

TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická



ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

Liberec 2021

Romana Mottlová

Zdravé stravování

Závěrečná práce

Studijní program:

DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků

Studijní obor:

Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství

Autor práce:

Romana Mottlová

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.

Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky



Zadání závěrečné práce

Zdravé stravování

Jméno a příjmení: **Romana Mottlová**
Osobní číslo: P19C00041
Studijní program: DVPP Další vzdělávání pedagogických pracovníků
Studijní obor: Studium v oblasti pedagogických věd – vychovatelství
Zadávací katedra: Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky
Akademický rok: **2019/2020**

Zásady pro vypracování:

Cíl: Zpracování pedagogického projektu podporujícího zdravý životní styl formou seznámení s vhodnými stravovacími návyky pro děti i celé rodiny, aby podpořili správné fungování těla a minimalizovali dopady nevhodného složení jídelníčku.

Požadavky: Formulace teoretických východisek, příprava a zpracování pedagogického projektu, formulace závěrů

Metody: Projekt

Rozsah grafických prací:
Rozsah pracovní zprávy:
Forma zpracování práce:
Jazyk práce:

tištěná/elektronická
Čeština



Seznam odborné literatury:

GREGORA, Martin, 2004. Výživa malých dětí. Praha: Grada. ISBN 80-247-9022-X.
ILLKOVÁ, Olga, NEČASOVÁ, Lucie, DAŇKOVÁ, Zdeňka, 2009. Zdravá výživa malých dětí. vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-625-4.
KEJVALOVÁ, Lenka, 2012. Výživa dětí od A do Z. vyd. 2. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-256-9.
NEVORAL, Jiří, 2003. Výživa v dětském věku. Jinočany: H&H. ISBN 80-860-2293-5.

Vedoucí práce:

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky

Datum zadání práce:

17. března 2020

Předpokládaný termín odevzdání:

18. prosince 2020

L. S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan

Ing. Zuzana Palounková, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 17. března 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svou závěrečnou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé závěrečné práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou závěrečnou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé závěrečné práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li závěrečné práce nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má závěrečná práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

9. dubna 2021

Romana Mottlová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní Ing. Zuzaně Palounkové, Ph. D za vedení, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování závěrečné práce.

Anotace

Cílem této závěrečné práce je zpracování pedagogického projektu podporujícího zdravý životní styl formou seznámení s vhodnými stravovacími návyky pro děti i celé rodiny, aby podpořili správné fungování těla a minimalizovali dopady nevhodného složení jídelníčku.

V teoretické části se zabýváme výchovou ke zdravé výživě, potravinovou pyramidou, základními živinami a poruchami zdraví. V praktické části se uskuteční přednáška odborníka o zdravém stravování. Na základě informací a poznatků z této přednášky budou účastníci sestavovat potravinovou pyramidu, zdravý jídelníček a připraví jednoduché pokrmy.

Klíčová slova

zdravé stravování, zdravý životní styl, zdravá výživa, živiny a vitamíny, potravinová pyramida

Annotation

The main goal of this thesis is to compile a pedagogical project supporting a healthy lifestyle by introducing appropriate eating habits to children and the whole family to support the proper functioning of the body and minimize the effects of inappropriate diet.

In the theoretical part, we deal with education for healthy nutrition, food pyramid, basic nutrients, and health disorders. In the practical part, there will be a lecture by an expert on healthy eating. Based on the information and knowledge from this lecture, participants will build a food pyramid, a healthy menu, and prepare simple meals.

Key words

healthy eating, healthy lifestyle, healthy nutrition, nutrients and vitamins, food pyramid

Obsah

Úvod	10
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PROJEKTU	11
1.1 Výchova ke zdravé výživě	11
1.2 Základní živiny	12
1.3 Potravinová pyramida	13
1.4 Výživa a poruchy zdraví.....	14
1.5 Desatero výživy dětí.....	16
1.6 Výchova ke zdravé výživě	17
2 PEDAGOGICKÝ PROJEKT	18
2.1 Charakteristika projektu	18
2.2 Cílová skupina.....	19
2.3 Harmonogram projektu	19
2.4 Popis jednotlivých aktivit.....	20
2.5 Výsledky projektu	26
Závěr.....	27

Úvod

V dnešní době je již spousta lidí, kteří si při nákupu potravin čtou etikety na zboží a pečlivě vybírají, co do svého košíku vloží. Zajímá je země původu zboží, složení výrobku, nutriční hodnoty a další jiné údaje, které na obalu můžeme najít. Názory na to, co je zdravé stravování, jsou opravdu různorodé.

Pro někoho je to čerstvá zelenina a ovoce, jiný dává přednost bezmasým jídlům nebo třeba syrové stravě. Norma prozatím neexistuje. Každý z nás by měl poslouchat signály, které naše tělo vysílá a reagovat na ně. Stravování by nemělo být pro někoho stresující, jde jen o to nastavit si jednoduchá pravidla.

Lidé často tápou, která doporučení týkající se úprav stravy a celkového životního stylu, jsou ta pravá, kterými by se měli řídit. Jedním z pomocníků pro nás může být např. potravinová pyramida. V potravinové pyramidě jsou potraviny seřazeny dle vhodnosti ke konzumaci v rámci každého patra, ve směru zleva doprava. Potraviny ve spodním patře jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a nejvíce. Ve špičce pyramidy jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze v jídelníčku obejít a měly by se konzumovat co nejméně.

Pyramida by měla být vodítkem k sestavení zdravé stravy. Lidé nemusí být v sestavování jídelníčku každodenně bezchybní. Čím častěji se jim ale podaří jíst zdravě, tím větší mají šanci na život bez nemocí a obezity.

V pedagogickém projektu, popsaném v této práci, by se děti společně s členy své rodiny měly seznámit s tím, co je to zdravé stravování. Proto, abychom přiblížili účastníkům problematiku zdravého stravování, je projekt sestaven tak, aby obsahoval část teoretickou (přednáška o zdravém stravování s odborníkem, zásady sestavování potravinové pyramidy) i praktickou (sestavování potravinové pyramidy dětmi a rodiči, sestavení jídelníčku, jednoduchá svačinka).

Cílem je zpracování pedagogického projektu podporujícího zdravý životní styl formou seznámení s vhodnými stravovacími návyky pro děti i celé rodiny, aby podpořili správné fungování těla a minimalizovali dopady nevhodného složení jídelníčku.

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA PROJEKTU

1.1 Výchova ke zdravé výživě

O lidském zdraví platí, že se na něm spolu s genetickým vybavením ve vysoké míře podílejí další faktory, které tvoří ve svém souhrnu kvalitu života. Z nich jsou nejčastěji uváděny: způsob života, životní prostředí a zdravotní péče. Vliv těchto faktorů je ještě významnější pro zdraví dětí a mládeže a jejich harmonický vývoj po stránce tělesné, duševní i sociální.

