

Filozofická fakulta univerzity Palackého v Olomouci  
katedra sociologie a andragogiky

**Jitka Müllerová**

**ŠKOLNÍ JÍDELNA SOUČÁSTÍ ŠKOLY**  
School dining-room as a part of a school

Bakalářská práce

**Vedoucí práce: PaedDr. Zdeněk Souček**

**Olomouc 2012**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila jen uvedených pramenů a literatury.

V Mladé Boleslavi dne 29. února 2012

.....

Děkuji tímto PaedDr. Zdeňkovi Součkovi, za odborné vedení práce, cenné rady a připomínky poskytované při vypracování této bakalářské práce.

## OBSAH

ÚVOD .....	1
1. ZÁKLADNÍ PŘEDPISY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ .....	3
1.1 Vyhláška č 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání .....	3
1.2 Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky .....	3
1.3 Přehled základních právních předpisů dotýkajících se problematiky společného stravování .....	11
2. STRAVOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	13
2.1 Spotřební koš a jídelníček a výživové zvyklosti .....	13
2.2 Psychická a sociální specifika .....	14
2.3 Pravidla .....	15
2.3.1 Pravidla výběru potravin .....	15
2.3.2 Pravidla a fyziologická potřeba dětí .....	16
2.3.3 Pravidla pro dospělé .....	17
2.3.4 Proč je pro děti důležité stanovit si pravidla .....	18
2.4 Komunikace .....	18
3. ODMĚNY A PŘÍKAZY .....	20
3.1 Vydírání .....	20
3.2 Proč neslibovat odměny .....	20
3.3 Důsledky pokynů a příkazů .....	21
4. ŽIVOTOSPRÁVA .....	22
4.1 Rámcový vzdělávací program .....	22
4.2 Obecné zásady stravování dětí .....	22
4.3 Pětkrát denně zdravá jídla pro děti .....	23
4.3.1 Snídaně .....	23
4.3.2 Přesnídávky .....	24
4.3.3 Oběd .....	24
4.3.4 Odpolední svačina .....	25
4.3.5 Večeře .....	25
4.3.6 Pitný režim .....	25
5. ZDRAVÁ VÝŽIVA .....	27
5.1 Co je to správná výživa? .....	27
5.2 Co je to správná zdravá výživa? .....	27
5.3 Největší prohřešky ve stravě malých dětí .....	27
6. SPOLEČNÉ STOLOVÁNÍ .....	28
7. ZÁKLADNÍ INFORMACE O ZAŘÍZENÍ .....	29
7.1 Školní jídelna .....	29
7.2 Mateřská škola .....	30
8. SPOLUPRÁCE S RODIČI .....	31
9. PROVEDENÍ .....	34

9.1	Pracovníci kuchyně .....	34
9.2	Učitelky.....	35
10.	ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM.....	37
10.1	Projekt: Aby nám ve školce chutnalo.....	37
10.1.1	Činnosti .....	38
10.1.2	Pokusy se semínky.....	43
10.1.3	Rituály .....	43
10.1.4	Společné oslavy obou tříd mateřské školy: .....	44
10.2	Podmínky školního vzdělávacího programu: Životospráva .....	45
11.	DOTAZNÍK PRO RODIČE Č. 2 .....	47
	ZÁVĚR: .....	50
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY: .....	52
	SEZNAM PŘÍLOH: .....	53
	PŘÍLOHY:.....	54
	OBRAZOVÉ PŘÍLOHY: .....	69

## ÚVOD

Za svoji pětadvacetiletou praxi učitelky mateřské školy jsem prošla více jak deseti mateřskými školami. Jsem člověk, který velice rád jí, tak jako každý zdravý dospělý člověk, a bylo mi vždycky divné, proč to tak není také u malých dětí v mateřských školách. Proč nejedí hrachovou kaši, dušenou mrkev, rybičkovou a drožděvou pomazánku ani zeleninové saláty, a proč se tyto pokrmy dětem v mateřských školách vaří, když to stejně nejedí. Odpovědi ředitelky a vedoucích stravování mateřských škol byly na tuto otázku vždy stejně stručné: "Musí se dodržovat normy a spotřební koš!"

Výživové normy jsou 1. přílohou vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování ve znění vyhlášky č. 463/2011 Sb. Tato prováděcí vyhláška stanoví v Úvodním ustanovení, co se rozumí školním stravováním a že se školní stravování řídí výživovými normami a finančními limity na nákup potravin. Dále stanoví Organizaci školního stravování, Zařízení školního stravování a jejich provoz, Rozsah služeb školního stravování, Úplatu za školní stravování, Zrušující ustanovení a Účinnost této vyhlášky. V příloze č. 1 stanoví Výživové normy pro školní stravování a v příloze č. 2. Finanční limity na nákup potravin.

Školní jídelny se dále řídí dalšími právními a zejména hygienickými předpisy.

Zajištění nutričních norem v rámci stávajících vyhlášek a předpisů je úkolem pracovníků školní jídelny.

Realizace stravování pro děti předškolního věku v mateřské škole má ale také další aspekty. Děti přicházejí do mateřské školy a je to většinou jejich první setkání s kolektivním soužitím a není to pro ně vůbec jednoduché. Jsou na začátku svého života, jsou jim 3 roky. Každé dítě má své rodinné zvyklosti a potravinové návyky. Bylo by velice jednoduché, kdyby se rodiče řídili odbornou literaturou a do mateřské školy by přišly děti se stejnými stravovacími návyky.

Ale tak to není, a proto se v této bakalářské práci zabývám současnými trendy stravování malých dětí a jejich uskutečnění v mateřské škole. Odborná literatura je směřována právě k rodičům. Pro pedagogické pracovníky v předškolních zařízeních je této literatury opravdu málo. I to je jeden z důvodů, proč jsem se rozhodla pro toto téma k vypracování bakalářské práce.

Cílem bakalářské práce je shromáždit nové poznatky o stravování dětí předškolního věku a tyto poznatky uplatnit ve stravování dětí v předškolním zařízení.

Zavést stravování, které zajistí pestrou stravu s výživou vhodnou pro děti předškolního věku s individuálním přístupem ke každému jedinci. Jde o vytvoření nového pohledu na stravování dětí v nabídce, kvalitě, úpravě potravin, ale zejména s přihlédnutím na psychologické aspekty. Ty respektují individualitu dítěte s ohledem na jeho genetické dispozice, na jeho chuť, hlad. Zajistí pohodu, klid, dobrou náladu při stolování a také

komunikaci u jídla. Děti se naučí kultuře stolování, která je v jejich dospělosti zhodnocena. Umožní dětem, realizovat se v kolektivu a chovat se dle společenských pravidel.

V praktické části uvedu možnost, jak stravování s těmito aspekty lze uskutečnit v dvoutřídní mateřské škole, jejíž součástí je školní jídelna. Školní jídelna má svá pravidla uvedena v Provozním řádu školní jídelny. Provozní řád informuje rodiče jaká je cena za stravování a jak uskutečnit platbu stravného, dále informuje, že jídelníček je sestavován v souladu s výživovými normami a ty vyhodnocuje spotřební koš. Pokud chceme změnit stravování a navázat na stravovací návyky dětí z domova, je nezbytná spolupráce s rodiči. Dotazník je jednou z možností, jak získat informace o tom, jaké potraviny děti jedí a jaké stravování v mateřské škole si rodiče představují. Na základě vyhodnocení dotazníku vytvořit jídelníček, který je sestaven tak, aby děti měly výběr z různých druhů potravin (několik druhů pečiva, ovoce, zeleniny, potraviny na obložení pečiva, několik druhů nápojů,...) a pomocí spotřebního koše zjistit, jak je vyhovující pro plnění výživových norem.

Nejnáročnější bude změnit myšlení a návyky, víceméně zlovyky učitelek.

Učitelky mají problémy se svými předsudky o tom, jaká je pro dítě nejlepší strava. Nevěří, že již děti předškolního věku mají skutečně jakousi vrozenou schopnost, díky které vždy velice dobře rozpoznají, jakou potravinu a v jakém množství, jejich organismus opravdu potřebuje.

Bude nezbytné je seznámit s novými trendy stravování dětí předškolního věku, obohatit školní knihovnu o vhodnou literaturu a zapojit učitelky do práce na novém projektu školního vzdělávacího projektu např. s názvem Aby nám ve školce chutnalo. Tento projekt bude obsahovat činnosti, které seznámí děti s různými druhy ovoce, zeleniny a dalších potravinami. Děti se naučí básničky, písničky, pohádky, seznámí se s vařením a pečením, projeví své výtvarné schopnosti a seznámí se zdravým životním stylem. Dále můžeme s dětmi dělat pokusy se semínky a zavést rituály při oslavách narozenin, nebo společné oslavy obou tříd při příležitosti s navázáním na integrované bloky.

Dotazník pro rodiče bude závěrečným bodem praktické části. Zhodnotí, jak rodiče přijali tento nový přístup ke stravování dětí v mateřské škole, ale zejména jak jsou spokojené děti a jak stravování v mateřské škole děti ovlivňuje, ale také to co je třeba ještě změnit či vylepšit.

Školní jídelna je součástí mateřské školy a stravování je součástí vzdělávacího programu.

## TEORETICKÁ ČÁST

### 1. ZÁKLADNÍ PŘEDPISY PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ

Zařízení školního stravování zajišťují v mateřských školách stravování dětí v rámci školního stravování v souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. (školský zákon) a prováděcí vyhláškou Ministerstva školství kultury a tělovýchovy ČR č. 107/2005 Sb. o školním stravování.

#### 1.1 Vyhláška č 14/2005 Sb., o předškolním vzdělávání

##### § 4

###### Stravování dětí

(1) Při přijetí dítěte do mateřské školy stanoví ředitel mateřské školy po dohodě se zákonným zástupcem dítěte způsob a rozsah stravování dítěte. Rozsah se stanoví tak, aby se dítě, je-li v době podávání jídla přítomno v mateřské škole, stravovalo vždy.

(2) Organizace a rozsah školního stravování dětí a úplata za školní stravování se řídí zvláštním právním předpisem. (Hanzl a kol. str. 257)

#### 1.2 Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění vyhlášky č. 463/2011 Sb.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanoví podle §35 odst. 2, §121 odst. 1 a §123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle §121 odst. 2 školského zákona:

##### §1

###### Úvodní ustanovení

(1) Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb (dále jen "strávníci").

(2) Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce.



## §2

### Organizace školního stravování

#### 1) Školní stravování zabezpečuje

- a) zařízení školního stravování a
- b) jiná osoba poskytující stravovací služby, (dále jen „provozovatel stravovacích služeb“)

(2) Školní stravování je zabezpečováno jinou osobou poskytující stravovací služby pouze ve výjimečných případech, kdy tyto služby není možné zajistit v zařízeních školního stravování.

(3) Právnícká osoba vykonávající činnost školy nebo školského zařízení zajistí pro své strážníky podle místních podmínek ekonomicky a organizačně nejvhodnější způsob školního stravování a podmínky jeho poskytování vymezí ve školním nebo vnitřním řádu.

(4) Provozovatel stravovacích služeb stanoví podle povahy poskytovaných služeb výši finančních normativů na nákup potravin (dále jen "finanční normativ") podle §5 odst. 2 a další podmínky poskytování školního stravování, zejména podmínky přihlašování a odhlašování strážníků a jídel, organizaci výdeje jídel a způsob hrazení úplaty za školní stravování.

(5) V ujednání o zajištění školního stravování mezi právníckou osobou vykonávající činnost školy nebo školského zařízení a provozovatelem stravovacích služeb je podle povahy zajišťovaných služeb obsaženo zejména

- a) vymezení rozsahu poskytovaných služeb podle §4,
- b) výše finančních normativů podle §5 odst. 2,
- c) organizace rozvozu nebo přepravy jídel,
- d) způsob zabezpečení dohledu nad nezletilými strážníky.

(6) Poskytuje-li provozovatel stravovacích služeb více druhů jídel na výběr, musí být zachováno plnění výživových norem.

(7) Jídla podávaná v rámci školního stravování konzumují strážníci v provozovnách školního stravování (dále jen "provozovna") uvedených v §3 odst. 2, nebo v provozovnách jiné osoby poskytující stravovací služby, s výjimkou případu uvedeného v §4 odst. 9. Zařízení školního stravování může ve výjimečných případech, při splnění požadavků v oblasti ochrany veřejného zdraví stanovených zvláštními právními předpisy, zabezpečovat školní stravování mimo prostory uvedené v §3 odst. 2.

(8) Provozovatelé stravovacích služeb uchovávají údaje o plnění výživových norem nejméně po dobu jednoho kalendářního roku.

### §3

Zařízení školního stravování a jejich provoz

(1) Typy zařízení školního stravování jsou

- a) školní jídelna,
- b) školní jídelna - vývařovna (dále jen "vývařovna"),
- c) školní jídelna - výdejna (dále jen "výdejna").

(2) Zařízení školního stravování provádí svou činnost v provozovnách. Provozovnou se rozumí každý samostatný soubor místností a prostor, v němž jsou uskutečňovány stravovací služby podle odstavce 3, 4 nebo 5, během nichž nedochází k rozvozu nebo přepravě jídel.

(3) Školní jídelna v rámci školního stravování vydává jídla, která sama připravuje, a může připravovat jídla, která vydává výdejna.

(4) Vývařovna v rámci školního stravování připravuje jídla, která vydává výdejna.

(5) Výdejna v rámci školního stravování vydává jídla, která připravuje jiný provozovatel stravovacích služeb. Pro jednu provozovnu daného typu zařízení školního stravování připravuje jídla vždy jeden provozovatel stravovacích služeb. Na základě dohody s provozovatelem stravovacích služeb, který jídla připravuje, může výdejna v rámci školního stravování připravovat doplňková jídla podle §4 odst. 1.

(6) Stravovací služby nad rámec §4 (dále jen "jiné stravovací služby") poskytované strážníkům musí odpovídat zásadám zdravé výživy a prodávaný sortiment nesmí obsahovat alkoholické nápoje a tabákové výrobky.

(7) Výdej jídel v rámci jiných stravovacích služeb, s výjimkou podávání stejných jídel zaměstnancům právnických osob, které vykonávají činnost škol a školských zařízení, může zařízení školního stravování uskutečňovat pouze časově, nebo prostorově odděleně od školního stravování.

### §4

Rozsah služeb školního stravování

(1) Pro účely této vyhlášky se rozumí

- a) hlavními jídly oběd a večeře,
- b) doplňkovými jídly snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře,
- c) obědem polévka nebo předkrm, hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce),
- d) večeří hlavní chod, nápoj a případně doplněk (salát, dezert, ovoce).

(2) Každé z jídel podle odstavce 1 je strážníkům poskytováno nejvýše jednou denně.

(3) Dítě v mateřské škole má právo denně odebrat

- a) oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s celodenním provozem,
- b) oběd a jedno předcházející doplňkové jídlo, nebo oběd a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s polodenním provozem,
- c) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1 s výjimkou druhé večeře, je-li vzděláváno ve třídě s internátním provozem,  
včetně tekutin v rámci dodržení pitného režimu.

(4) Žák základní školy a nezletilý žák střední školy a konzervatoře má právo denně odebrat oběd.

(5) Zletilému žákovi střední školy, konzervatoře a studentovi vyšší odborné školy lze poskytovat školní stravování v rozsahu uvedeném v odstavci 4.

(6) Nezletilý žák ubytovaný ve školském výchovném a ubytovacím zařízení, osoba v plném přímém zaopatření, nebo osoba, které je poskytována preventivně výchovná péče formou celodenních nebo internátních služeb, má právo denně odebrat

- a) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1 s výjimkou druhých večeří, jde-li o nezletilého žáka nebo osobu mladší 15 let, nebo
- b) hlavní a doplňková jídla podle odstavce 1, jde-li o nezletilého žáka nebo osobu od dovršení 15 let.

