

Česká zemědělská univerzita v Praze

Provozně ekonomická fakulta

Katedra humanitních věd



Diplomová práce

**Zdravý životní styl dětí předškolního věku ve vybrané
obci**

Bc. Kateřina Ostrýžová

© 2020 ČZU v Praze

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

Kateřina Ostrýžová

Hospodářská politika a správa
Veřejná správa a regionální rozvoj

Název práce

Zdravý životní styl děti předškolního věku ve vybrané obci

Název anglicky

Healthy lifestyle of preschool children in selected village

Cíle práce

Cílem této diplomové práce je charakterizovat zdravý životní styl vhodný pro děti od 3. do 6. let. Na základě zjištěných poznatků zjistit možné nedostatky a celkovou spokojenost obyvatel města Příbram s poskytováním služeb, či výrobků odpovídajících zdravému životnímu stylu děti v předškolním věku a v návaznosti na tyto výsledky navrhnout možnosti rozvoje v dané oblasti ve městě Příbram.

Cílem práce v rámci zvoleného tématu je:

1. Charakterizovat zdravý životní styl se zaměřením na děti předškolního věku.
2. Na základě zjištěných poznatků z výzkumného šetření zjistit možné nedostatky v oblasti zdravého životního stylu děti v obci Příbram.
3. Navrhnout možná opatření pro zlepšení zdravého životního stylu děti předškolního věku v obci Příbram.

Metodika

Teoretická část této diplomové práce je zpracována na základě shromážděných a prostudovaných informací z odborné literatury, díky které jsou v diplomové práci vysvětleny odborné termíny a přístupy ke zdravému životnímu stylu.

Hlavními prameny pro teoretickou část je odborná literatura z oblasti dané problematiky, data získaná díky Českému statistickému úřadu a v neposlední řadě vyhlášky Ministerstva školství o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Dále je pramenem Strategický plán rozvoje města Příbram pro období 2014-2020. V analytické části bude realizován výzkum zaměřený na rodiče dětí v předškolním věku s trvalým bydlištěm ve městě Příbram. Tento výzkum bude realizován formou anketního šetření a bude zaměřen na spokojenost rodičů s možnostmi zdravého životního stylu dětí ve městě Příbram. Následně bude proveden výzkum formou rozhovorů se zástupci mateřských škol v daném městě a rozhovor s vedoucí odboru školství, kultury a sportu města. Následně proběhne komparace mezi anketním šetřením a rozhovory. V závěrečné části pak budou navržena opatření pro zlepšení.

Doporučený rozsah práce

60-80

Klíčová slova

Zdraví, životní styl, psychické zdraví, fyzické zdraví, alternativní strava, děti předškolního věku, strava, pohyb.

Doporučené zdroje informací

FOŘT, P. *Aby dětem chutnalo : současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku.*

V Praze: Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1047-5.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví.* Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-774-4.

KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa.* Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.

Majerová, V., Majer E. *Kvalitativní výzkum v sociologii venkova a zemědělství část I.* Praha: PEF ČZU

Neubauer, Z. *Přímluvce postmoderny.* Praha: Hrnčířství a nakladatelství Michal Jůza a Eva Jůzová, 1994.

ISBN 80-7111-012-4

Piřha P. *Velká iluze českého školství.* Dostupné na:

<http://gis.fzp.ujep.cz/?q=prof-petr-pi-ha-velka-iluze-ceskeho-kolstvi>

Předběžný termín obhajoby

2019/20 LS – PEF

Vedoucí práce

Ing. Sylvie Kobzev Kotásková, Ph.D.

Garantující pracoviště

Katedra humanitních věd

Elektronicky schváleno dne 26. 11. 2019

prof. PhDr. Michal Lošťák, Ph.D.

Vedoucí katedry

Elektronicky schváleno dne 26. 11. 2019

Ing. Martin Pelikán, Ph.D.

Děkan

V Praze dne 30.04.2020

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci " Zdravý životní styl dětí předškolního věku ve vybrané obci " jsem vypracovala samostatně pod vedením vedoucího diplomové práce a s použitím odborné literatury a dalších informačních zdrojů, které jsou citovány v práci a uvedeny v seznamu použitých zdrojů na konci práce. Jako autorka uvedené diplomové práce dále prohlašuji, že jsem v souvislosti s jejím vytvořením neporušila autorská práva třetích osob.

V Praze dne 06.04.2020

Poděkování

Ráda bych touto cestou poděkovala paní Ing. Silvii Kobzev Kotáskové Ph.D. za odborné vedení a věcné rady k mé diplomové práci. Dále bych ráda poděkovala městu Příbram za poskytnutí statistických dat.

Zdravý životní styl dětí předškolního věku ve vybrané obci

Abstrakt

Tato diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem dětí předškolního věku. Teoretická část nejdříve zpracovává základní informace ke zdravému životnímu stylu dětí od zdravého stravování po zdravý pohyb určený pro děti předškolního věku. V další části je diplomová práce zaměřena na zdravé stravování a pohyb dětí v mateřských školách a na demografii města Příbram.

Na teoretickou část navazuje část Analytická. Analytická část ověřuje teorii v praxi. K tomuto ověření dochází ze třech různých pohledů. Jednak formou dotazníkového šetření z pohledu rodičů, které mají děti v předškolním věku a jejich trvalé bydliště je ve městě Příbram, za druhé z pohledu ředitelů a ředitelek mateřských škol Příbram pomocí rozhovorů. V neposlední řadě rozhovorem s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram. Na základě zjištěných poznatků jsou zpracovány a porovnány výsledky výzkumu a následně jsou navržena návrhová opatření pro obec Příbram.

Klíčová slova: zdraví, životní styl, psychické zdraví, fyzické zdraví, alternativní strava, děti předškolního věku, strava, pohyb, zákon

Healthy lifestyle of preschool children in selected village

Abstract

This diploma thesis is focused on healthy lifestyle of preschool children. The theoretical part is processing basic information about healthy lifestyle of children. Their healthy lifestyle is focused on eating and healthy sports activities of preschool. In the next part there is a diploma thesis focused on healthy eating and sports activities of children in kindergartens and on the demography of Příbram town.

The theoretical part is followed by the Analytical part. The analytical part verifies the theory in practice. Data is validated in several ways. Firstly, a survey from the point of view of parents who have preschool children and their residence in the town of Příbram, and secondly from the perspective of the directors and headmasters of kindergartens Příbram through interviews. Last but not least, an interview with the head of vocational education, culture and sport of Příbram. Based on the findings, the results of the research are processed, the results and the proposed measures for the municipality of Příbram are compared.

Keywords: Health, healthy lifestyle, mental health, physical health, alternative food, preschool children, sport, law

Obsah

1 Úvod	11
2 Cíl práce a metodika	12
2.1 Cíl práce	12
2.2 Metodika	12
3 Teoretická východiska	14
3.1 Zdravý životní styl	14
3.1.1 Behaviorální zdraví	16
3.1.2 Psychické zdraví	17
3.2 Děti a zdravá strava	17
3.2.1 Hlavní složky stravy	18
3.2.2 Nadváha a obezita	22
3.2.3 Prevence obezity	24
3.2.4 Pitný režim	26
3.3 Alternativní strava a děti předškolního věku	28
3.3.1 Vegetariánství a veganství	28
3.3.2 Syrová strava	30
3.4 Pohyb dětí předškolního věku	31
3.4.1 Cvičení a jeho přínos	31
3.5 Nejvhodnější sportovní aktivity pro děti dle věkových kategorií	32
3.5.1 Věk 0-1 rok	32
3.5.2 Věk 2-5 let	33
3.6 Mateřské školy	35
3.6.1 Stravování v mateřských školách	35
3.6.2 Co je zdravá mateřská škola	37
3.6.3 Programy, které lze využít pro podporu zdravé MŠ	40
4 Demografie města Příbram	42
3.6.4 Vybrané ukazatele obyvatel obce	44
3.6.5 Ekonomika a trh práce	45
3.6.6 Občanská vybavenost-školství	48
3.6.7 Kulturní a turistická vybavenost	49
3.6.8 Sportovní vybavenost	50
3.6.9 Sport pro děti předškolního věku	50
3.6.10 Alternativní stravování Příbram	50
5 Analytická část	51
5.1 Dotazníkové šetření v obci Příbram	52

5.2	Vyhodnocení dotazníkového šetření	63
5.3	Vyhodnocení dotazníkového šetření	63
5.4	Vyhodnocení rozhovoru se zástupkyní ředitelky mateřské školy Perníková chaloupka Příbram	66
5.5	Vyhodnocení rozhovoru s ředitelkou mateřské školy Příbram VII.....	67
5.6	Vyhodnocení rozhovoru s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram.....	68
5.7	Navrhovaná opatření	69
6	Závěr.....	72
7	Seznam použitých zdrojů.....	73
7.1	Literatura	73
7.2	Elektronické zdroje	74
8	Přílohy	77
	Příloha 1 Dotazník pro obyvatele obce Příbram.....	77
	Příloha 2 Přepis rozhovoru se zástupkyní ředitelky mateřské školy Perníková chaloupka Příbram	79
	Příloha 3 Přepis rozhovoru s ředitelkou mateřské školy Příbram VII.....	81
	Příloha 4 Přepis rozhovoru s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram	83

Seznam použitých zkratk

IDEFICS	Identifikace a prevence zdravotních účinků způsobených volbou potravy a životního stylu u kojenců a dětí.
kJ	Energetická hodnota potravin
RAW	Syrová strava
NUTS	Nomenklatura územních statistických jednotek
NPŽP	Národní program životního prostředí
MŠ	Mateřská škola

1 Úvod

Tato diplomová práce se zabývá zdravým životním stylem dětí předškolního věku. Téma zdravého životního stylu nejen dětí, ale i dospělých je fenoménem poslední dekády. Zájem o zdravý životní styl vzrůstá nejen mezi rodiči, ale také u mladých lidí. Zdravý životní styl se stal trendem 21. století, nejen v České republice, ale také ve většině států Evropy.

Toto téma je velmi obsáhlé, proto je práce zaměřena zejména na zdravý pohyb dětí a zdravou stravu, která zahrnuje také postoje k alternativním stylům stravování, které se stávají velmi atraktivními, ať už z důvodů etických, či zdravotních. Zdravý životní styl ve fyzické rovině zahrnuje správnou stravu, tělu prospěšný pohyb a dostatečný odpočinek. Toto spojení je pak základem pro kvalitní budoucnost. U dětí v předškolním věku za zdravé stravování a pohyb zodpovídají rodiče, proto by dětem měli dát základy, naučit je o sebe pečovat a poskytnout jim znalosti, které jim přispějí ke zdravému vývoji. Díky tomuto základu nebudou v dospělosti čelit zdravotním problémům, jako je vysoký tlak, obezita, nebo jiné civilizační nemoci. Tuto berličku dětem neposkytují pouze rodiče, ale také vzdělávací zařízení, kterým je u dětí v předškolním věku nejčastěji mateřská škola. Proto, aby rodiče mohli dětem poskytnout správný rozvoj, je důležité, aby město disponovalo základním vybavením a poskytovalo služby v oblasti zdravého rozvoje. Práce je strukturována do dvou hlavních částí. Část teoretickou a část praktickou. Teoretická část je věnována definováním zdravého životního stylu, který je často velmi obtížné definovat z důvodu mnoha rozdílných názorů a postojů, zvláště pokud se jedná o děti. Dále možnými přístupy ke stravovacím návykům, zahrnující alternativní stravování. Dále je v práci popsána demografie města Příbram.

Praktická část je zpracována formou dotazníkového šetření, které zobrazuje spokojenost a zájem obyvatel města Příbram o služby poskytující možnost zdravého životního stylu dětí předškolního věku, ať už se jedná o stravování, nebo možnost vhodného sportovního vyžití. Na základě vyhodnocení dotazníkového šetření jsou v práci realizovány dva rozhovory s řediteli mateřských škol a rozhovor s vedoucí odboru školství a sportu města Příbram. Tato šetření a následné vyhodnocení dále slouží jako podklad pro zpracování návrhů řešení na zvýšení spokojenosti obyvatel se službami v oblasti zdravého životního stylu dětí předškolního věku ve městě Příbram.

2 Cíl práce a metodika

2.1 Cíl práce

Cílem této diplomové práce je charakterizovat zdravý životní styl vhodný pro děti od 3. do 6. let. Na základě zjištěných poznatků zjistit možné nedostatky a celkovou spokojenost obyvatel města Příbram s poskytováním služeb, či výrobků odpovídajících zdravému životnímu stylu dětí v předškolním věku, a v návaznosti na tyto výsledky navrhnout možnosti rozvoje v dané oblasti ve městě Příbram.

Cílem práce v rámci zvoleného tématu je:

1. Charakterizovat zdravý životní styl se zaměřením na děti předškolního věku.
2. Na základě zjištěných poznatků z výzkumného šetření zjistit možné nedostatky v oblasti zdravého životního stylu dětí v obci Příbram.
3. Navrhnout možná opatření pro zlepšení zdravého životního stylu dětí předškolního věku v obci Příbram.

Výzkumné otázky

Záleží občanům města Příbram na zdravém životním stylu dětí předškolního věku?

V jaké oblasti jsou obyvatelé města Příbram nespokojeni v rámci zdravého životního stylu dětí předškolního věku?

Jaká návrhová opatření by mohla zlepšit životní styl dětí předškolního věku?

2.2 Metodika

Teoretická část této diplomové práce je zpracována na základě shromážděných a prostudovaných informací z odborné literatury, díky které jsou v diplomové práci vysvětleny odborné termíny a přístupy ke zdravému životnímu stylu. Hlavními prameny pro teoretickou část je odborná literatura z oblasti dané problematiky, data získaná díky Českému statistickému úřadu a v neposlední řadě vyhlášky Ministerstva školství o předškolním, základním středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Dále je pramenem Strategický plán rozvoje města Příbram pro období 2014-2020. Nejprve bude v práci popsán zdravý životní styl obecně a poté se práce bude zabývat problematikami spojenými se zdravým životním stylem dětí předškolního věku. V závěru

bude zpracována demografie města Příbram a analyzovány možnosti zdravého životního stylu pro děti předškolního věku ve městě Příbram.

V analytické části bude realizován výzkum zaměřený na rodiče dětí v předškolním věku s trvalým bydlištěm ve městě Příbram. Tento výzkum bude realizován formou dotazníkového šetření a bude zaměřen na spokojenost rodičů s možnostmi zdravého životního stylu dětí ve městě Příbram. Následně bude proveden výzkum formou rozhovorů se zástupci mateřských škol v daném městě a rozhovor s vedoucí odboru školství, kultury a sportu města. Následně proběhne komparace mezi dotazníkovým šetřením a rozhovory. V závěrečné části pak budou navržena opatření pro zlepšení.

Výzkum bude proveden dotazníkovým šetřením formou ankety v okresním městě Příbram. Dotazník bude distribuován byl v papírové podobě mezi jednotlivé rodiče a roznáškou do školek tak, aby se zúčastnili rodiče ze všech částí města. Dotazník zahrnující všechny otázky je k nahlédnutí v příloze diplomové práce. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 100 respondentů, tedy rodičů dětí předškolního věku. Poté byly výsledky vyhodnoceny elektronickou formou.

3 Teoretická východiska

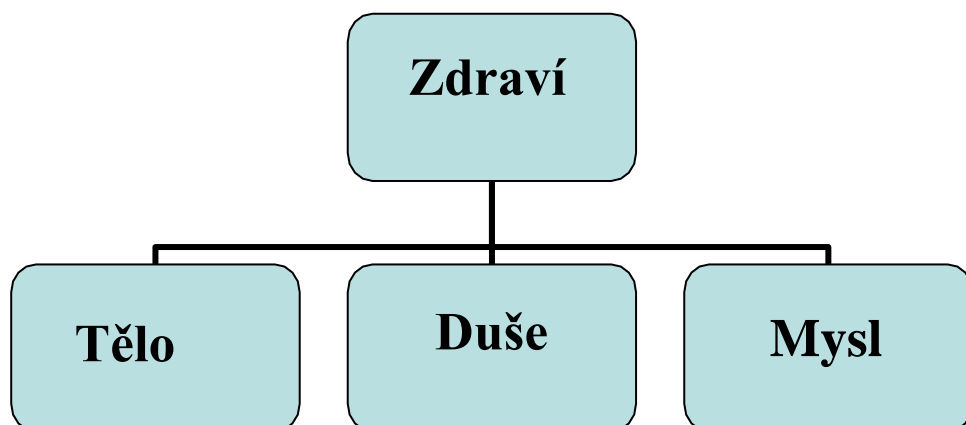
3.1 Zdravý životní styl

Zdravý životní styl je velice těžké definovat, jelikož pro každého člověka je toto spojení slov definováno odlišně. Nejprve je důležité zaměřit se na definování životního stylu obecně. Může představovat styl jakým žijeme, přemýšlíme, jak trávíme volné chvíle, nebo jak přistupujeme k různým životním situacím. Paní J. Dufková rozděluje životní styl do kategorie „životní styl jednotlivce“ a „životní styl skupin“. Životní styl jedince se váže pouze k dané osobě a je součástí všech činností a myšlení tohoto jedince. Skupinový životní styl se váže ke členům určité skupiny. Tito členové mají poté společné rysy, kterými se odlišují od ostatních skupin. Skupinu můžeme vymezit například druhem zaměstnání, koníčkem a do určité míry také věkem. Členové těchto skupin podléhají skupinovému životnímu stylu jen do určité míry, protože každý jedinec má také svůj osobitý životní styl s různě odlišnými, či podobnými rysy. Na základě těchto společných rysů se tvoří například přátelství mezi dvěma a více osobami.

Životní styl tedy jak již bylo řečeno lze definovat různě. Paní K. Saková definuje životní styl takto: „*Životní styl je systém významných činností a vztahů, životních projevů a zvyklostí typických, charakteristických pro určitý živý subjekt nebo i objekt. Jedná se o souhrn relativně ustálených každodenních praktik, způsobů realizace činností a způsobů chování. Životní styl je výrazně ovlivněn hromadnými sdělovacími prostředky.*“ (SAK, SAKOVÁ, 2004, s. 94).

Dále je třeba definovat, co je vlastně zdraví. Problémem definice zdraví je, že každý člověk si tento pojem vykládá po svém a představuje si pod ním něco jiného. Například jeden člověk pokládá za zdravé nejíst maso a druhý naopak maso jíst. Také co je zdravé pro jednoho člověka, nemusí být zdravé pro druhého, protože lidé jsou skladbou těla i duše velmi odlišní. Pojem zdraví původně pochází řečtiny a latiny, kdy toto slovo představovalo „celek“. Slovo celek naznačuje, že již od samotného počátku bylo zdraví vnímáno jako celek, ve kterém je zohledněno zdraví ze strany duše, těla i mysli daného člověka, nebo dokonce malé skupiny, kterou může být například rodina.

Obrázek 1 Schéma složky zdraví



Zdroj: Sak, Saková. *Mládež na křižovatce*, 2004, s. 95., vlastní zpracování

Jak již bylo zmíněno, každý si pojem zdraví může vykládat jinak. Například lékař definuje zdraví jako nepřítomnost nemoci, naopak sociologové si zdravého člověka představují jako někoho, kdo dokáže fungovat v různých sociálních rolích. Jednou z uznávaných teorií definování zdraví je teorie pana Davida Seedhouse: „*Optimální stav zdraví určité osoby závisí na stavu souboru podmínek, které jí umožňují žít a pracovat tak, aby byly splněny její realisticky zvolené a biologické možnosti*“. (Křivohlavý, 2001, s. 39).

Slovem podmínky je myšleno cokoliv, co ovlivňuje aktivitu dané osoby. Mezi ty nejdůležitější podmínky platné pro každého jsou základní potřeby (jídlo, spánek, bydlení), práce s informacemi (schopnost vyhodnotit informaci, zpracovat ji a zareagovat), dbát na druhé lidi a prostředí, ve kterém žijeme.

Zdraví je, nebo by mělo být, cílem každého člověka, protože zdraví je potřeba k dosažení jakéhokoliv dalšího cíle, protože bez dlouhodobého zdraví není mnohdy člověk schopen dosáhnout cíle. Nejsložitější je pak usoudit, zda daný jedinec žije zdravím prospěšným životním stylem. Museli bychom vědět informace, týkající se způsobu využívání volného času daného jedince, charakteristiku pracovního prostředí, chování člověka jakožto spotřebitele k předmětu spotřeby, množství navázaných přátelských vztahů a jejich hloubku, zvyky a také rituály dané osoby. „*Důvod k takto složité definovatelnosti je definice zdraví podle Světové zdravotnické organizace, která definuje zdraví jako stav, kdy je člověku dobře, a to jak po stránce tělesné, tak i duševní, ba i sociální.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 280-281).

