

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Životní styl dětí předškolního věku

Diplomová práce

Autor: Bc. Lucie Odehnalová, DiS.
Studijní program: Předškolní a mimoškolní pedagogika
Studijní obor: Pedagogika předškolního věku
Vedoucí práce: MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Pedagogická fakulta

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Lucie Odehnalová, DiS.**
Osobní číslo: **P18K0401**
Studijní program: **N7531 Předškolní a mimoškolní pedagogika**
Studijní obor: **Pedagogika předškolního věku**
Název tématu: **Životní styl dětí předškolního věku**
Zadávající katedra: **Ústav primární a preprimární edukace**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í:

Diplomová práce se bude zabývat tématem - Životní styl dětí předškolního věku. Cílem práce je mapování stravovacího a pitného režimu, spánku a pohybové aktivity u dětí předškolního věku. Teoretická část bude soustředěna na to, jak by mělo vypadat stravování dětí, aby byly naplněny požadavky pro jejich správný vývoj. Bude zde popsán také význam pitného režimu, pohybu na čerstvém vzduchu, význam spánku a odpočinku jako takového, popř. jak se jejich nedostatek může projevovat. Současně zde bude zmíněno i několik režimových chyb, se kterými se současné děti potýkají. Praktická část bude věnována rozboru a zhodnocení dotazníku vlastní konstrukce, určenému rodičům dětí a rozhovoru v ohniskové skupině.

Vedoucí diplomové práce: MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

Oponent: PhDr. Vladimír Václavík, Ph.D.

Datum zadání bakalářské práce: 31. 5. 2017

Termín odevzdání diplomové práce: 30. 6. 2020

Poděkování

Děkuji MUDr. Vladaně Skutilové, Ph.D. za milý, vstřícný přístup, cenné rady a připomínky při odborném vedení této práce.

Zároveň děkuji všem mateřským školám, které se podílely na realizaci výzkumného šetření.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za podporu, kterou mi po celou dobu projevovala.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením MUDr. Vladany Skutilové, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

Ve Svitavách dne 30. 6. 2020

.....

Lucie Odehnalová

Anotace

ODEHNALOVÁ, Lucie. *Životní styl dětí předškolního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. Diplomová práce

Diplomová práce se bude zabývat tématem – Životní styl dětí předškolního věku. Cílem práce je zmapování stravovacího a pitného režimu, spánku a pohybové aktivity u dětí předškolního věku.

Teoretická část bude soustředěna na to, jak by mělo vypadat stravování dětí, aby byly naplněny požadavky pro jejich správný vývoj. Bude zde popsán také význam pitného režimu, pohybu na čerstvém vzduchu, význam spánku a odpočinku jako takového, popř. jak se jejich nedostatek může projevovat. Současně zde bude zmíněno i několik režimových chyb, se kterými se současné děti potýkají. Praktická část bude věnována rozboru a zhodnocení dotazníku vlastní konstrukce, určenému rodičům a učitelkám MŠ.

Klíčová slova: výživa, předškolní věk, pitný režim, pohyb, stravování, spánek

Annotation

ODEHNALOVÁ, Lucie. *A life style of pre-school age children*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. Dizertace Thesis

The thesis will deal with the theme – Lifestyle of pre-school children. The aim of the work is to map the dietary and drinking regime, sleep and physical activity in preschool children.

The theoretical part will be focused on what children's diets should look like in order to meet the requirements for their proper development. It will also describe the importance of drinking, fresh air movement, the importance of sleep and rest as such or the importance of sleep and rest, how their deficiency may manifest. At the same time, several regime errors faced by today's children will also be mentioned here. The practical part will be devoted to analysing and evaluating the questionnaire of its own design, intended for parents and teachers of kindergartens.

Keywords: nutrition, a pre school age, drinking rust, move, eating, sleep

Obsah

Úvod	9
1 Dítě předškolního věku	10
1.1 Individuální zvláštnosti dětí	11
1.2 Třída jako klidný přístav	12
2 Stravování předškolních dětí	13
2.1 Zdravě stravované dítě	15
2.2 Co by měla obsahovat dětská strava	16
3 Voda jako základ	18
3.1 Co pít a proč?	19
3.2 Co nepít a proč?	19
3.3 Špatné návyky nebo pohodlnost	21
3.4 Kolik by mělo dítě za den vypít tekutin?	21
4 Spánek	21
4.1 Obtíže s usínáním	21
5 Pohyb	23
5.1 Stimulující prostředí	25
5.2 Hra jako základ všeho	26
5.3 Význam pohybových aktivit v dětském věku	27
6 Biodítě	28
6.1 Potraviny v kvalitě BIO	28
6.2 Biodítě v MŠ	29
7 Dětská civilizační onemocnění	31
7.1 Obezita	31
7.2 Alergie	33

7.3 Astma	35
8 Výzkumná část	36
8.1 Cíl výzkumu	36
8.2 Výzkumné otázky	36
9 Metodologie výzkumu a sběr dat	37
10 Sběr dat	38
10.1 Účastníci výzkumu	40
10.2 Výsledky výzkumu	40
11 Diskuze.....	49
12 Shrnutí	52
13 Závěr	53
14 Citace zdrojů	56
15 Literatura	57
15 Přílohy	60

Úvod

Jako téma svojí práce jsem si zvolila životní styl dětí předškolního věku. V mateřské škole pracuji už řadu let a všímám si dětí, se kterými trávím svoji pracovní dobu. Zajímá mě, co si myslí, co říkají a ráda je poslouchám. V poslední době jsem si však začala všimát i dětí, které docházely do školy a vypadaly, jako by celou noc nespaly. Během dopoledne se nemohly soustředit na činnosti, a pokud jsem se jich zeptala, zda se jim něco neděje, odpovídaly, že jsou unavené a že večer se dlouho dívaly na televizi, tablet, hrály hry apod. Jejich slova mi většinou potvrdili i rodiče s tím, že děti nemohou přemluvit ke spánku a že se jedná o jejich rituály, u kterých děti usínají. Soustředila jsem se proto víc, začala jsem sledovat děti, zda mají návyky, které se týkají pitného režimu, zda se samy chodí napít a kolikrát za den, jaké nápoje mají rády a jaké odmítají. Občas děti přišly s otázkou, že je bolí hlava a co mají dělat. Při mé otázce jsme došly k tomu, že děti nepily. Toto zjištění bylo často překvapivé i pro ně samotné. Začala jsem si všimát i jejich stravovacích návyků a v řadě případů jsem byla až nepříjemně zaskočena. Sice jsem s těmito dětmi byla během týdne v denním kontaktu, ale až po bližším pozorování jsem zjistila, co všechno děti nejí, odmítají, oddělují na talíři, apod. Totéž platilo i pro oblast hrubé a jemné motoriky, kdy jsem s dětmi pravidelně cvičila, stříhala, lepila, ale přesto to byly pro děti složité úkoly a s jejich plněním mívaly obtíže.

Rozhodla jsem se proto, že se budu tématice životního stylu předškolních dětí věnovat podrobněji. V teoretické části jsem zmapovala jednotlivé oblasti, které se mi zdály vzhledem k dětskému vývoji nejdůležitější a snažila jsem se zde upozornit i na některé nevhodné návyky, se kterými se jak děti, tak rodiče potýkají.

Praktická část této práce se zaměřuje na názory rodičů ohledně životního stylu jejich dětí a jejich vlastní životosprávy, a zda mají přehled o tom, jak a kde se jejich děti stravují a tráví svůj čas a také na to, jestli sami rodiče dodržují základy zdravého životního stylu.

Zabývá se také tím, zda rodiče mají přehled o domácích činnostech svých dětí a o tom, zda znají jejich domácí stravovací návyky. Dále jestli děti v průběhu pobytu v domácím prostředí dodržují dostatečný pitný režim a také jestli rodiče dokáží zhodnotit kvalitu spánku svých dětí, popřípadě si uvědomují okolní vlivy, které je ovlivňují.

1 Dítě předškolního věku

Jako předškoláka lze označit dítě ve věku od tří do šesti let. V tomto období se u dítěte ukončuje jeho vývoj z raného dětství a fyzicky i psychicky by mělo být nezávislé. V tomto období je také schopno učit se běžným denním činností, hrát hry apod. (Foršt, 2008).

Se svým nástupem do školky se stává členem další, pro něj nové a neprobádané skupiny svých vrstevníků. Vliv rodičů se v tuto chvíli upozadňuje a dítě přivyká pravidlům, nejenom společenským, ale také interním pravidlům třídy, kterými se v této skupině bude s dětmi řídit, a v ideálním případě si je děti samy sestavily. Rodiče dítěte zpočátku zdánlivě ztrácejí přehled a dítě samo v tuto chvíli začíná být zodpovědné za svoje chování a prožívání.

Předpokládá se, že dítě v tomto věku by již mělo mít osvojeny základní pohybové dovednosti jako manipulace s drobným cvičebním náčiním, přeskoky, poskoky, běh, skákání na jedné noze, skoky přes švihadlo, mělo by zvládnout udržet rovnováhu (Foršt, 2008).

Stejně tak v sebeobslužných činnostech by se mělo zvládnout najíst příborem, při jídle svoje místo udržovat v čistotě, umět se napít z hrnku, po jídle po sobě nádoby odnést na předem určené místo. Dítě by mělo být soběstačné, i co se hygieny týče, nezapomínat na základní hygienické návyky. Při oblékání by se mělo umět samo ustrojít, zapnout si oděv, samostatně obout boty, zavázat tkaničku. Při činnostech rozvíjejících jemnou motoriku, které vyžadují jistou zručnost, by si dítě mělo počínat zdařile a sebejistě (RVP PV, 2018).

Ne všechny děti jsou stejné a ne všechny jsou na toto období připravené. Školní vzdělávací plány škol i samotné RVP PV jsou plně předpokladů toho, co by v tomto věku mělo dítě znát, umět a zvládnout. Otázkou ovšem zůstává, zda se současným dětem daří tyto požadavky naplňovat, zda je rodina podporuje a zajišťuje podmínky pro jejich optimální rozvoj a zda má toto všechno vliv na předškolní dítě i v pozdější době? A jakou roli zde hrají rodiče, jako zákonní zástupci, kteří mají za svoje děti zodpovědnost?

Ačkoliv by se mohlo zdát, že tento věk je pro děti jedním z nejhezčích, je vyplněn činnostmi, které děti baví, hrou pomocí které poznávají svět kolem sebe, přesto i v tomto období děti řeší spoustu pro ně závažných a důležitých témat.

1. 1 Individuální zvláštnosti dětí

Kolektiv dětí je velmi různorodý. Říkají, co si myslí a svoje slova neumějí empaticky zakrýt tak, jak to někdy děláme my dospělí. Z toho plyne řada situací, které často končí pláčem a následným řešením a vysvětlováním ve skupině. V tuto chvíli je zde učitelka opěrným bodem, ke kterému se dítě uchyluje a která má funkci „rozhodčího“ a ublížené dítě doufá, že rozhodne právě v jeho prospěch. Učitelka v takovéto skupině má totiž podle dítěte vždycky pravdu a nemýlí se nikdy. Rozhodnout tak, aby se všem dostalo vysvětlení, ublíženému dítěti pochopení a ostatní aby si z příkladu vzali poučení, je někdy nadlidský výkon a ne vždy se to taky podaří.

Jako velmi citlivé téma, které dětem nebývá příjemné, pokud na ně jiné dítě upozorní, jsou vady řeči. V současnosti jich velmi přibývá a doporučení k návštěvě logopedické ambulance se v pololetí při hodnocení dětí rozdává mnoho. Vzhledem k časové a pracovní vytíženosti rodičů však tyto návštěvy neprobíhají tak, jak by měly a někdy také neprobíhají vůbec. Cvičení s logopedem většinou slouží spíše rodičům jako návod, aby věděli, na co se mají při domácím procvičování soustředit. Jednou za měsíc sama návštěva dítěti řeč nenapraví. Důležité je pravidelné procvičování, kterému se stačí věnovat pár minut denně. Sahať rodičům do svědomí, proč k těmto domácím nápravám nedochází v takové míře, jak by mělo, je mimo naše kompetence. Přesto děti nikam nedochází a domácí náprava se někdy neděje nebo jen ve velmi omezené míře.

S nástupem inkluze se ve třídách setkáváme s dětmi s různým typem znevýhodnění a postižení, kdy jim jejich pobyt pomáhá zvládat jejich asistent. Děti si v takovém případě zaslouží vysvětlení, co má jejich spolužák za znevýhodnění, jak si s ním mohou hrát a na co je třeba si naopak dávat pozor. Tímto postupně rozšiřujeme dětskou empatii. Snahou je budování tolerance k ostatním, přijímání faktu, že každé dítě je jiné, každé má svoje radosti i starosti. V ideálním případě by se měla provázet rodina i škola a rodiče dbát na to, aby podpořili výklad ve škole a nabádali svoje děti k ohleduplnému chování k dětem se znevýhodněním. Děje se to vždy? Jdou rodiče svým dětem v toleranci vzorem?

Pokud dítě z nějakého podloženého důvodu nesplňuje požadavky a není připraveno, lze mu doporučit odklad školní docházky. Přípravenost na školní prostředí je dána souhrnem psychické, fyzické a emocionální zralosti dítěte. Odklad většinou špatně nese dítě, které celý poslední rok slýchává od rodičů a prarodičů, zda se těší do školy, může

mít sourozence, kteří už do školy chodí, a ono se jim chce vyrovnat. K narozeninám dostane školní brašnu a penál s vybavením a nástupu v jeho očích nestojí nic v cestě. S nastalou situací se vyrovná lépe, pokud je mu v prostředí mateřské školy příjemně a rádo se sem vrací. V těchto chvílích se někteří rodiče uchylují ke lži, kdy dětem tvrdí, že do školy půjdou a poté učitelce naznačují, že neví a že si to s partnerem ještě musí promyslet. Z takové situace má potom zmatek v hlavě nejenom dítě.

Jako jedno z nejdůležitějších míst v životě předškoláka se hned po rodině jeví školka. Dospělí chodí do práce, ta vyplňuje většinu jejich času během dne a nejvíc je zaměstnává. Chvilé volna a odpočinku poté tráví se svými blízkými doma. Stejně tak to mají nastavené děti. Stejně jako dospělým se jim ráno nechce vstávat, stejně tak musejí a stejně tak tráví většinu dne pobytem v ní, je to jejich „práce“.

1. 2 Třída jako klidný přístav

Prostředí mateřské školy a třídy by mělo mít příjemný a uklidňující charakter. Od barev a vybavení počínaje, po personální obsazení a přístup dospělých konče. Pokud bude ve třídě učitelka, ke které dítě nemá důvěru, a navzájem si nesympaticky, může být sama třída sebevíc hezká a příjemná a přesto to dětem jejich pobyt neulehčí.

Jistě si každý z nás vybaví jednoho učitele, který v něm v dětství vzbuzoval čirou hrůzu a strach. A máme ho ve vzpomínkách všichni. Zejména v mateřské škole, kdy se děti teprve učí, jak být emocionálně více odolní, je třeba působit na děti přátelsky a snažit se jim vybudovat ve třídě zázemí důvěry, kam se s chutí vrací a kde se nebojí povídat o věcech, které je zajímají, ale také se zde můžou svěřit se svým trápením nebo obavou. Pokud k takovýmto situacím dochází a podaří se vytvořit místo, kde se děti nebojí svobodně vyjádřit bez toho, že by se jim někdo posmíval, že špatně mluví, že se spletly nebo řekly něco nevhodného, je prostředí v rovnováze a harmonii.

2 Stravování předškolních dětí

Jako učitelka v mateřské škole se denně několikrát setkávám se situací, kdy děti odmítají některé z potravin. Tyto chvíle jsou celkem běžné a jeden by je přešel s tím, že každému z nás někdy něco nechutnalo nebo nechutná a je dobré, mít v těchto chvílích nadhled a dítě do konzumace nenutit. Je však třeba se zamyslet, jak postupovat ve chvíli, kdy množství potravin, které děti nemají rády a nejí je, převyšuje ty, které jedí? Na začátku školního roku rodiče vyplňují údaje o dítěti a mnoho z nich vypíše dlouhý seznam toho, čemu by se jeho dítě mělo při jídle vyhnout. Častokrát se na tomto seznamu objevuje ovoce a zelenina, mléčné produkty, různé druhy omáček a příloh.

K tomu, aby se děti vhodně a správně vyvíjely, potřebují řadu stavebních látek a energie. Tyto látky čerpají z potravy. Nedostatek některých z živin či vitamínů prokazatelně vede k vyšší nemocnosti anebo k nesprávnému či opožděnému vývoji dítěte. Rychlost, s jakou se naše děti vyvíjí a rostou, je obdivuhodná. Řada z Vás si ještě pamatuje, jak bylo jejich dítě kojeno mlékem, s jakou pečlivostí jste vybírali pro děti příkrmy při přechodu na pevnou stravu, a s prořezáním prvních zoubků je třeba se zamyslet nad adekvátní stavbou jídelníčku, který budou děti dále konzumovat. Tato situace klade na rodiče zvýšené nároky v tom, že sami musí zhodnotit svůj jídelníček a stravovací návyky a ujasnit si, zda jejich způsob stravování je vhodný a přínosný také pro jejich děti.

Nejen doba kolem nás je uspěchaná, my sami jídlu věnujeme méně a méně pozornosti na úkor ostatních činností. Postupně si skoro každý z nás osvojuje moderní stravovací návyky, kdy jíme jídla rychlých občerstvení, která jsou snadno dostupná, dají se koupit bez toho, že by člověk vystoupil z auta a přiznejme si, že chuť přepáleného mastného smaženého jídla je pro mnoho z nás lákavá. Pokud po cestě z práce nestíháme ani tento způsob, nasnadě je jíst jídlo přímo z lednice a ve stoje, což se zdravým stravováním má také málo společného. Tělesná zátěž během pracovních dní prokazatelně klesá, je třeba odlehčit také stravu.

