UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra antropologie a zdravovědy

Bakalářská práce

Markéta Frýdlová

Přírodopis a výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělávání

Výživové zvyklosti a pohyb u dětí předškolního věku

Olomouc 2015

Vedoucí práce: PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedenou literaturu a zdroje.

25.11.2015

Mé poděkování patří PhDr. **Tereze Sofkové**, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a poskytnutí části materiálů k mé práci. Děkuji také za ochotu a trpělivost během zpracovávání mé práce.

Obsah

Úvod 6
1 Cíle a úkoly práce 7
2 Teoretická část 8
2.1 Charakteristika předškolního věku 8
2.1.1 Vývoj dítěte 9
2.2 Výživa dětí předškolního věku 11
2.2.1 Jídelníček 11
2.2.2 Alternativní stravování 13
2.2.2.1 Vegetariánství 14
2.2.2.2 Čínská medicína 16
2.3 Pohyb 16
2.3.1 Pohybové předpoklady 17
2.3.2 Způsoby výkonu pohybu 18
2.4 Vlivy rodiny a autorit 19
2.4.1 Návyky 21
2.5 Vzděláváni v MŠ 22
2.5.1 Pohyb v mateřských školách 23
2.5.2 Hry 24
2.5.3 Alternativní mateřské školy 26
2.5.4 Program Škola podporující zdraví 28
3 Metodika 29
3.1 Charakteristika souboru 29
4 Výsledky 30
4.1.1 Výsledky anketního šetření u dívek 30
4.1.2 Výsledky anketního šetření u chlapců 34
Závěr 40
Souhrn 41
Summary 41
SEZNAM OBRÁZKŮ 42
SEZNAM TABULEK 42
SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ 43
INTERNETOVÉ ZDROJE 46

SEZNAM PŘILOH.....48

Úvod

Každý si dovede představit, co znamená pojem strava, pohyb nebo i konkrétně zdravá výživa. Pro někoho je strava jen prostředkem k fungování, někdo bere to, co jí vážněji, a pro některé je pojem zdravá výživa jen módním výstřelkem. Každý ale ví, že je pro nás potrava důležitá už před narozením. I nastávající maminka, která nijak zvlášť stravu neřeší, se později od lékaře dozvídá různá stravovací doporučení, vhodná pro její nenarozené dítě. Předškolní věk je zajímavý právě tím, že se dítě nejvíce formuje, socializuje a vytváří si své návyky. Dítě se učí hlavně tím, co vidí kolem sebe, a jak se lidé v jeho okolí chovají. Učení nových věcí je nejúčinnější u malých dětí. Bakalářská práce proto pojednává hlavně o výživových zvyklostech, pohybu a vývoji dětí v předškolním věku. Tuto problematiku jsem zvolila s ohledem na své osobní zájmy a studijní obor. Začátek je zaměřen na obecnou charakteristiku dětí předškolního věku, a na to, jaké místo a funkci má v jejich životě výživa a pohyb. Nesmíme zapomenout ani na již zmíněné návyky, které se v tomto věku silně utvářejí a můžou nám zůstat po celý život. Potom je již na rodičích dítěte a mateřských zařízeních, aby dítěti poskytnuli správný základ do života. Jsou to přece první autority pro malé dítě a od těch odkoukává, jak se na tomto světě chovat. Je dávno známo, že podle Roberta Fulghuma (1988) jsme se vše, co potřebujeme znát, naučili v mateřské škole.

Další kapitoly se zabývají např. stručným nahlédnutím do alternativního stravování, charakteristiky mateřských škol a možností výběru mateřské školy v dnešní době.

Cílem práce bylo zjistit výživová doporučení pro děti ve věku od 3 do 6 let nebo vhodnou pohybovou aktivitu. Ve výzkumné části se zjišťovalo pomocí ankety, jaké výživové a pohybové zvyklosti se vyskytují v mateřské škole v Liptále.

1 Cíle a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce bylo vyhodnotit výživové zvyklosti a pohyb u dětí předškolního věku.

Dílčí cíle:

- Posoudit pravidelnost stravy u dětí
- Zjistit zda děti pravidelně snídají.
- Analyzovat společně strávený čas dětí s rodiči.
- Zhodnotit pohybovou aktivitu u dětí.

2 Teoretická část

2.1 Charakteristika předškolního věku

„Ve věku od tří do šesti let se změní tělesná konstituce dítěte. Typická baculatost v předchozím období se mění ve štíhlost a vznikají disproporce mezi růstem končetin, trupu a hlavy. Koncem předškolního věku probíhá „perioda růstu“, mluvíme o období vytáhlosti“(Čížková, 2003, s. 68)

Jedná se o období od 3 do 6 let. Můžeme říct, že tento věk začíná nástupem do školky a končí nástupem do první třídy. Dítě měří kolem 115 cm a váží kolem 20 kg. Základní charakteristikou je, že si dítě v předškolním věku velmi rychle a aktivně rozšiřuje poznatky o světě, nabývá různých schopností, umí se např. řídit určitými a jednoduchými instrukcemi (od učitelů, rodičů). Je to období, kdy se dítě poprvé vzdaluje na delší dobu od rodičů, odpoutává se a zahajuje kontakt s vrstevníky a jinými autoritami. Tohle první osamostatnění je pro dítě velmi důležité. Pokud se např. v rodině řeší konflikty a problémy (rozvody, úmrtí, hádky), školka je pro dítě místo odpočinku a psychické relaxace. Dále se může vyřádit pohybově v případě, že rodiče pohyb nevyhledávají tak, jak by měli. Typické je také učení a objevování nových věcí. Známé je období otázek PROČ. Dítě zajímá problematika funkčnosti různých věcí a chce zjistit, z jakého důvodu věci fungují právě tak, jak fungují (cita.wz [online], 2015)

Vnímání a reagování probíhá postupnými změnami, kdy na začátku pozorujeme synkretismus (soustředění na části celku, na určité kousky, ze kterých se skládá celek - mísa ovoce se skládá z jednotlivých druhů), později dokáže vnímat celek (vidí např. obraz jako celek a ne jednotlivé části na něm, přichází rozlišování různých odstínů atd.). Psychika dítěte se stále vyvíjí. Postupně se učí např. ovládat emoce. Rozlišovat proč se v dané chvíli cítí určitým způsobem. Ditě má ze začátku tzv. negativní svědomí (neuvědomuje si úplně špatnost nebo pozitivitu věci) ale postupem času začne jeho svědomí regulovat činy i myšlenky. Dítě cítí potřeby se s někým ztotožňovat, většinou s rodiči. Začíná poznávat sexualitu a rozlišovat pohlaví.

Myšlení je označováno jako egocentrické (neumí si představit, že jiní lidé mají jiný pohled na svět než oni, vše je podle dítěte takové, jak to vidí), výrazně se zvedá kapacita paměti, rozmanitá fantazie - vymýšlení představ (lhaní, které si ovšem dítě neuvědomuje). Nemělo by se trestat, protože neví, že lže. Jeho představa je tak silná, že se pro něj stává realitou. Nastává období otázek (již zmíněných otázek „proč“), zajímá ho zplození člověka

nebo naopak smrt, i když se jí bojí. Řeč je v jednoduchých větách a slovní zásoba je kolem třech tisíc slov. Ve školkách začíná druhý proces socializace, mimo rodinu. To se děje díky vrstevníkům. Probíhají kolektivní hry, výměny názorů. Důležité je zajistit dítěti v tomto věku hodně podnětů jako jsou hračky, vyprávění, nová prostředí a hlavně nesmíme zapomínat na velmi důležité citové potřeby, které by při zanedbání mohly způsobovat problémy i v pozdějším věku, traumata apod. (Šimíčková-Čížková, 2010)

2.1.1 Vývoj dítěte

Tělesný vývoj

Dítě v předškolním věku nemá ještě stále dokonale vyvinuté zádové svaly, a proto mu lopatky vystupují dozadu a břicho naopak dopředu. Má dobře vyvinutou tukovou vrstvu a tělo zůstává válcovité bez výrazného pasu. Tohle období nazýváme neutrální dětství, které nesleduje rozdíly mezi postavou holčiček a chlapečků a do čtyř let je dítě v období první tělesné plnosti. První proměny postavy probíhají od pěti let, kdy výrazně rostou hlavně dolní končetiny, a kolem šestého roku se dítě dostává do období první tělesné vytáhlosti.

Hmotnost mozku dosahuje zhruba 80 % své definitivní hmotnosti a stále probíhá osifikace kostí. Výměna dočasného chrupu za stálý probíhá na konci předškolního věku. Velký význam má také lateralita rukou. Kolem 50 % dětí se projevuje jako praváci a jen zhruba 10 % jako leváci. Zbytek dětí používá v tomto nízkém věku obě ruce zhruba vyváženě a většina z nich jsou nakonec pravoruké (Machová, 2002)

Motorický vývoj

Dítě má v předškolním věku vyvinutou hrubou motoriku a dále ji zdokonaluje. Dokáže se rozbíhat, zastavovat, skákat a dopadat. Dokáže přeskočit překážku a ovládat jednoduché nástroje jako tříkolka, odrážecí auta atd. Ke konci předškolního věku je schopné se samo obléknout a svléknout (Machová, 2002).

Vyvíjí se také jemná motorika, což znamená práce s tužkami, pastelkami, příborem nebo jednoduché tvořivé práce obnášející lepení obrázků, skládání puzzle nebo jiných stavebnic (Čížková, 2003)

Vývoj poznávacích procesů

Dále můžeme pozorovat, že předškoláci se učí napočítat do deseti a pochopí první matematickou problematiku. Mají ponětí o abecedě. Rozeznávají barvy. Dokážou si představit reálné věci a odlišit od nereálných. (Např. jsou schopni pochopit, že fialová kráva není reálná, když ví, jak normální kráva vypadá). Pozornost předškoláka se dá udržet

jen na velmi krátkou chvíli a většinou není ze strany dítěte vědomá. Záleží na zajímavosti podnětu, a také na temperamentu a povaze dítěte. Později už více udržuje pozornost vědomě u věcí, které ho zajímají.

Vnímáním různých podnětů, pomocí her, pohádek a dalších nových věcí v životě dítěte se prohlubuje také představivost. Můžeme proto sledovat pro dospělého velmi úsměvné situace, kdy dítě nedokáže rozlišit mezi realitou a pohádkou, nedokáže pochopit, kde se berou lidé v televizi a představuje si je zavřené v té „krabici" a jiné vtipné situace.

Důležitou složkou poznávacích procesů dítěte je i řeč.

„Ve vzájemném poměru myšlení a řeči se v předškolním věku vyskytují jisté disproporce.

1. *Řeč zaostává za myšlením, myšlení dosahuje vyšší úrovně než řeč. Dítě dovede vykonat nějakou činnost, nedokáže ji však pojmenovat*
2. *Řeč předbíhá myšlení, počátkem druhé poloviny předškolního věku nastává prudký rozvoj řeči. Dítě samo vymýšlí slova pro označení neznámých věcí a situací" (Čížková, 2003, s. 71)*

Vývoj osobnosti

Dítě ví, že jsou kolem něj pravidla. Ví, co je špatné, co dobré a proč to tak je. Výchovou postupně zjišťuje závažnost konkrétních pravidel. Něco zkusí, a buď přijde trest nebo pochvala, čímž postupně zjišťuje, jak se chovat ve společnosti. Dítě má rádo pohádky, uspokojují jeho fantazii. Jsou totiž umístěny do neurčitého času, se zajímavým dějem, do příjemného a pestrého prostředí s výraznými postavami. Mají jasně rozděleny postavy na dobré a zlé. Sympatičtější bývají ty dobré, což má i výukovou funkci. Pohádka má podobný efekt jako hra, dítě může děj prožívat s hrdiny, objevovat další pocity. Dítě si také rádo kreslí, je to další forma hry a vyjadřování. Kreslí známé věci, svá přání. Používá barvy podle nálady, spokojenosti. Vyjadřuje to, co se bojí říct nahlas (Čížková, 2003; Machová, 2002)

Sexuální výchova

Nedílnou součástí dítěte je samozřejmě pohlaví a s ním spojené projevy sexuality. Po prvním setkání se svými vrstevníky si děti začnou všímat, že chlapečci mají něco navíc než holčičky, začnou se vyptávat, proč to tak je, k čemu to slouží, jak vlastně přišly na svět. Dají se pozorovat první projevy něčeho, co se dá nazvat masturbací. Tohle vše je pro dítě zcela normální a důležité pro další rozvoj hlavně po psychické stránce. Když dítěti budete za tyto otázky a projevy např. nadávat nebo odmítat odpovědi, nastanou

problémy s jeho vlastní identitou, budou se stydět před ostatními dětmi nebo si připadat špatně za jakýkoliv sexuální projev. V mateřské škole by se tedy dítě mělo dozvědět, jak přišlo na svět, proč a jak se liší děvčata od chlapců, že existují určité hygienické návyky, že se jeho tělo v následujících letech bude měnit, že mají právo na své soukromí a mají mít rádi sami sebe (Rašková, 2007)

2.2 Výživa dětí předškolního věku

V tomto období potřebujeme dětem dodávat mnoho energie, protože se děje mnoho změn v oblasti psychického i tělesného vývoje. Příjem bílkovin by měl být asi 1,2g bílkovin na 1kg hmotnosti ze zdroje živočišného i rostlinného, což je 12-15 % z celkového energetického příjmu. Tuk ve stravě se může podle aktivity dostat až k hodnotě 32 % z celkového energetického příjmu, což jsou zhruba 4g tuku na 1kg hmotnosti. Příjem sacharidů by měl zahrnovat i vlákninu (10g) a tvořit 50-55 % z celkového příjmu za den (babyonline.cz [online], 2015)

Strava je důležitá pro imunitní systém, který děti potřebují odolnější s nástupem do mateřské školy. Důležitý pro správný vývoj je dostatek všech vitamínů a minerálů jako železo, vápník, sodík, zinek, selen. Proto dětem dopřáváme dostatek mléka, masa, ovoce, zeleniny i obilovin. Ovoce se zeleninou zajišťují vitamíny, obiloviny sacharidy, luštěniny rostlinné bílkoviny a vitamín B. Tuky je vhodné používat nejlépe z olejů, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny.

