



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

Motivace dětí ke zdravému stravování v mateřských školách

Vypracoval: Kristýna Pojslová

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích 20. března 2022

Kristýna Pojslová (v.r.)

Poděkování

Ráda bych poděkovala především mé vedoucí práce Mgr. Evě Svobodové za odborné vedení práce a užitečné rady, které mi poskytla. Dále bych chtěla poděkovat mé rodině a všem blízkým za podporu během studia.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá fenoménem zdravého stravování v mateřské škole a hledá způsoby, jak děti motivovat ke zdravému stravování. V teoretické části jsou shrnuty poznatky o motivaci, stravovacích návycích dětí předškolního věku a vlivu prostředí na stravování. Praktická část odkrývá výsledky kvantitativního šetření zaměřeného na poznatky a zkušenosti paní učitelek v oblasti zdravého stravování dětí a ověřuje způsoby, jakými lze děti motivovat ke zdravému stravování, a zda mateřská škola dokáže stravovací návyky dětí měnit.

Klíčová slova:

Zdravé stravování; motivace; mateřská škola.

Abstract

This bachelor's thesis deals with the phenomenon of healthy eating in kindergartens and seeks way to motivate children to eat healthy. The theoretical part sums up current knowledge of motivation, pre-school children's eating habits and how one's surroundings can influence eating. The practical part shows the results of a quantitative research focused on teachers' knowledge and experience of children's healthy eating and tests ways of motivating children to eat healthy and whether kindergarten can change children's eating habits.

Keywords:

Healthy eating; motivation; kindergarten.

OBSAH

Úvod	7
1 Teoretická část	8
1.1 Stravování dětí v mateřské škole	8
1.1.1 Zdravá výživa	8
1.1.2 Stravování a mateřská škola.....	8
1.1.3 Rámcový vzdělávací program a strava	9
1.2 Strava v životě dítěte.....	10
1.2.1 Osobnost dítěte a jídlo	10
1.2.2 Volba jídla.....	11
1.2.3 Vlivy na stravování	14
1.2.4 Stravovací návyky	17
1.2.5 Nebezpečí ve stravování	17
1.3 Motivace	18
1.3.1 Vymezení pojmu motivace.....	18
1.3.2 Vnitřní motivace	20
1.3.3 Potřeby.....	21
1.3.4 Vnější motivace	24
1.3.5 Motivace dětí ke stravování.....	25
2 Praktická část	28
2.1 Cíl a metodika výzkumného šetření	28
2.1.1 Výzkumné otázky	28
2.1.2 Použité metody	28
2.1.3 Sběr dat	29
2.1.4 Výzkumný vzorek	29
2.2 Výsledky šetření	29
2.2.1 Metody motivace ke zdravému stravování.....	49
2.3 Diskuze	51
Závěr.....	54
Seznam použité literatury	56
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	57
Seznam příloh.....	58

ÚVOD

Tato bakalářská práce se zabývá fenoménem zdravého stravování v mateřské škole zejména z psychologického hlediska a motivací. Téma si autorka zvolila na základě zkušeností z vlastní praxe, kdy se setkala s různými přístupy k dětem během stravování a také s různými dětmi a jejich specifičností ve stravě. Dalším důvodem jsou vzpomínky z dětství, kdy se jí v mateřské škole nelíbilo z různých důvodů, jedním z nich bylo nucení do jídla. Jelikož se o motivačních technikách a přístupech v oblasti zdravého stravování nikde moc nedočetla, rozhodla se sama prozkoumat situaci v mateřských školách.

Cílem práce je ověřit a ilustrovat situaci v oblasti stravování v mateřských školách, motivační techniky paní učitelek a hledat nové metody v oblasti zdravého stravování dětí v mateřské škole. Dále prošetřit, zda mateřská škola dokáže stravovací návyky u dětí měnit a jak velký vliv má mateřská škola na dítě v této oblasti.

Teoretická část nahlíží do oblasti zdravého stravování v mateřských školách z různých hledisek. Přibližuje vlivy působící na stravování, psychologické a sociální faktory, zároveň také popisuje stravování dětí v kontextu mateřské školy.

Tato část práce také definuje pojmy spojené s motivací vnitřní i vnější, dále potřeby dětí s ní spojené a představuje doposud prozkoumané metody motivace ke zdravému stravování v mateřské škole.

Praktická část objasňuje situaci v oblasti zdravého stravování, ověřuje motivační techniky paní učitelek a hledá nové metody. Pro výzkumné šetření autorka zvolila kvantitativní výzkum, který monitoruje situaci týkající se zdravého stravování v mateřských školách, jakým způsobem si děti návyky zdravého stravování osvojují, jaké motivační techniky k tomu využívají paní učitelky a zkoumá nové motivační techniky v této oblasti. Následně autorka definuje své motivační techniky, které využívá v mateřské škole, a popíše jejich účinnost.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Stravování dětí v mateřské škole

1.1.1 Zdravá výživa

Zájem o zdravé stravování všeobecně v posledních letech stoupá, proto se i v mateřských školách setkáváme s tímto fenoménem, kde je dětem ukazována cesta ke zdravému životnímu stylu a jeho význam.

Definice zdravé výživy není jednotná. Hanreich (2000) uvádí, že zdravá výživa spočívá v kombinaci kvalitních potravin s přiměřenou porcí. Míni také, že potrava má být ze dvou třetin rostlinná a bohatá na mléčné výrobky. Zdravá strava musí být, dle Havlíkové a kol. (2006), taková, která odpovídá biologickým potřebám dětského organismu, tedy pestrá, plnohodnotná a vyvážená, obsahující hodně ovoce a zeleniny, a to hlavně v syrové formě, dále libové maso, ryby, luštěniny, obilné výrobky a vhodné tekutiny. Taková strava má být přiměřeným příjmem všech základních živin. Se zdravou stravou také úzce souvisí správné stravovací návyky.

Havlíková a kol. (2006) tvrdí, že mateřská škola podporuje zdraví, pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje tělesnou i duševní pohodu, jelikož zdravá strava zajišťuje růst a vývoj, fyzickou a psychickou odolnost vůči vnějším i vnitřním vlivům.

Hanreichův pohled je spíše z hlediska fyziologie, kdežto Havlíková zmiňuje i psychický význam zdravé výživy.

„Pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život je předškolní a částečně i mladší školní věk rozhodující.“ (Havlíková et. al., 2006, s. 57)

1.1.2 Stravování a mateřská škola

Mateřská škola je z hlediska stravování dítěte velmi důležitým sociálním faktorem. Mateřská škola velkou měrou ovlivňuje výchovu dětí pro život ve společnosti. Když dítě přejde z rodinného prostředí do mateřské školy, přináší to s sebou určitá úskalí. Od poměrů v rodině se jídelní režim i sociální situace mohou značně lišit. Neznámý může být pro dítě jídelníček, nové pokrmy, které dítě do této doby neznalo. Dítě si pro jídlo samo chodí, odnáší použité nádoby. Dbá se na správné používání příboru.

Do této chvíle bylo dítě zvyklé jíst jen za přítomnosti své matky nebo rodiny, to pro něj může být nepříjemná sociální zkušenost. Proto by rodiče měli před nástupem do mateřské školy dítěti pomoci, seznámit ho s jídelníčkem, popřípadě si i některé neznámé pokrmy vyzkoušet připravit doma. Konfliktem zájmů rodičů může být odlišnost představ o stravování dítěte, jejich podoba jídelníčku nemusí odpovídat pestré a vyvážené stravě. (Fraňková & Dvořáková, 2003)

Dle Illkové a Vašíčkové (2004) je mateřská škola odpovědná za to, co dětem k jídlu předkládá, ale dítě je samo odpovědné za to, kolik toho sní a zda vůbec. Dále tvrdí, že stravování u předškolních dětí nemůže být zcela nekontrolovatelné, jelikož jsou neustále zaneprázdněny hrou a zkoumáním okolí, proto se někdy může zájem o jídlo vytrácet. Proto by měly být vedeny k určitému řádu, ať už z důvodu přípravy na následující požadavky základní školy či na budoucí život. Pravidelný režim u dětí vzbuzuje pocit jistoty, který v neznámém prostředí mateřské školy mohou děti bez přítomnosti matky ztrácet. S výše uvedeným se ztotožňuje i Hřivnová (2013), která dále doplňuje, že úprava jídel by měla být podávána lákavě, děti by si ji mohly upravit dle sebe, např. poskládané jídlo do nějakého tvaru, usměvavý obličej atd. Dále děti mohou připravovat slavnostní tabuli nebo jinak upravovat stolečky ke společnému obědu. Také zdůrazňuje, že nesmírně důležitou a často opomíjenou úlohu hraje čas, kdy by děti měly mít dostatek času své jídlo zkonsumovat.

Mateřská škola by tudíž měla úzce spolupracovat s rodinou, informovat je o průběhu dne, společně se dohodnout na individuálním přístupu v oblasti stravování, např. že dítě jídlo pouze ochutná. Matějček (1998) zdůrazňuje, že mateřská škola dotváří to, co samotná rodina vytvořit nestačí, kdy se dítě učí komunikovat s vrstevníky, spolupracovat, naslouchat ostatním a vciťovat se do nich.

1.1.3 Rámcový vzdělávací program a strava

Rámcový vzdělávací program pro mateřské školy uvádí podmínky, které jsou vymezeny právními příslušnými normami. Tyto podmínky zahrnují také podmínky životosprávy v tomto znění: „*Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy*

pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla“, (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2021, s. 31)

Dále je uvedeno, že se pedagogové chovají podle zásad zdravého životního stylu, aby dětem poskytli přirozený vzor.

Zdravým stravovacím návykům se věnuje rámcový vzdělávací program v oblasti dítě a jeho tělo, kde uvádí, že záměrem učitele je učit děti sebeobslužným činnostem a vést je ke zdravým životním návykům a postojům. Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví a vytváření zdravých životních návyků a postojů jsou dílčí cíle pro tuto oblast. Výstup s tímto související je, že dítě má povědomí o zdravých stravovacích návycích (RVP PV, 2021).

1.2 Strava v životě dítěte

1.2.1 Osobnost dítěte a jídlo

Strava hraje významnou roli v životě dětí. Jak uvádí Fraňková a kol. (2000), jídlo doprovází člověka od početí až do smrti. Po narození je dítě závislé na mateřském mléce a na osobách, které mu jídlo podávají. S rostoucím výběrem jídel se začíná vyvíjet individualita dítěte, tak dítě poznává své chutě, něco má rádo a něco odmítá. Dítě si začíná vytvářet svůj jídelníček, v závislosti na tom, co mu jeho okolí umožní. Hřivnová (2013) nahlíží na pojetí jídla v našem životě tak, že jíme nejen z biologického důvodu, potřeby energie, tedy z pocitu hladu pro celkové fungování organismu, ale také z důvodu různých faktorů, např. psychologických, sociokulturních a spirituálních.

Jíme tedy při různých příležitostech (oslavy, svatby, návštěvy), z nudy nebo také proto, protože to od nás někdo očekává. Zejména děti častokrát jedí jen z toho důvodu, protože musí.

Podle Illkové a Vašíčkové (2004) si děti samy regulují potraviny dle svých potřeb. Uvádí, že navzdory odchýlkám v průběhu dne je celkové množství stravy vyrovnané mezi jednotlivými dny. Toto tvrzení potvrzuje i Fraňková a kol. (2000), kteří prohlašují, na základě pozorování z dvacátých let, že malé děti dokážou usměrňovat svůj kalorický

příjem na základě vydané energie, pokud se jim dá prostor pro určování množství jídla, které chtějí sníst. Tento názor byl v následujících letech zpochybněn, z důvodu nadhodnocování schopnosti malého dítěte regulovat svou stravu. Nakonec se dospělo k názoru, že pokud je dítě zdravé, dospělí k němu přistupují s laskavostí a nenutí ho do jídla, nedostává zbytečné množství sladkostí, mělo by být schopné, dle svých potřeb, regulovat denní příjem potravy.

Základem individuality u dítěte jsou genetické a vrozené předpoklady a odlišnosti, také organismus dítěte odlišně využívá přijaté živiny, záleží, jak s nimi dokáže zacházet a jak je metabolizuje. Tyto jevy se odrážejí v činnosti mozku a ovlivňují duševní vývoj a chování dítěte. Smyslové vnímání ohledně příjmu potravy, tzn. vychutnání jídla, rozlišení chutí, dále individuální rozdíly ve zrakovém vnímání, mohou vytvářet rozdíly ve vztahu k potravě. Dítě si postupem času osvojuje poznatky o jednotlivých pokrmech i jeho složkách. Některé děti v předškolním věku mají zájem o poznávání přípravy jídel, zjišťují, jak se jednotlivé potraviny během přípravy proměňují, jaké technologie, fyzikální a chemické pochody zpracování potravin doprovázejí. Při povídání o ovoci a zelenině, o funkci jednotlivých složek potravy, a pokud pomáhají s různými činnostmi v kuchyni, si tak výborně osvojují poznatky a zkušenosti s jídlem. Základním postojem k jídlu jsou preference a averze, zde hovoříme o nutriční osobnosti. Postoje k jídlu se vytvářejí od raného dětství, pod působícím tlakem sociálního prostředí. Rodina hraje klíčovou úlohu, ale individualita dítěte, temperament, volní vlastnosti, emocionalita a vnímání podnětů z vnějšího prostředí jsou významné. (Fraňková & Dvořáková, 2003)

1.2.2 Volba jídla

Volba jídla je závislá na mnoha faktorech, ať už je to návyk na množství jídla v jedné dávce, škála jídel i kultura stolování. Dítě může preferovat menší kousky jídla, nebo naopak jeden větší kus potravin. Talíř se spoustou jídla, různé kombinace barev, tvarů a chutí může děti přitáhnout, nebo naopak některé děti odrazovat, až v nich vzbuzovat odpor. Kultura a estetika, se kterou je jídlo konzumováno a připravováno, ovlivňuje nutriční osobnost, to vše je propojeno s výchovou, schopností přizpůsobit se společenským zvyklostem, zkušenostmi a vlastnostmi temperamentu. (Fraňková & Dvořáková, 2003)

1.2.2.1 *Preference a averze k jídlu*

Preference znamená upřednostňování nebo také výběr a je podmíněna kladnými pocity dítěte, často je to sladká chuť, tedy cukry, často v kombinaci s tuky, které dodávají jídlu chuť a také ovlivňují konzistenci, mezi ně patří čokoláda, dezerty nebo zmrzlina. Preference se vytváří pozvolněji než averze neboli odpor k nějaké potravine, to je zapříčiněno fylogenetickým hlediskem, které má chránit člověka před škodlivými látkami, hořká chuť je tedy pro děti často nepříjemná, jelikož mnoho jedovatých rostlin vyniká právě hořkou chutí. Averze však může vzniknout i prožitkem negativní situace spojené s konkrétní potravinou, potom se hovoří o tzv. podmíněné averzi, která vzniká hlavně z nucení do jídla, ale způsobují ji i jiné důvody. Špatná úprava jídla, kdy jídlo je neidentifikovatelné, případně je dítě podmíněno pudem sebezáchovy; proto je typická averze ke konzumaci hub.