(7) Zletilému žákovi a studentovi vyšší odborné školy ubytovanému ve školském výchovném a ubytovacím zařízení lze poskytovat školní stravování v rozsahu uvedeném v odstavci 6 písm. b).

(8) Souhlasí-li nadpoloviční většina zletilých strážníků a zákonných zástupců nezletilých strážníků, mohou strážníci uvedení v odstavci 6 nebo 7 denně odebrat pouze snídani a hlavní jídla, a to v hodnotě nákladů na potraviny ve výši součtu finančních normativů určených pro všechna jim náležející jídla podle odstavce 6 nebo 7.

(9) První den neplánované nepřítomnosti strážníka ve škole nebo školském zařízení se pro účely této vyhlášky považuje za pobyt ve škole nebo školském zařízení.

## §5

Úplata za školní stravování v zařízeních školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí

(1) Úplata za školní stravování je určena výší finančního normativu.

(2) Výše finančního normativu se určí v rámci rozpětí finančních limitů stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce podle cen potravin v místě obvyklých.

(3) Při významných osobních příležitostech strážníka, kterému je poskytováno stravování v rámci plného přímého zaopatření nebo v rámci preventivně výchovné péče formou

celodenních služeb nebo internátních služeb, se náklady na nákup potravin v kalendářním roce zvyšují na jednoho strávnicka celkově o 300 Kč.

## §6

Zrušovací ustanovení

Zrušuje se:

1. Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky č. 48/1993 Sb., o školním stravování.
2. Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 276/1993 Sb., kterou se mění a doplňuje vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky č. 48/1993 Sb., o školním stravování.
3. Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 20/1995 Sb., kterou se mění vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.
4. Vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy č. 313/1997 Sb., kterou se mění vyhláška Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.
5. Vyhláška č. 69/2003 Sb., kterou se mění vyhláška č. 48/1993 Sb., o školním stravování, ve znění pozdějších předpisů.

## §7

Účinnost

Tato vyhláška nabývá účinnosti dnem jejího vyhlášení.

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. ve znění vyhlášky č. 463/2011 Sb., o školním stravování

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den				
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17
7 - 10 r. oběd	64	10	55	19	12
11 - 14 r. oběd	70	10	70	17	15
15 - 18 r. oběd	75	10	100	9	17
celodenní stravování					
3 - 6 r.	114	20	450	60	25
7 - 10 r.	149	30	250	70	35
11 - 14 r.	159	30	300	85	36
15 - 18 r.	163	20	300	85	35

Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den				
	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	20	110	110	90	10
7 - 10 r. oběd	13	85	65	140	10
11 - 14 r. oběd	16	90	80	160	10
15 - 18 r. oběd	16	100	90	170	10
celodenní stravování					
3 - 6 r.	40	190	180	150	15
7 - 10 r.	55	215	170	300	30
11 - 14 r.	65	215	210	350	30
15 - 18 r.	50	250	240	300	20

Věková skupina strávnicků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávnicka a den pro laktoovovegetariánskou výživu				
	Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výrobky	Tuky volné	Cukr volný
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	15	350	75	12	20
7 - 10 r. oběd	15	250	45	12	12
11 - 14 r. oběd	15	250	45	12	15
15 - 18 r. oběd	15	250	45	12	13
15 - 18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40

Věková skupina strávníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strávníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu			
	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	130	115	90	20
7 - 10 r. oběd	92	70	140	15
11 - 14 r. oběd	104	80	160	15
15 - 18 r. oběd	114	90	160	15
15 - 18 r. celodenní stravování	370	290	250	30

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.

2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků a cukrů, kde množství volných tuků a volného cukru představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.

3. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42, protože nevznikají ztráty čištěním jako u syrové zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).

4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.

5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strávníků nebo zletilí strávníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.

7. Souhlasí-li zákonný zástupce strávníka nebo zletilý strávník, lze strávníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strávníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strávníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře

Příloha č. 2 vyhlášky č. 107/2005 Sb. ve znění vyhlášky č. 463/2011 Sb., o školním stravování

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanoví podle § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle § 121 odst. 2 školského zákona:

Finanční limity na nákup potravin

	Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla	Finanční limity Kč/den/strážník
1.	Strážníci 3 - 6 let	
	snídaně	7,00 až 13,00
	přesnídávka	6,00 až 9,00
	oběd	14,00 až 25,00
	svačina	6,00 až 9,00
	večeře	12,00 až 19,00
	Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
	na nápoje	3,00 až 5,00
2.	Strážníci 7 - 10 let	
	snídaně	9,00 až 15,00
	přesnídávka	7,00 až 12,00
	oběd	16,00 až 32,00
	svačina	6,00 až 10,00
	večeře	14,00 až 25,00
	Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00
3.	Strážníci 11 - 14 let	
	snídaně	10,00 až 16,00
	přesnídávka	7,00 až 12,00
	oběd	19,00 až 34,00
	svačina	7,00 až 11,00
	večeře	15,00 až 27,00
	Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00
4.	Strážníci 15 a více let	
	snídaně	11,00 až 17,00
	přesnídávka	7,00 až 12,00
	oběd	20,00 až 37,00
	svačina	7,00 až 11,00
	večeře	17,00 až 34,00
	Celkem (celodenní)	62,00 až 111,00
	II. večeře	9,00 až 16,00

Strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec lze úměrně se zvýšením výživových dávek zvýšit horní limit na nákup potravin. Výsledná částka se zaokrouhlí na padesátihaléře nahoru.

Do věkových skupin jsou strážníci zařazováni na dobu školního roku, ve kterém dosahují věku podle bodů 1 až 4

(Hanzl a kol. str. 316-323)

### 1.3 Přehled základních právních předpisů dotýkajících se problematiky společného stravování

Nařízení Evropského parlamentu a Rady (ES)

č. 178/2002, kterým se stanoví obecné zásady a požadavky potravinového práva, zřizuje se Evropský úřad pro bezpečnost potravin a stanoví postupy týkající se bezpečnosti potravin

č. 852/2004, o hygieně potravin

č. 1935/2004, o materiálech a předmětech určených pro styk s potravinami

č. 1924/2006, o údajích týkajících se potravin z hlediska jejich nutriční hodnoty a vlivu na zdraví

Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění:

zákona č. 254/2001 Sb.,

zákona č. 274/2001 Sb.,

zákona č. 13/2002 Sb.,

zákona č. 76/2002 Sb.,

zákona č. 86/2002 Sb.,

zákona č. 120/2002 Sb.,

zákona č. 309/2002 Sb.,

zákona č. 320/2002 Sb.,

zákona č. 274/2003 Sb.,

zákona č. 392/2005 Sb.

Prováděcí předpisy:

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, ve znění vyhlášky č. 602/2006 Sb.

Vyhláška č. 490/2000 Sb., o rozsahu znalostí a dalších podmínkách k získání odborné způsobilosti v některých oborech ochrany veřejného zdraví

Vyhláška č. 252/2004 Sb., kterou se stanoví požadavky na pitnou vodu a četnost její kontroly, ve znění vyhlášky č. 187/2005 Sb.



Nařízení vlády č. 502/2000 Sb., o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací, ve znění nařízení vlády č. 88/2004 Sb.

Vyhláška č. 6/2003 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů, podmínky odběru biologického materiálu pro provádění biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli

Nařízení vlády č. 178/2001 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví zaměstnanců při práci, ve znění nařízení vlády 523/2002 Sb. a nařízení vlády 441/2004 Sb.

## 2. STRAVOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Přijímání potravy, tedy jídlo je základní fyziologická potřeba a chuť k jídlu, která je touhou jíst, závisí u lidské bytosti na faktorech psychologických. Potřeba jídla nemá jen nutriční rozměr. Jídlo je od nepaměti privilegovaným okamžikem pospolitosti a sdílení. Společné stolování spojuje oba aspekty orální slasti, chuťový i verbální. Konverzace posiluje potěšení z dobrého jídla a chrání také před hltavostí. Z kulturního hlediska byl tento aspekt až dosud velmi ceněn. Ale věci se mění, jídlo se odehrává v čím dál větším spěchu a plní funkci pouhého nasycení, zatímco potěšení je opomíjené.

(Bonnot-Matheron 2002)

### 2.1 Spotřební koš a jídelníček a výživové zvyklosti

V souladu se zákonem č. 561/2004 Sb. (školským zákonem) se stravování dětí v mateřských školách uskutečňuje podle výživových norem stanovených v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví na základě poznatků odborníků v oblasti výživy. Výživové normy, tzv. spotřební koš, jsou součástí právního předpisu – vyhlášky č. 107/2005 Sb., o školním stravování, a jsou rozpracovány podle věkových skupin strávníků s ohledem na jejich výživové potřeby. Normy školního stravování jsou závazné pro všechna stravovací zařízení poskytující školní stravování a jejich dodržování kontroluje Česká školní inspekce. (Jeřábková 2007)

Sestavování jídelníčku v mateřské škole klade vysoké nároky na dostatečné využití spotřebního koše potravin podle potravinové pyramidy. Opakování pokrmů a nápojů se vyhneme tak, že je budeme postupně doplňovat do menu pro jednotlivé dny. Pestrost jídelníčku nám usnadní dobré znalosti v oboru. Začneme sestavovat nejprve hlavní pokrmy, nejlépe na celý měsíc, a to v pořadí:

Maso hovězí, telecí, vepřové, skopové, rybí, drůbež, zvěřina a maso domácích zvířat, vnitřnosti (vždy nemůžeme využít celé nabídky).

Doplníme pokrmy bezmasé sladké (1x týdně) a slané (1x týdně hodnotné náhrady za maso).

Přiřadíme bohatou nabídku příloh včetně salátů.

Sestavíme nabídku polévek (v týdnu střídáme vývary a zahuštěné polévky).

Uvedeme nabídku přesnídávkových obilovin.

Doplníme pomazánky, saláty.

Přidáme ovoce a zeleninu v pestré sezónní nabídce.

Sestavíme vhodné nápoje pro celý den.

Při sestavování jídelníčku dbáme na gastronomické zásady, které zajistí spokojenost strávníků. Máme na zřeteli, že výběr pokrmů a nápojů významně ovlivňuje zdraví dětí. (Illková, Vašíčková 2004)

Fořt uvádí tato fakta:

1. Základem moderní racionální stravy je smíšená strava s potravinami v dobré kvalitě.
2. Sortiment potravin se musí přizpůsobit genetickým dispozicím jednotlivce nebo přesněji – každý jednatel musí skladbu své stravy přizpůsobit vlastní individualitě. Nutné je respektovat individualitu genetickou současně s aktuální situací, danou pohlavím, věkem, typem aktivity, metabolickým typem, somatotypem a zdravotním stavem.
3. Rozhodující je kvalita, nikoliv kvantita.
4. Souvislost mezi kvalitou výživy a kvalitou zdraví je přesvědčivě dokázána.
5. Současné potraviny nemohou zajistit dostatečné množství ochranných látek.
6. Většina lidí dlouhodobě porušuje zásady správného životního stylu.
7. Neexistuje univerzální typ zdravého stravování.
8. Nelze zajistit podmínky nutné k realizaci ideální, zcela zdravé a především reálné výživy.

„Nikdo nejí jen to, co chce, protože především jí to, co mu do mozku nenápadně implantovali rodiče (někdy cíleně, někdy automaticky), veřejné, školní a „závodní“ stravování, producenti potravin a obchodníci s potravinami a k čemu ho povědomě nutí po desítky let fixované výživové zvyklosti, běžné v té zemi, kde žije. A jistě ne posledním faktorem, který určuje, co člověk jí, je – jeho peněženka“ (Fořt 2007 str. 73)

## 2.2 Psychická a sociální specifika

Období od narození až přibližně do 16 let je charakteristické závislostí dítěte na konzumaci potravy, kterou mu předkládá někdo jiný. Přitom minimálně do 3 let věku je to období úplné závislosti. Pak přichází dítě do kolektivu a poznává stravování v jídelnách předškolních a školních zařízení. (Petr Fořt 2008)

Předškolní věk má svá psychická a sociální specifika a ta se promítají i do oblasti stravování. Pro harmonický vývoj osobnosti dítěte je musíme respektovat. V předškolním věku má dítě touhu po samostatnosti v každé činnosti a již se samo nají, dovede si jídlo vzít, když má hlad nebo chuť. Rychle se učí jíst příborem, nabírat polévku, nalít pití nebo namazat chleba, ozdobit krajíce chleba, vykrajovat perníčky nebo i prostříit stůl. V tomto věku děti také velice rády a ochotně pomáhají. V předškolním věku si děti více samy regulují příjem potravy podle svých potřeb a v mateřské škole se některé děti dožadují potravin, na které jsou zvyklé z domova a na neznámé potraviny se dívají s nedůvěrou.

Je velice důležité děti nenutit do jídla ani jim neslibovat odměny a jen pozvolna rozšiřovat sortiment potravin a navázat na stravovací zvyklosti dětí. Dítě samo potřebuje získat osobní zkušenost, aby se po příchodu do kolektivu necítilo handicapované a jednou si samostatně a uvědoměle vybralo tu svoji cestu ke zdravému jídlu. Zjednodušeně lze říci, že rodiče a personál mateřské školy jsou odpovědni především za to, co je dítěti k jídlu předkládáno, ale dítě si samo rozhodne, co a kolik toho sní.

(Illková, Vašíčková 2004)

Dítě a jeho chuť k jídlu ovlivňují různé faktory. Tím nejběžnějším je rozmrzelost. Také například změna školy, hádka s nejlepším kamarádem, stěhování, smutek či stresem v rodině může u dítěte docházet ke ztrátě chuti k jídlu. Jídlo mimo rodinné prostředí bývají pro dítě, které s matkou válčí kvůli jídlu, příležitostí spořádat všechno, co se mu namane. Naopak dítě, které na matce příliš lpí, bude cizí potravu těžko snášet. U dítěte mohou být chuti také ovlivněny citovými vztahy s jeho kamarády. Dítě si oblíbí opomíjenou potravinu právě kvůli kamarádovi, kterého obdivuje. Díky tomu se dítě vychovávané v jistých rodinných podmínkách prostřednictvím kamarádů ze třídy často přizpůsobí snadněji než dospělý potravinovým zvyklostem jiné země. Chuti a nechuti pocházejí z asociací. Když dítě spojuje nějakou potravinu nepříjemnou situací, je velká pravděpodobnost, že mu nebude chutnat. Například dítě, které muselo opakovaně dojídat studený květák, si bude tuto zeleninu ošklivit, také až bude starší a v dospělosti. Stejně tak si uchovává odpor k jídlu, které mu často podávali na místě, které nemělo rádo (ve školní jídelně, v ozdravně). Chuti a nechuti se vytvářejí také asociací s vůněmi a pachy. Podle toho, jestli jídlo evokuje potravinu oblíbenou, nebo nenáviděnou v důsledku použitých ingrediencí nebo vůně, bude dítěti chutnat, nebo ho odmítne. (Bonnot-Matheron 2002).

## 2.3 Pravidla

### 2.3.1 Pravidla výběru potravin

Rozhodovat o tom, co dítě bude a co nebude jíst, kolik toho vlastně může či musí sníst, tak to jsou rozhodnutí, která bychom měli přenechat pouze dětem.

