

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky

## **Stravovací návyky dětí v mateřské škole**

Diplomová práce

Autor: Bc. Zuzana Dusílková  
Studijní program: N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika  
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami  
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.  
Oponent práce: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.  
Garantované pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta



## Zadání diplomové práce

<b>Autor:</b>	<b>Zuzana Dusílková</b>
Studium:	P19K0327
Studijní program:	N0112A300001 Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
Studijní obor:	Pedagogika předškolního věku se zaměřením na děti se speciálními potřebami
<b>Název diplomové práce:</b>	<b>Stravovací návyky dětí v mateřské škole</b>
Název diplomové práce AJ:	Eating habits of children in kindergarten

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Cílem práce je zmapování stravovacích návyků dětí ve vybrané mateřské škole a vzájemná komparace mezi stravováním ve školním a domácím prostředí s obecnými doporučeními. } Metody: Dotazník pro učitelky mateřských škol a dotazník pro rodiče dětí dané mateřské školy.} Klíčová slova: stravování dětí předškolního věku, mateřská škola, stravovací návyky, výživová doporučení.}

Kejvalová, L. (2012). Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-256-9. Kelly, L., Norris, C. (2009). Healthy children's eating plan London: Virgin Books. 978-0753516980. Müllerová, J. (2009). Stravování v mateřské škole. In: RVP.cz [online]. 1. 7. 2009 [cit. 2019-12-9]. Dostupné <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/PS/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html> Potter, C. (2013). Getting the little blighters to eat. London: Bloomsbury. ISBN 978-1-4081-9074-6. Špaček, L. (2012). Dědečku, vyprávěj. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2810-3.

Zadávací pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

Oponent: Mgr. Lucie Francová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.1.2017

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucí závěrečné práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové, dne .....

Podpis .....

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

V Hradci Králové, dne .....

Podpis .....

## **Poděkování**

Upřímně děkuji doc. PaedDr. Daně Fialové, Ph.D. za vedení mé práce, vstřícný a přátelský přístup, pohotovost, trpělivost, cenné rady a připomínky. Ráda bych poděkovala také všem paním učitelkám a rodičům za spolupráci při realizaci výzkumu.

## **Anotace**

DUSÍLKOVÁ, Z. *Stravovací návyky dětí v mateřské škole*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králová, 2022. s. 71. Diplomová práce.

Diplomová práce pojednává o stravovacích návycích dětí předškolního věku a porovnává jejich projevy v domácím prostředí a v prostředí mateřské školy.

Teoretická část práce vymezuje základní pojmy, porovnává domácí a školní prostředí z pohledu stravování a popisuje stravovací režim dětí předškolního věku.

Praktická část práce je postavena na dotaznících pro paní učitelky vybrané mateřské školy a pro rodiče dětí předškolního věku, které danou mateřskou školu navštěvují. Cílem dotazníků je zmapování režimu stravování v domácím a školním prostředí a porovnání mezi oběma prostředími, zjištění, jakým způsobem ovlivnilo uzavření mateřské školy stravovací režim dětí a nalezení způsobu, jak je možné motivovat děti k ochutnání jídla, které odmítají.

Výsledkem práce je zmapování stravovacích návyků dětí předškolního věku, popis nároků paní učitelek a rodičů, které kladou při stravování na děti, zachycení změny stravovacích návyků v době uzavření mateřské školy a popis způsobů motivace dítěte k ochutnání odmítaného jídla, které uplatňují paní učitelky a rodiče.

Klíčová slova: stravování dětí předškolního věku, mateřská škola, stravovací návyky, výživová doporučení

## **Anotation**

DUSÍLKOVÁ, Z. *Eating habits of children in kindergarten*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2022. p. 71. Diploma Degree Thesis.

The diploma thesis deals with the eating habits of preschool children and compares their manifestations in the home environment and in the environment of the kindergarten.

The theoretical part of the thesis defines the basic concepts, compares the home and school environment in terms of nutrition and describes the diet of preschool children.

The practical part of the thesis is based on questionnaires for the teacher of the selected kindergarten and for parents of preschool children who attend the kindergarten. The aim of the questionnaires is to map the diet in the home and school environment and compare between the two environments, find out how the closure of kindergarten affected the children's diet and find ways to motivate children to sample the food they refuse.

The result of the work is mapping of eating habits of preschool children, a description of the claims of teachers and parents on children, capturing changes in eating habits at the time of closed kindergarten and a description of ways to motivate children to sample refused food, which are applied by teachers and parents.

Keywords: eating of preschool children, kindergarten, eating habits, nutritional recommendations

## Obsah

Úvod .....	10
1 Teoretická část.....	12
1.1 Vymezení základních pojmů .....	12
1.2 Domácí a školní prostředí z pohledu stravování a vztahy mezi nimi .....	14
1.2.1 Domácí prostředí.....	14
1.2.2 Školní prostředí.....	17
1.2.3 Vztah mateřské školy a rodiny.....	19
1.3 Stravovací režim dětí předškolního věku .....	21
1.4 Stravovací režim v MŠ Potštejn.....	24
1.5 Možnosti zlepšení stravovacích návyků u dětí .....	26
2 Cíl práce, úkoly práce, výzkumné otázky .....	28
2.1 Cíl práce.....	28
2.2 Úkoly práce.....	29
2.3 Výzkumné otázky.....	30
3 Metodika .....	31
3.1 Metody a techniky sběru dat.....	31
3.2 Charakteristika souboru.....	32
3.3 Statistické metody .....	32
4 Výsledky výzkumu a diskuse .....	33
4.1 Výsledky dotazníku pro paní učitelky.....	33
4.2 Výsledky dotazníku pro rodiče .....	39
4.3 Diskuse .....	51
5 Odpovědi na výzkumné otázky .....	55
Závěr.....	56
Zdroje.....	58
Přílohy.....	I
Dotazník pro paní učitelky.....	I
Dotazník pro rodiče .....	V



## Seznam tabulek

Tab. 1: Počet dětí ve třídě.....	33
Tab. 2: Věkové rozpětí dětí ve třídě.....	33
Tab. 3: Samostatnost dětí při jídle.....	35
Tab. 4: Dobroty na oslavu v MŠ.....	38
Tab. 5: Věk dítěte.....	39
Tab. 6: Kde dítě jí.....	39-40
Tab. 7: Stálé místo u stolu.....	40
Tab. 8: Sezení u jídla – kde.....	40
Tab. 9: Sezení u jídla – jak.....	41
Tab. 10: Používání příboru.....	41
Tab. 11: Samostatnost při jídle.....	42
Tab. 12: Mytí rukou.....	42
Tab. 13: Rozptylování u jídla.....	43
Tab. 14: Povídání u jídla.....	43-44
Tab. 15: Společné jídlo ve všední dny.....	44
Tab. 16: Společné jídlo o víkendech.....	44-45
Tab. 17: Kdy dítě vstává (uzavřená MŠ).....	45
Tab. 18: Odpolední svačina (uzavřená MŠ).....	46
Tab. 19: Snídaně před odchodem do MŠ.....	47
Tab. 20: Velikost porce.....	48
Tab. 21: Ochutnání jídla.....	49
Tab. 22: Dojídání jídla.....	49

## Úvod

*„Potěšení ze stolování můžeme mít v jakémkoli věku, v jakémkoli postavení, v jakékoli zemi a každý den.“*

*Jean Anthelme Brillat-Savarin*

K výběru tématu mě mimo jiné vedla i obyčejná lidská zvědavost. Když při své práci v mateřské škole denně pozoruji děti při jídle, často mi hlavou prolétne myšlenka: „*Co ty děti doma jedí, když se tu kroutí i nad rohlíkem s máslem?*“ nebo když je vidím, jak drží příbor způsobem, který ve mně vzbuzuje pocit, že mají tento nástroj v ruce poprvé v životě. Všimám si velkých rozdílů v samostatnosti dětí, a právě to mě vedlo k napsání práce, která porovnává jednu situaci – stravování, ve dvou odlišných prostředích – domácím a školním.

Jídlo je potřeba, kolem které se točí celý náš život, od začátku až do konce, od té doby, co je lidstvo na Zemi. Stolování, jak nám říká citát v úvodu, pro nás může být potěšením za jakékoli situace a záleží jen na nás, kam tuto činnost zařadíme. Jestli mezi nudnou nezbytností nebo nutným potěšením.

Chci zjistit, jaké stravovací návyky mají předškolní děti v dnešních rodinách, zdali se jako rodina sejdou alespoň jednou za den u stolu při společném jídle, jestli rodiče kladou důraz na to, jakým způsobem dítě jí, zda u jídla sedí nebo chodí, zkrátka jakou výbavu ohledně stravování a stolování si děti přináší do mateřské školy, do prostředí první vzdělávací instituce, která by měla dítě učit novým věcem a také doplňovat rodinnou výchovu. Zajímá mě, jak probíhá stravování v mateřské škole, do jaké míry učitelky tolerují rozhovory dětí během jídla, zda je motivují k používání celého příboru a kde učitelky při společném jídle ve třídě sedí. Dále chci zjistit, zdali a případně jak se změnilo stravovací návyky dětí v době, kdy byla mateřská škola uzavřena z důvodu pandemie covid-19 a děti trávily většinu času doma. V neposlední řadě mě zajímá, jakým způsobem rodiče a učitelky pracují s dítětem, které odmítá nabízené jídlo byť jen ochutnat.

Mým cílem není zaměřit se na obsah dětské stravy, ale nahlížet na celý proces stravování jako na soubor dějů a důležitý prvek socializace. Doma děti získávají první zkušenosti se stolováním, kterého se účastní obvykle pouze nejbližší členové rodiny, ve

které panuje domácí atmosféra, a různé potřeby dítěte jsou zpravidla téměř okamžitě naplněny. Mateřská škola tuto zkušenost posouvá na další úroveň. Učí děti stolovat ve skupině vrstevníků, učí je přizpůsobit se pravidlům, čekat, až na ně přijde řada, ale zároveň se snaží alespoň trochu navodit klidnou a příjemnou atmosféru, jakou děti zažívají doma se svými blízkými.

Netoleruji při stolování hluk, ale nikdy po dětech nevyžaduji naprosté ticho během jídla a zásadně nepoužívám tolik známou větu „Dobré chutnání a žádné povídání.“, protože jsem vnitřně přesvědčena, že konverzace k jídlu zkrátka neodmyslitelně patří.

# 1 Teoretická část

*„Základem zdraví a štěstí je střídmost ve všem, v jídle, v pití i v jiných požitcích. To je tajemství dlouhověkosti.“*

*Jan Amos Komenský*

## 1.1 Vymezení základních pojmů

V úvodu teoretické části jsem si stanovila za úkol vymežit základní pojmy, jako stravovací návyky, předškolní věk, mateřská škola a rodina. Všechny výše zmíněné pojmy úzce souvisí s názvem a obsahem diplomové práce a považuji za důležité ujasnit si na úvod, co tyto pojmy znamenají.

Nejprve definuji, co znamenají a představují „stravovací návyky“. Slovník spisovného jazyka českého charakterizuje návyk jako „*sklon, který si osvojujeme pravidelně opakovanou činností a který se tak stává součástí způsobu denního života*“ (Slovník spisovného jazyka českého, 2011). Slovník současné češtiny slovo návyk vysvětluje jako „*častým opakováním získaný vzorec chování*“ (Slovník současné češtiny, 2018). Vzhledem k problematice, kterou v diplomové práci řeším, je stravovací návyk osvojeným způsobem přijímání potravy a zahrnuje komplexní proces stravování, nevztahující se pouze na obsah stravy. Cílem práce není zjistit, co děti jedí, ale jakým způsobem jedí.

Druhým pojmem, který je třeba vymežit, je „předškolní věk“. Jedná se o komplexní označení období od narození dítěte do přibližně šesti let, kdy v České republice dítě zpravidla zahajuje povinnou školní docházku. Obecně se však za předškolní věk považuje především období od tří do šesti let věku dítěte. Pro toto období je charakteristické postupné uvolňování vazeb na nukleární rodinu, celkový rozvoj dítěte v oblasti chování, znalostí, komunikace a osvojování si běžných norem chování. Myšlení u dětí předškolního věku je stále ještě prelogické a egocentrické, vázané na aktuální situaci a subjektivní dojem. Překonání tohoto typu vnímání a myšlení je jedním z hlavních úkolů před nástupem do školy (Vágnerová, 1999).

Jak je patrné již z názvu práce, není možné opomenout pojem „mateřská škola“. *„Mateřská škola je školské zařízení navazující na výchovu dětí v rodině a v součinnosti*

*s ní zajišťující všestrannou péči dětem zpravidla ve věku od tří do šesti let.“ (Průcha, Walterová, Mareš 2003, s. 118)*

Původním záměrem zřízení mateřských škol bylo nahradit rodinnou péčí, která musela být z důvodu zaměstnání matek svěřena do péče instituce. Ukázalo se však, že mateřská škola může být pro děti mnohem přínosnější, protože jim poskytuje rozvoj a zkušenosti, které dítě v rodině obvykle nezíská. Dochází zde k důležitým sociálním interakcím a komunikaci s vrstevníky. Při správném pedagogickém vedení je u dětí rozvíjeno vnímání, představy, myšlení, řeč, a především se dítě učí práci ve skupině pod vedením dospělého. Dobře fungující mateřská škola přistupuje k dětem individuálně, není orientovaná na výkon a srovnávání s ostatními, podporuje u dětí hru a spontánnost (Čáp, Mareš, 2001).