Zdravým životním stylem, jak již bylo řečeno, lze předcházet mnoha zdravotním komplikacím, jimiž jsou například právě některá psychická onemocnění, kardiovaskulární nemoci, chronické nemoci, obezita, rakovina tlustého střeva, celková pohyblivost těla, plicní onemocnění, či některá jaterní onemocnění atd. Rozvoj právě kardiovaskulárních onemocnění, nádorů, zranění a dalších nemocí závislých na životním stylu se začal rozvíjet na začátku 21. století. V České republice zemřelo v roce 1996 na tato onemocnění celkem 89 % zemřelých. Důležitou roli, jak předejít zdravotním potížím, hraje prevence. Podle pana doktora Forge a McGinnise, kteří provedli roku 1993 výzkum, lze až 50 % nemocí předejít prevencí. Také uvádějí, že až 19 % úmrtí je způsobeno kouřením a 14 % špatnými stravovacími návyky a malou pohyblivostí. Hlavním důvodem tohoto výzkumu bylo zjistit, proč se v letech od 1960 do 1975 zvýšily výdaje ve zdravotnictví v USA ze 143 dolarů na 3299 dolarů na osobu za rok. Tento nárůst hrál velkou roli při zavedení preventivních opatření. (Křivohlavý, 2001, s. 281-283)

3.1.1 Behaviorální zdraví

Behaviorální zdraví se zabývá lidským chováním a jednáním a jeho dopady na náš zdravotní stav. Některé negativní dopady nemají nic do činění s naším životním stylem a nelze jim tedy předcházet. Pak jsou tu ale takové, kterým předcházet lze. Chováním člověka a následně působením jeho činností na lidské zdraví se zabývá Behaviorální psychologie, kdy termín behavior označuje v překladu nějaké chování, jednání apod. Jedná se tedy o veškeré činnosti a chování, jimiž člověk ovlivňuje své zdraví. Například nezdravá strava a nedostatek pohybu jsou věci, o kterých rozhoduje sám daný člověk, zda bude tuto činnost vykonávat či nikoliv. I přes informovanost o negativním vlivu nezdravého stravování na lidské zdraví, je stále mnoho lidí, kteří se stravují zcela nevhodně. Právě pro prevenci je behaviorální vliv tím stěžejním. Například kouření je určitá činnost, které lze velice jednoduše předejít tak, že daná osoba kouřit nebude a tím nebude narušeno zdraví člověka, způsobené lidskou činností. Několikrát se tedy sníží rizika plicních onemocnění. Naopak pokud bude daný člověk pravidelně sportovat, relaxovat a podrobovat se dalším činnostem, které jsou zdraví prospěšné, jeho zdraví bude ovlivněno pozitivně. Tyto činnosti zdraví prospěšné pojmenovala Světová zdravotnická organizace jako činnosti „Wellness“ a naopak činnosti špatné jako „Illness“. Od slova wellness se poté dále rozvíjely různé činnosti přinášející relaxaci a odpočinek. (Křivohlavý, 2001, s. 292-294).

3.1.2 Psychické zdraví

Psychologie zdraví je psychologickou vědní disciplínou. Podle Rolfa Schwarzera se zabývá rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při prevenci nemocí, při zvládnání negativních zdravotních stavů (emocí), při poskytování psychologické pomoci pacientům v průběhu údravy a při vyrovnávání se s chronickými nemocemi. (Křivohlavý, 2001, s. 24).

Psychologie zdraví je tedy disciplína, která se zabývá jednak psychikou zdravého člověka, který nemá žádné psychické obtíže. Za druhé se zabývá také prevencí a jak předcházet zdravotním potížím a udržet si zdravou mysl. Samotná psychologie zdraví také testuje vlastní hypotézy a pracuje s vlastními výzkumy, které jsou zaměřené na otázky, co poškozují naši zdravotní stránku a co ji naopak zlepšuje.

O tom, že psychické zdraví má vliv také na fyzické zdraví člověka, se začalo diskutovat až roku 1932. Znamý psycholog Cannon poprvé dokázal, že nejen špatné fyzické zdraví působí na psychiku člověka, ale také psychické zdraví dokáže změnit jeho fyzický stav a náhlé změny, či zhoršení psychického stavu, může vést k rozvinutí vážných onemocnění. Jedním ze spouštěčů špatného zdravotního stavu může být dlouhodobý stres. V roce 1978 byla psychologie zdraví uznána jako samostatný specializační obor psychologie. Od této doby vzniklo mnoho mezinárodních společností zabývajících se psychologii zdraví. Jednou z nich je například – European Health psychology Society. (Křivohlavý, 2001, s. 28-29).

3.2 Děti a zdravá strava

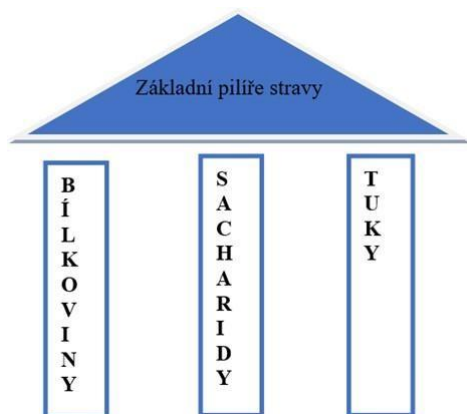
Diplomová práce je zaměřena na děti předškolního věku, to jsou takové děti, které se nacházejí ve věku 3–6 let. Právě v tomto věku se dítě stává nezávislým jak pohybově, tak mentálně na svém rodiči. Ve věku dítěte od 0–3 let může rodič kontrolovat veškerou potravu, kterou dítěti podává. V předškolním věku nastává v tomto ohledu velká změna. Dítě začne navštěvovat školky a začleňovat se do kolektivů. Zdrojem nezdravé potravy bývají velice často také prarodiče, kteří chtějí svým vnoučatům dopřát „to nejlepší“. Rodič často nemůže dohlédnout na stravu dítěte mimo domov, a je velmi složité stravu mimo domov ovlivnit. Dítě se spolu se začleňováním se do sociální skupiny začne srovnávat se svým okolím a přizpůsobovat se mu. Proto je důležité ve chvílích, kdy se dítě nachází doma, podávat mu zdravou stravu a udržovat návyk na zdravé potraviny. Děti v tomto věku

jsou velkými pozorovateli, a proto je velmi důležité nejen dítěti podávat zdravé jídlo, ale také, aby i rodiče šli v tomto ohledu příkladem. Tím hlavním, čím se dítě učí je pozorováním svých rodičů a velmi rychle zhodnotí, zda se rodiče sami chovají takovým způsobem, jaký vyžadují po svém dítěti. Důležitým termínem pro zdravou stravu je takzvaný „glykemický index“, který říká, jaký vliv má daná potravina na naše tělo a organismus. Například jednoduché cukry mají vysoký glykemický index, který způsobuje zvyšování cukru v krvi a vyplavování inzulínu. Vyplavování inzulínu způsobuje ukládání tuku. Tím, že se tuk uloží, hladina cukru klesne a člověk má opět hlad. Pokud se člověk dlouhodobě stravuje potravinami s vysokým glykemickým indexem, hrozí dané osobě obezita a další zdravotní potíže s ní spojenou. Každý člověk v tomto ohledu zodpovídá sám za sebe, jaké potraviny si ke konzumaci vybere. Za dítě předškolního věku vybírá potraviny rodič. Pokud si dítě již v raném věku zvykne požívat potraviny s vysokým glykemickým indexem, můžeme předpokládat, že i v dospělosti bude tyto potraviny vyhledávat. Proto je důležité, aby rodiče vedli své děti již v raném věku ke zdravějším potravinám, s nižším glykemickým indexem. (Gregora 2009, s. 200)

3.2.1 Hlavní složky stravy

Strava dětí by měla být složena z několika hlavních složek. Těmi základními jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, které je potřeba každý den rozložit tak, aby dítě mělo každé látky dostatek, ale ne přebytek.

Obrázek 2 Základní pilíře stravy



Zdroj: Diehl, Umění žít zdravě. 2007, s. 48., vlastní zpracování

3.2.1.1 Bílkoviny

Potraviny s vysokým obsahem bílkovin jsou pro děti velmi důležité k jejich růstu a zdravému vývoji. Takovými potravinami, vhodnými pro děti předškolního věku jsou například sýry, rýže, mléčné výrobky, luštěniny, maso s výjimkou vepřového masa, které je velmi tučné. U dospělého člověka se často setkáváme s nízkou konzumací bílkovin. U dětí je často problém opačný, tedy konzumují bílkovin příliš. Je to způsobeno právě vysokou konzumací oblíbených jogurtů a mléčných výrobků. (Fořt, 2011, s. 23).

3.2.1.2 Sacharidy

Druhou základní složkou zdravého jídelníčku dítěte jsou sacharidy jinak nazývané také cukry, které dítěti dodávají dostatečnou energii. Sacharidy dělíme do tří skupin. Polysacharidy, což jsou zejména škroby. Monosacharidy, nazývané jednoduché sacharidy, což je například hroznový cukr, med a další. Poslední složkou jsou disacharidy, mezi které můžeme zařadit například třtinový cukr a červenou řepu. Pokud je dítě ve věku, kdy ho matka kojí, není schopno přijímat jiné sacharidy než ty obsažené v mléce. „Podle pana Fořta má dítě v předškolním věku příjem sacharidu zvyšovat až na 70 %, na úkor tuků.“ (Fořt, 2011, s. 25). Ovšem nejde o sacharidy přijímané v cukrech jako takových, ale cukrech obsažených ve stravě, jakou je například rýže. V každém věku, i v dětském, se konzumace klasického či umělého cukru vůbec nedoporučuje. Cukr můžeme nahradit jeho zdravou verzí, jenž je obsažena například v čerstvém ovoci, sušeném ovoci, hořké čokoládě.

3.2.1.3 Tuky

Zatímco sacharidy jsou rychlým přínosem energie, tuky jsou naopak přínosem energie pomalé. Tuky se nám uloží do těla, kde čekají, až dané osobě dojde energie a tělo bude pro energii tuk moc využít. Tuky jsou kromě energie důležité také z hlediska rozpouštění vitamínů, jelikož některé vitamíny fungují pouze za účinnosti tuků v těle. Tuky jako takové máme v rostlinné a živočišné formě. Jak již vychází z názvů, rostlinný tuk pochází z rostlin a živočišný převážně z masa a živočišných výrobků. Vysoká konzumace živočišného tuku (více než 40 %) vede k vysokému cholesterolu, ale v určitém množství je tělo vyžaduje. Naopak rostlinné tuky, jinak často nazývané jako oleje, jsou velmi prospěšné pro snižování cholesterolu. Rostlinný tuk můžeme najít v oříškách, olejích, či ovoci. Pozitivní přínos zdravých tuků obsahují také ryby, a to zejména ty mořské.

Obecně je doporučováno rybu konzumovat zhruba dvakrát týdně u dětí předškolního věku.
(Fořt, 2013, s. 28).

Tabulka 1 Potraviny obsahující důležité složky stravy

	Potraviny	Účinek	Četnost konzumace
Železo	Hovězí, krůtí, kuřecí, hrášek, mrkev, brokolice, zelený salát, sušené meruňky.	Pomáhá tvorbě červených krvinek.	3g železa denně – děti v období růstu mají zvýšené nároky na jeho příjem.
Vápník	Mléko, sójové mléko, listová zelenina, čočka, sýry, fazole, luštěniny, tofu.	Základní stavební kámen pro růst kostí, zubů.	700mg denně V předškolním věku. Ve vyšším věku se příjem zvyšuje.
B12	Maso, vejčička, mléčné výrobky.	Tvorba červených krvinek.	4–6 let = 1,5 mg denně.
Vitamín D	Játra, rybí tuk, vejčička, mléko, drůbeží.	Vývin kostí, vstřebávání vápníku do krve.	4–6 let = 5 mg denně.

Vláknina	Hrách, sójové boby, oves, fazole, žito, banány, ječmen, mrkev, brokolice, jablka, obiloviny, semínka, oříšky, květák, celer, neloupané rajče.	Vyvolává pocit nasyčení (pomáhá při hubnutí). Podporuje trávení.	Věk dítěte + 5g denně. Př. Dítě 5 let = 10g denně.
Zinek	Tmavé maso, mléko, žloutky, pšeničné klíčky, hrách, fazole.	Potřebný pro tělesný růst a imunitní systém.	Děti do osmi let cca 5mg denně.

Zdroj: Fořt, Aby dětem chutnalo.2013, s. 29–32, vlastní zpracování

3.2.2 Nadváha a obezita

Odhadem trpí obezitou v České republice 15 % dětí. Výzkumní pracovníci sítě IDEFICS zjistili, že každé 5. dítě v Evropě trpí obezitou. S dětmi, které trpí obezitou je samozřejmě spojen vyšší výskyt srdečních onemocnění v jejich dospělém věku. Obezita může být způsobena mnoha různými aspekty, těmi nejčastějšími bývá absence pohybu. Její četnost by měla být průměrně 1 hodinu denně alespoň mírné aktivity. Velký vliv na pohybové aktivity má to, zda se v blízkosti bydliště daného dítěte nachází nějaké sportoviště, či hřiště. Obezita dětí je také v úzkém spojení s tím, zda jsou i rodiče obézní, jak tráví volný čas, či dokonce nízké vzdělání rodičů. Síť IDEFICS dále zjistila, že děti, které sledují často televizi, jedí stravu, jenž obsahuje více tuků a cukrů. Ne méně častým důvodem obezity dětí je nevyvážená a nezdravá strava obsahující nadměrné množství cukrů a tuků. Další příčinou bývá nedostatek spánku, který by měl být u dětí 11 hodin za noc. Příčinou obezity u dětí mohou být samozřejmě také různá onemocnění, které jsou například deficit růstového hormonu, genetické poruchy a další. Avšak podíl onemocnění obezitou u dětí je minimální. Pokud se však dítě potýká s některou z těchto nemocí, nemusí to nutně znamenat onemocnění obezitou. Vždy lze i s jakoukoliv nemocí obezité předcházet správnou úpravou stravy a pohybové aktivity. (Kunová, 2011, s. 140).

Děti předškolního věku se vyznačují preferencí sladkého jídla a vybíravostí, proto je v tomto období nutné vyhábat se jeho pravidelné konzumaci. Ve stravování je několik hlavních důvodů, proč jsou děti obézní. Tím prvním může být velikost porcí ve školkách, která je sice akurátní, ale není problém si přidat další porci. Druhým důvodem je cena potravin, která je často u nezdravých potravin nižší než u zdravých potravin. Dalším důvodem je neznalost mnoha rodičů toho, jak by se správně měli děti stravovat, či neznalost složení potravin. Faktem je, že až 82 % dospělých, kteří jsou obézní, byli obézní, již v dětství. A naopak jen 15 % dospělých, kteří jsou obézní, nebyli obézní v dospělosti.

Každé dítě by tak mělo jíst vyvážené množství bílkovin, tuků a sacharidů. Nadměrný příjem dětmi oblíbených rychlých cukrů může způsobit změnu metabolismu, kdy dochází k chronickému hyperinzulinismu. Průměrný příjem těchto složek stravy je uveden v tabulce níže. Tabulka však nerozděluje pohlaví, ale jde pouze o obecné normy. (Fořt, 2013, s. 45).

Tabulka 2 Výživové normy (na 1 KG hmotnosti)

Výživové normy (na 1 KG hmotnosti)			
Energie KJ	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy
7200	66	60	230

Zdroj: Fořt, Aby dětem chutnalo.2013, s. 45, vlastní zpracování

I v případě, že dítě bude jít správné množství těchto zdrojů výživy, může se stát obézním, a to z důvodu jejich špatného rozložení v průběhu dne. První chybou, hned ráno, je častá absence snídaně, která by měla být základním kamenem stravy daného dne. Mnoho dětí nejen že nesnídá, ale často je jejich prvním jídlem až oběd. V tomto ohledu skvěle fungují školky, které se starají, aby po dobu, kdy je dítě ve školce, mělo přísun pravidelné stravy. Nejdůležitější je jít dítěti jako rodič příkladem a najít si čas ráno s dítětem posnídat a připravit mu vhodnější snídani, než jsou sladké cornflakes s mlékem. Mezi každým jídlem v průběhu dne by měla být pauza 2–3 hodiny. Pokud bude pauza větší, tělo dostane hlad a při dalším přísunu jídla si velkou část uloží do tuků, aby při příštím hladu mělo z čeho brát zásobu energie. Proto není dobré jíst v delším než maximálně 3. hodinovém intervalu. Naopak jíst častěji, než po dvou hodinách je nezdravé z důvodu neschopnosti těla v takto krátkém čase potravu strávit. 2–3 hodinový interval, by se měl dodržovat také před spaním. Častým důvodem obezity dětí je pozdní večere, kdy jde dítě spát s plným břichem nestrávené stravy. (Fořt, 2013, s. 47-49).

Pro rodiče je často velmi těžké určit, zda má jejich dítě nadváhu. Pro měření tělesné kondice slouží tak zvaný BMI – Body Mass Index. BMI funguje na základě výpočtu hodnoty, která se skládá z hmotnosti v kilogramech vydělených druhou mocninou výšky v metrech. Tyto získané hodnoty jsou ale pouze orientační, protože nezohledňují rozložení svalové tkáně a tuků v těle. Mnoho lékařů toto měření u dětí příliš nedoporučuje, avšak zatím nebyl nalezen optimální způsob měření pro tuto problematiku u dětí. Výsledkem BMI je percentil. Pokud je tento percentil vyšší než 85, nachází se dané dítě v riziku nadváhy, pokud je percentil okolo 95, trpí dítě nadváhou ve velkém riziku. A nakonec pokud hodnota přesahuje percentil 30, dítě trpí obezitou. (Fořt, 2013, s. 52).

Tabulka 3 Doporučené hmotnost pro děti předškolního věku a hmotnosti odpovídající BMI

Doporučená hmotnost pro děti předškolního věku a hmotnosti odpovídající BMI				
VĚK	HMOT NOST DÍVKY	HMOT NOST CHLAP CI	BMI DÍVKY	BMI CHLAP CI
3	14	14,5	14,6 – 16,6	14,8 – 16,6
4	16	17	14,4 – 16,6	14,6 – 16,5
5	19	19	14,4 – 16,5	14,5 – 16,5
6	21	21,5	14,4 – 16,6	14,5 – 16,6

Zdroj: Fořt, Aby dětem chutnalo.2013, s. 53, vlastní zpracování

3.2.3 Prevence obezity

Je to vždy prevence, která hraje velmi důležitou roli v časném zamezení obezity. Tato prevence má svou důležitou roli po celý život. Základem prevence pro to, aby Vaše dítě netrpělo nadváhou:

- 1) *Prevence začíná již obdobím před těhotenstvím a pokračuje v jeho průběhu.*
- 2) *Zvýšenou pozornost věnujte prevenci, pokud matka dítěte trpěla nadváhou či obezitou již před početím, a tím spíše v průběhu těhotenství.*
- 3) *Kojení je základní prevencí vzniku nadváhy jak kojící ženy, tak jejího dítěte*
(Fořt, 2013, s. 146).
- 4) Snažit se, aby matka v těhotenství nepřibrala více jak 15 kg.
- 5) Kojit dítě alespoň po dobu prvního půl roku.
- 6) Jako rodič žít aktivním životním stylem.
- 6) Zajistit dítěti pravidelnou a vyváženou stravu.
- 7) vést dítě k aktivnímu životu.
- 8) Dbát na složení potravin.
- 9) Zajistit dítěti správný pitný režim neslazených tekutin.
- 10) Zajistit, aby dítě jedlo správné potraviny ve správný čas.

