



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Zdravé stravování v mateřské škole a jeho problémy

Vypracovala: Lucie Vondráková

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2019

Prohlášení

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

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

V Českých Budějovicích, 15.3.2019

.....

Lucie Vondráková

PODĚKOVÁNÍ

Veliké poděkování patří Mgr. Evě Svobodové za její odborné vedení, ochotu, vstřícnost a čas, který mi věnovala. Také bych ráda poděkovala mateřské škole U Lípy v Týně nad Vltavou, která mi umožnila realizaci mé praktické části. A to největší poděkování bych chtěla věnovat své rodině a snoubenci za jejich laskavost a psychickou podporu při mých studiích, a také své kamarádce Ing. Petře Zídkové za její pomoc s odbornou konzultací ke zdravému stravování.

Abstrakt

V teoretické části se zabývám pojmem „spotřební koš“ v mateřských školách, zdravým stravováním dětí a jeho vlivem na vývoj dítěte. V praktické části provedu rozhovory s paní učitelkami ze třech mateřských škol. Rozhovory se budou soustředit na téma oblíbenosti a neoblíbenosti podávaných jídel a následné konzumace těchto jídel dětmi, či na motivaci paní učitelek k méně oblíbeným jídlům. Získané informace využiji při tvorbě metodických doporučení.

Klíčová slova:

Spotřební koš, zdravé stravování, strava, mateřská škola.

Abstract:

I In the theoretical part I deal with the term "consumer basket" in kindergartens, healthy eating of children and its influence on the development of the children. In the practical part I will make interviews with teachers from three kindergartens. The interviews will be focused on the popularity and unpopularity of the served meals and their following consumption by the children and the motivation of the teachers to serve up less popular meals. I will use the obtained information for methodological recommendations creation.

Keywords:

Consumer basket, healthy eating, diet, kindergarten.

1	Obsah	
	ÚVOD	8
2	TEORETICKÁ ČÁST	9
2.1	Stravování v mateřské škole z pohledu historie	9
2.1.1	Současnost v České republice a nahlédnutí do Evropy	9
2.2	Zdravá strava	10
2.2.1	Pyramida zdravé stravy	10
2.2.2	Stravování dítěte v době těhotenství matky	11
2.2.3	Fáze duševního vývoje dítěte	13
2.2.4	Složky výživy a jejich význam ve stravování dítěte	14
2.2.5	Jak se vytváří chuť k jídlu	16
2.2.6	Zdravotní komplikace (podvýživa, obezita)	17
2.2.7	Vliv rodiny a jeho dopad na stravování dítěte	18
2.2.8	Preference a averze dítěte k jídlu a její redukce	19
2.3	Spotřební koš	20
2.3.1	Význam spotřebního koše	20
2.3.2	Obsah spotřebního koše	21
2.3.3	Legislativa.....	26
2.3.4	Vyhodnocení spotřebního koše	27
3	PRAKTICKÁ ČÁST.....	28
3.1	Cíl a metodika výzkumného šetření	28
3.1.1	Výzkumné otázky	28
3.1.2	Použité metody	28
3.2	Výsledky výzkumného šetření na základě rozhovoru	29

3.2.1	Nejoblíbenější jídlo paní učitelek v současné době.....	29
3.2.2	Nejméně oblíbené jídlo paní učitelek v současné době	29
3.2.3	Názor paní učitelek na zdravou stravu v mateřských školách, případně jejich námítky a návrhy na změny.....	29
3.2.4	Oblíbená jídla dětí v mateřské škole.....	30
3.2.5	Nejméně oblíbená jídla dětí v mateřské škole	30
3.2.6	Důvody neoblíbenosti.....	31
3.2.7	Motivace paní učitelek ke konzumaci neoblíbených jídel	31
3.3	Metodické doporučení.....	31
3.3.1	Charakteristika souboru.....	31
3.3.2	Plán tematického celku.....	32
3.3.3	Realizace tematického celku.....	37
3.3.4	Evaluace úspěšnosti jednotlivých motivačních strategií:	40
4	ZÁVĚR	46

ÚVOD

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma zdravé stravování v mateřské škole a jeho problémy. Hlavním důvodem pro výběr tohoto tématu byly mé vlastní zážitky z mateřské školy, kdy jsem byla nucena jíst pokrm, který nebyl v mé oblíbě. V mém případě nucení do jídla skončilo zvracením a následným odporem k jedné z potravin, který přetrval až do dnešního dne. Velice ráda bych ve své práci přiblížila dětem zdravé a často neoblíbené potraviny formou motivace a podpořila tak jejich konzumaci.

V teoretické části se zaměřím na problémy zdravého stravování v mateřských školách a zmapuji názory odborníků. Upřesním pojem „spotřební koš“ a jeho dopad na stravování v mateřské škole. Pokusím se ujasnit pojem zdravé stravování a jeho následný vliv na zdravý vývoj dítěte.

V praktické části se budu věnovat výzkumnému šetření, ve kterém zmapuji oblíbená a neoblíbená jídla dětí ve třech mateřských školách v Týně nad Vltavou, zejména pak jejich důvody neoblíbenosti a zkušenosti paní učitelek s motivací dětí ke konzumaci těchto jídel. Ve vybrané mateřské škole pak zpracuji metodické doporučení a následně jej otestuji při motivaci dětí ke konzumaci méně oblíbených jídel.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Stravování v mateřské škole z pohledu historie

V roce 1869 vznikla první česká mateřská škola v Praze u sv. Jakuba. Personální a materiální podmínky zajišťovala obec pražská, kdy se dobročinný komitét dam staral o ošacení a stravování chudých dětí. Jedna z dam, Marie Riegerová – Palacká, se zasloužila o to, aby děti v české mateřské škole nebyly vychovávány v německém duchu (Bělinová, 1980).

O historii stravování v mateřských školách se dochovalo velmi málo informací, toto je jediná zmínka, kterou se mi podařilo nalézt. Podle mého názoru to svědčí o tom, že stravování nebyl přikládán velký význam, důležité bylo jen, aby chudé děti v mateřských školách nestrádaly hladem.

Po roce 1948 v době socialismu, kdy se mateřské školy staly spíše sociální institucí, která umožňovala zaměstnaným matkám chodit do práce, a děti zde byly umístěny celodenně, vzrostl význam stravování. Z té doby si také mnoho dnes již dospělých nese vzpomínky na nucení do jídla a s nimi spojenou nechuť k některým potravinám. Z vlastní zkušenosti vím, že zlovyk nucení do jídla se dochoval v mateřských školách i do dob mého mládí a někde setrvává ještě dnes.

2.1.1 Současnost v České republice a nahlédnutí do Evropy

V současné době je v mateřských školách na území České republiky strava dětem zajišťována mateřskou školou. Podávána je v podobě dopolední přesnídávky, oběda a odpolední svačiny. Mateřská škola zajišťuje dětem po celý den pravidelný pitný režim.

Jestliže nahlédneme do nedalekého Německa, zejména Bavorska, stravování v mateřských školách se zde velice liší. Rodiče musejí zajišťovat svým dětem svačinky a dostatečný pitný režim sami. Oběd je schopna zajistit mateřská škola včasným objednáním za poplatek, ale pokud rodiče chtějí, mohou dát dítěti oběd z domova. Je nutné podotknout, že na oběd dodaný mateřskou školou mají nárok pouze ty děti, které plní celodenní docházku. Obědy jsou ve většině případů dodávány odjinud, jako jsou domovy pro seniory nebo podobná stravovací zařízení. Kolikrát není ani možné s jídelníčkem ze strany ředitelky školy nějak manipulovat.

Podávaný oběd proto nespĺňuje žádný spotřební koš. V některých mateřských školách již přešli na systém společných svačinek, které rodiče platí (Boučková, 2017, online).

V anglických mateřských školách mají rodiče možnost zajištění oběda pro své děti ze strany mateřské školy za poplatek, anebo musejí dítěti zajistit oběd sami z domova (Zormanová, 2015, online).

Mateřské školy v Rakousku se také liší ve stravování od českých. Ranní svačinu dodávají rodiče dítěti z domova. Oběd mají možnost mít z mateřské školy, tyto obědy si v některých mateřských školách vaří sami a někde jsou dováženy, nebo si děti nosí z domova. Častokrát jsou využívány obědy jako dělená strava neboli jeden oběd pro dvě děti, aby byl levnější. V některých mateřských školách má dítě možnost si odnést zbytek oběda domů (Tuhá, 2011, online).

2.2 Zdravá strava

2.2.1 Pyramida zdravé stravy

Potravinová pyramida je ukazatel toho, z čeho by se měl skládat náš jídelníček a v jakém poměru (viz Obr. 1). Nejvyšší patro pyramidy je obsazeno tuky a cukry. Polovina patra pod patří mléku a mléčným výrobkům a druhá polovina patří masu, drůbeži, vejcím, luštěninám a ořechům. Další patro je obsazeno zeleninou a ovocem. Poslední patro tedy nejnižší patří obilovinám (včetně pečiva a těstovin) (Illková, 2004).



Obr. 1 Potravinová pyramida: <http://www.zivotni-styl.wz.cz/?clanek=potravinova-pyramida>
(28.11. 2018)

2.2.2 Stravování dítěte v době těhotenství matky

Začneme již od početí, kdy embryo, plod a poté dítě potřebuje důležité látky, bez kterých by nebylo schopno se dobře vyvíjet a růst s ohledem na tvorbu orgánů a ostatní vývojové procesy. Pro dítě jsou nesmírně důležité základní živiny, mezi které patří cukry, tuky a bílkoviny, dále potřebuje minerální látky a vitamíny pro růst kostí, vývoj tkání a také pro strukturu i funkci nervového, imunitního a endokrinního systému (Mertin, 2010).

Plod je zcela odkázán na přísun živin z placenty. Matčino tělo bohužel neobsahuje všechny látky v takové zásobě, které dítě potřebuje ke svému vývoji a růstu, proto je třeba, aby matka doplňovala tyto živiny vhodnou výživou (Fraňková, 2000a).

Nedostatek nebo naopak nadbytek některých živin může dlouhodobě poznamenat zdravotní stav dítěte, jak jeho duševní, tak i tělesný vývoj (Fraňková, 2000a).

Nebezpečná je pro budoucí plod především matčina dlouhodobá podvýživa, která může narušit funkci placenty. Nedostatečná výživa matky může být spojena hned s několika příčinami, jako jsou například nedostatek finančních prostředků na nákup potravin, omezování se v jídle z důvodu zachování si štíhlé postavy, různé nemoci a choroby, které mohou vyžadovat některá omezení například v oblasti cukrů a tuků, neschopnost matky správně připravit jídla, nedostatek potravy v chudých či katastrofou zasažených zemích (Fraňková, 2000a).

V případě podvýživy matky chybí hlavně důležité bílkoviny. Důsledkem dlouhodobé podvýživy může být: spontánní potrat, předčasný porod, špatný vývoj plodu, nízká porodní váha novorozence, ale také opoždění duševního a tělesného vývoje dítěte v určitém věku (Fraňková, 2000a).

Nedostatek bílkovin se jeví u dětí nafouknutím bříšek, tvorbou skvrn na různých částech obličeje nebo otokem končetin. Tyto děti mívají sníženou imunitu, mohou trpět průjmami či apatií, nezájmem vůči okolí a slabostí. V naší zemi jsou tyto příznaky naštěstí velmi ojedinělé, na rozdíl od rozvojových zemí (Fraňková, 2000a).

Plod může být ohrožen i v případě, kdy matka konzumuje nadbytek některých doplňků potravy, například nadměrné pití alkoholu či kávy (Fraňková, 2000a).

Vitamíny, doplňky stravy, minerální látky a jejich vliv na vývoj plodu a dítě:

Pokud se těhotná nebo kojící matka živí vyváženou stravou, která obsahuje dostatek ovoce, zeleniny a vlákniny, neměla by mít problém s nedostatkem nebo nadbytkem vitamínů a minerálních látek. U matky či dítěte se však mohou vyskytnout poruchy, choroby nebo genetické odchylky, které zabraňují využití těchto látek, a v tom případě je třeba zvýšit jejich příjem (Fraňková, 2000a).

V době těhotenství a při kojení potřebuje matčin organismus vysoký obsah živin, může se tedy zvyšovat potřeba příjmu vitamínů A, B1, B6, B12, C, kyseliny listové a minerálních látek-vápník, železo aj. (Fraňková, 2000a).

Vitamín B1 (thiamin) je důležitý pro dítě hlavně v období kojení. Pokud mléko matky nemá dostatek thiaminu v důsledku nedostatečné výživy, objevují se u dítěte v rozmezí druhého až šestého měsíce příznaky jako je zvracení, průjem, svalová slabost či otoky (Fraňková, 2000a).

Kyselina listová je velice důležitá v období vývoje plodu v děloze matky. Má důležitý vliv na vývoj mozku, nedostatek tedy může vést k opožděnému vývoji mozku a míchy (Fraňková, 2000a).