K ukončenému prvnímu roku dítěte je tedy doporučeno 4g tuku na 1kg dítěte. Umělá strava např. obsahuje hodně nepříznivých tuků, které se snaží výrobci vyvážit rostlinnými oleji. Bez dostatku esenciálních mastných kyselin se zhoršuje dítěti vývoj a imunitní systém. Nedostatek tuků způsobuje také špatné vstřebávání některých vitamínů nebo poruchu tvorby některých hormonů. Cukry tvoří až 55 % celkového příjmu energie a čím je dítě starší, tím se příjem cukrů zvyšuje. Dítě do šesti měsíců dokáže přijmout pouze mléčný cukr. Později dítě dokáže přijímat glukózu a do prvního roku dítěte by se neměl podávat řepný cukr a dokonce ani med. Vyvarujeme se také potravinám s glutamátem (Fořt, 2000)

2.2.1 Jídelníček

Jídelníček sestavujeme podle věku, pohybové aktivity a zdraví dítěte.

Tabulka podle Petra Fořta (2000) udává vhodný energetický příjem pro děti od jednoho do tří let a pro děti od čtyř do šesti let. Najdeme v ní taky doporučené denní dávky některých minerálů a živin.

Tabulka denní doporučené dávky

Tabulka 1. Denní doporučená dávka

Věk	Váha	Výška	Energ. kcal	Bílk. g	Vápník mg	Fosfor mg	Hořčík mg	Železo mg	Zinek mg	Jód mcg
1-3	13	90	1300	16	800	800	80	10	10	70
4-6	20	112	1800	24	800	800	120	10	10	90

Skladba stravy

Obecně je známo rozdělení stravy podle porcí. Konkrétně by se ve stravě měly objevovat obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, zelenina, ovoce, semena a ořechy.

Mléčné výrobky tvoří 2 až 3 porce denně. Obiloviny 4 až 5 porcí. Ovoce 2 až 3 porce a zelenina o jednu porci navíc. Maso pouze 1 až 2 porce, které se ale nemusí objevit v jídelníčku každý den, pokud dbáme na doplnění bílkovin z jiných zdrojů. Nesmíme zapomenout na 2 až 3 porce zdravých tuků, které jsou důležité pro vývoj a růst (babyonline [online], 2015; rodina [online], 2015)

U dětí se ale musí s touto pestrou stravou zacházet opatrně a začít podávat vše až je jisté, že trávící systém může vše také přijímat. Pro malé děti jsou totiž některé obiloviny nevhodné a stejně tak může některá zelenina obsahovat hodně dusičnanů (brokolice, zelí, řepa, květák, kedluben), jejichž přebytek způsobuje otravu, nevhodný je také pravý čaj s vysokým obsahem teinu.

Stravovací návyky

Špatné stravovací návyky můžou děti v předškolním věku získat pouze zprostředkovaně, nejpravděpodobněji od rodičů. Špatným způsobem jak do dítěte dostat potravinu, kterou potřebuje je:

1) Nutit mu ji. Dítě tak získá odpor ke stravě.
2) Odmítnout dítěti jídlo ve chvíli, kdy říká, že má hlad a omlouvat to tím, že má jíst v určený čas, velmi unavené dítě později ztrácí chuť k jídlu.
3) Nestřídat jídla a jíst pořád pár jídel dokola. Dítěti, které potřebuje ve svém vnímavém období nové podněty, se omrzí.
4) Stravovat dítě ve fast foodech, případně i restauracích. Nezíská tak návyk tvorby jídla a pravidelného vaření z čerstvých surovin (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000; rodina.cz [online], 2015)

Dobré stravovací návyky můžou rodiče naopak vypěstovat určitými zásadami:

1) Dopřát dítěti pestrou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu a s vyváženým poměrem živin.
2) Nedopustit hladovění ale ani přejedení.
3) Dávat menší porce.
4) Učit děti považovat za sladkost přirozeně sladké potraviny, ne doslazované.
5) Nepřesolovat a hlavně jim jít příkladem.
6) Důležitý pro dítě, je také návyk společného stolování, pravidelnost a vyvarování se extrémních diet (apatykaplus [online], 2015)

2.2.2 Alternativní stravování

Alternativní stravování je takové, které se nějakým způsobem liší od normálního stravování, se kterým se většinou setkáváme v klasické rodině, jídelnách apod. Alternativní stravování si lidé vybírají, protože jim některé potraviny nechutnají, nedělají jim dobře zdravotně nebo jsou přesvědčeni, že je prostě pro jejich tělo lepší a zdravější nějaký jiný způsob. Jsou to vegetariáni, kteří nekonzumují maso, vegani nebo lidé, kteří se stravují makrobiotickou stravou, ti nejí nic živočišného původu. To znamená ani vejce, mléko atd. V dnešní době jste také mohli slyšet o raw stravě, která nic neupravuje tepelně, o proteinovém stravování, které naopak masa přijímá hodně a snaží se vyvarovat sacharidům. Někdo se stravuje jinak kvůli osobním preferencím, někdo kvůli sportovnímu výkonu a někdo se k určité alternativě dostal tak trochu nechtěně, přes zdravotní potíže. To jsou potom spíš dietní úpravy, vyřazující jen určité potraviny - lepek u celiaků, laktózu u těch, kteří k ní získali intoleranci, cukry a sacharidy u diabetiků nebo maso, uzeniny, čokoláda apod. u lidí, kteří trpí dnou. Níže je zmíněno stravování podle čínské medicíny, která má nejrozumnější zásady pro běžné stravování.

Alternativním stravováním, případně pouze zdravou stravou se dnes lidé chrání před rozšířenými civilizačními chorobami, kterými jsou srdečně-cévní onemocnění, infarkt myokardu, hypertentze, cévní mozkové příhody, obezita, diabetes melitus, zánětlivá revmatická onemocnění kloubů, nádorová onemocnění, předčasné stárnutí, předčasné porody, potraty a některé vrozené vývojové vady nervového systému novorozenců, chronický únavový syndrom, deprese, demence a Alzheimerova choroba (civilizacni-choroby.zdrave [online], 2015)

2.2.2.1 Vegetariánství

Podle Sharon K. Yntemové a Christine H. Beardové (2004) v knize Vegetariánství a děti se energie pro růst získává hlavně z uhlohydrátů, bílkovin a tuků. Mateřské mléko obsahuje cca 40 % uhlohydrátů, 5 % bílkovin, 55 % tuku. Dítě na rozdíl od dospělých potřebuje mnohem méně vlákniny a více tuků. Problémy s růstem mohou mít pravděpodobně takové děti, které mají nedostatek kalorií, málo mateřského mléka nebo u nich bylo předčasně ukončeno kojení.

Uhlohydráty dítě získává z mateřského mléka (laktózu), později z obilovin, luštěnin, ovoce, popřípadě semen a ořechů. Laktózu nadále získává z kravského mléka a mléčných výrobků. Uhlohydráty se dělí na jednoduché (glukosa, fruktosa) a složené, což je například vláknina, která je nezbytná pro trávení.

Další složkou stravy jsou bílkoviny, které jsou základní stavební složkou tkání, svalů, krve, vlasů. Vegetariáni je získávají z luštěnin (sója, cizrna, čočka, hrách), celozrnných obilovin, semen, zeleniny, mléčných výrobků a vajec. Rostlinné bílkoviny navíc obsahují všechny potřebné aminokyseliny, a proto neexistuje argument proti vegetariánství v tomto ohledu. V určitém věku se musí přihlížet pouze na stravitelnost, která je horší např. u izolovaných sójových bílkovin, naštěstí najdeme mnoho náhrad za tuto luštěninu.

Poslední z hlavních složek jsou tuky, které najdeme v olivách, avokádu, oříšcích, semenech, vaječném žloutku, rostlinných olejích apod. Esenciální mastné kyseliny omega3 se nacházejí v konopném oleji, dýňových a lněných semenech. Jak Vzhledem k tomu, že tuky jsou důležité hlavně pro růst, s věkem by se mělo jejich množství ve stravě zmenšovat. Důležité v pro vegetariány je vědět, kde najdeme náhradu vitamínů a minerálů, které se běžně získávají z masa.

1) Vitamín A - zelenina, ovoce, mléčné výrobky, vajíčka. Je důležitý při léčbě infekcí a ke stavbě vlasů, kostí, zubů a kůže.
2) Vitamín D - vaječný žloutek, sluneční svit, často bývají obohaceny o vitamín D mléčné výrobky. Tento vitamín je nezbytný pro vstřebávání vápníku.
3) Vitamín E - celozrnné obiloviny, listová zelenina, olivový olej, ořechy, semínka. Je důležitým antioxidantem.
4) Vitamín K - listová zelenina, olivový olej, luštěniny. Důležitý pro správnou srážlivost krve.
5) B-komplex - mořské řasy, mléčné výrobky, luštěniny, ořechy, semena, oleje.

6) Vitamín B12 - mléčné výrobky, vaječný žloutek, obohacené potraviny. Tento vitamín je jediný, se kterým může mít problém i vegetarián s pestrou a vyváženou stravou. Tento vitamín totiž není přirozeně v ničem. Tvoří ho bakterie, mikroorganismy z přírody, které právě zvířata požijí na pastvě z vody, ze sena a dalších „znečištěných zdrojů“. Proto se např. v mléce a vejcích s dnešními hygienickými opatřeními nemusí vyskytovat. Proto kdo pěstuje např. svou vlastní zeleninu, neošetřenou chemicky, pravděpodobně vitamín B12 do těla dostane, jinak je lepší použít potravinový doplněk nebo si zařídit odběr domácích mléčných výrobků a vajec.
7) Vitamín C - ovoce, zelenina, šípky. Působí jako antioxidant, napomáhá metabolismu bílkovin.
8) Vápník - mléčné výrobky, listová zelenina, třtinová melasa, oříšky. Nezbytný pro zdravé kosti a zuby.
9) Chlorid - sůl, rostliny, mléčné výrobky. Pomáhá regulovat kyselé/zásadité prostředí.
10) Hořčík - celozrnné obiloviny, listová zeleniny, ořechy, vajíčka. Důležitý při různých metabolických procesech.
11) Fosfor - mléčné výrobky, vajíčka, luštěniny, ovoce. K jeho vstřebání musí být přítomen i vitamín D. Uplatňuje se při stavbě bílkovin, aktivaci B-komplexu apod.
12) Draslík - ovoce, obiloviny, zelenina. Potřebný k regulaci krevního tlaku a spalování energie.
13) Sodík – sůl, mléčné výrobky, vajíčka, soda, prášek do pečiva. Společně s draslíkem reguluje koncentraci tekutin.
14) Měď - obiloviny, luštěniny, vajíčka. Podpora vstřebávání železa, funkce pohybového aparátu.
15) Fluorid - potraviny v lákovém nálevu, voda obohacená o fluorid, čaj. Působí proti zubnímu kazu.
16) Jód - domácí vejce, jódovaná sůl, mořské řasy, potraviny pěstované v půdě s obsahem jódu. Podporuje funkci štítné žlázy.
17) Železo - celozrnné obiloviny, luštěniny, třtinová melasa, vejce, sušené ovoce. Tvorba zdravé krve.
18) Mangan, molybden, selen, zinek - obiloviny, řasy, zelenina, houby (Yntemová, Beardová, 2004)

Člověk, který se o stravu zajímá, by neměl mít problém se zdravím a ani by pro něj neměl být problém stravovat své dítě vegetariánsky.

2.2.2.2 Čínská medicína

Kromě vegetariánství je zajímavá také čínská medicína a hlavně stravování podle ní. Čínská medicína nám nezakazuje maso, ale doporučuje je 1x nebo maximálně 2x týdně. Základem v tomto stravování jsou tepelně upravené potraviny a to obzvláště kvalitní obiloviny (ne pečivo), luštěniny, zelenina a ovoce. Dítě by se podle čínské medicíny mělo kojit do druhého roku života a poté není třeba do jeho jídelníčku zařazovat mléčné výrobky, pro jejichž trávení s věkem ztrácíme potřebné enzymy. Není ale taky nutné mléko vyřadit úplně, pokud není problém s jeho případnou intolerancí. Jako lepší variantu čínská medicína shledává mléčné výrobky z kozího nebo ovčího mléka. Dítě, které má přirozeně rádo sladkou chuť a ta by se měla vyskytovat ve své přirozené podobě ne v podobě bílého řepného cukru. Vhodná je přirozeně sladká chuť ovoce, obilných kaší, tepelně upravené zeleniny. Místo pečiva se dají opět použít kaše z různých obilovin, čerstvé ovocné kompoty, celozrnné palačinky, různé mixované krémy a přesnídávky, případně domácí pečivo nebo pečivo s vysokým podílem žitné nebo špaldové mouky, kváskové chleby apod. Důležitá je pestrost stravy. Dítěti od tří let můžeme dodat stejnou stravu, kterou konzumuje dospělý člověk, řídící se čínskou medicínou. Tento životní styl zahrnuje také cvičení, které je doporučeno od narození dítěte s ohledem na jeho věk a schopnosti. Vhodná je např. cvičení pro orgánovou soustavu. Dbát se musí na všestranné procvičení těla a také preference každého dítěte. Vhodné cvičení podle čínské medicíny jsou v podstatě jógové prvky (Strnadelová, Zerzán, 2010)

„Výsledky Čínské studie jsou velmi zajímavé pro vegetariány, neboť ukázaly, že rostlinná strava je nejzdravější ze všech, obzvlášť pokud ji člověk dodržuje celý život" (Yntemová, Beardová, 2004, s. 36)

2.3 Pohyb

Pohyb je děj, při němž dochází k fyzikální změně hmoty. Výrazem *pohyb* se označuje také např. změna v čase. Různý druh pohybu studují různé obory. Pohyb, který vykonává člověk, je pohyb v čase a prostoru, k čemuž napomáhají svaly a jejich činnost. Vědomé vykonávání takového pohybu se tedy označuje jako pohybová aktivita (Mužík, Vlček, 2010)

Dělení pohybu

Podle Dvořákové (2002) můžeme tyto dovednosti dělit dále např. na základní pohyby a specifické užití pohybu. Dále je dělí na nelokomoční, lokomoční a manipulační.