Způsob života se v průběhu času mění a je ovlivňován. Je tedy zřejmé, že zdravý způsob života jako nejdůležitější faktor celkové zdravotní situace může pozitivně ovlivňovat nejen tělesnou, duševní a sociální pohodu, ale i významně tlumit škodlivé faktory, např. nadměrné užívání alkoholu a ostatních návykových látek, kouření, nevhodná strava apod.

Cesta ke správným výživovým zvyklostem není jednoduchá a přímočará. Ve výživě nejde pouze o zdraví. Výživa je na jedné straně prostředkem k syčení, k získání energie a látek potřebných k životu, a na druhé straně je také součástí kultury všedního dne i kultury chvil mimořádných. Jídlo je součástí specifických vlastností společnosti, etnik, národů či rodin. Ne náhodou je vrcholem všech významných událostí slavnostní oběd, večeře nebo raut. To vše se neděje proto, aby byli lidé zdraví, ale aby vůbec žili, prožívali pocity radosti, pohody, sounáležitosti a přítom, samozřejmě, aby jídlem své zdraví neohrožovali, ale naopak jej podporovali (Nevoral 2003, s. 52).

Výchova ke správné výživě je jednou z klíčových oblastí výchovy ke zdraví z několika důvodů:

- výživa je jednou z nejvýznamnějších determinant zdraví,
- správná výživa zásadně podporuje růst a vývoj,
- podporuje fyziologické funkce a působí jako ochranný faktor před vznikem a rozvojem mnoha chronických onemocnění,
- podporuje celkovou obranyschopnost organismu,
- výživové vědomosti, dovednosti a návyky získané v raném věku formují podstatnou část způsobu života v dospělosti,
- vhodné výživové vlastnosti dětí pozitivně ovlivňují zvyklosti rodiny.

Výchova ke zdravé výživě musí citlivě předkládat vědomosti a rozumné návody k tomu, aby se správné výživové zvyklosti postupně stávaly oblíbenými. Je nutno mít stále na zřeteli, že získané informace si může informovaný snadno chuťově ověřit. Spojení vlastností dobrý, chutný a zdravý, to je pravým smyslem kulinářského mistrovství (Gregora 2004, s. 17).

1.2 Základní živiny

Složení potravy ovlivňuje růst, vývoj, činnost a zdraví organismu. Každý člověk by měl znát základní zásady vhodného stravování. Ne všichni se ale o výživu zajímají hlouběji a volí jen podle své chuti, zvyku a v dnešní době i financí. To je bohužel mnohdy nesprávné. Optimální je pestrá, vyvážená strava obsahující všechny základní složky:

1. **Bílkoviny** jsou pro výživu člověka naprosto nutné a nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání, tvorba specifických bílkovin s určitou funkcí v organismu (enzymy, bílkoviny, krevní plazmy, protilátky...). V případě, že organismus nemá jinou možnost, využije bílkoviny i na pokrytí potřeb energie. Na nedostatek bílkovin je nejcitlivější vyvíjející se organismus. Nedostatek vede k poruchám tělesného a duševního vývoje (opoždování růstu, svalová atrofie), oslabení imunity, menší možnost jater zbavovat se toxických látek apod. Bílkoviny jsou obsaženy v mase, vejcích, mléku, mléčných výrobcích, v luštěninách, ...
2. **Tuky** dodávají nám nezbytné mastné kyseliny, jsou důležité pro látkovou přeměnu a uchování zásob energie, tvorbu buněčných membrán, steroidních hormonů, vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, jsou nosiči vůně a textury pokrmu, prodlužují dobu vyprazdňování žaludku, jsou jednou z hlavních energetických složek potravy. Podle původu dělíme tuky na rostlinné a živočišné. Tukem, který hraje v našem organismu důležitou roli, je cholesterol. Z větší části si ho tělo vytváří samo, další je přijímán stravou. Tuky jsou obsaženy v masu, mléku, mléčných výrobcích, vejcích, rybách, v semenech a oříškách, v oleji řepkovém, olivovém, ...
3. **Sacharidy** mají ve výživě svůj nezanedbatelný význam a jsou nejrozšířenější složkou potravy. Jsou vynikajícím zdrojem energie ve formě glukózy nebo zásobního škrobu glykogenu. Glukóza slouží jako pohotovový zdroj energie glykogen jako zásobní forma, která je skladována v játrech a svalích. Při nadměrném obsahu sacharidů ve stravě se sacharidy mění v tuk a spolupůsobí tak při vzniku obezity. Podle velikosti molekuly dělíme sacharidy na jednoduché (monosacharidy) a složené (polysacharidy). Sacharidy jsou obsaženy v celozrnném pečivu, ovesných vločkách, v rýži, těstovinách, bramborech, pohance, zelenině, ovoci, ...
4. **Vitamíny** patří spolu s minerálními látkami mezi mikroživiny, protože na rozdíl od základních živin jich naše tělo potřebuje mnohem menší množství. Jsou to různorodé látky, jejichž funkce se vzájemně doplňují. Většinu jich musíme přijímat v potravě. Nedostatek vitamínů se projevuje různými poruchami. Lehčí formy nedostatku se označují jako hypovitaminózy (příznaky jsou únava, nechutenství, snížení imunity, zhoršení stavu kůže). Těžké formy jsou označovány jako avitaminózy (nulové množství vitamínů v organismu – příznaky jsou zažívací potíže, svalová slabost a změny kůže, psychické potíže, chudokrevnost, bledost, únava). Naopak dlouhodobým příjmem některých vitamínů ve vysokých dávkách může dojít k předávkování – hypervitaminóze (vitamíny A a D). Vitamíny dělíme na ty, jsou rozpustné ve vodě (zůstávají v organismu krátce – vitamín A, D, E, K) a v tucích (ukládají se v organismu po dobu několika měsíců

– vitamín B1, B2, B3, B5, B6, B11, B12, H, C). Vitamíny jsou všeobecně dle druhu zastoupeny v masu, ovoci, vejcích, rybách, v mléku a mléčných výrobcích, v ořechách, luštěninách, celozrnných obilovinách, v droždí, ...