Oproti dřívějším dobám žijeme v blahobytu, dalo by se říci až v přebytku potravin. Přebytek potravin vede k nadměrné konzumaci. Mnoho dětí konzumuje nadměrné množství potravin, jejich strava je však chudá na živiny a velmi jednostranná. V důsledku toho nepřijímají dostatek důležitých minerálních látek a vitamínů, které tělo potřebuje.

Jako možné následky se pak objevuje zvýšená únava a unavitelnost, poruchy pozornosti, bolesti hlavy, hyperaktivita, pocity hladu v krátké době po jídle apod. Nezanedbatelný je také vznik zubního kazu u dětí již v raném věku. Jak snadno se o vhodných a zdravých potravinách píše, ale naučit dítě jejich příjmu je o poznání obtížnější, protože každé dítě je jiné a jiné jsou také jeho stravovací návyky. Všichni máme povědomí o významu zdravé stravy. Potrava prochází naším tělem a trávicím traktem a pohání ho, tělo vše nepotřebné vyloučí. Nevhodně zvolená strava může ohrozit zdraví dítěte mnohem více než zdraví dospělého. Je to hlavně proto, že některé orgány se v průběhu dětství teprve vyvíjejí a strava má na jejich správný vývoj velký a nezanedbatelný vliv. Měla by obsahovat velké množství ovoce a zeleniny, která však bývá velmi často chemicky ošetřena. Pokud rodič dospěje ve svém pátrání po zdravé stravě až do tohoto bodu, je dobré začít uvažovat o biopotravinách v biokvalitě, kde by mu mělo být zaručeno to, že vybrané druhy nebyly chemicky ošetřeny (Foršt, 2008).

Stolování a konzumace jídla je jednou z nejdůležitějších oblastí vývoje předškolních dětí a jako takové potřebují pravidelnou denní péči. Dle Warda (1996) je třeba dodržet několik zásad, abychom dětem stolování a jídlo co nejvíce ulehčili a podpořili je v jejich snahách. Je tedy třeba, dítě motivovat a snažit se ho chování u stolu naučit tak, že:

- my sami půjdeme dítěti příkladem a budeme mu vzorem správného stolovníka
- dbáme na význam místa a času – jsou i situace, které jsou svátečnější a vyžadují jinou přípravu, např. narozeninová oslava na kterou se jde do restaurace apod.
- podporujeme dítě v experimentování – při vaření nového jídla, které dítě nezná, mu kousek nabídnout, popř. ukázat mu, o jaké jídlo se jedná a vyčkat, zda si o něj dítě také řekne
- dostatek času na jídlo – každé dítě stráví u jídla různě dlouhou dobu, je třeba proto korigovat to, zda dítě jídlo nesní příliš rychle, protože se chce vrátit k zanechané hře, nebo v opačném případě u jídla sedí příliš dlouhou dobu a jídlo se pro něj v takové chvíli stává spíše trestem.

- příprava jednoduchých jídel – pro dítě se jeví jako prospěšnější, když jí pro něj známé jednoduché jídlo s jednou novou věcí na talíři, než složité chody mnoha chutí a vůní, kdy by se mohlo zdráhat je ochutnat
- přistupujme u jídla k dítěti jako k dospělému – s tím souvisí úprava jídelního místa, kdy se dítě cítí jako plnohodnotný člen rodiny a začíná kopírovat stolování dospělých
- vhodné sezení – platí zde dodržování pravidel, neodbíhání od stolu a od jídla a také snažit se předcházet situacím, kdy se dítě místo jídla nebo rovnou při jídle věnuje i jiným činnostem

2.1 Zdravě stravované dítě

Dnešní rodina je dokonale ovládána reklamou a jejím působením. Potrava se z toho důvodu stává fádní a jednostrannou a opakují se v ní stále ty stejné potraviny, pouze v jiné formě. Jediným zpestřením bývá v takovou chvíli obal výrobku. Trh bývá mnohdy mylně označován jako samospasitelný a nedostatečnost ve výživě bývá kompenzována různými doplňky stravy. Na dnešní populaci a zejména té nejmladší je však znát, že tyto doplňky situaci nemohou zachránit.

Častokrát řešíme také zažitě fámy a omyly ve stravování, které se týkají potravin, které konzumujeme běžně a k jejichž konzumaci nabádáme také děti. Jednou z nich je mléko. Mléko je bráno jako základní stavební kámen a zdroj vápníku. Savci však využívají mléko jako zdroj potravy pouze pro mláďata. Mléko jako takové samozřejmě obsahuje potřebné množství vápníku a dalších minerálů. Najdeme v něm také zdroj energie a dalších minerálů. Rostoucí mláďata však postupně ztrácejí schopnost produkovat enzymy potřebné ke štěpení mléčné bílkoviny. U člověka se od dvou let tato schopnost postupně ztrácí. *„V osmdesátých letech minulého století byla provedena rozsáhlá studie pod záštitou organizace UNESCO, v níž je statisticky zpracován vliv výživy na zdravotní stav obyvatelstva v jednotlivých oblastech Země, ale také dokazuje, že v zemích, kde se mléčné výrobky hojně konzumovaly, je naopak větší lámavost kostí, častý výskyt osteoporózy a*

ordinace stomatologů jsou přeplněné.“ (Strnadelová, Zerzán, 2008). Od té doby proběhlo několik podobných studií, které ukazují negativní vliv mléčné bílkoviny na nejrůznější nemoci. Za zmínku také stojí častá zahleněnost v důsledku pití mléka, kdy se tento hlen usazuje v nejrůznějších částech těla a je příčinou řady onemocnění.

2.2 Co by měla obsahovat dětská strava

Foršt (2008) se ve svojí publikaci soustředí také na to, co by měla obsahovat strava dětí, aby zdárně probíhal jejich vývoj. Na předních příčkách se drží bílkoviny, které jsou společně s cukry a tuky základem výživy člověka. To je důvod, proč by děti měly konzumovat více bílkovin, než dospělí. Druhou důležitou složkou jsou sacharidy, které tělu dodávají energii. Dělí se na složité a jednoduché, polysacharidy a monosacharidy. Dle Fořta (2004) má dítě do tří let zvyšovat příjem sacharidů až po 70 procent a to na úkor konzumace tuků. Procento zkonsumovaných tuků se věkem snižuje, procento sacharidů se zvyšuje. Nejedná se však o slazení cukrem, ale o příjem sacharidů v běžné stravě.

Jako varianta stravování se jeví také vegetariánství, do které někteří rodiče zapojují i svoje děti. Jedná se o stravování, kdy je z konzumovaných potravin vyloučeno maso v jakékoli formě. Odpůrci vegetariánství mohou tvrdit, že strava bez živočišné bílkoviny není dostatečná. Tato strava sice obsahuje potřebné aminokyseliny, které lidské tělo musí přijmout v potravě. Tyto aminokyseliny se však dají přijmout ve stravě také ve formě obilných a luštěninových bílkovin. Pestrých variant různých kombinací je velké množství. Naše trávení je spíše uzpůsobeno trávení rostlinných bílkovin. *„Rozsáhlé studie potravin, například známá Čínská studie, ale i mnohé další ukazují, že většina civilizačních nemocí se vyskytuje v oblastech s vysokou konzumací živočišné stravy. A tam, kde se lidé žijí rostlinnou stravou bez živočišných bílkovin, se objevují jen výjimečně nebo prakticky nejsou.“* (Strnadelová, Zerzán, 2008).

Častokrát se nám od dětí na otázku, proč nejí, dostane odpovědi, že na dané jídlo nemají chuť. Někteří rodiče také zastávají názor, že si lidské tělo řekne, pokud něco potřebuje. Toto zlaté pravidlo by však platilo pouze v případě, pokud by člověk jedl pouze

to, co by měl a potřeboval. V dnešní době je však tato teorie poněkud popletená. V běžném životě se s většinou tzv. „zdravých potravin“ téměř nesetkáme. Náš výběr je omezen na nabídku sladkého, slaného a masa. Aby potraviny byly chuťově atraktivní pro většinu konzumentů, obsahují čím dál více silnějších chutí, ke kterým si pomáhají různými dochucovadly a umělými kořeními přípravky. Všechny tyto přípravky postupně zanášejí náš organismus, a pokud se pak setkáme s jídlem, které má svoji jemnou specifickou chuť, už ji nejsme schopni rozeznat a dané jídlo nám přijde nevýrazné a nechutná nám.

Dalo by se říct, že suchým rohlíkem nelze nic pokazit, opak je však pravdou. Už v předškolním věku se můžeme setkat také s mnoha omezeními ve stravě, které je třeba respektovat. Jedním z nich je alergie na lepek. V případě intolerance lepku nedokáže lidský organismus dostatečně rozložit tuto bílkovinu a její části pak mohou ničit sliznici střeva. Tato nesnášenlivost může vyvolat celiakii, která se u dětí projevuje průjmy, celkovým neprospíváním a psychickými obtížemi. Řada dětí sahá po pečivu jako po náhradě pestré stravy a rodiče jim ho ochotně poskytují, protože má svoje výhody. Je všude k sehnání, zažene největší hlad a mají ho rádi všichni. V ideálním případě by však pečivo mělo zůstat pouze pochutinou, ale netvořit základ stravy.

3 Voda jako základ

Voda. Tekutina obklopuje každou naši buňku. Ve vodě vznikl kdysi dávno život. Bez vody by život na naší planetě také zanikl. Tělo kojence je tvořeno téměř 85% vody, u většího dítěte je toto procento o něco nižší, přesto však tvoří až 75% z jeho celkové váhy. Voda je také jedním z hlavních přenašečů stavebních buněk a energie mezi jednotlivými buňkami. Pokud se tělo dostane do fáze, že cítí nedostatek tekutin, nařídí ledvinám s nimi šetřit. To může vést až k jejich nedostatečné funkci. Vzhledem k tomu, že ledviny mají v lidském těle funkci čističů krve od škodlivých látek, je tato funkce narušena a není optimální. Z toho dále plynou nepříjemná onemocnění s přibývajícím věkem.

Během dne pátráme po příčinách bolestí hlavy, přičítáme je stresu v práci, stresu v osobním životě, přesto je však odpověď na toho hledání někdy velice jednoduchá. Nepijeme. Případně pijeme velmi málo nebo nevhodné nápoje.

Dítě bychom v pití nikdy neměli omezovat, ani mu ho z jakéhokoliv důvodu zakazovat. Stejně tak dobrý se jeví návyk, naučit děti pít raději víc, než cítí aktuální potřebu. Specifickou skupinou jsou děti, které častěji než po čisté vodě sahají po mléku, rodiče jim v mylné představě, že dítěti pomáhají plnit pitný režim, mléko přidávají ke svačinkám apod. Mléko je však společně s mléčnými výrobky vzhledem k vysokému obsahu výživných látek řazeno k potravinám.

Děti se pítí ve většině případů dožadují dle aktuální nálady a pocitu. Tato skutečnost je ovlivněna také tím, kde se zrovna nacházejí a co dělají, někdy je zápal hry mnohem silnější než nutkání se napít. Ve chvíli, kdy hladina vody v těle klesne pod jistou hranici, přihlásí se pocit žízně. Z toho důvodu je žádoucí, aby dítě mělo stále na očích sklenici s pitím, popř. dětskou láhev, ve které má nápoj a může se z ní mezi hrou přijít kdykoliv napít. Stejně tak je na dospělých, aby dětem tuto skutečnost v průběhu dne připomínali a kontrolovali, zda dítě svoje pití skutečně upije. Řada rodičů sice svým potomkům láhev s vodou obstará, ale večer ji vylévají stejně plnou, jako ji ráno nalévali.

Pokud je venku velmi teplé počasí nebo se děti věnují sportovním aktivitám, jejich potřeba pít stoupá až dvojnásobně. Hanreich (2000) ve svojí publikaci přesně popisuje, jak se chová tělo během horkého počasí, jak se snaží ochlazovat a v důsledku toho

spotřebovává více vody a ta záhy odchází z těla v podobě potu. Povrch dětského těla je větší než u dospělého člověka, proto spotřeba vody u dětí v takových chvílích roste.

3.1 Co pít a proč?

To, že nejlépe zažene žízeň čistá pramenitá voda, je bez debat. Ovšem ne všechny děti jsou zvyklé pít čistou vodu, bez bublinek a dalších přísad. Hanreich (2000) se ve svojí knize dále soustředí na popis doplňkových nápojů, které lze dětem podávat. Patří mezi ně minerální vody, perlivé a neperlivé vody, neslazené bylinné čaje nebo slabší ovocné čaje.

Pitím minerálních vod dodáváme tělu řadu stopových prvků a minerálů jako je vápník a hořčík. Minerálky se svým obsahem liší také chutí. Pokud některým dětem vadí pití perlivých nápojů, lze volit některou z variant neperlivých.

Malé děti velmi dobře osvěží a zavlaží také neslazený čaj, který jde pít jak teplý tak studený. U starších dětí se však často setkáváme s tím, že neslazené nápoje odmítají a dospělí jim je v dobré víře přislazují například naředěním ovocnou šťávou apod. Stejně tak se do pitného režimu dětí dostala i ovocná šťáva, ze které děti čerpají důležité vitamíny a je vhodná i pro ty děti, které se jinak konzumaci ovoce vyhýbají. Obsahují však vysoké procento cukrů a je třeba je před samotnou konzumací zředit a vybírat pokud možno kvalitní stoprocentní ovocné. Při výčtu vhodných nápojů nelze zapomenout také na zeleninové šťávy. Jejich výhodou je, že jsou téměř bez cukrů, což je šetrnější nejenom k dětským zoubkům, ale stejně tak dodávají tělu řadu vitamínů a minerálů.

3.2 Co nepít a proč?

Pro malé děti obzvlášť není vhodné pití sladkých limonád. Není ničím neobvyklým, že potkáváme řadu dětí s nápoji kokakolového typu, u kterých většina z nich obsahuje kofein, tein nebo chinin, dále s nápoji vyrobenými z prášku. Jejich příprava je snadná, nenáročná, zvládnou ji i malé děti a k jejich pití se nedají příliš pobízet. Jsou krásně barevné, voňavé a vesele perlí. Díky reklamě máme pocit, že do sebe dostáváme s vypitím těchto nápojů extrakt z několika vitamínů najednou, narazíme v nich však spíše na

přemíru barviv, konzervačních látek a minerálů, které spíše než užitek přinášejí našemu tělu to, že nás zbavují tekutin a ledviny jsou opět v pozoru, co se čistící funkce týče. Jejich další nespornou výhodou jsou malá znovu uzavíratelná balení, která se vejdu přímo do dětské ručky. Vzhledem k vysokému obsahu cukru v těchto limonádách vede jejich vypití k navození pocitu sytosti, není proto divu, že děti odmítají hlavní jídlo, pokud k němu popíjejí jeden z těchto nápojů. Jako vedlejší účinek je třeba také zmínit podráždění žaludeční sliznice díky plynu, který je v těchto limonádách obsažen. Z vlastní zkušenosti vím, že řada lidí v mém okolí ještě stále žije v mylné představě, že pokud za den vypijí balení sladké limonády nebo šťávy, jejich denní potřeba tekutin je naplněna a pitný režim dodržují. Stejně nevhodně se k pití dětem hodí kávové nápoje, černé a ledové čaje nebo energetické či izotonické nápoje, které se zejména u dospívajících dětí těší velké oblibě. Svým složením připomínají nápoje pro vrcholné sportovce, vzhledem k obsahu stimulantů, karnitinu, taurinu, kofeinu a dalším iontům, které odcházejí z těla pocením po nadměrných výkonech. Stejně nevinně se tváří i nápoje s označením light a dia. V takovýchto džusech najdeme velké množství umělých sladidel jako Aspartam, Sacharin a cyklamát. Při požití většího množství mohou mít také nepěkné projímavé účinky (Hanreich, 2000).

Některé děti nepijí kvůli lákavé hře a činností, které je zcela pohlít. Co však s dětmi, které nechtějí pít vůbec? Kdo z praxe takové dítě nezná nebo ho dokonce nemá sám doma nebo ve svojí vlastní třídě? Jsou to ty děti, které si svůj pocit žízně neuvědomují a kterým se pití musí neustále připomínat a nabádat je k tomu, aby se alespoň trochu zavlazily. V tuto chvíli je na dospělém, který o dítě pečuje, aby mu poskytlo dostatečné množství podnětů k tomu, aby se chtělo samo napít, například tím, že mu připraví chutný a lákavě vypadající nápoj. Stejně jako by dospělý měl jít příkladem a sám vhodně pitný režim dodržovat.

Mezi nešvary dospělých se řadí také ochutnávání alkoholických nápojů dospělých dětmi. Mě samotné, když jsem byla malá, dávala maminka upít pivní pěny. Je zřejmé, že vypité množství nezapříčiní ani opilost ani nebude mít následek na dětských mozkových buňkách. Ovšem, co je zakázáno má mnohem větší kouzlo a lepší chuť a děti budou tyto nápoje lákat o to více. Obezřetnosti je třeba také při používání různých bylinných kapek nebo čaje z kombuchy, kdy použitý čaj je černý a obsahuje tein a při jejím kvašení vzniká alkohol.

3.3 Špatné návyky nebo pohodlnost?

Jakmile nastoupí dítě svoji docházku do mateřské školy, předpokládá se, že už zvládne základy sebeobsluhy a hygieny a umí používat toaletu bez plen. Stále častěji se však při zápisech setkáváme s dětmi, které ještě stále plenu mají nebo ji využívají při hlavním, ale také odpoledním spánku. Aby se děti mezi třetím a čtvrtým rokem života nepočurávaly, zakazují jim rodiče často pít (jak potvrdily nejnovější výzkumy v této oblasti) (Hanreich, 2000). Odmítání podání pití před spaním nebo v jeho průběhu je častým jevem.

S klesajícím množstvím času a zvýšenou potřebou stihnout více věcí najednou, se krátí také čas, který děti společně s rodiči tráví u jídla, pití v jeho průběhu je proto také nevídaným zdržením. Toto vše vede k upevňování nesprávných stravovacích návyků a k odporu k pití.

