

JIHOČESKÁ UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Lucie Kubová

JIHOČESKÁ UNIVERZITA

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

katedra pedagogiky a psychologie

Specializace v pedagogice-učitelství pro mateřské školy

**Zdravá výživa dětí v předškolním věku a výchova ke zdravému
životnímu stylu v MŠ**

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

vedoucí práce:

Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

autor práce:

Lucie Kubová

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval/a 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 elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích 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.

Datum.

Podpis studenta

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce

Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a připomínky poskytnuté při zpracování práce.

ABSTRAKT

Cíl práce: Cílem této bakalářské práce je zjistit míru informovanosti rodičů, učitelek MŠ a dětí o zdravé výživě v předškolním věku a její uplatňování v praxi

Teoretická část bude zaměřena na otázky role zdravé výživy pro optimální rozvoj dětí v předškolním věku, bude se věnovat jednotlivým aspektům zdravé výživy, zmapuje výživovou hodnotu jednotlivých složek potravy.

Praktická část bude obsahovat podrobné zaznamenání týdenního jídelníčku předškolních dětí. Zdroje budou získány ze tří úhlů pohledu- od rodičů (záznamový arch), učitelek MŠ (řízený rozhovor) a dětí (rozhovor v rámci hry na téma „zdravá výživa“).

Tato praktická část by měla potvrdit či vyvrátit domněnku, že děti lépe informovaných rodičů mají samy hlubší znalosti o zdravé výživě a akceptují zdravé potraviny lépe než děti rodičů, kteří se o zdravou výživu nezajímají.

Klíčová slova: zdravá výživa, zdravý životní styl

ABSTRACT

Aim of the work: The aim of this work is to find out, how much the parents, the kindergarten teachers and the children know about the healthy nutrition in childhood and how can they use this information in life.

In the theoretical part will be described, how important is the healthy nutrition for optimal growing of pre-school children, there will be mentioned the most important aspects of the healthy nutrition and adduced the nutritional values of the food components.

In the practical part will be noticed the detail menu of pre- school children in one week. The parents will get the answer sheet; there will be conduct the interview with the kindergarten teachers and with the children (in the play-form).

This practical part should confirm or rebut the presumption, that the children of the better informed families know more about the healthy nutrition and accept the healthy food better, than the children of the families, where are the parents not interested in the healthy nutrition.

Keywords: healthy nutrition, healthy lifestyle

Obsah

Úvod.....	7
1 Vymezení základních pojmů.....	9
1.1 Zdraví.....	9
1.2 Životní styl.....	9
1.3 Zdravá výživa.....	10
1.4 Energetická potřeba.....	11
2 Složky zdravé výživy.....	13
2.1 Cukry.....	13
2.2 Tuky.....	14
2.3 Bílkoviny.....	15
2.4 Vitamíny.....	17
2.5 Minerální látky.....	20
2.6 Vlákna.....	23
3 Výběr potravin a zdravá výživa.....	24
3.1 Potravin živočišného původu.....	24
3.1.1 Mléko a mléčné výrobky.....	25
3.1.2 Maso a masné výrobky.....	27
3.1.3 Vejce.....	27
3.2 Potravin rostlinného původu.....	28
3.2.1 Zelenina.....	28
3.2.2 Ovoce.....	35
3.2.3 Obiloviny.....	40
3.2.4 Luštěniny.....	44
3.2.5 Brambory.....	48
3.2.6 Semena a ořechy.....	50
3.3 Děti a cukr.....	51
3.4 Pitný režim a nápoje pro děti.....	52
4 Vliv rodinného prostředí na postoj ke správným stravovacím návykům.....	56
5 Utváření zdravého životního stylu v mateřské škole.....	62
Praktická část.....	65
1 Cíl praktické části.....	65
1.1 Stanovení hypotéz.....	65

2	Charakteristika místa výzkumu.....	65
3	Volba metod.....	65
4	Rozdělení respondentů do skupin.....	67
4.1	Kritéria zařazení do skupin.....	67
5	Výsledky výzkumu.....	67
5.1	Výsledky výzkumu v první skupině.....	67
5.2	Výsledky výzkumu ve druhé skupině.....	72
6	Vyhodnocení výsledků praktické části.....	77
	Závěr.....	79
	Seznam použité citované literatury.....	81
	Seznam příloh.....	83
	Přílohy.....	84

Úvod

Cílem této bakalářské práce je nahlédnout na výchovu ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku. Chtěla bych se zamyslet nad důležitostí výchovy ke zdraví v rodině a mateřské škole.

Téma bakalářské práce „Výchova ke zdravému životnímu stylu v MŠ“ jsem si vybrala proto, že se domnívám, že právě u nejmenších dětí je možno a nutno s touto výchovou začít.

Žijeme v uspěchané době, kdy se často může zdát, že nejdůležitějšími hodnotami jsou peníze, úspěch, kariéra. Někdy se tak vytrácí z centra naší pozornosti hodnota nejvzácnější- totiž zdraví. Zdraví naše a našich dětí nelze ničím nahradit. Ne nadarmo lidová moudrost praví, že „zdraví není všechno, ale bez zdraví není nic“. Často tak hodnotu zdraví pozná a docení člověk teprve v momentě, kdy jej ztratí.

Naše možnosti ovlivnit své zdraví jsou přitom stále větší. Velký význam zde nehrají jen stále rostoucí pokroky medicíny, ale především možnost člověka získat informace, které lze využít k prevenci onemocnění a zachování si zdraví. Z novin, časopisů, televize či rádia na nás denně doléhá množství rad o zdravém životním stylu, a tak se problémem nestává nedostatek informací, ale naopak jejich nadbytek, schopnost orientovat se v této záplavě rad a umění rozumně a kompetentně tyto informace posoudit.

Výživu dětí zajisté nemůžeme omezit jen na strohý výčet živin. Fyzický vývoj je důležitý, ale je jen jednou ze složek zdraví. Každý věk, i předškolní, má také svá psychická a sociální specifika, která se promítají i do oblasti stravování a která musíme respektovat, abychom podpořili harmonický vývoj osobnosti.

Vzdělávání se a práce v oboru výchovy a utváření zdravého životního stylu je tedy prací na celý život. Právě proto je tak důležité, začít s výchovou ke zdraví už u nejmenších dětí. Samozřejmě zde platí, že informace musí být podány formou, která odpovídá jejich věku a schopnostem chápání, ale nejdůležitější je zde pochopitelně výchova příkladem. Jako ve všech oblastech, i zde platí, že děti se učí hlavně nápodobou, jsou tedy do určitého věku naším obrazem. Tento fakt zavazuje všechny dospělé, kteří se nějakým způsobem podílejí na výchově dětí, tedy nejen rodiče, ale i učitele, vychovatele a další, aby zodpovědně předávali dětem to, co po pečlivém prostudování dostupných informací považují za nejlepší a nejprospěšnější.

Celá práce je rozdělena na dvě části. V teoretické části se zabývám jednotlivými úhly pohledu na zdravou výživu, jsou zde představeny jednotlivé složky zdravé výživy a základní potraviny pro zdravý životní styl. Praktickou část pak tvoří porovnání výpovědi

rodičů do záznamového archu s výpověďmi dětí a učitelů, které jsou získány pomocí metody řízeného rozhovoru.

Myslím, že i když výchova k zdravému životnímu stylu stojí mnoho energie a sil, je její přínos nedocenitelný. Děti jsou přece to nejcennější, co máme a zároveň i naše budoucnost a proto jim chceme dát do života jen to nejlepší.

1 Vymezení základních pojmů

1.1 Zdraví

V definování zdraví došlo během let a vývoje k mnoha úpravám. V první definici podle Světové zdravotnické organizace (WHO) je zdraví pojímáno jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Ne tedy pouze nepřítomnost nemoci nebo vady (WHO, 7.4.1948). V roce 1984 došlo k přepracování definice Světovou zdravotnickou organizací a její současná podoba tedy zní: *Zdraví je stav, který na jedné straně umožňuje rozpoznat vlastní cíle a uspokojovat potřeby a na druhé straně reagovat na změny prostředí a vyrovnat se svým prostředím. Zdraví je zdroj každodenního života a ne cíl* (WHO, 1984).

Rozlišujeme dvě skupiny determinantů, podílejících se na zdravotním stavu jedince:

- a) determinanty vnitřní- neovlivnitelné (genetický základ, vrozené dispozice, věk, pohlaví)
- b) determinanty vnější- ovlivnitelné (životní styl, životní prostředí, lékařská péče)

1.2 Životní styl

Životní styl je jedním ze základních determinantů zdravotního stavu. Jedna z používaných definic aktivního životního stylu zní: aktivní životní styl je systémem důležitých činností a vztahů a s nimi provázaných praktik zaměřených k dosažení plnohodnotného a harmonického stavu mezi fyzickou a duševní stránkou člověka (Duffková, 2007).

Zahrnuje v sobě řadu různorodých prvků:

- výživa, výživové chování
- pohybová aktivita
- kouření (aktivní i pasivní)
- konzumace alkoholu (alkoholismus)
- stres, psychosociální faktory
- sexuální chování
- konzumace drog (drogové závislosti)
- hygienické návyky (vztah k infekčním nemocem)
- práce a pracovní podmínky
- relaxace, odpočinek

Ne všechny ze zde uvedených prvků se týkají předškolních dětí. Ve své práci se nadále zabývám pouze výživovým chováním, neboť se domnívám, že je problémem natolik závažným, že si zaslouží samostatné pojetí.

Působení faktorů životního stylu na zdraví:

rizikové faktory - vliv, který zvyšuje riziko určitého onemocnění, zvyšuje pravděpodobnost, že člověk po určité době expozice onemocní

ochranné, protektivní faktory - snižují pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění, do jisté míry chrání před onemocněním, zvyšují odolnost organismu

1.3 Zdravá výživa

Problémy výživy nejsou novým tématem, v současné době se mu pouze věnuje širší okruh lidí než v minulosti. Kromě vědců, lékařů a odborníků je to rovněž široká veřejnost a nejrůznější firmy. Je vyráběn stále širší okruh potravin, dále sem pak patří farmaceutické firmy, které vyrábějí různé doplňky výživy, vitamínové preparáty, minerální látky v tabletách a podobně.

Jak uvádí Ošancová, výživa byla založena na konci 18. století Lavoisierem, má však mnohem delší historii. Zřejmě už Hippokrates radil svým pacientům, jak se mají stravovat a lékaři na celém světě považují dodnes výživu za součást terapie.

V minulosti ke špatně živeným skupinám populace patřily především malé děti, zatímco ve vyspělých zemích se v současné době setkáváme s nedostatečnou výživou spíše u starých lidí (Ošancová, 1998, s. 5).

Výživa je jednou ze složek životosprávy, která významnou měrou ovlivňuje zdravý růst a vývoj mladého organismu, jakož i dobré funkce organismu dospělého. V současné době přibývají důkazy o vlivu výživy od nejútlejšího věku na prevenci onemocnění ve věku pozdějším. Každý jedinec má svá metabolická a výživová specifika s mimořádnou schopností adaptace na aktuální potřeby, svůj individuální rytmus stravování a výživové zvyklosti, které ovlivňují jeho volbu a dlouhodobě přispívají k určité výživové rovnováze.

Dalším typickým rysem současné výživy je, že potravinářský průmysl nám velmi usnadňuje přípravu potravin- jsme zavalováni různými polotovary a hotovými jídly, takže někdy ani přesně nevíme, co jíme.

Podle Fořta (Fořt, 1998, s. 10) je výživa dětí problémem celosvětovým. Přestože technologie zpracování a výroby potravin prošla v posledních letech obrovským vývojovým skokem, stravovací zvyklosti měníme jen velmi pomalu. Nabídka trhu je velmi široká, čímž se stává nepřehlednou.

Dalším závažným faktorem, který přispívá k pojetí zdravé výživy u veřejnosti, jsou bezpochyby média. Podle Fořta (Fořt, 1998, s. 12) má reklama velmi vysoký „výchovný“ efekt. Jak uvádí Ošancová (Ošancová, 1998, s. 6) mnoho informací, jimiž nás zásobuje tisk, rozhlas a televize si navzájem odporuje, ale nejnebezpečnější jsou informace od

různých „pseudoodborníků“, kteří často propagují zcela zcestná výživová doporučení. Podle Illkové a Vašíčkové (Illková, Vašíčková, 2004, s. 24) bylo zjištěno, že děti, které více sledují televizi a lépe si pamatují reklamní slogany, trpí častěji nadváhou a obezitou. K tomu pravděpodobně přispívá nejen málo pohybu, ale také velká obliba sladkostí a slazených nápojů, které reklama vnucuje.

1.4 Energetická potřeba

Živé organismy potřebují k vývoji a existenci energii. Bez stálého přísunu energie nemohou organismy přežít. energii získáváme z potravy. Energetická hodnota potravin se vyjadřuje v kilojoulech (kJ), dříve užívanou jednotkou, se kterou se můžeme setkat ještě i dnes jsou kilokalorie (kcal.).

Přepočet z kilojoulů na kilokalorie: $1\text{ kJ} \times 4,2 = 1\text{ kcal}$. (Ošancová, 1998, s. 8)

Energii využívá člověk především:

1. k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí (bazální metabolismus)
2. pro trávení jednotlivých složek potravy
3. pro tělesnou aktivitu
4. k zabezpečení růstu a obnovy tkání (zejména u dětí a mládeže)

Energetickou potřebu různých spotřebitelských skupin s ohledem na pohlaví, věk a pracovní zatížení uvádějí doporučené dávky. energii získáváme spalováním sacharidů, tuků a bílkovin, příp. ze zásob organismu (tuková tkáň, glykogen v játrech a svalech). Nejrychleji je dostupná energie ze sacharidů, pomaleji z tuků, z bílkovin se energie získává jen při nedostatku sacharidů a tuků, např. při hladovění.

Potřeba energie se u dětí v předškolním věku pohybuje kolem 6 – 7 tisíc kJ denně (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13).

V průběhu od porodu do čtyř měsíců věku se váha dítěte zdvojnásobí a v porovnání porodní váhy s ukončeným prvním rokem věku ztrojnásobí. Po ukončení prvního roku věku se tento bouřlivý růst váhy prudce snižuje, takže v rozmezí mezi ukončeným prvním a druhým rokem věku dítě přibere maximálně jen dalších 5 kg (Fořt, 1998, s. 38).

V předškolním období- tedy mezi 4. a 6. rokem pokračuje další pozvolný růst do výšky a zvyšování hmotnosti. Dítě vyroste o 7- 9 cm (v šesti letech měří 110-115 cm) a přibere 6-9 kg (na 20-22 kg v šesti letech) (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13).

Nedostatečný příjem energie tak vede u dětí k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání i k hubnutí, k opoždění růstu, podvýživě a poškození organismu. Je však třeba zdůraznit, že v našich podmínkách není obecným problémem nedostatečný, nýbrž nadbytečný příjem energie. Jak uvádí Illková, Vašíčková, v roce 1991 bylo v ČR už

12,5% dětí s nadváhou a 5,8% dětí obézních a tento trend se neustále zvyšuje. Fořt uvádí, že časná dětská obezita není příliš častým jevem, u dětí kojených celých 12 měsíců prakticky nepřipadá v úvahu, pokud není použito nevhodně formulované dokrmování.

U starších dětí pak připisuje vznik obezity hlavně naprosto nevhodným používáním koncentrované potravy, překrmováním při pravidelných jídlech a použitím svačin mezi nimi (Fořt, 1998, s. 40).

Podle Ošancové je obezita a choroby, které ji provází, nejrozšířenějším rizikem nesprávné výživy u nás a ve většině rozvinutých zemí (Ošancová, 1998, s. 45). U dětí podle ní nelze aplikovat metody, které se používají pro terapii obezity u dospělých jedinců. Ztráta hmotnosti u dětí bývá spojena se ztrátou růstu. Má-li dítě nadváhu ve věku 7 let, je žádoucí zpomalit hmotnostní přírůstky, aniž se zpomalí růst, tak, aby dítě dosáhlo normálních váho-výškových relací ve věku 12 let. To znamená, že dítě nehubne, jen pomalu přibírá a omezení energetického příjmu je mírné. Spočívá ve vyloučení cukroví, v náhradě slazených nápojů neslazenými, ve stravě bohaté na zeleninu a ovoce, zatímco omezujeme na minimum nevhodné pokrmy, to vše samozřejmě při maximální podpoře tělesné aktivity.

2 SLOŽKY ZDRAVÉ VÝŽIVY

V následující kapitole se pokusím uvést přehled složek, které se podílejí na správném stravování. Při samotném stravování totiž není důležitá jen otázka množství zkonsumovaných potravin, ale je třeba dodržet i správný vzájemný poměr hlavních živin a dalších životně důležitých látek (Horan, Momčilová, 1998, s. 9).

2.1 CUKRY

Dle Vašíčkové, Illkové (Vašíčková, Illková, 2004, s. 16) představují cukry (sacharidy) mezi základními živinami zásadně největší díl v příjmu energie, tvořit by měly asi 55 až 65% celkové energie přijaté stravou.

Rozlišení cukrů (Horan, Momčilová 1998, s. 13):

- a) monosacharidy- glukóza, fruktóza, galaktóza
- b) disacharidy- laktóza, sacharóza, maltóza
- c) oligosacharidy- stachóza, rafinóza aj.
- d) polysacharidy- škrob, glykogen

Jednotlivé sacharidy jsou v potravě zastoupeny nerovnoměrně. Lidský organismus může k přeměně v energii používat pouze glukózu. Část glukózy se energeticky zužitkuje v mozku, v nervovém systému a ve svalech. Další část se mění na glykogen a hromadí se v játrech a ve svalech. Nadbytek se mění na tuk a ukládá se v těle jako energetická zásoba. Jednoduché cukry jsou využity a do oběhu přeneseny velmi rychle, polysacharidům to trvá déle. Musí být nejprve pomocí enzymů v ústech a tenkém střevě rozštěpeny na monosacharidy, proto je využití škrobu organismem pomalejší a ve srovnání s jednoduchými cukry poskytují polysacharidy energii pozvolna. Liší se ovšem i jednotlivé typy škrobů- např. škroby, pocházející z luštěnin, jsou pomaleji stravitelné. Stravitelnost škrobů záleží mimo jiné také na způsobu úpravy potraviny- např. vařený škrob (pudingy, těstoviny, luštěniny) je stravitelnější, naopak hůře stravitelný je škrob tehdy, je-li v pokrmu přítomen spolu s větším množstvím bílkovin (Fořt, 1998, s. 153).

Souvislost mezi cukrem a metabolismem

Příjem cukrů působí vyplavení regulačního hormonu- inzulínu. Ten je potřeba k udržení stálé hladiny cukru v krvi. Pokud je hladina cukru v krvi stále vysoká, může vzniknout cukrovka- v tomto směru je rizikových asi 20% populace (Fořt, 1998, s. 154). U dětí však připadá v úvahu především opačný extrém- mnoho inzulínu po velkém množství cukrů způsobuje hypoglykémii. Prevencí tohoto stavu je zacházet u dětí s jednoduchými cukry velmi opatrně, ale naopak používat více škrobů- např. ve formě zeleniny či obilovin.

Mezi přírodní zdroje škrobu patří např. banány, obiloviny, kukuřice, luštěniny, těstoviny, hrášek, brambory.

Mezi přírodní zdroje jednoduchých cukrů patří např. jablka, banány, karotka, hroznové víno, pomeranče, hrášek, med.

Glykemický index a jeho využití ve stravě

Glykemický index (zkratka GI) je bezrozměrná veličina, která udává rychlost využití glukózy tělem z určité potraviny. Glykemický index ovlivňuje mnoho faktorů, jako je obsah vlákniny, postup přípravy, délka vaření dané potraviny a tak dále (cs. Wikipedia.org). Čím vyšší glykemický index, tím rychleji k reakci dochází.

2.2 TUKY

Tuky (lipidy) dodávají tělu dvakrát více energie než bílkoviny nebo sacharidy (Horan, Momčilová, 1998, s. 12). Tuky jsou ve výživě kojenců, batolat a předškolních dětí velmi důležité, protože jsou to právě ony, které u nich tvoří podstatnou část energie, obsažené ve stravě. U dětí do dvou let příjem tuků příliš neomezujeme, protože malý žaludek nezpracuje tak velké množství nízkotučné stravy, která by zabezpečila dostatek energie pro růst a fyzickou aktivitu (Illková, Vašíčková, 2004, s. 15). S postupem růstu se však jejich význam snižuje a asi od dvou let věku dítěte není nutné dbát na jejich vysokou konzumaci. U předškolních dětí by však tuky neměly představovat víc než 30-35% celkové energie (to je asi 2,5 g na kg hmotnosti) (Illková, Vašíčková, 2004, s. 14). To je prakticky shodné s doporučeními pro dospělé.

Tuky se skládají ze dvou částí- glycerolu a mastných kyselin. Glycerol je jedním ze zdrojů energie, má neměnnou strukturu u všech forem tuků.

Živočišné tuky obsahují převážně nasycené mastné kyseliny a cholesterol. Tzn. složky, které jsou v nadměrném množství nepříznivé (Horan, Momčilová, 1998, s. 12).

Význam nenasycených mastných kyselin zdůrazňuje Horan, Momčilová, kteří uvádějí, že nenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy především v rostlinných zdrojích, ale také například v rybím tuku, jsou organizmu vesměs prospěšné. Pomáhají např. metabolizovat nasycené tuky, které se pak nestačí uložit v buňkách. Nejhodnotnějším zdrojem těchto kyselin jsou tzv. panenské oleje, které jsou vyrobeny z olejnatých semen lisováním za studena (slunečnicový, sezamový, olivový a další). Při styku s kyslíkem však tyto oleje snadno žluknou, protože velmi snadno oxidují. Z nenasycených olejů se tak nesprávným skladováním mohou lehce stát nasycené.

Ještě stále téměř dvě třetiny tuků z naší spotřeby tvoří tzv. skryté tuky (Horan, Momčilová, 1998, s. 12). Většina lidí si neuvědomuje, že při konzumaci původních i průmyslově

upravených potravin konzumujeme často značné množství tuků. Jedná se především o produkty z masa a mléka, ale i o celou řadu pekařských a cukrovinkářských výrobků. I mnoho potravin, které jsou velmi často používány právě a především pro děti, v sobě ukrývá mnohem více tuku, než by spotřebitel očekával. Např. v mléčném výrobku typu Pribináček nebo Pacholík je obsaženo 16-20% tuku (Fořt, 1998, tabulka č. 9). Přestože u nejmenších dětí není nutné tuky výraznějším způsobem omezovat, návyk nepřemýšlet o obsahu tuku ve výrobku přetrvává u řady rodičů i později, kdy už by bylo vhodnější používat i pro děti výrobky polotučné. V našich rodinách by rovněž měla nastat podstatná změna v oblasti poměru živočišných a rostlinných tuků. Pro děti by neměl být zcela vyloučen žádný druh tuku, ale poměr, který je dosud nejobvyklejší u našich dětí, by měl být rozhodně změněn ve prospěch tuků rostlinných.

2.3 BÍLKOVINY

Bílkoviny (proteiny) jsou součástí všech buněk v našem těle a musí být neustále obnovovány. Jsou složkou nejen svalů, pokožky, vnitřních orgánů a šlach, ale i krevních částic, hormonů a enzymů. Obecně vyšší příjem bílkovin, doporučený pro děti (v porovnání s dospělými), je nutný z důvodů krytí zvýšených nároků v průběhu růstu a vyšší spontánní fyzické aktivity. Tvorba vlastních bílkovin je závislá výhradně na jejich příjmu potravou a u zdravého dítěte zaručují přirozené mechanismy, že přijaté bílkoviny budou účelně využity. Jak uvádí Fořt (Fořt, 1998, s. 41) platí však toto pouze za předpokladu, že bílkoviny jsou do těla dodávány ve formě přirozené potravy (mateřské mléko), později ve formě dobře využitelných zdrojů (např. mléčné sérové bílkoviny).

Fyziologické funkce bílkovin (dle Fořta- Fořt, 1998, s. 41)

1. Stavební a ochranné: kosti, pojivová tkáň, šlachy, kůže, vlasy, nehty, buněčné membrány
2. Transportní a skladovací: zajišťují spolu s dalšími látkami nebílkovinného typu, účastní se přenosu železa, minerálních látek a některých chemikálií, tuků
3. Mechanicko-chemické: bílkoviny svalů (aktin a myosin), stavební bílkoviny kostí, bílkoviny podílející se na srážení krve
4. Řídící a regulační
5. Ochranné a obranné: tvorba protilátek

Tabulka č. 1: Doporučený příjem bílkovin (jedná se o gramy bílkoviny na 1 kg hmotnosti dítěte a den)

0 – 1.rok života	1.9 – 2.0 g/kg/den
1. -3.rok života	1.8 g/kg/den
4. -6.rok života	1.5 g/kg/den
7. – 10.rok života	1.2 g/kg/den
11. - 14.rok života	1.0 g/kg/den
15. – 18.rok života	0.84 g/kg/den
19. -22.rok života	0.80 g/kg/den

Zdroj: Klinische Ernährung SRN, 1992

Jak uvádí Fořt (Fořt, 1998, s. 42), při dlouhodobějším příjmu nadměrného množství bílkovin může dojít k řadě negativních jevů:

Nadměrný příjem bílkovin- je to množství, které převyšuje doporučenou dávku minimálně o 50%. U dětí není vhodné překračovat dlouhodobě doporučenou dávku o více než 30%.