5. **Minerální látky** patří stejně jako vitamíny mezi mikroživiny, jsou v těle zastoupeny v malém množství, ale pro jeho činnost jsou nepostradatelné. Jsou stavební látkou mnoha enzymů a chemických sloučenin, zúčastňují se metabolických a enzymatických procesů., dodávají sílu a pevnost některým tělesným tkáním (kostem, zubům apod.) a přispívají k mnoha životním funkcím. Tělo si je nedovede vytvořit samo, a jsme proto odkázáni na jejich příjem potravou a vodou (patří sem Ca, P, Mg, Fe, Zn, I, Se). Minerály jsou dle druhu zastoupeny v zelenině a ovoci, vejcích, luštěninách, celozrnných obilovinách, v mase, semena, ořechy, v rybách, v mléce a mléčných výrobcích, ve vnitřnostech.
6. **Voda** je zdrojem vodíku a kyslíku, je rozpouštědlem, ve kterém probíhají všechny biochemické reakce. Důležité je pravidelné popíjení nápojů během celého dne. Denní příjem tekutin je 1,5 – 2 litry za den. Špatným zavodněním se zvyšuje riziko trombóz, zácpy, infekce močových cest, bolest hlavy a únava. Nejvhodnějším zdrojem pro pití jsou stolní vody kombinované s minerální vodou, ovocné a bylinkové čaje, přírodní ovocné šťávy, ředěné 100% džusy (Hruška, Novotný 1995, s. 49-59).

1.3 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida byla vytvořena tak, aby odpovídala potřebám průměrného, zdravého člověka. Napovídá nám, kolik a jaké druhy potravin bychom měli vybírat a jíst, aby naše výživa přinášela jazyku potěšení a celému tělu zdraví. Pyramida správného výběru potravin má řadu variant a názvů. Najdeme ji pod pojmy jako pyramida zdravé výživy, pyramida správné výživy, potravinová pyramida nebo výživová pyramida.

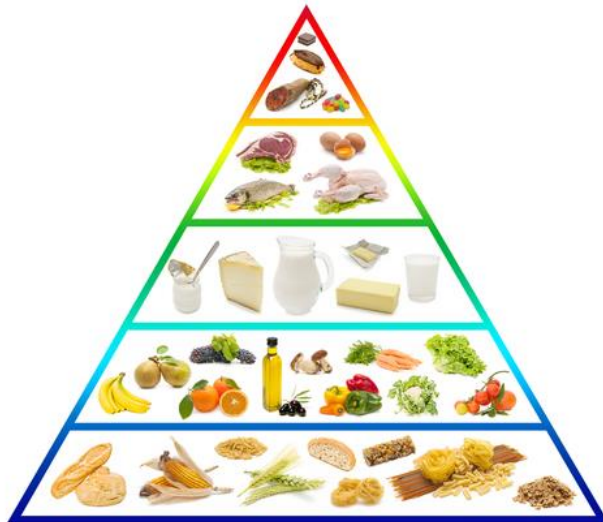
Pyramida obsahuje šest doporučených skupin potravin. V žádné skupině nejsou zobrazeny (viz Obrázek č. 1) všechny potraviny, které do ní patří, ale jen jejich základní představitelé. Základ pyramidy tvoří skupina obilnin, pečiva, rýže a těstovin. Je to největší část, nejvíce porcí v našem jídelníčku. Při výběru potravin z této skupiny bychom měli dát přednost tmavému pečivu a rýži „natural“. Potraviny této skupiny jsou pro lidské tělo zdrojem energie, ale i vlákniny a vitamínů a minerálních látek.

Nad touto skupinou je patro, v němž je zelenina, ovoce a brambory. Energetická hodnota zeleniny je malá, je však zdrojem vlákniny a vitamínů, minerálů. Optimální je co největší přísun v syrovém stavu nebo zpracování dušením nebo povařením, aby se zachovalo co nejvíce vitamínů. Ovoce je bohatou zásobárnou vitamínů a vlákniny. Aby se v ovoci zachovaly, je nejlépe ho podávat v čerstvém stavu, syrové. Poměrně šetrné je i zamrazování.

Ve třetím patře jsou skupiny mléka, mléčných výrobků a masa, ryb, drůbeže, vajec a luštěnin. Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem dobře vstřebatelného vápníku a tělo z nich získává také živočišné bílkoviny. Pro omezení obsahu tuků ve stravě by neměly mít zvýšený obsah tuku. Do této skupiny patří také maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny. Obsahují především

živočišné bílkoviny a tuky, spoustu vitamínů skupiny B. Přednost bychom měli dávat masu bílému před červeným. Maso by nemělo být zbytečně tučné. Mezi doporučované ryby řadíme ryby mořské, které jsou zdrojem jódu. V luštěninách pak najdeme zdroj rostlinných bílkovin. Vejce se mají jíst uvařená natvrdo, aby se předešlo možné nákaze salmonelózou.

Poslední skupinu na vrcholu pyramidy tvoří cukr, tuk, sůl a potraviny, které je obsahují ve vysokém množství. Těch bychom měli přijímat jen malé, nezbytné množství (Gregora 2004, s. 18-24).



Obrázek č. 1: Potravinová pyramida (Zdroj: COOPclub.cz)

1.4 Výživa a poruchy zdraví

Výživa má dominantní postavení mezi faktory životního stylu a životního prostředí, které ovlivňují zdravotní stav jednotlivce či populace, uplatňuje se při vzniku, ale i prevenci onemocnění.

Nedostatek základních živin, vitamínů, minerálů může způsobovat chronickou podvýživu, chudokrevnost (deficit železa), osteoporózu (deficit vápníku), strumu, nedostatečnou funkci štítné žlázy (deficit jódu), kurděje (deficit vitamínu C), šeroslepost (deficit vitamínu A) a křivici (deficit vitamínu D). Nadbytek potravy může způsobovat nadváhu, ve vážnějších případech obezitu, srdeční a cévní onemocnění, nádory, cukrovku a zubní kaz.

Problémem rozvojových zemí je naopak druhý extrém – nedostatek potravy. Nejčastější příčinou smrti je zde hlad a chronická podvýživa. Podle údajů OSN umírá denně hladem nebo na hladem způsobené nemoci 24 tisíc lidí, z toho tři čtvrtiny jsou děti mladší 5 let. Za příčiny hladu jsou nejčastěji označovány hladomor a války. Ve skutečnosti ale umírá více lidí na chronickou podvýživu (Kernová, Komárek 2007, s. 61-64).

Některé potraviny nebo výrobky mohou u citlivých osob – především alergiků – vyvolávat požití alergické reakce. Alergická reakce se může projevit jako svědění, pálení, zarudnutí

pokožky, alergická rýma, zhoršení dýchání nebo tzv. anafylaktický šok, který může mít za následek smrtelnou reakci s postižením dýchacích a srdečních funkcí. Na základě direktiv Evropské unie byl vypracován seznam potravin, které jsou označovány jako alergeny.