Vitamín C je velice důležitý u každého jedince z hlediska imunity. Ochrana před nemocemi při graviditě matky je opravdu důležitá, protože plod je závislý na jejím zdravotním stavu (Fraňková, 2000a).

Vitamín A je nebezpečný především svým nadbytkem v období těhotenství. Může narušit vývoj mozku plodu. Dítě se může narodit slepé nebo s těžkými poruchami zraku, s deformacemi končetin anebo s neúplně vyvinutým mozkem (Fraňková, 2000a).

Minerální látky jsou taktéž důležité pro vývoj plodu a dítěte. Pokud je jich nedostatek, může být narušena činnost celého organismu. Vápník je nezbytný v procesu srážení krve a pro správnou funkci převodního systému. Železo je důležité pro normální složení krve, nedostatek železa vede ke snížení počtu červených krvinek. Zinek je nezbytný pro metabolismus bílkovin. Důležitou funkcí jódu je účast na tvorbě hormonů štítné žlázy, tyroxinu a trijodtyroxinu (Fraňková, 2000a).

2.2.3 Fáze duševního vývoje dítěte

Kvalita přijímané potravy a živin, které jsou v ní obsaženy, má veliký vliv na uspokojení tělesného a duševního vývoje jedince. J. Piaget rozdělil duševní vývoj do tří fází (Fraňková, 2013).

Období prvních dvou let po narození

Novorozenec a kojeneček dokáže dát najevo své uspokojení při podání sladké substance, ale také dokáže vyjádřit i svůj odpor vůči hořkému či kyselému. Dítě v tomto období se začíná osamostatňovat, učí se samostatně jíst, držet hrneček, lžičku. V tomto věku již dítě vyžaduje určité potraviny, jídla a tvoří se jeho základ trvalých vzorců jídelního chování (Fraňková, 2013).

Období symbolické a před pojmové inteligence

Období, které trvá od konce druhého roku do konce čtvrtého roku. V tomto období se dítě začíná zajímat o jídlo, učí se pojmenovávat jídla a potraviny, dochází s matkou na nákupy, zároveň je ovlivňováno reklamou ve sdělovacích prostředcích. V tomto období dítě poprvé vstupuje do mateřské školy, kde nastává velká změna v sociálním prostředí a prožívá nové interakce s dospělými a dětmi. V tomto období si dítě dokáže zpravidla říci o jídlo, přinést talíř a jíst lžící. Velikou oporou jsou v mateřské škole dítěti paní učitelky, které mu při jídle pomáhají, povzbuzují a motivují, dodávají mu pocit jistoty (Fraňková, 2013).

Období názorného předlogického intuitivního myšlení

Rozmezí věku od čtyř do sedmi či osmi let. V tomto období se děti zajímají více o přípravu jídla, dokáží již rozeznat zdravá a nezdravá jídla. Dokáží kombinovat různé potraviny a chápat zdravé aspekty jídla. V tomto období je pro děti v mateřské škole čas oběda velmi příjemnou příležitostí k povídání si, zábavě, smíchu, uvolnění. Dítě si již dokáže říct o přídavek, donést talíř, připravit stůl na stolování, a hlavně se již zvládá stravovat pomocí příboru (Fraňková, 2013).

2.2.4 Složky výživy a jejich význam ve stravování dítěte

Jak uvádí Illková 2014, výživa ovlivňuje organismus dítěte předškolního věku více cestami.

- a) Látkové působení, které ovlivňuje vývoj organismu, tělesných tkání a systému.
- b) Psychologický faktor, jenž se podílí na utváření osobnosti dítěte, na vzniku postojů vůči jídlu, jídelních návyků, individuálních preferencích a averzím. Toto vše může ovlivnit do budoucna nevhodné vztahy k jídlu nebo dát základy pozdějším poruchám příjmu potravy.
- c) Výživa je součástí každého života. Jedná se zde o proces zapojování dítěte do života malé sociální skupiny a širší společnosti, dítě je součástí kultury – jako sociální a kulturní činitel.
- d) Poznatky o výživě lze využít v mateřské škole, jako výchovně-vzdělávací činnost k navození základů zdravého způsobu života, a také pro rozvoj kognitivních funkcí, emočního i sociálního vývoje dítěte.

Každý živý organismus potřebuje přísun energie, který získává z výživy. Člověk dále využívá energii k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí – např. dýchání a činnost srdce. Dále je energie využívána při růstu a obnově tkání zejména u dětí a mládeže, u tělesné aktivity a trávení jednotlivých složek potravy (Illková, 2004).

Fořt, 2008 uvádí, že strava člověka musí obsahovat tři základní makroživiny:

- Cukry, taktéž sacharidy
- Tuky
- Bílkoviny, taktéž proteiny

Z metabolismu cukrů, tuků a bílkovin ze stravy získáváme energii. energii lze také získat ze zásob našeho organismu – mezi ně řadíme tukovou tkáň a glykogen v játrech. Nejrychleji dostupná energie je ze sacharidů, pomaleji získáváme energii z tuků. Energie z bílkovin se získává, pokud je nedostatek sacharidů a tuků. Tento stav nastává např. při hladovění (Fořt, 2008).

Následky nedostatečného příjmu energie mohou být v podobě slabosti, únavy a malátnosti. Při delším trvání může dojít k opoždění růstu, k hubnutí, podvýživě a poškození organismu a následné oslabení imunity jedince (Fořt, 2008).

Bílkoviny jsou základním stavebním materiálem našeho těla, jejichž základ tvoří aminokyseliny. Děti potřebují bílkoviny ve větší míře než dospělí pro správný vývoj a růst. Organismus neumí ukládat bílkoviny do zásoby, a proto je musíme každý den přijímat ve stravě. U dětí předškolního věku je doporučena základní dávka přibližně jeden gram na jeden kilogram hmotnosti (Illková, 2004).

Tuky v našem těle jsou důležité jako zásoba energie, tepelná izolace a mechanická ochrana vnitřních orgánů. Zároveň jsou však v nadměrném množství pro tělo nebezpečím, protože podporují rozvoj nadváhy a obezity, neměly by přesáhnout dva a půl gramu na jeden kilogram hmotnosti za den. Snažíme se dodržovat poměr rostlinných a živočišných tuků v poměru dvě ku jedné, což slouží pro prevenci srdečně-cévních, nádorových a jiných onemocněních (Illková, 2004).

Sacharidy tvoří nejvýznamnější část naší stravy. Sacharidy neboli cukry dělíme na jednoduché a komplexní. Jednoduché se vyznačují sladkou chutí, pro změnu komplexní sacharidy nemusí být sladké vůbec, např. zelenina, obiloviny a luštěniny. Všechny sacharidy se v těle rozloží a jsou přeměněny na nejjednodušší cukr – glukózu, která je nejsnadnějším zdrojem energie pro naše buňky (Illková, 2004).

Se sacharidy souvisí další složka naší stravy a tou je vláknina, kterou dělíme na rozpustnou, jenž se objevuje v ovoci a zelenině a nerozpustnou v celozrnných potravinách. Vláknina je v našem těle nenahraditelná, nejedná se o živinu, tudíž jí naše tělo nevstřebává. Rozpustná vláknina snižuje hladinu cholesterolu, naopak nerozpustná zvětšuje objem tráveniny a tím podporuje činnost střev a zamezuje zácpě (Illková, 2004).

Nenahraditelné jsou také vitamíny a minerální látky, i když nepřinášejí tělu žádnou energii. Napomáhají různým biochemickým reakcím, fungování jednotlivých orgánů i celého organismu, nebo jako stavební prvky (Illková, 2004).

Voda tvoří sedmdesát procent hmotnosti dítěte. Je důležité, aby dítě předškolního věku přijalo přibližně dva litry tekutiny denně, z toho jeden a půl litru ve formě nápojů (Illková, 2004).

2.2.5 Jak se vytváří chuť k jídlu

Senzorické neboli smyslové orgány, mezi které řadíme čich, hmat, chuť, sluch, zrak, jsou důležité zejména pro analýzu sensorických vlastností potravního zdroje. Sensorické informace se zpracovávají na různých úrovních nervové soustavy, dále se třídí, organizují a zpracovávají pro okamžitou spotřebu a později se ukládají ve formě paměťových stop. Smyslové vnímání analyzuje zejména kvalitu, zdali je potrava zdravá nebo škodlivá, jedlá nebo nejedlá, postupem času se přidalo také hodnocení v podobě dobrá nebo nedobrá, příjemná anebo nepříjemná. Vnímání sensorických vlastností potravy je také ovlivněné několika vlivy, mezi které lze zařadit délka trvání hladu, funkčnost organismu, vlastnosti posledního přijatého jídla (Fraňková, 2013).

O potravě nás také informují receptory, které se dělí na:

- Interoreceptory, jenž přijímají signály z vnitřního prostředí organismu.
- Exteroreceptory, které využívají čich, zrak, sluch a přijímají podněty z blízkého okolí, využívají také chuť, hmat a řadíme je mezi kontaktní receptory, o teplotě potravy nás informují termoreceptory.

Chuť má genetický a vrozený základ, ale v průběhu života je ovlivňována zkušenostmi člověka. Chuťové pohárky jsou základem pro vnímání chuti, jsou uloženy v zadní části hltanu, v bradavkách jazyka, na měkkém patře a ve výstelce ústní. Výjimkou jsou děti, které mají chuťové pohárky umístěné ve sliznici tváří a rtů. Rozlišujeme chuť slanou, která je uložena na předním okraji jazyka, sladkou, jenž je vnímána na hrotu jazyka, hořká vzniká na kořeni jazyka a kyselá je umístěna na zadních okrajích (Fraňková, 2013).

Tvorba chuti u dětí je založena na vrozených dispozicích, ale je také ovlivňována rodinnými příslušníky, kamarády a jinými osobami. Významné jsou pro dítě takzvané vývojové periody pro přijímání nových jídel a chutí. Mezi čtvrtým až šestým měsícem rozeznáváme senzitivní periodu pro chuť, v tomto období matka dítěte zařazuje do jídelníčku polotekutou nebo pevnou výživu. Tato fáze je jedna z nejdůležitějších pro pozdější vývoj tolerance vůči novým chutím (Fraňková, 2000a).

2.2.6 Zdravotní komplikace (podvýživa, obezita)

K poruchám příjmu potravy může docházet kvůli nesprávnému poměru mezi důležitými a méně důležitými složkami potravin, na základě nedostatečné výživy anebo při nadměrném přísunu živin (Fraňková, 2003).

Poruchy výživy mohou vznikat na základě vnějších příčin v důsledku chorob, které člověk nemůže z velké části ovlivnit. Jedná se také o nedostatek potravních zdrojů (Fraňková, 2003).

Poruchy výživy vznikají také na základě psychogenního onemocnění. Jedná se tedy o poruchu, jenž se jeví jako odchylka v potravním chování nebo jako chorobný psychický stav (Fraňková, 2003).

Na základě nepříznivých podnětů z vlastního těla dítěte i z vnějšího prostředí, které mohou být spojeny s jídlem, může dojít u dítěte k poruchám příjmu potravy. Tyto poruchy mohou být krátkodobého či dlouhodobého charakteru. U dítěte se mohou objevit různé problémy, například: poruchy chování při mentální anorexii, odmítání jídla, vybíravost, nechutenství, nadměrný příjem potravy – přejídání, který může vést k obezitě. Poruchy výživy u dítěte jsou velice nebezpečné – může dojít k ohrožení růstu, opoždění procesu dospívání a dlouhodobému ohrožení činnosti organismu (Fraňková, 2000b).

V posledních letech přibývá nárůstu dětské obezity. Dle slov Světové zdravotnické organizace se stává obezita globální epidemií, která se netýká jen dospělých, ale zejména přibývá případů obezity u dětí raného věku, a také u dospívající mládeže. Obezitu lze definovat jako nadměrné ukládání tuku v tukových tkáních (Fraňková, 2000a).

U dětí s obezitou a později v dospělosti často dochází k přechodu na těžší formu obezity a s tím jsou spojené i časté nemoci těchto osob. Patří k nim zejména onemocnění pohybového aparátu, srdečně-cévního systému nebo metabolických poruch jako je diabetes. Z psychologického hlediska trpí již děti předškolního věku svou nadváhou. Častokrát se stávají terčem posměchu od ostatních dětí, nechtějí si s nimi hrát, protože jsou méně obratné a často nemotorné. Dítě se začne stydět, vyhýbat se pohybovým hrám a jiným aktivitám, jenž zdůrazňuje jeho nedostatky. Učitelka je v tomto období velkou oporou dítěte, měla by se snažit dítě pochválit za každý sebemenší úspěch, a to nejen v oblasti pohybových činností, ale i v konstruktivních hrách, kreslení, zpěvu a znalostech. Snahou je přimět ostatní děti, aby

nehodnotily jen jeho tělesný vzhled, ale aby si vážily vlastností, jimiž může vynikat (Mertin, 2010).

