

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

Bakalářské kombinované studium
2009 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Monika Janouchová

Výživa dětí předškolního věku ve speciální mateřské škole

Praha 2012

Vedoucí bakalářské práce:

Doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor combined studies
2009 - 2012

BACHELOR THESIS

Monika Janouchová

Nutrition of pre-school children in special nursery school

Prague 2012

The bachelor thesis work supervisor:

Doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 1. 3. 2012

Monika Janouchová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní Doc. RNDr. Jitce Machové, CSc. za odborné vedení a cenné rady při zpracování této práce.

Děkuji i všem dotazovaným učitelkám speciálních mateřských škol, a mateřských škol, za jejich čas a ochotu při vyplňování dotazníků.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá pohledem na správnou výživu a stravování dětí předškolního věku ve speciálních mateřských školách. Základy stravovacích návyků si člověk vytváří již v raném dětství, proto je toto vývojové období z hlediska výživy velice důležité. Poznatky z teorie i z pozorování učitelek speciálních mateřských škol při stravování dětí ve školní jídelně mohou být využity jako rady pro rodiče a učitelky. Dotazníkový průzkum porovná stravovací návyky dětí ve speciálních a běžných mateřských školách.

Klíčové pojmy

Doporučená denní dávka, legislativa, nutriční hodnota stravy, potravinová pyramida, předškolní věk, složky výživy, strava, výživa.

Annotation

This thesis deals with the view of proper nutrition and eating pre-school children in special kindergartens. Principles of healthy eating habits to actually are created an early childhood, so this developmental period in terms of nutrition is very important. Knowledge of the theory and observation of teachers in special nursery schools in the eating in the school canteen can be used as advice for parents and teachers. The questionnaire survey compares the eating habits of children in special and mainstream nursery schools.

Key words

Recommended daily dose, legislation, nutritive value of meals, nutrition pyramid, pre-school age, parts of nutrition, meals, nutrition.

OBSAH

ÚVOD	8
1 OBEČNÉ ZÁSADY STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVY DÍTĚTE	9
1.1 Úloha výživy ve vývoji dítěte předškolního věku	9
1.2 Speciální mateřská škola a její vliv na utváření potravního chování a nutričních zvyklostí	10
1.3 Pravidelnost	11
1.3.1 Snídaně	11
1.3.2 Dopolední přesnídávka	12
1.3.3 Oběd	12
1.3.4 Odpolední svačina	12
1.3.5 Večeře	12
1.3.6 Druhá večeře	12
1.4 Desatero zdravé výživy dětí	13
1.5 Potravinová pyramida	14
2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY	15
2.1 Základní živiny	15
2.1.1 Bílkoviny	16
2.1.2 Tuky	17
2.1.3 Sacharidy	17
2.2 Vitaminy	18
2.2.1 Rozdělení vitaminů a jejich vliv na dětský organismus	19
2.3 Minerální látky	21
2.3.1 Rozdělení minerálních látek a jejich vliv na dětský organismus	22
2.4 Tekutiny	25
2.4.1 Pitný režim dětí předškolního věku	25
2.5 Doporučená denní dávka živin	26
2.5.1 Poruchy vztahu k jídlu v předškolním věku	27
3 LEGISLATIVA PŘEDŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ	28
3.1 Zákony, vyhlášky a předpisy předškolního stravování	28
3.2 Spotřební koš	29
4 CÍL PRŮZKUMU	30
4.1 Hypotézy průzkumu	30
4.2 Použité metody a postupy	30
4.3 Harmonogram postupu	31
4.4 Charakteristika průzkumného vzorku	31
4.5 Analýza dat	31
4.6 Interpretace výsledků	48
4.7 Dílčí závěry a doporučení	49
ZÁVĚR	50
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ	53
SEZNAM PŘÍLOH	54
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Prvním rokům života člověka, do kterého spadá předškolní věk, je přisuzován velký význam. Vývoj v tomto období je dynamický, proto lze očekávat největší následky vlivu prostředí. Dítě je absolutně závislé na dospělých, a ti by si měli uvědomovat, jak výrazně na něj působí, a vštěpovat mu dobré životní návyky. Růst a vývoj je nutné zajistit pomocí vyvážené stravy, která zaručuje organismu dostatečný přívod základních živin. Na výživě dítěte se podílí v první řadě rodina a blízcí, ale podstatnou úlohu v ní mají i jídelny předškolních zařízení.

V České republice má stravování v mateřských školách dlouholetou tradici a je společností považováno za samozřejmost. Hygienické normy ukládají, v jakých intervalech má dítě předškolního věku jíst a pít, a neoddělitelnou součástí jeho pobytu v předškolním zařízení je přesnídávka, teplý oběd, svačina a pitný režim.

Autorka práce je učitelkou v mateřské škole a s výživou a stravováním dětí předškolního věku se setkává v praxi denně. Některé děti ochutnají všechny potraviny, ale jiné s jídlem bojují. Zájem o porovnání rozdílů ve stravování dětí zdravých a handicapovaných byl jeden z hlavních důvodů pro volbu tématu výživa dětí předškolního věku ve speciální mateřské škole.

Cílem bakalářské práce je podat informace a rady z oblasti výživy učitelkám mateřských škol a rodičům dětí, protože výživa dětské populace má velký význam, a neměla by být opomíjena.

Teoretická část práce seznamuje se zásadami zdravé výživy, podává přehled o jejich základních složkách (základní živiny, vitamíny, minerální látky, tekutiny), doporučených denních dávkách živin a informuje o poruchách výživy. Součástí je i legislativa předškolního stravování.

V praktické části práce je pomocí metody dotazníku zkoumáno, zda stravování v předškolních zařízeních uspokojuje výživové potřeby dětského organismu. Zjišťován je také názor na zlepšování kvality stravování v těchto zařízeních.

1 OBECNÉ ZÁSADY STRAVOVÁNÍ A VÝŽIVY DÍTĚTE

Zásady zdravého životního stylu by si dítě mělo vštěpovat již v raném věku. Speciální mateřská škola je místo, kde se dítě poprvé setkává se širším světem, buduje si dovednosti a návyky a učí se novým věcem. Proto je výchova ke zdraví a správnému stravování v tomto věku velice důležitá. Dítě má v pravidelných intervalech přijímat pestrou plnohodnotnou stravu a dostatečné množství tekutin. Naopak by se mělo vyvarovat přesolených kořeněných smažených a tučných pokrmů, na jejichž výraznou chuť si rychle zvykne, a poté odmítá jídla pro něj vhodná, ale méně výrazná. Omezit by mělo i tolik oblíbené sladkosti a sladké nápoje, které mohou způsobovat vznik zubního kazu i obezitu. (Machová, Kubátová, a kol., 2009)

1.1 Úloha výživy ve vývoji dítěte předškolního věku

Výživa ovlivňuje vývoj dítěte několika způsoby. V první řadě má vliv na vývoj zdravého organismu, čemuž věnují mnoho pozornosti pediatři i pracovníci školního stravování. Úkolem pověřených zaměstnankyň je vytvářet jídelníček v rámci spotřebního koše, zaměřovat se na optimální složení jídla, vhodné potravní zdroje a na doporučené denní dávky potravin. Vše je důležité pro co nejlepší vývoj, růst a funkce tělesných systémů a pohybovou aktivitu. Výživa by měla plnit také funkci ochrannou a pomáhat organismu bránit se některým onemocněním dětského věku.

Potrava má vliv i z psychologického hlediska. Dítě svým chováním a postoji ovlivňuje kvalitu, kvantitu i využití přijímaných látek. „*Předškolní věk je obdobím, kdy se tvoří poměrně pevné vzorce potravního chování a vztah k potravinám a jídlům.*“ (Mertin, Gillernová, eds., 2010, s. 117) Podle odborníků jsou chuťové vlastnosti člověka zřejmě vrozené. Například sladkou chuť má dítě spojenou s příjemným prožíváním, a proto si ji v dětství snadno upevňuje. Při volbě správného množství sladkostí nemusíme dítěti tuto radost úplně odpírat. Učitelka ve speciální mateřské škole může mít vliv na přijímání nových pokrmů a vytváření kladného vztahu k jídlu tím, že je chválí, hovoří o

něm a sama jde dětem příkladem. Problémem předškolního věku je upevňování odporu vůči některým jídlům nebo potravině, tzv. averze. Je to výsledek složitých psychosociálních a biologických vlivů, dítě jimi často trpí a dostává se do konfliktních až stresových situací, odmítá chodit do mateřské školy a vymlouvá se na somatické potíže. Zdroj averze se hledá obtížně a k jejímu překonání je nutná dávka trpělivosti.

Velký význam mají společná jídla, která dítě zapojují do života nejbližší sociální skupiny. Utužují rodinné vztahy a tradice, ale děti i začínají pronikat do širší společnosti, kde se učí komunikovat s dospělými a osvojit si kulturní návyky a dovednosti. (Mertin, Gillernová, eds., 2010)

1.2 Speciální mateřská škola a její vliv na utváření potravního chování a nutričních zvyklostí

Speciální mateřská škola hraje velkou roli ve výchově dětí pro život ve společnosti a je z hlediska výživy dítěte důležitým sociálním faktorem. Celý jídelní režim a sociální situace v mateřské škole se liší od zvyklostí v rodině, a to sebou může přinášet problémy.

Ke správnému stravovacímu režimu patří i výchova ke kulturnímu stolování a správným hygienickým návykům. Učitelka může formou hry dětem vysvětlit, že před jídlem si musí umýt ruce mýdlem, vhodně a čistě se obléci, že u jídla se člověk chová klidně a nemluví s plnými ústy. Děti se také učí vyčkat řadu u jídelního okénka, odnést si jídlo ke stolu samy, a po dojedení uklidit špinavý talíř. Mladším dětem pomáhá učitelka. V předškolním věku mají zvládnout používat lžíci, starší děti i vidličku a nůž. K hygienickým návykům patří také čištění zubů po jídle. Dítě se v předškolním zařízení setkává s novými pokrmy, které dosud neznalo.

(Fraňková, Dvořáková-Janů, 2003)

Proto mají učitelky za úkol děti motivovat a představit jim nejrůznějšími prostředky zajímavé a méně známé druhy potravin. Mohou k tomu využít pohádky, malování, modelování, či ochutnávání a osahávání čerstvých potravin a pochutin. Velmi vhodnou pomůckou pro děti předškolního věku je jednoduchá obrázková potravinová pyramida nebo kostičky s obrázky

zdravých potravin. Děti tak můžou získat osobní zkušenost, aby si v budoucnu mohly samostatně a uvědoměle vybrat svoji cestu ke zdraví.

(Illková, Informatorium, 2007)

Učitelkám se doporučuje, aby si společně s dětmi stanovily pravidla pro stravování v předškolním zařízení:

Co si naložím, to sním - Ve většině mateřských škol si děti mohou samy říci, kolik jídla chtějí naložit na talíř. Dá se využít jejich pocitu, že si o tom, co snědí, rozhodují samy. A i když si dítě vezme jen minimální porci, sní alespoň tu.

Všechno ochutnám - Přestože dítě odmítá jíst některou potravinu, ať už maso nebo zeleninu, mělo by si nandat na talíř alespoň malou porci tohoto pokrmu. Do jídla ho nenutíme, ale třeba si časem vybírávé dítě na tuto potravinu zvykne, a zachutná mu.

Nekazím chuť ostatním - Někteří nejedlíci jídlo neustále komentují a odrazují od něho i dobré strávníky. Pomůže důrazná domluva dítěti, že nesmí svými řečmi kazit chuť ostatním.

(Těthalová, Informatorium, 2007)

1.3 Pravidelnost

„Činnost lidského organismu je velkou měrou ovlivňována vnějším prostředím. Tím se tělo přizpůsobuje jeho změnám, z nichž nejvýraznější je střídání dne a noci, stávají se tělesné funkce pravidelnými a tato rytmičnost je základem režimu dne.“ (Hnátek, 1986, s. 14) U dětí předškolního věku je dobře stanovený režim dne základem pro vytvoření pravidelného stravování. Optimální počet jídel pro předškolní věk je 5-6 porcí za den v odstupu cca 3 hodin. Důležitý je příjem tekutin. Ve speciální mateřské škole s denním provozem dostávají děti 60% denní dávky potravin. Zbývajících 40% zajišťuje rodina.

1.3.1 Snídaně

Prvním denním jídlem by měla být snídaně, která tělu dodá energii a živiny po noční pauze. Ráno má organismus zvýšenou potřebu živin a je

schopen přijmout kvalitní pokrm. Snídaně by měla tvořit 20-25% celkového denního příjmu energie dítěte.

1.3.2 Dopolnední přesnídávka

Dalším jídlem je školní přesnídávka. Někdy to pro děti bývá první jídlo dne, protože někteří rodiče podceňují význam snídaně. Měla by dětem dodat asi patnáctinu celkové energie v dopoledních hodinách a v žádném případě by organismus neměl být přetěžován větším množstvím. To by mohlo vést k utlumení aktivity, k malátnosti a únavě dítěte.

1.3.3 Oběd

Nejvydatnějším denním jídlem je oběd, který poskytuje tělu velké množství živin. Měl by tvořit 30-35% celkového denního energetického příjmu. Ve speciální mateřské škole se připravuje podle tzv. spotřebního koše. Součástí oběda je polévka, zajišťující část příjmu tekutin, a zvyšující biologickou hodnotu poledního jídla.

1.3.4 Odpolední svačina

Děti předškolního věku mají i v odpoledních hodinách určitou pohybovou aktivitu, a proto je důležité svačinu nevynechávat. Skladba jídla musí energeticky odpovídat nárokům a potřebám dětského organismu během odpoledne a měla by tvořit cca 10% celkového denního energetického příjmu.

