

**UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**Katedra antropologie a zdravotní vědy**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Kristýna Opršalová**

**Učitelství pro mateřské školy**

**Adekvátní výukové metody v mateřské škole pro oblast zdraví a  
zdravého životního stylu s důrazem na výživu a stravovací  
návyky**

**Olomouc 2014**

**vedoucí práce: Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne

Opršalová Kristýna

Děkuji Mgr. Michaele Hřivnové, Ph.D. za odborné vedení bakalářské práce, za rady, připomínky a vstřícný přístup. Poděkování patří také mé nejbližší rodině.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>1 HLAVNÍ A DÍLČÍ CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE</b> .....	7
<b>2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	8
<b>3 ZDRAVÍ</b> .....	10
3. 1 Definice zdraví.....	10
3. 2 Podpora zdraví a prevence .....	11
3. 3 Determinanty zdraví .....	12
<b>4 ŽIVOTNÍ STYL</b> .....	14
4. 1 Definice pojmu .....	14
<b>5 VÝŽIVA</b> .....	16
5.1 Zdravá výživa .....	16
5.2 Výživová doporučení .....	17
5.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo pro rok 2012 .....	17
5.4 Zásady stravování dětí .....	19
5.5 Nesprávná výživa.....	20
<b>6 POTŘEBNÁ ENERGIE</b> .....	21
6.1 Bílkoviny (proteiny) .....	21
6.2 Cukry (sacharidy) .....	22
6.3 Tuky (lipidy) .....	23
6.4 Vitamíny .....	24
6.5 Minerální látky.....	25
<b>7 PITNÝ REŽIM</b> .....	27
7.1 Nápoje vhodné .....	27
7.2 Nápoje nevhodné .....	28
<b>8 AVERZE K JÍDLU V DĚTSKÉM VĚKU</b> .....	29
8.1 Chyby a nedostatky v nutriční výchově v rodině.....	30
8.2 Špatné výchovné metody .....	31
<b>9 STOLOVÁNÍ</b> .....	35
9.1 Společné stolování .....	36
9.2 Pravidla stolování .....	36
<b>10 MATEŘSKÁ ŠKOLA A JEJÍ PODSTATNÝ VLIV NA VÝŽIVU DÍTĚTE</b> .....	38

10.1	Vzdělávání v mateřských školách.....	40
10.2	Mateřská škola a zdraví .....	40
10.3	Metody výuky .....	41
10.3.1	Klasifikace metod .....	41
10.3.2	Vybrané výukové metody pro mateřskou školu .....	43
<b>11</b>	<b>NÁVRH A REALIZACE VLASTNÍCH VÝUKOVÝCH METOD.....</b>	<b>46</b>
11.1	Metoda č. 1. – Zoubky .....	46
11.2	Metoda č.2 - Bříško .....	47
11.3	Metoda č.3 - Smajlíci.....	48
11.4	Metoda č.4 - Kostka.....	49
11.5	Metoda č.5 - Talířky .....	50
11.6	Metoda č.6 – Pexeso .....	52
11.7	Metoda č.7 – Pracovní list .....	52
11.8	Metoda č.8 - Zeleninovo-ovocný obrázek .....	53
11.9	Metoda č.9- Potravinová pyramida.....	54
<b>12</b>	<b>EVALUACE VÝUKOVÝCH METOD .....</b>	<b>55</b>
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>60</b>
	<b>SOUHRN .....</b>	<b>61</b>
	<b>SUMMARY .....</b>	<b>62</b>
	<b>SEZNAM ZKRATEK .....</b>	<b>67</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>68</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>69</b>
	<b>ANOTACE</b>	

# ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce jsou Adekvátní výukové metody v mateřské škole pro oblast zdraví a zdravého životního stylu s důrazem na výživu a stravovací návyky.

Jako učitelka v mateřské škole vím, že kvalitní a pestrá strava je pro zdravý rozvoj jedince nezbytná. Velkou úlohu pro upevnění správných stravovacích návyků má nejen rodina, ale i prostředí mateřské školy. Prostředí, ve kterém člověk vyrůstá, žije a pohybuje se, značně ovlivňuje způsob myšlení a chování lidí, bezpochybně i styl stravování a kvalitu životního stylu.

Pro děti je důležitý vhodný vzor. Mnohdy se jím stává matka, otec či ostatní členové rodiny. Jelikož žijeme v moderní době, kdy každý někam pospíchá, často se děti doma nemají ani od koho zdravému životnímu stylu učit. Proto se mateřská škola, ve které stráví děti mnoho času, v čele s učitelkou, stává jejich vzorem.

Děti, které přichází do mateřské školy, mají do jisté míry stravovací návyky utvořeny, ale i tak má mateřská škola na dítě velký vliv a vedle rodiny hraje důležitou roli v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Je tudíž nezbytné vštěpovat dětem správné stravovací návyky a vést je ke zdravému životnímu stylu. Neboť jak říká známé české přísloví : „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš.“

Mnoho lidí si neváží hodnoty zdraví a bere ji jako samozřejmou součást jejich života. Zdraví je jedna z nejcennějších věcí, které máme, a přesto si tento fakt mnoho z nás neuvědomuje, nebo velmi často až v případě, kdy je pozdě a lidské zdraví je ohroženo.

Toto téma bývá mnohdy opomíjeno, jak v rodinách, tak i v některých mateřských školách. Přibývá obézních dětí, ale mnoho rodičů tento fakt přehlíží se slovy: „však on z toho vyroste“. Rodiče ani neví, čím vším mohou svým dětem ublížit. Někdy je až smutné, jaké mají děti předškolního věku utvořeny stravovací návyky.

Existuje spousta publikací v podobě knih, které se tomuto tématu věnují ať už od Petra Fořta, Martina Gregory nebo Annette Kast-Zahn a Hartmuth Morgenroth. Také je

mnoho příruček nebo internetových portálů například Zdravá pětka, Pyramidáček aj. Ale vhodných pracovních listů, didaktických pomůcek a her, které by nenásilnou formou hry upevňovaly důležitost zdravé stravy a správných stravovacích návyků, není nikdy dost.

Jako učitelka si uvědomuji, že mám spoluúčast na učení zdravým návykům a péči o zdraví. Tato myšlenka mě přivedla k nápadu zvolit si toto téma jako námět pro bakalářskou práci.

# 1 HLAVNÍ A DÍLČÍ CÍLE BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Hlavním cílem bakalářské práce je navrhnout, zrealizovat a zhodnotit výukové metody (pomůcky) z oblasti výživy a správných stravovacích návyků, adekvátních pro děti předškolního věku navštěvující mateřskou školu.

Dílčí cíle:

- Zpracovat teoretické poznatky z oblasti zdraví a zdravého životního stylu.
- Přiblížit a vysvětlit základní důležité informace o výživě, možných příčinách averzí a vhodných metodách sloužících k jejich předcházení.
- Pomocí vytvořených metod naučit děti správné volbě mezi vhodnými, méně vhodnými a nevhodnými potravinami.
- Podporovat u dětí zdravé stravovací návyky.
- Naučit děti správně potraviny pojmenovat a určit jejich barvu.



## 2 CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Období předškolního věku je vymezeno od 3 do 6 let dítěte. Šimíčková-Čížková (2010) předškolní období dělí podle aktuálního společenského zařazení dítěte. Období, kdy dítě nastupuje do mateřské školy tj. mezi třetím a čtvrtým rokem a období, kdy dítě nastupuje do základní školy tedy zpravidla po dosažení šestého roku, není-li dítě odročeno. Označení pro předškolní období se u různých autorů liší, zatímco Kuric používá pojem „předškolní dětství“, Příhoda „druhé dětství“, u Štefanoviče se setkáváme s označením „starší předškolní věk“. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

*„Je to čas neutuchající aktivity tělesné i duševní, velkého zájmu o okolní jevy, doba, která je nazývána obdobím hry, protože právě při hře se aktivita dítěte projevuje především.“* (Mertin, Gillernová, 2010, s.13).

Dítě se v předškolním období vyvíjí nejrychleji ze všech období jeho života, zároveň je ale závislé na dospělých.

Vedle rodiny se může i mateřská škola podílet na rozvoji dětí. *„V předškolním období jsou „okna poznávání a rozvíjení „otevřena dokořán, je to mimořádně příznivé období pro rozvíjení různých stránek osobnosti dítěte. Probíhají zde intenzivně procesy zrání a učení a nikdy potom už se nebude jedinec vyvíjet tak bouřlivě a snad ani tak intenzivně, a proto je až trestuhodné nevyužít tuto dobu k co nejširšímu rozvoji dítěte.“* (Mertin, Gillernová, 2010, s. 13).

### **Motorický vývoj**

U dětí předškolního věku se zlepšuje hrubá motorika. Zdokonalují se lokomoční pohyby např. běhání, skákání aj. Ke konci předškolního období dokáže dítě jezdit na kole, na koloběžce, bruslit, lyžovat. Zvládá ty činnosti, které potřebují rovnováhu a koordinaci pohybu (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

V tomto období dochází také k rozvoji jemné motoriky, díky které se děti učí zacházet s nůžkami, psacími potřebami, příborem atd. Okolo čtvrtého věku dítěte dochází k vyhranění laterality - dítě může být pravák, levák nebo ambidexter (Mertin, Gillernová, 2010).

## **Vývoj poznávacích procesů**

Mezi další procesy rozvíjející se u dětí předškolního věku patří vnímání, paměť, pozornost, představivost, myšlení a řeč (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

## **Emocionální a sociální vývoj**

Na začátku předškolního období převládají city k dospělým, později přibývají vztahy k vrstevníkům, kteří jsou potřební ke hře.

Při procesu socializace dítěte v předškolním období se vyvíjí a zkvalitňuje:

- **sociální reaktivita** - která se sice vyvíjí již od narození, ale teprve v předškolním období přináší dětem možnost poznat vrstevníky stejného či opačného pohlaví, šikovnější, zručnější, apod.
- **sociální kontrola**- kdy dítě přijímá předpisy společnosti.

Další etapou v socializaci předškolního dítěte je **osvojování sociálních rolí**, a to jak v rodině, tak i v mateřské škole, kterou navštěvuje (Mertin, Gillernová, 2010).

## 3 ZDRAVÍ

S pojmem zdraví se v běžném každodenním životě setkáváme neustále. Ve společnosti je zvykem přát si hodně zdraví při osobních setkáních, životních výročích či významných svátcích. Zdraví je jednou z nejvýznamnějších hodnot života, kterých bychom si měli vážit. Avšak mnoho lidí si neuvědomuje, jak je zdraví pro život člověka potřebné a nenahraditelné. Mnohdy si důležitost zdraví uvědomujeme, až je pozdě. Zdraví je pro nás jednou z podmínek smysluplného a kvalitního prožití života, neboť zdravý člověk si může splnit své životní plány, cíle a sny. Tuto skutečnost utvrzuje i bývalý generální ředitel Světové zdravotnické organizace Halfdan Mahler svým výrokem: **„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví není ničím.“**

### 3. 1 Definice zdraví

Vymezit přesnou a vhodnou definici zdraví je velmi obtížné, neboť se jedná o pojem komplexního charakteru. Podle Světové zdravotnické organizace<sup>1</sup> můžeme zdraví chápat jako stav úplné tělesné, psychické, sociální a duchovní pohody při zachování všech životních funkcí a společenských rolí (Čeledová, Čevela, 2010). Z uvedené definice vyplývá, že zdravý člověk není pouze ten, který netrpí žádnou nemocí, vadou či neduživostí.

Podle Parsonse *„zdraví je stav optimálního fungování člověka (individua) vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován“* (T. Parsons in Čeledová, Čevela, 2010, s. 16).

Existuje mnoho přístupů ke stanovení pojmu zdraví. Můžeme jej chápat jako schopnost jedince vyrovnat se s nároky, které na něj klade jeho vnitřní a vnější prostředí bez rizika narušení životních funkcí (Čeledová, Čevela, 2010).

Zdraví by mělo být pro člověka nejen hodnotou osobní, ale i společenskou (socioekonomickou), kdy rozvoj společnosti je závislý na dobrém zdravotním stavu populace (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

Podle Wintera je zdraví *„stav, který dovoluje, aby podle individuality a životních stadií splnilo očekávání společnosti k její spokojenosti i ke spokojenosti jedince ve vztahu k sociální roli“* (K. Winter in Čeledová, Čevela, 2010, s. 33).

---

<sup>1</sup>Světová zdravotnická organizace = World Health Organization, WHO (Čeledová, Čevela, 2010)

J. Křivohlavý říká, že: „*Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí*“ (J. Křivohlavý in Čeledová, Čevela, 2010, s. 17).

Definice pojmu zdraví je opravdu mnoho. Ze všech vyplývá, že hodnota zdraví je pro každé individuum základní biologickou potřebou, která je nezbytná pro plnění životních cílů, sociálních rolí či pro kvalitní a smysluplné prožití našeho života. Záleží jen na nás, jak s touto skutečností naložíme a zda si hodnoty zdraví budeme vážit.

### 3. 2 Podpora zdraví a prevence

Podpora zdraví a prevence by měla být neodmyslitelnou součástí našeho života, neboť jejím cílem je chránit to nejcennější co máme, a tím je právě zdraví. Je důležitá nejen aktivní účast. Cílem je podporovat a posilovat tělesnou, psychickou, sociální a duchovní pohodu jednotlivců, ale také zvyšovat odolnost vůči nemocem. Nejvýznamnější vliv v oblasti péče o zdraví mají vždy sami lidé. Jen na nich záleží, jak se ke svému zdraví postaví a jak budou ochotni se na podporu a péči o zdraví podílet.

*„Podpora zdraví se odehrává za aktivní účasti jednotlivých občanů, skupin, komunit, organizací i společnosti jako celku. Jednotlivci mohou podporovat své zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí“* (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 25).

V roce 1986 získala koncepce podpory zdraví (health promotion) celosvětovou podporu na mezinárodní konferenci v Ottawě, kde byla přijata Ottawská charta. Ottawská charta vyčlenila hlavní zásady moderní péče o zdraví, kterými jsou: **podpora zdraví, prevence, dostupnost zdravotní péče, zdravá veřejná politika, účast obyvatel, obcí a celé společnosti v péči o zdraví, mezinárodní spolupráce v péči o zdraví** (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009, s. 26).

Mnoho lidí v současnosti porušuje zásady správného životního stylu a nevhodně se stravují a pečují o svou osobu. Řada z nich podléhá reklamám na nevhodné potraviny, které velmi často nemohou zajistit dostatek potřebných mikroživin (Fořt, 2011).

Prevence se zaměřuje na upevnění zdraví jedince a jejím cílem je předcházet vzniku nemocí. Provádí se nejen u jednotlivců, ale i u celé společnosti jako celku. Termín podpora zdraví je oproti pojmu prevence pojmem spíše obecnějším, ale v běžné praxi jsou tyto pojmy téměř totožné (Čevela, Čeledová, Dolanský, 2009).

### 3. 3 Determinanty zdraví

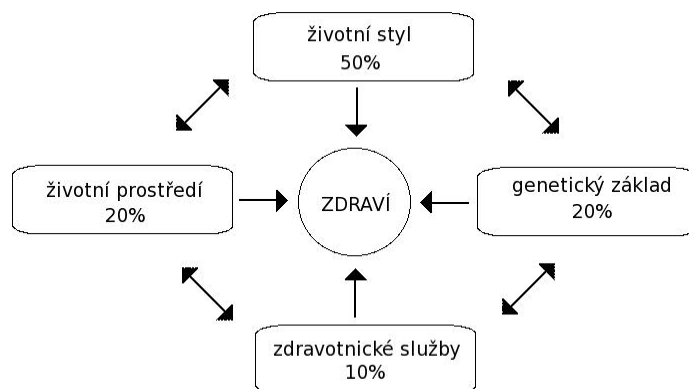
Zdraví jedince je podmíněno pozitivním i negativním působením nejrůznějších faktorů, které nazýváme determinanty zdraví. Tyto determinanty dělíme podle různých kritérií. Můžeme je rozdělit na **vnitřní** a **vnější**. Lidské zdraví je tedy podmíněno, nebo-li determinováno, pozitivním či negativním působením souboru podmínek vnitřních i vnějších. Tyto podmínky se navzájem ovlivňují a doplňují (Machová, Kubátová a kol., 2009).