„Ze všech výzkumů a na základě zkušeností můžeme tvrdit, že děti skutečně mají jakousi vrozenou schopnost k tomu, aby přísun své stravy dokonale regulovaly a nejedly ani příliš mnoho a ani méně, než skutečně potřebují.“

My dospělí máme se stravovacími návyky podstatně větší problémy. Při výběru potravin se bohužel necháváme ovlivňovat takovými aspekty, jako je chuť, kultura, tradice, zvyk, naše finanční situace, zvědavost, představa o dokonalé kráse, zdraví, fyzická kondice, a v neposlední řadě hraje roli i to, kolik času nám na přípravu jídla zbývá.“

(Kast-Zahr, Morgenroth 2008 str. 23)

### 2.3.2 Pravidla a fyziologická potřeba dětí

Abychom mohli respektovat fyziologické potřeby dětí a budovat správné vztahy k jídlu, je třeba, aby byla zvolena jasná pravidla stolování a jeho rituály.

„Co opravdu pomáhá? Pravidla pro správné stravování.

Vy rozhodujete:

- Co dítěti nabídnete
- Kdy mu to nabídnete
- Jak mu to nabídnete

Dítě rozhoduje:

- Zda vůbec chce jíst
- Kolik si toho přeje sníst

Vaše role:

Co? Vy rozhodujete o tom, co bude dnes k jídlu. Snažte se brát v potaz všechno, co už o zdravé výživě víte, a na základě toho pak také jídlo připravujte.

Kdy? Vy rozhodujete také o tom, kdy a kolikrát denně se bude jíst. A v tento čas pak také podávejte jídlo.

Jak? Vy rozhodujete také o tom, jaké chování budete u stolu tolerovat a jaké ne. Na vás záleží, kolik dítěti povolíte, a kde stanovíte hranice slušného a akceptovatelného chování. Snažte se tato pravidla také prosadit, protože to, jaká atmosféra bude při společném jídle vládnout, v podstatě záleží pouze na vás. Měli byste být pro dítě dobrým, vlastně tím nejlepším vzorem. Jezte proto klidně a s maximální chutí.

Pokud je dítě tak, malé, že ještě nedokáže jíst bez vaší pomoci, pochopitelně mu pomáhejte, ovšem pouze do té míry, do které je to opravdu nezbytné. Tímto je váš úkol splněn.

Pokud přesto děláte pro dítě více, než je třeba, znamená to, že podvádíte a snažíte se obejít přísná pravidla hry. Je to skutečně zbytečné a dítě tím pouze rozmazlujete.

Role dítěte:

V momentě, kdy si dítě sedne ke stolu a uvidí, co je k jídlu, by mělo mít možnost se svobodně rozhodnout, zda chce, či nechce jíst, a z nabídky na talíři nebo na stole si vybrat pouze to, na co má chuť. V tomto smyslu by dítě mělo mít možnost se samo rozhodovat.

Co si z nabídky vybere.

Kolik toho sní a kdy talíř odloží.

Tato pravidla platí pro děti od útlého věku po děti školou povinné. U dětí, které ještě musíte krmit, dávejte dobrý pozor na to, abyste rozeznali jejich jasné signály, zda mu jídlo chutná či nechutná, anebo kdy „říká“, že je nasyceno.“

(Kast-Zahr a Morgenroth 2008 str. 18)

Co se stane, když dítěti dovolíte, aby samo určovalo, kdy a co se bude jíst a jak budou obědy či svačinky probíhat?

Pokud přenecháme dítěti v otázce stolování volnou ruku, anebo připustíme, aby dítě stanovilo zákony a pravidla společného stolu dle vlastního uvážení, je to také špatně. Dítě si velice snadno a rychle zvykne, že může jíst před televizí, že si při jídle může hrát, číst podobně, je velmi obtížné ho tyto způsoby odnaučit. Tyto zlozvyky si může odnést až do dospělosti, kdy se mu mohou stát základem pro vznik obezity.

(Kast-Zahr a Morgenroth 2008)

### 2.3.3 Pravidla pro dospělé

Fořt svá pravidla směřuje k rodičům, ale ta platí i pro zaměstnance mateřské školy.

- Jídlo se nesmí dětem vnucovat slovně ani fyzickým přesvědčováním. Děti, kterým je jídlo cíleně nabízeno a vnucováno, nakonec podléhají, a jsou v důsledku toho mnohem častěji obézní.
- Nesmíme být úzkostní, odmítne-li dítě pokrm, protože ono je pozoruje a cizí neuróza v něm vyvolá negativní emoce, které se projeví při následujícím jídle.
- Chvalte jídlo, které chcete, aby dítě jedlo, případně ho jezte s ním. Respektujte staré známé Komenského „příklady táhnou“. Čím je dítě starší, tím více si všímá, co jí dospělí a jeho vrstevníci v předškolních zařízeních.
- Každé nové jídlo je pro dítě podezřelé, a tudíž k němu přistupuje odmítavě. Je vhodné mu ho nabídnout, nechat ležet v jeho dosahu, případně mu dát menší porci jeho obvyklého jídla a k tomu jídlo pro něj nové.
- Nové jídlo musí být podáváno jen v malém množství.
- Při nabídce nového jídla úzkostlivě dbejte na to, aby si s jeho konzumací dítě nespojilo nelibě pocity (např. vařící jídlo a dítě se spálí).
- Zapojte dítě do přípravy stravy a to jakýmkoliv způsobem.
- Nepoužívejte příliš často jídlo jako „odměnu“. Vede to k zneužití sladkostí, dítě se velmi rychle naučí „vydírat“.
- Využívejte možnosti vzájemného kontaktu tříletých a starších dětí a posilujte kontakty s těmi z nich, které se správně stravují.
- Nikdy nepodávejte minimálně jednu hodinu před plánovaným jídlem dítěti různé sladkosti a jeho oblíbené pamlsky.

Již mezi třetím a pátým rokem věku si dítě dokáže uvědomovat význam stravy a vhodnost výběru. Očekávejte, že dítě vychované rodiči k racionální výživě bude mít zásadní problémy se stravováním v mateřských školách, a tím spíše ve školních jídelnách.

(Fořt 2000)

Některé děti se naučí jíst to, co se jim předloží, jiné to udělají pod nátlakem – a je po

vrozené intuici. Všichni, kdo jsou svým způsobem odpovědni za výživu dětí, by si měli uvědomit, že děti jsou po stránce stravování pod obrovským tlakem: na jedné straně jsou rozmazlovány prarodiči, na druhé straně přebírají nevhodné zvyky rodičů a v jejich škodlivých zvyklostech je většinou utvrzuje školní stravování. (Fořt 2004)

Životní styl hraje velkou roli ve způsobu stravování. Pokud dítě chce jíst jen některý z nabízených pokrmů, nenuťte ho do jiných, zkuste mu však jiný pokrm nabídnout. Dávejte však pozor na to, aby si nezvyklo poroučet, co bude jíst. Neobávejte se zafixovaného malého jím oblíbeného sortimentu, je-li jeho volba správná. Dokonce i „monotónní“ strava může být plnohodnotná, obsahuje-li v průběhu několika dní potraviny všech hlavních skupin. Nedělejte si přehnané starosti – pokud se naučíte správně nakupovat a vařit, nedostatek živin ani energie nehrozí.

„Prosím uvědomte si, že není nutné každý den snídat něco jiného! Ve svém důsledku by snaha často střídat sortiment snídaní vedla k odmítnutí snídaní jako takových. Někdy je totiž z psychologického hlediska vhodnější zavést určitý stereotyp. Vždyť to tak mají i dospělí.“ (Fořt 2008)

#### 2.3.4 Proč je pro děti důležité stanovit si pravidla

"Již od předškolního věku je třeba mluvit s dětmi o pravidlech, limitech, řádu a dávat jim příležitost, aby se na jejich tvorbě podílely - nestanovovat hranice pro děti, ale s dětmi!" (Kopřiva, Nováčková, Nevolová 2007 str. 194)

Děti testují pevnost pravidel svými drobnými provokacemi, které mají za cíl jen potvrzení toho, co dítě již mnohokrát slyšelo. Potřebují se ujistit, zda to co jsme si jednou dohodli, že opravdu platí. Nespolehlivé, nepevné hranice vyvolávají v dětech pocity nejistoty a ohrožení. (Kopřiva, Nováčková, Nevolová 2007)

## 2.4 Komunikace

Výživa dětí není omezena jen strohým výčtem živin. Fyzický vývoj je důležitý, ale je jen jednou ze složek zdraví. Každý věk, i předškolní má také svá psychická a sociální specifika, která se promítají i do oblasti stravování a která musíme respektovat, abychom podpořili harmonický vývoj osobnosti. (Illková, Vašíčková 2004)

Máme dětem při jídle něco vyprávět? Číst nebo vyprávět příběh při jídle znamená děti rozptylovat, cítí, že mají odpovídat. Když se děti soustředí na příběh, odvádí je to od potřeby jíst, co mu podáváme a od radosti z jídla. Je to, jako kdybychom řikali: „Není důležité, jestli máte hlad, nebo ne, myslíte na něco jiného a jezte.“ Do stejné kategorie je

možné přiřadit rodiče, kteří zapnou televizi nebo dělají opičky v naději, že se dítě nají. Přesto je na dítě možné mluvit, zatímco jí, nebo ve chvílích, když se má do jídla dát.

Vyprávění příběhů při jídle není vhodné, ale možné je s dítětem mluvit o tom, co má na talíři, co může cítit, když pokrm ochutná, kdo mu ho připravil.

Tato rada je užitečná jen pro určitou dobu, do 2 let věku dítěte. Uvidíme, že jakmile se dítě naučí mluvit, rozhodně bude u stolu místo pro různorodější konverzaci.

Zvyk nutit dojíst, co je na talíři, pocházející z doby, kdy byl potravy nedostatek, v naší době někdy zpestřený komentářem: „Mysli na děti v Africe, které umírají hlady!“, nemůže mít pro dítě žádný smysl, dítě si ho vyloží jediné jako pokus o nátlak. Komentář usiluje o vzbuzení iracionálního pocitu viny, protože neexistuje žádný vztah mezi hladem jednoho a hladem druhého.

Vydírání „jedna lžička za maminku, jedna lžička za tatínka ...“

Tato dobře známá metoda, která se bohužel někdy krátkodobě osvědčí, vychází z prostého citového vydírání. Přináší stejné nevýhody jako nepokrytý nátlak; nebere totiž v úvahu, že i když někdy s jídlem roste chuť, rozhodně neroste pod nátlakem! Z formulace totiž dítě pochopí, že musí jíst, aby rodičům udělalo radost, nebo aby zajistilo přežití maminky, tatínka, ba dokonce celé rodiny (protože většinou se uvádí celá plejáda jejich členů). Jenže člověk přece nejí pro druhé, jí pro sebe. (Silviane Bonnot-Matheron 2002)



### 3. ODMĚNY A PŘÍKAZY

#### 3.1 Vydírání

„Nabízení odměny ve formě sladkostí posunuje motivace – jestliže dítě kvůli bonbonu dojí, co má na talíři, není to proto, že má chuť k jídlu, ale proto, že bylo vydíráno. Stejně tak sladkost není dávana „pro radost“. A jestliže klidně sedí, není to proto, že se tak chce chovat a učit se sebeovládání, ale proto, aby získalo bonbon, čokoládovou tyčinku nebo zmrzlinu... Tento typ odměny zvyšuje hodnotu orálního uspokojení na úkor jiných, méně regresivních motivací (respekt, autodisciplína), které jsou pro vývoj dítěte vhodnější. Navíc tato metoda, která je založena na vydírání („Když budeš hodný v obchodě, dostaneš bonbon“), učí dítě vydírat ostatní ... a začne u rodičů.

Podobně odměna typu: „Když dojdeš to maso (nebo tu zeleninu), budeš si moci jít hrát (nebo se dívat na televizi)“, tak ta předešlá patří mezi formy vydírání a nese v sobě stejné nevýhody. Pokud tímto způsobem zkoušíme přimět dítě k jídlu, zahajujeme proces naléhání, buď lichotkami, nebo vyhrožováním. Přísné rozkazy vyvolávají u dítěte nevědomý odpor nebo jasný vzdor. Nutit dítě do jídla, když nemá hlad, znamená vytvářet problém.“

Tak se dospěje k situaci, že se jídlo, místo aby bylo příjemným okamžikem, stává zdrojem nevyhnutelného konfliktu, kdy každý setrvává na svých pozicích – dospělý a proti dítěti v aktivní nebo pasivní opozici – je čas, začít s věcmi zase od začátku. Je třeba stanovit si pravidla. ( Bonnot-Matheron 2002, str. 90)

Podle Kast-Zahn a.Morgenroth tento postoj ke stravování odráží jejich vlastní zkušenosti a zážitky z dětství, kdy stolování bylo spojeno s nepříjemnými zážitky, stresem, napětím a dodnes vnímají stravování jako komplikovaný a problematický jev.

#### 3.2 Proč neslibovat odměny

„Odměny jsou používány především s manipulativním záměrem - abychom přiměli druhého udělat to, co chceme my, ať je to dítě nebo dospělý. U dětí jsou odměny používány často i ve snaze povzbudit zájem o něco, co dítě začalo dělat samo od sebe, a to na základě našeho přesvědčení, že jestliže něco podílíme odměnou, pak se zájem automaticky zvýší. Je to velké varování pro ty, kteří mají chuť dávat dětem obrázky, sladkosti, razítka, červené puntíky a další odměny ve víře, že zvýší jejich zájem. Má to zcela opačný účinek, než jaký zamýšlejí. Kdykoliv nabízíme odměnu, snižujeme význam a hodnotu činnosti, která má být za tuto odměnu vykonána.“ (Kopřiva, Nováčková, Nevolová

### 3.3 Důsledky pokynů a příkazů

„Pokyny u dětí vytvářejí nelibost a podráždění. Jsou překážkou, aby se dítě naučilo sledovat své tělesné pocity a řídit se jimi, ubírají příležitosti, kdy by se mělo učit rozhodovat, uvažovat o důsledcích svého chování a brát za sebe zodpovědnost.

Člověk má vrozené předpoklady rozvinout schopnost rozhodovat se, uvědomovat, že při provádění nějaké činnosti existují, alternativy z nich může volit. Příkazy jsou namířeny proti rozvoji této schopnosti. Žádný dospělý nemá rád, když se mu rozkazuje a také u normálně se vyvíjejícího dítěte vyvolávají příkazy negativní emoce“.

(Kopřiva, Nováčková, Nevolová 2007 str. 38)

## 4. ŽIVOTOSPRÁVA

### 4.1 Rámcový vzdělávací program

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání v podmínkách předškolního vzdělávání zmiňuje: „Životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže: - Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla.“ A dále: „Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem přirozený vzor.“ (Opravilová a kol. 2004 str. 30)

### 4.2 Obecné zásady stravování dětí

#### Desatero výživy dětí

- Dopřejte dětem pestrou a rozmanitou stravu, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, výrobky, ryby a drůbež.
- Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět - jíst by měly pravidelně 5-6x denně, velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
- Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin (drůbež a rybí maso, luštěniny, cereálie).
- Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
- Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
- Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
- Nedosolujte již hotové pokrmy, sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
- Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
- Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí i mimo mateřskou školu.
- Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat.

[Neugebauer aj. čteno 29. 10. 2011]

## 4.3 Pětkrát denně zdravá jídla pro děti

Pro děti předškolního věku je důležitá pravidelná strava a správná skladba jídelníčku. Pět porcí jídla denně zajistí rovnoměrné rozvrstvení příjmu energie a tělo pak nemá potřebu si část energii ukládat do zásoby. Pravidelná strava rozdělená do celého dne zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.

### 4.3.1 Snídaně

I ve spánku dítě spotřebovává energii na funkci vnitřních orgánů, na udržení tělesné teploty, dechu srdeční akce pod. Je tedy potřeba dodat dostatek energie již po ránu vydatnou snídaní. Snídaně by měla tvořit cca 20-25% celkového denního příjmu energie. Není vhodné děti do jídla nutit, ale naučit je jíst malé porce. Po noční pauze děti potřebují také dostatek tekutin. Nedostatek tekutin se přes den může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.