Současná mateřská škola je v České republice jednou z prvních institucí, kde je možné vzdělávat děti předškolního věku. Podle zákona č. 178/2016 Sb. (Zákony pro lidi, 2021), který vyšel v platnost v roce 2016, nastaly zásadní změny v přijímání dětí do mateřských škol a nové zavedení povinné předškolní docházky.

Posledním důležitým pojmem je „rodina“. Podle Slovníku současné češtiny je rodina „základní společenská jednotka tvořená dvojicí manželů nebo rodičů s dětmi“ (Slovník současné češtiny, 2018). Rodina je také první sociální skupinou, se kterou se dítě ve svém životě setkává. Učí se zde všemu potřebnému pro život, včetně stravovacích návyků, které od raného věku v rodině sleduje a osvojuje si je.

## 1.2 Domácí a školní prostředí z pohledu stravování a vztahy mezi nimi

### 1.2.1 Domácí prostředí

Jak je již zmíněno v úvodu, jídlo tvoří nedílnou součást našich životů. Uspěchaný a hektický životní styl má negativní dopad na celkový přístup k jídlu a na stravovací návyky lidí. Čas, který rodina tráví u společného jídla, se stále zkracuje, a tím dochází ke snížení možností výchovného působení na děti a může vést k vytváření nepravidelných stravovacích návyků a zaujetí nesprávného postoje k jídlu. Ještě do poloviny 20. století bylo jídlo považováno za pouhý zdroj energie nezbytné pro lidský organismus. I dnes je toto pojetí stále aktuální, zvláště oblast zdravé výživy, ale navíc se fyziologické aspekty jídla úzce pojí s aspekty psychologickými a sociálními, které jsou však často opomíjeny (Veselá, J., Grebeňová, Š. in Řehulka, 2010).

Na stravování je třeba nahlížet z pohledů, které vychází z obou prostředí, tedy z domácího (nebo také rodinného) a školního. Každé prostředí je velmi specifické a v některých situacích je až protipólem k tomu druhému. *„Rodinné prostředí (family background) lze chápat jako prostředí tvořené společenstvím osob spjatých manželstvím nebo pokrevním příbuzenstvím. V dnešní době mohou rodinné prostředí tvořit také osoby, které společně vychovávají své potomky bez instituce manželství.“* (Škrabánková, 2004, s. 38). Rodinné prostředí hraje nenahraditelnou roli ve vývoji jedince. Má zásadní vliv na jazykové a komunikační kompetence dítěte, jeho kognitivní a emoční vývoj, postoje, hodnoty a předsudky. Mnoha výzkumy bylo potvrzeno, že značný význam na vytvoření životního stylu a profesní dráhy dítěte má vliv sociokulturní profil rodiny (Škrabánková, 2004).

Základní kameny stravovacích návyků se u dětí pokládají již od batolecího období. V té době se u dítěte začínají formovat socio-kulturní aspekty výživy, dítě se učí stolovat a celkově si osvojuje vztah k jídlu (Hřivnová, 2014). Učení probíhá nejpřirozenější metodou čili nápodobou. Zcela zásadní roli v této oblasti hraje matka a dále pak nejbližší členové rodiny. *„Důležitou roli pro zdravou výživu mají především ženy, neboť zpravidla významně ovlivňují skladbu stravy celé rodiny a vytvářejí tak stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život, a to správné i nesprávné.“* (Machová, Kubátová, 2009, s. 36) U dětí, které se naučí vychutnávat si zdravá jídla, je vysoká pravděpodobnost, že si taková jídla budou volit i v budoucnosti. Naše stravovací preference jsou téměř všechny naučené – s averzí vůči určitým potravinám se nerodíme,

ale můžeme si ji snadno vytvořit, pokud na nás jídlo působí nevábně. Pokud si dítě libuje v zelenině, myslí si, že celozrnný chléb je chutnější než bílý a k svačině je zvyklé vzít si jablko, je pravděpodobné, že to bude aplikovat i později, až si bude kupovat vlastní jídlo (Kelly, Norris, 2009). Je dobré již od batolecího věku dítě zapojovat do přípravy jídla včetně přípravy stolu ke společnému jídlu, následované stolováním s dalšími členy rodiny. Dítě si tak osvojuje praktické i sociální dovednosti, které jsou se stolováním neodlučně spjaty. Zapojení dětí do přípravy a vaření jídla bezpochyby pomáhá v boji proti vybíravosti. Společná příprava jídla pro ně představuje zábavu a vzbuzuje zájem o jídlo a chuť zkoušet různé věci. Samozřejmě, že s tím souvisí větší nepořádek a vše trvá déle, ale vyplatí se to (Potter, 2013).

Neméně důležité je zmínit, že podávání jídla by nemělo být doprovázeno sledováním televize nebo hrou a jídlo batole by se mělo co nejvíce podobat jídlu ostatních (Kejvalová, 2012). „*Společné jídlo je výsostné území rodiny. Drží nám ji pohromadě.*“ (Herman, 2021) I proto je důležité během stolování vypnout všechny obrazovky – televize, tablety, telefony, rádia. Mobily by měly být v jiné místnosti, žádné přijímání hovorů nebo psaní zpráv, protože je to vzácný společný čas, kdy snídáme, večeříme nebo obědváme a povídáme si u toho (Herman, 2021).

Velmi důležitým prvkem přispívajícím k pocitu, že někam patřím, jsou pro děti místa, která náleží pouze jim. Mezi ně patří i místo u stolu, kde rodina společně jí, oblíbený talířek nebo hrníček s obrázkem. Jsou pro ně zdrojem jistoty a bezpečí, že „tady to znám“ nebo „tady jsem doma“, ačkoliv se to dospělému může jevit jako nepatrná drobnost (Herman, 2008). O důležitosti společného stolování a rozhovorů během jídla se ve své knize AHA! Rodičovství zmiňuje Laura Markhamová. „*Ne náhodou je centrem domova stůl. Není to kvůli jídlu, ale kvůli setkání a sdílení. Když se u toho ještě příjemně najíme, uspokojíme víc potřeb najednou. ... Zkuste dokončit práci před večeří, abyste si mohli u stolu s dětmi v klidu posedět a povyprávět. U jídla se totiž MLUVÍ a dovoleny jsou i veselé blbinky. Nebojte se jich, skvěle vám vyčistí hlavu.*“ (Markhamová in Bělohlávková, 2016, s. 75)

Jak již bylo zmíněno, chování u stolu se děti nejčastěji učí nápodobou. Nápomocné v tomto směru mohou být i vhodné knihy, kterých je na trhu spousta. Jednou z nich je publikace od předního českého etika Ldislava Špačka – *Dědečku, vyprávěj*. Poutavou formou děti informuje o správném chování v různých situacích. Téma stravovacích

návyků se promítá do několika kapitol. O konverzaci během jídla je v knize uveden následující dialog mezi holčičkou Viktorou a jejím tatínkem. „Proč nic neříkáš, Viktoro?“ zeptal se tatínek. „Protože u stolu se nemluví.“ „Kdepak,“ nesouhlasí tatínek, „to bychom taky mohli jíst každý ve svém pokoji. U stolu se scházíme proto, abychom si povídali. Jen zvířátka jedí a nebaví se spolu. To se někdy říká dětem proto, aby nemluvily s plnými ústy, to se opravdu nemá, mohlo by ti zaskočit a stejně by ti nikdo nerozuměl.“ (Špaček, 2012, s. 44, 45). Dále se v knize děti dozví, jak mohou doma pomoci s prostíráním stolu ke společnému jídlu, jak správně držet příbor nebo jak se chovat v restauraci. Vše je doplněno mnoha ilustracemi od Jany Fernandes.

Pozoruhodné výsledky ohledně stravovacích návyků v českých rodinách přinesl dlouhodobý výzkum, který v roce 2015 provedla pojišťovna Kooperativa. Výzkum nesl název *Česká rodina žije* a byl zaměřený na zmapování potřeb českých rodin. Předmět zkoumání byl rozdělen do šesti okruhů – Kde se rodí zdraví, Rodina v krizové situaci, Práce a volný čas, Vzdělání a školství a Vztahy – sendvičová generace. Cílem výzkumu bylo identifikovat palčivá témata, která se týkají českých rodin, ale nejsou doposud systematicky řešena. První okruh – Kde se rodí zdraví, se zabýval stravovacími návyky v českých rodinách. Z výzkumu vyplynulo, že téměř třetina rodin – 27 % ráno pravidelně nesnídá, 38 % českých rodin večeří společně, z toho 31 % jí u zapnuté televize, kterou používají spíše jako kulisu, a 26 % respondentů uvedlo, že večeří o samotě. Dále výsledky výzkumu ukazují, že díky příchodu dítěte do rodiny 70 % rodičů začne jíst zdravěji (Kooperativa, 2015).

Jídlo a stravování je třeba vnímat komplexně, ne pouze z pohledu stravy – kolik čeho sníme, ale také za jakých podmínek, jak k jídlu přistupovat a jak se při něm chovat. Děti si od rodičů osvojují mimo jiné i časové rozvržení mezi jednotlivými jídly a měly by se naučit, že je pro ně samozřejmé umýt si před jídlom ruce, omýt ovoce a zeleninu před konzumací a nekousat z cizího krajíce. Dále by se mělo dítě naučit, že jídlo je důležité, není k němu nuceno a není mu slibována odměna, když svou porci jídla sní, protože to jinak vede k častým neshodám. „Dítě by nemělo mít pocit, že nám tolik záleží na tom, co právě snědlo.“ (Gregora, 2004, s. 15) Rodiče by měli být v tomto směru důslední. Neméně účinné je zastrašování dítěte, že když nebude jíst, bude nemocné a slabé, protože dříve tomuto tvrzení uvěří matka a bude dítěti nabízet další jídla. Tato aktivita se pro dítě stane časem hrou na poznávání nových chutí a pro rodiče trýznivou skutečností. Jak již bylo zmíněno, dítě se učí nápodobou, a ta je nejučinnějším



prostředkem pro správný přístup k jídlu. Ten rozvíjíme v rodině nebo mezi dětmi ve školce či škole, kde mají druzí přirozenou a zdravou chuť k jídlu (Gregora, 2004).

### 1.2.2 Školní prostředí

Vzhled dnešních mateřských škol a těch, které navštěvovali naši rodiče a rodiče dětí, které dnes chodí do školek, se značně liší. Rozdíl spatřuji především v přístupu učitelek k dětem a rodičů k učitelkám. Věřím, že nejen zásluhou zavedení rámcového vzdělávacího programu se podoba dnešních mateřských škol změnila k lepšímu.

*„Úkolem mateřské školy je doplňovat rodinnou výchovu dítěte a v úzké vazbě na ni zajišťovat jeho další předškolní vzdělávání. Z pohledu učitelky to znamená, že by měla přijmout rodiče jako partnera a odborníka. Respektovat ho, radit se s ním, naslouchat jeho názorům, a to ne proto, aby ho vzápětí pokárala a poradila mu, jak správně dítě vychovávat, ale proto, aby společně hledali optimální cestu pro vzdělávání dítěte.“* (Svobodová, 2010, s. 62).

Mateřská škola je po rodině obvykle druhou sociální skupinou, se kterou se dítě ve svém životě setkává. Pro většinu dětí je prostředí mateřské školy zcela nové a význam společného pobytu ve školce má na všechny děti značný vliv. Probíhá zde důležité začleňování se ke skupině svých vrstevníků a radost ze společného soužití a objevování (Kotátková, 2014). Předškolní období je z hlediska sociálního vývoje jednou z nejdůležitějších fází, během které si dítě osvojuje sociální normy. Při pobytu v mateřské škole je nutné, aby si dítě osvojilo společenská pravidla, která se stolováním souvisí, jako například stát ve frontě, nesahat do cizího talíře, zvládnout sebeobsluhu, klidně sedět u jídla (Fraňková, 2016). Pro některé děti je tento způsob chování nový, protože doma po nich rodiče nevyžadují takovou dávku samostatnosti nebo netrvají, aby u jídla dítě sedělo. Ačkoliv styl výživy zakládá rodina, mateřská škola se svým působením významně podílí na utváření stravovacích návyků dětí. Poskytuje jim pestrou, vyváženou a plnohodnotnou stravu, která je v dostatečné kvalitě a odpovídajícím množství, a respektuje individuální potřebu jídla u dětí. Vytváří klidné a estetické prostředí, ve kterém mají děti dostatek času na konzumaci pokrmů. Naopak by se mělo v mateřské škole zamezit přílišnému hluku u jídla a nucení dětí k dojídaní svých porcí (Havlíková, Vencálková, 2008). Společné stolování má tak pro děti v mateřské škole význam nejen z nutričního hlediska, ale je také důležité pro jejich celkový rozvoj – rozumový, emoční a sociální. Vedení dítěte ke správným stravovacím

návykům formuje jeho osobnost, celkový vztah k jídlu i ke společnosti (Fraňková, 2016). Nezastupitelnou úlohu plní v mateřské škole paní učitelka, která svým chováním celý den působí na děti, neodmyslitelně také při stravování. I během stolování musí řešit výchovné problémy mezi dětmi, kompenzovat nedostatky a neobratnost dětí při zacházení s jídlem nebo příborem. Zároveň jim jde příkladem svým vlastním postojem k jídlu. Neméně prospěšné je i zapojování dětí do přípravy jídla, například výroby pomazánek, díky kterému lépe poznají, z čeho se jejich jídlo skládá, a je pro ně více motivující pokrm ochutnat nebo sníst. Stejně zábavné a přínosné je pro děti zdobení jídla podle vlastní fantazie (Fraňková, 2016). Problém mnohdy nastává v otázce dojídaní. „*Je starou zkušeností, že kuchařky i učitelky se snaží v dobré víře „dostat“ do dítěte pokud možno co nejvíce živin, ale někdy se přehlíží rozdíl v jeho možnostech a schopnosti konzumovat všechno, co se mu podává.*“ (Fraňková, 2016, s. 17) Motivace k jídlu by tedy měla být citlivá a s ohledem na individuální potřeby a možnosti dítěte.

