Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Ústav primární a preprimární edukace

Postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování

Bakalářská práce

Autor: Anna Beránková
Studijní program: B7507
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce: doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Oponent práce: MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

Hradec Králové 2019

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Zadání bakalářské práce

Autor:	**Anna Beránková**
Studium:	P14P0893
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Název bakalářské práce:	**Postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování**
Název bakalářské práce AJ:	The attitudes of preschool children to diet and eating

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Cílem bakalářská práce je detekovat a popsat postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování. V první části práce bude popsán současný stav poznání. Jednotlivé kapitoly se budou podrobněji věnovat problematice postojů (co to je, z čeho se skládá, jak lze změřit), oblasti vývojového období předškolního věku (viz vývojová psychologie, se zaměřením na úroveň emocionálních a kognitivních schopností dětí sledovaného věku) a problematice stravy a stravování (se zaměřením na alternativy ve stravování a jejich souvislosti například s chováním či prožíváním). Ve druhé části práce bude provedena výzkumná sonda, kdy s pomocí tří různých skupin dětí budou zkoumány postoje dětí ke stravě a stravování. Protože postoje mají tři složky (emoční, kognitivní a behaviorální), budou použity metody ,které umožňují tyto tři složky postoje odhalit (emoční složka - grafické škálování, behaviorální složka - pozorování či videoanalýza, kognitivní složka - polostrukturované interview nad tématickou kresbou např. "Jak to u vás doma vypadá, když jíte"). Do výzkumu budou zařazeny pokud možno tři výzkumné skupiny (třída s běžnou stravou, třída s "integrovaným" dítětem s odlišnou stravou a třída s alternativním stravováním, celkem cca 40 dětí) a bude vybráno 12 dětí, s nimiž bude realizována intenzivní část výzkumu (individuální rozhovory). Získaná data budou zpracována standardními postupy a diskutována vzhledem k teorii popsané v první části práce, k jiným výzkumům a vzhledem k praxi.

YNTEMOVÁ, Sharon K., & Christine H. BEARDOVÁ (2004). Vegetariánství a děti. Brno: Mercurius.
VÁGNEROVÁ, Marie (2005). Vývojová psychologie. Vyd. 1. V Praze: Karolinum.

Garantující pracoviště:	Ústav primární a preprimární edukace, Pedagogická fakulta
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Jana Marie Havigerová, Ph.D.
Oponent:	MUDr. Vladana Skutilová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 18.12.2015

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne …… Podpis ……..

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Janě Marii Havigerové, PhD. za odborné vedení, pomoc a cenné rady, které mi při zpracování práce poskytla.

Anotace

BERÁNKOVÁ, Anna. *Postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování.* [Bakalářská práce]. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 55 s.

Předmětem této bakalářské práce je zjistit, jaké jsou postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování. První část práce je zaměřena na problematiku stravy a stravování v dětském věku. Bakalářská práce popisuje význam jídla v životě dítěte, dále fyzický a psychický vývoj, klíčové živiny a jídelní chování dítěte ve vztahu k domácímu a školnímu prostředí. Dále je zde popsán současný stav poznání z oblasti zdravotních komplikací, poruch výživy a také informace o alternativních způsobech stravování. Druhá část práce je zaměřena na výzkum v oblasti stravy a stravování u dětí předškolního věku. Výzkum byl proveden formou rozhovorového šetření a šetření pomocí pracovních listů. Užitím těchto metod bylo zjištěno, že děti předškolního věku mají ke stravě a stravování kladný vztah bez ohledu na navštěvovaný typ mateřské školy.

Klíčová slova: strava, stravování, alternativní stravování, vývoj, předškolní věk, rodina, mateřská škola.

Annotation

BERÁNKOVÁ, Anna. *The attitudes of preschool children to diet and eating.* [Bachelor thesis]. Hradec Králové: The University of Hradec Králové, Faculty of Education, 2019. 55 p.

The aim of this bachelor thesis is to find out what the attitudes of preschool children to diet and eating are. First part of thesis is focused on the issue of diet and eating in preschool age. Bachelor thesis descibes meaning of food in children's life, physical and mental development, key nutrients and eating behavior in relation to family and school environment. The thesis also describes the current state of knowledge about health issues, nutritional disorders and informations about alternative ways of eating. Second part of thesis is focused on survey about diet and eating with preschool children. The survey was conducted using interview and worksheets. Using these methods we found out that preschool children have great relationship to diet and eating and it doesn't matter which type of kindergarten they visit.

Key words: diet, eating, alternative eating, development, preschool age, family, kindergarten.

Obsah

Úvod 9
1 Jídlo a dítě v předškolním věku 10
1.1 Charakteristika dítěte v předškolním věku 10
1.2 Výživa dítěte v předškolním věku 10
1.3 Potravinová pyramida 12
2 Fyzický vývoj 13
2.1 Charakteristika vývoje 13
2.2 Fáze fyzického vývoje 13
3 Psychický vývoj 14
3.1 Charakteristika psychického vývoje 14
3.2 Fáze psychického vývoje 15
3.3 Rozdělení psychického vývoje do období podle J. Piageta: 15
3.4 Cukr a jeho vztah k hyperaktivitě u dětí 15
4 Klíčové živiny 16
4.1 Bílkoviny 16
4.2 Tuky 17
4.3 Sacharidy 17
4.4 Vitamíny 18
4.5 Minerály 19
4.6 Voda a pitný režim 19
5 Jídelní chování dítěte v domácím a školním prostředí 21
5.1 Domácí prostředí 21
5.2 Školní prostředí 23
6 Zdravotní komplikace a poruchy výživy 26
6.1 Potravinové alergie 26
6.2 Potravinové intolerance 26
6.3 Celiakie 27
6.4 Dětská obezita 27
6.5 Ortorexie 27
7 Alternativní způsoby stravování 28
7.1 Vegetariánství 28
7.2 Veganství 28
7.3 Vitariánství 29

7.4 Výhody alternativního stravování 29
7.5 Rizika alternativního stravování 29
8 Shrnutí 30
9 Metodologie výzkumu 31
9.1 Charakteristika výzkumných souborů 31
9.2 Výzkumné otázky 31
9.3 Popis výzkumného šetření 32
9.4 Metody a techniky sběru dat 32
10 Výsledky výzkumného šetření 34
10.1 Vyhodnocení rozhovoru 34
10.2 Vyhodnocení pracovních listů 42
11 Diskuze výsledků výzkumu 45
11.1 Diskuze výsledků výzkumných otázek 45
11.2 Limity výzkumu 50
Závěr 51
Seznam použité literatury 53
Seznam příloh 56

Úvod

„Nechť je tvé jídlo tvým lékem a tvůj lék nechť je tvým jídlem.“
Hippokratés, 460

Nad problematikou tématu, jež se týká mé bakalářské práce, jsem začala přemýšlet v roce 2015, kdy jsem přijala svou novou životní roli v podobě tety. O rok později jsem vstoupila do (dle mého žebříčku priorit) do té nejdůležitější životní role, totiž do role matky dnes již téměř tříletého syna. Fascinoval mě rozdíl ve stravování mého vlastního dítěte a neteře, kdy na rozdílnosti měl největší podíl fakt, že neteř je od narození vedena k čistě rostlinné stravě, zatímco můj syn nikoliv. Začala jsem pozorovat rozdíly mezi dětmi v chování na základě toho, čím se stravují, jak ke stravě sami přistupují a jak se u jídla chovají.

Když jsem docházela v rámci praxe do různých typů mateřských škol, začala jsem si všímat i rozdílů ve stravování, ve způsobu stolování a zařazování stravy do celkového průběhu dne napříč školkami. Nejvíce odlišná pak pro mě byla zkušenost v dětském lesním klubu, kde se děti stravují čistě rostlinnou stravou, aniž by o tom někteří z nich věděli. To pro mě bylo motivací zjistit, jak moc se odlišuje veganská školka od té s běžným typem stravování a jak funguje školka s běžným typem stravování s dětmi s jinými stravovacími návyky či potřebami.

Hlavním cílem mé závěrečné práce bylo především zjistit, jaký mají děti vztah ke stravě a stravování, jaké jsou mezi nimi rozdíly napříč školkami s různým typem stravování.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, přičemž první část tvoří současný stav poznání zabývající se kapitolami o dětské stravě jako takové, o dětském vývoji, vztahu dětí ke stravě a o stravě v rámci mateřských škol.

Druhou částí práce se zabývá výzkumem, kde jsem se s využitím pracovních listů, rozhovorů s dětmi a pozorováním snažila získat odpovědi na mé otázky.

Bakalářská práce je zpracována včetně tabulek a komentářů k výsledkům.

1 Jídlo a dítě v předškolním věku

Domnívám se, že jídlo v životě dítěte je jedna z nejdůležitějších věcí, na kterou se může člověk jakožto rodič, vychovatel, či osoba jakkoliv ovlivňující dítě, zaměřit. Z vlastní zkušenosti vím, že optimálně složená strava zajistí dítěti dostatek energie, pohody a přispívá dítěti k získání kladného vztahu ke stravování.

Myslím si, že je důležité, aby jídlo děti bavilo a měli bychom se snažit jim být dobrým příkladem, snažit se ze sebe vydat to nejlepší a vynaložit úsilí k tomu, aby se od nás děti naučili zdravé stravě, zdravému životnímu stylu a zdravým návykům, které si již ponesou celý zbytek života.

1.1 Charakteristika dítěte v předškolním věku

Jako předškolní věk se z širokého hlediska označuje období od narození po vstup dítěte do školy. Toto široké pojetí má svůj význam ve vztahu k plánování sociálních a výchovných opatření pro děti před zahájením povinné školní docházky.

V užším slova smyslu je předškolní věk chápán jako období, kdy dítě navštěvuje mateřskou školu. (Langmeier, 2006) Zpravidla jsou označovány jako předškolní děti ty, které se nachází ve věkovém rozmezí 3 až 6 let. V tomto období je pro dítě typické objevování okolního světa, do čehož často zapojuje i rodiče. Typickou otázkou pro tento věk je otázka „Proč?“. V tomto období si děti velice rády hrají, jejich hra je systematická, napomáhá jim ve zdravém vývoji. Znatelná je zvýšená potřeba dítěte se socializovat a osamostatňovat se v oblastech každodenních činností včetně oblékání, hygieny apod. (Rodiče a děti, 2019)

1.2 Výživa dítěte v předškolním věku

Pro správný psychický i fyzický vývoj dítěte je potřeba zohledňovat přísun kvalitní potravy a důležitých živin, které v ní jsou obsaženy. Optimálně složená dětská strava by měla pokrýt veškeré potřeby základních živin, mezi které zařazujeme proteiny, sacharidy, lipidy a v neposlední řadě také vitamíny a minerály.

Skladba stravy je vždy individuální, liší se především v tom, jaké jsou aktuální potřeby dítěte a jeho zdravotní stav a další faktory. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Optimální podoba stravy dítěte předškolního věku

Strava dítěte od druhého roku života začíná být podobná stravě dalších členů rodiny. Podobnost nevyjadřuje pouze zmenšení porce dospělého ve vztahu k dítěti, nýbrž uspořádání stravy nezbytné pro růst a vývoj organismu. Z tohoto důvodu by dětská strava měla obsahovat více energie, než je dítě schopno vydat a nesmíme opomenout ani dostatečný přísun tekutin a celkové dodržování vhodného pitného režimu.

Zdravá a vyvážená strava dětí vždy dbá na pestrost tak, aby pokryla příjem veškerých živin. Zařazení jakékoliv diety v útlém věku dítěte přináší riziko, že některá ze složek stravy nebude dostatečně pokryta. (Frühauf, 2003) Dle Strnadelové (2013) by strava měla splňovat nejen potřeby organismu, ale neměla by vytvářet přebytky.

V **růstovém období** a v období dospívání je velmi důležité dodržovat optimální přívod nutričních faktorů, jelikož ovlivňuje nejen vlastní vývoj dítěte, ale také vztah dítěte k výživě. Dětský organismus v tomto období prochází důležitými fázemi psychomotorického vývoje, dovytváří se kostra a buduje se imunitní systém. Optimální skladba stravy také napomáhá správnému psychickému vývoji dítěte a schopnosti učení. Případné nedostatky v dětské stravě se mohou projevit negativně ve vývoji zdravotního stavu dítěte i v následujících obdobích jeho života. (Burianová, 2007)

Desatero výživy malých dětí:

U stravy dětí bychom se měli snažit dodržovat tyto body:

1. Dbát na pestrou a rozmanitou stravu, která je bohatá na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny a kvalitní mléčné výrobky, vejce a maso a ryby.
2. Nenechat děti přejídat nebo hladovět. Nepsaným pravidlem bývá jídlo 5-6x denně, přičemž velikost porcí je nutné přizpůsobit aktuálním potřebám dítěte (růstová fáze, hmotnost, pohybová aktivita aj.).
3. Dopřávat dětem kvalitní zdroj bílkovin (ryby, drůbež, luštěniny a cereálie).
4. Podávat dětem kvalitní mléčné výrobky.
5. Upřednostňovat kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými.
6. Učit děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkých potravin a slazených nápojů, primární příjem sacharidů u dětí by měly tvořit cereálie, ovoce a zelenina.