3.4 Kolik by mělo dítě za den vypít tekutin?

Častý dotaz maminek, které toto téma řeší nejenom na dětských hřištích, ale také v ordinacích dětských lékařů je, kolik by právě jejich dítě mělo optimálně vypít za den tekutin.

Tím, že máme z okolí obecně zafixováno, že pijeme málo, máme většinou tendence se do pití nutit a pít víc. *„Pitnému režimu bychom měli věnovat svou pozornost u sebe i svých dětí, tekutiny jsou důležitou součástí našeho zdraví, ale nic se nemá přehánět, a proto zde neplatí čím více, tím lépe“.* (Strnadelová, Zerzán, 2010).

4 Spánek

Stejně tak, jak dítě roste a vyvíjí se, mění se také jeho potřeba spánku. Během prvního měsíce života je u kojence koloběh spánku a bdělosti podobný jak ve dne, tak v noci. Od druhého měsíce se spánek začíná prohlubovat a prodlužovat. Od sedmého měsíce již zaznamenáváme fáze nočního spánku, který je nepřerušovaný. V prvním půl roce života se dítě spánkově adaptuje. S postupem času začíná také chápat princip spánku, to že přes den je vzhůru a v noci se spí. Dítě v batolecím věku většinou srší energií a někdy bývá obtížné je k spánku přemluvit. V roce věku spí dítě v průměru 12 až 14 hodin denně, včetně odpoledního spánku. Ten se doporučuje dodržovat až do čtyř let věku. Od čtyř let dál se spánek začíná více podobat spánku dospělého. Dítě spí průměrně deset hodin a po obědě již spánek nevyhledává.

Spánek je fyziologický stav, kdy tělo a mozek nepřestávají pracovat, zpomaluje se však srdeční rytmus, krevní tlak klesá, stejně jako dechová frekvence apod. Systém spánku se u dítěte postupem času mění a ustálí se až v dospělosti. Známe dva druhy spánku – pomalý a rychlý. Pomalý spánek probíhá většinu času, kdy spíme, dělí se dále do fází dle svojí hloubky. Během rychlého spánku se setkáváme se známým termínem REM (z anglického rapid eyes movement), kdy tento spánek má pouze jednu fázi a člověk si pamatuje sny, které se mu během ní zdály (Ars Medica, 2006).

4.1 Obtíže s usínáním

Řada rodičů se potýká s obtížemi, které se týkají dětského spánku. Jako jedny z nejobvyklejších jsou:

- Odmítnutí jít spát – Dítě, které už je technicky zcela připraveno ke spánku tento fakt odmítá a vymýšlí nejrůznější důvody, proč by usnout nemělo, od opakované návštěvy toalety, smrkání, pití, spaní v manželské posteli, bolestí různých částí těla apod. Pomocí této manipulace se svým okolím se snaží co nejvíce oddálit okamžik, kdy spát skutečně musí jít a ovládnout tak situaci.

- Noční vstávání – je důsledkem nechutě, s jakou šlo dítě spát. Jako častou výmluvu používá u rodičů, že má strach zůstat samo. Ví totiž, že rodiče většinou ustoupí a nechají jej spát s nimi v ložnici. Jeden z rodičů také často ustoupí rozmarům a manipulaci dítěte a odchází spát do jeho postele.
- Noční děsy – Tyto pro dítě i rodiče nepříjemné opakující se situace, se dějí během první třetiny hlavního spánkového cyklu. Dítě se náhle probudí, je zmatené, křičí, tyto stavy jsou také doprovázeny silnou úzkostí, bušením srdce, zvýšeným pocením nebo dušností. Ve většině těchto případů není třeba léčba, pokud však přetrvávají delší dobu, je třeba neurologického vyšetření.
- Noční můry – jsou typické pro úzkostné děti. Ze spánku se budí s pláčem, s křikem, je však snadné je utiшит.
- Náměsíčnost – Bez toho, že by se dítě probudilo, vstane z postele a chodí po domě nebo po pokoji. Stojí za tím porucha rytmu spánku kvůli nezralosti mechanismu uvolnění a nehybnosti. Pokud se náměsíčnost neopakuje nebo se nezhoršuje, není třeba ji léčit.
- Nespavost – Jsou s ní spojeny problémy dítěte s usínáním nebo jeho buzením uprostřed noci, kdy nemůže opět usnout. Je spojena s depresí nebo s úzkostí. Tyto stavy může způsobit některá z dalších poruch nebo užívání některých léků jako analgetika s obsahem kofeinu a nosní kapky, které obsahují pseudoefedrin. Stejně tak silné rozrušení před spánkem k jeho dobré kvalitě moc nepřidává, sem patří také nemoc, hospitalizace, smrt v rodině, problémy ve škole apod. Pokud nespavost trvá dlouho, je třeba psychologického vyšetření.
- Spavost – Během ní má dítě potřebu spát i přes den. Někdy bývá spojována s nespavostí, se změnou rytmu spánku nebo se syndromem apnoe ve spánku. Je třeba brát v potaz také to, zda dítě neužívá léky, které by ospalost mohly způsobit, například léky na uklidnění, antihistaminika, antitusigeny, ciproheptadin a jiné.

Pokud problém nemizí nebo se zhoršuje, je třeba neurofyziologického vyšetření (Ars Medica, 2006).

5 Pohyb

Sledováním pohybových dovedností a činností s nimi spojených, stráví učitelka v běžné mateřské škole velké množství času. Nejedná se jenom o procvičování jemné motoriky při stříhání, lepení papíru, při malování, při jakémkoliv držení čehokoliv a manipulaci s těmito předměty. Máme možnost sledovat počínání dětí a jejich úspěšnost při činnostech se velmi různí. Bohužel i přibývá dětí, které nejsou schopny s těmito předměty běžné denní potřeby pracovat a ve chvíli, kdy jim k tomu ještě zadáme úkol, který by měly splnit a soustředit se na něj, jsou doslova ztracené. Totéž platí i v oblasti hrubé motoriky, kdy se některé děti bojí zapojovat, aby se během honiček nezranily, bojí se, že během hry nepochytají všechny ostatní a nebudou se umět vyrovnat s neúspěchem, nebo jsou naopak při hře neopatrní a neberou ohledy ke svému okolí. Z praxe přibývá také případů, kdy děti tráví volné chvíle s rodiči jinými aktivitami, jako jsou návštěvy nákupních center, hry na počítači, tabletech, smartphonech apod. a na pohyb na čerstvém vzduchu nezbyvá tolik času, kolik by bylo třeba. Kde je tedy ona pověstná mez?

Jistě nelze očekávat, že z každého dítěte vyroste sportovec a že se bude pohybovým činnostem věnovat již od raného věku, ale význam pohybu v životě dítěte hraje nezastupitelnou a v dnešní době také poměrně podceňovanou roli.

Pohyb je jedním ze znaků živých organismů. Přemísťujeme se z místa na místo, zkoumáme, hledáme, objevujeme vše kolem sebe a to právě díky němu. Ve chvílích, kdy se nám pohybu z nějakého důvodu nedostává, nám dojde, jak moc je pro nás důležitý. Jsme v pohybu od narození, pohybem se vyvíjíme, rosteme a učíme. Pohyb neoddělitelně patří k dětskému věku.

Přestože je dnešní doba zrychlená, zmodernizovaná, více technicky zaměřená, je pohyb nedílnou součástí zdravého vývoje dítěte. Mnohokrát se ve svojí praxi setkáme s dětmi, kterým se pohybu nedostává v takové míře, jaké by bylo třeba. Nejenom, že se nevěnují žádnému z dostupných cvičení, ale pohyb jako nedílná součást dětského růstu a dospívání jim chybí úplně. Tyto činnosti nahradily jiné, časově a prostorově méně náročné, na čas dospělých, který by při činnostech museli strávit nenáročnými aktivitami – hry

na tabletech, chytrých telefonech, počítačích, noteboocích, herních konzolích apod. Jedná se o spolehlivou aktivitu, kterou sleduji už delší čas a která je aplikována na stále menší a menší děti. Pokud je dítě zvyklé odmalička sedět s telefonem u jídla, u koupání, při cestování, při večeři v restauraci, při čekání u lékaře a v mnoha dalších situacích, logicky po něm sahá i nadále a tato „vychytávka“ se stane součástí jeho každodenního života. Častokrát, když rodiče nechávají poprvé spát dítě v mateřské škole, s tím, že má s usínáním velké problémy doma, přijdou a diví se, že dítě spalo po celou dobu odpoledního klidu a je v dobré náladě i po probuzení. Tomuto však předcházelo nejenom dopolední cvičení a hry, ale také dvouhodinový pobyt na zahradě nebo v přírodě, kdy se dítě aktivně pohybovalo.

„Život začíná pohybem buněk. Tím, že se hýbeme, rosteme, tak jako se pohybem vyvíjí miminko v děloze i po narození. Všechny buňky jsou v pohybu a rostou. Je zajímavé si uvědomit, že člověk roste pohybem nejen z hlediska objemu svalové hmoty, zároveň totiž „roste a rozkvétá“ to, co přímo nevidíme – nervová soustava. Také aktivity jako je akce srdeční, dýchání či vyměšování, můžeme označit jako pohyb. Pohyb nám také pomáhá rozvíjet naši sociální a duševní stránku. Nervová spojení v mozku jsou opakovaným pohybem posilována. Pohyb je zkrátka pro náš spokojený život nezbytný“ (Poláková, 2019).

Borová (1998) definuje lidský pohyb jako vzájemné postavení částí lidského těla, změnu jeho poloh a také jako jeho přemístění organismu v prostoru. Pohyb, který vyvolávají svaly, označujeme jako pohyb aktivní. Pohyb způsobený vnější silou označujeme jako pohyb pasivní.

5.1 Stimulující prostředí

Při hledání vhodného prostředí je dobré vybírat takové, které je pro děti atraktivní a zajímavé, tím zabráníme tomu, že se dítě bude nudit a o činnost nebude jevit zájem a začne být nesoustředěné a podrážděné.

Stejně tak je třeba vyvarovat se prostředí, které je pro dítě při hrách a činnostech nepodnětné, protože později by pak nemuselo být schopno se účastnit a zapojovat se do her složitějších, které by byly nápomocny k rozvoji dalších oblastí. Podnětné prostředí neznamená, že toto místo musí být jakkoliv okázalé a noblesní s řadou drahých a neodolatelných hraček, ale je o atmosféře, kterou společně dítěti k činnosti vytvoříme a kterou mu nabídneme. Pokud možnosti dovolí je dobré, pokud se dítě spolupodílí na vytváření takového prostoru. Stejně tak si dítě rádo samo volí rekvizity, které k vybrané činnosti bude potřebovat. Může to být cokoli od hraček, náradí, nádobí, nepotřebných krámů, které dítě sbírá a schraňuje, až po přítomnost dospělého. Při činnostech je také třeba brát v potaz fakt, že se děti občas ušpiní nebo zmáčí a přizpůsobit tomu jejich oblékání.

5.2 Hra jako základ všeho

Skrze hru se dítě učí a čerpá z ní zkušenosti. Hra je s pohybem nedílně spjatá. Je součástí našeho života a zejména dětský věk provází po celou dobu. Z hlediska pedagogického je hra označována jako „*forma činnosti, která se liší od práce i od učení. Člověk se hrou zabývá po celý život, avšak v předškolním věku má specifické postavení – je vůdčím typem činnosti. Hra má řadu aspektů: aspekt poznávací, procvičovací, emocionální, pohybový, motivační, tvořivostní, fantazijní, sociální, rekreační, diagnostický, terapeutický. Zahrnuje činnosti jednotlivce, dvojice, malé skupiny i velké skupiny. Existují hry, k jejichž provozování jsou nutné speciální pomůcky (hračky, herní pomůcky, sportovní náčiní, nástroje, přístroje). Většina her má podobu sociální interakce s explicitně formulovanými pravidly (danými dohodou aktérů nebo společenskými konvencemi). Ve hře se mnoho pozornosti věnuje jejímu průběhu (hry s převahou spolupráce, s převahou soutěžení). Východí situace, průběh a výsledky některých her lze formalizovat a rozhodování aktérů exaktně studovat. Těmito otázkami se zabývá speciální matematická disciplína – teorie her“ (Hartl, Hartlová, 2000).*

Z hlediska psychologického „*se jedná o jednu ze základních lidských činností, k nimž dále patří učení a práce: u dítěte smysl. činnost motivovaná především prožitky, u dospělých má hra závazná pravidla, cíl nikoliv pragmatický, ale ve hře samé: hra je*

provázena pocity napětí a radosti, pozitivní důsledky pro relaxaci, rekreaci, duševní zdraví., (Průcha, Walterová, 1995).

Takto zní obě definice. Hra je proto považována za jednu z nejpřirozenějších pohybových aktivit dítěte, kterou má potřebu provádět každé z nich. Pokud jej omezíme ve hře, omezíme tím i jeho vývoj.

5.3 Význam pohybových aktivit v dětském věku

Dětské pohybové aktivity zahrnují nejen pohyb a rytmus, ale také práci s tělem. Dosahuje se tak celistvé tělesné výchovy a zároveň pomáhají k :

- vhodnému psychomotorickému vývoji dítěte
- znalosti, jak vyjádřit svoje pocity pomocí pohybu
- rozvoji tělesných schopností a dovedností
- vhodnému a přirozenému navazování kontaktů s ostatními dětmi
- utužování a zlepšování zdravotního stavu (dle statistik více jak 50% dětí trpí nadváhou)

Pokud mluvíme o celkové pohyblivosti, jedná se o oblast, která zahrnuje mnoho důležitých pohybů, které si dítě od svého narození osvojuje. Během prvních pěti až šesti let musí zvládnout vzpřímené držení, naučit se sedět, plazit se a lézt, kutálet se, skákat, běhat, poskakovat, tahat, tlačit apod. Tyto aktivity také musí být vykonávány čistě a přirozeně. Dítěti slouží toto období k tomu, aby se v daných pohybech zdokonalilo a provádělo je s jistotou, přesně a vyváženě. Tyto dovednosti tvoří nejenom prázáklad dětských her, ale dále také slouží k tomu, aby se později dítě učilo psát. Jako ideální pomocník se proto jeví cviky na posílení jemné motoriky (Poláková, 2019).

6 Biodítě

V souvislosti se zmapováním všech aktuálních oblastí, které se týkají životního stylu předškolních dětí, nelze nezmínit v dnešní době tolik diskutované a probírané téma BIO. Většina z nás o něm slyší poměrně často, ale známe jeho základy a principy?

Na prvním místě je zde hojně probírané téma potravin upravovaných různými umělými způsoby a jejich vliv na lidský organismus. Potraviny, které jsou zpracovány a upraveny bez cizích chemických látek, by dle všeho měly být našemu tělu více prospěšné a více spjaté s přírodou. Biopotraviny jako takové by tedy měly obsahovat pouze to, co člověk ve stravě dlouhá staletí přijímal, tedy nejjednodušší potraviny nejnütněji zpracované. V posledních letech přijímáme však i potravu, která není lidskému tělu přirozená a její konzumace může mít na náš organismus neblahý dopad.

6.1 Potraviny v kvalitě BIO

Jedná se o potraviny, které byly vypěstovány pomocí „tradičního zemědělství“, bez chemických přísad a jsou šetrné k životnímu prostředí. Jako použité hnojivo se nepoužívají chemické látky, které obsahují dusičnany ani pesticidy. V takto vypěstovaných potravinách nenajdeme aditiva, emulgátory, konzervační látky apod. Tyto potraviny také nebyly geneticky modifikovány. Zvířata, která se chovají k produkci, nejsou krmena s příměsí antibiotik a stejně tak jim nejsou podávány hormony na podporu růstu. Stejně přísná pravidla platí také pro pěstování obilovin ani při další úpravě těsta a produktů z nich připravovaného (Foršt, 2008).

Příjmem biopotravin by neměl být organismus tolik zatěžován cizími látkami, které negativně působí na naše zdraví. Vzhledem k nadprodukcí stávajícího zemědělství a neustále se zvyšující spotřebě a používání hnojiv, dochází nejenom ke znečišťování vodních ploch, ale také životního prostředí jako celku a to má ve výsledku negativní dopad na naše zdraví.

Nevýhodou těchto potravin už není nedostupnost, protože potraviny a suroviny s přívlastkem BIO lze sehnat téměř v každé obchodě s potravinami, ale spíše cena, která

se ještě stále drží na vyšších příčkách než ceny stejných potravin bez tohoto označení a jejich kratší spotřební tolerance. Až sem se jedná o velmi šetrný a šlechetný životní styl, který má blahodárné účinky na zdraví naše a našich dětí.

6. 2 Biodítě v MŠ

V poslední době více než kdy dříve, se ve třídách a v dětských komunitách setkáváme se specifickou skupinou dětí a rodičů, kteří se snaží žít a ve svém životě řídit právě tímto směrem a svoje názory promítají nejenom do stravování, ale i do výchovy jako takové, do přístupu k dětem i dalším dospělým apod.

Mezi kolegyněmi v mateřských školách obecně už téměř zdomácnělo označení „biodítě“. Jedná se o děti rodičů, kdy jeden z nich nebo oba dva jsou aktivními zastánci tohoto životního stylu a ve stejném duchu se snaží vychovávat i svoje ratolesti.

Co se stravování týče, velký důraz ve většině případů kladou na absenci rychlých cukrů v potravinách, odmítají sladkosti pro děti ve třídách, velmi pozorně sledují skladbu jídelníčku ve školních jídelnách a vznášejí svoje požadavky a upozornění na jednotlivé komponenty.

Svoje připomínky a argumenty vznášejí také ke vzdělávání dětí ve třídách, diskutují o vhodnosti a nevhodnosti zažitých aktivit a aktivně se zajímají o celkový chod školy, kam jejich dítě dochází.