Správná volba:

- pečivo nebo chléb s rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)
- snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- pečivo s ovocným jogurtem
- domácí cereálie s medem
- ovocná rýže

Špatná volba:

- pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- chléb, párky, hořčice
- koblihy s marmeládou
- smažená vejce se slaninou, kyselá okurka

[Neugebauer aj. čteno 29. 10. 2011]

V klidu posnídat - to je nejlepší začátek nového dne. Ne vždy je však jednoduché skloubit snídani s včasným odchodem do školky a později do školy. Přesto je pravidelný rituál snídaně základem zdravého vývoje dítěte. Ideální snídaně je kombinací obilovin, ovoce a mléčných výrobků. K snídani patří teplý nápoj, mléko, kakao, čaj. Když dítě snídani odmítá, může to být tím, že je ospalé, že se ještě pořádně neprobudilo nebo se prostě necítí dobře. Do jídla ho příliš nenuťte, ale snažte se, aby alespoň vypilo teplý nápoj a snědlo pár soust. Připravte mu bohatší svačinu. Velké procento obézních dětí nesnídá a zhubnou, se jim podaří, až když denní množství jídla rozdělí do více menších

dávek a začnou pravidelně snídat! (Gregora 2002)

Fořt uvádí, že ráno, kdy se vstává na poslední chvíli, není ideální pro konzumaci jakékoliv stravy s výjimkou vhodného nápoje. Pro zažívací trakt je přijímání potravy pár minut po probuzení nepřírozené. Stejně tak nevhodné je snídat cereálie s mlékem, americké děti to přivedlo k obezitě, ani tak oblíbená míchaná vajíčka, chléb s uzeninou, párek nebo hemenex. Snídaně by měla být jedním z mála pokrmů, kdy je rodina pohromadě, 30 minut po probuzení, konzumovaná s chutí, v klidu a bez nátlaku.

(Fořt 2007)

#### 4.3.2 Přesnídávky

Dopolední přesnídávka má obsahovat 10-15% z celodenního objemu jídla a nápojů. Dítě v předškolním věku se seznamuje s velkým sortimentem potravin a zná přiměřeně věku výhody správné konzumace. Konzumace přesnídávek je velice individuální, zde se každodenně utváří mnoho sociálních vztahů a pracovních dovedností. Je třeba dát dětem prostor, důvěru a možnost se projevit.

Správná volba:

- Ovoce v průměrném množství 100-200g. Jednoduchý sacharid fruktóza je velmi lehce stravitelný, chuť ovoce je přirozeně sladká, měkká konzistence a zajímavé tvary i barevnost děti přitahují.
- tmavé, světlé, slané a sladké pečivo, bagetky
- rýžové a kukuřičné plátky, lupínky s jogurtem, tyčinky se semínky
- čerstvá zelenina v čerstvém je bohatá na vitamíny a minerální látky
- nápoje z mléka (čerstvé, s příchutí, terminované anebo zakysané mléčné výrobky), voda (minerální, čaje, obilninové kávy, ovocné mošty, zeleninové džusy)

(Illková 2007)

Špatná volba podle Fořta: „Přesnídávky sestavené ze sladkých mléčných krémů a tyčinek, obsahující nadbytek mléčného tuku a jednoduchých cukrů, jsou prvním krokem k návyku a k rozvoji nadváhy, nikoliv nutností zajišťující dostatečný příjem vápníku.“

(Fořt 2007 str. 303)

#### 4.3.3 Oběd

Za první polovinu dne bychom měli sníst asi 60% energie a tak oběd by měl být završením hodování první poloviny dne. Ve školních jídelnách se skladba obědů řídí spotřebním košem a jídelníček odpovídá doporučeným zásadám zdravé stravy. Oběd má několik chodu. Polévka - není nutné, aby součástí oběda vždy byla. Pokud je jídlo samo o sobě vydatné.

Hlavní jídlo a zdravý oběd by měl být zakončen ovocem a zeleninou (obloha, miska salátu, kompot). [Neugebauer aj. čteno 29. 10. 2011]

#### 4.3.4 Odpolední svačina

Svačina je malý pokrm mezi obědem a večeří a je nutné ji odlišit od přesnídávky. Záleží na tom, co mělo dítě k obědu a co bude mít k večeři. Nejvhodnější je ovoce, lehký sendvič případně jiný typ malého pokrmu.

#### 4.3.5 Večeře

Večeři chápeme jako energeticky méně hodnotný pokrm v porovnání s obědem a měla by být podávána několik hodin před odchodem na lůžko. Strava po celý den je rozdělena do více porcí a bohatší večeře jsou hlavní příčinou nadváhy a obezity a také přejídání večer je nevhodné. (Fořt 2007)

#### 4.3.6 Pitný režim

Voda je životně důležitá jako hlavní složka krve, umožňuje transport stavebních látek a energie k buňkám. Má-li tělo nedostatek tekutin, snaží se ledviny vodou šetřit a může dojít k onemocněním ledvin. Proto dítě v pití nikdy neomezujte! Děti by se měly naučit vypít spíše o sklenici vody více než méně.

Mléko a mléčné výrobky řadíme z důvodu vysokého obsahu výživných látek k potravinám. Děti většinou vyžadují nápoje instinktivně při pocitu žízně. Někdy se stává, že děti zapomenou pít třeba proto, že se plně soustředí na hru. Během dne dítěti pití připomínejte a jděte mu příkladem a snažte se, aby v zorném úhlu dítěte byla vždy plná sklenice. (Hanreich 2000)

Náměty na zlepšení pitného režimu dětí:

- Pití mějte vždy po ruce a na viditelném místě. Nezapomeňte mít vhodné pití s sebou na výlety, do autobusu, auta.
- Zkoušejte nabízet dítěti pití i v zápalu hry nebo formou hry (čerpací stanice, oáza).
- Nikdy dítě v pití neomezujte.
- Zkoušejte nejrůznější nápoje. Čistou vodu, čaje, ředěné ovocné šťávy, minerální vody s příchutí i bez příchutě.
- Jděte dítěti příkladem.
- Pitný režim dětí by měl být v průběhu celého dne vyrovnaný. Není dobré pít větší množství tekutin těsně před jídlem nebo ihned po jídle. Tento zvýšený příjem způsobí naředění a odplavení trávicích šťáv a enzymů a celý proces trávení je tím ztížen.

- Nezapomínejte krýt ztráty tekutin při zvracení a průjmech, v horkém létě, při sportu.
- Pamatujte, že příjem tekutin můžeme částečně nahradit ovocem se zvýšeným obsahem vody (melouny, hroznové víno) nebo vodnatější stravou (polévky, omáčky, kaše).
- Mějte na paměti, že mléko a mléčné výrobky jsou vydatnou potravinou obsahující řadu hodnotných látek, nejsou však nejvhodnějšími nápoji z hlediska pitného režimu.

(Kejvalová 2005)

## 5. ZDRAVÁ VÝŽIVA

### 5.1 Co je to správná výživa?

"Taková, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná."

(Gregora 2004, str. 13)

### 5.2 Co je to správná zdravá výživa?

"Troufám si tvrdit, že dosud nikdo nedokázal formulovat principy jedině správné zdravé výživy, protože nic takového neexistuje." (Fořt 2007, str. 31)

### 5.3 Největší prohřešky ve stravě malých dětí

- "Tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků.
- Fast food (pizzy, hamburgery, smažená kuřecí stehýnka, hot dog...).
- Uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadno zvyknou, a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah živočišného tuku, solí, konzervačních a dalších látek.
- Velmi sladká jídla a tekutiny, přislazování mléka, polévek, stoprocentní džusy, Coca-Cola, Fanta, Sprite...
- Malý podíl vlákniny, zeleniny, ovoce.
- Malý podíl rostlinných olejů."

(Gregora 2004, str. 32)

- "zmrzliny, mražené mléčné krémy a mléčné koktejly
- sušenky, sladkosti (bonbony počínaje a mléčnou čokoládou konče)
- krekry všech druhů, limonády, často i s tonizujícími látkami, především kofeinem a chininem
- hot dogs, donuts, hranolky, hamburgery"

(Fořt 2007, str. 287)



## 6. SPOLEČNÉ STOLOVÁNÍ

Společnému stolování se učí děti doma v rodině. Získávají první poznatky o tom, že společný oběd nebo večeře má formální znaky, a že zahnat hlad není jediným cílem stolování. Správné návyky si osvojují co nejdříve a rodiče jsou dětem správným příkladem. U stolu sedí zpříma, nohy nekříží pod židlí, ruce nemají v klíně ukryty pod deskou stolu, ale volně položeny na stole.

Děti se učí správně držet lžící a příbor: „Jakmile vezmeme do ruky příbor, ruce zvedneme, aby se nedotýkaly desky stolu. Lokty držíme u těla; dotknout se souseda po levici nebo po pravici je prohřešek; ve starých šlechtických rodinách dávali dětem do podpaží knihy, aby je učili jíst příborem s lokty přitaženými k tělu. Jíme-li jen jednou rukou, druhá leží na hraně stolu opřena zápěstím. Polévkovou lžící otáčíme špičkou k ústům, nesrkáme polévku přes okraj lžice. U bujónové misky lžící pak pokládáme na podšálek. Vidličku držíme v levé ruce, nůž v pravé (leváci si zcela svobodně uzpůsobí držení tak, jak jim to vyhovuje). Konce držadel opíráme o střed dlaně, ukazováčky vyvíjíme tlak, vidličku držíme hroty dolů. Příbor směřuje do talíře, ne do prostoru, prsty směřují směrem dolů, ke stolu. Příbor se nedrží jako tužka. Jestli nepotřebujeme používat nůž (rizoto, thajská nebo čínská kuchyně, těstoviny) držíme vidličku v pravé ruce jako lžící. Vidlička se vkládá do úst ve vzpřímené poloze těla, nepřibližujeme ústa k vidličce, ale vidličku k ústům.“

Dále Špaček píše o tom, jaké špatné návyky se děti naučí v mateřské škole: „Kdo bude první, bude král! – kdepak, jíme pomalu, věnujeme se konverzaci. U jídla se nemluví! – naopak, společné stolování je příležitostí k rozhovorům, proto jíme společně. Všechno musíš sníst! – ani to není pravda, není chyba nechat na talíři, když už cítíme, že máme dost.“ Správné společenské návyky stolování usnadní dětem vstup do mateřské školy a později i plynulý vstup do světa dospělých. Špatné návyky se odstraňují velice těžko a budou děti v dospělosti přivádět do trapných situací. (Špaček 2010 str. 21- 23)

## 7. ZÁKLADNÍ INFORMACE O ZAŘÍZENÍ

Mateřská škola Debř Mladá Boleslav, Josefodolská 85, příspěvková organizace poskytuje předškolní vzdělávání a školní stravování. Školní vzdělávací program vychází z českých tradic a je zaměřen na prožitkové učení. Pedagogové při své práci s dětmi uplatňují psychologii respektující potřeby a zájmy dětí. Mateřská škola je dvoutřídní s celodenní docházkou a nachází se v okrajové části Mladé Boleslavi v příměstské části Debř. Mateřská škola je umístěna v jednopatrové neúčelové budově. Kapacita mateřské školy je 44 dětí a denní provoz je od 6:30 do 16:00 hod. Mateřská škola je samostatným právní subjektem a součástí mateřské školy je školní jídelna.

### 7.1 Školní jídelna

Školní jídelna má vypracovaný provozní řád (příloha č. 1), který je zveřejněn na informační nástěnce.

Denní stravování se skládá z dopolední přesnídávky, oběda a odpolední svačiny. Součástí jídel je vždy nápoj, dále se zařazují do jídelníčku kompoty a zeleninové saláty. Stravné je hrazeno rodiči dle finančních normativů:

Druh jídla	Cena - stravníci 3-6 let	Cena - stravníci 7-10 let
Přesnídávka	7,00 Kč	9,00 Kč
Oběd	19,00 Kč	26,00 Kč
Svačina	7,00 Kč	7,00 Kč
Celkem	33,00 Kč	42,00 Kč

Platbu za stravné rodiče většinou platí inkasem. Rodiče dvou dětí platí příkazem z účtu, a přestože v provozním řádu není možnost platit hotově, ve skutečnosti se stává, že sociálně slabší rodiče (pravidelně dva) platí hotově, většinou po termínu splatnosti.

Jídelní lístek je sestavován na období jednoho týdne a je vyvěšen na nástěnce školní jídelny v přístupové chodě mateřské školy. S plněním výživových norem se rodiče seznamují jednou měsíčně prostřednictvím spotřebního koše. Spotřební koš celkově vyhodnocuje školní jídelna také jednou za období školního roku. (příloha č. 2)

Spotřební koš je vyhodnocení toho co děti k jídlu dostanou, ale není již vyhodnoceno to, co děti snědly. Ani to jaké mají děti podmínky a jaké je klima při stravování dětí.

## 7.2 Mateřská škola

Přetrvávají trendy, kde se nenásilnou formou děti do jídla nutí (odměny a tresty a vše se musí sníst), stravování probíhá ve spěchu, děti u jídla nesmí mluvit (z obavy, aby dítěti nezaskočilo), ruce jsou pod stolem (jinak děti cinkají s nádobím a rozlévají pití), v rámci sebeobsluhy jsou stále na pochodu (chodí si pro polévku, jídlo, pití, přídavky, ubrousky, kapesníčky, nádobí,...). Ani příkazy, zákazy a pokyny nevytvářejí příliš klidnou atmosféru.

Není respektována individualita dítěte a jeho potřeba při stravování a učitelky u dětí vytvářejí špatné společenské návyky.

Učitelky nerespektují stravovací potřeby dětí a je třeba, aby se oprostily od svých návyků, předpokladů a zlovyku při komunikaci s dětmi.

To jsou důvody k nezbytné změně stravování v mateřské škole. Cílem změny je shromáždit nové poznatky o stravování dětí předškolního věku a tyto poznatky uplatnit ve stravování dětí v předškolním zařízení. Zavést stravování, které zajistí pestrou stravu s výživou vhodnou pro děti předškolního věku s individuálním přístupem ke každému jedinci. Jde o vytvoření nového pohledu na stravování dětí v nabídce, kvalitě, úpravě potravin, ale zejména s přihlédnutím na psychologické aspekty. Ty respektují individualitu dítěte s ohledem na jeho genetické dispozice, na jeho chuť, hlad. Zajistí pohodu, klid, dobrou náladu při stolování a také komunikaci u jídla. Děti se naučí kultuře stolování, která je v jejich dospělosti zhodnocena. Umožnit dětem, realizovat se v kolektivu a chovat se dle společenských pravidel.

Školní jídelna je součástí mateřské školy a stravování je součástí vzdělávacího programu.

Děti do mateřské školy přicházejí se stravovacími návyky z domova a v mateřské škole objevují další svět pokrmů, společenských pravidel a kultury stolování vůbec. Aby přechod ze známého do nového byl pro děti plynulý, zajímavý a nenásilný, je třeba si uvědomit, o co nám ve stravování v mateřské škole jde:

- Aby se děti dobře najedly.
- Aby děti jedly rády.
- Aby se děti naučily kultuře stolování.
- Aby děti vnímaly klidnou a pohodovou atmosféru u každého jídla.

Zpočátku bude třeba zjistit, jaké jsou stravovací návyky dětí, jaké pokrmy a nápoje znají z domova a jaké mají chutě.

## 8. SPOLUPRÁCE S RODIČI

Na schůzce s rodiči jsme seznámili rodiče dětí, které k nám do mateřské školy již chodí a rodiče dětí, které byly přijaty a nastoupí v novém školním roce do naší mateřské školy se stravováním, které bude formou individuálního výběru. V nabídce budou potraviny, které jsou u dětí oblíbené a na které jsou zvyklé z domova.

