



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Stravování v mateřské škole jako jedna z forem podpory zdravé výživy

Vypracovala: Ivana Štěpánková

Vedoucí práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice 2016

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích, 25. března 2016

Ivana Štěpánková

Poděkování

Děkuji Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za konzultace, rady a připomínky, které mi během psaní bakalářské práce poskytl.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá tématem výživy a stravování dětí předškolního věku. Teoretická část definuje dítě předškolního věku, zdraví a zdravou výživu, vliv výživy na zdraví dítěte, výchovu dětí ke správné výživě, legislativu a předpisy stravování dětí v mateřské škole.

Cílem bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál, který by se dal použít při práci s dětmi v mateřské škole. Děti se tak seznámí se základním rozdělením potravin, formou prožitkového učení si společně vyrobí zdravé svačinky, nápoje a seznámí se se správným způsobem stolování.

V praktické části jsou vypracované metodické listy a popsáno uvedení těchto činností do praxe včetně evaluace. Vše je doplněno názornými fotografiemi.

Klíčová slova: předškolní věk, výživa, zdraví, stravování.

Abstract

My bachelor thesis deals with the topic of the nutrition and the boarding of preschool children. In the first theoretical part the preschool child, health and healthy diet, the influence of nutrition on the child's health, children education to healthy diet, the legislation and boarding regulations for children in nursery schools are defined.

The bachelor thesis is focussed on the formation of the methodical material that would be possible to use during the work with children in nursery schools. The children are acquainted with the basic dividing of the foodstuffs. They make healthy snacks and drinks collectively and they are acquainted with the good manners of dining.

The practical part includes methodical sheets that are presented there. It is concentrated on putting them into practice and their evaluation. The illustrative pictures are added.

Key words: preschool age, nutrition, health, boarding.

OBSAH

ÚVOD.....	- 8 -
1. TEORETICKÁ ČÁST.....	- 10 -
1.1 Dítě předškolního věku	- 10 -
1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku	- 10 -
1.1.2 Růst a vývoj dítěte předškolního věku	- 11 -
1.2 Zdraví a zdravá výživa dítěte předškolního věku.....	- 13 -
1.2.1 Definice zdraví	- 13 -
1.2.2 Vliv výživy na člověka	- 13 -
1.2.3 Vliv výživy na dítě předškolního věku	- 13 -
1.2.4 Jídelníček dítěte předškolního věku	- 14 -
1.2.5 Stravovací návyky u dětí.....	- 15 -
1.2.6 Stravování v mateřské škole.....	- 16 -
1.2.7 Výživová pyramida.....	- 17 -
1.2.8 Desatero výživy dětí.....	- 20 -
1.2.9 Spotřební koš.....	- 21 -
1.3 Problémové oblasti stravování a jejich dopad na zdraví dětí	- 22 -
1.3.1 Obezita	- 22 -
1.3.2 Potravinové alergie.....	- 23 -
1.3.2.1 Celiakie	- 24 -
1.3.3 Alternativní výživa	- 26 -
2. PRAKTICKÁ ČÁST.....	- 28 -
2.1 Metodické listy.....	- 29 -
2.1.1 Metodický list č. 1.....	- 30 -
2.1.2 Metodický list č. 2.....	- 32 -
2.1.3 Metodický list č. 3.....	- 35 -
2.1.4 Metodický list č. 4.....	- 37 -
2.1.5 Metodický list č. 5.....	- 40 -
2.1.6 Metodický list č. 6.....	- 42 -
2.1.7 Metodický list č. 7.....	- 44 -
2.2 Závěr praktické části a doporučení pro praxi v MŠ	- 47 -
3. ZÁVĚR	- 48 -

4.	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	- 49 -
5.	PŘÍLOHY	- 51 -

ÚVOD

Téma bakalářské práce nás orientuje na otázky výživy dětí. Proč je vlastně správná výživa dětí tak nesmírně důležitá? V předškolním období se totiž dítěti vytváří chuťové preference a jídelní návyky, a to jak ve složení stravy, tak ve smyslu pravidelnosti. Stravování českých dětí nelze považovat za ideální. Pro rostoucí a vyvíjející se organismus je důležité, aby byla strava vyvážená a pestrá a aby v ní byly zastoupeny všechny základní složky potravy. V současnosti v jídelníčku dětí chybí především ovoce a zelenina, spousta dětí ale odmítá i ryby, nebo mléčné výrobky. Důležité také je rozložení jednotlivých jídel během dne, aby strava byla pravidelná.

U některých dětí se těší velké oblibě nápoje s vysokým obsahem cukru, sladkosti a velký příjem tuků. Pokud si děti mohou vybrat, zvolí si často pizzu, hranolky, hamburger nebo chipsy. Rodiče by se měli zamyslet nad tím, co jejich dítě jí a co jedí oni sami. Podstatné i pro stravování ve škole je, co se i doma vaří, jak s rodiči stolují a jak tráví svůj volný čas. Dítě totiž přejímá životní styl svých rodičů. Právě nyní se rozhoduje o tom, jestli ve svém pozdějším životě bude přikládat důležitost společnému stolování, jestli se zapojí do přípravy jídla, jestli bude jíst beze spěchu a v klidu.

Poté, co dítě začne chodit do školky, je ovlivňováno i zde prostředím a úrovní stravování. Ve většině školek, se vaří čím dál častěji z kvalitních surovin s dostatkem ovoce a zeleniny a s omezením cukrů a polotovarů. Dětem se také nabízí nové potraviny, jako například fazole, jáhly, pohanka, kuskus, tofu, atd. Děti mají možnost sami prostírat stůl, podílet se na přípravě pokrmů a přípravě stolování.

Návyky, které dítě získá v tomto věku, si s sebou většinou nese celý život. Je tedy důležité u dětí podporovat zdravé životní návyky, které slouží jako prevence obezity a vzniku nemocí v pozdějším věku.

Z tohoto důvodu jsem si zvolila téma svojí bakalářské práce „Stravování v mateřské škole jako jedna z forem podpory zdravé výživy“.

V teoretické části popisuji vliv výživy na dítě, rizika nevhodného stravování a nutnost vytvoření správných stravovacích návyků již v dětství. V praktické části představuji metodické listy, které jsem vypracovala na seznámení s jednotlivými druhy potravin.

Pracovní listy jsem následně využila ve výuce a hodnotila a pro další praxi formulovala doporučení pro práci s těmito nově vzniklými materiály.

1. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části bakalářské práce se budu zabývat dítětem předškolního věku, jeho růstem a vývojem, vlivem výživy na dítě, jídelníčkem a stravovacími návyky. Dále se zaměřím na potravinovou pyramidu, desatero zdravé výživy a na to, co znamená spotřební koš. Popíši také špatné stravovací návyky a jejich dopad na zdraví dětí.

1.1 Dítě předškolního věku

Předškolní věk je obdobím v životě dítěte, kdy dochází k mnoha změnám. Jde o změny fyziologického, psychického ale i sociálního charakteru. Nesmírně důležitý je pro dítě pravidelný režim, to znamená pravidelný rytmus spánku a bdění, jídla, zábavy a odpočinku. Dítě poprvé nastupuje do mateřské školy, kde probíhá jeho socializace, ale je to hlavně období hry a období plné pohybu.

1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Jak uvádí Vágnerová, předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a vztahu k němu. V jeho poznání pomáhá dítěti představitivost, kterou přizpůsobuje vlastním možnostem a potřebám. Přetrvávající egocentrismus pak ovlivňuje uvažování i komunikaci a dítě ulpívá na svém pohledu, který pro ně představuje určitou jistotu (Vágnerová, 2008).

Průcha (2008, s. 60) upřesňuje, že „*Egocentrismus, je pohled na svět, v němž u jedince převládá soustředění na sebe samého a malé ohledy na ostatní*“.

Předškolní věk také Vágnerová označuje jako období iniciativy, kdy má dítě potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit si tak svoje kvality. Postupně také dochází k uvolňování vazby na rodinu a k rozvoji vztahů s vrstevníky. Toto období je chápáno jako fáze přípravy na život ve společnosti (Vágnerová, 2008).

Mezi třetím a šestým rokem je vývoj dítěte stále dynamický, říká Mertin. V tomto období se výrazně zlepšují motorické, kognitivní a řečové dovednosti. Rodina stále dominuje při podněcování jeho rozvoje, ale dítě zároveň objevuje přitažlivost a inspirativnost vrstevníků (Mertin, 2011).

Matějček ve své knize o vývoji a výchově dítěte popisuje předškolní věk jako období, které začíná první společenskou emancipací a končí druhým výrazným krokem do společnosti, a to nástupem do školy. Dítě tak přijímá nároky formálního vzdělávání, jimiž ho bude společnost po dlouhou řadu let zatěžovat (Matějček, 2005).

1.1.2 Růst a vývoj dítěte předškolního věku

„Vývoj dítěte je proces, v němž se kvalitativně i kvantitativně mění všechny stránky osobnosti dítěte. Ve hře jsou faktory biologické (zrání), psychologické (ontogeneze psychiky), pedagogické (výchova a vzdělávání), sociální (socializace osobnosti).“ (Průcha, 2008, s. 289).

Kejvalová označuje předškolní věk jako období dynamického růstu a vývoje dítěte. Dítě roste nejen do výšky, ale mění se také typ jeho postavy. Děti vyrůstají často z batolecí oplácenosti a jejich pohybová aktivita je již cílenější, začínají více koordinovat pohyb. Zde již můžeme začít s nějakou organizovanou sportovní aktivitou. Naprosto souhlasím s Kejvalovou, že pro takto aktivní dítě je nezbytný dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. Proto v období růstu preferujeme u dětí mléko a mléčné výrobky zajišťující přísun bílkovin, ale i vápníku, důležitého k mineralizaci rostoucích a zatěžovaných kostí (Kejvalová, 2010).