1.3.5 Večeře

Biologicky hodnotné má být i poslední jídlo dne, tvořící asi 20% celkové denní energie. Dětem by měly být podávány lehčí pokrmy, asi 2,5-3 hodiny předtím, než jdou spát. Je důležité u dětí zajistit klidný spánek, který nebude rušen příliš intenzivními trávicími pochody. (Hnátek, 1986)

1.3.6 Druhá večeře

Dětem, majícím během dne větší výdej energie, nebo dětem s nízkou či vysokou tělesnou hmotností, lze podávat ještě šesté jídlo dne. Může se jednat

o druhou odpolední svačinu nebo druhou večeři. Děti mohou dostat třeba plátek tvrdého sýra, tvaroh nebo kvalitní šunku. Vhodná je i zelenina nebo méně sladké ovoce. (*Výživa dětí* [online]. 2007)

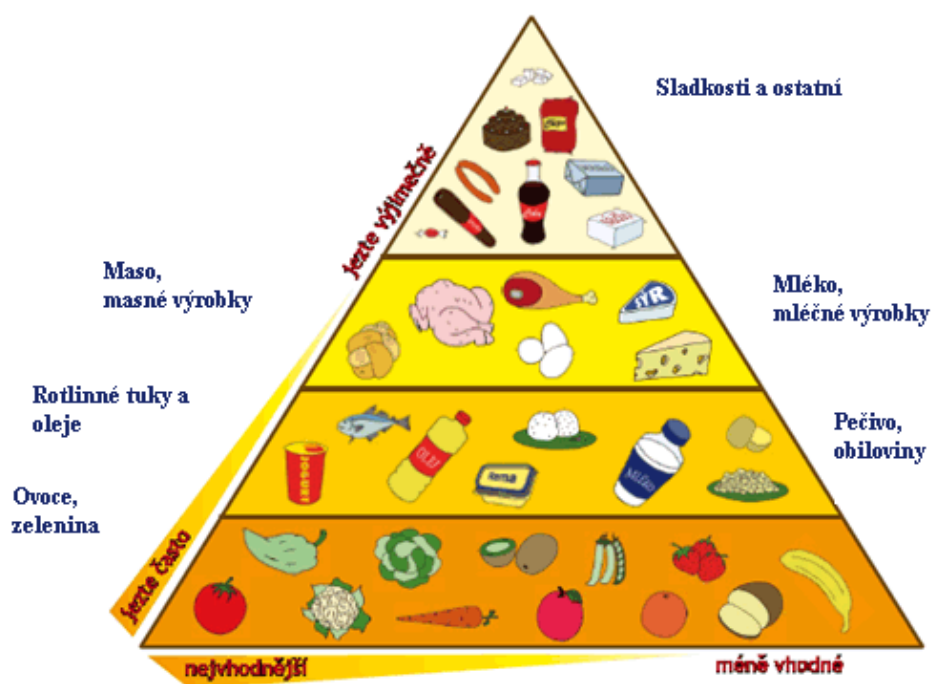
1.4 Desatero zdravé výživy dětí

- Dopřávat dětem pestrou a rozmanitou stravu (ovoce, zelenina, celozrnné potraviny, mléčné výrobky).
 - Děti by měly jíst 5x-6x denně. Nenechávat je přejídat ani hladovět, velikost porce upravit podle jejich fyzické aktivity, růstu a hmotnosti.
 - Dávat dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
 - Podávat dětem několikrát denně mléčné výrobky.
 - Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými.
 - Učit děti střídmosti v konzumaci cukru a sladkostí.
 - Sůl a solené potraviny nabízet dětem výjimečně.
 - Učit děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin, učit je přemýšlet o jejich výživě.
 - Naučit děti správnému pitnému režimu (1,5 až 2,5 litru tekutin denně).
 - Učit děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem.
 - Pravidelně konzultovat zdravotní stav dítěte s lékařem.
- (*Výživa dětí* [online]. 2007)

1.5 Potravinová pyramida

Veřejnost používá jako pomocníka pro správné stravování informace, které jsou zpracovány do jednoduchých schémat. Ty jsou nazývány potravinová či výživová pyramida, znázorněná na obrázku 1. Schémata zahrnují doporučení k výběru vhodných potravin a množství, v jakém by měly být konzumovány. Speciálně pro děti žádná potravinová pyramida zatím vytvořena nebyla, ale využívá se ta pro dospělé. Musí se ovšem dbát na výživové odlišnosti těchto věkových skupin. (Fořt, 2004)

Obr. 1: Potravinová pyramida



Zdroj: *Výživa dětí* [online]. 2007

2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY

„V předškolním období - tedy mezi 4. a 6. rokem - pokračuje pozvolný růst do výšky a zvyšování hmotnosti. Dítě vyroste o 7-9,5 cm (v 6 letech měří 110-115cm) a přibere 6-9 kg (na 20-22 kg). Intenzivní pohybová aktivita podporuje rozvoj svalové tkáně na úkor tělesného tuku. U pětiletého dítěte tvoří svaly přibližně 35% hmotnosti (u batolete asi 25%) a tuk 15% (u batolete asi 20%).“ (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13)

2.1 Základní živiny

Každý člověk potřebuje pro život přívod energie. Využívá ji pro tělesnou aktivitu a pro trávení jednotlivých složek potravy. Především u dětí a mládeže je nezbytná k zabezpečení růstu a obnovy tkání. Energii dále člověk potřebuje k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí. Dítě předškolního věku potřebuje denně energii kolem 6-7 tisíc kJ. Menší množství způsobuje únavu, slabost a malátnost a při dlouhodobém nedostatečném příjmu energie dochází k hubnutí, k oslabení imunity, k opoždění růstu, podvýživě a poškození organismu. Naopak nadbytečný příjem energie se u dětí stává základem pro obezitu. (Illková, Vašíčková, 2004)

Energii tělu dodávají živiny. K těm hlavním patří bílkoviny, sacharidy a tuky. Při výdeji energie může člověk záměrně ovlivnit pouze fyzickou aktivitu, ostatní složky energie vydává průběžně, podle potřeby vnitřních orgánů. Tento proces se nazývá základní látková přeměna, nebo také bazální metabolismus. Dle zákona o zachování energie se energie přijatá musí rovnat energii vydané, zbytek nevyužitá energie z potravy si organismus uchová jako rezervu v podobě tuku. Energetická hodnota dětské stravy by měla být dodávána z 10-15% bílkovinami, z 27-33% tuky a z 55-63% sacharidy.

Energie se měří v kaloriích nebo joulech. V tabulce 1 je udán obsah energie v hlavních živinách. *„1 kalorie je množství energie, která je potřebná k ohřátí 1g vody o 1°C.“ (Šulcová, a kol., 2007, s. 17)*

Tab. 1: Množství energie v 1g živiny

	kcal	kJ
1 kcal	-	4,2
1 kJ	0,24	-
Bílkoviny	4	17
Sacharidy	4	17
Tuky	9	37

Zdroj: Šulcová, a kol., 2007, s. 17

2.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou velmi komplexní organické látky, jejichž základními složkami jsou aminokyseliny. Některé si organismus dokáže vytvořit z jiných látek, jsou to postradatelné neesenciální aminokyseliny, a jiné musí dostat stravou. Tyto aminokyseliny se nazývají postradatelné esenciální. Další skupinu tvoří semiesenciální aminokyseliny, kterých si organismus nedovede vytvořit dostatečné množství. Rozdělení aminokyselin je uvedené v tabulce 2. (Šulcová, a kol., 2007)

Tab. 2: Rozdělení aminokyselin

Esenciální aminokyseliny	leucin, izoleucin, valin, metionin, fenylalanin, lyzin, treonin, tryptofan
Neesenciální aminokyseliny	glycin, kyselina glutamová, glutamin, kyselina asparagová, asparagin, serin, cystein, alanin, prolin, hydroxyprolin, ornitin
Semiesenciální aminokyseliny	Arginin, tyrosin, hystidin

Zdroj: Šulcová, a kol., 200, s. 18

Bílkoviny se dělí na rostlinné a živočišné a jsou základním stavebním kamenem lidského organismu. U dětí je jejich potřeba zvýšená pro správný růst a vývoj. V předškolním věku činí základní dávka bílkovin přibližně 1,2 g na kg hmotnosti dítěte. Z živočišných zdrojů obsahuje nejkvalitnější bílkoviny vejce, mléko, ryby a maso. (Illková, Vašíčková, 2004)

Podle Šulcové (2007) by měl jídelníček dětí předškolního věku obsahovat mléko a mléčný výrobek v každém z jídel. Denně by mělo dítě dostat asi půl litru mléka a čtyři porce mléčných výrobků, protože jsou cenným zdrojem bílkovin a železa.

2.1.2 Tuky

V potravě se vyskytují především triglyceridy, tzv. neutrální tuky, cholesterol, estery cholesterolu a fosfolipidy. Neutrální tuky se dále štěpí na mastné kyseliny a glycerol. (Machová, Kubátová, a kol., 2006)

I když je pravda, že nadměrná konzumace tuků podporuje rozvoj nadváhy, v určitém množství jsou pro lidské tělo nepostradatelné. Slouží například jako zásobárna energie, tepelná izolace, mechanická ochrana vnitřních orgánů a jsou nezbytné pro vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Esenciální mastné kyseliny, které jsou obsaženy v rostlinných zdrojích (oleje, margaríny, ořechy), a v rybách, si tělo nedokáže samo vytvořit, proto se musí přijímat ve stravě. V předškolním věku by měly děti dostávat asi 2,5 g tuku na 1 kg hmotnosti. Jako prevence srdečně-cévních a jiných onemocnění musí být dodržován poměr rostlinných a živočišných tuků 2:1.

Za kvalitní zdroje tuků jsou považovány rostlinné oleje, obsahující nenasyčené mastné kyseliny. Velmi dobré je složení olivového oleje a řepkového bezerukového, naopak kokosový a palmový tuk je bohatý na nasycené mastné kyseliny, podobně jako většina tuků živočišných. Z těch by se měl upřednostňovat drůbeží a rybí tuk.

Cholesterol je přítomný pouze v potravinách živočišného původu, především ve vejcích a vnitřnostech. Z dětského jídelníčku by se neměl úplně vyloučit, protože je potřebný pro syntézu hormonů, vitamínu D a žlučových kyselin. Jeho denní příjem by však neměl přesáhnout 200 mg. (Illková, Vašíčková, 2004)

2.1.3 Sacharidy

Sacharidy, nazývané také cukry, tvoří nejvýznamnější část stravy a mají hlavní význam jako pohotový zdroj energie. Rozdělení sacharidů je uvedeno

v tabulce 3. Využitelné sacharidy nejsou v potravě zastoupeny rovnoměrně. Nejvíce je přijímán škrob, obsažený v bramborách, těstovinách, rýži, obilninách a luštěninách, a cukr řepný (sacharóza), který se řadí mezi disacharidy. Monosacharidy glukóza a fruktóza jsou zastoupeny v ovoci, medu a některých druzích zeleniny. V mléce je obsažen disacharid cukr mléčný - laktóza, a luštěniny jsou zdrojem oligosacharidů.

(Machová, Kubátová, a kol., 2006)

Další složkou stravy, související se sacharidy, je vláknina. Pro organismus je nepostradatelná, protože nerozpustná (hrubá) vláknina zvětšuje objem tráveniny a podporuje správnou činnost střeva. Je obsažena v celozrnných potravinách. Rozpustná vláknina má pro zdraví velký význam, protože odvádí z těla škodliviny, a posiluje imunitní systém. Proto je vhodná konzumace ovoce a zeleniny. Při stravování dětí je nezbytné dávat pozor na nadbytečný příjem vlákniny. Jejich malý žaludek nepřijme velké množství potravy a mohl by se tak snižovat celkový přísun energie. Dětem hrozí i trávicí obtíže. Existuje pravidlo pro správnou dětskou dávku vlákniny. Vypočítá se: „věk + 5g“, např. 8g vlákniny pro tříleté dítě. (Illková, Vašíčková, 2004)

Tab. 3: Rozdělení sacharidů

Využitelné sacharidy:	
- monosacharidy	glukóza, fruktóza, galaktóza
- disacharidy	sacharóza, laktóza, maltóza
- oligosacharidy	stachyóza, vebaskóza
- polysacharidy	škrob, glykogen
Nevyužitelné sacharidy:	
- vláknina	

Zdroj: Machová, Kubátová, 2006, s. 17

2.2 Vitaminy

Vitaminy jsou organické látky, významné při usměrňování biochemických přeměn v buňkách. Organismus je musí denně přijímat v malých dávkách ze stravy, neboť si většinu z nich nedokáže sám vytvořit.

Zdrojem vitaminů je především rostlinná strava, ale i živočišné produkty, a zcela výjimečně se některé v těle vytvoří samy. Vitaminy se označují velkými písmeny abecedy a dělí se na rozpustné ve vodě a v tucích.

Dětský organismus roste a vyvíjí se, proto je velice důležité dbát na příjem vitaminů v doporučeném množství. Částečný nedostatek vitaminů (hypovitaminóza), nebo jejich úplné chybění (avitaminóza), by vedlo u dítěte ke vzniku řady chorobných projevů. Pokud je vitaminů dostatek, mohou se omezeně ukládat v některých orgánech do zásoby a nadbytek je vylučován močí, stolicí a potem. Naopak nadměrná konzumace vitaminových preparátů vede k hypervitaminóze, která může být i škodlivá.