Rodiče dostaly k vypracování dotazník č. 1, který odpoví na otázky, co děti rády jedí a jaká je představa rodičů o stravování jejich dětí v mateřské škole. (příloha 3)

Výsledky dotazníkového šetření č. 1 zaměřeného na oblibu potravin dětí.

Celkem 40 rodičů odpovědělo na následující otázky.

Výsledky jsou vyjádřeny v % od největší oblíbenosti až po ostatní.

1. Nejoblíbenější přesnídávka: 75% jogurt, 25% vejce, sušenky, marmelády.
2. Jaké svačinky připravujete pro vaše dítě doma: 75% jogurt, 25% cereálie s mlékem, pečivo, ovoce, vejce, sušenky, mléčné tyčinky, salám.
3. Oblíbené mléčné výrobky: 50% jogurty, 22% smetanové krémy, 15,5% tvrdé sýry, 12,5% tavené sýry, termizované sýry, pomazánkové máslo, puding.
4. Oblíbené uzeniny: 45% šunka, 30% párky, 25% dietní uzeniny, tvrdé salámy, paštiky.
5. Oblíbené pomazánky: 50% rodičů uvádí - žádné, 27%, vajíčková, 10% rybičková, mrkvová, tvarohová.
6. Oblíbené pečivo: 52% bílé pečivo, 30% sladké pečivo, 18% cereální pečivo, chléb.
7. Oblíbené ovoce: 35% jablka, 27,5% banán, 20% melouny, 17,5 % švestky, hroznové víno, jahody, hrušky, broskve, mandarinky.
8. Oblíbená zelenina: 37,5%, okurky, 27,5%, rajčata, 22,5%, mrkev, 12,5% červené papriky, kedlubny, hrášek, kukuřice, květák.
9. Oblíbené pití: 37% čaj, 25% mléko, 20% kakao, 10% voda, 8% šťávy a džusy.
10. Oběd:
  - polévka: 75% masový nebo zeleninový vývar, 20% jí všechny polévky, 5% rajská, květáková, brokolicová, bramboračka, čočková,
  - hlavní jídlo: 45% řízek, 20% kuřecí maso, 19 % těstoviny s kečupem, 16% brambory s masem, rajská omáčka, vepřo-knedlo-zelo, rizoto, kuře na paprice, guláš, sekaná
  - salát: 50% mrkvový salát, 47% okurkový, 3% hlávkový, zelný, rajčatový
11. Odpolední svačina: 60% ovoce a zelenina, 30% sladké pečivo nebo mléčný výrobek.

12. Neoblíbenější jídlo: 50% špagety s kečupem, 26% omáčky s knedlíkem (rajská, svíčková), 20% řízky, 3% hranolky, pizza, 1% krupicová kaše, lívance, nudle s mákem.
13. Nejoblíbenější nápoj pro pitný režim: 99% čaj, voda, šťáva, 1% džus, kofola.
14. Jakou si představujete stravu v mateřské škole pro vaše dítě: 60% rodičů uvádí stravu pestrou, zdravou, chutnou a oblíbenou, 40% výživnou, stravu pro děti, stravování s možností výběru a dostatečným časovým prostorem, méně masa, více ovoce a zeleniny.

Výsledky dotazníku ukazují, jaké jsou stravovací zvyklosti dětí. Jejich strava je pestrá a obsahuje zejména mléčné výrobky, obiloviny, ovoce, zeleninu, maso, vejce. Mléčné výrobky děti konzumují pravidelně v dopolední přesnídávce nebo v odpolední svačině, nejčastěji jogurt, rodiče uvádějí i přesný název. Nejoblíbenější obilovinou a snad i potravinou vůbec jsou u dětí těstoviny, zejména špagety, dále knedlíky, rýže, brambory. Děti upřednostňují bílé pečivo. Chléb a celozrnné pečivo jí jen některé děti. Müsli, kukuřičné lupínky s mlékem jsou děti zvyklé snídat. Rodiče neuvádějí, že by jejich děti jedly kaše, pouze dvě děti mají v oblíbě bramborovou kaši a jedno krupicovou kaši. Stejně tak děti nejedí pomazánky, protože se doma nedělají. Z ovoce děti mají nejraději jablka a banány. Další druhy ovoce jedí sezonně jako třeba jahody, melouny, třešně, švestky, hroznové víno. V oblíbě dětí nejsou vůbec zastoupeny citrusové plody s výjimkou mandarinek a to u dvou dětí. Prioritní zeleninou pro děti jsou okurky, rajčata a mrkev a to v čerstvém stavu anebo v salátu. Z tepelně připravované zeleniny děti jedí smažený květák, pak již individuálně po jednom případě - květákové placičky, brokolice placičky, těstoviny se špenátem, špagety s fazolkami, kapustové karbanátky. Nejoblíbenější maso dětí je kuřecí a pak řízek – vepřový, krůtí, kuřecí, rybí. I uzeniny jsou oblíbené zejména šunka a párek. Vejce děti jedí vařené natvrdo nejraději v kombinaci chléb s máslem. Luštěniny se doma nevaří, to rodiče přiznávají celkem jednomyslně. Výjimku tvoří snad jen čočková polévka. Jak jedna maminka v dotazníku napsala: Doma nejíme luštěniny, ale nebojíme se jich.

Jakou si představují rodiče stravu v mateřské škole pro své dítě?

- pestrou, výběrovou,
- zdravou a přizpůsobenou dětem,
- hodně ovoce, zeleniny, polévky, ryby,
- hodně ovoce, zeleniny, málo uzenin, knedlíků, kvalitní maso,
- hlavně nenutit do jídla, nechat jej vybrat, nechat jíst jeho tempem,
- pestrou a oblíbenou,

- domácí,
- neodměňovat děti sladkostmi (bonbóny), ale oříšky, ovocem,
- dostatečný výběr ovoce a zeleniny, snažit se naučit děti jíst ryby,
- Budu ráda, když bude co nejzdravější, plnohodnotná.
- Nesolit! Sladit medem.

## 9. PROVEDENÍ

### 9.1 Pracovníci kuchyně

- Podle dotazníků rodičů vytvořit jídelníček, který akceptuje potraviny, které děti jedí.
- Komunikovat s učitelkami o tom co samy odpozorovaly, co děti jedí a o co mají zájem.
- Zajistit dodavatele, kteří zajistí kvalitní potraviny zejména v sortimentu ovoce a zelenina.
- Esteticky ztvárnit stravu a opatřit potřebné nádobí (gastronádoby, vykrajovátko na zeleninu a ovoce,...).
- Dopolední přesnídávka: 3 druhy pečiva, 3 druhy ovoce, 3 druhy zeleniny, dále šunka, plátkový sýr a vejce vařená natvrdo. Potraviny jsou nakrájené na kousky, esteticky ztvárněné tak, aby děti o ně měly zájem. Nápoje: mléko, kakao, čaj. (obrazová příloha 1-6)
- Oběd má tři chody: polévku, hlavní jídlo a doplněk (2 druhy zeleninových salátů, naklíčená čočka, pečivo, nápoje). Kuchařka respektuje, že děti mají rády malé porce s tím, že kterýkoliv chod si mohou přidat.
- Odpolední svačina: mléčné výrobky, pečivo (nakrájené na přiměřené kousky), ovoce, nápoje – mléčný a nemléčný

Sestavit jídelníček nebude až tak jednoduché, přestože máme vyhodnocený dotazník a víme, co děti budou jíst. Je třeba ale do jídelníčku začlenit luštěniny a ryby.

Jídelníček na čtyři týdny (příloha č. 4) bude vyhodnocen spotřebním košem.

### Spotřební koš za období čtyř týdnů

Skupina potravin	MJ	norma	skutečnost	rozdíl	skut. v %
maso	g	30973	26883	-4090	86,79
ryby	g	5646	5470	-176	96,88
mléko	g	164251	79527	-84724	48,42
mléčné výrobky	g	17372	10704	-6668	61,62
tuky	g	11997	4409	-7588	36,75
cukry	g	11251	14840	3589	131,90
zelenina	g	61189	85263	24074	139,34
ovoce	g	60837	93590	32753	153,84
brambory	g	51031	50567	-464	99,9
luštěniny	g	5646	3765	-1881	66,68

Analýza spotřebního koše:

Děti mají velký zájem o ovoce a zeleninu, způsob jak je jim tato potravina předkládána je plně vyhovující. Stejně tak luštěniny jsou dětem podávány ve formě, která je pro ně přijatelná, v polévkách a oblíbily si naklíčenou čočku. Spotřeba masa a ryb je dobrá, ryby se skrývají v polévkách pod názvy – námořnická, pirátská. Spotřeba tuků je nízká, což odpovídá zdravé výživě. Spotřeba tuku se výrazně snížila, protože se přestaly dětem podávat pomazánky, v kterých je tuk zastoupen ve velké míře. Nízká je spotřeba mléka a mléčných výrobků. Z pozorování dětí vyplývá, že děti mají oblíbené značky mléčných výrobků (jogurtů, sýrů,...) a uspokojit poptávku všech není reálné, ale je v našich možnostech spotřebu mléčných výrobků navýšit. Až tak jednoduché nebude plnit spotřební koš v mléce, norma je nejvyšší ze všech sledovaných skupin potravin. Velká spotřeba je cukru. Spotřebu cukru snížíme slazením čaje medem.

Děti se v nabídce podávaných potravin orientují velice dobře. Gastronomie v kterých je nabídka prezentována je vhodná. Kuchařka má estetické cítění, a proto je strava nejen velmi chutná, ale i esteticky ztvárněná.

## 9.2 Učitelky

- Respektují individualitu každého dítěte a jeho potřeby.
- Společně s dětmi vytvoří pravidla pro stravování.
- Vypracují projekt s tématem stravování, motivují děti k jídlu, s básničkami a písničkami, s pokusy, seznamující děti s potravinami a se zdravím životním stylem.
- Respektují, že dítě rozhoduje: kolik si toho přeje sníst a zda vůbec chce jíst. V tomto smyslu by dítě mělo mít možnost se samo rozhodovat.
- Dodržuje čas jídla: Doba přesnídávky 8:30 - 9:00 hod., oběda 11:45 - 12:30 hod. a svačiny 14:30 - 15:00 hod.
- Rozhodují také o tom, jaké chování budou u stolu tolerovat a jaké ne. Záleží na učitelkách, kolik dětem povolí a kde stanoví hranice slušného akceptovatelného chování. Snaží se tato pravidla také prosadit, protože to, jaká atmosféra bude při společném jídle vládnout, v podstatě záleží pouze na nich. Jsou pro děti příkladem.
- Aktivně se zajímají o nové poznatky z oblasti stravování dětí předškolního věku.

Učitelky mají problémy se svými předsudky o tom, jaká je pro dítě nejlepší strava. Nevěří, že malé děti mají skutečně jakousi vrozenou schopnost, díky které vždy velice dobře rozpoznají, jaké množství a jaký typ potravin jejich organismus opravdu potřebuje.



Náprava: ve třídách zavěsit chytré kartičky:

Tady spolu všichni jíme a nikoho nenutíme.

Už nemůžeš? Nevadí!

Věříme ti. Jez jen to, co tvé tělo potřebuje.

Jezme společně, v pohodě a s úsměvem!

## 10. ŠKOLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

### 10.1 Projekt: Aby nám ve školce chutnalo

Charakteristika:

Společné stolování je jednou z forem společenského života, okamžikem pospolitosti a sdílení. Společné stolování spojuje oba aspekty orální slasti, chuťový i verbální. Konverzace posiluje potěšení z dobrého jídla a chrání také před hltavostí.

Časový rozsah: 5 měsíců

Věková skupina: 3-6 let

Cíle:

- Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností.
- Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví.
- Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu.
- Rozvoj komunikativních dovedností a kultivovaného projevu.
- Rozvoj schopnosti žít ve společenství ostatních lidí, (spolupracovat, spolupodílet se).
- Rozvoj základních kulturně společenských postojů, návyků a dovedností dítěte, rozvoj schopnosti projevovat se autenticky, chovat se autonomně, prosociálně a aktivně se přizpůsobovat společenskému prostředí a zvládat jeho změny.

Očekávané kompetence:

Děti zvládnou sebeobsluhu, uplatní základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starají se o osobní hygienu, přijímají stravu a tekutinu, umí stolovat, postarají se o sebe a své osobní věci ...).

Děti vyjádří samostatně a smysluplně myšlenky, nápady, pocity, mínění a úsudky ve vhodně zformulovaných větách.

Děti si uvědomí svoji samostatnost, zaujímají vlastní názory a postoje a vyjadřují je.

Děti dodržují dohodnutá a pochopená pravidla vzájemného soužití a chování doma, v mateřské škole, na veřejnosti, dodržují společenská pravidla chování.

### 10.1.1 Činnosti

- Poznávání ovoce a zeleniny s rozvojem všech smyslů: chuť - poznej co jíš, zrak - poznej plody podle tvaru a barvy, hmat - hádej co to je, čich - poznej vůni, sluch - nauč se básničku, písničku.
- Výroba zeleninového a ovocného salátu, pečení jablečného závinu, vaření zeleninové polévky.
- Seznámení s prospěšností ovoce a zeleniny.
- Dramatizace pohádky Koza v zelí.
- Nácvič pohybové hry Kompot.
- Didaktická hra Ovoce.

Poznávání ovoce a zeleniny:

Učitelka přinese koš plný zeleniny a ovoce, seznámí děti s jejich prospěšností pro naše zdraví. Děti plody pojmenují a popisují jejich tvar a barvu, roztřídí na ovoce a zeleninu, určí, kde co roste a poslechnou si básničky. Učitelka rozkrojí plody a děti pozorují, které plody jsou s jádérky a které s peckami. Přivoní si. V koši je přikryto několik druhů ovoce (zeleniny), děti hmatem hledají jablko, hrušku, švestku,...

Příprava ovocného nebo zeleninového salátu:

Učitelka s dětmi vyberou vhodné ovoce (zeleninu) na přípravu salátu. Protože, chceme mít salát dobrý, dáme do něho samé dobré věci. Je dobré jablko? Učitelka rozkrájí jablko na malé kousky a děti ochutnávají. Po jejich souhlasu dá kousky do mísy. Tak děti ochutnají všechny vybrané druhy. Nakonec ochutíme citronovou šťávou. I tu děti ochutnají. Učitelka dětem kápne šťávu na jazyk. Děti tak zjistí, že některé ovoce je sladké a jiné kyselé. Salát zamícháme a děti si samy salát nabírají do malé misky k ochutnání.

Příprava zeleninové polévky:

Vybereme vhodnou zeleninu: brambory, mrkev, celer, petržel, květák, hrášek, brokolici. Děti vyprávějí, jak jejich maminka vaří polévku a jak ji pomáhají. Zeleninu oloupeme, omyjeme, a protože polévku chceme mít dobrou, tak zeleninu ochutnáme. Učitelka krájí mrkev na malé kousky a děti ochutnávají. Děti vyloupou hrášek a také ochutnají. Ochutnají třeba ještě květák a z vlastní zkušenosti již vědí, že ostatní zelenina bude chutnější až uvařená. Vše nakrájíme, dáme do hrnce s vodou, osolíme, přidáme voňavou majoránku a poprosíme paní kuchařku, aby nám polévku uvařila.

Pečení jablkového závinu:

Na stole je připravena spousta ingrediencí: jablka, rozinky, ořechy, cukr, máslo, těsto, strouhanka, skořice. Děti je jmenují a hádají, co budeme péct. Děti loupají jablka, strouhají je na struhadle, rozválí těsto, mastí, sypou strouhankou a cukrem, ořechy a rozinkami a voňavou skořicí. Každé dítě se na přípravě podílí svou činností, radou i povzbuzením. Společná práce se vždy podaří a již se pěkně stočený závin nese do kuchyně. Poprosíme paní kuchařku, aby nám závin upekla.