7. Nesolit hotové pokrmy, sůl a slané potraviny nabízet jen výjimečně.
8. Naučit děti dodržovat správný pitný režim.
9. Předávat dětem návyky spojené se zdravým způsobem života.
10. Konzultovat zdravotní stav dítěte s jeho ošetřujícím lékařem. (Výživa dětí, 2013)

Jídelní chování dítěte v předškolním věku

Dítě by nejprve mělo jíst za pomoci dospělého a postupně se samo učit používat příbor. Důležité je, aby se u jídla dítě cítilo pohodlně, z tohoto důvodu je vhodné používat jídelní židličky, podsedáky a mít na jídelním stole dostatek prostoru. Je žádoucí, aby dítě u jídla nic nerozptylovalo – hračky, mobil, tablet, televize aj. (Sedlářová, 2008)

1.3 Potravinová pyramida

Klasická česká potravinová pyramida je tvořena čtyřmi patry. Obsah doporučených potravin v jednotlivých patrech prochází neustálým vývojem a potravinová pyramida se tedy v průběhu času v závislosti na aktuálnosti mění. (Bez hladovění, 2013)

Rozložení pater potravinové pyramidy:

První patro:

V prvním patře najdeme především potraviny bohaté na minerální látky a polysacharidy. Patří sem hlavně pečivo, rýže, těstoviny, ovesné vločky, pohanka či kukuřice.

Druhé patro:

Ve druhém patře tvoří základ ovoce a zelenina. Obojí je základem pro dostatečný přísun vitaminů, minerálních látek, sacharidů a vlákniny.

Třetí patro:

Do třetího patra zařazujeme především potraviny živočišného původu, a tedy například maso, mléko a mléčné výrobky, vejce a výrobky z vajec, luštěniny nebo ryby.

Čtvrté patro:

Poslední patro pyramidy tvoří sladkosti, nezdravé tuky a sůl. Především tyto potraviny bychom měli omezit při tvorbě našich jídelníčků. (Vrbická, 2019)

2 Fyzický vývoj

2.1 Charakteristika vývoje

Vývoj člověka je kontinuální proces, který není možno rozčleňovat do přesných etap. Pro rozlišování jistých vývojových fází nám však slouží jisté vývojové zlomy, které napomáhají rozdělovat život do různých období.

Vývoj jedinečného organismu závisí jak na vnitřních a genetických faktorech, tak na vnějších vlivech, kterými jsou zejména strava.

2.2 Fáze fyzického vývoje

Období vývoje jedince v dětském věku dělíme takto:

- Nitroděložní období (od početí do porodu)
- Novorozenecké období (1. – 28. den)
- Kojenecké období (28. den – ukončený 1. rok života)
- Batolecí období (2. a 3. rok života)
- Předškolní období (4. a 5. rok života)
- Školní období (6. – 14. rok života, přičemž jej dělíme na mladší a starší školní věk)
- Adolescentní období (15. – 18. rok života)

(Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Živá planeta (2019) uvádí, že: *„Fyzický vývoj v sobě zahrnuje víc než jenom změnu tvaru na velikosti a hmotnosti. Je to udivující proces, kdy se člověk v krátkém, leč intenzivním období dospívání promění z malého dítěte v dospělého jedince.“*

Přerod dítěte v dospělého jedince v období růstu a vývoje trvá asi celých 20 let. V průběhu tohoto procesu tělo nejen, že roste, ale také se mění jeho vzájemné proporce ve vztahu ke zbytku celého těla. Taktéž jisté dovednosti získává dítě až v průběhu růstu a fyzického vývoje. (Živá planeta, 2019)

3 Psychický vývoj

Duševní neboli psychický vývoj se podílí na utváření jednotlivých procesů duševního rozvoje. Mezi tyto procesy řadíme např. vnímání, paměť, představivost, myšlení a emoce, které formují osobnost. Podobu osobnosti spoluutvářejí trvalejší duševní dispozice a vlastnosti jako jsou schopnosti, temperament, motivace aj. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

U dětí je v psychickém vývoji důležitá zejména snaha o plnohodnotné a mnohostranné smyslové prožívání. Z tohoto důvodu bychom dítěti měli tyto činnosti zajišťovat anebo být trpěliví a nápomocní, vyhledá-li si je dítě samo. (Koťátková, 2008)

Psychický vývoj zahrnuje několik dílčích oblastí rozvíjejících se ve vzájemné interakci:

- Biosociální vývoj
- Vývoj kognitivních funkcí
- Vývoj motivačně emoční složky
- Psychosociální vývoj

Všechny výše uvedené složky se vyvíjejí koordinovaně. Duševní vývoj každého člověka je závislý na působení mnoha faktorů, které mohou být více či méně obecné či specifické a díky nímž se každý jedinec od druhého navzájem odlišují. (Vágnerová, 2012)

3.1 Charakteristika psychického vývoje

Dítě ve svém životě prochází stadiem orálním, análním a genitálním, přičemž každé stadium ukazuje, která část těla je zdrojem uspokojení. Ve vztahu k jídlu je nejdůležitější stadium orální, ve kterém mají zásadní roli rodiče. Dítě si na základě jejich působení internalizuje vzorce svého chování. (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000)

Pro určení podílu klíčových živin ve stravě dětí v jednotlivých fázích psychického vývoje existuje značné množství materiálů a doporučení. Tyto normy, určující optimální či doporučovaný obsah živin, se postupně v závislosti na průběhu vývoje jedince mění.

V experimentální psychologii při zkoumání vlivů výživy na chování a jeho vývoj na modelech laboratorní zvěře se získalo mnoho cenných poznatků, především ve vztahu k riziku poruch psychického vývoje dítěte. Aktuálnější studie se zaměřují více na analytickou stránku věci, zabývají se vlivem aminokyselin, mastných kyselin, sladkých substancí různých druhů a jejich působení v mozku. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

3.2 Fáze psychického vývoje

Stejně jako u fyzického vývoje nemůžeme vývoj psychický a jeho fáze přesně ohraničit jednoznačnými časovými úseky. Individualita zahrnuje genetické dispozice, vrozené vlastnosti, specifitu vnějších senzorických vlivů, sociálního působení aj., přičemž strava je významným vývojovým činitelem. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

3.3 Rozdělení psychického vývoje do období podle J. Piageta:

- Období senzomotorické inteligence (0–2 roky)
- Období předoperační (2–7 let)
- Období konkrétních operací (7–12 let)
- Období formálních operací (od 12 let)
  (Studium psychologie, 2016)

3.4 Cukr a jeho vztah k hyperaktivitě u dětí

Do popředí mezi nejvíce sledovanými a diskutovanými problémy ve vztahu mezi cukry a chováním dětí se dostaly otázky typu:

- Má cukr inhibiční či excitační vliv na dítě?
- Souvisí konzumace cukru s dětskou hyperaktivitou?
- Může konzumace cukru ovlivnit poruchy chování (ADHD, agresivita)?
- Lze nahradit cukry jinými typy sladidel a jaký je vliv těchto alternativ na dětskou psychiku?

Dle mnohých zkušeností jsou děti s větší konzumací cukru mnohem více neklidné, agresivní a méně koncentrované. Známé jsou též hypotézy, dle kterých je cukr možnou příčinou vzniku ADHD nebo že je cukr příčinou poruch chování u některých dětí. Problémem je zaručení objektivity rodičů při posuzování hyperaktivity dítěte ve vztahu ke konzumaci cukru. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

4 Klíčové živiny

Mezi hlavní živiny, ze kterých lidské tělo potřebuje získávat energii, aby mohlo dítě správně růst, patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Poměr těchto živin a získaných ve stravě je značně odlišný od vyváženého poměru u dospělých jedinců i dětí staršího věku.

Ve vztahu ke složení mateřského mléka a uzpůsobení dětského organismu dítě potřebuje během prvních dvou let života o značnou část tuků více a menší množství vlákniny než dospělý člověk. (Yntema a Beard, 1999)

4.1 Bílkoviny

Bílkoviny patří mezi nejzákladnější stavební kámen lidského organismu a umožňují tělesný růst dítěte. Vzhledem k výraznějším růstovým nárokům by dítě mělo konzumovat větší množství bílkovin v přepočtu na jednotky než dospělí lidé. Nejdůležitější přijímanou bílkovinou u kojenců bývá zpravidla mateřské mléko, s růstem dítěte je vhodné do stravy zařadit také drůbeží a rybí maso, kvalitní mléčné výrobky a luštěniny. (Foršt, 2004)

Proteiny neslouží lidskému tělu pouze jako stavební materiál, ale také jako potřebná složka výživy pro obnovu buněk a v případě potřeby pro využití energie. Samotný mozek je z poloviny tvořen právě bílkovinami, které jsou zásadní pro jeho vývoj a pro zajištění funkční a strukturální kapacity mozku.

Živočišné bílkoviny mají pro tělo výraznější biologickou hodnotu v porovnání s bílkovinami rostlinného původu a mimo jiné obsahují vhodnější spektrum potřebných aminokyselin. Při opomenutí zařazení dostatečného množství bílkovin v dětské stravě může docházet k negativním důsledkům v tělesné i psychické oblasti. (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013)

Faktem zůstává, že s konzumací bílkovin populace i napříč dětmi nemá problém. Pokud se však dítě od útlého věku stravuje vegansky, měla by se míra jeho konzumace kontrolovat více pro možný nedostatek. Vyhnout by se však děti měly především tučným bílkovinám, jako jsou například uzeniny, které nejsou vhodné pro trávení v dětském organismu. (Kast-Zahn a Morgenroth, 2008)

Optimální situace nastává v momentě, když jedinec ve své stravě kombinuje jak rostlinné, tak živočišné zdroje bílkovin. (Kunová, 2011)

4.2 Tuky

Tuky neboli lipidy jsou pro lidská organismus nejkoncentrovanější forma energie získaná ze stravy. Na jeden gram z nich tělo získává více než dvojnásobek kalorií přijatých z bílkovin či sacharidů. Vzhledem k této skutečnosti je v mateřském mléce tak výrazná složka podílu tuku, který se však s narůstajícím věkem dítěte musí postupně snižovat, aby jeho konzumace nevedla k rozvoji dětské obezity. Zásadní role tuků v těle je jejich schopnost vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, mezi které řadíme vitamíny A, D, E a vitamín K. (Yntema a Beard, 1999)

Ve stravě můžeme nalézt dva typy lipidů – rostlinné a živočišné. Zatímco živočišné tuky obsahují především nasycené mastné kyseliny, rostlinné tuky obsahují spíše nenasycené kyseliny.

Poslední dobou jsou tuky živočišného původu považovány za výrazně škodlivější než tuky rostlinného původu, zejména kvůli obsahu nasycených mastných kyselin, jež ve stravě figurují jako zdroj tzv. škodlivého cholesterolu na úkor toho tzv. dobrého.

Tuky v živočišné podobě můžeme ve stravě nalézt v mase, sýrech, mléce aj. Ačkoliv je úloha tuků ve vyváženém jídelníčku dítěte nezbytná, neměla by přesahovat 40 % celkového příjmu.

Rostlinné tuky (či oleje) jsou vnímány jako zdraví prospěšné, protože tzv. špatný cholesterol mají schopnost snižovat. Najdeme je ve stravě zejména mezi ořechy, v ovoci, v panenských za studena lisovaných olejích apod. (Foršt, 2008)

4.3 Sacharidy

Sacharidy najdeme v takových potravinách, jakými jsou například obiloviny, brambory, rýže, pečivo, ovoce a zelenina nebo mléčné výrobky. Především jsou sacharidy pro člověka hlavním zdrojem energie. V celkové skladbě jídelníčku dítěte by měly sacharidy tvořit jeho podstatnou část.

Dělíme je na jednoduché a složené – mezi ty jednoduché řadíme cukry, mezi ty složené pak škroby, glykogen a vlákninu. (Yntema a Beard, 1999)

Vláknina je ta část stravy, kterou nejsou enzymy lidského organismu schopny strávit. Její funkce je především ochranná, působí preventivně v řadě neinfekčních onemocnění, zvětšuje objem stolice a zrychluje její pasáž. Vyskytuje se ve většině potravin rostlinného původu. (Piťha a Poledne, 2009)

Monosacharidy i polysacharidy jsou pro tělo nezbytným kalorickým příjmem, zatímco vláknina je ve stravě důležitá pro zajištění správného trávení a urovnává hladinu cukru v krvi. (Yntema a Beard, 1999)

Na pomezí mezi sacharidy jednoduchými a složenými jsou tzv. disacharidy, do kterých patří laktóza, maltóza a sacharóza.

V dětském věku se konzumace sacharidů zvyšuje na úkor tuků – ne však konzumace sacharidů v podobě cukrů, nýbrž sacharidů jako takových v jídelníčku. (Foršt, 2008)

Při zvýšené fyzické aktivitě je vhodné energii doplňovat pomocí cukrů. Pro fungování mozku je nezbytná glukóza stejně jako kyslík. Bez těchto dvou prvků dochází k zániku mozkových buněk. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

4.4 Vitamíny

Nepatří mezi zdroje energie, mají však vliv na tvorbu enzymů, jejichž funkcí je přeměna jídla na energii a na jiné metabolické procesy. Jsou tedy nezbytné pro růst a správnou funkci orgánů.