Pokud se tak děje, může dojít k řadě negativních důsledků:

- a) Zplodiny vzniklé přeměnou nadbytku bílkovin zhoršují činnost jater a ledvin nebo je dokonce přetěžují
- b) Z části aminokyselin, tvořících bílkoviny, vzniká tuk
- c) U kojenců a batolat je přebytek bílkovin, nepocházejících z mateřského mléka, příčinou zažívacích problémů a alergií, zároveň se snižuje vstřebávání vápníku a zvyšují nároky na množství vitamínu B₆
- d) Zpracování nadměrného objemu bílkovin ochuzuje organismus o energii, nutnou k jejich přeměně

Základním stavebním kamenem bílkovin jsou aminokyseliny. Celkem 8 z nich si lidský organismus nedovede sám vytvořit (dětský organismus dokonce 9), a proto je nutné, aby byly dodávány potravou (Ošancová, 1998, s. 9). Rozhodující vliv na využití aminokyselin má vzájemný poměr mezi příjmem bílkovin rostlinného a živočišného původu. Pokud zajistíme dostatečný přísun obou těchto druhů bílkovin, je jejich biologická hodnota vyšší než hodnota bílkovin přijímaných odděleně. Rovněž potraviny rostlinného původu mohou být kombinovány tak, aby složení aminokyselin bylo vysoce hodnotné. Každá skupina rostlinné stravy postrádá některou esenciální aminokyselinu. Abychom získali všechny aminokyseliny pouze z rostlinné stravy, musíme jíst takové potraviny, které obsahují komplementární aminokyseliny. Správné vzájemné kombinace pak poskytují téměř všechny esenciální aminokyseliny.

Molekuly bílkovin jsou složité a tělo se musí hodně namáhat, aby je rozložilo a uvolnilo z nich energii. Játra jsou namáhána při jejich přeměně na jednodušší sloučeninu (močovinu) a ledviny vylučováním močoviny z těla. Játra i ledviny jako filtrační orgány jsou i za normálních okolností dost zatíženy. Preventivně je můžeme chránit už od dětství. Významnou roli hraje při této ochraně právě i optimální vyvážená strava.

2.4 VITAMÍNY

Vitamíny patří mezi nezbytné složky výživy. Urychlují látkovou přeměnu, jsou nejdůležitější složkou enzymů, bez nichž by nemohly probíhat biologické procesy, podílejí se na samočisticí schopnosti organismu.

Rozeznáváme vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě. Vitamíny rozpustné v tucích (A,D,E,K) jsou skladovány v játrech a mohou být ukládány po delší dobu, můžeme se jimi tedy „předzásobit“. Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B, niacin, kyselina listová, biotin, kyselina pantotenová, vitamín C) lidský organismus neumí skladovat ve větším množství, s výjimkou vitamínu B₁₂. Jejich denní přísun tedy musí být zajišťován plynule a pravidelně.

V této souvislosti se stává velmi diskutovanou otázka podávání doplňkových vitaminových, polyvitaminových a minerálních preparátů ve formě tablet či rozpustných nápojů. Zatímco Fořt uvádí, že *„dokud nebude většina speciálních potravin pro děti obohacována těmito látkami v dostatečném sortimentu i množství, není jiné řešení než použít speciální produkty“* (Fořt, 1998, s. 120), jiní autoři se přiklání k opačné variantě. Illková, Vašíčková zmiňují, že *„izolované vitamíny a minerální látky nemusí být účinné tak, jako v přírodním stavu, kde je přítomen celý komplex mnoha látek, který působí společně“* (Illková, Vašíčková, 2004, s. 18). Zajímavý je názor Ošancové, která uvádí, že používání doplňkových preparátů je pro mnohé lidi záminkou, která ospravedlňuje nevyváženou stravu (Ošancová, 1998, s. 15).

Já osobně se nejvíce přikláním k názoru, který uvádějí ve své práci Horan a Momčilová: *„Pestrá strava nám dodá všechny potřebné vitamíny a minerální látky ve vyváženém množství, čehož nemůžeme vždy dosáhnout ve formě pilulek.“* A dále *„Přesto jsou situace, kdy zdravé děti potřebují vyšší příjem vitamínů a minerálních látek, např. jsou to vyšší sportovní aktivita, stres, náhlé výrazné klimatické změny, v období rekonvalescence po různých chorobách apod.“* (Horan, Momčilová 1998, s. 21).

Nejdůležitější vitamíny

Jsou to tzv. antioxidanty, to znamená látky, zabraňující oxidaci. Působí v těle jako součást komplexního ochranného systému a zajišťují mnoho ochranných funkcí. Často se můžeme i v časopisech určených široké veřejnosti dočíst o významné souvislosti mezi potravinou bohatou na antioxidanty a nižším výskytem rakoviny a zpomalením vývoje aterosklerózy. K tomu dodává zajímavý názor Ošancová: „*V současné době se setkáváme s názorem, že velká množství antioxidantů (beta- karotenu, vitamínu C a E) chrání před rakovinou některých orgánů. Nedávné výzkumy spíš nasvědčují tomu, že ochrannou složkou je zelenina a ovoce, které tyto vitamíny obsahují. Vše nasvědčuje tomu, že v ovoci a zelenině jsou některé nám dosud neznámé látky, které mají tuto ochrannou funkci*“ (Ošancová, 1998, s. 17).

Patří sem:

Beta- karoten:

Je považován za nejbezpečnější formu vitamínu A (retinol). Podle potřeby je v lidském organismu na vitamín A přeměňován. Vzhledem k tomu, že potravou nelze vyvolat hypervitaminózu beta karotenu, doporučuje se přijímat 90% vitamínu A právě touto formou (Horan, Momčilová 1998, s. 20). Vitamín A se vyskytuje v potravinách živočišného původu, beta-karoten je v potravinách rostlinného původu. Karotenoidy podporují zrak, správný růst, obnovu tělesných tkání a normální tvorbu kostí. To vše je důležité zvláště u dětí, měli bychom proto dbát na dostatečný přísun beta- karotenu v dětské výživě.

Vitamín E

Jako antioxidant je třikrát účinnější než vitamín C, brání negativnímu působení volných radikálů (vznikají působením chemických látek ve vzduchu, vodě a potravinách i přirozeně jako odpadní produkt při přeměně látek v organismu).

Vitamín C

Vitamín C je rozpustný ve vodě, proto není v organismu ukládán a jeho příjem musí být plynulý a pravidelný. Vzhledem k tomu, že je syntetizován rostlinami, jsou jeho zdrojem potraviny rostlinného původu. Má řadu nezastupitelných funkcí, mezi jinými např. potlačuje alergie, pomáhá při tvorbě kolagenu, podporuje odolnost proti stresu fyzickému i psychickému, zvyšuje imunitu, snižuje cholesterol, zvyšuje novotvorbu bílkovin včetně svalové hmoty, podporuje vstřebávání železa a tím brání vzniku anémie. Člověk je jeden z mála živočichů, kteří ztratili schopnost tvořit si vitamín C sami (Fořt, 1998, s. 116). U vitamínu C z přírodních zdrojů dochází k dokonalejšímu fyziologickému účinku již u

podstatně nižších dávek, než při použití syntetického vitamínu C (Horan, Momčilová, 1998, s. 20).

Další důležité vitamíny

Vitamíny skupiny B

Jsou rozpustné ve vodě a patří sem:

Vitamín B ₁	tiamin
Vitamín B ₂	riboflavin
Vitamín B ₆	pyridoxin
Vitamín B ₁₂	kobalamin
PP faktor- niacin	Kyselina niacinová
	Kyselina pantotenová
	Kyselina listová
	Biotin

Velmi často se vyskytují společně a jejich fyziologické funkce jsou podobné. Jsou důležitou součástí enzymových systémů v látkové přeměně, nezbytné pro zachování zdravého nervového systému a mentálních funkcí. Zvyšují tvorbu červených krvinek a dobrou funkci svalů. Zvláště u dětí kladně ovlivňují soustředění při učení, mají vliv na paměť. U dětí zvyšují také chuť k jídlu.

Vitamín D- calciferol

Podporuje vstřebávání a využití vápníku a fosforu. Zvláště v období růstu u dětí je vitamín D nezbytný pro zdravé a silné kosti a zuby. Příjem vitamínu D může být kromě potravinové cesty zajištěn také přeměnou slunečních paprsků v naší pokožce, proto je nejen pro děti důležitý pobyt venku.

Vitamín K

Je důležitou součástí procesu srážení krve. Kromě přímého příjmu potravou si jej lidský organismus je schopen tvořit v zažívacím ústrojí, za pomoci střevní flóry. Novorozenec má jen asi 30% potřebného vitamínu K, protože jeho střevo je zpočátku sterilní a není tak schopno zajistit tvorbu tohoto vitamínu. Proto je důležité podávání tohoto vitamínu dětem těsně po narození až asi do 4 měsíců věku.

2.5 MINERÁLNÍ LÁTKY

Minerální látky mají významnou úlohu při růstu a pro metabolismus celého organismu.

Minerální látky tvoří 4% z celkové váhy člověka. Z tohoto množství je asi 83% v kostech. Lidský organismus v sobě skrývá přibližně polovinu z celé periodické soustavy prvků (Fořt, 1998, s. 100).

Některé minerální látky je nutné dodávat ve větším množství- to jsou tzv. makroprvky: vodík, uhlík, dusík, sodík, draslík, hořčík, vápník fosfor, chlor, síra a křemík. Jejich potřeba činí průměrně několik set miligramů denně.

Další minerální látky postačí dodávat v množství okolo několika miligramů. Těmto prvkům říkáme mikroprvky nebo také stopové prvky- např. železo, měď, zinek, mangan, jód. Některé látky toxické se bohužel rovněž dostávají do lidského organismu, např. olovo, rtuť nebo arsen.

VÝZNAM MINERÁLNÍCH LÁTEK V LIDSKÉM TĚLE

Stavba kostí a zubů: vápník, hořčík, fosfor a stopové prvky

Udržení vnitřního prostředí: sodík, draslík, hořčík, vápník, chlor, fosfor

Činnost enzymů, bílkovin, přeměna látek: zinek, chrom, bor

Činnost nervové soustavy a psychiky: železo, fosfor, bor, chrom, mangan a další

Při optimálním příjmu minerálních látek nejde však jen o jejich přijaté množství, ale rovněž o jejich vzájemný poměr a udržení rovnováhy mezi nimi. Obzvláště důležité je udržovat poměr čtyř základních prvků: sodíku- draslíku- vápníku- hořčíku.

Současnou „moderní“ stravu lze z hlediska minerálních látek považovat za značně nevyváženou. Přebývá konzumace sodíku, fosforu, vápníku při nedostatku hořčíku, draslíku a celé řady stopových prvků. K nedostatku dochází v důsledku necitlivých zásahů do složení přirozených potravin jejich průmyslovou nebo kuchyňskou úpravou.

VLIVY, PŮSOBÍCÍ NA VYUŽITÍ MINERÁLŮ ZE STRAVY:

1. předchozí tkáňové rezervy- je-li předchozí příjem nízký, využití minerálů ze stravy se zvyšuje
2. zvýšené požadavky organismu- v případě dětí je to jednoznačně růst
3. infekce a stres- zvyšují se ztráty (potem, močí, stolicí, působením „poplachových hormonů“)
4. genetické dispozice- vrozené poruchy
5. fyzikální povaha výživy- vstřebávání je významně vyšší z tekuté stravy a významně nižší ze stravy obsahující hodně vlákniny
6. chemické složení stravy- některé složky stravy (kyselina fytová, kofein) snižují vstřebávání minerálů (Fořt, 1998, s. 102)

Obsah minerálních látek ve stravě závisí na složení použitých potravin, jejich množství, obsahu vlákniny, kuchyňském zpracování, způsobu pěstování rostlin a chovu hospodářských zvířat a dalších faktorech.

Jednotlivé minerály

VÁPŇÍK (Ca)

Je nejhojněji zastoupeným minerálem v našem těle, zejména v kostech a zubech. Podílí se na správných svalových a nervových funkcích, je důležitý pro aktivaci některých enzymů a správnou srážlivost krve. Vyšší příjem vápníku je doporučován pro prevenci rakoviny trávicího traktu, zvýšená hladina vápníku v krvi rovněž tlumí nepřiměřenou reakci organismu na vnější i vnitřní podněty.

Zajistit dostatečný příjem vápníku však není tak snadné, jak by se na první pohled mohlo zdát. Řešením není zvýšené podávání mléčných výrobků a to ani u dětí ani u dospělých jako prevence vzniku osteoporózy. Je jisté, že kojeneček je na mléčné výživě přímo závislý a v tomto ohledu mu také mléko mateřské poskytuje optimální zdroj nejen vápníku. Řešili bychom však dostatečný přísun vápníku podáváním mléčných výrobků, má dítě teoreticky tohoto prvku dostatek, ten však není dostatečně využit v důsledku vysokého obsahu fosforu v kravském mléce. Je tedy značně pravděpodobné, že zbytečně vysoká konzumace kravského mléka a mléčných produktů neřeší problém dostatečného množství vápníku (Fořt, 1998, s. 103).

HOŘČÍK (Mg)

Podílí se na celé řadě procesů, probíhajících v organismu. V současné době je velmi často zjištěn jeho nedostatek, který působí řadu problémů: svalové křeče, neurózy až hysterie, poruchy spánku, poruchy srdeční činnosti, alergie, astma, cukrovku aj.

Nedostatek hořčíku v organismu má řadu důvodů: při výrobě potravin se jej podstatná část ztrácí, bohatými přirozenými zdroji hořčíku jsou prakticky jen rostlinné potraviny- semena, ořechy, luštěniny, částečně i obiloviny. Navíc je hořčík využíván při látkové přeměně cukrů (sladkosti, výrobky z bílé mouky apod.), a tedy při zvýšené spotřebě těchto potravin hrozí nadbytek vyplavování hořčíku a jeho nedostatek v organismu. Rovněž předávkování vápníku, fosforu a sodíku snižuje příjem hořčíku. Ohroženi nedostatkem hořčíku jsou právě předškolní děti. Řešením může být konzumace racionální výživy a nepředávkování mléčných výrobků.

ŽELEZO (Fe)

Stopový prvek, jehož dostatečný příjem je podmínkou dokonalého psychického i fyzického vývoje. Je nutný pro tvorbu krevního barviva-hemoglobinu, přenášejícího kyslík. Nedostatek vyvolává chudokrevnost (anémie). Není to však jediný vyvolávající činitel,

dalším je nedostatečný energetický příjem, nedostatek vitamínu A, kyseliny listové nebo vitamínu B₁₂ a kombinace těchto vlivů. Železo je kov, který nemá významnou přirozenou cestu ven z organismu s výjimkou potu a povrchových odlupujících se vrstev kůže nebo masivního krváčení, a tak se nadbytek ukládá a poškozuje játra a srdce. Někteří odborníci proto varují před předávkováním železa právě u malých dětí. Navíc nadbytek železa ve tkáních potlačuje příznivý účinek vitamínů E a C jako antioxidantů. Vitamín C vstřebávání železa výrazně napomáhá, zatímco třeba černý čaj a kofeinové nápoje jeho využití snižují.

ZINEK (Zn)

Je součástí téměř 200 enzymů, podílejících se na štěpení bílkovin a syntéze nukleových kyselin. Je součástí oční duhovky, podílí se na tvorbě inzulínu a pohlavních hormonů. Nedostatkem velmi často trpí především právě nejmenší děti. Projevy nedostatku jsou u dětí apatie, letargie nebo mentální retardace, střídající se se zvýšenou agresivitou, mění a zhoršuje se chuť. Nedostatek zinku vyvolává touhu po sladkostech a soli. Vynikajícími přírodními zdroji zinku jsou sezam a mák.

CHRÓM (Cr)

Je hlavní složkou faktoru, který je nutný pro metabolismus cukrů a působení inzulínu. Nedostatek chromu ve stravě je vyvolán vysokou spotřebou cukru a bílé mouky v naší stravě.

JÓD (I)

Základní úlohou jódu v lidském organismu je účast na tvorbě hormonů štítné žlázy, urychluje metabolismus živin. U rostoucího organismu navíc ovlivňuje celkový růst jednotlivých orgánů (normální růst mozku, mentální a pohlavní vývoj).

TOXICKÉ MINERÁLY

Toxické minerály se dostávají do organismu hlavně stravou, tekutinami a dýcháním. Děti jsou na jakékoli škodliviny citlivější než dospělý jedinec.

KADMIUM

Je prokázán vztah mezi jeho zvýšeným obsahem ve vzorcích vlasů a agresivním chováním u dětí. Výrazně zvýšený obsah kadmia má souvislost i s problémy s učením a je-li obsah ještě vyšší, důsledkem je mentální retardace. Snižuje také vstřebávání bílkovin, tuků a vápníku a narušuje činnost ledvin.

OLOVO (Pb)

Olovo se v našem životním prostředí vyskytuje v čím dál vyšší míře. Kromě toho, že olovo přítomno ve výfukových plynech, vyskytuje se i v různých barvách a jiných chemikáliích,

kteřé nás obklopují. U dětí vyvolává zvýšená hladina olova poruchy jemné motoriky a poruchy chování včetně zhoršení psychického vývoje.

RTUŤ (Hg)

Rtuť se do organismu může dostat z několika zdrojů- vodou, potravou- některé druhy rostlin jsou preventivně chráněny postřiky, které obsahují rtuť ve zvýšené koncentraci. Zvýšený výskyt v organismu se projeví na psychice i motorice (pohybová úroveň a koordinace).

HLINÍK (Al)

Jeden z nejčastěji stravu kontaminujících kovů. Je pasivní součástí potravin, do některých je navíc přidáván – např. tavení sýrů, prášky do pečiva. Při přípravě jídla pro děti není vhodné používat hliníkové nádoby a to ani pro ohřev mléka.

2.6 VLÁKNINA

Vláknina je tvořena převážně polysacharidy. Jsou to součásti rostlin, které nejsou štěpeny enzymy našeho zažívacího ústrojí. Patří sem celulóza, hemicelulóza, pektin, vosky a pryskyřice.

Složení a podíl vlákniny závisí na stupni zralosti rostlin, resp. plodů. Hlavní složkou vlákniny ovoce je pektin, v obilninách je prakticky veškerá vláknina tvořena celulózou a hemicelulózou v povrchové vrstvě obilí. Při zpracování obilí na bílou mouku je vláknina odstraňována jako otruby. V otrubách je podíl vlákniny okolo 27%.

Vláknina svým sytívacím účinkem potlačuje chuť k jídlu, zvyšuje pocit sytosti a napomáhá pravidelnému vyprazdňování střev. Omezuje tím styk sliznice s toxickými látkami a některé váže na sebe, podporuje rovněž množení a růst užitečných bakterií v trávenině tlustého střeva. Zpomaluje resorpci sacharidů, zmírňuje křivku hladiny krevního cukru po jídle.

Hlavními zdroji vlákniny v potravě jsou výrobky z celozrnného pečiva, všechny druhy vloček z obilných zrn, zelenina a ovoce, luštěniny, rýže Natural, kroupy, pohanka, jáhly a další.

3 VÝBĚR POTRAVIN A ZDRAVÁ VÝŽIVA

Vyvážená strava dětí musí obsahovat bohatý sortiment potravin, v nichž jsou zastoupeny jednotlivé živiny.

3.1 POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU

Podobně jako ve většině vyspělých zemí, stoupá v poslední době i u nás počet vegetariánů a stoupců jiných způsobů alternativní výživy. Motivy k tomuto rozhodnutí mohou být různé- náboženské, upřímná snaha žít zdravěji, nezabíjet zvířata a nekonzumovat jejich maso a podobně. Pro mnohé lidi je však alternativní způsob výživy rovněž módní záležitostí nebo u řady dospívajících protest proti všemu konvenčnímu.

Zatímco většina dětských lékařů se staví ostře proti používání alternativních způsobů výživy u dětí, řada odborníků tvrdí, že i při alternativním způsobu výživy mohou být za určitých podmínek pokryty nutriční požadavky dětského organismu. Jak uvádí Ošancová, nelze a priori položit rovnítko mezi alternativní výživu a nutriční nedostatky (Ošancová, 1998, s. 31).

VEGETARIÁNSKÉ DIETY

Jedná se o nejběžnější alternativní způsob výživy, s nímž se v současné době setkáváme. Stoupenci tohoto způsobu stravování vylučují ze svého jídelníčku maso a masné výrobky, konzumují ale jiné živočišné produkty (mléčné výrobky, vejce). Podle Fořta (Fořt, 1998, s. 33) je tento způsob stravování vhodný i pro malé děti, za předpokladu, že jsou vhodným způsobem využívány ostatní potravinové zdroje bílkovin. Uvádí dokonce, že maso je potravinou, která má velmi vysokou biologickou hodnotu a díky tomu hrozí nadbytek bílkovin, který je dle něj stejně rizikový jako jejich nedostatek. Podle Horana a Momčilové (Horan, Momčilová, 1998, s. 67) je rovněž tento stravovací systém přijatelný i pro děti a nevede k poškození zdraví jedince. Ošancová uvádí, že: „...dobře sestavená vegetariánská dieta, zejména pokud obsahuje dostatek mléčných výrobků a vajec, neohrožuje zdraví dospělých a je únosná i pro děti“ (Ošancová, 1998, s. 32).

VEGÁNSKÁ DIETA

Vegani zcela vylučují potraviny živočišného původu. Podle většiny autorů je veganská strava pro děti nevhodná, zmiňují řadu rizik, které při tomto výživovém stylu hrozí. Ošancová uvádí, že kojenci a malé děti, živené veganskou stravou, se vyznačují opožděným růstem a je u nich zvýšené riziko chudokrevnosti a křivice (Ošancová, 1998, s. 32). Zajímavá je právě její zmínka o kojencích, živených veganskou stravou, neboť kojeneček je podle oficiálních měřítek dítě do jednoho roku věku a řada jiných autorů, kteří se zabývají výživou kojenců tvrdí, že dítě do jednoho roka má mít kromě kojení ve formě

příkrmů pouze ovoce, zeleninu a bezlepkové obiloviny, tedy použití prakticky všech živočišných zdrojů doporučují odkládat až na dobu po jednom roce (Fořt, 1998, s. 23). Horan a Momčilová nestaví sice veganství do přímého rozporu s výživou dětí, ale zmiňují, že zavedení stravovacích návyků, které neobsahují bílkoviny a další látky živočišného původu, vyžaduje náročné a dlouhodobé studium a odborné znalosti v oblasti výživy a dietologie (Horan, Momčilová, 1998, s. 67). Ne už tak striktním odpůrcem veganského způsobu stravování u dětí je Fořt, i když i on nesouhlasí se zaváděním tohoto způsobu výživy u lidí, kteří nejsou opravdu podrobně vzděláni v oboru výživy dětí. Uvádí, že za předpokladu, že dítě bylo kojeno a od začátku druhého roku bude mít striktní veganskou výživu, je nutné, aby v ní mělo sojové mléko, železem obohacené cereální směsi, celozrnný chléb, vařenou kašovitou zeleninu, tofu, tahini, ovoce a zeleninu, vitamíny D a B₁₂. Problémem ovšem je, že některé z těchto potravin jsou vzhledem k možné alergizaci pro malé děti nevhodné (Fořt, 1998, s. 31). Jako problematický vidí tento způsob stravování ve své práci i Illková, Vašíčková, které píše, že ve vyspělých zemích hrozí riziko nedostatku kvalitních bílkovin u dětí, které se stravují vegansky (Illková, Vašíčková, 2004, s. 14).

MAKROBIOTICKÉ DIETY

Makrobiotika není jen způsob stravování, je to filosofie a výživa je jen jednou její složkou. Jedná se o vegetariánské diety, založené na rovnováze potravin se znaky „jin“ a „jang“. Skládají se většinou ze zeleniny, cereálií, různých čajů, mořských řas a sójových výrobků. Podle Ošancové se od stoupců makrobiotiky očekává, že postupně omezí sortiment potravin a nakonec bude jejich stravu tvořit pouze neloupaná rýže. Z tohoto a dalších důvodů uvádí, že makrobiotická strava není vhodná pro dospělého zdravého člověka, ale zejména ne pro těhotné a kojící ženy a děti (Ošancová, 1998, s. 37). V tomto ohledu se s ní shoduje i Fořt, který píše, že makrobiotická výživa se pro dítě nehodí z důvodů malého zastoupení tuků, nedostatečného spektra aminokyselin, velmi časté převahy dlouhodobě tepelně upravených potravinových zdrojů, potíží s rizikem alergií a dalších (Fořt, 1998, s. 30).

Já osobně se nejvíce shoduji s názorem, prezentovaným v publikaci Horana a Momčilové, kteří nevylučují zcela maso u dětí, ale doporučují jeho podávání pouze v malém množství a mnohem méně často, než uvádí oficiální a tradiční výživová doporučení. V tomto ohledu se s nimi shoduje i Fořt, který však v případném vegetariánství u dětí nevidí žádný problém.

3.1.1 MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko a mléčné produkty jsou velmi oblíbené a konzumované ve velkém množství. Protože dětský organismus roste, má zvýšené nároky na některé živiny, mimo jiné i vápník, který slouží k dobrému vývoji kostí. Velká část naší populace proto volí mléko a mléčné výrobky jako nejzásadnější cestu, jak do organismu potřebný vápník dodat. Otázka mléka je však poněkud složitější. Vápník z mléka se ukazuje jako málo vstřebatelný, někteří autoři dokonce tvrdí, že může být zdraví nepříznivý (viz. Stratil- „ABC zdravé výživy“ - *velký obsah vápníku v mléčných produktech je pro zdraví nepříznivý, protože jeho větší příjem zvyšuje nedostatek hořčíku v těle*).