*„Determinanty lze tedy definovat jako komplexy příčinných faktorů působících integrovaně na zdraví v pozitivním nebo negativním smyslu“ (Čeledová, Čevela, 2010, s. 27).*

Mluvíme-li o **vnitřních** determinantech, máme na mysli zejména faktory **genetické**. Dědičnou vybavenost získáváme od obou rodičů při splnutí jejich pohlavních buněk. Podle níže uvedené tabulky je jednoznačné, že genetický základ tvoří asi 20 % z vlivů, které na člověka během života působí a ovlivňují a mají na zdraví jedince nějaký dopad.

Mnohem více na lidské zdraví působí determinanty **vnější**. Faktory, které společně s genetickou výbavou mají podíl na celkový stav zdraví, jsou **životní styl, kvalita životního a pracovního prostředí**, a také **zdravotnické služby** (Machová, Kubátová a kol., 2009).

Komplex všech zevních podmínek a činitelů ovlivňující zdraví člověka nazýváme jako vnější prostředí, které se dále dělí na prostředí přírodní a společenské, pracovní a životní (Čeledová, Čevela, 2010).



**Obrázek č.1** **Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví** (převzato z Machová, J.; Kubátová, D. a kolektiv. *Výchova ke zdraví*, 2009, s. 13)

Z uvedeného obrázku je zřejmé, že hlavním faktorem, který ovlivňuje náš zdravotní stav, je životní styl, tedy způsob života.

## 4 ŽIVOTNÍ STYL

S pojmem zdraví je úzce spjat termín životní styl, neboť hraje v životě každého člověka důležitou roli. Mezi stěžejní prvky životního stylu řadíme především výživu, psychickou pohodu, fyzickou aktivitu, závislosti či práci.

### 4. 1 Definice pojmu

*„Styl zahrnující formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností“* (Machová, Kubátová a kol. 2009, s. 16).

Kubátová tvrdí, že nelze jednoznačně vymezit obsah pojmu životní styl (Čeledová, Čevela, 2010, s. 51).

Zdravý životní styl je přinejmenším způsob života, který vede k podpoře zdraví a k prevenci před vznikem chorob. Je důležité, aby člověk pro upevnění svého zdraví měl co nejvíce poznatků o tom, co je pro jeho organismus prospěšné a které faktory mu naopak škodí. Je nezbytné vést k podpoře a odpovědnosti za vlastní zdraví už od útlého věku dítěte a formovat tak jeho postoje k životu. Rodina by v tomto směru měla být stěžejní a vhodnou výchovou směřovat k vybudování postoje k životnímu stylu, jelikož pro zdraví člověka má hlavní význam (Machová, 2009).

Příčinami, které negativně ovlivňují zdravotní stav, jsou zejména kouření, nesprávná výživa, nadměrná psychická zátěž, nadměrná konzumace alkoholu, nízká pohybová aktivita či zneužívání drog. Málo pohybu je pro dnešní populaci typické, neboť lidé často vedou sedavý způsob života. Také zhoršování mezilidských vztahů je doménou dnešní společnosti. Lidé se neustále honí za novými věcmi, touží po moci, penězích, prestižní kariéře, což ale v mnoha případech vede k odvrácení se od svých blízkých, poněvadž nám na ně „nezbývá čas“. Na tuto skutečnost doplácí celá rodina, zejména děti, která je vystavována psychickému nátlaku a stresovým situacím. Přehlížení jeden druhého zbytečně vede k rozpadu rodiny, která by měla poskytovat dítěti zázemí a psychickou oporu (Machová, 2009).

Vzhledem k velkému technickému pokroku dnešních zemí se objevují značné problémy, které přispívají ke zhoršení nebo zkrácení lidského života. Tyto problémy nazýváme jako civilizační choroby, které jsou odrazem špatného způsobu života. Mezi tyto

choroby řadíme např. nádorová onemocnění, obezitu, diabetes mellitus a kardiovaskulární choroby (Machová, 2009).



## 5 VÝŽIVA

Výživa představuje pro člověka důležitý faktor ovlivňující vývoj a růst organismu. Je podstatné, aby výživa byla vhodná a kvalitní, neboť taková strava je prevencí různých nemocí nebo podporou při léčení nemocí. Pokud je výživa nevyvážená či nedostatečná, vede tato skutečnost k poškozování zdraví (Machová, Kubátová, 2009).

### 5.1 Zdravá výživa

Je podstatné, aby naše strava byla co nejvíce pestrá, rozmanitá, ale především kvalitní, efektivní a vyvážená, jelikož právě taková výživa je pro naši životosprávu dominantní. Pro správné sestavení našeho jídelníčku se doporučuje tzv. pyramida zdravé výživy, kde jsou vybrány optimální potraviny pro energetický příjem. Základnou pyramidy jsou obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo, rýže, luštěniny a ořechy. Tyto potraviny jsou ve spodním patře pyramidy. Na vrcholu pyramidy jsou umístěny potraviny, které jsou pro náš organismus nejméně vhodné a jejich příjem bychom měli co nejvíce omezit či se mu plně vyvarovat. Mezi takové potraviny řadíme tuky, oleje, sůl a sladkosti. Potraviny, které jsou umístěné vlevo, bychom měli upřednostňovat před potravinami vpravo (Čeledová, Čevela, 2010).



**Obrázek č. 2 : Potravinová pyramida**

Převzato z: [www.vyzivadeti.cz](http://www.vyzivadeti.cz)

## 5.2 Výživová doporučení

- Je důležité dosáhnout rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie.
- Doporučuje se upřednostňovat vařená a dušená jídla, na rozdíl od jídel smažených.
- Jíst dostatek ovoce a zeleniny (doporučený poměr je 3:5). Vhodná je kombinace zeleninových salátů, které jsou dochuceny olivovým nebo řepkovým olejem.
- Zvýšit spotřebu ryb a rybích výrobků, neboť obsahují dostatek jodu.
- Snížit spotřebu živočišných tuků, tedy uzenin, výrobků s majonézou, prejtu a jiných podobných produktů.
- Dodržovat pitný režim s příjmem tekutin 1,5 – 2 litry tekutin za den. Při zvýšené fyzické či psychické námaze a v teplých dnech množství přijímaných tekutin zvýšit.
- Nápoje by měly být konzumovány s nízkým podílem cukru.
- Budovat správné stravovací návyky a postoje k jídlu již od dětství, jelikož jsou předpokladem a odrazovým můstkem pro správný způsob stravování v dospělém věku.
- Vhodná spotřeba produktů, které obsahují převážně tmavou a celozrnnou mouku (Machová, 2009).

## 5.3 Výživová doporučení pro obyvatelstvo pro rok 2012

Společnost pro výživu uvádí několik výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR. Pro optimální růst a vývoj dítěte se doporučuje dodržovat určité zásady, které jsou zároveň prevencí vzniku a rozvoje civilizačních onemocnění. Od narození do půl roku dítěte je nejlepší potravou mateřské mléko, neboť obsahuje všechny živiny potřebné pro zdravý vývoj jedince. Děti od 1 do ukončených 3 let by měly pravidelně jíst v pěti porcích. Složení jídelníčku by mělo být pestré. Strava by měla obsahovat minimálně 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, chléb, obiloviny, ovoce, zeleninu a maso, které by nemělo být příliš tučné. Doporučuje se konzumovat maso rybí, králičí nebo drůbeží. Pokrmy zbytečně

nepřesolujeme a nekořeníme. Cukrovinky a jiné sladkosti rovněž nejsou vhodné pro kvalitní dětskou výživu (<http://www.vyzivaspol.cz>)

Jídelníček u dětí předškolního věku bychom měli doplnit o luštěniny a snažíme se postupně zařazovat i tmavé celozrnné pečivo. Mléko a mléčné výrobky by měly být nezbytnou součástí každodenní stravy (3 – 4 porce). V dětském jídelníčku by neměla chybět zelenina ani ovoce, které by měly být součástí každého jídla. Pro děti předškolního věku je vhodné např. jablko nebo banán, které osvěží a zasytí. Rovněž nesmíme zapomínat na dostatečný přísun tekutin, především v horkých dnech, kdy u dětí může dojít k dehydrataci projevující se bolestí hlavy nebo únavou. Podstatné není jen množství přijatých tekutin, ale také jejich správný výběr, který zvolíme. Ovocné čaje jsou pro dítě dobrou volbou. V teplých dnech jsou vhodnější nápoje vlažné než ledové, proto ani pití čaje bychom v tyto dny neměli vynechat. Příliš sladké limonády, které zvyšují energetický příjem, se nedoporučují. Dětské svačinky by mělo tvořit zejména bílé pečivo, tedy rohlík, toastový chléb či houska. Ochucená tvarohová pomazánka je k pečivu výborným doplňkem (<http://vyzivadeti.cz>)

Děti školního věku a adolescenti by rovněž měli mít dostatečný příjem obilovin, zejména celozrnných. Denně by měly dostávat 1 – 2 porce masa, 2 – 3 porce mléčných výrobků a 3 – 5 porcí ovoce a zeleniny.

Nesmíme zapomínat na skutečnost, že kvalitní, pestrá a vhodně zvolená strava je základem pro zajištění zdravého vývoje dítěte. Při výběru musíme přihlížet k energetickým a nutričním potřebám dětí vzhledem k jejich věku (<http://www.vyzivaspol.cz>)

U dospělé populace bychom měli snížit příjem živočišných tuků a zvýšit příjem tuků rostlinných, především oleje řepkového a olivového. Pro organismus je prospěšné zvýšit konzumaci ovoce a zeleniny alespoň na 600 g za den. Namísto produktů z bílé mouky bychom měli užívat mouku tmavou nebo celozrnnou, poněvadž přispívá ke snížení příjmu energie. Měli bychom dávat přednost výrobkům s nižším glykemickým indexem jako jsou např. těstoviny, luštěniny, neloupaná rýže. Pro lidské tělo není vhodný nadbytečný přísun živočišných potravin s velkým množstvím tuku. Mezi tyto nevyhovující jídla řadíme např. plnotučné mléko, uzeniny, vepřový bok, jemné pečivo. Rovněž nesmíme zapomínat na dostatečný přísun tekutin. Denně bychom měli vypít minimálně 1,5 – 2 l tekutin, především nápojů neslazených cukrem. Zejména u starších lidí musíme věnovat zvláštní pozornost dostatečnému příjmu tekutin a na tuto skutečnost nesmíme zapomínat. Konzumace alkoholických nápojů by denně neměla překročit 10 g u žen a 20 g u mužů. Je nezbytné dodržovat odpovídající stravovací režim, tedy jíst pravidelně denně tři hlavní

jídla a dopolední a odpolední svačinu. Mezi jednotlivými jídly bychom měli dodržovat alespoň 3 hodiny pauzu (<http://www.vyzivaspol.cz>)

## 5.4 Zásady stravování dětí

Při stravování dětí mají velkou úlohu rodiče, jelikož jsou pro dítě vzorem a jejich rolí je naučit děti zdravému způsobu života, vštípit jim potřebu vyvážené a zdravé stravy, která je pro jejich vývoj prioritní.

Strava každého dítěte by měla být v první řadě plnohodnotná, optimální a pestrá, která jak množstvím, tak i složením odpovídá věku dítěte a zásadám správné výživy (Machová, 2009).

Mezi obecné zásady kvalitní výživy patří aktivní pohyb, zbytečné nepřejídání se, rozložení jídla na menší a častější porce a pobyt na čerstvém vzduchu (Čeledová, Čevela, 2010).

Děti mají velmi rády sladkosti, které jsou zdrojem velkého množství cukru způsobující vznik zubního kamene a v současné době i vznik dětské obezity, která je důsledkem špatného životního stylu a velmi oblíbeného sedavého způsobu života dětí. Rovněž uzeniny a lahůdkářské výrobky, které jsou často oblíbenou v jídelníčku, nejsou pro děti nejzdravější, protože obsahují vysoký podíl tuku, soli a koření.

Jak pro dospělého jedince, tak i pro dítě, je nezbytné rozčlenit si jídlo do pěti denních dávek odpovídající kvalitou i kvantitou věkovým zvláštnostem dítěte. Velmi často se stává, že děti vynechají snídani. Mnoho dětí vstává na poslední chvíli a na snídani už jim nezbyvá čas, což má za následek nesoustředěnost ve škole a školní neúspěchy. Také je pro dítě důležitá svačina, kterou si přinese do školy. Celozrnné pečivo, netučné mléčné produkty, zelenina nebo ovoce, jsou uspokojující variantou pro stravování dětí v době školní přestávky. Nedoporučuje se dávat dítěti peníze, protože v mnoha případech si koupí ne moc přívětivé výrobky, jako např. brambůrky, sladkosti, které pro stravování dětí nejsou ideální. Rovněž nesmíme zapomínat na dostatečný přísun tekutin. V současnosti je u dětí oblíbená Cola-cola, která způsobuje zdravotní rizika. Pro děti jsou vhodné bylinkové čaje nebo neslazená ovocná šťáva s vodou (Machová, 2009).

## 5.5 Nesprávná výživa

*„Nesprávná je taková výživa, která neodpovídá fyziologickým (přirozeným) potřebám člověka a může ho tím poškozovat“ (Blatná a kol. 2000, s. 54).*

Potrava, která je pro nás nadměrná, nevyrovnaná a nedostatečná vzhledem k věku, pohlaví nebo fyzické a psychické aktivitě jedince, je riskantní pro lidské zdraví. Může vést ke vzniku a rozvoji nemocí nebo průběh onemocnění zhoršovat. Např. snížený příjem jodu způsobuje onemocnění štítné žlázy či nedostatek esenciálních aminokyselin má za následek postižení růstu a vývoje dítěte (Blatná a kol. 2005).

Příjem živočišných tuků není pro člověka moc zdravý, poněvadž zvyšuje hladinu cholesterolu v krvi, čímž má podíl na vzniku aterosklerózy, mozkové mrtvice nebo infarktu myokardu. Rovněž vysoký příjem energie není nejvhodnější, jelikož má značný vliv na vznik obezity, která deformuje tělo a způsobuje zatížení páteře, kyčelních a kolenních kloubů. Obezita je rizikovým faktorem pro vznik cukrovky, cévních mozkových příhod či srdečně – cévních onemocnění. Kombinace nadměrného příjmu živočišných tuků a vysokého energetického příjmu společně s nízkým příjmem vlákniny v potravě mohou mít za následek vznik rakoviny tlustého střeva, konečníku, žaludku nebo prsu. Rovněž zvýšený příjem kuchyňské soli není pro zdraví člověka ideální, jelikož způsobuje vysoký krevní tlak a rakovinu žaludku. Úpravou jídelníčku a snahou o příjem zdravé stravy lze do jisté míry tato zdravotní rizika omezit (Machová, 2009).

V živočišných tucích představuje významnou složku cholesterol. Cholesterol si náš organismus dokáže i sám vyrobit, je součástí buněčných membrán a je základnou pro tvorbu některých hormonů. Avšak zvýšený příjem této fyziologicky významné složky není zdravý.

Nevhodné potraviny, které vedou ke zhoršení zdravotního stavu člověka, jsou např. máslo, sádlo, viditelný tuk na mase, klobásy, uzenářské výrobky, tlačenky, paštiky, tučný tvaroh, šlehačka, smetana, smetanové sýry, smažené hranolky, hamburgery, cukrovinky nebo majonézové saláty (Blatná a kol. 2005).