Illková a Vašíčková pak upřesňují, že předškolní dítě vyroste o 7 – 9,5 cm (v 6 letech měří 110-115 cm) a přibere 6-9 kg (na 20-22 kg v 6 letech). Intenzivní pohybová aktivita tak podporuje rozvoj svalové tkáně na úkor tělesného tuku. U pětiletého dítěte tvoří svaly přibližně 35% hmotnosti (Illková, Vašíčková, 2004).

Ve zmiňovaném předškolním období dítě dále vyspívá po všech stránkách a to tělesně, pohybově, intelektově, citově a společensky. Přijímá kulturní nároky své společnosti. Používá „nástroje“ jako je příbor, nebo tužka a papír, to znamená, že postoupil i vývoj zrakového a sluchového vnímání. Výslovnost zpočátku ještě není dokonalá, ale před vstupem do školy už bude dítě užívat všechny formy větné skladby. Předškolní dítě má rádo pohádky, a když si hraje, hojně využívá svoji fantazii. Vytvářejí se u něho tzv. prosociální vlastnosti jako je spolupráce, společná zábava, soucit, první přátelství, atd.

Dítě si také osvojuje hygienické, pracovní a společenské návyky prostředí, v němž vyrůstá (Matějček, 2005).

1.2 Zdraví a zdravá výživa dítěte předškolního věku

Změna výživy dětí v předškolním věku nastává v důsledku zvýšené potřeby energie, protože nejen rostou, ale také přibývají na váze. Nejen proto musíme přihlížet k výběru vhodných potravin a ke skladbě jídelníčku, ale také musíme děti naučit správným stravovacím návykům, abychom předešli zdravotním potížím v dospělém věku.

1.2.1 Definice zdraví

Podle Petráska je zdraví nepřítomnost nemoci a pocit tělesné, duševní a duchovní pohody. Uvádí, že dříve bylo zdraví považováno za něco automatického, samozřejmého a za něco, na co máme právo a co nevyžaduje péči. Dnes si ale stále více lidí uvědomuje, že zdraví je výsledkem aktivního a zodpovědného přístupu každého člověka k sobě (Petrásek, 2004).

1.2.2 Vliv výživy na člověka

Výživa má na člověka velký vliv, protože je mnohem víc než pouhá potrava. Vytváří totiž subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví. Je také základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince, působí preventivně proti chorobám a podporuje odolnost jeho organismu (Havlíková a kol., 2008).

Fořt (2003, s. 20) uvádí že: *„Celoživotní nízká kvalita výživy má bezprostřední či přinejmenším nepřímou vinu na mnoha předčasných úmrtích, určitě však na zdravotních poškozeních, částečně, nebo trvale invalidizujících stále mladší lidi.“*

1.2.3 Vliv výživy na dítě předškolního věku

Výživa může ovlivnit vývoj dítěte již v období od početí, dále po porodu, v předškolním věku, během prepuberty a puberty. Nedostatek některých živin, nebo naopak, jejich značný nadbytek, může dlouhodobě poznamenat zdravotní stav dítěte, jeho tělesný i duševní vývoj (Fraňková a kol., 2000).

V knize *Výživa dětí* Mandžuková (2010, s. 6) píše, že „k celkovému zdravému vývoji a růstu dítěte je potřebná vyvážená, pestrá a pravidelná výživa“. V raném věku dítěte se totiž vytvářejí základy k pozdějším stravovacím návykům. Oproti tomu ale strava většiny dnešních dětí je jednostranná a doma uvažené jídlo je stále více nahrazováno polotovary nebo již hotovými pokrmy. Dochází tak k příjmu zvýšeného množství živočišných tuků, cukrů, přídavných látek, soli a naopak k nedostatečnému příjmu kvalitních bílkovin, vlákniny, vitamínů a minerálů, což může představovat pro dítě vážné zdravotní riziko. Podle Havlínové je rovněž nesmírně důležitá správná výživa již v dětství. Zatímco u dospělého člověka slouží výživa k udržování života a tělesných funkcí, uhrazuje spotřebovanou energii a zajišťuje přeměnu látek a výkonnost, u dítěte slouží navíc k výstavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí. Proto je pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život předškolní a částečně i mladší školní věk rozhodující (Havlínová a kol., 2008).

1.2.4 Jídelníček dítěte předškolního věku

Ve své knize receptů pro školní stravování Šulcová upřesňuje, co by měl jídelníček dítěte předškolního věku obsahovat. V každém z denních jídel by mělo být zastoupeno mléko nebo mléčný výrobek, protože mléko je cenným zdrojem bílkovin, vápníku, fosforu a dalších látek. Maso, drůbež a ryby jsou rovněž významným zdrojem bílkovin a také železa. Příjem ovoce a zeleniny dodává organismu dítěte vitamíny, minerální látky a vlákninu. Obiloviny jsou především zdrojem sacharidů, vitamínů skupiny B, ale i rostlinných bílkovin. Z tuků je nejvhodnější používat oleje, které jsou bohaté na polynenasycené mastné kyseliny a na vitamín E, dále pak čerstvé máslo, případně smetanu. Energií bohaté tuky je však nutno dávat vždy rozvážně tak, jak je nutné doplňovat energetické potřeby dítěte (Šulcová a kol. , 2007).

Důležitým aspektem výživy je také její režim, který by měl zahrnovat konzumaci čtyř až pěti energeticky přiměřených pokrmů v průběhu celého dne, neboť menší, ale častější porce jídla nasytí kvalitněji, uvádí Mandžuková. U nás se totiž často maximum příjmu potravy přesouvá do odpoledních a večerních hodin, a dochází tak k tomu, že většinu energie z jídla přijímáme v době, kdy ji vlastně již nepotřebujeme. Velmi často se výživa

děti také vyznačuje nadměrným energetickým příjmem, z čehož později vzniká obezita. Častá může být i tzv. kvalitativní podvýživa, která pramení z nevyváženého podílu vařené a syrové stravy a potravin rostlinného a živočišného původu (Mandžuková, 2010).

V Kurikulu podpory zdraví v mateřské škole od Havlínové se uvádí:

- strava musí být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, odpovídající biologickým potřebám vyvíjejícího se dětského organismu,
- výživa musí být vhodná co do kvality (biologické hodnoty potravin, časového rozložení příjmu stravy během dne) a kvantity (energetické hodnoty potravin),
- má obsahovat hodně ovoce a zeleniny, zejména syrové, dostatek nízkotučných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin,
- má být přiměřený příjem základních živin: rostlinných a živočišných bílkovin, tuků, sacharidů, hrubé vlákniny, vitamínů, minerálních látek, zejména vápníku a železa,
- dbáme na snižování příjmu tuků, především živočišných, a soli,
- respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu, zdravotním stavu dítěte, tělesné aktivitě apod. (Havlínová a spol., 2008).

1.2.5 Stravovací návyky u dětí

Začneme-li s výchovou správných stravovacích návyků u nejmenších dětí v rodině, říká Mandžuková, cesta k úspěchu je nejschůdnější. Složitější je začínat se změnou stravovacích návyků později. Nikdy děti k jídlu nenutíme, neboť rychlý přechod na zdravější způsob stravování by u dětí mohl vyvolat trvalý odpor. Ve svém věku ještě nedovedou pochopit význam racionálního stravování a často dávají přednost jídlům zcela opačného charakteru. K úspěchu je třeba čas, trpělivost, přizpůsobení jídel dosavadním chuťovým zvyklostem a pozvolná orientace na jiné pokrmy (Mandžuková,

2010). V předškolním věku se také dítě stále více aktivně podílí na rodinném životě a jídlo se stává stále více společenskou událostí, která má být pokud možno co nejvíce oddělena od denního stresu a starostí rodiny. Pravidelný stravovací režim včetně snídaně je nutný k zajištění větší kalorické potřeby dítěte. V tomto období se dítě také stává cílem televizní reklamy, která ovlivňuje jeho jídelníček. Je na rodině, aby to nebyla reklama, ale rodiče, kteří určují složení jídelníčku a způsob stravování svého dítěte (Nevoral, 2003).

Správným stravovacím návykům také napomáhá:

- lákavá úprava jídel,
- klidné, kulturní a estetické prostředí,
- dostatek času ke stolování.

Z ostatních aktivit například:

- osvěta a vzdělávání,
- netradiční formy spolupráce (ochutnávky, předávání receptur, setkávání s odborníky, půjčování publikací, apod.),
- poučený přístup k alternativním způsobům výživy a jejich kritické hodnocení z hlediska potřeb vyvíjejícího se organismu dítěte (Havlíková a kol., 2008).