Některá rizika, která mohou v souvislosti s konzumací mléka nastat:

- a) obsah mléčného cukru- laktózy: tento problém se týká spíše dětí z jiných kultur než evropských
- b) obsah bílkoviny zvané kasein: je hlavní bílkovinou kravského mléka na rozdíl od mateřského. Zvyšuje riziko autoimunitních onemocnění, dochází k ekzémům, zvyšuje se riziko astmatu, dochází k zahlenění nejen u dětí
- c) obsah bílkoviny beta-laktoglobulinu: tato bílkovina patří mezi nejsilnější alergeny v potravě. Za jednu z hlavních příčin nárůstu alergií je proto považováno její podávání kojencům v podobě sušených náhražek mateřského mléka, založených na bázi mléka kravského (Fořt, 1998, s. 136- 137)

Pokud se týká použití kravského mléka v jakékoli formě u nejmenších dětí, je jisté, že po odstavu dojde k významnému snížení schopnosti využívat vápníku, které je tím významnější, čím více se v té době využívá na vápník bohaté kravské mléko. Proto je velmi vhodné odstav odložit na co nejpozdější dobu a případně kombinovat kojení s kašovitou stravou- tím se docílí nejlepšího vstřebání vápníku.

Určitým řešením se jeví nahrazení většiny „sladkého“, tedy nezakysaného mléka zakysanými mléčnými výrobky. Použití zakysaných výrobků má racionální podklad: obsahují totiž méně mléčného cukru (laktózy), bakterie mléčného kvašení dále upravují stav zažívacího traktu a brání přemnožení nevhodných bakterií a kvasinek, příp. plísní, užitečný je i zvýšený obsah kyseliny mléčné, podporující vstřebávání vápníku.

U dětí bychom měli upřednostňovat mléčné výrobky bez dalších přidaných látek. Ideální jsou bílé jogurty nebo kefir, které lze doma dochutit použitím čerstvého ovoce. Vyhneme se tak opět zbytečnému přidanému cukru a samozřejmě i řadě barviv a aromat, která jsou použita v průmyslově ochucených výrobcích. Důležité je ovšem děti na tyto přirozené chutě zvykat od malička, neboť návyk na přeslazené a nadměrně ochucené výrobky potom často komplikuje situaci.

3.1.2 MASO A MASNÉ VÝROBKY

Maso nás kromě plnohodnotných bílkovin, které jsou svým složením podobny bílkovinám lidského organismu, a tedy jsou lépe využitelné, zásobuje rovněž řadou minerálních látek (fosfor, draslík, měď, mangan) a také některými vitamíny (A, skupina B). V živočišných tucích je však obsaženo mnoho cholesterolu a také právě v nich jsou kumulovány případné škodliviny a toxické látky, které se v nich rozpouštějí. Proto je třeba ve výživě obecně a tedy i v dětské výživě upřednostňovat druhy masa s nejmenším obsahem tuků.

Pro malé děti je velmi vhodné použití masa drůbeže. Bílkoviny drůbežího masa obsahují všechny esenciální aminokyseliny ve vzájemně výhodném poměru. Bílkoviny kuřecího masa mají navíc ještě nejlepší využitelnost ze všech druhů mas. Podobně vhodné je pro děti maso krůtí a králičí.

Specifickou kapitolu představuje použití ryb v kuchyni dítěte. Rybí maso je nutričně velmi cenné, jeho bílkoviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny ve vyváženém a velmi příznivém poměru a jsou v rybím mase obsaženy v množství 15 až 20%. Rybí tuk je pro zdraví člověka rovněž příznivý. Neméně důležitý je obsah minerálních látek a vitamínů v rybím mase- vápník, síra, fosfor, hořčík, jód. Jód obsahují především ryby mořské. Sladkovodní ryby mají nižší obsah sodíku, a tím příznivější poměr mezi sodíkem a draslíkem.

Bohužel jsou však ryby velmi častým zdrojem alergizace. Alergie na ryby, pokud se rozvine, může mít až podobu anafylaktického šoku a ohrožuje tak přímo život člověka. U dětí se proto doporučuje začít s podáváním ryb až ke konci 2. roku věku života a začínat s velmi malými dávkami, aby mohla být případná alergie včas odhalena (Fořt, 1998, s. 26). Pokud dítě alergii na ryby nemá, je velmi žádoucí zařadit je do pravidelného jídelníčku.

3.1.3 VEJCE

Vejce patří mezi nejdůležitější zdroje bílkovin v lidské potravě, mají ideální zastoupení esenciálních aminokyselin. Pokud porovnáme využitelnost proteinu v bílkovinách, zjistíme, že vejce mají až 94% využitelnost proteinu v potravinách, zatímco další nejsilnější zdroje proteinu již podstatně méně (mléko 82%, ryby 80%, maso 67%, sója 63%) (Horan, Momčilová, 1998, s. 72). Lipidy vajec mají vysokou nutriční hodnotu, díky podílu nenasycených mastných kyselin a zejména kyseliny linolové.

Vejce jsou rovněž zdrojem vitamínů A,D,E,K a vitamínů skupiny B. Z minerálních látek obsahují především fosfor, železo, vápník a dobře vstřebatelný zinek a měď.

V důsledku poněkud nadsazené negativní kampaně se vejce začala vnímat pouze jako zdroje nadměrného množství cholesterolu. Důležitým poznatkem je fakt, že cholesterol

obsahuje pouze vaječný žloutek. Chceme-li tedy u dětí předcházet zvýšené hladině cholesterolu, omezíme podávání vaječného žloutku na 2 až 3 kusy za týden v přímé spotřebě.

U vajec je velmi důležitá otázka hygieny. Pro děti používáme vejce zásadně čerstvá, tepelně upravená (delší var, zapékání). Vyhýbáme se použití syrových vajec a rovněž velmi krátké tepelné úpravě, čímž snižujeme riziko přenosu alimentární nákazy (např. salmonelóza).

3.2 POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU

3.2.1 ZELENINA

O tom, že má zelenina na lidské zdraví velmi příznivý fakt, dnes už asi nikdo nepochybuje. Je zdrojem:

- a) nezbytné vlákniny, z níž část je tzv. vláknina stravitelná, část nestravitelná. První se podílí na regulaci hladiny cholesterolu, druhý typ upravuje činnost střev a zabraňuje vzniku zácpy
- b) vitamínů a minerálních látek- a to mnohdy zdrojem základním. Přestože vlivem vlákniny nemohou být stoprocentně vstřebány, pořád poskytuje dostatečný příjem železa, vápníku, ale i hořčíku, draslíku a zinku. Pochopitelně obsahuje i celou řadu vitamínů a rovněž antioxidantů, které nás chrání před oxidačním stresem- tj. poškození buněk některými formami kyslíku a kyslíkatými sloučeninami
- c) kvalitní tekutiny (obsahuje minimálně 70%, průměrně okolo 90% a některé druhy dokonce 95-98% vody), která obsahem minerálních a dalších látek alkalizuje vnitřní prostředí a tím chrání organismus před nepříznivým „okyselováním“, vznikajícím v důsledku konzumace kyselinotvorných potravin
- d) enzymů, fytoncidů a tříslovin, které ve vyvíjejícím dětském organismu podmiňují správnou funkci jednotlivých orgánů a systémů
- e) barviv: zelené (chlorofyl)- má protizánětlivé, protisklerotické a dezinfekční účinky, vyniká obsahem železa, červené a oranžové (lykopen v rajčatech, kapsaicin v paprice, karoteny v mrkvi a žluté paprice)- karoten zdroj vitamínu A, ostatní antibiotika, antisklerotika, žluté (flavonoidy)- příznivé působení na kvalitu krevních kapilár, zabraňují tvorbě trombů, zlepšují prokrvení a tím okysličení, omezují riziko zánětů, dokonce působí jako přirozená antibiotika

Denní dávky a formy použití zeleniny u dětí

Normování jak zeleniny, tak i ostatních potravin u dětí je poměrně složité- vše se řídí věkem, pohlavím, individuální snášenlivostí a preferencemi dítěte. Vzhledem k tomu, že děti nemají být do jídla nuceny, je třeba spíše dbát o vhodnou skladbu jejich jídelníčku než se snažit vtěsnat do tabulek. Přesto existují určité normy, ze kterých můžeme při sestavování jídelníčku dítěte vycházet. Tříleté dítě by mělo optimálně zkonsumovat během jednoho dne asi 250 g zeleniny, šestileté asi 400g (Fořt, 1998, s. 76). Toto množství musí být samozřejmě rozděleno do několika porcí.

Ve věku od ukončeného třetího roku lze již doporučit, aby 50% bylo nabízeno v syrovém stavu a druhá polovina tepelně zpracovaná. Ve věku nad 6 let už může být až 70% zeleniny syrové.

Volba druhu zeleniny závisí především na věku dítěte. Důvodem je její rozdílná stravitelnost, tolerovatelnost, případně nadýmavost.

Základním způsobem zpracování je u nejmenších dětí dušení nebo vaření, syrová zelenina vybraných typů velmi jemně nastrouhaná se používá nejdříve od ukončeného prvního roku života.

Možnosti tepelné úpravy zeleniny pro děti

Dušení, vaření- nejvhodnější úprava zeleniny pro nejmenší děti

Vaření v páře- při tomto způsobu kuchyňské úpravy si zelenina zachovává nejvíce hodnotných látek

Další možnosti úpravy zeleniny:

Sterilovaná- pro děti je tento způsob úpravy zeleniny nevhodný

Nakládání v oleji- pro děti rovněž nevhodná pro vysoký obsah tuku a špatnou stravitelnost

Mražená- v období, kdy není dostatek čerstvé zeleniny velmi oblíbený způsob, nutno sledovat kvalitu jednotlivých výrobců

Sušená- nepříliš rozšířený způsob úpravy zeleniny, je-li sušená bez použití konzervantů, je vhodná i pro děti

Konzervovaná – dětem ji lze vzhledem k vysokému obsahu soli nabídnout nejdříve od 3 let a to pouze jako minimální část z celkové zkonsumované zeleniny, případně v případech jako cestování a podobně

Přírodně rychlokvašená- při výrobě se nepoužívá lák s octem, obsahuje velmi příznivé látky, pro obtížnější stravitelnost vhodná pro děti od 5-6 let

ROZDĚLENÍ ZELENINY

Košťálová zelenina

Patří sem brokolice, květák, kapusta, zelí, růžičková kapusta, brukev, ředkvičky, křen. Má výrazný ochranný účinek proti volným radikálům, toxickým a rakovinotvorným látkám.

Při vaření klesá obsah látek s ochrannými vlastnostmi na polovinu, zbytek se vyluhuje. Proto je dobré tyto druhy zeleniny vařit jen po nezbytně nutnou dobu, rovněž se tak vyhneme rozvaření zeleniny, která pak v dětech může vzbuzovat nechut' ke konzumaci.

Brokolice

Obsah vitamínu C je vyšší než např. u citrusových plodů (asi 90 mg /100g). Z dalších vitamínů je přítomen vitamín E, B₁, B₂, beta-karoten a kyselina listová. Z minerálních látek jsou zastoupeny draslík, fosfor, vápník a síra. Pro kosti je příznivý obsah vápníku a bóru. Je doporučována jako jedna z potravin, účinných v prevenci rakoviny. Hlavním protirakovinovým elementem je sulforan, který v organismu stimuluje aktivitu detoxikačních enzymů (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 201).

Kapusta a růžičková kapusta

Je vhodná až pro děti okolo 5 let, může nadýmat a alergizovat. Kromě toho má strumigenní efekt (potlačuje aktivitu štítné žlázy). Výhodné je použití růžičkové kapusty v zimě, protože snáší mráz. Z minerálních látek obsahuje zejména draslík, fosfor, vápník a hořčík. Růžičková kapusta je rovněž o něco lépe stravitelná a proto pro děti vhodnější (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 215).

Zelí

Obsahuje hojnost vitamínu K, ale také hořčičné glykosidy, slizy, protivředový vitamín U (metylmethionin), rovněž však určité množství nepříznivě působících strumigenů, proto není ve větší míře vhodné pro pacienty, trpící sníženou činností štítné žlázy. V zimním období je zelí jedním z hlavních zdrojů vitamínu C. Čerstvé zelí obsahuje ve 100 g až 45 mg vitamínu C, v červeném zelí je ho ještě o něco více. Červené zelí dále obsahuje barviva antokyany, která mohou být mírně projímavá, celkově je jemnější. Především zelené odrůdy a vnější listy u všech rostlin obsahují vitamín E (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 57). Ve větším množství může syrové zelí nadýmat, proto jej používáme až u dětí nad tři roky.

Kysané zelí je vynikající dietetikum, a to i pro děti od tří let. Bývá v něm zachováno až 50% vitamínu C a kromě toho se mléčným kvašením stává stravitelnější i vláknina. Dále je zde přítomna řada minerálních látek (síra, draslík, vápník, hořčík, fosfor) a vitamíny skupiny B.

Kadeřávek

Má vysoký obsah vitamínu C, karoteny a vitamíny skupiny B. Z minerálních látek obsahuje železo, draslík a vápník. Je dětmi lépe snášen než kapusta.

Ředkve, ředkvičky, vodnice

Obsahují velké množství vody, dále draslík a sloučeniny síry, které se podílejí na výrazné chuti. Pro nejmenší děti je vhodné používat tyto druhy zeleniny dušené. Šťáva z ředkve je v lidovém léčitelství používána k léčení nachlazení (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 49).

Cibulová zelenina

Cibule

Cibule je výrazně močopudná, má bakteriální a protiplísňové účinky. Látky obsažené v cibuli a česneku brání vytváření krevních sraženin v cévách a již vniklé sraženiny pomáhají rozpouštět. Příznivě působí na zažívací trakt, dýchací cesty, na srdce a krevní tlak. Syrová je mnohem působivější, ale pro nejmenší děti je většinou chuťově nepřijatelná a dráždivá. Syrová se tedy doporučuje podávat až od 5 let věku, dušená nebo jinak tepelně upravená cibule je vhodná již pro děti od 2 let (Fořt, 1998, s. 81).

Česnek

Má rovněž baktericidní, protiplísňové a antitrombotické účinky. Snižuje krevní tlak a hladinu cholesterolu v krvi. Velmi užitečný je zejména v prevenci zplísnění střevního traktu. Kladně rovněž působí proti roupům a škrkavkám. Česnek obsahuje dva alkaloidy, které spojením vytváří baktericid allicin. Nejnovější výzkumy dokázaly schopnosti česneku ovlivňovat hladinu cholesterolu v krvi a snižovat rizika infarktu (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 27). Obsahuje rovněž významné množství alylsulfátů, které jsou velmi důležité pro své antikancerogenní působení (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 203).

Pór, pažitka

Vyznačují se jemnější chutí než cibule, bohužel i ony nadýmají a lze je proto použít až pro starší děti. Pór vyniká hlavně obsahem železa. Lze jej konzumovat jak syrový, tak tepelně upravený, což je pro malé děti vhodnější. Pažitka a ostatní zelené natě jsou dodavateli vitamínu C.

Plodová zelenina

Rajčata

Obsahují více než 90% vody a mají velice nízkou energetickou hodnotu. Jsou lehce stravitelná, obsahují téměř všechny vitamíny a spoustu minerálních látek, včetně vzácných prvků- radium, měď, nikl, kobalt. V důsledku obsahu brómu mají zklidňující účinek. Nutričně jsou velmi cennou zeleninou. Je třeba dbát na kvalitu plodů, nepodávat dětem rajčata nedozrálá a konzumovat je hlavně v době jejich přirozené zralosti u nás. V poslední době se začaly objevovat studie, které na jedné straně přisuzují rajčatům příznivý vliv na

prevenci vzniku zánětu slepého střeva, na druhé straně jsou uváděny jejich nepříznivé účinky u pacientů s artritidou (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 129).

Paprika

Chuť papriky závisí na obsahu alkaloidu kapsaicinu a jemu příbuzných látek. Paprika je mimořádným zdrojem vitamínu C, podle odrůdy jej obsahuje 100-200 mg v 100 g. Dále obsahuje v hojné míře železo, kyselinu listovou a beta- karoten. Ze začátku je vhodné dětem papriky spařit a oloupat, aby byly snáze stravitelnější, později je vhodné právě pro vysoký obsah tepelně nestálého vitamínu C používat papriku syrovou. U dětí musíme dát velký pozor na to, abychom jim nenabídly papriku pálivou, protože po jedné takovéto negativní zkušenosti jsou schopny velmi dlouhou dobu papriku odmítat.

Mletá paprika se používá jako koření. Podporuje chuť k jídlu, vylučování trávicích šťáv a pohyby střev. Vitamíny a minerální látky jsou v mleté paprice obsaženy v koncentrované formě. Ostrá mletá paprika může hlavně při použití u dětí dráždit sliznici ústní, žaludku i střev, proto se v dětském jídelníčku jejímu použití vyhneme.

Alkaloid kapsaicin je prevencí i úlevou při bronchitidách i rozedmě plic. Pravidelná konzumace papriky tak může napomáhat udržení čistých dýchacích cest, předchází a potírá chronický kašel, podporuje tvorbu endorfinů (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 71).

Okurky

Obsahují až 98% vody. Pro děti mohou být někdy obtížně stravitelné, proto je vhodné je u nejmenších dětí používat jako součást dušené nebo zapékané zeleninové směsi. Zajímavým jevem je u některých dětí touha po nakládaných kyselých okurkách. Dospělými bývá často vysvětlována jako projev fyziologické potřeby. Tak tomu ale není, u dětí se jedná o kompenzaci sladkostmi přecpaného žaludku, a tedy o projev důsledku nevhodné stravy (Fořt, 1998, s. 83).

Tykve, cukety, melouny, dýně

Patří mezi nutričně velmi významnou zeleninu. Obsahují celou řadu minerálních látek, jsou bohaté na vlákninu a mají nízkou energetickou hodnotu. Spolu s mrkví jsou tyto druhy zeleniny jedinými dvěma druhy, použitelnými již pro zcela malé děti (okolo 6 měsíců).

Vodní meloun má ze všech tykvovitých zelenin největší obsah draslíku. Za horkého letního počasí nás tak instinkt vede ke konzumaci melounu a tak i k doplnění tekutin a draslíku, které ve větší míře ztrácíme vlivem pocení.

Semena tykve mají vysoký obsah minerálních látek, především zinku. Dříve sloužila a ještě i dnes se v některých částech světa používají jako účinný prostředek k vyčištění střev od nežádoucích parazitů (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 93).

Kořenová zelenina

Mrkev

Mrkev je základní zeleninou v dětském jídelníčku od nejtělejšího věku. Vynikající je obsah beta-karotenu, působí protizánětlivě, nenadýmá a nedráždí, naopak je vhodná při střevních obtížích. Má vysoký obsah cukrů, lze ji kombinovat jak se zeleninou, tak i s ovocem. Může být konzumovaná jak syrová, tak tepelně upravená.

Petržel

Je to sladký kořen podobný mrkvi, bohatý na beta-karoten, ale také na draslík, vápník, hořčík, železo, mangan a zinek. Všechny části rostliny jsou bohaté na silice a vitamíny B a C. Je rovněž známa jako močopudný prostředek (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 141). Vynikající je zelená petrželová nať, je zdrojem chlorofylu, železa, vitamínu C a vonných látek. Lze ji použít jako koření. Kořen petržele je pro děti po všech stránkách vhodnější než obdobně používaný pastinák.

Celer

Celer obsahuje množství vonných silic, vitamínu B₁, B₂, PP, C a minerálních látek (draslík, vápník). Známe jsou jeho diuretické účinky (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 33). Problémem bývá jeho kvalita, velmi často trpí vnější i vnitřní hnilobou a v takovém případě nemůže být pochopitelně pro děti použit. Děti jej rovněž velmi často odmítají pro jeho specifickou chuť, proto je jej lépe používat jen jako součást zeleninové směsi, např. do polévky.

Červená řepa

Působí v organismu silně zásaditě. Obsahuje mnoho minerálních látek, z vitamínu zejména vitamín E a vitamíny skupiny B. Působí močopudně, povzbuzuje činnost žaludku a střev. Má významný obsah rostlinných barviv a její šťáva se používá při čistících a detoxikačních kúrách.

Listová zelenina

Listová zelenina je bohatým zdrojem vitamínu C, kyseliny listové a vitamínu E. Z ostatních vitamínů je to hlavně vitamín B₁, B₂, beta-karoten a vitamín K. Obsah kyseliny listové v listové zelenině je pro člověka důležitý především proto, že kyselina listová je citlivá na tepelné zpracování, a tedy jiné zdroje než listová zelenina velmi často nepřinášejí díky své nutnosti tepelné úpravy takový užitek jako právě listová zelenina, kterou můžeme konzumovat i bez tepelné úpravy. Z minerálních látek můžeme zmínit obsah železa. Pro využitelnost železa z listové zeleniny však platí určitá pravidla- např. běžně používaný kvasný lihový ocet brání využití železa, zatímco ocet vinný jeho využití neblokuje. Využitelnost železa můžeme dále zmnohonásobit tím, že jídlo obohatíme o vitamín C

z přírodních zdrojů. Zde se nabízí vhodné možnosti kombinování listové zeleniny s ostatními druhy zelenin, jako např. paprik, které právě vynikají vysokým obsahem vitamínu C. Energetická hodnota listové zeleniny je mimořádně nízká, což využijeme spíše v případech dospělých nebo dětí s obezitou.

Hlávkový salát

Je poměrně lehce stravitelný, u dětí je často oblíben jen rozebraný na jednotlivé lupeny, bez zálivky a dalších míchaných komponentů, u starších dětí lze již vytvářet míchané zeleninové saláty. Nahořklá chuť salátu zvyšuje sekreci trávicích šťáv a napomáhá tak trávení. Používá se rovněž jako slabé sedativum a narkotikum, salátová polévka má napomáhat při nervovém vypětí (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 118).

Špenát

Dlouhou dobu se tradoval jeho obrovský obsah železa, později bylo dokázáno, že se jednalo o omyl, špenát neobsahuje o nic více železa než další druhy listové zeleniny. Přesto má i v dětském jídelníčku své místo. Nevýhodou špenátu je jeho vysoký obsah kyseliny šťavelové, která je zcela zakázána pro pacienty s tvorbou močových nebo ledvinových kamenů a i u dětí by neměla její konzumace být příliš vysoká. Šťavelany lze eliminovat jejich vazbou na mléko, které se při použití protlaku běžně často používá. Naopak bývá poměrně zbytečné a v podstatě i z hlediska stravitelnosti chybné, nastavovat špenátový protlak moukou nebo dokonce jíškou (Horan, Momčilová, 1998, s. 48).

Mangold

Užitkovou částí mangoldu jsou čepele nebo řapíky listů. Je bohatý na karoteny, vitamín C, vitamíny skupiny B a má vysoký obsah vápníku, železa, fosforu a draslíku. Pro děti je protlak z mangoldových listů vhodnější než použití listů špenátových.

Čekanka

Obsahuje glykosid regulující činnost trávicí soustavy a krevního oběhu. Je křehká, avšak její nahořklá chuť je většinou příčinou nepříliš velké oblíbenosti této zeleniny u dětí.

Polníček kozlíček

Je to nenáročná listová zelenina, která přezimuje na záhonu do -15°C a v zimě tak může dobře obohatit dětský jídelníček. Dětem chutná pro svoji nasládlou chuť.

Zelené natě a koření

Patří sem řada rostlin- např. pažitka, řeřicha setá, petrželová nat', kopr, kerblík, křen, nať celeru a mrkve, libeček, saturejka, bazalka, řebříček, mladá nať cibule a česneku, majoránka, estragon, dobromysl, šalvěj, dále jedlé plané rostliny, jako např. sedmikráska, popenec, kopřiva. Všechny natě a koření sekáme těsně před použitím a přidáváme je buď do studených pokrmů (pomazánky, obložené mísy a chleby, saláty) nebo je sypeme do

tepelně upravených pokrmů, ale pak se snažíme vyhnout tomu, aby se dále vařily- to znamená, že např. do polévky je přidáváme až do talíře, sypeme jimi brambory či rýži a podobně. Pokrmy jsou pak pro děti lákavější svým vzhledem, povzbuzují vylučování žaludečních šťáv, zlepšují trávení a využití některých látek.

3.2.2 OVOCE

Ovoce je další nezastupitelnou složkou výživy nejen u dětí. Je přírodním zdrojem ochranných látek, které denně potřebujeme pro své zdraví, pro zdárný vývoj a růst dětí. Ve své různorodosti zabezpečuje celý komplex vitamínů, minerálních látek, vlákniny a dalších vitálních složek. Vitamin C kolísá od zanedbatelných 3 mg /100g (hrozny, hrušky, meruňky a banány) do více než 200mg (kiwi, rakytník a šípky). Důležitý je i obsah beta-karotenu v ovoci. Množství a sortiment minerálů se liší v závislosti na druhu ovoce. Prakticky všechno ovoce má vysoký obsah draslíku. Pohybuje se v rozpětí od 150 do 250 mg na 100g. Množství vápníku je ve většině ovoce nízké, průměrně 20-30 mg na 100g. Ovoce však obsahuje velmi důležité stopové prvky, hlavně měď a mangan, případně i selén a jód. Co se týká obsahu železa v ovoci, obsah kolísá od 0,20mg (grepy) až do 2,60 mg (fíky). Průměr obvyklého ovoce je 0,45 mg /100 g. To je velmi významné. Ještě důležitější je v tomto kontextu fakt, že železo z ovoce je velmi dobře vstřebatelné, protože je v organické formě (Fořt, 1998, s. 86).