Jak již bylo řečeno, pro děti hraje při stravování velmi zásadní roli vzor rodičů. Právě rodiče by měli dbát na to, aby jejich strava byla co nejvíce vyvážená, netučná, strava dobře stravitelná a bohatá na vlákniny. Měla by odpovídat věku, pohlaví, zdravotnímu stavu a pohybové aktivitě jedinců.

## 6 POTŘEBNÁ ENERGIE

Lidské tělo potřebuje dostatek energie a stavebních kamenů, mezi které řadíme cukry, tuky, bílkoviny, minerály, vitamíny, vlákninu a enzymy. Vzájemná vyváženost a množství těchto prvků jsou hlavním ukazatelem správné a vhodné stravy pro lidský organismus. Každý úkon v našem těle vyžaduje přísun energie, kterou nám zajistí správně zvolené potraviny (Strnadlová, Zerzán, 2007).

Přijímaná strava dodává našemu tělu energii a látky nezbytné pro růst, udržování a správnou funkci buněk. Složky potravy, které náš organismus potřebuje a přijímá, se nazývají živiny. Mezi základní živiny (makroživiny) řadíme bílkoviny, cukry a tuky (Carroll, Smith, 1993).

Energie z makroživin se tvoří jejich štěpením (metabolismem) v lidském organismu. Ideální příjem bílkovin, tuků a cukrů by měl být v poměru 1 : 1 : 4 (Blatná a kol., 2005).

Proteiny, lipidy, sacharidy, minerální látky, stopové prvky, voda a vitamíny jsou důležitými složkami výživy člověka (Machová, 2009).

### 6.1 Bílkoviny (proteiny)

Proteiny jsou základním stavebním kamenem lidského těla. Orgány, svaly, hormony, krev a enzymy jsou složeny z bílkovin. Pro výživu člověka jsou velmi významné a nenahraditelné (Roedigerová – Streubelová, 1997).

Jsou obsaženy zejména v mase, rybách, luštěninách, mléčných výrobcích a vejcích. Proteiny ve stravě jsou pro nás zdrojem aminokyselin, které si naše tělo nedokáže samo vytvořit. Podle původu dělíme bílkoviny na bílkoviny živočišné (plnohodnotné) a rostlinné (Střítecká, 2009).

Ideální příjem živočišných a rostlinných proteinů by se měl pohybovat v poměru 1:1. Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, kdy v jedné molekule se vyskytuje přibližně 20 aminokyselin, z nichž některé jsou pro fungování našeho organismu nezbytné, a tělo si je nedokáže samo vyrobit. Tyto aminokyseliny nazýváme esenciální a řadíme mezi ně např. leucin, theronin a u dětí je potřebný i histidin (Blatná a kol., 2005).

Jsou také důležitým zdrojem dusíku, proto by v našem jídelníčku neměly chybět. Děti v období růstu, těhotné a kojící ženy mají zvětšenou potřebu bílkovin. Pokud náš organismus trpí jejich úbytkem, má to za následek snížení naší obranyschopnosti či poruchy psychického a tělesného vývoje jedince (Blatná a kol., 2005).

## 6.2 Cukry (sacharidy)

Hlavním a významným zdrojem energie jsou sacharidy. Společně s bílkovinami a tuky patří mezi základní živiny.

### Rozdělení sacharidů

Základní stavební látku sacharidů tvoří cukerné jednotky, podle jejichž počtu dělíme sacharidy na tři hlavní skupiny – **monosacharidy, oligosacharidy a polysacharidy** (Blatná a kol., 2005).

**Monosacharidy** (jednoduché cukry) jsou tvořeny jednou molekulou (cukernou jednotkou). Mezi jednoduché cukry řadíme hroznový cukr (glukóza), ovocný cukr (fruktóza) nebo cukr obsažený v cukrové řepě (Střítecká, 2009).

**Oligosacharidy** (dvojitě cukry) jsou sacharidy složené ze dvou a více chemicky vázaných molekul monosacharidů. Do této skupiny cukrů zařazujeme např. cukr řepný (sacharóza), cukr mléčný (laktóza) a cukr sladový (maltóza) (Blatná a kol., 2005).

**Polysacharidy** jsou sacharidy složené z více monosacharidů. Zde řadíme např. škrob nebo celulózu (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Ke skupině polysacharidů se ještě přiřazuje podskupina **složených (komplexních) sacharidů**, kterými jsou např. proteiny a lipidy. Tento druh sacharidů obsahuje i jiné sloučeniny než monosacharidy (Blatná a kol., 2005).

Konzumace jednoduchých sacharidů není vhodná. Tyto cukry se velmi rychle vstřebávají do krve, čímž dojde ke zvýšení jejich množství v krvi a k nadbytku cukru v krvi. Tento stav označujeme jako hyperglykemie. Organismus se snaží tento stav vyrovnat vyplavením hormonu inzulínu, jehož úkolem je snížit hladinu cukru v krvi. Velmi často může dojít k zatížení slinivky břišní, která inzulín produkuje, a ke vzniku diabetes mellitus, nebo-li cukrovce (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Pro naše tělo je výhodnější konzumace polysacharidů, které jsou obsaženy např. v obilovinách, luštěninách, mouce, rýži, bramborách, zelenině a ovesných vločkách. Do této skupiny sacharidů řadíme i vlákninu, která tvoří nezbytnou složku naší stravy. Lidský organismus není schopen ji trávit. Energetický přínos vlákniny je poměrně malý, neboť

snadno naplní žaludek a vyvolá pocit sytost díky tomu, že na sebe váže vodu. (Střítecká,2009).

Hlavní funkcí sacharidů pro správné fungování organismu je poskytnutí energie. Jestliže nemáme velkou spotřebu energie, naše tělo si nespotřebované a přebytečné cukry uloží ve formě tuku do zásoby (Blatná a kol., 2005).

### **6.3 Tuky (lipidy)**

Tuky jsou bohatou zásobárnou energie a rozpouští se v nich některé důležité vitamíny- A, D, E a K. Základní stavební složkou tuků jsou nasycené a nenasycené mastné kyseliny (Střítecká, 2009).

Lipidy jsou nezbytné pro energetickou a látkovou přeměnu v těle. Základní stavební složkou tuků jsou nasycené a nenasycené mastné kyseliny. Pro lidský organismus mají negativní dopad nasycené mastné kyseliny, které mají za následek zvýšení hladiny cholesterolu v krvi, čímž se zvyšuje riziko vzniku nemocí koronárních cév. Mezi produkty obsahující nasycené tuky řadíme především máslo, sádlo, vepřové, hovězí a skopové maso, vejce, tuky v mléce a mléčných výrobcích. Tyto tuky mají za pokojové teploty tuhou konzistenci (Carroll, Smith, 1993).

Nasycené mastné kyseliny si naše tělo dokáže samo vyrobit, proto jejich příjem není příliš mnoho potřebný. Nadměrný příjem těchto kyselin vede nejen ke zvýšení rizika vzniku koronárních cév, ale i zvýšení rizika vzniku rakoviny slinivky břišní, tlustého střeva, konečníku, prostaty, dělohy či vaječnicků. Tučná strava nepříliš prospívá tvorbě žlučových kamenů a následně onemocnění jater, žlučníku nebo slinivky břišní (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Mnohem zdravější jsou pro nás nenasycené mastné kyseliny, které jsou obsaženy zejména v rostlinných tucích a některých živočišných (zejména rybí olej a tuk drůbeže). Při pokojové teplotě mají tekutou formu a nazýváme je oleje, přičemž olej rostlinný je nejvýznamnějším zdrojem nenasycených mastných kyselin. Přestože nám velké množství tuků škodí, určité kvantum je pro správné fungování těla nezbytné, neboť jsou součástí všech buněk a tělo si je ukládá v podkožním vazivu do zásoby (Carroll, Smith, 1993).

V případě nedostatečného přísunu živin v potravě se uložený zásobní tuk uvolňuje a spotřebovává. Tuky se v procesu trávení štěpí na glycerol a mastné kyseliny, ze kterých se po vstřebání tvoří tuky ve střevní stěně a následně se dostávají lymfatickými cévami do krve (Machová, 2008).



V rozložení tuku po těle se objevují značné rozdíly mezi muži a ženami, které způsobují odlišnost proporcí lidského těla. Na některých partiích těla není tuk vůbec zastoupen, např. na ušních boltcích a hřbetu nosu. Podíl tuku v těle ženy činí 25-30% celkové hmotnosti, u muže 20-25%. V průběhu života se množství tuku v lidském těle mění. V kojeneckém období dochází k prudkému nárůstu množství tuku, což je dáno zvyšováním počtu tukových buněk. V průběhu dalších let se podíl tuku v těle snižuje. Nejvýraznější pokles je v šesti letech dítěte, kdy množství tukové složky je minimální (Machová, Kubátová a kol. 2009).

## 6.4 Vitamíny

Vitamíny patří mezi významnou složku výživy. Kvalitní a pestrá strava je zdrojem potřebných vitamínů. Lidské tělo tyto látky sice potřebuje, ale nedovede je samo produkovat. V případě, že se člověk nestravuje správně nebo není zdravý, musí si nezbytné vitamíny doplňovat. Obzvláště organismus vyvíjejícího se dítěte je na nedostatek vitamínu citlivý (Gregora, 2010).

Hlavní funkce vitamínů je zajistit správnou činnost lidských buněk a to tím, že se podílejí na růstu a obnově tkání a výrobě potřebné energie. Pokud by byla naše strava chudá na vitamíny, naše tělo by nedokázalo normálně fungovat. Kvalitní a pestrá strava je zdrojem potřebných vitamínů (Carroll, Smith, 1993).

Dostatečné množství vitamínů v lidském těle působí jako prevence před vznikem nemocí. Dělíme je na dvě početné skupiny, a to na *vitamíny rozpustné v tucích* a *vitamíny rozpustné ve vodě*. Do skupiny vitamínů v tuku rozpustných řadíme vitamíny D, E, K, A (Střítecká, 2009).

**Vitamín A** se nachází především v potravinách živočišného původu. Tělo si tento vitamín dokáže vyrobit z provitaminu karoten, který je obsažen zejména v zelené zelenině (např. špenát, petržel) nebo v mrkvi a dýni, tedy ve žlutooranžových odrůdách ovoce a zeleniny (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Vitamín A má vliv na tvorbu kostí a zubů, podílí se na růstu buněk. Dostatek tohoto vitamínu je velmi důležitý pro kvalitní zrak a správné poslání kůže (Gregora, 2009).

**Vitamín D** si lidský organismus dokáže vytvořit z provitaminu, který vzniká v cholesterolu v kůži za působení slunečního záření, jenž je největším zdrojem tohoto vitamínu (Carroll, Smith, 1993).

Dalším zdrojem vitamínu D jsou ryby, vejce, játra nebo mléko. Podílí se na udržování správné funkce svalů a je nezbytný pro správný vývoj a růst kostí (Gregora, 2010).

**Vitamín E** má široké zastoupení v tucích s nenasycenými mastnými kyselinami nebo v luštěninách, zelenině, ořechách či celozrnných obilovinách. Kontroluje životnost nových červených krvinek, na jejichž vzniku má značný podíl (Carroll, Smith, 1993).

## 6.5 Minerální látky

Minerální látky společně s vitamíny řadíme mezi mikroživiny. Mikroživiny nedodávají tělu energie, ale jsou důležité pro správnou funkci procesů organismu (např. růst). Díky průmyslovému zpracování potravin se nám dostává mikroživin jen zřídka, což má nepříznivý dopad na lidské zdraví. V první řadě je narušena obranyschopnost jedince vůči nepříznivým vlivům, zejména u dětí (<http://www.fitnessstv.cz>).

Minerální látky se podílí na udržování správných funkcí některých tkání. Nezbytné pro udržení našeho zdraví jsou především hořčík, vápník, draslík a sodík. Další potřebné látky pro zdravé fungování organismu jsou např. jód, fluór, měď, zinek, železo a selen (Carroll, Smith, 1993).

Minerály jsou zapotřebí pro růst a vývoj zubů a kostí, tvorbu krve a pro korektní činnost svalů a srdce (Střítecká, 2009).

### **Hořčík**

Hořčík se vyskytuje především v kostech a zubech, ale také v krvi a tkáních. Řídí srdeční rytmus a svalové kontrakce a je pomocník při přeměně glukózy na energii. Mnoho lidí trpí nedostatkem hořčíku, jenž se projevuje tikem oka, závratěmi, křečemi ve svalech, nejčastěji v lýtkách při sportovních aktivitách, nebo nervozitou. Je nezbytné dbát na zvýšený přísun hořčíku právě při větší fyzické zátěži a psychickém vypětí. U dětí v období rychlého růstu je hořčík prioritní minerální látkou. Zdrojem hořčíku jsou ryby, ořechy, semínka, zelená zelenina, jablka, luštěniny nebo celozrnné obilniny (<http://www.celostnimediceina.cz>).

### **Vápník**

Vápník má značný podíl na stavbě zubů a kostí. Zejména u dětí hraje významnou roli při mineralizaci kostí. Jeho další úlohou je kontrolovat přenos nervových a svalových signálů, usměrňovat srdeční rytmus či podílet se v procesu srážení krve. Zásobárnou

vápníku jsou v první řadě mléčné výrobky, luštěniny, kapusta, špenát, brokolice nebo sardinky (<http://www.celostnimediceina.cz>).

### **Sodík a draslík**

Tyto dva minerály se podílí na přenosu a produkci nervových impulsů a kontrakcí svalů. Draslík je velmi potřebný pro udržení normálního srdečního rytmu a správné fungování svalstva. Celozrnné obilniny, luštěniny, maso, brambory, banány nebo pomeranče jsou bohatým zdrojem draslíku (Carroll, Smith, 1993).

Sodík je zastoupen zejména v kuchyňské soli. Nadměrný přísun soli má za následek vysoký krevní tlak a zatížení ledvin. Dětem do 2,5 let jídlo nesolíme, poněvadž přebytečný obsah soli v potravě kojenců může vyvolat hypertenzi nebo jiné nemoci v pozdějším věku (<http://www.celostnimediceina.cz>).

## 7 PITNÝ REŽIM

Dospělý jedinec by měl za den vypít minimálně 2 litry tekutin. U dítěte tří až šestiletého se doporučuje vypít 1,5 – 2 litry tekutin za den (Gregora, 2010).

Množství potřebných tekutin se také odvíjí od věku, prováděné aktivity, námahy a prostředí (Čeledová, Čevela, 2010).

Pokud dostatečně dodržujeme pitný režim, moč by měla mít čirou barvu. Tmavá moč signalizuje nedostatek tekutin v těle. Při nedostatečném příjmu tekutin nastává dehydratace organismu, která je doprovázena bolestí hlavy, sníženou pozorností, mdlobami a nevolností. Děti patří mezi ty, kterým dělá dodržování pitného režimu potíže. Navíc si dítě mnohdy na pití samo nevzpomene, proto je dobré jej přes den poskytnout a připomínat (Kunová, 2011).

### 7.1 Nápoje vhodné

Základem pitného režimu by měla být voda.

**Voda z kohoutku-** oproti tomu, že je nejdosažitelnější, nejlevnější a navíc nejekologičtější, stojí fakt, že chutná v různých koutech republiky jinak a ne všude je vyhovující (Kunová, 2011).

**Praménité vody-** pro jejich malý obsah minerálních látek je možno je pít neomezeně.

**Minerální vody-** mají větší obsah minerálních látek. Při konzumaci minerálních vod se doporučuje číst etikety těchto vod a nepít je neomezeně jako vody pramenité. Minerální vody obsahují sodík (Na), hořčík (Mg) a vápník (Ca) (Kunová, 2011).

