou použity pouze v rámci průzkumu jako podklad pro zpracování mé bakalářské práce.

Dovoluji si vás požádat o zaškrtnutí odpovědi, s níž se ztotožňujete, případně vypíšete slovně.

Děkuji vám mnohokrát za spolupráci a čas, který vyplnění dotazníku věnujete.

### **Dotazník pro rodiče**

1. Jaký máte počet dětí v rodině a jaký je jejich věk?

2. Jste vegetariáni ?

ano

ne

3. Dáváte přednost racionální stravě?

ano

ne

někdy

4. Používáte biopotraviny?

ano

většinou ano

ano i ne

většinou ne

ne

5. Složením stravy se denně zabýváte?

ano

většinou ano

většinou ne

ne



6. Připravujete denně jídlo?  
ano  
většinou ano  
většinou ne  
ne
7. Jak často vaříte?  
denně  
ob den  
dvakrát týdně  
jen o víkendu  
vyjímečně  
jiná možnost
8. Využíváte při přípravě jídla většinou polotovarů?  
ano  
většinou ano  
většinou ne  
ne
9. Podílí se vaše dítě na přípravě stravy?  
ano  
ne
10. Prostírá vaše dítě na stůl?  
ano  
ne
11. Využíváte odměn v podobě sladkostí, případně jak často?  
ano  
ne
12. Slavíte např. narozeniny v McDonaldu?  
ano  
někdy  
ne
13. Pečete na oslavy dort?  
ano  
někdy  
ne

14. Myslíte si, že má složení stravy vliv na psychiku dítěte?
- ano
  - ne
  - nevím
15. Stolujete jako rodina společně a jak často?
- ano
  - ne
16. Hovoříte spolu při stolování či máte puštěné rádio nebo televizi?
- ano
  - většinou ano
  - ano i ne
  - většinou ne
  - ne
17. Přijímá vaše dítě stravu s chutí?
- ano
  - většinou ano
  - ano i ne
  - většinou ne
  - ne
18. Čím vaše předškolní dítě jí?
- lžíce
  - příbor
19. Může si dítě určit množství stravy?
- ano
  - ne
20. Zajímá vás, jakou stravu má dítě v MŠ?
- ano
  - ne
21. Co považujete za důležité ohledně stravování dítěte v MŠ?
22. Jaké jsou stravovací návyky vašeho předškolního dítěte?