Dalším významným minerálem, který lze najít v ovoci je zinek- relativně chudé na zinek jsou broskve, mandarinky, meruňky, švestky a pomeranče, na opačném konci pomyslného žebříčku najdeme angrešt, citrony, hrozny, maliny, červený i černý rybíz. Višně, třešně, ostružiny, maliny a borůvky obsahují navíc i významné množství jódu.

Vláknina ovoce je velmi potřebná pro zdraví. Kromě jiného váže na sebe toxické těžké kovy, které jsou pak z těla vyloučeny stolicí. Čerstvé ovoce rovněž obsahuje značné množství antioxidantů. Na vzduchu však dochází k jejich rozkladu, proto by z tohoto hlediska měla být upřednostňována konzumace celých plodů před použitím ovocných šťáv. Převládající složkou ovoce je voda, která tvoří podle druhu 75 až 90% hmotnosti. Třísloviny obsažené v ovoci jsou příčinou trpké až nahořklé chuti, která harmonizuje a doplňuje chuť kyselou. Z kyselin jsou přítomny hlavně kyselina jablečná, vinná, citrónová- všechny se uplatňují jako látky podporující trávení. Velmi důležitou složkou ovoce jsou dále pektiny (druh vlákniny).

Některá rizika v souvislosti s používáním ovoce u dětí:

Zásadní problém může představovat hygiena. Ovoce musí být vždy dokonale omyté, zcela zdravé. Obsah vitamínů a minerálů velmi kolísá v závislosti na kvalitě a délce uskladnění,

době sklizně, lokalitě, počasí, průběhu vývoje a zrání. V určitých případech tak může být ovoce poměrně chudým zdrojem vitamínů a minerálních látek, v určitých lokalitách dokonce rizikovým zdrojem těžkých kovů. Vstřebávají-li se z ovoce do organismu nutné a prospěšné minerály, vstřebávají se pochopitelně i těžké kovy. Je tedy velmi důležité pečlivě vybírat ovoce v co nejvyšší kvalitě.

Další problém může přinést možná alergizace ovoce. Alergie většinou vyvolávají aromatické látky v ovoci. Jedná-li se pouze o přecitlivělost, lze ji zmírnit současným přidáním vápníku (např. ve formě mléka či mléčného výrobku- jogurt nebo mléko s jahodami). Jedná-li se však o rozvinutou alergii, je nutné, aby se dítě nadále konzumací tohoto druhu ovoce vyhnulo.

Možnosti konzumace ovoce

V první řadě bychom měli jíst ovoce v čerstvém, syrovém stavu, bez zvláštních úprav, jinak se někdy zcela zbytečně připravujeme o významné látky. Jeho konzumace by měla být pravidelná- 2 až 3 porce denně- tj. u větších dětí např. jedno jablko + 100g jahod+ 5 merunek apod.) (Horan, Momčilová, 1998, s. 63). U mladších dětí lze podávat i ovocné šťávy, které však musí být podány okamžitě po odšťavení. Navíc je vhodné zředit je vodou, popř. živým bílým jogurtem.

Další vhodnou formou úpravy je ovoce dušené. Dušením nebo spařením parou se sníží „kyselost“ a zlepši stravitelnost, i když částečně na úkor vitamínu C. Vhodná pro tuto úpravu jsou především jablka a švestky. Dušené ovoce lze také použít pro ochucení např. měkkého netučného tvarohu, což je lepší varianta než použití kupovaných slazených tvarohů, které bývají často ochucované a přibarvované. Pro nejmenší děti je dušené ovoce vhodnější variantou a mělo by být v této formě podáváno, teprve později je možno začít s ovocem syrovým.

Sušené ovoce je poměrně problematickou otázkou. Kupované sušené ovoce je velmi často „sířené“, případně doslazované a přibarvované a proto není příliš vhodným jídlem pro děti. Sušit ovoce lze samozřejmě i doma, buď za použití sušičky ovoce, nebo na vzduchu a takto usušené ovoce je velmi vhodnou alternativou k sladkostem.

Zahradní ovoce

Jádroviny

Jablka

Zdravotní i dietetický přínos jablek je výrazný. V našich přírodních podmínkách jsou bezesporu tím nejlepším ovocem pro děti. Mohou být používána již od nejtělejšího věku, zpočátku dušená, později v syrovém stavu. Obsahují velké množství pektinu, který snižuje cholesterol v krvi, výborně léčí jak průjemy, tak zácpu.

Hrušky

Mají málo kyselin, alkalizují, což je vhodná vlastnost pro jejich použití u menších dětí, tj. asi od 18 měsíců- zpočátku podušené a oloupané, protože syrové jsou hůře stravitelné. Obsahují provitamin A, vitamíny skupiny B a malé množství vitamínu C. Obsahují rovněž sodík, draslík a chlor.

PECKOVINY

Meruňky

Jsou velmi sladké, mohou obsahovat až 22% cukru. Z vitamínů obsahují zejména beta-karoten a vitamíny skupiny B. Jsou bohaté na draslík, železo, ze stopových prvků obsahují hlavně mangan a měď.

Broskve

Dužnina broskví obsahuje velké množství hořčíku, dále cukry, organické kyseliny, z vitamínů hlavně vitamíny skupiny B a vitamín C. Z minerálních látek je v broskvích zastoupen hlavně draslík a vápník. Mají antiinfekční význam, obzvláště dobře se uplatňují při astmatu a bronchitidě.

Třešně

Třešně jsou bohatým zdrojem beta-karotenu, z vitamínů skupiny B obsahují hlavně kyselinu pantotenovou. Z minerálních látek je třeba zdůraznit draslík, fosfor, vápník, železo, měď. Třešně (a ještě více višně) jsou bohatým zdrojem jódu. Podporují krevtvorbu, tvorbu kostí a zubů.

Švestky

Plody švestek obsahují v průměru 6 až 15% cukru. Dále obsahují organické kyseliny, třísloviny, minerální látky (draslík, hořčík, fosfor, sodík, vápník, železo) a vitamíny B₁, B₂, beta-karoten, vitamín C.

DROBNÉ OVOCE

Rybíz

Mezi druhy rybízu vyniká především černý rybíz, který je mimořádně zdravým a užitečným ovocem, má však specifické aroma, které mnoho dětí odrazuje. Vyniká obsahem pektinu, barviv působících jako desinfekce především při zánětech střev a horních cest dýchacích. Vitamínu C je v černém rybízu třikrát více než v pomerančích a rovněž významné množství draslíku. Červený a bílý rybíz vynikají zejména obsahem kyseliny listové a jódu, problém je zde však s vysokým obsahem kyselin.

Angrešt

Plodem angreštu jsou bobule, které se obsahem některých látek podobají rybízu. Obsahuje asi 40 mg vitamínu C na 100 g a také vyšší množství vitamínů skupiny B. Problémem může být u menších dětí slupka, která je pokryta chloupky.

Bez černý

Plody obsahují pektin, cukry, silice, organické kyseliny. Je velice bohatý na vitamín C (kolem 300 mg/100 g), dále beta-karoten. Používají se na výrobu sirupů nebo marmelády, syrové plody nejsou vhodné ke přímé konzumaci, neboť způsobují zažívací potíže (Horan, Momčilová, 1998, s. 64).

Jahody

Znamé, velmi oblíbené ovoce, pro nejmenší děti však rizikové. Podávat by se měly nejdříve dětem od 18 měsíců. Vhodné je přidat zakysaný mléčný výrobek, bílkoviny mléka na sebe navážou část kyselin. Přesto je však nutné vyzkoušet nejprve na malém kousku jahod, zda dítě nebude trpět alergií nebo přecitlivělostí.

JIŽNÍ A EXOTICKÉ OVOCE

Citrusové plody

Citrusové plody bývají hlavně v zimních měsících doporučovány jako bohatý zdroj vitamínu C, a tedy prevence infekčních a virových nemocí, které v tomto období obvykle nastupují. Vitamín C je však v mnohem vyšší míře zastoupen v řadě dalších druhů ovoce a zeleniny, které zdaleka nejsou tak rizikové z hlediska možné alergizace jako právě citrusové plody. Problémem může být právě v zimním období dostupnost těchto dalších druhů ovoce a zeleniny a tím si lze vysvětlit značnou oblibu citrusových plodů veřejností. V dětské výživě však citrusové plody představují vedle svého nesporného přínosu i řadu rizik: jedná se o ovoce, které může způsobit kontaktní nebo celkovou alergii, u ekzematiků velmi často zhoršuje stav, především z důvodu překyselení organismu (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 36). Rovněž jeho schopnost ochlazovat organismus není v zimních měsících zrovna ideální, tím méně pak u dětského organismu. Tuto ochlazovací schopnost citrusového ovoce naopak oceníme v horkém létě nebo při horečkách. Pokud chceme dětem podávat citrusové ovoce, zmírníme riziko alergie alespoň tím, že důkladně omyjeme kůru, poté ji dítěti oloupeme a rukama, kterými jsme loupali kůru, nesaháme na očištěný plod.

Vyhýbáme se rovněž používání sušené citrónové a pomerančové kůry, která je často uváděna v předpisech na moučníky, protože kůra citrusových plodů bývá chemicky ošetřena. I na našem trhu lze již najít chemicky neošetřenou sušenou kůru citrusů, která je vhodnou alternativou.

Banány

Banány jsou poměrně dosti výživné, jeden menší banán má asi 80 kcal, což je u menších dětí výhodné, u větších dětí a dětí trpících obezitou je nutné s tímto faktem počítat. Na druhé straně pomáhají v banánu obsažené pektiny snižovat hladinu cholesterolu v krvi, jsou rovněž velmi výhodné svým vyšším obsahem hořčíku a draslíku. Obsahují význačné množství vitamínu B₆ (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 201). Pro malé děti je velmi vhodná jejich konzistence, lze je snadno zkašovatět a i jejich chuť je předurčuje k použití u nejmenších dětí. Velmi důležité je u banánů dbát na kvalitu, nahnilé, přezrálé nebo naopak nezralé banány by se dětem nikdy neměly podávat.

Ananas

Ananas vyniká hlavně tím, že obsahuje dva přírodní účinné enzymy- bromelin, který napomáhá trávení bílkovin a lipázu, která pomáhá štěpit tuky přímo v buňkách. Je výhodný také svým nízkým obsahem cukrů, tuto výhodu však zcela ztratíme, podáváme-li dětem v plechovce sterilovaný ananas, který obsahuje velké množství přidaného cukru. Proto je vhodné větším dětem podávat ananas čerstvý, u menších dětí je problém s jeho poměrně tvrdou dužninou a proto jeho použití raději odložíme do doby, než umí děti dobře kousat.

Datle a fíky

Tyto tropické plody jsou bohaté na vlákninu a cukry. U nás jsou většinou k dostání jen v sušeném a bohužel většinou i sířeném stavu. Datle lze po vypeckování nabídnout i menším dětem, fíky obsahují v dužnině malé pecičky a už z tohoto důvodu jsou pro nejmenší děti nevhodné, navíc pak může být problém i s vysokým obsahem vlákniny, které má dětský zažívací trakt problém zpracovat.

OVOCE Z NAŠICH LESŮ

Využívání divoce rostoucích rostlin má velmi dlouhou tradici. Velmi cenné je na nich především to, že jsou zcela přírodními produkty bohatými na vitamíny, minerální látky, enzymy, třísloviny, aromatické a pektinové látky, cukry a rozličné přírodní barvivo. V současné době oceníme také především fakt, že se jedná o chemicky méně znečištěný zdroj potravy. Zatímco šlechtěné druhy ovoce obsahují často různé cizorodé chemické látky, které se používají při jejich pěstování a ošetřování, přírodní ovoce obsahuje více vitamínů a minerálních látek, má výraznější vůni i chuť. Lesní plody je samozřejmě nutno sbírat pouze v čistých lokalitách, ve větší vzdálenosti od frekventovaných komunikací, chemicky ošetřovaných polí, průmyslových zón a podobně. Velkou výhodou je také dostupnost pro každého, i lidé, kteří nemají možnost vypěstovat si své vlastní ovoce, protože nemají zahradu, mohou takto získat průmyslově neošetřený zdroj vitamínu. Lesní plody se navíc u dětí těší velké oblibě, proto jsou předurčeny k co nejvyššímu využití již od nejtěššího věku.

Borůvky

V plodech je asi 25% cukru, řada organických kyselin, pektin, barviva karoteny a významné antokyany, což jsou modrá barviva, která mimo jiné výrazně podporují zrak. Z minerálních látek je v borůvkách zastoupen hlavně vápník, hořčík, velké množství draslíku, fosforu, síry. Upravují zažívání, u dospělých jsou používány jako podpůrný prostředek při léčbě diabetu.

Lesní jahody

Kromě nám dobře známé chuti a vůně obsahují lesní jahody celou řadu velmi významných látek. Ve 100 g jahod je asi 77 mg vitamínu C, dále 0,1 mg vitamínu B₂, 0,3 mg niacinu, 0,8 mg karotenu, vitamín K a další. Mají rovněž vysoký obsah minerálních látek- železa, vápníku, fosforu a draslíku. Stejně jako u zahradních jahod musíme akceptovat jejich možnou alergizaci, proto jsou doporučeny až pro starší děti (Fořt, 1998, s. 90).

Maliny

Z nutričního hlediska jsou nejvýznamnější planě rostoucí maliníky. Kromě řady vitamínů a minerálních látek obsahují maliny i kyselinu salicylovou, která se může uplatnit při řešení horečnatých stavů.

Šípky

Poněkud netradiční ovoce, které je však v mnoha ohledech nedocenené. Obsahují velmi vysoké množství vitamínu C, nejvíce ho obsahuje šípek ve stavu plné zralosti, u šípků namrzlých nebo přezrálých může obsah vitamínu C klesat až o 50%. U dětí je vhodné použití čaje ze sušených šípků, i když jeho příprava je v domácích podmínkách dosti namáhavá.

3.2.3 OBILOVINY

Mezi obilniny řadíme: pšenici, ječmen, žito, oves, proso, rýži, kukuřici a pohanku (pohanka sice druhem mezi obiloviny nepatří, potravináři ji však do této skupiny také řadí).

V dnešní době se standardně užívá v průmyslové výrobě převážně bílá mouka, která vzniká zbavením obilného zrna povrchové vrstvy. Jsou odstraněny otruby a klíčky. Čím větší část obilného zrna se zpracovává, tím vyšší je stupeň vymílání, tím tmavší a hrubší je mouka a tím vyšší je obsah minerálních látek, vitamínů a vlákniny.

Tabulka č. 2: Obsah vitamínů a minerálních látek v různých druzích pšeničné mouky

Obsah v mg na 100 g	Celozrnná mouka	Hrubá bílá mouka	Polohrubá a hladká mouka
vitamín B ₁	0,395	0,334	0,143
vitamín B ₂	0,113	0,085	0,058
kyselina nikotinová	3,94	2,5	0,58
vápník	35,0	29,0	18,0
fosfor	310,0	138,0	90,0
železo	3,9	2,2	1,2
hořčík	123,0	75,0	16,0

Zdroj: Horan, Momčilová, 1998, s. 35

Ztráty stopových prvků v bílé mouce jsou následující: (Horan, Momčilová, 1998, s. 35)

chrom	40%
mangan	86%
molybden	48%
zinek	78%
kobalt	89%
křemík	90%

Celozrnné produkty mají velký preventivní význam:

- podporují vývoj vhodné bakteriální tvorby v zažívacím traktu
- vzhledem k obsahu hrubé vlákniny mají schopnost vázat vodu, zvětšovat objem stolice a zrychlit průchod odpadních látek tlustým střevem
- dodávají rychleji pocit sytosti
- snižují hladinu tuků v krvi
- vzhledem k tomu, že na bílkoviny, vitamíny, minerály a vlákninu je bohatá právě slupka obilného zrna, jsou potraviny z neloupaných obilných zrn významnou složkou zdravé výživy

PŠENICE

Je bohatá na minerální látky (draslík, fosfor, hořčík, křemík), vitamíny B₁, B₂, B₆, karoteny a vitamín E. Obsahuje pšeničnou bílkovinu lepek, který může u některých jedinců způsobit přecitlivělost, nesnášenlivost až alergii. Pokud dojde k této situaci, je třeba z potravy vyloučit všechny produkty obsahující lepek a dodržovat tzv. bezlepkovou dietu. U malých dětí není vhodné zařazovat lepek do jídelníčku příliš brzy, protože právě tento

fakt se ukazuje jako jedna z příčin narůstajícího počtu nemocných céliakií. Pokrmy s lepkem by tak měly být zařazovány do jídelníčku malých dětí opatrně až okolo 1 roku života.

JEČMEN

Ječmen se v poslední době ukázal jako velmi hodnotná potravina z hlediska prevence srdečně- cévních onemocnění, působí snížení hladiny cholesterolu v krvi. U dětí bývá nejvíce využíván ve formě vloček či krup.

OVES

Oves obsahuje vitamíny skupiny B, vitamín E a biotin. Z minerálních látek obsahuje vápník, fosfor, zinek a fluor, byl u něj zaznamenán příznivý vliv na vylučování žlučových kyselin. Ovesné vločky se staly v posledních několika desetiletích velmi používanou potravinou, u dětí v podobě ovesné kaše jsou používány již velmi dlouho. Obsahují kvalitní bílkovinu, velmi málo sodíku a vysoké procento draslíku, rovněž řadu stopových prvků. Pro děti jsou vhodné ve formě kaší nebo müsli, lze je rovněž využívat při domácí výrobě pečiva.

ŽITO

Je bohaté na železo, vápník, fosfor, draslík, fluor a kyselinu křemičitou. Obsahuje vitamíny skupiny B. Stejně jako pšenice, obsahuje i žito dostatek lepku, což ho předurčuje k výrobě chleba.

POHANKA

Pohanka má vysoký obsah kyseliny linoleové (asi 30%). Je bohatá na vlákninu, minerální látky- zvláště hořčík a dále draslík, železo, fosfor, vápník, zinek, měď, vitamíny skupiny B, vitamín E, rutin. Rutin působí příznivě na pružnost cév a kromě pohanky se ve větším množství vyskytuje již jen v několika málo potravinách, proto je pohanka jednou ze základních potravin u pacientů s křečovými žilami a bércovými vředy, vliv rutinu se osvědčuje hlavně v prevenci tohoto onemocnění. Pohanka neobsahuje lepek a je velmi snadno stravitelná, proto ji lze doporučit jako jeden z prvních pokrmů pro nejmenší děti.

JÁHLY

Jáhly jsou prosná zrna, zbavená tuhé slupky. Jsou bohaté na bílkoviny a tuky. Mají vysoký obsah vitamínů skupiny B, beta-karotenu, minerálních látek (železo, fosforu, fluoru) a vlákniny. Pro lehkou stravitelnost, vysokou biologickou hodnotu a absenci lepku jsou zvláště vhodné k přípravě pokrmů pro děti. Používají se k přípravě kaše, do polévek, jako příloha nebo jako obměna rýže.

RÝŽE

Rýže je první obilninou, která by měla být nabídnuta kojencům. Ze všech obilnin je nejstravitelnější, působí příznivě při prevenci léčbě aterosklerózy, napomáhá k udržení harmonie těla. Neloupaná rýže Natural obsahuje ve srovnání s bílou rýží více minerálů a vitamínů, pro děti je však často obtížně stravitelná. Určitým kompromisem mezi bílou rýží a rýží Natural je vaporizovaná rýže, která je stravitelnější, lépe se připravuje a přitom si zachovává téměř všechny výživové látky rýže Natural.

KUKUŘICE

Zrno kukuřice je bohaté na základní živiny a minerální látky (hořčík, fosfor, draslík, železo, síra, selen, zinek, kobalt). Obsahuje důležité vitamíny- vitamín E a většinu vitamínů rozpustných ve vodě. Předností kukuřice je především vysoký obsah nenasycených mastných kyselin a významný obsah vlákniny. Neobsahuje lepek a je proto vhodná již pro nejmenší děti. Sortiment kukuřičných výrobků je velmi široký, počínaje kukuřičnou moukou, krupicí, instantní kukuřičnou kaší, přes kukuřičné lupínky a pukance, kukuřičné oleje, křupky, tyčinky a křehké chleby z kukuřičné mouky. Právě použití nesolených kukuřičných křupek, tyčinek a lupínků je jedním z prvních nemixovaných pokrmů, které se nabízí malým dětem.

AMARANT

Rostlina nepatří mezi obiloviny, ale zpracovává se na podobné produkty, proto bývá často mezi obiloviny řazena. Bílkovina amarantu má velmi vhodné složení, obsahuje všechny nezbytné aminokyseliny, včetně histinidu a lysinu, které jsou nutné pro zdravý vývoj dětí. Obsahuje řadu vitamínů a minerálních látek a proto jeho použití, byť jako součásti výrobku, každý produkt výrazně obohacuje. Často bývá využíván při přípravě bezlepkových výrobků (Jonáš, Slimáková, 1998, s. 199).

QUINOA

Jedná se o potravinu, která je u nás dosud velmi málo rozšířena. Obsahuje větší procento bílkovin než běžné obiloviny (16-19%) a svým složením se podobá sóje. Neobsahuje lepek, z minerálních látek je zdrojem vápníku, fosforu a železa, obsahuje rovněž hořčík a draslík.

OBILNÉ KLÍČKY

Klíček je vlastně rostlinným embryem, má tedy tu největší hodnotu z celého zrna. Čerstvě naklíčená semínka jsou pro lidský organismus zdrojem řady velmi důležitých vitamínů- obsahují beta-karoten, vitamíny C,D,E,K a vitamíny skupiny B, dále minerálů- hořčík, vápník, fosfor, železo. Při klíčení obilných zrn se zvyšuje aktivita enzymů, celkový obsah bílkovin, některých aminokyselin a zlepšuje se celková stravitelnost zrna. Semena jsou ve své neopracované formě bohatá na enzymy, které se při klíčení množí. Škroby a oleje se

přeměňují na vitamíny, enzymy, jednoduché cukry a bílkoviny. Obsah vitamínu C se během klíčení zvýší až o 600%, a to na úkor cukrů (Horan, Momčilová, 1998, s. 39).

Vhodné je použití menší části klíčků v kombinaci především s ovocem, případně s mrkví, dobrá kombinace je také s mákem, slunečnicí, sezamem.

3.2.4 LUŠTĚNINY

Luštěniny patří mezi nejstarší pěstované plodiny. Mnohé z nich byly známé již ve starověku. V raných dobách byl např. hrách jednou ze základních potravin v Egyptě, fazole v jižní Americe a sója ve východní Asii. Všude tyto luštěniny dodávaly potřebné bílkoviny, především u nejširších chudých vrstev populace. Konzumace luštěnin se v uplynulých letech snížila především v důsledku preference a větší dostupnosti masa. Luštěniny však obsahují průměrně ještě více bílkovin než maso, v případě sóji dokonce dvojnásobně. Ve správné kombinaci (s obilovinami, se zeleninou) se luštěniny dobře doplňují a pokrm je, co se týče obsahu bílkovin plnohodnotný. Luštěniny patří také mezi významné zdroje minerálních látek. Je v nich přítomen draslík, fosfor, hořčík, vápník, zinek a železo, ze stopových prvků pak obsahují měď, molybden, kobalt, mangan, nikl. Z vitamínů obsahují luštěniny především vitamíny skupiny B. S výjimkou sóji obsahují poměrně málo tuku, ovšem velmi kvalitního. Nutné je zmínit, že vysoký obsah fosforu snižuje vstřebatelnost některých minerálů, hlavně vápníku, podobně jako v případě kravského mléka.

Důležitou složkou luštěnin je vláknina. Pro nejmenší děti je její obsah v luštěninách příliš vysoký, nejméně jí obsahuje čočka- asi 4,5% váhy. Luštěniny mohou způsobovat nadýmání. Na tomto problému se podílejí neobvyklé druhy cukrů- oligosacharidy, které neumí naše tělo správně trávit, protože k tomu nemá potřebné enzymy. Tyto cukry nejsou tráveny v tenkém střevě, ale postupují do tlustého střeva, kde jsou zkvašeny mikroflórou. Při těchto pochodech vzniká značné množství plynů, hlavně oxidu uhličitého. Při delším máčení se tyto cukry rozpustí ve vodě, a pokud vodu slijeme a nahradíme novou, pak je člověk nesní. Proces nadýmání může také eliminovat předběžné naklíčení luštěnin. Naklíčený hrách, čočku a sóju Mungo můžeme dokonce konzumovat i v syrovém stavu, nepřipravíme se tak o cenný vitamín C, který se během klíčení vytváří. Naklíčené fazole a sóju musíme ale vždy vařit. Nadýmavost luštěnin lze dále výrazně ovlivnit kombinováním složek pokrmu.