1.2.6 Stravování v mateřské škole

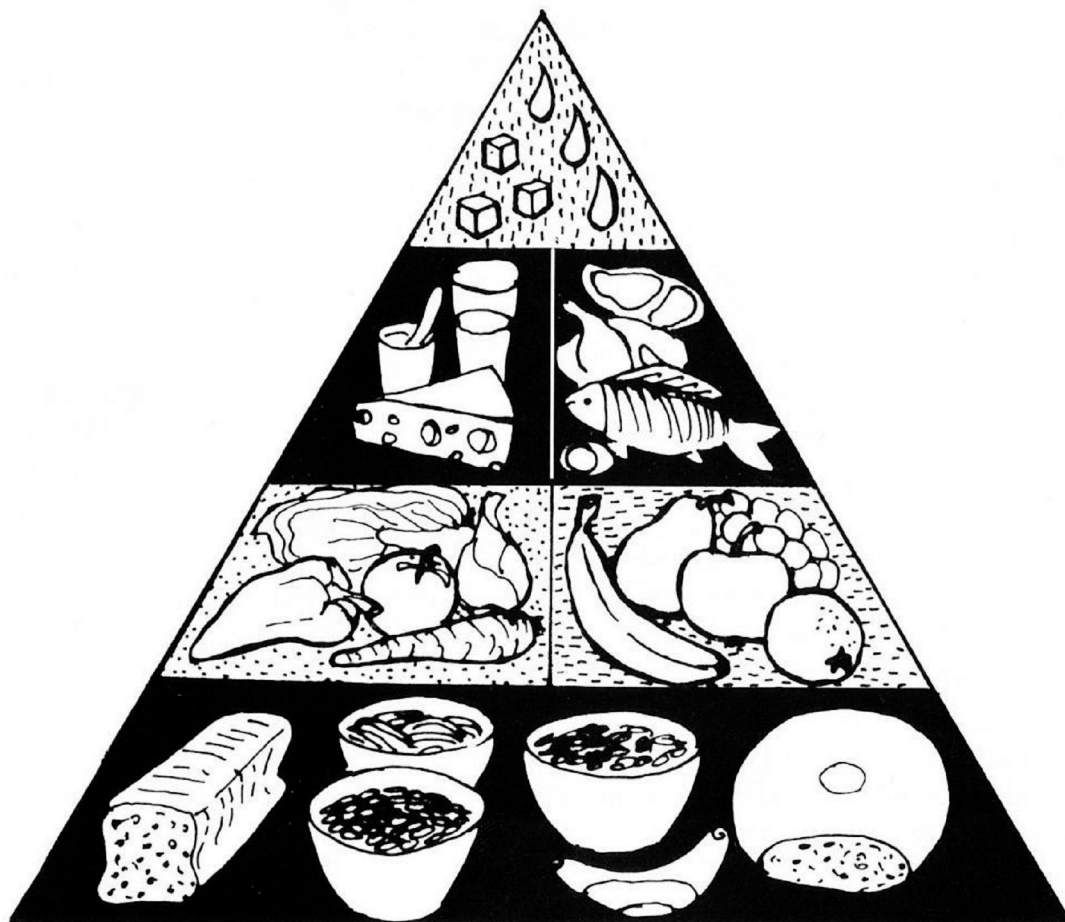
V Rámcově vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání se uvádí že: *„Životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže je dětem poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla“*(Smolíková a kol., 2005).

Rodiče, učitelky a kolektiv dětí mají velký vliv na to, jak se vyvíjejí postoje dětí ke stravování v mateřské škole. S rodiči je velice důležitá spolupráce, jelikož souhra

autority rodičů a učitelek může být někdy problémem. Zejména v případě, že má matka zásadně odlišné názory na výchovný režim a výživu dětí zdůrazňuje Fraňková (Fraňková a kol. 2000). Illková doplňuje, že podstatnou roli hraje i okolní prostředí. V příjemné atmosféře, v kolektivu kamarádů, u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte, s barevnými prostírkami a talíři s oblíbenými obrázky bude dětem určitě víc chutnat (Illková, Vašíčková, 2004). Jestliže pak učitelka obědvá spolu s dětmi a přitom si pochvaluje, jak jí jídlo chutná, obvykle se zvýší zájem dětí o toto jídlo a nový pokrm je obvykle dobře přijímán nebo se dokonce zařadí mezi oblíbené obědy. Dětem pomáhá také pozorování vrstevníků při jídle a následují jejich příkladu. Někdy se ovšem stane, že kamarádi jídlo haní, nebo s ním dokonce špatně zacházejí, což má negativní účinek. Občas se také stává, že dítě přichází s určitými averzemi, odporem vůči jídlu nebo potravině, který nemůže překonat. Násilné nucení dítěte k jídlu může navodit odpor ke školce a strach, který může vyvolat i fyzické obtíže (Fraňková a kol. 2000).

1.2.7 Výživová pyramida

Malé dítě, zejména předškolního a školního věku, většinou může jíst téměř všechno, co jedí jeho rodiče. Takže pokud chceme, aby dítě jedlo zdravě, musíme jíst zdravě také my. Dítě samozřejmě potřebuje více mléka a mléčných výrobků, jako nejdůležitějšího zdroje vápníku pro stavbu kostí, a protože má většinou více pohybu než dospělý a jeho organismus roste, potřebuje energeticky bohatší stravu (Gregora, 2010). Pokud si nevíme rady při sestavování jídelníčku předškoláka, může nám pomoci tzv. potravinová pyramida. Jediným negativem této pyramidy je, že neexistuje tzv. dětská potravinová pyramida, říká Kejvalová, neboť do žádného grafu nelze zobecnit vyvíjející se organismus ani to, jak je dítě více či méně fyzicky aktivní. Přesto je tato pyramida jakýmsi vodítkem toho, co by v jídelníčku mělo převažovat. To je v základech této stavby a zaujímá to i nejvíce místa, a také co by mělo být součástí stravy jen minimálně, a to je ta pomyslná špička pyramidy (Kejvalová, 2010).



Výživová pyramida (Gregora, 2010, s. 26).

Výživová pyramida je rozdělena do šesti skupin potravin:

Skupina č. 1 – Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory

První skupina tvoří základy pyramidy. Potraviny této skupiny jsou pro lidské tělo zdrojem energie, vlákniny a vitamínů, především skupiny B. V těchto potravinách jsou také obsaženy minerální látky, jako je vápník a železo, a určité množství rostlinných bílkovin. Obiloviny by měly být součástí jídelníčku vícekrát denně. Doporučuje se, aby polovina porcí obilovin byla celozrnná.

Skupina č. 2 – Zelenina

Energetická hodnota zeleniny je malá, protože obsahuje převážně vodu a jen malé množství bílkovin a cukru. Největší význam zeleniny spočívá v tom, že je zdrojem vlákniny a vitamínů, hlavně vitamínu C, betakarotenu a kyseliny listové. Důležité jsou i minerály, a to zejména draslík, hořčík a fosfor.

Skupina č. 3 – Ovoce

Ovoce je bohatou zásobárnou vitamínu C, žluté a oranžové plody také betakarotenu, draslíku a pektinu. Aby se v ovoci vitamíny zachovaly, doporučuje se podávat ho v čerstvém stavu, syrové. Ovoce stejně jako zelenina je také zdrojem vlákniny.

Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem dobře vstřebatelného vápníku. Tělo z nich získává také živočišné bílkoviny. Dobře stravitelné jsou kysané mléčné výrobky, jogurty, kefír, acidofilní mléko, které díky přítomnosti bifidogenních bakterií upravují složení střevní flóry. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky, které mohou být vhodné pro dospělého, nejsou ale pro malé děti prospěšné, protože chybějící energii z ubraného tuku děti nahrazují konzumací sladkostí.

Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny

Do této skupiny patří potraviny, ve kterých tělo nachází převážně živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky, ale také vitamíny skupiny B, železo a další minerály. Přednost bychom měli dávat bílému masu, před červeným. Mezi doporučované ryby řadíme méně tučné mořské ryby, ze sladkovodních pak kapra, pstruha, lipana, sivena. Mořské ryby jsou důležitým zdrojem jódu pro správnou funkci štítné žlázy. Rostlinné bílkoviny z luštěnin jsou cenné, ale neměly by být jejich jediným zdrojem. Vejce se mají jíst uvařená natvrdo, aby se předešlo možné nákaze salmonelózou. Uzeniny, hamburgery, paštiky, salámy, párky jsou nevhodné pro dospělé a dvakrát tak pro děti. Uzení a konzervace s sebou nese zvýšený obsah soli a konzervačních látek. Dospělí by měli takové potraviny zařazovat do jídelníčku střídavě, pro děti jsou pak zcela nevhodné.

Skupina č. 6 – Tuky, sůl, sladkosti

Tato skupina je symbolicky na vrcholu této pyramidy, protože té bychom se měli vyhýbat, nebo konzumovat takové potraviny opravdu střídavě (Gregora, 2010).

1.2.8 Desatero výživy dětí

Důležitou pomůckou nám při stravování dětí může být také desatero výživy dětí podle Kejvalové :

1. Dopřejte dětem pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Děti by měly jíst pravidelně 5-6 x denně. Nenechávejte děti se přejídat, ale ani hladovět. Velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin a to drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie.
4. Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky.
5. Vyměňte živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.
6. Omezte u dětí konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.
7. Dětem solte méně, omezte příjem slaných pochutin, např. brambůrků, pražených solených ořechů, atd.
8. Hlídejte dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
9. Jděte svým dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě. Učte děti zdravému způsobu života a stravování. Zajímejte se o to, co dítě jí během dne mimo domov, například v mateřské škole.
10. Se svým pediatrem konzultujte zdravotní stav dítěte. Pediatr nás může upozornit na případnou nadváhu dítěte (Kejvalová, 2010).

1.2.9 Spotřební koš

Doporučené výživové dávky v České republice stanoví hlavní hygienik ČR. Pro školní stravování je důležitý Spotřební koš. Určuje jej vyhláška 107//2005 Sb. pro školní stravování a je v podstatě zjednodušením doporučených dávek do 10 sledovaných komodit potravin. Dodržování Spotřebního koše přibližně zaručí dostatečný příjem všech doporučených živin. Rozhodující vliv na stav výživy dětí bude mít vždy domácí stravování. Přesto pravidelné zabezpečení alespoň části hlavních živin může sehrát ve výživě dětí důležitou roli. Stejně tak je důležité vědět, co je nad síly školního stravování a co je třeba doma doplnit.

Spotřební koš pro všechny věkové kategorie obsahuje tyto skupiny potravinových komodit:

1. Maso
2. Ryby
3. Mléko
4. Mléčné výrobky
5. Tuky volné
6. Cukr volný
7. Zelenina
8. Ovoce
9. Brambory
10. Luštěniny

Množství potravin v jednotlivých komoditách se liší podle věku strávnicků a počtu denních odebraných jídel (Šulcová a kol., 2007).

1.3 Problémové oblasti stravování a jejich dopad na zdraví dětí

Základy stravovacích návyků se u nás vytvářejí již v dětství. Ale dítě neovlivní skladbu stravy a ani velikost porce na talíři, vše je v rukou rodičů. Obojí v něm ale zanechává stopy, i když se v dospělosti stravuje jakkoliv.

1.3.1 Obezita

Ve snaze dopřát dětem ve stravování to nejlepší se často rodiče dopouštějí velkých chyb, říká Ždichynec. Děti by se měly již v mateřské a základní škole naučit jíst zdravěji a hlavně se více pohybovat. Často si však nezdravé návyky přinášejí z rodiny (Ždichynec, 2014).