V poslední době jsem zaznamenala také nárůst dětí, které než nastoupily do třídy předškolních dětí k povinnému předškolnímu roku vzdělávání, byly předtím s matkou po celou dobu doma anebo navštěvovaly lesní školky a klubíky, kde nebylo očkování požadováno a děti zde mohly pobývat bez něj. Tyto děti tedy nastoupily povinnou předškolní docházku do mateřské školy, ovšem bez řádného očkování proti dětským nemocem. Jako podstatný a závažný fakt, který matky uvádějí jako argument proti dětskému očkování je negativní dopad na zdraví dětí a možná souvislost se vznikem postižení, která ovšem dodnes nebyla nikterak prokázána.

Podle stanoviska Ministerstva zdravotnictví a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy mohou být tyto děti přijaty i bez povinného očkování, ustanovení totiž

neplatí pro zařízení, do nichž je docházka povinná, což může být např. poslední třída mateřské školy: „...mateřské školy mohou přijmout i dítě, které se nepodrobilo pravidelnému očkování, ani nemá doklad, že je proti nákaze imunní či se nemůže očkování podrobit z důvodů trvalé kontraindikace jen v případě, že patří do skupiny dětí, pro které je předškolní vzdělávání povinné. Počínaje dnem 1. 9. 2017 je předškolní vzdělávání povinné pro dítě, které před datem 1. 9. 2017 dosáhlo pěti let a více a dosud nezahájilo povinnou školní docházku,“ uvádí stanovisko. Pro ostatní děti se nic nemění, výjimka platí pouze pro děti, na které se vztahuje povinné předškolní vzdělávání: „Ostatní děti, pro které není předškolní vzdělávání povinné, tedy musí být před přijetím do mateřské školy nadále očkovány v rozsahu dle zákona.“ (Která očkování jsou potřeba pro přijetí dítěte do mateřské školy, upřesňuje ministerstvo zdravotnictví v jiném materiálu) (www.vitalia.cz, 2017).

Kde tedy leží ona pomyslná hranice mezi ekologicky šetrným životním stylem a zažitými okolními stereotypy? Znamená to, že cokoliv alternativního a moderního na nás působí pouze příznivě? Nebo to, že nabourávání letitých a osvědčených postupů s sebou přinese větší progres a umožní takto nastaveným rodičům a dětem snazší a zdravější život?

Na jednom z příkladů lze uvést spalničky jako virové onemocnění, které v zemích, kde není zavedeno povinné očkování, je hlavní příčinou úmrtí dětí ve věku do pěti let. Díky očkování, které bylo v České republice povinné, byl mezi lety 2000 – 2013 hlášen minimální výskyt této nemoci. V roce 2018 už bylo zaznamenáno 203 případů spalniček a v roce 2019 dokonce 579 případů. Postupně klesá celá proočkovanost, oproti roku 2007, kdy bylo očkováno 98 procent dětí do tří let, to v roce 2017 bylo 84 procent očkovaných dětí. WHO kvůli stoupajícímu počtu tohoto onemocnění Českou republiku vyškrtila se seznamu zemí, kde se spalničky podařilo zcela vymýtit. (Pokorný - IRozhlas.cz, 2019).

7 Dětská civilizační onemocnění

Hlavním cílem a přáním rodičů je mít zdravé dítě. V současné společnosti však přibývá onemocnění, které lze označit jako civilizační. Ty se týkají nejenom dospělých, ale i dětí a patří sem zejména obezita, různé druhy alergií a astma. Při vyplňování dotazníků po přijetí dětí MŠ přibývá dětí, které se musí vyvarovat vybraných potravin nebo alergenů, stejně jako přicházejí děti s inhalátory, které s sebou nosí do školky. Stejně tak dětská obezita se stává stále větším a závažnějším problémem. Mohou rodiče některé z těchto onemocnění ovlivnit? Dá se některým z nich předcházet?

7.1 Obezita

Pomalou ale jistě přibývá dětí, které ve své třídě výrazně vyčnívají a to svojí váhou. Optimální váhu lze hlídat podle růstových grafů v očkovacím průkazu dítěte a pravidelným zapisováním těchto údajů. Většinou se jedná o děti, které v jídle nacházejí velké zalíbení a s chutí si chodí i několikrát přidávat, pokud jim jejich porce nepřijde dostatečná. O jídle s láskou mluví a poměrně často jej zmiňují i ve svých vyprávěních. Jídlo v jejich životě hraje nezastupitelnou roli.

V moderním světě se obezita celkově stává čím dál tím větším problémem. Když pomineme estetickou a psychickou stránku a její narušení, které s sebou přináší, má neblahý vliv také na klouby, látkovou výměnu, cévní systém a mnoho dalších oblastí. Gregora (2006) ve svojí publikaci uvádí, že obezita bývá nejčastěji spojená s nemocemi a rodinnou genetickou anamnézou. Dále také naráží na fakt, že pouhých 5 procent obezit je způsobeno hormonálními onemocněními nebo dlouhodobým užíváním léků. Většina obezích si tedy svoji nadváhu pěstuje sama svými nevhodnými návyky.

Každého rodiče jistě těší, že jejich dítěti chutná, nemusí ho do jídla nijak nutit a že dobře prospívá. Návštěvy a pobyty u prarodičů tuto situaci nijak nezlehčují, ba naopak, dítě se z nich vrátí s ještě větší chutí do jídla. Řada dětí v předškolním věku se potýká s neustálým a permanentním hladem nebo spíše chutí, kdy se někdy může zdát, že po příchodu domů ze školky dítě celý den nejedlo. Někteří rodiče se musí uchýlit k tomu, že oblíbené pamlsky a dobroty dětí před nimi schovávají a zamykají, jinak by děti snědly na

posezení všechno. Řada dětí z roztomilých dětských faldíků časem vyroste a tzv. „se vytáhne“ takovým způsobem, že problémy s váhou v tomto věku nemusí řešit. Co však s dětmi, kterých začíná být už od útlého dětství čím dál víc a mají již na první pohled znatelné problémy s váhou?

Rodiče většinou větší apetit svých dětí z počátku přecházejí, někteří jsou na svého malého jedlíka pyšní. Kila však letí nahoru. První komplikace se objevuje ve chvíli, kdy na prohlídce lékař zjistí, že dítě výrazně přibralo na váze. Dle Bacusové (2004) lze o obezitě lze hovořit v případech, že váha dítěte vzrostla o 20% oproti váze přiměřené výšce dítěte. Nebezpečí se zvyšuje úměrně s nárůstem hmotnosti.

Návštěva lékaře je v tuto chvíli nezbytná z důvodu:

- čím dříve se s problémem pracuje, tím dříve a lepší je možnost jeho řešení
- problémy s jídlem se v období prepuberty a začínající puberty stupňují, je lepší proto problém odhalit včas
- pokud se budeme soustředit pouze na následky obezity např. formou úpravy jídelníčku, dítě opravdu nejspíš zhubne, ale nezdá se to být dlouhodobým řešením, pokud se nesoustředíme na samotnou příčinu obezity

Důvody přejídání samotného jsou různé, od zaplňování citové prázdnoty, kdy doslova fyzicky zaplňuje psychické prázdno, po rozmazlování rodičů a kopírování jejich vlastního nezdravého životního stylu. Dítě, které pochází z rodiny, kde mají rodiče sami problém s váhou, popř. je zde zvykem hodně jíst, má v budoucnu mnohem větší riziko, že bude mít samo s váhou problémy. Není od věci se v takovýchto chvílích obrátit jako rodina na odborníka, který jim poradí jak změnit svoje stravovací návyky.

Obezitě lze předcházet tím, že jako dospělí v rodině, kde se nachází dítě s problémy s hmotností, sami začneme se zdravým životním stylem, abychom mohli jít dětem, které k nám v těchto situacích vzhlížejí, vhodným příkladem. Jako nereálné se zde zdá pravidelné kázání o zdravé výživě, pokud ji sám nedodrží.

Je třeba přeorientovat se na zdravou a vyváženou stravu s dostatkem ovoce, zeleniny a vlákniny. Stejně tak je třeba si denní jídlo rozdělit na více menších porcí (čtyři až pět), zařadit vhodně dostatek pohybu, ale také změnit nevhodné návyky ve stravování, kterými trpí celá rodina. Jako jeden z nejlepších návyků se jeví, naučit své dítě snídat, protože

téměř polovina obézních dětí nesnídá. Ráno do školy přicházejí hladoví a energii, kterou potřebují během dopoledne vynaložit, získávají z tukových zásob. Když poté mají možnost a nají se, valná většina potravy je zpracována na znovudoplnění těchto zásob. Pokud doma po příchodu ze školy následuje klidový režim ve formě odpočinku, spánku, koukání na televizi a dále necháme výběr jídla na dítěti, sahá většinou po těch nejméně vhodných, sladkých a mastných jídlech, slazených limonádách atd. Z dlouhodobého hlediska začíná být na problém tzv. „zaděláno“.

7.2 Alergie

V mnohem větší míře se ve třídách učitelky setkávají také s dětmi, které trpí určitou formou alergie. Toto onemocnění dětem nejen značně komplikuje život, ale také je omezuje ve chvílích, nejméně vhodných - oslavy, výlety atd. Je zde velmi znát, pokud rodiče s dítětem o jeho znevýhodnění např. v jídle mluví a dítě postupem času chápe, že si danou laskominu nemůže dát kvůli surovině, kterou obsahuje a na kterou má alergii.

„Jedná se o přecitlivělost organismu na vybrané bílkoviny, které lze najít v pylích, prachu, zvířecí srsti nebo v potravinách. Ve chvílích kdy se takto náchylný organismus dítěte setkává s látkami, na něž je alergický, imunitní systém se začne bouřit a rozvíjí se klinické příznaky alergie. Tyto projevy mohou být různé, někdy se však navzájem mohou i ovlivňovat a kombinovat mezi sebou“ (Kejvalová, 2005).

Nejčastěji se alergie projevuje na kůži formou ekzému nebo vyrážky, na sliznici horních cest dýchacích a očí v podobě senné rýmy nebo zánětů spojivek, dolních cest dýchacích s projevy astmatu nebo dušnosti, v trávicím traktu jako zvracení nebo průjem.

Typy alergií se mohou navzájem také kombinovat a mohou měnit svoji formu. Obecně v obyvatelstvu tohoto onemocnění přibývá. Kejvalová (2005) ve svojí publikaci upozorňuje také na rizikové faktory, kterých je třeba si všímat a zda některé z nich můžeme ovlivnit. Jedná se o:

- Dědičnost – Vliv dědičné dispozice je velmi markantní. Pokud jsou oba rodiče alergici, je pravděpodobnost vzniku alergie u jejich dítěte v rozmezí 40 – 75%. Pokud je alergický sourozenec dítěte, zvedá se riziko alergie u dítěte na 25 – 35% a pokud jsou alergici jeden z rodičů a sourozenec, riziko vzniku alergie je mezi

40 až 45%. Pokud v rodině není nikdo, kdo by alergií trpěl, riziko vzniku je kolem 5 až 15%.

- Životní prostředí – Životní prostředí a samotný vznik alergie je téma, které je velmi probírané. Podíl na vzniku má nejenom smog v ovzduší a různé zplodiny, které jsou do ovzduší vypouštěny, ale také znečištění vod a potravin a nevhodné látky ve složení předmětů denní potřeby. Jako velká zátěž se jeví také kouření rodičů a hůře pasivní kouření.
- Výživa – Na vznik alergie jako takové má vliv také výživa v kojeneckém věku. A právě ta je jedním z faktorů, kterou můžeme z vnějška nejvíce ovlivnit ve snaze eliminování alergie. Mezi ty nejčastější, které v kojeneckém věku vznikají, patří ty potravinové – alergie na kravské mléko a vyrážka nebo kopřivka. Jako nejlepší ochrana se jeví podávání mateřského mléka po co nejdélší dobu a tím oddálení setkání s alergenem. Tato alergie se vyskytuje u zhruba 2% kojenců.

Jako jedním ze spouštěčů alergie lze označit poruchu a oslabení imunitního systému. Její léčba není jednoduchá, nejedná se totiž o onemocnění, které má pouze jednu příčinu. V dnešní době se v medicínské oblasti soustředí spíše na potlačení příznaků. Stejně tak objevit jednotlivé příčiny není snadné, protože žádnou z nich nelze označit za hlavní spouštěč nemoci, ale musí dojít k jejich kombinaci. Zejména v průběhu posledních třiceti let prodělaly alergie znatelný rozmach. Naše babičky a maminky už dospělých dětí o alergiích slyšely velmi sporadicky.

7.3 Astma

Astma jako stav je ne nepodobný senné rýmě. Jedná se o reakci těla na rozrušení, vdechnutí prachových částic nebo stres. V těle se uvolní látka, která stáhne vzduchové kanály, které vedou vzduch do plic. Takto omezené proudění vzduchu do plic a zpátky způsobí astmatický záchvat. Gregora (2002) astma popisuje jako onemocnění typické ztíženým dýcháním, otokem stěn průdušek a zvýšenou produkcí hlenu spolu se stahy svalových vláken. Toto zúžení vytváří překážku vzduchu, který do průdušek proudí. Dítě je nuceno dýchat silněji s pocitem nedostatku vzduchu. Při proudění vzduchu vzniklým zúžením dochází k tichému nebo i hlasitějšímu pískání, které cítí i samo dítě.

Tyto záchvaty se dají poměrně dobře léčit a v současné době jim lze dobře předcházet dostupnými léky. Ty se nejčastěji podávají v inhalátoru a jeho správné používání si osvojí již docela malé dítě, pokud vycítí, že se záchvat blíží. S touto dovedností se většinou seznámí již v nemocnici, kde se s astmatem bude léčit. Takovéto dítě musí mít neustále zajištěn ke svému inhalátoru přístup a jeho okolí a zázemí školy musí být seznámeno s tím, co dělat, pokud k záchvatu dojde. Pokud se podaří dostat astma pod kontrolu, nemá žádné trvalé následky a řada dětí z něj v dospělosti vyroste. Gregora (2002) dále uvádí, že pokud je léčba vedena vhodným a správným způsobem, dokáže zmírnit příznaky natolik, že dítě v běžném životě toto onemocnění příliš nelimituje a nestaví ho mimo činnosti, prováděné zdravými dětmi.

Současné léky, které jsou na alergie podávány, nemoc neléčí, pouze se soustředí na potlačení příznaků alergie, a samotnou příčinu nemoci také neodstraňují. Je proto důležité se zaměřit v řešení tohoto problému na vyhledání příčiny vzniku. Souvisí se změnou životního prostředí a životního stylu?

Je pravda, že jako jedinci žádný z těchto bodů nedokážeme sami změnit, ale můžeme si opět vybrat a změnit svoje chování, svůj životní styl a aktivity s ním spojené a stejně tak můžeme ovlivnit, to co jíme i skladbu jídelníčku. Stejně prospěšné je i zařazení zdravého pohybu, dostatku spánku a odpočinku, kdy všechno toto můžeme dále předat svým dětem jako zdravý životní návyk. Přes mnoho a mnoho výmluv, proč takovéto změny nejsou možné, se tváří v tvář setkáváme s realitou civilizačních onemocnění, mezi které všechny výše zmíněné bezpochyby patří.

8 Výzkumná část

8.1 Cíl výzkumu

Praktická část této práce se v rámci dotazníku zaměřuje na názory rodičů ohledně životního stylu jejich dětí a jejich vlastní životosprávy, a zda mají přehled o tom, jak a kde se jejich děti stravují a tráví svůj čas a také na to, jestli sami rodiče dodržují základy zdravého životního stylu.

Zabývá se také tím, zda rodiče mají přehled o domácích činnostech svých dětí a o tom, zda znají jejich domácí stravovací návyky. Dále jestli děti v průběhu pobytu v domácím prostředí dodržují dostatečný pitný režim a také jestli rodiče dokáží zhodnotit kvalitu spánku svých dětí, popřípadě si uvědomují okolní vlivy, které je ovlivňují.

Rozhovor v ohniskové skupině zase zjišťuje názor vybrané skupiny učitelek z MŠ na to, jak v dnešní době probíhá stravování dětí, jak tráví svůj volný čas a jaká je kooperace dětí s rodiči, popř. jak moc rodiče podle nich ovlivňují svými návyky životosprávu dětí a zda vidí v této oblasti ony samy nějaké rezervy.

8.2 Výzkumné otázky

Jako výzkumné otázky jsem zvolila tyto:

- 1) Většina rodičů si uvědomuje význam společného času stráveného s dětmi u jídla a také snídaně, jako základního jídla dne.**
- 2) Rodiče sami dbají na základy zdravého stravování a tím jdou svým dětem pozitivním příkladem.**
- 3) Rodiče se svými dětmi tráví dostatečné množství času hrou a společnými aktivitami.**
- 4) Učitelky MŠ jsou spokojeny se současnou nabídkou volnočasových aktivit pro děti předškolního věku.**

9 Metodologie výzkumu a sběr dat

Kromě metody pozorování, kterou jsem používala po celou dobu mojí práce, jsem jako hlavní zdroj získání informací od rodičů využila formu anonymního dotazníku a kvalitativního rozhovoru v ohniskové skupině. Metoda dotazníku pro mě byla nejlépe uskutečnitelná a dostupná. Rozhovor ve skupině jsem si vybrala z toho důvodu, že mě zajímal proces diskuze, jak na sebe a na otázky budou reagovat účastníci rozhovoru, kteří spolu nepracují a nejsou na sebe zvyklí. Jakým způsobem se dokáží k jednotlivým tématům vyjádřit, ale také celý průběh rozhovoru a směr, kterým se bude udávat.

1) Dotazník pro rodiče dětí

Dotazník obdrželo 92 dotázaných rodičů. Vzhledem k vyhlášenému nouzovému stavu a většímu počtu těch, kteří pracovali z domu, jsem předpokládala poměrně vysokou návratnost. Z 92 dotázaných se mi vrátilo 69 vyplněných dotazníků, což jsem shledala dostačujícím. K této realizaci jsem využila mateřské školy v místě svého bydliště ve spolupráci s ředitelkami těchto škol.