VHODNÉ KOMBINACE LUŠTĚNIN V POKRMECH

A) Velmi vhodná kombinace:

Vařená luštěnina + kořenová a listová zelenina a naťová koření (bez dalších příloh)

B) Vhodné kombinace:

Vařená luštěnina + vařená celozrnná obilovina + zelenina + naťová koření

Vařená luštěnina + netučný tvaroh, pomazánkové máslo, čerstvé máslo, rostlinné máslo apod. s vhodným kořením (česnek, kmín, naťová koření)

Vařená luštěnina se zeleninou a naťovým kořením + celozrnný chléb nebo pečivo

C) Méně vhodné kombinace- tzn. hůře stravitelné a nadýmavé- pořadí podle stoupajícího stupně špatné stravitelnosti:

Luštěnina bez zeleniny a koření, zasmažená jíškou

Luštěnina s bílým chlebem nebo pečivem

Luštěnina s masem nebo uzeninou

Luštěnina s vejcem nebo mléčnými výrobky

Luštěnina připravená s velkým množstvím tuků, zvláště živočišných

Luštěnina s bramborem nebo jinou škrobnatou zeleninou

Luštěnina upravená na sladko (Horan, Momčilová, 1998, s. 183)

HRÁCH

Je bohatý na vitamíny (beta-karoten, E, B). Z minerálních látek obsahuje draslík, vápník, železo, hořčík, síru, fosfor. Obsahuje mnoho bílkovin a vlákniny.

FAZOLE

Z nutričního hlediska se podobají hrachu. Obsahují však rovněž některé potenciálně nepříznivě působící látky. Jedná se v první řadě o lecitinový hemaglutinin, který narušuje buněčné membrány a porušuje činnost střev. Tato látka se však ničí varem, a proto je nutné fazole vždy používat pouze tepelně upravené. Kyselina fytová obsahuje fosfor a váže vápník. Nelze ji inaktivovat, pouze částečně vyplavit máčením semen. Na druhé straně je užitečná jako látka ochranná (omezuje riziko vzniku nádorů tlustého střeva). Strumigeny jsou látky, porušující funkci štítné žlázy. S ohledem na to, že luštěniny jsou konzumovány v poměrně malém množství, není nutné brát na toto příliš velký zřetel, u osob s onemocněním štítné žlázy lze tuto skutečnost eliminovat dodatečným podáváním jódu.

ČOČKA

Ve srovnání s ostatními luštěninami je mnohem lépe stravitelná. Pro děti je zvláště vhodná loupaná červená nebo žlutá čočka. Po máčení je uvařená do měkka za méně než 15 minut.

CIZRNA

Cizrna je luštěnina tvořící drobná hranatá zrnka nažloutlé barvy. Je dobrým zdrojem bílkoviny a vlákniny, z minerálních látek obsahuje nejvíce draslíku, hořčíku, vápníku a

manganu. Z vitamínů v ní najdeme zejména karoten a kyselinu listovou (Jonáš, Slimáková, 1996, s. 203).

SÓJA

Sója je původem z jihovýchodní Asie. Zde patří k významným potravinám již po staletí. Je vyhledávanou potravinou, která by měla řešit problémy nedostatku potravin především v některých částech světa. V posledních několika letech začala sója a produkty z ní vyrobené pronikat i na náš trh. Cílem těchto produktů byl pokus „zracionalizovat“ západní styl stravování a nahradit alespoň částečně živočišné zdroje potravy. Problémem produktů, které k nám byly z Asie dováženy především v podobě tzv. sójového masa, byla kvalita a následné zjištění vysokého obsahu některých těžkých kovů zkomplikovalo pronikání těchto výrobků do českých jídelníčků.

Sója obsahuje celou řadu příznivě působících látek, avšak i řadu látek, které působí přesně opačně. Sójová bílkovina je velmi hodnotná, má nejvyšší obsah esenciálních mastných kyselin, ve 100 g sóji najdeme až 36 g této hodnotné bílkoviny. Výhodou sójových bílkovin (stejně jako bílkovin jiných luštěnin) je fakt, že jejich příjem není spojen s příjmem nasycených tuků a cholesterolu, jako je tomu v případě živočišných bílkovin. Využitelnost bílkovin ze sóji je přitom velmi dobrá- je-li biologická využitelnost bílkovin celého vejce 94%, pak pro sójovou bílkovinu činí 60 až 65%. Všechny ostatní potraviny rostlinného původu mají biologickou využitelnost bílkovin nižší. Sója dále obsahuje značné množství aminokyseliny lysinu, dále 10 až 20% tuku s vysokým obsahem kyseliny linolové a linoleové, 1,8 až 3,5% velmi cenného lecitinu, potřebného pro přeměnu sacharidů a tuků v průběhu trávení (Horan, Momčilová, 1998, s. 55). Je rovněž významným zdrojem minerálních látek, obsahuje velké množství vápníku, dále fosfor, železo, zinek, měď, draslík a hořčík, naopak obsahuje jen velmi málo sodíku, což je velmi výhodné nejen pro děti. Neobsahuje lepek a je tedy vhodným doplňkem bezlepkové diety (Jonáš, Slimáková, 1998, s. 219).

V rámci objektivního pohledu na sóju je třeba upozornit i na některé nepříznivě působící látky v ní obsažené. Jedná se v první řadě o sojový aglutinin, který má podobné účinky jako hemaglutinin fazolí, v žaludku se však rozkládá. Inhibitory trávicích enzymů zpomalují trávení, ale ve větší míře jsou likvidovány varem. Saponiny jsou látky, které mohou poškozovat membrány červených krvinek, ovšem i ony jsou inhibovány varem. Obsah kyseliny fytové, obsahující fosfor, se podílí na horší vstřebatelnosti vápníku (Fořt, 1998, s. 73). Sója stejně jako ostatní luštěniny obsahuje strumigeny, ovšem i ona v poměrně zanedbatelném množství v souvislosti s četností konzumace sóji u nás. Větším problémem se ukazuje rozdílná kvalita u komerčních sójových výrobků, v řadě produktů

byl zaznamenán velmi vysoký obsah kadmia (Fořt, 1998, s. 74). Vlivem četných kontrol a rostoucí konkurence se však kvalita těchto výrobků neustále zvyšuje.

Použití sóji a produkty z ní získané

Sójové boby

Ve své původní podobě- tedy vařených sójových bobech, je sója v našem jídelníčku málo oblíbená. Důvodem je jistě v první řadě velmi pracná a časově náročná příprava. Musí se mnoho hodin máčet, následně několik hodin vařit a teprve poté zpracovávat na výsledný pokrm.

Tofu

Nazývaný také sójový sýr či sójový tvaroh. Stejně jako výchozí surovina, obsahuje tofu bílkoviny, tuk, minerální látky a vitamíny. Tofu lze vařit, smažit, grilovat i dusit. Nemá výraznou chuť, lze jej tedy kombinovat s řadou dalších surovin potravin, neboť snadno přejímá jejich chuťové vlastnosti. Ze všech sójových produktů je tofu nejsnáze stravitelné a proto jej lze doporučit jak pro pacienty se srdečně cévními poruchami, vysokým krevním tlakem a cukrovkou, tak i pro malé děti (Jonáš, Slimáková, 1998, s. 223).

Sójové „maso“

Jedná se o upravené sójové bílkoviny v různých formách (plátky, kostky, granulát, drť). Výhodami sójového masa je nulový obsah tuku a cholesterolu a nízká energetická hodnota, nevýhodou pak malá využitelnost železa a některých dalších minerálních látek. Při použití sójového masa v dětské výživě není vhodné používat produkty předem ochucené, ale zvolit druh sójového masa neochucený a teprve při kuchyňské úpravě zdravě dochutit.

Sójové „mléko“

Pro tento druh sójového nápoje nesmí být oficiálně užíván název „mléko“, neboť se nejedná o produkt mléčných žláz živočichů, veřejnost však nadále takto označuje směs sušeného kukuřičného škrobu a sójového oleje. Tato směs je příznivá především proto, že neobsahuje nepříznivé složky původních bobů, neobsahuje cholesterol, naopak má vyšší podíl nezbytných mastných kyselin. Obsah bílkovin je minimální, nechybí však potřebný vápník. Bílkoviny je možné doplnit jinými potravinami či vhodnou kombinací zcela bez problémů.

Tabulka č. 3: Porovnání složení kravského a sójového mléka

	„mléko“ sójové	mléko kravské
bílkoviny (%)	3,6	3,4
tuk (%)	2,3	3,5
sacharidy (%)	3,4	4,6
cholesterol (mg/100 g)	0,0	10,0
laktóza (%)	0,0	4,6
energie (kJ/100 g)	204,0	269,0

Zdroj: Podle materiálů FAO (Světová organizace pro výživu a zemědělství)

Na závěr kapitoly o sóje je velmi důležité připomenout, že se v poslední době velmi často setkáváme s alergickými reakcemi na sóju. Zastánci makrobiotiky tvrdí, že se jedná o potravinu, která nepochází principiálně z našeho klimatického pásma, a tedy na ní není náš organismus nastavený. Ať už je důvod časté alergizace sóji jakýkoli, platí u použití sóji především v dětské výživě stejná pravidla jako pro jakoukoli potencionálně alergizující potravinu: tedy počkat se zaváděním této potraviny do jídelníčku dítěte do vyššího věku, dále podat jen velmi malé množství potraviny a čekat na možnou reakci dítěte. Teprve po několika dnech, nedejde-li k reakci, se může potravina podat znovu a ve větším množství.

3.2.5 BRAMBORY

Brambory nesporně byly a jsou v našich krajích jednou ze základních potravin hned po chlebu. Patří mezi tradičně oblíbené a velmi hojně používané potraviny. Energetická hodnota brambor činí na 100 g brambor od 290 do 355 kJ. Hlavními zdroji energie jsou zde škrob a cukr, přičemž tělo dokáže využít tyto látky až z 99%. Z biologického hlediska představuje bílkovina brambor jednu z nejhodnotnějších bílkovin rostlinného původu a blíží se svým vysokým podílem esenciálních aminokyselin k vaječné bílkovině. Rovněž obsah minerálních látek je v bramborách významný. Při spotřebě dospělého člověka asi 300 g uhradí brambory spotřebu draslíku až z 80%, hořčíku z 33%, železa z 21% a fosforu z 10%. Z ostatních minerálních látek obsahují ještě zinek, měď, mangan, molybden a bór. Obsah vitamínů je naproti tomu u brambor poměrně chudý, navíc dlouhým skladováním a nesprávnou kuchyňskou úpravou se i menší množství vitamínu C většinou zničí, toto lze však kompenzovat vhodnými kombinacemi brambor s dalšími druhy potravin, které jsou na obsah vitamínů bohatší.

Brambory obsahují malé množství tuku, průměrně velký brambor obsahuje tolik kilojoulů jako většina jablek nebo sklenice pomerančového džusu, proto jsou vhodnou potravinou

pro lidi, kteří si musí hlídat energetický příjem (Biggs, McVicarová, Flowerdew, 2004, s. 173).

Možnost použití brambor u dětí je přímo závislá na jejich kvalitě. Nebezpečí představují brambory nekvalitní, nezralé, zkažené nebo naklíčené. V našich zemích se ukazuje spotřeba brambor jako velmi vysoká, možná je pro děti lepším řešením používat brambory méně často, avšak ve velmi vysoké kvalitě.

Problémem může být rovněž nadužívání umělých hnojiv a dusičnanů, které zvyšuje obsah draslíku v bramborách, ale především obsah dusičnanů v hlízách. Riziko lze snížit vařením brambor bez slupky, kdy se část dusičnanů (ale bohužel i draslíku) vyloučí do vody. Na druhé straně se vařením krájených brambor bez slupky zničí téměř všechn ještě obsažený vitamín C.

Velmi závažným rizikem nejen pro děti je rovněž hniloba hlízy a plísň (i povrchové). Plísňové toxiny nezůstávají jen ve slupce, pronikají hluboko do hlízy. Nikdy tedy dětem nepodáváme takto nekvalitní brambory, v období, kdy nemáme kvalitní hlízy k dispozici, podáváme raději těstoviny nebo rýži.

Dalším potenciálně rizikovým faktorem u brambor je solanin. Jedná se o toxický alkaloid, jehož přirozená produkce v rostlině směřuje proti napadení plísněmi a hnilobou. V hlíze je jeho nejvyšší obsah v klíčcích a ve slupce, především v zelené. Solanin může způsobit zdravotní potíže. Paradoxem je, že většina průmyslově pěstovaných brambor má často obsah solaninu nižší než brambory pěstované ekologicky, neboť průmyslově pěstované brambory mají lidmi dodávanou ochranu proti chorobám, zatímco ekologicky pěstované brambory se musí bránit samy (Fořt, 1998, s. 80). Solanin může být ve vyšší míře obsažen i v bramborovém škrobu, popřípadě v pudinkovém prášku. Použití kukuřičného škrobu je v tomto směru bez rizika.

Další otázkou je, jak vhodným způsobem brambory upravit tak, aby bylo pokud možno zachováno co nejvíce cenných látek, a naopak jsme snížili riziko potenciálních nebezpečí brambor na minimum.

Chuťové zvyklosti posledních let vedou k tomu, že brambory jsou zcela nevhodně upravovány, například ve formě smažených hranolků, které nemají s racionální výživou vůbec nic společného. Nejvhodnější úpravou brambor je vaření bez slupky. Oloupané brambory by měly být před vařením ponořeny asi 60 minut ve studené vodě. Tím se sníží obsah škrobu a částečně i případných toxických látek. Pak se musí vložit do mírně osolené vařící vody s menším množstvím kmínu, který je jakýmsi detoxikantem solaninu.

Druhým hlavním způsobem je vaření ve slupce. Třetím způsobem je pečení neloupaných brambor nasucho nebo zabalených v alobalu v troubě. Tento způsob úpravy je velmi

vhodný, jsou-li brambory kvalitní, lze je konzumovat i se slupkou. Jedná se o domácí výrobu tzv. amerických brambor, které jsou nesrovnatelně zdravější než zakoupený průmyslově předsmažený polotovar.

3.2.6 SEMENA A OŘECHY

Slunečnicová semena

Obsahují asi 24% bílkovin, a to včetně esenciálních aminokyselin. Semeno se slupkou obsahuje 20-38% oleje (jadérko bez slupky 50-55% oleje). Olej obsahuje nenasycené mastné kyseliny (linolová, linoleová), které mají velký význam pro lidský organismus. Slunečnicová semínka jsou dále bohatá na vitamín E, betakarotén, vitamín D a řadu vitamínů skupiny B. Obsahují také velké množství minerálních látek- draslík, železo, vápník, zinek.

Dýňová semena

Neloupaná obsahují v průměru 37% oleje. Z minerálních látek obsahují zejména zinek, fosfor, železo, vápník a mnoho stopových prvků, enzymy a lecitin.

Lněná semínka

Obsahují kyselinu linolovou, působí antiskleroticky a projímavě. Dále obsahují hodnotnou bílkovinu, pektin, vitamíny A a E a vápník.

Sezam

Vyniká vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin, velmi kvalitních rostlinných bílkovin, vlákniny a minerálních látek. Obsah vápníku je až 1500 mg/ 100 g.

Mák

Je to v první řadě olejnina. Olej z větší části obsahuje kyselinu linolovou a kyselinu linoleovou. Mák má také velmi vysoký obsah vápníku- až 1300 mg / 100 g.

Ořechy

Jejich výživová hodnota je nesporná. Problémem může být velmi častá alergizace, proto je zavádíme do stravy až starším dětem a velmi pozvolna. U menších dětí do tří let hrozí u semínek i ořechů vdechnutí, proto je podáváme výhradně v mleté formě. Všechny druhy ořechů obsahují vysoký podíl kvalitních tuků a řadu vitamínů, mohou tak dobře doplňovat mnoho pokrmů. U ořechů i semen je třeba dbát velmi důsledně na kvalitu použitých výrobků, protože právě vzhledem k vysokému podílu tuků velmi snadnou žluknou a jsou napadány plísněmi. Rovněž se u dětí vyhýbáme používání solených či na oleji pražených ořechů, které přinášejí do dětského organismu zbytečně vysoký podíl soli a přidaných tuků.

3.3 DĚTI A CUKR

Děti mají sladkou chuť v oblíbě prakticky od narození, protože mateřské mléko je sladké. Proto je postupně i přibývajícím věkem dítěte obliba sladkých pokrmů silně svázána s psychologií dítěte. Velmi často jsou děti nesprávně k čemukoli motivovány na principu odměny v podobě sladkosti. Stále se s tímto problémem setkáváme nejen v rodinách, ale i v mateřských a základních školách. Děti tak již od útlého věku chápou sladkosti jako odměnu za to, že jsou hodné nebo dělají něco správně. Odměňování dětí sladkostmi ze strany rodičů, ale i prarodičů a ostatních vychovatelů je významnou výchovnou chybou. Pominu-li zásadní výchovnou otázku, zda vůbec děti motivovat k něčemu jakoukoli odměnou, kterou jim zprostředkovává někdo v tu chvíli „nadřazený“, stále je zde ještě řada dalších možností, jak dítě odměnit bez prohrašků proti zdravé výživě. Není důvod, proč by děti neměly být odměňovány např. příslibem společné hry, přečtením pohádky nebo prostě slovní pochvalou a oceněním. K odměňování sladkostmi vede však dospělé především pohodlnost- odměnit dítě bonbonem je totiž téměř bez práce.

Dalším významným původem spotřeby cukrů je používání sladkých nápojů- at' už limonád, instantních čajů nebo doslazovaných džusů.

Sladká chuť je pochopitelně přirozená a musí být u dětí uspokojována. Sladkosti z cukru však jsou nadbytečným zdrojem energie, který v běžném životě vůbec nepotřebujeme. Sladkou chuť mohou uspokojit nejen u dětí potraviny přirozeně sladké, jako ovoce (at' už čerstvé nebo sušené), přírodní ovocné šťávy, kokos a podobně.

Cukr sám o sobě je čistý sacharid, jehož nutriční význam je pouze v energetickém přínosu. Jedna kávová lžička cukru (cca5g) dává tělu energii 83 kilojoulů (20 kcal). Nemá však žádný jiný nutriční význam. Protože v naší společnosti je jak u dospělých, tak i u dětí energetický příjem dlouhodobě překračován, je nesmyslné, podporovat jej ještě navíc přijímáním sladkostí. Výrobky bohaté na cukr navíc blokují zejména u dětí spotřebu jiných důležitých potravin. Pro ně pak nezbyvá v jídelníčku dětí místo a může tak dojít ke skryté podvýživě, což je stav, kdy dítě, které na první pohled rozhodně nevypadá podvyživeně, trpí nedostatkem některých základních živin do té míry, že mu to způsobuje závažné zdravotní problémy. Děti potřebují jen přiměřené množství energie, která by však měla být dodávána převážně ve formě polysacharidů, jakožto celozrnné obilninové produkty, zelenina, luštěniny, brambory, ovoce. Spolu se škroby a cukry je tak přijímána i vláknina, vitamíny, enzymy, bílkoviny a minerální látky. Systematický nadměrný příjem cukru vede k návyku, který může ohrozit zdravotní stav dítěte vážnými následky v dospělosti.

Zajímavým produktem, použitelným nejen u dětí je melasa. Melasa vzniká jako vedlejší produkt při výrobě cukru. Je to hustý hnědý cukrový sirup. Vyniká tím, že obsahuje vysoce využitelné železo. Ve 100g melasy je asi 9,15 mg železa. Popel v melase obsahuje mnoho minerálů a stopových prvků- kromě železa ještě významné množství vápníku, draslíku, manganu, zinku a dalších. Rafinovaný cukr neobsahuje z těchto minerálů žádný.

3.4 PITNÝ REŽIM A NÁPOJE PRO DĚTI

Děti musí mít pro zdravý vývoj nejen dostatek živin, ale i také dostatečné množství tekutin. Lidský organismus obsahuje vodu minimálně ze 70%, a proto je nezbytné na pitný režim dbát. Sortiment nealkoholických nápojů pro děti je obrovský, z čehož bychom mohli usuzovat, že v dětské populaci není s pitným režimem problém. To však není tak zcela pravda. Mnohé školní děti nepijí celé dopoledne a odpoledne pak přijímají nápoje, které jsou přeslazené nebo jinak nevhodné. Důsledkem nedostatečného příjmu tekutin je u dětí snížená pozornost, zhoršený duševní výkon, v dlouhodobém měřítku pak biochemické změny v organismu, vedoucí až k poruchám činnosti ledvin. Ledviny jsou přetíženy, což může vést k tvorbě ledvinových kamenů. Nedostatek tekutin také spolu s nevhodnou stravou, která obsahuje příliš vysoké množství solí, způsobuje zvyšování krevního tlaku, přispívá k obezitě a dalším civilizačním chorobám.

Dítě by přitom mělo přijímat více tekutin než dospělí (samozřejmě úměrně k váze). Děti se totiž mnohem více pohybují, v podstatě jsou v klidu pouze v době spánku a tedy se i více potí- pot je především voda. Přesto však můžeme u dětí stejně jako u dospělých vidět individuální potřebu tekutin. Rozhodující vliv na příjem celkových tekutin má rovněž strava. Řada malých dětí začíná svůj přechod na „tuhou“ stravu v podstatě tekutými pokrmy- polévkami, kašemi, ovocem. Všechny tyto pokrmy obsahují poměrně velký podíl vody a není tedy nutné dodávat velké množství tekutin ve formě nápojů. S postupným přechodem na koncentrovanější stravu, jako je pečivo, sýry a podobně, však musí být úměrně zvyšován i objem podávaných tekutin.

Tabulka č. 4: Doporučený příjem tekutin

Tělesná váha	Objem tekutin na 1 kg hmotnosti
do 10 kg	100 ml
do 20 kg	150 ml
nad 20 kg	150 ml + 20 ml na každý kg nad 20 kg hmotnosti

Zdroj: Fořt, 1998, s. 124

Tento doporučený příjem však zahrnuje veškerou tekutinu, zkonsumovanou jak stravou, tak ve formě nápojů. Přesný objem tekutin, které by dítě mělo během dne vypít, nelze tedy uvést, protože záleží právě na typu a množství stavy, kterou dítě přijímá.

Poněkud přesněji lze určit, co a kdy by dítě mělo během dne vypít. První nápoj by dítě mělo dostat ihned poté, co vstane z postele. Snídani by tedy mělo začínat nápojem a část z něj použít pro zapití snídaně. Mléko nebo kakao se pochopitelně nezapočítává mezi nápoje. Jedná se vlastně o tekutou výživu. I z tohoto důvodu je zcela nevhodné podávat dítěti k snídani mléko, velmi těžko jej pak totiž donutíme, vypít „ještě“ další tekutinu. Pro chladnější dny je vhodné použít bylinný nebo ovocný čaj, pro teplejší dny pak ředěné ovocné šťávy nebo vodu.

V průběhu dopoledne by mělo dítě stále postupně dostávat menší dávky tekutiny. Toho lze však jen velmi těžko docílit- dítě je většinou zaměstnáno některou ze svých aktivit a na pití si obvykle nevzpomene. Je tedy především na rodičích a vychovatelích, aby dítěti pití neustále připomínali a nabízeli. Pokud dítě pije dostatečně v průběhu dopoledne, není nutné, aby vypilo větší objem tekutin k obědu. Velký objem tekutin během oběda ředí žaludeční šťávy, což způsobuje pomalejší trávení a rovněž může u řady dětí vyvolat pocit sytosti a odmítání potravy, aniž by byly dostatečně najedené. Zcela nevhodné je pak podávání ochucených nápojů k jídlu (Fořt, 1998, s. 124). S tím souhlasí i Illková, Vašíčková, které uvádí, že dítě by během jídla nemělo zapíjet žádné sousto. *Musí se naučit dobře pokrmy rozkousat a rozmělnit zoubky, aby se v ústech dobře smíchaly se slinami, aby došlo k rozložení cukrů a usnadnil se tak další proces trávení* (Illková, Vašíčková, 2004, s. 25). V průběhu odpoledne vyvíjí řada především starších dětí vyšší fyzickou aktivitu než v průběhu dopoledne, proto by měl být i objem vypitých tekutin vyšší. Některé děti mají rády nápoj těsně před spaním. Nemají-li problémy s nočním pomočováním, lze jim asi 2 dcl nápoje nabídnout, musí však být neslazený, aby nepřispíval k tvorbě zubního kazu.

Výběr nápojů pro děti

Kojenecká, stolní voda

Měla by tvořit naprostý základ nabídky tekutin. Pouze u takto čisté vody je jasné, že dítě nedostává žádná aditiva, která by mohla být potencionálně alergizující.

Minerálky

Minerálky se velmi liší svým složením. Obsahují však vždy minerální látky, proto jsou vhodné jen jako nápoje příležitostné. Některé minerály jsou v naší stravě velmi nedostatečné, příkladem může být hořčík, který je pak vhodné doplnit právě použitím minerální vody s vyšším obsahem tohoto prvku.

Limonády

Limonády jsou roztokem cukru, kyseliny citronové, příchutí a barev ve vodě. Někdy se přidává i celá řada dalších „přídavných“ látek. Pro nejmenší děti je toto samozřejmě nevhodné. Použité složky nepřinášejí lidskému organismu žádný užitek, jedná se pouze o prostředky zvyšující stabilitu a chuťovou a vzhledovou atraktivitu nápoje. U nápojů s vyšším podílem ovocné složky je zase nezbytná chemická konzervace, která sebou pro malé děti rovněž přináší řadu dalších rizik.

Bylinkové a ovocné čaje

Čaj bývá i v naší společnosti jedním z nejběžněji nabízených nápojů. Sortiment druhů čaje se v posledních deseti letech velmi rozrostl, základní skupiny však zůstávají stejné.

Černé čaje nejsou pro děti vhodné, obsahují kromě kofeinu i látky, které brzdí činnost střev a mohou proto u menších dětí vyvolat zácpu. Toho je možné využít v případě, že dítě trpí průjmem a podat mu jako podpůrný prostředek silný černý čaj.