Označení těchto potravin je velmi důležité pro osoby trpící alergií. Jsou nejčastěji spojeny s těmito nemocemi:

celiakie – metabolické onemocnění, které souvisí s příjmem bílkovin, nesnášenlivost lepku,

fenylketonurie – je onemocnění, při kterém organismus neumí fenylalanin odbourávat, důsledkem je poškození intelektu,

laktózová intolerance – mléčný cukr laktóza může u lidí s nedostatkem střevního enzymu štěpícího laktózu na glukózu a galaktózu způsobovat nesnášenlivost mléka, tzv. laktózovou intoleranci (Illková, Nečasová, Daňková 2009, s. 29).

Nevhodné stravovací návyky

K nedostatečné výživě patří buď nedostatečný nebo zase naopak nadměrný příjem potravy, nedostatek či nadbytek kalorií, živin, vitamínů, stopových prvků, tekutin a podobně. Jsou to však i některé zvyklosti nebo psychicky podmíněné momenty. Například nevhodně cílený výběr potravy, špatné stravovací zvyklosti a další. Nesprávně aplikovaná výživa může mít nepříznivý účinek na zdravotní stav dítěte, později i dospělého člověka. Každé věkové období dětského věku má svá specifika.

U dětí v předškolním věku se ve srovnání s předchozími obdobími jejich života snižuje chuť k jídlu. Tyto děti mají již pomalejší růst. Raději si vybírají sladká jídla, projevují se u nich různé rozmary při výběru potravy. Pro děti předškolního věku se stává příjem potravy společenskou událostí.

Mezi nesprávné návyky ve výživě předškolních dětí patří:

- násilné nucení dítěte do jídla
- nevhodná skladba potravy
- pokud dítě nadměrně přijímá sladkosti nebo slazené nápoje
- přenášení nevhodných návyků z rodiny

Děti ve školním a adolescentním věku se opět rychleji vyvíjí a rostou. Mění se psychika člověka, formuje a rozvíjí se jeho osobnost.

Mezi nesprávné návyky dětí školního věku a věku mladistvých patří:

- především špatný stravovací režim (dítě jí nepravidelně, často nesnídá)
- špatný pitný režim – především malý příjem tekutin
- nedostatečný příjem některých složek nebo celkového množství potravy (například alternativní výživa nebo výživa u mentálních anorektiček)
- nevhodný výběr potravy (alkohol, fast food a podobně)
- nadbytečný příjem potravy (následná obezita, bulimie ...)

Výživa může bezprostředně ovlivňovat zdravotní stav dítěte. Platí to i obráceně, zdravotní stav ovlivňuje způsob i charakter výživy. Výživa ovlivňuje zdravotní stav člověka od narození až do dospělosti. Výživa je přirozenou součástí života, je starostí i potěšením (Nevoral 2003, s. 65).

1.5 Desatero výživy dětí

1. Dopřát dětem pestrou stravu, bohatou na zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Dbát u dětí na pravidelnost stravy, měly by jíst 5 až 6krát denně. Nenechávat děti se přejídat, ale ani hladovět. Porce přizpůsobovat růstu, hmotnosti a pohybu dítěte.
3. Dodávat dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin.
4. Vyměnit živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.
5. Podávat dětem polotučné mléčné výrobky.
6. Omezit u dětí konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.
7. Dětem solit pokrmy méně, omezit příjem slaných pochutin.
8. Hlídat dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.
9. Rodiče (dospělí) by měli jít dětem příkladem ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě a učit děti zdravému způsobu života a stravování.
10. Chodit s dítětem na pravidelné lékařské prohlídky, konzultovat zdravotní stav dítěte (Kejvalová 2010, s. 20).

1.6 Výchova ke zdravé výživě

Výživa a stravovací návyky velmi významně ovlivňují náš zdravotní stav, a proto je nezbytně nutné efektivně působit v dané oblasti především na mladou generaci. Vzhledem k tomu, že zdraví je základním předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro optimální pracovní výkon, stává se poznávání a praktické ovlivňování rozvoje a ochrany zdraví jednou z priorit vzdělávání.

Správná výživa není žádná velká věda. Je to prostě pestrá a plnohodnotná strava, která odpovídá biologickým potřebám dítěte. Je to strava obsahující všechno, co dítě z živin potřebuje a co mu chutná. Děti si jídla většinou nevybírají samy, podrobují se nabídce rodičů a školních jídelen. Správná dětská strava má však i důležitou roli výchovnou. Vytvářejí si chuťové návyky na celý život, což je argument pro pestrost jídla nad jiné silný. Každé dítě má také své individuální potřeby a chuťové preference, kterým je dobře v rozumné míře vyhovět, Pokud dítě odmítá některá jídla obsahující důležité živiny, je třeba hledat způsob, jak je nahradit. Nucením do jídla lze dosáhnout odporu k němu a v nejhorším případě vypěstovat anorexii.

Správná výživa podporuje fyziologické funkce a působí jako ochranný faktor před vznikem a rozvojem mnoha onemocnění, podporuje celkovou obranyschopnost organismu. Výchova ke správné výživě ve školním prostředí má ještě další specifické významy – výživové vědomosti, dovednosti a návyky získané v raném věku formují podstatnou část způsobu života v dospělosti a vhodné výživové zvyklosti dětí pozitivně ovlivňují zvyklosti rodiny. Výchova ke správné výživě musí splňovat některé zásady, které zaručují, že bude efektivní.

1. Musí být soustavná, systematická, komplexní a důkladně promyšlená.
2. Musí být cílená vzhledem věku žáka.
3. Musí respektovat prostředí, v němž žák žije.
4. Musí používat takové formy, které žáka zaujmou a motivují.

(Kernová, Komárek 2007, s. 12)

2 PEDAGOGICKÝ PROJEKT

Pedagogický projekt Zdravé stravování je zaměřen na podporu zdravého životního stylu formou seznámení se s vhodnými stravovacími návyky pro děti i celé rodiny. Tyto vhodné stravovací návyky následně podporují fungování těla a minimalizují dopady nevhodného složení jídelníčku. Vhodně zvolený jídelníček by měl být co nejlépe sestavený a naplňovat potřeby těla. Výsledkem je pak zdravé tělo s dostatkem energie, které je v tělesné i psychické kondici.

Tento projekt se uskuteční na ZŠ Lidická v Hrádku nad Nisou v období jarních prázdnin. Tato škola nabízí celodenní provoz školní družiny právě i v období jarních prázdnin, a proto se zdá vhodné projekt uskutečnit v daném období. Projekt bude probíhat tři dny po sobě v odpoledních blocích. Zvolené aktivity tohoto projektu na sebe budou prakticky i teoreticky navazovat. U vybraných aktivit bude nutná spolupráce dětí a rodičů.