**Džusy-** nebo také šťávy zhotovené z hodnotných plodů ovoce či zeleniny. Jedná se o nápoje s vysokým obsahem vitamínu C, E a látek, které zabraňují tvorbě civilizačních nemocí (Kunová, 2011).

Džusy a šťávy z ovoce či zeleniny mají mnoho cukru, proto je vhodnější ředit je dětem například vodou v poměru 1:1 (Gregora, 2010).

**Čaj** je dle Strnadelové a Zerzána (2013) nevhodnější pro příjem tekutin. Avšak ne všechny druhy čajů jsou pro děti vhodné, díky velkému obsahu alkaloidu-theinu, který se uvádí v čaji zeleném a černém.

Jak voda, tak i neslazený ovocný nebo bylinkový čaj žízeň dobře uhasí (Gregora, 2010).

Čaj patří k často připravovaným nápojům v mateřské škole.

Používání nápojů by nemělo být jednostranné. Všeho s mírou!

## **7.2 Nápoje nevhodné**

Nevhodné je dětem podávat příliš přeslazené nápoje, které škodí jejich zubům i zdraví. K těm nejhorším patří přeslazené limonády, jež jsou pro dospělé lákavé cenou a pro děti barvou, jež je způsobena barvícími a chemickými látkami. K nevhodným nápojům patří mnohdy u dětí oblíbená Coca-Cola, s velkým množstvím cukru a podobně jako energetické nápoje obsahuje kofein (Kunová, 2011).

Je vhodné pokud má každé dítě v mateřské škole svůj hrníček, který si pozná a během dne má kdykoli možnost se sám napít, a to i při pobytu venku.

## 8 AVERZE K JÍDLU V DĚTSKÉM VĚKU

Rodiče i pedagogové by měli jít dětem vzorem, protože dobrý příklad rodičů je pro děti nejdůležitější. Základy správné výživy, které se budeme snažit v dětství dětem vtisknout, si ponесou po celý život. *„Kořeny stravovacích návyků dospělých leží v raném dětství, utvářejí se z toho, co je dětem důvěrně známé“* (Hanreich, 2000, s.10).

Zřejmě má každý svou vlastní představu o zdravé výživě. Důležité ale je, zda se těmito našimi představami opravdu řídíme a taky podle nich žijeme. Pokud tedy chceme děti dovést k tomu, aby se správně a zdravě stravovaly, musíme jít příkladem, zdravé pokrmy jim učinit dosažitelné a s chutí je před dětmi jíst (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

*„Předškolní období je obdobím, kdy se tvoří poměrně pevné vzorce potravního chování a vztah k potravinám a jídlům.“* (Mertin, Gillernová, 2010, s.117).

Každý se narodí již s určitými chuťovými vlastnostmi. Mnohdy oblíbená chuť je na sladké, naopak méně oblíbená, až neoblíbená je hořkost. Zájem o sladké u dětí ještě více podporujeme, dáváme-li jim sladkost jako odměnu. Proto je vhodné zvážit množství sladkostí podávané dětem.

V předškolním věku může u dětí také nastat averze, nebo-li odpor k různým potravinám, která ubližuje nejvíce dětem. Tyto nepříjemné situace plné stresu mohou mít za vinu to, že dítě hledá a vymýšlí všelijaké výmluvy, jen aby nemuselo do mateřské školy.

Mertin, Gillernová (2010, s.117-118) uvádí tyto příčiny averzí:

- Opakované nabízení a nucení do jídla-**negativní podmiňování**
- Averze jako výsledek **evoluce člověka**
- **Genetické a vrozené příčiny**
- **Alergie**
- **Fyzické nebo psychické trauma**
- **Nezvyklost jídla, úpravy, kompozice**
- **Sociální příčiny**

U dětí se odpor k určitému jídlu, čili averze, strach (obava) z nového, neznámého, nechut' vůči jídlům, začíná objevovat už během prvního roku života, avšak další averze se

mohou objevovat v následujících čtyřech letech. Averse, které u dětí zůstávají až do vyspělosti, se vytvářejí mezi 4. – 5. rokem dítěte. Příčinou vzniku dlouhodobé averze vzhledem k určitému jídlu může být jedenkrát požitá jídlo, například po kterém bylo dítěti špatně, nebo ho má spojený s nemilým zážitkem, špatnou reakcí a postojem které viděly u rodičů či sourozenců. Zavádět nové pokrmy do jídelníčku dětí je zdárnější u dětí mladších nežli starších (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003). „*Malé děti ještě nemají upevněny asociace, které se tvoří např. mezi barvou a chutí*“ (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003 s.163).

To, že dítě nechce cizí a nové potraviny ochutnat, je zcela běžné. Děti mají rádi tradičnost, zejména v jídle. Odmítne-li pokrm, měli bychom mu ho nabídnout o několik týdnů později a takto to zkoušet, dokud dítě neochutná. Pak už je na něm, zda mu pokrm zachutná či nikoliv (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

Rozin (1995) averzi dělí do čtyř skupin:

- nechuť z důvodu špatných sensorických vlastností
- nebezpečí
- nepřiměřenost, nevhodnost
- hnus (P.Rozin in Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Pokud se stane, že dítě jídlo poprvé odmítne, neznamená hned, že už jídlo nikdy nebude chtít, a proto by se hned nemělo z jídelníčku vyškrtnout, dítě za nesnědení pokrmu trestat, nebo ho nutit každopádně sníst. Pokud dítě jídlo přijme, je dobré jej pozitivně a kladně ohodnotit a dítě za snědení pochválit (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

## 8.1 Chyby a nedostatky v nutriční výchově v rodině

Fraňková a spol. (2010: s.180-181) mnohdy se opakující chyby shrnuje v následujícím desateru.

1. **Neznalost** rodičů o potravě a jejím složení.
2. **Nevhodná** skladba rodinného jídelníčku.
3. **Nešetrnost** v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem.

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

## 8.2 Špatné výchovné metody

Ke špatným výchovným metodám patří nátlak a příkazy, poněvadž takové jednání může vyvolat pouze stres, a to jak u rodičů, tak i u dětí (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

- **Nediskutujte**

Pokud dítěti budeme tvrdit: „Tohle pečivo je pro tebe zdravější a lepší... Až sníš mrkvičku, budeš lépe vidět...Po špenátu budeš mít svaly jako Pepeček námořník...“, dítě není dospělý, tyto věty nám neuvěří, nebo ho nebudou zajímat. Pokud je to, co říkáme pravda, tak výsledky uvidíme až za několik let, a to už dítěti nevysvětlíme. Rozhovory o tom, zda je to či ono dobré nebo nejlepší, jsou bezúčelné a mnohdy jsou příčinou vzniku hádek a sporů při jídlu. Myslí to sice dobře, ale mnohdy tím docílí jen opačného účinku. Proto je dobré se s dítětem o volbě potravin nebavit, což také umožní větší kreativitu a volnou ruku v kuchyni (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

- **Nucení do jídla**

Pokud se rodičům zdá, že jejich dítě nejí tolik, kolik by mělo, těžko se s tím srovnávají a vede je to k nucení dětí do jídla. Příčinou, proč rodiče nutí své děti do jídla je fakt, že mají nedostatek informací, nedůvěřují svým dětem a jejich niternému instinktu, jenž malé děti mají. Rodiče by vnitřní hlas, který nelze přemoci měli podporovat. Jen tehdy půjde vztah dětí k jídlu správným směrem. „Nehneš se od stolu, dokud to všechno nesníš“, nebo „Musíš to všechno snít, do poslední lžičky“. I tyto věty patří mezi



slovní nucení do jídla, díky nimž si dítě po zbytek života může nést psychické problémy. Může to v něm zanechat značné újmy na psychice a odpor k jídlu, a to i po několik let (Kast- Zahn, Morgenroth, 2008).

Dítě by mělo mít právo chuti a nechuti. Neměli bychom ho nutit jíst nějakou potravinu za každou cenu. I když byla doba, kdy byl potravy nedostatek a bylo zvykem, děti nutit jídlo dojídat. V dnešní době je tento zvyk mnohdy doplněn připomínkou: „Co by za to daly děti v Africe, které umírají hlady!“ Avšak tento výrok nemá pro dítě význam, protože to může být jen naše snaha, jak ho donutit jídlo dojíst (Bonnot-Matheron, 2002). „*Komentář usiluje o vzbuzení iracionálního pocitu viny, protože neexistuje žádný vztah mezi hladem jednoho a hladem druhého*“ (Bonnot-Matheron, 2002, s.88).

- **Vydírání**

Tato dobře známá věta: „Jedna lžička za tatínka, jedna lžička za babičku...“ patří ke známé metodě, která má krátkodobý účinek, protože chuť nátlakem neovlivníme. Z této věty dítě pochopí, že musí jíst, jen aby uspokojilo rodiče a ostatní členy rodiny. „*Jenže člověk přece nejí pro druhé, jí pro sebe*“ (Bonnot-Matheron, 2002, s.88).

- **Uplácení, odměňování**

V některých rodinách mnozí rodiče své děti za sněžení jídla popř. zeleniny „uplácí“, odměňují sladkostmi. Pokud dítě sní to, co si rodiče představují, dítě odměnu dostane, pokud ne, nedostane nic. Odměna za sněžené jídlo v podobě sladkostí má opačný efekt, než by se čekalo, a právě tomuto odmítá mnoho rodičů věřit. Pokud dítě kvůli nabídnuté odměně dojí zbytky jídla na talíři, nedělalo to proto, že má chuť k jídlu, avšak kvůli tomu, že bylo někým vydíráno (Bonnot-Matheron, 2002). „*Tento typ odměny zvyšuje hodnotu orálního uspokojení na úkor jiných, méně regresivních motivací (respekt, autodisciplína), které jsou pro vývoj dítěte vhodnější*“ (Bonnot-Matheron, 2002, s. 90).

Tuto chybu dělají i pedagogové v některých mateřských školách. Dá se říct, že děti „uplácí“. Je to určitý návyk, který děti může doprovázet po celý život. Děti budou mít zařixovanou frázi „něco za něco“- „Když jsem si uklidila, zasloužím si odměnu...“ Neměli bychom si dítě naučit, aby dělalo „něco za něco“, jelikož tento návyk nám může z dítěte vychovat vyděrače. „Dostaneš čokoládu, když sníš tuhle mrkvičku“...věta tohoto typu

opravdu na většinu dětí sice zabírá, ale co musí dítě v tu chvíli pociťovat? S nechutí polyká, jen aby dostalo to, co mu bylo slíbeno.

Pokud chceme dospět k tomu, aby si naše dítě oblíbilo zeleninu, není vhodné mu slibovat sladkosti. V dostupné literatuře se objevil návrh na opačný postup tedy místo „Dostaneš čokoládu, když sníš tuhle mrkvičku“. Zkusit říct: „Dojez tu čokoládu, a pak si dáme za odměnu mrkvičku“, třeba to skutečně na některé děti zabere (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

Volba jíst či nejíst, je převedena na dobro a zlo. Sladkost je v tu chvíli odměna a její odřeknutí pro dítě trest (Bonnot-Matheron, 2002). „*O přirozených potřebách se nemá vynášet morální soud: o tom, jestli člověk má hlad, nebo ne, jestli se mu chce spát, nebo ne, jestli chce jít na stolicí, nebo ne. Takže tresty tohoto typu jsou v této oblasti naprosto neadekvátní*“ (Bonnot-Matheron, 2002, s. 93)

- **Soutěživost**

To, co nám mnohdy pomáhá překonávat překážky a problémy a nutí nás udělat věci lépe než jsme schopni, je soutěživost. Některé děti v mateřské škole oběd často nedojí, jen aby byly první, kdo odnese talíř, ať už prázdný, nebo se zbytkem. Nicméně i soutěživost by měla mít určité hranice a vůbec by se neměla objevovat při jídle, u kterého je důležitá vyrovnanost a pohoda. Bylo by dobré děti, které pěkně v klidu dojí a uklidí po sobě, pochválit. Nemělo by se na děti naléhat, aby jedly rychleji, protože každé dítě je jedinečné a potřebuje na jídlo určitý čas (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

- **Pořádná porce**

Tím, že rodiče nandávají na talíř svým dětem velmi velké porce jídla a následně je nutí všechno sníst, tím děti uvádějí do nepříjemné a nemilé situace. Daleko vhodnější je dát dítěti na talíř menší porci jídla - kdykoliv si přece může přidat. Příliš velká porce jídla může u některých dětí vzbuzovat strach a obavu z jídla. Pokud dítěti umožníte, aby si naložilo porci jídla samo, budete u něho zároveň rozvíjet samostatnost a soběstačnost (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

- **Uvařím ti, co chceš!**

V některých rodinách se vaří to, co si děti „naporučí“ – tak jako v restauraci, na co mají zrovna chuť, to dostanou. Ale toto není doporučený postup. Často se stává, že jakmile děti dostanou objednané jídlo na stůl, napadne je, že by si daly něco jiného a jídlo ani nedojí. Takové jednání vede u dětí k troufalosti a drzosti. Není vhodné vařit dítěti na přání. Někdy je lepší se méně ptát a více jednat (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

Všechny tyto nápory a finty či metody na dítě mají něco společného a to - jejich nefunkčnost. Tímto našim počínáním si děti tak akorát pořídí odpor či obavu z jídla a později se začnou bránit a vzdorovat. A kdysi „klidná“ chvíle u společného stolu často končí hádkami, ale i tím, že ten, kdo bude stanovovat pravidla u stolu, nebudeme my, ale naše děti (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

## 9 STOLOVÁNÍ

U malých dětí ještě přimhouříme oči, pokud občas strká prsty do jídla, ale u dětí předškolního věku- tedy děti navštěvující mateřskou školu, bychom už tak benevolentní být neměli. Obzvláště děti předškolního, by měly vědět jak se chovat u stolu. I na tohle má velký vliv rodiče, ale i pedagogů v mateřských školách (Cramm, 2003).

Někteří lidé mají i v dospělosti nepěkné vzpomínky na atmosféru u stolu, snadno si vybaví nepříjemný zápach některých jídel, nepříjemný pocit, když slýchávaly větu: „Budeš tu sedět tak dlouho, dokud to nesníš.“ Mnoho rodin používá tuto větu dodnes. Naše prožitky a zkušenosti z doby, kdy jsme byli malí, se promítá do našeho nynějšího vztahu k jídlu a ke stolování. Jestliže jsou naše vzpomínky na stravování z dětství příjemné, jídlo a návyky stolování bereme jako obvyklou a pravidelnou věc a svým dětem jsme schopni dát to, co jsme se sami od našich rodičů naučili. Avšak pokud máme z dětství negativní zážitky, stravu máme spojenou se stresem, neshodami a nucením, pak je dost pravděpodobné, že náš vztah k jídlu, stravování a stolování je obtížný a záporný. Ať už jsou naše vzpomínky na toto spíše negativní, měly bychom se přes ně přenést, protože v této době se už jedná o naše děti.