Vznik obezity u dítěte je často zapříčiněn stravovacími návyky z rodiny a je tedy důležité při léčbě obezity zapojit celou rodinu. Jsou doporučeny změny jídelníčku v rodině, častější procházky, výlety a více sportu (Mertin, 2010).

Velkým vzorem pro chování dítěte předškolního věku je jeho matka, dítě napodobuje její chování, ale i způsob stravování. Pokud matka dodržuje některá z dietních omezení, nejedná-li se o nařízení od lékaře, může toto omezení dítě od matky převzít a může ohrozit jeho zdravý vývoj (Mertin, 2010). Dle mého názoru pak může dítěti pomoci mateřská škola, která prostřednictvím vzoru učitelky a ostatních dětí může pomoci nesprávné návyky změnit.

2.2.7 Vliv rodiny a jeho dopad na stravování dítěte

Rodina a rodinní příslušníci ovlivňují dítě v jídelních zvyklostech a postojích k jídlu. Mezi vlivy patří výchovné metody, genetické vlivy, vlivy sourozenců, zájmy a vlastnosti rodičů, kulturní, sociální a ekonomické pozadí rodiny (Fraňková, 2000a).

Pozitivní rodinné klima je velice důležité, jak z hlediska pocitu bezpečí pro dítě, tak i pro klidnou jídelní situaci. Není dobře, pokud se rodiče u jídla hádají. Pro dítě to může být velice stresující, což může vést k nechutenství, nebo k psychosomatickým potížím, protože dítě tyto situace prožívá mnohem intenzivněji než dospělý. Dalším faktorem může být nadprůměrná pozornost až úzkost rodičů, která může vést ke špatnému vývoji zdravých postojů k jídlu (Fraňková, 2013).

Společná jídla rodiny jsou pro dítě velice důležitá z hlediska udržování pozitivních vztahů. Pomáhají tvorbě sociálního, morálního a jídelního chování, utváří denní režim, pravidelnost a pocit bezpečí dítěte. Učí se správné hygieně, jenž je spojena s jídlem (Fraňková, 2013).

Po nástupu dítěte do mateřské školy se mění jeho jídelní režim a osvojuje si nové vzorce a návyky jídelního chování, které do jisté míry utváří změnu i v jeho rodině. Dítě se v mateřské škole setkává s jinými chutěmi, potýká se s hlukem, větším počtem dětí. Také podávání jídel se liší od domova, vyžaduje se od dítěte určitá samostatnost a častokrát není ani dítě vyslyšeno ve velikosti porce, o kterou si řekne. To vše může mít na citlivější dítě negativní dopad.

Je tedy na učitelce mateřské školy, aby při utváření správných stravovacích návyků byla dítěti na blízku a snažila se o jeho začlenění do kolektivu, případně dítěti podala pomocnou ruku (Fraňková, 2013).

2.2.8 Preference a averze dítěte k jídlu a její redukce

Preference a averze jsou výsledkem ontogenetických procesů, zážitků a zkušeností. Na vzniku výživových zvyklostí dítěte se podílejí tři faktory. Prvním je vliv rodičů, rodiny, přátel a jiných osob. Druhým faktorem mohou být sociální vlivy a podněty z vnějšího prostředí. Třetím vlivem se stávají hromadné sdělovací prostředky, zejména televize (Fraňková, 1996).

Mertin, Gillernová, 2010 tvrdí, že člověk přichází na svět s určitými vrozenými vlastnostmi. Averze vůči některým pokrmům přichází zejména v předškolním období, pokud dítě je nuceno jíst pokrm, ke kterému má odpor. Tato situace pro něj může být velice stresující a způsobovat některé somatické potíže jako je bolest břicha, hlavy a odmítání návštěv mateřské školy. Averze u dítěte vzniká také na základě negativního podmiňování, dítě je neustále nuceno do jídla, které mu nechutná. Mohou být i genetické a vrozené příčiny averzí. Averze mohou vznikat na základě alergie a evoluce člověka, úpravy a kompozice jídla. Psychické nebo fyzické trauma může vzniknout na základě nevolnosti, dávení, zvracení, dušení se po určitém jídle, případně i onemocnění. Psychologickou příčinu může mít i nějaká událost, která se odehrála v době jídla. Mezi takové můžeme řadit časté hádky rodičů nebo úmrtí někoho blízkého. Sociální příčiny jsou velmi časté při návštěvách mateřské školy, kde na dítě působí chování ostatních dětí.

Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003 upřednostňují názor, že preference může vznikat na základě těchto faktorů:

- a) Sociální faktory
- b) Pavlovským podmiňováním, kdy je jídlo spojováno s určitými podněty, jako je barevnost, vůně, úprava potravy.
- c) Opakováním pokrmu

Jak uvádějí dále Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003 postupem času se dá docílit i toho, že averze se mění v preference za pomoci začleňování do společnosti. Dítě se začne přizpůsobovat chutím svého okolí, a to zejména v oblasti koření.

Opakováním jednoho pokrmu může u dítěte dojít k preferenci, opačný efekt má averze, která může vzniknout okamžitě při špatné zkušenosti s jídlem nebo danou situací (Fraňková, 2013).

2.3 Spotřební koš

Od 25. února 2005 se řídí všechny školní jídelny, školní jídelny – vývařovny, školní jídelny – výdejny dle vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Zde jsou uvedeny nejdůležitější normy pro školní stravování (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

2.3.1 Význam spotřebního koše

Jedná se o ustanovení výživových požadavků, které mají splňovat jídla podávaná ve školních jídelnách. Dle platné legislativy je ustanoveno deset základních kategorií potravin, které mají určenou spotřebu na jednoho žáka a den. Jídelna je povinna uskutečňovat výpočty, které dokumentuje a tím ukazuje, jak normy dodržuje. Spotřební koš se počítá za měsíční období v hodnotách „jak nakoupeno“ (Spotřební koš 2002–2016, online).

2.3.2 Obsah spotřebního koše

Výživová norma tedy „spotřební koš“ obsahuje deset základních kategorií potravin:

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

Každá z těchto potravin má určenou hodnotu v gramech, která musí být splněna na jednoho žáka a den. Mateřská škola se pohybuje v normě pro tři až šest roků (přesnídávka, oběd a svačina). Pro představu si zde uvedeme, kolik gramů je určeno u každé kategorie (viz. **Chyba! Nenalezen zdroj odkazů.**) (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

Kategorie	Hmotnost v gramech (g)
Maso	55
Ryby	10
Mléko tekuté	300
Mléčné výrobky	31
Tuky volné	17
Cukr volný	20
Zelenina	110
Ovoce	110
Brambory	90
Luštěniny	10

Tabulka 2-1 Doporučená dávka potravin (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování)

2.3.2.1 Nutriční doporučení ke spotřebnímu koši

Ministerstvo zdravotnictví vydalo nutriční doporučení pro školní jídelny s ohledem na spotřební koš. Nutriční koš napomáhá zejména v plánování měsíčního jídelníčku, díky němu lze zpětně odhalit nedostatky a v dalším měsíci tuto skutečnost napravit. Dle nutričního doporučení je popisováno dvacet stravovacích dnů

Je nutno dodat, že dle prostudovaných materiálů je v každém spotřebním koši doporučena jiná frekvence opakování potravin za měsíc. V každé jídelně je tedy individuální přístup a jedná se zde pouze o doporučení.

Ve své práci však nadále vycházím a cituji nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví. Dle tohoto doporučení je rozdělení jídel následovné (Nutriční doporučení, 2015, online).

Polévky

Polévky jsou doporučovány v rozmezí dvanáctkrát zeleninová polévka za jeden měsíc, třikrát až čtyřikrát luštěninová polévka, čtyřikrát až pětkrát je doporučována polévka jiná. Mezi tzv. „jiné“ polévky můžeme zařadit například houbovou, droždovou, masový vývar a masový krém, rybí nebo přesnídávková polévka s masem (Nutriční doporučení, 2015, online).

Zeleninové polévky můžeme rozdělit do několika kategorií:

1. Zeleninové vývary
2. Zeleninové krémy – hráškový krém, pórková, dýňová a špenátová (přidává se mléko nebo smetana)
3. Pasírované či mixované – rajčatová polévka
4. Přesnídávkové polévky bezmasé – polévka bez masa se rozumí například bramboračka, dršťková z hlívy, boršč bez masa
5. Dle druhu zeleniny, která převažuje – zde se nachází velký výběr polévek, například mrkvová, brokolicová, květáková, fazolová, špenátová, kapustová, zelná atd.

Za **luštěninové polévky** můžeme považovat následující:

1. Polévka s luštěninou – jedná se o polévky, které mají menší množství luštěnin, tedy jsou řidší, například polévky jako je hrstková či minestrone (fazole, cizrna, luštěninové vločky)
2. Klasická luštěninová polévka – tyto polévky jsou velmi husté, například hrachová nebo čočková atd.
3. Polévka se sójovým masem
4. Polévka zahuštěna rozvařenou luštěninou, jako je červená čočka nebo bílé fazole

Například polévka minestrone je řazena jak mezi polévky luštěninové, tak i mezi polévky zeleninové. Také luštěninové polévky mohou být s masem, fazolová polévka s uzeným masem.

Do tabulky se zapíše luštěninová polévka, nikoliv uzenina.

Do skupiny obilných zavářek řadíme bulgur, kuskus, celozrnné těstoviny, špaldové noky, jáhly, krupky, kroupy, pohanku a zejména obilné vločky. Ty se dále rozdělují na ovesné, žitné, pšeničné, pohankové, kukuřičné, jáhlové, rýžové, mix a ječné. Do této kategorie nezařazujeme klasické těstoviny, jako jsou mušličky, písmenka, nudle aj. (Nutriční doporučení, 2015, online).

Hlavní jídla

Mezi hlavní jídla by mělo být zařazeno maximálně čtyřikrát za měsíc vepřové maso, minimálně třikrát až čtyřikrát drůbeží a králičí maso, dvakrát až třikrát ryba, dvakrát sladké jídlo a čtyřikrát zeleninové bezmasé jídlo, včetně dvou luštěninových. Zbývajících čtyři až pět dnů není stanoven konkrétní druh masa a je tedy na samotné jídelně, který druh zvolí. Jedná se o jehněčí, telecí, skopové, hovězí, drůbeží či králičí.

U vepřového masa je vhodné vybírat libové maso, tedy maso s nižším obsahem tuku. Vepřové maso se započítává do spotřebního koše i v podobě mletého masa.

Drůbeží maso by mělo být podáváno nejlépe bez kůže, protože kůže je zdrojem nasycených mastných kyselin. Mezi drůbež řadíme krůtu, kuře, slepici, husu, kachnu nebo perličku.

Rybí maso je zdrojem bílkovin, jako jediná živočišná potravina obsahuje nenasycené mastné kyseliny, tudíž rybí maso má vysokou nutriční hodnotu, zejména mořské ryby přispívají svým zdrojem jódu.

U sladkého jídla se snažíme použít různé obiloviny (vločky, jáhly aj.) a celozrnnou mouku, místo cukru je lepší přidat větší množství ovoce, které dokáže pokrm dostatečně osladit. Místo cukru můžeme například do ovesné kaše přidat banány nebo rozinky a umixovat. Dalším příkladem mohou být lívance z tvarohu a ovesných vloček.

Mezi bezmasá jídla řadíme plnohodnotná luštěninová, zeleninová, zelenino-luštěninová, obilovino-zeleninová, obilovino-luštěninová jídla. Plnohodnotným jídlem se rozumí jídlo, které obsahuje všechny tři základní živiny – sacharidy, bílkoviny a tuky. Bílkovina je zajištěna za pomoci přidání vejce, mléčného výrobku, mléka, smetany nebo kombinací luštěnin s bramborami, nebo luštěnin s obilovinami.

Za luštěninové pokrmy jsou považovány čočka na kyselo a hrachová kaše, které považujeme jako hlavní jídlo. Dále můžeme luštěniny využít jako přídavek do jiného pokrmu, například fazolový guláš nebo halušky se zelím a bílými fazolemi.

Uzeniny nejsou ve školním stravování doporučovány, z hlediska vysokého obsahu soli a také nadbytečné konzumace uzenin v České republice (Nutriční doporučení, 2015, online).

Přílohy

Přílohy jsou zaměřené zejména na větší přísun různých obilovin a je zde snaha o snížení nabídky kynutých knedlíků z bílé mouky. Přílohy z brambor a výrobků z nich nejsou dle nutričního doporučení nijak limitovány.

Obiloviny jsou doporučeny minimálně sedmkrát za měsíc. Mezi obiloviny řadíme rýži – dlouhozrnná, jasmínová, kulatozrnná, natural, parboiled a další. Dále pak pohanku, rýžové nudle, těstoviny, a to zejména celozrnné. Pečivo včetně chleba, který může být žitný, celozrnný, vícezrnný, žitno-pšeničný. Mezi další, méně tradiční obiloviny, se řadí kuskus, bulgur a jáhly. Obiloviny můžeme také kombinovat například v podobě rýže s pohankou, rýže s jáhly, rýže s bulgurem.