Dramatizace pohádky Koza v zelí:

Učitelka vypráví dětem pohádku o tom, jak jedna koza utekla svému pasáčkovi do pole se zelím a on ji nemohl vyhnat. Medvěd, vlk, liška a další zvířátka pomáhali pasáčkovi kozu ze zelí vyhnat, ale až malé včelce se povedlo kozu ze zelí vyhnat. Koza se bála žihadla. A tak raději již byla poslušná a nebyla mlsná.

Rozbor pohádky je o poslušnosti a také o zdraví prospěšném zelí a další zelenině, která roste na poli. Děti si vyberou roli, převlek a v kuchyni poprosí o zapůjčení hlávky zelí na zelné pole. Učitelka vypráví pohádku a děti hrají v rolích pasáčka a zvířátek pohádky. Kozy ve svém dialogu vysvětlují, proč jim to zelí tak chutná a jak chtějí být zdravé.

Po pohádce zelí ochutnáme.

Pohybová hra Kompot.

Děti stojí v kruhu a každé má v ruce kartičku s jablkem, hruškou, třešní nebo švestkou. Děti jsou seznámeny s tím, jak se vaří kompot, jaké druhy ovoce jsme pro naši hru vybrali a s pravidly hry. Učitelka vybere jeden druh ovoce a bubnuje na bubínek. Děti, které mají na kartičce vybraný druh, běhají kolem kruhu. Když učitelka přestane bubnovat, děti se zařadí zpět do kruhu. Učitelka vybere jiný druh a hra pokračuje. Když řekne kompot, je to povel pro všechny děti k běhu. Tato hra se může hrát i se zeleninou, pak se ale vaří čalamáda.

Didaktická hra Ovoce:

Každému dítěti rozdáme list s prázdnými políčky a sáček se šesti obrázky ovoce. Na kostce jsou nakresleny tytéž druhy ovoce jako na obrázcích. Děti házejí postupně kostkou a na který druh ovoce se kostka obrátí, ten vyberou z malých obrázků a položí jej na prázdná políčka svého listu. Učitelka při tom použije materiál k procvičování řeči, přednesu básniček o ovoci, zpěvu, vyprávění, kde který druh ovoce roste, jakou má barvu apod.

Básničky:

### **Červíček Maxíček**

Vychloubal se červíček na hromadě jablíček.  
Já jsem boháč! Mám se skvěle!  
Bydlím totiž od neděle, sám ve Zlaté Renetě.

### **Švestka**

Dokud švestka nedozraje, chudinka jen zelená je.  
Počkejte, až dozraje, potom pěkně modrá je.

### **U hrušky**

Šušky šušky u hrušky, šuškájí si беруšky.  
O čem pak si šuškájí? Co taková muška jí.  
A co ještě? Kolik soust ke svačině slupne chroust.  
Když je někdo vyruší, jdou si šuškat k moruši.

### **Ovoce a zelenina**

Ovoce a zelenina, to je život, to je síla.  
Kdo jí mrkev, ředkvičky ten je zdravý celičký.

### **Mrkvička**

Kdo má chytrou hlavičku, denně chroustá mrkvičku.  
Je to zdravé pro oči, s rýmou taky zatočí.  
Do polévky, salátu, zůstane i pro tátu.

### **Princeznička na bále**

Princeznička na bále, poztrácela korále.  
Její táta, mocný král Honzíka si zavolal.  
Honzíku, máš na mále, přines nám ty korále.  
Honzík běžel nahoru, nakopal tam bramborů.  
Vysypal je před krále, tady máš ty korále.  
Větší už tam neměli, ty už snědli v neděli.

### **Větříček**

Foukej, foukej větříčku, shod' mi jednu hruštičku.  
Shod' mi jednu nebo dvě, budou sladké obě dvě.

### **U babičky**

U naší babičky, stoupáme na špičky.

Trháme jablíčka, trháme hruštičky

a pak je sníme.

U naší babičky smíme!

### **Švestka**

Já jsem švestka tmavě modrá, do knedlíků bývám dobrá.

Připravte si rendlíky na švestkové knedlíky.

Poznáváme potraviny, které máme na stole.

Učitelka si o potravinách vypráví s dětmi v době přesnídávky.

Kráva nám dává mléko. Mléko je pro telátka, ale pijí ho rády i kočky a děti. Učitelka nabídne dětem mléko a zazpívá písničku:

Já ráno dám si rád pár sklenic mléka.

A pak je rázem pryč bolest a žal.

Stůl na něm máslo, chléb a vůně mléka.

S ním se mi vrátí zpět pár krásných let.

Kdy náruč mámina to byl můj svět.

Já bych mléko pil a pak si žil!

Mléko mě stále víc svádí a láká.

Připíjím mlékem rád, mléko je král

Pak nabídne kakao. Kakao se pěstuje v Africe a z kaka a se vyrábí třeba čokoláda.

Učitelka zazpívá dětem písničku:

Kakao se rozlilo, moc a moc se zlobilo

a Ludmila plakala, nad tou louží kaka a.

Pardon, řekla Ludmila, to já jsem tě rozlila.

Usmálo, se kakao, řeklo: Nic se nestalo!

Z mléka se vyrábí mléčné výrobky. Děti jmenují a hledají mléčné výrobky v nabídce potravin.

Slepice snášejí vejčeka a z nich se vylíhnou kuřata. Ale lidé mají vejčeka rádi a tak chovají slepice právě pro ty vejčeka. Vaří si je naměkko, natvrdo, pečou z nich bábovky a

míchají si je na cibulce. Děti vypráví své zkušenosti.(Naše zkušenost je taková, že děti mají raději bílky než žloutky, a tak v nabídce přesnídávky zůstávají žloutky.)

Zkusíme si udělat vajíčkovou pomazánku.

Do misky dáme žloutky z vařených vajec a vidličkou je rozmačkáme. Přidáme změkklé máslo, trochu plnotučné hořčice a sůl. Nakrájíme rohlíky na kolečka a mažeme pomazánkou jednohubky. Děti si samy pomazánku i jednohubky vyrobí. Ozdobí kouskem červené papriky, okurky, nebo to co má sám rád a když se do jednohubky zapíchne párátko, tak již málokdo odolá.

Oběd a společenské chování s pravidly.

Učíme děti kultuře stolování: Děti si samy prostrou misku na polévku, příbor a sklenici na pití.

Jsme v restauraci (anebo na zámku) a pěkně se posadíme. Nohy máme pod stolem, ruce na stole, vpravo je lžice a nůž, vlevo vidlička. Každé dítě si nalije samo polévku. Povzbudíme básničkou:

Pro polévku, polívčičku poslala jsem svoji lžičku.  
Musela jít desetkrát, měla velký hlad.

A k hlavnímu jídlu, tedy když jsou řízky, anebo aspoň brambory.

Talíř přátel se s příborem.  
Řízek zase s bramborem.  
I já se s nimi přátelím,  
vezmu příbor a už jím.

S dětmi si stanovíme pravidla:

- Pokud nám jídlo chutná, je vhodné dát to najevo a pochválit paní kuchařku.
- Pokud nemáme hlad, chuť anebo nám nechutná, mlčky položíme lžici vedle talíře.
- Pokud něco rozlijeme (může se to stát každému), omluvíme se a vytřeme si po sobě.
- Při jídle si povídáme, ale nekřičíme. Pokud něco potřebujeme, hlásíme se.
- Zbytečně od stolu neodcházíme, nerušíme.
- U jídla si nehrajeme, všechny hračky odložíme na určené místo.
- Po jídle si uklidíme nádobí a přisuneme židli ke stolu.

### 10.1.2 Pokusy se semínky

#### Klíčení čočky

Děti sedí v kruhu a paní učitelka jim postupně vtiskne něco do dlaně. Je to tajné, podíváme se až všichni najednou. Ted! Děti mají na dlani zrnko čočky. Je to semínko, a když se zasadí, vyrostou lusky s čočkou. Co semínka potřebují, aby z nich vyrostla rostlinka? Vodu, teplo a sluníčko. Všechnu čočku dáme do sklenice s vodou, uvidíme, co se stane. Učitelka opět tajně dětem vtiskne něco do dlaně. Ted! Co to je? Čočka s ocáskem? Je to naklíčená čočka. Hodně pila vodu a bylo jí teplo a tak jí vyrostl klíček. Co s naklíčenou čočkou uděláme? Sníme ji. A tak děti většinou prvně ochutnají klíčenou čočku. Je to dobré, je to na krásu, na sílu a na kouzlo.

Druhý den zjistíme, že čočka vypila všechnu vodu. Čočku propláchneme na sítku a další den jí již bude růst klíček.

#### Setí řeřichy

Společně s dětmi na vlhkou buničinu zasejeme semínka řeřichy. Semínka potřebují vodu, teplo, světlo. Každý den pozorujeme klíčení semínek, doplňujeme vodu a čekáme, až nám vyrostе rostlinka plná vitamínů.

### 10.1.3 Rituály

#### Narozeniny

Se společenským chováním se děti nejlépe seznámí při oslavách. Každá oslava je spojena s jídlem, s pitím a výzdobou prostředí. Děti mají rády u těchto příležitostí rituály. K narozeninám patří dort, svíčky a také přípitek. Oslava je v rámci dopolední přesnídávky.

- Děti utvoří kruh a s oslavencem zatančí taneček Pro Elišku (Toničku,...).
- Děti se v kruhu posadí, oslavenec stojí v kruhu a vedeme s ním rozhovor. Zajímá nás, co slaví, kolik mu je let, čím by chtěl být, až bude veliký, nebo třeba, jestli už půjde do školy, jak oslavil narozeniny doma,...
- Učitelky a děti oslavenci popřejí a předají mu dárek. Oslavenec si dárek rozbalí.
- Učitelka přinese dort se zapálenými svíčkami. Oslavenec svíčky přepočítá, něco si přeje a svíčky sfoukne. Svíčky z dortu vyjímá a se všemi dětmi ještě jednou počítá: „Co s tím dortem uděláme?“. „Sníme, ho!“
- Děti jdou k prostřeným stolkům a následuje přípitek (ovocný mošt), píseň Narozeninová a přituknutí na zdraví. Děti se posadí.
- Oslavenec rozřízne dort, děti zatleskají, učitelky dortíky rozdají a již se hoduje. (Dále pečivo, ovoce, malé obložené chlebičky, zelenina – vše esteticky ztvárněné a připravené na stolcích.)



- Na závěr oslavy oslavenec nabídne dětem sušené ovoce a oříšky, které dětem přinesl z domova. (Bonbony v mateřské škole nevedeme.)

#### 10.1.4 Společné oslavy obou tříd mateřské školy:

Prubířským kamenem společenského chování v mateřské škole jsou společné obědy obou tříd při různých oslavách. Témata a činnosti jsou vybírány tak, aby byly dětem blízké a srozumitelné. Aby děti vycházely z vlastní zkušenosti a z vlastního prožitku a získané hodnoty a postoje dokázaly prakticky využít. Například Svatomartinské posvícení (integrováný blok Svatý Martin přijíždí – příloha č. 4), Čertování (integrováný blok Není čert, jako čert příloha č. 5), Svatební hostina (integrováný blok Svatba ve školce příloha č. 6).

Třídy jsou svátečně vyzdobené, stoly prostřené, nechybí ubrusy a ubrousky, vhodné dekorace k tématu. Děti jsou oblečené k tématu dne. Na svatomartinské posvícení mají staročeské oblečení, na čertování jsou v čertovském převleku, na svatbu se děvčata obléknou do svátečních šatů a chlapci mají motýlky. Děti jsou svátečně naladěné a chtějí se chovat podle společenských pravidel.

- Přípitek - učitelky rozlévají ovocný mošt (pro čerty se podává teplý ovocný nápoj Horká krev) a děti čekají, až všechny sklenice budou naplněné. K přípitku se postavíme a popřejeme si. Přípitku se ujme učitelka, která organizuje průběh celého dopoledne. Děti se posadí.

- Servírují se jednotlivé chody. Jídelníček je sestaven tak, aby odpovídal tématu.

Svatomartinské posvícení:

Polévka: staročeská bramboračka

Hlavní chod: husa s knedlíkem (bramborový, houskový) a zelím (červené, bílé)

Zákusek: svatomartinský rohlíček

Čertování:

Polévka: kotlíková

Hlavní chod: čertí kousky s chlupatými knedlíky

Zákusek: ďábelské jahody se šlehačkou

Svatební hostina:

Polévka: hovězí vývar s játrovými knedlíčky

Hlavní chod: smažené kuřecí řízečky s bramborem a zeleninovou oblohou

Zákusek: svatební dort

K dobré náladě a zábavě využijeme znalosti básniček a písniček k danému tématu a celý oběd zakončíme společným tanečkem.

Děti poznají pravidla společenského soužití a rozvíjejí schopnost žít ve společenství ostatních lidí, vnímají, že patří k tomuto společenství a přijímají základní hodnoty, které toto společenství uznává.

## 10.2 Podmínky školního vzdělávacího programu: Životospráva

Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava, je dodržován pitný režim. Skladba jídelníčku je pestrá, navazuje na stravovací zvyklosti dětí z domova a je založena na výběru z různých druhů potravin. Děti si vybírají potraviny dle svého uvážení, a mají možnost rozhodovat o množství potravin, které zkonsumují. Kolem jídla vytváříme klima radosti, které dodává dětem chuť k jídlu. Uvědomujeme si, že přijímání potravy, je životně nezbytnou fyziologickou potřebou a chuť k jídlu, která je touhou jíst, závisí u dětí na faktorech psychologických. Seznamujeme děti se zdravým životním stylem, s pravidly společenského chování, s pravidly společenského soužití, s jednoduchými pracovními a sebeobslužnými činnostmi. Učitelky dodržují tyto pravidla:

- Jídlo dětem nevnucujeme slovně ani fyzickým přesvědčováním, ale motivujeme vhodnými básničkami a písničkami. (obrazová příloha č. 8)
- Jídlo chválíme, jíme s dětmi a jdeme dětem příkladem.
- Důvěřujeme dětem, že si vyberou podle toho, jaký mají hlad a na co mají chuť. (obrazová příloha č. 7)
- Nové jídlo podáváme dětem jen v malém množství.
- Nepoužíváme odměny, tresty ani pokyny a příkazy.
- Jíme pomalu a věnujeme se konverzaci.
- Nikdy neomezujeme děti v pití.
- Využíváme možnosti vzájemného kontaktu tříletých a starších dětí a posilujeme kontakty s těmi z nich, které se správně stravují.
- Důležitý je estetický vzhled pokrmů, motivace učitelky, spolupráce mezi učitelkou a personálem kuchyně, dostatek časového prostoru a jednotná organizace.

Organizace dopolední přesnídávky:

Na ploše určené k nabídce potravin je připraven tác s pečivem, tác s jídlem na obložení a ovoce a zelenina, tác s hrnků, tácky (obrazová příloha č. 1). Učitelka seznámí děti s nabídkou. Dítě si vezme tácek a samo si z nabízených potravin vybere, vezme si hrnek (obrázková příloha č. 7). Učitelka respektuje výběr dítěte, nezasahuje. Děti si sednou ke stolkům. Učitelka nabízí nápoje v pořadí: mléko, kakao, čaj a dále dětem nabízí pokrmy dle potřeby dětí (obrazová příloha č. 8). Jmenuje potraviny a motivuje děti básničkou nebo písničkou.

Děti se učí samostatnosti při sebeobsluze a seznamují se zdravým životním stylem.