Realita je taková, že nejde rozřídít potraviny na zcela zdravé a zcela nezdravé. Avšak ty úplně nezdravé potraviny by neměly být dostupné. Proto bychom se měli snažit dávat k dispozici dětem jen pestrou, vyváženou a zdravou stravu. Jak říká známé pořekadlo: „Zakázané ovoce chutná nejlépe“, je zřejmé, že čím více budeme dětem něco zakazovat, tím více je to bude zajímat, lákat a budou toužit po ochutnání. Proto je potřeba někdy udělat výjimku a i to méně zdravé jídlo dětem dát (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

Dětem bychom měli nabízet pestrou, vyváženou a plnohodnotnou stravu, a také si uvědomit, že děti samy nejlépe vědí, díky jejich regulačnímu systému, co je momentálně pro jejich organismus potřebné a dokáží usměrňovat přísun potravy. „Malé děti mají maximálně vyvinutý a nenarušený vnitřní regulační systém. Učme se od nich!“ (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008, s.25). K narušení tohoto vnitřního systému vede tehdy, nabízíme – li jim velkou dostupnost sladkostí a jídel s vysokým obsahem tuku. Vyhlídka je v tomto případě taková, že děti poté přijdou o přehled, co jejich tělo potřebuje. Krom toho se bude dítě zcela jistě domáhat větších porcí, než jeho tělo skutečně potřebuje. Z toho důvodu by měl být výběr potravin na rodičích. Zkrátka, bude - li si dítě moci vybrat jen ze zdravých potravin, je jistota, že se stravuje správně (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

## 9.1 Společné stolování

V rodině bylo jídlo od nepaměti důležitým okamžikem, kdy se sešla celá rodina a společně stolovala. Avšak v této době je jídlo spojeno se stresem a spěchem. Radost z jídla je opomíjena, zatímco převažuje pouhé nasycení (Bonnot-Matheron, 2002).

Společné stolování by mělo probíhat u rodinného stolu, v žádném případě by se nemělo jídlo nosit dětem až pod nos, ke hraní, k televizi, k počítači. Při večeřích či obědech se rodiče často dovídají nové věci, které se přihodily dětem během dne. Protože dnes už neplatí, že při jídle se nemluví. Mnohdy je společná večeře či oběd jediná chvíle dne, kdy je rodina pohromadě. Ke společnému stolování ale patří i negativní vzpomínky, jako je rozlité sklenice, pády z houpání na židli, odmítání dětí jíst a mnoho hádek a sporů. Vše, co se v rodinách děje, se koncentruje k rodinnému společnému stolu. Kde jinde než u jídelního stolu se děti naučí velkou část společenského chování. Ti kdo určují pravidla při stolování, by měly být opět rodiče. Atmosféra u stolu by měla být uvolněná a příjemná. Dítě by mělo mít u stolu svoji židli a své právoplatné místo. Dítě by nemělo jíst samo. Dospělí tak ani děti by se u jídla neměli dívat na televizi. Zkrátka by neměly být ničím rušeny. Neměly by dělat nic, co odvádí jejich pozornost od jídla. Protože jíst se má v klidném prostředí. Pokud se dítě u stolu chová nehezky, stále od jídla odbíhá, měli bychom ho vrátit zpět na místo. A pokud ani po třetím pokusu nevydrží sedět, je vhodné oběd či večeři ukončit. Jestliže dítě jídlo odmítá s tím, že má chuť na něco jiného, do jídla by nemělo být nuceno, naopak bychom mu měli s klidem vysvětlit, že jíst nemusí, nýbrž ať počká, než dojí všichni (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

## 9.2 Pravidla stolování

V každé rodině i mateřské škole by měly být stanoveny pravidla stolování. Pokud necháme děti rozhodovat o době, kdy bude jíst, tak se při společné večeři může stát, že do něj nedostaneme ani sousto, jelikož si během dne určovalo, kdy a co bude jíst. Proto je důležitá pravidelnost v jídle. Kdybychom nechali na dětech i způsob konzumace jídla, určitě si dokážeme všichni představit, jak by to v našem bytě vypadalo. Většina dětí u jídla neposedí, chtějí si jídlo sníst u televize či počítače, a také by si chtěly u jídla hrát. Spousta dětí u jídla mívá připomínky typu: „Mně to nechutná“, „To je hnusné“, „Chci něco jiného“... Mnohdy za těchto okolností vznikají hádky a neklid při stolování. Při společném stolování rodiny se děti leccemu naučí. Čas strávený s rodinou při stolování se dá využít

k tomu, abychom děti naučili pravidla slušného chování, rozvíjeli u nich samostatnost a zdokonalování sebeobslužných činností. Také aby se naučily komunikovat s ostatními, aby rozvíjely trpělivost a aby se naučily manipulovat se lžící a později i s příborem (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

Pomůckou je stanovit si určitá jednoduchá pravidla. Kdy bude jasné, že ten kdo rozhoduje o tom, co, kdy a jak dítěti poskytneme, budeme my (rodiče popřípadě i pedagogové). Bude záležet na nás, co dnes dítě dostane k jídlu, kdy mu jídlo poskytneme, kolikrát denně se bude jíst, ale také jak dítěti stravu nabídneme. Jaká budeme u rodinného stolu tolerovat pravidla chování a jaká už ne. Záleží jen na nás, kde dětem stanovíme hranice kultivovaného projevu u jídla. My sami bychom měli být u jídla pro děti tím nejlepším vzorem. Dítě by mělo mít možnost zvolit si z nabídky připraveného jídla a svobodně se tak rozhodnout, zda bude či nebude jíst, popřípadě kolik toho sníst a kdy talíř odložit. Pravidla vypadají jednoduše, ale zpočátku není snadné je dodržovat. Někteří rodiče chybují už v tom, že se „až moc snaží“, určují za dítě, co bude a nebude jíst. Je špatně, pokud rodiče nechají na dětech veškerou volbu potravin. Za chybu se také považuje, pokud rodiče nechají na dítěti i čas, kdy bude dítě jíst. Jsou i rodiče, kteří přenechají na dětech i výběr pravidel stolování, pokud vůbec nějaká existují. Na téma: výběr jídla samotnými dětmi, se hodně rodičů vyjadřuje nevěřičně (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008). „Moje dítě přece nemůže samo rozhodovat o tom, co bude jíst. To by nejedlo už vůbec nic pořádného“ (Kast-Zahn, Morgenroth, 2008).

## 10 MATEŘSKÁ ŠKOLA A JEJÍ PODSTATNÝ VLIV NA VÝŽIVU DÍTĚTE

Místo, kde děti poznávají nové věci, učí se novým dovednostem a někteří zde tráví většinu dne, je mateřská škola. Vše, co se zde děti naučí, si odnášejí do života. Proto v tomto věku hraje velkou roli i podpora zdraví a vedení dětí ke správným stravovacím návykům. (Illková, Vašíčková, 2004). Skladbu jídelníčku nebo-li výběr potravin sice určuje především rodina, nicméně důležitou roli zde opět hraje mateřská škola, která se na vytváření stravovacích návyků výrazně podílí (Havlíková a kol., 1995).

Děti, které nastupují do mateřské školy, přicházejí do neznámého pro ně nezvyklého prostředí. Samotný nástup přináší dětem různě obtížné situace. Mezi to, co si děti osvojují patří i samostatnost. Učí se například přinášet talíř s jídlem, odnášet použité nádoby nebo jíst příborem aj. činnosti. V každé mateřské škole by měl být na viditelném místě zveřejněn jídelní lístek na příslušný týden. Dětem mnohdy pomůže, když je jejich rodiče s aktuálním jídelním lístkem seznámí, přečtou jim, co mají dnes na svačinku a na oběd, zkrátka, co je dnes dobrého čeká. Ale někteří rodiče si zřejmě představují jinak to, co by mělo jejich dítě jíst. Stravování v mateřské škole dětem moc neulehčuje a často mívají k jídelníčku nevhodné připomínky. „No fuj, vy máte dneska čočku, to nebudeš jíst, že?“ „Špenát, tak to bych nejedla ani já“ „Dneska si moc nepochutnáš“ (Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003).

Jelikož stráví v mateřské škole většinu dne, ten, kdo jim obstarává velkou část denního příjmu jídla, a tak se účastní na stravování dětí, je školní jídelna mateřské školy, která se snaží dětem poskytovat vyváženou skladbu jídel (Hřivnová, 2013). Dá se tedy říct, že děti mají do značné míry díky stravování v mateřské škole správné stravovací návyky již osvojeny, alespoň co týká pravidelnosti. Zdravá výživa je důležitá obzvláště v dětství, protože stravovací návyky, které si v dětství vytvoří, mají na celý život (Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Šprachtová, 2007).

V mateřské škole se může vyskytnout nesoulad autority pedagoga a rodičů, který se projevuje v případě, pokud mají rodiče a pedagog různý pohled na výživu svých dětí. Učitelka tak nesmí ohrozit vliv názoru matky a zároveň musí postupovat podle správného výchovného procesu. I v oblasti výživy je spolupráce s rodinou důležitá. Co se týká vytváření stravovacích návyků, hraje v tomto vedle rodičů důležitou roli i pedagog, protože

děti mají silné tendence k nápodobě, a proto by měl být pedagog pro děti příkladem. Velkým plusem v mateřské škole pro děti je, když učitelka obědvá společně s dětmi u jednoho stolu, dává najevo jak jí jídlo chutná a má tak přehled o stravování dětí (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Aby bylo možné dosáhnout upevnění stravovacích návyků u dětí, je důležité jednak zapojení rodičů, tak i jejich spolupráce. Pedagog by měl navázat kontakt s rodiči a informovat se o zdravotním stavu dítěte i jeho stravovacích návycích doma. Každé dítě je individuální a vyžaduje rovněž individuální přístup v procesu vytváření vlastních stravovacích návyků. Přitom hrají důležitou roli faktory jako například metabolismus, výživová specifika, zaběhlý stravovací rytmus a také prostředí, ve kterém se nachází. Získání správných stravovacích návyků podporuje poutavý vzhled připravované stravy, stolování v příjemné ničím nerušené atmosféře, a také dostatek času. Vytváření správných stravovacích návyků může ohrozit jednostranná strava, příliš nebo naopak málo potravy, nedostatečný přísun ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, nadměrný přísun soli a tučných výrobků. Abychom zajistili u dětí správnou a zdravou výživu, je nutné, aby strava nabízená dětem byla pestrá, vyvážená, kvalitní, vhodná pro děti, aby měla dostatek energické hodnoty, patřičný příjem základních živin, jak rostlinného, tak i živočišného původu, bílkovin, cukrů, tuků, vlákniny, vitamínů a minerálních látek (Havlíková, Vencálková, Havlová, Lacinová, Petrasová, Špachtová, a kol. 2007).

V některých mateřských školách je zavedená tzv. „volná snídaně“, kdy je na stole svačinka a děti se mohou samy rozhodnout, kdy se občerství. Tento způsob stravování je vhodnější spíše do mateřských škol, kdy se děti scházejí v různý čas. Úkolem učitelky je tedy dávat dobrý pozor, aby se každé dítě najedlo a nebylo u stolu samo. U tohoto typu snídání se u dětí ve velké míře rozvíjí samostatnost. Na druhé straně existují v mateřských školách tzv. „pevné, společné svačinky“, kdy svačí všechny děti zároveň ve stejný čas, který je zapsán v režimu dne mateřské školy (Cramm, 2003).



## 10.1 Vzdělávání v mateřských školách

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) (2006) vyšel v platnost roku 2004. Touto platností se mateřské školy zařadily do vzdělávacího systému.

RVP určuje hlavní podmínky, požadavky a pravidla, která jsou potřebná pro vzdělávání dětí předškolního věku. Pro vzdělávací zařízení, jež předškolní děti navštěvují, jsou závazné. Pedagogové z něho vycházejí při vytváření vlastního školního vzdělávacího programu (ŠVP) (Kofátková, 2008).

RVP pokládá na učitelky mateřských škol nové nároky, pro které je nezbytně nutné zdokonalení vzdělání (Mertin, Gilleronová, 2010).

RVP PV je rozdělen na pět oblastí:

- 1. Oblast biologická - Dítě a jeho tělo**
- 2. Oblast psychologická- Dítě a jeho psychika**
- 3. Oblast interpersonální- Dítě a ten druhý**
- 4. Oblast sociálně kulturní- Dítě a společnost**
- 5. Oblast environmentální - Dítě a svět**

## 10.2 Mateřská škola a zdraví

Úkolem mateřské školy je také ochraňovat zdraví dítěte. Oblast, do které se dá nejlépe zakomponovat téma podpora zdraví, výživa, je „Dítě a jeho tělo“.

Podle RVP je „[z]áměrem vzdělávacího úsilí pedagoga v oblasti biologické je stimulovat a podporovat růst a neurosvalový vývoj dítěte, podporovat jeho fyzickou pohodu, zlepšovat jeho tělesnou zdatnost i pohybovou a zdravotní kulturu, podporovat rozvoj jeho pohybových i manipulačních dovedností, učit je sebeobslužným dovednostem a vést je k zdravým životním návykům a postojům“ (Smolíková, 2005, s.13).

Kromě toho podporuje pedagog u dítěte jak pohybové schopnosti, motoriku, tak i rozvoj smyslů, získávání znalostí o svém těle a vytváření návyků zdravého životního stylu.

## 10.3 Metody výuky

Slovo „metoda“ pochází z řeckého Methodos, nebo-li postup, cesta. „*V didaktice pod pojmem vyučovací metoda chápeme způsoby záměrného uspořádání činnosti učitele i žáků, které směřují ke stanoveným cílům.*“ (Skalková, 1999, s.166). Kantorová (2010) definuje metodu podobným způsobem a dodává, že sama metoda může být cílem. Jedny z prvních metod nebo spíše jejich náznaky lze vysledovat již ve starověku např. u Sokrata (metoda rozhovoru). K vývoji metod přispěl rovněž J. A. Komenský, který podporoval vedle slovních i metody dramatizace. V průběhu historie se metody měnily a byly ovlivňovány podmínkami doby.

### 10.3.1 Klasifikace metod

Vyučovací metody jsou klasifikovány podle mnoha různých kritérií – např. podle logického postupu (deduktivní, induktivní atd.) nebo specifického charakteru (heuristické, reproduktivní) což se ukazuje jako problém, neboť není jednoduché metody často jednoznačně zařadit. Jednotlivé metody se mohou kombinovat, propojovat a střídat. Používání pouze jedné metody není efektivní. Vyučující volí příslušné metody v závislosti na situaci, stanovenému cíli a jednotlivých aktivitách (Skalková, 1999).

Metody se dělí **podle různých kritérií**, například Maňák (1990,s.34-35) uvádí následující dělení:

#### A. Metody z hlediska pramene poznání a typu poznatků-aspekt didaktický

##### I. Metody slovní

1. monologické metody
2. dialogické metody
3. metody písemných prací
4. metody práce s učebnicí, knihou

##### II. Metody názorně demonstrační

1. pozorování předmětů a jevů
2. předvádění (předmětů, modelů, pokusů, činností)
3. demonstrace obrazů statických
4. projekce statická a dynamická

### III. Metody praktické

1. nácvik pohybových a pracovních dovedností
2. žákovské laborování
3. pracovní činnosti (v dílnách, na pozemku)
4. grafické a výtvarné činnosti

## **B. Metody z hlediska aktivity a samostatnosti žáků-aspekt psychologický**

- I. Metody sdělovací
- II. Metody samostatné práce žáků
- III. Metody badatelské, výzkumné

## **C. Struktura metod z hlediska myšlenkových operací –aspekt logický**

- I. Postup srovnávací
- II. Postup induktivní
- III. Postup deduktivní
- IV. Postup analyticko-syntetický

## **D. Varianty metod z hlediska fází výchovně vzdělávacího procesu –aspekt procesuální**

- I. Metody motivační
- II. Metody expoziční
- III. Metody fixační
- IV. Metody diagnostické
- V. Metody aplikační

## **E. Varianty metod z hlediska výukových forem a prostředků –aspekt organizační**

- I. Kombinace metod s vyučovacími formami
- II. Kombinace metod s vyučovacími prostředky (Kantorová, 2010).

### 10.3.2 Vybrané výukové metody pro mateřskou školu

**Metody slovní** - se používají samostatně, ale také doprovází všechny ostatní metody.

U této metody musí posluchači chápat a vnímat řeč toho, kdo mluví.