2.1 Charakteristika projektu

Cílem této skupinové práce bude osvojení základních pravidel skupinové práce, spolupráce, vzájemná komunikace a tolerance, rozvoj kreativity, komunikačních schopností, upevnění získaných znalostí zdravého stravování v životě, zapojení rodičů a prarodičů do projektových aktivit, seznámení účastníků s principy zdravého stravování, s vhodnými stravovacími návyky, podnětění zájmu dětí i rodičů o zdravější stravování a využití spolupráce rodiny a školní instituce při podpoře zdravého stravování, podpora samostatnosti u dětí mladšího školního věku, rozvoj vzájemné spolupráce ve skupině a ekologická výchova.

Prostorové zabezpečení, časová náročnost

Projekt se uskuteční v odpoledních hodinách v prostorách školní družiny a kuchyňky. Většina aktivit bude probíhat formou skupinové práce. Projekt bude probíhat od středy do pátku, a to vždy od 14 hod. První den (středa) probíhá projekt v celkové časové délce 180 minut, druhý den (čtvrtek) v celkové časové délce 135 minut a třetí den (pátek) 165 minut. Školní družina je velice prostorná, proto ji lze využít k uskutečnění projektu, a to i za podmínek, kdy se pracuje ve skupině. Je tu dostatek místa k sezení pro všechny účastníky i dostatek volného prostoru, kde se bude stavět potravinová pyramida.

Pro přednášku o zdravé výživě v prostorách školní tělocvičny bude prostor upraven k sezení. Žáci druhého stupně po skončení výuky tato místa k sezení zajistí – nanosí židle z počítačové učebny z přízemí a použijí se také lavičky, které již v tělocvičně jsou za běžné výuky v hodinách tělesné výchovy.

Personální zajištění

Tento projekt bude realizovat vychovatelka daného oddělení školní družiny společně s asistentkou, která je do školní družiny přidělena.

Dále svou pomoc nabídla maminka jednoho z žáků, která je toho času na mateřské dovolené. Přednášku o zdravém stravování bude realizovat dětská lékařka. Přednáška se uskuteční v tělocvičně školy.

Materiální a finanční zabezpečení

Na přípravu zdravého občerstvení bude použito zařízení a vybavení školní kuchyňky, dále různé publikace s recepty a nutné suroviny. Každé dítě, které se projektu zúčastní (účast nutno potvrdit předem písemným souhlasem rodičů), zaplatí poplatek, za který se suroviny nakoupí.

Z vybavení bude potřeba zajistit papíry, čtvrtky, nůžky, lepidlo, pastelky, fixy, izolepa, kartonové krabice různých velikostí a letáky prodejen s potravinami.

2.2 Cílová skupina

Cílovou skupinou tohoto projektu jsou žáci 1. stupně základní školy, kteří navštěvují školní družinu a jejich rodiče, prarodiče, sourozenci. Jednotlivá oddělení školní družiny jsou uspořádána dle věku (oddělení A – 1. třída, oddělení B – 2. třída, ...). Jelikož se projekt uskuteční v období jarních prázdnin, zúčastní se ho všichni žáci, kteří jsou na jarní provoz školní družiny předem přihlášení. Jedná se o žáky 1. až 3. třídy. Celkový počet žáků přihlášených do družiny v tomto období bude přibližně mezi 20-25, vycházíme ze zkušenosti z předešlých let.

2.3 Harmonogram projektu

1. den

Motivace pohádkou (Jak pesek s kočičkou pekli narozeninový dort) – 45 minut

Přednáška o zdravém stravování – 90 minut

Důsledky nevhodných stravovacích návyků – 45 minut

2. den

Potravinová pyramida – 60 minut

Sestavování zdravého jídelníčku – 75 minut

3. den

Příprava jednoduchého zdravého občerstvení, ochutnávka, vyhodnocení – 120 minut

Likvidace obalů od potravin, odpadů a zbytků jídla – 45 minut

2.4 Popis jednotlivých aktivit

Motivace pohádkou

První den po příchodu ze školní jídelny do družiny bude následovat odpočinková činnost. V den konání projektu bude tato činnost spočívat v četbě z knihy O pejskovi a kočičce (autor Josef Čapek), kapitola Jak pejsek s kočičkou pekli dort. Děti budou sedět na koberci, mohou použít i relaxační vaky, popřípadě malé polštářky.

Po přečtení pohádky budou děti po částech vyprávět děj svými vlastními slovy. Následné povídání bude zaměřeno na suroviny, které zvířátka použila k přípravě dortu. Děti budou určovat, které suroviny se do dortu opravdu dávají a které tam nepatří. Každé z dětí si vybere jednu surovinu, kterou nakreslí na čtvrtku. Po dokončení úkolu budou obrázky třídít dle předchozího rozhovoru do dvou skupin a následně vytvoří na nástěnce přehled těchto surovin.

Budeme si povídat také o tom, jak se dort správně peče, které suroviny do něho patří, zdali někdo pomáhal s pečením dortu a jak pečení dopadlo. Naše povídání zaměříme na sladkosti a mlsání. Děti budou přemýšlet nad tím, jestli jsou sladkosti pro naše tělo zdravé nebo mu ubližují, jestli se dá mlsat zdravě (ovoce, zelenina, cereálie, ořechy, semena), jaké důsledky má nadměrné požívání sladkostí a sladkých nápojů.

Přednáška o zdravém stravování

Po ukončení první části projektu do školy v dohodnutý čas dorazí rodiče žáků, prarodiče a sourozenci, kteří projeví zájem o přednášku o zdravém stravování. Děti s rodiči se přesunou do tělocvičny školy. Zde svou přednášku o zdravém stravování přednese dětská lékařka. Po ukončení přednášky bude prostor pro dotazy zúčastněných a každý obdrží prospekty a brožurky týkající se této problematiky. Po dohodě s dětskou lékařkou bude možné jednotlivé problémy týkající se zdravého stravování řešit osobně nebo si domluvit konzultaci přímo u ní v ordinaci, popřípadě získat doporučení na další odborníky z oblasti výživy a zdravého stravování.

Důsledky nevhodných stravovacích návyků

V této poslední části prvního dne pedagogického projektu si budou žáci společně s rodiči a pedagogickými pracovníky povídat o tom, jaké jsou správné a nesprávné stravovací návyky, zdali doma jejich rodina alespoň zčásti dodržuje zásady správného stravování, jaké mohou být důsledky nevhodného stravování a jaké chyby nejčastěji lidé při stravování dělají.