Během posledních let velmi přibýlo dětí, které váží víc, než by měly. Myslím si, že výživa dětí je v současné době ovlivňována velkými změnami v ekonomických poměrech rodiny, ve způsobu života a obrovské nabídce nových a lákavých potravin. Jak uvádí Gregora, v dnešním civilizovaném světě se obezita stala celospolečenským problémem. Obézních dětí přibývá i u nás a více než dvě třetiny z nich pak mají potíže s obezitou i v dospělosti (Gregora, 2006).

Kdysi děti spěchaly ze školy, lezly na stromy, jezdily na kole a hrály venku různé hry. Dnes tráví spoustu času před obrazovkou televize, nebo počítače říká Chaloupka a dodává, že obézní dítě má více ortopedických problémů, častěji trpí chorobami horních cest dýchacích, má větší sklon k onemocnění srdce, žlučnickým kamenům, cukrovce, vysokému krevnímu tlaku a rakovině či těžké obezitě v pozdějším věku (Chaloupka, 2007). Kromě nedostatečného pohybu děti často mlsají mezi hlavními jídly, pijí nevhodné limonády, neodolají bohaté nabídce sladkostí. Špatné stravovací zvyklosti v rodině jsou alfou a omegou dětské obezity. Je pravdou, že většina obézních dětí má obézního alespoň jednoho z rodičů. To samozřejmě v rodině podporuje myšlenku, že mají obezitu takzvaně v genech, ale nikdo se nezamýšlí nad tím, jak se v rodině jí a jakou fyzickou aktivitu její členové denně vyvíjejí. Téměř polovina obézních dětí nesnídá a rodiče si myslí, že by tím dítě dokonce mohlo zhubnout. Opak je pravdou. Děti přicházejí do školy hladové a energii potřebnou k práci získávají z tukových zásob. Prvním jídlem je až oběd, z něhož si organismus ukládá daleko více do zásob, než kdyby mu předcházela snídaně a menší svačina. Dalším obvyklým nešvarem v rodinách

s obezitou jsou energeticky bohaté a svým složením zcela nevhodné večeře. Po nich nenásleduje žádná fyzická aktivita, ale spánek (Gregora, 2006).

Mandžuková uvádí, že pokud zjistíte u vašeho dítěte nadváhu, nic nepřehánějte. Dítě nesmí hladovět, dbejte hlavně na to, aby mělo při nízkém obsahu kalorií hodně výživných látek. Přísná pravidla, nebo dokonce zákazy a diety děti vystraší. Mnohem lepší a účelnější je přivykat dítě na stravu s nízkým obsahem tuku a cukru. Sladkosti, čokolády, bonbony, sladké limonády, smažené hranolky a hamburgery je nezbytné vyměnit za čerstvé ovoce, zeleninu, brambory, obiloviny a těstoviny. V jídelníčku dítěte výrazně omezte uzeniny, upřednostňujte libové maso, nízkotučné sýry a další mléčné výrobky. K hubnutí přispívá i tělesná aktivita a většinu dětí tělesný pohyb baví (Mandžuková, 2010).

Fraňková zdůrazňuje, že mezi příjmem a výdejem energie existuje úzká vazba. Pohybová aktivita má výrazný vztah k příjmu potravy a jejímu složení a k řadě ukazatelů přeměny látek v organismu, růstu a vývoji – hlavně ke složení těla, obsahu tělesného tuku. Pohybová aktivita je považována za důležitý činitel ve vzniku a vývoji obezity a proto se zdůrazňuje její úloha a využití k její prevenci a léčbě. Oproti tomu snížená tělesná aktivita a sedavý životní styl jsou považovány za jeden z důležitých faktorů vzniku různých civilizačních onemocnění, které začínají ukládáním nadměrného tuku v těle (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015).

1.3.2 Potravinové alergie

„Potravinová alergie je patologická reakce imunitního systému na určitou látku obsaženou ve stravě, nejčastěji na bílkovinu (tzv. alergen).“ (Illková, Vašíčková, 2004, s. 21). Reakce se může projevit jak na úrovni trávicí soustavy (zvracení, bolest břicha, průjem), tak na kůži (otoky, zarudnutí, ekzém) nebo dýchacím systémem (alergická rýma, astma). Potravinová alergie postihuje 6 až 8 % dětí do tří let věku (Illková, Vašíčková, 2004).

Mezi potraviny, které nejčastěji vyvolávají alergické reakce u dětí, patří obilí, mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby a plody moře, čokoláda, citrusy, sójové produkty, ořechy a

různé bobulovité plody. Některé děti jsou také alergické na siřičitany, které se vyskytují v některých zmražených potravinách a sušeném ovoci (Mandžuková, 2010).

Od potravinových alergií musíme odlišit projevy tzv. potravinové nesnášenlivosti, které jsou mnohem častější, ale nezahrnují reakci imunitního systému. Patří sem např. různé enzymatické poruchy (např. neschopnost trávit mléčný cukr), tzv. pseudoalergické účinky některých bioaktivních látek (např. v banánech, jahodách, sýrech a rybách) a také psychické averze (Illková, Vašíčková, 2004, s. 22).

Chvátalová udává, že v dnešní době se téměř 40% dětí rodí s dispozicí k alergickému onemocnění. Jde například o alergii na bílkovinu kravského mléka, celiakii, nebo alergii na lepek. U zhruba 8% dětí potravinová alergie vzniká a u 2% - 4% dospělých přetrvává. Pokud tedy rodiče mají podezření na potravinovou alergii, musí navštívit pediatra, který je pošle na odborné vyšetření ke specialistovi - alergologovi. Po zjištění alergenů se s rodiči proberou zásady diety, kterou bude dítě dodržovat a seznam potravin, kterým by se měl malý alergik vyhnout. Při nástupu do školky, nebo do školy je tedy nezbytné se domluvit, jakým způsobem se bude dítě stravovat. Zda si dítě bude nosit obědy, či na ně dojíždět domů, nebo dostávat dietu ve školní jídelně. V tomto případě musí kuchařky dostat podrobný seznam povolených a zakázaných potravin, a učitelky musí být upozorněny na to, čím dítě trpí, co smí a nesmí jíst a jak postupovat v případě alergické reakce (Chvátalová, 2015).

1.3.2.1 Celiakie

Slovo celiakie pochází z řeckého slova koiliakos, tzn. Trpící střevními obtížemi (Kovářů, 2013, s.9).

Celiakie, někdy také nazývána jako glutenová enteropatie, endemická sprue, nebo nesnášenlivost lepku, je nemoc, která postihuje trávicí ústrojí člověka. Pacienti nepříznivě reagují na potraviny, které obsahují lepek. Lepek je směs bílkovin, které se nacházejí v různých obilninách jako pšenice, žito, ječmen a oves. Vyskytuje se tedy v potravinách jako je pečivo, těstoviny a sušenky (Naheed, 2015).

Kovářů ve své knize uvádí, že jde o chronické střevní onemocnění charakterizované trvalou nesnášenlivostí lepku (glutenu). A i když se jedná o vrozené onemocnění, nemusí se projevit ihned po zařazení potravin s obsahem lepku do stravy, ale často až v dospělosti vlivem těhotenství, infekce, nebo stresu. Může tedy propuknout v jakémkoliv věku. Celiakii je třeba odlišit od alergie na lepek. Zatímco celiakie je onemocněním na celý život, alergie se nejintenzivněji projevuje v prvních letech života a v pozdějším věku může zcela vymizet (Kovářů, Knápková, 2013).

Celiakie se projevuje různými způsoby, její projevy se velmi liší a závisí na věku pacienta. U dospělých se projevuje chronickým průjemem, úbytkem hmotnosti, anémií, podvýživou, apatií, malátností a otoky. Děti si mohou stěžovat na podobné příznaky jako dospělí, například na zvracení, průjem, vracející se bolest břicha, příznaky dráždivého střeva, podrážděnost a smutek (Naheed, 2015).

Jedinou léčbou celiakie je dodržování bezlepkové diety říká Kovářů. Jedná se tedy o celoživotní onemocnění, a je nutné dodržovat dietní režim po celý život (Kovářů, Knápková, 2013).

Bezlepkové potraviny jsou označovány:

- znakem – přeškrtnutý klas,
- slovně – neobsahuje lepek, vhodné pro bezlepkovou dietu, vyrobeno z přirozeně bezlepkových surovin.



Nepřítomnost lepku v potravině garantuje její výrobce.

Myslím si, že na trhu je v dnešní době poměrně velký výběr potravin, které jsou určeny pro bezlepkovou dietu. Například různé směsi na výrobu pečiva, cukrovinky, pečivo a těstoviny. Tyto výrobky se dají koupit v lékárnách, prodejnách zdravé výživy, ale i v běžných prodejnách nebo v supermarketech. V obchodech s knihami je také velké množství kuchařek s různými recepty pro tuto dietu.

1.3.3 Alternativní výživa

Se změnou životního stylu, se ve výživě člověka objevují tendence, které nejsou běžné. Mluvíme o takzvané alternativní výživě. Nejčastěji je ve výživě omezován příjem živočišných potravin, hlavně masa. Mluvíme o vegetariánství. Pokud člověk nepřijímá vůbec žádné živočišné produkty, patří do skupiny tzv. veganů. Někteří vegetariáni pouze přijímají mléko, mléčné výrobky a vejce a odmítají veškeré maso, což jsou tzv. lakto-ovo vegetariáni. Rovněž existují lidé, kteří odmítají různé konzervační látky, preferují pouze přirozenou, jinak chemicky či technologicky neupravenou přirozenou stravu. Nebo se jedná o kombinaci různých výše uvedených alternativ, což jsou například makrobiotici (Šulcová s kol., 2007).

Kejvalová říká že „vaření podle makrobiotických zásad může být doplňkem, ale i základem diet pro potravinové alergie. Přijetí některých makrobiotických zásad a následných úprav jídelníčku může ulevit imunitnímu systému a celému organismu nejen alergika. Navíc může znamenat příjemné a zdravé zpestření stravy. Principem je strava bohatá na obiloviny, luštěniny, zeleninu a ovoce. Také přidáním některých surovin obohatíme jídelníček o přirozené zdroje často nedostatkových minerálů“ (Kejvalová, 2010, s. 81).