Houskové knedlíky by se měly v jídelníčku objevovat maximálně dvakrát za měsíc. Knedlíky se dají připravit z bílé, špaldové a také celozrnné mouky (Nutriční doporučení, 2015, online).

Zelenina

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat zelenině, která by měla být dětem nabízena každý den jak v podobě syrové, tak v tepelně upravené. Měli bychom preferovat zeleninu čerstvou před zeleninou sterilovanou.

Čerstvá zelenina by dle nutričního doporučení měla být dětem podávána minimálně osmkrát za měsíc v podobě salátů, čerstvě nakrájené zeleniny nebo oblohy.

Tepelně upravená zelenina by měla být dětem podávána minimálně čtyřikrát za měsíc. Radíme mezi ni špenát, dušené zelí, dušenou mrkev, hrášek, květákový mozeček, lečo z čerstvé zeleniny, zeleninové placičky, plněné papriky aj. (Nutriční doporučení, 2015, online).

Tekutiny

Denní přísun tekutin dětí by měl být založen na neslazeném druhu nápoje. Nejlepší volbou je zde čistá voda. Dále je zde zastoupen vysoký podíl mléka. Dítěti by vždy měl být k mléčnému nápoji nabízen i nemléčný nápoj, aby mělo možnost výběru. To stejné platí, pokud je nabízen slazený nápoj. Je třeba, aby byla k dispozici vždy i neslazená alternativa. Nápoje je důležité střídat. Například čaje jsou doporučovány všechny kromě černého, který může obsahovat kofeinové a theinové látky. Není doporučeno podávat dětem nápoje s vysokým obsahem barviva a aromat, jako jsou kolové či jinak barevné nápoje. Přeslazení nápojů pro děti není vhodné, lépe je více ředit.

Minimálně by měly být nabízeny dětem dva druhy nápoje:

- Libovolný mléčný nápoj (mléko, kakao) a neslazený nemléčný nápoj (voda, čaj)
- Slazený nemléčný nápoj (voda se sirupem, ředěný džus) a neslazený nemléčný nápoj (voda, čaj). (Nutriční doporučení, 2015, online).

Přesnídávky a svačinky

Nutriční doporučení pro přesnídávky a svačinky v mateřských školách:

- Čtyřikrát luštěninová nebo zeleninová pomazánka z fazolí, čočky, cizrny, zeleniny, tofu, sóji.
- Dvakrát měsíčně je doporučena rybí pomazánka.
- Dvakrát měsíčně je doporučena obilná kaše, která může být připravena z rýže, krupice, pohanky, jáhel, kukuřičné krupice a také z různých druhů obilných vloček.
- Zelenina nebo ovoce by měla být součástí svačinky a přesnídávky každý den.
- Osmkrát za měsíc je doporučeno podávat pečivo včetně chleba, pečivo by mělo být celozrnné, vícezrnné, žitné, žitnopšeničné, aj.

Vhodné kombinace potravin v jídelníčku jsou následující. Ke sladké svačině podáváme ovoce a ke slané svačině zeleninu. Pokud podáváme mléčný výrobek ke svačině či přesnídávce např. jogurt, není třeba doplňovat mléčný nápoj k tomuto jídlu. K obědu nepodáváme stejnou zeleninu, která byla podávána ten den již k přesnídávce nebo svačině (Nutriční doporučení, 2015, online).

2.3.3 Legislativa

Spotřební koš spadá pod vyhlášku č. 107/2005 Sb. vyhláška z 25. dubna 2005 o školním stravování (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

2.3.4 Vyhodnocení spotřebního koše

Spotřební koš si každá vedoucí školní jídelny vede v určitém programu, zde máme na výběr hned z několika programů, které jsou dostupné na našem trhu: **Magdalena, Barda SW, MSklad aj.**

Postup pro vyhodnocení spotřebního koše je následující:

- Dle uzavřené výdejky potravin nebo skladové karty zařadit spotřebované množství jednotlivých potravin za určité období (většinou za měsíc) do příslušných skupin.
- Údaje převedeme na gramy včetně spotřebovaných kusů.
- Spotřebu vynásobíme příslušným koeficientem
- Sečteme množství potravin v gramech, které bylo spotřebované v rámci celé skupiny = skutečná spotřeba.
- Propočítat dle počtu připravovaných porcí jídel pro jednotlivé kategorie doporučenou spotřebu potravin za dané období (množství v gramech na den).
- Po sečtení teoretické spotřeby v jednotlivých skupinách pro všechny kategorie strávnicků dostaneme číslo, které se porovná se skutečnou spotřebou spočítanou dle výdejek nebo skladových karet.
- Podíl skutečné spotřeby potravin na propočteném normativu se přepočte na procenta plnění, vyhláška umožňuje ve vybraných komoditách toleranci s výjimkou tuků, u zeleniny, ovoce a luštěnin je 100% dolní hranicí. (OSMS KrÚ kraje Vysočina, 2015, online).

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl a metodika výzkumného šetření

Cílem výzkumného šetření je zmapování oblíbených a neoblíbených jídel dětí v mateřských školách a pohled paní učitelek na danou problematiku na základě rozhovorů. Dále se zaměřím na důvody neoblíbenosti k určitým jídlům a na zkušenosti paní učitelek k motivaci k méně oblíbeným jídlům. Na základě zjištěných výsledků zpracuji a vyzkouším metodická doporučení, jak motivovat děti ke zdravému stravování v mateřské škole.

3.1.1 Výzkumné otázky

Výzkumný problém: **Proč děti odmítají zdravou stravu v mateřských školách?**

Ve své bakalářské práci si pokládám tyto otázky:

1. Jaká jídla jsou v mateřských školách nejméně oblíbená?
2. Z jakého důvodu tato jídla děti odmítají?
3. Jak je lze ke konzumaci méně oblíbených jídel vést a motivovat?

3.1.2 Použité metody

Pro dosažení co nejlepších výsledků jsem zvolila kvalitativní metodu formou rozhovorů a pozorování. Pomocí kvalitativního rozhovoru mohu nejlépe zhodnotit výsledky, které mi jsou poskytnuty přímo od paní učitelek. Ty jsou přítomny u každého stravování dětí v mateřské škole a dokáží tak nejlépe zhodnotit oblíbenost a neoblíbenost v podávané stravě.

3.1.2.1 Rozhovor

Pořízené zvukové záznamy byly na základě svolení nahrávány na diktafon. Všechny rozhovory byly doslovně přepsány. V případě, že paní učitelka nesouhlasila s nahrávaným rozhovorem, byly odpovědi zaznamenány ručně na papír.

3.1.2.2 Charakteristika výzkumného souboru

Rozhovory probíhaly ve třech mateřských školách v Týně nad Vltavou. Celkem bylo realizováno jedenáct rozhovorů. Dva rozhovory v mateřské škole U Lípy. Šest rozhovorů pak proběhlo v mateřské škole Hlinecká a tři rozhovory v mateřské škole Dewetterova.

3.2 Výsledky výzkumného šetření na základě rozhovoru

V příloze číslo jedna a dva je přiložen přepis dvou rozhovorů z mateřské školy U Lípy v Týně nad Vltavou. Otázky jsem volila otevřené tak, abych byla schopna se co nejvíce dozvědět o dané problematice.

3.2.1 Nejoblíbenější jídlo paní učitelek v současné době

Všech jedenáct dotazovaných se stravuje spolu s dětmi v mateřské škole. Chtěla jsem pro zajímavost zjistit, jaká jídla jsou nejoblíbenější u paní učitelek. Tři z dotazovaných odpověděly, že mají rády všechna jídla. Zbytek dotazovaných uvedl zapečené těstoviny, kapustové karbanátky, svíčkovou, pečeného lososa, krupicovou kaši, rýžový nákyp, lasagne, vepřová líčka s bramborem, rýže s masem a zeleninou.

3.2.2 Nejméně oblíbené jídlo paní učitelek v současné době

Nejméně oblíbené jsou u paní učitelek luštěniny. Zmínilo je šest dotazovaných. Je nutno podotknout, že dvě se zmiňují o zdravotních problémech, které jim toto jídlo způsobuje. Velice zajímavý je názor jedné z dotazovaných. Ta označila luštěniny z důvodu, že již několik let jsou upravovány na stejný způsob, a to v podobě polévky nebo hlavního jídla a je jich tedy „přejedena“. Paní učitelky dále uváděly bílé fazole kvůli vzhledu při servírování. Tři z dotazovaných nemají žádné neoblíbené jídlo. Jednou se ve výčtu neoblíbených jídel objevila dušená mrkev bez udání důvodu.

3.2.3 Názor paní učitelek na zdravou stravu v mateřských školách, případně jejich námítky a návrhy na změny.

Chtěla jsem pro zajímavost zjistit, jaké jsou názory paní učitelek na zdravou stravu v mateřských školách. Zda by rády něco ze zdravé stravy změnily. Co se jim nelíbí nebo jim v mateřské škole nevyhovuje.

Šest z dotazovaných odpovědělo, že není nic, co by jim nevyhovovalo, nebo by chtěly změnit. Jedna z paní učitelek by uvítala, kdyby jogurty nebyly kupované a děti by dostávaly více sezónní zeleniny a ovoce, a to zejména ke svačinkám.

Jako další názor cituji z dotazníku: „*Vadí mi, že se hodně pokrmů zahušťuje moukou. Ve většině jídel je cítit přítomnost velkého množství česneku. Při vaření je často využíváno polotovarů, jídla se opakují. A na to navazuje i odpověď z dalšího dotazníku: „Ráda bych změnila úpravu ryb – ve stávající formě je jím jen z nutnosti. Dále bych ocenila větší pestrost a čerstvou zeleninu například větší množství salátů. Ocenila bych větší zájem paní kuchařek o to, co chutná dětem. U hlavních jídel mi chybí dříve podávaný kompot“.*

3.2.4 Oblíbená jídla dětí v mateřské škole

Jednoznačně nejoblíbenější ranní svačinkou u dětí z MŠ U Lípy a Dewetterova jsou kaše – jáhlová, ovesná, rýžová, kukuřičná, krupicová. Oproti tomu v MŠ Hlinecké jsou nejoblíbenější svačinkou sladké koláčky. To uvedly tři ze šesti dotazovaných učitelek. Mezi oblíbenými svačinkami se nám objevuje také rybičková pomazánka a jogurty.

Mezi velice oblíbené polévky dětí zařazují čtyři z jedenácti učitelek bramborovou polévku a vývar. Dvakrát se v odpovědích objevila také polévka rajská a dýňová, své zastoupení našla i polévka špenátová či brokolicový krém.

Oblíbenost u hlavních jídel je dle dotazníku velice pestrá. Nejvíce dětem chutnají těstoviny či rýže s omáčkou. Dále je pak oblíben řízek nebo knedlík s omáčkou (rajská, svíčková). S menší frekvencí byly zmíněny i špagety nebo krutí maso s rýží, či kuře. Zmiňovaná jídla se dají označit za běžná, se kterými se setkávají děti i doma, a proto patří mezi nejoblíbenější.

3.2.5 Nejméně oblíbená jídla dětí v mateřské škole

Nejdůležitější otázka směřovala k nejméně oblíbenému jídlu – svačinka, polévka, hlavní jídlo. Zde se objevila velká škála odpovědí. Zejména u svačinky se týkaly odpovědi luštěninových a zeleninových pomazánek. Také sýrové pomazánky patří mezi méně oblíbené. Dvě paní učitelky zmínily kupované jogurty, našla se zde i tvarohová pomazánka a pomazánkové máslo.

Šest z jedenácti dotazovaných označilo jako nejméně oblíbenou polévku luštěninovou zejména pak fazolovou a čočkovou. Třikrát se zde objevila rybí polévka a po jedné odpovědi zelná a pórková.

Jako jednoznačně nejméně oblíbené jídlo byly zvoleny devíti z jedenácti dotazovaných luštěniny (čočka, fazole). Minoritně byla za neoblíbené jídlo označena ještě zapečená ryba.

3.2.6 Důvody neoblíbenosti

Odpovědi dětí na to, proč dané jídlo nechtějí jíst, jsou jednoznačné. Buď se jedná o frázi: „Nechutná mi to“, anebo „Maminka to doma nevaří“. Jak se shodují všechny dotazované, u dětí je jednoznačný problém v neznalosti chutí z domova, strach z něčeho nového a častokrát mají problém i s barvou nebo vzhledem jídla.