- **metody monologické**- učitel sám žákům interpretuje látku v podobě vysvětlování, vypravování, popisu (příklad z mateřské školy- vypravování pohádky, vysvětlování postupu při práci s temperovou barvou...)
- **metody dialogické**- při této metodě si učitelé a žáci vyměňují myšlenky, vzájemně komunikují. Tato metoda dokáže žáky aktivovat, zapojit je do výchovně vzdělávacího procesu. Děti si touto metodou rozvíjí schopnost komunikace. Patří sem rozhovor, dialog, diskuze (příklad z mateřské školy- rozhovor vedený s dětmi na téma: pravidla v naší třídě, atd.) (Skalková, 1999).

**Metody názorně demonstrační** - „*uvádějí žáky do přímého styku s poznávanou skutečností, obohacují jejich představy, konkretizují abstraktní systém pojmů, podporují spojování poznávané skutečnosti s reálnou životní praxí*“. (Skalková, 1999, s. 190). Tato metoda zahrnuje například pozorování, zkoumání jevů, předmětů, vykonávání experimentů...(příklad z mateřské školy- při týdenním tématu povolání- prohlídka důležitých budov v obci (pošta), s výkladem o práci na poště a pracovní náplni pošťáčky, pokus s bílým karafiátem, ve sklenici vody s potravinářskou barvou,...)

### Hra

Hru Kořátková (2005) řadí k nejvíce využívané metodě v mateřské škole. Je to činnost, která v období předškolního věku dítěte převládá, je dítěti milá a má z ní radost. (Langmajer, Krejčířová, 2006).

„*Je základní aktivitou dětské seberealizace*“. (Kořátková,2005, s.14).

Rytířová (2006) uvádí hru jako hlavní nástroj výchovy a vzdělávání, která učí děti pozornosti a vnímání. Díky hře si dítě rozvíjí paměť, pozornost, jemnou i hrubou motoriku, tvořivost a myšlení. Zároveň pomáhá dětem poznávat sebe sama a rozvíjet jejich odvalu.

Již výše zmíněný proces socializace se uskutečňuje ve hře. Díky hře se dítě dostává do kontaktu s okolím a poznává okolní věci. (Šimíčková-Čížková a kol., 2010).

*„Hra je formou činností, která se liší od práce a učení. Člověk se hrou zabývá celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení- je vůdčím typem činnosti“* (Vališová, Kacíková, s.209, 2011).

*„Dětská hra je základním výchovným prostředkem, jimiž se usměrňuje vývoj dětské osobnosti.“* (Šimíčková-Čížková a kol., 2010, s.79).

Hry mohou být **volné** nebo **řízené**. **Volná hra** je aktivita, při které si dítě spontánně svým individuálním tempem zkouší nové věci a rozvíjí svou fantazii, vztahy s vrstevníky, které při hře blíže poznává, učí se s nimi domlouvat a vyřešit možné problémy vzniklé při hře. **Hru řízenou** většinou dětem učitel zadává nebo spontánní hru dětí reguluje. U her řízených je hlavní cíl dodržování pravidel a koordinace chování (Kořátková, 2005).

Kořátková (2005) uvádí, že hra řízená má s **hrou didaktickou** společný znak, a to přítomnost někoho (většinou pedagoga), kdo dětem určuje cíl hry, pravidla apod.

**Hra didaktická** rozvíjí myšlení dětí. Je to činnost, při které se děti sebeuplatňují a zároveň plní výchovně vzdělávací cíle (Vališová, Kasíková, 2011).

Díky didaktické hře se děti jednak vzdělávají a kromě toho se učí uznávat a dodržovat dohodnutá pravidla (Šikulová, Rytířová, 2006).

Kořátková (2005) také uvádí, dvě možnosti realizace didaktických her. Pod přímým vedením pedagoga a pod nepřímým vedením, kdy učitel děti k vykonání hry pobídne, poté jim poskytne potřebný materiál a vzápětí slovně zhodnotí a podpoří to, co hra u dětí rozvinula a co děti hrou získaly.

Druh hry, pro kterou mají děti v mateřské škole podmínky a ve které se učí vzájemné spolupráci se nazývá **kooperativní**. I při kooperativní hře mohou nastat nesouhlasy a konflikty mezi dětmi (Kořátková, 2005).

Kooperativní hra je činnost, při které se děti společně snaží dosáhnout cíle. Všichni ve skupině mají užitek a radost z činnosti druhého (Vališová, Kasíková, 2011).

## 11 NÁVRH A REALIZACE VLASTNÍCH VÝUKOVÝCH METOD

V této části práce je popsáno celkem devět metod pro děti předškolního věku.

### 11.1 Metoda č. 1. – Zoubky

(viz příloha č.1)

**Pomůcky:** pracovní list, příběh, pastelky, tužka

**Časová náročnost:** 5-10 min

**Cílem** metody je, aby děti jednotlivé potraviny dokázaly pojmenovat a následně je zařadit k zdravým a nezdravým potravinám. K potravinám, které našim zubům škodí a které ne.

**Postup:** Přečtete dětem krátký příběh o Kačence.

#### Příběh o Kačence

Kačenka byla holčička, která chodila do mateřské školky. Ve školce měla Kačenka plno kamarádů a chodila tam ráda. Jediné co se jí ve školce nelíbilo, byly denní svačinky a oběd. Paní kuchařky vždy přichystaly něco dobrého a zdravého, ale Kačence to nechutnalo a mnohdy to ani nezkusila. Nejradyji totiž měla čokolády, sušenky, koblížky, zmrzlinové poháry a jiné dobroty. Až jednoho dne Kačenku v pusince začalo něco bolet a tak s maminkou zašla k panu zubaři. Jen co Kačenka u pana zubaře otevřela pusku, pan zubař se polekal! Kačenka měla v pusince jeden bolavý zoubek vedle druhého!

-Ved'te s dětmi rozhovor:

Otázky k rozhovoru:

1. Co Kačenka dělala špatně, že měla bolavé a dřavé zoubky? (jedla příliš sladkého jídla, nečistila si zuby)
2. Jak to v příběhu s Kačenkou dopadlo?

2. Proč je důležité čistit si zuby?

3. Jak vypadá zdravý a nemocný zoubek?

4. Co by se ještě Kačence mohlo stát, kdyby jedla stále takové dobroty?

Ukažte dětem pracovní list. Děti mají za úkol zdravé jídlo spojit s obrázkem usměvavého (zdravého) zoubku a nezdravé jídlo s obrázkem mračícího se zoubku (nemocným). Děti si pracovní list vybarví a smutnému zoubku mohou dokreslit i kazy. Závěrem následuje zhodnocení pracovních listů a samotné práce.

## 11.2 Metoda č.2 - Bříško

**Pomůcky:** Dva portréty kluků, zalaminované obrázky potravin, nákupní košík

**Časová náročnost:** cca 10-15 min

**Cílem** této metody je podporovat u dětí zdravé stravovací návyky. Aby dokázaly rozlišit potraviny zdravé a nezdravé a možné rizika nadměrného požívání nezdravých jídel. Dále aby dokázaly pojmenovat části obličeje, určit jejich funkce a možnost jejich ochrany.

**Postup:** Ukažte dětem dva portréty kluků. Děti mohou kluky pojmenovat. Zeptejte se dětí, v čem se liší. Vyzvěte děti, aby pojmenovaly všechny části obličeje, smysl a jejich možnou ochranu. (například oči-zrak-sluneční brýle, obočí..., uši-sluch-neposloucháme hlasitou hudbu atd.) Na první pohled jsou „skoro“ stejní, ale... Poté co děti vyjmenují rozdíly, položte pod portréty kluků k jednomu břicho menší (štíhlejší) a k druhému větší (tlustější). Znovu se zeptejte dětí, co mají teď odlišného? Proč myslíte, že jeden má břicho menší a druhý větší? Vyprávějte dětem dál.

- Kluci šli do obchodu a do košíku přidávali různé potraviny, co si v obchodě vybrali. Vše dávali do jednoho košíku. A my teď zkusíme nákup roztřídit, podle toho, který chlapec si co koupil. (Nápověda- jeden nakupoval potraviny zdravé, druhý nezdravé).

Poté si děti losují z košíku obrázek s potravinou. Pojmenují ji, řeknou, zda je zdravá či nezdravá a přiřadí ji k příslušnému klukovi.



(O nasazení této metody by měly rozhodnout učitelé podle situace panující ve třídě. Zda by nemohlo dojít k vyloučení z kolektivu silnějších dětí, popřípadě k výsměchu apod. )



**Obrázek č.3 Bříško**

### **11.3 Metoda č.3 - Smajlíci**

**Pomůcky:** zalaminovaná fólie, obrázky potravin, smajlíci (usměvaví -zelení, mračící se-červení), (zalaminovaná fólie, obrázky potravin i smajlíků jsou opatřeny suchým zipem)

**Časová náročnost:** 5 min

**Cílem** je aby děti dokázaly rozlišit zdravé a nezdravé potraviny a aby se naučily spolupracovat.

**Postup:** Učitel/ka rozdává dětem do dvojic výše uvedené pomůcky. Dítě si vybírá zalaminované obrázky potravin zdravých (které bychom měly jíst často) a nezdravých (méně zdravých, které bychom měly jíst málo, ne-li žádné).

Dítě k jednotlivým obrázkům přiřazuje smajlíky. Zelené usměvavé- ke zdravým potravinám, červené mračící se- k nezdravým potravinám. (je možno si nejprve přilepit potravin a poté dolepovat smajlíky, nebo naopak.)



**Obrázek č.4. Smajlíci**

#### **11.4 Metoda č.4 - Kostka**

**Pomůcky:** dřevěná kostka (opatřená na každé straně kouskem suchého zipu), soubor obrázků potravin, taktéž zalaminovaných a opatřených suchým zipem, papíroví smajlíci

**Časová náročnost:** min 5 min, dle zaujetí dětí

**Cílem** této metody je aby dokázaly správně potravinu pojmenovat a přiřadit ji ke zdravým či nezdravým potravinám.

**Postup: Varianta I.** Děti po jednom hází kostkou, pokud jim padne obrázek se zdravou stravou, vezmou si zeleného, usměvavého smajlíka. Pokud ji padne obrázek s nezdravou stravou, vezme si červeného, mračícího smajlíka. Kdo dřív nasbírá pět zelených smajlíků, vyhrál.

**Varianta II.** Děti hází kostkou a pojmenovávají potraviny a rozhodují o jejich ne/vhodnosti.



**Obrázek č.5 Kostka**

### **11.5 Metoda č.5 - Talířky**

**Pomůcky:** papírové kolo, (talíř) polepenými sedmi malými barevnými kolečky (talířky), zalaminované obrázky ovoce a zeleniny

**Časová náročnost:** cca 15-20 min

**Cílem** této metody je, aby děti dokázaly rozlišit ovoce a zeleninu a správně pojmenovaly jejich barvu.

**Postup:** Děti si před sebe položí papírové kole. (talíř)

**Varianta I.** - na stole jsou obrázkem dolů rozprostřené zalaminované obrázky ovoce a zeleniny. Děti si náhodně vylosují, vyberou, rozliší zda se jedná o ovoce nebo zeleninu, a obrázek přiřadí na jeden z barevných papírových talířku.

**Varianta II.** – na stole jsou obrázkem vzhůru rozporstřené zalaminované obrázky ovoce a zeleniny. Děti (učitelka) vždy po jednom někomu určí co a jaké barvy má z obrázků vybrat. A dítě poté přiřadí obrázek na příslušný barevný talířek.

Příklad: Vyber červenou zeleninu- řepa (děti musí poznat červenou řepu a červenou barvu)

Vyber zelený angrešt - možná varianta pro mladší děti.

Vyber jablko a dej ho na zelený talířek.



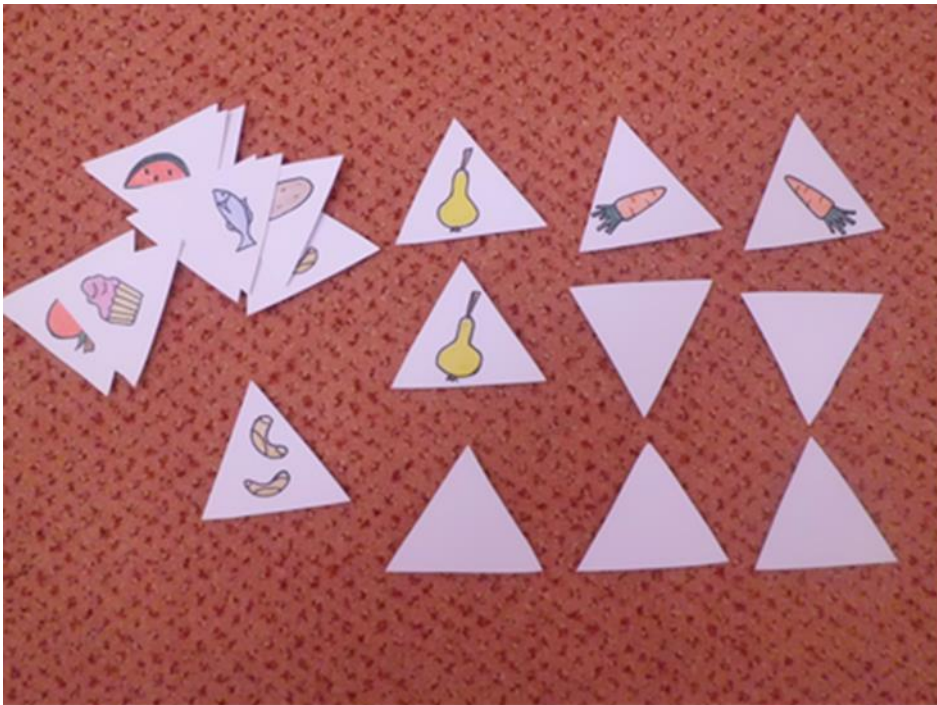
**Obrázek č.6 Talířky**

## 11.6 Metoda č.6 – Pexeso

**Pomůcky:** obrázky se zdravým životním stylem, obrázky s nezdravým životním stylem

**Časová náročnost:** 10-15 min

**Cílem** této metody je, hrou formou pomocí pexesa poznat a pojmenovat jednotlivé druhy potravin a poté určit jejich konzumaci- neomezenou, omezenou a výjimečnou.



**Obrázek č.7** Pexeso

## 11.7 Metoda č.7 – Pracovní list

(viz příloha č.2)

**Pomůcky:** pracovní list, tužka, pastelky

**Časová náročnost:** 5-10 min

**Cílem** této metody je, aby si děti uvědomily co našemu zdraví prospívá a co naopak škodí.

Aby spojily stejný počet potravin v okýnku v levém sloupci, a stejný počet potravin v okýnku v pravém sloupci. (Potravin mají vždy společné to, že patří do stejné skupiny potravin- pečivo, ovoce, zelenina, sladkosti.

## 11.8 Metoda č.8 - Zeleninovo-ovocný obrázek

**Pomůcky:** různé druhy ovoce a zeleniny, talířky, dětské nože

**Cílem** této metody je, hravou formou poznat ovoce a zeleninu. Dokázat pomocí kousků ovoce a zeleniny vytvořit obličej či postavu. Poznat barvy a potraviny rozlišovat.

**Časová náročnost:** 15-20 min

**Postup:** Děti dostanou kousky ovoce a zeleniny a z těch pomocí vlastní představivosti vytvoří obličej a postavu. Učitelka také může dětem určovat barvy a druhy ovoce a zeleniny. Příklad: červené oko, hlava z banánu atd.



Obrázek č.8 Ovoce a zelenina



Obrázek č.9 Zeleninovo-ovocný obrázek

## 11.9 Metoda č.9- Potravinová pyramida

**Pomůcky:** prázdná pyramida, obrázek potravinové pyramidy, obrázky potravin

**Cílem** této metody je, aby si děti uvědomily, které potraviny můžeme jíst bez omezení (často), s omezením a které jíst nejméně tedy výjimečně.