Zástupci každé rodiny napíšou, pokud možno pravdivě, jaký byl jídelníček jejich rodiny o víkendu. Po dopsání předají jídelníček jiné rodině a ta dle získaných informací z celého projektového odpoledne vyhodnotí a barevně označí, které jídlo z jídelníčku dle jejich názoru splňuje požadavky zdravého stravování a které nikoliv. Může navrhnout i variantu, jak by se dal jídelníček obměnit, pokud je některá část jídel nevyhovující. Po konečných úpravách budou jídelníčky vystaveny na nástěnce, kde se mohou ostatní inspirovat. Cílem této aktivity

by mělo být zamyšlení nad tím, jak se žák a členové jeho rodiny stravují. Dále by měli zkusit žáci sami, popřípadě s pomocí rodičů, vyjmenovat některé důsledky nesprávného stravování:

- nadváha, obezita x podvýživa
- pohybové problémy (menší pohybová aktivita, méně úspěchů ve sportu, omezená možnost pohybu, ...)
- kožní problémy
- špatný stav chrupu (velké množství sladkých potravin)
- u dívek porucha příjmu potravy
- sociální a psychologické problémy (výsměch, uzavřenost, samotářství, pocit méněcennosti, nízké sebevědomí, ...)
- srdeční a cévní onemocnění
- cukrovka
- nemoci způsobené nedostatkem některých vitaminů, minerálů a živin (chudokrevnost, osteoporóza, nedostatečná funkce štítné žlázy, ...)

Potravinová pyramida

Druhý den se děti a další účastníci, kteří mají zájem pokračovat společně v projektu, sejdou v prostorách školní družiny. Vychovatelka školní družiny naváže na přednášku z dětské lékařky o zdravém stravování z předchozího dne a děti společně s rodiči budou prohlubovat právě nabyté znalosti tím, že vytvoří společně potravinovou pyramidu. Budou rozděleni do 5 skupin, v případě, že se zařadí i pitný režim, bude skupin 6. Každé skupině bude tajně přiděleno jedno patro z potravinové pyramidy (možno i losovat, aby byl výběr spravedlivý). Na hromádce na stole budou různé letáky maloobchodních řetězců nebo různé časopisy. Členové skupin budou mít za úkol vybrat potraviny, které patří do jejich vybraného patra potravinové pyramidy a vystříhnout je. Po splnění tohoto úkolu půjdou vybrat jednu krabici, kterou oblepí bílým papírem a nalepí na ni vystřižené potraviny. Krabice musí být různých velikostí, aby se z malých i velkých krabic dala postavit pyramida. Největší krabice by měly mít Obiloviny, pak o něco menší Zelenina a ovoce, nejmenší Tuky, cukry, sůl. Aktivita bude dále pokračovat spoluprací všech skupin. Úkolem všech skupin bude postavit potravinovou pyramidu ze všech kostek, které si každá skupina připravila. Jelikož skupiny od začátku nebudou vědět, kdo je kdo, budou muset mezi sebou diskutovat a zjišťovat na základě nalepených obrázků, jakou složku potravinové pyramidy představují. Na konci aktivity by měla být potravinová pyramida postavena správně. Správnost si bude moci každá skupina ověřit na tabuli, na kterou vychovatelka připevnila z druhé strany obrázek potravinové pyramidy.

Sestavování zdravého jídelníčku

V této části projektu všichni zúčastnění vytvoří skupiny, nejlépe v rámci rodiny, popřípadě dvou rodin. Na základě přednášky od dětské lékařky a svých znalostí o dělení potravin do potravinové pyramidy si promyslí a navrhnují jídelníček na jeden den (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina a večeře). Jídelníček by měl být vyvážený, pestrý a pro děti lákavý. Měl by splňovat zásady zdravého stravování. Rodiče spolu s dětmi rozepíšou své návrhy na papír, který se připevní na nástěnku. Děti mohou svůj návrh doplnit obrázky nebo ze zbylých letáků vystříhnout některé suroviny potřebné pro zhotovení jejich pokrmu. Po ukončení práce všech skupin bude následovat diskuse o tom, proč dané skupiny zvolily pokrm, dle čeho vybíraly, zdali byla volba vhodná, ...V této aktivitě se rozvíjí získané vědomosti, slovní zásoba, vybavovací schopnosti, zdokonalení paměti, využití znalostí a schopnost vzájemnému naslouchání a komunikace.

Příprava jednoduchého zdravého občerstvení, ochutnávka, vyhodnocení

Třetí den se žáci společně s rodiči opět sejdou ve školní družině, ze které se s dozorem vychovatelky přemístí do školní kuchyňky. Zde již budou mít připravené nakoupené suroviny na předem vybrané recepty. Recepty budou vybrány z knížek o zdravém stravování. Pro bezpečnost hlavně dětí budou zvoleny recepty ze studené kuchyně. Recepty budou vybrány úměrně věku zúčastněných dětí (6-9 let) tak, aby si je mohlo každé dítě vyzkoušet samo doma bez pomoci rodičů a udělat jim tak třeba překvapení a hezké přivítání po příchodu z práce domů.

Žáci spolu s rodiči vytvoří celkem 5-6 skupin. Po vylosování receptu (aby byl výběr spravedlivý), přejdou na své pracovní místo. Zde si budou muset vybrat a připravit potřebné nádobí, kuchyňské náčiní a další potřeby, které budou pro vyhotovení jejich pokrmu potřebovat. Než se skupiny pustí do výroby pokrmů, zopakují si zásady hygieny a bezpečnosti práce ve školní kuchyňce, půjdou si umýt ruce. Pak nastane vlastní činnost. Bude stanovený časový limit, do kterého musí být pokrm hotový a nachystaný na ochutnávku. Čas bude dán tak, aby všechny skupiny svou práci stihly včas, bez stresu a s úklidem svého pracovního místa a celé kuchyňky.

Vybrané recepty

Barevná stonožka

Prísady: celozrnná bageta, tavený sýr, tvrdý sýr, šunka, ředkvička, uvařené vajíčko, malá cherry rajčata, okurka, kapije (různé barvy), kuličky hrášku.

Postup přípravy:

Bagetu nakrájíme na tenké plátky. Každý plátek natřeme taveným sýrem. Pak tyto plátky položíme na talíř tak, aby vypadaly jako tělo stonožky. Největší plátek necháme na hlavu. Dále nakrájíme na plátky ředkvičku, natvrdo uvařené vajíčko, rajčata, okurku nebo sýr a šunku. Dekorace jednotlivých částí těla stonožky z plátků bagety bude zcela v kompetenci

členů skupiny. Hlavně by měla být veselá a barevná. Na oči se použijí kuličky hrášku nebo kukuřice, na tykadla postačí párátka. Nakonec se vytvoří z plátků různobarevných kapií nohy, které jsou pro stonožku nejdůležitější! Kapii nakrájíme na krátké a úzké plátky a přiložíme k tělu stonožky. Párátka tykadla můžeme využít k napichování ponožkových jednohubek a zeleniny (Kernová, Komárek 2007, s. 23).