Organizace oběda:

Děti si samy prostírají. Připraví si na stůl nádobí a nalijí si polévku, vyberou si nápoj. Usadí se a jedí, k polévce si mohou nabídnout pečivo a naklíčenou čočku. Prázdné talíře a mističky dávají doprostřed stolu. Učitelky dětem roznesou hlavní chod, až když všechny děti dojedly polévku. Pokud dítě již polévku nechce dojíst, položí lžičku vedle misky. Děti od oběda zbytečně neodbíhají, aby nerušily ostatní, a aby nebyl zbytečný hluk, spěch, rozruch. Děti si chodí k výdejnímu okénku pro přídatky a pro salát. Učíme děti pravidlům vzájemného chování a kultuře stolování. Dbáme, aby čas oběda byl plně využit, a neopustíme jídelnu, dokud v klidu nedojedí všechny děti. (Jakmile jedno dítě jídlo odnáší, ostatní udělají totéž.) Individuální přístup je nezbytný k tomu, aby se opravdu všechny děti v klidu najedly. Víme, že uvolněnější prostředí, kontakt a smích s kamarády ozdravují vztah k jídlu – jíst není úkol, je to požitek. Naopak křik, zákazy, rozkazy obecně kazí chuť k jídlu. Přijímání potravy, které se odehrává v úzkosti, se rovná patologickému naplňování. Vždyť jídlo by mělo být okamžikem uvolnění, radosti.

Organizace odpolední svačiny:

Děti usedají ke svačině podle své potřeby. Podle toho jaký mají hlad či chuť k jídlu. Respektujeme, že některé děti chtějí svačinu hned, po odpoledním spánku, ostatní děti mají chuť na jídlo později. Děti si svačinu připravují samy. Na tácek si dle potřeby dají pečivo, ovoce či zeleninu, nápoj. Po jídle nádobí uklidí. Učí se sebeobsluze. Také každé dítě odchází z mateřské školy v jinou dobu. Zvolíme takovou svačinu, která se dá dobře esteticky zabalit pro případ, že jdou děti domů dříve, než jim stačí sníst. Děti chodí domů i po obědě a odpolední svačinu si berou s sebou.

Děti jsou každodenně a dostatečně dlouho venku. Využíváme hlavně naši velkou školní zahradu a na Radouči využíváme dětská hřiště. Položení mateřské školy blízko lesa, řeky, luk, hradů Michalovice a Zvířetnice nabízí velké možnosti k poznávacím vycházkám. Děti mají dostatek volného pohybu nejen venku, ale i v interiéru mateřské školy. V denním programu je respektována individuální potřeba aktivit, spánku a odpočinku jednotlivých dětí. Děti předškolního věku s nižší potřebou spánku vstávají po poslechu pohádky, či poslechu vážné hudby.

Pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují dětem přirozený vzor.

## 11. DOTAZNÍK PRO RODIČE Č. 2

Cílem dotazníku bylo zmapování stravovacích návyků dětí navštěvující mateřskou školu a vlivu zavedení nového stravování formou výběru. Bylo osloveno 24 rodičů, kteří mají srovnání se stravováním před zavedením stravování formou výběru. Rodiče opověděli na 10 otázek. Dotazník byl anonymní.

Výsledky dotazníkového šetření.

1. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Myslíte si, že skladba jídel v naší mateřské škole respektuje zásady zdravé výživy	10	13	1	
	42%	54%	4%	

2. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Snídá vaše dítě pravidelně	12	8	4	
	50%	33%	17%	

3. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Přichází vaše dítě domů z mateřské školy nasycené	1	18	4	1
	4%	75%	17%	4%

4. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Ovlivnilo stravování mateřské školy stravování u vás doma	1	6	16	1
	4%	25%	67%	4%

5. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Má i doma vaše dítě možnost výběru z potravin	17	7		
	71%	29%		

6. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Jste ochotni respektovat zvýšení stravného z důvodu nákupu kvalitnějších potravin	18	4	1	1
	75%	17%	4%	4%

7. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Čtete odbornou literaturu o stravování dětí předškolního věku	2	7	10	5
	8%	29%	42%	21%

8. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Je snadnější učit děti základům společenského stolování v kolektivu než doma	9	13		
	38%	54%		

2 respondenti na otázku neodpověděli

9. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Mluví vaše dítě o stravování v mateřské škole pozitivně	11	11	1	1
	46%	46%	4%	4%

10. otázka	rozhodně ano	spíše ano	spíše ne	rozhodně ne
Jí vaše dítě více ovoce a zeleniny, než před vstupem do mateřské školy	9	10	4	1
	37%	42%	17%	4%

Zhodnocení dotazníku:

Stravování dětí v mateřské škole je na velmi dobré úrovni. Nabídka potravin respektuje zásady zdravé výživy a je natolik dostatečná, že každé dítě se během doby strávené v mateřské škole dostatečně nasytí. Rodiče si myslí, že je snadnější učit děti základům společenského stolování v kolektivu než doma. Děti do mateřské školy vstupují již se základními poznatky chování u stolu a jejich zvyky prozradí, už při prvním zasednutí

k jídlu v mateřské škole, jak probíhá stolování u nich doma. Z dotazníku vyplývá, že mateřská škola navázala na stravovací zvyklosti rodiny. Děti mají výběr z potravin i doma a tudíž mateřská škola neovlivnila stravování v rodině, ale naopak. Mateřská škola se přizpůsobila a dotazníku č. 1 správně využila k zavedení vhodných potravin a vhodných pokrmů pro děti. Zdravé stravování v mateřské škole je zastoupeno zejména ovocem a zeleninou a daří se nám, aby tyto potraviny vstoupily do oblíbenosti dětí. Většina rodičů uvádí, že děti jedí doma více ovoce a zeleniny, než před vstupem do mateřské školy. Také rodiče dbají, aby jejich děti ráno snídaly. Ale nečtou odbornou literaturu a tak je na nás, abychom rodiče seznamovali s novými trendy výživy dětí předškolního věku. Nejpodstatnější otázkou, byla otázka, zda děti o stravování v mateřské škole mluví pozitivně. Rodiče odpověděli z 92 % ano. Naplňují se tak naše cíle, aby děti získaly k jídlu kladný vztah, neměly obavy ze stravování v mateřské škole a prožívaly u jídla chvíle radosti a pohody. Pokud jsou děti šťastné, rodiče jsou spokojeni. Proto jsou ochotni respektovat zvýšení ceny stravného a důvěřovat, že v mateřské škole jejich děti mají kvalitní stravování a kvalitní potraviny.

## ZÁVĚR

Bakalářská práce popisuje metodiku a průběh změny ve stravovacích návycích dětí v mateřské škole. Změna vychází z teorie, že malé děti mají skutečně jakousi vrozenou schopnost, díky které vždy velice dobře rozpoznají, jaké množství a jaký typ potravin jejich organismus opravdu potřebuje. Zavedení této teorie do praxe je dlouhodobé a vyžaduje spolupráci celého kolektivu mateřské školy a rodičů. Změna je realizována v průběhu tří let, ve dvoutrídni mateřské škole s kapacitou 44 dětí, kde je pro děti připravována pestrá nabídka potravin. Například dopolední svačina: 3 druhy pečiva, 3 druhy ovoce, 3 druhy zeleniny, dále šunka, plátkový sýr a vejce vařená natvrdo. Potraviny jsou nakrájené na kousky, esteticky ztvárněné tak, aby děti o ně měly zájem. Nápoje: mléko, kakao, čaj.

Zdravá výživa je důležitá pro každé dítě předškolního věku, stejně tak důležité je pro děti osvojit si společenské návyky při stolování a dodržovat společenská pravidla. Současná odborná literatura se velmi liší v názorech na to, co to je zdravá strava, ale autoři se shodují v tom, že děti předškolního věku jsou schopny samy si určit množství a druh potravy a že u jídla je třeba klidu a pohody. Tyto poznatky o stravování dětí předškolního věku jsem uvedla do praxe v mateřské škole, kde jde především o individuální přístup ke každému dítěti jako k jedinci. Zdravou výživu prezentují hlavně ovoce a zelenina. Spokojenost se stravováním formou výběru projevují děti, pohodou, klidem, dobrou náladu při stolování a také komunikací u jídla. Děti se v kolektivu realizují a chovají se dle společenských pravidel. Nejoblíbenější jsou společné obědy obou tříd, které jsou obohacené kulturním zážitkem, který si vytvářejí samy děti na základě integrovaného bloku s danou tematikou. Vzdělávací kurzy s názvem Respektovat a být respektován, učitelkám ukázaly zcela nový přístup k dětem. Přístup kdy dospělý a dítě jsou na stejné úrovni, jde o partnerský vztah s dítětem. Odměny, pokyny a příkazy vyměnily za empatický přístup a společné vytvoření pravidel. Na základě tohoto přístupu vypracovaly projekt „Aby nám ve školce chutnalo“ a v podmínkách školního vzdělávacího programu popsaly zcela nové podmínky „Životosprávy“.

Naplnily se tak naše cíle, aby děti získaly k jídlu kladný vztah, neměly obavy ze stravování v mateřské škole a prožívaly u jídla chvíle radosti a pohody. Děti jsou šťastné a rodiče jsou spokojeni. Svoje názory na změny ve stravování mateřské školy rodiče vyjádřili v dotazníku, který zjistil, že mateřská škola navázala na stravovací návyky dětí z domova, že děti mají zdravou a plnohodnotnou stravu v mateřské škole, děti jsou dostatečně nasyceny a o školní stravě hovoří pozitivně.

Jde o zcela nový přístup ke stravování ve školském zařízení a tato práce je přínosem pro pedagogy mateřských škol. Chtěla bych do budoucna vypracovat metodiku

pro pedagogickou praxi, která by byla využita i v jiných mateřských školách, která by pedagogům ukázala ten správný směr ve stravování dětí v mateřských školách.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

Bonnot-Matheron, S. *Nechut' k jídlu*. Praha : Portál, 2002.

ISBN 80-7178-597-0

Fořt, P. *Aby dětem chutnalo*. Praha : Ikar, 2008. ISBN 978-80-249-1047-5

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

Fořt, P. *Tak co mám jíst*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2007.

ISBN 978-80-247-1459-2

Gregora, M. *Péče o dítě od kojeneckého do školního věku*. Praha : Grada Publishing a.s., 2002. ISBN 80-247-0270-3

Gregora, M. *Výživa malých dětí*. Praha : Grada Publishing, a.s., 2004.

ISBN 80-247-9022-X

Hanzl, J. a kol. *Školské zákony 2011*. Praha : Eurounion Praha, s.r.o. 2011.

ISBN 978-80-7317-091-2

Illková, O., Vašíčková, Z. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha : Portál, 2004.

ISBN 80-7178-890-2

Kejvalová, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, 2005.

ISBN 80-7021-773-1

Kopřiva, P., Nováčková, J., Nevolová, D. aj. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž : Spirála, 2007. ISBN 80-901873-7-4

Opravilová, E. a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický v Praze, ISBN 80-87000-00-5

Špaček L., *Malá kniha etikety pro celou rodinu*, Praha: Mladá fronta, 2010.

ISBN 978-80-204-2219-4

## INTERNETOVÉ ZDROJE:

NEUGEBAUER, P. AJ. *5x denně a neb zdravá výživa pro děti*. [cit. 2011-10-29].

Dostupné na WWW:

<http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>

NEUGEBAUER, P. AJ. *Desatero výživy dětí*. [ cit. 2011-10-29]

Dostupné na WWW: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/>

## ČASOPISY:

JEŘÁBKOVÁ, D. Ad: Co jedí moje děti ve školce? *Informatorium: časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*, duben 200, ROČ. XIV, č. 4, s. 17.

ISSN1210-7506

## SEZNAM PŘÍLOH:

Příloha č. 1: Provozní řád školní jídelny

Příloha č. 2: Procentuální vyjádření spotřebního koše za období školního roku

Příloha č. 3: Dotazník pro rodiče – stravování

Příloha č. 4: Jídelní lístek

Příloha č. 5: Integrovaný blok Svatý Martin přijíždí

Příloha č. 6: Integrovaný blok Není čert jaké čert

Příloha č. 7: Integrovaný blok Svatba ve školce

## SEZNAM OBRAZOVÝCH PŘÍLOH:

Obrázek č. 1: Dopolnední přesnídávka

Obrázek č. 2: Nabídka nápojů

Obrázek č. 3: Nabídka ovoce

Obrázek č. 4: Nabídka pokrmů na obložení pečiva

Obrázek č. 5: Nabídka zeleniny

Obrázek č. 6: Nabídka pečiva

Obrázek č. 7: Děti si vybírají z nabídky dle své volby

Obrázek č. 8: Učitelka pokrmy nabízí a vhodně děti motivuje

## PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Vnitřní předpis č. 14

dne: 1. 6. 2010

### PROVOZNÍ ŘÁD ŠKOLNÍ JÍDELNY

1. údaje o zařízení
2. stravovací řád
3. provoz
4. hygiena
5. bezpečnost práce
6. platnost vnitřního předpisu

1. údaje o zařízení

Školní jídelna mateřské školy Debř Mladá Boleslav, Josefodolská 85, příspěvková organizace

Telefon: 326326017

IČO: 75151758

Číslo účtu: 0492121369/0800

Zřizovatel: Statutární město Mladá Boleslav

Provozní doba: 5:45 -14:15 hodin

Zaměstnanci: Vedoucí stravování:

Kuchařka:

2. stravovací řád

Stravování dětí:

Stravování dětí mateřské školy se řídí vyhláškou č. 107/2008 o školním stravování. Na základě §4, vyhlášky č.107/2008 má dítě v mateřské škole s celodenním provozem právo denně odebrat oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo. Dále dochází k rozdělení dětí do dvou nákladových kategorií podle věku.

Finanční normativ pro děti od 3-6 let

přesnídávka	7,00 Kč
oběd	19,00 Kč
svačina	<u>7,00 Kč</u>
celkem	33,00 Kč

Finanční normativ pro děti od 7-10 let

přesnídávka	9,00 Kč
oběd	26,00 Kč
svačina	<u>7,00 Kč</u>
celkem	42,00 Kč

Při nástupu do mateřské školy rodiče vyplní přihlášku ke stravování a s vedoucím stravování dohodnou způsob úhrady stravného.

Způsob hrazení stravného

- platba inkasem
- příkazem z účtu
- poštovní poukázkou typu „A“

Platba za stravné je zálohová a splatnost je do konce měsíce na měsíc následující.

Přihlašování a odhlašování jídla se provádí den předem nebo v daný den do 8:00 hod.

Při onemocnění dítěte si lze vyzvednout jídlo pouze první den nemoci dítěte, na ostatní dny je nutno dítě ze stravování odhlásit. Oběd ve školní kuchyni si vyzvednete v 11:00 hod. Odhlašování ze stravování provádí zákonný zástupce dítěte telefonicky, SMS nebo osobně ve školní jídelně. V případě neomluvené absence dítěte rodiče stravné hradí.

### 3. Provoz

Školní jídelna se řídí ve svých činnostech systémem HACCP. Systém kritických bodů je zaveden a dokumentován. Rodiče mohou odhlásit stravování pro své děti do 8.00 hodin téhož dne. Pokud tak neučiní, bude stravné účtované v plném rozsahu.

Provoz v kuchyni začíná v 5:45 hodin. Během dne se připravují tři jídla: přesnídávka, oběd, svačina a je zajišťován pitný režim.

Pokud dítě odchází po obědě domů a má nárok na odpolední svačinu.

### 4. Hygiena

Zaměstnanci se řídí hygienickou vyhláškou č. 137/2004 Sb. a přílohou č. 2 k nařízení ES č. 852, platné do 1. 1. 2006. Dále se dodržuje sanitační řád.

Při práci se dodržují zásady osobní a provozní hygieny. Používá se desinfekční prostředek SAVO a na nádobí JAR. Pomůcky sloužící i úklidu jsou uloženy na zvlášť k tomu vyhrazeném místě.

V kuchyni jsou určeny pracovní plochy pro zpracování syrového masa, tepelně zpracovaného masa, zeleniny, ovoce atd.