Otázky, které jsem použila, vycházely z jednotlivých předchozích kapitol a byly rozděleny tematicky. Bylo jich celkem 16, některé z nich byly otevřené a dotazovaní se v nich měli možnost vyjadřovat samostatně, další měly nabídku odpovědí, která byla v dotazníku neměnná.

2) Kvalitativní rozhovor v ohniskové skupině

Jako druhou výzkumnou metodu jsem použila rozhovor v ohniskové skupině. Tou je v tomto případě kolektiv učitelek mateřských škol a asistenta pedagoga v mateřské škole. Zařazení mužského názoru a pohledu na věc byl pro mě velmi důležitý a genderově rozhovor vyvažovalo.

Cílem rozhovoru je skupině bylo zjistit názory učitelek s různě dlouhou dobou praxe a zkušeností na současnou péči o dítě, na to, zda shledávají nabídku činností pro předškolní děti jako dostačující, jak vnímají péči rodičů a jejich přístup k jednotlivým oblastem výživy dětí. Otázky, pokládané v rozhovoru, se prolínaly s otázkami z dotazníku a měla jsem tak možnost porovnávat odpovědi rodičů i učitelek

10 Sběr dat

První z metod byl dotazník a v praxi jsem jej uvedla v březnu 2020. K jeho realizaci a oslovení rodičů jsem si vybrala 5 mateřských škol v mém okolí. Na dotazník měli rodiče možnost odpovídat čtrnáct dní. Otázky v něm obsažené zasahovaly do každé z kapitol v teoretické části práce. Některé byly doplněny otázkami otevřenými, kde měli rodiče možnost vyjádřit samostatně svůj názor, popř. sami podle svého uvážení odpovídat. Překvapilo mě, že vzhledem k anonymitě dotazníku byla řada rodičů schopna přiznat i jisté nedostatky, se kterými sami bojují, ale také to jak jasně a přehledně ve většině případů dokázali formulovat svoje odpovědi na otevřené otázky. Dotazník jsem rozesílala ve chvíli, kdy začínala koronavirová karanténa. Měla jsem proto obavy, zda budou mít rodiče na vyplňování dotazníku dost prostoru a času. Z 92 odeslaných dotazníků se mi vyplněných vrátilo 69, což byl vzorek, se kterým jsem mohla dále pracovat.

Druhou použitou metodou byl rozhovor v ohniskové skupině. Vedla jsem ho se šesti učitelkami a jedním asistentem z mateřských škol ve Svitavách a přilehlém okolí. Na provedení dotazníku jsem čekala až po skončení karantény, v důsledku zákazu sdružování většího počtu osob. Po zrušení zákazu jsem všechny znovu oslovila a domluvila se s nimi na podvečerní hodinu. Tento čas jsem vybrala záměrně, aby nenarušoval jejich pracovní dobu a nebyl pro ně stresujícím a pokud možno co nejméně zatěžujícím. Jako prostor k vedení rozhovoru jsem využila třídu mateřské školy, kde sama pracuji a to v Lačnově. Výběr účastníků byl účelový, oslovila jsem učitelky, které jsem znala z praxí, ze společných školení a které souhlasily, že mi s rozhovorem pomůžou. V roli moderátora jsem byla já, moje kamarádka byla ve funkci pomocného moderátora, ale do průběhu rozhovoru se nezapojovala. Spíše se starala o obsluhu přítomných. Ve třídě v herní části jsem vytvořila kruh ze židlí. Společně s ostatními jsem v kruhu seděla také. Vytvořila jsem si pomocný seznam se základními údaji o všech zúčastněných, který obsahoval

jméno, délku praxe, název mateřské školy, kde pracují apod. Všichni zúčastnění měli k dispozici drobné občerstvení, byli seznámeni s průběhem rozhovoru, sdělila jsem jim také jeho účel a optala se všech na jejich časové možnosti. Celý průběh rozhovoru jsem si nahrávala na mobilní telefon, aby se mi později přehledně přepisoval.

V úvodu, hned poté co se sešli všichni přítomní, jsem svým představením rozhovor zahájila. Opět jsem je uvedla do obrazu, jak a za jakým účelem bude rozhovor probíhat. Všem jsem také poděkovala za jejich účast, že přesto, že jsme se právě nacházeli v ne příliš přívětivé době, udělali si čas, překonali obavy z nákazy a přišli. Rozhovor byl po celou dobu veden v rouškách, aby se zajistila co největší bezpečnost, židle byly v kruhu rozestavěny s rozestupy. Samozřejmostí bylo také ujištění skupiny, že s jejich informacemi a daty bude nakládáno pouze v rámci DP a anonymně. Všechny přítomné jsem také požádala, zda by si mohli na viditelné místo přilepit cedulku se jménem, stejně jako jsem na viditelné místo připevnila plakát s pravidly, kterými se rozhovor měl řídit a se kterými byla skupina seznámena. Pravidla dle Miovského (2006) znějí takto:

- **Nikdo nemá dominantní roli**
- **Hovoří vždy pouze jeden**
- **Diskuze se účastní všichni přítomní účastníci**
- **Každý má právo říct svůj názor**
- **Každý má právo se k názoru druhého vyjádřit, nemá ale právo jej odsuzovat nebo dehonestovat**
- **Každý má právo odmítnout odpověď**
- **Každý má právo zastavit svoji odpověď, nechce-li pokračovat**

10.1 Účastníci výzkumu

Dotazník jsem rozeslala do pěti mateřských škol, tři z nich byly městské s dvěma a třemi odděleními. Čtvrtá MŠ byla rodinného typu, periferní, jednotřídní. Pátá MŠ byla vesnická, jednotřídní. Členů ohniskové skupiny bylo 7 a všichni jsou v současné době zaměstnání v MŠ jako učitelky a asistent.

Zúčastnění:

Maruška, 63 let – délka praxe 41 let – **dále jen účastník 1.**

Martin, 28 let – délka praxe 2 roky – **dále jen účastník 2.**

Lenka, 44 let – délka praxe 12 let – **dále jen účastník 3.**

Kristýna, 22 let – délka praxe 1 rok – **dále jen účastník 4.**

Radka, 42 let – délka praxe 18 let – **dále jen účastník 5.**

Pavlína, 39 let – délka praxe 8 let – **dále jen účastník 6.**

Soňa, 46 let – délka praxe 20 let – **dále jen účastník 7.**

10.2 Výsledky výzkumu

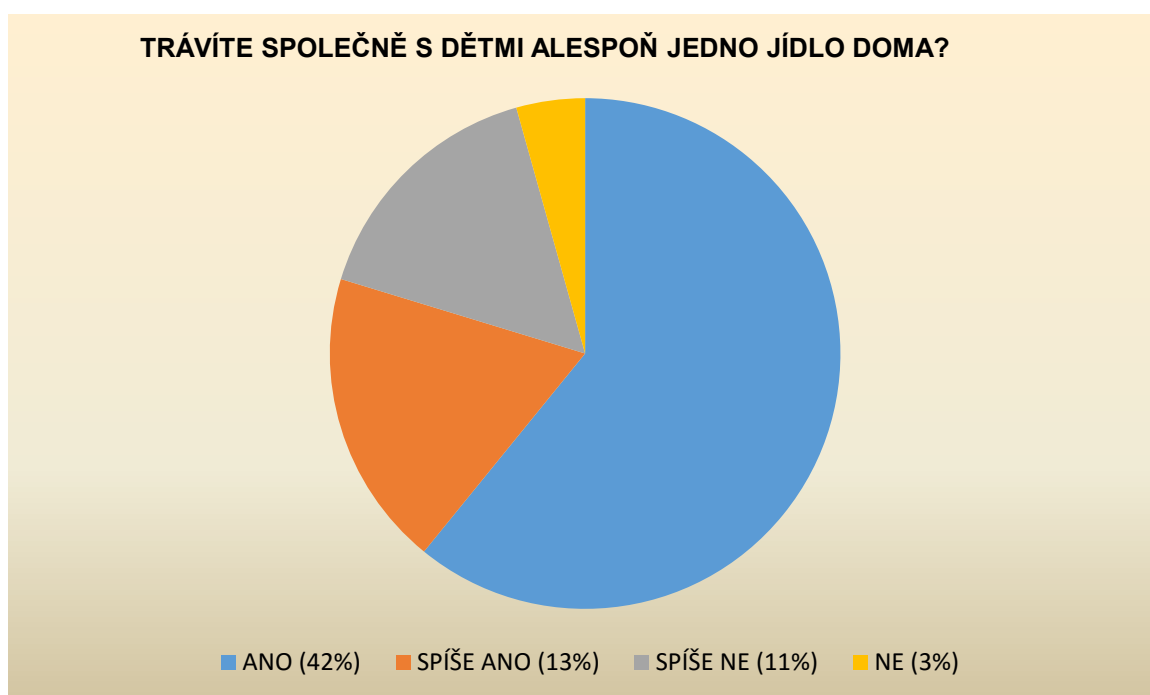
Pro správnou a vhodnou přehlednost jsem vyhodnocení dotazníků zpracovala do grafů. Jednotlivé otázky v dotazníku jsou rozděleny do bloků tak, jak vycházely z jednotlivých kapitol teoretické části práce. Barevné zobrazení jednotlivých výsečí slouží také lepší orientaci ve výsledcích.

Velmi se mi osvědčila druhá část výzkumu a to rozhovor. Jedná se o velmi přínosnou a zajímavou metodu. Pokud je správně vedena, účastní se jí všichni, moderátor je propojen s účastníky, společně si sdělují svoje zážitky, připomínky, společně jsou si inspirací pro další práci. Jejich názory se mnohdy prolínají, přestože nepracují ve stejných MŠ, jejich názory jsou mnohdy podobné. Během hovoru bylo také znát, že kdo měl krátkou praxi, přetrvával u něj ostych, když měl začít mluvit, popř. doplnit názor někoho jiného. Jako moderátor jsem se proto snažila, aby se zapojoval stejně jako ostatní. Dostalo se mu však také podpory ze strany ostatních.

1) Dotazník pro rodiče

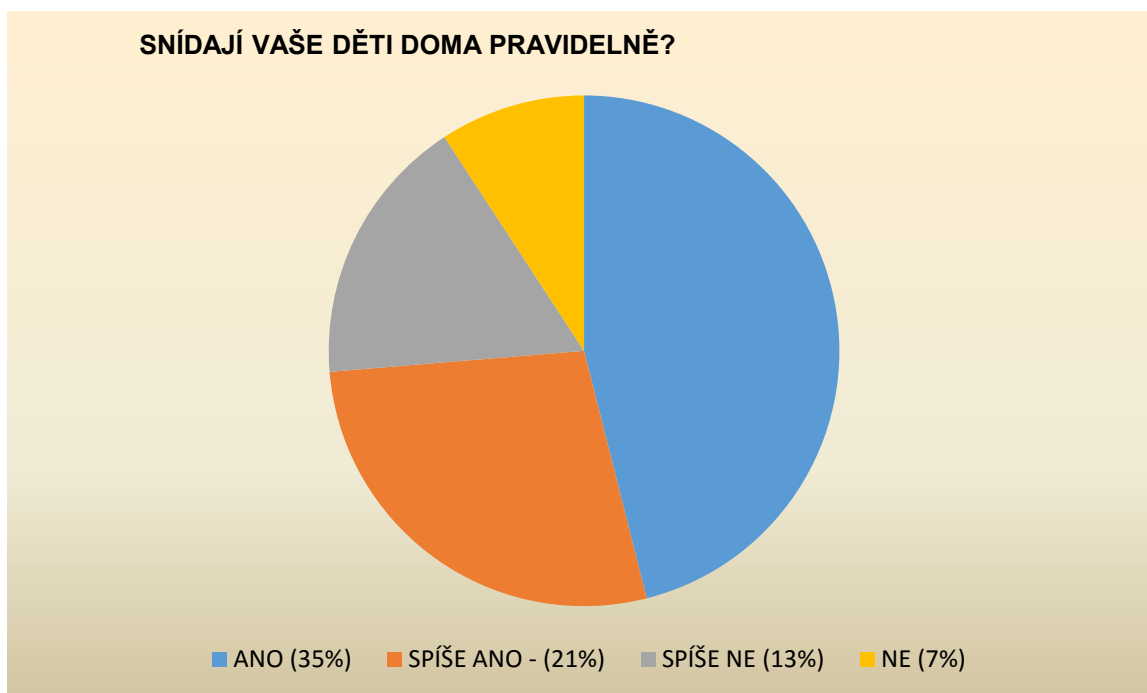
První oblast byla zaměřena na stravování. V otázce, zda rodiče s dětmi tráví denně alespoň jedno jídlo společně, oproti mému očekávání více jak polovina dotázaných odpověděla, že ano. Malá část dotázaných odpověděla, záporně, což ovšem přikládám celkovému nastavení ve společnosti a v některých případech i pracovnímu vytížením rodičů.

1. Trávíte společně s dětmi alespoň jedno jídlo doma? (ano, spíše ano, spíše ne, ne)



Další otázka měla souvislost s prokázaným vznikem obezity v raném věku a to, jaký mají rodiče přehled o tom, zda jejich děti doma pravidelně snídají. Opět pro mne bylo překvapivé zjištění, že většina rodičů tuto oblast vnímá jako důležitou součást denního režimu a snaží se, aby ji jejich děti dodržovaly.

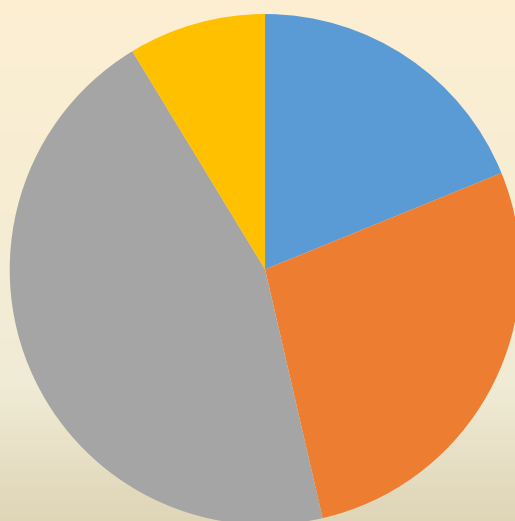
2. Snídají Vaše děti doma pravidelně? (ano, spíš ano, spíše ne, ne)



V otázce, která se týkala toho, zda mají rodiče celkově přehled o tom, co jejich děti během dne zkonsumují, však více jak polovina rodičů přiznala, že během dne ztrácí přehled a tuto oblast u dětí příliš nekontrolují.

3. Máte přehled o tom, co Vaše děti doma během dne sní? (ano, spíš ano, spíše ne, ne)

MÁTE PŘEHLED O TOM, CO VAŠE DĚTI DOMA BĚHEM DNE SNÍ?



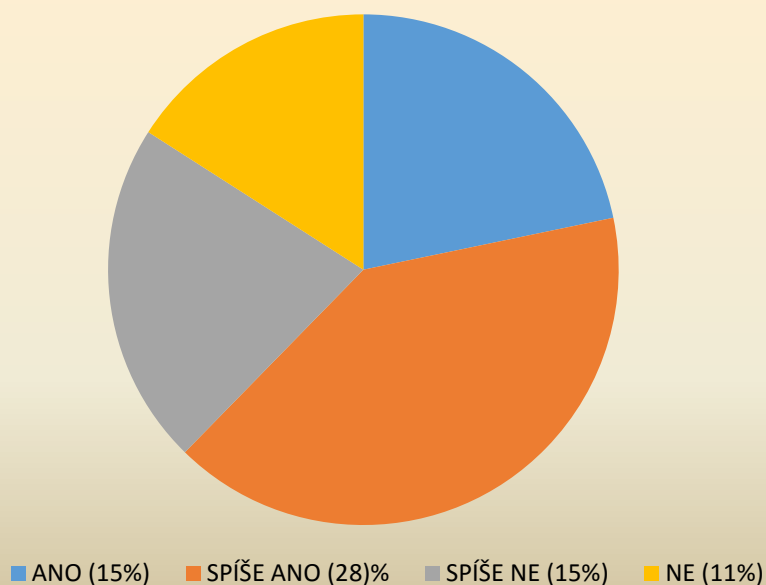
■ ANO (13%) ■ SPÍŠE ANO (19%) ■ SPÍŠE NE (31%) ■ NE (6%)

V otázce, která se týkala jídel, které děti přímo odmítají, se potvrdilo moje dlouhodobější pozorování z vlastní praxe a s lítostí jsem zkonstatovala, že největší „neoblíbené“ se těší různé druhy ovoce a zeleniny, řada dětí odmítá také omáčky, jogurty a mléčné výrobky jako takové, stejně tak výrobky z celozrnné mouky a nemalé procento patřilo sladkým hlavním jídlům.

Oblast stravování byla zakončena dotazem na rodiče, zda oni sami dbají a dodržují základy zdravého stravování. K pravdivé odpovědi v tomto případě jistě přispěla anonymita dotazovaných. Přesto však více jak polovina odpověděla pozitivně, že základy dodržují nebo se o to alespoň snaží.

5. Dbáte vy sami na základy zdravého stravování? (ano, spíš ano, spíše ne, ne)

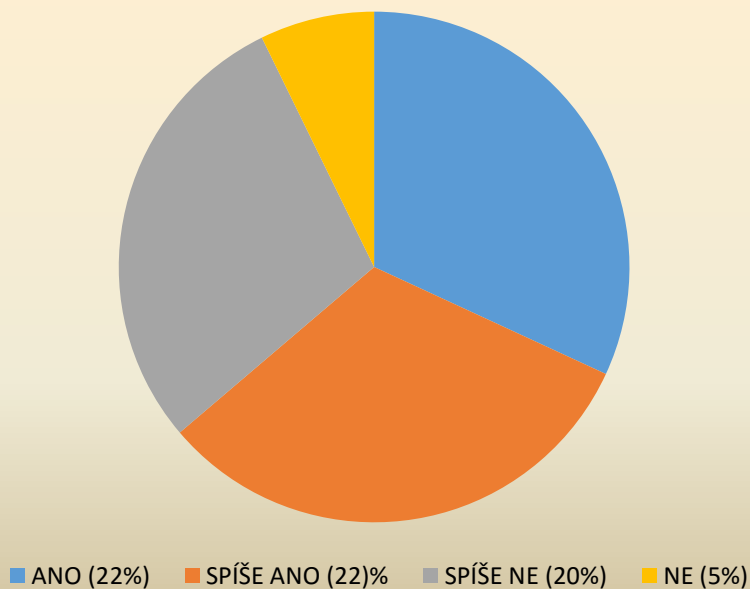
DBÁTE VY SAMI NA ZÁKLADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ?