Muchomůrky

Přísady: uvařená vejce natvrdo, střední rajčata, tvrdý sýr, tavený sýr, listy salátu.

Postup přípravy:

Natvrdo uvařená vajíčka oloupeme. Rajčata rozkrojíme na půlky a vnitřky vydlabeme lžičkou tak, aby velikostí tak akorát odpovídaly vajíčkům – rajčátka na nich budou sedět jako kloboučky muchomůrek. Z tvrdého sýra uděláme kuličky a přilepíme je na klobouček trochou taveného sýra. Na talíř poskládáme listy salátu, ze kterých budou vajíčkové muchomůrky vyrůstat jako z mechu (zdroj vlastní).

Smetanové mističky

Přísady: dětské piškoty, smetana, bílý jogurt, tvaroh, různé čerstvé ovoce, med, oříšky, mandle, kokos.

Postup přípravy:

Do připravených mističek rozložíme na dno piškoty. Na tuto první vrstvu piškotů poté navrstvíme libovolné ovoce. Nyní si umícháme smetanový krém. V misce smícháme smetanu, bílý jogurt, tvaroh a přidáme dle množství hmoty na oslazení med. Pak tuto směs nalijeme na ovoce a celý postup ještě jednou zopakujeme. Končíme vrstvou krému, kterou nakonec posypeme nasekanými oříšky, mandlemi nebo kokosem. Každý dle své chuti (zdroj vlastní).

Dinosaurus

Přísady: předem uvařená čočka, tavený sýr, cibule, olej, kukuřičné trojhránky nachos, zrnka kukuřice nebo hrášku, sůl, celozrnný toast.

Postup přípravy:

Předem uvařenou čočku rozmixujeme ponorným mixérem s taveným sýrem, aby vznikla hnědá hmota, a osolíme ji. Na pánvi si osmahneme najemno nakrájenou cibulku (práce pouze pro rodiče) a přidáme jí do čočkové hmoty. Na talíři vytvarujeme z této čočkové pomazánky tělo dinosaura. Velkou hlavu, dlouhý krk a ocas. Hřbet dinosaura dozdobíme kukuřičným nachos. Oči uděláme ze zrnků kukuřice, hrášku, popřípadě oliv. Podáváme s celozrnným toastem (Kernová, Komárek 2007, s. 32).

Exotický hamburger

Přísady: pita chléb, libanonský chléb nebo mexická tortilla, kuřecí nebo krůtí šunka, čerstvá zelenina, plátky tvrdého sýra, bílý jogurt, pažitka, česnek, trochu soli.

Postup:

Jako první si uděláme dresink. Bílý jogurt smícháme s najemno posekanou pažitkou, prolisovaným česnekem a trochou soli. Vše v misce dobře promícháme. Pak si vezmeme „exotický“ chléb, nejlepší je pita chléb, který rozpůlíme a vnitřek každé ze dvou částí natřeme přichystaným dresinkem. Dále do „kapsy“ vložíme plátek šunky, sýra a chlebovou kapsičku na závěr vyplníme najemno nakrájenou čerstvou zeleninou. Pokud zvolíme mexickou placku, zvanou tortilla, vše rozprostřeme přímo na placku a srolujeme do ruličky (Kernová, Komárek 2007, s. 23).

Dětská bowle

Přísady: ovocný čaj, pomeranče, jablka, kiwi, trochu borůvek, med, šťáva z citronu.

Postup:

Nejdříve uvaříme ovocný čaj (práce spíše pro rodiče) a necháme ho vychladnout. Mezitím si pokrájíme ovoce, dáme ho do velkého džbánu, přidáme citronovou šťávu a med. Dolijeme studeným ovocným čajem a vše dobře promícháme. Podáváme ve skleničkách se lžičkou. Můžeme dozdobit brčkem (zdroj vlastní).

Ochutnávka

V této fázi projektu budou mít skupiny nachystané své svačinky a budou je prezentovat. Každá skupina sdělí, jak se recept jmenuje, jaké suroviny byly použity, jaký byl postup při přípravě svačinky, obtížnost svého receptu. Bude následovat ochutnávka svačinek.

Vyhodnocení

Po lehkém občerstvení dojde k vyhodnocení celé aktivity i vybraných receptů. Na tabuli se napíší jména všech receptů a jednotliví účastníci budou chodit k tabuli a udělovat svůj bod receptu, který jim nejvíce chutnal s odůvodněním, proč tomu tak je. Body u jednotlivých receptů budou posléze sečteny a vyhodnotí se nejlepší (nejchutnější) recept. Pro zájemce budou recepty nakopírovány a budou si je moci odnést domů. Všichni účastníci opět utvoří skupinky a jejich úkolem bude popřemýšlet nad jejich receptem. Prvním úkolem bude vymyslet, čím by svůj recept mohly ještě „vylepšit“, popřípadě co by v něm změnilly. Děti společně s rodiči zkusí zařadit suroviny ze svého receptu do jednotlivých pater potravinové pyramidy a zjistit tak, jaká skupina potravin v jejich receptu převažovala. Druhým úkolem bude vymyslet jiný zdravý recept a zamyslet se nad tím, jestli se u nich doma nějaké zdravé svačinky nebo jiné zdravé pokrmy chystají. Pokud ano, tak jaké a jestli dětem chutnají.

Likvidace obalů od potravin, odpadů a zbytků jídla

Po malém občerstvení bude následovat úklid kuchyňky a likvidace odpadů. Děti si společně s rodiči zopakují zásady třídění odpadů. Popřemýšlejí, z čeho jsou jednotlivé odpadky vyrobeny a kam by je tedy vyhodili. Každý tým si vezme na starost jednu skupinu odpadů. Jejich úkolem bude sesbírat veškeré odpady v kuchyňce a dát je do připravené přepravy. Pokud se bude v blízkosti okolí školy nacházet odpovídající kontejner, skupiny odpad odnesou. Zbylý odpad se odnese po ukončení projektového dne.

Jakého odpadu bylo nejvíce? Jsou v našem městě kontejnery všech barev? Kde jsou jednotlivé kontejnery umístěny? Je jiná možnost, kam vyhodit slupky od zeleniny, ovoce, zbytky jídla? Děti budou odpovídat na otázky, které připraví vychovatelka společně s rodiči.