Naprosto souhlasím se Šulcovou, že výživa člověka má být dostatečně pestrá a musí obsahovat různé látky, které jsou v každém věkovém období různě potřebné. V mnohých případech alternativní výživy se tyto látky ale nedaří pro dítě dostatečně

zajistit. K zajištění přiměřeného růstu a vývoje dítěte a tím i jeho zdraví do dospělosti, proto většinou alternativní způsoby výživy nedoporučujeme (Šulcová a kol., 2007).

2. PRAKTICKÁ ČÁST

V praktické části bakalářské práce jsem vypracovala metodické listy s aktivitami zaměřenými na podporu zdravé výživy a stravování v mateřské škole. Pro každý metodický list jsem vybrala jednu potravinu z každého patra pyramidy, ke které jsem si vymyslela jednoduchý recept, nebo činnost. Při jejich přípravě jsem vycházela z Rámcově vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání.

Další úsek praktické části bakalářské práce jsem již zaměřila na praktické činnosti s dětmi a na jejich evaluaci a vše jsem doplnila barevnými fotografiemi.

Tato část výzkumu byla realizována ve 27. mateřské škole v Plzni, v heterogenní třídě Cyklistů o 25 dětech, ve věku 3-6 let. Výzkumné aktivity byly zařazeny do tématického celku s názvem „Ve zdravém těle zdravý duch“, který v naší třídě probíhal od 1. 2. 2016. Celek byl zaměřený na seznámení dětí se zdravým životním stylem, zdravou výživou a ukázal jim, co znamená zdravě jíst a zároveň vysvětlil, proč je opačná cesta nevhodná. Výzkumné aktivity zde proběhly v období od 8. 2. do 16. 2. 2016. Tento blok měl název „Malí kuchtíci“. Na začátku jsme si zopakovali znalosti o zdravých a nezdravých potravinách a poté se děti seznámily s praktickou přípravou jednotlivých pokrmů, zdravými nápoji a správným stolováním. Společně s kolegyní a dětmi jsme každý den při řízené činnosti pracovaly podle jednoho metodického listu. Formou rozhovorů jsme nejprve děti seznámily s tématem, který nás ten den čeká, pak jsme podle návodu připravovaly zdravý pokrm a nakonec ho společně ochutnávaly.

Samozřejmostí při ochutnávání potravin je znalost a respektování případných alergií u dětí a také dodržování hygieny a bezpečnosti při práci.

Evaluace probíhala bezprostředně po činnostech, většinou při ochutnávce.

2.1 Metodické listy

V praktické části bakalářské práce jsem vytvořila sedm metodických listů pro práci s dětmi v mateřské škole. Celý blok jsem nazvala „malí kuchtíci“, protože činnosti jsou zaměřeny na přípravu jednoduchého zdravého pokrmu, nápoje a na zásady správného stolování. Inspirovala jsem se potravinovou pyramidou a jejími jednotlivými patry, ze kterých jsem pak vybírala vhodné potraviny pro přípravu pokrmů.

Metodické listy mají tuto strukturu:

- název hlavní činnosti
- cíl
- pomůcky
- příprava
- doprovodné činnosti

Doprovodné činnosti jsou návrhy dalších možných aktivit, které doplňují hlavní činnost, pokud se učitelka rozhodne pracovat s jedním metodickým listem více dní.

Při přípravě jsem vycházela z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a z jeho dílčích vzdělávacích cílů. A to hlavně z těchto oblastí:

Oblast „Dítě a jeho tělo“ :

- Rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky.
- Rozvoj a užívání všech smyslů.
- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
- Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohody i pohody prostředí.
- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu

Oblast „Dítě a jeho psychika“ :

- Rozvoj tvořivosti.
- Posilování přirozených poznávacích citů (zvědavost, objevnost).

Oblast „Dítě a ten druhý“ :

- Rozvoj kooperativních dovedností.

2.1.1 Metodický list č. 1

První metodický list seznamuje děti s potravinovou pyramidou.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti se seznámí s jednotlivými potravinovými skupinami a naučí se zařazovat potraviny do jednotlivých potravinových skupin.

Malé dítě většinou jí to, co jedí jeho rodiče. Proto musíme jíst zdravě i my. Dítě samozřejmě potřebuje energeticky bohatší stravu, více mléčných výrobků a mléka. Jaké má být tedy optimální složení stravy a čím se vlastně máme řídit? Pro názornost byla vytvořena tzv. potravinová pyramida, která nám může pomoci při sestavování jídelníčku jak pro děti, tak i pro dospělé.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 1
<u>Hlavní činnost:</u> Seznámení s potravinovou pyramidou.
<u>Cíl:</u> Děti se seznámí s jednotlivými potravinovými skupinami a naučí se zařazovat potraviny do jednotlivých potravinových skupin.
<u>Motivace:</u> Paní učitelka děti seznámí s potravinovou pyramidou - je to vlastně taková kouzelná

spížka, kde uložení jídla má svůj řád a smysl. Dole na nejspodnější polici je uloženo pečivo, rýže a těstoviny a až úplně nahoře, kam se stěží dosáhne, jsou sladkosti. Použije obrázky.

Pomůcky:

Hrnc, vařečka, model pyramidy, nůžky, lepidlo, letáky z obchodů s potravinami.

Postup:

Paní učitelka dětem předem připraví model čtyřpatrové pyramidy. Děti si vezmou letáky a nůžky a u stolečku vystřihují různé druhy potravin. Potom paní učitelka přinese hrnc s vařečkou a spolu s dětmi si zahraje na popletenou kuchařku. Děti do hrnce vhadzují vystříhané potraviny a kuchařka míchá polévku. Pak postupně vytahují jednotlivé potraviny z polévky, a nalepují je do příslušných pater pyramidy na připravený model.

Doprovodné činnosti:

- kreslení kouzelné spížky na papír tak, jak si děti zapamatovaly,
- přiřazování potravin do košíků - zdravé (smajlík) a nezdravé (mračoun),
- kreslení oblíbeného jídla na papírový talíř,
- sestavení správné zdravé snídaně z plastových potravin.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 1

Metodický list č. 1 jsem ověřovala dne 8. 2 2016, přítomno bylo 17 dětí.

Po příchodu do školky jsem dětem nabídla, že kdo chce, může si vzít nůžky a vystřihávat z letáků potraviny. Letáky a nůžky byly připraveny na jednom ze stolečků. Polovina dětí šla s chutí stříhat, ostatní daly přednost hře.

Při řízení činnosti jsem dětem přinesla prázdný model potravinové pyramidy a dala hádat co to asi je. Děti hádaly: trojúhelník, domeček, mraveniště..... Všichni měli

vlastně pravdu. Vysvětlila jsem jim, že je to takový domeček, nebo spíž, kam se ukládají potraviny. Ale uložení potravin má svůj řád. Dole na nejnižší polici je pečivo, mouka, rýže, ovesné vločky a k snídani třeba cornflakes. Prostě vše, co se dá vyrobit z obilí – tomu se říká obilniny. Děti zkoušely určit, co všechno mohou být obilniny. Ve druhé polici odzdoła je ovoce a zelenina, která je plná vitamínů. Děti jmenovaly, co patří mezi ovoce a zeleninu. V polici nad nimi je maso, mléko, sýry, tvaroh, jogurty, vejce, čočka, fazole a hrách. A úplně nahoře, tam kam se stěží dosáhne, jsou sladkosti, cukr a olej. Ty by se měly konzumovat co nejméně.

Potraviny, které děti ráno vystříhaly, jsme naházely do velikého hrnce. Popletená kuchařka (paní učitelka), pak míchala polévku ze všeho, co děti do hrnce naházely. Když byla polévka uvařená, děti postupně vytahovaly jednotlivé potraviny a domlouvaly se, do kterého patra spíže je mají nalepit.

Evaluace

Děti s nadšením vystříhávaly z letáků, mladší děti potřebovaly pomoc paní učitelky. Při řízené činnosti všechny děti spolupracovaly, starší radily a pomáhaly mladším.

Nenásilnou a hravou formou se děti seznámily s jednotlivými druhy potravin a po společné domluvě je dokázaly správně zařadit do příslušného patra potravinové pyramidy.

➤ Fotografie - příloha č. 1

2.1.2 Metodický list č. 2

Do prvního patra potravinové pyramidy patří obilniny, těstoviny, pečivo, rýže a brambory. Pro hlavní činnost druhého metodického listu jsem vybrala potraviny ze skupiny pečiva.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti budou vědět, jak se dělá rohlík nebo houska a budou umět spolupracovat s ostatními při jejich výrobě.

Pečivo je takový druh jídla, který se připravuje pečením a rozděluje se dle použité mouky na pečivo světlé, tmavé a celozrnné. Pečivo bychom měli dětem kombinovat

bílé i celozrnné, abychom jim žaludek a střeva nezahltili přílišným množstvím vlákniny. Vyhýbáme se trvanlivým druhům pečiva, které obsahují mnoho cukru, konzervanty a jiné zbytečné ingredience.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 2
<u>Hlavní činnost:</u> Pečení domácího pečiva.
<u>Cíl:</u> Děti budou vědět, jak se dělá rohlík nebo houska a budou umět spolupracovat s ostatními při jejich výrobě.
<u>Motivace:</u> Paní učitelka formou jednoduchých otázek zjistí, jestli děti ví, jak vlastně vznikne rohlík, nebo houska. Z čeho a jak se asi vyrábí, jak se jmenuje člověk, který peče chleba a pečivo. Zaspívá si spolu s dětmi písničku „Pekař peče housky“. Pro názornost může použít obrázky z knížek a časopisů.
<u>Pomůcky:</u> Mísa, vařečka, 250ml hrnek, lžička, vál, nebo podložka, váleček na těsto, 500g hladká mouka, 100ml mléka, 200ml vody, 100ml oleje, 1 žloutek, lžička soli, lžička cukru, 1 sáček sušeného droždí, různá semínka na posypání, utěrka, plech na pečení.
<u>Postup:</u> Paní učitelka dětem připraví potřebné pomůcky ke stolečku. První skupinka dětí nejdříve dá na dno hrnku lžičku cukru, droždí, zalije teplým mlékem a budou pozorovat, až vzejde kvásek. Ostatní děti mezitím nasypou do mísy mouku a přidají ostatní ingredience. Až vzejde kvásek, tak společně s moukou a ostatními surovinami zamíchají a zpracují v těsto. To pak přikryjí utěrkou a nechají odpočinout. Až bude těsto vykynuté, paní učitelka ho rozválí a rozdělí na malé kousky, ze kterých děti

tvarují rohlík, nebo housku. Nakonec si zvolí, čím si chtějí pečivo posypat. Plech s hotovým pečivem pak odnese paní kuchařka do kuchyně, kde nám housky a rohlíky upeče v troubě.