Oblastí, která následovala a na kterou jsem dále směřovala tok otázek, byl pitný režim dětí. Jako uspokojivé jsem opět shledala, že stejně jako v případě stravování, má více jak polovina dotázaných přehled o tom, kolik jejich děti v domovském prostředí vypijí tekutin. Téměř stejný byl počet odpovědí těch, kteří se v domácím pitném režimu svých dětí orientují špatně nebo vůbec.

6. Máte přehled o tom, zda Vaše dítě doma pravidelně pije? (ano, spíš ano, spíše ne, ne)

MÁTE PŘEHLED O TOM, ZDA VAŠE DÍTĚ DOMA PRAVIDELNĚ PIJE?

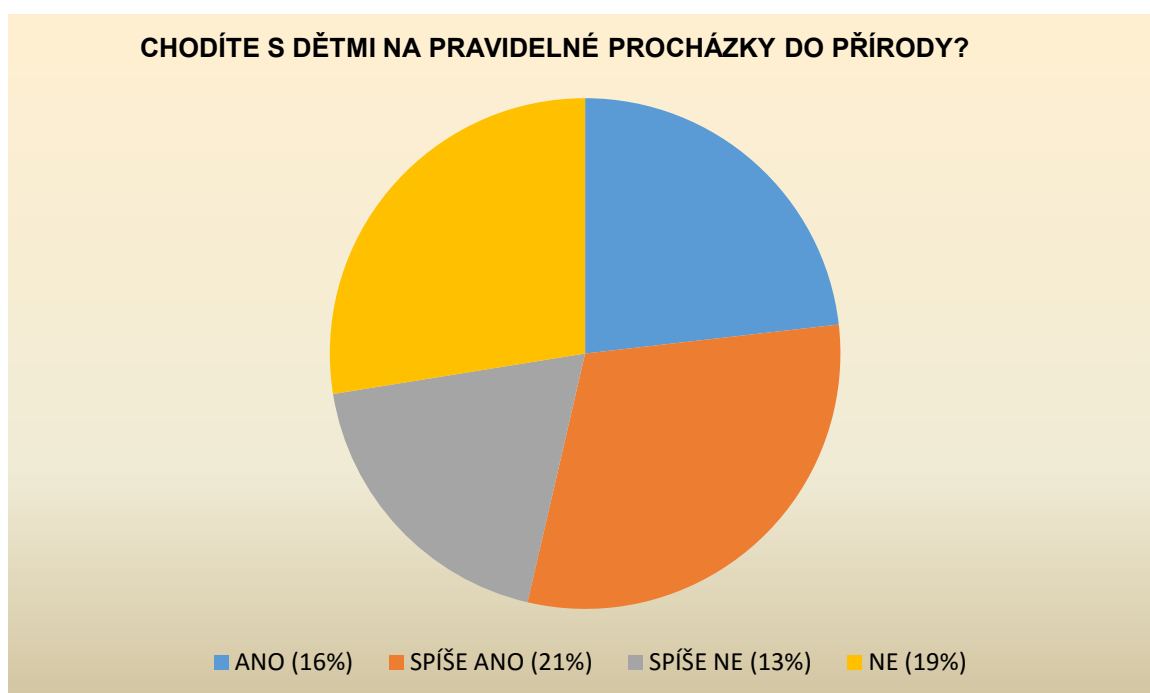


Na to navazoval dotaz na množství vypitých tekutin s otevřenou možností odpovědi. Množství tekutin vypitých dětmi v průměru za den, se dle odpovědí ustálilo mezi 0,5 až 1,5 litru denně. Větší či menší objem tekutin byl uváděn pouze velmi zřídka.

Druhou doplňující otázkou s možností otevřených odpovědí, byl dotaz na druhy nápojů, které mají děti nejraději. S lehkým náskokem se v čele odpovědí držely sycené nápoje kolové typu, následovaly slazené a neslazené čaje a poměrně silně byla zastoupena také čistá voda. Nejméně dětí si k pití rádo volí mléko.

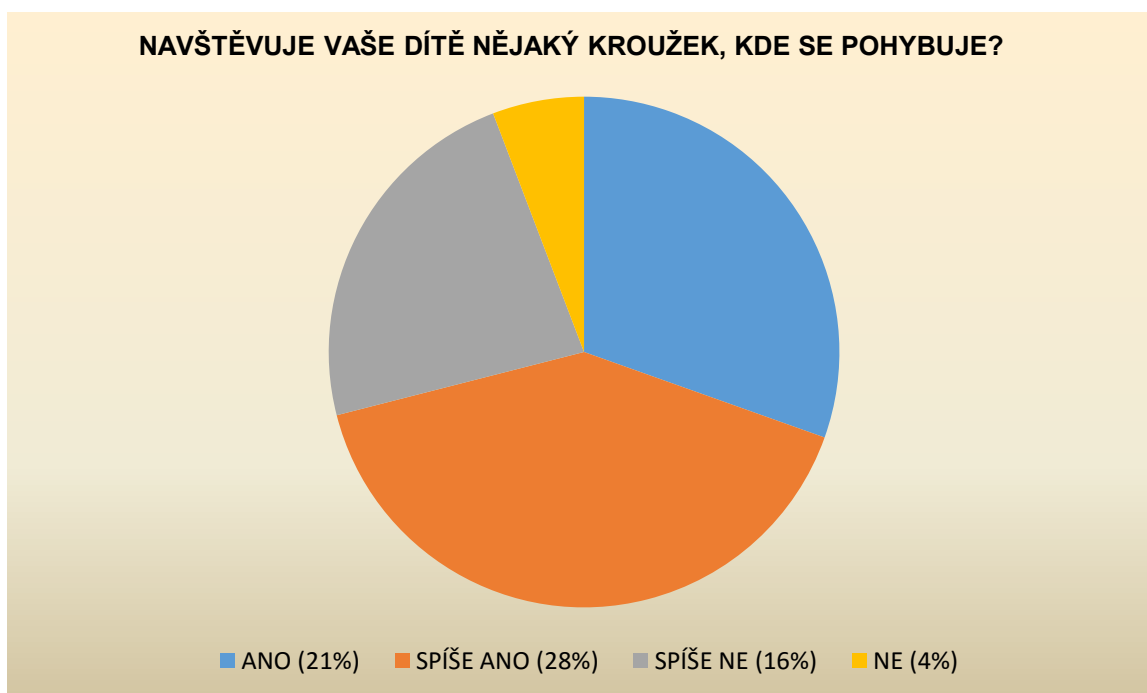
Oblast volného času dětí a toho, jak ji nejraději tráví, byla zastoupena třemi otázkami. V první byli rodiče dotázáni, zda chodí s dětmi na společné procházky do volné přírody. V tomto případě kladné a záporné odpovědi byly téměř vyrovnané. Toto zjištění lze opět přikládat zvýšenému časovému vytížení dětí a pracovnímu vytížení rodičů. Pozitivně hodnotím vlastní sebereflexi, kterou dotazovaní rodiče u této otázky prokázali.

**9. Chodíte s dětmi na pravidelné procházky do přírody (min. 3x týdně)?
(ano, spíše ano, spíše ne, ne)**



Ve druhé byli rodiče tázáni, zda jejich děti navštěvují nějaký kroužek, kde se pohybují. Více jak polovina z nich uvedla, že jejich děti tyto kroužky opravdu navštěvují a mají zde zajištěn dostatek aktivního pohybu. Pouze malé procento z rodičů uvedlo, že jejich děti kroužky podobného typu nenavštěvují, popř. že zde nemají dostatek aktivního pohybu, což však nevylučuje navštěvování kroužků jiného typu a zaměření.

10. Navštěvuje Vaše dítě nějaký kroužek, kde se pohybuje? (ano, spíše ano, spíše ne, ne)



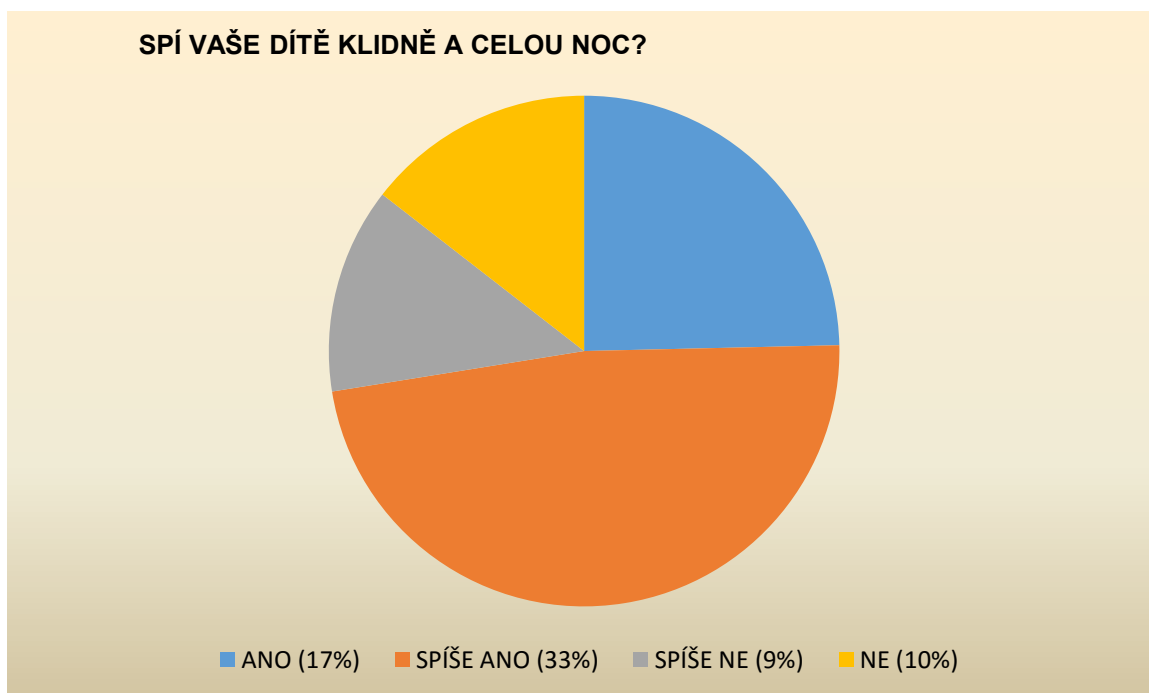
Volný čas dětí byl zakončen otázkou, která se týkala přímo jejich volna a toho, jak ho nejraději tráví, pokud si mohou samy vybrat. V získaných odpovědích převládaly hry na tabletech, počítačích či noteboocích, v těsném závěsu dále bylo sledování televize a sledování internetových kanálů jako např. YouTube apod. Je zde znát velmi pozitivní vztah současné předškolní generace ke všemu technickému, jeho pro ně snadná ovladatelnost a dostupnost. Byly zde však i zastoupeny odpovědi, které obsahovaly hry

s různým typem stavebnic, kreslení, návštěva dětských hřišť a atrakcí a v neposlední řadě také hra se svými vrstevníky.

Z kapitoly popisující spánek dětí byly vybrány tři otázky. V první byly rodiče dotazováni na průměrnou délku spánku jejich dětí. V této otevřené otázce odpověděla většina v rozmezí 6 hodin a méně, 6 až 7 hodin, 8 a více hodin a malé procento odpovědělo, že jejich děti spí více jak 10 hodin denně.

Ve druhé, která se zajímala o průběh spánku dětí a to, zda spí klidně po celou noc, odpověděla více jak polovina dotázaných kladně, to znamená, že děti nemají s hlavním spánkem obtíže, menší část priznala, že jejich děti spí neklidně a mají s hlavním spánkem problém.

13. Spí Vaše dítě klidně a celou noc? (ano, spíš ano, spíše ne, ne)



Na dotaz, který tento blok uzavíral a týkal se spánku dospělých, v otevřené otázce odpověděla valná část z dotazovaných, že spí buďto méně jak 6 hodin nebo v rozmezí 6

až 7 hodin. Menší část určila délku svého spánku mezi 8 až 9 hodinami a jen malé procento z nich určilo délku svého pravidelného hlavního spánku delší než 10 hodin.

Poslední dvě otázky, které tento dotazník uzavíraly, se týkaly společně stráveného času rodičů s dětmi. V obou případech byly otázky otevřené, aby měli rodiče možnost a volnost se co nejvíce vyjádřit. V první, která se týkala společných aktivit, které rodiče s dětmi pěstují, se velká část vyjádřila tak, že s dětmi ráda navštěvuje multikina a společně pořádají rodinné výlety, rodinné dovolené a vycházky do přírody. Následovaly poznávací zájezdy na atraktivní místa a lokace. Dále rodiče s dětmi hrají s oblibou stolní a deskové hry, společně pracují na zahrádce, společně se také věnují úklidu, vaření a četbě před spaním. Nebyla zde však určena četnost, s jakou se s dětmi těmito aktivitám věnují.

Na závěrečnou otázku, kolik hodin týdně rodiče v průměru stráví s dětmi čas hrou, se odpovědi zhruba z poloviny shodovaly na méně než 5 hodinách, následovaly odpovědi 5 až 10 hodin a pouze malé procento z nich odpovědělo, že je tento čas delší než 10 hodin týdně.

2) Skupinový rozhovor v ohniskové skupině

Zúčastnění:

Maruška, 63 let – délka praxe 41 let – **dále jen účastník 1.**

Martin, 28 let – délka praxe 2 roky – **dále jen účastník 2.**

Lenka, 44 let – délka praxe 12 let – **dále jen účastník 3.**

Kristýna, 22 let – délka praxe 1 rok – **dále jen účastník 4.**

Radka, 42 let – délka praxe 18 let – **dále jen účastník 5.**

Pavλίna, 39 let – délka praxe 8 let – **dále jen účastník 6.**

Soňa, 46 let – délka praxe 20 let – **dále jen účastník 7.**

Otázky rozhovoru:

Jak se dnes cítíte, jaký jste měli den?

Co si myslíte o významu snídaně jako prvního jídla dne a trávení společného času rodičů a dětí u jídla?

Setkali jste se během svojí praxe s jídly, která děti vyloženě odmítala?

Co si myslíte o zdravém stravování Vy, dodržujete ho?

Myslíte si, že dnešní děti pijí dostatečně, popř. že mají jejich rodiče přehled o jejich pitném režimu?

Jaké nápoje jsou u dětí nejvíce oblíbené?

Jak myslíte, že dnešní děti nejraději tráví volný čas?

Co si myslíte o kvalitě a průběhu spánku současných dětí?

Jaké společné aktivity lze s dětmi v současné době pěstovat?

Myslíte, že rodiče tráví s dětmi dostatek času hrou?

11 Diskuze

Dotazník jsem zvolila z důvodu jeho snadné dostupnosti a dobré návratnosti. Vzhledem ke kladným vztahům, které jsem stihla navázat během praxí a školení, která jsme společně podstoupily, mi také vyšly vstříc ředitelky a vedoucí učitelky oslovených mateřských škol a pomohly mi s realizací, stejně jako s komunikací s rodiči.

Při rozhovoru v ohniskové skupině jsem se na vlastní kůži přesvědčila o tom, jak nelehký úkol je usměrňovat skupinu dospělých v rozhovoru. Ten se řídil danými pravidly a bylo třeba mé neustálé nenápadné apelace, aby nesklouzl do neformální roviny. Jelikož se všichni zúčastnění znali, někdy ne osobně, ale znali, po chvíli se situace uvolnila a do probíraných otázek začaly prosakovat témata osobního rázu, která se otázek netýkala. Několikrát se mi také stalo, že byl rozhovor přerušen smíchem při poznámkách ostatních nebo jedna z účastnic, která byla v rozhovoru dominantní, vzala slovo a ubírala tím prostor ostatním, skákala do řeči apod.

Velmi mě překvapil i drobný konflikt, který vznikl ze zcela nevinné otázky. Sice si ho účastnice vyřešily během chvíle a bez mého přičinění, ale jeho vznik jsem pochopila až na závěr. Do skupiny jsem si totiž vybrala dvě učitelky, které spolu kdysi pracovaly v jedné mateřské škole a jejich vztahy dodnes nejsou dobré, za což mohou jejich konflikty z minulosti. Situaci dál nijak neventilovaly a já jsem se k ní už také nevrátila. Ve chvíli, když jsem měla pocit, že moje kontrola nad vedením rozhovoru začíná slábnout, navrhl jsem přestávku, kdy se zúčastnění mohli protáhnout a občerstvit. To se ukázalo jako užitečné, protože se poté více soustředili na svoje odpovědi. V rozhovoru se prolínaly otázky z dotazníku rodičů, co sloužilo k porovnání názorů pedagogů a porovnání s názory

samotných rodičů. Tento rozhovor je upraven tak, aby byly odpovědi účastníků přehledné a zřejmé.

První otázka sloužila k uvolnění lehce napjaté atmosféry a k navození příjemné nálady. Byla cílená na zúčastněné osobně a týkala se prožití jejich dne, s jakým pocitem na tento rozhovor dorazili, co zajímavého se jim v tento den stalo, a zda se chtěli podělit o svůj zážitek s ostatními. Přestože to nebylo úmyslem, většina z dotázaných odpovědi směřovala na svoje zaměstnání jako hlavní náplň dne, okrajově zahrnula svoje záliby popř. momentální fyzické či psychické nastavení.