Vitamíny můžeme rozdělit na dvě skupiny – vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě. Mezi vitamíny rozpustné v tucích řadíme vitamíny A, D, E a K, zatímco mezi vitamíny rozpustné ve vodě patří například vitamíny označované jako B-komplex (vitamín B1, B2, B3, B6, biotin aj…), vitamíny označované jako B12, vitamín C aj. (Yntema a Beard, 1999)

Při výzkumu vlivu vitamínů bylo zjištěno, že mají vliv na lokomotorickou aktivitu, emocionalitu, učení a jiné formy chování. Ve vztahu k dětské psychice jsou důležité pro vývoj a činnost mozku a při přebytku či nedostatku mají negativní vliv na psychiku dítěte. Tyto výkyvy jsou však minimálním rizikem v případě, že se dítě stravuje pestře a vyváženě. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Nedostatek vitaminů se nazývá hypovitaminóza, úplná absence vitaminů je pak známá pod pojmem avitaminóza. Pokud je v organismu vitaminů dostatek, mohou se v orgánech ukládat do zásoby. (Machová a Kubátová, 2015)

4.5 Minerály

Minerální látky pomáhají zajišťovat nezbytné tělesné funkce. Mají vliv na vývoj a stavbu různých systémů a tkání, mají také funkci ochrannou a fungují také v procesech komunikace mezi tkáněmi. Nedostatek či naopak nadbytek minerálů může mít na organismus dítěte velice škodlivé účinky.

Minerály přímo ovlivňují nervovou soustavu a její funkce, potažmo působí i na psychiku dítěte. Získáváme je z potravy, vody, vzduchu či z půdy.

Mezi nezbytné minerály pro správné fungování a rozvíjení dítěte po somatické i psychické stránce patří například jód, vápník, železo nebo zinek. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

4.6 Voda a pitný režim

Dle MUDr. Doležela (2007) je dodržování pitného režimu je pro život nepostradatelné, protože voda tvoří rozhodující podíl z celkové tělesné hmotnosti jedince.

Rovněž uvádí, že: „*U dětí je procentuální zastoupení vody v těle vyšší než u dospělých, zejména pak v období prvních tří roků života. Nedílnou součástí zdravé výživy dětí je proto i správný pitný režim. V příjmu tekutin u dětí je třeba věnovat odpovídající pozornost výběru vhodných nápojů. Zejména v průběhu zvýšené tělesné aktivity nebo v období horkých slunných dnů je nezbytné, aby dítě mělo dostatečný příjem tekutin. Zvýšená potřeba tekutin je také během akutních průjmových onemocnění, kdy lze s výhodou potřebu tekutin zabezpečit formou rehydratačních roztoků.“*

Pro lidský organismus je voda nezbytným faktorem pro regulaci tělesné teploty, transport živin a pouze s dostatečným množstvím vody v organismu může probíhat celá řada metabolických procesů v těle.

U malých dětí tvoří podíl vody až 75-80 %, zatímco u dospělých se zpravidla mluví o 55-60 %. Množství přijímaných tekutin závisí jak na věku, tak na tělesné hmotnosti dítěte. Vždy jsou tyto hodnoty pouze orientační, jelikož v životě dítěte může docházet k různým situacím, kdy je třeba přísun tekutin zvýšit.

Vhodné nápoje pro děti předškolního věku jsou čisté nebo minerální vody, neslazené čaje, čerstvě lisované ovocné a zeleninové šťávy. Naprosto nevhodnými nápoji jsou pak slazené nápoje, nápoje s obsahem kofeinu a samozřejmě alkoholické nápoje. (Doležel, 2007)

DOPORUČENÝ PITNÝ REŽIM	
6 měsíců – 1 rok	900–1200 ml/den
1–2 roky	12000–1500 ml/den
3–4 roky	1500–1800 ml/den
5–6 let	1800–2000 ml/den
6 let a více	Min. 2000 ml/den

(Gregora a Zákostelecká, 2014)

5 Jídelní chování dítěte v domácím a školním prostředí

5.1 Domácí prostředí

Dítě si nejlépe osvojuje kulturní a hygienické zvyklosti na základě nápodoby chování ostatních členů rodiny. Rovněž si tvoří vlastní vztah k jídlu, osvojuje si rituály či způsoby jídelního chování. V porovnání jídelního chování doma a v mateřské škole bývá zpravidla doma volnější režim.

Především menší děti někdy berou jídlo nikoliv jako nástroj pro uspokojení nutričních potřeb, nýbrž jako objekt jejich zájmu v rámci hry. Taktéž mají děti nižšího věku tendenci konzumovat podávaný pokrm po jednotlivých složkách, nikoliv jako celek. Taktéž je pro ně typičtější nedůvěřivost vůči některým jídlům, zejména při seznamování s novým typem pokrmu. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Na co je třeba brát zřetel:

- Dítě si v průběhu vývoje osvojuje jídelní a stravovací návyky rodiny
- Jídelníček českých rodin má nedostatky, které se podílejí zvyšujícím se počtu výskytu civilizačních chorob (obezita, cukrovka, vysoký krevní tlak, některé typy rakoviny)
- Důležitým předpokladem pro zdravý jídelníček dítěte je zdravý jídelníček celé rodiny (Kudlová a Mydlilová, 2005)

Životní styl rodiny

Životní styl dospělých lidí je v mnoha podobách odlišný. Je celkovým vyjádřením vztahů mezi určitým jedincem a vnějším prostředím, které na něj působí. Jistý životní styl jedince je tvořen postojem k nejbližším osobám, práci a společnosti, přírodě, sebe samému. Rovněž souvisí s životní filosofií, náboženskými představami, způsobem trávení volného času či s emoční a sociální inteligencí. Bývá zpravidla výsledkem dodržování dlouholetých zvyklostí získaných především v rodině a společnosti.

Zásadním činitelem pro skladbu jídelníčku je dostupnost potravin, osobní chuťové preference nebo finanční podmínky. Limitujícím faktorem může být nadále délka či nepravidelnost pracovní doby, dostatek času na přípravu a samotnou konzumaci jídla.

Do všech součástí života a životního stylu patří neodmyslitelně jídlo. Jídelní chování jsou neoddělitelnou součástí života jedince a rodiny. Způsob stravování dětí vychází z přesvědčení a vědomostí rodičů, potažmo vychovatelů. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Některé jídelní zvyklosti a návyky českých rodin

Stravovací návyky u dětí jsou značně ovlivňovány kulinářskými zvyklostmi a praktikami rodiny dítěte. Jsou základem pro předávání jídelních tradic i přes několik generací. Aktuálně v současné době přibývá velké množství různých stravovacích zařízení zaměřujících se na jídla bližších či vzdálenějších zemí. Přesto stravovací zvyklosti z poměrně velké části zůstávají v zajetém stereotypu a řídí se dle známých tradic.

Mezi nejdůležitější faktory při výběru jídla a jeho přípravy je vzdělání matky v oblasti jídla a jeho zpracování. Prioritně tradiční podoba české kuchyně se vyskytuje u matek s nižším vzděláním, přičemž se zvyšujícím se vzděláním matky se zvyšuje i zahrnování nových potravin a nových jídel do jídelníčku. Vyšší vzdělání může mít souvislost s vyššími příjmy rodiny, což je také klíčové pro nákup dražších a kvalitnějších potravin.

Podle mnoha provedených výzkumů je zřejmé, že stupeň dosaženého vzdělání u matky se reflektuje do odmítání i upřednostňování potravin na základě jejich vlastností, složení a vlivu na lidské tělo – potažmo odmítání nezdravých a zpracovaných produktů a upřednostňování zdravých, nezpracovaných potravin. Sama se domnívám, že dosažené vzdělání souvisí se schopností opatřovat si informace a vzdělávat se ve všech oblastech života.

Charakteristika rodiny ve vztahu k jídelnímu chování dítěte

Základním pojmem pro optimální funkci rodiny jako celku se zajištěním vhodného psychologického prostředí pro vývoj dítěte je především soudržnost rodiny. Kladné citové vztahy v rodině a pozitivní atmosféra přispívají k pocitu bezpečí, ale přináší také klid při konzumaci jídla. U dětí je stres spojený s jídlem daleko citelnější než u dospělého, a proto může vést až k dlouhodobým obtížím v oblasti tělesné i psychické.

Společné stravování v rodině a jeho význam

Může být jedním z nejdůležitějších článků v soudržnosti rodiny. V optimálním případě plní tyto funkce:

- osvojení si denního režimu a pravidelnosti
- osvojení hygienických návyků
- funkce výchovná (základy společenského chování, manipulace s příborem aj.)
- udržování rodinných tradic
- komunikace (v rodině)
- rovnocennost dětí

Problémy společných jídel v současnosti

Při hodnocení vlivu společných jídel na dítě je automaticky předpokládáno, že rodič je opravdu dobrým modelem jídelního chování. Neplatí to však vždy – negativní dopad pracovní doby rodičů dítěte je značný, pokud jej omezuje z hlediska kvality stravování či společného jídla.

5.2 Školní prostředí

Při nástupu dítěte do mateřské školy se jistým způsobem změní život a režim rodiny, potažmo režim jídelní. Dítě by se mělo adaptovat na nové sociální prostředí, vytváří se nové vztahy mezi všemi členy nového prostředí a současně se musí přizpůsobit jídelním a stravovacím zvyklostem v MŠ, které mohou být odlišné od domácího prostředí. Rovněž jídlo může představovat důležitý faktor pro utváření vztahu k mateřské škole.

Ve školce je pro dítě nezbytné osvojení si nových vzorců a návyků jídelního chování. Dochází ke změnám sociální situace v denním programu. Ve vztahu ke stravování přebírají funkci matky kuchařky a učitelky. Dítě by se mělo přizpůsobit načasování podávání jídla (kromě obvyklého libovolného pitného režimu).

U dítěte je rovněž žádoucí samostatnost, a to zpravidla při:

- zacházení s příborem a talíři
- nápomoc při servírování
- úprava stolu a jídelního prostředí
- odnášení talířů

Problém může nastat u dětí, které jsou zvyklé na pomalé tempo u jídla a může být pro ně vymezený čas stresujícím faktorem při stravování v MŠ.

Většina rodičů se zajímá o pokrmy připravované v mateřské škole především v případech, kdy má dítě zdravotní obtíže vyžadující speciální dietní režim. Běžně se mohou rodiče informovat o skladbě jídelníčku přímo v MŠ nebo na jejích webových stránkách, kde jídelní lístek bývá dostupný k nahlédnutí. Mnohdy může být jídelní lístek i inspirací pro rodiče v přípravě pokrmů doma. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Strava v mateřské škole

Do mateřské školy přicházejí děti s převzatými stravovacími návyky od rodičů (z domova). Objevují zde nové pokrmy, společenská pravidla a kulturní stolování jako takové. Pro přirozený přechod dítěte do školky ze známého prostředí je třeba uvědomit si, jaké návyky v oblasti stravování jsou stanoveny v MŠ.

Co je cílem?

- aby děti měly pozitivní vztah k jídlu
- aby se dobře najedly
- aby si osvojily základy kulturního stolování
- aby se u každého jídla cítily klidně a dobře

V mateřské škole je hned několik denních stravovacích rituálů. Mezi ně se řadí dopolední svačina, oběd a odpolední svačina. Zároveň je nezbytné u dětí dodržovat pitný režim.

Dopolední svačina

Každý den se nabídka jídel mění. Mezi nejčastější pokrmy podávané k dopolední přesnídávce patří pečivo s různými druhy pomazánek, ovoce, zelenina, puding či jogurt.

Oběd

Oběd v mateřské škole se obvykle skládá ze tří chodů. Prvním je polévka, následuje hlavní chod a nakonec poslední pokrm, kterým je zpravidla zeleninový salát, ovocný kompot apod.

Odpolední svačina

Bývá zpravidla odlišná od nabídky jídel v průběhu celého dne. K odpolední svačině se podává sladké pečivo, klasické pečivo, dezerty, jogurty aj.

Pitný režim

Ve většině MŠ bývá pravidlem, že mají děti během celého dne k dispozici dostatek pitné vody, čaje či jiných nápojů dostupných v konkrétní školce. (Müllerová, 2009)

Vztah dítěte k mateřské škole

Jak bylo již zmíněno, jídlo bezprostředně i nepřímo ovlivňuje vztah dítěte k mateřské škole. Může jej ovlivňovat v negativním slova smyslu, kdy se dítě bojí jít do školky ze strachu z jídla, které jim nemusí vždy chutnat nebo k němu mají odpor. Rovněž se situace dá přenést do pozitivního úhlu pohledu, kdy se dítě na jídlo ve školce těší a má k němu kladný vztah.

Na vztah dítěte k jídlu nemají významný vliv ostatní děti (neplatí pro vliv dominantních jedinců na základních a středních školách), většinou se děti řídí podle osobních preferencí, než že by se řídily dle chutí ostatních. Rovněž lze říci, že většina dětí má k jídlu v mateřské škole převážně pozitivní vztah, což je pozitivní zpětná vazba pro kuchařky mateřských škol. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

6 Zdravotní komplikace a poruchy výživy

6.1 Potravinové alergie

Alergie v případě potravin je reakce imunitního systému na určitou potravinu. V podstatě jde o obrannou reakci, zaměřenou na (nesprávný) cíl, kdy začne tělo vytvářet protilátky.

Nejvíce se potravinové alergie objeví během prvního roku života, kdy ohrožené jsou především děti s méně vyvinutým imunitním systémem. Většina těchto raných alergií během následujících tří let života zmizí. (Foršt, 2008)

Mezi nejčastější potravinové alergeny patří proteiny kravského mléka, sójové proteiny, vejce, ořechy, ryby, korýši, ovoce, zelenina a některé druhy masa. Druhy potravinových alergií mohou být velice různorodé.