Doprovodné činnosti:

- navlékání těstovin jako korálků pro maminku,
- výroba tiskátek z brambor,
- třídění obilovin,
- poznávání a pojmenování surovin podle hmatu, chuti a čichu,
- písnička spojená s pohybem „Pec nám spadla“,
- řazení obrázků dle časové posloupnosti – od sázení zrníčka po pečení chleba.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 2

Metodický list č. 2 jsem ověřovala dne 9. 2. 2016, přítomno bylo 18 dětí.

Tento den jsme si s dětmi povídali o prvním patře pyramidy, děti jmenovaly, které potraviny patří do tohoto patra. Využily k tomu pyramidu, kterou jsme předchozí den společně nalepili. S kolegyní jsme se pak dětí zeptaly, co je to pečivo a které druhy pečiva znají. A také jestli vědí, kdo a jak pečivo vyrábí. Téměř všichni odpověděli správně, že pekař. Společně jsme si zazpívali písničku „Pekař peče housky“. Následně jsme si povídali o tom, jak vlastně vznikne chleba, houska, nebo rohlík a co všechno k tomu potřebujeme. Děti odpovídaly: mouku, vejčička, mléko a předškoláci znali i droždí. Pak vyjmenovaly všechny pekařovy výrobky a řekly, co mají nejraději za pečivo. Také jsme si připomněli, že ne všechno pečivo musí být zdravé.

Děti s velkým hurá reagovaly na nabídku, že si housky vyrobíme.

U stolečku jsme již měli připraveny všechny potřebné pomůcky a ingredience. Děti jsme s kolegyní rozdělily na dvě skupiny. První zadělala kvásek a hlídala, až vykyne, zatím co druhá připravovala do mísy sypké přísady. Po vykynutí děti smíchaly kvásek

s moukou a pokoušely se zadělat těsto. Nakonec těsto přikryly utěrkou a nechaly na topení vykynout. Po vykynutí rozdělila paní učitelka větším dětem těsto. Každému dala tři kuličky a ukázala, jak udělat válečky. Postupně pomáhala dětem s pletením housek. Malé děti dostaly rozšlehané vajíčko a mašlovačku na potřetí, semínka sezamu a slunečnice na posypání housek. Když byly housky upletené, potíraly je a sypaly semínky. Nakonec jsme poprosili paní kuchařky o upečení v kuchyni.

Když jsme se vrátili z procházky, housky byly krásně do zlatova upečené. Všechny děti je chtěly vzít domů rodičům na ochutnání.

Evaluace

Děti se naučily udělat těsto na housky. Pozorovat kvásek a tvořit těsto je nesmírně bavilo a dokázaly se domluvit, co kdo do mísy nasype a kdo bude míchat. Překvapilo mě, že si všichni chtěli nechat housky až na doma a ochutnat je společně s rodiči.

- Fotografie - příloha č. 2

2.1.3 Metodický list č. 3

Do druhého patra potravinové pyramidy patří ovoce a zelenina. Hlavní činnost třetího metodického listu je proto zaměřena na ovoce.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti poznají rozdíl mezi jednotlivými druhy ovoce, naučí se krájet nožem, napíchají si ovocné špízy a smíchají salát podle své chuti.

Děti většinou vědí, že ovoce a zelenina jsou zdravé, a proto je důležité je jíst, už ale nevědí, že by měly být součástí každého denního jídla. Také si neuvědomují, v jakých všech formách mohou jednotlivé druhy konzumovat. Například jako kompot, sterilovanou zeleninu, v různých pokrmech, jako ovocné, nebo zeleninové šťávy a ve formě salátů.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 3
Hlavní činnost: Příprava ovocného salátu a špízů.
<p><u>Cíl:</u></p> <p>Děti poznají rozdíl mezi jednotlivými druhy ovoce, naučí se krájet nožem, napíchají si ovocné špízy a smíchají salát podle své chuti.</p>
<p><u>Motivace:</u></p> <p>Paní učitelka si s dětmi zazpívá písničku „Šel zahradník do zahrady“. Pak si s dětmi povídá o tom, co ještě mohl zahradník na zahradě vykopat. A co je asi křen, ovoce, nebo zelenina? A další rozhovory s dětmi.</p>
<p><u>Pomůcky:</u></p> <p>Kuchyňská prkénka, nebo plastové tácky příborové nože, špejle, mističky, lžičky.</p>
<p><u>Postup:</u></p> <p>Paní učitelka dětem připraví na stoleček mísu s ovocem a děti si mohou vybrat dle chuti, co si dobrého připraví. Jestli ovocný špíz, nebo salát. Pak si vezmou prkénko, nůž a buď mističku na salát, nebo špejli na špíz. Učitelka menším dětem pomáhá s krájením. Děti postupně napichují kousky ovoce na špejli, nebo nakrájené kousky ovoce smíchají v mističce na zdravý salát.</p>
<p><u>Doprovodné činnosti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • hmatová krabice (s ovocem a zeleninou) – co držíš, pojmenuj, • razítkování rozkrojeným jablkem (natřené temperou) a dokreslení tuší, • hod míčem (bramborou) do košíku, • navlékání nasušených křížal na provázek.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 3

Metodický list č. 3 jsem ověřovala dne 10. 2. 2016, přítomno bylo 18 dětí.

Nejprve jsme si společně s dětmi zazpívali motivační písničku „Šel zahradník do zahrady“. Pak jsme se děti ptali, co je to křen, jestli ovoce, nebo zelenina. Většina dětí odpověděla správně. Upřesnili jsme si, že je to kořenová zelenina. Chvíli jsme si povídali o druzích zeleniny a ovoce. A co mají nejraději. Zvítězila jablka.

Potom jsme se přesunuli ke stolečkům, kde byl přikrytý tác s ovocem. Děti měly za úkol zjistit po hmatu, druhy ovoce. Po odkrytí jsme ještě společně ovoce pojmenovaly. Každý si vybral ovoce, které chtěl nakrájet, a paní učitelka ovoce oloupala a odstranila jádřince. Děti, které si vybraly špíz, krájely ovoce na malé kousky a dávaly je na mísu, ze které si pak různé druhy napichovaly na špejli. Ostatní dávaly ovoce do velké mísy, ve které salát smíchaly, a každý si nabral dle chuti do své mističky. Pak všechno děti s chutí snědly.

Evaluace

Mladší děti mají problém s pojmenováním ovoce i zeleniny, předškoláci už ale tuzemské ovoce a zeleninu poznají. Z exotického ovoce děti znají jen banány, pomeranče, mandarinky a ananas. Ovoce poznají i po hmatu. Děti se naučily krájet nožem a měly velký zájem o ochutnávání ovoce a tvoření ovocných špízů a salátu.

➤ Fotografie – příloha č. 3

2.1.4 Metodický list č. 4

Do třetího patra potravinové pyramidy patří mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, ořechy a luštěniny. Z této skupiny jsem vybrala mléčné výrobky.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti se dozví, jak a z čeho se vyrábí čerstvý sýr, co to je syrovátka a jak vzniká.

Mléčný výrobek je potravina vyrobená zpracováním mléka v mlékárnách. Patří sem máslo, sýry, podmáslí, smetana, kefír, jogurty a tvaroh. V dětském jídelníčku by se měly objevit denně. Rozhodla jsem se, že s dětmi vyrobíme domácí lučinu.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 4
<u>Hlavní činnost:</u> Výroba domácí lučiny.
<u>Cíl:</u> Děti se dozví, jak a z čeho se vyrábí čerstvý sýr, co to je syrovátka a jak vzniká.
<u>Motivace:</u> Paní učitelka si s dětmi povídá, proč je mléko a výrobky z něj tak důležité, jaké znají mléčné výrobky a které jim chutnají. Pak na obrázcích různých potravin kroužkuje ty, které se vyrábějí z mléka.
<u>Pomůcky:</u> 1 velký kelímek (500g) tučného jogurtu, 1 kysaná smetana, sůl, čisté plátno (plena), velká sklenice s víkem, talíř pod sklenici, lžice, miska na smíchání.
<u>Postup:</u> Paní učitelka dětem připraví všechny potřebné pomůcky na stoleček. Děti dají do misky jogurt a smetanu a řádně je spolu promíchají a trochu osolí. Paní učitelka pak podrží plátno nad sklenicí a děti na něj nandají směs jogurtu a smetany. Plátno se pak umístí do sklenice tak, aby mohla volně odkapávat syrovátka. Sklenici odnese paní učitelka do lednice. Druhý den je lučina hotová a ve sklenici zbyla syrovátka. Děti si lučinu mohou namazat na chleba k svačince, kdo chce, může ochutnat syrovátku.
<u>Doprovodné činnosti:</u> <ul style="list-style-type: none">• hra na Popelku - třídění luštěnin,

- co nám kdo dává - přiřazování užítku ke každému zvířeti,
- výroba myšek ze skořápky od ořechu,
- klíčení luštěnin,
- tajný vzkaz psaný mlékem.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 4

Metodický list č. 4 jsem ověřovala dne 11. a 12. 2. 2016, přítomno bylo 14 dětí.