Inspirativní pohled na stravování v mateřské škole přináší Jitka Müllerová, autorka článku *Stravování v mateřské škole* na stránkách NPI – Metodický portál RVP.CZ. Autorka uvádí příklad ze své praxe, kde mají snahu vytvořit pro děti při stravování příjemné prostředí plné pohody, které děti stimuluje k samostatnosti a sebeobsluze. Cílem není pouze to, aby se děti najedly, ale aby si vytvořily pozitivní vztah k jídlu, naučily se správně stolovat a dokázaly si jídlo v klidu vychutnat. Děti si při dopolední svačině vybírají ze širokého sortimentu pečiva, které si mohou samy namazat a obložit dle vlastní chuti sýrem, šunkou, ale i vajíčkem, marmeládou či Nutellou. K dispozici mají i jogurt nebo pudink s piškoty, případně müsli s mlékem. Děti si jídlo i pití nabírají samy. Tento systém se velmi osvědčil a děti dle slov autorky jedí rády a s chutí. Zdůrazňuje také, že je důležité, aby děti věděly, kdo jim jídlo chystá a byly hned v úvodu docházky do mateřské školy seznámeny s osobou, která jim jídlo připravuje, a stejně tak s prostředím kuchyně. K seznámení dětí s některými potravinami, například ovocem, motivují chlapce a děvčata básničkami, popisem potraviny nebo prostřednictvím hry. Při obědě si mohou děti vybrat, co z nabízených tří chodů – polévka, hlavní jídlo, salát, snědí nebo ochutnají. Trochu netradiční je uspořádání dětí u stolků, kdy po polévce dávají prázdné talíře doprostřed stolu. Je to kvůli tomu, aby děti „nesoutěžily“ při odnášení zbytků, protože to obvykle vyvolá řetězovou reakci. Snahou je, aby děti jedly v klidné, přátelské atmosféře bez zbytečných zákazů a připomínek, protože tak si tvoří pozitivní vztah k jídlu a celkově ke stravování. Odpolední svačinu

děti konzumují podle své vlastní potřeby, nejedí v přesně stanovený čas. Stává se tak, že si dítě odnáší svačinu s sebou domů. Děti si opět jídlo nabírají samy na tácek a po jídle po sobě uklidí. Celý den mají děti k dispozici nápoje, ovoce nebo zeleninu, kterou mohou kdykoliv v průběhu dne u stolu konzumovat. Prioritou se tak nestává pouze uspokojení základní fyziologické potřeby, ale především radost ze společného stolování (Müllerová, 2009).

Tématu stolování se ve svém metodickém průvodci pro předškolní vzdělávání v programu Začít spolu věnují také autorky J. Gardošová, L. Dujková a kol. (2003). Společné jídlo vnímají nejen jako prostředek k uspokojení biologických potřeb, ale také jako důležitou sociální a kulturní zkušenost. V programu Začít spolu jsou děti vedeny k sebeobsluze a samostatnosti. Samy si chystají prostírání, příbory, obsluhují se a uklízí. U oběda mají možnost určit si velikost své porce a jíst svým vlastním tempem. Děti mají dovoleno při jídle konverzovat, pokud nemají v ústech jídlo. Paní učitelky děti nedokrmují ani nenutí k dojídání, protože jedním z cílů společného stolování je navození přátelské a nestresující atmosféry, která z jídla vytvoří příjemnou součást dne. Autorky v knize uvádí i příklad z praxe, kdy se jim po domluvě s rodiči osvědčilo, když si děti nabírají jídlo samy a určují si tak velikost své porce. Ukázalo se, že se dětem díky tomu zvýšila chuť k jídlu a odpadl jim stres z plného talíře před sebou. U mladších dětí byla zaznamenána větší samostatnost a brzy nabíraly polévku bez „nehody“ (Gardošová, Dujková a kol., 2003).

### **1.2.3 Vztah mateřské školy a rodiny**

Postoj dítěte k jídlu v mateřské škole jasně ukazuje na zvyklosti a rituály, které si dítě přináší z domu (Westenhofer in Fraňková, 2016). „*Bohužel přibývá dětí, které jedí samy, společné večeře rodiny jsou výjimkou*“ (Fraňková, Odehnal, Pařízková in Fraňková, 2016, s. 17), případně i rodiče mohou být pro děti nesprávným jídelním vzorem. Mateřské školy jsou tak často nuceny kompenzovat nedostatky, které si dítě z domu přináší. Pokud děti vidí matku připravovat doma jídlo, mají možnost pochopit úsilí a snahu její práce, která byla vynaložena nejen pouze kvůli samotné konzumaci, ale také pro pocit soudržnosti rodiny, a dokáží si více vážit i práce kuchařek ve školním stravování (Fraňková, 2016).

Po prvním roce života dítěte by jídlo nemělo být výhradně jeho individuální záležitostí, ale naopak by mělo mít možnost sdílet alespoň některá jídla s ostatními členy rodiny,

případně s matkou. Tím se dítě učí přijímat jídlo jako samozřejmou součást života. Ačkoliv se u jídla zatím chová odlišně od ostatních členů rodiny, má možnost pozorovat, učit se, ochutnávat a zvykat si. Není dobré dělat ze společného stolování dramatickou událost a přehnaně komentovat, co kdo jí nebo nejí. Pokud i po druhém roce je pro dítě jídlo stále individuální záležitostí a jeho potrava je navíc převážně kašovitá, bude velmi těžké tento zvyk odbourat. Může se lehce stát, že takové dítě bude později jídlo v mateřské škole odmítat nebo jeho chování povede k vynucené změně pravidel v mateřské škole ze strany rodičů (Kotátková, 2014).

### 1.3 Stravovací režim dětí předškolního věku

Základy potravního chování se u dětí pokládají již v prenatálním věku, nejvýznamněji se pak formují v prvním roce života. V tomto období si dítě vytváří dlouhodobé a stabilní vzory potravního chování, včetně preferencí a averzí vůči pokrmům. V předškolním období, přesněji mezi 4. – 5. rokem života, už má dítě upevněné stravovací návyky, které přetrvávají až do dospělosti. Vnímá škodlivost nebo naopak vhodnost určitých potravin a uvědomuje si, jakým způsobem jídlo souvisí se zdravím. V tomto období si dítě řadí jídlo do žebříčku hodnot, formuje své postoje k jídlu a vytváří si odolnost vůči vnějším vlivům, zejména reklamě (Hřivnová, 2013). Již v batolecím věku si dítě zvyká na pravidelnost ve stravování a ta by měla pokračovat po celý život. Na začátku dne by neměla chybět snídaně, a poté po 2-3 hodinových intervalech přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Důležité je dbát na prostředí a čas, který dětem ke konzumaci pokrmu umožníme, protože tělo pocit nasycení zaznamená až po 20-30 minutách od začátku konzumace jídla. Možná je trochu zbytečné, ale často opomíjené, zmiňovat, že děti by měly jíst v klidu a bez zbytečných rušivých elementů (Pilařová, 2019). I zde však platí, že nejlepší volbou je, když sami půjdeme dětem dobrým příkladem.

Rčení, že snídaně je základ dne, je často opakovaná fráze, která je však pravdivá, a u malých dětí platí dvojnásob. Snídaně je důležitá pro formování správných stravovacích návyků a není dobré tento fakt opomíjet. Přínosné je, když se děti přípravy jídla samy účastní nebo si mohou některý den v týdnu samy zvolit, jakou snídani dostanou (Boháčová, 2016).

Ve třech letech už by mělo dítě být schopné samostatně se najíst (při obědě alespoň lžící), pít z hrníčku, zůstat u jídla na místě, tedy neodbíhat od stolu a během jídla nepovídat. Mělo by umět za jídlo také poděkovat. Důležité je, aby dítě dokázalo přijímat potravu od jiných členů rodiny, nejen od matky, bylo zvyklé jíst v různých prostředích, například u prarodičů, a bylo tak otevřené změnám. Při stravování je nutné vyloučit sledování televize nebo počítače. Neméně důležité je jíst s ostatními členy rodiny u jídelního stolu, a ne samostatně v dětském pokoji (Droppová, 2020).

Nároky kladené na dítě při nástupu do mateřské školy shrnuje i Asociace Comeniana ve své brožurce pro rodiče – Zralost dítěte při nástupu do mateřské školy. Neodmyslitelně

mezi ně patří také dovednosti spojené se stravováním. Dítě by tak při vstupu do mateřské školy mělo být schopné:

- udržovat čistotu a hygienu – samo si dojít na záchod, nepoužívat nočník ani pleny, umýt si ruce
- samostatně jíst a pít – držet správně lžící, nabírat si polévku i hlavní jídlo, ukusovat z krajíce, pít z hrnečku či skleničky a děti od cca 4 let by měly umět správně držet a používat příbor
- dokázat se vysmrkat a používat kapesník
- být samostatné v oblékání – zapnout a rozepnout si zip, knoflíky, umět se obout a zout
- nebát se komunikovat s okolím – říct si při potřebě na WC, reagovat a odpovídat na otázky, poslouchat pokyny, reagovat na své jméno, poslechnout paní učitelku, požádat o pomoc
- umět pozdravit, poprosit, poděkovat
- zvládnout odloučení od rodiny
- být trochu zvyklé na kolektiv dětí (např. z mateřských center)
- uklidit po sobě hračky
- dokázat počkat, rozdělit se, půjčit hračku

Výše zmíněné dovednosti nejsou vázány věkem, ale nástupem do mateřské školy. V ideálním případě by tedy všechny děti měly být schopné tyto dovednosti ovládat, aby pro ně byl nástup do mateřské školy snazší. Děti, které většinu činností nezvládnou samy, jsou odkázané na pomoc paní učitelky a je to stresující pro ně i pro pedagogy (Bilinská, 2020).

Stravování v mateřské škole má na rozdíl od stravování doma svá specifika v podobě přísných hygienických podmínek, za kterých je jídlo připravováno, převáženo a vydáváno. Mezi jednotlivými jídly nesmí být větší časový odstup než tři hodiny a děti by měly mít možnost samy si zvolit velikost své porce (Havlíková, Vencálková, 2008).

V době uzavření škol, včetně mateřských, v souvislosti s pandemií covid-19 provedla Univerzita Palackého mezi školáky ve věku 11-15 let na více než 150 školách v celé republice studii zkoumající, jakým způsobem se děti s touto situací vypořádaly a jak se změnil jejich denní režim, včetně stravovacích zvyklostí. Z výzkumu vyplynulo, že děti

se častěji hýbaly, jedly více ovoce, zeleniny, pily méně slazených nápojů a lépe spaly. Těšily se ze společného času stráveného s rodinou, který využily k učení se novým věcem, ale zároveň každé páté dítě trpělo osamělostí (Kalman, 2020). Je třeba si uvědomit, že školní stravování podléhá přísným pravidlům a standardům, zatímco domácí jídelníček se odvíjí od zvyklostí, které v dané rodině panují. V některých případech tak naopak docházelo ke zvýšení konzumace nezdravých slaných pochutin, slazených nápojů, smažených jídel a sladkostí až od 20 %, což mělo za následek nárůst obezity nejen u dětí (Kučerová, 2021).