(Machová, Kubátová, a kol., 2006)

2.2.1 Rozdělení vitaminů a jejich vliv na dětský organismus

Vitaminy rozpustné v tucích:

Vitamin A - retinol (DDD 0,8-1,5 mg)

Zdroje: rybí tuk, játra, žloutek, máslo, vejce

Fyziologická funkce: produkce zrakového purpuru, správná funkce tyčinek, sliznic, podpora růstu, protiinfekční účinek

Nedostatek: šeroslepost, zpomalení růstu, vysychání sliznic a rohovky

Hypervitaminóza: působí toxicky, bolest kostí a kloubů

Vitamin D - kalciferol (DDD 0,02 mg)

Zdroje: kvasnice, houby, játra, ryby, rybí a mléčný tuk, bílek, kontakt pokožky s UV zářením

Fyziologická funkce: podpora růstu, vstřebávání vápníku a fosforu v tenkém střevě, podpora ukládání vápníku a fosforu do kostí a zubů

Nedostatek: křivice u dětí

Hypervitaminóza: usazování vápníku ve vnitřních orgánech, ve stěnách cév, v ledvinách a v plicích, což může ohrozit život dětí

Vitamin E - tokoferol (DDD 8-20 mg)

Zdroje: obilné klíčky, celozrnné výrobky, rostlinné oleje, listová zelenina, žloutky, mléčné výrobky

Fyziologická funkce: antioxidační účinek, reprodukční funkce

Nedostatek: oslabení svalové síly

Vitamin K - (DDD 0,5-1 mg)

Zdroje: zelené rostliny, luštěniny, sýry, žloutek, játra

Fyziologická funkce: srážlivost krve

Nedostatek: zvýšená krvácivost

Hypervitaminóza: horečka, nechutenství

Vitaminy rozpustné ve vodě:

Vitamin B₁ - thiamin (DDD 1,0 - 2,0 mg)

Zdroje: kvasnice, slupky obilovin, tmavá mouka, luštěniny, vnitřnosti, maso

Fyziologická funkce: metabolismus sacharidů

Nedostatek: nemoc beri-beri u asijských národů

Vitamin B₂ - riboflavin (DDD 1,5-2 mg)

Zdroje: kvasnice, obilniny, mléko, maso, vnitřnosti

Fyziologická funkce: metabolismus živin, podpora růstu

Nedostatek: popraskané koutky rtů, zánět jazyka a očních spojivek

Vitamin B₃ - niacin, kyselina nikotinová, PP-faktor (DDD 10-20 mg)

Zdroje: kvasnice, maso, vnitřnosti, listová zelenina

Fyziologická funkce: koenzym dehydrogenáz

Nedostatek: onemocnění pelagra

Vitamin B₆ - pyridoxin (DDD 1,5-2,5 mg)

Zdroje: kvasnice, játra, ledviny, žloutek, maso, ryby, obiloviny

Fyziologická funkce: koenzym při metabolismu aminokyselin, činnost mozku

Nedostatek: epileptické záchvaty, záněty kůže a nervů, nedostatečná tvorba hemoglobinu

Vitamin B₉ - folancin, kyselina listová (DDD 0,2 mg)

Zdroje: játra, listová zelenina

Fyziologická funkce: účast na tvorbě červených krvinek

Nedostatek: krevní poruchy, anémie

Vitamin B₁₂ - kobalamin (DDD 1,5 –3 µg)

Zdroje: kvasnice, maso, játra, vejce, pivo

Fyziologická funkce: krvetvorba, metabolismus živin, funkce centrální nervové soustavy

Nedostatek: chudokrevnost

Vitamin H - biotin (DDD 0,2-0,3 mg)

Zdroje: kvasnice, játra, ledviny, sója, špenát

Fyziologická funkce: metabolismus cholesterolu, mastných kyselin a bílkovin, podpora dělení buněk

Nedostatek: únava, deprese, záněty kůže

Vitamin C - kyselina askorbová (DDD 50-70 mg)

Zdroje: zelenina a ovoce

Fyziologická funkce: antioxidační účinek, má rozsáhlý význam pro organismus a řadu dalších funkcí

Nedostatek: únava, náchylnost k nakažlivým nemocem, kurděje

(Machová, Kubátová, a kol., 2006)

2.3 Minerální látky

Nejen vitaminy, ale i minerální látky jsou pro lidský organismus nepostradatelné. V těle se vyskytují jako elektrolyty v tělesných tekutinách, vázané na organické látky (v bílkovinách, tucích, hormonech, vitamínech), nebo v podobě nerozpustných solí (v kostech, zubech). Podle množství, jaké

tělo denně potřebuje, jsou rozdělovány na makroprvky, kterých je potřeba nejvíc, a na stopové prvky, jejichž potřeba je nižší.

2.3.1 Rozdělení minerálních látek a jejich vliv na dětský organismus

Makroprvky:

Sodík - (DDD 4-5 g)

Zdroje: kuchyňská sůl, potraviny s chloridem sodným

Fyziologická funkce: udržení stálého osmotického tlaku a vodní rovnováhy, regulace svalové koncentrace a produkce adrenalinu a aminokyselin

Nadbytek: vysoký krevní tlak

Draslík - (DDD 2,5-4 g)

Zdroje: ořechy, ovoce, celozrnné obilniny, maso

Fyziologická funkce: správná funkce nervového systému a srdeční činnosti, regulace krevního tlaku

Nedostatek: zrychlená srdeční činnost, svalová slabost

Nadbytek: zpomalení srdeční činnosti, ochablost svalů

Vápník - kalcium (DDD 1-2 g)

Zdroje: mléko, sýry, brokolice, ořechy

Fyziologická funkce: součást kostí a zubů, snižování nervosvalové dráždivosti, srážlivost krve

Nedostatek: křeče svalů, osteoporóza

Fosfor - (DDD 1 g)

Zdroje: mléko, sýry, ryby, vaječný žloutek, luštěniny

Fyziologická funkce: metabolické reakce organismu, ovlivňování činnosti řady enzymů

Hořčík - (DDD 0,1-0,5 g)

Zdroje: zelené části rostlin, mléko, sýry, obilniny, luštěniny

Fyziologická funkce: podílí se na stavbě kostí a zubů, snižování nervosvalové dráždivosti

Síra - (DDD 0,5-1 g)

Zdroje: bílkoviny rostlinného i živočišného původu

Fyziologická funkce: obsažen v aminokyselinách cystein a methionin v chrupavce

Stopové prvky:

Železo - (DDD 10-20 mg)

Zdroje: játra, maso, žloutky, ovesné vločky, zelenina

Fyziologická funkce: součást hemoglobinu a myoglobinu,

Nedostatek: anémie, snížená obranyschopnost

Zinek - (DDD 15 mg)

Zdroje: maso, žloutky, mléko, celozrnné cereálie, mořští korýši

Fyziologická funkce: tvorba inzulínu, funkce a vývoj mužských pohlavních žláz, spermií a testosteronu, vliv na hojení ran

Nedostatek: zpomalení růstu a vývoje, zpomalení hojení ran, poškození nehtů, vypadávání vlasů

Fluor - (DDD 0,3-0,5 mg)

Zdroje: mořské ryby, čaj, pitná voda

Fyziologická funkce: stavba kostí a zubů

Nedostatek: kazivost zubů

Jód - (DDD 100 mg)

Zdroje: mořské ryby, kuchyňská sůl

Fyziologická funkce: v hormonech štítné žlázy

Nedostatek: zvětšení štítné žlázy, kretenismus s poruchami růstu a intelektu

Nadbytek: chronický zánět štítné žlázy

Selen - (DDD 50-200 mg)

Zdroje: obiloviny, mořské produkty

Fyziologická funkce: antioxidační účinky

Nedostatek: rakovina jícnu, žaludku, močového měchýře

Nadbytek: toxický pro játra a poškozuje srdeční sval

Hliník - (DDD není stanovena)

Zdroje: do potravy se dostává z hliníkového nádobí

Fyziologická funkce: biologický význam nebyl prokázán

Měď - (DDD 1-2 mg)

Zdroje: maso, žloutek, potravinářská barviva

Fyziologická funkce: buněčné dýchání, krevtvorba, je v nehtech a ledvinách

Nedostatek: opožděný růst, osteoporóza, poruchy růstu vlasů a nehtů

Mangan

Zdroje: ořechy, kakao, čaj, listová zelenina

Fyziologická funkce: funkce metabolických enzymů, mineralizace kostí, funkce nervového systému

Nedostatek: zpomalení růstu, porucha mineralizace kostí

Kobalt

Zdroje: zelenina, obilniny, vnitřnosti

Fyziologická funkce: krevtvorba

Chróm

Zdroje: maso, sýry, ořechy, celozrnné obilniny

Fyziologická funkce: stimulace účinku inzulínu

Nedostatek: snížení glukózové tolerance, opoždění růstu

(Machová, Kubátová, a kol., 2006)

2.4 Tekutiny

Voda tvoří u dětí asi 70% tělesné hmotnosti a tekutiny jsou pro lidské tělo nenahraditelné. Ve vodním prostředí organismu se odehrávají všechny metabolické děje, enzymatické reakce a jiné životně důležité procesy. Proto děti každý den musí přijímat takové množství tekutin, aby vyrovnali ztráty močí, stolicí, potem a dechem. (Illková, Vašíčková, 2004)

Každé dítě je jedinečné a je třeba potřebu vody přepočítávat na kilogram tělesné hmotnosti. Obecná celková potřeba tekutin u dětí předškolního věku je asi 120-150ml/kg/den, a toto číslo zahrnuje i tekutiny přijímané v potravinách. Uvedeno v tabulce 4. (Kejvalová, 2005)

Tab. 4: Určování potřeby tekutin přepočtem na kg tělesné hmotnosti

do 10 kg	100 ml na 1 kg hmotnosti
10-20 kg	1000 ml + 50 ml na každý 1 kg nad 10 kg
20-30 kg	1500 ml + 20 ml na každý 1 kg nad 20 kg

Zdroj: Kejvalová, 2005, s. 100

2.4.1 Pitný režim dětí předškolního věku

Pokud je organismus v neustálé chronické dehydrataci, stává se náchylnějším k různým onemocněním. Z tohoto důvodu je důležité, aby děti měly pravidelný příjem tekutin po celý den. Předpokládá se, že učitelky znají pravidla pitného režimu, a správným způsobem k jeho dodržování motivují. Prostředkem zajišťování pitného režimu ve speciální mateřské škole je tzv. pitný koutek. Děti by měly mít na očích sklenku či nádobu s vzhledově i chuťově přitažlivou tekutinou, nádoba by měla být uzavřená a musí být pravidelně doplňována a měněna. Pitný režim musí být zajištěn i při pobytu venku. (Hanousková, Informatorium, 2005)

Za vhodné nápoje jsou odborníky doporučovány ovocné a bylinkové čaje určené pro děti. Dále se hodí stolní nebo minerální vody, které je nutné obměňovat. Mohou se podávat i vodou ředěné koncentrované džusy nebo přírodní zeleninové a stoprocentní ovocné šťávy. (Kejvalová, 2005)

2.5 Doporučená denní dávka živin

Doporučené výživové dávky vyjadřují průměrnou potřebu energie, hlavních živin, minerálních látek a vitamínů u průměrného občana ČR. Jsou stanoveny hlavním hygienikem ve spolupráci s lékaři. Doporučené výživové dávky se dále upravují podle věku, pohlaví, fyzické zátěže a fyziologického stavu. Pro předškolní stravování se z nich přepočítává průměrná hodnota denní dávky živin pro děti. Uvedeno v tabulce 5. (Šulcová, a kol., 2007)

Tab. 5: Doporučené denní dávky živin pro děti od 4 do 7 let

Energie: kJ kcal	5 800 - 6 400 1 400 - 1 500
Základní živiny: Bílkoviny (g) Sacharidy (g) Vláknina (g) Tuky (g)	🍽️ 17 🍽️ 15 > 170 – 188 9-12 🍽️ 45 – 53,4 🍽️ 50,5 – 59
Nenasycené mastné kyseliny: n-6 (% energie) n-3 (% energie) Cholesterol (mg)	2,5 0,5 300
Minerální látky: Vápník (mg) Hořčík (mg) Železo (mg) Jód (μg)	700 120 8 120
Vitamíny: A (mg) D (μg) B ₁ (mg) B ₂ (mg) B ₆ (mg) B ₁₂ (μg) Kyselina listová (μg) C (mg)	0,7 5,0 0,8 0,9 0,5 1,5 300 70
Tekutiny: Celkem (l/den) Z nápojů (ml/kg/den)	1,6 75

Zdroj: *Výživa dětí* [online]. 2007

2.5.1 Poruchy vztahu k jídlu v předškolním věku

Dítě si formuje vztah k jídlu v rodině a přijímá vzory dospělých. „*Normální vztah k jídlu má zajistit uspokojení biologických a psychosociálních potřeb dítěte a dospělého*“ (Šulcová, a kol., 2007, s. 45). Ovšem každé dítě je individualitou, která něco preferuje, odmítá, a má různé zvyklosti při jídle. Učitelky by si ale měly všimnout extrémností v chování ve vztahu k jídlu, které naznačují chorobu. Tyto poruchy mohou mít různé projevy a příčiny.

- **Nechutenství** - u dětí předškolního věku se často vyskytuje období nechutenství. Může mít somatické příčiny nebo být reakcí na psychické trauma. Ve většině případů samo odezní, protože tělo dítěte nevydrží déle hladovět. Problém nastává u dlouhodobého nedostatečného příjmu potravy, kdy hrozí podvýživa.
- **Odmítání jídla** - rozvíjející se osobností dítěte se formují i jeho názory na stravu. Odmítáním jídla se chce zviditelnit, odlišit od ostatních a být zajímavé. Odmítání jídla je u malých dětí většinou dočasné.
- **Vybíravost** - vybíravost v jídle se vyskytuje při nadbytku potravy. U malých dětí může být projevem neofobie, kdy se, především chlapci, zaměřují pouze na několik druhů potravin a nic jiného nejedí. Obtíže většinou vymizí v adolescenci.
- **Obezita** - obezita je stav, kdy přísun energie z potravy dlouhodobě převyšuje energetické potřeby organismu člověka. V mateřských školách dětí s nadváhou přibývá a trpí fyzicky i psychicky. Zvyšuje se zátěž na rostoucí svalovou a kostní tkáň, hrozí vybočení páteře a jizvičky na kůži. Z psychologického hlediska mohou dětem ubližovat vrstevníci, kteří obézní děti vylučují z kolektivu. Učitelka ve speciální mateřské škole se může výrazně podílet na zlepšení fyzické i psychické kondice otlých dětí. Měla by je chválit za každý sebemenší úspěch, nejenom při sportu, ale i při konstruktivních hrách, zpěvu a znalostech. Ostatní děti se tím naučí neposuzovat lidi jen podle tělesného vzhledu, ale vážit si i jejich vlastností. (Šulcová, a kol., 2007)

3 LEGISLATIVA PŘEDŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

Právní normy jsou nedílnou součástí každé lidské činnosti, tudíž i školního stravování se musí řídit mnoha zákony, vyhláškami a předpisy. Zařízení školního stravování zajišťuje v mateřských školách stravování dětí v rámci školního stravování, ve smyslu zákona č. 561/2004 Sb., tzv. školský zákon, v platném znění a prováděcí vyhlášky Ministerstva školství mládeže a tělovýchovy ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování, novelizovaná vyhláškou 107/2008 Sb., o školním stravování.

3.1 Zákony, vyhlášky a předpisy předškolního stravování

- Vyhláška MŠMT ČR č. 107/2005 Sb., o školním stravování, novelizovaná vyhláškou 107/2008 Sb., o školním stravování
- vyhláška č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých, ve znění vyhlášky č. 343/2009 Sb.
- vyhláška MF ČR č. 84/2005 Sb., o nákladech na závodní stravování a jejich úhradě v příspěvkových organizacích zřízených územními samosprávnými celky, v p. z.
- nařízení Evropského parlamentu č. 852/2004, o hygieně potravin
- zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví, v p. z.
- vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby, v p. z.
- vyhláška č. 471/2008 Sb., o hygienických požadavcích na výrobky určené pro styk s potravinami a pokrmy, v p. z.
- vyhláška č. 202/2003 Sb., o veterinárních požadavcích
- zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích, v p. z.
- zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce, v p. z.