Projevy potravinové alergie:

- gastrointestinální (průjem, zácpa, zvracení, nevolnost, nechutenství, bolest, nadýmání…)
- respirační (rýma, kašel, dýchací obtíže)
- kožní (kopřivka, ekzém, erytém, projev atopického ekzému)
- kradiovaskulární (srdeční arytmie, nízký tlak, šok)
- jiné (bolest hlavy, apatie, poruchy spánku, hyperkineze, iritabilita...) (Frühauf, 2003)

6.2 Potravinové intolerance

Nazývána také jako nesnášenlivost potravin je částečně příbuzná potravinovým alergiím. Rozdíl je však v tom, že u potravinové intolerance chybí postiženému jedinci nějaká látka, potřebná ke strávení určité potraviny. Jako následek na tuto skutečnost se organismus projevuje např. zvracením, průjmy, bolestí břicha atp.

U intolerance je běžně možné zkonzumovat malé množství jídla i přes intoleranci na něj a k reakci vůbec nemusí dojít. Spouštěčem bývá větší množství požité potraviny, bohužel není známo jaké. Intolerance v průběhu života většinou nezmizí a provází člověka celým životem. (Foršt, 2008)

6.3 Celiakie

Jedná se o onemocnění, které vstoupilo do povědomí především v poslední době. Hlavním faktorem přitom v minulosti činila nejspíš jeho složitá zjistitelnost, což se díky inovativním metodám již změnilo.

Člověk s celiakií trpí intolerancí na bílkovinu lepek (tzv. gluten), kvůli níž dochází k chronickému onemocnění střeva. Organismus postiženého celiakií pak de facto není schopen strávit žádnou potravinu, která obsahuje lepek.

Celiakii je nemožné vyléčit a je nutné při ní dodržovat tzv. bezlepkovou dietu, která vyžaduje sledování složení všech potravin, kterými se postižený stravuje. (Foršt, 2008)

6.4 Dětská obezita

Dle odborníků se procento dětí trpící obezitou stále zvyšuje. Z dlouhodobého hlediska lze předpokládat, že se tyto děti budou v budoucnu potýkat se zdravotními i psychickými problémy. Nepřiměřenou zátěž bude muset snášet jak jejich srdce, tak kosti a klouby, projeví se u nich větší sklony k cukrovce a brzy se také může objevit například náchylnost k vysokému krevnímu tlaku.

Velkým problémem u dětí s obezitou je, že se nerady a obtížněji pohybují, což jen přispívá k jejich problémům. Jednoznačnými faktory při vzniku dětské obezity je nedostatek pohybu, strava s vysokým podílem tuku, neomezený přístup k nezdravým potravinám, konzumace sladkých nápojů a genetika. (Kast-Zahn a Morgenroth, 2008)

6.5 Ortorexie

Neboli *orthorexia nervosa,* se objevuje zejména v poslední době. Osoby touto poruchou trpící se vyznačují tím, že se nadměrně zajímají o literaturu zabývající se dietami, působení různých složek potravy na organismus, alternativními způsoby stravování bez ohledu na komerční zájmy autorů či kvalifikovanost a pravdivost či ověřitelnost těchto informací.

Zaměření se na vylučování všech subjektivně nezdravých potravin může vést až k obsedantnímu chování, které se promítá do všech složek života a může vést až k sociální izolaci, puritánství v jídle a trávení téměř veškerého volného času myšlenkami na jídlo (plánování, nakupování, složitá příprava jídla, konzumování).

U samotných dětí se zpravidla tato porucha neobjevuje, ale přenáší se na děti od jejich rodičů touto poruchou trpící. Tyto děti mívají strach z jídla ve škole, na návštěvách, při kontaktu s vrstevníky. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

7 Alternativní způsoby stravování

K rozvinutí alternativních směrů výživy u nás začalo docházet především po roce 1989. Důvodem bylo především otevření hranic, snadnější cestování, dostupnost potravin a informací. Nemalá část lidí začala zkoušet alternativní typy stravování, které se také stalo módní záležitostí. Ačkoliv po počátečním nadšení u alternativní výživy nezůstala mezi lidmi značná část, zájem o ni opět roste nejen u nás, ale i celosvětově.

Mezi nejrozšířenější typy alternativního stravování patří vegetariánství, veganství, vitariánství, pescetariánství či makrobiotická strava. Při dodržování alternativního jídelníčku je třeba upravit skladbu potravin, způsob života a pohledu na svět a jeho fungování.
(Illková, Nečasová a Daňková, 2009)

7.1 Vegetariánství

Vegetariáni ve svém jídelníčku nemají maso ani další masné výrobky jakéhokoliv typu. Nenajdeme v jejich stravě žádné červené maso, drůbež, ryby nebo mořské plody, rovněž je z jejich potravy vyřazeno sádlo, želatina, polévky s masovým základem či jakákoliv jiná jídla spojená s masitými pokrmy. (Yntema a Beard, 1999)

Vegetariánství se v populaci nejčastěji objevuje v podobě lakto-ovo vegetariánství, kdy je ve stravě kromě konzumace rostlinných potravin povoleno konzumovat mléko, mléčné výrobky a vejce. (Frühauf, 2003)

7.2 Veganství

Veganství má stejný základ jako vegetariánství s tím rozdílem, že veganská strava je čistě rostlinná a tedy neobsahuje žádný podíl mléka a mléčných výrobků, vajec, medu ani jakýkoliv jiný podíl živočišné složky. Veganství zaměřené na etickou stránku zahrnuje také užívání kosmetiky či léků netestované na zvířatech. (Yntema a Beard, 1999)

V mnohých případech chybí lékařům a odborníkům na stravu základní povědomí o veganské stravě a z čeho se optimální veganská strava skládá. I přes tuto skutečnost Americká pediatrická akademie, Americká dietetická asociace a Institut potravinářských technologií tvrdí, že správně složená veganská strava může být dostačující i pro děti ve všech fázích vývoje. (Kejvalová, 2005)

7.3 Vitariánství

Známé také podle „raw food“ stravování se zaměřuje na konzumaci syrových potravin. Zakládá se na faktu, že naši předkové měli k dispozici pouze syrovou potravu a jakákoliv další úprava jídla je pro tělo nepřirozená. Ve většině případů se vitariánství zakládá na konzumaci potravin rostlinného původu, v ojedinělých případech lze však za vitariány považovat i ty jedince, kteří konzumují nezpracovaný med, vejce v syrovém stavu, maso v syrové podobě či tepelně neupravené mléčné produkty.

Tento typ stravování je však extrémně nebezpečný pro vývoj dětí především v kojeneckém a batolecím věku, zejména při konzumaci syrových živočišných produktů (s výjimkou mateřského mléka). (Yntema a Beard, 1999)

7.4 Výhody alternativního stravování

Podle populačních studií bylo zjištěno, že vegetariánství a jiné alternativní stravovací styly mají pozitivní efekt na hmotnost a její redukci, výši krevního tlaku, snižování výskytu ischemické choroby srdeční aj. Také se u lidí stravující se rostlinným způsobem neobjevuje zácpa a tato strava, velmi bohatá na vlákninu, přináší další benefity s ohledem na výskyt nádorů, diabetu, tvorbu lithiázy, osteoporózy i tvorbu zubních kazů. (Frühauf, 2003)

7.5 Rizika alternativního stravování

U rostoucího dítěte a jeho organismu nese alternativní způsob stravování jistá rizika. V první řadě by se způsobem stravování měl být seznámen ošetřující lékař, a to již od samotného početí, tedy gynekolog a poté dětský lékař. V období těhotenství je důležité přijímat dostatek kyseliny listové, železa, vitaminu D, zinku, ale někdy je potřeba rovněž zvýšit kalorický příjem, bílkoviny, vápník a také vitamin B12.

K dítěti, které je stravováno alternativně, bychom měli přistupovat takto:

- zjistit, že se dítě stravuje alternativně
- jaká má dítě stravovací omezení (o jaký druh alternativního stravování se jedná)
- důvody k dodržování diety
- porada o dostatku živin, kvality stravy, bezpečnosti a potravinových doplňků
- určit výchozí stav a upravit stravu na míru (Kejvalová, 2005)

8 Shrnutí

V první části mé bakalářské práci se zaměřuji na charakteristiku dítěte ve vztahu ke stravě a stravování. Klíčovou součástí této kapitoly je psychický a fyzický vývoj dítěte, na který má výživa značný vliv. Pokud je výživa složena dle aktuálních potřeb dítěte, napomáhá dítěti cítit se dobře, mít dostatek energie. Dostatek energie a psychické pohody je pro dítě důležité, aby mohlo objevovat svět, učit se novým poznatkům, rozvíjet se po všech stránkách a aby jeho organismus fungoval tak, jak je v dětském věku žádoucí.

Dítě v předškolním věku nasává všechno z jeho bezprostředního okolí. To tvoří většinou mateřská škola, kterou dítě navštěvuje, a nejbližší rodina s dalšími blízkými lidmi. Ve vztahu ke stravě je proto důležité, aby dítě čerpalo z okolí zdravé stravovací návyky, zdravý životní styl a aby si utvářelo pozitivní vztah k jídlu a aby se učilo kulturnímu stolování, neboť jsou tyto aspekty klíčové pro jeho další rozvoj v procesu socializace.

Vzhledem k neustále zvyšujícímu se procentu lidí alternativně se stravujících jsem se rozhodla zapojit mezi stěžejní kapitoly i několik základních informací o tom, jaké jsou její pravidla omezení, jelikož spousta lidí především staršího věku nemá o těchto způsobech stravování tolik informací.

Tato část práce, která je vyhotovena s pomocí odborné literatury, nyní slouží k vyhotovení empirické části práce, kde je zaznamenán průběh a výsledky výzkumného šetření.

9 Metodologie výzkumu

9.1 Charakteristika výzkumných souborů

Pro výzkum bakalářské práce jsem navštívila tři různé mateřské školy na Vysočině. Vybranými zařízeními byly dvě státní mateřské školy a jeden dětský lesní klub. V každé MŠ jsem pracovala s dvanácti dětmi, především s předškoláky.

V obou školách je zavedena běžná strava pouze s tím rozdílem, že v jedné z nich je jedno dítě se speciální stravou (intolerance na mléko, vejce, drůbež). V lesním klubu je zavedena strava veganská, tedy čistě rostlinná. Pro zachování anonymity bude v rámci práce první MŠ s běžným typem stravování označena jako MŠ Čmelák, škola s integrovaným dítětem ponese název MŠ Včelka a Klub Motýl.

Výběr dětí účastnících se výzkumu byl s výjimkou integrovaného dítěte náhodný.

9.2 Výzkumné otázky

Cílem práce je zjistit, jaké jsou postoje dětí předškolního věku ke stravě a stravování obecně a v závislosti na typu stravy v jimi navštěvované MŠ, jaké jsou jejich znalosti v tomto směru a jaký mají k jídlu vztah.

Protože mne zajímaly především rozdíly mezi dětmi napříč jednotlivými školkami, rozhodla jsem se do výzkumu zapojit otázky, které mi pomohou získat odpovědi na mé otázky a domněnky.

Zároveň bylo záměrem zjistit, jak si vedou děti celkově ve vztahu ke stravě a stravování. Otázky byly vybrány následující:

1. Která MŠ má nejvíce dětí, které mají velmi rády jídlo a těší se na něj?
2. Jaké druhy preferovaných jídel se objevovaly nejčastěji v odpovědích dětí ve vztahu ke stravě v navštěvované MŠ?
3. Ve které MŠ budou děti volit jako své nejméně oblíbené jídlo zdravé jídlo?
4. Ve které MŠ je nejvyšší zastoupení dětí, které rády ochutnávají nová jídla?
5. Jaký mají děti vztah k pomáhání přípravy jídla v souvislosti s navštěvovanou MŠ?
6. Jakým způsobem budou reagovat děti z různých MŠ ve vztahu k otázkám týkajících se určitého alternativního pokrmu?

7. Jaká část dotazovaných dětí dokáže pojmenovat příbor a kolik z nich je umí správně umístit k talíři?
8. Kde jsou zvyklé děti doma jíst a která mateřské škola má nejvíce dětí, které jsou zvyklé jíst doma u stolu?
9. Kolik dotázaných dětí v různých druzích mateřských škol dokáže správně rozlišit jídla na zdravá a nezdravá?
10. Děti ze které MŠ budou úspěšnější v počtu správně přiřazených surovin k hotovému pokrmu v pracovním listě?
11. Která MŠ má nejvyšší zastoupení správných výsledků v přiřazování potravin do potravinové pyramidy?

9.3 Popis výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo provedeno v dubnu roku 2019. Každá MŠ byla navštívena 2 celé dny, aby na provedení výzkumu bylo dostatek prostoru a času a aby bylo možné se dítěti věnovat individuálně, což bylo pro některé aspekty výzkumného šetření nezbytné.
Jako nástroje pro výzkum jsem využila techniku rozhovoru a vyplňování pracovních listů.

9.4 Metody a techniky sběru dat

Rozhovor

Po vyplnění všech pracovních listů následoval rozhovor s každým dítětem účastnícího se výzkumu individuálně. Rozhovor byl nahráván pro přesnější interpretaci informací. Jeho podoba byla strukturovaná, přičemž bylo vzhledem k věku dětí jasné, že pouze u striktně strukturovaného rozhovoru nezůstane, což jedině přispělo k dalšímu sběru užitečných informací týkajících se stravy.