Extrémní případ averze se nazývá hnus, který se projevuje tělesnými změnami, jako jsou jiná frekvence srdečního tepu nebo zvracení. U předškolních dětí tato extrémní forma averze vzniká rychle, ať už z morálního hlediska, např. že nebudou jíst zvířata, nebo z vizuálního hlediska jim jídlo může evokovat např. fekálie, když na talíři leží kašovitá hmota čehosi. Může se však stát, že postupem času se z averze může stát preference. (Hřivnová, 2013)

To potvrzuje i Fraňková a Dvořáková (2003), jelikož každá kultura má v oblíbě přidávat do jídel nějakou specifickou složku, která se v průběhu života může stát preferencí, např. pepř, křen, chilli atd. V průběhu života se totiž odehrává v chuti člověka mnoho změn. Děje se tak na základě sociální facilitace a vlivem kultury, která jedince postupem času vtahuje. Dítě se tak začne postupně přizpůsobovat zvyklostem rodiny a svého okolí. Rozlišují se dvě stádia převrácení chuti, jedním z nich je „posilování“, to znamená, že se jídlo, dříve nepřijatelné, podává pod určitým sociálním tlakem. Druhou z nich je „internalizace“, kdy si jedinec i přes původní averzi jídlo oblíbí, změní se mu tak centrální zpracování sensorického vjemu, kdy tělo signalizuje, že má být jídlo odmítnuto, ale mysl ví, že mu jídlo nijak neublíží. Toto lze aplikovat na již zmíněném příkladu s houbami.

Fraňková a kol. (2000) ještě dodává, že nechutí vůči určitým potravinám nebo pokrmům je častým jevem u dětí. Mezi často odmítané potraviny patří mléko a mléčné výrobky, to proto, že někteří jedinci je neumějí dobře zpracovat, dále některé druhy ovoce (jahody, citrusové plody) z důvodu potravinových alergií.

Velmi důležitou úlohu, ať už v preferenci či averzi, hraje zrak, jídlo tak dokáže zaujmout svým vzhledem, ale také odradit, říká se, že „jíme očima“. Vnímáme tak barevnost jídel i estetickou úpravu. Existují souvislosti mezi optickým a chuťovým vjemem a změna barvy pokrmu může ovlivnit i chuť.

Konzistence potravy je jeden z dalších faktorů, které ovlivňují preferenci potravy. Kousání, žvýkání a polykání může být samo o sobě příjemným chuťovým pocitem. Textura nám udává jemnost, hladkost, hrubost nebo krémovitost pokrmu. Podněty z dutiny ústní mohou dále souviset s příjemnými nebo nepříjemnými zvukovými vjemy, např. při chroupání. (Fraňková & Dvořáková, 2003)

1.2.2.2 Neofobie u dětí

Neofobie je častá u malých dětí, znamená strach z nového a neznámého. Děti mohou mít strach z nových věcí, prostředí, ale také z nového jídla. Neofobie v souvislosti s jídlem se může vyskytnout u dětí, které dostanou nové neznámé jídlo, které nikdy předtím neviděly, nebo jídla, která mají odlišnou konzistenci, než na jakou jsou děti zvyklé. I studie zvířat prokázaly, že vůči neznámé potravě se chovají obezřetně, nejdříve si potravu očichávají, prohlížejí, dále ji konzumují po malých kouscích, až zjistí, že je potrava v pořádku, nijak je neohrožuje a není jim špatně, začnou jídlo pravidelně konzumovat. Proto je u dětí neofobie zcela přirozená, ochraňuje dítě před požitím toxických látek, před požitím jedovatých rostlin, které objevuje při zkoumání svého okolí. Jak lze tedy neofobii překonat? Velmi účinný prostředek je opětovné podávání nových pokrmů. Po takovém pokrmu by nemělo být dítěti špatně, aby si k němu nevytvořilo odpor. Při pokusu u dvouletých dětí jim byl podán sýr a ovoce a bylo sledováno, jak se učí jíst. Zprvu jídlo odmítaly, ale později jejich odpor slábl s opakujícím se podáváním pokrmu. Tento věk je pro odbourání neofobie velmi příznivý. (Fraňková et al., 2000)

1.2.3 Vlivy na stravování

Dle Fraňkové a Dvořákové (2003) se nutriční osobnost dítěte formuje v souvislosti s mnoha vnějšími faktory, které tvoří sociální prostředí. Rozdělily je do tří hlavních kategorií, a to:

1. vlivy rodičů,
2. sociální vlivy působící mimo prostředí rodiny,
3. vlivy sdělovacích prostředků.

Fraňková a kol. (2000) kromě již zmíněných ještě uvádějí vliv sourozenců a vrstevníků, vliv příbuzných a dalších dospělých osob.

1.2.3.1 Vliv rodiny

Primární vliv na stravování dětí představuje rodina, její životní styl hraje ve vývoji nutriční osobnosti dítěte významnou roli. Podílí se na tom několik faktorů, jakými jsou pestrost kupovaných potravin a jídel, vztahy mezi členy rodiny a klima rodiny, zájem rodiny o tělesné a duševní zdraví, o výživu a její začlenění do žebříčku hodnot, způsob zacházení s jídlem, organizace života. Dříve se způsob výživy řídil podle přísných pravidel. Odrážel se od krajových zvyků, zvyklostí v rodině, náboženských předpisů a tradic jednotlivých rodin. V současné době probíhají prudké změny v celkové společnosti. Jídla jiných kultur se přidávají k tradiční české kuchyni, vycházející z místních zdrojů. Pracovní zátěž členů rodiny přispívá k urychlené přípravě pokrmů a z toho plynoucímu zařazování rychlého nezdravé občerstvení do jídelníčku dětí.

Nutriční výchova v rodině se promítá do postojů dítěte k jídlu, vztah k jídlu se dá ovlivnit několika způsoby:

Verbálními podněty: Dítěti je vysvětleno, jak se jídlo jmenuje, z čeho je, proč je dobré ho konzumovat, jak se připravuje, kde se vůbec suroviny na výrobu pokrmu vzaly. Vyjadřování rodičů o určitém jídlu či potravině má vliv na vývoj postoje dítěte k jídlu, jelikož děti jsou velmi vnímavé na negativní verdikty rodičů v souvislosti s jídlem.

Neverbální povzbuzování: Jsou to gesta, mimika, všechny pohyby rodičů, pokud dítě tyto neverbální signály vyhodnotí jako negativní, může to u něj vyvolat nepříjemné pocity a odpor k jídlu.

Potravní chování dospělých: Děti jsou velmi všímavé vůči dospělým a jejich vztahu k jídlu. Jedná se jednak o chování u stolu, ale také o postoje ke stravě. Je důležité, aby dospělí měli k jídlu zdravý vztah, úctu, neplýtvali, nepřejídali se, nekladli na jídlo příliš velký důraz, ale také naopak příliš se v jídle neomezovali, např. z důvodu redukce hmotnosti.

Používání jídla z jiných než nutričních důvodů: Jídlo nemusí plnit pouze primární funkci k uspokojení životních funkcí. Čokolády, sladkosti mohou být požívány jako odměna, naopak trestem se pro dítě stane jídlo ve chvíli, kdy je do něho nuceno, pokud musí jíst, když nemá hlad nebo chuť. To může vést i k psychogenním poruchám příjmu potravy, jelikož se jídlo stává „všelákem“ na všechny potíže. (Fraňková & Dvořáková, 2003)

S rodinou úzce souvisejí vlivy sourozenců, ty působí ještě silněji než vlivy rodičů.

Fraňková a Dvořáková (2003) uvádějí, že shoda mezi sourozenci v postoji k určitým jídlům je větší než s rodiči. To dokazuje i studie, která se zabývala pozorováním potravního chování u dvojvaječných a jednovaječných dvojčat, zde hrály velkou roli dědičné faktory. Avšak výzkumy nejsou směrodatné, jelikož každé z dětí se dostává do jiných psychosociálních situací, pohybuje se v okruhu jiných dětí a to může mít i přes dědičnou dispozici klíčové následky. Je míněno, že vlivy sourozenců jsou v raném dětství malé a postupem času se zvyšují v souvislosti s osamostatňováním dítěte. Nutriční výchova v rodině se promítá do postojů dítěte k jídlu.

S rodinou dále souvisí vliv ostatních příbuzných, kterými se zabývala Fraňková a kol. (2000). Všichni členové rodiny se podílí na sociálním okruhu, ve kterém dítě vyrůstá. Dříve děti jezdily na prázdniny k babičce většinou na venkov, setkávaly se s různými lidmi, novými pokrmy a situacemi, které vedly k přirozenému sociálnímu učení a novým zkušenostem. Nyní jsou městské děti, které nemají takovou sociální příležitost, o toto ochuzení. Nabízí se otázka, jak jim tyto sociální kontakty kompenzovat jinak.

1.2.3.2 Vliv sociální působící mimo prostředí rodiny

Mimo prostředí rodiny se dítě setkává s lidmi především v mateřské škole, která dokáže mít na dítě velký vliv. Dle Koťátkové (2008) je někdy pro dítě problematické jíst mimo rodinu, jelikož na to doposud nebylo zvyklé, to ale nevadí, protože stačí, když dítě pozoruje, co se kolem něj děje a že ostatní jídlo jedí. Zvyká si na nové prostředí a pokrmy a později třeba začne i ochutnávat. Pokud je dítě zvyklé na kašovitou stravu z domova, může být později v mateřské škole nemile překvapeno a zaskočeno jinou konzistencí jídla, to platí hlavně u malých dětí, které teprve do mateřské školy přicházejí.

1.2.3.3 Vliv sdělovacích prostředků

Fraňková a kol. (2000) uvádějí, že televize ovlivňuje nemalou měrou člověka i rodinu. Tvrdí, že předkládá určité vzorce chování v určitých situacích a vyjadřování. Pomáhá utvářet představy o společenském životě. Dále dokáže ovlivnit postoje k jídlu, ať už negativně, ale také pozitivně. Pro dítě je v současné době televize nedílnou součástí života a hraje v jeho životě důležitou roli i ze sociálního hlediska, kdy společně v mateřské škole si děti sdělují své postřehy a poznatky spojené s pohádkami v televizi.

Reklama dokáže ovlivnit nejen dospělé, ale i děti. Děti vídají určitou potravinu často v televizi, kde je využíváno nejrůznějších triků k upoutání pozornosti a přesvědčení. Malé děti vnímají údajně reklamu stejně realisticky jako ostatní pořady, stejně tak věří pohádkám jako reklamě.

Reklama nerozlišuje mezi zdravým a nezdravým jídlem a může mít tak negativní dopad hlavně na malé děti, které ještě neumějí být kritické, a nemají tak svůj názor. Většina pořadů v televizi o zdravé stravě je určena pro dospělé, a proto je informovanost dětí v tomto ohledu minimální. Nejsou to však jen pořady a reklamy v televizi, které dokáží ovlivnit postoj dítěte k jídlu, i v pohádkách a knižních příbězích se dočítáme o různých pokrmech, které jsou jejich součástí. Sdělovací prostředky by dokázaly pozitivně ovlivnit postoje malých dětí k jídlu, kdyby využily svého potenciálu a představovaly zdravé potraviny a životní styl.

1.2.4 Stravovací návyky

Se stravovacími návyky úzce souvisí nutriční výchova, tedy výchova ke správné výživě, která přispívá k výchově jako celku, posiluje pozitivní ovlivňování zdraví a snaží se omezit nezdravé faktory či návyky. Nejzákladnějším činitelem v nutriční výchově je rodina, druhým poté škola a společnost, společností se rozumí zejména média. Slovní či mimoslovní pobízení je neodmyslitelnou součástí nutriční výchovy, stejně tak vlastní chování dospělého, ať už rodiče, pedagoga nebo někoho, kdo je dítěti blízký, jako vzoru. Dítě vnímá, zda jídlo konzumuje také, zda si jídla váží nebo jaké potraviny preferuje. Pokud dítě chápe nejen nutriční význam jídla, ale také společenskou funkci, to, že slouží k setkávání blízkých u jednoho stolu, je to v pořádku. Avšak pokud dítě bere jídlo jako odměnu, nebo se pro něj stává trestem, v pořádku to určitě není. S nutriční výchovou souvisí několik chyb, kterých se mohou dopouštět jak rodiče, tak i pedagogové nebo další lidé v okolí dítěte. (Hřivnová, 2013)

Dle Havlíkové a kol. (2006) může napomáhat správným stravovacím návykům několik faktorů, mezi které patří lákavá úprava jídel, klidné a uspořádané prostředí, dostatek času na konzumaci, osvěta a vzdělání pedagogů, ale také rodičů a netradiční formy spolupráce, např. odborné besedy. Pro vytvoření a upevnění zdravých stravovacích návyků je důležitá spolupráce mezi mateřskou školou a rodinou, mateřská škola by měla znát stravovací návyky v rodině a individuální potřeby jednotlivých dětí. Neodmyslitelně by měli učitelé mateřských škol znát zásady zdravé výživy.

1.2.5 Nebezpečí ve stravování

Ve stravování existuje několik úskalí, která mohou záporně ovlivnit budoucí vztah dětí k jídlu. Podle Fraňkové a kol. (2000) by se nemělo prvotní odmítnutí jídla řešit úplným odstraněním pokrmu z jídelníčku dítěte, nemělo by se dítě do jídla nutit, aby za každou cenu jídlo snědlo, také by se nemělo v žádném případě trestat za odmítnutí potraviny.

Takto popsala chyby v nutriční výchově i Hřivnová (2013), naprosto se tak shoduje s Fraňkovou a kol. (2000), která každý bod ještě podrobněji rozpracovala.

1. Neznalost rodičů o výživě, složení stravy, zdrojích živin a energie.

2. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku.

3. Nešetrnost v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem.
4. Nepravidelnost v jídle celé rodiny nebo jen dětí.
5. Nesprávné stravovací návyky celé rodiny.
6. Nevhodné postoje rodičů k jídlu.
7. Nedobré chování rodičů při jídle.
8. Nedostatek kultury stolování.
9. Nevyvážené extrémní diety.
10. Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte.

Velkou chybou je, dle Havlíkové a kol. (2006), uplácení dětí bonbony, nadbytek sladkostí a sladkých nápojů, chudá snídaně a převládající bohatá večeře, ale také tradiční složení nevyvážené české kuchyně.

V posledním bodě nemusí chybovat pouze rodina, ale také mateřská škola, další body by byly možno aplikovat i na mateřskou školu, např. pokud by s dětmi nejedla všechny pokrmy paní učitelka nebo o něm nemluvila hezky, byl by to příklad bodu č. 6, kdy by měla nesprávný postoj k jídlu i paní učitelka.