V prevenci je důležité nevěnovat se jen dětem předškolního věku, protože prevence začíná už v těhotenství ženy, kdy je důležité dbát na správnou skladbu stravy, aby dítě

dostávalo správný přísun živin. Již jako plod si dítě dokáže udělat návyk na stravu přijímanou přes pupeční šňůru a pokud se matka bude stravovat nezdravě, dítě se narodí již s návykem nezdravé stravy. Stejně tak to funguje s alkoholem a dalšími návykovými látkami. To samé platí také v období kojení, kdy dítě přijímá živiny z matčina mléka. Ani v tomto období není zdravé konzumovat nadbytek jednoduchého cukru, tepelně zpracovaného tuku, či mléčných výrobků. Mléčné výrobky sice nezpůsobují obezitu, ale mohou způsobit dítěti alergii na mléko, to samé platí u obilovin. (Neubauer, 1994, s 24).

Po narození dítěte je základem jako prevence obezity kojení. Mateřské mléko přináší ty nejlepší živiny pro dětské tělo. Podle pana Fořta je prokázáno, že děti, které jsou příliš brzy přikrmovány sunarem, trpí častěji obezitou než děti, které jsou krmeny mateřským mlékem. Dítě by mělo dostávat příkrmy nejdříve až od půl roku jeho narození.

Ovšem ani příkrmy by neměly být složené ze stejných potravin jako jídlo pro dospělé. Není nutné počítat kalorie, stačí, aby rodič dítěti stravu vyvážil. V předškolním věku je důležité vyvarovat se přílišné konzumaci mléčných výrobků, cukrů a masa, které není v bio kvalitě. (Marádová, 2003, s 144).

I přes to, že se rodiče snaží, často se potýkají s problémem ohledně prarodičů, kteří dopřávají svým vnoučatům mnoho sladkostí. Bývá velmi složité přesvědčit prarodiče, že příjem tolika cukrů není pro dítě zdravé. Řešením je pouze dobrá komunikace mezi rodičem a prarodičem a vzájemné pochopení. Jak již bylo řečeno v předchozí kapitole, k nezdravému stravování často nepřispívají ani předškolní stravovací zařízení, kde se dítě po dobu od 3 do 6 let stravuje až 5x týdně. Děti nejen že si nemohou vybrat z výběru jídel, ale často jsou nuceni jíst jídla, která nemají rádi nebo dojídat, i když už nemají hlad. Dojídání se pak může stát návykem po celý život. Proto je dobré vybrat pro dítě vhodnou školku, kde bude učitelský personál dbát na správnou stravu dětí.

Pokud se vaše dítě s obezitou, či nadváhou již potýká, není zdravé nasazovat drastické diety. Váhu můžete zoptimalizovat vynecháním sladkostí, sladkých limonád, pečiva (sladké i slané), slazených mléčných výrobků, uzenin. Pokud má dítě chuť na sladké, nahraďte sladkosti zdravým ovocem v optimální míře až 2ks za den. (Fořt, 2013, s. 146-152). Jak lze rozlišit vhodné a nevhodné potraviny je popsáno níže v tabulce.

Tabulka 4 Možnosti nahrazení nevhodných potravin za vhodné

Nevhodné potraviny	Možnost nahrazení
Maso – slanina, vepřové maso, hovězí roštěná, telecí, ovčí, husa, kachna, kapr, tuňák, mořské plody	Maso – hovězí líčka, chrupavky, kuře, krůta, králík, holub, pstruh, candát, treska, štika mořská
Mléčné výrobky – mléko, smetana, šlehačka, máslo, čokoláda, zmrzlina, slazené mléčné produkty, arašídové máslo	Mléčné výrobky – kysané mléko, kozí jogurt, bílý jogurt, kysaná smetana (občas), kozí máslo, bio máslo, hořká čokoláda a marcipán (občas)
Sýry – zrající, plesnivé, tavené, tvarohy	Sýry – lučina, kozí sír, Cottage, nízkotučný sýr
Pečivo – chléb pšeničný, bagety, rohlíky, croasanty, koblihy, listové těsto, kynuté těsto, popcorn s příchutí, chipsy, sušenky, oplatky	Pečivo – žitný chléb, graham pohankový chléb, rýžový, popcorn bez příchuti, cornflakes, sušené ovoce, granola špaldová
Těstoviny – plněné masem, či sýrem	Těstoviny – více vaječné, nevaječné, rýžové
Brambory – hranolky, noky, placky, bramboráky	Brambory – bramborový knedlík (občas)
Rýže – Rýže je vhodná v jakékoliv formě	
Luštěniny-fazole	Luštěniny – quinoa, čočka červená, kukuřice vařená
Ovoce – pomeranče, mandarinky, banány, hroznové víno	Ovoce – jablka, grapefruity, melouny, ananas

Zdroj dat: Fořt, Aby dětem chutnalo.2013, s. 146-152, vlastní zpracování

3.2.4 Pitný režim

Člověk je tvořen z většiny vodou, a to přesněji okolo 65 %, malé děti jsou tvořeny vodou až okolo 75 %. To je důvod, proč je voda pro člověka tak důležitá. Na světě není živočicha, který by vodu ke svému životu nepotřeboval. Zároveň je člověk jediný živočich na světě, který pije upravenou vodu o různá sladidla. Díky vodě z těla odchází škodlivé

látky, vylučované například močí, potem, či dechem. Voda a zdravý životní styl jsou si velmi blízko, ať už se jedná o druh nápojů, či pitný režim. Podle některých odborníků, je nekvalitní pitný režim hlavním důvodem obezity dětí. Pro děti do třetího roku není vhodné pít vodu z kohoutku, či vodu perlivou. Ovocné šťávy z ovoce dítě pít může, avšak pouze jeden nápoj denně. (Fořt, 2013, s. 158).

Z výzkumu vychází, že děti nejčastěji pijí ovocný čaj z 66 %, dále vodu se „šťávou“ 54 %, džusy 49 %, čistá voda pouhých 30 %, 25 % limonády. Děti jsou často na sladkých nápojích závislé, z důvodu obsahu cukru, který je velmi návykový. Stejně jako jednoduché sacharidy v jídle, tak i jednoduché sacharidy v nápojích jsou velmi škodlivé, tím více pokud nápoje obsahují kofein. Následkem časté konzumace slazených nápojů může být nejen nadváha, či obezita, ale také snížená chuť k jídlu, průjemy, ekzémy, zubní kaz, poruchy pozornosti či žaludeční problémy. Dítě by tedy mělo pít pouze vodu, či čaje neobsahující kofein. Tabulka níže zobrazuje doporučený příjem tekutin pro děti předškolního věku. Příjem tekutin je uváděn pro nesportující děti. Pokud dítě sportuje je potřeba příjem tekutin zvýšit. Lze spočítat i příjem na každých 4 100 kJ příjmu potravy, což se rovná 1 litr vody. (Fořt, 2013, s. 159-160).

Tabulka 5 Doporučený příjem tekutin pro děti

Doporučený příjem tekutin pro děti			
VĚK	OBJEM NA 1 KG VÁHY ZA DEN	PRŮMĚRN Á VÁHA DÍTĚTE V KG	CELKOVÝ PŘÍJEM V ML
2 roky	125	14	1750
5 let	100	18	1800

Zdroj dat: Fořt, Aby dětem chutnalo.2013, s. 159–160, vlastní zpracování

Stejně jako jídlo je nutné rozložit rovnoměrně do celého dne, i u tekutin není vhodné celý den nepít a poté vypít celé množství najednou. Pitný režim dítěti mírně zajistíte, když mu ke každému jídlu podáte alespoň sklenici vody. Pít je důležité i před jídlem, aby se nastartovalo v těle trávení. Obzvlášť ráno po probuzení je zdravé vypít sklenici vlažné (ne studené) vody s citronem pro nastartování metabolismu po dlouhé noci. Je důležité říci, že pokud mluvíme o příjmu tekutin, je zde zahrnuta i konzumace polévek, ovoce a dalších potravin obsahujících vodu. (Machová, 2016, s.52)

Pokud si nejste jisti, zda Vaše dítě vypije dostatek vody za den, můžete si příjem ověřit několika způsoby. Lze ověřit podle četnosti močení. Nedostatek vody se projeví suchými rty, horkými tvářemi, bolestmi v zádech. U dívek při nedostatku tekutin dochází k zánětu močových cest či k zácpě. (Fořt, 2011, s. 160-161).

3.3 Alternativní strava a děti předškolního věku

Alternativní stravování se stalo za posledních deset let velmi atraktivní ve všech směrech. Alternativních přístupů ke stravování je celá řada. Nejznámější alternativou je například vegetariánství, veganství, vitariánství, makrobiotika. Mnoho lidí, kteří začínají s alternativní stravou, často nemají důkladně nastudované, jak tuto stravu zdravě vyvážit. Zvláště u dětí, pokud se rodiče rozhodnou pro alternativní stravu je důležité dbát na to, aby strava byla vyvážená a poskytovala dítěti veškeré důležité živiny pro jeho vývoj. *„Americká dietetická asociace vydala před deseti lety toto prohlášení ohledně vegetariánství a veganství: neexistuje významné zdravotní riziko nebo přinejmenším ne vyšší než při dodržování dosud platných doporučení pro batolecí a dětskou výživu. Oněmi „maličkostmi“ jsou podle vyjádření uvedených institucí nutnost cíleného podávání vitaminů B12 a D a také esenciálních mastných kyselin řady omega – 3.“* (Fořt, 2011, s. 28).

3.3.1 Vegetariánství a veganství

U vegetariánství a veganství je zvláště důležité dbát na dostatečný příjem bílkovin, které je primárně přijímáno z masa a mléčných výrobků, dále na příjem vitamínu B12. Dále je důležité dbát na bohatý příjem železa a vitamínu C, který podporuje vstřebatelnost. Pozornost si zaslouží také podávání vhodných tuků, které zvyšují energetickou hodnotu. Vegetariánství můžeme dále dělit na semivegetariánství (patří sem lidé, kteří konzumují méně masa a ryby), laktoovegetariánství (lidé, kteří nejedí maso ani ryby), veganství (lidé, kteří nekonzumují maso, ryby ani živočišné produkty jako je mléko, sýry, vejce a další). Nejrozšířenější je však laktoovegetariánství. Vegetariánství má své výhody i nevýhody. Dle Hanákové je vegetariánství přínosné z hlediska nižšího příjmu tuků, cholesterolu. Naopak pan Pařízek uvádí nevýhody a rizikové faktory jako je deficit hořčíku, železa, vápníku a vitamínu B12. Nedostatky lze vyřešit konzumací sójových výrobků a vitamínů obsahujících potřebné látky. Pokud rodič dítěti zajistí ve vegetariánské či veganské stravě dostatečný přísun živin je prokázáno, že takové dítě se vyvíjí zcela normálně. Avšak jejich

růst může být v určitém období zpomalený, přesto v dospělosti dosahují normální výšky. „Jasnou odpověď na otázku dostatečnosti vegetariánské stravy můžeme najít ve Stanovisku Americké dietetické asociace k vegetariánství z roku 1996. Tam se říká: „Správně složená laktoovovegetariánská a veganská strava uspokojí nutriční požadavky dětí a dospívajících a vede k normálnímu vzrůstu.“, (Yntem, 2004, s 42).

Obrázek 3 Pyramida potravin vegetariánské stravy



Zdroj: www.vegspol.cz, 2006

Co se týče fyzické zdatnosti, ani zde není nutné obávat se rizik, pokud je strava vyvážená, jelikož vegetariánská strava obsahuje velké množství škrobů, které jsou vhodné pro fyzickou zdatnost dětí i dospělých. Velmi důležité je pro dítě také optimální přísun železa. Pokud příjem železa není optimální, může při jeho nedostatku dítě trpět chudokrevností, a naopak při vyšším příjmu je možnost rizika cévní aterosklerózy.

Tabulka 6 Čím doplnit chybějící složky stravy veganů a vegetariánů

Čím doplnit chybějící složky stravy veganů a vegetariánů	
Jód	Mořské řasy, minerální vody, kuchyňská sůl.
Hořčík	Celozrnné obiloviny, zelenina, luštěniny.
B12	Cereální výrobky.
Bílkoviny	Luštěniny, sója, tofu, (mléčné výrobky pro laktoovovegetariány).
Omega -3 mastné kyseliny	Lněný olej, řepkový olej, vlašské ořechy, sójový olej
Vápník	Luštěniny, kadeřavá kapusta, brokolice, pomeranče, zelí, karob.
Železo	Oves, čočka, tofu, dýňová semínka, sezam.

Zdroj dat: Yntem, Vegetariánství a děti. 2004, s 42, vlastní zpracování

3.3.2 Syrová strava

Syrová strava neboli RAW Food je velmi oblíbená zejména poslední desetiletí. Lidé stravující se RAW neboli vitariáni jedí pouze tepelně nezpracovanou syrovou stravu. RAW má nejbližší k vegetariánské stravě, protože ani RAW strava neobsahuje maso. Jedná se tedy o vegetariánskou stravu tepelně nezpracovanou. Základními surovinami pro RAW stravu jsou ořechy, zelenina, ovoce, semínka, obiloviny, luštěniny. Hlavní myšlenkou tepelně nezpracované stravy je zachování všech živin, které se jinak při vyšší teplotě než 42 stupňů celsia zneškodní. U alternativních druhů stravování je velmi těžké určit, zda je taková strava vhodná pro člověka, či nevhodná. Názory se velmi liší, jak u dospělých, tak u dětí. Například východní učení Ajurvědy říká, že syrová strava oslabuje trávení, což je špatné z důvodu snižování životní energie. Naopak výhodou syrové stravy je nesporný vysoký obsah hořčíku, vlákniny, kyseliny listové, dále pak zachování živin, minimální obsah chemikálií, nízký obsah cholesterolu a tuků. Pro děti se takové stravování řadí mezi rizikové. Ne však z důvodu nevhodnosti této stravy pro dítě, ale zejména proto, že ne každý rodič je schopný stravu dítěti vyvážit natolik, aby dítě přijímalo dostatečné živiny. (Yntem, 2004, s. 147).

3.4 Pohyb dětí předškolního věku

Nejen nezdravé stravování, ale také sedavý způsob života, je příčinou obezity a v dospělosti degenerativních onemocnění. Častý pohyb je základním kamenem pro zdraví jak u dospělého člověka, tak u dětí tomu není jinak. Za zdravý vývoj dítěte odpovídají vždy rodiče a jejich angažovanost ve věnování se danému jedinci. Dnes žijeme v době, ve které se vyskytuje více obézních dětí než v jakékoliv jiné předchozí generaci. (Flemer, 2014, s.52). Někteří experti se navíc domnívají, že tato generace bude možná první, která nebude žít déle než jejich rodiče. Děti se přitom pohybují rády, zklidnit je bývá někdy až neuvěřitelně těžké. Pohyb je jejich přirozenou potřebou, kterou je třeba rozvíjet. Díky fyzické námaze se děti učí řešit všelijaké situace, které později využijí v reálném životě. Naopak sedavé děti se hůře naučí řešit nastalé situace. Cvičení by pro děti mělo být zajímavé a nejlépe formou hry, která je bude bavit. Dle psychologičky Jeff Galloway cvičení dodá dětem pozitivní energii, kterou si poté nesou celým svým životem. Děti se díky sportu učí úspěchu a výhry, ale také zažívají svou první prohru, což dítě učí, jak se v takových situacích chovat. (Galloway, 2007, s 45).

3.4.1 Cvičení a jeho přínos

Pohyb nám přináší nejen zdraví, ale také příjemný pocit relaxace, jenž se po cvičení dostavuje a dodává sebedůvěru. Při pravidelném cvičení, si mozek na přísun tohoto pocitu zvykne a stane se pro něj denní náplní. Začátečníky často odradí, když se takový pocit nedostaví. Takové pocity se však dostavují až po pravidelnějším cvičení, proto je potřeba vytrvat. Tento pocit vzniká vytvářením Endorfinů, které kromě zlepšení nálady odbourávají bolest. Pokud je pro děti zátěž optimální, dítě se po zátěži cítí vitálně a je schopno zvládat každodenní úkoly. Pohyb stimuluje kreativitu díky zapojení pravé hemisféry při sportovních aktivitách. To je důvod, proč děti i dospělí dosahují po výkonu vyšší úspěšnost při řešení problémů. Tento stav trvá až dvě hodiny po tělesné aktivitě. Dle výzkumu Jeff Galloway lze prokázat, že správný způsob pravidelného cvičení zlepšuje srdečně –cévní systém a udržuje pohyblivost kloubů. V šedesátých letech minulého století Dr. Ralph Paffenbarger prokázal svým výzkumem snižování úmrtnosti na nejčastější civilizační choroby díky pohybovým aktivitám. Výzkum prokázal, že lidé, kteří se celý život věnují sportovním aktivitám, žijí déle než ti, kteří se sportu nevěnují. Roku 1996 tým Dr. Lissnera došel díky studii o prospěchu pohybových aktivit k závěru, že cvičící ženy

vykazují nižší úmrtnost o jednu třetinu. Co se týče dětí, cvičící děti prokazují vyšší mozkovou aktivitu a lepší náladu oproti necvičícím dětem. (Galloway, 2007, s. 16-17).

Dětem cvičení nepřináší jen fyzické výhody, ale také rozvíjí mnoho duševních vlastností. Pokud se dítě věnuje týmovému sportu, naučí se důvěře, pomáhat druhým a také starostlivosti. Tyto zkušenosti mu pak pomáhají v reálném životě na úrovni mezilidských vztahů a problémů s tím spojených. Pokud cvičí dítě společně s rodičem, zlepšuje se vzájemná komunikace, díky sdíleným pocitům v průběhu cvičení. Zvláště pokud se dítě nachází v nějaké stresové situaci, případně podléhá dlouhodobému stresu, je vhodné zapojit jej do sportovních aktivit, protože sport odbourává dlouhodobý stres a napětí. Zdroj: www.doma.cz, 2015

3.5 Nejvhodnější sportovní aktivity pro děti dle věkových kategorií

Člověk by se měl hýbat v jakémkoli věku, je však velmi důležité stanovit správnou zátěž úměrnou věku a schopnostem daného jedince. Nevhodně zvolená zátěž může u dítěte způsobit nejen růstové, ale i psychické problémy. Těmi nejčastějšími znaky, že je dítě přetížené, je únava, podrážděné chování vůči rodičům a spolužákům, poruchy spánku a imunity. Ne každé dítě má v jistém věku stejné schopnosti a dovednosti jako jeho vrstevníci. Proto je důležité vždy přihlídnout ke schopnostem dítěte a nenutit dítě, aby za každou cenu daný úkon zvládlo, protože schopnosti se vyvíjí v čase u každého jedince jinak a mnohdy dítě, které získá danou schopnost až později dokáže překonat ty, kteří takovou dovedností disponovali již dříve. Děti se nejraději učí hrou, zvláště v předškolním věku. Proto nejlépe zvolené aktivity jsou takové, které dítě vnímá jako hru, ne jako povinnost. (Galloway, 2007, s 20).

3.5.1 Věk 0-1 rok

Již v raném věku je důležité zaměřit se na vývoj mozku dítěte a k rozvoji jeho nervového systému. K takovému vývoji pomáhají dítěti různé aktivity jako například houpání, otáčení, lezení, či plazení se. Ve věku do jednoho roku dítě prochází různými vývojovými stádii, kde se učí využívat své smysly, motoriku a mozkové buňky. Důležitou věcí, kterou by se dítě v tomto věku mělo naučit je leh na břiše se zdvihnutou hlavou. Díky tomuto umu se spojí mozek s dalšími orgány, což je v budoucnu předpokladem pro zvládnutí písma a dalších dovedností. Plazení napomáhá koordinaci a posílení končetin.

Lezení na zemi dává dítěti také příležitosti k osahání mnoha materiálů, což mu napomáhá k rozvoji mozku. (Gunther Tobias, 2002, s. 167)

Přibližně ve stejné době, kdy dochází k lezení, si dítě dokáže poprvé sednout. Pokud sezení však přijde déle, není důvod se obávat, či učit dítě sezení dříve, než je připraveno. Zádové svaly musí být natolik posíleny, aby dítěti sed umožnily.

S prvním zdvihem hlavy se začíná rozvíjet rovnováha a to díky překonání gravitace. Aby dítě mohlo pozorovat okolí se zdvihnutou hlavou, musí mozek zpracovat signály z vnitřního ucha a očí. Rovnováhu je dobré trénovat již před zdvihnutím hlavy, ratolest tak zcela připravíme na další krok, aby mohlo bez jakéhokoli zaváhání a zakolísání zdvihnout hlavu. (Kišová, 2012, s 104).

Aktivitou pro správný rozvoj rovnováhy je například houpání v houpací síti, či v křesle, kolébání se na nafukovacím míči. Pro dítě jsou v tomto věku vhodné pro rovnováhu jakékoli aktivity, při kterých se různě otáčí, či houpe. (Galloway, 2007, s 24 - 28).