Pracovní listy

Pro zjištění stěžejních dat jsem vytvořila řadu pracovních listů, které děti skupinově či individuálně (podle vlastních preferencí, časových možností MŠ) zpracovávaly.

Pracovní list č.1: TALÍŘ A PŘÍBOR

Každé dítě mělo k dispozici obrázek prázdného talíře a vystřižené příbory. Jejich úkolem bylo nalepit příbory k talíři tak, jak je dle norem kulturního stolování správné.

Po nalepení příborů k talíři měly děti za úkol na talíř nakreslit jejich nejoblíbenější jídlo. Protože v některých případech bylo obtížné pokrm identifikovat, zapisovala jsem si je pro správnost a následné vyhodnocení získaných údajů.

Pracovní list č.2: SPOJOVÁNÍ

Na tomto pracovním listě bylo úkolem dětí spojit potraviny v syrovém stavu s hotovým pokrmem.

Pracovní list č.3: POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Každé dítě mělo k dispozici svou prázdnou pyramidu a zvlášť obrázky surovin. K úkolu dostaly zadání takové, že dolů (kde je nejvíce prostoru) mají nalepit to, co si myslí, že bychom měli jíst každý den, doprostřed potraviny, které by se měly jíst občas a nahoru to, co se mělo ve stravě vyskytovat pouze výjimečně.

10 Výsledky výzkumného šetření

Tato část práce se věnuje zaznamenání výsledků výzkumného šetření. První část této kapitoly je zaměřena na interpretaci dat získaných z rozhovoru, druhá část se zabývá výsledky získanými z pracovních listů.

Výsledky byly zpracovány z výpovědí a dat získaných od 36 respondentů celkem. Celkově se výzkumu ze všech typů mateřských škol účastnilo 17 dívek a 19 chlapců v přibližně stejném věku.

10.1 Vyhodnocení rozhovoru

Výsledky šetření, získané formou rozhovoru, jsou shrnuty do následujících tabulek:

Otázka v rozhovoru č.1: Jak moc se těšíš na jídlo?

Tab. 1 Míra těšení se na jídlo

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
5*	7	9	8	24	66,7 %
4*	5	2	2	9	25,0 %
3*	0	1	0	1	2,8 %
2*	0	0	0	0	0 %
1*	0	0	2	2	5,6 %

* Pro zjištění míry těšení se na jídlo byla využita škála smajlíků. Čím vyšší číslo, tím větší míra těšení se formou smajlíků zde byla znázorněna.

Většina dětí bez ohledu na navštěvovanou mateřskou školu se těší na jídlo velmi, zvolili proto toho nejšťastněji vypadajícího smajlíka, konkrétně celých 66,7 %. Další poměrně velká část o počtu 25 % zvolila druhého, usmívajícího se smajlíka, což také značí pozitivní vztah k jídlu. Neutrální postoj znázornil pouze jeden respondent, na mou doplňující otázku zjišťující důvod uvedl, že „je mu to jedno“. Smajlíka s „otráveným“ výrazem si jako svou odpověď nezvolil nikdo. Zajímavé pro mne však bylo, že smajlík s nešťastným výrazem se objevil dokonce dvakrát v jediné MŠ. Na dotaz, proč si zvolili tuto možnost jsem dostala odpověď, že je jídlo „nuda“ a že „mně jídlo nechutná“.

Otázka v rozhovoru č.2: Které jídlo ti nejvíce chutná?

Tab. 2 Oblíbené jídlo

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	3	7	3	13	36,1 %
zdravé bezmasé	2	1	0	3	8,3 %
nezdravé masité	0	2	4	6	16,7 %
nezdravé bezmasé	6	1	4	11	30,6 %
bez odpovědi	1	1	1	3	8,3 %

Největší část dětí, tedy 36,1 %, zvolila jako své oblíbené jídlo některé z kategorie zdravých masitých. Pro mé překvapení se v odpovědích několikrát objevily ryby (např. rybí filé, tuňák), nejčastěji se pak objevovalo maso kuřecí s různými druhy příloh, především s bramborovou kaší či s rýží. Druhá největší část respondentů o počtu 30,6 % pak zvolila jídlo z kategorie nezdravých bezmasých, kam spadaly nejčastěji smažené sýry, smažené hranolky a jiné, především rovněž smažené potraviny. 6 dětí si jako své oblíbené jídlo zvolily některé z kategorie nezdravých masitých, což byla v drtivé většině pizza. Stejná část dětí, totiž 3 a 3 si pak zvolila jídla zdravá bezmasá a žádné jídlo. Překvapivým zjištěním bylo, že žádné dítě z vegansky zaměřené MŠ nezařadilo mezi svá oblíbená jídla některá z kategorie zdravých bezmasých. Tři děti celkem, tedy 8,3 % pak do svých oblíbených jídel nezařadily jídlo žádné. Důvodem bylo ve dvou případech to, že prý mají rády vše a v jednom případě si dotazované dítě nemohlo vzpomenout.

Otázka v rozhovoru č.3: Co by sis dal/a dnes k obědu?

Tab. 3 Preferované jídlo pro dnešní den

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	9	6	1	16	44,4 %
zdravé bezmasé	0	2	0	2	5,6 %
nezdravé masité	1	1	6	8	22,2 %
nezdravé bezmasé	2	2	4	8	22,2 %
bez odpovědi	0	1	1	2	5,6 %

U této otázky znovu největší procento (44,4 %) dětí zvolilo jídlo, na které by dnes měly chuť to jídlo, která spadá do kategorie zdravých masitých. V několika případech se toto jídlo shodovalo s jídlem v předchozí otázce. Nejméně dětí, konkrétně 5,6 % by mělo chuť na jídlo zdravé bezmasé a shodné procento dětí, tedy 22,2 % by si dalo jídlo nezdravé – v polovině případů masité, ve druhé polovině bezmasé. Neodpověděly celkem 2 děti, resp. nedokázaly říct, co by si dnes daly k jídlu.

Otázka v rozhovoru č. 4

Tab. 4 Nejméně oblíbené jídlo

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	2	0	0	2	5,6 %
zdravé bezmasé	9	7	9	25	69,4 %
nezdravé masité	0	0	0	0	0 %
nezdravé bezmasé	1	0	0	1	2,8 %
bez odpovědi	0	5	3	8	22,2 %

Většina dotázaných dětí, konkrétně 69,4 %, si zvolilo jako své nejméně oblíbené jídlo zdravé bezmasé jídlo. V MŠ Čmelák bylo nejvíce dětí, které zvolily jídlo zdravé, konkrétně 11 dětí z 12. V MŠ Včelka to bylo pouze 7 dětí a v Klubu Motýlek se jednalo o 9 dětí. Jediné dítě si zvolilo jako své nejméně oblíbené jídlo nezdravé bezmasé, zbytek dětí odpovědělo, že neví.

Otázka v rozhovoru č. 5: Baví tě ochutnávat jídla, která neznáš?

Tab. 5 Ochutnávání nových jídel

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	8	5	6	19	52,8 %
ne	4	7	6	17	47,2 %

Výsledky v této otázce vyšly téměř shodně, konkrétně ano odpovědělo 52,8 % respondentů a zamítavě jich odpovědělo 47,2 %. U zamítavých odpovědí jsem se často dozvídala, že se ochutnávání nových jídel bojí.

Otázka v rozhovoru č. 6: Pomáháš doma s vařením?

Tab. 6 Vaření doma

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	8	5	6	19	52,8 %
ne	4	7	6	17	47,2 %

Z vyhodnocených výsledků vyšlo najevo, že celých 19 dětí doma s vařením pomáhá, zatímco zbytek, tedy 17 dětí, doma s vařením nepomáhá. V této otázce děti odpovídaly víceméně stejně, jako v předchozí otázce. Překvapilo mě, že téměř polovina dětí doma s vařením nepomáhá,

protože jsem se domnívala o opaku. Častou dodatečnou výpovědí dětí bylo, že rodiče nechtějí, aby jim děti s vařením pomáhaly.

Podotázka rozhovorové otázky č. 6: Baví tě pomáhat doma s vařením?

Tab. 7 Vztah k pomoci

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	11	12	10	33	91,7 %
ne	1	0	2	3	8,3 %

Touto otázkou jsme se dozvěděli, že pouze 8,3 % dětí nebaví doma rodičům pomáhat s vařením a celých 91,7 % dětí pomáhat baví nebo by bavilo (pokud v předchozí otázce odpověděly, že nepomáhají, zeptala jsem se, zda by je to bavilo, kdyby tu možnost měly). Tento výsledek mě velmi potěšil, neboť z něj vyplývá, že se děti o vaření a stolování zajímají.

Podotázka rozhovorové otázky č. 6: Co doma například vaříte, když pomáháš?

Tab. 8 Doma připravované jídlo

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	3	4	3	10	27,8 %
zdravé bezmasé	2	2	2	6	16,7 %
nezdravé masité	1	2	0	3	8,3 %
nezdravé bezmasé	5	4	3	12	33,3 %
bez odpovědi	1	0	4	5	13,9 %

U dětí, které doma nepomáhají, jsem tuto podotázku transformovala do podoby *„Co se u vás doma nejčastěji vaří?“*. Ze získaných výsledků vyplynulo, že častými připravovanými pokrmy v rodinách dotazovaných dětí jsou jídla nezdravá bezmasá (často jídla připravovaná „na sladko“ – palačinky, buchty aj.) – celých 33,3 % a pokrmy zdravé s masem, často připravené z masa drůbežího, které zmínilo 27,8 % dotázaných. Dalších 16,7 % dětí pak uvedlo, že se u nich často vaří jídla zdravá bezmasá a u 8,3 % dětí se pak připravují jídla nezdravá masitá. 13,9 % dotázaných dětí na otázku neodpovědělo, protože si nedokázaly vzpomenout.

Otázka v rozhovoru č. 7: Pojmenuj, jaké jídlo je na obrázku. / Jak mu doma říkáte?

Tab. 9 Pojmenování pokrmu

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
správně pojmenované	8	10	11	29	80,6 %
nesprávně pojmenované	4	2	1	7	19,5 %

Celkově si děti vedly velmi dobře, celých 80,6 % dětí správně pojmenovalo jídlo, které bylo na obrázku. Naproti domu 19,5 % dětí ze všech mateřských škol toto jídlo nikdy předtím nevidělo a název pokrmu pro ně byl taktéž neznámý.

Otázka v rozhovoru č. 8: Jak moc se ti líbí toto jídlo?

Tab. 10 Vizuální přitažlivost

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
hodně	0	1	1	2	5,6 %
docela ano	2	1	4	7	19,4 %
trochu	1	2	2	5	13,9 %
moc ne	3	2	1	6	16,7 %
vůbec ne	6	6	4	16	44,4 %

Ze získaných dat vyplývá, že většina dětí, a to 44,4 procentům, se toto jídlo vůbec nelíbí. Šest dětí uvedlo, že se jim toto jídlo moc nelíbí. Dalších pět řeklo, že se jim toto jídlo líbí jenom trochu a dalších 7 uvedlo, že se jim docela líbí. Zbylé 2 děti uvedly, že se jim toto jídlo líbí velmi.

Otázka v rozhovoru č. 9: Máš chuť na toto jídlo? Jak velkou?

Tab. 11 Chuť na pokrm

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
5*	2	0	5	7	19,4 %
4*	1	1	2	4	11,1 %
3*	2	4	2	8	22,2 %
2*	0	3	2	5	13,9 %
1*	7	4	1	12	33,3 %

* Pro zjištění míry chuti na jídlo byla využita škála smajlíků. Čím vyšší číslo, tím větší míra chuti formou smajlíků zde byla znázorněna.

Výsledky z této otázky byly vcelku překvapivé, protože ačkoliv v předchozí otázce vyplynulo, že se dětem příliš nelíbí, chuť na něj celkem měly, a to celých 19,4 % dotázaných dětí. Většina dětí, tedy 33,3 % na škále smajlíků vybraly toho nejvíce nešťastného, což znamená, že by si jej s chutí nedaly a 22,2 % jich na škále zvolilo neutrálního smajlíka. Pár z nich ke smajlíku doplnilo, že by si ho daly jen, kdyby měly hlad. Dalších 13,9 % zvolilo smajlíka s otráveným výrazem a 11,1 % jich ukázalo na usmívajícího se smajlíka, takže by si je daly celkem s chutí.

Otázka v rozhovoru č. 10: Už jsi toto jídlo někdy jedl/a?

Tab. 12 Zkušenost s pokrmem

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
ano	0	2	11	13	36,1 %
ne	12	10	1	23	63,9 %

V těchto výsledcích je jednoznačně zřetelné, že většina dětí, a to 63,9 % toto jídlo nikdy neochutnala. Naopak pouze 36,1 % uvedlo, že jej již někdy jedlo. Drtivá část dětí, které mají zkušenost s tímto pokrmem, je z Klubu Motýlek, pouze dvě děti z MŠ Včelka a děti z MŠ Čmelák s tímto jídlem nemají zkušenost žádnou.

Otázka v rozhovoru č.11: Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo ve školce?