1.3 Motivace

1.3.1 Vymezení pojmu motivace

Kopřiva a kol. (2015) zmiňuje, že motivace je odvozena z latinského slova *movere* – hýbat. Z toho vyplývá, že tedy motiv znamená, že něco s člověkem pohne k nějaké aktivitě. Fungování na základě vnitřních pohnutek je součástí biologické a psychické vrozené výbavy jedince, kdy zhodnocujeme to, co chceme, potřebujeme nebo bychom měli dělat. Tato teorie vychází ze základních lidských potřeb, kdy potřebujeme vidět důvod, užitečnost a jasný smysl našeho konání. Poté nepotřebujeme čekat na odměny za svou práci. Především předškolní děti jsou přirozeně zvědavé, zajímají se o okolí, komunikují s ostatními a navazují kontakty, běhají, zacházejí s věcmi, aniž by čekaly, až jim to někdo řekne nebo jim za to něco dá. Řada dospělých zastává názor, že malé děti ještě nevědí, co je pro ně dobré, nemají žádné vnitřní pohnutky k běžným každodenním

činnostem, jako je osobní hygiena, pořádek, zdvořilost nebo učení. Proto si mnoho lidí myslí, že se děti musí přinutit k činnostem a mylně si pletou slovo motivace právě s přinucením. Známe dva druhy motivace, a to pozitivní a negativní, kdy převaha jednoho může ovlivnit celkovou výchovu. Rozlišování motivace na pozitivní a negativní není však úplně dobře, jelikož v pozadí stále vyplývá, že je třeba děti do něčeho nutit, ať už po dobrém, nebo po zlém. Motivace vnitřní a vnější je správné pojetí motivace u dětí i dospělých.

Lokšová a Lokša (1999) se s Kopřivou shodují v názoru, že formování vnitřní motivace u dětí je jeden z prvořadých cílů výchovy a vzdělávání, jelikož učební činnost, jako každé jiné chování, vzbuzuje řadu motivů, které na sebe vzájemně působí, jsou systematicky uspořádané a tím mají vliv na funkci celého motivačního systému jedince.

Motivace je tedy společný jmenovatel, který je nápomocný při vysvětlení určitého chování jedince, je to však stále abstraktní pojem a jeho pojetí není jednoznačné. Vysvětlují jej různé teorie, které na něj pohlížejí z trochu jiných úhlů. Některé se zaměřují na obsahovou stránku, to, co člověka motivuje. Naopak behaviorální teorie pohlíží na motivaci jako na důsledky vnějších vlivů, to znamená, že se chováním jedinec snaží dosáhnout něčeho příjemného a vyhnout se nepříjemnému.

Teorie z hlediska kognitivního přístupu, tedy vnitřních vlivů, přikládá význam poznávacímu procesu jedince a předpokládá, že člověk chce získávat nové informace a na základě toho se rozhoduje. Motivaci tedy můžeme označit dle Lokšové a Lokšy (1999, s. 11) za „*souhrn činitelů, které podněcují, energizují a řídí průběh chování člověka a jeho prožívání ve vztahu k okolnímu světu a k sobě samotnému.*“

Mně osobně je bližší výrok Kopřivy: „*Děti na začátku vývoje sice nemají řadu informací, dovedností a návyků, ale nepostrádají chuť a zájem – tedy vnitřní pohnutky – se to naučit.*“ (Kopřiva et al., 2015, s. 180)

1.3.1.1 Motiv

Motiv vznikne, pokud je vyvolaná potřeba, tehdy začíná člověk nějakým způsobem jednat. Motivy vznikají při vzájemné spolupráci potřeb a iniciativ, které úzce souvisejí s chováním člověka. Motivem tedy může být vše, co jedince aktivizuje k nějaké činnosti

nebo jednání, tím mohou být potřeby, zájmy, myšlenky, hodnoty, cíle, které si člověk uvědomuje. Hlavním motivem jsou potřeby, ty dělíme na primární, tedy fyziologické, a sekundární, psychické, které se utvářejí až v průběhu vývoje jedince. (Lokšová & Lokša, 1999)

Kopřiva a kol. (2015) míní, že především pro vnitřní motivaci jsou potřeby velice významné, jelikož uspokojování potřeb bývá spojováno hlavně s příjemnými pocity. Z toho vyplývá, že chceme dělat to, co nás baví, je nám příjemné a máme o to zájem. Upozorňuje také, že někdy nemusí jedinec dělat jen věci „správné“, a to proto, že má potřebu např. cítit se důležitě nebo být úspěšný. V takovém případě může ostatním i škodit.

1.3.2 Vnitřní motivace

O vnitřní motivaci se jedná tehdy, pokud člověk vykonává činnost jen kvůli sobě samému, aniž by očekával jakýkoliv vnější podnět, ocenění, pochvalu nebo jinou odměnu. Dítě vnitřně motivované dělá činnost ochotně a výsledek ho sám o sobě těší, neočekává za něj odměnu. (Lokšová & Lokša, 1999). Matějček (2015) konstatuje, že pokud se jedná o vnitřní motivaci, dítě dělá něco, v čem vidí smysl a cíl.

Pohnutky vnitřní motivace nemusí být vždy plně vědomé, třeba když dítě „dovádí“, jelikož nemá dostatečně uspokojenou potřebu zájmu a pozornosti, ale samo o sobě by to takto nepojmenovalo.

Všechny činnosti, které děláme z vnitřní motivace, však nejsou příliš zajímavé ani tolik zábavné, jako např. udržování pořádku, čekání v řadě, dokončení práce i přes únavu. Avšak víme, že to, co děláme, je potřebné pro někoho druhého, i když nás činnost moc nebaví. Z toho vyplývá, že za pomoci vnitřní motivace děláme také věci, které pro nás nejsou tolik zábavné nebo zajímavé, ale myslíme si, že jsou potřebné nebo správné. Důvody pro takové činnosti nebo chování jsme zařadili mezi své hodnoty, poněvadž jsme je zvnitřnili a přijali za vlastní. „*Vnitřní motivace má silné zdroje v základních lidských potřebách a také ve zvnitřněných hodnotách.*“ (Matějček, 2015, s. 180)

Kopřiva (2008) uvedl podmínky vnitřní motivace:

- **smysluplnost,**
- **spolupráce,**
- **svobodná volba,**
- **zpětná vazba.**

Náš mozek je naprogramovaný tak, že ať dělá jakoukoliv činnost, potřebuje v ní vidět smysl. Děti potřebují, aby věci dávaly smysl, je to hnací motor snažení a trvá to po celý život. Dětem můžeme sdělit smysluplnost našich požadavků, ale stále trvat na jejich provedení, zde hrají důležitou roli informace.

Člověk je naprogramovaný pracovat společně tam, kde je to možné, vnitřní motivací povzbuzuje možnost komunikovat. Tady platí známé rčení: „Ve dvou se to lépe táhne“.

Jednou z efektivních komunikačních dovedností je možnost výběru, to samé platí o vnitřní motivaci, mít možnost se svobodně rozhodnout, co chci dělat, jak to chci dělat nebo s kým. Toto pramení ze základní lidské potřeby – seberealizace, tedy potřeby dělat si věci podle sebe. Když dá někdo dítěti na výběr, dává tím najevo víru v jeho schopnosti, projevuje mu respekt a úctu.

Dítě potřebuje znát informaci o správném postupu nebo výsledku činnosti, to se významně podílí na faktu, zda bude v činnosti nebo chování pokračovat. Zpětná vazba však neznamená pochvalu.

1.3.3 Potřeby

Potřeba je pocit vnitřního nedostatku nebo přebytku, který pochází z rovnovážného stavu organismu. Jak už je zmiňováno výše, potřeby úzce souvisejí zvláště s vnitřní motivací. (Lokšová & Lokša, 1999)

Základní pyramida potřeb dle Maslowa (1968) vypadá takto:

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Google.cz, online, cit. 2022-01-10

Matějček (2015) pyramidu lehce poupravil, dle něj by vypadala takto:

Obrázek 2: Pyramida potřeb podle Matějčka



Zdroj: Matějček (2015)

Základní lidské potřeby jsou stejné pro všechny lidi bez rozdílu pohlaví, rasy nebo věku. Uspokojení lidské potřeby se projeví tím, že se cítíme a fungujeme dobře tělesně, duševně i sociálně. Základní lidské potřeby pohání naše snažení, jednání, činnosti

a chování. Neuspokojování druhotných potřeb nikterak člověka zásadně nezasáhne, kdežto neuspokojování základních potřeb z dlouhodobého hlediska, hlavně v dětství, je naprosto klíčové. Předurčuje to, jakým člověkem se jedinec nakonec stane.

Teorie základních lidských potřeb pomáhá rodičům i učitelům porozumět a pochopit chování dítěte, pokud se tedy chová dle rodičů správně, má dostatečně uspokojené základní potřeby. Pokud tyto potřeby uspokojené nemá, začne pravděpodobně takzvaně zlobit, může cítit málo uspokojenou potřebu lásky a přijetí nebo některou z fyziologických potřeb. Proto je porozumění příčinám nepatřičného chování klíčové k jeho odstranění. Cílem je hledat příčiny nesprávného chování, místo uchylování se k závěrům, že to děti dělají naschvál apod. Z toho plyne, že z dlouhodobého hlediska neuspokojování základních lidských potřeb v dětském věku může vážně poznamenat zdravý vývoj člověka.

1.3.3.1 Fyziologická potřeba

Matějček (2015) označuje základní lidskou potřebou jako potřeba fyziologickou, též nazývanou primární. Přijímání potravy, tekutin, dýchání, vylučování, potřeba odpočinku, přiměřené teploty, rozmnožování, spánku, rytmu a tempa a přiměřené smyslové stimulace, to vše zajišťuje přežití člověka na biologické úrovni a jeho tělesnou pohodu. Každý člověk má tyto potřeby, jedním se však liší, a to mírou a způsobem jejich uspokojování. Moderní pedagogika se zabývá dostatečným stimulováním smyslového vnímání, tedy nejen zrakem a sluchem, ale také hmatem, čichem a chutí.

1.3.3.2 Potřeba bezpečí

Potřebou bezpečí se rozumí potřeba ochrany, jistoty, stálosti, přístřeší, řádu ve světě lidí, člověk má potřebu se vyhýbat chaosu, ohrožení, násilí, něčemu neznámému či neobvyklému, něco, co vypadá hrozivě, může ohrožovat naše fyzické, psychické či sociální já. Proto, aby se děti cítily bezpečně, je třeba důvěřovat nějaké osobě. Pro děti je nesmírně důležitý řád, pravidelnost, pořádek, který dětem dává smysl a pocit bezpečí. (Matějček, 2015)

1.3.3.3 *Potřeba lásky*

Dle Matějčka (2015) je potřeba někam patřit a být přijímán významnou složkou lidské motivace. Malé děti pocítují velmi silně potřebu lásky, kvůli své bezmocnosti a závislosti. Dítě rozeznává, jak svým chováním účinkuje na danou osobu, která má bezprostřední vztah k uspokojování jeho fyziologických a emočních potřeb. Takto si postupně vytváří vztah k těmto lidem, kteří ho ovlivňují a ono ovlivňuje je. Učitel by měl dávat najevo přijetí všem dětem, měl by jim porozumět a zacházet s nimi s respektem. „*Učitel nemůže milovat všechny děti stejně, všechny by se ale měly cítit přijímány.*“ (Matějček, 2015)

1.3.3.4 *Potřeba uznání*

Tuto potřebu prezentuje Matějček (2015) jako potřebu být přijímán, oceňován a respektován. Potřeba vážit si sami sebe, mít pocit, že jsme v něčem dobří, že se nám něco povedlo, že jsme úspěšní. Středobodem naší osobnosti je z psychologického hlediska sebeúcta. Děti potřebují zažít pocit, že něco dělají dobře, aby je někdo ocenil, že o tom někdo ví. To je pro děti velký zdroj vnitřní motivace. (Matějček, 2015)

1.3.3.5 *Potřeba seberealizace*

Seberealizací rozumíme úsilí pochopit sám sebe i druhé, stát se tím, čím se člověk může stát a uskutečnit své možnosti růstu a rozvoje. Dítě naplňuje, pokud má možnost rozvíjet své schopnosti. (Matějček, 2015)

1.3.4 *Vnější motivace*

Lokšová a Lokša (1999) považují za vnější motivaci takovou činnost, kterou člověk vykonává z iniciativy někoho jiného, může být doprovázena tlakem, napětím, někdy může vést až k pocitům úzkosti. Matějček (2015) popisuje vnější motivaci jako něco, co bychom normálně nedělali, něco, v čem nevidíme smysl, co neuspokojuje naše potřeby, ale přesto to uděláme, abychom se vyvarovali nepříjemnostem jako je vyčítání, trestání, kázání nebo vyhrožování. Člověk takové činnosti dělá jen do té doby, dokud přetrvává hrozba nepříjemností nebo slib odměny či pochvaly.

Matějček (2015) zmiňuje, že v životě je mnohdy motivace kombinovaná. Existují situace, kdy lze jednoznačně říct, o jaký druh motivace se jedná. Existují ale také situace, kdy se vnější a vnitřní motivace může prolínat. Pokud je vnitřní motivace dostatečně silná, může zvítězit nad podněty z vnější motivace.

Mnoho lidí se domnívá, že pokud je dítě pod výhružkou trestu nebo příslibem odměny, bude později dělat činnost, do které je zprvu nucené, a to dokonce samo a rádo. Není tomu tak. Donucování je ve vnější motivaci náhražkou smysluplnosti, která tam chybí, tím pádem je přirozené, že dítě chce uniknout, vyhnout se, a pokud to nejde, tak vyhovět, a to někomu jinému, ne však sobě. Děti se dokáží pomocí vnější motivace naučit spoustě dovedností a začít dělat různé činnosti, je však malá pravděpodobnost, že jim tyto činnosti vydrží, pokud nepocházejí z vnitřní motivace. Pokud je vnější motivace používaná často, může se u dítěte vytvořit návyk čekat na signál, pokyn, co má udělat. Dalším negativním dopadem vnější motivace bývá odbytá práce, dítě to udělá jen proto, aby bylo odměněno nebo nebylo potrestáno, o nic více se nesnaží.

Lokšová a Lokša (1999) dělí vnější motivaci na čtyři druhy. Prvním z nich je tzv. externí regulace, tedy motivace podmíněná vnějšími činiteli za předpokladu trestu nebo odměny. Dalším je regulace pasivně převzatá, tento typ motivace není o převzetí a následném zvnitřnění, tedy přeměně vnější motivace na vnitřní, ale je podmíněná nějakou sankcí za určité chování, např. pocitem viny nebo naopak oceněním.

Třetím typ se nazývá identifikovaná regulace, kdy dítě přijme za své nějaké požadavky, identifikuje se s nimi, pochopí tak jejich smysl a může tak vykonávat nějakou činnost ochotněji.