## 1.4 Stravovací režim v MŠ Potštejn

### Organizace dne v I. třídě Včeliček

6 : 00 – 8 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• scházení dětí průběžně, podle potřeb rodičů,</li></ul>
6 : 00 – 8 : 45	<ul style="list-style-type: none"><li>• ranní hry dle volby a přání dětí</li><li>• didakticky zacílené činnosti (záměrné i spontánní učení) ve skupinkách a individuálně</li><li>• jazykové chvílky, smyslové hry, tělovýchovné chvílky v nově zřízené místnosti v suterénu</li></ul>
8 : 45 – 9 : 15	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena, svačina</li></ul>
9 : 15 – 9 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• pokračování v didakticky zacílených činnostech</li><li>• občas frontální činnosti - hudebně pohybové hry, jazykové chvílky, apod.</li></ul>
9 : 30 – 11 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• příprava a pobyt venku</li></ul>
11 : 30 – 11 : 45	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena, příprava na oběd</li></ul>
11 : 45 – 12 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• oběd</li></ul>
12 : 30 – 12 : 50	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena s pravidelným čištěním zubů, příprava na odpočinek</li></ul>
12 : 50 – 14 : 10	<ul style="list-style-type: none"><li>• odpočinek, náhradní nespací aktivity – omezený počet dětí</li></ul>
14 : 10 – 14 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• vstávání a hygiena</li></ul>
14 : 30 – 14 : 45	<ul style="list-style-type: none"><li>• svačina</li></ul>
14 : 45 – 16 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>• odpolední zájmové činnosti dětí – hry dle zájmu dětí</li><li>• pokračování v didakticky cílených činnostech</li></ul>

### Organizace dne ve II. třídě Berušek

6 : 00 – 8 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• scházení dětí průběžně, podle potřeb rodičů</li></ul>
6 : 10 – 8 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• ranní hry dle volby a přání dětí,</li><li>• didakticky zacílené činnosti (záměrné i spontánní učení) ve skupinkách a individuálně,</li><li>• jazykové chvílky, smyslové hry, tělovýchovné chvílky v nově zřízené místnosti v suterénu</li></ul>
8 : 45 – 9 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena, svačina</li></ul>
9 : 00 – 9 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• pokračování v didakticky zacílených činnostech,</li><li>• občas frontální činnosti - hudebně pohybové hry, jazykové chvílky, apod.</li></ul>
9 : 30 – 11 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• příprava a pobyt venku</li></ul>
11 : 30 – 11 : 55	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena, příprava na oběd</li></ul>
12 : 00 – 12 : 30	<ul style="list-style-type: none"><li>• oběd</li></ul>
12 : 30 – 12 : 40	<ul style="list-style-type: none"><li>• hygiena s pravidelným čištěním zubů, příprava na odpočinek</li></ul>
12 : 40 – 14 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>• četba, odpočinek, náhradní nespací aktivity</li></ul>
14 : 00 – 14 : 15	<ul style="list-style-type: none"><li>• vstávání a hygiena</li></ul>
14 : 30 – 14 : 45	<ul style="list-style-type: none"><li>• svačina</li></ul>
14 : 45 – 16 : 00	<ul style="list-style-type: none"><li>• odpolední zájmové činnosti dětí – hry dle zájmu dětí</li><li>• pokračování v didakticky cílených činnostech</li></ul>



**Uvedené časy jsou pouze orientační, upravujeme si je dle aktuálních potřeb a okolností.**

Ve vybrané mateřské škole se děti stravují v intervalech, které následují zhruba po třech hodinách od předchozího jídla. První společné jídlo je svačina, která se v obou třídách podává v 8:45. Následuje oběd, který je mladším dětem vydáván v 11:45, u starších dětí je to o patnáct minut déle. Odpolední svačinu v obou třídách děti dostávají ve 14:30.

## 1.5 Možnosti zlepšení stravovacích návyků u dětí

Autorka knihy *Getting the little blighers to eat*, Claire Potter, ve své knize radí rodičům, jakým způsobem přistupovat k dětem, které jsou vybíravé, aby se z nich stali spokojení a zdraví jedlíci. Zde je několik jejích tipů, jak toho docílit:

- Nenamlouvejte si, že děti jsou přirozeně vybíravé.
- Zapomeňte na všechno, co vám řekla vaše matka (nebo babička).
- Nenálepkujte dítě jako vybíravé.
- Vzdejte se své moci.
- Mějte pod kontrolou nákupy a vaření.
- Nepoužívejte pudink jako odměnu nebo trest.
- Nenuťte je jíst všechno, co mají na talíři.
- Vytvořte jejich jídelníček tak lahodný, jak jen to jde.
- Nepřestávejte jim nabízet jídlo, které nejlí.
- Nekupujte „dětská jídla“.
- Nekomentujte přesměřte společné jídlo.
- Představujte dětem nová a neznámá jídla.
- Neříkejte jim, co mají a nemají rádi.
- Neschovávejte zeleninu.
- Zakažte slova jako „fuj“, „ble“, „Tohle nemám rád.“, „Tohle nechci.“.
- Nebojte se chválit.
- Nikdy je neodrazujte od zkoušení nových věcí.
- Nestresujte se ze způsobu stolování.
- Zaveďte „den sladkostí“ jednou týdně a držte se ho.

- Nechte je jíst svým vlastním tempem.
- Nejprve nabízejte zeleninu.
- Nepoužívejte jídlo pro své emoční pohodlí.
- Jděte příkladem.
- Zaměřte se na „skutečné“ jídlo.
- Udělejte ze společného stolování příjemné místo.
- Zapojte je do vaření, i přestože bude nepořádek.
- Bavte se a objevujte nová jídla.
- Buďte trpěliví a důslední (Potter, 2013).

## **2 Cíl práce, úkoly práce, výzkumné otázky**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem práce je zmapování stravovacích návyků dětí ve vybrané mateřské škole a vzájemná komparace mezi stravováním ve školním a domácím prostředí s obecnými doporučeními.

## **2.2 Úkoly práce**

1. provést rešerši odborných knih, časopisů a internetových zdrojů vztahujících se k tématu stravování dětí
2. oslovit vedení vybrané mateřské školy za účelem provedení výzkumu
3. vytvořit dotazníky pro paní učitelky a rodiče
4. ověřit dotazníky na malém vzorku dotazovaných
5. distribuovat vytvořené dotazníky mezi paní učitelky a rodiče
6. analyzovat a interpretovat získaná data
7. shrnout výsledky výzkumu

### **2.3 Výzkumné otázky**

VO1: Jaké jsou nejčastější rozdíly v nárocích na stravování dětí ve vybrané mateřské škole a domácím prostředí?

VO2: V čem se změnilы stravovací návyky dětí v době uzavření mateřské školy od doby před uzavřením?

## **3 Metodika**

### **3.1 Metody a techniky sběru dat**

Pro výzkumnou část mé diplomové práce jsem použila metodu dotazování formou dotazníku. Pro tyto účely jsem vytvořila dva dotazníky – jeden pro paní učitelky vybrané mateřské školy a druhý pro rodiče dětí, které do dané mateřské školy dochází.

Dotazník pro paní učitelky obsahoval devatenáct otázek, z nichž čtrnáct otázek bylo uzavřených (s výběrem z nabízených odpovědí), čtyři otevřené a jedna škálovací.

Dotazník pro rodiče obsahoval dvacet osm otázek, z nichž dvacet čtyři otázek bylo uzavřených (s výběrem z nabízených odpovědí), dvě otevřené a dvě škálovací.

Dotazníky byly vytvořeny v online platformě Survio a následně distribuovány respondentům. Sběr dat probíhal od 17. dubna 2021 do 20. května 2021. Návratnost vyplněných dotazníků od čtyř paní učitelek MŠ Potštejn byla stoprocentní. Z celkového počtu třiceti dvou oslovených rodičů od třiceti čtyř dětí se mi vrátilo dvacet čtyři vyplněných dotazníků. Ve třídách se vyskytovaly dva sourozenecké páry, jejichž rodiče byli požádáni, aby za každé dítě vyplnili jeden dotazník. Celkově tedy deset dotazníků zůstalo nezodpovězeno. Vzhledem k faktu, že dotazníky byly zcela anonymní, nelze výsledky posuzovat podle pohlaví nebo věku dětí, lze vycházet pouze z celkového zastoupení počtu odpovědí v jednotlivých kategoriích.

Vyhodnocení dotazníků proběhlo na základě programu Survio. Dotazníky jsem pro srozumitelnost ověřila na malém vzorku dobrovolných respondentů ještě před zahájením sběru dat.

### **3.2 Charakteristika souboru**

Výzkum práce je vázán na mateřskou školu (dále jen MŠ) Potštejn, která leží v podhůří Orlických hor ve východních Čechách. Jedná se o dvoutrídni MŠ, která správou spadá pod základní školu (dále jen ZŠ). První třída MŠ sídlí v samostatné budově a navštěvují ji děti od tří do pěti let. V době výzkumu bylo v této třídě přihlášených dvacet dětí z celkové kapacity dvacet pět. Prostory pro stravování se nachází ve třídě, která je spojena okénkem s výdejnou stravou. Ve třídě je rozmístěno pět stolů, tři větší pro šest dětí a dva menší stoly pro tři a dvě děti. Velikost stolů je přizpůsobena výšce dětí. Součástí je i učitelský stůl se dvěma místy. Veškeré jídlo je do MŠ převáženo ze školní jídelny sídlící v budově ZŠ, která je od budovy MŠ vzdálena cca 200 m. Výdej stravy probíhá u výdejního okénka. Polévku dětem roznáší paní učitelky, pro hlavní jídlo a svačiny si děti chodí samy.

Druhá třída MŠ sídlí v budově ZŠ a navštěvují ji děti od pěti do sedmi let. V době výzkumu bylo v této třídě přihlášených patnáct dětí z celkové kapacity patnáct. Prostory pro stravování se nachází ve třídě, která je zároveň propojena s hernou. Jsou zde tři stoly pro šest dětí a učitelský stůl se dvěma místy. Výdej svačin probíhá ve třídě. Děti si jídlo nabírají zcela samy. Na oběd třída dochází do školní jídelny, která je umístěna v prvním patře budovy. Zde výdej zajišťují školní kuchařky.

### **3.3 Statistické metody**

K vyhodnocení dotazníků byly použity základní deskriptivní statistické metody.



## 4 Výsledky výzkumu a diskuse

### 4.1 Výsledky dotazníku pro paní učitelky

Návratnost vyplněných dotazníků od čtyř paní učitelek MŠ Potštejn byla stoprocentní. Pod otázkou jsou uvedeny buď možnosti odpovědí, nebo jsou odpovědi zaznamenány v tabulce i s procentuálním zastoupením respondentů.

#### Otázka č. 1 – Jsem...

- muž
- žena

Pedagogický kolektiv MŠ Potštejn tvoří čtyři ženy.

#### Otázka č. 2 – Napište počet dětí ve vaší aktuální třídě:

Počet dětí ve třídě	Počet odpovědí - 4
15	50 %
20	50 %

**Tab. 1**

V době výzkumu byla třída starších dětí naplněna do celkové kapacity 15 dětí, zatímco třída mladších dětí v době výzkumu čítala 20 dětí z celkové kapacity 25.

#### Otázka č. 3 – Napište věkové rozpětí dětí ve vaší aktuální třídě:

Věkové rozpětí dětí	Počet odpovědí - 4
3-5 let	50 %
4-6 let	25 %
5-7 let	25 %

**Tab. 2**

Určit věkové rozpětí dětí ve třídě není snadné, protože se údaje situačně liší v průběhu roku vlivem přibývajícího věku dětí, případně školními odklady, kdy některé dítě v MŠ oslaví i sedmé narozeniny (stalo se ve třídě starších dětí). Dvě paní učitelky ze třídy starších dětí se tak neshodly na přesném věkovém vymezení dětí ve třídě.

**Otázka č. 4 – Kde při svačině v MŠ sedíte?**

- u učitelského stolu
- u stolu s dětmi
- obvykle nesedím a chodím mezi dětmi
- jiná odpověď

Všechny čtyři paní učitelky odpověděly, že při svačině v MŠ sedí u učitelského stolu.

**Otázka č. 5 – Kde při obědě v MŠ sedíte?**

- u učitelského stolu
- u stolu s dětmi
- obvykle nesedím a chodím mezi dětmi
- jiná odpověď

Všechny čtyři paní učitelky odpověděly, že i při obědě v MŠ sedí u učitelského stolu.

**Otázka č. 6 – Mají děti ve vaší třídě u stolu stálý zasedací pořádek?**

- ano
- ano, ale nedodržují ho
- ne
- jiná odpověď

Ze čtyř kladných odpovědí je zřejmé, že děti v obou třídách mají u stolu stálý zasedací pořádek, který dodržují.

**Otázka č. 7 – Trváte na tom, aby děti u jídla seděly? (Když opomeneme přidávání apod.)**

- ano
- ano, ale pouze u oběda
- ne
- jiná odpověď

Všechny paní učitelky se shodly, že po dětech při jídle požadují, aby seděly. Je dobré, že i ony samy při jídle sedí a jdou tak dětem příkladem (jak je patrné z otázky č. 4 a 5).

### Otázka č. 8 – Dbáte na to, jak děti u jídla sedí?

- ano, na špatné sezení je upozorním a dbám na nápravu
- ano, na špatné sezení je upozorním
- ne, je mi to jedno
- jiná odpověď

Všechny čtyři paní učitelky se shodly, že kladou důraz na způsob, jak děti u jídla sedí a v případě nesprávného sezení děti upozorní a dbají na nápravu.

### Otázka č. 9 – Vedete děti k používání celého příboru (nůž, vidlička, lžíce)?

- ano, požaduji, aby děti jedly příborem
- děti k používání příboru motivuji, ale nenutím
- vedu děti k tomu, aby se najedly především samy, ať už s použitím celého příboru nebo pouze lžící/vidličkou
- je mi to jedno
- jiná odpověď

Tři paní učitelky se shodly, že děti k používání příboru motivují, ale nenutí. Jedna paní učitelka požaduje, aby děti jedly příborem. Důležitou roli zde hraje jistě i věk, kde je u starších dětí obvykle vyžadována větší samostatnost a zručnost než u dětí mladších.