3.5.2 Věk 2-5 let

Ve věku 2-3 let by si dítě mělo osvojit aktivity jako válení, skákání, běh, jízdu na tříkolce, kopání do míče a házení, chytání, poskakování, chůze po rovné čáře. Již ve třech letech může dítě navštěvovat gymnastický kroužek, který velmi dobře rozvíjí pohybové ústrojí. Četnost sportovního kroužku v předškolním věku, by měla být jednou až dvakrát týdně. Později na základní škole se četnost může zvýšit až na čtyřikrát týdně. Pokud v dítěti vidí rodiče velký talent, často se stávají příliš ambiciózní a dítě mohou přetěžovat. Dvoufázové tréninky v takto útlém věku nejsou vhodné jak z fyzického, tak psychického hlediska. Dítě ztrácí ze sportování radost, a stává se pro něj spíše povinností. Také lyžování je možné již zkoušet. Z počátku se lyžování může zdát náročné, a ne každé dítě si jej oblíbí hned z počátku, proto je třeba trpělivosti. Celkově by se děti v předškolním věku měli věnovat celkovému rozvoji a zkoušet všechny možné sporty, zvláště ty kolektivní, u kterých se rozvíjí nejen fyzická zdatnost, ale také sociální chování. V pěti letech je již možné začít se sporty jako je hokej, rugby, či míčové hry, které jsou často zaměřené na celkový fyzický rozvoj. (Galloway, 2007, s 34).

Naopak nevhodné aktivity jsou sporty jednostranně zaměřené, rozvíjející pouze jednu činnost a zatěžující určitou část těla, jako například záda. Takovými sporty jsou golf, softball, skateboarding, či tenis. Pokud se dítě takovému sportu rozhodne věnovat, je důležité dbát na rozvoj i ostatních částí těla, aby se tělo rozvíjelo souměrně. Nejdůležitějším

faktorem je, aby daný druh sportu byl pro dítě zábavou. Již v útlém věku lze rozpoznat, jaký sport bude pro dítě vhodný. Některé děti se cítí nejlépe ve vodě, jiné vodu rády nemají. Důležité je pozorovat, zda se dítě cítí lépe v kolektivu, nebo zda vyhledává spíše individuální činnosti.

Zdroj: www.motherclub.cz, 2018

3.6 Mateřské školy

3.6.1 Stravování v mateřských školách

Školní stravování se řídí vyhláškou Ministerstva školství ze dne ze dne 25. února

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanoví podle § 35 odst. 2, § 121 odst.

1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle § 121 odst. 2 školského zákona:

(1) *Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen "strávnicki").*

(2) *Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.*

Dle vyhlášky provozovatel stravovacích služeb používá při poskytování dietního stravování receptury schválené: nutričním terapeutem, nebo lékařem se specializovanou působností.

Vydávaná jídla jsou připravována školní jídelnou. Školní jídelna může vydávat také jídla připravená jiným provozovatelem stravovacích služeb a však za předpokladu, že provozovatel zajistí dodržení podmínek § 2 odst. 5.

Stravovací služby poskytované dětem nesmí obsahovat tabákové výrobky, či alkohol a musí odpovídat výživovým normám stanovených v příloze č. 1 k této vyhlášce.

Stravovací služby nad rámec § 4 (dále jen "jiné stravovací služby") poskytované strávnickům musí odpovídat zásadám zdravé výživy a prodávaný sortiment nesmí obsahovat alkoholické nápoje a tabákové výrobky. Jiné stravovací služby poskytované dětem, žákům a studentům musí odpovídat výživovým normám stanoveným v příloze č. 1.

Rozsahem služeb dle vyhlášky se rozumí: Poskytování hlavních jídel (oběd a večeře), doplňkovými jídly (snídaně, přesnídávka, svačina, druhá večeře). Večeře je poskytována pouze pokud se jedná o internátní provoz. Oběd zahrnuje polévku nebo předkrm, hlavní chod, nápoj a případně dezert v podobě salátu, ovoce, či zákusku. Každé z jídel je poskytováno pouze jedenkrát denně.

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. Výživové normy pro školní stravování
Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Tabulka 7 Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka na den

Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den										
hlavní a doplňková jídla	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktovoovegetariánskou výživu										
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny	
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20	130	115	90	20	

Zdroj dat: Zákon č. 561/2004 sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

1. Ze základního sortimentu je vypočtena průměrná spotřeba potravin. Průměrná spotřeba je vypočtena tak aby byly zajištěny správné výživové normy. Celková denní dávka je rozdělena na snídaně, která počítá v průměru 18 % z celkové denní dávky, přesnídávku 15 %, 35 % oběd, 15 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři.
2. Tolerance spotřeby potravin je cca 25 %, výjimkou jsou cukry a tuky, kde množství odpovídá horní hranici, kterou je možné pouze snížit, nikoliv navýšit.
3. Lze zvýšit na hranici tolerance také množství ovoce, luštěnin a zeleniny. Průměrná spotřeba mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42.

4. Součástí jídel jsou nápoje, do kterých je dobré zařadit také kompoty a zeleninové saláty s přidáním vitamínu C, pro dosažení správných hodnot vitamínu C.
5. Laktoovovegetariánskou výživu lze zavést pouze se souhlasem zákonných zástupců.

Tabulka 8 Finanční limity na strážníka

Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla Finanční limity Kč/den/strážník

1. Strážníci do 6 let

snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00

Zdroj dat: Zákon č. 561/2004 sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

3.6.2 Co je zdravá mateřská škola

Dá se také vyjádřit jako škola podporující zdraví. Základním kamenem zdravé mateřské školy je zdravá výživa jako součást výchovného plánu, kdy děti získávají vztah ke zdravému stravování. Rámcový program zajišťuje Světová zdravotnická organizace. Do programu jsou zapojeny jak základní, střední i mateřské školy. Cílem zdravé školy je optimální vývoj jedinců po tělesné a duševní stránce. První země, jež se zapojila do programu bylo v roce 1986 Skotsko. V roce 2013 bylo do programu zapojeno již 35 000 škol. Záměrem zdravých škol je zlepšit zdraví dětí a rodin, a to prostřednictvím školních institucí. V České republice se začal program rozvíjet na počátku devadesátých let.

Zdroj: www.skutecnezdravajidelna.cz, 2017

Jednou ze zdravých mateřských škol je soukromá mateřská škola Semínko, jež sídlí v areálu Toulcův dvůr, který je umístěn v centru Prahy a je považován za ekologický statek. Ředitelkou mateřské školy je Mgr. Magdaléna Kapucianová. Součástí výchovného plánu je zdravá výživa a pozitivní vztah k přírodě. V mateřské škole je zdravá výživa považována za nezbytnou součást zdravého vývoje jedince, proto je její součástí zdravý jídelníček. Základní součástí stravy je zelenina, ovoce, jogurty a žitné pečivo. Ke každému obědu je

podáván talíř zeleniny navíc. Kromě zdravé stravy chodí děti na vycházky do přírody a rozvíjí vztah ke zvířatům v Toulcově dvoře. Školka mimo jiné vyhrála v loňském roce zlatou medaili v programu Skutečně zdravá školka. Nejen že mateřská škola zdravě vaří, ale také aktivně zapojuje rodiče v oblasti pěstování a vaření potravin. Dle paní ředitelky mateřské školy Semínko si je mateřská škola vědoma vědeckých důkazů, které potvrzují, že se stravovací návyky tvoří již v předškolním věku. „Jsem ráda, že součástí Semínka jsou lidé, kteří chápou zdraví jako nenahraditelnou hodnotu. Výchova dětí ke zdravému životnímu stylu je totiž záležitostí celého Semínka,“ dodává Mgr. Magdaléna Kapuciánová, ředitelka Mateřské školy Semínko v Toulcově dvoře. Zdravou stravu je třeba osvojit si již v předškolním věku, a tím tak ovlivnit celkový životní přístup k jídlu. Mateřská škola Semínko disponuje vlastní kuchyní, která dětem zajišťuje stravování a pitný režim po celý den. V celodenní stravě je zahrnuta přesnídávka, oběd a odpolední svačina. Náklady na stravování jsou 70Kč na den na jednoho žáka. Přičemž dopolední přesnídávka je v hodnotě 10Kč, oběd 50Kč a odpolední svačina 10Kč. Do jídelníčku jsou pravidelně zařazovány luštěniny, ryby, domácí pomazánky, rýžová kaše, kozí produkty, ovoce, zelenina. Jídla jsou solena minimálně a při jeho přípravě nejsou používána aromata a aditiva. Po celý den jsou pro děti připraveny neslazené ovocné čaje, mléko, voda a ovocné mošty v poměru 1:1 s vodou. V případě, že nějaké dítě slaví v mateřské škole narozeniny, je rodičům zakázáno nosit do školy sladkosti. Místo sladkostí, děti nosí zdravé koláče, oříšky, či sušené ovoce.

Zdroj: www.toulcuvdvur.cz, 2019

Doporučený jídelníček pro věkovou kategorii 3-6 let

PONDĚLÍ

Přesnídávka: chléb, pomazánka z tuňáka a sýra Cottage, paprika, lipový čaj, mrkev

Polévka: zeleninová s kapáním z Tofu

Oběd: hrachová kaše, okurka, chléb, voda s limetkou

Svačina: střípatá večka, mléko, jablko

ÚTERÝ

Přesnídávka: houska se zeleninovou pomazánkou, kakao, jablko

Polévka: gulášová

Oběd: kuřecí po maďarsku, těstoviny, džus

Svačina: domácí pacholík, jahodový čaj

STŘEDA

Přesnídávka: chléb se šunkovou pěnou, okurka, rakytníkový čaj, jablko

Polévka: rybí s krutony

Oběd: přírodní vepřový řízek, rýže, ledový čaj

Svačina: sojový rohlík s pórkovou pomazánkou, mléko

ČTVRTEK

Přesnídávka: slun. chléb, pomazánka z Lučiny a mrkve, paprika, bílá káva, banán

Polévka: cibulová se sýrem

Oběd: zeleninové placičky, brambor, zelný salát

Svačina: chléb s máslem a marmeládou, mátový čaj

PÁTEK

Přesnídávka: chléb s pomazánkou ze soji, mrkev, kakao, jablko

Polévka: zeleninový vývar s bulgurem

Oběd: hovězí maso, koprová omáčka, knedlík, minerálka

Svačina: křehký chléb s máslem, zelenina, ovocný čaj

Pitný režim zajištěn během celého dne (neslazený ovocný čaj a voda). Ovoce a zelenina dle nabídky

Zdroj: www.toulcuvdvur.cz, 2020

Tabulka 9 Finanční limity na strážníka (zdravý jídelníček)

Dopolední přesnídávka	10Kč
Oběd	50Kč
Odpolední svačina	10Kč

Zdroj dat: www.toulcuvdvur.cz, vlastní zpracování

3.6.3 Programy, které lze využít pro podporu zdravé MŠ

program Skutečně zdravá škola

Hlavním programem, který podporuje zdravý životní styl dětí je program Skutečně zdravá škola, do kterého se mají možnost zapojit nejen školy základní, ale také školy mateřské. Program funguje pod záštitou Ministerstva životního prostředí a Ministerstva zemědělství. Do programu je zapojeno celkem 385 subjektů. Pro mateřské školy je vytvořen nový program na podporu zdravého stravování a pohybu. V programu skutečně zdravá školka je po splnění kritérií možné získat certifikát, který má tři různé úrovně: bronzovou, stříbrnou a zlatou, přičemž pro každou z úrovní jsou stanovena kritéria, jak je možné certifikát získat.

Základními kritérii jsou:

- Angažovanost a kultura stravování
- Kvalita jídla a místo jeho původu
- Vzdělávání o jídle a stravování
- Místní společenství a spolupráce

V rámci Skutečně zdravé školy je uskutečňován také program „Skutečně zdravá jídelna“. Díky programu mohou mateřské školy zvyšovat kvalitu stravování, a to díky kvalitním a sezónním potravinám. Principem programu Skutečně zdravá jídelna je příprava pokrmů z kvalitních surovin, kdy se pro jejich přípravu nepoužívají polotovary, jako jsou instantní omáčky a glutamáty. Zároveň je zde kladen důraz na využívání sezónních potravin. V mateřských školách, které jsou do programu zapojeny strava obsahuje dostatek vlákniny, vhodné složení tuků a bílkovin z rostlinných a živočišných zdrojů, to vše za předpokladu zachování chutného pokrmu. Zapojením do programu se mateřská škola zavazuje naplňovat kritéria programu a tím zvyšovat kvalitu nabízených pokrmů. Hlavní kritéria programu Skutečně zdravá jídelna:

- Čerstvé potraviny
- Ekologicky šetrné a etické potraviny
- Zdravé stravování – jídelna musí dodržovat doporučení a postupy v oblasti zdravé výživy

- Upřednostnění místních zemědělců

Důvodem proč se mateřské školy do programu zapojují je primárně snaha zlepšit zdravý mladých generací, a tím pozitivně ovlivnit jejich budoucí stravovací návyky. Sekundárním přínosem je pak samotné získané ocenění, které přiláká do jídelny více strážníků a podpora místních farmářů, což přispívá k rozvoji místní ekonomiky. Pro získání certifikátu je třeba splnit tato kritéria:

- Minimálně 80 % čerstvých potravin pochází od pěstitelů v daném či sousedním kraji
- Minimálně 20 % surovin pochází z ekologického zemědělství
- Pro přípravu jídel jsou používána pouze vejce označena číslem 1 (vejce z volného chovu)
- Podporování vyvážené stravy, kde je ve velké míře zastoupena zelenina

Zdroj: www.skutecnezdravajidelna.cz, 2019

Národní program životního prostředí

Program NPŽP poskytuje dotace mateřských školám a dalším organizacím v projektu „Přírodní zahrady“. Program je určen pro vybudování zahrad, které poskytují dětem kontakt s přírodou na pozemcích mateřské školy za účelem pěstitelství a vzdělávání. Podmínkou pro udělení dotace je investice v minimální výši 100 000Kč a maximálně 500 000Kč. Podpora zastřešuje 85 % všech vynaložených finančních nákladů.

Zdroj: www.dotacni.info.cz, 2019

4 Demografie města Příbram

První zmínky o Příbrami se datují od roku 1216, touto dobou byla Příbram majetkem Pražského biskupství. Městská práva město získalo roku 1406. Ve městě se od začátku 14. století těžilo stříbro a železná ruda, a to díky bohatým nalezištím. O 170 let později císař Rudolf II. jmenoval Příbram Královským horním městem. Těžba upadla na začátku 20. století, ale pověst města jako kulturní a vzdělávací centrum se zachovalo.

Příbram je okresním městem Středočeského kraje. Nachází se cca 62 km od Prahy a má 33 533 tisíc obyvatel k poslednímu dni roku 2012. V Příbrami se nachází také říčka Litavka a úpatí pohoří Brd. Město se rozkládá na 33,45 km² a hustota zalidnění obyvatelstva je 1 000 obyvatel na km². Příbram je obcí s rozšířenou působností a tvoří okres Příbram (NUTS 4). Do jeho působnosti spadá 75 obcí.

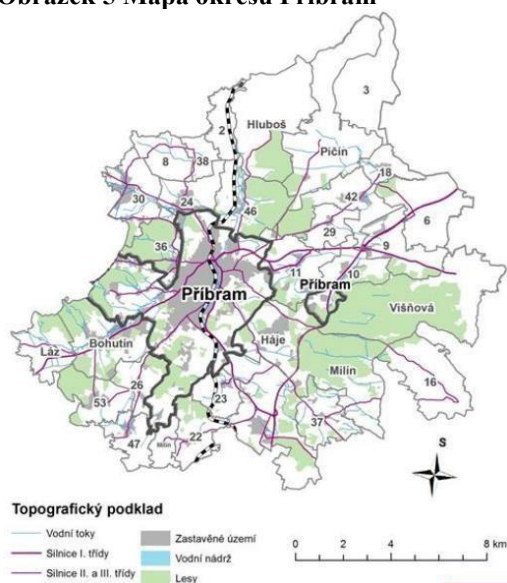
Co se týče samotné Příbrami, dělí se na 10 katastrálních území a 18 místních:

Obrázek 4 Rozdělení městských částí města Příbram

1. Příbram I
2. Příbram II
3. Příbram III
4. Příbram IV
5. Příbram V – Zdaboř
6. Příbram VI – Březové Hory
7. Příbram VII
8. Příbram VIII
9. Příbram IX

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

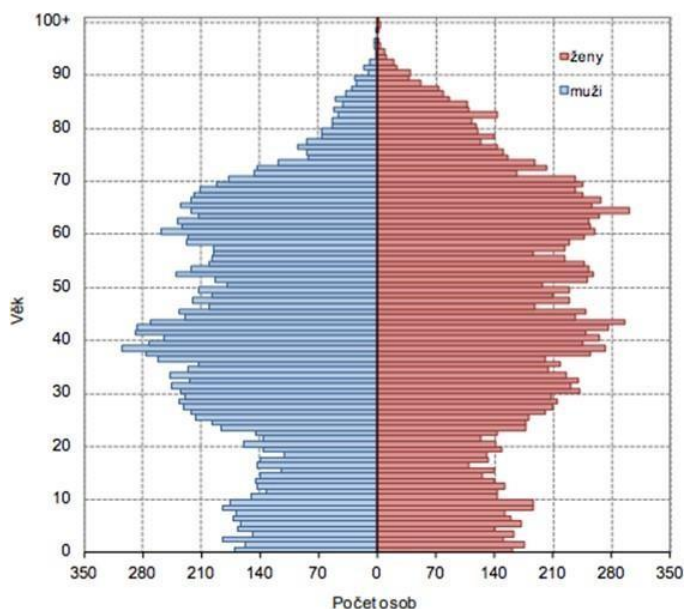
Obrázek 5 Mapa okresu Příbram



Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Počet obyvatel do roku 1990 rostl až ke 40 000. Od roku 1990 naopak počet obyvatel stále klesá. Růst obyvatel byl způsoben připojením několika obcí k městu. Následný pokles byl zapříčiněn suburbanizačním procesem a nízkou porodností.

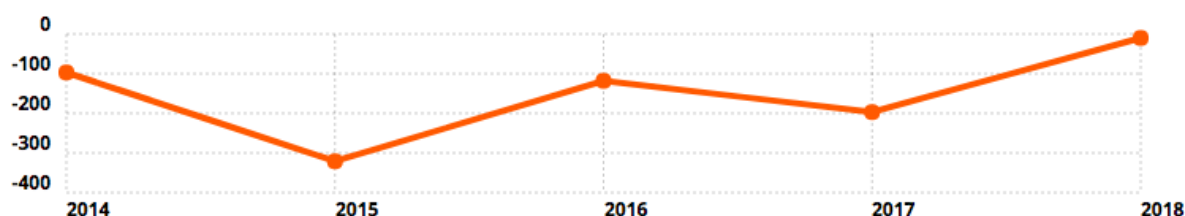
Obrázek 6 Věkové rozložení obyvatel města Příbrami k roku 2018



Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Z grafu vyplývá, že nejvíce obyvatel města je ve věku okolo 40 let. Žen zde žije nejvíce ve věku 40 let a 65 let. V předškolním věku žije v Příbrami cca 700 dětí, z čehož cca 180 dětí je ve věku tří let, 150 dětí ve věku 4 let, 170 dětí ve věkové hranici 5 ti let a 170 dětí ve věku 6 let.

Obrázek 7 Vývoj počtu obyvatel od roku 2014 do roku 2018



Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Na grafu je znázorněn vývoj počtu obyvatel od roku 2014 do roku 2018. Mezi rokem 2014 a 2015 klesl počet obyvatel o dvě stě obyvatel. Následný rok se počet obyvatel zvýšil na výchozí počet, tedy do města přibylo 200 obyvatel. Mezi rokem 2016 a rokem 2017

počet obyvatel opět klesl, a to o 100 lidí. K navýšení došlo opět mezi rokem 2017 a 2018 kdy ve městě přibylo 200 obyvatel.

3.6.4 Vybrané ukazatele obyvatel obce

Tabulka 10 Počet obyvatel dle věkových kategorií

Počet obyvatel			
	Počet bydlících obyvatel	Počet obyvatel ve věku	
		0-14 let	Nad 15 let
Celkem	32 387	4 501	27 886
Muži	15 480	2 259	13 221
Ženy	16 907	2 242	14 665

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

V obci Příbram k 1. 1. 2018 žije 32 287 obyvatel s trvalým pobytem v obci, z toho 15 480 je mužů a 16 907 je žen. K 31. 12. 2017 bylo v okrese Příbram evidovaných 3 340 obyvatel na úřadu práce.