**Časová náročnost:** 20-25 min

**Postup:** Děti umístí ují obrázky potravin na příslušná patra potravinové pyramidy.

Jako nápověda dětem poslouží obrázek potravinové pyramidy.

Žluté a zelené patro- jezte často!

Oranžové a modré patro- jezte omezeně!

Červené patro- jezte nejméně!



Obrázek č.10 Potravinová pyramida

## 12 EVALUACE VÝUKOVÝCH METOD

Všechny uvedené metody byly použity ve třech mateřských školách, v šesti odděleních. Vyhodnocení provádělo celkem šest pedagogů, pomocí dotazníku, který obsahoval tři otázky.

Jednotlivé metody pedagogové hodnotily body od 1 (nejméně) do 5 (nejvíce).

U otázky č.1 a č.3 – od 1-5 (jedna-líbila nejméně, pět –líbila nejvíce)

U otázky č.2 – od 1-5 (jedna nejméně náročná, pět- nejvíce náročná)

Celkové hodnocení všech navržených metod je tabulkově i graficky znázorněno.

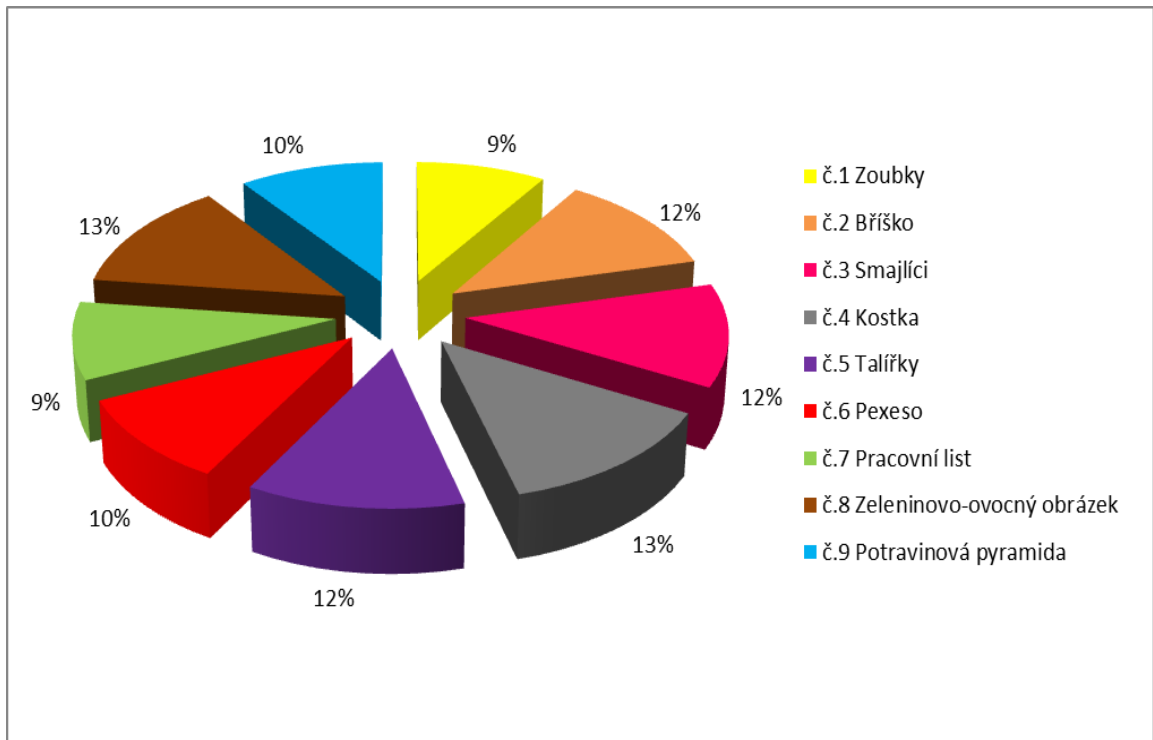
**Tabulka č.1: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u dětí**

METODA	BODY					KOEFIICIENT
	1	2	3	4	5	
č.1 Zoubky	0	0	3	3	0	3,50
č.2 Bříško	0	0	0	4	2	4,33
č.3 Smajlíci	0	0	1	2	3	4,33
č.4 Kostka	0	0	0	1	5	4,83
č.5 Talířky	0	0	0	3	3	4,50
č.6 Pexeso	0	0	1	5	0	3,83
č.7 Pracovní list	0	1	1	4	0	3,50
č.8 Zeleninovo-ovocný obrázek	0	0	0	0	6	5,00
č.9 Potravinová pyramida	0	1	1	2	2	3,83

Hodnocení bylo přepočítáno na koeficienty. Nejoblíbenější byla u dětí metoda č. 8 Zeleninovo – ovocný obrázek s výsledným koeficientem 5,00. K nejméně oblíbené metodě patřila metoda č. 1 Zoubky a metoda č. 7 Pracovní list s výsledným koeficientem 3,50.



**Graf č.1: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u dětí**



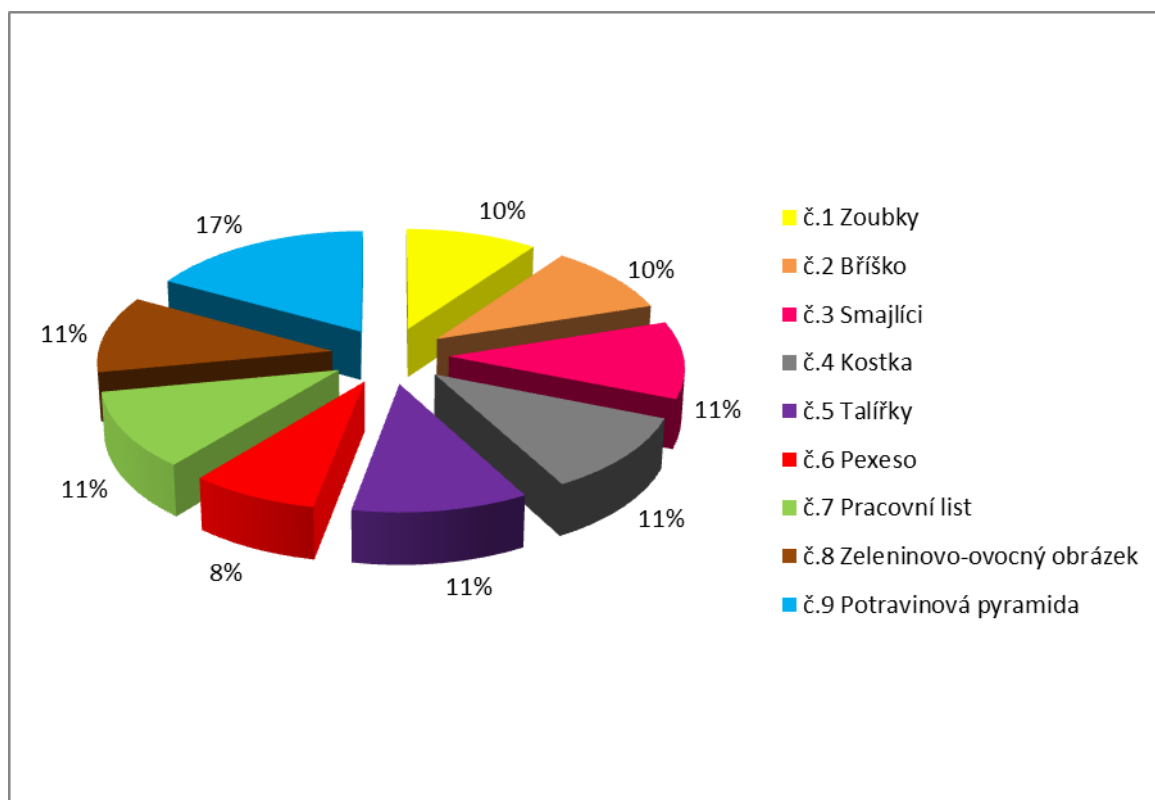
V grafickém znázornění (po zaokrouhlení) získala metoda č.4 Kostka a metoda č.8 Zeleninovo-ovocný obrázek 13 % (nejvíce). 9% (nejméně) získala metoda č.1 Zoubky a metoda č.7 Pracovní list.

**Tabulka č.2: Vyhodnocení náročnosti metod pro pedagogy**

METODA	BODY					KOEFIICIENT
	1	2	3	4	5	
č.1 Zoubky	5	1	0	0	0	1,16
č.2 Bříško	5	1	0	0	0	1,16
č.3 Smajlíci	4	2	0	0	0	1,33
č.4 Kostka	4	2	0	0	0	1,33
č.5 Talířky	4	2	0	0	0	1,33
č.6 Pexeso	6	0	0	0	0	1,00
č.7 Pracovní list	4	2	0	0	0	1,33
č.8 Zeleninovo-ovocný obrázek	4	2	0	0	0	1,33
č.9 Potravinová pyramida	3	1	1	1	0	2,00

Hodnocení bylo přepočítáno na koeficienty. Nejméně náročná pro pedagogy byla metoda č. 6 Pexeso s výsledným koeficientem 1,00. Nejvíce náročná byla metoda č.9 Potravinová pyramida s výsledným koeficientem 2,00.

**Graf č.2: Vyhodnocení náročnosti metod pro pedagogy**



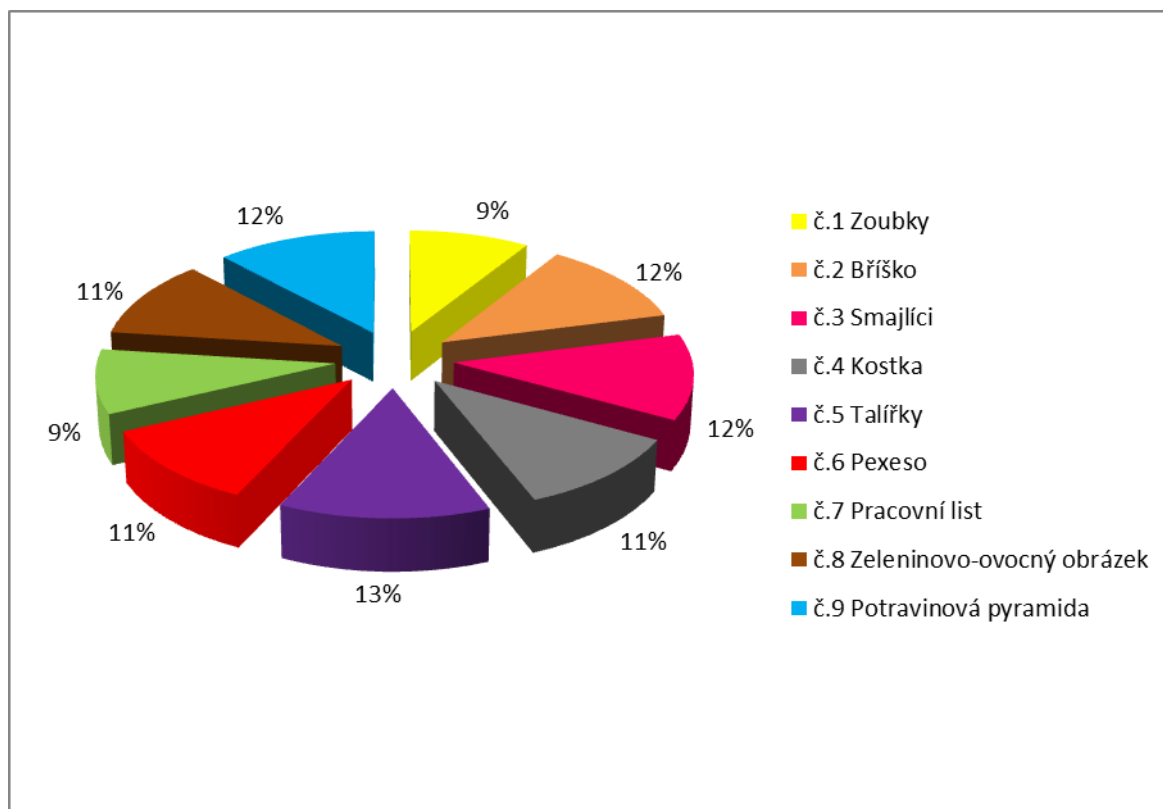
V grafickém znázornění (po zaokrouhlení) získala metoda č.9 Potravinová pyramida 17 % (nejvíce- je tedy nejnáročnější pro učitele). Metoda č.6 Pexeso získala 8% (je tedy pro učitele nejméně náročná )

**Tabulka č.3: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u pedagogů**

METODA	BODY					KOEFIICIENT
	1	2	3	4	5	
č.1 Zoubky	0	2	1	2	1	3,33
č.2 Bříško	0	0	2	1	3	4,16
č.3 Smajlíci	0	2	3	1	2	4,50
č.4 Kostka	0	2	0	1	3	3,83
č.5 Talířky	0	0	0	1	5	4,83
č.6 Pexeso	0	0	2	2	2	4,00
č.7 Pracovní list	0	2	2	0	2	3,33
č.8 Zeleninovo-ovocný obrázek	0	1	1	2	2	3,83
č.9 Potravinová pyramida	0	0	2	0	4	4,33

Hodnocení bylo přepočítáno na koeficienty. Pedagogům se nejvíce líbila metoda č. 5 Talířky. Nejméně metoda č.1 Zoubky a metoda č.7 Pracovní list.

**Graf č.3: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u pedagogů**



V grafickém znázornění (po zaokrouhlení) získala metoda č.5 Talířky 13 % (nejvíce). 9% (nejméně) získala metoda č.1 Zoubky a metoda č.7 Pracovní list.

## ZÁVĚR

Hlavním cílem této práce bylo vytvoření výukových metod vhodných pro děti mateřské školy.

Navržené metody byly použity ve třech mateřských školách a to v Základní škole a Mateřské škole Vražné, v Základní škole a Mateřské škole Jakubčovice nad Odrou a v Základní škole a Mateřské škole Spálov. Celkem v šesti odděleních. Pedagogové hodnotily metody na základě vytvořeného dotazníku.

Většina metod dosáhla v oblíbenosti u dětí i pedagogů koeficientu čtyři a více. Děti nejvíce zaujalo skládání obrázku z kousků ovoce a zeleniny. Potraviny si sami krájely a po sestavení obrázku si mohly ovoce i zeleninu sníst. Pedagogy nejvíce zaujala metoda Talířky, ve které děti přiřazovaly obrázky ovoce a zeleniny na jim příslušný barevný „talířek“. Naopak nejméně oblíbená byla u dětí i u pedagogů metoda Zoubky a Pracovní list.

Většinou si pedagogové metody pochvalovaly a děkovaly za zpestření výuky. Inspirovalo je to k výrobě podobných didaktických pomůcek.

Metody budou k dispozici v naší mateřské škole a poslouží jako pomůcky do výchovně vzdělávací činnosti.

Jsem ráda, že se metody osvědčily v praxi. Nadšenost dětí i pedagogů mě motivovala k tvorbě dalších výukových metod.

## **SOUHRN**

V bakalářské práci jsou popsány teoretické poznatky vztahující se k výživě dětí, lidskému zdraví, životnímu stylu a k vývoji předškolního věku, tedy skupiny dětí, kterou se práce zabývá. Taktéž jsou zde formulovány důležité složky výživy, výživová doporučení a uvedeny další zajímavosti z oblasti zdravého životního stylu a stravovacích návyků.

Na základě těchto informací byly navrženy a vypracovány adekvátní výukové metody z oblasti výživy pro děti předškolního věku. Metody byly zvoleny takové, aby zaujaly dětskou pozornost a byly pro ně přínosem. Následně byly metody poskytnuty vybraným mateřským školám, kde pedagogové pomocí dotazníku vyhodnotili metody dle zaujetí, náročnosti a následného efektu ve výchovně vzdělávací činnosti.