- nařízení vlády č. 564/2006 Sb., o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě, v p. z.
- nařízení vlády 222/2010 Sb., katalog prací
- zákon č. 250/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech územních rozpočtů, v p. z.
- zákon č. 218/2000, Sb., o rozpočtových pravidlech, v p. z.
- zákon č. 320/2001 Sb., o finanční kontrole ve veřejné správě, v p. z.
- vyhláška č. 416/ 2004, kterou se provádí zákon č. 320/2001 Sb.
- vyhláška č. 492/2005 Sb., o krajských normativech, v p. z.
- vyhláška č. 364/2005 Sb., o vedení dokumentace škol a školských zařízení, v p. z.
- vyhláška č. 263/2007 Sb., kterou se stanoví pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení
- vyhláška č. 17/2005 Sb., o České školní inspekci, v p. z.
- a další
(Šulcová, a kol., 2007)

3.2 Spotřební koš

Vyhláška MŠMT o školním stravování stanovuje základní ukazatele, kterými musí být zajištěno kvalitní stravování dětí. Tito ukazatelé vycházejí z denních doporučených výživových dávek, vydaných hlavním hygienikem ČR. Výživové normy, tzv. spotřební koš, jsou rozpracovány podle věkových skupin strávníků s ohledem na jejich výživové potřeby, a mají zaručit, že děti dostanou potřebné množství živin. Jídelny mají povinnost plnit spotřební koš, protože je součástí obecně závazného právního předpisu. Dětem musí být nabízena pestrá strava, odpovídající zásadám zdravé výživy. Spotřební koš pomáhá při sestavě jídelníčku a při orientaci na financování stravného. Spotřební koš obsahuje deset skupin základních potravin (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny). (Šulcová, a kol., 2007)

4 CÍL PRŮZKUMU

Cílem průzkumné části bakalářské práce je zjistit, co děti, stravující se ve speciálních mateřských školách, rády jedí, a co nejčastěji pijí, a zda jejich výběr pokrmů a tekutin připravených v jídelnách vyhovuje výživovým potřebám dětského organismu. Dále je průzkumem zjišťováno, jestli je rozdíl v oblíbenosti pokrmů a nápojů u dětí, které navštěvují speciální mateřskou školu nebo mateřskou školu. Třetím cílem průzkumu je získat názor učitelů speciálních mateřských škol a mateřských škol na zlepšování či zhoršování kvality stravování v předškolních zařízeních.

4.1 Hypotézy průzkumu

Hypotéza č. 1:

Děti předškolního věku ve speciální mateřské škole upřednostňují sladkosti před zeleninou a ovocem.

Hypotéza č. 2:

Děti předškolního věku, navštěvující mateřskou školu, jedí raději zdravější potraviny, než děti ze speciální mateřské školy.

Hypotéza č. 3:

Stravování v předškolních zařízeních se zlepšilo.

4.2 Použité metody a postupy

Pro bakalářskou práci byla vybrána metoda dotazníku. Ten se skládal z 16 otázek, odpovědi byly uzavřeného charakteru. Dotazník byl rozeslán do 30 speciálních mateřských škol a 30 mateřských škol v Královéhradeckém kraji, Pardubickém kraji a Libereckém kraji.

4.3 Harmonogram postupu

1. Přípravná fáze - Přípravná fáze se týkala vytvoření dotazníku na stravovací zvyklosti dětí v jídelnách předškolních zařízení a napsání průvodního dopisu (uvedeno v příloze A, a v příloze B). Pro získání přehledu o daném tématu byla využita odborná literatura, články na internetu a v odborných časopisech.

2. Realizační fáze - V září roku 2011 byly dotazníky zaslány ředitelům a ředitelkám speciálních mateřských škol a mateřských škol. Celkem bylo rozesláno 180 dotazníků. K vyhodnocení se vrátilo 60 dotazníků ze speciálních mateřských škol a stejný počet z mateřských škol.

3. Vyhodnocovací fáze - Vyplněné dotazníky byly vyhodnoceny podle jednotlivých otázek a graficky znázorněny v grafech.

4.4 Charakteristika průzkumného vzorku

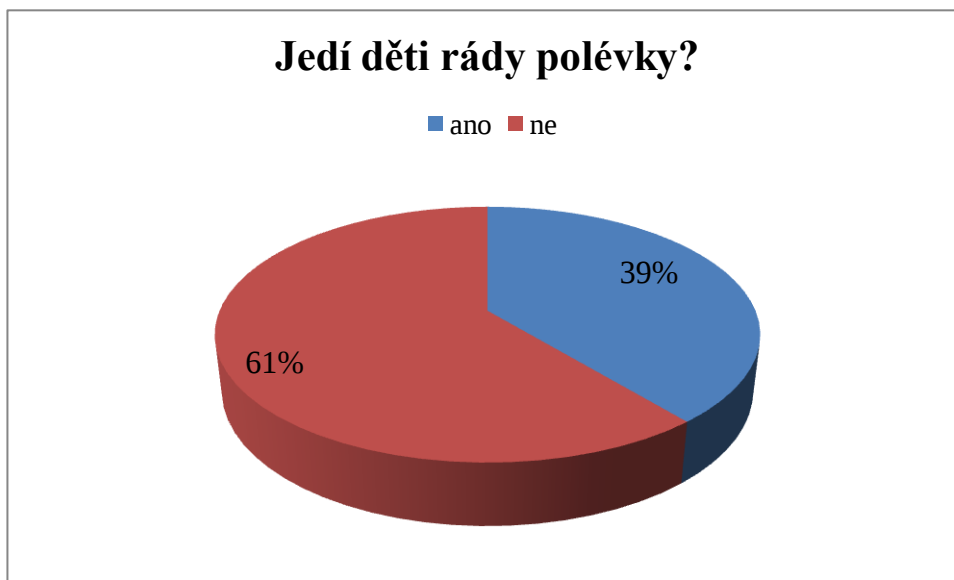
Respondenty byly učitelky speciálních mateřských škol a mateřských škol z Královéhradeckého kraje, Pardubického kraje a Libereckého kraje. Celkový počet respondentů byl 120.

4.5 Analýza dat

Postup zpracování údajů zjištěných pomocí dotazníků spočíval v rozřídění a součtu jednotlivých odpovědí, vyhodnocení a tvorbě grafů. Na závěr je vždy připojeno zhodnocení výsledků.

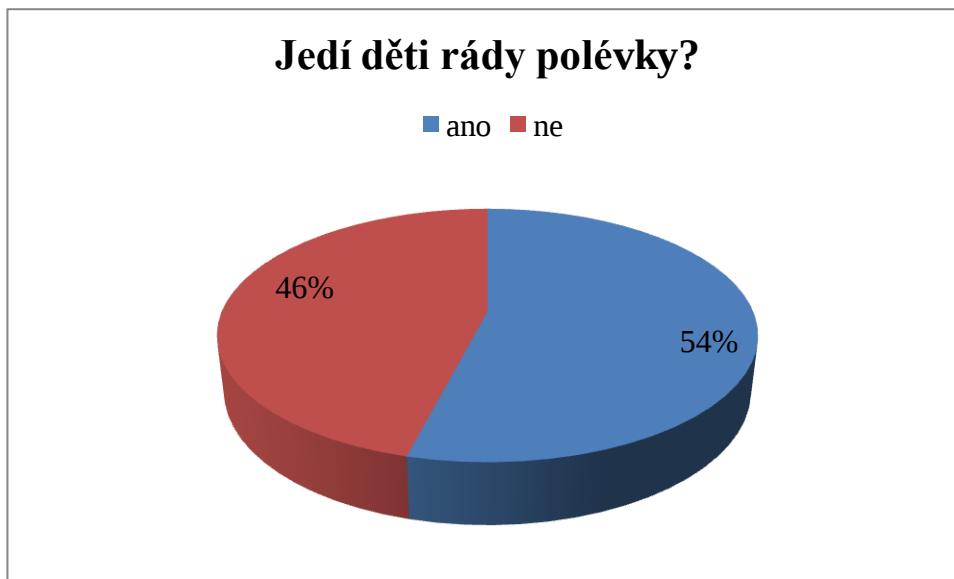
Graf č. 1: Jedí děti rády polévky?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy

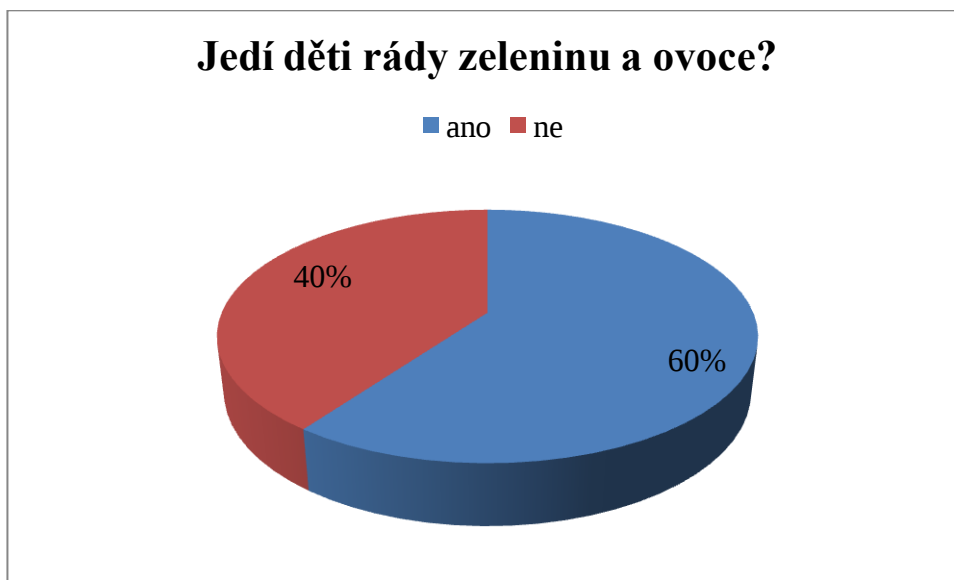


Zdroj: Práce autora

Z porovnání grafů lze vysledovat, že děti, navštěvující mateřské školy, jedí polévky raději, než děti ve speciálních mateřských školách.

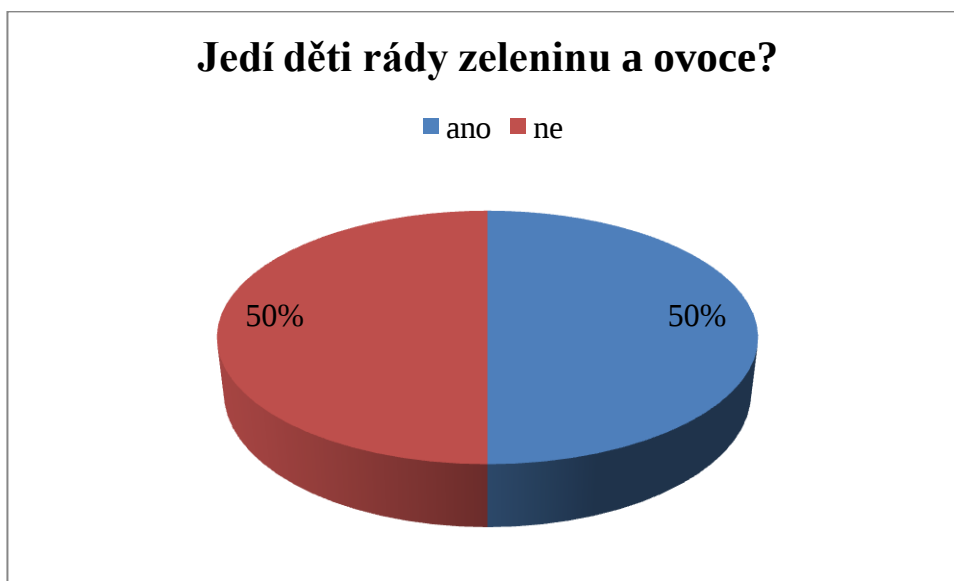
Graf č. 2: Jedí děti rády zeleninu a ovoce?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

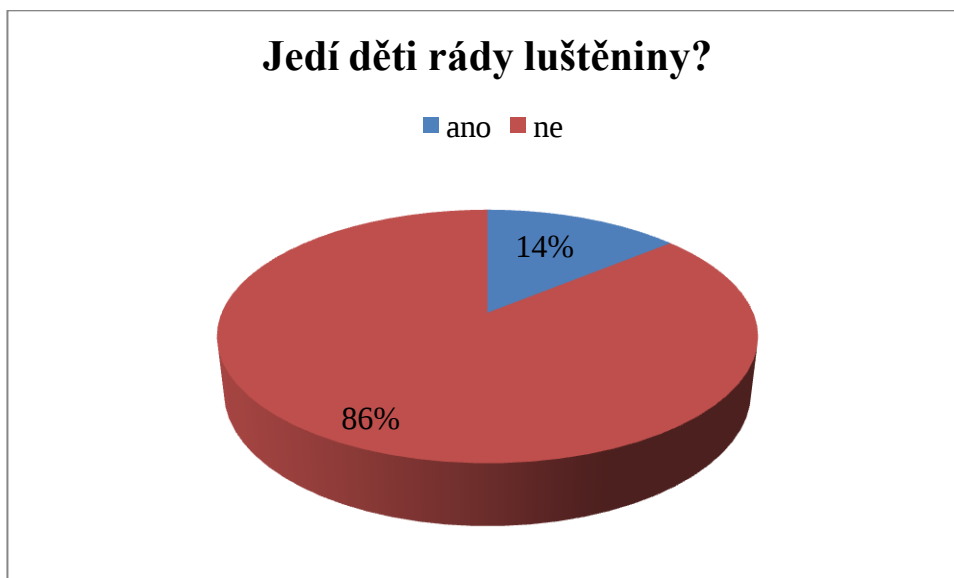


Zdroj: Práce autora

Z grafů je zřejmé, že oblíbenost a neoblíbenost ovoce a zeleniny u dětí je velice vyrovnaná. Přesto děti ve speciálních předškolních zařízeních jedí ovoce a zeleninu více, než děti v mateřských školách.