Tabulka 11 Celkové příjmy na obyvatele (v Kč)

Celkové příjmy na obyvatele (v Kč)			
Rok	2014	2015	2016
Celkové příjmy	621 685 600	653 550 476	706 242 686
Příjmy na 1 obyvatele	19 195	20 179	21 806

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Tabulka znázorňuje celkové příjmy obyvatel. Pro rok 2014 byly celkové příjmy na jednoho obyvatele 19 195 Kč. V roce 2015 se příjmy na jednoho obyvatele navýšili na

20 179 Kč a v roce 2016 na částku 21 806 Kč. Z tabulky tedy vyplývá, že celkové příjmy na obyvatele mají rostoucí tendenci.

Tabulka 12 Daňové příjmy na obyvatele (v Kč)

Místní poplatky na obyvatele (v Kč)			
Rok	2014	2015	2016
Celkové místní poplatky	3 085 936	3 509 559	5 382 469
Poplatky na 1 obyvatele	95	108	166

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Z tabulky lze vyčíst výši místních poplatků na obyvatele v Kč. Místní poplatky mají rostoucí tendenci. V roce 2014 byla výše místních poplatků na jednoho obyvatele 95 Kč. V roce 2015 se částka zvýšila na 108 Kč a v roce 2016 na 166Kč.

Tabulka 13 Výdaje obce na obyvatele (v Kč)

Výdaje obce na obyvatele (v Kč)			
Rok	2014	2015	2016
Celkové výdaje	638 410	605 972	568 130
Výdaje na 1 obyvatele	655	675	121
Výdaje na 1 obyvatele	19 711	18 710	17 541

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

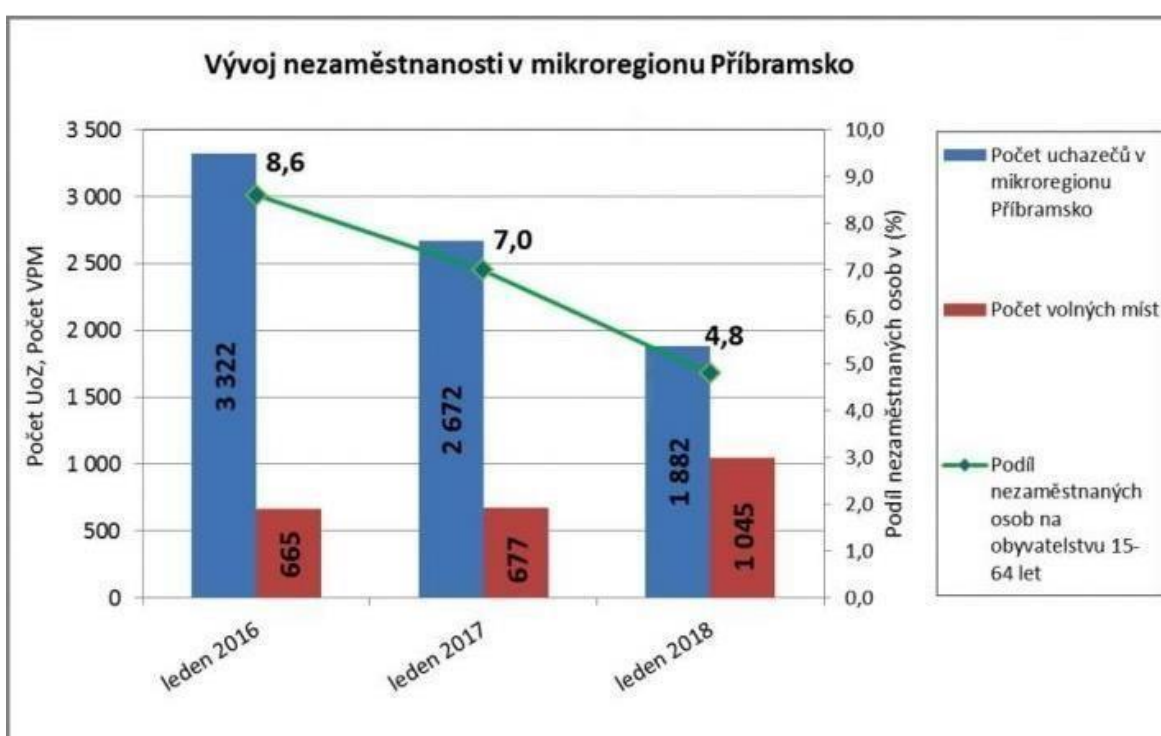
Tabulka výše zobrazuje výdaje obce na obyvatele v Kč. Výdaje mají klesající tendenci. V roce 2014 byly výdaje na jednoho obyvatele 19 711 Kč. V roce 2015 výdaje klesly na 18 710 Kč a v roce 2016 na 17 541 Kč.

3.6.5 Ekonomika a trh práce

Od roku 1947 byly hlavním zaměstnavatelem Uhelné doly Příbram, avšak od dob zániku dolů došlo k velkému nárůstu nezaměstnanosti. Nyní jsou největšími zaměstnavateli Oblastní nemocnice Příbram, která čítá přes 1000 zaměstnanců a Ravak. Příbram je ve svém správním obvodu dominantní ve své ekonomické pozici. Odpovídá tomu také počet obsazených pracovních míst, kterých je nejvíce právě přímo ve městě

Příbram. Přímo ve městě jsou obsazeny 2/3 pracovních míst z celého správního obvodu, celkem tedy cca 17 000 pracovních míst. Ve městě i v celém SO ORP je nadprůměrná podnikatelská činnost. Nejspíše v důsledku nižší nabídkou pracovních míst v obvodu. V Příbrami je cca 222 podnikatelských subjektů na 1 tisíc obyvatel. Celkem tedy o 30 podnikatelských subjektů více, než je v průměru ve Středočeském kraji. Nejvyšší nezaměstnanost ve městě byla roku 2016, kdy se o práci ucházelo 8,6 %. Naopak nejmenší nezaměstnanost byla naposledy měřena roku 2018, a odpovídala 4,8 %.

Obrázek 8 Vývoj nezaměstnanosti v mikroregionu Příbramsko



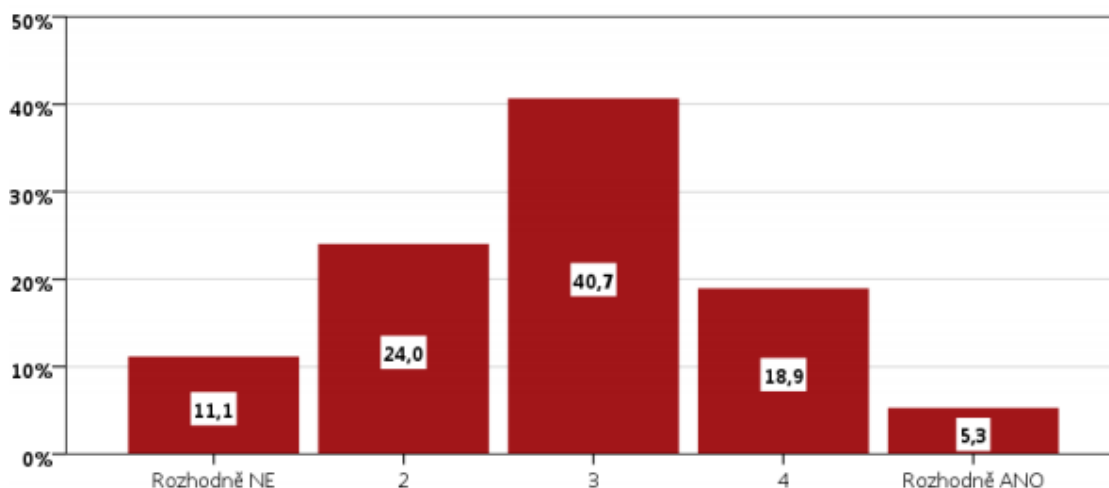
Zdroj: www.Pribram.cz, 2018

Graf znázorňuje vývoj nezaměstnanosti v mikroregionu Příbramsko. Z grafu je viditelná klesající tendence nezaměstnanosti. Od roku 2016 klesla nezaměstnanost o 1440 osob. Zatímco v roce 2016 bylo nezaměstnáno 3 322 osob, v roce 2018 pouze 1 882 osob. Počet volných míst naopak vzrostl od roku 2016 do roku 2018 o 380 míst.

I přes velké množství podnikatelských subjektů ve městě Příbram si 35 % obyvatel města myslí, že zde nejsou vhodné podmínky pro podnikatele, avšak celých 77 % neplánuje svou podnikatelskou činnost přesunout do jiného města. Vyplývá to z výzkumu, který provedlo město Příbram v roce 2013. Město Příbram tak plánuje zlepšení dopravní

infrastruktury, či finanční pomoc pro nové začínající podnikatele. Naopak spokojenost obyvatel dle průzkumu projevili v oblasti geografické polohy města, která má blízko Praze, a tam mnoho obyvatel města dojíždí do zaměstnání. Příbram a Praha má také velmi dobré dopravní spojení. Podnikatelé hodnotí negativně zejména kupní sílu obyvatel.

Obrázek 9 Spokojenost občanů města s podmínkami pro podnikání



Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

Graf ukazuje spokojenost občanů města s podmínkami pro podnikání. Z grafu je viditelné, že 10 % občanů není spokojeno s podmínkami pro podnikání a cca 5 % je naopak velmi spokojeno. Zhruba 40 % občanů je s podmínkami průměrně spokojeno.

Jako kvalitní prostředí pro podnikatelskou činnost vyhodnotil město Příbram deník Ekonom v roce 2013. V ocenění „Město pro byznys“ dle týdeníku Ekonom se Příbram umístila na druhém místě v České republice a na prvním místě ve Středočeském kraji. Týdeník Ekonom ve městě Příbram nejlépe hodnotil velké množství škol jak středních, tak stále rostoucí počet škol vysokých.

Tabulka 14 SWOT Analýza

SWOT Analýza	
Silné stránky	Slabé stránky
Vysoká míra podnikatelské aktivity města Příbram	Dlouhodobě nadprůměrná míra nezaměstnanosti
Diverzifikovaná odvětvová struktura největších zaměstnavatelů ve městě	Nízký počet volných pracovních míst
Koncentrace hlavních zaměstnavatelů v rámci SO ORP Příbram	Absence silného investora v průmyslové zóně města
Geografická poloha a dostupný pracovní trh Prahy	
Příznivé podnikatelské prostředí	
Příležitosti	Hrozby
Zlepšení podmínek pro podnikání	Sociální problémy vznikající v důsledku vysoké nezaměstnanosti
Podpora drobných živnostníků ze strany města	Prohlubování ekonomické krize
Spolupráce mezi místními podnikateli a veřejnou správou	Odliv kvalifikované pracovní síly
Přilákání investorů do průmyslové zóny	Omezení počtu pracovních příležitostí

Zdroj: Strategický plán pro rozvoje města Příbram na období let 2014-2020

3.6.6 Občanská vybavenost-školství

Město je dostatečně pokryto školami vysokými, středními, základními i mateřskými. Školství má v kompetenci odbor školství, sportu a kultury na Městském úřadě. V Příbrami momentálně působí dohromady 13 mateřských škol, z čehož jedna je alternativní. Všechny mateřské školy zřizuje město samotné. Celková kapacita mateřských škol je 1 345 míst. Tento počet je dostačující, aby zajistil jak městské děti, tak děti z okolních obcí. Žádná ze soukromých školek však není zaměřena na zdravý životní styl dětí.

Dále je ve městě 8 škol základních, 9 škol středních a 2 školy vysoké. V Příbrami je situován také Dům dětí a mládeže, který se stará o volnočasové aktivity dětí. Středočeský kraj zřizuje v Příbrami pedagogicko – psychologickou poradnu.

Tabulka 15 Přehled MŠ působících na území města Příbram

Název MŠ	Adresa	Kapacita
Mateřská škola, Příbram VIII	Školní 131, Příbram VIII	220
Mateřská škola, Příbram VII	Jana Drdy 496, Příbram VII	212
Mateřská škola, Příbram VII	Bratří Čapků 278, Příbram VII	196
Mateřská škola, Příbram III	Jungmannova 91, Příbram III	110
Mateřská škola Pohádka	Hradební 66, Příbram I	105
Mateřská škola 28. října	28. října 55, Příbram VII	85
Mateřská škola Perníková chaloupka	Kutnohorská 101, Příbram VII	84
Mateřská škola Klubíčko	Okružní 200, Příbram VII	80
Mateřská škola Kličková vila	Ondrákova 280, Příbram II	50
Mateřská škola V Zahradě	Jungmannova 416, Příbram III	50
Alternativní mateřská škola	Školní 143, Příbram VIII	40
Mateřská škola Rybička	Fibichova 272, Příbram II	39
Mateřská škola pod Svatou Horou	Nám. Dr. Josefa Theurera 262, Příbram II	38
Mateřská škola speciální	Hradební 67, Příbram I	36
Celkem		1345

Zdroj: www.rejstriky.msmt.cz, 2018

V tabulce je znázorněn přehled mateřských škol ve městě Příbram a jejich celková kapacita. Celková kapacita školek je 1 345 míst ve 14 ti mateřských školách.

3.6.7 Kulturní a turistická vybavenost

Město Příbram a jeho okolí má z hlediska cestovního ruchu nadprůměrný potenciál. Mezi předpoklady pro cestovní ruch převládají kulturně-historické nad přírodními. Dominantou města a jeho blízkého okolí je barokní bazilika Svatá Hora, která je jedním z nejstarších a nejznámějších mariánských poutních míst v Čechách a významným centrem mariánského kultu v Evropě. K dalším turisticky zajímavým budovám ve městě patří původně gotický kostel sv. Jakuba na náměstí Tomáše Garrigua Masaryka nebo Zámeček-Ernestinum, ve kterém se v současné době nachází galerie Františka Drtikola, příspěvková organizace města Příbram a Muzeum III. Odboje, provozované Konfederací politických vězňů ČR. Sídli zde také turistické Infocentrum. Velký význam má blízké pohoří Brd, které má potenciál pro rozvoj pěší turistiky, cykloturistiky a dalších aktivit.

3.6.8 Sportovní vybavenost

Ve městě Příbram se nachází několik sportovních zařízení, jedná se o sportovní halu, zimní stadion, dva fotbalové kluby, aquapark, několik venkovních hřišť, tenisové kurty, cca 9 fitness center, dětská hřiště, venkovní posilovny, lanové centrum, skatepark, cyklostezky. Město má ve své správě kromě dalších také Nový Rybník Příbram, který je rekreační oblastí s písčnou pláží, lanovým centrem a dětským hřištěm. Sportovních zařízení je ve městě mnoho a obyvatelé jsou s nimi spokojeni, co ale ve městě chybí je nedostatek prostorů ke cvičení pro děti.

3.6.9 Sport pro děti předškolního věku

Pro děti předškolního věku je v nabídce Příbrami toto sportovní vyžití. Základní taneční výuku pro děti ve věku 4 – 9 let zajišťuje Oxygen klub, který nabízí program Děti na startu, baby aerobic, či dětskou zumbu. Lekce zde stojí na půl roku 1 420 Kč za docházku jednou týdně. Sportovní gymnastiku v Příbrami zajišťuje Sokol Příbram, kam mohou docházet děti od 4,5 let. Cena sportovní gymnastiky je 3 500 Kč na rok, za docházku dvakrát týdně. Celkový tělesný rozvoj pro děti od věku 3 let poskytuje Sokol Příbram, kde jednorázový vstup pro dítě stojí 100 Kč. Dále klub Všetaneční Ježata, který rozvíjí dětskou motoriku, rytmus, držení těla a další. Kroužek je vhodný pro děti od 4 – 6 let a jedna lekce stojí 100 Kč. Dále je v Příbrami rozvíjeno plavání pro děti od 4 let, jehož cena je 5 000 na 1 rok v rámci tréninku 2x týdně. TJ Baník Příbram zajišťuje tenisovou přípravu pro děti od 4 let za 600 Kč za 1 hodinu. Baletní školu pro předškoláky zajišťuje baletní škola paní Ivany Bouší, jenž rodiče stojí 150 Kč za lekci.

Zdroj: www.pribramdetem.cz, 2018

3.6.10 Alternativní stravování Příbram

Ve městě Příbram se nachází několik stravovacích zařízení a prodejen se zdravou a alternativní stravou. Prodejnu zdravých potravin a zároveň alternativní jídelnu spojuje v jedno restaurace a prodejna „Slunovrat“, nacházející se v části Příbram II. a také restaurace a prodejna „U Dýně“, kde se obyvatelé Příbrami mohou najíst a zároveň nakoupit potraviny neobsahující lepek, bio potraviny, vegetariánské potraviny a další. Restaurace „U Dýně“ se taktéž nachází v Příbrami II. Na druhém konci města v Příbrami VIII. se nachází „Bistro Slunná“, které slouží jako restaurační zařízení pro vegetariány a vegany.

5 Analytická část

Na teoretickou část navazuje část analytická. Analytická část ověřuje teorii v praxi. Toto ověření bude probíhat ze třech různých pohledů. Jednak z pohledu rodičů, které mají děti v předškolním věku a jejich trvalé bydliště je ve městě Příbram, za druhé z pohledu ředitelů a ředitelek mateřských škol Příbram a v neposlední řadě z pohledu vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram. Zatímco rodiče odpovídali na otázky formou dotazníkového šetření, ředitelky školek a vedoucí odboru školství, kultury a sportu města Příbram odpovídali na otázky formou rozhovorů. Cílem dotazníkového šetření bylo odhalit do jaké míry je pro rodiče důležitý zdravý životní styl jejich dětí a zda jsou rodiče spokojeni s poskytovanými službami v oblasti zdravého životního stylu jejich dětí, jak po stránce zdravého stravování, tak po stránce pohybové. V následných rozhovorech se zástupci mateřských škol bylo úkolem zjistit zda mateřské školy poskytují dětem zdravé stravování a dostatečný pohyb, a ověřit jak velký zájem ve skutečnosti rodiče jeví o zdravé trávení času dětí v mateřských školách. Cílem rozhovoru s vedoucí odboru školství, kultury a sportu města Příbram bylo zjistit, zda jsou naplněny kapacity mateřských škol a zda město plánuje výstavbu nových sportovišť či zařízení pro zdravý rozvoj dětí. V závěrečné části budou v následnosti na tato zjištění stanoveny závěry navržené možné návrhy na zlepšení.

Před započnutím dotazníkového šetření a rozhovorů byly stanoveny tři výzkumné otázky (viz tabulka č. 15), které by po zpracování a vyhodnocení dotazníkového šetření a rozhovorů měli být zodpovězeny.

Tabulka 16 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky	
Výzkumná otázka č. 1	Záleží občanům města Příbram na zdravém životním stylu dětí předškolního věku?
Výzkumná otázka č. 2	Jsou občané města Příbram spokojeni s nabídkou sportovního vyžití dětí předškolního věku ve městě Příbram?
Výzkumná otázka č. 3	Mají občané města Příbram zájem o zdravé mateřské školy?

Zdroj: Vlastní zpracování, 2019

5.1 Dotazníkové šetření v obci Příbram

Výzkum byl proveden dotazníkovým šetřením formou ankety v okresním městě Příbram od 1.4.2019 do 1.9. 2019. Dotazník byl určený pro rodiče dětí předškolního věku s trvalým bydlištěm ve městě Příbram. Distribuován byl v papírové podobě mezi jednotlivé rodiče roznáškou do školek tak, aby se zúčastnili rodiče ze všech částí města. Dotazník zahrnující všechny otázky je k nahlédnutí v příloze diplomové práce. Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 100 respondentů, tedy rodičů dětí předškolního věku. Poté byly výsledky vyhodnoceny elektronickou formou a znázorněny v podobě grafů.

Dotazník byl utvořen celkem z 13 ti otázek, z nichž dvanáct otázek bylo uzavřených a jedna otázka polootevřená. První část otázek byla zaměřena na zjištění důležitosti pohybu dětí ze strany rodičů. 3 otázky byly zaměřené na zjištění spokojenosti zdravého stravování v mateřských školách a poslední část na stravování mimo školní zařízení. Výsledky u každé otázky byly popsány, graficky znázorněny a vyhodnoceny.