### Otázka č. 10 – Uved'te přibližně, kolik dětí z vaší aktuální třídy se dokáže najíst zcela samo?

Rozdělte děti podle věku, uveďte celkový počet dětí dané věkové skupiny a poté napište, kolik dětí se nají zcela samo. např. tříleté 12/5, čtyřleté 8/6, pětileté 5/4.

Odpovědi	Počet odpovědí - 4
všichni – 15/15	50 %
tříleté 8/5, čtyřleté 11/11, pětileté 1/1	25 %
tříleté 9/9, čtyřleté 9/9, pětileté 2/2	25 %

Tab. 3

Z výsledků je patrné, že všechny děti ve třídě starších dětí jsou při jídle zcela samostatné. Stejně je tomu i v případě dětí z druhé třídy, kde obě paní učitelky uvádí, že pětileté a čtyřleté děti v jejich třídě se také zvládnou najíst zcela samy. Názory se liší pouze v případě tříletých dětí, kde podle jedné paní učitelky jsou i všechny tříleté děti zcela samostatné, ale podle její kolegyně je tříletých dětí samostatných pět z osmi.

Nelze si nevšimnout, že se v případě třídy mladších dětí počty dětí v jednotlivých kategoriích liší. Je to pravděpodobně způsobeno tím, že obě paní učitelky počty dětí v dané kategorii pouze odhadovaly a záleželo také na době, kdy byly dotazníky vyplněny (jednalo se o měsíční interval) a některé děti tak mohly dovršit starší věk.

#### **Otázka č. 11 – Vedete děti k tomu, aby si před jídlem myly ruce?**

- **spíše ano**
- **ano**
- **spíše ne**
- **ne**

Všechny paní učitelky se shodují, že jednoznačně vedou děti k tomu, aby si před jídlem myly ruce.

#### **Otázka č. 12 – Do jaké míry tolerujete dětem rozhovory během stolování?**

- **vůbec netoleruji**
- **zřídka toleruji**
- **někdy toleruji**
- **často toleruji**
- **plně toleruji**

V této otázce se názory paní učitelek rozchází. Jedna z dotazovaných dětem rozhovory během stolování netoleruje vůbec, dvě paní učitelky dětem rozhovory někdy tolerují a jedna paní učitelka dětem rozhovory při stolování toleruje často.

#### **Otázka č. 13 – Povídáte si s dětmi během jídla?**

- **ano, rozhovorům se nebráním ani během stolování**
- **ano, ale pouze v případě usměrňování dětí nebo pokynů týkajících se stolování**

- **ne, u jídla vyžadují ticho**
- **jiná odpověď**

V této otázce se většina paní učitelek přiklání k druhé odpovědi, a sice že si s dětmi povídají pouze v případě usměrňování dětí nebo když je instruuji během stolování. Jedna paní učitelka uvedla, že se rozhovorům s dětmi nebrání ani v průběhu stolování.

#### **Otázka č. 14 – Nabírají si děti jídlo samy?**

- **ano, ale pouze některá jídla (svačiny, polévku, nápoje)**
- **ne, vše nabírá a servíruje kuchařka nebo učitelka**
- **ano, děti se při jídle po celou dobu obsluhují samy**
- **jiná odpověď**

Z výsledků je patrné, že se sebeobslouhou je to přesně napůl. Starší děti ve druhé třídě se během svačin obsluhují zcela samy, zatímco mladší děti v první třídě dostávají jídlo servírované výhradně od paní kuchařky případně paní učitelky.

#### **Otázka č. 15 – Trváte obvykle na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo?**

- **spíše ano**
- **ano**
- **spíše ne**
- **ne**

Z výpovědí vyplývá, že všechny paní učitelky mají zájem na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo.

#### **Otázka č. 16 – Trváte obvykle na tom, aby děti svou porci dojedly?**

- **spíše ano**
- **ano**
- **spíše ne**
- **ne**

Nejednotné názory paní učitelek vyplývají z otázky, zda trvají na tom, aby děti svou porci dojedly. Dvě výpovědi zastávají názor, že na dojídaní spíše netrvají a dvě naopak spíše ano.

### Otázka č. 17 – Jakým způsobem motivujete dítě k jídlu, když ho odmítá?

Paní učitelky se snaží motivovat děti k jídlu různým způsobem. Jednak argumentem, že když dítě odmítané jídlo ochutná, bude velké a silné nebo se snaží zjistit důvod odmítání jídla a následně se s dítětem domluvit na dalším postupu, případně se snaží dítěti vysvětlit, že o jídle, které neochutnalo, nemůže říct, že mu nechutná nebo se snaží přes společná pravidla dítě upozornit a logicky mu vysvětlit, že nejprve je potřeba jídlo ochutnat a poté se rozhodnout, jestli ho bude jíst nebo ne.

### Otázka č. 18 – Nosí děti do MŠ na oslavu svého svátku nebo narozenin dobroty?

- ano
- ne

Paní učitelky se jednoznačně shodují, že děti při příležitosti svátku nebo narozenin přinášejí do MŠ dobroty.

### Otázka č. 19 – Pokud jste u předchozí otázky odpověděli ano, napište prosím, co děti nejčastěji přinášejí:

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 4
sladkosti, bonbony, cukrovinky	50 %
upečené dobroty – muffiny, cupcaky, sušenky, dorty apod.	100 %
sušené ovoce	50 %
jiná odpověď	0

**Tab. 4**

V odpovědi na tuto otázku bylo možné zvolit více odpovědí. Z výsledků vyplývá, že nejčastěji do MŠ děti přinášejí upečené dobroty, dále pak sladkosti jako bonbony či jiné cukrovinky, případně sušené ovoce.

## 4.2 Výsledky dotazníku pro rodiče

Z celkového počtu třiceti dvou oslovených rodičů od třiceti čtyř dětí se mi vrátilo dvacet čtyři vyplněných dotazníků, což je nadpoloviční většina. Pod otázkou jsou uvedeny buď možnosti odpovědí, nebo jsou odpovědi zaznamenány v tabulce i s procentuálním zastoupením respondentů. Pro lepší přehlednost jsou počty odpovědí v tabulkách převáděny na procenta se zaokrouhlením na jedno desetinné místo.

### Otázka č. 1 – Věk vašeho předškolního dítěte:

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
3 roky	20,8 %
4 roky	33,2 %
5 let	29,2 %
6 let	16,6 %
7 let	0

**Tab. 5**

Z odpovědí na první otázku vyplývá, že nejvíce dotazníků zodpověděli rodiče čtyřletých dětí – celkem třicet tři procent, další početnou skupinou jsou odpovědi týkající se pětiletých dětí – celkem dvacet devět procent, na třetím místě jsou zastoupeny děti tříleté – dvacet procent a nejméně zastoupenou skupinou jsou děti šestileté – celkem šestnáct procent.

### Otázka č. 2 – Dítě je...

Z druhé otázky vyplývá, že výpovědi dvaceti čtyř rodičů se týkají v padesáti osmi procentech dívek a čtyřiceti jedna procentech chlapců. Zastoupení dívek je tedy v dotaznících lehce převažující.

### Otázka č. 3 – Kde dítě obvykle jí?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
u jídelního stolu	91,6 %
na pohovce v obývacím pokoji	4,2 %

v dětském pokoji	0
dítě se u jídla obvykle pohybuje	4,2 %
Jiná odpověď (napište prosím kde)	0

**Tab. 6**

Cílem třetí otázky bylo zjistit, kde dítě obvykle jí. Drtivá většina rodičů uvedla, že jejich dítě jí u jídelního stolu. Pouze jedna odpověď vypovídala, že dítě jí na pohovce v obývacím pokoji a jedno z dětí se obvykle u jídla pohybuje.

**Otázka č. 4 – Má dítě doma své stálé místo u stolu?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
ano	100 %
ne	0

**Tab. 7**

Na čtvrtou otázku odpověděli všichni rodiče kladně, že jejich děti mají doma své stálé místo u stolu. Zajímavé je, že stálé místo u stolu mají všechny děti, ačkoliv dvě z nich (podle předchozí otázky) u jídelního stolu obvykle nesedí. Nabízí se tedy možnost, že rodiče buď otázku špatně pochopili nebo odpověděli chybně, případně děti místo u stolu mají, ale nevyužívají ho.

**Otázka č. 5 – Trváte na tom, aby dítě u jídla sedělo?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	33,3 %
ano	62,5 %
spíše ne	4,2 %
ne	0

**Tab. 8**

Většina rodičů trvá na tom, aby dítě u jídla sedělo, šedesát dva procent rodičů na tom trvá zcela, třicet tři procent rodičů se k požadavku přiklání. Jenom v jednom případě



rodič na sezení u jídla spíše netrvá. Můžeme pouze spekulovat, jestli se jedná o stejné dítě, jehož rodič výše uvedl, že se jeho dítě u jídla obvykle pohybuje.

**Otázka č. 6 – Dbáte na to, jak dítě u jídla sedí?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
ano, na špatné sezení ho upozorním a dbám na nápravu	33,3 %
ano, na špatné sezení ho upozorním	62,5 %
ne, je mi to jedno	0
jiná odpověď	4,2 %

**Tab. 9**

Naprosté většině rodičů není lhostejné, jak dítě u jídla sedí a na špatné sezení dítě upozorní. Třicet tři procent rodičů navíc dbá na nápravu posedu. Jeden rodič zvolil jinou odpověď, ale svou volbu nijak blíže nespecifikoval.

**Otázka č. 7 – Používá dítě při jídle doma celý příbor (nůž, vidličku, lžíci)?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
ano	45,8 %
ne	54,2 %

**Tab. 10**

Odpovědi na tuto otázku jsou téměř vyrovnané – necelých čtyřicet šest procent dětí jí doma celým příborem a padesát čtyři procent dětí ne. Bohužel není možné z anonymních výpovědí zjistit, jestli se například nepoužívání celého příboru týká převážně mladších dětí nebo je to napříč celou věkovou skupinou.

**Otázka č. 8 – Samostatnost dítěte při jídle:**

Známkuje jako ve škole.

1 - dítě jí zcela samo;

2 - dítě jí s drobnou dopomocí;

3 - dítě jí napůl samo;

4 - dítě jí s velkou dopomocí;

5 - dítě není při jídle vůbec samostatné

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
1 - dítě jí zcela samo	45,8 %
2 - dítě jí s drobnou dopomocí	41,6 %
3 - dítě jí napůl samo	12,5 %
4 - dítě jí s velkou dopomocí	0
5 - dítě není při jídle vůbec samostatné	0

**Tab. 11**

Téměř čtyřicet šest procent dětí se doma dokáže najíst zcela samo, čtyřicet jedna procent dětí jí s drobnou dopomocí a dvanáct procent dětí se nají napůl samy. Opět můžeme pouze spekulovat, jestli je samostatnost dětí při jídle přímo úměrná věku či ne. Vzhledem k počtu dětí jsem je nedělila na mladší a starší, ale vycházím z přirozených dovedností dětí ve věku 3-5 a 5-7 let. Schopnost samo se najíst patří mezi základní dovednosti, které by si dítě mělo osvojit ještě před nástupem do mateřské školy.

#### **Otázka č. 9 – Vedete dítě k tomu, aby si před jídlem mylo ruce?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	54,2 %
ano	41,6 %
spíše ne	4,2 %
ne	0

**Tab. 12**

V otázce mytí rukou před jídlem většina rodičů uvádí, že k tomu své děti vedou. Pouze jeden rodič se vyjádřil, že k mytí rukou před jídlem své dítě nevede.

**Otázka č. 10 – Je dítě u jídla obvykle něčím rozptylováno (televize, tablet, hračky apod.)?**

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Počet odpovědí - 24</b>
ano	16,6 %
ne	83,3 %

**Tab. 13**

Osmdesát tři procent rodičů uvádí, že dítě není u jídla obvykle ničím rozptylováno. Šestnáct procent dětí u jídla obvykle něčím rozptylováno je.

**Otázka č. 11 – Pokud jste u předchozí otázky odpověděli ano, napište prosím, čím přesně je dítě u jídla obvykle rozptylováno:**

- televize
- tablet nebo telefon
- knížky
- hračky
- jiná odpověď

U této otázky bylo možné zvolit jednu nebo více odpovědí. Pokud jsou děti u jídla něčím rozptylovány, bývá to nejčastěji televize. Jeden respondent zvolil jinou odpověď, ale blíže ji nespécifikoval.

**Otázka č. 12 – Povídáte si s dítětem během jídla?**

1 - vůbec si nepovídáme;

2 - povídáme si výjimečně;

3 - občas si povídáme;

4 - povídáme si často;

5 - povídáme si u každého jídla

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Počet odpovědí - 24</b>
1 - vůbec si nepovídáme	0

2 - povídáme si výjimečně	8,3 %
3 - občas si povídáme	45,8 %
4 - povídáme si často	20,8 %
5 - povídáme si u každého jídla	25 %

**Tab. 14**

Všichni respondenti uvedli, že si s dítětem během jídla povídají. Osm procent rodičů uvedlo, že si s dětmi u jídla povídají pouze výjimečně, nejčastější odpovědí – čtyřicet pět procent – bylo, že si rodiče u jídla s dítětem občas povídají, dvacet procent rodičů si s dětmi povídá často a dvacet pět procent rodičů si s dětmi povídá u každého jídla.