1) Nelokomoční pohyb, který zahrnuje vnímání svého těla, jak udržet rovnováhu a v jakých situacích, rozlišovat různé polohy a rozlišit jednotlivé části těla v pohybu, umět je od sebe oddělit. Tyto pohyby se odehrávají na místě.
2) Lokomoční pohyb, který se odehrává v prostoru. Dítě se přemístí pomocí odplazení, chůze nebo běhu, může skákat nebo se točit.
3) Manipulační pohyb, který používá předměty. S něčím se manipuluje, něco dítě ovládá. Zahrnuje házení míčem, jeho chycení, předávání předmětů, kopání.

Podle Matějčka (2005) předškoláci ovládají dobře chůzi, běh, jízdu na tříkolce, plazení, lezení různě v prostoru, po podložkách, ve vyvýšených místech, okolo předmětů, slezení dolů z vyvýšeného místa jako je lavička, schod. Chůzi nebo běh různě v prostoru, mezi předměty, s předměty v rukou, bez bot, podle instruktora, opakují pohyby, zvládají i chůzi vzad. Dále zvládají poskakovat, přeskakovat překážky, ovládat švihadlo, dělat první cviky, které čekají dítě ve škole v tělesné výchově - kotouly, kolébky, upažování, připažování a pohyby rukou, zavěšení se na žebřinách, šplh. Chápou kolektivní pohybové hry, předávání předmětů, štafety.

Děti potřebují pro správný fyzický vývoj pravidelný pohyb. Bez dostatečného pohybu nesílí kosti a svaly, netrénuje se srdce. Děti jsou v dnešní době často alergiky, protože se málo pohybují v přírodě a na čerstvém vzduchu. Velkým problémem je také vyskytující se obezita v brzkém věku. Netráví se tolik času pohybem jako dřív. Nahrazujeme ho dětem počítači a virtuálními realitami.

Čím dříve si děti navyknou na přísun pravidelného pohybu, tím lépe. Tyto návyky dětem zůstávají a nemají problém s pohybem celý život. Pokud se ale v nízkém věku pohybu nevěnuje, nemá k němu dítě vztah. V důsledku obezity se dříve objevuje cukrovka, problémy s krevním tlakem, špatnými klouby. Děti trávící čas venku jsou také výrazněji méně nemocné než ty, které zůstávají po většinu roku v uzavřených místnostech. V tomto věku si dítě utváří návyky i v jiných oblastech - socializace, chování k lidem, správné držení psací potřeby, držení těla, a také strava.

2.3.1 Pohybové předpoklady

Pohyb by měl být považován za základní projev života. Lidé jsou svým vzpřímeným postavením na dvou nohách uzpůsobeni k chůzi, běhu a pohybu obecně.

V dnešní době si všichni snažíme život všelijak zjednodušit (auta, výtahy, eskalátory). Tímto si bohužel způsobujeme nadváhu, civilizační choroby a podporujeme lenost. U dětí je tedy hlavním cílem, aby měly z pohybu radost a stal se jejich přirozenou součástí.

„Děti by měly mít dostatek prostoru k přirozenému a volnému pohybu především venku, v době pobytu na zahradě nebo části vycházky v bezpečném prostředí (park, hřiště, les, aj.). Pohyb je také skvělou příležitostí pro vytváření sociálních vztahů a prosociálních dovedností (např. osvobozovací honičky, pohybové hry, námětové hry s pohybem aj.). Může se ale stát i zdrojem vztahů asociálních, pokud učitelka používá nevhodné soutěživé hry a vytváří mezi dětmi atmosféru závisti a zlosti" (Svobodová, 2010, s. 15)

U malého dítěte to tak je. Už malé batole neustále leze, aby všechno prozkoumalo, a když se naučí chodit, mají mámy co dělat, aby malého běžce uhlídaly. Postupně se však dítě dostává do společnosti jiných dětí a méně extrovertní jedinci se můžou začít stydět při tělocviku, protože jim třeba něco nejde tak jako ostatním. Úkolem učitele i rodičů by tedy mělo být, najít alternativu pohybu nebo ho danou věc šikovným způsobem naučit bez výčitek, nadávek a ztrapňování před ostatními.

2.3.2 Způsoby výkonu pohybu

Pohybovou aktivitu rozdělujeme na řízenou (což je právě již zmíněný tělocvik) a na spontánní. Řízenou musí dítě vykonávat pod dohledem a vyučující by měl mít dostatečné znalosti, aby si dítě neublížilo. Naopak spontánní nemůže být pro dítě nijak nebezpečná, protože vychází jen z potřeb daného dítěte. Dítěti by například měla být zprostředkována pohybová aktivita i od rodičů, protože tělesná výchova ve škole a školce, není dostačující a měla by proto být sestavena alespoň tak, aby odstraňovala případné problémy způsobené třeba dlouhým sezením (Kaplan, Válková, 2009)

Volná hra

Kromě toho, že se při volné hře uplatňuje pohyb, rozvoj osobnosti, zkoumání nových věcí, povídání si s kamarády, můžeme pozorovat taky psychologickou stránku dítěte. Učitelka do této hry vstupuje pouze, když se objevuje problém. Jinak děti do volné hry převádějí poznatky z běžného života. To, co vidí doma, v rodině, na ulici, v televizi apod. Učitelka by si i při této nerušené hře měla dětí samozřejmě všímat a popřípadě odhalit jestli někoho děti neodstrkují nebo nešikanují. Při volné hře se dítě rozvíjí a učí se nové věci, o kterých nemáme ani ponětí. Často je dnes tento způsob hry dítěti vytýkán jako neefektivní nebo dítě hru nenecháme dokončit. Pro něj má však velmi vzdělávací

smysl a hraje v životě dítěte důležitou roli (Svobodová, Šmelová, Švejdová, 2010; Koťátková, 2005)

Řízená hra

Řízenou hru vymýšlí učitel a často může mít i vzdělávací povahu. Například pohybové hry, které probíhají ve skupinkách a bývají soutěžního charakteru nebo vzdělávací, které učí děti poznávat barvy, zvířata, předměty, číslice nebo v dnešní době už i cizí jazyk. Můžeme ji najít také pod pojmem hra didaktická.

,,Hra didaktická je charakteristická hlavním podílem záměrného pedagogického cíle. Je zvolená, stimulovaná, vedená a reflektovaná učitelem, který motivuje, zadává a provází pedagogickou činnost prostřednictvím hry jako metody výchovně-vzdělávací práce"(Koťátková, 2005, s. 54)

Cvičení

Hodiny tělocviku probíhají již v mateřských školách. Děti se klasicky na tuto část dne převlečou. Hodina by měla začít zahřívací hrou, třeba na honěnou. Následuje protažení a posilování adekvátní k předškolnímu věku.

Děti se již seznamují s pomocí učitele s kotoulem, stojkou, skokem přes švihadlo, s chůzí po kladině kvůli rovnováze, můžeme použít trampolínu a jednodušší opičí dráhy.

Pobyt venku

Realizuje se každý den s tím, že učitel střídá pobyt na školní zahradě s vycházkami. Na vycházky se dnes dětem nasazují reflexní vesty.

Vycházky do přírody můžeme využít k seznamování dětí s přírodou, ukázat jim základní rostliny, popřípadě živočichy, ve městech je učit pravidlům silničního provozu. Na školní zahradě probíhá spíše volná hra dětí na pískovišti, průlezkách. Učitel dohlíží na bezpečnost a určuje délku a typ venkovního pobytu podle počasí. Rodič se naopak stará o to, aby mělo dítě oblečení odpovídající ročnímu období.

Mnoho mateřských škol se dnes zaměřuje na pohyb a zdravý životní styl obecně. Seznamují děti s ekologií, a tím jak chránit sebe i přírodu, snaží se jim vštěpovat správné návyky, co nejdříve je to možné. Tím se dostáváme ke kapitole, která se zabývá mateřskými školkami, jejich programy, typy apod. (Navrátilová, 2012 [online], 2015)

2.4 Vlivy rodiny a autorit

Podle Čápa (1993) je důležité rozlišovat:

1) Mikroprostředí - rodina nebo školka.

2) Mezoprostředí - obec, ve které dítě žije.
3) Makroprostředí - podmínky celého státu, kulturní a jiné zvyklosti, které podobně ovlivňují celou jednu národnost.

Rodinu můžeme zařadit do všech těchto oblastí. Rodiče působí na dítě stále. Je prokazatelné také to, že rodiče s vyšším vzděláním mají děti, které obstojí lépe v inteligenčních testech. Nedá se sice říct, že je to podmínka, ale vzdělaný člověk, ambiciózní, sebevědomý a vyrovnaný bude mít větší systém a přehled v tom jak dítě vychovává. Bude dbát na jeho vzdělání, pomáhat dítěti, zajišťovat mu zábavu i na volné chvíle. Dítě je ovlivněno také tím, kdo se mu více věnuje (matka nebo otec). Stejně tak je různorodé působení lokality, ve které dítě žije. Rozdíly se sice ve 20. století značně zmenšily, ale na vesnicích mají děti stále více pohybu venku, starostí o zahradu, dům nebo domácího mazlíčka než děti ve městech.

„Rodina poskytuje dítěti modely k napodobování a identifikaci. Předává mu základní model-model sociální interakce a komunikace v malé sociální skupině. Začleňuje dítě do určitého způsobu života a předává mu určité sociální požadavky a normy. Odměnami a tresty podporuje přijetí těchto požadavků a norem, jejich interiorizaci a exteriorizaci v chování dítěte. Tím dochází k socializaci dítěte v rodině, k jeho výchově. Různé rodiny přitom vybírají z makroprostředí různé momenty- různé modely, formy způsobu života, hodnotové orientace, názory“ (Čáp, 1993, s. 272-273)

Podle Juřka (2012), je rodina významná a důležitá pro všechny její členy a zajišťuje známé funkce.

1) Biologicko-reprodukční (příchod nové lidské bytosti na svět).
2) Ekonomicko-zabezpečovací (zahrnuje všechny členy, kteří se musí finančně zajistit, aby mohli tuhle podporu poskytnout svému dítěti).
3) Emocionální (zahrnuje lásku, vztahy a to jak spolu rodina vychází. Od toho se vyvíjí spokojenost rodiny a taky psychický vývoj dítěte).
4) Socializačně-výchovnou (zahrnuje obecně zájem o dítě, jak ho rodiče učí řešit problémy, dohlíží na jeho vzdělání, zájmy a spokojený život).

Každé dítě je v každé rodině ovlivňováno jinak, individuálně. Rodiče můžou mít ke svému dítěti vztah kladný, kdy se dítě v rodině setkává se společnými pracemi, společně strávenými chvílemi, porozuměním, v případě problému s pomocí a s pocitem bezpečí. Mnoho rodin působí bohužel i záporně a dítě v takové rodině pociťuje nenávist, časté tresty, lhostejnost, výčitky nebo upřednostňování jiných priorit nebo jiného sourozence.

Projevují se také různé druhy výchovného působení u různých rodičů. Působení může být:

1) Autoritativní výchovné působení- projevuje se přehnaným kontrolováním dítěte a neustálými příkazy. Po neuposlechnutí přichází trest. U dítěte není žádoucí jeho samostatnost, musí uposlechnout.
2) Liberální výchovné působení- tento styl se projevuje slabým vedením. Do samostatnosti dítěte není zasahováno, a však až nežádoucím způsobem. Dítěti je ve všech vyhověno, neklade na něj žádné požadavky
3) Demokratické výchovné působení- se dá považovat za styl na rozhraní dvou předešlých. Je zde automatický respekt k dítěti a je vyžadován i od dítěte k rodiči. Názory dítěte se berou v úvahu a rodič na dítě klade požadavky a povinnosti adekvátní jeho věku (Vágnerová, 2004)

2.4.1 Návyky

Vliv rodiny je důležitý hlavně proto, že dítě přejímá model své rodiny, bere ji jako vzor a v útlém věku si vytváří velmi důležité návyky. Různé návyky se nám vytváří během celého života. Ať už to je to zda snídáme nebo ne, zda zdravíme na ulici, chodíme běhat, plníme své povinnosti včas nebo na poslední chvíli atd. Během života můžeme vytvářet návyky nové. Když nám bude vadit, že nesnídáme a víme, že to není zdravé, můžeme se naučit snídat. Tento návyk už však vytváříme cíleně a uvědoměle činnost opakujeme, připomínáme si ji, až si náš mozek zvykne a přijme tu novou činnost jako součást našeho života. V útlém věku se však tyto návyky vytvářejí podvědomě. Dítě nad tím přemýšlet nebude, a když od narození vidí, že si rodiče každý den před odchodem do práce dají kávu, povídají si a pak se na rozloučenou políbí, bude pro něj tato rodinná pohoda a projev citů normální. Návyky si takto dítě utvoří ve všech oblastech a to také v probíraných oblastech, pohybu, výživy a životního stylu obecně.

„Jestliže se dítě naučí v tomto věku, čistit si zuby (a zvláště naučí-li se tomu správně, jak zdůrazňují naši zubní lékaři), pak je velká naděje, že už to v životě nezapomene. Naučí-li se mýt si ruce před jídlem, koupat se před spaním, opláchnout ovoce apod., je velká naděje, že to bude dělat i nadále bez nucení a pobízení“ (Matějček, 2013, s. 51-52).