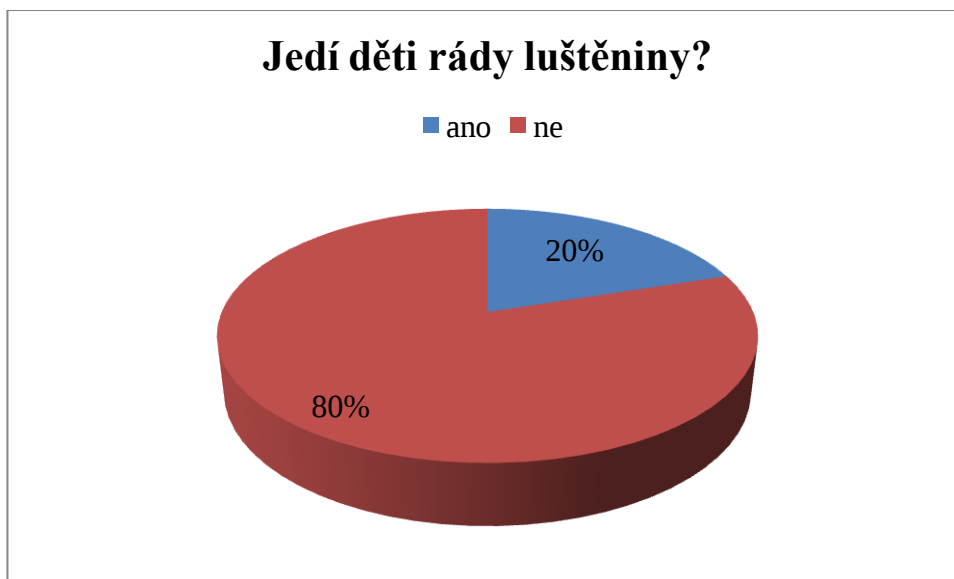
Graf č. 3: Jedí děti rády luštěniny?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

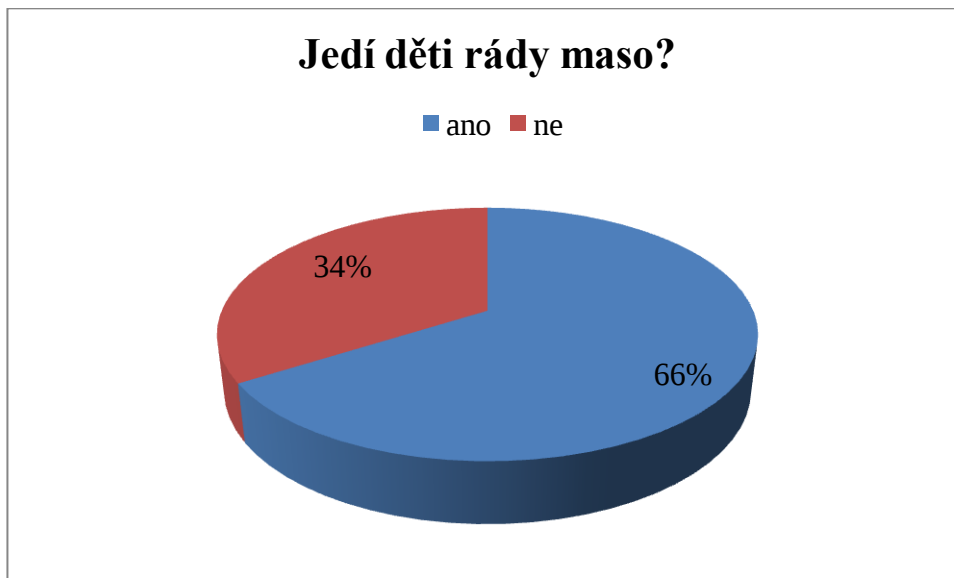


Zdroj: Práce autora

Z odpovědí na tuto otázku lze vysledovat, že děti nerady jedí výživné luštěniny. Ve speciálních mateřských školách je neoblíbenost ještě o šest procent vyšší, než v mateřských školách.

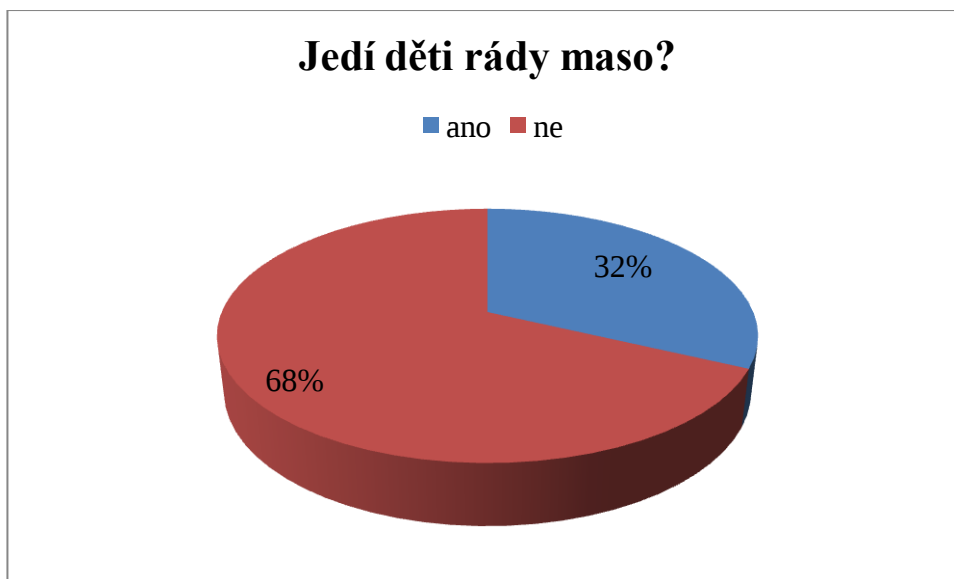
Graf č. 4: Jedí děti rády maso?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

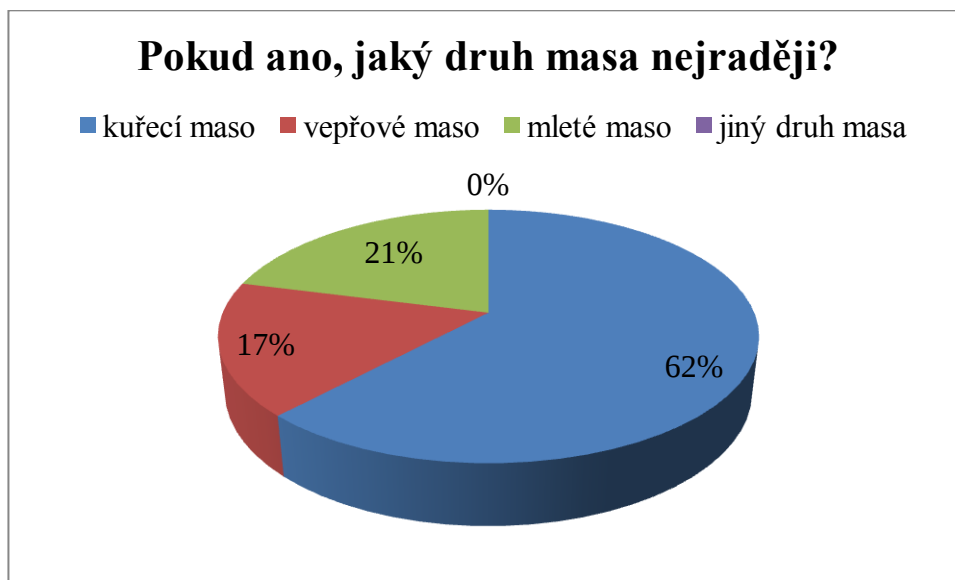


Zdroj: Práce autora

Výsledek z porovnání těchto grafů je velice zajímavý. Ve speciálních mateřských školách jí 66% dětí rádo maso. A v mateřských školách je o dvě procenta více dětí odmítá.

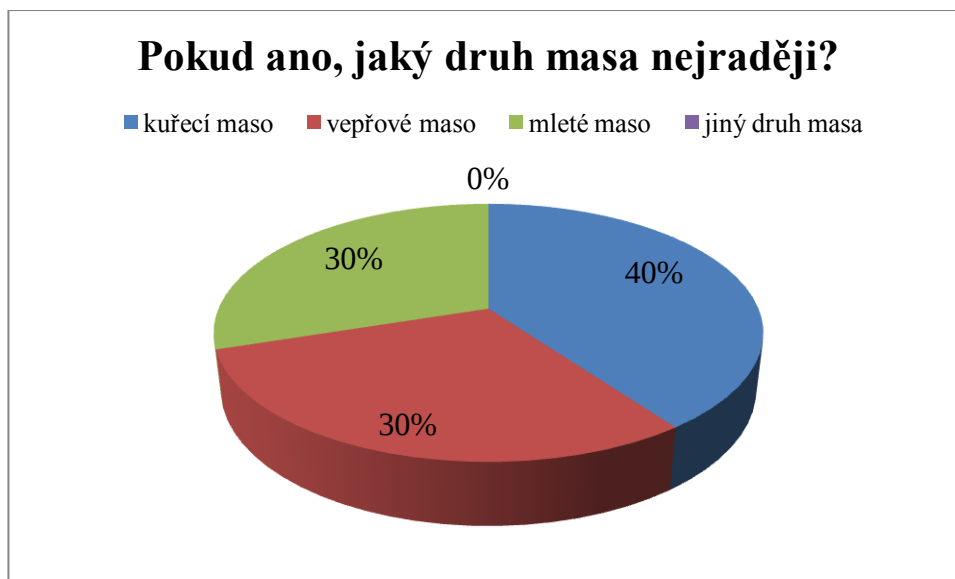
Graf č. 5: Pokud ano, jaký druh masa nejraději?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

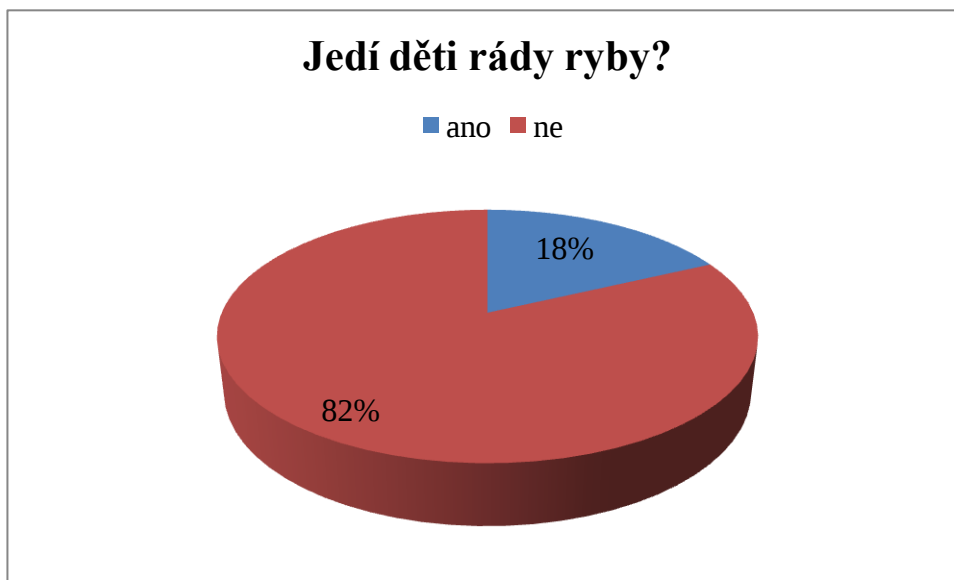


Zdroj: Práce autora

Vyhodnocení této otázky je pestré. V obou typech škol jedí děti nejraději kuřecí maso, ve speciálních mateřských školách o 22% více. V mateřských školách je srovnatelná konzumace vepřového a mletého masa. Ve speciálních mateřských školách s rozdílem 4% také. Nikde nebyla uvedena oblíbenost jiného druhu masa.

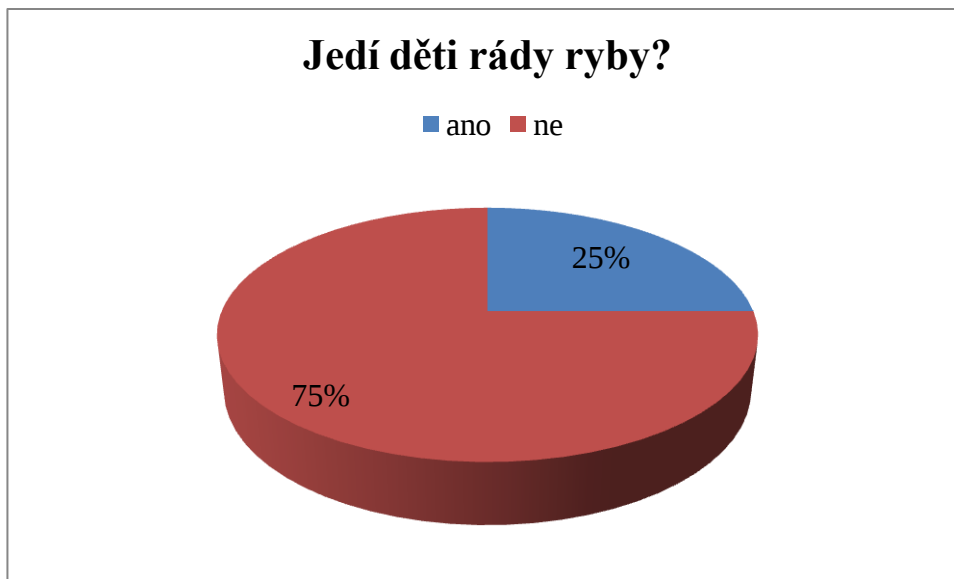
Graf č. 6: Jedí děti rády ryby?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

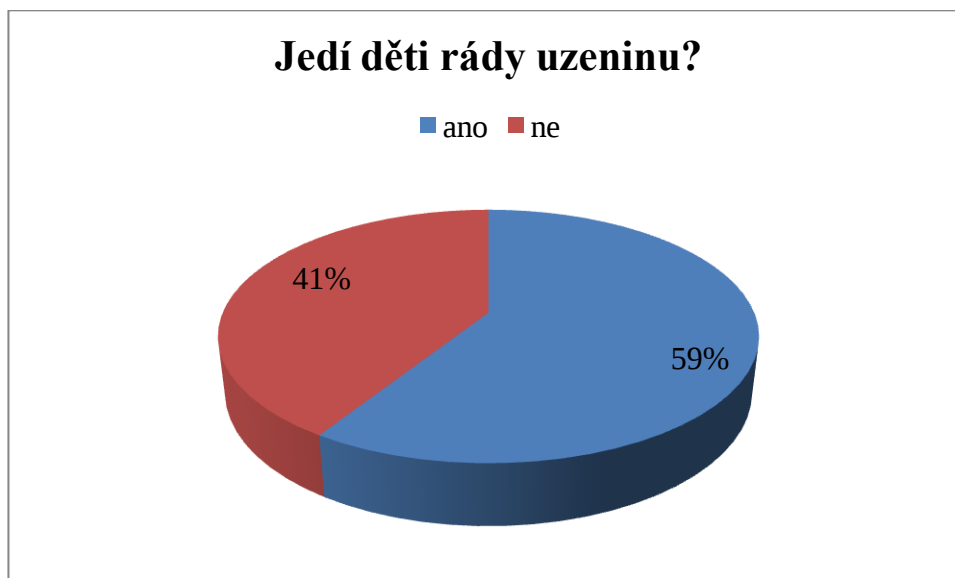


Zdroj: Práce autora

Z otázky je zřejmé, že děti nerady jedí ryby. V porovnání grafů je parný rozdíl pouze sedmi procent. V mateřských školách je konzumace ryb vyšší.