**Otázka č. 13 – Jako rodina (případně všichni členové domácnosti) se během všedních dní u stolu při společném jídle sejdete:**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
ani jednou za den	8,3 %
1x denně	66,6 %
2x denně	25 %
3 - 4x denně	0

**Tab. 15**

Osm procent rodičů ze všech dotazovaných uvedlo, že se jako rodina ve všední dny u jídla ani jednou nesejdou. Šedesát šest procent rodičů uvedlo, že se společně u jídla setkávají 1x denně a dvacet pět procent rodin se u jídla během všedních dní sejde 2x denně.

**Otázka č. 14 – Jako rodina (případně všichni členové domácnosti) se o víkendu u stolu při společném jídle sejdete:**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
ani jednou za den	0
1x denně	16,6 %

2x denně	37,5 %
3 - 4x denně	45,8 %

**Tab. 16**

Z výsledků je patrné, že o víkendu se rodiče s dětmi u společného stolu pravidelně schází. V šestnácti procentech případů je to jednou za den, v třiceti sedmi procentech je to 2x denně a téměř čtyřicet šest procent případů, tedy necelá polovina dotazovaných, se o víkendu u společného jídla sejde 3 - 4x denně.

**Otázka č. 15 – Kdy dítě vstává? (za situace uzavřené MŠ)**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
5:00 – 5:30	0
5:30 – 6:00	4,2 %
6:00 – 6:30	4,2 %
6:30 – 7:00	12,5 %
7:00 – 7:30	37,5 %
7:30 – 8:00	20,8 %
8:00 – 8:30	16,6 %
8:30 – 9:00	4,2 %
jiná odpověď	0

**Tab. 17**

Za situace, kdy byla MŠ uzavřena, vstávaly děti nejčastěji (v třiceti sedmi procentech případů) mezi 7:00 - 7:30, dále pak téměř dvacet jedna procent dětí vstávalo mezi 7:30 - 8:00, šestnáct procent dětí vstávalo v rozmezí 8:00 – 8:30, dvanáct procent dětí vstávalo mezi 6:30 - 7:00, čtyři procenta dětí vstávaly v časech mezi 5:30 - 6:00, dále 6:00 – 6:30 a také 8:30 – 9:00.

**Otázka č. 16 – Snídá obvykle vaše dítě? (za situace uzavřené MŠ)**

- **spíše ano**
- **ano**

- **spíše ne**
- **ne**

Všichni rodiče odpověděli, že za situace uzavřené MŠ jejich děti obvykle snídaly.

**Otázka č. 17 – Kdy dítě snídá? (za situace uzavřené MŠ)**

Když byla MŠ uzavřena, snídaly děti v tyto časy: dvacet devět procent dětí obvykle snídalo mezi 8:15 a 8:30, dále pak šestnáct procent dětí snídalo v rozmezí 7:15 – 7:30 a stejný počet dětí v 8:00 – 8:15. Osm procent dětí obvykle snídalo v čase 7:30 – 7:45, 7:45 – 8:00 a dalších osm procent rodičů označili „jiná odpověď“, ale svou volbu blíže nspecifikovali. Vždy čtyři procenta odpovědí se týkala časů 6:15 – 6:30, 6:45 – 7:00 a 7:00 – 7:15.

**Otázka č. 18 – Svačí obvykle vaše dítě během odpoledne? (za situace uzavřené MŠ)**

<b>Možnosti odpovědí</b>	<b>Počet odpovědí - 24</b>
spíše ano	33,3 %
ano	45,8 %
spíše ne	20,8 %
ne	0

**Tab. 18**

Z výsledků vychází, že v době uzavřené MŠ většina dětí odpoledne svačila (sedmdesát devět procent). Téměř dvacet jedna procent respondentů uvedlo, že jejich děti spíše nesvačily.

**Otázka č. 19 – Kdy dítě vstává? (při běžné docházce do MŠ)**

Pozn. v dotazníku byly uvedeny časy s půlhodinovými intervaly od 5:00 do 9:00, případně bylo možné napsat jinou odpověď.

Za situace běžné docházky do MŠ děti vstávají v následujících časech. Padesát procent dětí vstává mezi 6:30 – 7:00, dvacet procent dětí vstává v čase od 7:00 do 7:30, šestnáct procent dětí vstává mezi 6:00 – 6:30 a dvanáct procent dětí vstává před šestou hodinou v čase od 5:30 do 6:00.

### Otázka č. 20 – Snídá obvykle vaše dítě před příchodem do MŠ?

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	4,2 %
ano	75 %
spíše ne	20,8 %
ne	0

**Tab. 19**

Celkem sedmdesát pět procent dětí před odchodem do MŠ obvykle snídá, čtyři procenta rodičů uvedla odpověď „spíše ano“ a téměř dvacet jedna procent rodičů napsalo, že jejich dítě před odchodem do MŠ spíše nesnídá.

### Otázka č. 21 – Kde dítě před příchodem do MŠ snídá?

Pokud jste u předchozí otázky odpověděli "ne", tuto otázku přeskočte.

- **doma**
- **cestou do MŠ**
- **jiná odpověď**

Tato otázka byla položena v závislosti na předchozí otázce, proto na ni neodpověděli všichni respondenti. Devadesát jedna procent rodičů uvedlo, že dítě snídá doma, žádné jiné místo v odpovědích uvedeno nebylo.

### Otázka č. 22 – Kdy dítě snídá? (při běžné docházce do MŠ)

Pokud jste u otázky č. 20 odpověděli "ne", tuto otázku přeskočte.

Na tuto otázku odpovídal stejný počet rodičů jako na otázku předchozí – tedy devadesát jedna procent z celkového počtu dotazovaných. Nejvíce dětí – třicet šest procent, snídá za běžného režimu při docházce do MŠ mezi 7:15 – 7:30. Téměř dvacet tři procent dětí snídá od 7:00 do 7:15, vždy devět procent dětí snídá v časech od 6:00 do 6:15, od 6:15 do 6:30, od 6:45 do 7:00 a od 7:30 do 7:45. Zhruba čtyři procenta dětí obvykle snídají od 6:30 do 6:45.

**Otázka č. 23 – Svačí obvykle vaše dítě během odpoledne? (při běžné docházce do MŠ)**

Naprostá většina dětí odpoledne svačí, pouze osm procent dětí odpoledne spíše nesvačí. Nejvíce zastoupenou skupinou jsou děti, které svačí v MŠ i doma – téměř čtyřicet šest procent, dále pak třicet tři procent dětí svačí v MŠ a dvanáct procent dětí svačí odpoledne doma.

**Otázka č. 24 – Kdy dítě obvykle večeří?**

Napište prosím půlhodinové rozmezí - např. 18:00 - 18:30.

Otázka dvacet čtyři měla volnou výpověď, ve které byli rodiči požádáni, aby uvedli časové rozmezí, kdy dítě obvykle večeří. Celkem třicet tři procent odpovědí se týkala intervalu mezi 18:00 – 18:30, dvacet devět procent odpovědí patřilo k časovému rozmezí 18:30 – 19:00 a osm procent respondentů uvedlo hodinový interval od 18:00 do 19:00. Všechny další časové intervaly byly zmíněny vždy ve čtyřech procentech, a sice 17:00 – 17:30, 17:30 – 18:00, 17:45 – 18:15, 18:15 – 18:45 a 19:00 – 19:30. Dvakrát byl v odpovědi zmíněn pouze čas, nikoliv časový interval – 18:30 a 19:00.

**Otázka č. 25 – Může si dítě samo určit velikost své porce?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	33,3 %
ano	45,8 %
spíše ne	16,6 %
ne	4,2 %

**Tab. 20**

V otázce samostatného určení velikosti své porce jídla si doma může samo rozhodnout téměř čtyřicet šest procent dětí, dalších třicet tři procent dětí o velikosti své porce spíše rozhoduje, šestnáct procent dětí o velikosti své porce spíše nerozhoduje a čtyři procenta dětí o velikosti své porce nerozhodují vůbec.



**Otázka č. 26 – Trváte obvykle na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	29,2 %
ano	58,3 %
spíše ne	8,3 %
ne	4,2 %

**Tab. 21**

Většina rodičů – padesát osm procent, uvedla, že trvají na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo. Dvacet devět procent rodičů se přiklání k odpovědi „spíše ano“, osm procent rodičů na ochutnání spíše netrvá a čtyři procenta rodičů na tomto požadavku netrvají vůbec.

**Otázka č. 27 – Trváte obvykle na tom, aby dítě svou porci dojedlo?**

Možnosti odpovědí	Počet odpovědí - 24
spíše ano	29,2 %
ano	0
spíše ne	54,2 %
ne	16,6 %

**Tab. 22**

Žádný rodič nevedl, že trvá na tom, aby dítě svou porci dojedlo, dvacet devět procent respondentů se však přiklání k odpovědi „spíše ano“. Více než polovina rodičů – padesát čtyři procent, na dojídaní jídla spíše netrvá a šestnáct procent rodičů na tomto požadavku netrvá vůbec.

**Otázka č. 28 – Jakým způsobem motivujete dítě k jídlu, když ho odmítá?**

Poslední otázka se týkala motivace dítěte k jídlu, které odmítá. Výpověď byla volná. Rodiče uváděli různé způsoby a druhy motivace, jak dítě přimět k ochutnání jídla. Nejčastější odpovědí bylo slíbení odměny po jídle – celkem téměř dvacet jedna procent. Do stejné kategorie bychom mohli zařadit slíbení sladkosti po jídle, případně odepření

sladkosti po jídle – celkem dvacet pět procent. Ve dvanácti procentech případů rodiče zmínili motivaci dítěte argumentem, že vyroste a ve stejném počtu případů uvedli motivaci pohádkou/přislíbením sledování pohádky po jídle. Osm procent respondentů uvedlo zmínku o zdraví a vitamínech a stejně tak rozhovor o jídle. Další uváděné motivace byly například příslib oblíbené aktivity pro jídle, společná hra, domlouvání a jít dítěti příkladem. Čtyři procenta respondentů zmínila, že dítě k jídlu nijak nemotivují.

### 4.3 Diskuse

Otázky v obou dotaznících byly místy pokládány podobně, aby bylo možné zjistit případné rozdíly v nárocích a požadavcích na děti v průběhu stravování.

Z výsledků vyplývá, že většina dětí je zvyklá jíst doma u stolu, kde mají své stálé zasedací místo. Stejně tak je tomu i v mateřské škole, ve které probíhal výzkum. Herman pokládá místo u stolu za velmi důležitý prvek přispívající k pocitu, že někam patřím. Pro dítě je to zdroj jistoty a bezpečí, že „tady to znám“ nebo „tady jsem doma“ (Herman, 2008). Téměř všichni rodiče (kromě jednoho případu) uvedli, že trvají na tom, aby dítě u jídla sedělo a stejný počet rodičů uvedl, že jim není jedno, jak dítě u jídla sedí a že ho na špatné sezení upozorní. Třicet procent rodičů následně dbá na nápravu posedu. Všechny dotazované paní učitelky odpověděly, že trvají na tom, aby dítě u jídla sedělo a při špatném sezení dbají na nápravu. V tom jasně spatřuji rozdíl mezi režimem v MŠ a domácím prostředím. Podle Fraňkové je klidné sezení u jídla důležitým společenským pravidlem patřícím mezi sociální normy, které si dítě při pobytu v mateřské škole osvojuje (Fraňková, 2016).

Zhruba padesát procent dětí doma při jídle používá celý příbor. Ve školce většina paní učitelek po dětech používání celého příboru nepožaduje, ale k používání je motivuje. V otázce samostatnosti dětí při jídle se paní učitelky vyjádřily většinou tak, že jsou všechny děti v jejich třídách při jídle samostatné (pouze v jednom případě bylo uvedeno, že se tři tříleté děti nedokážou najíst zcela samy). Rodiče byli v tomto ohledu více kritičtí a za zcela samostatné uvedlo své děti pouze čtyřicet šest procent rodičů, tedy necelá polovina. Čtyřicet jedna procent dětí potřebuje drobnou pomoc a dvanáct procent dětí se nají samo pouze z poloviny. Podle Droppové by se tříleté dítě mělo být schopné samostatně najíst, alespoň lžící, dokázat pít z hrníčku a zůstat u jídla na jednom místě, tedy neodbíhat od stolu (Droppová, 2020). O samostatnosti při stravování se zmiňuje i Bilinská ve své publikaci Zralost dítěte při nástupu do mateřské školy. Zdůrazňuje, že by dítě při nástupu do mateřské školy mělo být schopné samostatně se najíst, do čtyř let alespoň lžící, a od čtyř let dokázat používat příbor (Bilinská, 2020).

Kromě jednoho rodiče všichni uvedli, že své děti vedou k mytí rukou před jídlem, ačkoliv většina rodičů zvolila odpověď „spíše ano“. Paní učitelky mají na tuto otázku jasnou odpověď, že všechny děti k mytí rukou jednoznačně vedou. V mateřské škole je hygiena nedílnou a pravidelnou součástí denního režimu, což by se dalo považovat za

jakési ulehčení v oblasti důslednosti. Na druhou stranu ve větším počtu dětí je někdy obtížné u všech dětí zkontrolovat, zda si ruce umyly, případně jestli to provedly správně. Gregora ve své knize *Výživa malých dětí* uvádí, že mytí rukou před jídlem je samozřejmý návyk, který by si děti měly přinést z domu (Gregora, 2004). Jak vyplývá z výzkumu, téměř všechny děti jsou k tomuto zvyku doma vedeny.