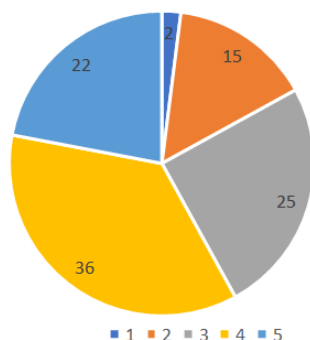
Otázka č. 1 Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitá zdravá strava vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

Jako úvodní otázku autorka položila otázku, která zjišťuje, jak je pro rodiče důležitá strava jejich dětí. Jedná se o otázku uzavřenou s 5 ti možnými odpověďmi formou stupnice 1–5, kdy 1 znázorňuje nedůležitost a 5 naopak velmi důležité. Na tuto otázku pouze 2 respondenti ze 100 odpověděli, že zdravá strava jejich dítěte je nedůležitá, tedy na stupnici 1–5 odpověděli číslem 1. Dalších 15 respondentů zvolilo jako odpověď číslo 2, tedy méně důležité. 25 rodičů odpovědělo, že zdravá strava jejich dítěte je středně důležitá. Nejvíce četnou odpovědí se stala odpověď spíše důležité (4), kterou zvolilo 36 respondentů. Za velmi důležitou ji považuje 22 respondentů.

Z této otázky tedy vyplývá, že pro většinu rodičů je důležité, jakým způsobem se jejich potomek stravuje.

Graf 1 Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitá zdravá strava vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

1) Ohodnoťte na stupnici jak moc je pro Vás důležitá zdravá strava vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

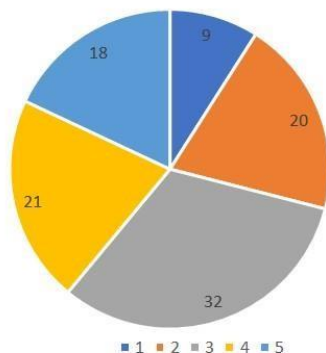
Otázka č. 2 Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitý pohyb vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

Druhou otázkou autorka zjišťovala, jak je pro rodiče dětí předškolního věku důležitý pohyb jejich dětí. Otázka byla opět uzavřená a respondenti měli stejně jako v první otázce na výběr z pěti možností. Nejvíce četnou odpovědí se stala odpověď středně důležité (3), kterou zvolilo 32 respondentů. Druhou nejvíce volenou odpovědí byla zvolena odpověď spíše důležité (4), tak odpovědělo 21 respondentů. Pohyb dětí jako méně důležitý (2) považuje 20 rodičů ze 100. Naopak velmi důležitým (5) ho shledává 18 respondentů. Nejméně četnou odpovědí je dle grafu odpověď nedůležité (1), kterou zvolilo pouze 9 rodičů.

Pokud srovnáme výsledky otázek č. 1 a č. 2. je viditelné, že zdravá strava dětí je pro rodiče důležitější, než jejich pohyb, což vyplývá z četnosti volby odpovědi „velmi důležité“, kdy v první otázce ohledně zdravé stravy tuto odpověď zvolilo o 4 respondenty více, než v otázce ohledně zdravého pohybu.

Graf 2 Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitý pohyb vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

2) Ohodnoťte na stupnici jak moc je pro Vás důležitý pohyb vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

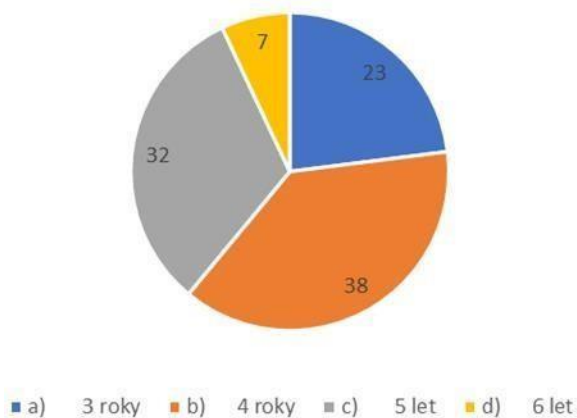
Otázka č. 3 Jak je staré Vaše dítě?

Tato uzavřená otázka zjišťovala, jak staré jsou děti respondentů, přičemž na výběr byly čtyři možné odpovědi. Dotazník vyplňovali pouze rodiče, které mají děti ve věku od 3 do 6.ti let. Nejvíce rodičů má děti ve věku 4 let, celkem 38 rodičů ze 100. 32 dětí je ve věku 5 ti let. Tříleté dítě má celkem 23 respondentů a pouze 7 respondentů má šestileté dítě, které navštěvuje mateřskou školu.

Z odpovědí vyplývá, že dotazovaní mají nejčastěji potomka, kterému jsou 4 roky.

Graf 3 Jak je staré Vaše dítě?

3) Jak je staré Vaše dítě?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

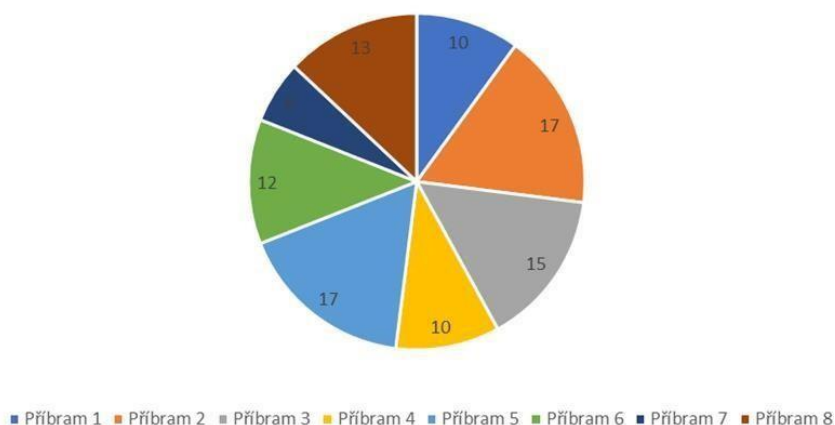
Otázka č. 4 V jaké části Příbrami bydlíte?

Otázka číslo čtyři měla za úkol zjistit rozložení dětí v jednotlivých městských částech. Jedná se o uzavřenou otázku s osmi možnými odpověďmi. Město Příbram je rozděleno celkem na 8 městských částí (Příbram 1 až Příbram 8). Nejvíce dotazovaných žije v Příbrami 1. a v Příbrami 2. Tyto dvě části spolu sousedí a v každé z nich žije 17 respondentů ze 100. V Příbrami 3 bydlí 13 dětí z dotazovaných, a dalších 10 žije v městské části 5. a 4. V Příbrami 6 má trvalé bydliště 12 dětí ze všech dotazovaných. Ve zbylých částech Příbrami 7. a 8. žije dohromady 19 respondentů, z čehož 6 dotazovaných žije v městské části Příbram 7 a 13 v městské části Příbram 8.

Z grafu vyplývá, že nejvíce dětí z množiny oslovených žije v městské části Příbram 1. a 2. a nejméně v Příbrami 7.

Graf 4 V jaké části Příbrami bydlíte?

4) V jaké části Příbrami bydlíte?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

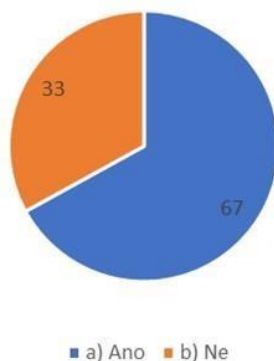
Otázka č. 5 Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

Podstatou této otázky bylo zjistit, zda děti respondentů navštěvují pohybové kroužky, či nikoliv. Jednalo se o uzavřenou otázku se dvěma možnými odpověďmi (ANO či NE). 67 rodičů odpovědělo na tuto otázku ANO. A pouhých 33 rodičů odpovědělo NE.

Z této otázky vyplývá, že více jak dvě třetiny rodičů zasílá své děti na pohybové kroužky, a to i přes to, že z otázky číslo 2 vyplynulo, že pohyb je velmi důležitý pouze pro 18 respondentů.

Graf 5 Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

5) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?



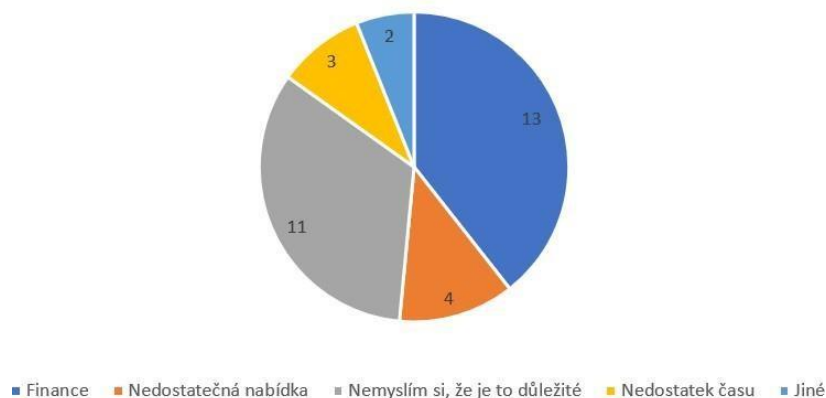
Zdroj: vlastní zpracování, 2019

Otázka č. 6 Pokud Vaše dítě žádný kroužek nenavštěvuje, z jakého důvodu?

Tato otázka navazuje na otázku číslo 5, proto na tuto otázku odpovídalo pouze 33 respondentů, kteří u předchozí otázky uvedli odpověď NE. Jedná se o otázku polootevřenou, kdy bylo na výběr ze čtyř možných odpovědí a pokud se respondenti neztotožnili s žádnou z možných nabízených odpovědí, měli možnost vlastní odpovědi v kolonce „jiné“. Autorka se zde snažila zjistit, z jakého důvodu děti pohybové kroužky nenavštěvují. Hlavním důvodem, proč děti nenavštěvují žádný sportovní kroužek, jsou finanční důvody, které jsou překážkou pro 13 respondentů. Další nejčastější odpovědí se stala odpověď „Myslím, že to není důležité“, kdy tuto odpověď zvolilo 11 dotazovaných. 4 respondenti shledávají nedostatečnou nabídku sportovních kroužků pro jejich děti a z tohoto důvodu kroužek nenavštěvují. Druhou nejméně volenou odpovědí se stala odpověď „nedostatek času“, kterou zvolili pouze 3 respondenti z celkových 33. Dva respondenti zvolili odpověď „jiné“. V prvním případě volby odpovědi jiné respondent uvedl „Mé dítě se nerado účastní kroužků“. V druhém případě se jednalo o vlastní odpověď „Nemá rádo kolektivní aktivity“.

Z grafu vyplývá, že se děti nejčastěji neúčastní pohybových kroužků z důvodu finančních a z důvodu nedůležitosti těchto aktivit.

Graf 6 Pokud Vaše dítě žádný kroužek nenavštěvuje, z jakého důvodu?
 6) Pokud Vaše dítě žádný kroužek nenavštěvuje, z jakého důvodu?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

Otázka č. 7 Poskytuje vám Příbram dostatečné sportovní zázemí vhodné pro Vaše dítě? Pokud ne, uveďte, co Vám chybí.

Sedmá otázka se týkala dostatečného sportovního zázemí ve městě Příbram. Autorka zde zjišťovala, zda jsou rodiče s nabídkou sportů spokojeni, a pokud nejsou, jaké další sportovní možnosti by uvítali. V této polootevřené otázce bylo možno zvolit ze 7 různých odpovědí, přičemž jedna odpověď umožňovala možnost vlastního vyjádření textem. 25 respondentů je přesvědčeno, že město Příbram poskytuje dostatečné sportovní zázemí vhodné pro děti předškolního věku. 22 tázaných rodičů postrádá dětské dopravní hřiště pro malé děti a dalším 12 ti respondentům chybí cyklostezky. 17 respondentů by uvítalo více kroužků míčových her a 7 respondentů plavecké lekce. Kroužky celkové pohybové obratnosti postrádá 8 respondentů. Zbýlých 9 respondentů zvolilo odpověď „jiné“. Mezi odpověďmi „jiné“ se čtyřikrát vyskytla odpověď „Dětské lanové centrum“, třikrát odpověď „Kroužky bruslení“, dvakrát odpověď „Atletika pro předškoláky“.

Z odpovědí vyplývá, že kromě spokojených respondentů, jsou rodiče nejčastěji nespokojeni s nízkou nabídkou cyklostezek a absencí dopravního hřiště pro předškoláky.

Graf 7 Poskytuje vám Příbram dostatečné sportovní zázemí vhodné pro Vaše dítě? Pokud ne, uveďte, co Vám chybí.

7) Poskytuje vám Příbram dostatečné sportovní zázemí vhodné pro Vaše dítě? Pokud ne, uveďte co Vám chybí.



- | | |
|--|--------------------------------------|
| ■ a) Ano poskytuje | ■ b) Chybí Plavecké lekce |
| ■ c) Chybí Kroužky celkové pohybové obratnosti | ■ d) Chybí Kroužek míčových her |
| ■ e) Chybí Cyklistické stezky | ■ f) Dopravní hřiště pro předškoláky |
| ■ h) Uvedte jiné..... | |

Zdroj: vlastní zpracování, 2019

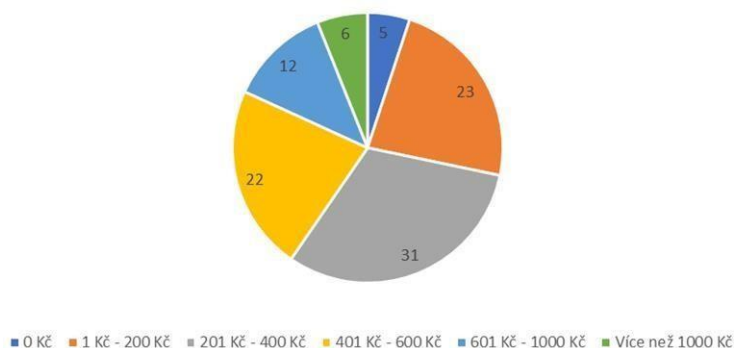
Otázka č. 8 Kolik korun měsíčně jste ochotni investovat do pohybového kroužku Vašeho dítěte?

Tato otázka zjišťovala, kolik korun jsou rodiče ochotni investovat do pohybových kroužků dětí. Respondenti zde měli na výběr z šesti různých odpovědí, přičemž nejčastěji volili odpověď C, což znamená, že jsou ochotni investovat 201 Kč – 400 Kč měsíčně do pohybových kroužků pro děti. Tuto odpověď zvolilo 31 respondentů. Naopak nejméně četnou odpovědí se stala odpověď A–0 Kč, kterou zvolilo 5 respondentů. 23 respondentů je ochotno investovat 1 Kč – 200 Kč měsíčně a 22 respondentů 401 Kč – 600 Kč. Pouze 12 rodičů ze 100 investuje do pohybových aktivit dětí 601Kč – 1 000 Kč. Více než 1 000 Kč zvolilo 6 respondentů.

Z výzkumné otázky je patrné, že rodiče jsou nejčastěji ochotni investovat 201 Kč až 400 Kč měsíčně do pohybových aktivit dětí.

Graf 8 Kolik korun měsíčně jste ochotni investovat do pohybového kroužku Vašeho dítěte?

8) Kolik korun měsíčně jste ochotni investovat do pohybového kroužku Vašeho dítěte?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

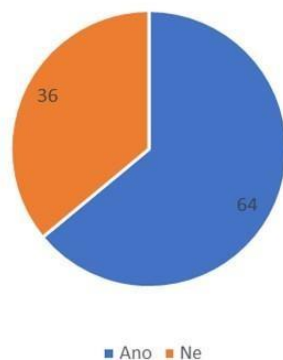
Otázka č. 9 Byl/a byste ochoten/na investovat více peněz, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí pro Vaše dítě?

Cílem otázky číslo devět bylo zjistit, zda by rodiče investovali více peněz do pohybových kroužků, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí. V této otázce bylo možné zvolit z dvou různých odpovědí (ANO a NE). 64 respondentů bylo ochotno investovat více financí do pohybových kroužků, pokud by se ve městě Příbram nacházelo lepší sportovní zázemí. A pouhých 36 rodičů se rozhodlo, že by lepší zázemí neovlivnilo výši jejich investice.

Přesto, že 25 respondentů je spokojeno s nabídkou sportovního vyžití pro děti, 64 z nich by byla ochotno investovat více peněz, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí.

Graf 9 Byl/a byste ochoten/na investovat více peněz, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí pro Vaše dítě?

9) Byl/a byste ochoten/na investovat více peněz, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí pro Vaše dítě?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

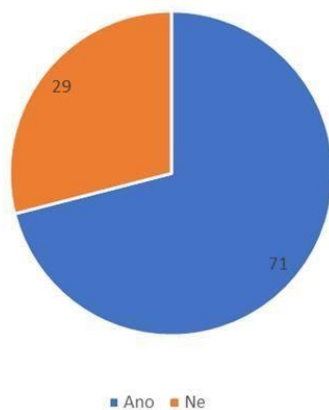
Otázka č.10 Jste spokojen/a se stravou vašeho dítěte ve školce?

Autorka se zde snažila zjistit, zda jsou rodiče spokojeni se stravou dětí v mateřských školách. Jedná se o uzavřenou otázku se dvěma možnými odpověďmi (ANO a NE). Dle grafu je 71 rodičů spokojeno se stravou pro děti v mateřské škole a 29 rodičů je naopak nespokojeno a stravu by rádo změnilo.

Z odpovědí vyplývá, že z větší části jsou rodiče se stravou v mateřských školách spokojeni.

Graf 10 Jste spokojen/a se stravou vašeho dítěte ve školce?

10) Jste spokojena se stravou vašeho dítěte ve školce?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

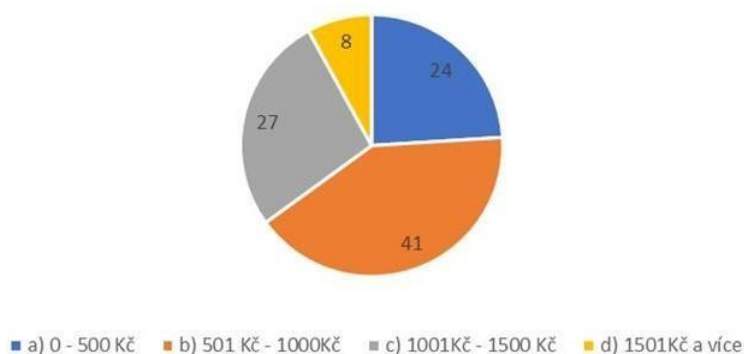
Otázka č. 11 Kolik korun měsíčně jste ochoten/na investovat do mateřské školky

Cílem jedenácté uzavřené otázky bylo zjistit, kolik korun jsou rodiče ochotni investovat do mateřských škol. Respondenti měli na výběr ze čtyř možných odpovědí. Nejvíce rodičů je ochotno do mateřské školy investovat 501 Kč – 1 000 Kč měsíčně. Tuto odpověď zvolilo 41 respondentů. Druhou nejčastější odpovědí je odpověď 1 001 Kč – 1 500Kč, tak odpovědělo 27 rodičů ze všech dotazovaných. 24 rodičů chce investovat maximálně 500Kč měsíčně. Variantu 1 501 Kč a více zvolilo pouze 8 rodičů.

Z grafu viz níže vyplývá, že nejčastěji jsou rodiče ochotni do mateřské školy investovat 501 Kč až 1 000 Kč měsíčně.

Graf 11 Kolik korun měsíčně jste ochoten/na investovat do mateřské školky?

11) Kolik korun měsíčně jste ochotna investovat do mateřské školky?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

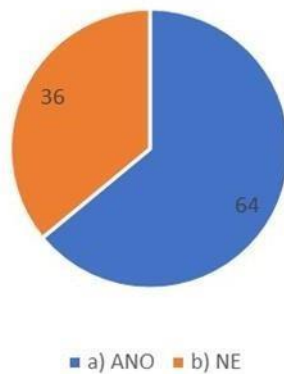
Otázka č. 12 Uvítal/a byste školku, kde se dbá na zdravé stravování dětí?