Zelené čaje jsou velmi správně uváděny jako zdravý nápoj, který podporuje mnoho blahodárných procesů v organismu. Pro děti však rovněž není příliš vhodný, neboť obsahuje kofein. Jeho obsah je sice menší než v čaji černém, ale pro pravidelné pití dětí rovněž není vhodný. V poslední době se objevilo několik málo prodejců, kteří nabízejí zelený čaj zbavený kofeinu.

Ovocné čaje jsou připravovány buď z listů, nebo z plodů. Jako jeden z nápojů pro děti jsou vhodné, některé jsou však velmi kyselé a mohou tak u dětí způsobovat překyselení žaludku.

Bylinkové čaje je možné dětem nabízet pouze nárazově, nikoli jako jediný typ nápoje. Každá bylina je vlastně drogou, lékem, který může být krátkodobě podáván i preventivně, nikoli však delší dobu.

Granulované a dochucované směsi pro přípravu „dětského“ čaje, stejně tak jako tzv. „ledový čaj“ nejsou pro děti vůbec vhodné, vzhledem k vysokému obsahu cukru, barviv a dalších přídavných látek.

Sirupy

Sirupy jsou koncentrované a barvené husté roztoky řepného cukru, ochucené kyselinou citronovou a aromatizované různými příchutěmi. Některé jsou chemicky konzervovány, jiné nesou označení bez chemické konzervace. To však ještě nemusí znamenat, že je výrobek skutečně chemicky nekonzervován, protože jednou ze složek může být tzv. „ovocný základ“, který bývá předem chemicky zakonzervován. Většina dětí pije ráda vodu se šťávou a jako určitý kompromis je toto možno tolerovat. Vhodné je používat jen velmi slabý roztok šťávy, aby si děti nezvykaly zbytečně na příliš sladkou chuť.

Samostatnou kapitolou je pak používání dia nebo light sirupů a nápojů. U zdravých dětí by neměly být používány žádné výrobky z této kategorie (Fořt, 1998, s. 127). U light sirupů se jedná o chemický roztok sladidla (většinou aspartam), aromatu, barviva, kyseliny citronové a fosforečné.

Džusy

Pod tímto názvem se nám výrobci snaží prodat řadu různě kvalitních výrobků. V současné době je již stanovena hranice, od kolika procent podílu ovoce se může nápoj nazývat džusem, přesto je však třeba při nákupu těchto potravin dbát na řádné prostudování složení. Skutečným džusem je pouze 100% ovocná šťáva, ostatní nektary mají podíl ovoce pouze asi 25-50%, jsou ředěny vodou, doslazované řepným cukrem a dochucované potřebnou příchutí. U dětí a bohužel i některých rodičů oblíbené „krabičkové džusy“ jsou pak pouze aromatizovanou slazenou vodou- nemají tedy s džusem jako takovým vůbec nic společného. I džusy s označením 100%, které nejsou doslazovány, však nejsou vhodné jako jediný nebo nejčastěji používaný nápoj. Obsahují velké množství cukru, protože se jedná o velmi koncentrovaný produkt. Řešením může být ředění stoprocentních džusů čistou vodou, a to minimálně na dvojnásobný objem. U malých dětí asi do dvou let není používání ani stoprocentních džusů vhodné především proto, že se jedná o nápoje, které v sobě mají nadbytek tzv. ovocných a jiných typů kyselin, které mohou způsobit výrazné okyselení organismu a vést až k alergii. U starších dětí tak zůstává nejideálnějším řešením použití doma čerstvě vymačkaného nebo odšťaveného ovoce, ředěného čistou vodou.

Rozpustné a šumivé nápoje pro děti

Jedná se o práškové nápoje, rozpustné ve vodě. Některé se prodávají přímo ve formě prášku, jiné jsou slisované do tablet. Při výrobě tablet se používají přídatné látky, které nejsou pro dětský organismus vhodné, rozhodně pak nepřinášejí žádný užitek. Toto se do určité míry týká i rozpustných vitamínových a minerálních doplňků.

4 VLIV RODINNÉHO PROSTŘEDÍ NA POSTOJ KE SPRÁVNÝM STRAVOVACÍM NÁVYKŮM

Rodina utváří osobnost malého člověka v té nejvyšší možné míře ve všech aspektech. Stranou proto pochopitelně nezůstává ani postoj k jídlu a stravovacím zvyklostem. Pro dítě se stává normou to, co vidí u rodičů, v prvních několika letech nemá srovnání a přejímá bez výjimky pravidla, která se zachovávají v rodině. Toto je velmi závažný fakt, který si ne vždy rodiče uvědomují nebo mu nepřikládají takovou důležitost, jakou by měli. Hned od dětství tak můžeme působit ne to, aby se dítě vyvinulo ve zdravého člověka, se zdravým postojem k jídlu, výživě i svému tělu.

I když časem pochopitelně dítě poznává mnoho dalších prostředí a odlišných názorů, několik prvních let jeho života mají v rukou zcela a jen rodiče. Postoj k výživě předávají rodiče svému dítěti vlastně hned od narození- matka, která se zajímá o zdravou výživu dítěte, ví, že je pro dítě nejlepší co nejdelší kojení, kojí dítě podle jeho potřeby a snaží se zajistit optimální podmínky pro jeho růst. Později s přechodem na „tuhou“ stravu už můžeme vyzorovat odlišnosti, které v jednotlivých rodinách převládají. Na jednom konci spektra tak nalezneme rodiny, kde dítě už před půl rokem svého věku jí téměř stejné jídlo jako dospělí, nové potraviny jsou mu zaváděny všechny najednou a bez postupného zkoušení. K tomuto postoji většinou vede pohodlnost ze strany rodičů, ale někdy i stále ještě domněnka, že jinak by bylo dítě o něco ošizené. Na opačném pólu bychom pak mohli nalézt maminky, které úzkostlivě dbají na to, aby jejich dítě mělo co nejkvalitnější a nejlepší stravu, často kupují pro děti pouze výrobky, označené „bio“ a ovšem také velmi často pouze hotové výrobky určené pro batolata, protože si nejsou jisty, že by přípravu jídla pro dítě v domácích podmínkách zvládly podle svých vysokých nároků.

Jako každý jiný extrém, i tyto dva vyhraněné postoje nejsou samozřejmě tím správným. Mezi těmito dvěma póly se nachází určité optimum, které vede dítě bez zbytečných neuróz k tomu nejlepšímu, co mu v oblasti výživy můžeme nabídnout.

Rodiny se liší pochopitelně i ve svém životním stylu, v mnohých z nich je dnes už naprosto eliminováno společné stolování všech členů domácnosti, každý si bere jídlo sám podle toho, kdy má na co chuť a čas a každý si také jídlo sám sní, často i během jiné činnosti. Je to obrovská škoda z mnoha důvodů. Pro dítě je společné jídlo celé rodiny u jednoho stolu malým svátkem, časem, kdy je prostor být se všemi pohromadě, učit se od nich a sdílet s nimi něco společně. Je pochopitelné, že v dnešní době se asi těžko může sejít ve všední den celá rodina ke společnému obědu, ale všednodenní večeře a víkendové obědy poskytují pořád ještě dostatek času pro společné stolování. Právě tady dítě nejnáze přijímá

postoje svých rodičů a začíná je napodobovat. Pokud je v rodině navíc zachována určitá pravidelnost v podávání jídel, má to velmi kladný vztah na zažívání dítěte. Jestliže maminka dbá na to, aby se děti včas nasvačily, pravidelně dostaly oběd ve stejný čas a podobně, není zde mnoho prostoru pro mlsání mezi jednotlivými jídly a tím se výrazně snižuje riziko nejen obezity, ale i jiných chronických onemocnění.

Jedním z hlavních rysů předškolního věku je touha po samostatnosti v každé činnosti. Děti už nepotřebují být krmeny, rychle se učí používat příbor, nabírat polévku, nalít si pití nebo namazat si chléb. V tomto věku také děti velice ochotně a rády pomáhají. Rodina by proto měla udělat vše pro to, aby tento přirozený vývoj dítěte podpořila. K tomu je samozřejmě potřeba trpělivosti, protože děti se vše musí nejprve naučit, ale zapojí-li se děti do jednodušších prací kolem přípravy jídla, bude tak uspokojeno jejich nadšení, touha po samostatnosti a sebeuplatnění. Děti si tak zároveň osvojují nové praktické dovednosti a také s větší chutí přijímají jídlo, na jehož přípravě se podílely.

Vzhledem k menší kapacitě žaludku je vhodné rozdělit denní dávku jídla na menší a častější porce: tři hlavní jídla a dvě až tři svačinky. Dopolodní přesnídávka i odpolední svačina zajišťují každá asi 10% celkové denní energetické dávky (Illková, Vašíčková, 2004, s. 25).

Zvykne-li si dítě již v předškolním věku na snídani, je snazší zachovat tento zvyk i u starších dětí, které se již často vypravují do školy samy. Zde se vyplatí pečlivá příprava, dítě obvykle snídani i svačinu sní, má-li ji připravenou. Je dobré například připravit dítěti před odchodem do zaměstnání teplý nápoj do termosky, protože samy děti většinou nemají chuť věnovat pozornost a čas rannímu jídlu.

Skladba zdravé snídaně

Podle výsledků soudobých průzkumů lze říci, že co se týče množství energie, jsou uvedené dávky obecně dodržovány, spíše však překračovány. Jiné je to však s kvalitou a obsahem důležitých výživových látek. Děti často snídají přeslazený černý čaj, bílé pečivo tlustě namazané máslem nebo margarinem, tučné pečivo z bílé mouky, koblihy a podobně nebo dokonce oplatky, sušenky. V některých rodinách se naopak podává energeticky velmi bohatá snídaně v podobě uzenin, párků a podobně. Takovéto snídaně jsou pro děti samozřejmě zcela nevhodné. Hned po ránu tak jeho organismus zatížíme tuky, často jen živočišnými, dáme mu spoustu „prázdných kalorií“, takže pak již není prostor pro potraviny výživově hodnotné. Výsledkem je pak spavé, mrzuté, unavené dítě, které mnohdy ještě v poledne nemá chuť k jídlu.

Před několika lety byl velmi módní trend, začít snídani sklenicí ovocného džusu. Uvědomíme-li si, že žijeme v prostředí mírného klimatického pásu, pak je nám okamžitě

jasné, že studený ovocný džus, který logicky ochlazuje, způsobí po ránu našemu organismu ochlazení, které valná většina z nás, snad s výjimkou prázdninových ranních veder, vůbec nepotřebuje. Pro chladnější dny musíme naopak děti trochu zahřát, vnitřně rozhýbat. Proto většina z nás ráda snídá mírně teplý nápoj.

Správná snídaně by tedy měla obsahovat:

- Šálek bylinného nebo ovocného čaje, případně oslazeného lžičkou medu
- Celozrnný chléb nebo celozrnné pečivo lehce potřené čerstvým máslem, domácím džemem, medem nebo lehkou tvarohovou, obilnou nebo tofu pomazánkou
- Nebo kousek domácího celozrnného koláče nebo buchty
- Nebo miskou obilných lupínků zalitých jogurtem ředěným vodou
- Nebo miskou domácího müsli nebo vařené obilné kaše (rýžová, jáhlová, kukuřičná, ovesná) (Horan, Momčilová, 1998, s. 81)

Dětem, které z jakéhokoli důvodu nesvačí, přidáme:

- Kousek zeleniny (mrkev, ředkvička, paprika)
- Nebo kousek syrového nebo sušeného ovoce, lze jej přidat i do kaše nebo müsli

Dopolední přesnídávka

U předškolních dětí je třeba rozlišit, jedná-li se o dítě, které pobývá doma nebo o dítě, které navštěvuje předškolní zařízení. Máme-li dítě v mateřské škole, nemusíme se obvykle přípravou svačiny zabývat, ve školce většinou dostávají pečivo s tvarohovo- zeleninovou pomazánkou, ovoce nebo zeleninu, některý mléčný výrobek a podobně. Děti, které jsou dopoledne doma, se obvykle vydatněji nasnídaly, a tak jim k dopolední přesnídávce stačí jen porce čerstvého ovoce nebo zeleniny. Dětem s větší energetickou spotřebou můžeme přidat kousek celozrnného rohlíku, domácí celozrnné buchty a podobně.

Množství a skladba dopolední přesnídávky pro školáky je dosti individuální a liší se v závislosti na věku, pohlaví a předpokládanou činností dítěte. Jinak vybavíme dítě, jde-li do školy a jinak, jde-li na sportovní soutěž. Zde se vždy řídíme individuální chutí dítěte k jídlu.

Dopolední přesnídávka školáků by měla obsahovat:

- *Pro děti s menší energetickou spotřebou:* omyté ovoce, očištěnou zeleninu (mrkev, rajče, okurku, papriku, kedlubnu apod.), případně kousek celozrnné žemle
- *Pro děti s větší energetickou spotřebou:* k ovoci nebo zelenině přidáme sendvič s tvarohovou nebo tofu pomazánkou, který můžeme také obložit zeleninou
- *Všem dětem* se postaráme o potřebné množství nápoje

Pokud není ve škole či školce zaveden pitný režim, pak hlavně menším dětem dáváme s sebou plastovou lahvičku (alespoň 250 ml) s pitím. Vhodný je bylinný nebo ovocný čaj, ředěná přírodní ovocná šťáva, voda.

U větších dětí jsou rodiče často svou pohodlností svedeni k tomu, aby jim místo připravené svačiny dali peníze a nechali je, koupit si svačinu sami. Často k tomu vede také to, že starší děti pod tlakem vrstevníků doma připravené svačiny odmítají, zvláště pokud patří k běžným zvyklostem třídy, že se o přestávce jde hromadně nakupovat do školního bufetu. Většina školních bufetů se samozřejmě řídí zákonem poptávky a nabídky, a jelikož jde o komerční prodejce, zahrnuje sortiment těchto prodejen to, co si děti nejčastěji chtějí nakupovat- a co je ve většině případů v přímém rozporu se zásadami zdravé výživy. Za peníze na svačinu si tak děti mnohdy nakupují bonbóny, žvýkačky, slané brambůrky a přeslazené nápoje. Bývá velmi obtížné najít způsob, jak se s potomkem domluvit. Pokud bychom chtěli vyjít dítěti vstříc a zároveň po něm chtít, aby při nákupu svačiny dodržovalo dohodnutá pravidla, často tato snaha ztroskotá právě na nedostatečné šíři sortimentu školních bufetů. Je proto na umu a výchovném vlivu rodičů, aby se s touto situací dokázali vypořádat. Jednou z možností může být i tlak na vedení školy, aby požadovalo od nájemců školních kantýn určitou část skladby potravin, která odpovídá alespoň trochu zásadám zdravé výživy.

Odpolední přesnídávka

Mezi obědem a večeří je poměrně dlouhá pauza a děti mají při svých odpoledních činnostech často poměrně velký energetický výdej. Proto jim musíme připravit lehkou, ale hodnotnou odpolední přesnídávku- svačinu.

U dětí v předškolních zařízeních je toto řešeno většinou porcí mléčného, tvarohového nebo obilninového krému s ovocem nebo tmavým chlebem nebo pečivem s pomazánkou z tvarohu, luštěnin, vajec nebo sýra. Jako nápoj je vhodná voda, případně ředěná přírodní ovocná šťáva. Podobnou svačinu by měly dostat i děti, které jsou odpoledne doma.

Teplé obědy a večeře

Oběd včetně polévky by měl u dětí po dovršení 1 roku představovat asi 30% z celkové denní potřeby energie a živin (Horan, Momčilová, 1998, s. 118). U starších dětí, v závislosti na jejich zatížení sportem a dalšími odpoledními aktivitami, může dosáhnout hodnota oběda i vyššího podílu z denní energetické potřeby. Obědy pro děti musí obsahovat dostatek bílkovin, tuků a esenciálních mastných kyselin, sytících sacharidů, dostatek vlákniny a dalších životně důležitých látek (vitamíny, minerály, enzymy).

Polévka připravuje trávicí ústrojí pro přijetí hlavního chodu. V dětské výživě má polévka mimořádný význam. Zvláště malé děti, které ještě neumějí správně žvýkat potravu, mohou

v polévce bez problémů přijmout cenné živiny. Druh polévky by měl nejen chuťově, ale hlavně co se týče obsahu výživových látek, vhodně doplňovat celý další chod.

Hlavní chod oběda by měl obsahovat:

- Porci libového masa nebo porci luštěniny nebo tvaroh či vejce
- Porci tepelně upravené kvalitní zeleniny nebo pro starší děti misku syrového zeleninového salátu
- Obilninovou přílohu (rýže, těstoviny, knedlík, jáhly, pohanka, polenta, občas i chléb nebo pečivo) nebo brambory

Sladké teplé pokrmy mají děti ve velké oblibě, podáváme je však spíše výjimečně. Častěji podávané sladké pokrmy nám snižují možnost podat dětem dostatek zeleniny i plnohodnotných bílkovin, a zároveň tím zvyšujeme energetický příjem, což u mnohých dětí v naší populaci není žádoucí.

Zachováním některých základních pravidel se můžeme vyvarovat použití příliš velkého množství tuků v teplých pokrmech pro děti a není přitom nutné radikálně měnit jídelníček celé rodiny. I tradiční česká kuchyně se dá připravit v odlehčené formě tak, aby byla nejen pro děti stravitelnější, hodnotnější a přitom nebyla dotčena její chuť. U dětí není žádoucí zcela vyloučit maso, ale můžeme podávat menší porci, než je u nás obvykle zvykem a podáváme výhradně maso libové. Pokrm doplníme dostatečnou porcí zeleniny, odbourat lze rovněž poměrně snadno dodatečné přimašťování pokrmů na talíři, které není vůbec nutné. Rovněž omáčky lze připravit v hodnotnější podobě- místo jejich zahušťování zasmažkou či smetanou lze požit mouku rozmíchanou ve vodě nebo kukuřičný škrob, místo smetany lze použít jogurt. Podobným rozumným a kreativním způsobem lze nahradit většinu nezdravých složek v obědu nebo večeři, aniž by byl pokrm ochuzen na chuti.

Večeře předškolních dětí a malých školáků by měla uhradit asi 20% z denní spotřeby živin a energie. Děti, které mají větší energetickou spotřebu a nemají sklon k obezitě, mohou dostat ještě druhou večeři, měla by však být podána vždy nejpozději 1-2 hodiny před odchodem na lůžko (Horan, Momčilová, 1998, s. 120). Večeře by měla vždy doplnit živiny, které dítě během dne ve školním nebo předškolním stravovacím zařízení nedostalo. Z tohoto důvodu je důležité sledovat jídelníčky ve školkách a jídelnách a věnovat přípravě pokrmů pro děti náležitou péči a lásku.

Závěrem je třeba zmínit, že jako všechny ostatní složky výchovy, i výchova ke zdravým stravovacím návykům je pouze z malé části ovlivnitelná vysvětlováním, mentorováním nebo příklady, pokud dítě nevidí dobrý příklad. Můžeme dítě od malička poučovat o nutnosti snížit příjem cukrů, pokud ovšem nevynecháme jedinou příležitost, abychom navštívili cukrárnu, nemá to příliš velký smysl. Na druhé straně by se rodiče měli

vyvarovat toho, aby v dítěti vzbuzovali kult těla, protože tyto postoje mohou v pozdějším věku způsobovat řadu psychických problémů, včetně například poruch příjmu potravy. Rovněž tabuizovat, hodnotit a kritizovat výživové postoje jiných lidí a rodin není vhodné, spíše je dobré soustředit se na to, aby dítě mohlo čerpat zkušenosti ze své vlastní rodiny. Rodiče starších dětí musí pochopitelně hledat i řadu kompromisů, v období puberty děti vzdorují proti všem doma zavedeným stereotypům a pravidlům a často právě stravovací zvyklosti rodičů jsou vítanou příležitostí, jak demonstrovat svou nezávislost. Zde se vyplatí určitě trpělivost a tolerance rodičů- jako ve většině jiných věcí, i zde platí, že po „vybouření se“ se dítě obvykle rádo pomalu vrací k tomu, co do něj rodiči bylo vloženo.

5 UTVÁŘENÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Vstup do mateřské školy je pro dítě velkým zlomovým okamžikem a tím pádem i velmi stresovou situací. Poprvé je dítě vyvedeno z kruhu rodiny a přátel do kolektivu, zapojeno do určitého mimorodinného řádu. Musí začít respektovat řadu věcí, které dosud neznalo, přizpůsobit se a dostát mnoha požadavkům, naučit se řadu nových věcí, najít své místo v dětském kolektivu, vytvořit si správný vztah k učitelkám a podobně. To, jak se s těmito nároky dítě vyrovná, jak dlouho mu to bude trvat, je pochopitelně velmi individuální. Extrovertní děti, které rády poznávají nové věci a lidi, potřebují ke své spokojenosti neustálé změny a nové podněty, se pochopitelně včlenění do chodu školky rychleji, než děti samotářské, lpící na svém prostředí a rituálech, závislé na rodičích a podobně. Je na společném úsilí rodičů a učitelek, aby přechod do školky byl pro dítě co nejméně bolestivý a aby co nejdříve vzalo prostředí školky za důvěrně známý prostor, kde je mu dobře.

Jídlo je jednou z důležitých součástí pobytu ve školce. U dětí, které zde tráví větší část dne, se tu v podstatě kromě večeře odehrávají všechna ostatní denní jídla. Je proto velmi důležité, aby dítě nemělo z jídla ve školce trauma. Mnozí dospělí ještě dnes vzpomínají na to, jak byli nuceni do jídla, které jim nechutnalo, nuceni k dojídání, i když pro ně byla porce příliš velká a podobně. Dnes už jistě nepanuje ve většině školek takto striktní režim, kde by musely všechny děti všechno sníst a dojíst. Je opět na domluvě učitelek s rodiči, jakým způsobem se k jídlu postavít. Zatímco v prvních několika dnech školky se obvykle toleruje to, že dítě vůbec nechce jíst, poté, co si trochu zvykne, je třeba začít se zabývat i tím, jak dítě rozumně a nenásilně přesvědčit, že jídlo do školky patří. Dobrá jsou pochopitelně určitá pravidla, která jsou dodržována dětmi i dospělými a kterých se dítě může přidržit. Přesto by mělo být v rámci těchto pravidel umožněno dítěti projevit svou individualitu a poskytnout mu určitý prostor pro volbu a vlastní názor.

Ve školce se také děti často dožadují potravin, na které jsou zvyklé z domova a na neznámé se můžou tvářit nedůvěřivě. Nové potraviny proto zařazujeme jen po jednom druhu a v menším množství. Děti nikdy do konzumace neznámé potraviny nenutíme, ani jim neslibujeme sladkosti nebo jinou formu odměny. Účinnější je potravinu klidně představit a dítěti nabídnout, že může jen ochutnat a pak samo uvidí, zda sní víc nebo ne. Někdy je nutné potravinu dítěti nabídnout vícekrát v časových odstupech, než ji kladně přijme. Psychologové udávají, že dítě musí novou potravinu ochutnat až 11 x než ji přijme za svou (Illková, Vašíčková, 2004, s. 23). Nezapomeňme, že i my dospělí máme své chutě

a preference stejně jako děti a nemůžeme jim vnucovat ty své. Navíc se vnímání chutí během života vyvíjí.

PREVENCE ODMÍTÁNÍ ZELENINY DĚTMI

Proč vlastně děti zeleninu tak často odmítají, ať už ve školních jídelnách nebo doma? Většina kojenců přece začíná se zeleninovými příkrmy a poté, co si zvyknou na jinou formu podávání potravy, než byli dosud zvyklí, nemají většinou s rozmačkanou zeleninou žádný problém. Odmítání zeleniny se tedy dostavuje až později, většinou okolo věku tří let. Pokud se dítě setká se špatně upravenou, na pohled nevábnou nebo rozvařenou zeleninou, většinou toto jídlo odmítne, velká část rodičů nahradí zeleninu pokrmy jinými, které mají pro děti atraktivnější vzhled i chuť, velmi často však za použití umělých prostředků, které chuť povzbuzují.

Jídla ze zeleniny musí být připravována tak, aby byla lákavá, čerstvá a chutná. Velmi důležitý je zde samozřejmě i vliv rodiny. Pokud dítě vyrůstá v rodině, kde je pravidelná konzumace zeleniny samozřejmostí a nikdo se nad tím nepozastavuje, napodobuje dítě tento vzor stejně tak, jako řadu ostatních věcí, které v rodině přejímá. Naopak je-li rodiči konzumována strava bez zeleniny, a pokud jsou ještě často na adresu zeleniny pronášeny poznámky typu: „zelenina není pro chlapy,“ nebo „zelenina jen prohaná přes prase“, dítě tento vzor rovněž odpozoruje a má často k zelenině odpor, přestože ji nikdy neochutnalo.

Proto stejně jako jinde platí i zde zásada, že chci-li po dítěti, aby se nějakým způsobem chovalo, musím se tak chovat i já a tomu, co dítěti ukazuji, opravdu věřit.

V mateřské škole lze pochopitelně výrazně přispět k lepším stravovacím návykům u dětí, v jejichž rodinách výchova ke správné výživě a zdravému životnímu stylu selhává. Děti velmi přitahují příklady a v i v předškolním věku jsou pro ně kamarádi důležitým prvkem v utváření postojů, tedy i postojů k jídlu. Každá učitelka mateřské školy může tak potvrdit, že se setkala za svou praxi s přejímáním názorů o jídle u dětí navzájem. Prohlásí-li jedno dítě při obědě o pokrmu: „Fuj, tohle jíst nebudu, to je hnusný“, velmi často se více jak polovina dětí k tomuto výroku přidá, aniž by pokrm ochutnaly.