Tento den jsme si povídali o třetím patře potravinové pyramidy. Ukázali jsme si na našem modelu a společně vyjmenovali, které potraviny tam patří. Děti povídaly, z čeho jsou mléčné výrobky vyrobené a proč jsou zdravé. Věděly, že jsou důležité pro růst zubů a kostí. Potom paní učitelka dětem rozdala letáky, ve kterých měly děti zakroužkovat potraviny, které se vyrábějí z mléka.

Následně jsme se přesunuli ke stolečku, kde jsme měli připraveny všechny pomůcky na výrobu lučiny. Děti nejprve stříhaly pažitku. Když měly hotovo, smíchaly v misce jogurt, smetanu, přidaly pažitku a sůl. S kolegyní jsme opatrně nandaly směs do připraveného plátka ve sklenici a přiklopily víkem. Syrovátka začala hned odkapávat. Sklenici jsme umístily do lednice a děti se nemohly dočkat druhého dne.

Druhý den hned po příchodu do školky děti zajímalo, jak je to s naší lučinou. Když jsme plátka rozbali, byla v něm krásná kulička čerstvého domácího sýra - lučiny. Ve sklenici zůstala tekutina – syrovátka. Vysvětlila jsem dětem, že syrovátka vzniká právě při výrobě sýra a je velmi zdravá. Některé děti ji ochutnaly. Pak jsme poprosili paní kuchařky, aby nám na svačinku daly také suchý chléb na namazání naší lučiny.

Evaluce

Děti ví, jak a z čeho se vyrábí čerstvý sýr, co je to a jak vzniká syrovátka. Děti zvládly jednoduchý recept, rády stříhaly, míchaly a ochutnávaly při „vaření“. Všechny si chtěly lučinu namazat a snědly ji i ti, kteří jindy sýry odmítají. Překvapilo mne, že ochutnaly i syrovátku a některé děti řekly, že je dobrá.

- Fotografie – příloha č. 4

2.1.5 Metodický list č. 5

Poslední čtvrté patro obsahuje tuky, sůl a sladkosti. Pro další činnost s dětmi jsem si vybrala sladkosti.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti se naučí jednoduchý recept na „zdravější“ nepečené cukroví, budou umět rozlišit zdravé a nezdravé sladkosti.

Některé sladkosti pro děti jsou vhodné méně a některé více. Vybíráme proto ty nutričně výhodnější, kombinujeme je s ovocem, mléčnými výrobky a hlavně zajišťujeme dětem dostatek pohybu.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 5
<u>Hlavní činnost:</u> Výroba nepečeného cukroví.
<u>Cíl:</u> Děti se naučí jednoduchý recept na „zdravější“ nepečené cukroví, budou umět rozlišit zdravé a nezdravé sladkosti.
<u>Motivace:</u> Paní učitelka si s dětmi připomene pohádku „O perníkové chaloupce“. Proč byl Jeníček po tolika sladkostech tak tlustý? Bude si s dětmi povídat, které sladkosti mají rády a kolik jich denně snědí. Které sladkosti patří mezi ty zdravé a které naopak ve větším množství škodí.
<u>Pomůcky:</u> 2/3 změkklého másla, ovesné vločky, holandské kakao, cukr krystal, vanilkový cukr, kokos na obalení, papírové košíčky, mísa, lžice.

Postup:

Paní učitelka připraví dětem potřebné ingredience ke stolečku. Děti smíchají v misce změkklé máslo s cukrem a snaží se ho rozetřít. Pak přidají ovesné vločky, vanilkový cukr, přisypou kakao a míchají tak dlouho, dokud se těsto nespojí. Pak ze vzniklé hmoty tvoří kuličky, které obalují v kokosu a vkládají do papírových košíčků. Pak mohou cukroví společně ochutnávat.

Doprovodné činnosti:

- třídění bonbonů dle tvaru a barev,
- modelování cukroví z modelíny,
- obrázek malovaný solí.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 5

Metodický list č. 5 jsem ověřovala dne 12. 2. 2016, přítomno bylo 19 dětí.

S dětmi jsme si na potravinové pyramidě ukázaly poslední patro. Proč je asi tak vysoko? Abychom na sladkosti nedosáhly, hádaly děti. Děti dobře vědí, že mlsání není zdravé. Kazí se po něm zuby a tloustne se, odpovídaly. Připomněli jsme si pohádku „O perníkové chaloupce“, kde ježibaba vykrmila Jeníčka sladkým perníkem. Ale vzápětí se předháněly v tom, co kdo má rád a kolik toho sní. Na otázku, jestli znají zdravé sladkosti, odpovědět nedokázaly. Společně jsme nakonec vyjmenovali ovesné sušenky, ovocné tyčinky s oříšky, sušené ovoce a čokoláda (kvalitní). Nabídla jsem dětem, že si mohou takové zdravé cukroví zkusit vyrobit.

Na stolečku jsme měli připravené suroviny. Některé děti sypaly přísady do misky se změkklým máslem, jiné se střídaly v míchání. Ze vzniklé hmoty pak tvořily kuličky, které obalovaly v kokosu a vkládaly do papírových košíčků. Všem cukroví moc chutnalo.

Evaluace

Děti se dozvěděly, že existuje zdravá forma mlsání, umí rozlišit zdravé a nezdravé sladkosti. Naučily se připravit recept na nepečené cukroví, domlouvaly se při jeho přípravě. Ochutnávaly cukroví a několik kousků nechaly také pro rodiče.

- Fotografie – příloha č. 5

2.1.6 Metodický list č. 6

Jako téma dalšího metodického listu jsem zvolila pitný režim.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti se naučí připravovat „zdravou“ limonádu, seznámí se s přípravou čaje ze sušených bylinek. Budou znát vhodné a nevhodné nápoje.

U dětí je důležité sledovat, jak dodržují pitný režim. Potřeba pít je u dětí důležitější, než u dospělých, protože dětský organismus roste a vyvíjí se. Základem pitného režimu by měla být voda, dále pak ovocné nebo bylinkové čaje, 100% ovocné džusy ředěné vodou 1:1. Do denního příjmu tekutin se započítává i polévka a voda obsažená v ovoci a zelenině.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 6
<u>Hlavní činnost:</u> Příprava zázvorovo - citronové limonády a vaření bylinkového čaje.
<u>Cíl:</u> Děti se naučí připravovat „zdravou“ limonádu, seznámí se s přípravou čaje ze sušených bylinek. Budou znát vhodné a nevhodné nápoje.
<u>Motivace:</u> Paní učitelka řekne dětem, aby zavřely oči, a dá jim kolovat sklenice s bylinkami. Pak se ptá, co to asi je. Povídají si o léčivých rostlinách, jak jsou zdravé a jaký se z nich dá

uvařit dobrý čaj. Seznámí je s nutností dodržovat pitný režim. Povídá si s nimi o druzích a účincích nápojů.

Pomůcky:

Rychlovarná konvice, sušené bylinky (máta, lipový květ), med na oslazení, zázvor, citrón, voda, konvice z varného skla a skleněný džbán, lžice, nůž, hrnečky a skleničky.

Postup:

Paní učitelka dětem připraví potřebné pomůcky. Děti se rozdělí, kdo bude vyrábět limonádu a kdo čaj. Limonádová skupinka si nejprve opatrně nakrájí citrón a zázvor (ten se musí oloupat) na kousky. Dá do skleněného džbánu, zalije studenou vodou a důkladně promíchá. Čajová skupinka připraví do skleněné konvice sušenou mátu a lipový květ a paní učitelka zalije vroucí vodou. Čaj i limonáda se nechají chvíli louhovat. Poté si děti mohou nalévat dle chuti čaj, nebo limonádu. Kdo chce, může si přisladit medem.

Doprovodné činnosti:

- seznamování s různými bylinkami a jejich účinky na zdraví,
- přelévání vody do sklenic různého objemu,
- pokus s coca-colou.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 6

Metodický list č. 6 jsem ověřovala dne 15. 2. 2016, přítomno bylo 19 dětí.

S dětmi jsme si sedli v kroužku a řekli jsme, aby zavřely oči a přivoněly si ke sklenicím, které jsme jim poslali dokola. V jedné sklenici byla sušená máta a ve druhé lípa. Větší děti poznaly, že to jsou bylinky, ale nevěděly jaké. Seznámili jsme je s nimi a chvíli si povídali o lípě. Jestli je to strom, jaký, kde roste, atd. Potom jsme si povídali o tom, jak je zdravé pít bylinkový čaj a vodu. Co všechno děti pijí a mají rády a jestli znají nějaké dětem škodlivé nápoje.

Nakonec jsme šli ke stolečkům, připravit si svoji limonádu, nebo čaj. Děti se rozdělily na dvě skupinky podle toho, na co měl kdo chuť. Limonádová skupinka si nalila do džbánu vodu a ochutila citrónem a zázvorem. Kolegyně jim pomohla s loupáním a krájením. Ostatní děti si do konvice nandaly mátu a lipový květ, které jsem opatrně zalila horkou vodou. Děti nechaly nápoje louhovat a pozorovaly spolu, jak se v horké vodě lipový květ krásně rozvíjí. Po vylouhování si na obou nápojích pochutnaly.

Evaluace

Děti znají vhodné a nevhodné nápoje. A i když zařadily správně colu mezi nevhodné nápoje, přiznaly se, že ji pijí poměrně často. Oproti tomu vodu mají rády jenom dvě děti. Také se naučily připravovat bylinkový čaj a zázvorovo-citronovou limonádu. Všechny děti ochutnaly oba druhy nápojů a jen málo dětí si čaj přisladilo medem.

- Fotografie – příloha č. 6

2.1.7 Metodický list č. 7

Pro poslední metodický list jsem zvolila téma správného stolování.

Výchovně vzdělávací cíl: Děti se naučí, kam patří příbor, sklenička a ubrousek. A co by nemělo chybět na správně prostřeném stole.