Tato otázka se týkala zjišťování, zda by rodiče uvítali mateřskou školu, kde se dbá na přípravu zdravých pokrmů. Respondenti měli na výběr opět pouze z dvou možností odpovědí. 64 rodičů ze sta by takovou mateřskou školu uvítalo. Naopak 36 respondentů nemá potřebu zdravějšího stravování v mateřských školách

Přesto, že je většina rodičů spokojena se stravováním v mateřských školkách více, jak 50 % by uvítalo školu, kde se dbá na zdravé stravování dětí.

Graf 12 Uvítal/a byste školku, kde se dbá na zdravé stravování dětí?

12) Uvítal/a byste školku, kde se dbá na zdravé stravování dětí?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

Otázka č. 13 Nachází se v Příbrami dostatek prodejen se zdravou či alternativní výživou?

Na tuto uzavřenou otázku se dvěma možnostmi odpovědělo 9 rodičů, že v Příbrami se nenachází dostatek prodejen se zdravou či alternativní stravou a 91 rodičů je s nabídkou spokojeno.

Graf 13 Nachází se v Příbrami dostatek prodejen se zdravou či alternativní výživou?

13) Nachází se v Příbrami dostatek prodejen se zdravou či alternativní výživou?



Zdroj: vlastní zpracování, 2019

5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

V této diplomové práci byla teoretická část zaměřena na zdravé stravování a pohyb dětí předškolního věku a také na charakteristiku obce Příbram. V analytické části poté probíhal výzkum pomocí dotazníkového šetření a rozhovorů zaměřených na zdravý životní styl dětí obecně, a možnosti zdravého životního stylu dětí v mateřských školách. Zatím co rodiče odpovídali na otázky kladené autorkou pomocí dotazníkového šetření, ředitelky školek a vedoucí odboru školství, kultury a sportu města Příbram odpovídali na otázky formou rozhovorů. V této části budou zpracovány výsledky výzkumu, porovnány výsledky jednotlivých šetření a dále budou zodpovězeny stanovené výzkumné otázky. V návaznosti na výsledky budou navržena návrhová opatření pro obec Příbram.

5.3 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Cílem vyhodnocení dotazníkového šetření je zodpovězení výzkumných otázek, které byly stanoveny před počátkem dotazníkového šetření. Dotazník byl určený pro rodiče dětí předškolního věku s trvalým bydlištěm ve městě Příbram. Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 100 respondentů z různých částí města. Dotazník zahrnující všechny otázky je k nahlédnutí v příloze práce. Šetření se zúčastnili pouze rodiče, jejichž děti navštěvují mateřské školy.

Dotazník byl utvořen celkem z 13 ti otázek. První část otázek byla zaměřena na zjištění důležitosti pohybu dětí ze strany rodičů. 3 otázky byly zaměřené na zjištění spokojenosti zdravého stravování v mateřských školách a poslední část na stravování mimo školní zařízení. Výsledky u každé otázky byly popsány a graficky znázorněny a vyhodnoceny. V první části otázek bylo zjištěno, že pohyb je pro rodiče ve městě Příbram méně důležitý než zdravá strava jejich dětí. Toto zjištění proběhlo na základě otázek 1 a 2, kdy pohyb je velmi důležitý pro 18 rodičů a zdravá strava pro 22 respondentů. 67 % dětí navštěvuje pohybové kroužky, v případě, že kroužky nenavštěvují je tak nejčastěji z finančních důvodů. Přesto je 64 % rodičů ochotno investovat více financí, pokud by se ve městě Příbram nacházelo lepší sportovní zázemí pro děti předškolního věku. Díky tomuto vyhodnocení lze odpovědět na **první výzkumnou otázku**: „Záleží občanům města Příbram na zdravém životním stylu dětí předškolního věku?“ Jako odpověď ano byly vybrány

odpovědi s důležitostí 3 a výše. Z výsledků bylo zjištěno, že rodičům záleží na zdravém životním stylu jejich dětí viz tabulka č. 15.

Tabulka 17 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1

Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1 Záleží občanům města Příbram na zdravém životním stylu dětí předškolního věku?	
Otázkyz dotazníkového šetření zaměřené na první výzkumnou otázku	Výskyt odpovědi ANO
Otázka č. 1 Je pro Vás důležitá zdravá strava vašeho dítěte?	83 %
Otázka č. 2 Je pro Vás důležitý pohyb vašeho dítěte?	71 %
Otázka č. 3 Navštěvuje vaše dítě pohybové kroužky?	67 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2019

Nejčastěji jsou rodiče ochotni investovat 201Kč – 400 Kč do pohybových aktivit dětí. Co se týče nabídky kroužků v Příbrami, rodiče jsou s jejich možnostmi spokojeni z 25 %. Nejvíce rodiče postrádají dopravní hřiště pro předškoláky a kroužek míčových her. Díky této položené otázce lze odpovědět na **druhou výzkumnou otázku**: „Jsou občané města Příbram spokojeni s nabídkou sportovního vyžití dětí předškolního věku ve městě Příbram?“ Z výsledků bylo zjištěno, pouze 25 % rodičů je spokojeno s nabídkou sportovního vyžití ve městě Příbram viz tabulka č. 16.

Tabulka 18 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 2

Vyhodnocení výzkumné otázky č. 2 Jsou občané města Příbram spokojeni s nabídkou sportovního vyžití dětí předškolního věku ve městě Příbram?	
Otázka z dotazníkového šetření zaměřena na zodpovězení druhé výzkumné otázky	Spokojenost občanů vyjádřená v %
Otázka č.7 Poskytuje vám Příbram dostatečné sportovní zázemí vhodné pro Vaše dítě?	25 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2019

Ve třetí části dotazníkového šetření, které bylo zaměřeno na zdravou stravu dětí bylo zjištěno, že 71 % rodičů je spokojeno se stravou dětí v mateřských školkách, přesto by 64 % rodičů uvítalo mateřskou školu, kde se dbá na zdravé stravování dětí. Nejčastěji rodiče investují do mateřských školek 501Kč-1000Kč měsíčně. S alternativním stravováním je spokojeno celých 91 % respondentů.

Z výsledků dotazníkového šetření bylo možno odpovědět na **třetí výzkumnou otázku**: „Mají občané města Příbram zájem o zdravé mateřské školy?“ Z výsledků bylo zjištěno, že by 64 % rodičů mělo zájem o zdravou mateřskou školu v Příbrami viz tabulka č. 17.

Tabulka 19 Vyhodnocení výzkumné otázky č. 3

Vyhodnocení výzkumné otázky č. 3 Mají občané města Příbram zájem o zdravé mateřské školy?	
Otázka z dotazníkového šetření zaměřena na zodpovězení třetí výzkumné otázky	Zájem občanů vyjádřen v %
Otázka č 12. Uvítal/a byste školku, kde se dbá na zdravé stravování dětí?	64 %

Zdroj: Vlastní zpracování, 2019

5.4 Vyhodnocení rozhovoru se zástupkyní ředitelky mateřské školy Perníková chaloupka Příbram

Rozhovor s ředitelkou mateřské školy Perníková chaloupka byl realizován pomocí emailové komunikace dne 15.11.2019. Rozhovor byl realizován za účelem získání informací z pohledu managementu mateřské školy. Rozhovor zahrnuje celkem deset otevřených otázek. Kapacita mateřské školy Perníková chaloupka je 78 míst, přičemž děti jsou rozděleny do 3 tříd. Kapacita mateřské školy je zcela naplněna. Z důvodu velkého zájmu mateřská škola již zažádala zřizovatele o rozšíření kapacity minimálně o 6 dalších míst. V této školce rodiče platí 300Kč měsíčně, a zvláště výdaje spojené s aktivitami mimo objekt školky. Co se týče zajištění pohybových aktivit, mateřská škola Perníková Chaloupka zajišťuje velké množství sportovního vyžití. Kromě denní rozcvičky a odpoledního pobytu na hřišti, kde mají děti k dispozici nejrůznější sportovní pomůcky, školka zajišťuje pro starší děti (5 let a více) hodiny plavání, návštěvu tělocvičny s trenérem či týdenní pobyt na škole v přírodě. O sportovní aktivity mimo objekt školky je veliký zájem, a tak i v této oblasti školka zvažuje navýšení kapacit do kroužků. Za skladbu jídelního lístku zodpovídá vedoucí školní jídelny. Důležitým a limitujícím ukazatelem pro skladbu jídelního lístku jsou výživové normy (vyhláška 107/2005 Sb). Skladba je proto přizpůsobena tak, aby zůstal zachován zdravotní význam školního stravování a splnily se výživové normy vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech (tzv. spotřební koš). Dále podle nutričního doporučení. Ve školce se vyskytují také děti, které mají různé stravovací omezení jako je například vegetariánská strava či strava bezlepková. V takovém případě školka nezajišťuje výběr z více variant jídel, avšak rodiče svým dětem jídlo připravují sami. Školní jídelna poté jejich vlastní jídlo uskladní zvláště do lednice a jídlo dětem není účtováno. Kalkulace oběda ve školních jídelnách je stanovena z rozpětí finančních limitů v příloze č. 2 vyhlášky 107/2005 Sb. pro jednotlivé věkové kategorie. Hodnotu stanoví vedoucí jídelny tak, aby byl naplněn spotřební koš (příloha č. 1 vyhlášky 107/2005 Sb.) a zároveň musí hlídat i finanční bilanci. Cena za celodenní stravné činí 31 Kč. Zájem rodičů o skladbu jídla pro děti je veliký a stále narůstá také počet dětí s alternativním stravováním. V úvodu analytické části bylo stanoveno několik výzkumných otázek, jež byly zodpovězeny v dotazníkovém šetření. Rozhovor, se zástupkyní mateřské školy Perníková chaloupka Příbram potvrdil výsledky dotazníkového šetření, tedy že rodiče jeví zájem o zdravou stravu a pohyb dětí.

5.5 Vyhodnocení rozhovoru s ředitelkou mateřské školy Příbram VII.

Rozhovor s ředitelkou mateřské školy Příbram VII. byl realizován pomocí emailové komunikace dne 24.11.2019. Rozhovor byl realizován za účelem získání informací z pohledu managementu mateřské školy. Rozhovor zahrnuje celkem deset otevřených otázek.

Kapacita školky v Příbrami VII je 55 míst, některá místa jsou však sdílená, a tak školku navštěvuje až 75 dětí, přičemž kapacita je zcela naplněna. Denně mají děti pohybové aktivity, cílené aktivity zaměřené na podporu celkového psychomotorického vývoje. Denně děti chodí ven, přičemž při pobytu venku jsou rovněž realizovány různé pohybové aktivity zejména hrou. Děti, které mají zájem se účastní plaveckých lekcí a v rámci denního režimu každodenního protahování. Celkové školkové stojí měsíčně 400 Kč. Skladbu jídelníčku v souladu s výživovými normami pro děti raného a časně předškolního věku zajišťuje odborně proškolená vedoucí stravovny a vedoucí kuchařka. Alternativní strava je dětem připravována přímo v prostorách školky a školka ji také zajišťuje na doporučení lékaře. Celodenní stravné stojí v přepočtu 30 Kč na 1 den. Jídelníček je složen v souladu s doporučenými nutričními hodnotami pro danou věkovou skupinu dětí. Pravidelně je toto kontrolováno i příslušnou KHS. Rodiče mají zájem o kvalitu i přípravu stravy pro děti v zařízení. Zájem nejví jen rodiče ale také samotné děti. Rodiče nejví zájem jen o stravu, ale také o sportovní aktivity dětí. Školka pořádá lekce plavání a v rámci denního režimu také protahování pro děti a návštěvy venkovního hřiště. Kapacity sportovních aktivit jsou naplněny. Také v tomto rozhovoru se zástupkyně mateřské školy Příbram VII, byly potvrzeny odpovědi respondentů, tedy zájem rodičů o zdravý životní styl dětí.

5.6 Vyhodnocení rozhovoru s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram

Rozhovor s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram byl realizován pomocí emailové komunikace dne 27.11.2019. Rozhovor byl realizován za účelem získání informací z pohledu města Příbram. Rozhovor zahrnuje celkem šest otevřených otázek.

Ve městě Příbram žije přibližně 1275 dětí předškolního věku, přičemž kapacita mateřských škol je až 1334 míst. Mateřské školy v Příbrami nenavštěvují pouze děti s trvalou adresou ve městě Příbram, ale také děti z okolních vsí a menších měst, proto jsou školky téměř ze 100 % naplněny. Přesto město Příbram neplánuje výstavbu další mateřské školy, či zdravé mateřské školy, a kapacitu shledává dostatečnou. Město Příbram si v současné době nechává zpracovávat koncepci rozvoje sportu do r.2030, kde budou stanoveny plány pro rozvoj sportovních aktivit. Zda v plánu budou zahrnuty sportovní aktivity pro děti předškolního věku zatím není jasné.

5.7 Navrhovaná opatření

Díky získaným poznatkům z dotazníkového šetření, rozhovorů s vedoucími pracovníky mateřských škol a vedoucí odboru školství, kultury a sportu města Příbram, byl zjištěn velký zájem rodičů o zdravou či alternativní stravu a pohybové aktivity dětí předškolního věku. I přes stále rostoucí zájem se ve městě Příbram nyní nenachází možnost navštěvovat mateřskou školku, jež by byla zaměřena na zdravé stravování dětí a také na zdravý pohyb. V mateřských školách jsou přeplněny pohybové kroužky, a proto je nemohou navštěvovat všechny děti, které by takový zájem měly. Na základě získaných poznatků bylo navrženo několik opatření pro město Příbram. Ze zjištěných výsledků lze navrhnout několik opatření, které by zajistili vyšší spokojenost občanů města.

1.výstavba „zdravé“ mateřské školy.

V regionu Příbram se nyní nevyskytuje mateřská škola se zdravým zaměřením. V regionu sídlí pouze „Lesní školka“, která ovšem nedisponuje vlastní jídelnou (děti navštěvují alternativní jídelnu na základní Waldorfské škole Příbram) a veškerý čas tráví venku. Mateřská škola by měla být zaměřena na rozvoj pohybu dětí a zdravou či alternativní stravu. Zdravá školka by měla dětem nabízet zdravé a vyvážené pokrmy, které pomohou dětem rozvíjet jejich stravovací návyky. Zdravá školka by ovšem nebyla zaměřena pouze na zdravou stravu, ale také na zdravý pohyb, vhodný pro děti předškolního věku. Proto by školka disponovala samostatnou místností na cvičení, kde by se odehrávaly denní pohybové aktivity. Takovými aktivitami může být rozvíjení tance, základy míčových her, protahování, všeobecné cviky na rozvoj motoriky a další. Mimo aktivity v prostorách školky, by děti měli možnost stejně jako v ostatních školkách navštěvovat hodiny plavání v místním aquaparku. I přes zájem obyvatel o zřízení takové mateřské školy, město v dohledné době neplánuje výstavbu podobných mateřských škol.

2.Sportovní aktivity do mateřských škol.

Zdravý pohyb je základem pro zdravý vývoj těla i duše, proto je dle poznatků důležité implementovat pohyb do mateřských škol. Díky implementaci základních pohybových aktivit děti získají základy pohybu a zdravý vztah k němu.

- Každé dopoledne 30 minut lehké pohybové aktivity (protahování, cvičení formou hry)

3. Implementace zdravého jídelníčku do mateřských škol

Děti by měli vědět proč je zdravá strava důležitá, proto je základem je předávání zkušeností mezi jednotlivými zařízeními, kvalifikovaný personál. Důležitým aspektem je mluvit s dětmi samotnými, o tom, jak strava ovlivňuje jejich tělo a mysl. Vždy je dobré složení jídelníčku konzultovat s výživovým poradcem, a to zejména při specifických potřebách dětí, o nichž nemá personál dostatečné znalosti. Zdravá mateřská škola podporuje regionální zemědělce a výrobce, proto je dobré kontaktovat tyto místní subjekty a zajistit tak možnost spolupráce s místními dodavateli, kteří dodávají kvalitní potraviny. Důležitá je konzultace s rodiči a jejich zapojení do společné snahy. V případě zdravých mateřských škol je důležité zapojit a dostatečně informovat rodiče o dané změně a situaci. Je však důležité spolu s implementací zdravého jídelníčku, počítat také s většími náklady, které s sebou zdravý jídelníček přináší. Náklady na daný jídelníček jsou cca 70Kč na den za 1 strávnicka.

4. Pěstování vlastních potravin v mateřských školách.

Každá mateřská škola disponuje přilehlou zahradou, která je využívána zejména pro dětské aktivity. V rámci zdravého životního stylu je potřeba nejen se zdravě stravovat, ale také se o jídle vzdělávat. Pěstování vlastních potravin pomůže dětem naučit se základní znalosti o potravinách a jejich pěstování. Zároveň budou mít děti příležitost jíst vlastní vypěstované ekologické potraviny a podílet se na jejím pěstování. Implementace záhonků v mateřských školách je finančně nenákladnou a vzdělávací aktivitou. Nejčastěji zdravé mateřské školy na své zahrádce pěstují bylinky a různé druhy zeleniny (mrkev, ředkvičky, kedlubny a další).

5. Vzdělávání zaměstnanců mateřské školy.

Aby byla implementace zdravého životního stylu v mateřských školách účinná, je potřeba aby učitelé a kuchaři/ky byli seznámeni se základy zdravé stravy. Kvalifikovaného personálu lze dosáhnout pomocí odborných školení, které organizuje například program „Skutečně zdravá školka“. V programu se zaměstnanci naučí nejen jak zdravě vařit, ale také jak komunikovat s rodiči a jak vzbudit v rodičích iniciativu. Program zajišťuje

vzdělání v oblasti člověka a zdraví a jak jej implementovat do praxe. Výuka by měla být zajištěna celostně za využití interaktivních a zážitkových nástrojů.

6 Závěr

Zdravý životní styl se stal fenoménem zejména v posledním desetiletí, především mezi mladými lidmi zájem o toto téma stále vzrůstá. Zvyšuje se nejen zájem o zdravé stravování a pohyb, ale také o alternativní stravování, jako je například vegetariánství, veganství apod. Zdravý životní styl ve fyzické rovině zahrnuje správnou stravu, tělu prospěšný pohyb a dostatečný odpočinek. Toto spojení je pak základem pro kvalitní budoucnost. U dětí v předškolním věku za zdravé stravování a pohyb zodpovídají rodiče a vzdělávací zařízení, kterým je u dětí v předškolním věku nejčastěji mateřská škola proto by dětem měli dát základy, naučit je o sebe pečovat a poskytnout jim znalosti, které jim přispějí ke zdravému vývoji. Proto, aby rodiče mohli dětem poskytnout správný rozvoj, je důležité, aby město disponovalo základním vybavením a poskytovalo služby v oblasti zdravého rozvoje.

Cílem této diplomové práce bylo na základě zjištěných poznatků zjistit možné nedostatky a celkovou spokojenost obyvatel města Příbram s poskytováním služeb, či výrobků odpovídajících zdravému životnímu stylu dětí v předškolním věku, a v návaznosti na tyto výsledky navrhnout možnosti rozvoje v dané oblasti ve městě Příbram.

V analytické části byl proveden výzkum formou dotazníkového šetření, který byl zaměřen na celkovou spokojenost občanů města Příbram s poskytovanými službami v oblasti zdravého životního stylu dětí. Před zahájením dotazníkového šetření byly stanoveny 3 výzkumné otázky, které byli díky dotazníkovému šetření zodpovězeny. Z dotazníkového šetření byl zjištěn zájem rodičů o zdravý životní styl dětí, přičemž nepatrně vyšší zájem mají rodiče o zdravou stravu nežli o pohybové aktivity dětí. Rodiče by však ve městě Příbram uvítali mateřské školy se zaměřením na zdravou stravu i pohybové aktivity. Dále byly odpovědi respondentů ověřeny prostřednictvím rozhovorů se dvěma zástupci mateřských škol. V obou rozhovorech byl zjištěn stále se zvyšující zájem o zdravé či alternativní stravování dětí, a nedostatečná kapacita pohybových kroužků, které se konají pod záštitou mateřských škol. Však v rozhovoru s vedoucí odboru školství, kultury a sportu města Příbram, bylo zjištěno, že město v příštích letech neplánuje výstavbu mateřské školy, jež by byla zaměřena na zdravý životní styl dětí. Na základě zjištěných poznatků bylo navrženo několik návrhových opatření, které by mohli být ve městě Příbram implementovány.