Posledním typem je pak integrovaná regulace, je to vývojově nejvyšší forma vnější motivace. Je doprovázena zájmy a potřebami, avšak tento typ vnější motivace se u dětí nevyskytuje, je to záležitost pouze dospělých.

1.3.5 Motivace dětí ke stravování

Jak tedy motivovat děti ke zdravému stravování?

Jak bylo zmíněno výše, jídlo je v životě dítěte základní fyziologickou potřebou, viz Maslowova pyramida základních lidských potřeb (Maslow, 2021), to potvrdil i Matějček

(2015). Avšak v dnešní rychlé době plné nezdravého jídla a mnoha možností se mohou u dětí již v raném věku vyvinout nezdravé návyky ve stravování. Fraňková a kol. (2000) shrnuli poznatky o psychologii výživy v předškolním věku. Bylo zjištěno několik poznatků, jak děti navést na správnou cestu zdravého stravování. Jde především o to, abychom dětem pomohli najít svou vlastní vnitřní motivaci k tomu, aby chtěly jíst zdravé jídlo a věděly, k čemu je dobré. My jako pedagogové v mateřské škole jim v tom můžeme pomoci formou nově podávaného jídla a otevřít jim tak obzory pomocí lákavého servírování, pravidelností, režimem, a jelikož se děti nejvíce učí nápodobou, je důležité jít jim příkladem, tzn. dodržovat stejná pravidla a režim dne, jaký vyžadujeme od nich.

V Montessori pedagogice existují určité principy, které popsala Maria Montessori (2017). Jsou jimi touha po objevování, zkoušení a zkoumání. To vše nám také může pomoci při motivaci ke zdravému stravování, kdy děti touží objevovat, jde jen o to, jak jim objevování a poznávání nového zprostředkujeme. K tomu výborně poslouží školní zahrádka, na které děti mohou pěstovat své vlastní ovoce a zeleninu, pozorovat, jak rostlinky rostou a mění se, až je možné je sklízet. Dalším principem, který Maria Montessori popsala, je svobodná volba. Děti mají rády, když si mohou vybrat, dáváme jim tím najevo naši důvěru a odpovědnost, to potvrzuje i Matějček (2015). Dát dítěti na výběr z různých druhů ovoce a zeleniny nebo např. nápojů je pro motivaci ke stravování velmi vhodné. Dítě tak samo určí, která potravina je pro něho lákavá, kterou zná, ale také, jelikož ho nikdo nenutí ani nepobízí, může časem chtít samo ochutnat potravinu, kterou ještě nemělo. Důležitá je spolupráce s kuchyní. Pokud se naskytne nějaké jídlo, které většina dětí odmítá, např. velké kusy zeleniny v polévce, hledáme vhodné alternativy, jak dětem zjednodušit přivykání na nový pokrm, dohodneme se tedy s paními kuchařkami, že polévku zkusíme napůl rozmixovat a ponecháme v ní jen pár kusů zeleniny v celku. Podávání daného pokrmu opakujeme, děti si na pokrm po čase zvyknou.

Fraňková a kol. (2013) zmiňuje, že u většiny dětí pomáhá, pokud si mohou pokrm připravit samy, jednotlivé složky mohou u přípravy ochutnat a poté budou mít mnohem větší motivaci konzumovat, co vytvořily. Dále je účinné poučit děti o pozitivních aspektech jídla pro naše zdraví.

Je důležité zmínit, že i přes veškeré rady a strategie odborníků existují děti, které mají averzi k určité potravíně a přes veškerou snahu vychovatelů, ať už rodičů či učitelů, se nedaří averzi potlačit či odstranit. Některé časem vymizí samy vlivem psychosociálních situací nebo přetrvávají a okolí i jedinec se s nimi musí umět smířit.

2 PRAKTICKÁ ČÁST

2.1 Cíl a metodika výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zmapovat situaci fenoménu zdravého stravování, popsat, jakými způsoby lze děti motivovat ke zdravému stravování, jaké způsoby motivace používají učitelky mateřských škol a jak se děti ke zdravému stravování staví. Dále bude autorka ověřovat, zda mateřská škola dokáže stravovací návyky u dětí měnit.

2.1.1 Výzkumné otázky

Výzkumný problém: **Jakými způsoby lze děti motivovat ke zdravému stravování a stravovacím návykům?**

Ve své bakalářské práci si autorka pokládá tyto otázky:

1. Jaké způsoby motivace ke stravování používají učitelé mateřských škol?
2. Jak se děti staví ke zdravému stravování?
3. Dokáže mateřská škola měnit stravovací návyky u dětí?

2.1.2 Použité metody

Pro širší zmapování situace autorka zvolila kvantitativní metodu, tedy metodu dotazování pomocí dotazníkové šetření. Způsob kladení otázek a získávání písemných odpovědí je určen pro hromadné získávání údajů, to umožňuje zadat stejné otázky více respondentům zároveň. (Gavora, 2010) Tím autorka získala dostatečné množství dat od více respondentů. Pro sběr dat byl zhotoven dotazník určen učitelům mateřských škol, ve kterém autorka otázky formulovala jako uzavřené, polootevřené a otevřené.

2.1.2.1 Dotazník

Dotazníkové šetření probíhalo zcela anonymně. Dotazník obsahuje devatenáct otázek. Převažují v něm otázky uzavřené, které jsou doplněny polouzavřenými otázkami s možností jiné odpovědi, dále zahrnuje několik otázek otevřených pro přesnější a obsáhlejší výsledky šetření.

2.1.3 Sběr dat

Sběr dat proběhl prostřednictvím online dotazníku, jelikož fyzické docházení do mateřských škol a předávání tištěných dotazníků by bylo kvůli situaci s covidem-19 složité. Po vypracování otázek v platformě Google autorka dotazník rozeslala za pomoci odkazů kolegům, některým mateřským školám, dále přátelům, kteří pracují v mateřské škole, sdílela také dotazník pomocí sociálních sítí. Návratnost dotazníku byla nad autorčina očekávání, původně čekala návratnost dotazníků okolo 100 respondentů, nakonec se dotazníkového šetření účastnilo 190 respondentů během 14 dní. Poté byly odpovědi respondentů vyhodnocovány za pomoci Google tabulek.

2.1.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek, který absolvoval výzkumné šetření v podobě dotazníku, je složen z učitelů mateřských škol, kteří v současnosti v mateřské škole pracují. Celkem se výzkumného šetření zúčastnilo 190 respondentů.

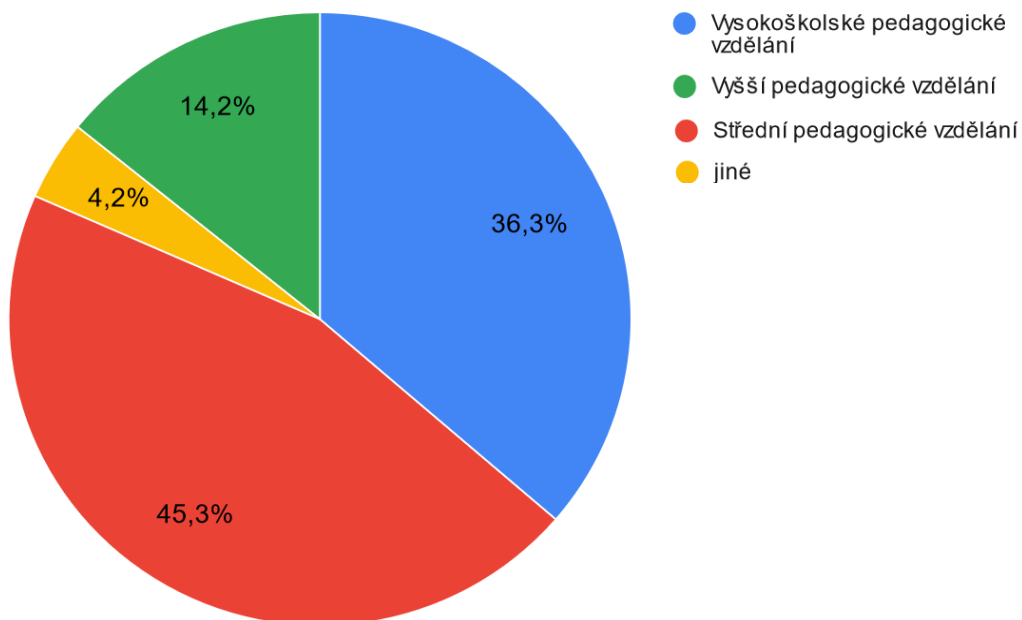
2.2 Výsledky šetření

Získaná data autorka následně vyhodnotila a zpracovala do vizuální podoby za pomoci grafů a tabulek vytvořených v Google tabulkách. Pomocí koláčových grafů jsou prezentovány výsledky uzavřených a polouzavřených otázek. Otevřené otázky jsou znázorněny do tabulek, stejně tak otázky, u kterých nebylo možné koláčový graf použít.

Graf 1: Vzdělání respondentů

1. Vaše vzdělání?

190 odpovědí



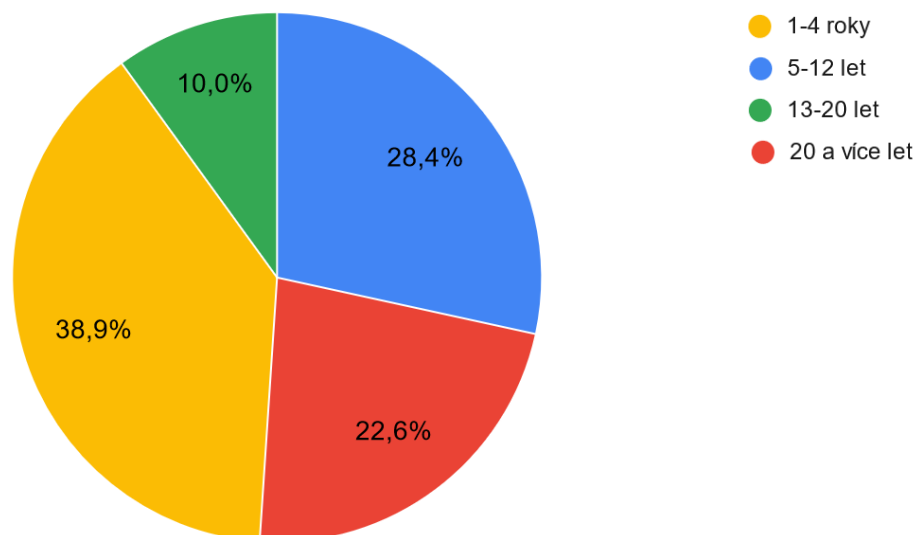
Zdroj: Autorka práce, 2022

85 (45,3 %) respondentů uvedlo, že dosáhlo středního pedagogického vzdělání, 69 (36,3 %) respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání, vyšší pedagogické vzdělání má pouze 27 (14,2 %) respondentů, pouze 9 (4,2 %) dotazovaných dosáhlo jiného vzdělání, z nichž se všechny obory liší. Z tohoto grafu vyplývá, že vysokoškolské pedagogické vzdělání a střední pedagogické vzdělávání převažuje, je téměř na stejné úrovni, lehce však převažují respondenti se středním pedagogickým vzděláním.

Graf 2: Délka praxe respondentů

2. Jaká je délka vaší praxe v profesi pedagoga MŠ?

190 odpovědí



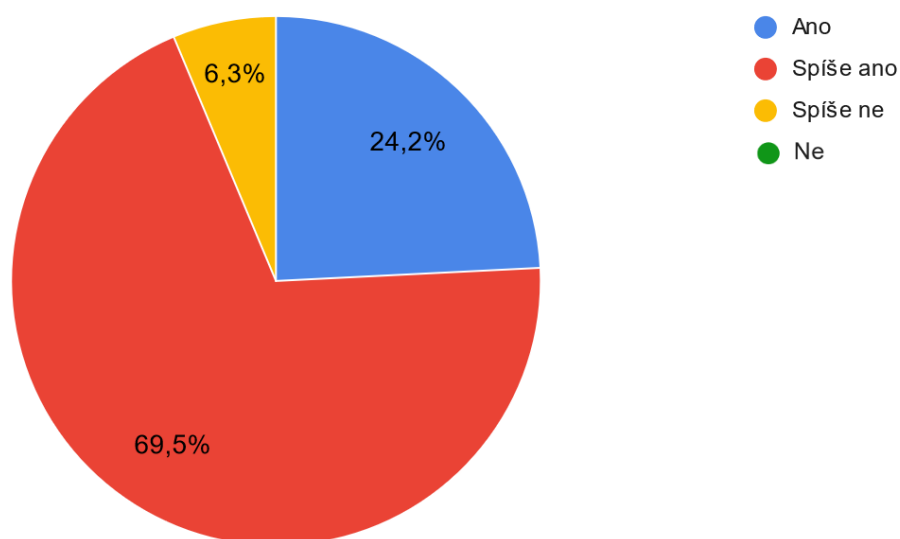
Zdroj: Autorka práce, 2022

Z grafu č. 2 vyplývá, že největší podíl, tedy 38,9 %, tj. 74 ze 190 dotazovaných respondentů, tvoří učitelé s praxí dlouhou 1—4 roky. Méně početná skupina se skládá z 54 (28,4 %) respondentů, kteří uvedli, délku své praxe od 5 do 12 let. Praxi dlouhou 20 a více let má 43 (22,6 %) respondentů. Tyto tři skupiny jsou početně poměrně vyrovnané. Nejméně respondentů, tj. 19 (10,0 %), pracuje v předškolním zařízení 13—20 let.

Graf 3: Preference zdravého stravování učitele MŠ

3. Preferujete zdravý životní styl a zdravé stravování?

190 odpovědí



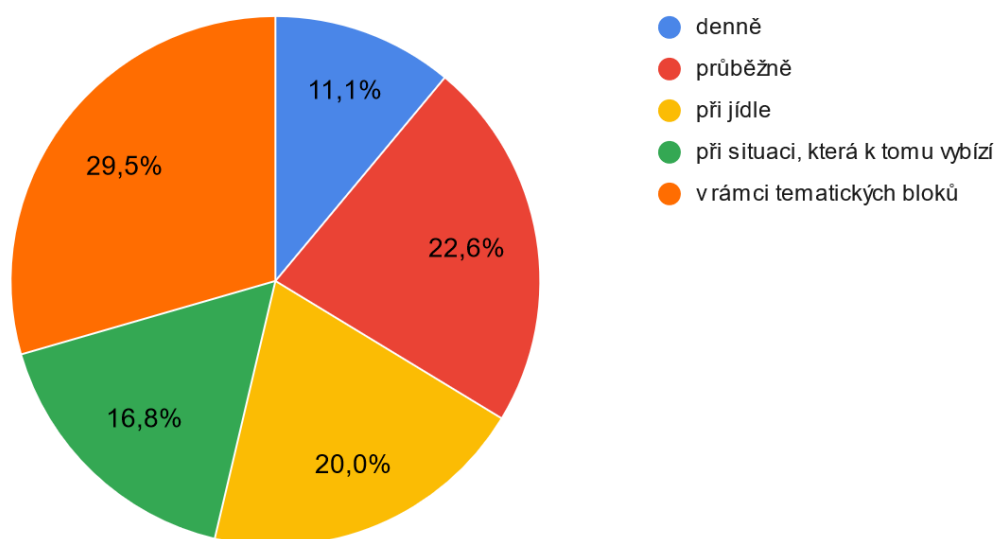
Zdroj: Autorka práce, 2022

Zdravý životní styl a zdravé stravování preferuje 46 (24,2 %) dotazovaných. Velká část, 69,5 %, tj. 132 respondentů, z celkového počtu 190 dotazovaných, uvádí, že spíše preferují zdravý životní styl a zdravé stravování. Pouze 12 respondentů uvedlo, že spíše nepreferují zdravý životní styl a zdravé stravování. Možnost „Ne“, tedy nepreferuji zdravý životní styl a zdravé stravování, nevedl žádný respondent. Z tohoto grafu vyplývá, že drtivá většina dotázaných se přiklání ke zdravému životnímu stylu a zdravým stravovacím návykům. Pozitivním aspektem tedy je, že žádný z respondentů nevedl, že nepreferuje zdravý životní styl a zdravé stravování.