Druhá otázka se již týkala výživy a přímo snídaně. Byla uvedena krátkým shrnutím vyjádření rodičů, poté byli sami pedagogové vyzváni k tomu, aby zhodnotili význam snídaně jako prvního a základního jídla dne. Měli možnost se vyjádřit také k tomu, jak vnímají společně strávený čas rodičů a dětí u tohoto jídla. Až na dvě odpovědi sami dotázaní uvedli, že snídají, ať už ve svojí práci nebo doma a snídání považují za nedílnou a nepostradatelnou součást dne. Velmi kladně také hodnotili přítomnost rodičů u dětské snídaně a zmínili také výhody, jaké toto společné snídání nabízí – individuální rozhovory, krátká logopedická cvičení, celkové sblížení rodičů a dětí a utužování pozitivních rodinných vztahů.

Třetí otázka cílila na jídla, která patří u dětí mezi nejméně oblíbená a byla opět uvedena krátkým výčtem z odpovědí rodičů. Pedagogové se ve většině případů shodli s výčtem jídel z předchozího dotazníku, sami poté doplňovali svoje odpovědi o svoje zkušenosti s jídlly, které jako děti neměli rádi. Pozitivně kvitovali také fakt, že v dnešním systému stravování se děti do jídla nenutí, v některých předškolních zařízeních si i samy nabírají porce apod. Většina z nich zdůraznila význam kuchyně a potřebu chutných a zdravých jídel v jídelníčku předškolních dětí. Shodli se také na tom, že pokud rodiče některá z jídel nevaří doma, je pak velmi obtížné přesvědčit děti, aby tyto jídla jedly ve školce. Některé děti mají z neznámých jídel obavy a odmítají je, aniž by je ochutnaly.

V návaznosti na tuto otázku následovala další, která se přímo týkala zdravého stravování a toho, zda sami dotazovaní se snaží zdravý životní styl dodržovat. V tuto chvíli jsem měla drobné obavy, zda někoho z přítomných nepřivedu do rozpaků, popř. zda se bude chtít vyjádřit. Dvě ze zúčastněných trpí nadváhou, jedna je morbidně obézní. Jako podtéma této otázky se však rozvinul hovor, ve kterém se ostatním ona sama svěřila s tím, jak se snaží změnit svoje stravování a jaké pokroky se jí zatím podařilo udělat. U ostatních se toto přiznání setkalo s velmi pozitivním ohlasem, přidávali se se svými

zkušenostmi s různými dietami apod. Většina z dotázaných zmiňuje prvky zdravého stravování, někteří jej doplňují pohybem a sportem, co se věku týče, starší lidé byli ke zdravému stravování benevolentnější než mladší.

V další otázce, která směřovala k dětskému pitnému režimu, jako doplňkové oblasti dětské výživy byla ve skupině položena otázka, zda současné děti pijí dostatečně a zda se zúčastnění domnívají, že mají rodiče dětí přehled o jejich pitném režimu i v domácím prostředí. Až na jednu odpověď se všichni dotázaní shodli na tom, že u pitného režimu dětí je nutná pravidelná kontrola a apelace dospělého. Shoda panovala také v názoru, že rodiče vzhledem k dnešní vytíženosti a dalším důvodům podle nich nejsou zcela schopni pokrýt kontrolou pitný režim mimo MŠ. Jedna odpověď se obracela na biologické potřeby dítěte, které se napije ve chvíli, kdy má žízeň, a proto není třeba děti do pití nutit. Podotázka, týkající se oblíbenosti jednotlivých nápojů byla opět uvedena krátkým výčtem z dotazníků rodičů. Všichni zúčastnění se shodli na tom, že nejvíce děti lákají sladké a výrazně ochucené, sycené nápoje a velmi důležité je také jeho atraktivní zabarvení.

Poslední oblast otázek tematicky směřovala k odpočinku a volnočasovým aktivitám dětí. Zúčastnění mnou byli dotázáni, jak podle nich dnešní děti nejraději tráví volný čas. Všichni ve svých odpovědích zmínili moderní technologie v nejrůznějších formách od činností na tabletech, počítačích, noteboocích, mobilech, zmíněny byly také nejznámější internetové kanály a vyhledávače. Při tomto vyjmenovávání padl také názor, který jsem považovala za velmi stěžejní a to ten, zda děti samy opravdu tyto činnosti vyhledávají nebo jim jednoduše zbydou a představují pro ně nejdostupnější a nejrychlejší řešení jejich dlouhé chvíle.

Kvalitu a průběh spánku současných dětí zhodnotila polovina dotázaných jako nedostatečnou nebo nevyhovující. Druhá polovina odpovědí, která byla více shovívavá, uváděla jako hlavní důvod spánkové nedostatečnosti jednotlivé individuální zvláštnosti dětí a rozdílnou potřebu spánku každého z nich.

Závěr rozhovoru patřil aktivitám, o kterých si zúčastnění myslí, že je v dnešní době lze pěstovat s dětmi a rodiče je vyhledávají. Tuto otázku jsem ponechala bez doprovodného komentáře od rodičů z dotazníku, pedagogové sami proto vybírali z možností, které vidí jako přínosné. Všichni označili stávající nabídku aktivit jako bohatou a dostačující. Uváděli různá herní centra, atrakce pro děti, pro sportovní vyžití apod. S velkým a pozitivním ohlasem se setkaly i vědecké a IQ parky a místa, kde děti s rodiči nejenom tráví společně čas, ale odnesou si kromě zážitku také jisté ponaučení či vědomost.

Poslední otázka, která rozhovor uzavírala, se týkala času, který rodiče tráví se svými dětmi hrou. Zhruba polovina dotázaných označila dnešní dobu jako hektickou, náročnou na děti i rodiče, stejně jako na čas, který dospělým nezbývá a někdy ho ubírají právě ve vztahu k dětem. Překvapivé však bylo, že to nikdo ze zúčastněných nebral jako důvod k výtce. Naopak popisovali jako pozitivní zjištění, že si mnoho z rodičů uvědomuje význam společně strávených chvil a snaží se tyto chvíle s dětmi upevňovat.

12 Shrnutí

Přechod dítěte z domácího prostředí, na které je zvyklé a cítí se v něm dobře a bezpečně, na prostředí třídy mateřské školy a svých vrstevníků, je pro mnohé děti složitý. Dítě v tomto období je však schopno se přirozeně učit se novým věcem, činnostem, se kterými se během dne setkává a přijímat nové informace (Foršt, 2008). Ten dále uvádí, že v tomto věku už by dítě mělo mít osvojeny základní pohybové dovednosti. Dle výsledků mého dotazníku, který byl určen rodičům předškolních dětí, více jak polovina z nich pro svoje děti volí volnočasové kroužky, které slouží k rozvoji pohybových dovedností a aktivit. Velmi početně byly v tomto dotazníku také zastoupeny odpovědi rodičů na trávení společného času s dětmi, kdy mnoho z nich volí pohybové činnosti v přírodě, lanových a lezeckých centrech apod. S úrovní hrubé a jemné motoriky a samoobslužných činností, které jsou podrobně popsány v RVP PV (2018) a které by měly předškolní děti ovládat, dle rozhovoru v ohniskové skupině, vidí mnozí z dotazovaných účastníků jisté rezervy.

Dle Warda (1996) patří stolování a samotná konzumace jídla mezi jednu z nejdůležitějších oblastí vývoje dítěte. Většina z dotazovaných rodičů označila jako fakt, že se svými dětmi tráví alespoň jedno jídlo denně společně a tento význam společného stravování a snídaně jako základu dne, kvitovali také dotazovaní účastníci rozhovoru ve skupině.

Pravidelnost ve stravování a zásady, které je třeba u stravování předškolních dětí dodržovat, stejně jako vlastní dospělý vzor zdravého stravování a zdravého životního stylu uvádí také Bacusová (2004), dle výsledků dotazníku se více jak polovina z dotazovaných rodičů řídí zdravým životním stylem, či se snaží zařadit prvky zdravé

výživy. Velkou váhu zdravému stravování uváděli také dotazovaní účastníci rozhovoru ve skupině.

Henreich (2000) ve své knize uvádí popis doplňkových nápojů a soustředí se v ní také na nápoje, které jsou pro děti atraktivní, přestože nejsou jejich zdraví prospěšné. Tento výčet byl v mé práci potvrzen nejenom v dotazníku, ale i v rozhovoru ve skupině, kdy většina z dotazovaných uváděla shodně nápoje sycené, slazené umělými sladidly, podpořené lákavým zbarvením a vůní. Jako nepřehlednou označili dle výsledků rozhovoru kontrolu samotného pitného režimu všichni dotázaní. Velmi podobný byl i výsledek otázky na množství a druh potravin přijímaných mimo MŠ.

Ars Medica (2006) ve svojí publikaci uvádí mnoho příčin a důvodů nespavosti u dětí. Dle výsledků rozhovoru vidí v nadpoloviční většině skupina dotazovaných pedagogů z ohniskové skupiny spánek a jeho průběh u dětí jako problematický, kdy spánková nedostatečnost zasahuje do denního biorytmu dítěte a ve značné míře jej ovlivňuje. Třetina z rodičů, oslovených dotazníkem, označila spánek svých dětí za neplynulý a problematický. Na otázku týkající se vlastní délky spánku rodičů, uvedla nadpoloviční většina z nich, že spí v rozmezí sedmi až šesti hodin denně nebo méně.

13 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit názor rodičů na životní styl jejich dětí, stejně jako drobná sebereflexe jejich vlastní životosprávy. Dále pak to, zda mají rodiče přehled o tom, jakým způsobem se jejich děti stravují a zda dodržují pitný režim také mimo školní prostředí. Nedílnou součástí bylo také, jakým způsobem rodiče tráví s dětmi volný čas a kolik času věnují společné volné hře.

Pomocí realizovaného výzkumu jsem našla odpovědi na mé výzkumné otázky. Většina rodičů si dle zjištění opravdu uvědomuje význam času, který je třeba trávit společně s dětmi u jídla. Stejně tak více jak polovina dotázaných považuje snídani za důležitou součást denní stravování a vede k pravidelnému snídání i svoje děti.

Velmi pozitivním pro mě bylo zjištění, že více jak polovina z dotázaných dbá na zdravý životní styl nebo se jej pokouší dodržovat, a jít tak svým dětem pozitivním příkladem. Rodičů, kteří se snaží svůj volný čas hrou a společnými aktivitami s dětmi, byla téměř přesná polovina z dotázaných.

Rozhovor v ohniskové skupině a vyhodnocení otázek mi pomohl potvrdit moji poslední výzkumnou otázku, která se týkala spokojenosti učitelek MŠ s nabídkou volnočasových aktivit pro děti předškolního věku. Všechny ji shledaly dostačující, nabídka se jim zdá pestrá, vhodně odstupňovaná dle věku a náročnosti a pro rodiče poměrně dobře dostupná.

Na začátku psaní diplomové práce jsem k životnímu stylu předškolních dětí přistupovala poněkud skepticky. Hodně mě ovlivnilo samotné pozorování ve školce, které ne vždy končilo pozitivním zjištěním. Po započatí samotného psaní práce mě teprve dostihlo to pravé uvědomění, o jak obsáhlou oblast se jedná. Péče o dětské zdraví a zvláštnosti dětského věku jsou velmi rozmanité. Jednotlivé oblasti se navzájem prolínají, jedna druhou ovlivňuje a souvisí spolu navzájem. Na začátku mého psaní už jsem věděla, že životní styl dětí ovlivňují v největší míře jejich rodiče a že ve většině případů je pochybení rodičů, že výživa a vše s ní spojené neprobíhá podle věku a potřeb dítěte.

Některé alternativní sféry stravování mi byly zcela cizí a stavěla jsem se k nim se značnou nedůvěrou. Dnes už však vím, že přestože jsem o jistých zákonitostech

přesvědčena, i tak bych měla projevovat větší míru tolerance a někdy dát těmto směrům větší „šanci“.

Po vyhodnocení dotazníku pro rodiče, ve kterém mě někteří z nich překvapili svojí otevřeností a přímostí odpovědí na kladené otázky, jsem se i na rodiče samotné začala dívat jinýma očima. Hodně k tomu možná přispělo i období karantény, které bylo vzhledem ke zvýšené potřebě jejich péče více vyhrocené, ale toto zjištění mě přimělo k tomu všechny rodiče neházet do jednoho pytle. Spousta z nás podléhá pracovnímu stresu, osobnímu stresu, nedostatkům ve svojí vlastní životosprávě a v takovýchto chvílích je někdy obtížné působit na děti jako vzor.

Na závěr jsem se utvrdila v tom, že pokud si v některých oblastech nejsme jisti, je třeba se na věci dívat z více úhlů, využít více pohledů a porovnat více názorů, protože každý z nich nám pomůže věc chápat jinak, někdy lépe a jasněji. Přestože jsou rodiče z největší části zodpovědní za udržování zdravého životního stylu svých dětí, nejsou všemocní a okolí dětí v současné době ovlivňuje v takové míře, že je někdy třeba rodičům drobné nedostatky odpustit a podporovat je v jejich konání a věřit, že vše dělají s láskou právě pro svoje nejmenší.

14 Citace zdrojů

BACUS, A. (2004). Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 80-7178-862-7. 1514-7.

GREGORA, M. (2006). Jídelníček kojenců a malých dětí. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 80-247-1514-7.

GREGORA, M. (2002). Péče o dítě od kojeneckého do školního věku. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0270-3.

WARD, B. (1996). Péče o dítě 3 – 6 let. Zlín: PRINT CENTRUM. ISBN 80-88824-46-X.

POLÁKOVÁ, P. (2019). Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0760-5.

UWE ROGGE, J. (1996). Děti potřebují hranice. Praha: Portál. ISBN 80-7178-088-X.

HANREICH, I. (2000). Výživa kojenců. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-841-5.

HANREICH, I. (2000). Jídlo a pití malých dětí. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0100-6.

KEJVALOVÁ, L. (2005). Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-773-1.

FORŠT, J. (2008). Bio & dítě. Český Těšín: IFP Publishing & Engineering. ISBN 978-80-903997-1-6.

STRNADELOVÁ, V. & ZERZÁN, J. (2008). Radost ze zdravých dětí. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-620-4.

HARTL, P. & HARTLOVÁ, H. (2015). Psychologický slovník. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-262-0873-0.

PRŮCHA, J. & WALTEROVÁ, E. a kol. (1995). Praha: Portál. ISBN 80-7178-029-4.

BOROVÁ, B. & TRPIŠOVSKÁ, D. a kol. (1998). Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.

Zdraví dítěte (2006). Dobřejovice: Rebo Productions CZ. ISBN 80-7234-535-4.

RVP PV (2018).

LISSAUER, T. & CLAYDEN, G. *Illustrated Textbook of Paediatrics*. 3. vyd. Spain: Elsevier, 2007. ISBN 978-07234-3398-9.

POKORNÝ, J. Česko ztratilo status země bez spalniček. , iRozhlas.cz, 2019-08-29 [cit. 2019-08-30]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/spalnicky-svetova-zdravotnicka-organizace-2019_1908290708_ako

Spalničkami se podle lékařů letos nakazilo více lidí než za celý loňský rok. Nejvíce nemocných je v Praze [online]. iRozhlas.cz, 2019-03-11 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/spalnicky-nemoc-lekari-praha-cesko-ockovani-statni-zdravotni-ustav_1903111755_dok

<https://www.vitalia.cz/clanky/ockovani-pro-prijeti-do-materskych-skol-v-roce-2017/>

15 Literatura

BACUS, A. (2004). Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Praha: Portál, s. r. o. ISBN 80-7178-862-7. 1514-7.

GREGORA, M. (2006). Jídelníček kojenců a malých dětí. Havlíčkův Brod: Grada. ISBN 80-247-1514-7.

GREGORA, M. (2002). Péče o dítě od kojeneckého do školního věku. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0270-3.

WARD, B. (1996). Péče o dítě 3 – 6 let. Zlín: PRINT CENTRUM. ISBN 80-88824-46-X.

POLÁKOVÁ, P. (2019). Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-271-0760-5.

UWE ROGGE, J. (1996). Děti potřebují hranice. Praha: Portál. ISBN 80-7178-088-X.

HANREICH, I. (2000). Výživa kojenců. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-841-5.

HANREICH, I. (2000). Jídlo a pití malých dětí. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0100-6.

KEJVALOVÁ, L. (2005). Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-773-1.

FORŠT, J. (2008). Bio & dítě. Český Těšín: IFP Publishing & Engineering. ISBN 978-80-903997-1-6.

JAS-BARAN, M. (2019). Zdravá výživa pro nejmenší. Ostrava: BOOKMEDIA. ISBN 978-80-88212-22-2.

SCHNEIDEROVÁ, D. a kol. (2002). Kojení. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-0112-X.

OLIVERIUSOVÁ, L. (2003). Mýty a pověry o výživě. Příbram: nakladatelství EB. ISBN 80-903234-4-8.

BERMANNOVÁ, J. (2012). Zdravé a šťastné dítě. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-1889-1.

COVEY, S. (2017). 7návyků spokojené rodiny. Praha: Management Press. ISBN 978-80-7261-482-0.

DOYON, L. (2003). Hry pro všestranný rozvoj dítěte. Praha: Portál. ISBN 80-7178-754-X.

ŠPANHELOVÁ, I. (2003). Dítě – vývoj a výchova od početí do tří let. Havlíčkův Brod: Grada Publishing. ISBN 80-247-0552-4.

BRUCEOVÁ, T. (1996). Předškolní výchova. Praha: Portál. ISBN 80-7178-068-5.

GREGORA, M. & PAULOVÁ, M. (2005). Výživa kojenců. Havlíčkův Brod: Grada Publishing. ISBN 80-247-1291-1.

VIEHOFFOVÁ, H. & REYUSOVÁ, E. (1996). Jak s dětmi trávit volný čas. Praha: Portál. ISBN 80-7178-073-1.

KOMENSKÝ, J.A. (2007). Informatorium školy mateřské. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1451-1.