Myslím si, že základům stolování by se měl člověk učit od útlého věku. Naučit dítě správnému stolování je v první řadě úkolem rodiny, ale měla by to upevňovat i výchova v mateřské škole, jelikož je to velký vklad do jeho života.

Obsah metodického listu: název hlavní činnosti, cíl, pomůcky, příprava, doprovodné činnosti.

Metodický list č. 7
<u>Hlavní činnost:</u> Prostřený stůl
<u>Cíl:</u> Děti se naučí, kam patří příbor, sklenička a ubrousek. A co by nemělo chybět na

správně prostřeném stole.
<p><u>Motivace:</u></p> <p>Paní učitelka dětem pustí CD s názvem „Dědečku, vyprávěj“, příběh s názvem U stolu. Potom se ptá, kdo z dětí a jak doma pomáhá mamince při prostírání stolu a co všechno doma na stole nesmí chybět.</p>
<p><u>Pomůcky:</u></p> <p>Ubrusy, papírové ubrousky, příbory, talíře, skleničky, květiny.</p>
<p><u>Postup:</u></p> <p>Paní učitelka připraví dětem potřebné pomůcky, a ty se pokusí společně prostřít stolečky.</p>
<p><u>Doprovodné činnosti:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • výroba prostírání z papíru, • skládání papírového ubrousku, • dekorace papírového talíře.

Rozbor a následné ověření metodického listu č. 7

Metodický list č. 7 jsem ověřovala dne 16. 2. 2016, přítomno bylo 17 dětí.

Tento den jsme si nejprve pustili CD s názvem „Dědečku vyprávěj“, kapitolu o správném stolování, která se jmenuje „U stolu“. Příběh vypráví o holčičce Natálce, kterou holoubci naučili prostírat jídelní stůl, protože maminka byla nemocná a tatínek býval do večera v práci. V kruhu jsme si povídaly o tom, kdo pomáhá doma při prostírání stolu, jak správně prostřený stůl vypadá a co by na něm nemělo chybět. Také jsme si zopakovali zásady správného chování u stolu a při jídle.

Dětem jsem pak připravila dva ubrusy, příbory, ubrousky, hrníčky (místo skleniček), květiny a vázičky a navrhla jsem, aby si samy zkusily prostřít stoly. Při zakládání příborů

jsme si ale museli zopakovat, kde máme pravou a levou ruku, ostatní věci již zvládly samy. Využili jsme krásně prostřeného stolu i k dnešnímu obědu.

Evaluace

Děti vědí, jak se prostírá stůl. Umí dát příbory na správnou stranu, ví, kam patří hrneček a na co se používá ubrousek a že by na slavnostním stole neměla chybět květina. Starší děti radily malým, která strana je vpravo a kam patří nůž a vidlička.

- Fotografie – příloha č. 7

2.2 Závěr praktické části a doporučení pro praxi v MŠ

V praktické části bakalářské práce jsem vypracovala metodické listy s aktivitami zaměřenými na podporu zdravé výživy a stravování v mateřské škole.

Metodické listy jsem následně ověřovala v naší mateřské škole ve třídě Cyklistů, kde pracuji druhým rokem jako učitelka.

Děti samozřejmě nejvíce bavily činnosti, při kterých si zahrály na kuchaře a mohly si pokrmy samy připravit. Nejzábavnější byly ty aktivity, kde si mohly suroviny osahat a „ušpinit“ si ruce. Bavilo je míchání, hnětení a pletení domácích housek, příprava těsta a patlání zdravých kuliček i výroba čerstvého sýra.

Velice zajímavé byly pro děti pozorovací a poznávací kuchařské „pokusy“, u kterých nevěděly, jak dopadnou. Jako kynutí kvásku a těsta na housky, které připomínalo pohádku „Hrnečku vař“, nebo vznik sýra s odkapáváním syrovátky. Líbilo se jim také pozorování lipového květu, který se pomalu rozvíjel při louhování čaje.

Děti samozřejmě preferují sladkou chuť, a tak jim podle očekávání nejvíce chutnalo nepečené cukroví a také ovocný salát a špízy, které s chutí snědli všichni.

Vzhledem k tomu, že je naše třída heterogenní nebylo potřeba dětem do práce nijak výrazněji zasahovat. Starší děti považují za samozřejmost pomoci mladším, domlouvaly se a spolupracovaly.

Zjistila jsem, že pokud si děti samy nějaké jídlo „uvaří“, zpravidla ho i ochutnají a většinou také snědí a pokud si samy prostřou stůl, chovají se u něho klidněji a způsobilěji. Znamená to, že je dobré nechat občas děti pomáhat při přípravě jídla a stolu nejen v mateřské škole, ale hlavně doma. Nenutit děti do jídla, ale motivovat je aby samy chtěly ochutnat.

3. ZÁVĚR

Správné stravovací návyky již v předškolním věku jsou velice důležité v boji proti obezitě i civilizačním chorobám. Zde určitě platí známé pořekadlo: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš“. Jedním z úkolů mateřské školy je, aby ukázala dětem, co to znamená zdravě a vyváženě jíst a také jim vysvětlit následky nezdravého životního stylu. Vést děti ke zdravé výživě je pro učitele předškolního vzdělávání náročným úkolem. Někdy totiž jejich snahy nejsou podpořeny ze strany rodiny a děti se se zdravou stravou setkávají poprvé až v mateřské škole.

V naší mateřské škole nabízíme dětem potraviny lehce stravitelné, bohaté na bílkoviny, vitamíny a minerální látky. Kuchařky zařazují do jídelníčku také „nové“ potraviny jako například jáhly, pohanku, cizrnu, ovesné vločky a různé druhy luštěnin. Každý den je součástí svačiny ovoce a zelenina a k hlavnímu chodu zeleninový salát, nebo kompot. Jednou týdně máme k obědu rybu, nebo jiný pokrm z rybího masa. Z příloh pak převažuje rýže, kuskus, bulgur, brambory a těstoviny. Důležitý je při přípravě pokrmů výběr kvalitních a čerstvých surovin a také to, jak je jídlo ochuceno a jak na talíři vypadá. Během celého dne mají děti k dispozici výběr ze dvou druhů nápojů. Buď vodu ochucenou mátou, nebo ovocem a ovocný čaj, nebo vodu se šťávou. Ke svačině dostávají navíc ještě mléko. Děti jsou vedeny k maximální samostatnosti při přípravě svačin a při stolování. Pozornost je věnována odpovídajícím společenským návykům, konzumaci zdravých potravin a pitnému režimu. Zároveň je respektováno jejich osobní tempo při jídle, množství jídla, které dítě sní a případná nechuť ke konzumaci některých potravin.

Cílem mé bakalářské práce bylo vytvořit metodický materiál, který by se dal použít při práci v mateřské škole tak, aby se děti seznámily se zdravou stravou, její přípravou a správným stolováním zajímavým a hravým způsobem. Cíl práce byl naplněn. Děti vědí, co znamená zdravá výživa, k čemu slouží potravinová pyramida, a naučily se rozeznávat zdravé a nezdravé potraviny. Formou prožitkového učení si vyzkoušely přípravu některých pokrmů a nápojů a samy si prostřely jídelní stůl.

4. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

FOŘT, Petr. *Co jíme a pijeme*. 1. vyd. Praha: Olympia, a.s., 2003. ISBN 80-7033-814-8.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. 1.vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. 1. vyd. Praha: HZ Editio spol. s r.o., 2000. ISBN 80-86009-32-7.

GREGORA, Martin. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006. ISBN 80-247-1514-7.

GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3110-0.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 3. aktualizované vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.

CHALOUPKA, Vítek. *Jak nenakrmit otesánka: praktický rádce pro boj s dětskou obezitou*. 1. vyd. Praha: XYZ, s.r.o., 2007. ISBN 978-80-87021-22-4.

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2004. ISBN 80-7178-890-2.

KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s r.o., 2005. ISBN 80-7021-773-1.

KOVÁŘŮ, Dagmar a Jitka KNÁPKOVÁ. *Bezlepková a bezmléčná dieta*. 1. vyd. Brno: CPress, 2013. ISBN 978-80-264-0185-8.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. 1. vyd. Benešov: Start, 2010. ISBN 978-80-86231-50-1.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha 7: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-0870-1.

MERTIN, Václav. *Výchovné maličkosti*. 1. vyd. Praha: Portál, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-7367-857-9.

NAHEED, Ali. *Kniha pro celiaky*. 1. vyd. Praha 4: PRAGMA, 2015. ISBN 978-80-7349-434-6.

NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. 1. vyd. Jinočany: H & H Vyšehradská, s.r.o., 2003. ISBN 80-86-022-93-5.

PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s r.o., 2004. ISBN 80-7021-711-1.

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

SMOLÍKOVÁ, Kateřina, OPRAVILOVÁ, Eva, HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2005. Č. j. 32 405/2004-22.

ŠULCOVÁ, Eva a kol. *Recepty pokrmů pro školní stravování: 1. díl*. Praha: Výživaservis, s.r.o., 2007.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-0956-0.

Časopisy:

CHVÁTALOVÁ, Helena. Já ten koláč nesmím, paní učitelko!. *Informatorium 3 - 8*. 2015, (4), s. 18 - 19. ISSN 1210-7506.

ŽDICHYNEC, Bohumil. Jak čelit riziku dětské obezity. *Poradce ředitelky mateřské školy*. 2014, (3), s. 46 - 47. ISSN 1804-9745.

5. PŘÍLOHY

Příloha č. 1 : Seznámení dětí s potravinovou pyramidou.

Příloha č. 2 : Pečení domácího pečiva.

Příloha č. 3 : Příprava ovocného salátu a špízů.

Příloha č. 4 : Výroba domácí lučiny.

Příloha č. 5 : Výroba nepečeného cukroví.

Příloha č. 6 : Příprava zázvorovo-citronové limonády a vaření bylinkového čaje.

Příloha č. 7 : Prostřený stůl.

Příloha č. 1





Příloha č. 2









Příloha č. 3







Příloha č. 4













Příloha č. 5





Příloha č. 6







Příloha č. 7