Graf 4: Příležitosti k hovoru o zdravém stravování

4. Kdy si povídáte s dětmi na téma zdravého stravování?

190 odpovědí



Zdroj: Autorka práce, 2022

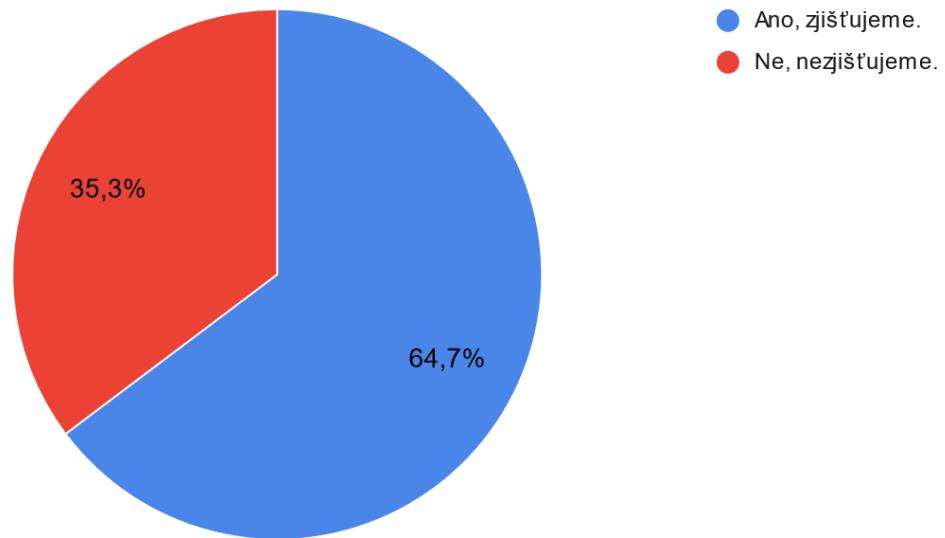
Tato otázka byla otevřená, aby autorka získala více možností, při jaké příležitosti hovoří respondenti s dětmi v mateřské škole na téma zdravého stravování. Pomocí kódování vytvořila několik klíčových názvů a z nich analyzovala odpovědi a zaznamenala do grafu. Z grafu je patrné, že není jednoznačné, v jakých situacích si respondenti povídají s dětmi na téma zdravého stravování, odpovědi jsou procentuálně dosti vyrovnané. Největší podíl respondentů, konkrétně 56 (29,5 %), uvedl, že si povídají s dětmi na téma zdravého stravování v rámci tematických bloků, konkrétně uváděli témata jako „Ovoce a zelenina“, „Moje zdraví“, „Moje tělo“ apod. Průběžně během školního roku si na téma zdravého stravování povídá v mateřské škole 43 (22,6 %) respondentů. Při jídle si o zdravém stravování povídá 20 % dotazovaných, tj. 38 respondentů, konkrétně učitelé uváděli, že tomu je tak při svačině, obědě, ve chvílích, kdy se čeká na jídlo nebo při čekání na polévku. 32 (16,8 %) respondentů si s dětmi povídá při různých situacích, které k tomu vybízejí, je tomu tak například při pravidelném čtení jídelníčku, při spontánní hře,

pokud se k tomu naskytne podnět, při situačním učení nebo to zkrátka vyplyne ze situace. Denně si s dětmi o zdravém stravování povídá 21 (11,1 %) respondentů.

Graf 5: Dotazování rodičů ohledně stravy dítěte

5. Zjišťujete od rodičů, co děti jedí, co jim chutná a co ne?

190 odpovědí



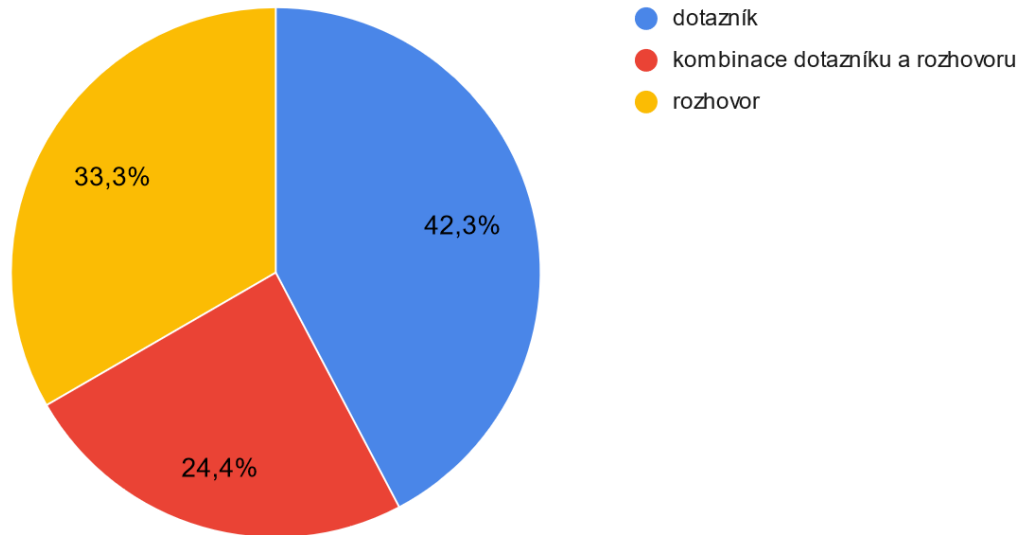
Zdroj: Autorka práce, 2022

123 respondentů, tj. 64,7 %, zjišťuje od rodičů, co děti jedí, co jim chutná a naopak co ne. Zbylých 67 dotazovaných uvedlo, že od rodičů nezjišťují, co dětem chutná a co ne. Tato otázka měla podotázku, pokud dotazovaní odpověděli „ano“, měli možnost otevřené otázky, a to jakým způsobem od rodičů zjišťují, co dětem chutná a co ne.

Graf 6: Způsob zjišťování informací od rodičů

6. Pokud jste odpověděli ano, jakým způsobem to zjišťujete?

123 odpovědí



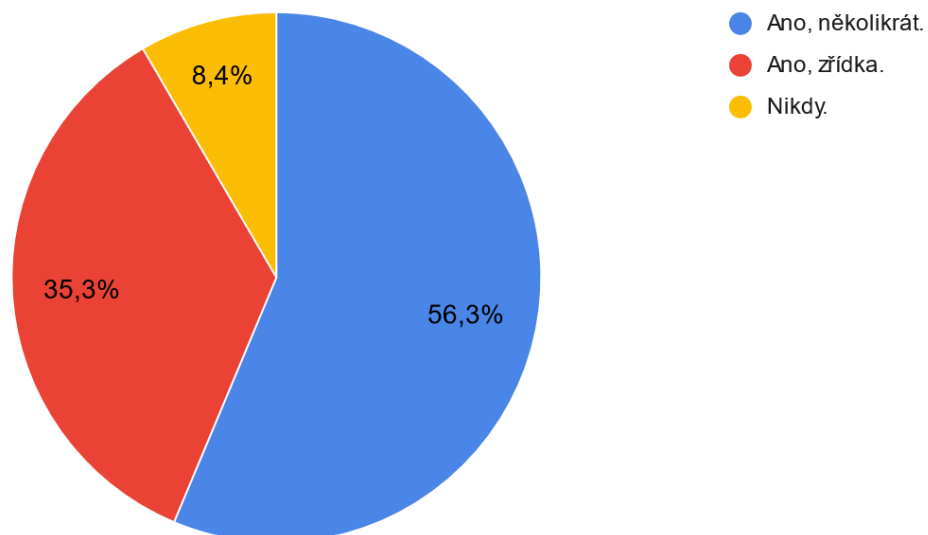
Zdroj: Autorka práce, 2022

V této otázce měli tedy respondenti uvést, jakým způsobem zjišťují od rodičů, co dětem chutná a co nikoli. Z grafu můžeme vyčíst, že na tuto otázku odpovědělo celkem 123 respondentů, téměř polovina respondentů, konkrétně 52 (42,3 %), zjišťuje, co má dítě rádo a co ne pomocí dotazníku. Z grafu vyplývá, že tento způsob zjišťování informací je nejčastější. Dále 41 (33,3 %) respondentů uvedlo, že informace zjišťují rozhovorem, konkretizovali, že rozhovor probíhá v rámci třídních schůzek, jen tak v mezi řečí v šatně nebo během rozhovoru na začátku roku s rodičem na naplánované osobní schůzce. Další způsob, kterým dotazování zjišťují, co má dítě rádo a co ne, je kombinace dotazníku a rozhovoru, kdy respondenti uvádějí, že se ještě rodičů doptávají na přesnější informace nebo případné nesrovnalosti po přečtení dotazníku. Tento způsob uvedlo 30 (24,4 %) respondentů.

Graf 7: Úplné odmítání potravy v MŠ

7. Setkali jste se s dětmi, které vůbec v MŠ nejedly?

190 odpovědí



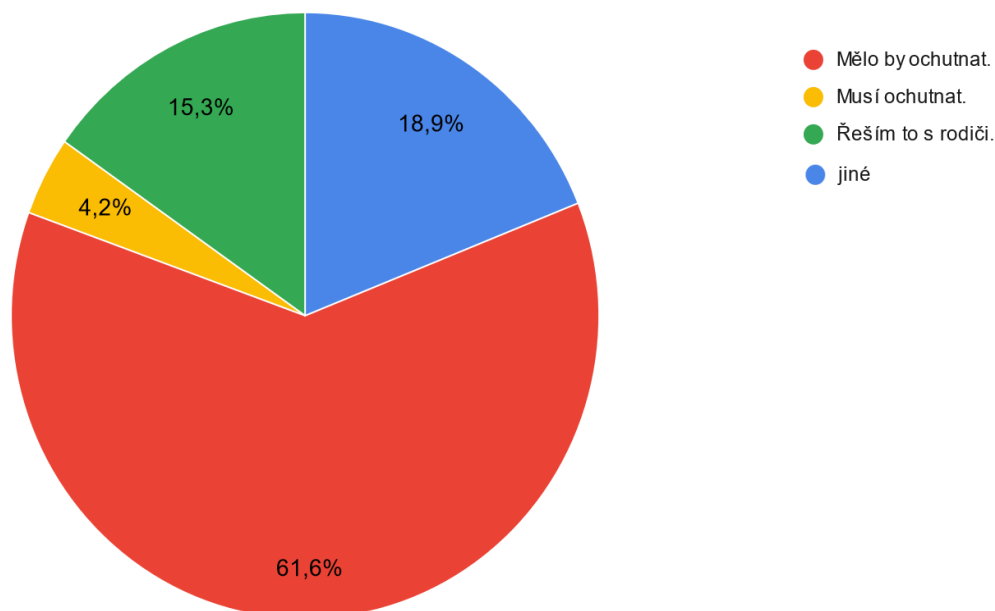
Zdroj: Autorka práce, 2022

Z grafu č. 6 je patrné, že více než polovina, tj. 107 (56,3 %) dotazovaných, se setkala několikrát ve své praxi s dětmi, které v mateřské škole vůbec nejedly. 67 (35,3 %) respondentů uvedlo, že se s dětmi, které v mateřské škole vůbec nejedly, setkali zřídka. Jen 16 (8,4 %) respondentů se nikdy ve své praxi nesetkali s dětmi, které by úplně odmítaly stravu v mateřské škole. Z toho plyne, že převládá počet respondentů, kteří se s takovými dětmi setkali.

Graf 8: Reakce učitele, pokud dítě jídlo odmítá

8. když dítě jídlo v konkrétní situaci odmítá, jak zareagujete?

190 odpovědí



Zdroj: Autorka práce, 2022

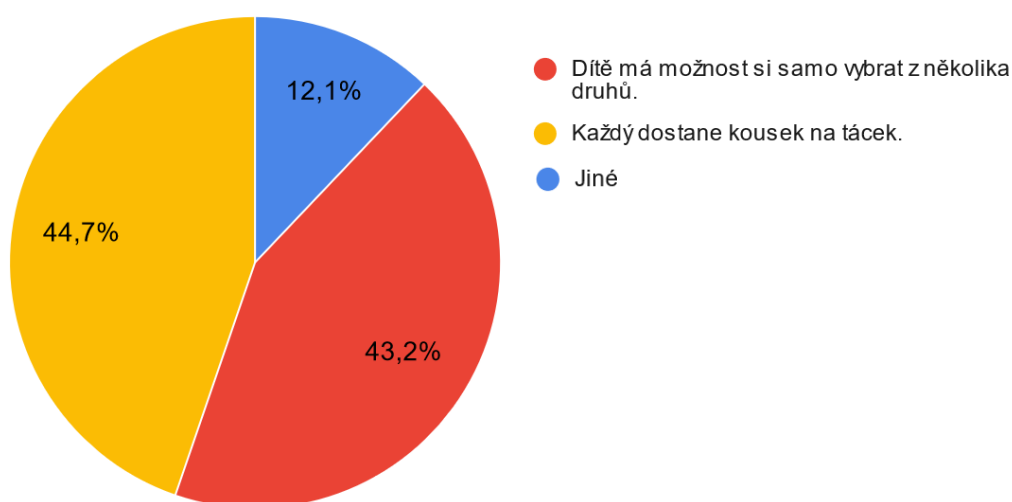
V odpovědi na tuto otázku měli respondenti sdělit, co dělají, pokud dítě v konkrétní situaci jídlo odmítá. Nejčastější odpovědí bylo, že by dítě mělo ochutnat, odpovědělo tak 117 (61,6 %) respondentů z celkového počtu 190 dotazovaných. „Řeším to s rodiči“ bylo druhou nejčastější odpovědí v této otázce, tuto možnost označilo 29 (15,3 %) dotazovaných. 4,2 %, tj. 8 respondentů, vybralo možnost, že dítě musí ochutnat. Téměř jedna čtvrtina respondentů, konkrétně 36 (18,9 %), využila možnost jiné odpovědi. 15 respondentů uvedlo, že se snaží dítě namotivovat, a to různými způsoby, které se v odpovědích dosti lišily, převažovala motivace pozitivní, ale zazněla i negativní, z toho se dva respondenti shodují, že motivují tak, aby si dítě k pokrmu jen přivonělo. 11 respondentů zdůrazňovalo, že pokud dítě jídlo odmítne, opravdu ho do jídla nenutí. Dále dva dotazovaní uvedli, že hledají příčinu, proč dítě jídlo odmítá. Jedna z respondentek popsala, že dítě jídlo musí ochutnat, a to buď formou hry či domluvou, jelikož nemůže být celý den hlady. 6 respondentů popsalo, že se snaží s dítětem individuálně domluvit, přihlížejí na odmítaná jídla z dotazníků nebo dávají dítěti

svobodnou možnost výběru, zda jídlo chce ochutnat, či nikoli. Jen jedna respondentka uvedla, že dítě úplně nechá, nic mu neříká a jídlo mu dovolí ihned odnést.