3.2.7 Motivace paní učitelek ke konzumaci neoblíbených jídel

Jedna z nejdůležitějších a nejpodstatnějších otázek se týkala motivace dětí k méně oblíbeným jídlům. Všechny paní učitelky odpověděly, že děti do jídla nenutí, ale chtějí, aby alespoň ochutnaly. Zároveň dvě z nich odpověděly, že s dětmi společně vyrábějí zeleninové a ovocné saláty. Když se děti podílejí na výrobě jídla, mají k tomuto pokrmu pozitivnější přístup a chtějí alespoň ochutnat. Všechny se shodují, že je velice důležité jít dětem příkladem. Některé zmínily, že je také velice důležité pochválit paní kuchařky a povídat si o původu jídla. Existují i metody motivace za pomoci příběhů a pohádek. Také je velice důležité zdůraznit prospěšnost některých potravin pro naše zdraví.

3.3 Metodické doporučení

3.3.1 Charakteristika souboru

Zkoumaným souborem mé práce byly děti navštěvující mateřskou školu U Lípy v Týně nad Vltavou. Jedná se o druhou třídu (Smajlíci) s počtem dvaceti šesti zapsaných dětí ve věku od čtyř do šesti a půl roku. Jde o menší rodinnou školku, která má pouze dvě třídy s celkovým počtem padesáti dětí plus jeden chlapec s mentální vývojovou poruchou.

O stravu v mateřské škole se stará paní kuchařka a vedoucí školní jídelny. Veškerá strava je připravována ve školní jídelně v prostorách mateřské školy.

Mateřskou školu jsem navštěvovala po dobu dvou týdnů, kdy jsem vytvářela a prakticovala metodická doporučení ke zdravému stravování, zejména s ohledem na luštěniny, které se ukázaly jako nejméně oblíbené na základě rozhovorů s dotazovanými.

3.3.2 Plán tematického celku

Na základě metodického doporučení učitelek a poznatků, které jsem si odnesla ze studia na pedagogické fakultě Jihočeské univerzity zejména z předmětů komunikace s dětmi, předškolní pedagogika, psychologie, pohádky v mateřské škole. Jsem si pojmenovala motivační strategie, které využiji pro motivaci dětí ke konzumaci zdravých potravin. Jsou to především: motivace vzorem, seznámení s potravinou, možnosti výběru, společná příprava pokrmu, aranžování a samostatná úprava, opakované setkání s potravinou.

Dále jsem vytvořila plán tematického celku na motivaci ke konzumaci nejméně oblíbených potravin v mateřské škole a aplikovala jej v jedné třídě za pomoci pojmenovaných motivačních strategií zejména informovanost, hra, samostatnost, opakování a vzor. Tematický celek obsahuje aktivity, které navazují na mnou vytvořený příběh.

Příběh o skřítkovi a Honzíkovi

Děti povím Vám dnes příběh o jednom skřítkovi. Skřítek vypadá jako my lidé, akorát je maličký. Když byl skřítek Zdravíčko malinký, měl tuze hodně sourozenců, a protože jim brzy zemřel tatínek, maminka zůstala na obživu sama. Zdravíčko byl ze všech nejstarší, a tak se snažil pomáhat mamince. Hledal potravu, kde se dalo. Co myslíte, že takový skřítek jí? (v odpovědích vybírám samé zdravé potraviny, hlavně ovoce a zeleninu)

Zdravíčko jednoho krásného, teplého odpoledne našel v lese velikánskou borůvku. To bude mít maminka z takové hostiny radost, ta bude spokojená, a břicho bude plné, pomyslel si. Zdravíčko přešel mostek přes divokou řeku, borůvku nemohl odnést, jak byla těžká. Takhle si to vykračuje, když v tom slyší „Pozoooooor jeduuuu.“ Než se stihl uhnout bráška Rarach Zdravíčka i s borůvkou srazil, a borůvka se kutálela rovnou z kopečka do divoké řeky! Zdravíčko ještě běžel, ale borůvku nechytil. Jen se smutně díval, jak ji odnáší silný proud. Otočil se na Raráška, dupnul nohou a spustil: „Podívej se, co si udělal! To byla hostina pro všechny, taková veliká a dobrá borůvka, ty nešiko!“ Rarášek se bránil: „Promiň Zdravíčko, já opravdu nechtěl, je mi to moc líto.“ A Zdravíčko povídá: „To je mi houby platné, když teď všichni budeme mít hlad.“ Rarášek povídá: „Víš, co Zdravíčko tak já půjdu s tebou hledat další borůvku.“ Zdravíčko se zamyslel, zadíval se a říká: „Tady už žádné nejsou, všechno jsem prošel, leda, že by si sebral odvalu a šel se mnou zkusit hledat štěstí za plot. „Za plot?“ podivil se Rarášek. „Nebo se snad

bojíš?“ „Ne-ne-ne nebojím, ale víš, že maminka říkala...“ . „Bla, bla, jsi strašpytel“. Víte děti, on sice Zdravíčko byl nejstarší, nejrozumnější, ale občas byl také dost paličatý a trochu neposlušný. Proč si myslíte, že byl asi neposlušný? Co mu tak mohla maminka říkat?

Rarášek a Zdravíčko se vydali na cestu, nejprve oba váhali, ale nakonec vešli skrz malou skulinku v plotě do zahrady a ocitli se v ráji. Všude bylo tolik kytickek, stromů a tam na konci se tyčil velký dům. Vešli opatrně dovnitř, ale v domě nikdo nebyl. Prošli celým domem a v jednom pokoji objevili velikánskou postel. Byla tak veliká, že by se do ní vešla celá Zdravíčková rodina. Skřítkové vylezli nahoru, chvíli na ní dováděli a pak Zdravíčko řekl: „podívej se, jaká je ta postel měkoučká, a já jsem tuze unavený.“ Lehli si do voňavé, měkké postýlky a samým blahem oba dva usnuli. Spali tak tvrdě, že je ani nevzbudilo, když do pokoje přišel chlapec Honzík. Byl to moc milý a hodný kluk, měl ale jednu neřest! Když mu maminka připravila svačinu, nikdy jí nesnědl. Víte proč? Protože moc rád jedl nezdravé věci. Co myslíte děti, jaké mohl jíst nezdravé věci?

Když uviděl ty dva spící roztomilé skřítky, měl velikou radost, že má nové kamarády. Něžným pohlazením je zkusil vzbudit, skřítki se protáhli s úsměvem, otevřeli oči a hup, rup, dup s křikem utíkali pod postel, kde se krčili v koutě. Obra ještě nikdy neviděli a slyšeli o nich jen samé špatné věci. Třeba, že jedí skřítky, posypou si je solí a pepřem, uvaří anebo, že na ně dokonce šlapou! Honzík si lehl na zem a začal na skřítky mluvit: „Nebojte se, já vám neublížím, jmenuji se Honzík, a pokud chcete, budeme kamarádi.“ Skřítkové se strachem promluvili: „Vždyť vy obři se se skřítky nekamarádíte, nemáte nás rádi a šlapete nás“. Honzík se zasmál: „Tak to tedy ne, ne, my máme skřítky moc rádi, ale skřítki se nás bojí, asi že jsme moc velcí“. Po chvíli povídání se Honzík zdvořile zeptal, zdali nemají hlad nebo žízeň. Skřítkové byli opatrní, ale v bříšku jim kručelo tak nahlas, že sám Honzík uznal, že donese něco k snědku. Po chvíli skřítkům přinesl, nachystanou svačinu od maminky byl to jogurt s oříšky, malinko odlil do mističky a poslal až k nim. Skřítki ještě nikdy jogurt neviděli, vykulili oči a ptali se „Co to je?“. Honzík povídal, ať to zkusí, že je to prý moc dobré, ale sám si dal brambůrky a colu. Jak jednou ochutnali, už, už se cpali, až se jim boule za ušima dělaly. U toho si povídali, a tak se postupně skamarádili. Skřítki Honzíkovi vyprávěli, jak mají málo jídla, a snaží se nějaké najít pro svou rodinu. Honzíkovi bylo celé rodiny líto a rozhodl se jim pomoci. Povídá skřítkům: „tak já vám dám trochu toho výborného jogurtu pro celou rodinu“. Skřítki měli co dělat, aby se jim

nožičky, nepodlomili, když to nesli, a tak Honzík skřítkům pomohl až k plotu. Rozloučili se, poděkovali a domluvili se na druhý den.

Maminka a sourozenci se moc strachovali, kde že ti dva jsou. Když je konečně uviděli, samou láskou je povalili. Zdravíčko a Rarášek začali vyprávět mamince, jak šli za plot, potkali hodného Honzíka, který má tolik dobrot. Ve světničce vyndali jogurt s oříšky na stůl. Všichni koukali, báli se to obří jídlo ochutnat, ale hlad je mocný čaroděj. Když si naplnili svá bříška, maminka poděkovala a nechala pozdravovat toho hodného Honzíka. Jak šel čas Honzík, stále dával rodině spousty jídla, hlavně svačiny připravené od maminky. A on sám si vždy vzal nezdravé. Jednoho dne byl Honzík zalezlý ve své postýlce, venku krásný den a on nikde. Bylo mu tuze špatně. Skřítkovská maminka se na něj došla podívat a ihned věděla z čeho to má. Na stole se válel prázdný obal od brambůrků, čokolády, bonbónů, salámu, pizzy a coly. Zeptala se Honzíka, zda to všechno snědl a Honzík odpověděl, že ano.

A skřítkovská maminka se dala honem do práce, uvařila heřmánkový čaj a zeptala se: „ty Honzíku jíš ty vůbec nějaké zdravé jídlo“? Jaká myslíte, že byla odpověď děti? Nejedl. „My skřítkové máme moc rádi ovoce, zeleninu, luštěniny a obilniny. Můžeme to najít třeba v lese, na poli a také na zahradě“. **„My tě naučíme jíst zdravé jídlo, víš proč, je důležité jíst zdravé jídlo?** (otázka na děti – vitamíny, zdraví, růst, červené tvářičky, silné nožičky na běhání atd.) (Činnost: rozdělování na zdravé a nezdravé)

Když se vrátila Honzíkova maminka z práce, a uviděla Honzíka, měla veliký strach, ale skřítkovská maminka jí uklidnila. „Nebojte se, Honzík bude v pořádku. Jen jedl moc nezdravých potravin a neudělalo mu to dobře. Naučíme všichni společně jíst Honzíka samé dobré a zdravé věci“.

Když už byl Honzík v pořádku, rozhodly se obě maminky uspořádat hostinu ze samých zdravých jídel. Všem se nápad moc líbil, a tak se dali do práce. Maminka Honzíka upekla rybu a dodala spousty mléčných výrobků (kefír, jogurt, máslo, smetana, mléko). Skřítkovská maminka zase udělala zeleninu. A skřítkové s Honzíkem nasbírali spousty ovoce, které rostlo na zahradě (Jaké ovoce můžeme najít na zahradě?). Honzík byl moc rád, že se o něj maminka a skřítkové starali.

Jednoho dne Zdravíčko povídá: „Honzíku pojd', zasadíme si řeřichu“ a Honzík se ptal: „Co je to řeřicha, tu neznám“? „Řeřicha to je taková rostlinka, která obsahuje vysoký počet vitamínů, a když vyroste, tak se dá na chleba a je to veliká dobrota“.

Další den v MŠ:

Navázání příběhem na luštěniny.

Děti pamatujete si, jak Honzík neznal řeřichu? Jednoho dne se Zdravíčko ptal Honzíka, zda zná luštěniny? Neznal. Znáte vy luštěniny? (Co to je, co sem patří, názorná ukázka). Zdravíčko tedy připravil a přinesl Honzíkovi dvě výborné pomazánky. Jedna z červené čočky a druhá z fazolí. Honzík si je namazal na kolečka rohlíků. A Zdravíčko říká: „počkej, nezapomeň si je ozdobit“ a podal mu papriku a pažitku. A jak se, tak dívám, Zdravíčko trochu tady nechal na ochutnávku i pro nás, to je ale hodný skřítek a chce, abychom byli také moc zdraví. Pojd'te, půjdeme společně ochutnat.