#### 5. Bezpečnost práce

V kuchyni se dodržují stanovené pracovní postupy při práci na kuchyňských strojích. Při práci v kuchyni pracovníci nosí předepsaný ochranný oděv a obuv. Dodržují se základní předpisy bezpečnosti práce. Pracovníci jsou každoročně proškolení.

#### 6. Tento vnitřní předpis nabývá platnost 1. června 2010

## Příloha č. 2

## Spotřební koš za období 1. 9. 2010 – 30. 6. 2011

skupina potravin	MJ	norma	skutečnost	rozdíl	skut. v %
maso	g	360513	32931	-30982	91,41
ryby	g	65724	68090	2366	103,6
mléko	g	1906200	907371	-998829	47,6
mléčné výrobky	g	202053	163663	-38390	81
tuky	g	110134	42641	-67493	38,72
cukry	g	130960	102860	-28100	78,54
zelenina	g	711388	1084483	373095	152,45
ovoce	g	706836	1087168	380332	153,81
brambory	g	594540	589080	-5460	99,08
luštěniny	g	65724	49293	-16431	75

Příloha č. 3

## Dotazník pro rodiče – stravování

Nejoblíbenější dopolední přesnídávka:

Jaké svačiny připravujete pro vaše dítě doma:

Oblíbené: mléčné výrobky:

uzeniny:

pomazánky:

pečivo:

ovoce:

zelenina:

pití:

jiné:

Oběd: oblíbené polévky:

oblíbené hlavní jídlo:

oblíbené saláty:

Odpolední svačina:

Nejoblíbenější jídlo vašeho dítěte:

Nejoblíbenější nápoj pro pitný režim:

Jakou si představujete stravu v mateřské škole pro vaše dítě:

## JÍDELNÍ LÍSTEK PRO NAŠE DĚTI

Pondělí	
Polévka	cibulačka
Hlavní jídlo	pečené kuře s bramborem
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, malinový mošt, mléko

Úterý	
Polévka	písmenková
Hlavní jídlo	krutí kostky s rýží
Doplněk	zelenina, pečivo, ovocná šťáva, mléko, klíčená čočka

Středa	
Polévka	hovězí vývar s játrovými knedlíčky
Hlavní jídlo	buchtíčky s krémem
Doplněk	ovoce, pečivo, mléko, čaj, klíčená čočka

Čtvrtek	
Polévka	zeleninový vývar
Hlavní jídlo	sekaná s bramborovou kaší
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Pátek	
Polévka	námořnická
Hlavní jídlo	špagety se sýrem a kečupem
Doplněk	zelenina, pečivo, čaj, ovocná šťáva, klíčená čočka

Pondělí	
Polévka	brokolicová
Hlavní jídlo	vepřový plátek s bramborem
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, malinový mošt, mléko



Úterý	
Polévka	bramborová
Hlavní jídlo	rizoto sypané sýrem
Doplněk	zelenina, pečivo, ovocná šťáva, mléko, klíčená čočka

Středa	
Polévka	hrstková
Hlavní jídlo	ovocné knedlíky s tvarohem
Doplněk	ovoce, pečivo, mléko, čaj

Čtvrtek	
Polévka	mrkvová
Hlavní jídlo	slepice na paprice s těstovinami
Doplněk	zelenina, pečivo, čaj, ovocná šťáva, klíčená čočka

Pátek	
Polévka	pirátská
Hlavní jídlo	smažený květák s bramborem
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Pondělí	
Polévka	rajská se strouháním
Hlavní jídlo	přírodní krůtí plátek s bramborem
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Úterý	
Polévka	drůbeží vývar s nudlemi
Hlavní jídlo	králičí soté s rýží
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Středa	
Polévka	čočková
Hlavní jídlo	šišky s mákem
Doplněk	ovoce, pečivo, mléko, čaj

Čtvrtek	
Polévka	hovězí s kapáním
Hlavní jídlo	kuřecí řízeček s bramborem
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Pátek	
Polévka	námořnická
Hlavní jídlo	špagety s kečupem a sýrem
Doplněk	zelenina, pečivo, čaj, ovocná šťáva, klíčená čočka

Pondělí	
Polévka	vývar s játrovými knedlíčky
Hlavní jídlo	krutí guláš s rýží
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

Úterý	
Polévka	květáková
Hlavní jídlo	vepřová pečeně, knedlík, zelí
Doplněk	zelenina, pečivo, čaj, ovocná šťáva, klíčená čočka

Středa	
Polévka	sedminásobná
Hlavní jídlo	lívance s tvarohem a marmeládou
Doplněk	ovoce, pečivo, mléko, čaj

Čtvrtek	
Polévka	písmenková
Hlavní jídlo	rajská omáčka s masovými koulemi a těstovinou
Doplněk	zelenina, pečivo, čaj, ovocná šťáva, klíčená čočka

Pátek	
Polévka	pirátská
Hlavní jídlo	kapustový karbanátek s bramborovou kaší
Doplněk	mrkvový a okurkový salát, pečivo, jablečný mošt, mléko

## svačINOVÝ LÍSTEK PRO NAŠE DĚTI

dopolední přesnídávka		odpolední svačina	
<b>1. TÝDEN</b>			
pečivo:	sezamová banketka, chléb, celozrnná houska	makovka, sezamová banketka, piškoty, sýrový rohlík	
doplněk:	čerstvé máslo, sýr Lučina, šunka, sýr Eidam 40%, vajíčka natvrdo	smetanový krém Bobík	
ovoce:	jablko, banán, hroznové víno	jablko, banán	
zelenina:	mrkev, okurka, cherry rajčata,		
nápoj:	ovocný čaj, mléko, kakao	ovocný čaj, mléko	
<b>2. TÝDEN</b>			
pečivo:	sezamová banketka, chléb, celozrnná houska	kobliha, sezamová banketka, sýrový rohlík, tvarohový šáteček	
doplněk:	čerstvé máslo, játrová paštika, šunka, sýr Eidam 40%, vajíčka natvrdo	jogurt Kostíci: čokopárty, barvící	
ovoce:	jablko, hruška, hroznové víno	jablko, hruška	
zelenina:	mrkev, okurka, červená paprika		
nápoj:	ovocný čaj, mléko, kakao	ovocný čaj, mléko	

3. TÝDEN		
pečivo:	sezamová banketka, chléb, celozrnná houska	makovka, sezamová banketka, sýrový rohlík, mléčná tyčinka Bobík
doplňk:	čerstvé máslo, pomazánkové máslo, šunka, sýr Eidam 40%, vejčka natvrdo	smetanový krém Dráčik
ovoce:	jablko, meloun, banán	jablko, banán
zelenina:	mrkev, okurka, kedlubna	
nápoj:	ovocný čaj, mléko, kakao	ovocný čaj, mléko
4. TÝDEN		
pečivo:	sezamová banketka, chléb, celozrnná houska	fontík, sezamová banketka, sýrový rohlík, malé koláčky
doplňk:	čerstvé máslo, jahodová marmeláda, šunka, sýr Eidam 40%, vejčka natvrdo	jogurt Olma: lesní směs, vanilkový, čokoládový
ovoce:	jablko, švestka, broskve	jablko, švestka
zelenina:	mrkev, okurka, ledový salát	
nápoj:	ovocný čaj, mléko, kakao	ovocný čaj, mléko

## SVATÝ MARTIN PŘIJÍŽDÍ (SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ)

### **Charakteristika:**

Záměrem tohoto projektu je poznat mravní sílu legendy o sv. Martinovi a seznámit se s pranostikami souvisejícími s jeho jménem. Uvědomit si krásu lidových tradic – Svatomartinské posvícení – význam a průběh této tradice.

**Časový rozsah:** 2 týdny

**Věkový rozsah:** 3 – 6 let

### **Cíle:**

- seznámit se s legendou o sv. Martinovi  
zachytit myšlenku příběhu – převyprávění
- vést rozhovory s dětmi o správném chování – příklad svatého Martina
- seznamovat děti s tradicemi spojenými s příchodem zimy
- pochopit význam lidových tradic
- rozvíjet řečový projev a samostatné vyjadřování
- rozvíjet kreativitu dětí
- rozvíjet poznávací procesy (vnímání, pozorování, představivost, fantazii, myšlení)
- rozvíjet hudební, pěvecké, rytmické a pohybové dovednosti (rytmické deklamace, melodizace říkadel, taneční a pohybová improvizace)

### **Očekávané kompetence:**

Děti převypráví příběh o sv. Martinovi a zachytí jeho hlavní myšlenku. Otevřeně a bez ostychu mluví před ostatními. Chápu význam lidových tradic a pranostik. Uplatňují svoji fantazii a kreativitu, spolupracují s ostatními. Radostně prožívají společné zpívání a muzicírování. Vyjadřují své zážitky slovně i výtvarně.

### **Činnosti:**

Čtení lidových pranostik a povídání o nich a o pověsti „O svatém Martinovi“, v kruhu diskutujeme o správném chování – příklad svatého Martina

- nacvičování a zpívání písně „Svatý Martin“, využíváme dětské hudební nástroje
- zpívání a poslech písní o koních
- stavění z kostek stáje pro koně
- výroba koně – z papíru složíme koně, děrovačkou uděláme dírky na hřívu a ocas, dírkami provlékáme vlnu
- cvičení ve dvojicích „kůň a jezdec“ – důležitá je spolupráce dvojice

- cvičíme „koně“ – orientace v prostoru, pohotové reakce na signál, zvládnutí různých překážek (překážková dráha)
- Martin přijíždí na bílém koni – na černý či modrý papír nalepíme vystřiženého bílého koně, dokreslíme jezdce (sv. Martina) a kreslíme bílou pastelkou padající vločky
- povídání o posvícení, posvícenská hostina
- píseň „To je zlaté posvícení“, improvizace tance
- pečení posvícenských koláčů nebo výroba podkov a jiných výrobků ze slaneho těsta
- výroba lampiónků, lampiónový průvod

### **Pomůcky:**

- recept na slané těsto: Základem těsta je mouka, sůl a voda v poměru: 2 hrnky hladké mouky, 1 hrnek soli,  $\frac{3}{4}$  hrnku studené vody. Nejdříve smícháme mouku a sůl. Potom pomalu přiléváme vodu. Hmotu zpracováváme čtvrt hodiny, dokud těsto není krásně vláčné. Poté ho vložíme do sáčku, aby nevyschlo, a odložíme na dvě hodiny do tmavého studenějšího místa (ale pozor, ne do lednice). Pokud slané těsto potřebujeme pro modelování rozválet, nejlépe bude, pokud si na vál dame alobal a nebude se nám lepit. Při spojování různých částí z těsta, nejlépe je navlhčit spoje malý štětečkem, aby se lépe lepily. Nejlevnější a nejdelší formou sušení je obyčejné sušení na vzduchu u topení.
- výtvarné a cvičební pomůcky
- rytmické i melodické dětské hudební nástroje

## NENÍ ČERT JAKO ČERT

**Charakteristika:** O pekle a čertech rozvážně i v žertech.

**Časový rozsah:** 2 týdny

**Věková skupina:** 3-6 let

**Cíle:**

Rozvoj pohybových schopností, rozvoj řečových schopností, posilování přirozených poznávacích citů – zvědavosti, zájmu, radosti, ..., rozvoj schopnosti sebeovládání

**Očekávané kompetence:**

Děti napodobí jednoduché pohyby těla, naučí se aktivně používat nová slova, naučí se nazpaměť krátké texty, děti vyjádří souhlas i nesouhlas v situacích, které to vyžadují a naučí se spolupracovat s ostatními

**Činnosti:**

- rozhovor s dětmi o čertech a jejich zkušenostmi s tímto symbolem zla – seznámit děti se slovy (peklo, kopyto, kotel, kožich, čertovský tanec, ďábelské počasí, ...) vymýšlet synonyma ke slovu čert (ďábel, rohatý, pekelník, satan, ďas, Lucifer, ...)
- poslech pohádek: O třech čertech (Petiška), Čertovská hrachová kaše (Opraviťová) – hledání dobra a zla
- poslech CD Čert a Káča
- výroba čertovských kostýmových doplňků (rohy, ocas, čertovské chlupy)
- ranní cvičební s čertovskými chlupy, cvičení motivované námětem Čerti
- nácvik pohybové hry Na peklo, Čertovská honěná, Na Mikuláše a čerty
- nácvik říkadel, básní a spojit je s pohybem - Ententyky, dva špalíky, Bum bum ratata, Hudry hudry, dupy dupy, Ztracení čerti, Na čertíky, Pekelná
- relaxační chvílka – Dupy dupy dupáníčko
- nácvik písní a spojit je s pohybem – Čertíku Bertíku, Kolíbala bába čerta,
- Taneční hra se zpěvem Jak se čerti ženili
- Rozvoj jemné motoriky při práci s papírem – stříhání, lepení, mačkání, kroucení proužků papíru, estetické citění – výroba Čertíka Bertíka a kolektivní práce – výroba Pekla
- Kresba netradiční technikou – kresba zmizíkem, nebo technika „Omývaná klovatina“ námět: čert

**Pomůcky:**

Brožury: Hudební žerty s Mikulášem a čerty 1. díl, 2. díl

Výtvarné inspirace

Výtvarné potřeby: barevný papír, špejle, lepidlo, provázek, nůžky, štětce, inkoust, klovatina, čtvrtky

Knihy: Z pekla štěstí

Nenuda v duchu českých tradic – B. Karpetová, K. Sládková

Adventní čas – D. Šottnerová

Barevné kamínky – Těšíme se na Ježíška téma č. 4 – G. A M. Přikrylovy

Alenčina čítanka – E. Petiška

Zima v mateřské škole 4. Díl – E. Opravilová, V. Gebhartová

Hrajeme si celý rok – G. A M. Přikrylovy



## SVATBA VE ŠKOLCE

**Charakteristika:** Objasnit dětem, co je svatba, že je to mimořádný den v životě dospělého.

**Časový rozsah:** 1 týden

**Věková skupina:** 3 – 6 let

**Cíle:**

Posilujeme přirozené poznávání citů, emocí, radostí. Rozvíjíme všechny smysly pozitivních citů dítěte ve vztahu k sobě. Získáváme sebevědomí citové samostatnosti.

**Očekávané kompetence:**

Děti uplatňují komunikativní schopnosti verbální i neverbální a kultivovaný projev. Uplatňují základní formy společenského chování ve vztahu dospělí a dítě. Vyjadřují se prostřednictvím hudebně pohybových a výtvarných činností.

**Činnosti:**

- Rozhovor s dětmi o svatbě – co je svatba (kdo už na takové události z dětí byl)
- Seznámení dětí se slovy – nevěsta, ženich, starosta, svědek, svatební oznámení, hostina, prstýnky, šaty, svatební koláčky (proč je to tradice)
- Výroba – děti si vlastní výrobou vytvoří košíčky na koláčky, svatební oznámení, svatební závoj s čelenkou pro nevěstu
- Nácvič – svatební pochod
- Pečeme svatební koláčky
- Nácvič písní o lásce spojené s pohybem
- Příprava svatební tabule
- Nácvič na svatbu – příchod na radnici, svatební pochod, svatební obřad s přípitkem, gratulace

**Pomůcky:**

ingredience na těsto (svatební koláčky)

čtvrtky, pastelky, nůžky, lepidlo, korálky, záclona, barevné papíry

**Zásobník:** Cd – svatební pochod (Mendelssohn – Bartholdy)

Svatební pochod od Nadi Urbánkové

Písně o lásce (Iveta Bartošová, Karel Gott)

## OBRAZOVÉ PŘÍLOHY



Obrázek č. 1



Obrázek č. 2



Obrázek č. 3



Obrázek č. 4



Obrázek č. 5



Obrázek č. 6



Obrázek č. 7



Obrázek č. 8