Graf 9: Způsoby podávání ovoce a zeleniny

9. Jakým způsobem děti dostávají ovoce a zeleninu ve vaší mateřské škole?

190 odpovědí



Zdroj: Autorka práce, 2022

Z výše uvedeného grafu je patrné, že na otázku, jakým způsobem děti dostávají ovoce a zeleninu ve vaší mateřské škole, se odpověď „dítě má možnost si samo vybrat z několika druhů“ téměř shoduje s odpovědí „každý dostane kousek na tácek“. Lehce převládá odpověď, že každý dostane kousek na tácek, kdy takto odpovědělo 85 respondentů tj. 44,7 %. 82 (43,2 %) dotazovaných odpovědělo, že dítě má možnost si samo vybrat z několika druhů. U této otázky se nabízela také možnost odpovědi „jiné“, tu využilo 12,1 %, tedy 23 dotazovaných, tyto odpovědi se lišily. 2 respondenti uvedli, že dříve si děti ovoce a zeleninu braly sami, ale z nařízených hygienických předpisů nyní nesmí. Další odpovědí bylo, že děti mají ovoce a zeleninu k dispozici, celý den a dle chuti si chodí libovolně brát. 2 respondenti se shodují, že v jejich mateřské škole dostávají děti velmi málo ovoce a zeleniny, např. jen dvakrát do týdne a někdy i méně. Děti dostávají

ovoce a zeleninu ke každému jídlu, to uvedlo 5 respondentů. Další dotazovaný zmínil, že při oslavách narozenin dostávají děti pouze ovoce.

Další otázka zjišťovala, jak se děti podílejí na přípravě jídla. Odpovědi na tuto otázku pro větší přehlednost autorka shrnula do tabulky, jelikož respondenti měli možnost volby mezi více odpověďmi.

Tabulka 1: Podílení dětí na přípravě jídla

Způsoby	Počet	V procentech
Děti si samy mažou pečivo	44	23,2 %
Děti si samy nalévají nápoj dle své chuti	105	55,3 %
Děti si samy krájí zeleninu a ovoce	7	3,7 %
Děti si připravují vše samy	6	3,2 %
Děti se nepodílejí na přípravě	81	42,6 %
Jiné		
Nemohou kvůli hygienickým opatřením (covid-19)	15	7,9 %
Nalévají polévku	2	1,1 %
Připravují nějakou složku svačiny (pomazánku, dochucují jogurt, salát)	6	3,2 %
Prostírají stoly	3	1,6 %

Zdroj: Autorka práce, 2022

Z tabulky je patrné, že z uvedených způsobů, jakými se děti podílejí na přípravě jídla ve třídě, respondenti jako nejčastější způsob uvedli, že si samy nalévají nápoj dle své chuti, tuto odpověď označilo 105 (55,3 %) respondentů z celkového počtu. Druhým nejčastějším způsobem, jak se děti podílejí na přípravě jídla, bylo, že si samy mažou pečivo, tuto možnost zaškrtnulo 44 (23,2 %) respondentů. 7 (3,7 %) respondentů označilo odpověď, že si děti samy krájí ovoce a zeleninu. Možnost „děti si vše připravují samy“ označilo pouze 6 (3,2 %) respondentů. Mezi jiné způsoby, kterými se děti podílejí na přípravě jídla ve třídě, patřilo nalévání polévky, prostírání stolu, děti připravují nějakou složku svačiny, ale nejčastější odpovědí, na které se shodlo několik respondentů v kategorii jiné, byla odpověď, že se děti nemohou podílet na přípravě jídla z důvodu hygienických opatření z důvodu epidemie covidu-19.

Graf 10: Seznámení dětí s informacemi o pokrmu

11. Vysvětľujete dětem složení pokrmu a původ potravin?

190 odpovědí



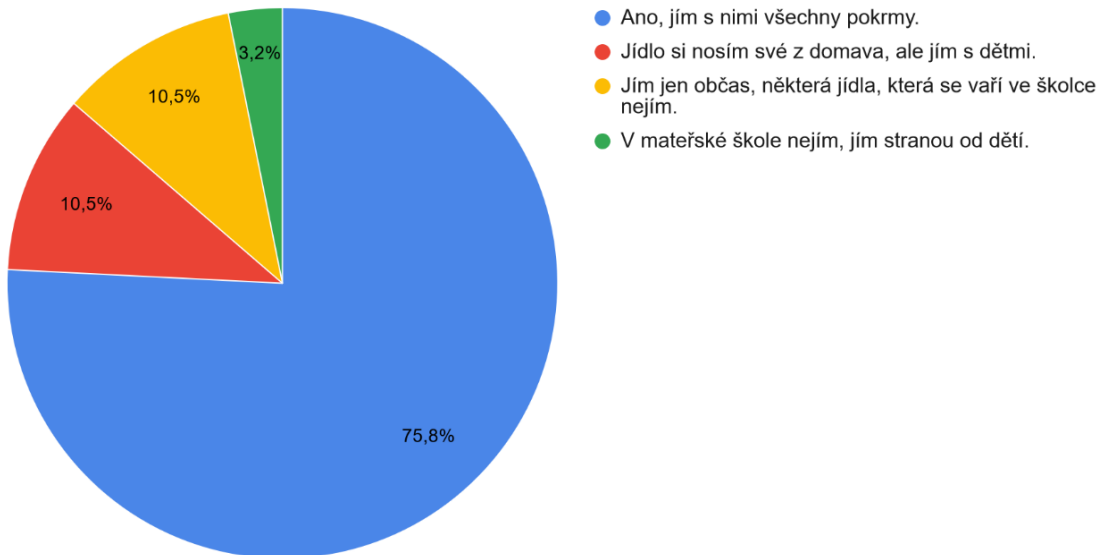
Zdroj: Autorka práce, 2022

Z grafu č. 10 můžeme vyčíst, že téměř polovina dotazovaných (47,4 %) sděluje dětem, proč je daný pokrm dobrý pro naše zdraví. 27,9 % dotazovaných odpovědělo, že často dětem vypráví, z čeho se pokrm připravuje a odkud pochází. 43 (22,6 %) respondentů zvolilo odpověď „občas, když se zeptají“. Pouze 2,1 % z dotazovaných, to jsou 4 respondenti, dětem složení ani původ potravy nevysvětlují.

Graf 11: Společná konzumace pokrmů

12. Jíte společně s dětmi ve třídě?

190 odpovědí



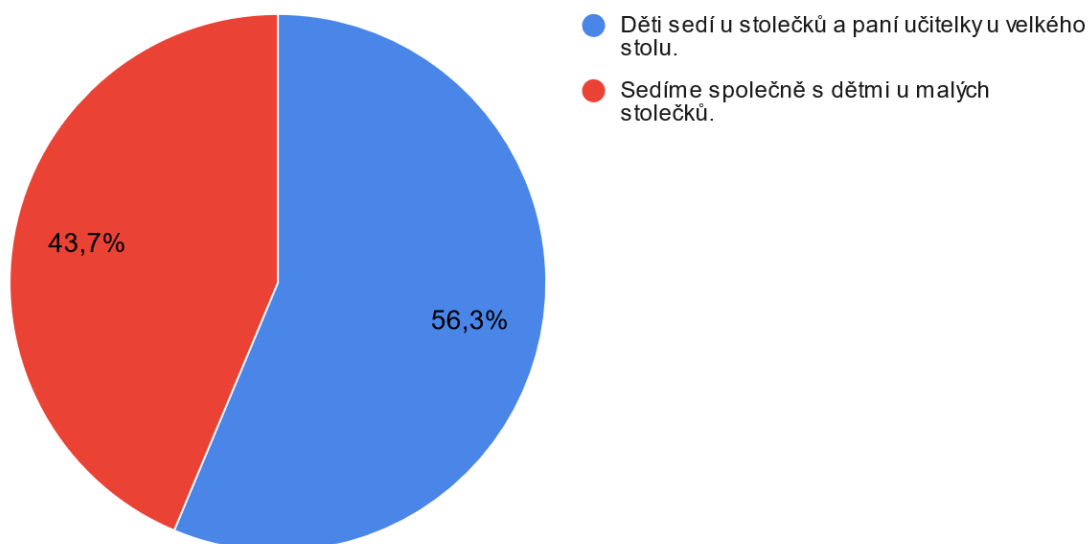
Zdroj: Autorka práce, 2022

Z grafu je patné, že 75,8 % respondentů jí s dětmi v mateřské škole všechny pokrmy. 20 (10,5 %) dotázaných respondentů si jídlo nosí své z domova, ale jí ho společně s dětmi. Dalších 20 (10,5 %) respondentů odpovědělo, že jí jen občas, jelikož některá jídla, která se vaří v mateřské škole, nejí. Pouze 6 (3,2 %) respondentů z celkového počtu 190 dotázaných v mateřské škole nejí nebo jí stranou od dětí.

Graf 12: Způsob stolování

13. Jakým způsobem stolujete ve vaší třídě?

190 odpovědí



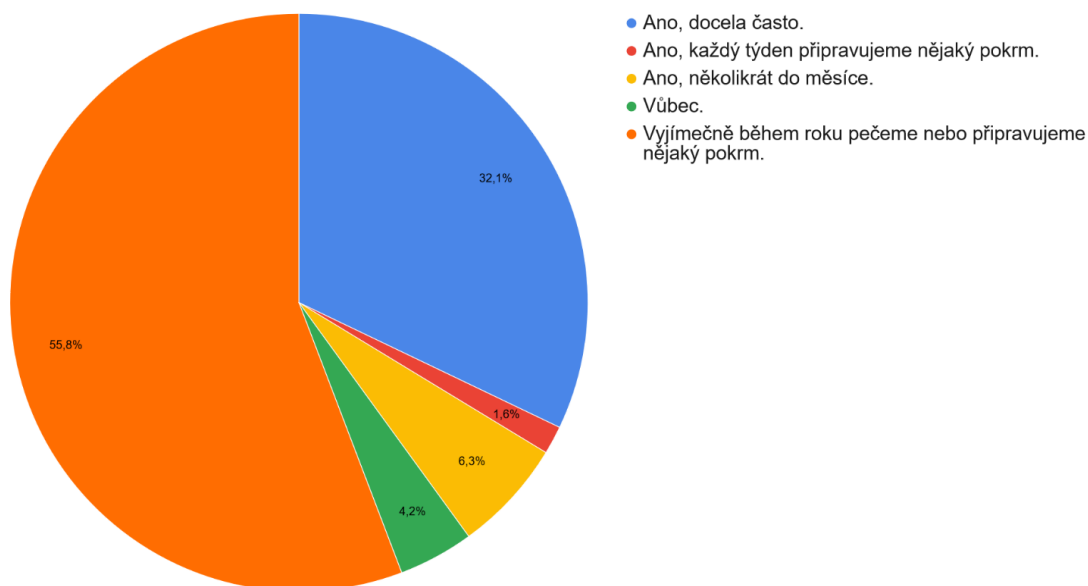
Zdroj: Autorka práce, 2022

Více než polovina (56,3 %) z dotázaných respondentů odpověděla, že při stolování sedí děti u malých stolečků a paní učitelka u velkého stolu. Zbýlých 43,7 % respondentů uvedlo, že sedí společně s dětmi u malých stolečků. Z grafu vyplývá, že způsob stolování je rozdělen téměř na polovinu, avšak převažuje způsob, kdy paní učitelka sedí u velkého stolu stranou od dětí.

Graf 13: Tvorba pokrmů ve třídě

14. Tvoříte ve vaší třídě nějaké pokrmy? (ovocný salát, štrůdl, perníčky, ...)

190 odpovědí



Zdroj: Autorka práce, 2022

Z tohoto grafu můžeme vyčíst, že více než polovina respondentů (55,8 %) připravuje jen výjimečně během roku nějaký pokrm ve třídě společně s dětmi. Odpověď „Ano, docela často“ zvolilo 32,1 % respondentů. 12 (6,3 %) respondentů připravuje pokrm společně s dětmi několikrát do měsíce. 8 (4,2 %) respondentů nepřipravuje společně s dětmi pokrmy vůbec. Každý týden připravují společně s dětmi nějaký pokrm jen 3 (1,6 %) respondenti.

Další otázku autorka pro větší přehlednost zpracovala do tabulky, jelikož se týkala nejčastějších důvodů, proč dítě jídlo odmítá. Respondenti měli navíc možnost dalších odpovědí, které jsou v tabulce také zaznamenány.