KELLOWOVÁ, J. (2008). Zázračné potraviny pro děti. Bratislava: Slovart. ISBN 978-80-7391-083-9.

STRNADELOVÁ, V. & ZERZÁN, J. (2008). Radost ze zdravých dětí. Olomouc: ANAG. ISBN 978-80-7263-620-4.

HARTL, P. & HARTLOVÁ, H. (2015). Psychologický slovník. Praha: Knižní klub. ISBN 978-80-262-0873-0.

PRŮCHA, J. & WALTEROVÁ, E. a kol. (1995). Praha: Portál. ISBN 80-7178-029-4.

BOROVÁ, B. & TRPIŠOVSKÁ, D. a kol. (1998). Cvičíme s malými dětmi. Praha: Portál. ISBN 80-7178-223-8.

Zdraví dítěte (2006). Dobřeovovice: Rebo Productions CZ. ISBN 80-7234-535-4.

RVP PV (2018).

ŠVAŘÍČEK, R. & ŠEĎOVÁ, K. (2007) Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-7367-313-0.

LISSAUER, T. & CLAYDEN, G. *Illustrated Textbook of Paediatrics*. 3. vyd. Spain: Elsevier, 2007. ISBN 978-07234-3398-9.

POKORNÝ, J. Česko ztratilo status země bez spalniček. , iRozhlas.cz, 2019-08-29 [cit. 2019-08-30]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/spalnicky-svetova-zdravotnicka-organizace-2019_1908290708_ako

Spalničkami se podle lékařů letos nakazilo více lidí než za celý loňský rok. Nejvíce nemocných je v Praze [online]. iRozhlas.cz, 2019-03-11 [cit. 2019-03-26]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/zdravi/spalnicky-nemoc-lekari-praha-cesko-ockovani-statni-zdravotni-ustav_1903111755_dok

<https://www.vitalia.cz/clanky/ockovani-pro-prijeti-do-materskych-skol-v-roce-2017/>

Příloha č. 1: Dotazník pro rodiče

4. Trávíte společně s dětmi alespoň jedno jídlo doma?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

5. Snídají Vaše děti doma pravidelně?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

6. Máte přehled o tom, co Vaše děti doma během dne sní?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

7. Jaké jídlo Vaše dítě vyloženě odmítá?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8. Dbáte Vy sami na základy zdravého stravování?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne
- e)

9. Máte přehled o tom, zda Vaše dítě doma pravidelně pije?

- a) ano
- b) spíše ano

- c) spíše ne
- d) ne

7. Jaké množství Vaše dítě vypije v průměru za den?

.....
.....

8. Jaký nápoj má Vaše dítě nejraději?

.....
.....
.....
.....
.....

9. Chodíte s dětmi na pravidelné procházky do přírody (min. 3x týdně)?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

10. Navštěvuje Vaše dítě nějaký kroužek, kde se pohybuje?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

11. Jak Vaše dítě nejraději tráví volný čas?

.....
.....
.....
.....
.....

12. Kolik hodin v průměru Vaše dítě spí?

.....
.....
.....

13. Spí Vaše dítě klidně a celou noc?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

14. Kolik hodin denně spíte Vy?

.....
.....
.....
.....
.....

15. Jaké společné aktivity pěstujete se svými dětmi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

16. Kolik hodin týdně strávíte hrou s dětmi?

.....
.....
.....
.....

Příloha č. 2: Přepis rozhovoru v ohniskové skupině

Jak se dnes cítíte, jaký jste měli den?

Účastník 1.: „ *Děkuju za optání, moc dobrý, byla jsem na zahradě a stihla hodně práce, tak z toho mám radost.* “

Účastník 2.: „ *Já docela dobrý, sice se cítím trochu unaveně, tak vyšřaveně, ale jinak je to fajn.* “

Účastník 3.: „ *V práci to bylo dobrý, ale strašně mě bolí zub, opravdu moc, snědla jsem za den tolik léků, zítra asi půjdu k zubaři, jestli to nepřestane.* “

Účastník 4.: „ *Měla jsem docela dobrý den, i to rychle uteklo, dnes ještě jedu na koně, tak se těším.* “

Účastník 5.: „ *Já jsem dneska měla moc hezký den, opravdu.* “

Účastník 6.: „ *Cítím se dnes dobře, sice mě od rána trochu bolí hlava, ale to mi tak dělá.* “

Účastník 7.: „*Mě teda od rána taky strašně bolí (hlava), ale jinak jsem den v práci měla hezký a dařilo se mi.*“

Co si myslíte o významu snídaně jako prvního jídla dne a trávení společného času rodičů a dětí u jídla?

Účastník 1.: „*Já si myslím, že je to jedna z nejdůležitějších chvil pro rodiče s dětma a taky, že spousta rodičů dělá chybu tím, že dětem tu společnou snídani nedopřeje. Pořád se někam spěchá, ale myslím si, že vynecháním snídaně to všechno neurychlíme. Navíc si společně můžou říct spousty věcí, na co se těší a tak. Neříkám, že to dělají všichni, ale hodně rodičů to bere na lehkou váhu a to není dobře podle mě.*“

Účastník 2.: „*Nevím no, jestli se ten význam hodně nepřeceňuje, děti se stejně nasnídají ve školce, tak bych to asi zas tak úplně neřešil. A společnej čas u jídla? Asi ho můžou trávit i jinak společně, úplně bych rodiče nenutil do něčeho, co by třeba časově nemuseli dávat.*“

Účastník 3.: „*Na snídani záleží a je jedno, jestli jsou to malé děti nebo dospěláci. A pokud je to naučí rodiče a dají jim to jako základ, tak tím líp. Během té chvíle si můžou povídat a můžou to využít třeba ke chvílce logopedie, kdy si zopakujou nějakou básničku u jídla nebo tak, někdy fakt stačí i málo.*“

Účastník 4.: „*Já sama teda snídám až ve školce a kdybych nejedla s dětma, tak možná nesnídám vůbec. Tak jsem za to sama ráda, že mám nějaký režim. A přijde mi, že na ty ranní snídaně dnes nemají lidi moc čas.*“

Účastník 5.: „*Já teda snídám, klidně vstanu o dvě hodiny dřív a pořádně se nasnídám,*

dám si kávu. Vlastně vstávám a jím hodně brzo, třeba už v pět, ale nevadí mi to. Pracuju si u toho, na ipadu pročtu zprávy a je to takovej můj ranní rituál. A taky si myslím, že by na to rodiče měli brát zřetel a měli by snídat s dětma, to je u mě základ dne.

Účastník 6.: *„Já sama doma nesnídám, poprvé jím až s dětma při ranní svačině, ráno si doma dám jen kávu a jím, až na tom mám opravdu čas a klid. O víkendu je to jiný, ale taky mi přijde, že té snídani moc nedáváme. Ale u dětí si myslím, že je to fakt důležitý, a že by snídat měly a pravidelně a pokud jsou u toho rodiče, tak tím líp.“*

Účastník 7.: *„Já snídám, jsem už tak zvyklá. Kdybych se ráno nenajedla, tak by mi bylo špatně. Hlavně nejíme s dětmi, takže tu možnost s nima snídat ve školce nemám. Spíše jsem u jídla jejich dozor, a když někdo něco potřebuje, tak mu pomůžu, ale nejíme u toho, takže se vlastně nasnídat musím.“*

Setkali jste se během svojí praxe s jídly, která děti vyloženě odmítala?

Účastník 1.: *„Já ano, ale je to jak se říká, sto lidí sto chutí. Asi nemůžu vypíchnout jedno konkrétní jídlo, ale tak nějak neustále dětem nechutnají omáčky, špenát a různé druhy masa.“*

Účastník 2.: *„Mě, když jsem byl malej, nechutnala koprovka, ani omáčka ani polívka, takže to s těma dětma hodně soucítím, když ji zrovna mají na oběd.“*

Účastník 3.: *„My děti do jídla nenutíme, ale sleduju, že jim moc nechutnají některý druhy ovoce a zeleniny a myslím, že je to škoda.“*

Účastník 4.: „ *Určitě, jsou jídla, který vidím, že jim opravdu nechutnají, třeba omáčky, ryby a tak.* “

Účastník 5.: „ *Mě to mrzí, když to děti odnášejí, myslím, že ta porce zase není tak velká a že ten čtvereček masa se dá sníst, i když ho děti nechtějí, je to přece pro jejich vývin.* “

Účastník 6.: „ *Nevím no, je to asi i o zvyku, co vaří jejich rodiče doma. Je jasný, že když maminka nedělá omáčky nebo polívky, tak to dítě to nebude jíst ani ve školce a asi se na něj ani nejde zlobit, spoustu jídel u nás děti třeba ochutnají poprvé a pak je jí, i když je na začátku nechtěly.* “

Účastník 7.: „ *U nás se teď změnila kuchařka a troufám si tvrdit, že teď dětem chutná víc a říkají to i dospělí, že jídlo je lepší.* “

Co si myslíte o zdravém stravování Vy, dodržujete ho?

Účastník 1.: (smích) „ *Už jsem na to stará, já už jím co mi chutná.* “

Účastník 2.: „ *Já se teda snažím stravovat trochu střídavě a zdravě, abych dlouho vydržel (smích).* “

Účastník 3.: „ *Já na sobě taky pracuju, teď se už druhý měsíc stravuju na krabičkách, abych zhubla. A hubnu.* “

Účastník 4.: *„Já se zatím moc hlídat nemusím, ale každý den užívám vitamíny a snažím se nejíst sladký.“*

Účastník 5.: *„Nejím sladkosti, pečivo, jím víc ovoce a zeleniny. A taky jsem začala cvičit, jinak bych se neunesla.“*

Účastník 6.: *„My s manželem hodně jezdíme na kole, za víkend najedu třeba 150 km. Takže se v jídlu úplně neomezuju, ale zase se vyloženě nepřejídám a docela mi to takhle vyhovuje.“*

Účastník 7.: *„Mě v poslední době hodně pálila žába, hodně jsem měla překyselený organismus, začala jsem pít pravidelně zeleninové šťávy a jako prevenci šťávu ze syrových brambor a cítím se mnohem líp. Do toho cvičím, abych zůstala v nějaké základní formě a i to mi pomáhá zůstat i psychicky fit.“*

Myslíte si, že dnešní děti pijí dostatečně, popř. že mají jejich rodiče přehled o jejich pitném režimu?

Účastník 1.: *„Myslím, že rodiče ten přehled moc nemají a je na nás, abychom to těm dětem neustále připomínali a kontrolovali je.“*

Účastník 2.: *„Já jsem zastáncem toho, že když budou mít žízeň, tak se půjdou napít. A jestli mají jejich rodiče přehled? Tak to netuším.“*

Účastník 3.: *„Hodně se mi stává, že musím děti do pití pobízet a připomínat jim ho.“*

Doma, si myslím, že rodiče na tohle nemají moc čas, aby to sledovali.“

Účastník 4.: *„Pravidelně jim to tak jednou za dvě hodiny připomenu, aby se šly napít, nevadí mi to a moc to u nich neřeším. Přijde mi, že ve školce, když je pít ke každému jídlu a svačině, mají ten režim zajištěný. Věřím rodičům, že to kontrolují i doma.“*

Účastník 5.: *„Přijde mi, že děti pijí málo a nevhodné nápoje. Vím, že s tím nic nezmůžu, ale když za mnou pak přijde rodič, že jeho dítě bolí už dva dny hlava, ať mu kdyžtak zavolám, a přitom to dítě moc nepije, tak co mu na to mám říct??“*

Účastník 6.: *„I u nás to dětem musíme neustále připomínat, máme i speciální nádobu na vodu s dávkovačem ve tvaru kachny ve třídě, aby pro děti bylo pít více atraktivní a chodily pít samy.“*

Účastník 7.: *„Jak které dítě, někdy jsou opravdu navyklé a pijí vodu, některé odmítají mléko a ochucené šťávy, je to různé.“*

Jaké nápoje jsou u dětí nejvíce oblíbené?

Účastník 1.: *„Co nejvíc sladké a perlivé.“*

Účastník 2.: *„Vede cola, kofola, možná je láká i ta barva.“*

Účastník 3.: *„Sladké nápoje a různé šťávy.“*

Účastník 4.: „ *Oslazené čaje a takové ty americké limonádičky typu Fanta, Mirinda apod.*“

Účastník 5.: „ *Coca cola. A pak taky u starších dětí hodně sleduju, že nachází zalíbení v energy nápojích.*“

Účastník 6.: „ *Jaké? No sladké. Bohužel, čím víc nasládlé, tím lépe. Ale znám taky spoustu dětí, které si chodívají místo ochuceného nápoje přidávat vodu na zahánání žízně.*“

Účastník 7.: „ *Myslím, že je to různé, zase na co jsou ze svojí vlastní rodiny ty děti zvyklé. Pokud se doma kupují pouze ochucené minerálky a sodovky, tak je jasné po čem to dítě sáhne.*“

Jak myslíte, že dnešní děti nejraději tráví volný čas?

Účastník 1.: „ *Myslím a budu v to doufat, že s rodiči, i když vím, že to tak asi není. Asi je hodně zasáhly všechny ty moderní technologie kolem nás.*“

Účastník 2.: „ *Na počítači a na tabletu nebo na chytrém telefonu. Hrají hry apod.*“

Účastník 3.: „ *Dělají to, co je baví, aby si taky trochu odpočinuly. Co u nás ve třídě děti hodně říkají je, že hrají hry na počítačích apod.*“

Účastník 4.: „ *Nejspíš se věnují svým zájmům a tomu, co je baví.*“

Účastník 5. : „ *Nevím no, děti v současnosti baví koukat na internet, na YouTube, sledují tam různá videa a tak. Nevím, jestli je to pro ně přímo vhodné, ale ta doba asi už je taková a zabránit jim v tom nejde.* “

Účastník 6.: „ *Hrají hry a koukají na filmy a videa.*“

Účastník 7.: „ *Myslím si, a nechci nikomu křivdit, že hodně dětí se v současné době věnuje aktivitám na sítích a všemu, co s tím je spojené.*“

Co si myslíte o kvalitě a průběhu spánku současných dětí?

Účastník 1. : „ *Jestli je to jako v ostatních oblastech, tak to asi se spánkem a průběhem dětí nebude žádná sláva.* “

Účastník 2. : „ *Myslím si, že děti spí podle svých možností a potřeb a že spí ve většině případů dostatečně.* “

Účastník 3.: „ *Podle mě kvalita spánku vážne a hodně to ovlivňují i okolní vlivy kolem nás.* “

Účastník 4.: „ *Co mi třeba říkají děti ve školce, tak některé svoji maminku budí i několikrát za noc, chodí za ní, trápí je noční děsy apod.*“

Účastník 5. : „ *Myslím si, že hygiena spánku a odpočinku má svůj význam a že ne všichni ho zvládají dodržovat a z toho pak plynou vzniklé problémy.* “

Účastník 6.: „ *Nevím, přijde mi, že spí nějak míň a hůř, často se to dá vysledovat ráno, s jakou příjdou a jak se tváří.* “

Účastník 7.: „*Nemyslím si, že by děti spaly málo, ale je to o individuálních zvláštlostech každého dítěte.*“

Jaké společné aktivity lze s dětmi v současné době pěstovat?

Účastník 1.: „*Na to je to dobré, teď je těch možností, mnohem víc než jich bylo dřív. Mám na mysli různá zábavní centra a tak.*“

Účastník 2.: „*S nabídkou jsem v současné době velice spokojený. Od multikin, lanových center, různých hřišť, plácků, dětských center a tak.*“

Účastník 3.: „*Nabídka je opravdu široká, netvrdím, že všechny jsou dobré, ale člověk si opravdu vybere. U nás teď hodně frčí dětská zábavní centra jako Bongo, Krokodýlek, ...*“

Účastník 4.: „*Těch možností, co mohou rodiče s dětma dělat je spousta, na to bych byla pyšná. Já se třeba pravidelně účastním jízdárny pro děti a je to super aktivita.*“

Účastník 5.: „*Těch činností a aktivit, co jde v dnešní době dělat je opravdu hodně. Myslím si, že v tomhle mají rodiče velkou možnost výběru a to je dobře.*“

Účastník 6.: „*Vím, že mnoho z rodičů tyhle možnosti využívají a s dětmi navštěvují různá herní centra a snaží se jim ve volném čase zajistit pěkné zážitky.*“

Účastník 7.: „*Možností je opravdu velká spousta, ale nemyslím tím jen ty komerční věci, ale taky to, co se s dětmi dá dělat venku ve volné přírodě apod.*“

Myslíte, že rodiče tráví s dětmi dostatek času hrou?

Účastník 1. : „ *Myslím, že v tomhle mají rodiče velké rezervy, ale vzhledem k situaci se jim ani nelze divit.* “

Účastník 2. : „ *Myslím si, že rodiče s dětmi tráví tolik času, kolik jim jejich práce dovolí a nezlobil bych se proto na ně.* “

Účastník 3. : „ *Podle mě si víc a víc rodičů uvědomuje, jak je důležitý společně strávený čas a snaží se ho co nejvíc uzpůsobit právě dětem.* “

Účastník 4. : „ *Nevím, mě přijde, jakoby ti rodiče měli na děti pořád míň a míň času.* “

Účastník 5. : „ *Tohle je složitá otázka, spojená s dnešní dobou, a jejími požadavky a tak. Myslím si, že rodiče dělají ve většině případů, co mohou, aby s dětmi strávili pokud možno co nejvíce času hrou.* “

Účastník 6. : „ *Tohle se hodně řeší, ale co je hodně. Někdy se stačí těm dětem věnovat třeba kratší dobu, ale o to pravidelněji, když je to jednou za čas, ale s velkým gestem, tak to podle mě nemá ten správný smysl.* “

Účastník 7. : „ *Myslím si, že rodiče dělají, co je v jejich silách, sice to není vždy úplně dostačující, ale pevně věřím, že většina na jejich dětech záleží a chápou význam hry a taky se snaží, co nejvíc se do toho krásného dětského herního světa zapojit.* “