V útlém věku se tvoří návyky a zvyky. Jedinci si oblíbí určité potraviny. A to na co jsme si zvykli, většinou přetrvává do dospělosti. Poznáme tak dnes, ve kterých rodinách

se jedlo více masité stravy, kde spíše rostlinná. Dětem, kterým není nabízena zelenina od malička, později nechutná. Důležité také je, aby se dítěti jeho strava líbila už na pohled.

Malé dítě po narození pije mateřské mléko, které má nasládlou chuť ale s brzkým podáváním jednoduchého nebo ještě hůř přímo řepného cukru si chuťové buňky zvykají stále na sladší a výraznější chuť (stejně tak je to i se solí a jinými dochucovadly). Dítě, které nenaučíte jíst sladkosti jako čokolády a bonbony, bude mít jako sladkost kousek ovoce a bude to pro něj normální. Takové dítě je spokojené se svou stravou a nemá utvořenou onu závislost na cukru a jiných chutích. Proto bychom se měli vyvarovat přehnanému přísunu cukru a zpracovaným potravinám. Místo toho se zaměřit na čerstvou stravu vařenou doma. Ohledy by se měly brát i na vrozené dispozice a sklony každé rodiny k obezitě a různým nemocem (klub-maminek [online], 2015)

Stejně tak je to i s pohybem. Děti z aktivních rodin budou mít lepší vztah ke sportu a aktivnímu způsobu života.

2.5 Vzděláváni v MŠ

Základní principy, kterými se řídí poskytování vzdělávání, jsou obsahem Listiny základních práv a svobod, která je součástí ústavního pořádku České republiky. Listina říká:„ že *péče o děti a jejich výchova je právem rodičů; děti mají právo na rodičovskou výchovu a péči“*. (čl. 32, odst. 4). Další článek, č. 33 říká: „*Každý má právo na vzdělání. Školní docházka je povinná po dobu, kterou stanoví zákon“*. Článek 33 nám taky za daných podmínek umožňuje právě vznik jiných než státních vzdělávacích center.

„Zřizovat jiné školy než státní a vyučovat na nich lze jen za podmínek stanovených zákonem; na takových školách se může vzdělání poskytovat za úplatu” (Listina základních práv a svobod [online], 1992).

Stejně jako v jiných vzdělávacích institucích, slouží i v mateřské škole jako společné kurikulum rámcový vzdělávací program. Ten využívají učitelé v mateřských školách pro tvorbu svého školního a třídního vzdělávacího programu na každý školní rok. I mateřská škola, ať už klasická státní nebo jinak alternativní se v základu řídí legislativními dokumenty jako je Bílá kniha nebo Rámcový vzdělávací program (Svobodová, Šmelová, Švejdová, 2010)

Úkoly vzdělávání

Úkolem předškolního vzdělávání je např. Doplnění rodinné výchovy. Mateřská škola zajišťuje další podněty ke správnému rozvoji. Mateřská škola obohacuje denní program dítěte. Poskytuje odbornou péči v oblasti socializace, psychického vývoje

a nových vědomostí. Čas strávený v mateřské škole by měl usnadňovat dítěti další cestu vzdělávacím procesem. V mateřské škole se dbá I na individuální rozvoj dítěte, které tak získá přehled o tom, kam může v životě směřovat (Rámcový vzdělávací program, 2004)

Podmínky stravování a pohybu

„Životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže:

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 nepřípustné násilně nutit děti do jídla.

Je zajištěn pravidelný denní rytmus a řád, který je však současně natolik flexibilní, aby umožňoval organizaci činností v průběhu dne přizpůsobit potřebám a aktuální situaci (aby např. rodiče mohli své děti přivádět podle svých možností, aby bylo možné reagovat na neplánované události v životě mateřské školy apod.).

Děti jsou každodenně a dostatečně dlouho venku, program činností je přizpůsobován okamžité kvalitě ovzduší.

Děti mají dostatek volného pohybu nejen na zahradě, ale i v interiéru mateřské školy.

V denním programu je respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí (např. dětem s nižší potřebou spánku je nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku apod.). Donucovat děti ke spánku na lůžku je nepřípustné.

Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor“(Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2004 [online], 2015, s. 30)

2.5.1 Pohyb v mateřských školách

V mateřské škole by měl být na pohyb vyhrazen prostor každý den. Můžou to být procházky a hry v přírodě. Nebo cílený čas na cvičení v prostorách školky. Děti by se měly naučit také tzv. pravidlo FIT, které mluví o frekvenci cvičení, že je důležité cvičit alespoň 3-4x týdně (F), intenzitě cvičení, je důležité se při cvičení opravdu zahřát (I), a také o čase cvičení, který činí minimálně 30 minut (T).

Důležité je protažení před samotnou hrou nebo jinou pohybovou aktivitou, také zahřátí nebo lehké posilovací cviky. V hodině tělocviku v mateřské škole musíme tedy dbát i na věkovou přiměřenost, podle které volíme cviky. Dítě nevydrží dlouhý běh nebo jiné náročné cviky. Nenecháváme je samostatně dělat kotouly nebo stojky. U všeho vždy asistujeme a děti hlídáme, aby cviky prováděly jednotlivě a správně.

Pro posílení svalů využíváme plazení po lavičkách, kdy se děti po břiše přitahují rukama, krabí chůze, kde se opět posilují ruce ale i nohy a břicho, dále dřepy nebo skoky. Děti mají také rády, když chápou smysl toho, co mají dělat. Učitel by se měl tedy snažit jednoduše popsat svalovou činnost na něčem, co děti zajímá. Klukům na fotbalistech, dívkám na tanečnicích apod. Další důležitou složkou pohybu je ohebnost. V čase určeném pro cvičení se nesmí zapomínat na protažení. Děti můžou zkoušet, jestli dosáhnou na zem ze stoje v předklonu, přitahovat hlavu ke kolenům, chytat se rukama za zády, uvolnit krční svaly. Vytrvalost se potom trénuje klasickým běháním, hry na honěnou, procházkami apod. (Fosterová, Hartingerová, Smithová, 1997)

2.5.2 Hry

V předškolním věku se nabízí velké množství různých her. Některé jsou vyloženě sportovní, trénují rychlost, vytrvalost nebo sílu. Jiné můžou být spíš zábavné, dramatického charakteru nebo soutěžní, se kterými se musí zacházet opatrně, aby si žádné dítě nepřipadalo vyloženě horší než ty ostatní. Hry se používají pro zábavnější pohyb a lepší udržení pozornosti malých dětí.

Štafetové hry

Děti se rozdělí většinou do dvou družstev, které mezi sebou soutěží o to, kdo dřív dokončí danou trasu. Zde můžeme využívat opičí dráhy. Připravíme různé překážky na podlézání, přeskakování, žíněnky na kotoul apod. Děti stojí seřazené za sebou a vždy když jeden dokončí dráhu nebo je v úseky, který určí učitel, vybíhá další dítě z řady. Takto vybíhá jedno dítě za druhým a hodnotí se, které družstvo dokončí dráhu první. Družstva by měla mít stejný počet. V přírodě můžeme použít hru na žabáky. První dítě začne žabím skokem a až doskočí na zem, vyskakuje další a další, a takto doskáčou určitou trasu. Na vytrvalost a rychlost můžeme použít klasickou hru na honěnou. Buď honí vždy jeden. Ten, který chytá, se má za úkol někoho dotknout, když se ho dotkne, honí ten chycený atd. Ozvláštnit můžeme hru tak, že honí všichni všechny, za kalhoty si umístí fáborek a děti se jich snaží co nejvíce ukořistit.

Relaxační hry

Na relaxaci se používají dechová cvičení. Např. hra na imaginární dort. Děti si stoupnou do kolečka a na povel učitele se všichni zhluboka nadechnou a sfouknou svíčky na imaginárním dortu. Ramena by se měla uvolnit a cvičení opakujeme (clanky.rvp[online], 2015)

Zábavné hry

Na uvolnění mimických svalu a navození uvolněné atmosféry. Dětem, které se rády předvádí, se bude líbit hra na zrcadlo. Dvojice stojí naproti sobě a jeden něco předvádí, druhý to opakuje, na povel si mění role. U malých dětí, může učitel zadávat úkoly. Např. nálady, vztek, radost, smutek (Matějček, 2013)

Pro trénink rychlosti a postřehu se po místnosti rozmístí stejný počet židliček jako dětí, pustí se hudba a děti tančí a běhají po místnosti, učitelka mezitím odebere jednu židličku, vypne hudbu a děti si musí rychle sednout na nejbližší židli. Ten kdo zůstane bez židle, vypadává. Hrajeme do posledního sedícího.

Rychlost a hbitost nám posílí klasická hra na peška. Kdy děti sedí v kruhu, jeden chodí s nějakým předmětem okolo kruhu, děti zpívají známou písničku, a když se stojící rozhodne, někoho se dotkne předmětem „peškem“. Ten, kterého se dotknul, musí rychle vyskočit, popadnout peška a vyběhnout po kruhu za tím kamarádem, který se ho dotknul, ten má za úkol doběhnout na uvolněné místo a sednout si. Pokud ho však ten druhý dožene dříve, než si sedne, má opět peška a chodí okolo kruhu.

Posilování, rychlost i postřeh procvičí hry typu oheň, voda, blesk. Do prostoru dáme lavičky a děti necháme chodit po obvodu tělocvičny. Učitel může mít bubínek nebo puštěnou hudbu, a když tento zvuk přeruší, zakřičí jedno z určených slov. Na oheň si děti běží dřepnout do rohu a schoulí hlavu do klína. Na vodu děti běží vyskočit na lavičku a na blesk si lehnou na zem obličejem k zemi.

Zábavně a pomocí her můžeme děti učit nejenom zdravému pohybu ale kreativní učitel nebo rodič najde způsob jak zpříjemnit dětem i zdravé jídlo. Např. konzumaci ovoce a zeleniny pomůžou vtipné básničky.

„Slunce líbá jablíčka na tváře a na líčka.
Když jsou pěkně červená, chtějí být hned snědená.“

„Kdo má chytrou hlavičku, denně chroustá mrkvičku.
Je to zdravé pro oči, s rýmou taky zatočí.
Do polévky salátu, zůstane i pro tátu“(clanky.rvp[online], 2015)

2.5.3 Alternativní mateřské školy

Dnes si můžou rodiče vybírat z široké škály mateřských školek, a tím částečně ovlivnit zájmy a další budoucnost svého dítěte. Můžou volit mezi školkou jazykovou a zajistit tak dítěti znalost cizího jazyka od dětství, školkou sportovní, lesní, ekologickou. Na výběr je také stále klasická státní mateřská škola nebo školky soukromé, kde slibují individuální přístup v menší skupince dětí. Nebo v neposlední řadě školky se zcela jiným přístupem k dětem jako je Montessori nebo Waldorfská škola.

Alternativní mateřské školy se snaží reagovat na různé problémy dnešního civilizovaného světa, jako je znečištění prostředí, rychlý a uspěchaný život, nekvalitní strava a málo pohybu. Cílem je vychovat sebevědomou, tvůrčí osobnost. Snaží se dítě naučit samostatnosti a zaměřuje se na šest základních oblastí:

„Oblast psychologická – dítě a jeho psychika – dítě si uvědomuje svou identitu, své pocity, přání

Oblast interpersonální – dítě a ten druhý – dítě je vedeno k navazování vztahů s ostatními vrstevníky

Oblast sociálně-kulturní – dítě a společnost – vedeme dítě k respektování předem dohodnutých pravidel, učíme je chápat zákonitosti okolního společenství.

Oblast environmentální – dítě a svět – děti vedeme ke vnímání různorodosti světa

V nabídce českého školství můžeme pro děti vybírat z různých alternativních i klasických mateřských škol“(zdravaskolka [online], 2015)

Sportovní školka

Sportovní mateřská školka Človíček zajisti pro děti: Bohatou náplň činností dle školního vzdělávacího programu. Každý den plný sportovních a pohybových aktivit, možnosti výběru z řady kroužků pro všestranný rozvoj osobnosti dětí. 1x týdně mají děti možnost se účastnit tenisu, plavání a atletiky v rámci denní činnosti ve školce. Talentovaným dětem nic nebrání v zapojení do Mensa NTC Learning projektu. Nechybí zde ani nabídka jiných zájmů, kdy si děti můžou od fyzické aktivity odpočinout při hře na hudební nástroj nebo vytváření keramických produktů. Školka spolupracuje se školou jazykovou, sportovními kluby (např. karate), je možná spolupráce s významnými českými sportovci. Školka zaručuje individuální přístup k dětem a zkušené pedagogy nebo lektory. Ve školce se nacházejí hračky z přírodních materiálů a k dispozici je herna, ložnice, wc, koupelna, jídelní kout, šatna. Dále hřiště a pískoviště. Dbá se zde i na stravu v podobě zdravých a pestrých snídaní, svačinek a obědů. Do školky se dováží denně čerstvé pečivo a mléčné výrobky (sportovniskolka [online], 2015)

Ekologická/Lesní školka

Podle Vošáhlíkové (2012), zaujmou v ekoškolce hlavně rozsáhlá a promyšlená zahrada nebo biopotraviny v jídelníčku. Tyto školky umožňují aktivní účast na ekovýchovných aktivitách pro děti i rodiče. Děti jsou v přírodě každý den, což jim zajišťuje rozmanitý pohyb a dbá se i na zdravou stravu. Charakteristikou lesní školky je celoroční pobyt venku za každého počasí. Školka však musí mít kryté prostory. Ve třídě se upřednostňuje menší počet dětí, kvůli individuálnímu přístupu i složitějšímu hlídání v otevřených prostorách. Může být typ samostatné lesní školky, která bývá pod neziskovými organizacemi nebo je soukromá nebo lesní školku spravuje klasická mateřská škola a děti chodí ven minimálně na půl dne.