Motivační strategie užití v integrovaném celku:

1. Motivace vzorem v příběhu

Příběh o skřítkovi a Honzíkovi

- Autorský příběh
- Příběh je doplněn otázkami směřující k dětem, diskuzi
- Doplněno aktivitou – rozdělení zdravých a nezdravých potravin
- **Cíl:** Seznámení se zdravým a nezdravým jídlom
- **Výstup:** Dítě dokáže rozdělit, co je zdravá strava a co není

2. Samostatné vypěstování potraviny, pozorování růstu

Společné zasazení řeřichy

- Návaznost příběhu o skřítkovi a Honzíkovi
- Společné zasazení a vypěstování v mateřské škole
- Každodenní pozorování rostliny, zalévání
- Společná ochutnávka vypěstované řeřichy
- Společné hodnocení
- **Cíl:** Poznávání zákonitostí přírody
- **Výstup:** Společné vypěstování rostliny

3. Seznámení s potravinou

Povídání o luštěninách pomocí příběhu o skřítkovi a Honzíkovi

- Návaznost příběhu o skřítkovi a Honzíkovi
- Doplněno obrázky a knihou
- **Cíl:** Seznámení s luštěninami, druhy, pěstováním
- **Výstup:** Dítě rozezná základní druhy luštěnin

4. Příprava pokrmu

Pomazánky

- Ochutnávka dvou připravených pomazánek
- Jedna z červené čočky a druhá fazolová
- Samostatnost při mazání a zdobení zeleninou
- Ochutnávka obou připravených pomazánek a následné hodnocení, která jim zachutnala více
- Opakování po týdnu
- **Cíl:** Přiblížení luštěnin pozitivním způsobem
- **Výstup:** Dítě dokáže vyjádřit své chutě

5. Možnost výběru

Otázky pro děti

- Zjištění, kterou potravinu mají raději
- Čočka nebo fazole
- Hodnocení dle smajlíků a krabiček
- Zopakování znovu po týdnu

6. Seznamování s potravinou pomocí smyslových a volných her

Hmat

- Poznáš, co to je?
- Z ušitých pytlíčku budou děti hádat, co to je za luštěninu
- Rozdělování luštěnin „popelka“
- **Cíl:** Rozvoj jemné motoriky
- **Výstup:** Dítě rozezná luštěninu dle hmatu

Volná hra s luštěninami

- Děti mají k dispozici volně luštěniny, se kterými si mohou libovolně hrát „vařit“
- Připravíme dětem hrnce, vařečky, misky, váhu
- Mají možnost přinést do školky recept na něco, co dělá doma maminka z luštěnin, nebo ovoce, zeleniny
- **Cíl:** Rozvoj fantazie
- **Výstup:** Dítě se vžije do role kuchařky, dokáže pojmenovat jednotlivé druhy luštěnin

7. Aranžování jídla, samostatná úprava

Zdobení čochky

- Děti mají k dispozici kečup, kterým si mohou ozdobit svou čochku
- Motivace vedena k nakreslení obrázků z kečupu
- **Cíl:** Pozitivní motivace k podávané stravě
- **Výstup:** Dítě má pozitivní pohled na podávanou stravu, využívá svou fantazii

8. Možnost samostatné volby ovoce a zeleniny

Volně dané ovoce a zelenina

- Děti mají každé ráno po dobu dvou týdnů k dispozici nakrájené ovoce nebo zeleninu
- Pozorování dětí, s jakým zájmem si dávají/nedávají ovoce nebo zeleninu
- **Cíl:** Naučit děti konzumaci ovoce a zelenina na základě vlastního rozhodnutí
- **Výstup:** Dítě se umí samo rozhodnout, zda si dá nebo nedá, umí si vybrat, na co má chuť

9. Vzor učitelky

Společné stravování

- Všechna jídla jím spolu s dětmi
- Upozorňuji na jejich chuť, vůni
- Dávám pozitivní zpětnou vazbu – to je dobré a zdravé jídlo
- Odkazuji na příběh
- **Cíl:** Poskytnout dětem pozitivní vzor
- **Výstup:** Dítě umí ocenit jídlo

10. Děti do jídla nenutit, poskytnout volný prostor pro výběr

- Kdo chce, ochutná
- Je dobré ochutnat, abychom věděli, jak jídlo chutná
- **Cíl:** Vést děti k samostatnosti
- **Výstup:** Dítě samostatně ovlivní situaci, ve které se nachází

3.3.3 Realizace tematického celku

Tematický celek byl realizován v mateřské škole U Lípy v Týně nad Vltavou po dobu dvou týdnů. Některé činnosti byly realizovány jednou za týden, jiné každý den. Mezi první realizovanou činností jsem zařadila příběh o skřítkovi a Honzíkovi. Skřítek jménem Zdravíčko se setkává s Honzíkem, který se stravuje jen nezdravými potravinami. Když nezdravé jídlo u Honzíka způsobí nemoc, semknou se skřítkovi a Honzíkova maminka a společnými silami se snaží Honzíka vést správným směrem, aby byl zdravý. Tento příběh vtáhne děti do děje, tím že jsou

jeho součástí a podílejí se na něm. Objevuje se zde několik otázek, které se zaměřují na fantazii dětí.

Po první části příběhu byla připravena dětem hra na poznávání zdravého a nezdravého jídla. Ta probíhala na koberci stejně, jako čtení příběhu. Jmenovala jsem postupně několik potravin a děti reagovaly domluvenými gesty. Pokud jídlo bylo zdravé, daly ruce nahoru, pokud jídlo bylo nezdravé, daly ruce křížem. V pokračování příběhu se děti dozvěděly o tom, co přinesla maminka Honzíkova a maminka skřítků na zdravý piknik. Zde byly položeny další doplňující otázky.

Společné zasazení řeřichy

Příběh pokračoval tím, že si Zdravíčko a Honzík společně zasadili řeřichu. Tuto činnost jsem aplikovala i v mateřské škole. Společně s dětmi jsme si zasadili čtyři plastové talíře řeřichy. Děti se podílely na tvorbě – dávaly vatu na talíř, zalévaly a každý si zasel několik semínek. Činnost probíhala v kruhu, aby každý viděl na proces, který společnými silami vytváříme. Každý den jsme řeřichu pozorovali, o kolik vyrostla a také jsme se o ni společně starali – zalévali. Po týdnu byl dětem nabídnut chléb a máslo. Každé dítě si samo namazalo chléb dle svého uvážení a dozdobilo si ho vypěstovanou řeřichou.

Povídání o luštěninách s pomocí příběhu o skřítkovi a Honzíkovi

Další den následovalo pokračování v příběhu o skřítkovi a Honzíkovi, zde jsme se dostali k luštěninám. Dětem jsem pokládala základní otázky – jaké znají luštěniny a jak se luštěniny pěstují. Pro představu jsem si přinesla knihu, kde byly luštěniny nafocené. Dále jsem použila také několik vytištěných fotografií pro lepší názornost.

Ochutnávka pomazánek a otázka pro děti

Základem bylo pro děti připravit dvě pomazánky z luštěnin a pozorovat, jak na toto jídlo reagují a zároveň zhodnotit, jak postup servírování ovlivní konzumaci pomazánek.

První pomazánka byla připravena z bílých fazolí, česneku, soli, cibule a taveného sýru. Druhá pomazánka se skládala z červené čočky, soli, česneku, cibule, taveného sýru a másla. Obě pomazánky byly rozmixovány do hladka. Dětem byl připraven bílý rohlík nakrájený na kolečka a k tomu spoustu zeleniny – mrkev, červená paprika, cherry rajčátka a petrželka.

Každé z dětí mělo možnost ochutnat obě pomazánky. Za pomoci motivace skrz příběh o skřítkovi se děti pustily do přípravy jídla. Pomazánky si měly možnost namazat na připravený rohlík a ten následně ozdobit dle své chuti a fantazie. Základní myšlenkou bylo, že každé z dětí si namaže rohlík samo, tudíž si může korigovat množství pomazánky a zároveň si zvolit zeleninu, kterou má nejraději. Následující týden jsem tento pokus zopakovala přesně se stejným postupem.

Hmat

U dětí je důležité rozvíjet jemnou motoriku, a to se dá dobře spojit i s luštěninami. S dětmi jsme hrály hru na popelku, kdy měly za úkol roztřídit bílé fazole, čočku, červené fazole a cizrnu do plastových kelímků. Pro tuto příležitost jsem ušila látkové pytlíčky, do kterých jsem dala následující luštěniny – čočka, cizrna, fazole. Pomocí hmatu děti poznávaly, která luštěnina se nachází v pytlíku.

Ovoce a zelenina

Po dobu dvou týdnů jsem dětem dávala každé ráno misku ovoce nebo zeleniny. Ze začátku byly děti nesmělé, protože na to nejsou zvyklé, avšak postupem času si každé dítě přišlo na své.

Zdobení čočky

Čočka patří u dětí mezi méně oblíbenou potravinu. Dětem zejména vadí vzhled této potraviny a reagují negativně i přesto, že jí ještě neochutnaly. Po dohodě paní kuchařka dětem uvařila čočku a já koupila kečup, který měly děti k dispozici při konzumaci čočky. Dětem jsem vnukla nápad, že si mohou čočku dozdobit pomocí kečupu.

Volná hra s luštěninami

V této hře jsem využila vzpomínky z dětství, kdy jsme rádi pomáhali mamince v kuchyni a pomocí hmatu testovali různé druhy potravin – mouku, těstoviny a další potraviny. Tato činnost je i velice příznivá pro jemnou motoriku dítěte.

Děti měly ve školce po celou dobu k dispozici v kuchyňce luštěniny – červené fazole, bílé fazole, červená čočka, hrách žlutý, čočka a cizrna. Nejprve jsme si luštěniny pojmenovali, a poté měli možnost z nich „vařit“. Děti testovaly luštěniny pomocí rukou, studovaly jejich texturu a vytvářely z nich různé „pokrmý“.

3.3.4 Evaluace úspěšnosti jednotlivých motivačních strategií:

1. Motivace vzorem v příběhu

Příběh o skřítkovi a Honzíkovi

Inspirovala jsem se doporučením paní učitelek z rozhovoru, kde zmiňovaly své metody, jako motivace příběhem anebo pohádkou. Jelikož jsem již několikrát v této třídě aplikovala svou praxi, znala jsem zájmy a oblibu dětí v příbězích. Nejraději mají děti vtažení do příběhu, když se na něm mohou podílet. Proto mohu hodnotit, jako velký přínos reakce dětí na dané otázky, které se zde vyskytují. Děti byly velice aktivní a vymýšlely spousty odpovědí. Například otázka, co takový skřítek jí, byla vedena zejména ke zdravým potravinám, a hlavně ovoci a zelenině. Objevily se také odpovědi šišky, plody z lesa a jehličí. Odpovědi nevnímám, jako špatné ale naopak, tento příběh je pohádkový, zaměřen také na fantazii dětí. Na konci našeho příběhu probíhala rekapitulace, kdy jsem dětem pokládala základní otázky z příběhu, na které odpovídaly, aby si ho uchovaly v paměti do dalších dnů. Každý den byla v ranním kruhu alespoň malá zmínka o příběhu a některé aktivity na něj přímo navazovaly.

Myslím si, že většina paní učitelek dokáže vytvořit, byť jen kratičký příběh, anebo předělat nějaký ze snadno dostupných zdrojů, jako je internet. Já sama bych se spíše zaměřila na knihy. Máme velkou nabídku knih s různou tematikou. Děti příběhy baví, dobře na ně reagují a dá se na nich aplikovat spousty tematických celků. Je dobré děti do příběhu zapojovat a podněcovat k použití fantazie.

2. Samostatné vypěstování potraviny, pozorování růstu

Společné zasazení řeřichy

Obrovským přínosem hodnotím vypěstování řeřichy s dětmi. Stačilo pár vět, které navazovaly na předešlý příběh, kdy dokázal děti zcela zaujmout a plně reagovat. Líbilo se mi nadšení dětí při sázení. Každý si chtěl vyzkoušet od vaty až po samotné setí semínek řeřichy. Nebylo ani třeba dávat podnět k tomu, aby děti každý den pozorovaly řeřichu, i bez připomínání se o to zajímaly zcela samy a měly zájem a zodpovědnost řeřichu zalít. Skvělý nápad nás napadl v průběhu, kdy jsem objevila dětskou velikou lupu. Každý den pozorovaly děti, jak klíčí naše rostliny.

Po týdnu, kdy řeřicha již dostatečně vyklíčila, jsem dětem dala k dispozici nakrájený chléb a máslo. Opět byly děti vedeny k samostatnosti. Každý si sám namazal svůj chléb, dle libosti.

Také řeřichy si každý z dětí ustříhl tolik, na kolik měl chuť. Našly se i děti, které měly obavy z ochutnávky, dětem jsem se snažila jít příkladem a pozitivně motivovat. Některé to zkusily i přes své obavy s kladným výsledkem, ale také se našlo dítě, které zcela odmítlo ochutnat. Nikdo z dětí do ochutnávky nebyl nucen, každý měl svou volbu. S dětmi jsem udělala jednoduché vyhodnocení, zda jim řeřicha chutnala anebo nechutnala. Řeřicha většinou dětí byla hodnocena kladně.

V mateřské škole mají možnost děti se podílet na více procesech, kdy si vypěstují společně určitou potravinu. Jednoznačně největší příležitostí je školní zahrada. Na školní zahradě si společnými silami můžeme s dětmi vypěstovat velkou škálu potravin, například mrkev, jahody, hrách, ředkvičky, dýně a jiné. Jestliže se jedná o třídu, zde můžeme zasadit již zmiňovanou řeřichu, a to zejména přes zimu, když nemůžeme docházet na školní zahradu. Díky tomu, že se děti podílejí na procesu tvorby, mají mnohem pozitivnější přístup k následné přípravě a konzumaci. Myslím si, že každá školka by dětem měla dát do povědomí, že jídla je třeba si vážit, a že není jednoduché takovou potravinu vypěstovat. Chce to úsilí, snahu a péči. Zde se propojujeme také s enviromentální výchovou dětí.