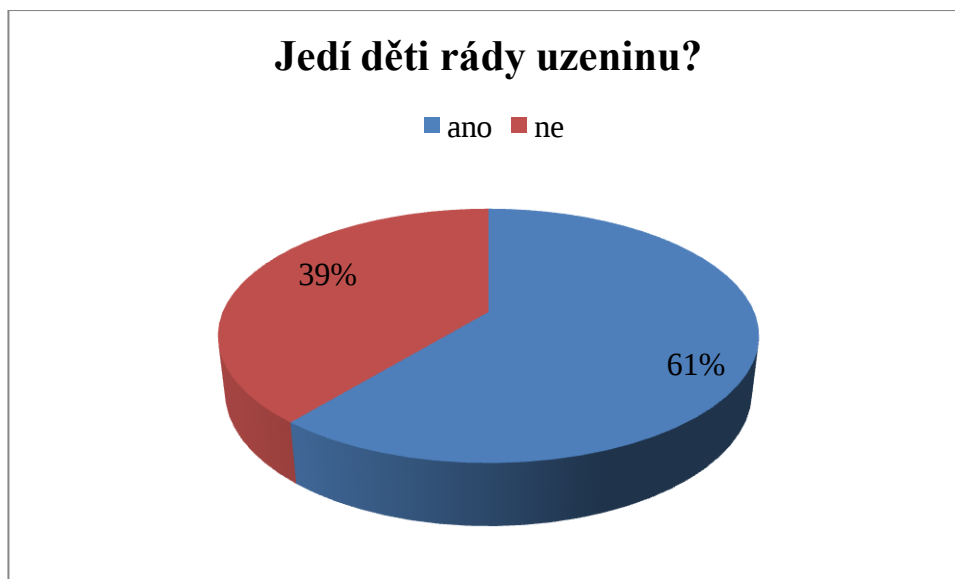
Graf č. 7: Jedí děti rády uzeninu?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

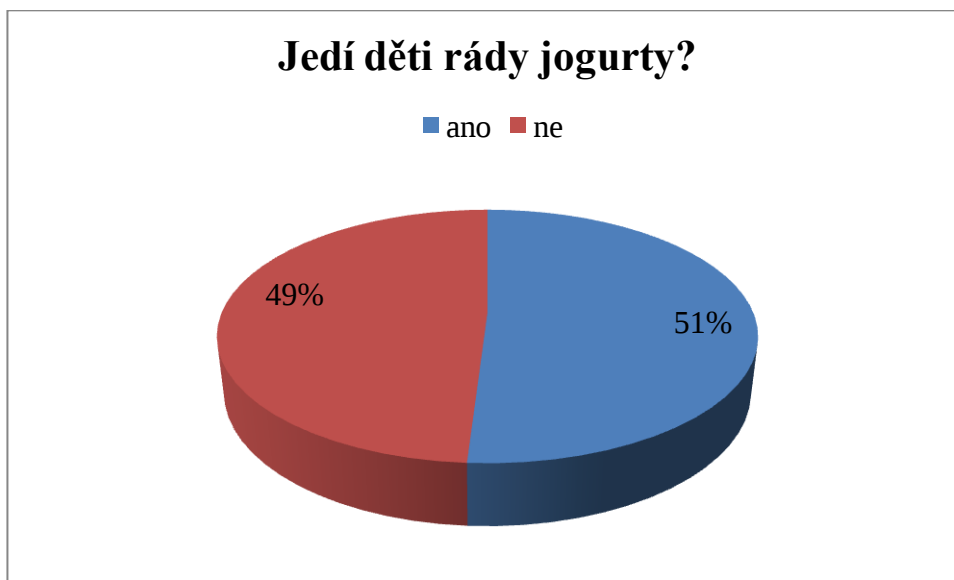


Zdroj: Práce autora

V obou typech škol převládá procento dětí, které jedí rády uzeninu. Ve speciálních mateřských školách je oblíbenost o dvě procenta nižší než v mateřských školách.

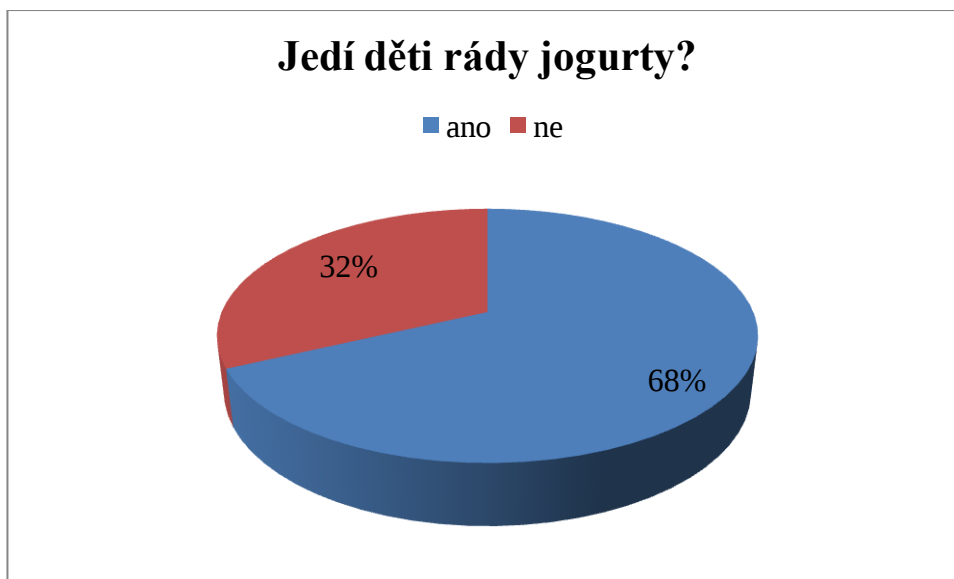
Graf č. 8: Jedí děti rády jogurty?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

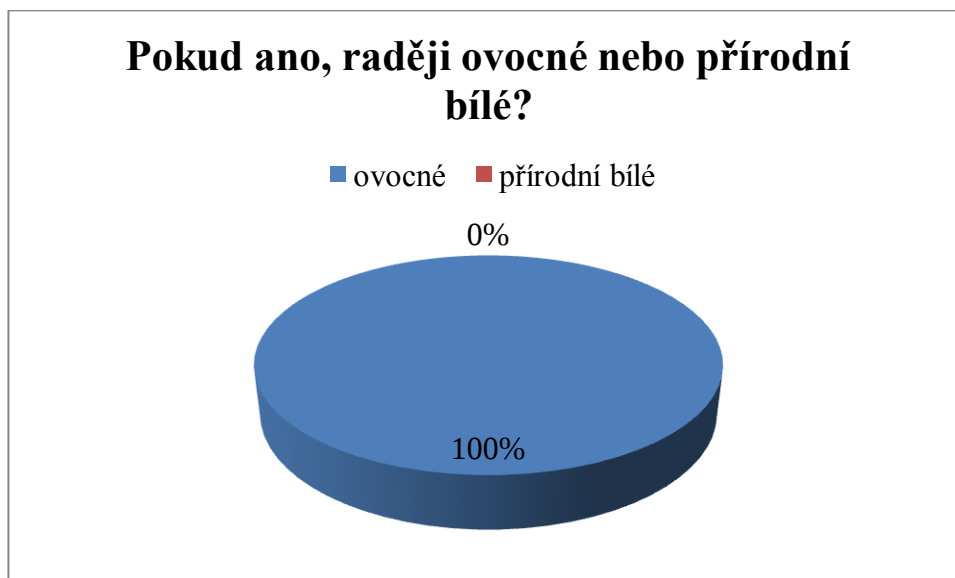


Zdroj: Práce autora

Z porovnání grafů lze vysledovat, že děti v mateřských školách jedí jogurty raději, než vrstevníci ve speciálních předškolních zařízeních.

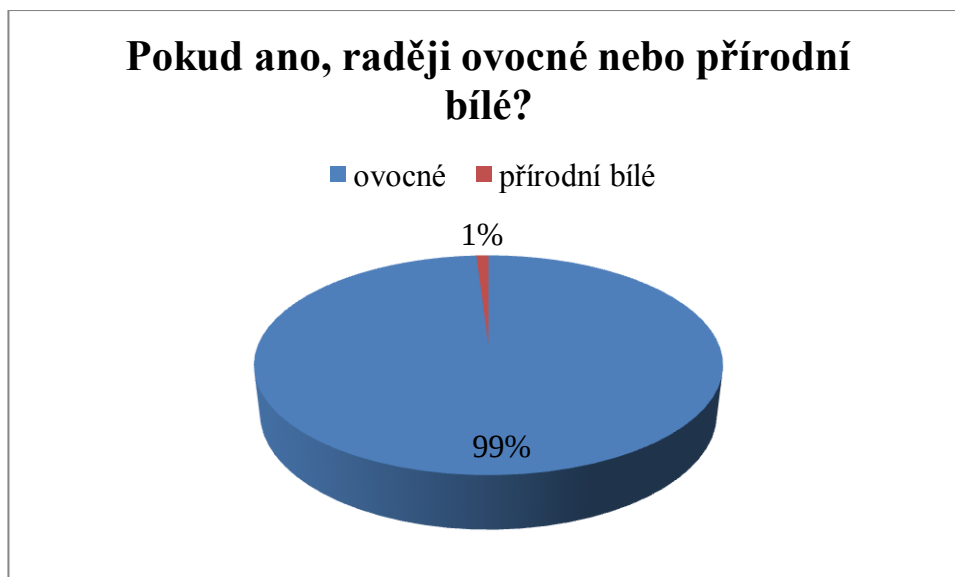
Graf č. 9: Pokud ano, raději ovocné nebo přírodní bílé?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Vyhodnocení této otázky svědčí o neoblíbenosti přírodních jogurtů u dětí předškolního věku. V mateřských školách je má rádo jedno procento dětí, ve speciálních mateřských školách jedí děti pouze ovocné jogurty.

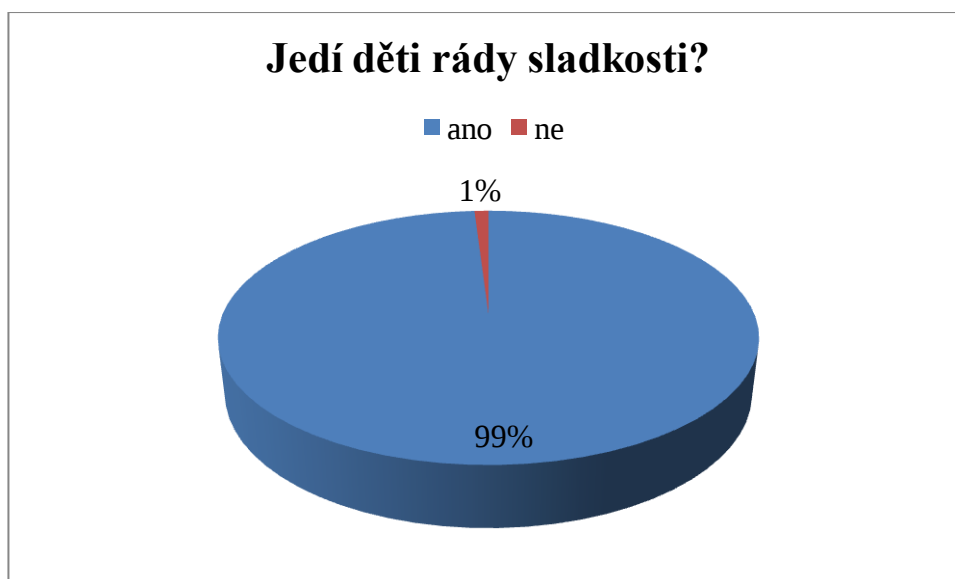
Graf č. 10: Jedí děti rády sladkosti?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

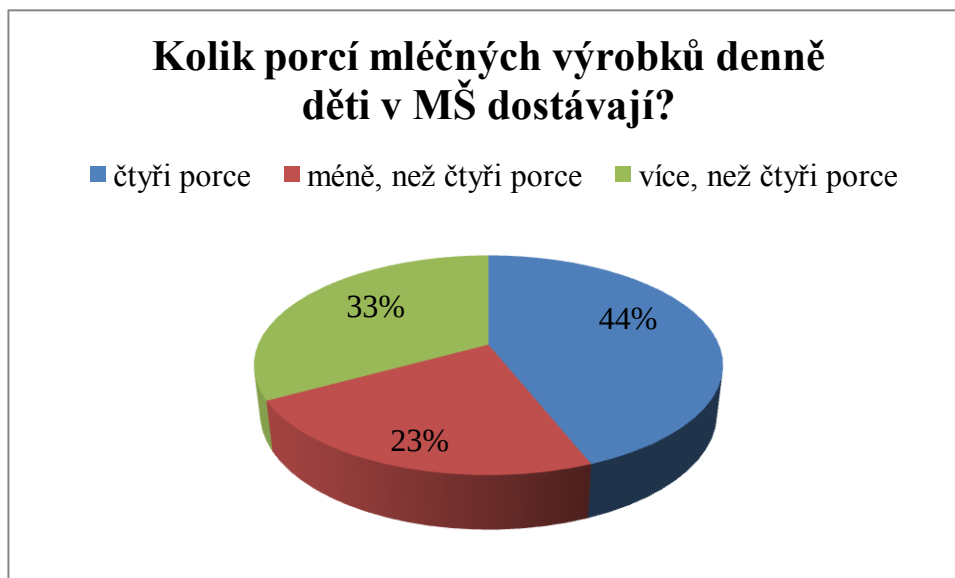


Zdroj: Práce autora

Plných 99% respondentů v obou typech škol odpovědělo, že děti jedí rády sladkosti.