Tab. 13 Oblíbený pokrm v MŠ

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	6	5	0	11	30,6 %
zdravé bezmasé	1	0	10	11	30,6 %
nezdravé masité	0	4	0	4	11,1 %
nezdravé bezmasé	5	3	2	10	27,8 %
bez odpovědi	0	0	0	0	0 %

Tentokrát se na místě s nejvyšší četností odpovědí s 30,6 % umístily zdravá jídla, v prvním případě masitá a v druhém bezmasá. To pro mě bylo příjemným zjištěním, neboť to znamená, že se ve školkách vaří zdravá jídla a děti je mají rády. Nejméně dětí si zvolilo jako své nejoblíbenější jídlo v MŠ některé spadající do kategorie nezdravých masitých. Další, poměrně značná část, pak zvolila za své oblíbené v MŠ to jídlo, které spadá mezi nezdravá bezmasá. To byly nejčastěji buchtičky s krémem, lívance a jiná jídla připravovaná „na sladko“.

Otázka v rozhovoru č. 12: Pojmenuješ všechny druhy příboru?

Tab. 14 Pojmenování příboru

počet správně pojmenovaných	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
3	12	12	12	36	100,0 %
2	0	0	0	0	0,0 %
1	0	0	0	0	0,0 %
0	0	0	0	0	0,0 %

Zde je z vyhodnocených výsledků zcela jednoznačně zřejmé, že naprosto všechny děti, tedy celých 100 %, dokáže správně pojmenovat všechen příbor, který se používá ke stolování. Toto zjištění bylo velmi příjemné a překvapující v pozitivním slova smyslu.

Otázka v rozhovoru č. 13: Kde doma společně s rodinou jíte?

Tab. 15 Místo stolování

	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
u stolu	10	12	11	33	91,7 %
kdekoliv jinde	2	0	1	3	8,3 %

Naprostá většina dotázaných dětí, konkrétně celých 91,7 % uvedlo, že doma jí u stolu, opak uvedly pouze 3 děti, a to 2 z MŠ Čmelák a jedno dítě z Klubu Motýlek. Ty uvedly, že jí třeba u televize nebo v pokojíčku.

Otázka v rozhovoru č. 14: Myslíš si, že toto jídlo je zdravé nebo nezdravé?

Tab. 16 Rozlišování jídel

	MŠ Čmelák		MŠ Včelka		Klub Motýlek		Absolutní četnost		Relativní četnost	
Druh jídla	✓	✕	✓	✕	✓	✕	✓	✕	✓	✕
Smažený sýr s hranolky	6	6	2	10	6	6	14	22	38,9 %	61,1 %
Cuketové placky	4	8	10	2	4	8	18	18	50,0 %	50,0 %
Tofu s bramborem	8	4	7	5	7	5	22	14	61,1 %	38,9 %
Palačinky s čokoládou	10	2	8	4	6	6	24	12	66,7 %	33,3 %
Losos se špenátem	10	2	9	3	8	4	27	9	75,0 %	25,0 %
Bramborák	7	5	10	2	11	1	28	8	77,8 %	22,2 %
Hamburger	9	3	9	3	11	1	29	7	80,6 %	19,4 %
Rýžové nudle se zeleninou	10	2	7	5	5	7	22	14	61,1 %	38,9 %
Pizza	7	5	7	5	10	2	24	12	66,7 %	33,3 %
Čínské nudle s masem	8	4	4	8	8	4	20	16	55,6 %	44,4 %
Špekáčky na pivu	11	1	8	4	8	4	27	9	75,0 %	25,0 %
Chléb s vejcem a avokádem	10	2	7	5	9	3	26	10	72,2 %	27,8 %
Vepřo knedlo zelo	7	5	6	6	5	7	18	18	50,0 %	50,0 %
Pohanka s houbami	6	6	7	5	3	9	16	20	44,4 %	55,6 %
Sushi (rýže a ryba)	6	6	11	1	11	1	28	8	77,8 %	22,2 %
Čočka na kyselo s vejcem	10	2	9	3	9	3	28	8	77,8 %	22,2 %

Vysvětlivky:
✓ = správně nalepeno
✕ = nesprávně nalepeno

Pomocí této tabulky bylo vyjádřeno, jak si děti vedly ve správném zařazování potravin do kategorií zdravá/nezdravá jídla. Nejsprávněji dokázaly zařadit hamburger, jako nezdravé jídlo jej kategorizovalo celých 80,6 % dotazovaných dětí. Naopak nejhůře si vedly u prvního jídla, tedy u smaženého sýra s hranolky s výsledkem 38,9 %, který ve většině případů zařazovaly do zdravých jídel, ačkoliv patří do kategorie nezdravých jídel. Co se týče celkového zařazování si děti nevedly špatně, lze říci, že se procentuálně spíše trefily, než netrefily.

10.2 Vyhodnocení pracovních listů

Pracovní list č. 1: TALÍŘ A PŘÍBOR

Tab. 16 Lepení příborů

	MŠ Čmelák		**MŠ Včelka**		**Klub Motýlek**		**Absolutní četnost**		**Relativní četnost**	
	✓	✕	✓	✕	✓	✕	✓	✕	✓	✕
vidlička	7	5	9	3	5	7	21	15	58,3 %	41,7 %
nůž	4	8	6	6	4	8	14	22	38,9 %	61,1 %
lžíce	2	10	7	5	11	1	20	16	55,6 %	44,4 %

Vysvětlivky:
✓ = správně nalepeno
✕ = nesprávně nalepeno

Při vyhodnocování výsledků pracovního listu s úkolem nalepit příbor k talíři bylo zjištěno, že mají děti s umístěním příboru k talíři celkem problém. Celkově si děti nejlépe vedle v lepení vidličky, správně ji nalepilo celých 58,3 %, zatímco nejhůře si vedly v nalepování nože, který mělo správně nalepeno pouze 38,9 % dětí. Lžíci nalepilo správně 55,6 % dětí. Nejúspěšnější v lepení lžíce byly děti navštěvující Klub Motýlek, správně ji nalepilo 11 dětí z 12, naopak nejhůře si v lepení lžíce vedla MŠ Čmelák. V nalepování vidličky si nejlépe vedly děti z MŠ Včelka a nejhůře z Klubu Motýlek. Nůž nalepovaly děti nejlépe z MŠ Včelka a shodně si vedla MŠ Čmelák a Motýlek, kde nůž nalepily správně pouze 4 děti.

Tab.5 Kresba oblíbeného jídla

Druh jídla	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
zdravé masité	3	3	2	8	22,2 %
zdravé bezmasé	2	1	1	4	11,1 %
nezdravé masité	5	3	5	13	36,1 %
nezdravé bezmasé	2	5	3	10	27,8 %
bez odpovědi	0	0	1	1	2,8 %

V největším zastoupení 36,1 % bylo v kresbách dětí jídlo nezdravé masité, nejčastěji na těchto obrázkách byla pizza. Následovala nezdravá bezmasá jídla, např. v podobě jídel připravovaných „na sladko“. Zdravé masité jídlo zaznamenalo do obrázku 22,2 % dětí a zdravé bezmasé pouze 4 děti, tedy 11,1 %. Pouze jedno dítě z Klubu Motýlek nenakreslilo do talíře nic.

Pracovní list č. 2: SPOJOVÁNÍ

Tab. 19 Četnost správných spojení

Počet obrázků	MŠ Čmelák	MŠ Včelka	Klub Motýlek	Absolutní četnost	Relativní četnost
5	8	10	8	26	72,2 %
4	3	2	2	7	19,4 %
3	0	0	1	1	2,8 %
2	1	0	0	1	2,8 %
1	0	0	1	1	2,8 %

Ze získaných výsledků je zřejmé, že si děti ve spojování surovin s hotovými potravinami vedly velmi dobře. Celých 26 dětí, tedy 72,2 % spojilo všechny obrázky správně. Dalších 7 dětí, tedy 19,4 %, spojilo alespoň 4 obrázky. Jedno dítě pak dokázalo spojit obrázky tři, druhé spojilo dva a třetí pouze jeden.

Pracovní list č. 3: POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Tab. Zařazování potravin do pyramidy

patro	MŠ Čmelák		MŠ Včelka		Klub Motýlek		Absolutní četnost		Relativní četnost	
	Ø✓	Ø✕	Ø✓	Ø✕	Ø✓	Ø✕	Ø✓	Ø✕	Ø✓	Ø✕
1.	3,0	8,7	3,5	7,6	2,7	9,7	3,1	8,7	32,1 %	55,9 %
2.	4,75	3,2	6,2	3,4	4,4	2,75	5,1	3,1	53,6 %	20,1 %
3.	0,8	4,7	1,3	3,1	2,0	3,4	1,4	3,7	14,3 %	34,1 %

Vysvětlivky:
Ø✓ = průměrný počet správně zařazených
Ø✕ = průměrný počet nesprávně zařazených

Ve výsledcích, které se získaly formou tohoto pracovního listu bylo zjištěno, že nejúspěšněji děti zařazovaly potraviny do druhého patra pyramidy, průměrně 53,6 % ze všech potravin připravených k nalepení zde bylo zařazeno správně. Naproti tomu celkem neúspěšně děti zařazovaly potraviny do třetího patra, kam se jim správně povedlo zařadit v průměru pouze 14,3 % jednotlivých potravin. V prvním patře si vedly tak, že správně vlepily do pyramidy průměrně 32,1 % všech správných dostupných obrázků s potravinami.

11 Diskuze výsledků výzkumu

Tato kapitola bude věnována diskuzi výsledků výzkumných otázek. Protože pro zjištění výsledků některých výzkumných otázek byl využitý jak rozhovor, tak pracovní list, budu obě metody pro získání dat vyhodnocovat dohromady.

11.1 Diskuze výsledků výzkumných otázek

Výzkumná otázka č. 1: Která MŠ má nejvíce dětí, které mají velmi rády jídlo a těší se na něj?

Největší zastoupení dětí, které se na jídlo těší nejvíce, má MŠ Včelka, naproti tomu nejméně dětí se těší na jídlo z MŠ Čmelák. Číselně jde však pouze o rozdíl dvou dětí, rozdíl tedy není nijak znatelný ani mezi dětmi, ani mezi školkami, které navštěvují. Lze tedy říci, že se na jídlo těší všechny děti ze všech druhů mateřských škol víceméně stejně. Z celkového počtu 36 dětí se na jídlo těší celých 33 dětí, což je velmi uspokojivé zjištění. Zarážející je pro mě pouze výsledek u Klubu Motýlek, kde dokonce dvě děti uvedly, že se na jídlo netěší vůbec a zvolily si proto toho nejvíce nešťastně vypadajícího smajlíka. Při bližším prozkoumání těchto jedinců, jejich výsledků a po diskuzi s pedagogy (průvodci) bylo zjištěno, že nejpravděpodobnějším důvodem bude velmi striktní zdravá veganská výživa u těchto dětí, která je rovněž rodiči velmi hlídaná. Tyto děti pak nejspíše nemají prostor pro svobodná rozhodnutí co se jídla týče a netěší se na něj, protože jim často nechutná. Dle Kast-Zahn a Morgenroth (2008) tyto skutečnosti pak mohou vést až k rozvinutí negativnímu vztahu ke stravě a stravování, neboť dítě touží po „zakázaném ovoci“ a za případné selhání jej trápí špatné svědomí až deprese.

Výzkumná otázka č. 2: Jaké druhy preferovaných jídel se objevovaly nejčastěji v odpovědích dětí ve vztahu ke stravě v navštěvované MŠ?

U této výzkumné otázky mne nejvíce zajímalo to, zda se mezi dětmi z Klubu Motýlek objeví větší část dětí preferující zdravá jídla než, ve dvou dalších zkoumaných MŠ s běžným typem stravování. Co se týče osobních chuťových preferencí mezi dětmi napříč školkami nebyl zjištěn značný rozdíl, ten značný pak však najdeme u nejoblíbenějších pokrmů připravovaných v Klubu Motýlek – hned 100 % uvedlo, že jejich nejoblíbenější jídlo ve školce je vždy bezmasé (děti se ve jmenovaném zařízení dostávají do styku i s alternativami masa, např. tofu, seitan,

tempeh, sójové maso či robi maso, které bylo v den průběhu mého výzkumu podáváno a děti nevěděly, že se jedná o alternativu).

Dále je ze získaných výsledků zřejmé, že děti často preferují jídla nezdravá bezmasá, která se často opakovala ve formě smažených pokrmů jako jsou hranolky, smažené sýry, krokety, lívance, palačinky aj. V mnohých jsem se také dozvěděla, že jsou tato jídla oblíbená proto, že nejsou rodiči dětem tak často dovolována a pro děti jsou tedy vzácnější, což je jedině pozitivní zjištění. Téměř žádné dítě, které zvolilo jako své nejoblíbenější jídlo některé z kategorie masitých, nezmínilo jiné maso, než rybí nebo drůbeží. Domnívám se, že je to z důvodu jemnější konzistence masa, která je pro dítě snáze konzumovatelná než jiné druhy masa, např. hovězí či vepřové, avšak příčiny mohou být různé. Dle Gregora a Zákostelecké (2014) nemají děti rády maso, které je příliš tučné nebo tuhé. Děti podle nich pak nemívají problém s masovými pokrmy „převlečenými za jiné jídlo“, jako jsou karbanátky, řízky či mleté řízky.

Výzkumná otázka č. 3: Ve které MŠ budou děti volit jako své nejméně oblíbené jídlo zdravé jídlo?