V otázce, zda je dítě u jídla něčím rozptylováno, šestnáct procent rodičů odpovědělo, že je dítě u jídla obvykle rušeno televizí, ostatní rodiče odpovídali zamítavě. Při srovnání se statistikou výzkumu, který provedla pojišťovna Kooperativa v roce 2015, společně večerí třicet osm procent českých rodin, z nichž třicet jedna procent jí u zapnuté televize, což tvoří jedenáct procent ze všech dotazovaných (Kooperativa, 2015). Z dotazníkového šetření mezi rodiči vyšlo najevo, že šestnáct procent dětí z celkového počtu dvacet čtyři bývají u jídla rušeny televizí. Když výsledky obou výzkumů porovnáme, zaznamenáme nárůst o téměř pět procent oproti roku 2015. O nevhodnosti rušivých elementů během jídla, kterým sledování televize bezesporu je, se ve své knize o výživě dětí zmiňuje Kejvalová (2012), protože během společného stolování si dítě mimo jiné osvojuje praktické a sociální dovednosti, které si s sebou nese do budoucnosti. Stejný názor sdílí i Pilařová (2019) v článku o výživové pyramidě.

Téměř všichni rodiče si s dítětem během stolování povídají. Na druhou stranu paní učitelky v MŠ dětem rozhovory při jídle tolerují méně a samy si s nimi povídají pouze v případě usměrňování nebo sdělování pokynů týkajících se stolování a jídla. Pouze jedna paní učitelka uvedla, že se rozhovorům s dětmi nebrání ani během stolování. Zde tedy spatřuji značný rozdíl mezi domácím a školním stravováním. Konverzaci během jídla svými názory podporují i odborníci. Laura Markhamová ve své knize *AHA! rodičovství* mluvení u jídla přímo doporučuje a společný stůl považuje za „centrum domova“ kvůli setkání a sdílení, které by mělo být součástí každého společného jídla (Markhamová in Bělohávková, 2016). Povídání u stolu schvaluje i přední český etik Ladislav Špaček ve své knize *etiky pro děti Dědečku, vyprávěj* (2012). Připomíná ale, aby děti nemluvily s plnými ústy, protože by jim mohlo zaskočit a ještě by jim nikdo nerozuměl.

Dvě totožné otázky v obou dotaznících se týkaly ochutnání odmítaného jídla a dojídaní porce. Všechny paní učitelky se shodují, že trvají obvykle na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo. Nejednotný názor ale panuje v otázce dojídaní porce. Zatímco

dvě paní učitelky na dojíždání spíše trvají, dvě zastávají opačný názor. Rodiče dětí také ve většině případů trvají na ochutnání odmítaného jídla, ale netrvají na dojíždání jídla. V otázce motivování dětí k ochutnání jídla odborníci radí například zapojit dítě do přípravného procesu, třeba výroby pomazánek, nebo zdobení jídla podle vlastní fantazie, díky čemuž dítě lépe pozná, z čeho se jídlo skládá (Fraňková, 2016). Müllerová (2009) ve svém článku o stravování v mateřské škole přináší příklad z vlastní praxe, kdy se snaží děti seznamovat s různými druhy potravin například prostřednictvím básniček nebo her. Při obědě mají děti možnost zvolit si, co z nabízených tří chodů snědí nebo ochutnají. Cílem stravování je nejen nasycení dětí, ale snaha o vytvoření klidné a příjemné atmosféry, která bude děti k jídlu lépe motivovat. Nucení dětí k dojíždání je odborníky jednoznačně odmítáno, a to i v případě, že se do dítěte snaží učitelky v dobré víře dostat co nejvíce živin, ale přehlíží tak individuální možnosti a schopnosti dítěte (Fraňková, 2016).

Část dotazníku pro rodiče se týkala stravovacích návyků dětí v době běžné docházky do MŠ a v době uzavření MŠ z důvodu pandemie covid-19. Cílem těchto otázek bylo zjistit, zdali a případně jak se změnily stravovací návyky dětí v této situaci. Z výzkumu vyplynulo, že při běžné docházce do MŠ děti obvykle vstávají dříve než v době uzavření MŠ, a to v časovém rozmezí od 5:30 – 6:00 do 7:00 – 7:30. Padesát procent dětí při běžném režimu vstává v intervalu od 6:30 do 7:00. Za situace uzavření MŠ děti vstávaly v širším časovém intervalu, a sice od 5:30 – 6:00 do 8:30 – 9:00. Nejvíce dětí vstávalo v čase od 7:00 do 7:30. Zatímco v době uzavření MŠ všechny děti doma snídaly, při obvyklém režimu doma téměř dvacet jedna procent dětí zpravidla nesnídá, a jejich první jídlo dne je až svačina v MŠ.

S odlišným časem vstávání v obou případech se pojí i odlišný čas snídaně. Při běžné docházce do MŠ děti obvykle snídají v čase od 6:00 – 6:15 do 7:30 – 7:45. Nejvíce dětí (téměř třicet tři procent) snídá v intervalu od 7:15 do 7:30. V době uzavření MŠ se časový interval zvětšil, jelikož děti snídaly od 6:15 – 6:30 do 8:15 – 8:30. Změna se týká také odpoledních svačin. Při běžné docházce do MŠ odpoledne nesvačí pouze osm procent dětí, zatímco v době uzavření MŠ se počet nesvačících dětí zvýšil na téměř dvacet jedna procent. Z výzkumu také vyplynulo, že děti nejčastěji večeří mezi 18:00 – 19:00.

Poslední část dotazníku se zabývala zjištěním, jak paní učitelky a rodiče pracují s dítětem, které odmítá určité jídlo. Zajímavé je, že téměř polovina rodičů uvedla, že dítě motivují odměnou po jídle, často v podobě sladkosti, zatímco paní učitelky tento způsob motivace vůbec neuplatňují a využívají pouze motivaci slovní. Gregora (2004) ve své knize *Výživa malých dětí* zmiňuje, že je třeba, aby dítě pochopilo, že jídlo je důležité, ale není k němu nuceno a zároveň mu není slibována odměna, když svou porci sní, protože to vede ke zbytečným nedorozuměním mezi rodič a dětmi. Stejně tak není účinné dítě strašit, že když nebude jíst, bude slabé a nemocné (Gragora, 2004).

## 5 Odpovědi na výzkumné otázky

VO1: Jaké jsou rozdíly v nárocích na stravování dětí ve vybrané mateřské škole a domácím prostředí?

Shoda v obou prostředích padla v otázce stálého místa u stolu, které mají všechny děti jak doma, tak v mateřské škole. Obecně však v mateřské škole panují striktnější pravidla ohledně sezení u stolu, mytí rukou, tolerování rozhovorů během stolování a ochutnávání a dojíždání porcí. Zároveň však paní učitelky vnímají děti u jídla jako daleko více samostatné, než jak je vnímají rodiče.

VO2: V čem se změnila stravovací návyky dětí v době uzavření mateřské školy od doby před uzavřením?

Z dotazníku pro rodiče vyplynulo, že v době uzavření mateřské školy všechny děti doma snídaly, zatímco při běžné docházce do mateřské školy je pro téměř dvacet jedna procent dětí společná svačina prvním jídlem dne. V otázce odpolední svačiny v době uzavření mateřské školy doma svačilo téměř osmdesát procent dětí, zatímco při běžné docházce do mateřské školy odpoledne svačí více než devadesát jedna procent dětí. Změny ve stravování se týkaly také časů, kdy děti obvykle jí. V době, kdy děti nevstávaly do mateřské školy, snídaly obvykle déle.

## Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zabývala stravovacími návyky dětí v domácím a školním prostředí. Zajímalo mě, jakou výbavu ohledně stravování si přináší děti do vybrané mateřské školy z domu a zdali jejich vybavenost koresponduje s tím, co po nich v mateřské škole vyžadují paní učitelky. Dalším předmětem výzkumu byla otázka, jak se změnila stravovací návyky dětí v době uzavření mateřské školy z důvodu pandemie covid-19. Výzkum proběhl formou dotazníků. Zúčastnily se ho všechny paní učitelky vybrané mateřské školy a rodiče dětí, které danou mateřskou školu v době výzkumu navštěvovaly.

Výsledky ukázaly, ve kterých oblastech se stravování v domácím a školním prostředí liší a ve kterých si jsou naopak podobné. Naprostá shoda v obou prostředích padla v otázce, zda mají děti své stálé místo u stolu. Všichni rodiče i paní učitelky na tuto otázku odpověděli kladně, tedy že každé dítě má v mateřské škole i doma své stálé místo u stolu. Obecně však v mateřské škole panují striktnější pravidla ohledně sezení u stolu, mytí rukou, tolerování rozhovorů během stolování a ochutnávání a dojíždání porcí. Zároveň však paní učitelky vnímají děti u jídla jako daleko více samostatné, než jak je vnímají rodiče. Téměř sedmáct procent dětí je doma u jídla rozptylováno televizí, což v mateřské škole možné není. Nejvýraznější rozdíl se týkal otázky rozhovorů u jídla. Zatímco v mateřské škole nejsou dětem rozhovory u stolu zpravidla příliš tolerovány, doma si rodiče s dětmi při stolování ve většině případů povídají. Komunikace u rodinného stolu je rodičům a dětem doporučována i napříč odborníky. Nejednotný názor panuje mezi rodiči a paní učitelkami v otázce ochutnávání a dojíždání dětské porce. Všechny paní učitelky a většina rodičů na ochutnání jídla spíše trvají, ale na dojíždání se názory paní učitelek liší. Dvě jsou spíše pro a dvě proti. Většina rodičů děti do dojíždání obvykle nenutí. Tento názor zastávají i odborníci. Rozdílnost v přístupech v určitých oblastech výzkumu je jistě dána i tím, že v mateřské škole je například hygiena nebo vydávání jídla zahrnuto do denního programu a těmito činnostem je věnován velký prostor a čas, zatímco doma je to často v režii rodičů a ve velké míře záleží na jejich důslednosti.

Zatímco porovnání stravovacích návyků dětí v domácím a školním prostředí se dle mého názoru zdařilo a bylo přínosné, část výzkumu týkající se změny stravovacích návyků před a po uzavření mateřské školy z důvodů covidu-19 nepřineslo nijak zásadní



výsledky. Ze získaných dat vyplynulo, že v běžném režimu před uzavřením mateřské školy děti dříve vstávaly a téměř dvacet jedna procent z nich měly první jídlo dne až v mateřské škole, zatímco v době uzavření mateřské školy doma obvykle všechny děti snídaly a odpoledne některé z nich nesvačily. Výzkum také odhalil časové změny týkající se obou režimů, které se však daly předpokládat.

Nad rámec výzkumných otázek z dotazníků vyplynulo, že téměř všechny rodiny se scházejí pravidelně u jídla každý všední den, o víkendu dokonce vícekrát. Pro mě osobně bylo toto zjištění potěšujícím a milým zakončením výzkumu.

Práci by bylo možné rozšířit o podrobnější zkoumání ohledně chování dětí u stolu, případně obsah dětské stravy a výživová doporučení pro danou věkovou kategorii.

## Zdroje

- BILINSKÁ, T. (2020). *Zralost dítěte při nástupu do mateřské školy*. Asociace Comeniana, z. s.: Tiskárna IRBIS
- BOHÁČOVÁ, V. (2016). Stravovací návyky dětí – Snídání vybíravých dětí. *Maminka*. Roč. 16, č. 7., s. 34. ISSN 1213-5100.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. (2001). *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.
- DROPOVÁ, G. (2020). Jsou mi tři roky, co už umím? *Poradce ředitelky mateřské školy*. Roč. 10, č. 4. s. 36 ISSN 1804-9745.
- FRAŇKOVÁ, S. (2016). Jídelní chování dětí v mateřské škole. *Psychologie pro praxi*. LI, 3 – 4, 9 – 20. ISSN 1803-8670.
- GARDOŠOVÁ, J., DUJKOVÁ, L. a kol. (2003). *Vzdělávací program Začít spolu*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-815-5.
- GREGORA, M. (2004). *Výživa malých dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9022-X.
- HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E. (2008). *Kurikulum podpory zdraví v MŠ*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.
- HERMAN, M. (2008). *Najděte si svého marťana*. Olomouc: vydavatelství apak. ISBN 978-80-260-6070-3.
- HERMAN, M. (2021). *Máma není služka, máme je dáma*. Praha: nakladatelství apak. ISBN 978-80-11-00042-4.
- HŘIVNOVÁ, M. (2013). *Lexikon dobré praxe – výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Občanské sdružení Anabell. ISBN 978-80-905436-1-4.
- HŘIVNOVÁ, M. (2014). *Základní aspekty výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4034-7.
- Internetový slovník spisovné češtiny, verze 2.0 (2018). Lingea. In: Nechybujte.cz [online]. 2018 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: <https://www.nechybujte.cz/slovník-soucasne-cestiny>

KALMAN, M. (2020). *České děti: korona krize jako šance k pozitivní změně?* In: *Zdravá generace?! [online]. 2020 [cit. 2022-03-29]. Dostupné z: <https://zdravagenerace.cz/reporty/deti-v-korone/>*

KEJVALOVÁ, L. (2012). *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-256-9.