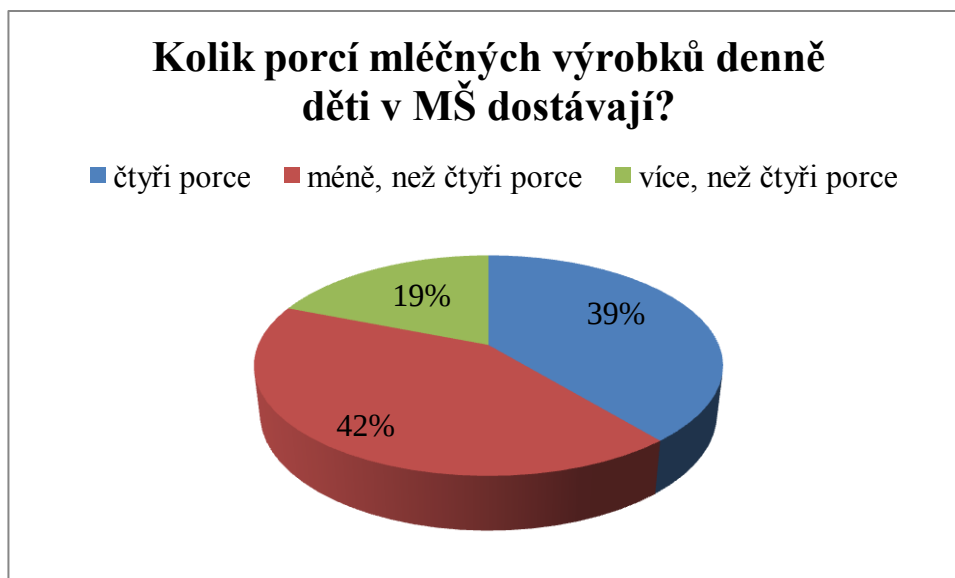
Graf č. 11: Kolik porcí mléčných výrobků denně děti v MŠ dostávají?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

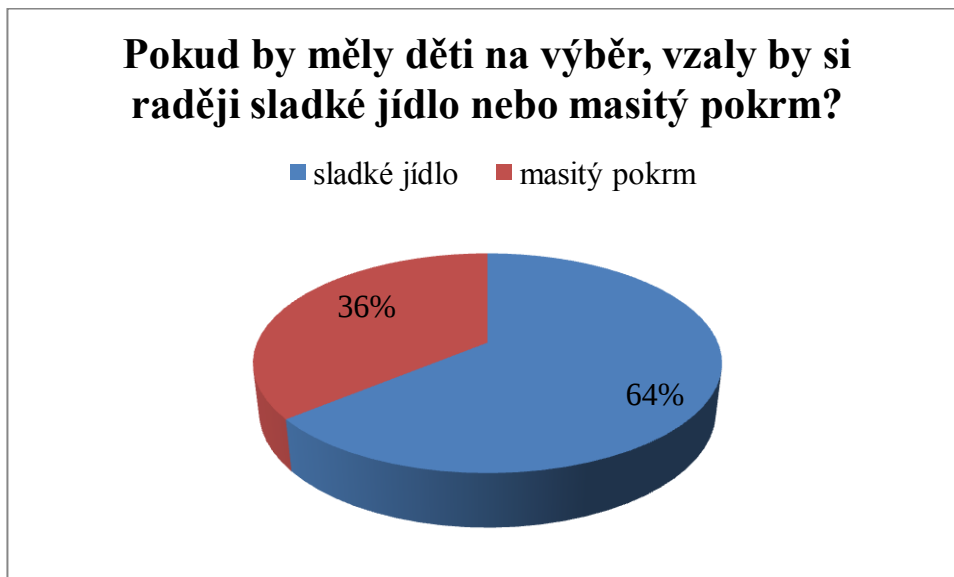


Zdroj: Práce autora

Podle respondentů dostávají děti ve speciálních předškolních zařízeních čtyři porce mléčných výrobků denně (44%). Dále více, než čtyři porce denně (33%) a méně, než čtyři porce denně (23%). V mateřských školách děti dostávají méně, než čtyři porce mléčných výrobků denně (42%), následují čtyři porce denně (39%), a více, než čtyři porce denně (19%).

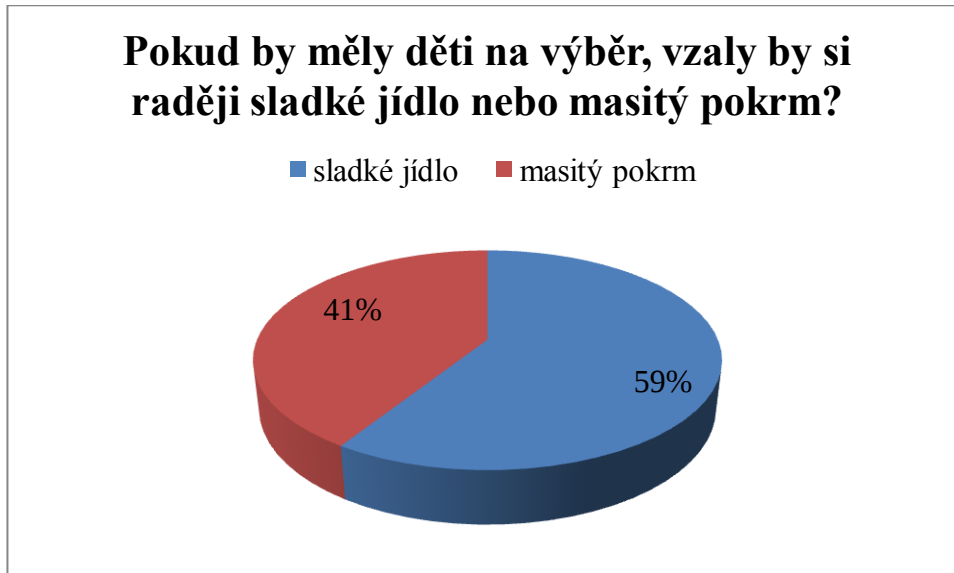
Graf č. 12: Pokud by měly děti na výběr, vzaly by si raději sladké jídlo nebo masitý pokrm?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

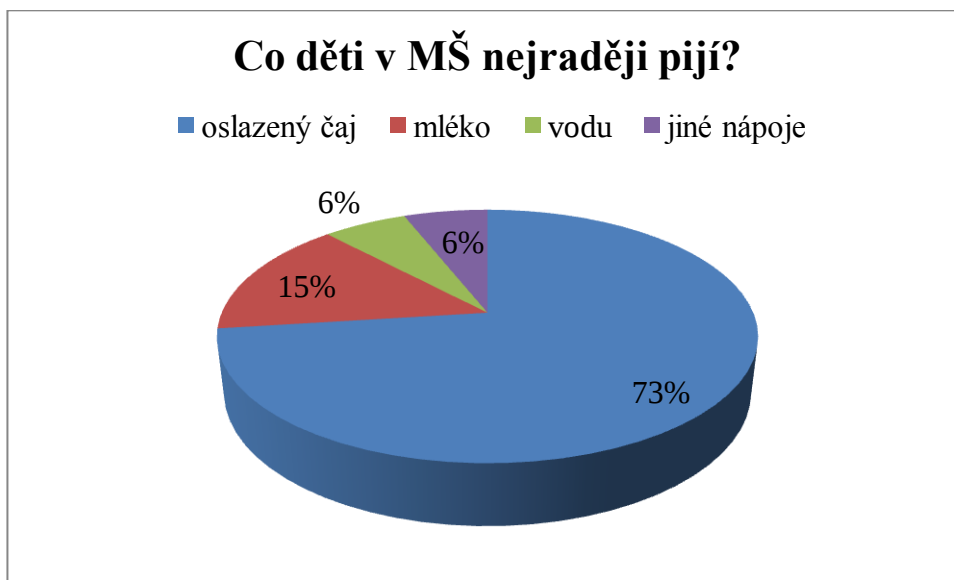


Zdroj: Práce autora

V obou typech škol převládá procento dětí, které upřednostňují sladká jídla před masem. Ve speciálních mateřských školách je to podle respondentů 64% dětí, v mateřských školách 59% dětí.

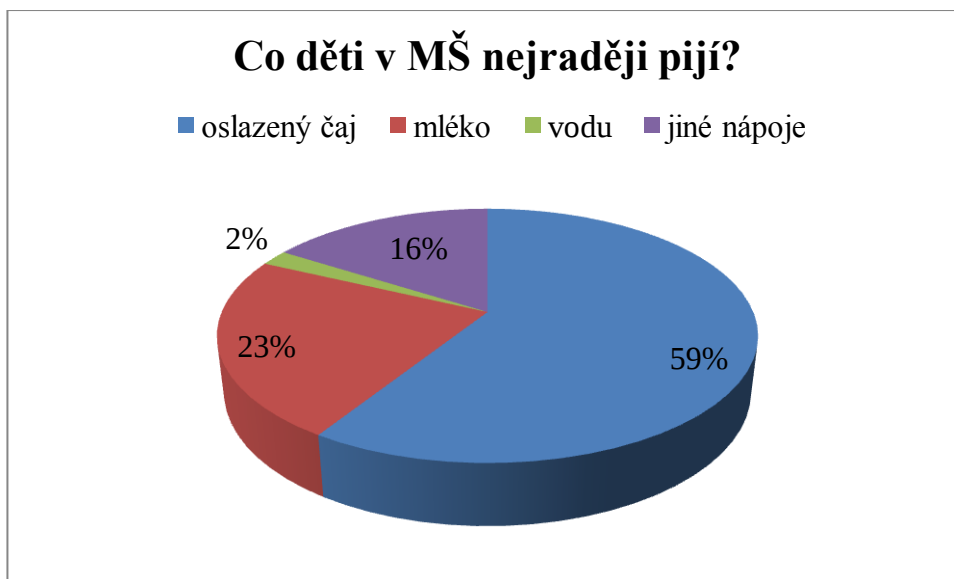
Graf č. 13: Co děti v MŠ nejraději pijí?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

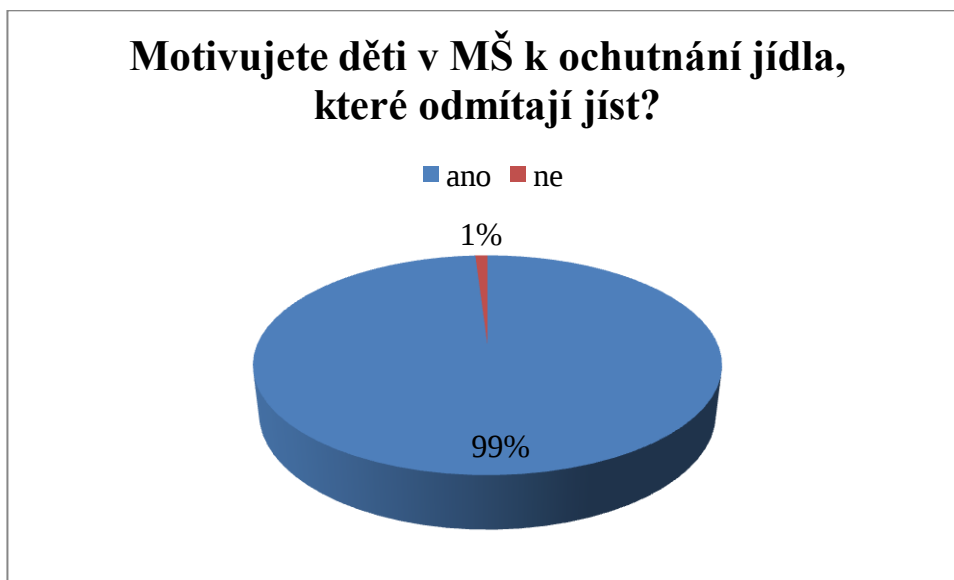


Zdroj: Práce autora

Vyhodnocení grafů, týkajících se tekutin, je různorodé. V obou typech škol děti nejraději pijí oslazený čaj. Ve speciálních mateřských školách je oblíbenost čaje 73%. Následuje mléko, kterého více pijí děti v mateřských školách (23%). Nejméně oblíbená je chuť vody.

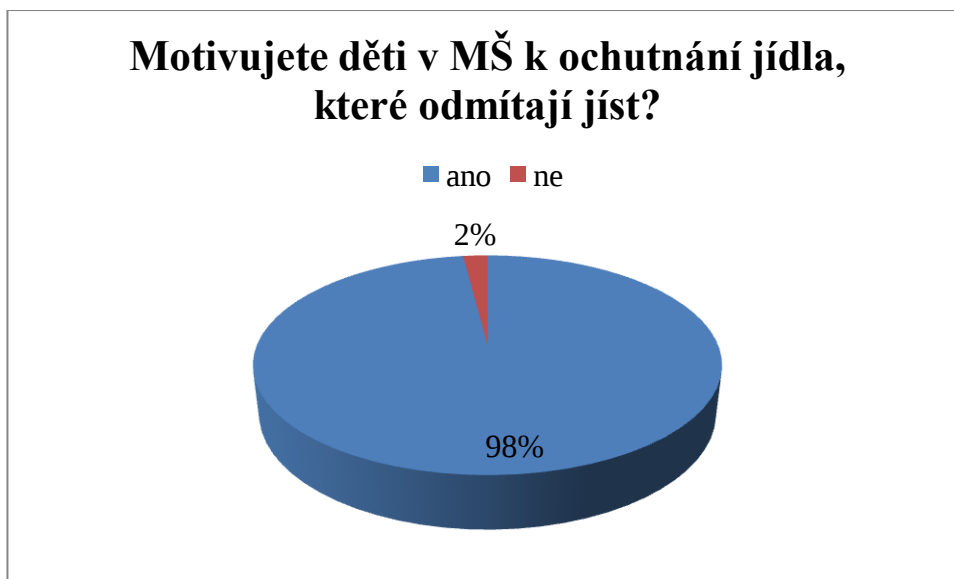
Graf č. 14: Motivujete děti v MŠ k ochutnání jídla, které odmítají jíst?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:

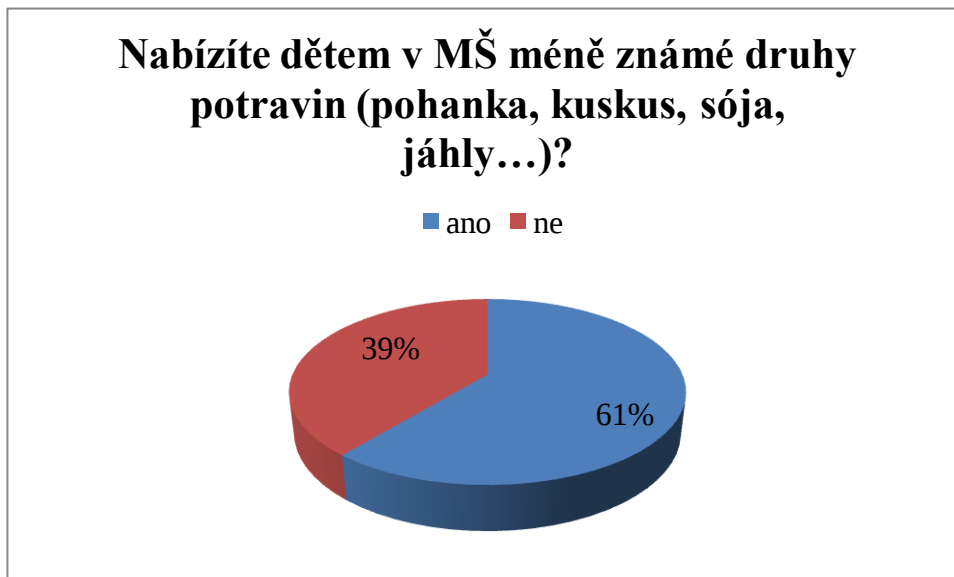


Zdroj: Práce autora

Plných 99% respondentů ze speciálních mateřských škol odpovědělo, že motivuje děti k jídlu. V mateřských školách motivuje 98% respondentů.