U této otázky vyšly výsledky mezi školkami relativně podobně, avšak nejvíce dětí, které nepreferují některý z druhů zdravého jídla bylo z MŠ Čmelák. Výpovědi dětí napříč školkami se v mnoha případech shodovaly a víceméně zdravá bezmasá jídla představovaly nejčastěji různé druhy zeleniny. Děti tedy u této otázky volily spíše jednodruhovou potravinu, než celý hotový pokrm. V mnoha případech se jednalo například o brokolici, květák, kapustu či jinou obecně neoblíbenou surovinu. Překvapilo mě, že celých 8 dětí celkem uvedlo, že neví, co by mezi neoblíbené jídlo zařadily. Při dalším zjišťování vyšlo najevo, že mají rády vše a nenapadá je, co by do této odpovědi mohly zařadit. Toto zjištění je celkem pozitivní, neboť z něj vyplývá, že u těchto dětí se neobjevuje vybíravost tak, jako u některých jejich vrstevníků. Konkrétně vybíravost je definována jako selektivní jedení, nezájem o jídlo a jedení po malých porcích. (Fraňková, Pařízková a Malichová, 2013)

Výzkumná otázka č. 4: Ve které mateřské škole je nejvyšší zastoupení dětí, které rády ochutnávají nová jídla?

Dle výsledků získaných v rozhovoru bylo zjištěno, že největší zastoupení dětí, které rády ochutnávají nová jídla, jsou ty, které navštěvují MŠ Čmelák. Naproti tomu nejvíce dětí, které nerady zkouší nová jídla, navštěvují MŠ Včelka. Na mou doplňující otázku „Proč“? se mi v pár

případech dostalo odpovědi, že se bojí těch jídel, která se jim nelíbí na pohled nebo jim „nevoní“, což je očekávatelné. Domnívám se, že ačkoliv z výsledků vyšlo najevo, že je vztah k ochutnávání nových pokrmů mezi dětmi napříč školkami téměř shodný, nakonec by značná část dětí uvažovala stejně jako ty děti, u kterých byla zjišťována příčina zamítavé odpovědi. Laštovičková (2019) uvádí, že: *„V mateřských školkách děti často odmítají čočku, hrách, fazole, filé, hrášek s mrkví, špenát nebo pomazánky. Někdy mají matky dětí ve školce tendenci určovat, co tam dítě bude jíst a co ne. Výhodou je, že rodiče si mají možnost přečíst jídelníček a pokud ví, že dítě pokrm nezná, upozornit na to. Dítěti mohou vysvětlit, že je to dobré jídlo, že ho může ve školce ochutnat, nebo že ho potom spolu uvaří doma.“*

Výzkumná otázka č. 5: Jaký mají děti vztah k pomáhání přípravy jídla v souvislosti s navštěvovanou MŠ?

Po vyhodnocení výsledků je zřejmé, že nejvíce se doma k vaření zapojují děti z MŠ Čmelák. Ostatní děti k pomoci většinou nejsou pobízeny nebo jim je činnost rovnou rodiči zakázána. Myslím si, že je to obrovská škoda, neboť si děti k vaření a následnému stolování tvoří vztah již od dětství a z osobních mateřských zkušeností musím podotknout, že jsou děti na své kulinářské působení v rodině pyšné a o to více si váží a prožívají každé společně připravené jídlo. Samozřejmě se ke společné přípravě jídla váže nutnost dostatečného času, protože děti potřebují dostatek prostoru a trpělivosti – a spěchající rodič chce mít vše co nejrychleji hotové. Toto zjištění zdá se mi být poněkud nešťastné a jak uvádí Fraňková, Pařízková a Malichová (2013), 82 s.: *„Zdá se, že si k jídlu každý víceméně odskočí, aby se co nejdříve opět věnoval svým povinnostem nebo zábavám.“*
Mým osobním přáním je, aby se tato skutečnost změnila a rodina spolu trávila co nejvíce času nejen ve svém čistém volném čase, ale i při domácích povinnostech, mezi které bezesporu příprava jídla rozhodně patří.

Výzkumná otázka č. 6: Jakým způsobem budou reagovat děti z různých MŠ ve vztahu k otázkám týkajících se určitého alternativního pokrmu?

Nejlépe si v pojmenování jídla (opečené tofu s bramborem) vedly děti z Klubu Motýlek, správně odpovědělo celých 11 dětí z 12. Nejmenší povědomí o tomto jídle měly děti z MŠ Čmelák, pokrm poznalo 8 dětí a správně odpovědělo také 10 dětí v MŠ Čmelák. Očekávala jsem, že nejvyšší zastoupení dětí znající tento pokrm bude z vegansky zaměřené mateřské školy, což se mi potvrdilo, neboť onen pokrm je zde připravován. Velmi zajímavým výsledkem

bylo, že několik dětí uvedlo, že na toto jídlo mají chuť, ačkoliv jim nepřijde vizuálně přitažlivé. Domnívám se, že ten pravý důvod je menší míra předsudků vůči alternativním pokrmům dospělých lidí oproti dětem – značná část dospělých se bojí tato jídla konzumovat už kvůli jejich vizuálu, zatímco děti, které toto jídlo již jedly vědí, že ač nevypadá tak vábně, jako jiné pokrmy, správně připravené může být chuťově velice dobré. Dalšími benefity podle Hlavaté (2013) u alternativ masových pokrmů je, že obsahují méně tuku, nenasycené mastné kyseliny a neobsahují cholesterol.

Výzkumná otázka č. 7: Jaká část dotazovaných dětí dokáže pojmenovat příbor a kolik z nich je umí správně umístit k talíři?

Pozitivním zjištěním při získání výsledků bylo, že úplně všechny dětí znají všechen příbor a dokáží ho správně pojmenovat. Z této skutečnosti totiž vyplývá, že s ním mají zkušenosti a při informacích získaných při pozorování dětí při jídle je i zcela zřejmé, že je příbor všemi dětmi aktivně používán. Co už však tolik pozitivní nebylo je fakt, že téměř žádné dítě nedokázalo umístit všechen příbor k talíři správně tak, jak uvádí etiketa stolování. Nejlépe si vedly děti při lepení vidličky, nejhůře pak v nalepování nože. Významný rozdíl mezi školkami zřejmý nebyl, jelikož ve všech školkách si děti berou příbory rovnou s jídlem a neučí se zde stolování. Machová (2018) uvádí, že: *„Už naše babičky s oblibou používaly přísloví „Jaká matka, taká Katka“ nebo „Jablko nepadne daleko od stromu“ a pravděpodobně měly pravdu. Pokud rodina alespoň párkrát do týdne nestoluje dohromady, od koho má dítě odkoukat, jak se s příborem zachází či jak se u stolu chovat? Kde se má inspirovat? Koho by vlastně mělo napodobovat? Děti, zvláště batolata, se učí zejména napodobováním, a tak v tomto ohledu velmi záleží na rodičích, zda budou mít jejich potomci koho a co zrcadlit.“* Pokud se děti nemohou inspirovat stolováním u rodičů, možná bychom jim měly jít příkladem my, učitelky mateřských škol.

Výzkumná otázka č. 8: Kde jsou zvyklé děti doma jíst a která mateřské škola má nejvíce dětí, které jsou zvyklé jíst doma u stolu?

Velmi uspokojivým výsledkem výzkumného šetření byl ten fakt, že naprostá většina dětí jí doma společně s rodiči u stolu. Pouhé tři děti uvedly opak, totiž ten, že jedí u televize či v pokojíčku. Domnívám se, že tento stav, ač není dle získaných výsledků značný, není

uspokojivý pro tyto konkrétní děti, neboť znamená, že společné stolování doma upadá. Jak uvádí Fraňková, Pařízková a Malichová (2013), význam společného stolování je nepodcenitelný, jelikož je jeho význam důležitý ve vztahu k výchově, zachování a udržování rodinných tradic a také pro komunikaci. Je proto škoda, aby o to tyto děti zůstaly ochuzeny.

Výzkumná otázka č. 9: Kolik dotázaných dětí v různých druzích mateřských škol dokáže správně rozlišit jídla na zdravá a nezdravá?

Při vyhodnocení výzkumu bylo zjištěno, že děti dokázaly pokrmy zařadit mezi zdravé a nezdravé spíše správně, než nesprávně. Problém jim činil pokrm první, který představuje smažený sýr s hranolky, který zařazovaly spíše mezi zdravá jídla a potom pohanka s houbami, kterou naopak řadily spíše mezi nezdravá Jediná jídla, u kterých výsledky vyšly na pomezí, byly vepřo knedlo zelo a cuketové placky (pravděpodobně pro jejich podobnost s bramboráky). Vzhledem k faktu, že byl výzkum činěn s dětmi staršího předškolního věku jsou výsledky i tak uspokojivé, protože už tyto děti začínají mít povědomí o zdravých a nezdravých potravinách. I zde platí, že bychom jako rodiče i pedagogové měli děti vzdělávat v oblasti zdravé stravy a stravování, protože má zásadní vliv nejen na jejich vývoj, ale také návyky, celkový zdravotní stav i psychickou pohodu, jak již bylo zmíněno v kapitole zabývající se dětským stravování. V neposlední řadě bychom jim měli jít dobrým příkladem – aby kolem sebe viděly co nejvíce lidí, které se stravují převážně zdravě a aby byly motivovány nás napodobovat. Pozorování je totiž pro děti jeden z nejsnazších a nejpřirozenějších způsobů učení.

Výzkumná otázka č. 10: Děti ze které MŠ budou úspěšnější v počtu správně přiřazených surovin k hotovému pokrmu v pracovním listě?

Nejúspěšněji si vedly děti z MŠ Včelka. Hned na druhém místě se v četnosti spojení umístila MŠ Korálky a „nejhůře“ si vedl Klub Motýlek. V celkovém objektivním pohledu ale u dětí napříč školkami nebyly tak značné rozdíly a děti si obecně v tomto pracovním listě vedly velmi dobře. Protože tyto pracovní listy děti vypracovávaly ve skupinách, všimla jsem si, že si mezi sebou radí (především v MŠ Čmelák) – nikoliv v přiřazování potravin, nýbrž v postupu – aby nespojovaly potraviny postupně jednu po druhé, ale nejdříve ty, u kterých si jsou jisté k těm, u kterých si tak jisté nejsou. Pozitivně na mě působilo i to, že vypracovávání tohoto pracovního listu braly trochu jak soutěž, kdo všechny potraviny spojí jako první a chtěly tento úkol zvládnout spíše samy, než že by se „napodobovaly“. Potěšilo mě, že většinou svedly spojit i

suroviny na přípravu bábovkového těsta s již hotovou bábovkou, a tedy že pochopily, že je tyto suroviny nutno smíchat. Rovněž doufám, že děti dokázaly spojovat suroviny s hotovými pokrmy proto, že je samy znají a možná samy aktivně pomáhaly s přípravou oněch pokrmů doma v rámci rodiny.

Výzkumná otázka č. 11: Která MŠ má nejvyšší zastoupení správných výsledků v přiřazování potravin do potravinové pyramidy?

Protože je pyramida zdravé výživy v ČR ve vzdělávání dětí celkem známá, rozhodla jsem se i ji zařadit do výzkumu formou pracovního listu. Pro zjednodušení jsem vytvořila pyramidu pouze ze tří pater. Úkolem dětí bylo nalepit potraviny tam, kam si myslí, že patří podle toho, jak často by je měly jíst. Pokud si nevěděly rady vyzvala jsem je, aby nalepily potraviny tak, jak jsou zvyklé jíst doma. Ukázalo se, že nějaké povědomí o potravinové pyramidě sice mají, avšak nevědí, co kam patří, co kam zařadit a jak se s pyramidou pracuje. Některé děti například do pyramidy lepily potraviny tak, jak by si je přály jíst, ale nemohou - v prvním patře se tak objevovaly sladkosti, uprostřed sladké ovoce a mléčné výrobky a nahoře maso a zelenina. Nejčastěji takto děti pracovaly v Klubu Motýlek, kde je kladen důraz na zdravou veganskou stravu nejen průvodci, ale i rodiči dětí.

11.2 Limity výzkumu

Nejznatelnějším úskalím při získávání dat je pravděpodobně vztah dětí k průběhu výzkumu. U některých z nich jsem si všimla, že neprezentovaly skutečnost tak, jak opravdu je, ale spíše způsobem, kterým by se přály se stravovat. Dalším úskalím je fakt, že pro děti bylo občas složité se rozpomenout, a tak třeba zvolily jinou odpověď, než která by se shodovala se skutečností. Snažila jsem se při výzkumu s dětmi o to, aby průběh získávání dat nebyl monotónní, aby se děti jednoduše „nenudily“, ovšem i přesto bylo pro některé jedince obtížné se soustředit a spolupracovat.

Neopomenutelným limitem je rozhodně i velikost výzkumného souboru (36 dětí z 3 mateřských škol) a je tedy očekávatelné, že při zařazení dalších respondentů do výzkumného šetření by uvedené výsledky mohly získat odlišnou podobu. Je tedy vhodné ve vztahu k těmto skutečnostem zohlednit fakt, že výsledky nelze objektivně zobecnit.