## **SUMMARY**

This bachelor thesis describes the theoretical knowledge related to children's nutrition, human health, lifestyle and the development of preschool children, a group of children this thesis deals with. Further are the most important components of nutrition formulated, dietary guidelines and other interesting things from the field of healthy lifestyle and eating habits are introduced.

On the basis of this information appropriate teaching methods were developed in the field of nutrition for preschool children. Such methods were chosen which attracted children's attention and were beneficial for them. Subsequently, these methods were given to selected nursery schools where teachers evaluated methods according their concern, intensity and subsequent effect in educational activities using a questionnaire.

## REFERENČNÍ SEZNAM:

### Literární zdroje:

1. BLATTNÁ, Jarmila. Výživa na začátku 21.století aneb o výživě aktuálně a se zárukou. Praha: Společnost pro výživu, 2005, 79 s. ISBN 80-239-6202-7.
2. BONNOT-MATHERON, Silvine a Markéta DEMLOVÁ. *Nechut' k jídlu: od 0 do 8 let*. Praha: Portál, 2002, 111 s. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-717-8597-0.
3. CARROLL, Stephen a Tony SMITH. Rodinná příručka zdravého života. Praha: Quintet, 1993. 320 s. ISBN 80-901491-5-4.
4. CRAMM, Dagmar von a Pavel DAN. Vaříme pro děti: všechno o zdravé a dobré dětské stravě. České vydání 1. Praha: Ottovo nakladatelství v divizi Cesty, 2003, 64 s. Vaříme s potěšením. ISBN 80-7181-872-0.
5. ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
6. ČEVELA Rostislav, Libuše ČELEDOVÁ a Hynek DOLANSKÝ. Výchova ke zdraví pro střední zdravotnické školy. Praha: Grada , 2009. 108 s. ISBN 978-80-247-2860-5.
7. FOŘT, Petr. *Aby nám všem chutnalo: maso je pro muže a zrní pro ženy?* Praha: Ikar, 2011, 205 s. ISBN 978-802-4916-613.
8. FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003, 256 s. ISBN 80-246-0548-1.
9. FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ. Výživa a vývoj osobnosti dítěte. Praha: HZ Editio, 2000, 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
10. GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 175 s. Pro rodiče. ISBN 978-802-4731-100.
11. GREGORA, Martin a Dana ZÁKOSTELECKÁ. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. 2. vyd. Praha: Grada, 2009, 175 s. ISBN 978-80-247-2716-5.
12. HAVLÍNOVÁ , Miluše. Zdravá mateřská škola. Praha: Portál, 1995, 141 s. Výchova dětí od3 do 8 let. ISBN 80-7178-048-0.
13. HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. 3.vyd. Praha: Portál, 2008, 228 s. ISBN 80-7178-383-8.



14. HŘIVNOVÁ, Michaela a Alexandra KOŠTÁLOVÁ. *Lexikon dobré praxe*. Brno: Anabell, 2013, 82 s. ISBN 978-80-905436-2-1.
15. ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004, 167 s. ISBN 80-717-8890-2.
16. KANTOROVÁ, Jana. *Vybrané kapitoly z obecné pedagogiky II*. Olomouc: Hanex, 2008, 182 s. Vzdělávání. ISBN 978-807-4090-301.
17. KAST-ZAHN, Annette a Hartmuth MOTGENROTH a Monika BURGER. *Aby děti správně jedly*. Brno: Computers Press, 2008, 434 s. ISBN 978-80-251-1937-2.
18. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 193 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4715-681.
19. KOŤÁTKOVÁ, S. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005, 184 s. ISBN 80-247-0852-3.
20. KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. 2., přeprac. vyd. Praha: Grada, 2011, 140 s. Zdraví. ISBN 978-802-4734-330.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
22. MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, 291 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
23. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010, 247 s. ISBN 978-80-7367-627-8.
24. NEVORAL, Jiří a kol. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: HaH, 2003, 434 s. ISBN 80-86-022-93-5.
25. ROEDIGER-STREUBEL, Stefanie. *Minerální látky a stopové prvky*. Překlad Anna Weiglová. Praha: Ivo Železný, 1997, 158 s. Knížky dostupné každému. ISBN 80-237-3490-3.
26. SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika*. Vyd. 1. Praha: ISV nakladatelství, 1999, 292 s. ISBN 80-858-6633-1.
27. SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kol. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2004. 45 s.
28. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: Nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 5.dopl. vyd. Olomouc: Anag, 2008, 189 s. ISBN 978-80-7263-473-6.

29. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 1. dotisk. Olomouc: Anag, 2008. ISBN 978-80-7263-419-4.
30. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 3. vyd. Olomouc: ANAG, 2013, 437 s. [16] s. obr. příl. ISBN 978-80-7263-835-2.
31. STŘÍTECKÁ, Hana. *Jím správně? Co a kdy mám jíst? malý průvodce zdravou výživou dětí*. Hradec Králové: Fakulta vojenského zdravotnictví, 2009, 14 s. ISBN 978-80-7231-337-2.
32. ŠIKULOVÁ, Renata a Vlasta RYTÍŘOVÁ. *Pohádkové příběhy k zábavě i k učení*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 153 s. Výchova a vzdělávání. ISBN 80-247-1361-6.
33. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010, 189 s. ISBN 978-80-244-2433-0.
34. VALIŠOVÁ, Alena a Hana KASÍKOVÁ. *Pedagogika pro učitele*. 2. rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2011, 456 s. ISBN 978-802-4733-579.

#### **Internetové zdroje:**

1. DOSTÁLOVÁ, Jana. [online]. 2012. [cit.2014-06-06] Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
2. *Jdeme na výlet* [online]. 2013 [cit.2014-06-10]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/jdeme-na-vylet/>
3. *Markoživiny a mikroživiny* [online]. 16.1.2011 [cit.2014-06-10]. Dostupné z: <http://www.fitnessstv.cz/makroziviny-a-mikroziviny>
4. GRYGÁRKOVÁ, Simona. *Minerální látky-jejich zdroje význam pro organismus* [online]. 5.6.2006 [cit.2014-06-11]. Dostupné z: <http://www.celostnimediceina.cz/mineralni-latky-jejich-zdroje-a-vyznam-pro-organismus.htm>
5. *Potravinová pyramida* [online]. 2013 [cit. 2014-04-12]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/>

### **Obrázky k metodě č.2, č.3, č.4, č.5**

Převzato z: <http://janbuka.webgarden.cz/rubriky/strava/ovoce-zelenina>

Převzato z: <http://fotky-foto.sk/fotobanka/nezdrave-potraviny-moznosti%2821934583%29/>

KUPKA, Petr. Poznávej zeleninu. 2010. ISBN 978-80-87412-11-4.

KUPKA, Petr. Poznávej ovoce. 2010. ISBN 978-80-87412-11-4.

### **Tiskoviny**

1. Akční letáky Hruška-maloobchodní síť, PENNY MARKET

## **SEZNAM ZKRATEK**

atd. - a tak dále

cca - cirka

č. - číslo

g - gram, jednotka hmotnosti

např. - například

kol. - kolektiv

RVP PV – Rámcový vzdělávací program

s. – strana

tj. –to je

ŠVP - Školní vzdělávací program

tzv. - takzvaný

## **SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ**

Obrázek č.1 Vzájemné vztahy mezi zdravím a determinanty zdraví

Obrázek č.2 Potravinová pyramida

Obrázek č.3 Bříško

Obrázek č.4 Smajlíci

Obrázek č.5 Kostka

Obrázek č.6 Talířky

Obrázek č.7 Pexeso

Obrázek č.8 Ovoce a zelenina

Obrázek č.9 Zeleninovo-ovocný obrázek

Obrázek č.10 Potravinová pyramida

Tabulka č.1: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u dětí

Tabulka č.2: Vyhodnocení náročnosti metod pro pedagogy

Tabulka č.3: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u pedagogů

Graf č.1: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u dětí

Graf č.2: Vyhodnocení náročnosti metod pro pedagogy

Graf č.3: Vyhodnocení nejvíce a nejméně oblíbené metody u pedagogů

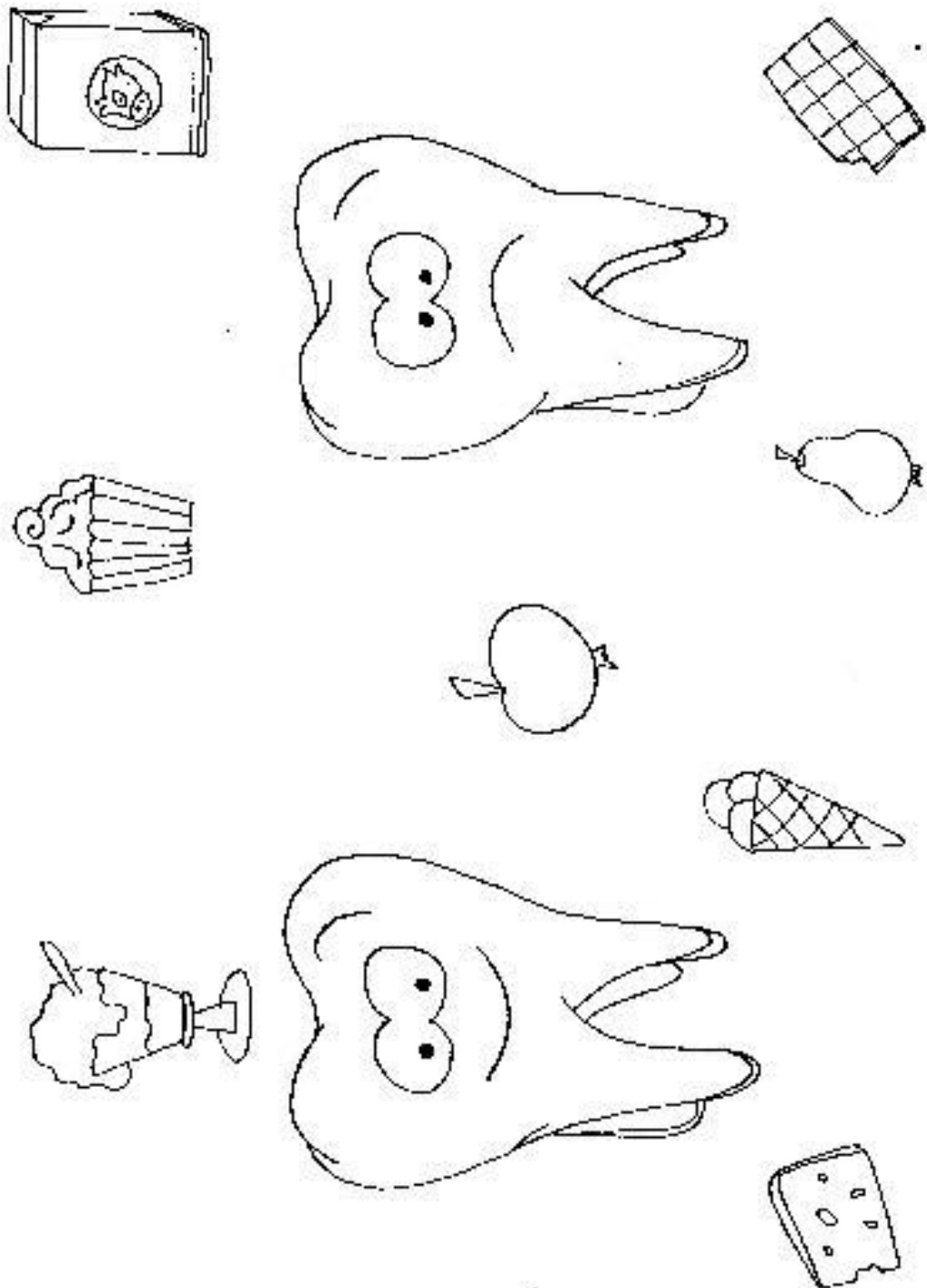
## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha 1: Metoda č.1 Zoubky

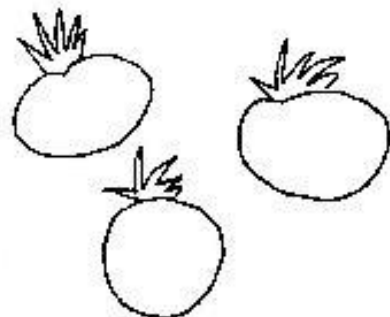
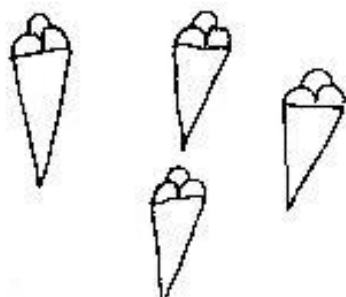
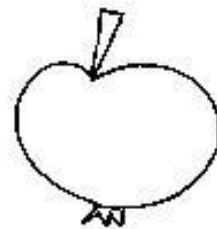
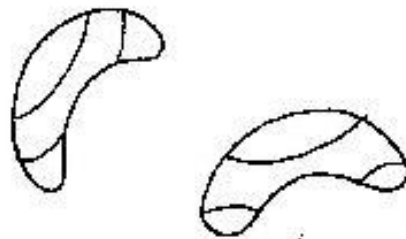
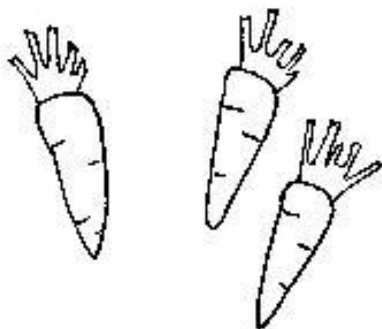
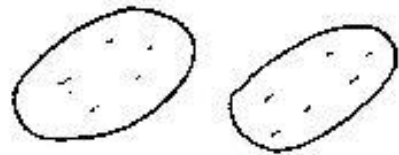
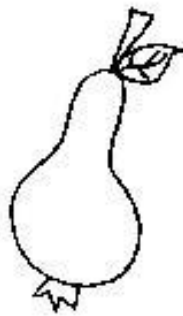
Příloha 2: Metoda č.7 Pracovní list

Příloha 3: Dotazník na výukové metody určený pedagogům

**Příloha 1: Metoda č.1 – Zoubky**



Příloha 2: Metoda č.7 - Pracovní list







## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Kristýna Opršalová
<b>Katedra:</b>	Antropologie a zdravotní vědy
<b>Vedoucí práce:</b>	Mgr. Michaela Hřivnová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2014

<b>Název práce:</b>	Adekvátní výukové metody v mateřské škole pro oblast podpory zdraví a zdravého životního stylu s důrazem na výživu a stravovací návyky
<b>Název v angličtině:</b>	Adequate educational methods in a nursery schools for the sphere of health and healthy lifestyle with emphasis on with emphasis on nutrition and eating habits
<b>Anotace práce:</b>	Bakalářská práce se zabývá teoretickými poznatky týkající se charakteristiky předškolního věku, zdraví, životního stylu, výživových doporučení, potravinové pyramidy a správného složení jídelníčku. Dále jsou v práci popsány výukové metody a vlastní návrhy adekvátních metod pro děti mateřských škol.
<b>Klíčová slova:</b>	Dítě, mateřská škola, metoda, výživa, zdraví, averze, návrhy a realizace, zdravá výživa
<b>Anotace v angličtině:</b>	This bachelor thesis deals with the theoretical knowledge relating to characteristics of pre-school age, health, lifestyle, dietary recommendations, food pyramid and proper diet composition. Then there are described teaching methods and custom designs of adequate methods for nursery school children in this thesis.
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	Child, Nursery schools, method, nutrition, health, aversion, proposition and implementation, healthy diet
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	Příloha 1: Metoda č.1 – Zoubky Příloha 2: Metoda č.7 - Pracovní list Příloha 3: Dotazník na výukové metody určený pedagogům
<b>Rozsah práce:</b>	69 stran
<b>Jazyk práce:</b>	Český jazyk