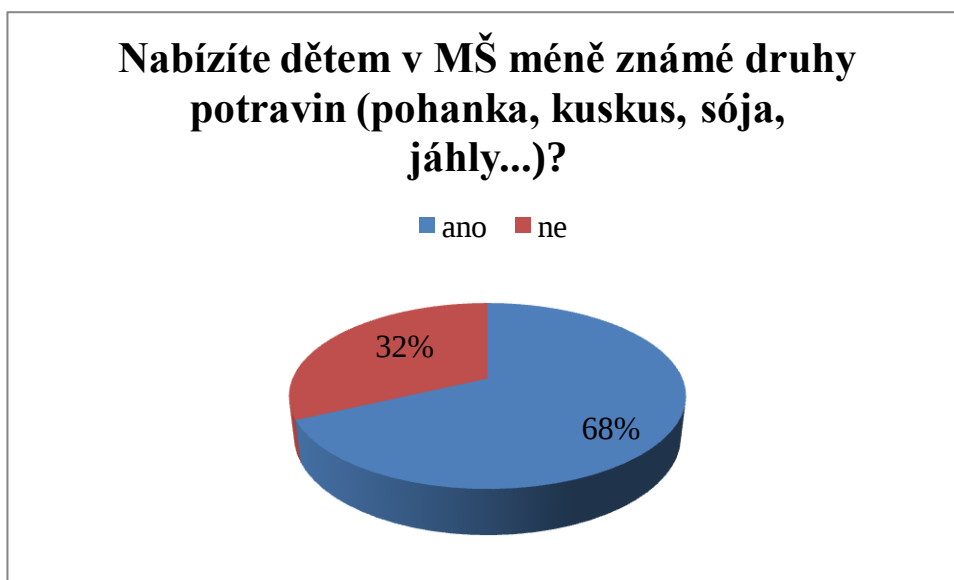
Graf č. 15: Nabízíte dětem v MŠ méně známé druhy potravin (pohanka, kuskus, sója, jáhly...)?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Z těchto grafů lze vyčíst, že jsou dětem v obou typech škol nabízeny méně známé druhy potravin.

Graf č. 16: Myslíte si, že se stravování v MŠ za posledních 10 let zlepšilo?

Učitelky speciální mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Učitelky mateřské školy:



Zdroj: Práce autora

Z vyhodnocení názorů respondentů vyplývá, že se stravování v předškolních zařízeních zlepšuje.

4.6 Interpretace výsledků

Dotazník byl zaměřen na stravovací návyky dětí předškolního věku. Měl porovnávat rozdíly ve stravování a oblíbenosti potravin u dětí navštěvujících jídelny speciálních mateřských škol a mateřských škol. Každá odpověď je samostatně vyhodnocena a graficky znázorněna. Průzkumu se zúčastnilo 120 respondentů.

Z grafů lze vysledovat rozdíly ve stravování dětí ve speciálních mateřských školách a v mateřských školách. Otázka na oblíbenost polévek ukázala, že větší procento dětí je nemá rádo. Přitom polévka je považována za jedno z nejdůležitějších jídel dne, protože doplňuje tekutiny. Některé děti předškolního věku jedí velmi rády ovoce a zeleninu, jiné je odmítají úplně. Z průzkumu je zřejmé, že chuť zdravých potravin, jako jsou luštěniny, ryby a přírodní neochucené jogurty, děti nenadchla. V obou typech mateřských škol nejraději konzumují kuřecí maso. Je možné, že právě tento druh masa je do jídelníčku zařazován nejčastěji, a proto lze o výsledku polemizovat. Dále z průzkumu vyplynulo, že v pitném režimu děti upřednostňují chuť oslazeného čaje, před mlékem a vodou. Není doporučováno dětem podávat slazené nápoje, které se mohou podílet na rozvoji obezity a zubního kazu. V návaznosti na ně se nedoporučuje ani častá konzumace sladkostí. Navzdory tomu je z grafů zřejmé, že 99% dětí předškolního věku jí rádo cukrovinky. A většina i sladká jídla.

Při průzkumu odlišných zvyklostí ve stravování v předškolních zařízeních lze vyčíst, že děti z mateřských škol konzumují rády uzeniny, která je jim ve školních jídelnách též nabízena. Jako pozitivum může být bráno, že děti ve speciálních mateřských školách dostávají více než čtyři porce mléčných výrobků denně, protože odborníky je doporučováno přidávat mléko nebo mléčný výrobek ke každému z jídel.

Závěrem lze říci, že děti ve speciálních předškolních zařízeních jedí více zdravých potravin než jejich vrstevníci v mateřských školách. Odlišnosti se projevily hlavně při konzumaci zeleniny a ovoce a masa.

Velice povzbuzující je odpověď na otázku motivace. Plných 98% a 99% respondentů odpovědělo, že motivují děti k ochutnávání jídel. Školní

jídelny nabízejí i potraviny, na které si většina dětí zvyká až v mateřské škole. Průměrně 77,5% respondentů pozoruje zlepšení úrovně předškolního stravování.

4.7 Dílčí závěry a doporučení

Závěrem lze vyjádřit, že pravidelné, pestré stravování je v dětském věku velmi důležité pro vyvážený a správný růst a vývoj. Dítě by mělo dostávat alespoň pět jídel denně, rovnoměrně rozložených do celého dne. Nejlépe snídani, dopolední přesnídávku, oběd, odpolední svačinu, večeři a druhou večeři. Chutě dětí jsou rozmanité, proto je potřeba dětem zdravé potraviny nabízet, a různě je k jídlu motivovat. Například ozdobením jídla, aby bylo lákavé pro dětské oči. Podle odborníků se také osvědčilo psát jídelníček zajímavý pro uši dětí.

V úvodu průzkumu byly stanoveny tři hypotézy. První hypotéza předpokládala, že děti ve speciálních mateřských školách upřednostňují sladkosti před zeleninou a ovocem. Tato hypotéza se na základě dotazníku potvrdila. Dětem nemusejí být cukrovinky odepírány úplně, ale je nutné dbát na jejich výběr a frekvenci konzumování.

Druhá hypotéza předpokládala, že děti předškolního věku, navštěvující mateřskou školu, jedí raději zdravější potraviny, než děti ze speciální mateřské školy. Průzkum ale ukázal, že je to naopak. Ve speciálních předškolních zařízeních děti přijímají chutě zdravých potravin lépe. Tato hypotéza se nepotvrdila.

Třetí hypotéza předpokládala, že se stravování v předškolních zařízeních zlepšilo. Hypotéza se na základě dotazníku potvrdila. Školní jídelny nabízejí dětem pestrou škálu pokrmů a do jídelníčků jsou zařazovány zdravé potraviny.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo informovat o zásadách zdravé výživy dětí ve speciálních předškolních zařízeních. Dále popsat složky a poruchy výživy a doporučené denní dávky živin. V práci nechybí legislativa předškolního stravování.

Průzkum byl zaměřen na stravovací návyky dětí předškolního věku. Byl vyvrácen původní předpoklad, že děti v mateřských školách konzumují raději zdravější potraviny, než děti ve speciálních předškolních zařízeních. Praktický výsledek průzkumu spočívá v doporučení učitelkám mateřských škol k motivaci dětí ke správné výživě, a k ochutnávání méně známých druhů potravin. Pro některé rodiny je nákup např. ovoce nebo zeleniny příliš nákladný, a proto na ně děti nemusí být z domova zvyklé.

Normy pro stravování dětí v předškolních zařízeních jsou neustále aktualizovány a skladba jednotlivých skupin potravin podléhá spotřebnímu koši. Ne v každém státě funguje stravování v mateřských školách na stejném principu jako v Čechách. I v rozvinutých zemích bývá předškolní zařízení orientováno především na péči o děti, jejich všestranný rozvoj a přípravu na školu. Jídlu se mnohdy nevěnuje taková pozornost.

Tato práce by mohla být použita nejen jako rádce pro učitelky mateřských škol, ale i pro rodiče dětí předškolního věku, kde si přečtou, jak nejlépe stravovat své potomky. Je nutné si pamatovat, že každé dítě je individualita, a do jídla se nesmí nutit. Nejlepší cestou k návykům zdravé výživy je motivace a pozitivní vzory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

FOŘT, P.: *Stop dětské obezitě*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7

FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ-JANŮ, V.: *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0548-1

HNÁTEK, J., a kol: *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. 2. vyd., Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. ISBN 14-496-77

ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z.: *Zdravá výživa v mateřské škole*. 1. vyd., Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2

KEJVALOVÁ, L.: *Výživa dětí od A do Z*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, spol. s.r.o., 2005. ISBN 80-7021-773-1

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol.: *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2715-8

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., a kol.: *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd., Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-768-0

MERTIN, V., GILLERNOVÁ I., (eds.): *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8

ŠULCOVÁ, E., a kol.: *Receptury pokrmů pro školní stravování 1. díl*. 3.vyd., Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8910-6

ŠULCOVÁ, E., a kol.: *Receptury pokrmů pro školní stravování 2. díl*. 3.vyd., Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8911-3

ŠULCOVÁ, E., a kol.: *Receptury pokrmů pro školní stravování 3. díl*. 3.vyd., Praha: Výživaservis s.r.o., 2007. ISBN 978-80-239-8912-0

Články ze seriálové publikace

HANOUSKOVÁ, M.: *Pitný režim dětí v předškolním věku*. Informatorium, roč. 12., 2005, č. 7, s. 16-17. ISSN 1210-7506

ILLKOVÁ, O.: *Spotřební koš a zdravé potraviny*. Informatorium, roč. 14, 2007, č. 4, s. 16-17. ISSN 1210-7506

TĚTHALOVÁ, M.: *Už mám dost!* Informatorium, roč. 14., 2007, č. 6, s. 15. ISSN 1210-7506

Webové stránky

Výživa dětí [online]. 2007 [cit. 2011-09-12]. Desatero výživy dětí. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>>.

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

Obr. 1: Potravinová pyramida	14
------------------------------------	----

Seznam tabulek

Tab. 1: Množství energie v 1g živiny	16
Tab. 2: Rozdělení aminokyselin	16
Tab. 3: Rozdělení sacharidů	18
Tab. 4: Určování potřeby tekutin přepočtem na kg tělesné hmotnosti	25
Tab. 5: Doporučené denní dávky živin pro děti od 4 do 7 let	26

Seznam grafů

Graf č. 1: Jedí děti rády polévky?	32
Graf č. 2: Jedí děti rády zeleninu a ovoce?	33
Graf č. 3: Jedí děti rády luštěniny?	34
Graf č. 4: Jedí děti rády maso?	35
Graf č. 5: Pokud ano, jaký druh masa nejraději?	36
Graf č. 6: Jedí děti rády ryby?	37
Graf č. 7: Jedí děti rády uzeninu?	38
Graf č. 8: Jedí děti rády jogurty?	39
Graf č. 9: Pokud ano, raději ovocné nebo přírodní bílé?	40
Graf č. 10: Jedí děti rády sladkosti?	41
Graf č. 11: Kolik porcí mléčných výrobků denně děti v MŠ dostávají?	42
Graf č. 12: Pokud by měly děti na výběr, vzaly by si raději sladké jídlo nebo masitý pokrm?	43
Graf č. 13: Co děti v MŠ nejraději pijí?	44
Graf č. 14: Motivujete děti v MŠ k ochutnání jídla, které odmítají jíst?	45
Graf č. 15: Nabízíte dětem v MŠ méně známé druhy potravin (pohanka, kuskus, sója, jáhly...)?	46
Graf č. 16: Myslíte si, že se stravování v MŠ za posledních 10 let zlepšilo?	47

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník pro učitelky MŠ a SMŠ	I
Příloha B - Průvodní dopis	III

PŘÍLOHY

Příloha A – Dotazník pro učitelky MŠ a SMŠ

1. Jedí děti rády polévky?

ANO NE

2. Jedí děti rády zeleninu a ovoce?

ANO NE

3. Jedí děti rády luštěniny?

ANO NE

4. Jedí děti rády maso?

ANO NE

5. Pokud ano, jaký druh masa nejraději?

KUŘECÍ MASO

MLETÉ MASO

VEPŘOVÉ MASO

JINÝ DRUH MASA

6. Jedí děti rády ryby?

ANO NE

7. Jedí děti rády uzeninu?

ANO NE

8. Jedí děti rády jogurty?

ANO NE

9. Pokud ano, raději přírodní bílé nebo ovocné?

OVOCNÉ

PŘÍRODNÍ BÍLÉ

10. Jedí děti rády sladkosti?

ANO

NE

11. Kolik porcí mléčných výrobků denně děti v MŠ dostávají?

MÉNĚ, NEŽ ČTYŘI PORCE

ČTYŘI PORCE

VÍCE, NEŽ ČTYŘI PORCE

12. Pokud by měly děti na výběr, vzaly by si raději sladké jídlo nebo masitý pokrm?

SLADKÉ JÍDLO

MASITÝ POKRM

13. Co děti nejraději pijí?

VODU

OSLAZENÝ ČAJ

MLÉKO

JINÉ NÁPOJE

14. Motivujete děti v MŠ k ochutnání jídla, které odmítají jíst?

ANO

NE

15. Nabízíte dětem v MŠ méně známé druhy potravin (pohanka, kuskus, sója, jáhly...)?

ANO

NE

16. Myslíte si, že se stravování v MŠ za posledních 10 let zlepšilo?

ANO

NE

Příloha B - Průvodní dopis

2. září 2011

Vážení respondenti,

pracuji jako učitelka a zároveň jsem studentkou speciální pedagogiky na Univerzitě Jana Amose Komenského v Praze. Dovoluji si Vám poslat dotazník s žádostí o jeho vyplnění, které zabere 5 minut Vašeho času. Údaje, které dotazník poskytne, budou využity pro průzkum. Cílem tohoto průzkumu je zjistit, co děti v mateřských školách rády jedí, a zda jejich výběr vyhovuje výživovým hodnotám dětského organismu.

Velice děkuji za Váš čas.

S pozdravem Monika Janouchová

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Monika Janouchová

Obor: Speciální pedagogika - vychovatelství

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Výživa dětí předškolního věku ve speciální mateřské škole

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 43

Celkový počet stran příloh: 3

Počet titulů české literatury a pramenů: 14

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Doc. RNDr. Jitka Machová, CSc.