Montessori školka

Pedagogický slovník definuje školu Montessori jako:

„*Typ alternativní školy nazývaný podle italské lékařky Marie Montessoriové (1870-1952), která rozvinula reformní pedagogické hnutí především v oblasti předškolní výchovy. Její koncepce zdůrazňuje vliv vhodných výchovných podnětů na rozvoj dítěte, zejména v senzitivních fázích dětského života“ (Průcha, J., Mareš J. a E. Walterová, 2003, s. 127).*

Výchova se zakládá na spontánním rozvíjení dítěte. Jde o přirozený vývoj dítěte, ve kterém si na všechno má přijít samo. Naučí se základním věcem jako je chůze apod. samo, bez přičinění a pomoci dospělých. Dítě má v takové školce naprostou volnost a učitelka v podstatě dohlíží na správný chod. V takové mateřské škole by mělo být ideální prostředí a tedy i nespočet vhodných pomůcek, které může dítě podle libosti využívat, čímž by měla ve třídě vládnout spokojenost a klid (Grecmanová, 2000).

Waldorfská školka

Waldorfský systém se taktéž snaží vychovat sebevědomé a co nejvšestranněji rozvinuté dítě. Děti rozvíjí stránku pohybovou, sociální, uměleckou i intelektuální. Podporuje týmovou práci ale taky vlastní odpovědnost za své činy. Dítě si tak může ve svém životě zvolit aspoň jeden směr, ve kterém vyniká a cítí se dobře (Pavlovská, Syslová, Šmahelová, 2012)

Zdravá školka

„Zdravá škola je inovativní vzdělávací program, podporující zdravý životní styl. Evropská síť škol hlásících se k programu Škola podporující zdraví- „European Net Health Promoting Schools“(ENHPS)- začala vznikat v devadesátých letech 20. Století. Tuto síť

garantují mezinárodní organizace: Světová zdravotnická organizace (Regionální úřad WHO pro Evropu v Kodani), Rada Evropy(CE) a Komise Evropské unie(CEU). Česká republika byla přijata mezi prvními. Od roku 1992 se v České republice postupně utvářela národní síť škol podporujících zdraví (ŠPZ) pod záštitou Státního zdravotního ústavu v Praze (SZÚ), do které jsou MŠ přijímány na základě výběrového řízení a vydání osvědčení. Program charakterizují čtyři hlavní oblasti zdravého životního stylu: Zdravý pohyb, zdravá výživa, vnitřní pohoda a zdravé prostředí"(Pavlovská, Syslová, Šmahelová, 2012 s. 54)

2.5.4 Program Škola podporující zdraví

,, Státní zdravotní ústav je příspěvkovou organizací ministerstva zdravotnictví. Jeho postavení a úkoly jsou stanoveny § 86 zákona č. 258/2000 Sb.,o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a opatřením ministryně zdravotnictví čj: 31334/2002 ze dne 17. 12. 2002. Statutárním orgánem ústavu je ředitel, kterého jmenuje a odvolává na návrh hlavního hygienika České republiky ministr zdravotnictví. Sídlem ústavu je Praha. Program sdružuje školy, pro které zdraví neznamená jen nepřítomnost nemoci, ale vnímají jej jako výsledek vzájemně působících faktorů bio – psycho – sociálních, tzv. holistické pojetí zdraví, které odpovídá i pojetí WHO. Tyto faktory se školy snaží rozvinout pomocí respektu k přirozeným potřebám jednotlivce, podporou komunikace, spolupráce, důrazem na odpovědnost k vlastnímu zdraví a rozvíjením životních kompetencí všech členů školního společenství"(szu [online], 2015)

Program přináší zúčastněným školám různé akce a informace ohledně nejnovějších způsobů, jak chránit své zdraví a cílem je naučit se chovat prospěšně pro sebe samé. Zabývá se tématy: Nemoci a jejich prevence, infekce, připravenost na krizové situace, ochrana životního prostředí, zdraví, výživa, bezpečnost potravin, bezpečnost pracovního prostředí, podpora zdraví, cestovní medicína, vakcíny a očkování, pesticidy, kosmetika, zdravotní stav populace, genetika, zdravotní a očkovací průkaz, pojištění. Výše jsem zmiňovala, že pod záštitou tohoto ústavu jsou certifikovány taky tzv. zdravé mateřské školy (szu [online], 2015)

3 Metodika

V praktické části byla využita anketa, jejíž otázky byly vytvořeny na základě českého strukturovaného, frekvenčního dotazníku (Fiala, Brázdová, Kozina 1999). Anketa byla vytvořena za účelem vyhodnocení výživových a pohybových zvyklosti u dětí předškolního věku. Ukázka ankety je uvedena v příloze 1,2,3.

Respondenty jsou děti ve věku od 3 do 6 let. Dotazováni byli anonymně a dobrovolně jejich rodiče. Pro vypracování práce byl použit Microsofr Office Word 2007 a k vyhodnocení byl použit Microsoft office excel 2007.

3.1 Charakteristika souboru

Anketa byla určena pro rodiče dětí v mateřských školách. Ve věku od 3 do 6 let. Zjišťovaly se z větší části stravovací ale také pohybové návyky dětí. Okrajově i návyky a společně strávený čas v rodině. Do anketového šetření bylo zahrnuto 29 dívek a 22 chlapců. Celkem tedy 51 děti z mateřské školy v Liptále.

U dotazovaných dětí převažovalo BMI s nízkými hodnotami. U dětí však probíhá tzv. období první vytáhlosti a metoda výpočtu BMI není stoprocentně vhodná u dětí v takto nízkém věku, proto uvádíme zjištěné hodnoty jen okrajově. U 22 dívek vyšlo BMI podprůměrně (pod 18,5). U čtyř dívek v normě (18,5-24,9). V anketě byla jedna dívka trpící nadváhou (25-29,9), jedna s obezitou 1. stupně (30-34,9). A jedna dívka s obezitou 2. Stupně (35-39,9). Podváha se vyskytovala u 12 chlapců. 7 chlapců se vešlo do normy. Nadváhou 1. Stupně trpí dva chlapci.

BMI je zkratka z anglického body mass index neboli index tělesné hmotnosti, který se vypočítá jako hmotnost/výška v metrech na druhou (WHO, 2004)

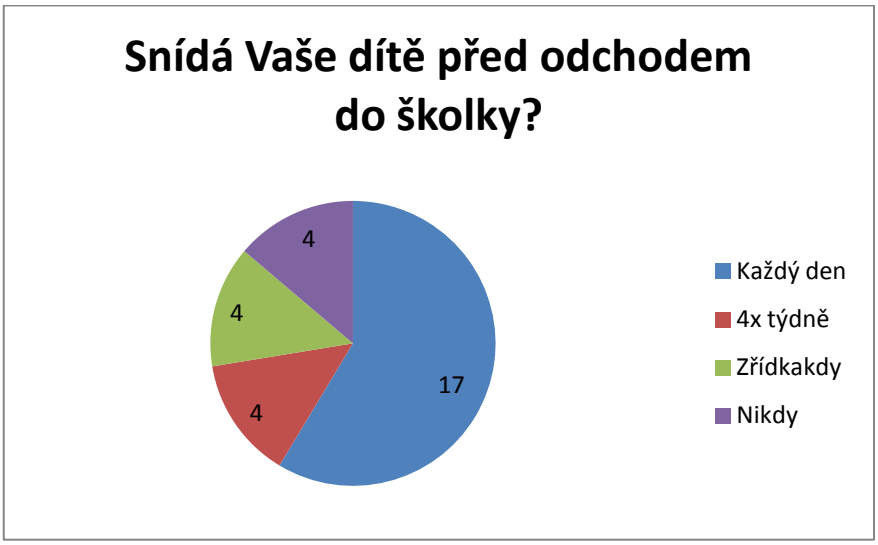
U Chlapců byla průměrná výška 110,9 cm, průměrná váha 21,7 kg. U dívek byla průměrná výška 111,3 cm a průměrná váha 22,2 kg.

4 Výsledky

Výsledky jsou rozděleny na dívky a chlapce. Jako první můžeme vidět grafy znázorňující výsledky dívek z použité ankety.

4.1.1 Výsledky anketního šetření u dívek

Obrázek 1. Pravidelnost snídaní u dívek



Z ankety vyplynulo, že každý den snídá více než polovina dívek. Konkrétně 17 z celkového počtu 29, což je 58,62 %

Obrázek 2. Spokojenost dětí s obědy ve školce

Pravidelně mívá problém s obědy pouze malý počet dívek. Konkrétně 4 z celkového počtu 29, což činí 13,79 %.

Obrázek 3. Pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny

Ovoce a zelenina je v jídelníčku dětí z Liptálské MŠ zastoupena v hojném počtu. 14 dívek zařazuje tyto potraviny do svého jídelníčku každý den a 14 dívek minimálně 4x týdně. Obě tyto odpovědi činí 48,28 %. Dohromady tedy 96,56 % dívek striktně neodmítá ovoce a zeleninu.

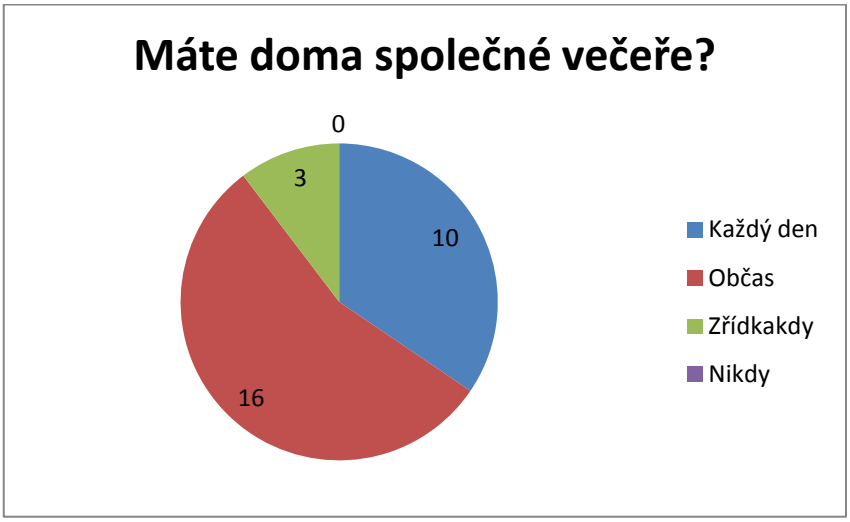
Obrázek 4. Pravidelnost konzumace polévek

Polévky konzumuje 9 dívek každý den a 14 dívek alespoň 4x týdně. Dohromady tvoří tyto dvě odpovědi 79,31 %.

Obrázek 5. Frekvence příjmu odpoledních svačin

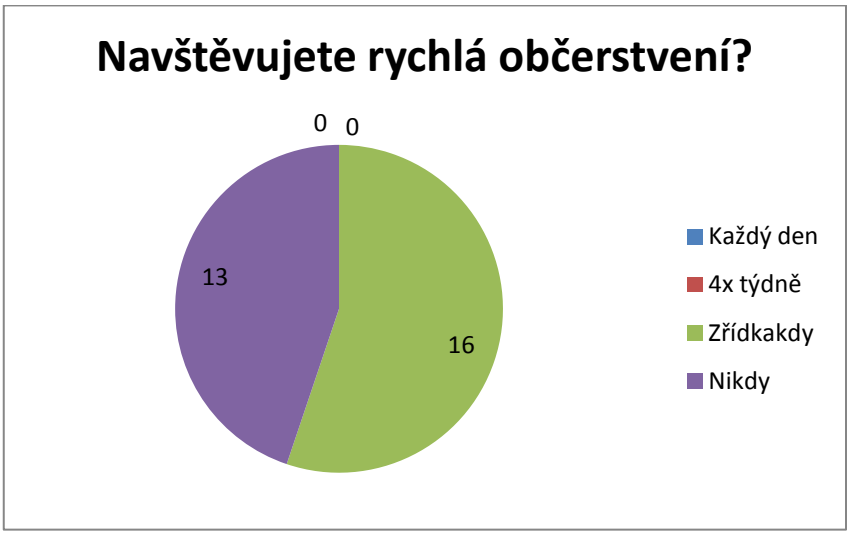
Odpolední svačinu dostává 16 dívek každý den a 11 z nich ji občas vynechá. Můžeme tedy říct že 55,17 % dívek z celkového počtu 29 má denně všech pět doporučených jídel.

Obrázek 6. Pravidelnost společného stolování rodiny



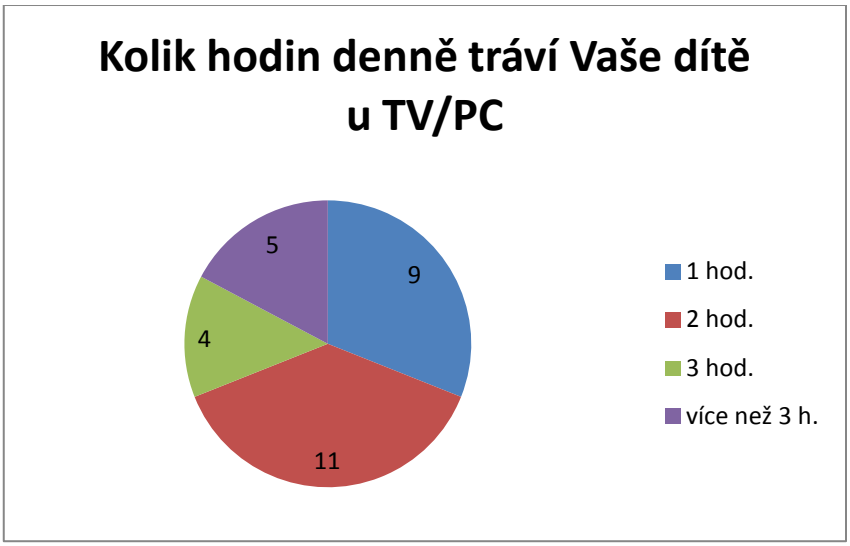
Alespoň 55,17 % dívek doma občas usedá s rodiči ke společné večeři. 34,48 % praktikuje společné stolování každý den.