Závěr

Postoje dětí ke stravě a stravování se utváří od samotného narození. Dítě prochází různými vývojovými obdobími, ve kterých se strava mění a přizpůsobuje jejich věku a je důležité, aby mělo dítě kladný vztah ke stravě a stravování už „od první lžičky“. Jako rodiče i pedagogové bychom děti do jídla neměli nutit, aby si k němu vytvořilo negativní vztah a aby bralo jídlo jako „nutné zlo“, naopak bychom je měli přirozeně motivovat a jít jim dobrým příkladem.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou postoje dětí je stravě a stravování v předškolním věku a jaké jsou rozdíly mezi školkami s různými druhy zavedené stravy. Z tohoto cíle bylo vytvořeno několik výzkumných otázek a metod, jakými získáme o vztahu dětí ke stravě a stravování co nejvíce informací.
Výzkumných otázek bylo nakonec vytvořeno 11. Na získání těchto dat byla použita metoda rozhovoru a pracovních listů pro zkoumané děti. Prostřednictvím těchto metod pro získání dat bylo zjištěno, že mateřské školy se v závislosti na typu stravy mezi sebou neliší nikterak výrazně a obecně všechny děti, se kterými byl výzkum realizován, si vedly velmi dobře. Dá se tedy říci, že mají ke stravě a stravování kladný postoj.

Jediným výraznějším rozdílem napříč školkami podle mého názoru je postoj některých rodičů ke stravě a stravování jejich dětí v Klubu Motýlek, kde bylo z výpovědí některých dětí zřejmé, že jsou v jídle hodně „drženy zkrátka“. Dozvídala jsem se například, že děti nemohou jíst žádné sladkosti, a že si užívají, když mohou (u prarodičů, na návštěvách). Tyto děti pak například kreslily do svých pracovních listů jako svá oblíbená jídla lentilky, čokoládu, smažené bramborové lupínky a jiné, rodiči zakázané potraviny. Striktní zákazy pak ale dle mého názoru nepůsobí tak, jak by si rodiče přáli – vedou k tomu, že děti touží po zakazované potravině a když nejsou hlídány, dopřejí si ji v nadměrném množstvím což jen přispívá k jejich špatnému svědomí a následnému předpokladu si vytvořit k jídlu negativní vztah. Podle mého názoru by děti měly jíst vše, záleží pouze na míře konzumovaných potravin.

Domnívám se a zároveň doufám, že tato bakalářská práce přispěla k novému pohledu na postoje dětí předškolního ke stravě a stravování a rozpracovala velmi aktuální a důležité téma, jež je hojně i v mém bezprostředním okolí diskutováno.
Rovněž by tato práce mohla být zajímavým zdrojem informací pro učitele mateřských škol a především pro rodiče dětí, od kterých se děti učí nejvíce. V budoucnu by pak tato práce mohla

být rozšířena o pohled dětí v jejich starším, minimálně adolescentním věku, jak se podle nich vyvinula strava v jejich osobním životě od doby provedení výzkumu a jaký je jejich aktuální vztah a postoj ke stravě a stravování, popřípadě jak zpětně hodnotí jejich stravu v dětském věku.

Seznam použité literatury

BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a ŠMARDOVÁ, Vlasta (2011). *Diagnostika dítěte předškolního věku.* Brno: Computer Press a.s. ISBN 978-80-251-1829-0.

BEZ HLADOVĚNÍ (2013). *Potravinová pyramida* [online]. [cit. 2019-04-27]. Dostupné z: https://www.bezhladoveni.cz/potravinova-pyramida/

BURIANOVÁ, Tereza (2007). *Výživa předškolních a školních dětí.* [online]. [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: https://www.ordinace.cz/clanek/vyziva-predskolnich-a-skolnich-deti/

DOLEŽEL, Zdeněk (2007). *Pitný režim u dětí.* [online]. [cit. 2019-04-23]. Dostupné z: https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2007/03/02.pdf

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

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

FRAŇKOVÁ, Slávka, PAŘÍZKOVÁ, Jana a MALICHOVÁ, Eva (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

FRÜHAUF, Pavel a kol. (2003). *Fyziologie a patologie dětské výživy.* Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0069-2.

GREGORA, Martin a ZÁKOSTELECKÁ, Dana (2014). *Jídelníček kojenců a malých dětí.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4773-6.

HLAVATÁ, Karolína (2013). *Vyzkoušejte alternativu masa – chutná a je zdravé.* [online]. [cit. 2019-05-03]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Vyzkousejte-alternativu-masa---chutna-a-je-zdrave__s10010x7972.html

ILLKOVÁ, Olga, NEČASOVÁ, Lucie a DAŇKOVÁ, Zdeňka (2009). *Zdravá výživa malých dětí.* Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-625-4.

KAST-ZAHN, Anette a MORGENROTH, Hartmut (2008). *Aby děti správně jedly.* Brno: Computer Press a.s. ISBN 978-80-251-1937-2.

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

KOŤÁTKOVÁ, Soňa (2008). *Dítě a mateřská škola.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1568-1.

KUDLOVÁ, Eva a MYDLILOVÁ, Anna (2005). *Výživové poradenství u dětí do dvou let.* Praha: Grada. ISN 80-247-1039-0.

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

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana (2006). *Vývojová psychologie.* Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.

LAŠTOVIČKOVÁ, Jitka (2019). *Dítě nechce jíst? Často chybujeme i my.* [online]. [cit. 2019-04-25]. Dostupné z: https://www.nutriklub.cz/clanek/dite-nechce-jist-casto-chybujeme-i-my

MACHOVÁ, Jitka a KUBÁTOVÁ Dagmar (2015). *Výchova ke zdraví.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.

MACHOVÁ, Martina (2018). *Jak naučit dítě jíst příborem? Základem je společné stolování.* [online]. [cit. 2019-04-19]. Dostupné z: https://www.maminka.cz/clanek/jak-naucit-dite-jist-priborem-zakladem-je-spolecne-stolovani

MÜLLEROVÁ, Jitka (2009). *Stravování v mateřské škole.* [online]. [cit. 2019-04-24]. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/k/p/3184/stravovani-v-materske-skole.html/

PIŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf (2009). *Zdravá výživa pro každý den.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2488-1.

RODIČE A DĚTI (2019). [online]. *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku.* [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: https://www.rodice-a-deti.cz/charakteristika-vyvoje-ditete-predskolniho-veku

SEDLÁŘOVÁ, Petra (2008). *Základní ošetřovatelská péče v pediatrii.* Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1613-8.

STRNADELOVÁ, Vladimíra a ZERZÁN, Jan (2013). *Radost ze zdravých dětí.* Olomouc: Anag. ISBN 978-80-7263-835-2.

STUDIUM PSYCHOLOGIE (2016). *Piagetova teorie kognitivního vývoje* [online]. [cit. 2019-04-21]. Dostupné z: https://www.studium-psychologie.cz/vyvojova-psychologie/8-piaget-moralka.html

VÁGNEROVÁ, Marie (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání.* Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

VRBICKÁ, Martina (2019). *Potravinová pyramida – pomocník pro správné stravování.* [online]. [cit. 2019-04-27]. Dostupné z: http://nutricniordinace.cz/novinka/potravinova-pyramida-pomocnik-pro-spravne-stravovani

VÝŽIVA DĚTÍ (2013). [online]. *Desatero výživy dětí.* [cit. 2019-04-27]. Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/

YNTEMA, Sharon K. a BEARD, Christine H. (1999). *New Vegetarian Baby*. New York: McBooks Press. ISBN 0-935526-63-3.

ŽIVÁ PLANETA (2019). [online]. *Fyzický vývoj*. [cit. 2019-05-02]. Dostupné z: http://www.zivaplaneta.cz/lide/fyzicky-vyvoj/

Seznam příloh

Příloha A – Rozhovor

Příloha B – Pracovní list č. 1: Lepení a kresba

Příloha C – Pracovní list č. 2: Spojování

Příloha D – Pracovní list č. 3: Potravinová pyramida

Příloha A – Rozhovor

Datum: Školka:

Jméno: Čas:

Číslo:

1. Jak moc se těšíš na jídlo? /Jak moc máš rád/a jídlo? (Škála smajlíků)

   1 2 3 4 5

2. Které jídlo ti nejvíce chutná?

3. Co by sis dal/a dneska k obědu?

4. Které jídlo opravdu nemáš rád/a?

5. Baví tě ochutnávat jídla, která neznáš?

6. Pomáháš doma s vařením?

   a. Baví tě to?

   b. Co třeba vaříte, když pomáháš?

7. Pojmenuj, jaké jídlo je na obrázku. Jak mu doma říkáte?

8. Jak moc se ti líbí tohle jídlo?

9. Máš chuť na tohle jídlo? Jak velkou? (Škála smajlíků)

1 2 3 3 5

10. Už jsi toto jídlo někdy jedl/a?

11. Jaké je tvé nejoblíbenější jídlo ve školce?

12. Pojmenuješ všechen příbor?

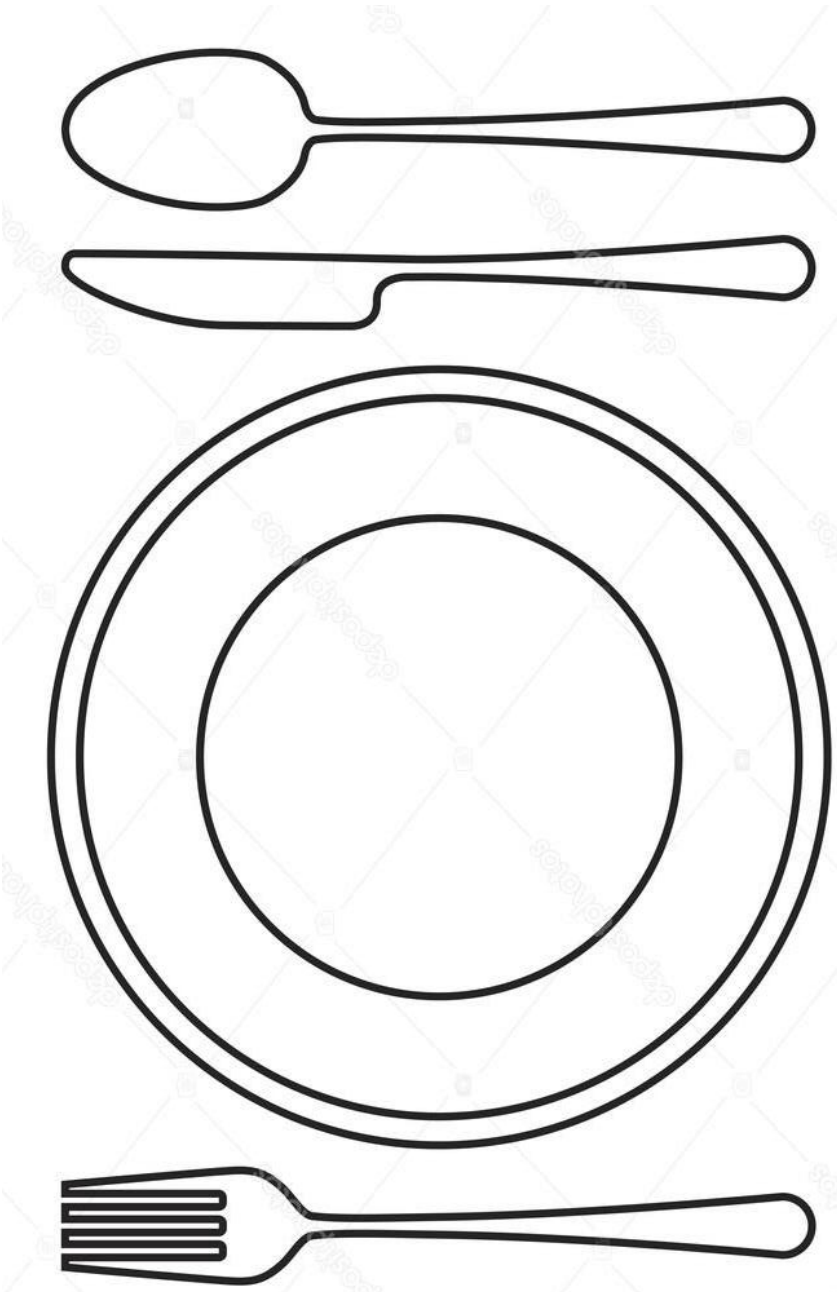
13. Kde doma společně s rodinou jíte?

14. Poznáš, jaké jídlo je na obrázku? Myslíš si, že je zdravé nebo nezdravé?

	POKRMY	zdr.	nez.
1	Smažený sýr s hranolky		
2	Cuketové placky		
3	Tofu s bramborem		
4	Palačinky s čokoládou		
5	Losos se špenátem		
6	Bramborák		
7	Hamburger		
8	Rýžové nudle se zeleninou		
9	Pizza		
10	Čínské nudle s masem		
11	Špekáčky na pivu		
12	Chléb s vejcem a avokádem		
13	Vepřová pečeně s knedlíkem a se zelím		
14	Pohanka s houbami		
15	Sushi (rýže a ryba)		
16	Čočka na kyselo s vejcem		

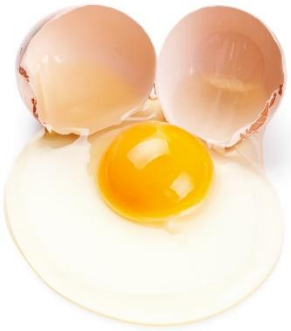
Příloha B – Talíř a příbor

NALEP, KAM PATŘÍ PŘÍBOR A NAKRESLI SVÉ OBLÍBENÉ JÍDLO



Příloha C – Spojování

SPOJ, KTERÉ SUROVINY K SOBĚ PATŘÍ



Příloha D – Potravinová pyramida