KELLY, L., NORRIS, C. (2009). *Healthy children's eating plan*. London: Virgin Books. 978-0753516980.

kolektiv Ústavu pro jazyk český ČSAV (2011). *Slovník spisovného jazyka českého*. In: *Ústav pro jazyk český [online]. 2011 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: <https://ssjc.ujc.cas.cz/search.php?hledej=Hledat&heslo=n%C3%A1vyk&sti=EMPTY&where=hesla&hsubstr=no>*

Kooperativa (2015). *Česká rodina žije*. In: Nadace pojišťovny Kooperativa [online]. [cit. 2021-11-24]. Dostupné z: <http://www.ceskarodinazije.cz/uvod>

KOŤÁTKOVÁ, S. (2014). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4435-3.

KUČEROVÁ, K. (2021). *Lékaři varují: děti během covidu-19 tloustnou. Hrozí pandemie dětské obezity*. In: *Vím, co jím [online]. 16. 11. 2021 [cit. 2022-03-31]. Dostupné z: [https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Lekari-varuji:-deti-behem-covidu-19-tloustnou.-Hrozi-pandemie-detske-obezity\\_\\_s20128x20101.html](https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Lekari-varuji:-deti-behem-covidu-19-tloustnou.-Hrozi-pandemie-detske-obezity__s20128x20101.html)*

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. (2009). *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.

MARKHAMOVÁ, L. in BĚLOHLÁVKOVÁ, H. (2016). *Cesta k super mámě. Betynka*. Roč. 17, č. 4., s. 75. ISSN 1212-0480.

MÜLLEROVÁ, J. (2009). *Stravování v mateřské škole*. In: RVP.cz [online]. 1. 7. 2009 [cit. 2021-12-9]. Dostupné z: <https://clanky.rvp.cz/clanek/c/PS/3184/STRAVOVANI-V-MATERSKE-SKOLE.html>

PILAŘOVÁ, K. (2019). *Výživová pyramida = pomocník pro školku i rodiče. Poradce ředitelky mateřské školy*. Roč. 9, č. 4, s. 20-24. ISSN 1804-9745.

POTTER, C. (2013). *Getting the little blighters to eat*. London: Bloomsbury. ISBN 978-1-4081-9074-6.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. (2003). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-772-8.

ŘEHULKA, E. (2010). *Helatheducation: contexts and inspiration*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5366-3.

SVOBODOVÁ, Eva (2010). *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9.

ŠKRABÁNKOVÁ, J. (2004). Vliv rodinného prostředí na utváření osobnosti. *Pedagogická orientace*. č. 1, s. 38-43. ISSN 1211-4669.

ŠPAČEK, L. (2012). *Dědečku, vyprávěj*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-2810-3.

VÁGNEROVÁ, M. (1999). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

Zákony pro lidi (2021). *Zákon č. 178/2016 Sb.* In: *Zákony pro lidi* [online]. 2021 [cit. 2021-10-16]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2016-178>

## **Přílohy**

### **Dotazník pro paní učitelky**

Milé kolegyně,

v rámci výzkumu pro svou diplomovou práci se zabývám otázkou stravovacích návyků dětí předškolního věku. Vyplněním krátkého anonymního dotazníku mi pomůžete zmapovat situaci ohledně stravování, která panuje v MŠ Potštejn, a přispějete tím k celkovému výzkumu zabývající se procesem stravování dětí předškolního věku. Vše vztahujte na svou aktuální třídu dětí (za předpokladu, že MŠ funguje v běžném provozu, tedy před 1. 3. 2021).

Dotazník by Vám neměl zabrat více než 5 minut.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku!

Zuzka Dusílková

#### **Otázka č. 1 – Jsem...**

- muž
- žena

#### **Otázka č. 2 – Napište počet dětí ve vaší aktuální třídě:**

#### **Otázka č. 3 – Napište věkové rozpětí dětí ve vaší aktuální třídě:**

#### **Otázka č. 4 – Kde při svačině v MŠ sedíte?**

- u učitelského stolu
- u stolu s dětmi
- obvykle nesedím a chodím mezi dětmi
- jiná odpověď

#### **Otázka č. 5 – Kde při obědě v MŠ sedíte?**

- u učitelského stolu
- u stolu s dětmi
- obvykle nesedím a chodím mezi dětmi

- jiná odpověď

**Otázka č. 6 – Mají děti ve vaší třídě u stolu stálý zasedací pořádek?**

- ano
- ano, ale nedodržují ho
- ne
- jiná odpověď

**Otázka č. 7 – Trváte na tom, aby děti u jídla seděly? (Když opomeneme přidávání apod.)**

- ano
- ano, ale pouze u oběda
- ne
- jiná odpověď

**Otázka č. 8 – Dbáte na to, jak děti u jídla sedí?**

- ano, na špatné sezení je upozorním a dbám na nápravu
- ano, na špatné sezení je upozorním
- ne, je mi to jedno
- jiná odpověď

**Otázka č. 9 – Vedete děti k používání celého příboru (nůž, vidlička, lžíce)?**

- ano, požaduji, aby děti jedly příborem
- děti k používání příboru motivuji, ale nenutím
- vedu děti k tomu, aby se najedly především samy, ať už s použitím celého příboru nebo pouze lžící/vidličkou
- je mi to jedno
- jiná odpověď

**Otázka č. 10 – Uved'te přibližně, kolik dětí z vaší aktuální třídy se dokáže najíst zcela samo?**

Rozdělte děti podle věku, uveďte celkový počet dětí dané věkové skupiny a poté napište, kolik dětí se nají zcela samo. např. tříleté 12/5, čtyřleté 8/6, pětileté 5/4.

**Otázka č. 11 – Vedete děti k tomu, aby si před jídlem myly ruce?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 12 – Do jaké míry tolerujete dětem rozhovory během stolování?**

- vůbec netoleruji
- zřídka toleruji
- někdy toleruji
- často toleruji
- plně toleruji

**Otázka č. 13 – Povídáte si s dětmi během jídla?**

- ano, rozhovorům se nebráním ani během stolování
- ano, ale pouze v případě usměrňování dětí nebo pokynů týkajících se stolování
- ne, u jídla vyžadují ticho
- jiná odpověď

**Otázka č. 14 – Nabírají si děti jídlo samy?**

- ano, ale pouze některá jídla (svačiny, polévku, nápoje)
- ne, vše nabírá a servíruje kuchařka nebo učitelka
- ano, děti se při jídle po celou dobu obsluhují samy
- jiná odpověď

**Otázka č. 15 – Trváte obvykle na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 16 – Trváte obvykle na tom, aby děti svou porci dojedly?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 17 – Jakým způsobem motivujete dítě k jídlu, když ho odmítá?**

**Otázka č. 18 – Nosí děti do MŠ na oslavu svého svátku nebo narozenin dobroty?**

- ano
- ne

**Otázka č. 19 – Pokud jste u předchozí otázky odpověděli ano, napište prosím, co děti nejčastěji přináší:**



## **Dotazník pro rodiče**

Vážení rodiče,

v rámci výzkumu pro svou diplomovou práci se zabývám otázkou stravovacích návyků dětí předškolního věku v době pravidelné docházky do MŠ a v době uzavření MŠ (z důvodu COVID-19 od 1. 3. 2021). Vyplněním krátkého anonymního dotazníku mi pomůžete zmapovat situaci ohledně stravování, která panuje v rodinách předškolních dětí, a přispějete tím k celkovému výzkumu zabývající se procesem stravování dětí v MŠ Potštejn. Dotazník by Vám neměl zabrat více než 8 minut.

Děkuji Vám za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku!

Zuzana Dusílková

### **Otázka č. 1 – Věk vašeho předškolního dítěte:**

- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let
- 7 let

### **Otázka č. 2 – Dítě je...**

- chlapec
- dívka

### **Otázka č. 3 – Kde dítě obvykle jí?**

- u jídelního stolu
- na pohovce v obývacím pokoji
- v dětském pokoji
- dítě se u jídla obvykle pohybuje
- Jiná odpověď (napíšte prosím kde)

### **Otázka č. 4 – Má dítě doma své stálé místo u stolu?**

- ano

- ne

**Otázka č. 5 – Trváte na tom, aby dítě u jídla sedělo?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 6 – Dbáte na to, jak dítě u jídla sedí?**

- ano, na špatné sezení ho upozorním a dbám na nápravu
- ano, na špatné sezení ho upozorním
- ne, je mi to jedno
- jiná odpověď

**Otázka č. 7 – Používá dítě při jídle doma celý příbor (nůž, vidličku, lžíci)?**

- ano
- ne

**Otázka č. 8 – Samostatnost dítěte při jídle:**

Známkujte jako ve škole.

- 1 - dítě jí zcela samo;
- 2 - dítě jí s drobnou dopomocí;
- 3 - dítě jí napůl samo;
- 4 - dítě jí s velkou dopomocí;
- 5 - dítě není při jídle vůbec samostatné

**Otázka č. 9 – Vedete dítě k tomu, aby si před jídlem mylo ruce?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 10 – Je dítě u jídla obvykle něčím rozptylováno (televize, tablet, hračky apod.)?**

- ano
- ne

**Otázka č. 11 – Pokud jste u předchozí otázky odpověděli ano, napište prosím, čím přesně je dítě u jídla obvykle rozptylováno:**

- televize
- tablet nebo telefon
- knížky
- hračky
- jiná odpověď

**Otázka č. 12 – Povídáte si s dítětem během jídla?**

- 1 - vůbec si nepovídáme;
- 2 - povídáme si výjimečně;
- 3 - občas si povídáme;
- 4 - povídáme si často;
- 5 - povídáme si u každého jídla

**Otázka č. 13 – Jako rodina (případně všichni členové domácnosti) se během všedních dní u stolu při společném jídle sejdete:**

- ani jednou za den
- 1x denně
- 2x denně
- 3 - 4x denně

**Otázka č. 14 – Jako rodina (případně všichni členové domácnosti) se o víkendu u stolu při společném jídle sejdete:**

- ani jednou za den

- 1x denně
- 2x denně
- 3 - 4x denně

**Otázka č. 15 – Kdy dítě vstává? (za situace uzavřené MŠ)**

- 5:00 – 5:30
- 5:30 – 6:00
- 6:00 – 6:30
- 6:30 – 7:00
- 7:00 – 7:30
- 7:30 – 8:00
- 8:00 – 8:30
- 8:30 – 9:00
- jiná odpověď

**Otázka č. 16 – Snídá obvykle vaše dítě? (za situace uzavřené MŠ)**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 17 – Kdy dítě snídá? (za situace uzavřené MŠ)**

- 5:45 – 6:00
- 6:00 – 6:15
- 6:15 – 6:30
- 6:30 – 6:45
- 6:45 – 7:00
- 6:45 – 7:00
- 7:00 – 7:15
- 7:15 – 7:30
- 7:30 – 7:45

- 7:45 – 8:00
- 8:00 – 8:15
- 8:15 – 8:30
- jiná odpověď

**Otázka č. 18 – Svačí obvykle vaše dítě během odpoledne? (za situace uzavřené MŠ)**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 19 – Kdy dítě vstává? (při běžné docházce do MŠ)**

- 5:00 – 5:30
- 5:30 – 6:00
- 6:00 – 6:30
- 6:30 – 7:00
- 7:00 – 7:30
- 7:30 – 8:00
- 8:00 – 8:30
- 8:30 – 9:00
- jiná odpověď

**Otázka č. 20 – Snídá obvykle vaše dítě před příchodem do MŠ?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 21 – Kde dítě před příchodem do MŠ snídá?**

Pokud jste u předchozí otázky odpověděli "ne", tuto otázku přeskočte.

- doma

- cestou do MŠ
- jiná odpověď

**Otázka č. 22 – Kdy dítě snídá? (při běžné docházce do MŠ)**

Pokud jste u otázky č. 20 odpověděli "ne", tuto otázku přeskočte.

- 5:45 – 6:00
- 6:00 – 6:15
- 6:15 – 6:30
- 6:30 – 6:45
- 6:45 – 7:00
- 6:45 – 7:00
- 7:00 – 7:15
- 7:15 – 7:30
- 7:30 – 7:45
- 7:45 – 8:00
- 8:00 – 8:15
- 8:15 – 8:30
- jiná odpověď

**Otázka č. 23 – Svačí obvykle vaše dítě během odpoledne? (při běžné docházce do MŠ)**

- ano, svačí v MŠ
- ano, svačí doma
- ano, svačí v MŠ i doma
- spíše nesvačí
- ne
- jiná odpověď

**Otázka č. 24 – Kdy dítě obvykle večeří?**

Napište prosím půlhodinové rozmezí - např. 18:00 - 18:30.

**Otázka č. 25 – Může si dítě samo určit velikost své porce?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 26 – Trváte obvykle na tom, aby dítě odmítané jídlo alespoň ochutnalo?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 27 – Trváte obvykle na tom, aby dítě svou porci dojedlo?**

- spíše ano
- ano
- spíše ne
- ne

**Otázka č. 28 – Jakým způsobem motivujete dítě k jídlu, když ho odmítá?**