Obrázek 7. Četnost návštěv v rychlém občerstvení



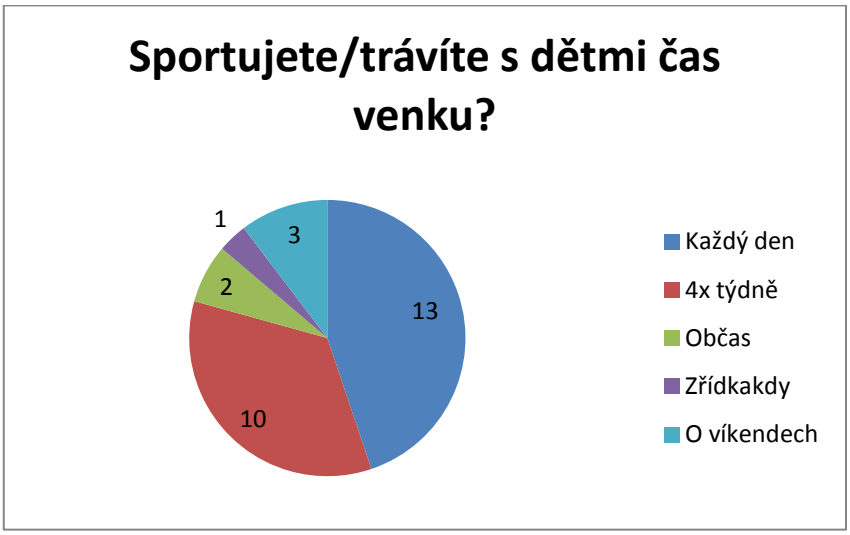
Žádná z rodin nenavštěvuje pravidelně rychlá občerstvení. Menší polovina je dokonce nenavštívila nikdy a 55,17 % navštíví rychlé občerstvení zřídkakdy.

Obrázek 8. Čas strávený u TV/PC



Nejvíce dívek tráví u televize nebo počítače 2- 3 hodiny. Což je 68,97 %. Více než tři hodiny tráví tímto sedavým způsobem pouze 17,24 %.

Obrázek 9. Míra času stráveného aktivně s rodinou

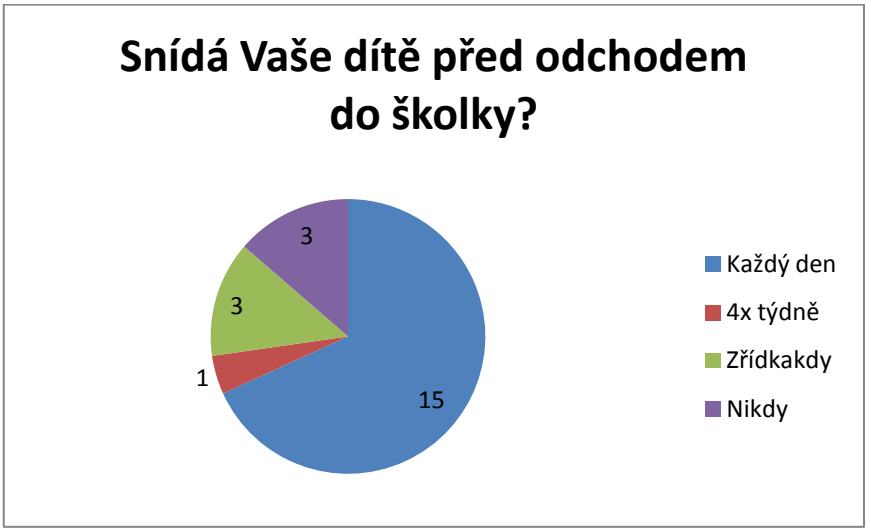


Nejvíce dívek tráví čas sportem nebo pobytem venku s rodiči každý den. Konkrétně 44,83%.Několikrát týdně, podle ankety nejméně 4x týdně je to 34,48 %

V další části výsledků se zaměříme na chlapce. Chlapců bylo o něco méně než dívek. Konkrétně 22 chlapců.

4.1.2 Výsledky anketního šetření u chlapců

Obrázek 10. Pravidelnost snídaní u chlapců



U chlapců byl celkový počet dotazovaných 22. Z toho každý den konzumuje snídani 15 chlapců. To činí 68,18 %.

Obrázek 11. Spokojenost dětí s obědy ve školce

Obědy ve škole pravidelně odmítají pouze 3 chlapci. Taktéž pouze 3 nemívají s obědy problém nikdy a největší zastoupení má odpověď zřídkakdy, která tvoří 45,45 %.

Obrázek 12. Pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny

Stejně jako dívky, ani žádný z chlapců neodmítá ovoce a zeleninu úplně. 8 chlapců z 22 tyto potraviny konzumuje každý den a větší polovina, která tvoří 54,55 % konzumuje ovoce a zeleninu alespoň 4x týdně.

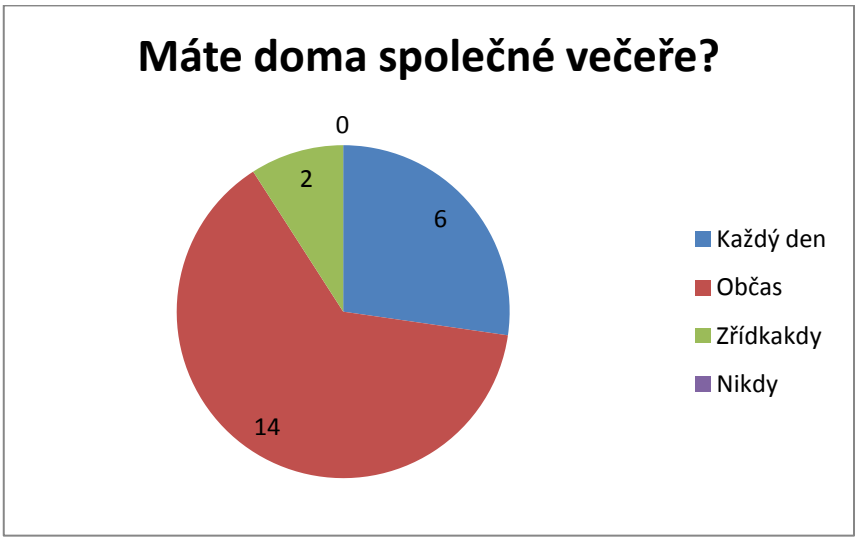
Obrázek 13. Pravidelnost konzumace polévek

Polévky má minimálně 4x týdně přesně polovina chlapců. Každý den je konzumuje 36,36 %.

Obrázek 14. Frekvence příjmu odpoledních svačin

Odpolední svačiny a tedy i pravidelnost v jídle se dá vypozorovat u 17 chlapců, tedy u 77,27 %.

Obrázek 15. Pravidelnost společného stolování rodiny

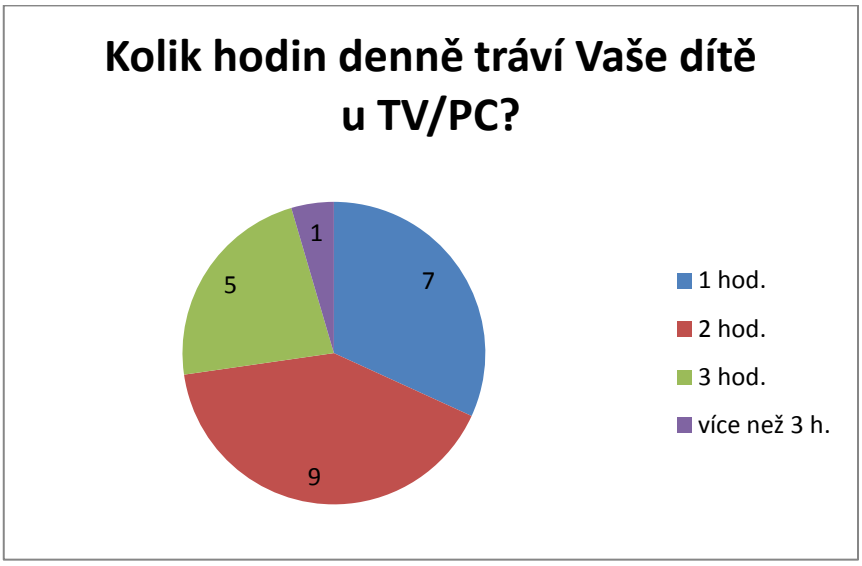


Alespoň občas se stoluje společně u 14 rodin. To je u 63,64% a společné stolování není zvykem pouze u 9,09 % chlapců.

Obrázek 16. Četnost návštěv v rychlém občerstvení

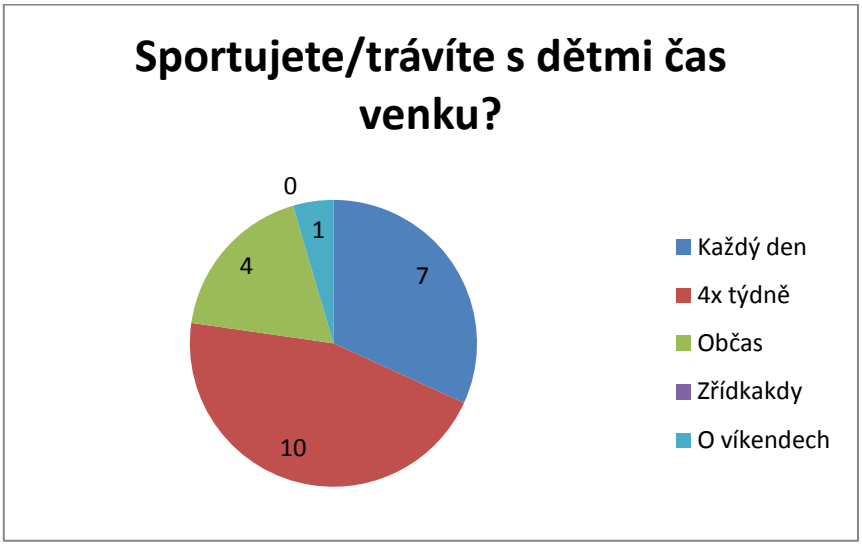
Taky u chlapců, se v otázce ohledně rychlého občerstvení neobjevuje jiná odpověď než nikdy a zřídkakdy. Zde je však četněji zastoupena odpověď zřídkakdy. Konkrétně 86,36 %.

Obrázek 17. Čas strávený u TV/PC



Strávený čas u počítače je i u chlapců zastoupen v největší míře dvěma až třemi hodinami. Tyto dva údaje dohromady tvoří 72,73 %.

Obrázek 18. Míra času stráveného aktivně s rodinou



V otázce zabývající se pohybem, převažuje i u chlapců pohyb společně s rodiči minimálně 4x týdně. Z toho 31,82 % tráví čas venku každý den. A společné procentuální vyjádření pro odpovědi každý den a 4x týdně je 77,27 %.

Odmítá Vaše dítě některou potravinu?

Tato otázka se sice v dotazníku nacházela na druhém místě, ale nechala jsem ji nakonec. Zde nemůžeme použít graf, a tak pro zajímavost vypíšu veškeré odmítané potraviny.

RAJČATA, MASO, SÝRY, MASO, ZELENINA, VEJCE, ŠPENÁT, PAPRIKA, MANDARINKA, OKURKA, KONZERVOVANÉ OVOCE, PAPRIKA, MASO, ZELENINA, MLÉKO, ŠPENÁT, JÁTRA, BANÁNY, RAJČATA, VEPŘOVÉ, RYBY, MASO, JÁTRA, KUŘECÍ MASO, ŠPENÁT, CELER, JABLKO, JÁTROVÉ KNEDLÍČKY, PĚSNÍDÁVKY, HOUBY.

Ostatní nemají problém s žádnou potravinou. V seznamu potravin převažuje hlavně maso a některé druhy ovoce a zeleniny, pramení spíš z jejich vzhledu nebo nějakého psychického důvodu dítěte. Např. špenát je velmi neoblíbený ve školách a školkách kvůli jeho úpravě, která není vábná na pohled ani chuťově.

Závěr

Po vyhodnocení dotazníků vyplynuly tyto hodnoty. Na základě téměř shodného vyhodnocení četnosti ve výživových zvyklostech uvádíme souhrnné výsledky. Každý den snídá 62,75 %. 52,94 % dětí mívá problém se školními obědy zřídkakdy, a nebo nikdy. 50,98 % má přísun ovoce a zeleniny minimálně 4x týdně a 43,14 % každý den. Polévky má každý den nebo alespoň 4x týdně 82,35 % dětí. Žádné z dětí polévky úplně neodmítá. Odpolední svačinu a tedy i nejpravidelnější stravovací režim má každý den 64,71 % dětí. 90,20 % děti se schází u společného stolu každý den nebo alespoň občas. Rychlá občerstvení nenavštěvuje nikdy 31,37 % rodin, zbytek pouze zřídkakdy. Nikdo se v nich pravidelně nestravuje. 70,29 % sleduje denně televizi nebo počítač 1-2 hodiny, což je pozitivní informace vzhledem k dnešní technické době. 78,43 % tráví čas pohybovou aktivitou každý den nebo alespoň 4x týdně. Výsledky, týkající se pohybové aktivity dopadly pozitivně a ani stravovací návyky v mateřské škole v Liptále nedopadly špatně.

Souhrn

Hlavním cílem práce bylo vyhodnotit výživové zvyklosti a pohyb u dětí předškolního věku, dále posoudit pravidelnost stravy, přísun všech důležitých jídel denně, zjistit zda děti pravidelně snídají. Zhodnotit pohybovou aktivitu a analyzovat strávený čas dětí s rodiči. Teoretická část byla zaměřena hlavně na charakteristiku a vývoj dětí předškolního věku po všech stránkách. Další kapitoly se zabývaly výživovými a pohybovými doporučeními pro děti ve věku od 3 do 6 let. V posledních kapitolách teoretické části byl zmíněn obecný popis mateřských škol a jejich alternativy, které jsou dnes rodičům k dispozici. Ve výzkumné části vyšly pozitivně hlavně otázky týkající se stráveného času u televize nebo počítače, kde celých 70,29 % dětí tráví i televize nebo počítače pouze 1-2 hodiny. Naopak venku určitou sportovní aktivitou nebo aktivním odpočinkem tráví 78,48 % dětí společně se svými rodiči.