Tabulka 2: Nejčastější důvody odmítání jídla v MŠ

Důvod	Počet	V procentech
Nezná ho.	95	50 %
Nejí některou složku, kterou pokrm obsahuje.	60	31,6 %
Nevypadá lákavě.	26	13,7 %
Nejí ho ani kamarád.	19	10 %
Jiné		
Nemá návyky z rodiny	4	4,1 %
Jí špatně i doma.	1	0,5 %
Rodiče mu předem řeknou, že to jíst nebude.	1	0,5 %
Barva pokrmu.	1	0,5 %
Bezdůvodně.	1	0,5 %

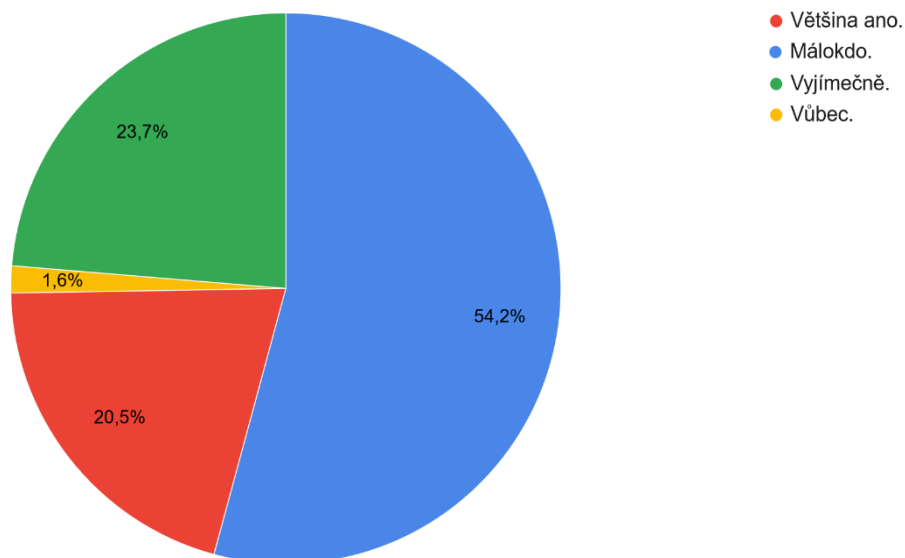
Zdroj: Autorka práce, 2022

V této otázce mohli respondenti označit více odpovědí. Z grafu je patrné, že jako nejčastější důvod, proč dítě jídlo nechce, je, že ho nezná, odpověděla tak přesně polovina (50 %) respondentů. 60 (31,6 %) respondentů dále zaškrtno odpověď, že dítě jídlo odmítá z toho důvodu, že nejí některou ze složek, které pokrm obsahuje. Možnost, že dítě jídlo odmítá, jelikož nevypadá lákavě, označilo 26 (13,7 %) respondentů. 19 (10 %) respondentů vypovědělo, že dítě jídlo odmítá, pokud ho nejí ani kamarád. Mezi jiné důvody, proč dítě jídlo odmítá, respondenti dále zařadili špatné návyky z rodiny, na tom se shodli 4 respondenti, mezi další důvody patřilo, že dítě jí špatně i doma, dále uvedli jako důvod barvu pokrmu, jedna respondentka uvedla, že jídlo dítě odmítá bezdůvodně, a další, že rodiče mu předem řeknou, že pokrm jíst nebude.

Graf 14: Zvyklost dětí na zdravé stravování

16. Jsou děti ve vaší třídě zvyklé jíst zdravě z domova?

190 odpovědí



Zdroj: Autorka práce, 2022

Více než polovina (54,2 %) respondentů uvedla, že málokteré z dětí v jejich třídě je zvyklé na zdravou stravu. 45 (23,7 %) respondentů zvolilo možnost „výjimečně“. U 39 (20,5 %) respondentů jsou děti většinou zvyklé na zdravou stravu z domova. Pouze 3 (1,6 %) respondenti zvolili, že v jejich třídě nejsou děti zvyklé jíst zdravou stravu z domova vůbec. Z tohoto grafu plyne, že většina dětí, se kterými se respondenti ve své třídě setkávají, není zvyklá na zdravou stravu z domova.

Další otázka se týkala stravovacích návyků a jejich změn v období docházky do mateřské školy, respondenti měli možnost více odpovědí, dále mohli přidat svou vlastní odpověď. Výsledky autorka zaznamenala do tabulky níže.

Tabulka 3: Stravovací návyky a jejich změny v rámci předškolní docházky

Změna	Počet	V procentech
Dítě se naučí správně stolovat.	146	76,8 %
Dítě ochutnává nová jídla, která předtím neznalo.	162	85,3 %
Dítě začalo jíst v průběhu docházky do MŠ více pokrmů.	144	75,8 %
Nic	0	0 %
Jiné		
Správné používání příboru + úklid	2	1,1%
Dítě, které odmítalo jíst, jíst začalo.	3	1,6 %

Zdroj: Autorka práce, 2022

Nejčastější zvolenou odpovědí, kterou můžeme ve výše uvedené tabulce č. 3 vidět, byla možnost, že dítě ochutnává nová jídla, která předtím neznalo, tato odpověď byla zvolena 162 (85,3 %) respondenty. Další velmi častou odpovědí byla odpověď, že dítě se naučí správně stolovat, která byla zvolena 146 (76,8 %) respondenty. Podobně častou odpovědí je, že dítě začalo jíst v průběhu docházky do MŠ více pokrmů, označilo ji 144 (75,8 %) respondentů. Žádný z respondentů neoznačil možnost „Nic“. Z toho plyne, že během docházky do mateřské školy dochází vždy, dle respondentů, ke změnám ve stravovacích návycích dítěte. 5 respondentů využilo přidání vlastní odpovědi, mezi kterými se objevily tyto odpovědi. 2 respondenti se shodli, že se dítě se naučí správně používat příbor a uklidí si po sobě. Jeden z nich popsal, že dítě, které vyžadovalo pouze krmení, se naučilo jíst samostatně lžící. Odpovědi zbylých 3 respondentů se shodovaly v názoru, že dítě, které předtím odmítalo příjem potravy v mateřské škole, se na konci docházky do mateřské školy naučilo přijímat potravu i v mateřské škole, jeden respondent dokonce vypověděl, že chlapec přešel z kašovitě stravy na běžnou stravu.

Tabulka 4: Motivace dítěte odmítajícího stravu

Motivace konkrétního dítěte	Počet	V procentech
„Předpovídání“	41	21,6 %
Vlastní příklad	30	15,8 %
Informace o potravině	35	18,4 %
„Ochutnej“	31	16,3 %
Hravá forma	20	10,5 %
Odměna	13	6,8 %
Podílení na přípravě	2	1,1 %
„Nechám ho být“	14	7,4 %
Společné řešení	9	4,7 %
Pravidlo	8	4,2 %
Obrácená psychologie	1	0,5 %

Zdroj: Autorka práce, 2022

Otázka číslo 18 byla otevřená, aby měla autorka možnost nashromáždit co nejvíce odpovědí, ve kterých měli respondenti sdělit, jakými způsoby motivují dítě, které nechce jíst. Pro analýzu odpovědí autorka vytvořila názvy, které nejlépe vystihují jednotlivé odpovědi, vytvořila si tak několik klíčových slov, které poté vyhodnotila. První kód, který nazvala „předpovídání“, vystihuje skupinu respondentů, kteří motivují děti tak, že jim předávají nějaké předpovědi do budoucna, tedy že budou mít velké svaly, vyrostou nebo naopak, že nebudou mít sílu, když nebudou jíst, a budou nemocní. Tuto motivaci používá nejvíce respondentů (41) ze 190 dotázaných. 35 (18,4 %) respondentů motivuje dítě, které nechce jíst, informacemi o potravině, a to jak přínosem pro naše zdraví, tak původem potravin. Podobný počet respondentů (30) motivuje dítě vlastním příkladem. Další část respondentů (31) motivuje dítě pobídkou k ochutnání. Dalším kódem, který autorka zvolila, se nazývá „hravá forma“, 20 (10,5 %) respondentů tedy motivuje dítě, které nechce jíst, pomocí hry, ať už lákavými, hravými názvy pokrmu, např. Spidermanova pomazánka nebo těstoviny želvy Ninja, nebo pomocí příběhu. 13 (6,8 %) respondentů motivují pomocí odměny, a to v podobě pochvaly, případně se

objevovaly i odpovědi, kdy respondenti motivují pomocí sladké odměny v podobě bonbonů. 14 (7,4 %) respondentů se shodlo, že dítě zkrátka nechají být. 9 (4,7 %) respondentů hledá společné řešení společně s dítětem. Shodnou odpovědí u 8 (4,2 %) respondentů bylo vytvořené ochutnávací pravidlo, tudíž i dítě, které nechce jíst, musí ochutnat, jelikož jsou ve třídě nastavena taková pravidla. 2 respondenti se takové děti snaží zapojit do přípravy pokrmů. 1 respondent užívá k motivaci obrácenou psychologii, tedy např. „Hlavně to nejez, ať mi toho hodně zbyde“.

Tabulka 5: Ověřené metody motivace ke zdravému stravování

Metoda motivace	Počet	V procentech
„Nemám“	75	39,5 %
Vlastní příklad	25	13,2 %
Hravá forma	15	7,9 %
Informace o potravině	14	7,4 %
Ochutnávání	11	5,8 %
„předpovídání“	11	5,8 %
Podílení se na přípravě	10	5,3 %
Odměna	8	4,2 %
Laskavý přístup	8	4,2 %
Projekty o stravě	5	2,6 %
Vizuálně lákavé jídlo	4	2,1 %
Vlastní zahrádka	1	0,5 %
Jiné	5	2,6 %

Zdroj: Autorka práce, 2022

Poslední otázka byla taktéž otevřená, aby měla autorka možnost nashromáždit co nejvíce metod a technik motivace, které používají učitelé mateřských škol. Mnoho odpovědí na tuto otázku se shodovalo s otázkou číslo 18. Z toho vyplývá, že učitelé mateřských škol přistupují k motivaci celé skupiny stejně, případně velmi podobně, jako k motivaci jednotlivce. Proto autorka pomocí podobných klíčových slov, v některých

případech i stejných, analyzovala odpovědi za pomoci klíčování podobného jako v otázce číslo 18. Někteří respondenti neodpověděli na otázku smysluplně, proto byly takové odpovědi zařazeny do kategorie jiné.

Na otázku, zda mají respondenti nějaké ověřené metody motivace ke zdravému stravování, odpověděla téměř polovina respondentů, konkrétně 75 (39,5 %), že žádné ověřené metody motivace nemají. Další odpovědi byly procentuálně dosti vyrovnané. Nejpočetnější skupinu tvoří respondenti, kteří motivují vlastním příkladem, a to 25 (13,2 %) respondentů. 14 (7,4 %) respondentů motivuje za pomoci informací o potravině. Hravá forma jako účinná metoda motivace se osvědčila 15 (7,9 %) respondentům, společně s dětmi vymýšlejí lákavé, často pohádkami inspirované názvy pro obyčejné pokrmy nebo motivují pokrm nějakým příběhem či pohádkou. 11 (5,8 %) respondentů používá „předvídání“, tedy předvídá, jaké dítě bude, když bude dobře jíst, že bude mít velkou sílu a svaly. 10 (5,3 %) respondentů zapojuje děti do přípravy pokrmů. Dalších 8 (4,2 %) respondentů uvádělo, že motivují ochutnávkami, ať už ochutnávacím pravidlem, tak nejrůznějšími přemlouváním k ochutnání alespoň jednoho sousta. Laskavý přístup v podobě efektivní komunikace, možnosti výběru a společné diskusi o jídle preferuje 11 respondentů. Odměna jako motivace byla zmíněna 8 (4,2 %) respondenty, kteří odměňují bonbony, samolepkami nebo razítky. 4 (2,1 %) respondenti zmínili, že motivují děti ke zdravému stravování pomocí vizuálně lákavého barevného jídla. 5 (2,6 %) respondentů se snaží děti motivovat pomocí projektových dní o zdravém stravování. 1 (0,5 %) respondent uvedl, že mají v mateřské škole vlastní zahrádku, na které si s dětmi pěstují své vlastní plodiny. 5 (2,6 %) respondentů bylo zařazeno do kategorie „jiné“, jelikož neodpověděli smysluplně na otázku.

2.2.1 Metody motivace ke zdravému stravování

Na závěr by autorka chtěla shrnout několik metod, které ověřovala ve své praxi.

Výčet metod, které se jí osobně v praxi osvědčily, metody jsou doprovázeny konkrétními příklady z praxe:

Informace o potravině

Ve své třídě autorka používá motivaci pomocí informací často, děti se samy ptají, k čemu pro naše tělo je konkrétní potravin prospěšná, proč ji jíme. Jelikož nezná všechny prospěšné dopady na zdraví daných potravin, vyhledává autorka informace buď v knihách nebo na internetu, děti to velmi baví a jídlo jedí s mnohem větší chutí. Dokonce si prospěšnost jednotlivých potravin sdělují i mezi sebou, když některé dítě nechce jíst, kamarád mu sdělí, k čemu je daná potravin prospěšná, takto autorka docílila toho, že se děti motivují i samy mezi sebou navzájem.

Příprava pokrmu

Další metodou motivace je zapojení dětí do přípravy pokrmů, pokud si dítě jídlo samo připraví, má i mnohem větší motivaci ho ochutnat. S dětmi připravuje autorka pokrmy každý týden. I nechvalně proslulá rybičková pomazánka se tak rázem stane oblíbeným pokrmem. S dětmi připravuje pomazánky, jelikož často bývají odmítané, děti nemají důvěru v něco rozmixovaného, o to více pokud má pomazánka nelahodící barvu. Dítě vidí, co se do pokrmů dává, vidí jednotlivé složky, s dětmi i jednotlivé složky u přípravy autorka ochutnává. Už u přípravy je dítě motivované k ochutnání, jelikož pokrm je dochucován, děti ochutnávají, zda už je dostatečně slaný nebo sladký. Jelikož v autorčině mateřské škole má každá třída svou troubu na pečení, často peče nejen sladké, ale i slané pokrmy. Z vlastního pozorování může autorka konstatovat, že jídla, která si děti samy připraví, jedí i děti, které tyto pokrmy předtím odmítaly.

Pěstování

Pokud si dítě vypěstuje a sklídí zeleninu nebo ovoce na zahrádce, má mnohem větší motivaci ochutnat. Dítě pozoruje, jak se z malé rostlinky stává plod, který může později zkonsumovat. Dítě se tak učí poznávat celý proces od zasazení po sklizeň. Dítě vidí, kolik času, práce a úsilí stojí vypěstovat jeden kus ovoce nebo zeleniny. Z vlastní zkušenosti autorka ví, jakou radost měly děti, když si vypěstovaly na zahrádce vlastní hrášek, z pěstování se stane i hezký rituál, který děti učí mít nějakou povinnost v podobě zalévání, trhání plevele atd. Všechny děti (i ty, které hrášek nejedly), jej s chutí na vlastní zahrádce snědly.

Možnost výběru

Ve praxi se autorce také osvědčila možnost výběru. Pokud dítě dostane možnost se samo rozhodovat, posiluje to jeho vnitřní motivaci, pokud tedy motivace nepochází z vnějšího zdroje, ale z dětí samotných. Děti mají rády, když mohou samy rozhodnout, jaký druh ovoce nebo zeleniny si vezmou. Pokud mají děti na výběr a samy rozhodují, co si vezmou, konzumují ovoce a zeleninu mnohem lépe, než když je jim dán kus na tácek. Jelikož se hodně v poslední době mluvilo o hygienických předpisech, mají děti v autorčině třídě barevná napichovátka, kterými si z velkého tácu pomocí nich kladou na svůj tácek kusy ovoce a zeleniny, to děti velmi baví, výběr tak má ještě další rozměr, a to v podobě hravé formy.