Řešením je, tak jako v jiných potencionálně problematických oblastech, vybudování určitých pravidel. Pravidla se vytváří vždy na začátku školního roku a vytváří je společně učitelka i děti. Jen tak jsou děti schopny, přijmout pravidla za svá, ztotožnit se s nimi a snažit se je dodržovat.

V případě jídla tak může být stanoveno například pravidlo „O jídle se nemluví ošklivě“ nebo „Jsme rádi, že nám paní kuchařky vaří dobré jídlo a proto se podle toho chováme“ a podobně.

Podstatnou roli hraje i okolní prostředí. V příjemné atmosféře (tedy bez nařizování, hádek a jiných nepříjemností), v kolektivu vrstevníků, u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte, s hezky prostřeným stolem a nádobím s oblíbenými obrázky bude dětem určitě více chutnat. Sama jsem se setkala i s mateřskou školou, kam si děti na začátku školního roku přinesly svůj oblíbený porcelánový hrneček na pití, který potom ve školce používaly nejen v době jídel, ale i k průběžnému pití během dne. To jednak podporovalo jejich správný pitný režim, dále jednoduše zachovávalo hygienická pravidla, protože děti si hrnečky nepletly a navíc u začínajících nebo více tesklivých dětí podporovalo spojení s domovem a přinesení kousku domova do pro ně zatím neznámého prostředí.

Zjednodušeně lze tedy říci, že rodiče a personál mateřské školy jsou odpovědní především za to, co je dítěti k jídlu předkládáno, ale dítě samo za to, zda a kolik sní (Illková, Vašíčková, 2004, s. 25).

Zcela nekontrolovatelné však stravování předškoláků zůstat nemůže. Děti jsou neustále zaneprázdněny hrou či zkoumáním okolního světa a zájem o jídle se může někdy ztrácet. Je třeba je tak vést k určitému řádu, který dodává pocit jistoty a stability dětem, které v neznámém prostředí mateřské školy a v nepřítomnosti matky mohou ztrácet pevný záchytný bod a pocit bezpečí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1 Cíl praktické části

Cílem praktické části této bakalářské práce zjistit míru informovanosti předškolních dětí o zdravé výživě. Protože je však předškolní dítě odkázáno na péči svého okolí mnohem více než dospělý jedinec, stávají se respondenty praktické části práce kromě dětí i rodiče. Cílem je tedy zmapovat zájem rodičů předškolních dětí o zdravou výživu, její uplatňování v praxi a styl výchovy ke zdravému stravování v rodině.

1.1 Stanovení výzkumných předpokladů

Pro praktickou část byly stanoveny následující předpoklady:

Předpoklad číslo 1:

Děti rodičů, kteří se sami více zajímají o zdravou výživu, mají lepší povědomí o zdravé výživě než děti rodičů, kteří se o tuto problematiku nezajímají.

Předpoklad číslo 2:

Děti rodičů, kteří se snaží v praxi uplatňovat zásady zdravé výživy, přijímají lépe i mimo rodinu potraviny racionální výživy než děti rodičů, kteří zásady zdravé výživy doma nedodržují.

Předpoklad číslo 3:

Způsob výživy u dítěte ovlivňuje rodina více než mateřská škola.

2 Charakteristika místa výzkumu

Praktickou část bakalářské práce jsem uskutečňovala v Základní a mateřské škole v Borku. Jedná se o pětitřídní základní školu a mateřskou školu, složenou ze tří tříd. Dvě třídy mateřské školy pracují podle běžného programu, třetí třída školky je zaměřena na integraci německy mluvících dětí, jejichž rodiče pracují v nedaleké mezinárodní firmě.

Ke škole patří vlastní školní jídelna, která zajišťuje obědy i dopolední a odpolední svačiny dětí.

Výzkum jsem prováděla ve druhé třídě mateřské školy. Jedná se o věkově smíšenou třídu, v letošním školním roce je zde zapsáno 25 dětí, z toho 14 chlapců a 9 dívek. Ve třídě pracují dvě učitelky a jedna pomocnice.

3 Volba metod

Metoda (z řeckého met- hodos- doslova “za cestou“, cesta za něčím), znamená postup, jak dosáhnout jistého předem stanovaného cíle prostřednictvím vědomé a plánovité činnosti

(www.vseved.cz).

První metodou byla forma záznamových listů pro rodiče dětí ze školky. Připravila jsem záznamové archy pro podrobný týdenní jídelníček dítěte doma, včetně kolonek pro jídlo, snědené mimo běžná denní jídla. Na záznamovém archu rovněž rodiče vyplňovali, zda se jednalo o společné jídlo rodiny a v kolik hodin jídlo probíhalo. Záznamové archy jsem pak doplnila o jídlo, které snědlo dítě ve školce, včetně poznámek, které jsem si k jednotlivým dětem a jejich postoji k danému jídlu zaznamenala.

Tato část výzkumu probíhala na začátku ledna. Celkem jsem poprosila o vyplnění 19 rodičů dětí, které byly v daném týdnu přítomny ve školce. K záznamovým archům jsem rodičům podala podrobný popis, vysvětlila případné nejasnosti a uvedla kontakt na sebe, pokud by měli další dotazy.

Z devatenácti archů se mi jich vrátilo 15, což představuje v procentech téměř 79 procentní úspěšnost.

Všechny archy byly vyplněny podrobně a správně, pouze v jednom případě rodič do kolonky „časový údaj o jídle“ vyplnil místo hodiny, ve které jídlo probíhal dobu, jak dlouho jídlo trvalo. Záznamové archy jsem poté ještě doplnila o rozhovor s rodiči na téma zdravá výživa v naší rodině. Jednalo se o nestrukturovaný rozhovor, rodiče měli možnost vyjádřit se k některým položkám v archu nebo k svému náhledu na stravování dětí obecně. Druhou metodou byla metoda řízeného rozhovoru. Rozhovor je přirozená metoda, která je v souvislosti s přímým pozorováním. Je to metoda náročná, při které získáváme informace o dotazovaném, o jeho názorech a postojích. Rozhovor vedený s dítětem by měl být vždy adekvátní věku. Aby dítě bylo schopné pochopit to, na co se ho dotazujeme, je zapotřebí se přiblížit jeho komunikačním dovednostem.

Rozlišujeme rozhovor volný, který je spontánní a rozhovor řízený, při kterém záměrně volíme otázky.

Rozhovor probíhal podle předem připravených otázek a tyto otázky se postupně vztahovaly ke každému dítěti. Učitelky měly možnost odpovídat jakkoli dlouhou výpovědí, tato výpověď pak byla ve zkrácené verzi zaznamenána.

Třetí metodou byl sběr informací od samotných dětí. Tento sběr informací probíhal během realizace integrovaného bloku „Zdravé jídlo nám chutná“, který je součástí tematického celku, který rozvíjí povědomí dítěte o svém těle a správné péči o své zdraví. Tento celek byl realizován během měsíce února. Podrobný plán celého tematického celku je uveden v příloze. V průběhu práce s dětmi jsem postupně vyhodnocovala a zapisovala si informace, které byly relevantní k mému výzkumu. U všech dětí jsem porovnávala hlavně jejich schopnost označit potraviny, které by se na našem jídelníčku měly vyskytovat jen

výjimečně, dále jejich vyjádření k tomu, co jim doma nejvíce chutná a jejich návrhy na hostinu, která je zároveň i zdravá. Odpovědi a reakce dětí jsem dále kvalitativně zpracovala a u každého dítěte je zaznamenána odpověď na dvě základní otázky.

4 Rozdělení respondentů do skupin

Po prostudování záznamových archů a rozhovoru s rodiči jsem děti zařadila do dvou skupin. První skupinu tvoří děti, jejichž rodiče udávají, že se zajímají o zdravou výživu, snaží se ji doma praktikovat a zároveň totéž vyplývá ze záznamových archů.

Do druhé skupiny byly zařazeny děti, jejichž rodiče buď udávají, že se o zdravou výživu nezajímají nebo tvrdí, že se o ni zajímají, ale ze záznamových archů a dodatečného rozhovoru s nimi vyplývá, že ji při přípravě jídla doma nepraktikují.

4.1 Kritéria zařazení do skupin

Pro rozdělení do skupin jsem posuzovala hlavně tři základní kritéria:

1. Dostává dítě doma denně alespoň jednu porci ovoce nebo zeleniny?
2. Nedostává dítě příliš mnoho potravin mimo hlavní jídla, tedy není mu bezmyšlenkovitě „přepřelácován“ žaludek?
3. Dostává dítě alespoň dvakrát v týdnu (u starších dětí i častěji) místo bílého pečiva pečivo celozrnné?

Dále jsem posuzovala množství sladkostí a pamlsků, které dítě zkonzumuje.

Na základě těchto kritérií tak bylo do první skupiny zařazeno 8 dětí, do druhé skupiny 7 dětí.

Porovnáním výsledků v obou skupinách jsem odpověděla na vyslovené předpoklady.

5 Výsledky výzkumu

5.1 Výsledky výzkumu v první skupině

Chlapec A, 6 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se dle vlastního sdělení zajímá o zdravou výživu, snaží se ji dodržovat při přípravě jídla pro celou rodinu. Hlavní zásady vidí v podávání velkého množství ovoce a zeleniny, které sama pěstuje, sladkosti dává dětem jen výjimečně.

Rozhovor s učitelkami MŠ:

Chlapec patří mezi jedny z nejlepších jedlíků, na jídlo se těší, k novým pokrmům se staví pozitivně, sní většinu toho, co je mu školce předloženo a často si ještě přidává. Jí rád i ovoce a zeleninu, nevyhýbá se ani luštěninám nebo polévkám.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec se živě zajímal o problematiku zdravého jídla, sám aktivně poznamenával, v čem jsou vitamíny proti chřipce a zdůrazňoval příjem ovoce a zeleniny. Jako jediný z dětí uvedl v části zaměřené na původ potravin, že zeleninu si pěstujeme doma na zahradě a maso máme z králíků, které chováme v králíkárně.

Co ti nejvíce chutná doma? Nudle s mákem a jablíčka.

Co by sis vybral pro zdravou hostinu? Pro zdravou hostinu by si vybral ovoce, špagety a jako zákusek navrhl sám „štrůdl“, přestože nebyl v nabídce na magnetické tabuli.

Závěr: Chlapec má velmi dobré povědomí o tom, co je zdravé a co bychom neměli jíst příliš často. Se zdravými potravinami v jídelníčku nemá problém, téměř o všech potravinách ze „zdravého“ talíře prohlašoval, že je má rád.

Dívka B, 6 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se zajímá o zdravou výživu, v rodině se třemi dětmi používá v převážné míře celozrnné pečivo, hodně ovoce a zeleniny. Protože pracuje jako zdravotník v zubní ordinaci, vyhýbá se pokud možno podávání sladkostí dětem, snaží se vyloučit bonbóny, lízátko a podobné pamlsky, právě s ohledem na ohrožení zubů zubním kazem.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka jí zcela bez problémů, většinu předloženého jídla sní bez výhrad, vzhledem k věku sní i větší porce než ostatní děti. Nevyhýbá se žádné skupině potravin, s oblibou jí i polévky.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka měla velmi dobrý přehled o zdravých potravinách a o potravinách, které tělu neprospívají. Při rozhovoru o sladkostech a bonbónech uváděla argument zkažených zubů.

Co ti nejvíce chutná doma? Šišky s mákem a knedlíky. K pití má nejraději šťávu. Nemá ráda těstoviny.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Celozrnný rohlík, jogurt a jahody.

Závěr: Dívka je zvyklá jíst zdravě, nemá problémy s žádnou skupinou potravin, má velmi dobré povědomí o škodlivém vlivu sladkostí na vznik zubního kazu.

Dívka C, 5 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se dle svého vyjádření o zdravou výživu „zas až tak moc nezajímá“. Doma se snaží připravovat jídlo tak, aby všem chutnalo a aby v něm byly zastoupeny všechny podle ní důležité složky. Určitou monotónnost při podávání snídaní (každý den se opakuje jogurt) vysvětluje tím, že ráno vždy spěchají a tedy není čas na přípravu snídaně a že pak ve školce dívka ještě svačí.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka patří k velmi dobrým jedlíkům, nemá obtíže při zavádění nových nebo méně známých potravin. Čas jídla je pro ni ale časem, který ji odvádí od zajímavější činnosti, musí se přimět k tomu, ke stolu se posadit, potom už jí s chutí.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka se do diskuse o zdravé výživě příliš nezapojovala, ale do jednotlivých „talířů“ rozdělovala jídlo správně.

Co ti nejvíce chutná doma? Nudle s mákem, těstoviny. K pití má nejraději džus nebo šťávu. Nepije mléko.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Ovoce a chléb s jogurtem.

Závěr: Dívka nemá problémy s konzumací zdravých potravin, i když její znalosti jsou spíše intuitivní.

Chlapec N, 4 roky

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Chlapec tvoří ve skupině dětí zvláštní případ v oblasti výživy. Vzhledem k častým onemocněním dýchacích cest a počínajícímu astmatu se maminka rozhodla, že z jídelníčku chlapce i jeho staršího bratra zcela vyloučí cukr a mléko a mléčné výrobky. Po určitém čase zaznamenala zlepšení zdravotního stavu obou dětí a proto pokračuje v dodržování této diety, do které se zapojila i ona a manžel. Chlapec je poučen, které věci nesmí jíst, maminka sleduje v předstihu jídelníček školky, chlapci dává vlastní svačiny. V případě sladkých obědů chlapce buď odhlásí (pokud je cukr přidán do jídla už při vaření) nebo je domluvena s paní kuchařkami a učitelkami, aby chlapci jídlo necukrovaly (např. nudle s mákem) a do školky přinesla javorový sirup, kterým je chlapci jídlo polito. V případě, že při přípravě oběda používá mléko, rovněž chlapec odchází domů před obědem.

Rozhovor s učitelkami:

Chlapec má pochopitelně specifická omezení při jídle, jí ale poměrně dobře, často říká, že by měl chuť i na věci, které jedí děti okolo něj a které nesmí. Občas se snaží s paní učitelkami smlouvat, ale se svou dietou je smířen, maminka mu vysvětlila důvody.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec měl i přes svůj nižší věk velké znalosti v oboru zdravé výživy, je vidět, že toto téma je doma často probíráno. Při rozdělování potravin do talířů zařazoval pochopitelně mléčné výrobky do talíře, ze kterého bychom neměli jíst příliš často. Podotýkal však, že se toto týká jen jeho, ostatní že to mohou jíst a on má své vlastní jogurty, které může jíst (patrně měl na mysli sójové nebo rýžové výrobky).

Co ti nejvíc chutná doma? Těstoviny a ryba. Nemá rád čočku.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Jablko, jahody, celozrnný rohlík, těstoviny.

Závěr: Vzhledem k tomu, že byla chlapci vysvětlena pravidla stravování, kterými se má řídit, má větší znalosti z oboru zdravé výživy, než by se vzhledem k jeho věku očekávalo. Jídla, připravená ve školce jí velmi málo, většinou má jídlo připravené z domova a před obědem odchází domů, proto lze jen těžko poznat jeho chování např. v případě neznámých potravin a podobně. Přinesené jídlo jí ale s chutí.

Chlapec O, 3 roky

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka uvádí, že se zajímá o zdravou výživu, používá bio- produkty a nakupuje často v prodejnách zdravé výživy. Jídelníček doma přizpůsobuje požadavkům jednotlivých členů rodiny, ale snaží se zohledňovat principy racionálního stravování.

Rozhovor s učitelkami:

I přes svůj nízký věk jí chlapec ve školce velmi dobře, není vybíravý a na jídlo se těší. Problémy s jídlem měl pouze na začátku docházky do mateřské školy, protože se celkově velmi špatně adaptoval a jídlo odmítal ne proto, že by mu nechutnalo, ale protože potřeboval čas, aby si zvykl na všechny činnosti a pobyt v mateřské škole. Včetně stravování. Poté, co si na školku zvykl, začal jíst a nemá s jídlem problémy.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec měl povědomí o zdravé výživě úměrné svému věku, potraviny do talířů rozděloval správně, věděl, že bychom neměli jíst často salámy a párky, tvrdil, že u nich to dělá jenom děda, „ten to furt jí“.

Co ti nejvíce chutná doma? Špagety a kolínka. Nemá rád špenát.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Těstoviny (chlapec uvádí „kolínka“), jablko, rajčata, mrkev a jahody.

Závěr: Chlapec nemá problém s používáním výrobků zdravé kuchyně, jí bez problémů, má dobré povědomí o zdravých potravinách a o tom, co bychom neměli jíst příliš často.

Chlapec D, 6 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se zajímá o zdravou výživu, snaží se její zásady uplatňovat při přípravě jídla doma. Chlapec má o mnoho let starší sestru a maminka uvádí jako určitý problém nalezení kompromisu mezi zdravou stravou a požadavky starší dcery na jídlo. Mladší chlapec pak také přijímá názory starší sestry a nechce tak některá jídla doma jíst jen proto, že je nejí ona.

Rozhovor s učitelkami:

Chlapec jí obvykle poměrně dobře, má však výrazné problémy při zavádění jídel, která nezná. Ve školce však často sní i jídla, která doma odmítá. Upřednostňuje sladké nápoje, nerad pije neslazený čaj nebo obyčejnou vodu.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec měl základní povědomí o zdravém a nepříliš vhodném jídle. Sám přiznával, že nejvíce mu chutná většinou právě to, co je nezdravé. Jako příklad uváděl slané brambůrky, které ale doma jíst normálně nesmí, jenom když jsou někde na návštěvě. K pití má rád džus, hlavně jahodový, nemá rád vodu. Do „zdravého“ talíře zařadil i párky a salám, nevdá podle něj, když se jí často.

Co ti doma nejvíce chutná? Svíčková a palačinky.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Pomeranč a kiwi.

Závěr: Vzhledem k věku neměl chlapec moc dobré povědomí o tom, co je zdravé a co ne. Tvrdí pouze, že většina dobrých věcí jsou nezdravé a on je doma nesmí moc často jíst.

Chlapec M, 6 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se snaží vařit zdravě, jako nejdůležitější bod zdravé výživy spatřuje denní podávání ovoce a zeleniny, nejlépe v syrovém stavu. Při zapisování do archu si uvědomila, že má chlapec téměř každý den k svačině nebo mezi jídly Brumík, považuje to za chybné, ale jako důvod uvádí nedostatek času k přípravám domácích koláčů nebo buchet k svačině, protože má ještě dvě mladší děti. Do budoucna by ráda toto změnila.

Rozhovor s učitelkami:

Chlapec patří mezi dobré jedlíky, na rozdíl od velké části ostatních dětí má velmi rád maso, rád jí i veškeré ovoce a zeleninu.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec udával podobně jako jeho maminka důležitost ovoce a zeleniny pro zdravou výživu. Při zařazování potravin do dvou talířů, uváděl jako jeden z mála starších dětí, že salám a párky jsou zdravé a měly by se jíst často.

Co ti nejvíce chutná doma? Rád jí špagety a těstoviny. K pití pije nejraději džus.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Chlapec jmenoval téměř všechny druhy ovoce, které byly ve výběru, dále mrkev a jako jediný z dětí by si vybral rybu.

Závěr: Chlapec má dostatečné povědomí o zdravých potravinách, je u něj vidět záliba v mase a masných výrobcích. Neměl problém vybrat si potraviny ke zdravé hostině.

Dívka L, 5,5 roku

Záznamový arch:

Maminka se velmi zajímá o zdravou výživu, jídla doma připravuje tak, aby byla v souladu s požadavky zdravé výživy. Sladkosti dívce dává jen výjimečně, chuť na sladké se snaží uspokojit doma připravenými pokrmy. Používá tmavé pečivo, pomazánky upřednostňuje tvarohové.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka jí velmi dobře, má ráda i pokrmy, které většina ostatních dětí odmítá- luštěniny, vařenou zeleninu a podobně. Nemá problém s polévkami.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka vykazovala velmi dobré znalosti v oblasti zdravé výživy. Ze všech dětí si vedla nejlépe v přiřazování potravin do „zdravého“ nebo „nezdravého“ talíře. Jako jediná označila koblihy za jídlo, které bychom neměli jíst příliš často, jako důvod uvedla, že je v nich příliš mnoho tuku a jsou moc sladké.

Co ti nejvíce chutná doma? Rýže a těstoviny. Nejráději pije džus, ale doma ho má jen při návštěvách. Jinak pije ráda i ovocný čaj. Nemá ráda některé maso, hlavně „to tvrdé“.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Na prvním místě uvedla mrkev, dále semínkový rohlík a jahody.

Závěr: Dívka měla ze všech dětí nejlepší znalosti v oboru zdravé výživy. Nemá problém s konzumací zdravých potravin, je vidět, že je zvyklá je běžně dostávat.

5.2 Výsledky výzkumu ve druhé skupině:

Chlapec E, 5 let:

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se dle svého tvrzení snaží připravovat zdravé jídlo. Problém vidí v tom, že špatně odolává nátlaku chlapce, pokud chce nějaké sladkosti. Ze záznamového archu vyplývá, že během odpoledne dostává chlapec mnoho jídla, mezi kterým jsou ve značné míře zastoupené i sladkosti. Maminka přiznává, že potom při společné večeři sní velmi málo jídla.

Rozhovor s učitelkami:

Chlapec jí poměrně dobře, velmi rád má sladká jídla i sladké svačiny, zeleninu občas odmítá. U jídla se mu nechce sedět dlouho, pokud by si u jídla mohl hrát, snědl by mnohem více.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec vykazoval průměrné znalosti v oblasti zdravé výživy. Do talířů uměl rozdělit potraviny správně, s výběrem potravin ke zdravé hostině měl problém, neustále přidával alespoň něco z druhého talíře.

Co jíš nejraději doma? Řízek s bramborovou kaší, lívance, k pití má nejraději džus, ale doma ho moc nepije. Nemá rád vařenou mrkev.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Banán, párky (z druhého talíře), koblihu (z druhého talíře)-po vysvětlení přidal rajčata.

Závěr: Chlapec není zvyklý na spektrum potravin ze zdravého talíře, vybrat si pro něj byl problém. Přestože ví, co je zdravé a co méně, preferuje potraviny, které nejsou určeny pro zdravé stravování.

Dívka F, 3 roky

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se snaží připravovat jídlo tak, aby bylo v souladu se zásadami zdravé výživy. Během odpoledne, mimo odpolední svačinu dostává dívka téměř každý den nějaké sladkosti, maminka uvádí, že spolu chodí nakoupit a ona si vždycky něco chce vybrat. Někdy se mamince podaří nabídnout jí místo sladkostí ovoce nebo jinou svačinu, ale většinou si pak stejně ještě řekne o bonbón. Maminka udává, že je na to dívka prostě zvyklá.

Rozhovor s učitelkami:

Vzhledem k nízkému věku je jídlo u dívky poněkud problematické. Pokud ji paní učitelka dokrmí, nají se poměrně dobře. Na nové, pro ni neznámé potraviny však reaguje negativně, nechce je ani ochutnat. Nerada pije neochucenou vodu nebo neslazený čaj.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka vykazovala vzhledem ke svému věku přiměřené znalosti o zdravé výživě- věděla, že bychom měli často jíst ovoce a zeleninu a že bychom neměli jíst příliš často sladkosti. Jako argument uváděla, že by nás potom mohlo bolet břicho a mohli bychom být tlustí.

Co jíš nejraději doma? Palačinky, jahodové knedlíky. K pití má nejraději džus nebo šťávu. Nemá ráda maso.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Dívka jmenovala téměř všechny druhy ovoce, které byly v nabídce.

Závěr: Vzhledem k nízkému věku se dívka zapojovala do hry méně než ostatní děti. Celkově má základní povědomí o zdravé výživě, dobře jí ovoce, ale s ostatními potravinami, na které není zvyklá z domova má problémy.

Chlapec G, 4 roky:

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka připravuje jídlo hlavně tak, aby všem chutnalo, v péči o chlapce se střídá také s babičkou, která se o zdravou výživu nezajímá. Ze záznamového archu vyplývá, že chlapec dostává poměrně často uzeniny nebo paštiku. Maminka se snaží vždy podat k pečivu také zeleninu, ale chlapec ji většinou odmítá. Rád má pouze rajčata.

Rozhovor s učitelkami:

Ve školce jí chlapec poměrně dobře, má určité druhy potravin, které odmítá, nemá příliš rád zeleninu, odmítá tmavé pečivo. Velmi rád má sladké pečivo jako např. koblihy nebo koláče.

Sběr informací i integrovaného bloku:

Chlapec neměl příliš jasno v tom, co je zdravé a co bychom neměli jíst příliš často. Správně uvedl pouze, že bychom měli jíst hodně ovoce. Při zařazování potravin tvrdil, že do talíře s jídlem, které bychom měli jíst často, patří i salám, párky, koblihy a buchty. Naopak těstoviny zařazoval do talíře s potravinami, které bychom měli jíst jen výjimečně.

Co jíš nejraději doma? Hranolky a řízek. K pití má nejraději kofolu. Nemá rád polévky a mrkev.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Uvedl pouze jablko a jogurt, ale musel by být s „čokokuličkami“.

Závěr: Chlapec nemá příliš dobré znalosti v oblasti zdravé výživy. Preferuje chuťově výrazná a sladká jídla, oblíbená jsou u něj i jídla fast foodová. S výběrem potravin ze zdravého talíře měl velký problém.