Summary

The main objective of this work was to evaluate nutritional habits and physical activity at preschool age and to review the regularity of daily food, supply of important food, find out regularity of breakfasts. Evaluate physical activity and analyze the time, which children spent with parents. The theoretical part was focused on the characterization and development of preschool children in all aspects. Other chapters deal with dietary and exercise recommendations for children from 3 to 6 years. In the last chapters of the theoretical part were mentioned general description of kindergartens and their alternatives, which are available for children today. In the research part were positive these questions. How much time can children spend by watching TV. The 70.29 % of children can spend in front of TV only 1-2 hours. Other interesting thing was about sport. 78, 48 % children have some physical activity at least four times a week.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Pravidelnost snídaní u dívek 30
Obrázek 2. Spokojenost dětí s obědy ve školce 30
Obrázek 3. Pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny 31
Obrázek 4. Pravidelnost konzumace polévek 31
Obrázek 5. Frekvence příjmu odpoledních svačin 32
Obrázek 6. Pravidelnost společného stolování rodiny 32
Obrázek 7. Četnost návštěv v rychlém občerstvení 33
Obrázek 8. Čas strávený u TV/PC 33
Obrázek 9. Míra času stráveného aktivně s rodinou 34
Obrázek 10. Pravidelnost snídaní u chlapců 34
Obrázek 11. Spokojenost dětí s obědy ve školce 35
Obrázek 12. Pravidelnost konzumace ovoce a zeleniny 35
Obrázek 13. Pravidelnost konzumace polévek 36
Obrázek 14. Frekvence příjmu odpoledních svačin 36
Obrázek 15. Pravidelnost společného stolování rodiny 37
Obrázek 16. Četnost návštěv v rychlém občerstvení 37
Obrázek 17. Čas strávený u TV/PC 38
Obrázek 18. Míra času stráveného aktivně s rodinou 38

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Denní doporučená dávka 12

SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ

BIDAT, Étienne a Christelle LOIGEROT. *Alergie u dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 148 s. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-936-4.

CAIATI, Maria, Světlana DELAČOVÁ a Angelika MÜLLEROVÁ. *Volná hra: zkušenosti a náměty*. 1. vyd. Praha: Portál, 1994, 106 s. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-011-1.

DUFFKOVÁ, Jana. *Sociologie životního stylu.* Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, ISBN 978-80-7380-123-6.

FIALA, Jindřich, Zuzana BRÁZDOVÁ a Václav KOZINA. Nová metoda hodnocení výživových zvyklostí. *Hygiena*, Praha: ČLS JEP, 1999, roč. 44, č. 1, s. 14-23. ISSN 1210-7840.

FOŘT, Petr. *Moderní výživa pro děti*. 2., přeprac. a aktualiz. vyd. Praha: Metramedia, 2000, 229 s. ISBN 80-238-5498-4.

FOŘT, Petr. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. V Praze: Ikar, 2013, 2 sv. (239, 197 s.). ISBN 978-80-249-2284-3.

FOSTER, Emily R a Katherine A SMITH. *85 her pro zlepšení kondice dětí: [od 4 do 14 let]*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997, 107 s. ISBN 80-7178-177-0.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ Editio, 2000, 198 s. ISBN 8086009327.

GRECMANOVÁ, H. et al. *Podporujeme aktivní myšlení a samostatné učení žáků*. Vyd. 1. Olomouc: Hanex, 2000, 159 s. ISBN 80-85783-28-2.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001, 243 s. ISBN 80-717-8535-0.

KAPLAN, Aleš a Natálie VÁLKOVÁ. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2009, 122 s. Atletika. ISBN 978-80-7376-156-1.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 184 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Vyd. 1. V Praze: Karolinum, 2002, ISBN 80-7184-867-0.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa : základní duševní potřeby dítěte : dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. ISBN 9788024708706.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 6. Praha: Portál, 2013, 143 s. ISBN 978-80-262-0519-7.

MUŽÍK, Vladislav a Petr VLČEK. *Škola a zdraví pro 21. století, 2010: škola, pohyb a zdraví : výzkumné výsledky a projekty*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010, 280 s. ISBN 978-80-210-5371-7.

NAVRÁTILOVÁ, Petra. *Volná hra v mateřských školách různého zaměření* [online]. Západočeská univerzita v Plzni, 2012, 2015-11-24 [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: https://dspace.zcu.cz/handle/11025/5597. Bakalářská práce. Západočeská univerzita v Plzni. Vedoucí práce Roman Černík.

PAVLOVSKÁ, Marie, Zora SYSLOVÁ a Bohumíra ŠMAHELOVÁ. *Dějiny předškolní pedagogiky*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2012, 78 s. ISBN 978-80-210-5981-8.

PECKOVÁ, Lucie. *Dítě předškolního věku v projektu Zdravá mateřská škola*. Brno, 2014. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Doc. PaedDr. Miroslava Bartoňová, Ph.D.

PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-7178-772-8.

RAŠKOVÁ, Miluše. *5 otázek k sexuální výchově dětí předškolního a mladšího školního věku (3-11 let): informativní příručka o sexuální výchově nejen pro studenty, učitele, vychovatele a rodiče*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007, 43 s. ISBN 978-80-244-1737-0.

SVOBODOVÁ, Eva. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 166 s. ISBN 978-80-7367-774-9.

SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání.* Praha: Raabe, 2010. ISBN 80-86307-39-5.

STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 2., rozš. vyd. Olomouc: ANAG, 2010, 153-163 s. ISBN 978-80-7263-620-4.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 9788024608419.

VOŠAHLÍKOVÁ, Tereza. *Ekoškolky a lesní mateřské školy: praktický manuál pro aktivní rodiče, pedagogy a zřizovatele mateřských škol*. Vyd. 1. Praha: Ministerstvo životního prostředí, 2010, 73 s. ISBN 978-80-7212-537-1.

YNTEMA, Sharon a Christine H BEARD. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, c2004, 282 s.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Vývojová psychologie [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://cita.wz.cz/texty/vp/doc009.html

NOVOTNÝ, Michael. Hry v přírodě. *Rvp* [online]. 2015-11-24 [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/9529/HRY-V-PRIRODE

KRAMULOVÁ, Daniela. *Portál* [online]. Portál, 2015-11-24, **2012** [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.portal.cz/casopisy/info/ukazky/co-prozradi-volna-hra-/47892/

Charakteristika hodiny tělocviku pro mateřské školky [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://trineccvicisdetmi.cz/?page_id=17

Ordinace [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-predskolnich-a-skolnich-deti/

Zdravá školka [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.zdravaskolka.cz/metody-vzdelavani/

Sportovní mateřská škola človíček [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.sportovniskolka.cz/o-nas/

Babyonline [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.babyonline.cz/vyziva-deti/vyziva-3-6-let

Cukr v jídelníčku kojenců. *Klub maminek* [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: https://www.klub-maminek.cz/articles/view/cukr-v-jidelnicku-kojencu-a-malych-deti

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy* [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani

Podvýživa v Evropě. *EUFIC* [online]. 2011 [cit. 2015-11-29]. Dostupné z: http://www.eufic.org/article/cs/artid/Time-to-recognise-malnutrition-Europe/

Relaxační hry [online]. [cit. 2015-11-24]. Dostupné z: http://clanky.rvp.cz/clanek/s/P/13945/RELAXACNI-HRY.html/

Jídelníček. *Liberecká lesní školka Lesmír* [online]. Liberec, 2015 [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: http://www.lesmir.cz/jidelnicek

Rodina.cz [online]. [cit. 2015-12-09]. Dostupné z: http://www.rodina.cz/

Škola podporující zdraví. *Státní zdravotní ústav* [online]. [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: http://www.szu.cz/program-skola-podporujici-zdravi?highlightWords=%C5%A1kola+podporuj%C3%ADc%C3%AD+zdrav%C3%AD

Zdravě.cz [online]. [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: http://civilizacni-choroby.zdrave.cz/

Výživa dětí. *Lékárna Plus* [online]. [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: http://www.apatykaplus.cz/apatykaplus/5-RENDEZ-VOUS-PRO-VASE-ZDRAVI/27-Vyziva-predskolaku-a-skolaku

Listina základních práv a svobod. *Poslanecká sněmovna parlamentu České republiky* [online]. 1992 [cit. 2015-12-06]. Dostupné z: http://www.psp.cz/docs/laws/listina.html

TLÁSKAL, CSC., MUDr. Petr. *K výživě dětí školního věku* [online]. 2003, : 1 [cit. 2015-12-09]. Dostupné z: http://www.rodina.cz/clanek2192.htm

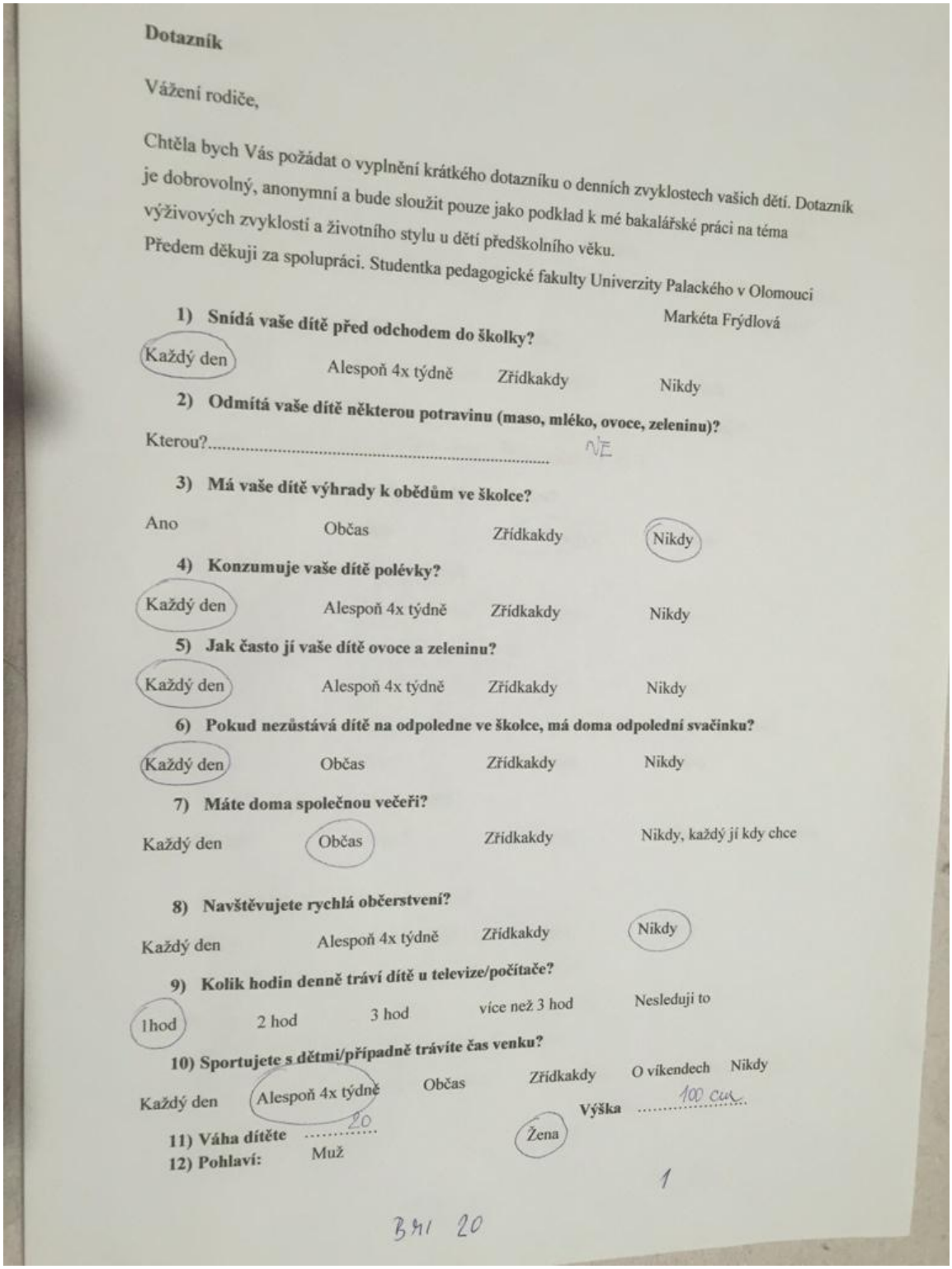
Obesity and overweight [online]. [cit. 2015-12-11]. Dostupné z: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/

SEZNAM PŘILOH

Příloha 1. Dítě s BMI v normal……..49

Příloha 2. Dítě s BMI nízkým…….50

Příloha 3. Dítě s BMI vysokým……..51



Dotazník

Vážení rodiče,

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku o denních zvyklostech vašich dětí. Dotazník je dobrovolný, anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k mé bakalářské práci na téma výživových zvyklostí a životního stylu u dětí předškolního věku.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Markéta Frýdlová

1) Snídá vaše dítě před odchodem do školky?

(Každý den) Alespoň 4x týdně Zřídkakdy Nikdy

2) Odmítá vaše dítě některou potravinu (maso, mléko, ovoce, zeleninu)?

Kterou? NE

3) Má vaše dítě výhrady k obědům ve školce?

Ano Občas Zřídkakdy (Nikdy)

4) Konzumuje vaše dítě polévky?

(Každý den) Alespoň 4x týdně Zřídkakdy Nikdy

5) Jak často jí vaše dítě ovoce a zeleninu?