Třídění odpadů

Tříděním odpadu pomáháme naší planetě a chráníme životní prostředí. Proto by se do třídění odpadů mělo zapojit co nejvíce lidí. Měli bychom k tomu směřovat a vést děti již od útlého věku. První, kdo může v tomto směru působit na děti, je rodina. Po nástupu do mateřské školy výchova k ekologickému myšlení pokračuje. Probíhají různé přednášky, besedy, aktivity a projektové dny. Ve škole je tato problematika součástí některých výukových předmětů. Jak správně odpad třídit?

Žlutý kontejner – plastový odpad (folie, sáčky, igelitové a plastové tašky, PET lahve, kelímky od mléčných výrobků – vymyté, misky, obaly od CD, ...).

Zelený kontejner – skleněný odpad – barevné sklo (láhve od nápojů, lékovky, láhve od olivového oleje, ...).

Bílý kontejner – skleněný odpad – čiré sklo (tabulové sklo, sklenice od marmelád a kompotů, průhledné láhve, skleničky, ...).

Modrý kontejner – papírový odpad (časopisy, noviny, sešity, krabice, katalogy, kartony, reklamní letáky, kancelářské papíry, lepenka, knihy bez vazby, ...). Do modrého kontejneru nepatří znečištěný papír, ubrousky, ruličky od toaletního papíru, obaly od vajec, použité papírové kapesníky, ...

Oranžový kontejner – nápojové kartony (krabice od džusů, mléka, mléčných výrobků, vína, ...). Pokud tyto kontejnery v obci nejsou, vyhazuje se tento odpad do kontejneru na plast.

Hnědá popelnice – biologicky rozložitelný odpad (zbytky ovoce a zeleniny, pečiva i vařených jídel, kávová sedlina a čajové pytlíky, skořápky vajíček a ořechů, papírové kapesníky, ubrousky, zvadlé květiny, zemina, posekaná tráva, větvičky, plevel, podestýlka a trus domácích zvířat, piliny, popel ze dřeva, peří, chlupy a vlasy, ...). Pokud někdo bydlí v rodinném domku se zahradou, je možnost tento odpad kompostovat.

2.5 Výsledky projektu

Výsledkem projektu by mělo být seznámení dětí a dospělých se základními pravidly zdravého stravování. Účastníci by se měli dozvědět něco o vhodných stravovacích návycích, zásadách správného stravování, skladbě jídelníčku, ale i o tom, jaké chyby se při stravování dělají a jaké může mít nevhodné stravování dopady na jejich zdraví. Základním bodem tohoto projektu by mělo být seznámení s potravinovou pyramidou, podle které jsou potraviny rozdělené do skupin a z tohoto poznatku pak vycházet při sestavování jídelníčku.

Závěr

Budu velice ráda, když tímto projektovým odpolednem oslovím některé rodiče a oni se rozhodnou, že upraví nebo změní stravovací návyky a nenásilnou formou o tom přesvědčí i své děti, které vlastně ani o tom, co se doma bude vařit, mnohdy nerozhodují. Svačiny se v domácnostech většinou dělají podle toho, co se najde v lednici nebo co si děti samy koupí cestou do školy. Do přípravy svačiny se děti málokdy zapojují, a tak mnohdy ani neví, jaké překvapení je ve škole po rozbalení svačiny čeká. Může se stát, že k svačině mají něco, co nemají rády nebo na to zrovna nemají chuť. Děti by se měly do přípravy své školní svačiny zapojit. Proto byly do projektu v rámci přípravy zdravého občerstvení vybrány jednoduché recepty, které může dítě zvládnout samo a použít je jako inspiraci pro svačinu do školy. Nemělo by se stát, že dítě zůstane celé dopoledne bez jídla a první, co od rána sní, bude až oběd. Pravidelnost ve stravování je jednou ze základních zásad správného stravování.

Dalším faktorem, který ovlivňuje zdraví, je též snížení tělesné aktivity. Je nutné dětem vysvětlit, že není zdravé trávit spoustu hodin u počítače či televize. Pokud takto tráví děti převážnou část svého volného času, vyplývají z toho obtíže pohybového aparátu, bolesti hlavy, vadné držení těla, nadváha a obezita. Největšího efektu bude dosaženo úpravou jídelníčku spolu se zařazením pohybových aktivit. Tento projekt by měl děti a rodiče dovést k tomu, aby pochopili hodnotu zdraví a aby získali potřebnou míru odpovědnosti za zdraví vlastní i zdraví jiných. Naplnění těchto záměrů bude nutné postavit na účinné motivaci a na činnostech posilujících zájem žáků o problematiku správného stravování, péči o zdraví a prevenci. Žáci by měli získat schopnost vyjádřit vlastní názor k problematice zdraví, způsobu stravování a zdravého životního stylu všeobecně. Byla bych velice ráda, kdyby se mi do budoucna podařilo tento projektový den realizovat a tím si ověřit, zdali a v jaké míře byl pro účastníky přínosný. V případě realizace nesmíme podcenit přípravu projektu a potřebných pomůcek a materiálů. U tohoto projektu se sejdou děti a jejich rodiče, kteří spolu budou muset vytvořit dobře fungující celek. Tento předpoklad zajistí plynulost práce a naplnění cílů projektu. Pokud bude projekt probíhat dle předem naplánovaného časového harmonogramu, děti a rodiče budou pracovat se záplem a chutí, vše proběhne dle plánu.

Cílem pedagogického projektu je podpora zdravého životního stylu formou seznámení s vhodnými stravovacími návyky pro děti i celé rodiny, aby podpořili správné fungování těla a minimalizovali dopady nevhodného složení jídelníčku. Realizací tohoto projektu můžeme všechny tyto vytyčené cíle naplnit.

Seznam použitých zdrojů

GREGORA, M., 2004. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-9022-X.

HRUŠKA, M., NOVOTNÝ, I., 1995. *Biologie člověka pro gymnázia*. Praha: Fortuna. ISBN 978-80-7373-128-1

ILLKOVÁ, O., NEČASOVÁ, L., DAŇKOVÁ, Z., 2009. *Zdravá výživa malých dětí*. vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-625-4.

KEJVALOVÁ, L., 2012. *Výživa dětí od A do Z*. vyd. 2. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7429-256-9.

KERNOVÁ, V., KOMÁREK, V., 2007. *Výchova ke zdravé výživě dětí a mládeže*. Liberec: Irbis. ISBN 978-80-903897-1-7.

NEVORAL, J., 2003. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H. ISBN 978-80-86022-93-2.

COOP club.cz. *Zdravý životní styl. Výživová pyramida říká, co jíst*. [online]. [cit. 2021-02-09]. Dostupné z: https://www.coopclub.cz/zdravy_zivotni_styl/vyzivova-pyramida/