Dívka K, 4,5 roku:

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Záznamový arch dívky byl na pomezí první a druhé skupiny, nakonec jsem jej zařadila do skupiny druhé pro velmi časté podávání kakaa (maminka upřesnila, že se jedná o slazený instantní přípravek) a absenci celozrnného pečiva (podle maminky ho nikdo doma nemá rád a tak ho ani nezkouší dceři dávat). Jako kladné je naopak třeba zhodnotit poměrně časté řešení večeří formou polévek.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka patří mezi průměrné jedlíky. Upřednostňuje jednoduchá jídla, její ráda maso ani příliš složité pokrmy. Často sní jen přílohu, ale jsou jídla, která jí chutnají, a pak je schopna sníst větší množství. Má ráda svačiny.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka se do diskuse o zdravé výživě příliš nezapojovala. Uvedla pouze, že zdravé je ovoce a nezdravé jsou sladkosti. Ty bychom neměli jíst často, protože by nás po nich bolely zoubky. Při rozdělování potravin do dvou talířů vehementně bránila přiřazení koblihy do talíře s jídlem, které můžeme jíst často.

Co ti nejvíce chutná doma? Palačinky a nudle s mákem. Nerada jí maso. K pití má nejraději horkou čokoládu a kakao.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Uvedla pouze ovoce.

Závěr: Vzhledem k nižšímu věku se má dívka relativně adekvátní znalosti a povědomí o tom, co je zdravé. Výběr k hostině ze zdravých potravin však byl pro ni poměrně obtížný.

Chlapec H, 4 roky:

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka se snaží připravovat jídlo tak, aby bylo přijatelné pro všechny v rodině, ráda by připravovala jídlo zdravěji, ale bojí se, že by v rodině narazila na odmítání. Určitou monotónnost v jídelníčku chlapce vysvětluje tím, že je nejjednodušší dát mu to, co jí rád, protože se aspoň nají a nemusí se s ním dohadovat. Výhodu spatřuje v tom, že má chlapec rád ochucené mléčné výrobky a mléko.

Rozhovor s učitelkami:

Chlapec nepatří k dobrým jedlíkům, jsou jídla, která má rád, ale velké množství jídel je pro něj neznámých a nepřijímá je dobře. Odmítá jíst polévky, maminka ale chce, aby alespoň trochu snědl. Místo jídla by si nejraději hrál, nemá vysloveně oblíbená jídla, na která by se těšil. Při svačině často odmítá pomazánku, požaduje suché pečivo.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Chlapec měl základní znalosti o tom, co bychom měli jíst častěji a co méně často. Z rozhovoru s ním vyplynulo, že doma jen málokdy jedí společně, většinou si každý vezme jídlo sám, když má hlad a chuť. Jemu maminka připravuje jídlo, ale většinou se při jídle dívá na televizi nebo si hraje v pokojíčku a má u sebe talíř s jídlem. Společné stolování tak zřejmě probíhá jen při víkendových obědech, jinak jí chlapec mimo jídelní stůl.

Co ti nejvíce chutná doma? Bramborová kaše. K pití má nejraději vodu nebo šťávu.

Co by sis vybral ke zdravé hostině? Jmenoval pouze jablko a jahody, ostatní mu prý nechutná.

Závěr: Chlapec není zvyklý na potraviny zdravé výživy. Jídlo je pro něj časem, který jej odvádí od hry, není zvyklý stolovat v klidu a společně s ostatními.

Dívka I, 3,5 roku:

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka sama uvádí, že po zapisování do archu byla překvapena, kolik toho dívka za den sní. Udává pak, že od všech zapsaných potravin sní pouze velmi malé množství, zbytek odmítne a za chvíli chce něco dalšího. Dle svého tvrzení se maminka zajímá o zdravou výživu a snaží se ji uplatňovat v praxi.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka nepatří mezi dobré jedlíky. Při jídle má většinou problémy, vzhledem k nižšímu věku ji paní učitelky musí často dokrmovat. Některé potraviny odmítá úplně, většinou sní jen velmi malou porci jídla. Při svačinách odmítá téměř všechny pomazánky, nechce je ochutnat, požaduje suché pečivo.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka měla znalosti přiměřené svému věku. Uváděla důležitost ovoce.

Co ti nejvíce chutná doma? Šišky s mákem, palačinky. Nemá ráda maso a těstoviny.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Pomeranč, jablko, jahody, jogurt, kiwi.

Závěr: Dívka nepatří celkově k dobrým jedlíkům. Sní pouze malé množství určitých věcí, potraviny pro ni neznámé odmítá. Doma dostává mimo hlavní jídla jídlo jiné, kterým si kompenzuje nedostatek snědené potravy při hlavních chodech. Společné jídlo je tak pro ni spíše neoblíbenou činností. Má ráda ovoce, proto neměla problém s výběrem potravin ke zdravé hostině.

Dívka J, 5 let

Záznamový arch + rozhovor s rodiči:

Maminka hodnotila denní zapisování toho, co dívka sní, jako velmi užitečnou věc. Podle jejího tvrzení byla překvapena, jaké jídlo její dítě v průběhu jednoho dne sní. V záznamovém archu je uváděno velmi velké množství sladkostí, přesto maminka přiznává, že díky pravidelnému a poctivému zapisování do archu odmítla tento týden několikrát žádost dcery o další pamlsky. Běžně sní tedy dívka sladkostí ještě více. V záznamovém archu rovněž převažují smažená jídla, velké množství kečupu a podobně. Jedná se určitě o jídelníček s nejvíce výživovými chybami ze všech.

Rozhovor s učitelkami:

Dívka nemá při jídle celkově větší problémy, má velmi ráda sladká jídla, poměrně bez problémů jí svačiny včetně pomazánek, nemá příliš v oblibě celozrnné pečivo. Problémem jsou u ní někdy obědy, méně známá nebo chuťově nepřilíš výrazná jídla špatně akceptuje.

Neodmítá je úplně, ale sní pouze velmi malé množství. Nejí ráda maso, s výjimkou řízku. K pití odmítá čistou vodu nebo neslazený čaj.

Sběr informací z integrovaného bloku:

Dívka se poměrně živě zapojovala do diskuse o zdravých potravinách, uváděla prospěšnost ovoce a zeleniny, byla schopna odlišit základní zdravé a nezdravé potraviny.

Co ti nejvíce chutná doma? Řízek, pizza s kečupem a dort, který peče babička. K pití jí nejvíce chutná Coca Cola, ale dostává ji jen někdy, většinou pije vodu se šťávou.

Co by sis vybrala ke zdravé hostině? Ovoce, jablečný závin a k pití džus.

Závěr: Jedná se o dívku s nejhorším domácím jídelníčkem. I z ostatních metod vychází najevo, že je velmi zvyklá na sladká a chuťově výrazná jídla. Má povědomí o zdravých potravinách, ale pokrmy pro zdravou hostinu si vybírala s velkými obtížemi.

6 Vyhodnocení výsledků praktické části

Porovnáním závěrů u jednotlivých dětí v obou skupinách jsem došla k následujícím potvrzením či popřením předpokladů:

Předpoklad číslo 1:

Děti rodičů, kteří se sami více zajímají o zdravou výživu, mají lepší povědomí o zdravé výživě než děti rodičů, kteří se o tuto problematiku nezajímají.

Tento předpoklad se nepotvrdil. V první skupině mělo dobré povědomí o zdravé výživě a potravinách, které bychom měli jíst často sedm dětí z osmi, ve druhé skupině pak pět dětí ze sedmi.

Předpoklad číslo 2:

Děti rodičů, kteří se snaží v praxi uplatňovat zásady zdravé výživy, přijímají lépe i mimo rodinu potraviny racionální výživy, než děti rodičů, kteří zásady zdravé výživy doma nedodržují.

Tento předpoklad se potvrdil. Mezi dvěma skupinami dětí byly zaznamenány podstatné rozdíly v ochotě přijímat zdravé potraviny i v celkové ochotě vyzkoušet méně obvyklé nebo chuťově nepříliš výrazné potraviny. Z rozhovoru s učitelkami a s dětmi vyplynulo, že v první skupině nemá s akceptací zdravých potravin problém sedm dětí z osmi, zatímco ve druhé skupině dokázala přijmout širší spektrum zdravých potravin pouze jediná dívka ze sedmi dětí.

Předpoklad č. 3:

Způsob výživy u dítěte ovlivňuje rodina více než mateřská škola.

Tento předpoklad se potvrdil. Učitelky v rozhovoru potvrdily, že děti preferují jídla, na která jsou zvyklá doma, i ostatní stravovací zvyklosti rodin se promítají do postoje ke

stravování dětí ve školce- například chlapec, který není zvyklý na společné stolování, má velký problém odpoutat se od činnosti kvůli jídlu, děti, které jsou zvyklé dostávat mnoho jídla i mezi pravidelnými chody, sní ve školce při pravidelných jídlech menší množství pokrmu. Předškolní děti sice rády opakují stejná slova, jako řekl kamarád těsně před ním, fungují zde i společné preference a odmítání, ale pokud dojde na samotné jídlo, dítě se drží zásad a postojů, které jsou mu nastaveny rodinou.

ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou výchovy ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu v předškolním věku. Vychází z předpokladu, že předškolní věk je ideální dobou, kdy můžeme dětem předat některá základní pravidla, jimiž se mohou řídit po celý zbytek života. Protože zdravá výživa a správný postoj ke zdravému životnímu stylu podstatným způsobem ovlivňují kvalitu života, měla by být výchova k těmto hodnotám samozřejmou součástí nejen rodinné výchovy, ale i součástí vzdělávání v předškolním i školním věku.

V první části práce jsem se zaměřila na problematiku zdravé výživy předškolních dětí, zmapovala jsem jednotlivé živiny a popsala jednotlivé druhy potravin z hlediska prospěšnosti či neprospěšnosti pro zdraví dítěte. Okrajově jsem se rovněž zmínila o některých alternativních výživových stylech.

V teoretické části práce jsem se dále pokusila popsat vliv rodiny na vytvoření správného postoje k výživovým zvyklostem a nastínila jsem i roli mateřské školy v této problematice. Protože předškolní věk s sebou přináší mnohá specifika a hlavně proto, že předškolní dítě je v otázkách výživy a životního stylu zcela závislé na své rodině, zaměřila jsem se v praktické části bakalářské práce na výživové zvyklosti rodin předškolních dětí. Sledovala a porovnávala jsem míru informovanosti dětí, které vyrůstají v rodinách, kde se zdravé výživě věnuje pozornost s dětmi, jejichž rodiče se o zdravou výživu nezajímají a nepraktikují doma poznatky z této oblasti.

Dalším bodem porovnávání pak byla ochota dětí přijímat nové nebo méně známé potraviny, celkový postoj ke stravování a preference některých druhů potravin. Dítě se někdy v mateřské škole může při jídle a v souvislosti s jídlem projevat jinak než v rodině a rovněž musí někdy akceptovat jiné zvyklosti, než které se praktikují u něj doma.

Porovnávala jsem opět děti z rodin, kde realizují poznatky zdravé výživy s ostatními dětmi, všímala jsem si i toho, zda jí rodina společně, v pravidelný čas, zda je dítě zvyklé sníst jen málo z předloženého jídla a potom dostávat mezi jídly další potraviny dle svých požadavků a to vše jsem porovnávala s jeho chováním u jídla ve školce.

Dále jsem se pokusila potvrdit či vyvrátit domněnku, že dítě z rodin, kde se realizuje zdravá výživa, je ochotno lépe akceptovat a přijímat zdravé potraviny i mimo domov, snáze si vybere z nabídky zdravých potravin.

Díky výsledkům porovnávání se ukázalo, že znalosti a zájem rodičů o zdravou výživu nehrají velkou roli v hloubce znalostí v oblasti této problematiky u dětí. Celkové znalosti dětí o zdravé výživě byly závislé spíše na věku dětí a lze tedy usuzovat, že vzdělávání ve školce poskytuje v tomto ohledu dětem dostatečnou šíři záběru.

Naopak se potvrdila domněnka, že děti z rodin, kde se stravují zdravěji, snadněji a lépe akceptují nabídku pokrmů zdravé kuchyně i mimo domov. Chuťové preference všech dětí byly podobné, děti z rodin, kde se nevaří podle zásad zdravé výživy, však měly mnohem větší potíže, pokud musely volit jídlo pouze z potravin, které jsou považovány za zdravé. Výzkum tak rovněž potvrdil třetí domněnku, že rodina ovlivňuje postoj dětí k jídlu více než mateřská škola. Potvrzení tohoto předpokladu koresponduje s obecnou zásadou, že rodina ovlivňuje osobnost malého dítěte v první řadě. Z tohoto předpokladu také vycházejí veškeré školní vzdělávací programy pro předškolní vzdělávání, které akceptují fakt, že školka by měla být ve výchově a vzdělávání doplňkem rodinné výchovy, podporovat ji a spolupracovat s ní.

Dalším poznatkem, který z mé práce pro mě osobně vyplynul, byl fakt, že děti se o zdravou výživu zajímají, tato problematika je pro ně přitažlivá a veškeré aktivity, které probíhaly v souvislosti s praktickou částí práce, přijímaly s nadšením. Cítí také samy i v tomto věku zodpovědnost za své zdraví a jeho hodnotu dokáží v mezích svého věku docenit. Nejen z tohoto důvodu se domnívám, že bychom jako rodiče i učitelé měli výchově ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu věnovat náležitou pozornost a podporovat tak děti v jejich zájmu o svůj prospěch i v této oblasti. Zdravé a spokojené děti určitě stojí za energii, kterou této problematice věnujeme.

SEZNAM POUŽITÉ A CITOVANÉ LITERATURY

- BIGGS,M., McVICAROVÁ,J., FLOWERDEW,B.: *Velká kniha zeleniny, bylin a ovoce*. Praha: Volvox Globator, 2004. ISBN 80-7207-537-3
- BERDYCHOVÁ, J., BĚLINOVÁ L., BRTNÍKOVÁ, M. *Výchova dítěte předškolního věku*. Praha: Horizont, 1980.
- DOSEDLOVÁ,J.: *Předpoklady zdraví a životní spokojenosti*. 1. vyd. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-010-4.
- DUFFKOVÁ,J.,URBAN,L.,DUBSKÝ,J.: *Sociologie životního stylu*. Praha: Policejní akademie české republiky, 2007. ISBN 978-80-7251-266-9
- FŮRT,P. *Moderní výživa pro děti*. Praha: Betty, 1998. ISBN 80-900993-2-8.
- FRAŇKOVÁ, S., ODEHNAL, J., PAŘÍZKOVÁ J. *Výživa a vývoj osobnosti*. Praha: HZ Editio, 2000. ISBN 80-86009-32-7
- GREGORA,M.*Výživa malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
- HANREICH,I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. ISBN 80-247-0100-6
- HAVLÍNOVÁ, M.,(ED.) A KOL. *Zdravá mateřská škola..* Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-164-9
- HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. (EDS.), aj. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-383-8
- HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0h
- HORAN,P.,MOMČILOVÁ,P. *Vaříme dětem chutně a zdravě*. Čestlice: Nakladatelství Pavla Momčilová, 1998. ISBN 80-85936-08-9
- ILLKOVÁ,O.,VAŠÍČKOVÁ,Z. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
- JONÁŠ,J.,SLIMÁKOVÁ,M. *Jonášův průvodce zdravou kuchyní*. Praha: Eminent, 1996. ISBN 80-85876-21-3
- KYNYCHOVÁ, H.; KRUNTORÁDOVÁ, P. *Tajemství životního stylu 2*. 1. vyd. Praha: Propolis, 2007. ISBN 978-80-903818-3-9
- MARÁDOVÁ, E. *Rodinná výchova. Zdravý životní styl I*. Praha: Fortuna, 2000. ISBN 80-7168-712-X
- MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2007. ISBN 80-7367-325-8

MATĚJČEK, Z.; DYTRYCH, Z. *Jak a proč nás trápí děti*. 1.vyd. 1997. ISBN 80-7169-587-4.

MERTIN, V., GILLNEROVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8

NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. 2003. ISBN 80-86-022-93-5.

OŠANCOVÁ, K. *O výživě aktuálně a se zárukou*. Praha: Společnost pro výživu, 1998.

STRATIL, P. *ABC zdravé výživy. Díl 1*. Brno: vlastní náklad, 1993. ISBN 80-900029-8-6

STRATIL, P. *ABC zdravé výživy. Díl 2*. Brno: vlastní náklad, 1993. ISBN 80-900029-8-6

SVOBODOVÁ, E. *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Rabbe, 2007. ISBN 80-86307-39-5

Internetové zdroje:

Výživa dětí [online].

Dostupné na <<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/zdrava-vyziva-deti/potraviny/pitny-rezim.html>>

Zdravá snídaně [online].

Dostupné na <<http://www.granko.eu/zdrava-snidane.php>>

Seznam příloh

- I. Integrovaný blok „Zdravé jídlo nám chutná“
- II. Struktura „Řízeného rozhovoru s učitelkami MŠ“
- III. Záznamový arch

Přílohy

INTEGROVANÝ BLOK

„ZDRAVÉ JÍDLO NÁM CHUTNÁ!“

Charakteristika a cíle projektu: Celé téma je zaměřeno na seznámení dětí se základními pojmy, které se týkají zdravé výživy a s tím spojeného správného stolování. Za cíl si klade, upozornit děti na to, že je důležité, co jíme, vést je k přemýšlení o zdravém způsobu stravování a života, uvědomit si hodnotu vlastního zdraví a svou vlastní zodpovědnost za něj.

- Záměry:**
- Zdůraznit dětem pocit zodpovědnosti za vlastní zdraví
 - Pomoci dětem uvědomit si, že je důležité pečovat o své zdraví především prostřednictvím zdravé stravy
 - Zdůraznit hodnotu společného stolování v rodině jako čas, kdy mohou být všichni pohromadě
 - Naučit děti rozlišit potraviny, které jsou zdravé a ty, které tělu příliš neprospívají

- Výstupy:**
- Dítě umí rozlišit, co je „zdravé“ a „nezdravé“
 - Dítě umí rozdělit potraviny na ty, které bychom měli přijímat pravidelně a které jen občas
 - Dítě chápe, že stravou se dá částečně ovlivnit zdraví
 - Dítě ocení společné stolování v hezkém prostředí, uvědomuje si hodnotu společného stolování v rodině

1. Den

Radíme Otesánkovi

Motivace: četba pohádky „O Otesánkovi“, rozhovor s dětmi na téma zdravá výživa, proč by se některé potraviny měly jíst více a jiné méně.

Tematická hra: na magnetické tabuli budou připevněny dva talíře- na první talíř budou děti umísťovat obrázky potravin, které bychom měli jíst co nejčastěji, na druhý talíř obrázky potravin, které bychom měli jíst jen výjimečně.

Pomůcky: kniha „Otesánek“, z letáků vystříhané obrázky potravin (dle volby dětí lze zrealizovat i jako ranní činnost), papírové talíře, magnety.

Cíle: - Seznámení dětí s různou výživovou hodnotou jednotlivých potravin

- Rozvoj sluchového vnímání
- Rozvoj jemné motoriky (stříhání)

2.den

Vnímání potravin všemi smysly

Motivace: rozhovor na téma- co je sladké, slané, kyselé? Co nám více chutná?

Třídění potravin podle chuti

Hra: můžeme děti dopředu seznámit s potravinami, které budeme ochutnávat.

Děti postupně se zavázanýma očima (nebo je se zavřeným, je-li někomu šátek nepříjemný) ochutnávají jednotlivé potraviny. Předtím, než ochutnají, jsou vyzváni k tomu, aby potravinu ohmataly a očichaly, teprve potom ochutnávají. Snaží se bez použití zraku poznat, o jakou potravinu se jedná.

Pomůcky: potraviny výrazné chuti- citron, cibule, kostka cukru, ale i méně výrazné, ale dětem známé- jablko, chléb, ...

Riziko: Předem je nutno zjistit potravinové alergie, respektovat nechuť některých dětí k jednotlivým druhům potravin. Pokud se některé dítě obává ochutnávky se zavřenýma očima, může hádat potravinu pouze pomocí hmatu a čichu.

Cíle: - rozvoj a užívání smyslů dítěte

- uvědomování si vlastností potravin
- rozvoj předmatematických představ- třídění

3.den

Pekla vdolky

Motivace: rozhovor na téma- co dětem chutná doma od maminky (tatínka), co se u nich doma vaří při slavnostních příležitostech (narozeniny dítěte)

Jak u nás doma vaříme?

Jak stolujeme?

Co máme všichni doma rádi?

Při tomto rozhovoru je důležité, zaměřit se na to, zda rodina stoluje pohromadě, u stolu, v klidu nebo zda si každý sám něco najde a sní třeba u televize.....

Hudební činnost: Pekla vdolky (doprovázeno pohybem)

Výtvarná činnost: Tvorba oblíbeného jídla z modelíny, popř. samotvrdnoucí hmoty

Pomůcky: modelína, samotvrdnoucí hmota, tempery

Cíle: - posílení pocitu sounáležitosti s rodinou

- vnímání rytmu
- rozvoj koordinace pohybu se zpěvem

4.den

Ubrousku, prostří se

Motivace: Četba pohádky

Rozhovor: Co by si děti nechaly vykouzlit (fantazie), zkusit najít jídlo, které by jim chutnalo a přitom bylo zdravé, tedy patřilo by do „velkého talíře“, když nedostáváme jídlo od kouzelného ubrousku, kde se tedy jídlo bere?

Návštěva školní kuchyně a poděkování paní kuchařkám za to, že nám stejně jako kouzelný ubrousek připravují jídlo.

Výtvarná činnost: Výroba ubrousku- použití bramborových tiskátek

Pomůcky: Kouzelný ubrousek- Zábranský, brambory na výrobu tiskátek, temperové barvy, ubrousky

Cíle: - rozvoj estetického vnímání

- podpora vnímání hodnoty lidské práce
- podpora jemné motoriky

5.den

Zdravá hostina

Motivace: Už jsme se toho hodně dozvěděli o zdravém jídle, pojd'me to teď společně oslavit. Proč k oslavám patří i hostina, co to vlastně hostina je?

Uzavření tématu společným rozhovorem

Příprava ovocného salátu, vlastních obložených chlebů

Příprava hostiny, děti si samy vyzdobí stoly, použijí i své vyrobené ubrousky a samy si sní své vyrobené jídlo (v rámci ranní svačiny)

Pomůcky: ovoce, celozrnné večky, pomazánky, zelenina na obložení- nutno předem domluvit se školní kuchyní

- Cíle:*
- rozvoj estetického vnímání
 - seznámení se s pravidly slušného chování
 - zážitek nové zkušenosti
 - podpora kooperativního chování

ŘÍZENÝ ROZHOVOR S UČITELKAMI MŠ

1. Patří dítě k tzv. „dobrým jedlíkům“, tzn. Jí převážně rádo a bez problémů?
2. Má dítě výraznější problémy při zavádění pro něj nových, neznámých potravin?
3. Je čas jídla pro dítě časem, který jej odvádí od zajímavějších činností, nejraději by nejedlo vůbec?
4. Hodnotí někdy dítě jídlo z hlediska pozitivního či negativního vlivu na zdraví?
5. Preferuje dítě sladká nebo chuťově výrazná jídla?
6. Vyhýbá se dítě zcela konzumaci některých skupin potravin? Jakých?

ZÁZNAMOVÝ ARCH PRO RODIČE

Dobrý den, jmenuji se Lucie Kubová, jsem studentkou kombinované formy studia učitelství pro mateřské školy na Pedagogické fakultě Jihočeské Univerzity a v současné době píši bakalářskou práci na téma Zdravá výživa dětí v předškolním věku a výchova ke zdravému životnímu stylu v MŠ. Součástí této práce je praktická část, ve které se zaměřuji na výživové zvyklosti předškolních dětí a jejich povědomí o zdravé výživě. Jako jeden z podkladů pro tuto část slouží záznamový arch pro rodiče, o jehož vyplnění Vás prosím. Jedná se o týdenní záznamy toho, co Vaše dítě jí doma a o několik doplňujících informací, které souvisí se způsobem stolování a rytmu jídel. Všechny Vámi vyplněné údaje budou použity pouze pro účel bakalářské práce a jména dětí ani žádné další osobní údaje nebudou nikde použity.

Moc Vám děkuji za čas, který vyplnění záznamových archů věnujete a pokud budete mít jakékoli dotazy či připomínky, neváhejte mě kontaktovat na uvedeném e-mailu nebo telefonním čísle.

Lucie Kubová

Pokyny pro vyplnění: Každý ze sloupců představuje jeden den týdne. Do odpovídající řádky запиšte kompletní složení jídla včetně nápoje (např. chléb s máslem a marmeládou, ovocný čaj). U pravidelných jídel dne запиšte do kolonky společné jídlo značku X, pokud jídlo probíhá společně s ostatními členy rodiny. Pokud jí dítě samo, křížek nezapíšíte. K pravidelným jídlům do téže kolonky запиšte časový údaj.

Do kolonky označené názvem jiné jídlo vepište co nejpodrobněji všechno ostatní, co dítě snědlo, tedy včetně pamlsků a podobně. Pokud dítě některá pravidelná jídla vynechá, příslušnou kolonku proškrtněte.

Vyplněné archy, prosím, odevzdejte v MŠ. Děkuji

Jméno dítěte:

Věk:

	PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
Snídaně							
Společná/čas							
Dop.svačina							
Jiné jídlo během dopoledne							
Oběd							
Společný/čas							
Odpol. svačina							
Jiné jídlo během odpoledne							

Večeře							
Společná/čas							
Jídlo po večeři							