3. Seznámení s potravinou

Povídání o luštěninách pomocí příběhu o skřítkovi a Honzíkovi

Krátkým odstavcem příběhu navazovalo povídání o luštěninách. Zeptala jsem se dětí, zda znají nějaké luštěniny. Pro mé překvapení nikdo z dětí v první chvíli nevěděl, co to luštěniny jsou. Díky obrázkům a knize jsem dětem luštěniny mohla představit. Vzpomněly si tedy alespoň na čočku a fazole. Ostatní luštěniny jim byly neznámé, a to hlavně cizrna po celou dobu našeho tematického celku, i přesto, že byla několikrát přiblížena a zopakována. Mým úkolem bylo tedy dětem luštěniny opakovaně přibližovat a dát do povědomí.

Zde se nejedná pouze o luštěniny, dětem bychom měli přibližovat spousty pro ně neznámých potravin. Pokud s dětmi budeme komunikovat o jednotlivých surovinách, můžeme je dovést k lepšímu pochopení a pohledu na danou potravinu. Nejedná se zde o nucení, pouze o to být dítěti průvodcem ve stravování.

4. Příprava pokrmu

Pomazánky

Rozhodla jsem se s dětmi podílet na přípravě pokrmu, díky doporučením od paní učitelek. Samotné paní učitelky se zmiňují, že s dětmi občas připravují ovocné nebo zeleninové saláty, a děti pak mají lepší přístup k potravinám a chtějí ochutnat.

Na základě svého pozorování musím podotknout, že jako nejlepší činnost hodnotím ochutnávku pomazánek. Celý pokus vnímám jako velmi zdařilý. Jako nejdůležitější aspekt celého pokusu hodnotím možnost dětí připravit si jídlo samostatně. Každé z dětí projevovalo nadšení nad přípravou jídla, kdy si mohly zcela samy zvolit množství a ingredience.

Velký počet dětí ukazoval své výtvary z pomazánky a zeleniny, nazývaly to též, jako sendvič. Ačkoliv jsem měla obavy, zda si vůbec budou chtít své pečivo namazat pomazánkou, každé dítě si namazalo obě dvě, a dokonce ozdobilo několika kousky zeleniny. Veliký počet dětí si přidával pomazánky a zeleninu napoprvé i napodruhé. Příště bych zvolila dvě místa s nabídkou pomazánek a zeleniny, z důvodu rychlejší sebeobsluhy. V tomto případě to trvalo delší dobu, než jsem očekávala.

Překvapila mě reakce jedné z holčiček Hanky, která nejdříve odmítala, byť i jen ochutnat. Pomocí vlídného slova a správné motivace se nakonec Hanka rozhodla ochutnat a konstatovala, že jí to nechutná. Pro mě to znamenalo úspěch v tom, že se Hanka pokusila jídlo alespoň ochutnat. Po týdnu jsem tuto činnost zopakovala znovu spolu se stejnými pomazánkami, zeleninou i pečivem. Dětem velice vyhovovalo, že si mohou opět samy korigovat kolik, čeho chtějí. Velká skupina dětí si přidávala. Mezi největší úspěch řadím Hanku, která při prvním pokusu pomazánky nechtěla ochutnat, později ochutnala s hodnocením, že jí nechutná ani jedna. Při pozorování druhého pokusu Hanka sama přišla, že jí pomazánky velice chutnají a s velikým překvapením stála frontu na přidavek. Stále dokola si dokazujeme, že děti potřebují jídlo ochutnat, ale dobrovolně, několikrát, než si chuť zapamatují a přijmou.

Možnost výběru

Otázky pro děti

Zajímala jsem se také o názor dětí na pomazánky, zda jim chutnaly obě, nebo jen jedna anebo žádná. Vyhodnocení jsem vedla pomocí smajlíka, jenž jsem sama nakreslila a dětem představila, jako pana „Fazoláka“. Vytvořila jsem krabičky kam děti vkládaly svého smajlíka, zde byly odlišeny obrázky luštěnin. Po snědení pomazánek, každé z dětí šlo individuálně ohodnotit. Výsledky prvního podávání pomazánek byly následující: z devatenácti přítomných dětí ohodnotilo dvanáct dětí, že jim chutnaly obě dvě, pět ohodnotilo čočkovou a jeden fazolovou, jednomu nechutnala ani jedna z nabízených pomazánek.

Hodnocení druhého pokusu s počtem dvacet čtyři dětí, tedy o pět více než v prvním dopadlo následovně. Sedmnáct dětí zhodnotilo jako chutné obě dvě pomazánky, čtyři děti hlasovaly pro fazolovou a tři děti pro čočkovou.

Na základě svého pozorování vyhodnocuji, že by bylo dobré, alespoň občas dětem dát na výběr ze dvou druhů zeleniny či ovoce ke svačince. Pro děti je to hned lepší, když mají myšlenku na to, že si mohou sami zvolit co si dají. A ne, že je bude někdo nutit jíst určitý druh zeleniny, který nemají v oblibě, případně se na ně bude paní učitelka zlobit, že to nesnědly.

5. Seznamování s potravinou pomocí smyslových a volných her

Hmat

Děti tato hra velice bavila a dokázaly dodržet i stanovená pravidla. Je třeba dětem poskytnout jednoduché luštěniny, které od sebe mají možnost navzájem odlišit. Já jsem zvolila čočku, fazole a cizrnu. Jediné, co dětem dělalo problém, byla cizrna. Cizrna je pro děti velice neznámá luštěnina a je třeba ji dětem více přibližovat i nadále. Ani jedno z dětí nemělo problém s poznáním čočky a fazole. Myslím si, že hodně aktivit můžeme dětem propojit přes smysly. Viděla jsem reakce dětí, jak jsou nadšené, když sahají do pytlíčku.

Volná hra s luštěninami

Jak dětem nejlépe přiblížit danou potravinu? Přes smysly, jak jsem již napsala v předešlém odstavci. Děti se moc rády věnovaly luštěninám, sahaly na ně, prohrabovaly si prsty v nich, mačkaly a také očichávaly. Nejdůležitější bylo, že měly neustále volný přístup k nim po dobu dvou týdnů. Každé z dětí mělo šanci toho využít a dle pozorování toho také většina využila. Bavilo je dohromady míchat luštěniny, poté přebírat. A také vytvářet nové názvy pokrmů, které vymyslely.

6. Aranžování jídla, samostatná úprava Zdobení čocky

Jedním ze smyslů, kterým vnímáme stravu a je také velice důležitý a ovlivňuje náš úsudek je zrak. Jak jsem si mohla ověřit, díky jednoduchému nápadu, kterým byla koupě jemného kečupu. Děti měly větší chuť a snahu se do jídla pustit. Většina dětí bohužel luštěniny nemá moc v oblibě a zejména čocku. Proto bylo hezké vidět, že pomocí motivace děti alespoň čocku ozdobily a také ochutnaly. Dětský kečup bez konzervantů bychom mohly využít také při zdobení dalšího méně oblíbeného pokrmu a tím jsou fazole. Myslím si, že také záleží na paní kuchařce, jak se zajímá o to, co děti mají rádi a následně konzultuje s paní učitelkou, jak by se to dalo dětem lépe naservírovat, aby měly zájem alespoň ochutnat. Jednoznačně nejlepším způsobem by bylo, aby každé dítě si samo zvolilo, co si chce dát, a v jaké míře. Bohužel většina školek, je proti tomu, aby si děti samy nandaly jídlo. Znovu nás to ale vede k tomu, že jsme schopni děti vést k větší samostatnosti a hlavně zodpovědnosti. Protože je jen na dětech kolik si zvolí jídla, kolik toho sní a zda budou nasyceni nebo ne.

7. Možnost samostatné volby ovoce a zeleniny Volně dané ovoce a zelenina

U některých dětí jsem časem mohla pozorovat vzrůstající oblibu v ovoci nebo v zelenině. Také se dalo snadno rozeznat, které ovoce nebo zelenina jsou oblíbenější a dětem více chutnají. Například banán a jablko byly snědeny, jako první. Oproti tomu mandarinky zůstávaly nakonec. Také mezi zeleninou se dalo určit co patří mezi oblíbenější, byla to mrkev a paprika. Malá cherry rajčátka dětem tolik nechutnají a mizí mezi posledními. Dle mého pozorování mohu posoudit, že ovoce a zelenina neměly vliv na to, že by děti jedly méně svačinky. Svačinky jedly v takové míře, jako doposud.

Myslím si, že každá mateřská škola by mohla alespoň dvakrát za týden dát dětem k dispozici volně ovoce nebo zeleninu. Možná bychom tím u dětí vytvořili povědomí, že když mají na něco chuť nesáhnou okamžitě po nějaké čokoládové tyčince, ale dají si raději zeleninu nebo ovoce. Ale to je pouhá myšlenka, a není doložena žádnými fakty.

8. Vzor učitelky Společné stravování

Po celé dva týdny jsem se snažila být dětem vzorem a vším si projít spolu s dětmi, od ochutnávky řeřichy až po ochutnávku pomazánek. Je také velice důležité, aby paní učitelka o jídle mluvila pozitivně a nejlépe jedla všechny potraviny. Pokud nějakou potravinu odmítá jíst, je dobré dětem vysvětlit důvod proč jí nejí. Je také důležité, aby jídlo pochválila, řekla dětem, z čeho je oběd uvařený. Také bychom měli pochválit paní kuchařku, která nám pokrm připravila. A pokud jsme si s dětmi připravili sami nějaký pokrm, tak nesmíme zapomenout pochválit i sami sebe.

9. Děti do jídla nenutit, poskytnout volný prostor pro výběr

A v neposlední řadě nikdy děti do jídla nenutit, nám učitelkám by se také nelíbilo, kdyby nás někdo nutil. Častokrát zapomínáme na to, že bychom k dětem měli přistupovat, jako k partnerovi nikoliv uplatňovat autoritu moci, ale naopak jen autoritu vlivu. Můžeme se pouze snažit motivovat dítě k ochutnávce. A také dát dítěti prostor pro volný výběr potraviny. Měli bychom se také zmiňovat čím jsou potraviny prospěšné pro naše zdraví.

4 ZÁVĚR

Jsem si vědoma, že není povinností učitelky mateřské školy učit děti jíst jejich neoblíbené potraviny. Styl stravování, který dětem nastaví rodina, bychom měli v mateřských školách respektovat. Na druhé straně máme ale spotřební koš a nutriční doporučení, jak by mělo stravování dětí v předškolním věku vypadat. Také vím, že mnohým učitelkám leží stravování dětí na srdci a je jim líto, že v některých rodinách jsou dětem podávána jídla, která neprospívají jejich zdraví. Proto jsem se pokusila vytvořit práci, ve které bych sobě a třeba i dalším učitelkám v mateřské škole mohla pomoci při hledání cest, jak vést nenásilnou a hravou formou děti ke konzumaci zdraví prospěšných potravin. Sestavila jsem jednoduchý tematický celek, ve kterém pracuji se strategiemi směřujícími ke zdravému stravování, které mohou být inspirací pro další učitelky. Za jednu z nejdůležitějších strategií považuji možnost výběru – tedy nenutit dítě do jídla. Naopak snažme se děti seznámit s potravinou, dát jim možnost podílet se na přípravě, a hlavně většina dětí usiluje o samostatnost, která při dobré organizaci je vždy možná. Nezapomeňme také na to, abychom pro děti byly dlouhodobým vzorem při stravování

Při realizaci tematického celku jsem měla obavy z velkého odmítnutí luštěnin dětmi. Opak je pravdou, uvědomila jsem si, že díky správné motivaci a vedení k samostatnosti jsem v dětech vzbudila chuť a zájem o tuto potravinu. Pro děti bylo velkým přínosem zdobení svého pokrmu, braly to jako legraci a hru, která jim přinesla potěšení a uspokojení. Jestliže usilujeme o to, aby si dítě utvořilo návyk k určitému jídlu, je třeba aby se s ním opakovaně setkávalo. V případě opakování pomazánek bylo třeba, aby byly stále ve stejné formě tedy rozmixované. Je nutno podotknout, že dítě by se mělo setkat s potravinou vícekrát, aby bylo schopno si vytvořit určitý návyk.

Sama jsem se přesvědčila, že správnou motivací a vedením k samostatnosti u dětí můžeme dosáhnout větších úspěchů. Myslím si, že v oblasti stravování by každé dítě mělo mít svou volbu toho, na co má chuť a co si chce dát. Děti by neměly být nuceny do jídla, protože si tak tvoří averze k určitým potravinám, což se může odrazit i v budoucím životě. Dovoluji si tedy konstatovat, že jsem v dětech dokázala probudit zájem o zdravé stravování a zábavnou formou jsem jim přiblížila jindy odstrkované luštěniny.