Lákavě podávané jídlo

V praxi se autorce osvědčilo podávat dětem jídlo, které vizuálně hezky vypadá, barevné jídlo je pro děti mnohem lákavější, např. obyčejné pomazánkové máslo se dá obarvit do růžova za pomoci červené řepy, takové pomazánce můžeme dát i lákavý název, např. „Barbie pomazánka“. Hravé názvy inspirované pohádkovými postavami mají u dětí velký úspěch. Těstoviny se špenátem se rázem promění na těstoviny Pepka námořníka a děti je jedí s mnohem větší chutí. Dále ovoce a zelenina poskládaná do obrázců je pro děti také lákavější než obyčejně naservírovaná. Avšak tato metoda nemusí být pro všechny děti dobře přijatelná, některé děti nemusejí mít k barevné pomazánce důvěru a mohou ji odmítat, tomu můžeme ale předejít tím, že si barevnou pomazánku vytvoříme společně s dětmi, jak bylo již zmíněno výše, dítě vidí, co se do pomazánky přidává.

2.3 Diskuze

Dotazníkové šetření ukázalo, že se učitelé mateřských škol snaží v dětech podporovat a vzbuzovat zdravé stravovací návyky a mnozí je aktivně preferují i u sebe, ukázalo se také, že ve většině případů konzumují jídlo společně s dětmi ve třídě, polovina

respondentů také sedí s dětmi u malých stolečků, snaží se tak jít dětem příkladem. Helus (2015) považuje nápodobu za velmi důležitou složku sociálního učení. Všichni respondenti uvedli kladné změny ve stravování během docházky dítěte do mateřské školy. Skutečně mateřská škola dokáže dotvářet a přetvářet zdravé stravovací návyky, i když více než polovina dětí není na zdravou stravu zvyklá z domova. Matějček (1998) prohlásil, že mateřská škola dotváří to, co samotná rodina nestačí. Zde by autorka vyzdvihla toto tvrzení, jelikož se potvrdilo i v dotazníkovém šetření. Ukázalo se, že mateřská škola hraje významnou roli v životě dítěte, co se týče zdravých stravovacích návyků, děti dokážou za pomoci mateřské školy, a především za pomoci vhodné motivace pedagogů, měnit své stravovací návyky, dokazují to pedagogové svými příběhy a příklady z praxe.

Výzkum ukázal, že se velmi často pedagogové za svou praxi setkali s dětmi, které v mateřské škole naprosto odmítaly příjem potravy. Respondenti sdělili, že dítě většinou odmítá pokrm, jelikož ho nezná, to tvrdí i Fraňková a kol. (2000), která zdůrazňuje, že je to pro dítě naprosto přirozené. Motivační nástroje pedagogů se zde dělí na dvě poloviny, jedna polovina užívá motivaci násilnou a neefektivní, ať už v podobě „předpovídání“ nebo zkrátka v pobídkách k ochutnání za příslibení odměny. Autorka se domnívá, že motivace v podobě předpovídání, jaké dítě bude, když bude jíst nebo naopak nebude, není příliš efektivní. Pobídky k ochutnání většinou nikam nevedou a dítě jen sedí a hledí do talíře. Příslib odměn, pokud dítě ochutná, v podobě bonbonu či samolepky se také objevovalo v dotazníkovém šetření často. Jak uvádí Matějček (2015), donucování, ať už za příslibem odměny či trestu, je náhražkou smysluplnosti. Dítě tedy jídlo zkonsumuje, ale ve výsledku nevidí v konzumaci pokrmu smysl. Tím se autorka přiklání k druhé polovině respondentů, kteří motivují pomocí informací o pokrmu, z čeho je pokrm vytvořen, odkud pochází, nejlépe když si dítě samo vyzkouší daný pokrm vytvořit, dítě vidí jasný smysl, čím je potravinou dobrá pro naše zdraví.

Výzkum dále přinesl zajímavé a překvapivé zjištění, kdy téměř polovina pedagogů nemá nebo nezná ověřené metody motivace dětí ke zdravému stravování. Pedagogové se často ve svých názorech na motivaci velmi lišili a v mnoha případech používají neefektivní způsoby motivace, které jsou často spíše donucovacími prostředky, ač se tak na první pohled nemusí zdát. Rámcový vzdělávací program (2021) poukazuje na to, že je

nepřípustné nutit děti do jídla, s tím souvisel další způsob motivace, a to za pomoci tzv. „ochutnávacího pravidla“. Část pedagogů uvedla, že má s dětmi dohodnuté ochutnávací pravidlo, kdy dítě musí jídlo ochutnat, než ho může odnést. Na druhou stranu mezi efektivními způsoby motivace se objevovalo lákavé servírování jídla, které zdůrazňovaly i Fraňková & Dvořáková (2013). Dále se v dotazníkovém šetření prokázalo, že pedagogové často děti seznamují s informacemi o potravině a jeho dopadu na naše zdraví, důležitost podat dětem informace pro smysluplnost a následnou podporu vnitřní motivace uvádí i Matějček (2015). Pedagogové uvedli nápadité způsoby motivace ke zdravému stravování.

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo ověřit a ilustrovat situaci v oblasti zdravého stravování a najít metody, pomocí kterých pedagogové mateřských škol motivují děti ke zdravému stravování, a dále také zjistit, zda mateřská škola dokáže stravovací návyky dětí měnit.

V teoretické části autorka formulovala poznatky o stravování dětí především z psychologického hlediska. Shrnula poznatky o stravovacích návycích dětí, vlivu osobnosti na stravování, ale také vlivy vnější, které ovlivňují stravování dětí. Definovala pojmy spojené s vnitřní a vnější motivací, dále potřeby dětí s tím související.

Praktická část se opírala o kvantitativní výzkum, který byl realizován za pomoci dotazníkového šetření. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda mateřská škola dokáže stravovací návyky u dětí měnit během docházky do mateřské školy, jak se děti ke zdravému stravování staví a jaké metody využívají učitelé mateřských škol. Dále autorka shrnula své ověřené motivační techniky a přidala k nim konkrétní příklady z praxe.

Výsledky ukázaly, že většina pedagogů se zajímá o fenomén zdravého stravování a snaží se dětem předávat to nejlepší a jít příkladem. Výzkum byl z části ovlivněn pandemií covidu-19, jelikož mnohým pedagogům brání hygienické nařízení v rozvoji a osamostatnění dětí v sebeobsluze, přípravě pokrmů nebo v možnosti samostatného výběru. Bylo zjištěno, že většina dětí není na zdravou stravu zvyklá z domova. Velmi pozitivním zjištěním bylo, že všichni pedagogové, kteří se výzkumného šetření zúčastnili, potvrdili dlouhodobá tvrzení a důležitost mateřské školy v oblasti zdravého stravování, a to tak, že mateřská škola dokáže pozitivně měnit a ovlivňovat stravovací návyky u dětí během docházky do mateřské školy. Tím byl naplněn jeden z cílů, které si autorka stanovila. Výzkum dále ukázal, že větší část učitelů mateřských škol není mnohdy obeznámena s motivačními technikami a často používají i neefektivní motivační techniky. Výzkum bohužel nenaplnil cíl, který se týkal nových motivačních technik, mnoho učitelů, a to téměř polovina, uvedlo, že nemá žádné osvědčené techniky motivace, ostatní pedagogové užívají již známé metody motivace.

Tato bakalářská práce autorku obohatila o mnoho poznatků v oblasti zdravého stravování ve spojitosti s výživou dětí z psychologického hlediska, pomohla jí porozumět

preferencím a averzím u dětí. Ověřila si díky knižním publikacím, že techniky motivace ke zdravému stravování, které používá v mateřské škole, jsou správné. Utvrdila se v tom, že mateřská škola je v ohledu stravování velmi důležitá a výzkum také potvrdil, že mateřská škola má nezastupitelnou úlohu v oblasti stravování a dokáže stravovací návyky dětí měnit.

Z těchto důvodů by mohla být tato bakalářská práce přínosná pro učitele mateřských škol. Mohou zde najít ověřené metody motivace dětí ke zdravému stravování. Tato práce přináší vhled do fenoménu zdravého stravování a poukazuje na důležitost zdravého stravování a zdravých stravovacích návyků v období předškolního vzdělávání.

Seznam použité literatury

- Fraňková, S., Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.
- Fraňková, S., Odehnal, J., Pařízková, J. (2000). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio.
- Fraňková, S., Pařízková J., Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum.
- Gavora, P. (2000). *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno. Paido.
- Halínová, E., Vencálková, E., a kol. (2006). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Helus, Z. (2015). *Sociální psychologie pro pedagogy. 2.*, přepracované a doplněné vydání. Praha. Grada.
- Hnátek, J. (1984). *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Hřivnová, M. (2013). *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell.
- Illková, O., Vašíčková, Z. (2004). *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál.
- Kopřiva, P. (2008). *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála.
- Koťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: GRADA.
- Maslow, Abraham, H. (2021). *Motivace a osobnost*. Praha: Portál.
- Matějček, Z. (2007). *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál.
- Montessori, M. (2017). *The Montessori Method: Scientific Pedagogy As Applied to Child Education in "The Children's Houses"*. Lightning Souce UK Ltd.
- Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. *MŠMT ČR* [online]. [cit. 2022-01-10]. Dostupné z: RVP PV září 2021.pdf (www.msmt.cz).
- Skutil, M. (2011). *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb	22
Obrázek 2: Pyramida potřeb podle Matějčka	22

Seznam tabulek

Tabulka 1: Podílení dětí na přípravě jídla	39
Tabulka 2: Nejčastější důvody odmítání jídla v MŠ	44
Tabulka 3: Stravovací návyky a jejich změny v rámci předškolní docházky	46
Tabulka 4: Motivace dítěte odmítajícího stravu	47
Tabulka 5: Ověřené metody motivace ke zdravému stravování.....	48

Seznam grafů

Graf 1: Vzdělání respondentů.....	30
Graf 2: Délka praxe respondentů	31
Graf 3: Preference zdravého stravování učitele MŠ.....	32
Graf 4: Příležitosti k hovoru o zdravém stravování	33
Graf 5: Dotazování rodičů ohledně stravy dítěte	34
Graf 6: Způsob zjišťování informací od rodičů.....	35
Graf 7: Úplné odmítání potravy v MŠ.....	36
Graf 8: Reakce učitele, pokud dítě jídlo odmítá	37
Graf 9: Způsoby podávání ovoce a zeleniny	38
Graf 10: Seznámení dětí s informacemi o pokrmu.....	40
Graf 11: Společná konzumace pokrmů.....	41
Graf 12: Způsob stolování.....	42
Graf 13: Tvorba pokrmů ve třídě	43
Graf 14: Zvyklost dětí na zdravé stravování	45

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Vzor dotazníku

Příloha č. 1 – Vzor dotazníku

Dotazník pro pedagogy MŠ

Dobrý den,

jmenuji se Kristýna Pojslová, jsem studentkou 3. ročníku na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Tento dotazník slouží pro mou bakalářskou práci na téma „Motivace ke zdravému stravování v mateřské škole.“ Cílem mé práce je zjistit, jakým způsobem učitelky v mateřské škole motivují děti ke zdravému stravování, zmapovat situaci a zjistit, zda mateřská škola dokáže stravovací návyky u dětí měnit. Budu moc ráda za vyplnění dotazníku pro výzkumné šetření. Pro otázky je většinou možná jen jedna odpověď, pokud je odpovědí možných více, je to uvedeno u otázky. Některé otázky jsou otevřené. Dotazník je anonymní a slouží pouze pro účely bakalářské práce.

Děkuji za Vaši ochotu.

***Povinné pole**

1. Vaše vzdělání? *

Střední pedagogické vzdělání

Vyšší pedagogické vzdělání

Vysokoškolské pedagogické vzdělání

Jiné:

2. Jaká je délka vaší praxe v profesi pedagoga MŠ? *

1-4 roky

5-12 let

13-20 let

20 a více let

3. Preferujete zdravý životní styl a zdravé stravování? *

Ano

Spíše ano

Spíše ne

Ne

4. Kdy si povídáte s dětmi na téma zdravého stravování? *

5. Zjišťujete od rodičů, co děti jedí, co jim chutná a co ne? *

Ano, zjišťujeme.

Ne, nezjišťujeme.

6. Pokud jste odpověděli ano, jakým způsobem to zjišťujete?

7. Setkali jste se s dětmi, které vůbec v MŠ nejedly? *

Ano, několikrát.

Ano, zřídka.

Nikdy.

8. když dítě jídlo v konkrétní situaci odmítá, jak zareagujete? *

Musí ochutnat.

Mělo by ochutnat.

Řeším to s rodiči.

Jiné:

9. Jakým způsobem děti dostávají ovoce a zeleninu ve vaší mateřské škole? *

Každý dostane kousek na tácek.

Dítě má možnost si samo vybrat z několika druhů.

Jiné:

10. Jak se podílejí děti ve vaší třídě na přípravě jídla? (možnost více odpovědí) *

Děti si samy mažou pečivo.

Děti si nalévají nápoj dle své chuti (čaj x mléko).

Děti si samy krájí zeleninu a ovoce.

Děti se nepodílejí, vše dostanou již připravené.

Děti si připravují vše samy.

Jiné:

11. Vysvětlujete dětem složení pokrmu a původ potravin? *

Ano, často jim vyprávím, z čeho se jídlo připravuje nebo odkud pochází.

Ano, sděluji jim, k čemu je dobré pro naše zdraví.

Občas, když se zeptají.

Ne, nevysvětluji.

12. Jíte společně s dětmi ve třídě. *

Ano, jím s nimi všechny pokrmy.

Jím jen občas, některá jídla, která se vaří ve školce nejím.

Jídlo si nosím své z domova, ale jím s dětmi.

V mateřské škole nejím, jím stranou od dětí.

13. Jakým způsobem stolujete ve vaší třídě? *

Děti sedí u stolečků a paní učitelky u velkého stolu.

Sedíme společně s dětmi u malých stolečků.

14. Tvoříte ve vaší třídě nějaké pokrmy? (ovocný salát, štrůdl, perníčky, ...) *

Ano, každý týden připravujeme nějaký pokrm.

Ano, několikrát do měsíce.

Ano, docela často.

Výjimečně během roku pečeme nebo připravujeme nějaký pokrm.

Vůbec.

15. Jaké jsou podle vás nejčastější důvody, proč dítě pokrm nechce? (Možnost více odpovědí) *

Nezná ho.

Nevypadá lákavě.

Nejí některou složku, kterou pokrm obsahuje.

Nejí ho ani kamarád.

Jiné:

16. Jsou děti ve vaší třídě zvyklé jíst zdravě z domova? *

Většina ano.

Málokdo.

Výjimečně.

Vůbec.

17. Co se Vám daří měnit ve stravovacích návycích dětí v rámci předškolní docházky?

(Možnost více odpovědí) *

Dítě se naučí správně stolovat.

Dítě ochutnává nová jídla, která předtím neznalo.

Dítě začalo jíst v průběhu docházky do MŠ více pokrmů.

Nic.

Jiné:

18. Jakými způsoby motivujete dítě, které nechce jíst? *

19. Máte nějaké ověřené metody motivace ke zdravému stravování? *