7 Seznam použitých zdrojů

7.1 Literatura

DIEHL Hans. *Umění žít zdravě*. Praha: Advent – Orion. 2007, 184 s. ISBN 978-80-7172-065-0

FLEMR Libor, NĚMEC Jiří, NOVOTNÝ Ondřej. *Pohybové aktivity ve vědě a praxi*. Praha: Karlova univerzita Praha: Karolinum Press. 2014, 369 s. ISBN 978-80-246-2621-5

FOŘT Petr. *Aby dětem chutnalo*. Praha: Ikar, 2013, 200 s. ISBN 978-80-249-2284-3

FOŘT Jaroslav. *Bio a dítě (2. rozšířené vydání)*. Praha: IFP Publishing s.r.o. 2011, 175 s. ISBN 9788087383087

FRAŇKOVÁ Slávka, PAŘÍZKOVÁ Jana, MALICHOVÁ Eva. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015, 256 s. ISBN 978-80-262-0797-9

GALLOWAY Jeff. *Děti v kondici – zdravé, šťastné, šikovné*. Praha: Grada, 2007, 198 s. ISBN 978-80-247-2134-7

GUNTHER Tobias. *1000 bláznivých her*. Plzeň: Nava, 2002, 167 s. ISBN 80-7211-119-1

GREGORA Martin. *Jídelníček kojenců a malých dětí*. Praha: Grada, 2009, 200 s. ISBN 978-80-247-2716-5

KIŠOVÁ Hana, MALÁ Hana. *Cvičíme, posilujeme a hrajeme si s dětmi*. Praha: Grada 2012, 104 s. ISBN 978-80-247-3977-9

KUNOVÁ Václava. *Zdravá výživa (2. přepracované vydání)*. Praha: Grada, 2011, 140 s. ISBN 978-80-247-3433-0

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001, 379 s. ISBN 70-7178-551-2

MAJEROVÁ, V., MAJER, E. *Kvalitativní výzkum v sociologii venkova a zemědělství část I*. Praha: PEF ČZU

MACHOVÁ, Jitka. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2016, 312 s. ISBN 978-80-247-5351-5

MANDŽUKOVÁ Jarmila. *Potraviny pro zdravou výživu od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2007, 128 s. ISBN 978-80-7021-865-5

MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova, zdravý životní styl*. Praha: JUDr. František Talián-FORTUNA, 2003, 144 s. ISBN 80-7168-712-X

NEUBAUER, Z. *Přímluvce postmoderny*. Praha: Hrnčířství a nakladatelství Michal Jůza a Eva Jůzová, 1994. ISBN 80-7111-012-4

PEMOVÁ, Terezie, PTÁČEK, Radek. *Zanedbávání dětí*. Praha: Grada, 2016, 200 s. ISBN 978-80-247-5695-0

SAK, Petr; SAKOVÁ, Karolína. *Mládež na křižovatce. Sociologická analýza postavení mládeže ve společnosti a její úlohy v procesech evropeizace a informatizace*. Praha: Svoboda Servis, 2004. 240 s. ISBN 80-86320-33-2.

SAK Petr, SAKOVÁ Karolína. *Mládež na křižovatce*. Praha: Svoboda servis s.r.o., 2004, 240 s. ISBN 8086320332

YNTEM, Sharon. *Vegetariánství a děti*. Brno: Mercurius, 2004, 282 s. ISBN 80-86536-04-

7.2 Elektronické zdroje

Český statistický úřad | ČSÚ. Český statistický úřad | ČSÚ [online]. [cit. 10.11.2019]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/>

Město Příbram - oficiální stránky. Město Příbram - oficiální stránky [online]. Město Příbram, 2019 [cit. 22.11.2019]. Dostupné z: <https://pribram.eu/>

NPŽP - Výzva č. 7/2019: Přírodní zahrady. Dotace EU | Dotace z EU na klíč [online]. 2020 [cit. 29.03.2020]. Dostupné z: <https://www.dotacni.info/npzp-vyzva-c-72019-prirodni-zahrady/>

Oxygen sport Příbram. Úvod | Oxygen sport Příbram [online]. Příbram, 2019 [cit. 22.11.2019]. Dostupné z: <http://www.oxygensport.cz/>

PÍŤHA, P. Velká iluze českého školství. [online]. Praha, 2018 [cit. 10.11.2019]. Dostupné na: <http://gis.fzp.ujep.cz/?q=prof-petr-pi-ha-velka-iluze-ceskeho-kolstv>

Skutečně zdravá jídelna [online]. Praha [cit. 29.03.2020]. Dostupné z: http://www.skutecnezdravajidelna.cz/user_uploads/Kriteria/Skutecne%20zdrava%20jidelna_kriteria_skolni%20jidelny.pdf

Strategický plán rozvoje města Příbram na období let 2014-2020 - Město Příbram. Město Příbram-oficiální stránky [online]. Město Příbram 2019 [cit. 10.11.2019]. Dostupné z: <https://pribram.eu/mesto-pribram/rozvoj-mesta-a-uzemni-plan/strategicky-plan-rozvoje-mesta-pribram-na-obdobi-let-2014-2020.html>

Školský zákon ve znění účinném od 15. 2. 2019, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Praha, 2013 [cit. 10.11.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/skolsky-zakon-ve-zneni-ucinnem-od-15-2-2019>

Tenis-pribram.cz. Tenis-pribram.cz [online]. Příbram, 2019 [cit. 22.11.2019]. Dostupné z: <https://www.tenis-pribram.cz/>.

Toulcův dvůr | Mateřská škola Semínko. Toulcův dvůr [online]. Praha [cit. 22.02.2020]. Dostupné z: <https://www.toulcuvdvur.cz/stranka/o-seminku>

Vegetariánská jídelna "u Dýně". Vegetariánská jídelna "u Dýně" [online]. Příbram, 2019 [cit. 27.11.2019]. Dostupné z: <http://www.jidelnaudyne.cz/>

VORŠILKA Marek, MUDr. LUŇÁČEK Zbyněk. *Vegetariánská výživa v praxi*. Vegspol.cz [online]. Praha, 2006. [cit. 2019-06-23]. Dostupné z: https://www.vegspol.cz/showpage.php?name=vorsilka_plantbased

Vyhlášky, MŠMT ČR. 301 Moved Permanently [online]. Praha, 2013 [cit. 10.11.2019]. Dostupné z: <http://sdv.msmt.cz/dokumenty-3/vyhlasky>

Rejstřík škol a školských zařízení, MŠMT ČR. MŠMT ČR [online]. Praha, 2019 [cit. 22.11.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/ministerstvo/odkazy/rejstrik-skol-a-skolskych-zarizeni>

Základní složky stravy - Eva Janoušková - Kompletní výživové a laktační poradenství.
Vítejte! - Eva Janoušková - Kompletní výživové a laktační poradenství [online]. Praha,
2018 [cit. 22.11.2019]. Dostupné z: <http://www.vaztesizdravi.cz/informace-pro-zvidave/zajimave-clanky/sekce-vyziva-a-zdravi/item/33-zakladni-slozky-stravy>

8 Přílohy

Příloha 1 Dotazník pro obyvatele obce Příbram

Příloha 1 Dotazník pro obyvatele města Příbram

- 1) Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitá zdravá strava vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

1 2 3 4 5

- 2) Ohodnoťte na stupnici, jak moc je pro Vás důležitý pohyb vašeho dítěte (5 = velmi důležité, 1 = nedůležité)

1 2 3 4 5

- 3) Jak je staré Vaše dítě?

- a) 3 roky
- b) 4 roky
- c) 5 let
- d) 6 let

- 4) V jaké části Příbrami bydlíte?

- a) Příbram I.
- b) Příbram II.
- c) Příbram III.
- d) Příbram IV.
- e) Příbram V.
- f) Příbram VI.
- g) Příbram VII.
- h) Příbram VIII.

- 5) Navštěvuje Vaše dítě nějaký pohybový kroužek?

- a) Ne
- b) Ano

- 6) Pokud Vaše dítě žádný kroužek nenavštěvuje, z jakého důvodu?

- a) Finance
- b) Nedostatečná nabídka
- c) Nemyslím, že je to důležité
- d) Nedostatek času
- e) Jiné

- 7) Poskytuje vám Příbram dostatečné sportovní zázemí vhodné pro Vaše dítě? Pokud ne, uveďte, co Vám chybí.
- a) Ano poskytuje
 - b) Chybí Plavecké lekce
 - c) Chybí Kroužky celkové pohybové obratnosti
 - d) Chybí Kroužek míčových her
 - e) Chybí Cyklistické stezky
 - f) Dopravní hřiště pro předškoláky
 - g) Uveďte jiné.....
- 8) Kolik korun měsíčně jste cca ochotna investovat do pohybového kroužku Vašeho dítěte?
- a) 0,-
 - b) 1–200,-
 - c) 201–400,-
 - d) 401–600
 - e) 601–1000
 - f) Více než 1000
- 9) Byl/a byste ochoten/na investovat více peněz, pokud by se v Příbrami nacházelo lepší sportovní zázemí pro Vaše dítě?
- a) Ano
 - b) Ne
- 10) Jste spokojena se stravou vašeho dítěte ve školce?
- a) Ano
 - b) Ne
- 11) Kolik korun měsíčně jste ochoten/na investovat do mateřské školky?
- a) 0 Kč - 500 Kč
 - b) 501 Kč-1000Kč
 - c) 1001 Kč – 1500 Kč
 - d) 1501 Kč a více
- 12) Uvítala byste školku, kde se dbá na zdravé stravování dětí?
- a) Ano
 - b) Ne
- 13) Nachází se v Příbrami dostatek prodejen se zdravou či alternativní výživou?
- a) Ano
 - b) Ne

Příloha 2 Přepis rozhovoru se zástupkyní ředitelky mateřské školy Perníková chaloupka Příbram

Otázka č. 1: Jaká je celková kapacita školky?

Celková kapacita MŠ je 78 dětí.

Otázka č. 2: Je celková kapacita naplněna? Pokud ne z kolika procent je momentálně naplněna?

Kapacita školy je zcela naplněna. Dokonce jsme žádali o výjimku (ze standardního počtu dětí na třídu 24, na 26 dětí-máme 3 třídy. Pravidelně tak žádáme zřizovatele o výjimku, neboť to prostory a hygienické zázemí školy dovoluje a zájem o naši MŠ je stále velký a zřizovatel chce též umístit co nejvíce žadatelů.).

Otázka č. 3: Jaké pohybové aktivity a jak často je školka pro děti zajišťuje?

Každý den je ranní cvičení, obsahující rozcvičku a zdravotní cviky, dále často zařazujeme různé pohybové hry, které jsou u dětí velmi oblíbené. Používáme hodně cvičebních pomůcek, jako míče, obruče, skákací pytle, tunely, šátky, švihadla, stuhy, gummy, lavičky, žebřiny, gymnastické míče atd... Patří sem také každodenní pravidelný pobyt venku (pokud není velký mráz, nebezpečný vítr nebo prudký déšť) na velké zahradě, kde je různorodý terén pro spontánní pohyb dětí, hodně průlezek a skluzavek, houpačky, houpací hnízdo, pavučina, ručkovací sestava atd. (vybavení od firmy Hřiště pod květinou). Děti jezdí též na koloběžkách a odrážedlech, mají k dispozici 2 fotbalové branky a travnatou plochu na fotbal, basketbalový koš, míče, švihadla, skákací gummy, cvičící obruče atd.... Během roku také chodíme na různě zaměřené vycházky, výlety.

Dále je to pravidelný každoroční kurz plavání a jsme také již třetí rok zapojeni v projektu "Aktivní školka" - kde trenéři vedou mimo MŠ ve velkých tělocvičnách (na ZŠ) různé sportovní aktivity s přihlášenými dětmi. Do těchto aktivit se zpravidla přihlašují nejstarší (pětileté) děti. A v neposlední řadě je to škola v přírodě, kam každoročně v květnu na týden vyjíždíme, zpravidla také s nejstaršími dětmi.

Otázka č. 4: Kolik korun rodiče platí školkovné na 1 měsíc?

Školkovné je v naší MŠ 300,- Kč měsíčně.

Otázka č. 5: Co se týče stravování dětí ve školkovém zařízení – kdo je zodpovědný za složení jídelníčku a podle čeho je jídelníček složen?

Vedoucí ŠJ zodpovídá za složení jídelního lístku. Důležitým a limitujícím ukazatelem pro skladbu jídelního lístku jsou výživové normy (vyhláška 107/2005 Sb). Skladba je proto přizpůsobena tak, aby zůstal zachován zdravotní význam školního stravování a splnily se výživové normy vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech (tzv. spotřební koš). Dále podle nutričního doporučení.

Otázka č. 6: Pokud do školkového zařízení dochází děti s bezlepkovou dietou, vegetariáni, či děti s jiným stravovacím omezením, je jich připravována alternativní strava?

Strávnick musí dodat potvrzení od lékaře. Po domluvě s rodiči krabičkujeme. Vše je podepsané, zvláště lednice, ohřev v mikrovlnné troubě. Spolupráce s rodiči úžasná-vždy pošlu jídelníček dopředu, popř. mají možnost včas k nahlédnutí na našich webových stránkách a maminy navaří alespoň podobné jídlo. Dětem jídlo neúčtuji a platí jen poplatky za školku. Pokud to provoz umožní, některá jídla paní kuchařka pouze upraví.

Otázka č. 7: Jaké jsou reálné náklady na stravu dítěte na 1 den?

Kalkulace oběda ve školních jídelnách: Hodnota potravin je stanovena z rozpětí finančních limitů v příloze č. 2 vyhlášky 107/2005 Sb. pro jednotlivé věkové kategorie. Hodnotu stanoví vedoucí jídelny tak, aby byl naplněn spotřební koš (příloha č. 1 vyhlášky 107/2005 Sb.) a zároveň musí hlídat i finanční bilanci. V naší MŠ cena za celodenní stravné 31 Kč/3-6 let

Otázka č. 8: Je jídelníček složen podle doporučovaných nutričních hodnot pro děti?
ANO...vstoupila v platnost 1. 9. 2015.

Otázka č. 9: Je dle vašich zkušeností pro rodiče důležité, jak se jejich děti stravují ve školce?

Jsou rodiče, kteří se skutečně o jídelní lístek v MŠ a složení zajímají, popř. žádají o recepty. Ale jsou i tací, kteří jídelníček přečtou pouze na dotaz dětí při příchodu do MŠ: Mami, co je dneska k jídlu? Ovšem po dobu praxe si myslím, že zájem o stravování jejich dětí je stále větší.

Otázka č. 10: Je dle vašich zkušeností pro rodiče důležité, kolik času děti ve školce věnují sportovním aktivitám?

Na pohybové aktivity se, dle mých zkušeností, rodiče neptají. Zajímá je, co děti dělaly obecně, prohlížejí si nástěnky a chtějí vědět, zda děti ten den jedly a jestli byly venku. Někteří rodiče se diví, že jdou děti ven, i když je (podle nich) ten den "docela chladno"... Fotí si obrázky na nástěnkách, básničky atd. Ale o nadstandardní aktivity, jako je plavání a Aktivní školka je vždy velký zájem a jsou vždy zcela zaplněné. Už jsme též dělali 2 kurzy plavání, aby se uspokojil zájem rodičů dětí, které se díky kapacitě kurzu na plavání nedostaly.

Příloha 3 Přepis rozhovoru s ředitelkou mateřské školy Příbram VII.

Otázka č. 1. Jaká je celková kapacita školky?

Kapacita zařízení je 55 dětí, přijato v rámci sdílených míst je aktuálně 75 dětí.

Otázka č. 2. Je celková kapacita naplněna? Pokud ne, z kolika procent je momentálně naplněna?

Kapacita zařízení je naplněna zcela.

Otázka č. 3. Jaké pohybové aktivity a jak často je školka pro děti zajišťuje?

Denně mají děti pohybové aktivity, cílené aktivity zaměřené na podporu celkového psychomotorického vývoje. Denně děti chodí ven, přičemž při pobytu venku jsou rovněž realizovány různé pohybové aktivity zejména hrou. Děti, které mají zájem, se účastní plaveckých lekcí a v rámci denního režimu každodenního protahování.

Otázka č. 4. Kolik korun rodiče platí školkovně na 1 měsíc?

Rodiče platí 400,-Kč měsíčně.

Otázka č. 5. Co se týče stravování dětí ve školkovém zařízení – kdo je zodpovědný za složení jídelníčku a podle čeho je jídelníček složen?

Skladbu jídelníčku v souladu s výživovým normami pro děti raného a časně předškolního věku zajišťuje odborně proškolená vedoucí stravovny a vedoucí kuchařka.

Otázka č. 6. Pokud do školkového zařízení dochází děti s bezlepkovou dietou, vegetariáni či děti s jiným stravovacím omezením, je jim připravována alternativní strava?

Alternativa stravy je dětem připravována na základě žádosti a doporučení příslušného lékaře.

Otázka č. 7. Jaké jsou reálné náklady na stravu dítěte za jeden den?

Celodenní stravné, včetně pitného režimu dětí činí: 30,-Kč na den.

Otázka č. 8. Je jídelníček složen podle doporučovaných nutričních hodnot pro děti?

Ano jídelníček je složen v souladu s doporučenými nutričními hodnotami pro danou věkovou skupinu dětí. Pravidelně je toto kontrolováno i příslušnou KHS.

Otázka č. 9. Je dle vašich zkušeností pro rodiče důležité, jak se jejich děti stravují ve školce?

Ano rodiče mají zájem o kvalitu i přípravu stravy pro děti v zařízení. Včetně zájmu dětí o nabízenou stravu v rámci denního režimu zařízení.

Otázka č. 10. Je dle vašich zkušeností pro rodiče důležité, kolik času děti ve školce věnují sportovním aktivitám?

Rodiče i děti mají o sportovní aktivity zájem, proto jsou kapacity sportovních aktivit naplněny. Do budoucna uvažujeme o navýšení možností sportovních kroužků.

Příloha 4 Přepis rozhovoru s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města

Příbram Otázka č. 1: Kolik dětí ve věku od 3 do 6 ti let žije v Příbrami?

V Příbrami se narodilo v letech 2013 až 2016 1354 dětí, v Příbrami žije přibližně 1275 dětí ve věku 3–6 let.

Otázka č. 2: Jaká je celková kapacita mateřských školek?

Celková kapacita mateřských škol v Příbrami je 1334 dětí.

Otázka č. 3: Z kolika procent jsou mateřské školky naplněny?

Mateřské školy v Příbrami jsou naplněny téměř na 100 %.

Otázka č. 4: Je kapacita školek dostatečná?

Kapacita mateřských škol v Příbrami je dostatečná.

Otázka č. 5: Chystá město Příbram výstavbu další mateřské školy? Pokud ano, jedná se školku zaměřenou na zdravé stravování a pohyb dětí?

Město Příbram nechystá výstavbu další mateřské školy.

Otázka č. 6: Chystá město Příbram výstavbu sportoviště pro děti předškolního věku?

Město Příbram si v současné době nechává zpracovávat koncepci rozvoje sportu do r. 2030, ze které vyplynou odpovědi mj. i na tyto otázky.

Otázka č. 7: Jsou celkové kapacity sportovišť pro děti dostatečné?

Město Příbram si v současné době nechává zpracovávat koncepci rozvoje sportu do r. 2030, ze které vyplynou odpovědi mj. i na tyto otázky.

Příloha 4 Přepis rozhovoru s vedoucí Odboru školství, kultury a sportu města Příbram

Otázka č. 1: Kolik dětí ve věku od 3 do 6ti let žije v Příbrami?

V Příbrami se narodilo v letech 2013 až 2016 1354 dětí, v Příbrami žije přibližně 1275 dětí ve věku 3 – 6 let.

Otázka č. 2: Jaká je celková kapacita mateřských školek?

Celková kapacita mateřských škol v Příbrami je 1334 dětí.

Otázka č. 3: Z kolika procent jsou mateřské školky naplněny?

Mateřské školy v Příbrami jsou naplněny téměř na 100 %.

Otázka č. 4: Je kapacita školek dostatečná?

Kapacita mateřských škol v Příbrami je v tuto chvíli dostatečná.

Otázka č. 5: Chystá město Příbram výstavbu další mateřské školy? Pokud ano, jedná se školku zaměřenou na zdravé stravování a pohyb dětí?

Město Příbram nechystá výstavbu další mateřské školy, a to z důvodu momentální dostatečnosti kapacit mateřských škol

Otázka č. 6: Chystá město Příbram výstavbu sportoviště pro děti předškolního věku?

Město Příbram si v současné době nechává zpracovávat koncepci rozvoje sportu do r.2030, ze které vyplynou odpovědi mj. i na tyto otázky.