(Každý den) Alespoň 4x týdně Zřídkakdy Nikdy

6) Pokud nezůstává dítě na odpoledne ve školce, má doma odpolední svačinku?

(Každý den) Občas Zřídkakdy Nikdy

7) Máte doma společnou večeři?

Každý den (Občas) Zřídkakdy Nikdy, každý jí kdy chce

8) Navštěvujete rychlá občerstvení?

Každý den Alespoň 4x týdně Zřídkakdy (Nikdy)

9) Kolik hodin denně tráví dítě u televize/počítače?

(1hod) 2 hod 3 hod více než 3 hod Nesleduji to

10) Sportujete s dětmi/případně trávíte čas venku?

Každý den (Alespoň 4x týdně) Občas Zřídkakdy O víkendech Nikdy

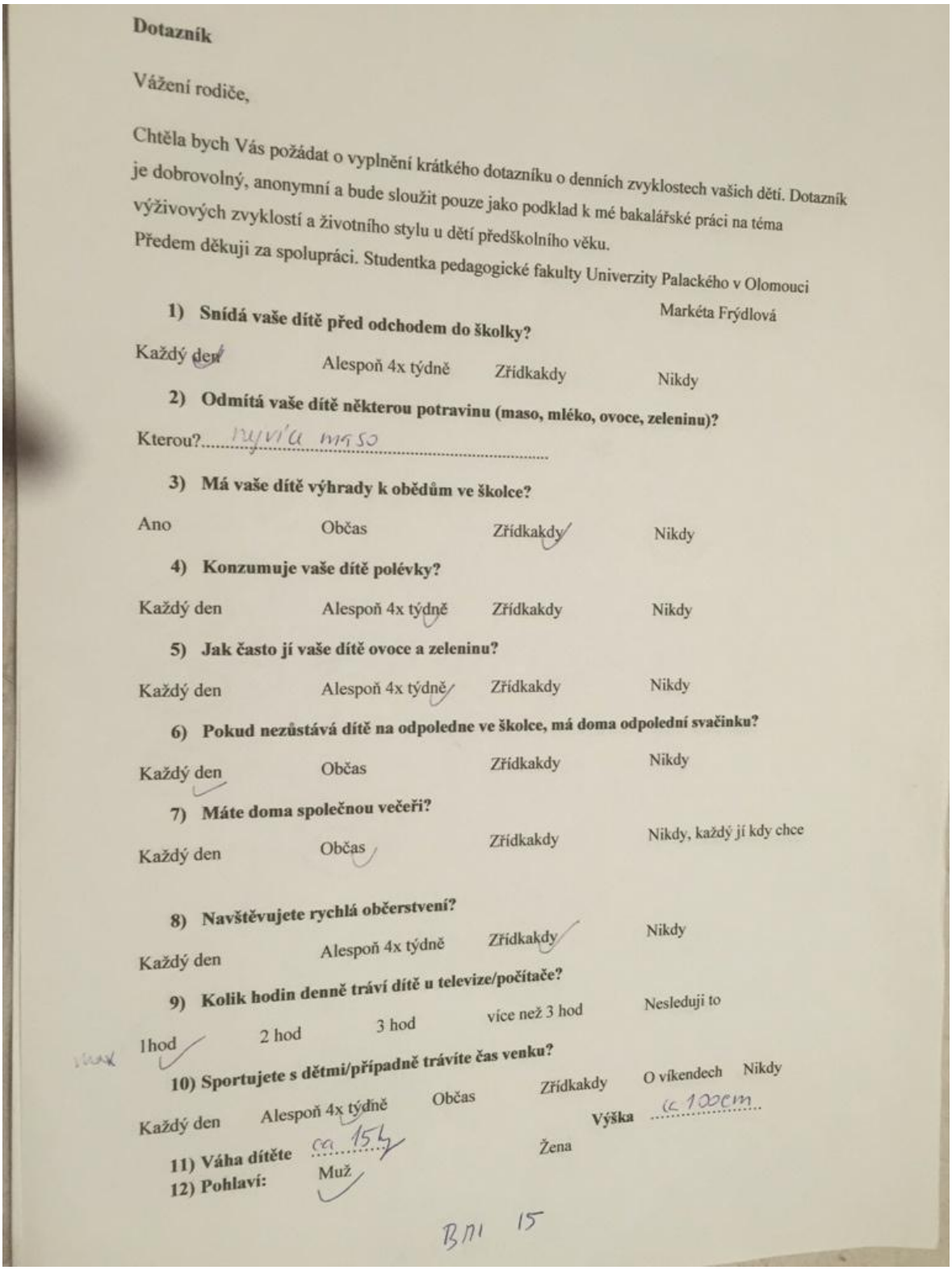
11) Váha dítěte 20 **Výška** 100 cm

12) Pohlaví: Muž (Žena)

1

BMI 20

Příloha 4. Dítě s BMI v normálu



Dotazník

Vážení rodiče,

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku o denních zvyklostech vašich dětí. Dotazník je dobrovolný, anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k mé bakalářské práci na téma výživových zvyklostí a životního stylu u dětí předškolního věku.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Markéta Frýdlová

1) **Snídá vaše dítě před odchodem do školky?**

Každý den / Alespoň 4x týdně / Zřídkakdy / Nikdy

2) **Odmítá vaše dítě některou potravinu (maso, mléko, ovoce, zeleninu)?**

Kterou? nyní maso

3) **Má vaše dítě výhrady k obědům ve školce?**

Ano / Občas / Zřídkakdy / Nikdy

4) **Konzumuje vaše dítě polévky?**

Každý den / Alespoň 4x týdně / Zřídkakdy / Nikdy

5) **Jak často jí vaše dítě ovoce a zeleninu?**

Každý den / Alespoň 4x týdně / Zřídkakdy / Nikdy

6) **Pokud nezůstává dítě na odpoledne ve školce, má doma odpolední svačinku?**

Každý den / Občas / Zřídkakdy / Nikdy

7) **Máte doma společnou večeři?**

Každý den / Občas / Zřídkakdy / Nikdy, každý jí kdy chce

8) **Navštěvujete rychlá občerstvení?**

Každý den / Alespoň 4x týdně / Zřídkakdy / Nikdy

9) **Kolik hodin denně tráví dítě u televize/počítače?**

1 hod / 2 hod / 3 hod / více než 3 hod / Nesleduji to

10) **Sportujete s dětmi/případně trávíte čas venku?**

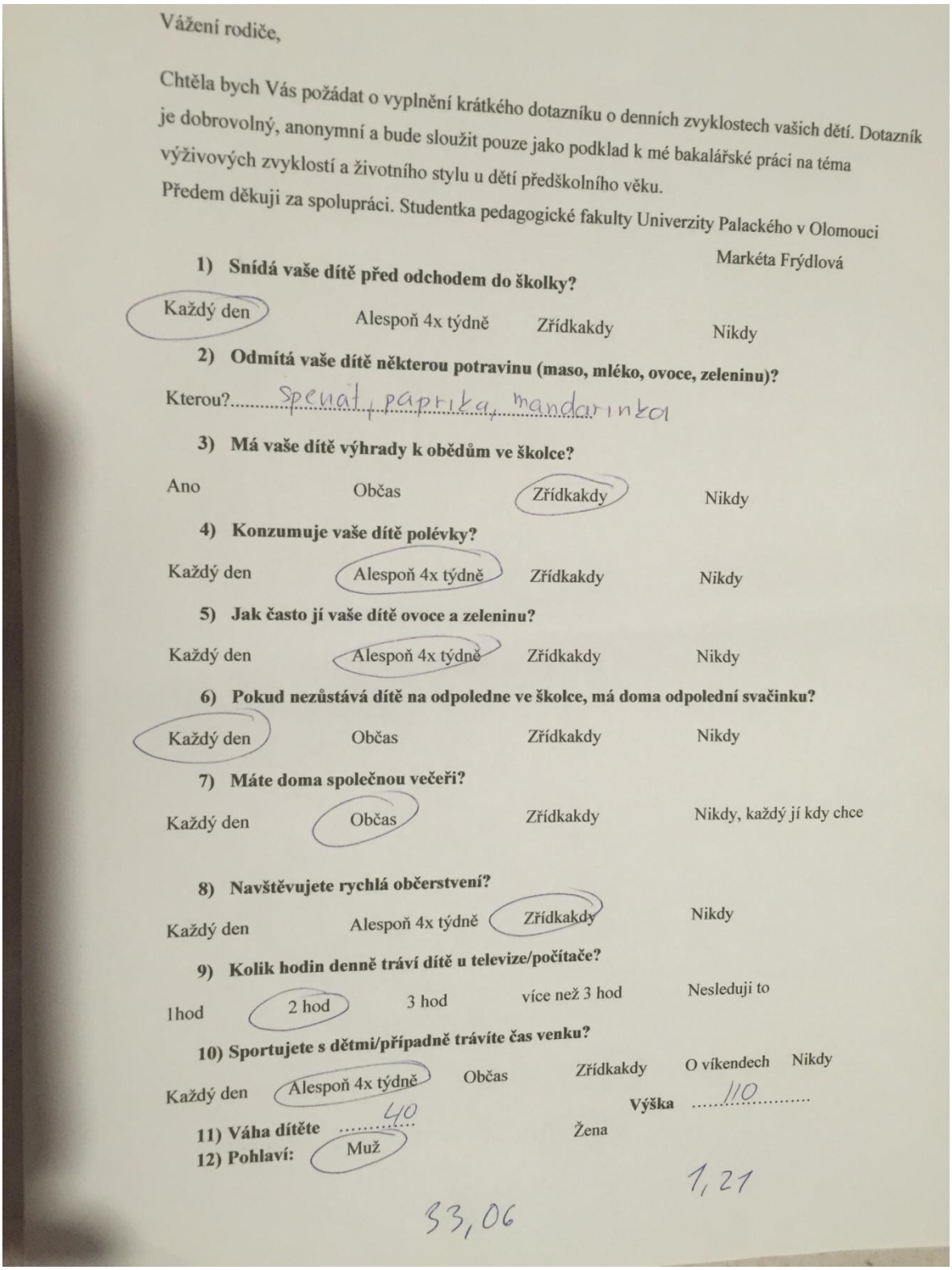
Každý den / Alespoň 4x týdně / Občas / Zřídkakdy / O víkendech / Nikdy

11) **Váha dítěte** ca 15 kg **Výška** ca 100 cm

12) **Pohlaví:** Muž / Žena

BMI 15

Příloha 5. Dítě s BMI nízkým



Vážení rodiče,

Chtěla bych Vás požádat o vyplnění krátkého dotazníku o denních zvyklostech vašich dětí. Dotazník je dobrovolný, anonymní a bude sloužit pouze jako podklad k mé bakalářské práci na téma výživových zvyklostí a životního stylu u dětí předškolního věku.

Předem děkuji za spolupráci. Studentka pedagogické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci

Markéta Frýdlová

1) Snídá vaše dítě před odchodem do školky?

Každý den | Alespoň 4x týdně | Zřídkakdy | Nikdy

2) Odmítá vaše dítě některou potravinu (maso, mléko, ovoce, zeleninu)?

Kterou? špenát, paprika, mandarinka

3) Má vaše dítě výhrady k obědům ve školce?

Ano | Občas | Zřídkakdy | Nikdy

4) Konzumuje vaše dítě polévky?

Každý den | Alespoň 4x týdně | Zřídkakdy | Nikdy

5) Jak často jí vaše dítě ovoce a zeleninu?

Každý den | Alespoň 4x týdně | Zřídkakdy | Nikdy

6) Pokud nezůstává dítě na odpoledne ve školce, má doma odpolední svačinku?

Každý den | Občas | Zřídkakdy | Nikdy

7) Máte doma společnou večeři?

Každý den | Občas | Zřídkakdy | Nikdy, každý jí kdy chce

8) Navštěvujete rychlá občerstvení?

Každý den | Alespoň 4x týdně | Zřídkakdy | Nikdy

9) Kolik hodin denně tráví dítě u televize/počítače?

1hod | 2 hod | 3 hod | více než 3 hod | Nesleduji to

10) Sportujete s dětmi/případně trávíte čas venku?

Každý den | Alespoň 4x týdně | Občas | Zřídkakdy | O víkendech | Nikdy

11) Váha dítěte 40 **Výška** 110

12) Pohlaví: Muž | Žena

1,21

33,06

Příloha 6. Dítě s BMI vysokým

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Markéta Frýdlová
Katedra:	Katedra zdravovědy a antropologie
Vedoucí práce:	PhDr. Tereza Sofková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2016

Název práce:	Výživové zvyklosti a pohyb u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Nutritive habits and physical activity of preschool children
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá výživou a pohybem u dětí předškolního věku, jejich vývojem a informacemi o tom, co je pro správný vývoj nejlepší. Část se zabývá také alternativním stravováním a typy mateřských škol. Do ankety bylo zahrnuto 51 dětí z mateřské školy v Liptále, konkrétně jejich rodiče. Podle uvedených údajů se zjistila pravidelnost stravy, čas strávený pohybem nebo BMI jednotlivých dětí.
Klíčová slova:	Výživa, návyky, autority, vývoj, předškolní věk, pohyb, mateřská škola, ekologie, zdraví, alternativní,
Anotace v angličtině:	Bachelor´s work deal with nutrition and physical activity of preschool children and their development. I write about what is best for children´s development. Part of this work deal with alternative nutrition and types of kindergarten. Questionnaire is including 51 children from kindergarten in Liptál. According to included data was calculating body mass index, regularity of daily food and time spend by physical activity.
Klíčová slova v angličtině:	Nutrition, habits, authority, development, preschool age, physical activity, kindergarten, ecology, health, alternative

Přílohy vázané v práci:	Dotazník- dítě s BMI nízkým Dotazník-dítě s BMI v normálu Dotazník-dítě s BMI vysokým
Rozsah práce:	48
Jazyk práce:	Český jazyk