Realizace této práce pro mě znamená velký přínos do své budoucí profese. Nevnímala jsem to, jako povinnost nýbrž jako radost podílet se na utváření pozitivního přístupu dětí ke zdravému stravování. Je snadné děti motivovat, zejména na základě jejich samostatnosti. Jako budoucí učitelka mateřské školy, budu ve své třídě usilovat minimálně o větší samostatnost dětí při podávání ranní svačiny. Aby měly možnost samy si namazat své pečivo, a také si zvolit množství zeleniny nebo ovoce dle svého uvážení. A budu ráda, pokud moje práce bude inspirovat potenciální čtenáře k obdobným rozhodnutím.

Bibliografie

BĚLINOVÁ, Ludmila a Věra MIŠURCOVÁ, 1980. *Z dějin předškolní výchovy: učebnice pro studium pedagogiky předškolního věku na středních pedagogických školách*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Učebnice pro střední školy.

FOŘT, Petr, 2008. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. V Praze: Ikar. ISBN 978-80-249-1047-5.

FRAŇKOVÁ, Slávka, 1996. *Výživa a psychické zdraví*. Vyd. 1. Praha: ISV. Psychologie (ISV). ISBN 80-85866-13-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, 2003. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd. Praha: Karolinum. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ, 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL, 2000a. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ. ISBN 80-86009-32-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Jiří ODEHNAL, 2000b. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Vyd. 1. Praha: HZ. ISBN 80-86009-32-7.

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka DAŇKOVÁ, 2004. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-890-2.

MERTIN, Václav, ed. a Ilona GILLERNOVÁ, ed., 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-627-8.

Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování

Seznam elektronických zdrojů

BOUČKOVÁ, Vendula. *Rozdíly českých a německých mateřských škol očima rodičů*. České Budějovice, 2017. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogická. Katedra pedagogiky a psychologie. Dostupné na:
<https://theses.cz/id/y6y7r4/BC-Bouckova.pdf>

Články. 2002-2016. Jidelny.cz: *Spotřební koš* [online]. [cit. 14.11.2018]. Dostupné z:
https://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31

JOHANIDESOVÁ, O., OSMS KrÚ kraje Vysočina, 2015. *Metodika spotřebního koše*. In: M.kr-vysocina.cz [online]. [cit. 12.11.2018]. Dostupné z: http://m.kr-vysocina.cz/assets/File.ashx?id_org=450008&id_dokumenty=4027115

Odbor OVZ, MZ ČR, 2015. *Nutriční doporučení ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši – metodický návod k hodnocení jídelniček školních jídelen*. In: Msmt.cz [online]. 1.9.2015 [cit. 12.11.2018] Dostupné z:
http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebniemu_kosi.pdf

TUHÁ, Michala. *Rakouské předškolní kurikulum*. České Budějovice, 2011. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Fakulta pedagogická. Katedra pedagogiky a psychologie. Dostupné na: https://theses.cz/id/rcrrce/Bakalsk_prce_MT.pdf

MSMT.cz. Vyhláška 107/2005 Sb., O školním stravování. In: Msmt.cz [online] [cit. 12.11.2018] Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>

ZORMANOVÁ, Lucie, 2015. Anglické předškolní vzdělávání očima učitelky. In: *Clanky.RVP.cz [online]*. 14.12.2015 [cit. 20.2.2019]. Dostupné z:
<https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/20477/ANGLICKE-PREDSKOLNI-VZDELAVANI-OCIMA-UCITELKY.html/>

Seznam příloh

Příloha č. 1: Struktura rozhovoru

Příloha č. 2: Ukázka prvního rozhovoru

Příloha č. 3: Ukázka druhého rozhovoru

Příloha č. 4: Fotografie z realizace tematického celku

Příloha č. 1

Struktura rozhovoru

1. Školka, třída:
2. Počet dětí ve třídě:
3. Jaký je věk dětí ve Vaší třídě:
4. Stravujete se spolu s dětmi v MŠ?
5. Vaše nejoblíbenější jídlo zde v MŠ?
6. Vaše nejméně oblíbené jídlo zde v MŠ? Důvod?
7. Je něco, co byste na zdravé stravě v MŠ ráda změnila? Co se Vám nelíbí, nebo Vám nevyhovuje?
8. Máte nějaké své metody, které používáte pro motivaci dětí ke zdravému jídlu?
9. Jaká jsou nejoblíbenější jídla dětí ve Vaší třídě?
Oblíbená svačinka
Oblíbená polévka
Oblíbené hlavní jídlo
10. Jaká jsou nejméně oblíbená jídla dětí ve Vaší třídě?
Nejméně oblíbená svačinka
Nejméně oblíbená polévka
Nejméně oblíbené hlavní jídlo
11. Jaké jsou nejčastější odpovědi dětí na to, proč dané jídlo nechtějí jíst?
12. Jak reagujete na dítě, které nechce jíst zdravé jídlo?
13. Jak motivujete děti, které nechtějí jíst určité jídlo?

Příloha č. 2

Ukázka rozhovoru s paní učitelkou z MŠ U Lípy

- 1. Školka, třída:** MŠ U Lípy, třída první, Smišci
- 2. Počet dětí ve třídě:** 24 z toho 1 chlapec autista (o 2 děti ponížený stav)
- 3. Jaký je věk dětí ve Vaší třídě:** od 2,5 do 5 let
- 4. Stravujete se spolu s dětmi v MŠ?** Ano jíme s dětmi všechny paní učitelky i paní asistentka, jíme společně.
- 5. Vaše nejoblíbenější jídlo zde v MŠ?** Zapečené těstoviny se šunkou, ale jinak musím říct, že paní kuchařka vaří všechny jídla výborné.
- 6. Vaše nejméně oblíbené jídlo zde v MŠ? Důvod?** Nemusím moc čočku a fazole ale ze zdravotních důvodů, ale jinak mi nevadí žádné jídlo.
- 7. Je něco, co byste na zdravé stravě v MŠ ráda změnila? Co se Vám nelíbí, nebo Vám nevyhovuje?** Co se týká té zdravé stravy tak asi nic. Někdy mi třeba vadí v zimních měsících, že nemáme polévku tak horkou, i když to není úplně o té zdravé stravě. Takže to jediný mi nevyhovuje, že bych jí raději měla teplejší. Ale jinak mě nic nenapadá, co se týká zdravé stravy myslím si, že je to tady vyvážené jak klasicky česká kuchyně, tak hodně ovoce a zeleniny.
- 8. Máte nějaké své metody, které používáte pro motivaci dětí ke zdravému jídlu?** Tak protože máme ty malinký, tak to jde docela snadno, protože někdy to namotivujeme, když máme hráškovou polévku tak že je pro Budulínka, takže se to vždy snažíme namotivovat. Ale hlavně, že budou zdraví a budou mít červené tvářičky, silný nožičky na běhání. Tím, že je do jídla nenutíme a chceme, aby to alespoň ochutnaly, takže si něco z toho talíře vyberou. Z polévky vodu, z hlavního jídla buď přílohu, maso nebo zeleninu. Prostě aby to ochutnaly a postupně si zvykaly na ty chutě.
- 9. Jaká jsou nejoblíbenější jídla dětí ve Vaší třídě?**

Oblíbená svačinka – kaše jáhlová a jiné, různé pomazánky, i když je nějaká rybičková a je z tuňáka tak dobře jí, nebo z vajíček, šunky

Oblíbená polévka – klasický s drobením ale mají problém se zeleninou, rajskou

Oblíbené hlavní jídlo – obecně omáčky, kuře a brambory nebo řízek

10. Jaká jsou nejméně oblíbená jídla dětí ve Vaší třídě?

Nejméně oblíbená svačinka – zeleninové svačinky, pomazánky – z kapusty, celeru, nastrouhaná mrkev. Někdy pomazánkové máslo.

Nejméně oblíbená polévka – luštěninové – i když se snažíme, aby ochutnaly alespoň vodu, ale jak vidí, že je to hustý, tak se jim do toho vůbec nechce.

Nejméně oblíbené hlavní jídlo – čočka, plněné bramborové knedlíky a zelí

11. Jaké jsou nejčastější odpovědi dětí na to, proč dané jídlo nechtějí jíst? Já bych řekla,

že ty chutě nemají z domova naučené, a hned řeknou, že to nejí, potom se stane, že když to ochutnají a chutná jim to tak to prostě sní, většinou se nedají přemluvit a prostě to zkusit nechtějí. Takže jak jsem říkala, nenutíme je, ale kdyby alespoň jednu lžičku ochutnaly, tak jsme rádi. Takže to spadá i do další otázky. My se to snažíme namotivovat, že jim někdy slíbíme něco dobrého, i když to neděláme často. Spíše řeknou, že to doma nedělají, že jim to nechutná, protože to neochutnaly. Jsou to pro ně nové chutě a tady jak to mají pestré, tak spoustu ochutnat nechtějí. Ale musím říct, že ke konci školního roku se to děti naučí, už si zvyknou na ty chutě a jsou vážně šikovný a jí už pomalu všechno. A s tím souvisí také 13 otázka, jak jsem říkala, že je bude bolet břicho, že nebudou moci usnout.

12. Jak reagujete na dítě, které nechce jíst zdravé jídlo? Zodpovězeno u otázky č. 11

13. Jak motivujete děti, které nechtějí jíst určité jídlo? Zodpovězeno u otázky č. 11

Příloha č. 3

Ukázka rozhovoru s paní učitelkou z MŠ U Lípy

- 1. Školka, třída:** MŠ U Lípy, druhá třída Smajlíci
- 2. Počet dětí ve třídě:** 26
- 3. Jaký je věk dětí ve Vaší třídě:** 4 – 6,5 roku
- 4. Stravujete se spolu s dětmi v MŠ?** Ano, i kolegyně.
- 5. Vaše nejoblíbenější jídlo zde v MŠ?** Je jich více, když bych měla vypíchnout tak kapustové karbanátky a svíčková.
- 6. Vaše nejméně oblíbené jídlo zde v MŠ? Důvod?** Žádný mě nenapadá.
- 7. Je něco, co byste na zdravé stravě v MŠ ráda změnila? Co se Vám nelíbí, nebo Vám nevyhovuje?** Nevím teď o ničem. Myslím si, že na všem se tady s paní kuchařkou vždy domluvíme. Je to o komunikaci.
- 8. Máte nějaké své metody, které používáte pro motivaci dětí ke zdravému jídlu?** Jako motivaci používám pohádku nebo příběh, vyprávění, kde se toho konkrétního jídla dotkneme v tom kladném slova smyslu. Takže ty děti vlastně si berou to ponaučení z toho příběhu nebo pohádky a pak to třeba chtějí sami zkusit.
- 9. Jaká jsou nejoblíbenější jídla dětí ve Vaší třídě?**

Oblíbená svačinka – ovesná nebo rýžová kaše, to si děti přidávají, dokud je. Topinky.
Oblíbená polévka – špenátová, bramboračka, vývar
Oblíbené hlavní jídlo – špagety na jakýkoliv způsob
- 10. Jaká jsou nejméně oblíbená jídla dětí ve Vaší třídě?**

Nejméně oblíbená svačinka – luštěniny – cizrnová pomazánka
Nejméně oblíbená polévka – luštěniny - fazolová
Nejméně oblíbené hlavní jídlo - čočka
- 11. Jaké jsou nejčastější odpovědi dětí na to, proč dané jídlo nechtějí jíst?** Že jim nechutná, což je možná spojeno s tím, že to ještě nikdy neochutnaly a bojí se to udělat, anebo ho ochutnaly a opravdu jim nechutná.

12. Jak reagujete na dítě, které nechce jíst zdravé jídlo? Většinou si o tom povídáme, nebo se je právě snažím motivovat tím příběhem, pohádkou, kde se to jídlo vyskytuje.

13. Jak motivujete děti, které nechtějí jíst určité jídlo? Souvisí s otázkou číslo 8.

Příloha č. 4

Fotografie z realizace tematického celku v mateřské škole



Fotografie č. 1: Vyprávění příběhu O skřítkovi a Honzíkovi



Fotografie č. 2: Společné setí řeřichy



Fotografie č. 3: Společné setí řeřichy



Fotografie č. 4: Společné setí řeřichy



Fotografie č. 5: Sledování řeřichy



Fotografie č. 6: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 7: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 8: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 9: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 10: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 11: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 12: Ochutnávka pomazánek



Fotografie č. 13: Hodnocení pomazánek



Fotografie č. 14: Hodnocení pomazánek



Fotografie č. 15: Třídění luštěnin



Fotografie č. 16: Třídění luštěnin



Fotografie č. 17: Hmatové hry s luštěninami



Fotografie č. 18: Hmatové hry s luštěninami



Fotografie č. 19: Volná hra s luštěninami



Fotografie č. 20: Zdobení čočky



Fotografie č. 21: Ovocná přesnídávka



Fotografie č. 22: Ovocná přesnídávka