

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

**Výchova ke zdravému životnímu stylu v předškolním
věku**

Bakalářská práce

České Budějovice 2011

Vedoucí bakalářské práce:

PaedDr. Alena Váchová

Vypracovala:

Kateřina Kubelková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou bakalářskou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě Pedagogickou fakultou elektronickou cestou veřejně přístupné části databáze STAG provozované jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů..

V Českých Budějovicích, březen 2011

.....

ANOTACE:

Cílem práce je podat současný obraz výchovy předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole a rodině.

V teoretické části je charakterizován zdravý životní styl a související pojmy, charakterizován současný životní styl rodin a jeho dopady na předškolní dítě. Dále jsou vymezeny součásti zdravého životního stylu, jejich optimální podoba a rizika, ohrožující její naplňování.

V praktické části výzkumným šetřením zjišťuji, jakým způsobem jsou předškolní děti vedeny v současné době ke zdravému životnímu stylu. Na základě výsledků jsou zformulována doporučení.

Klíčová slova: výživa, předškolní dítě, životní styl, zdraví, pohyb, rodina

ANNOTATION:

The purpose of this thesis is to offer a current picture of the pre-school education towards the healthy lifestyle at the nursery school and in the family.

In the theoretical part of this thesis, the healthy lifestyle and its related concepts will be defined, the current lifestyle of the families and its impacts upon the under school age child will be characterized and part of the healthy lifestyle, its optimal form and risks threatening its implementation will be defined.

In the practical part of this thesis I will determine through the research survey how are the children being led to the healthy lifestyle. On the basis of the results I will formulate my recommendations.

The key words: nutrition-food, pre-school child, lifestyle, health, move, family

Poděkování

Děkuji PaedDr. Aleně Váchové za cenné a podnětné rady, připomínky a ochotu při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD

TEORETICKÁ ČÁST

1. Předškolní věk.....	8
1.1. Tělesný a pohybový vývoj.....	8
1.2. Kognitivní vývoj a vývoj myšlení.....	10
1.3. Socializace.....	11
1.4. Emoční vývoj.....	12
2. Zdravý životní styl.....	14
2.1. Zdraví.....	14
2.2. Složky zdravého životního stylu.....	16
3. Výživa.....	17
3.1. Výživa dětí v předškolním věku.....	18
3.2. Potravinová pyramida.....	21
3.3. Vývoj nutričních averzí a preferencí.....	22
3.4. Neofobie.....	23
3.5. Biorytmy a denní rytmus příjmu potravy.....	24
4. Pohoda a stres.....	25
4.1. Stres.....	25
4.1.2. Odolnost vůči stresu.....	26
4.2. Tělesná pohoda a volný pohyb.....	27
4.3. Hra.....	29
5. Vliv rodiny na zdravý životní styl.....	30
5.1. Výchovné styly a zdravý životní styl.....	30
5.2. Nutriční výchova v rodině.....	31

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Výzkumné šetření.....	35
2. Naše „zdravá“ mateřská škola.....	36
3. Vyhodnocení dotazníku metodou grafu.....	38
4. Shrnutí.....	50
5. Doporučení.....	53
ZÁVĚR.....	54
SEZNAM LITERATURY.....	55
PŘÍLOHY.....	57

ÚVOD

Téma mé bakalářské práce je „Výchova dětí ke zdravému životnímu stylu dětí předškolního věku“. Již třináctým rokem pracuji v mateřské škole, která se zaměřuje na zdravý životní styl dětí. Jak v oblasti stravovací, tak v oblasti pohybové se snaží poskytnout dětem co nejlepší podmínky pro jejich zdravý vývoj. Nad rámec běžného vzdělávacího procesu je dětem nabízena možnost sportovního a pohybového vyžití pod dohledem trenérek a trenérů. Děti se mohou aktivně účastnit kurzů bruslení, plavání, lyžování, letní a zimní školy v přírodě.

Vybrala jsem si toto téma, jelikož je mi osobně velmi blízké. Rodiče mne odmala vedli ke sportu, který dodnes aktivně provozuji, doma se hodně dbalo na zdravou a vyváženou stravu, a proto se chci ve své bakalářské práci zabývat tím, jak jsou předškolní děti v dnešní době vedeny ke zdravému životnímu stylu.

V teoretické části budu definovat zdravý životní styl a s tím související pojmy. Věnuji se zde také vlivu rodiny na rozvíjení zdravých životních návyků.

V praktické části jsem se svým dotazníkem snažila vytvořit malou sondu, jak se v rodině uplatňuje zdravý životní styl, jak je na tom část dětské populace předškolního věku v oblasti stravovacích návyků a tělesné kondice. Z rozhovorů s dětmi vím, že vše není tak ideální, jak se na první pohled zdá. Ve své bakalářské práci budu vycházet ze své učitelské praxe. Velmi podnětnou a důležitou literaturou pro mne byly hlavně knihy *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole* a *Výživa a pohyb*.

Vyhodnocení sestaveného dotazníku a grafické znázornění výsledků nastíní přesnější obraz současného stavu zdravého životního stylu dětí předškolního věku, potažmo i celé rodiny.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Předškolní věk

Předškolní období trvá od 3 do 6-7 let. Konec této fáze je určen nejen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Je to období charakteristické „*stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu ke světu. V jeho poznání dítěti pomáhá představivost, je to fáze fantazijního zpracování informací, intuitivního uvažování, které zatím není regulováno logikou. Dítě svou představu přizpůsobuje vlastním možnostem poznání a potřebám.*“

(Vágnerová, M., 2005, str. 173)

Předškolní období je věkem iniciativy dítěte, dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality. V tomto období se začínají formovat základní rysy osobnosti. Děti začínají kontrolovat a zároveň i ovlivňovat vlastní chování. Období předškolního věku je také propojeno s nástupem dítěte do mateřské školy. Děti jsou zde vystaveny zcela novým podnětům, než byly doposud, které ovlivňují rozvoj jejich osobnosti - vytváří si obraz o sobě, o svých možnostech a schopnostech, navazuje kontakty s ostatními dětmi nebo dospělými. Doporučující je, aby rodiče své dítě postupně připravovali na nástup do mateřské školy, aby se tak jejich potomek lépe začlenil do kolektivu a snáze si zvykl na nové prostředí.

(zdroj: www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka)

V tomto období jde o rozšiřování poznatků; schopnost regulovat jednání podle instrukcí; první odpoutání od rodiny; větší kontakt s vrstevníky. Předškolák začíná chápat první matematické pojmy, naučí se počítat do deseti.

1.1. Tělesný a pohybový vývoj

V předškolním věku dítěte dochází k rozvoji jeho stavby těla. Jedná se o výrazný růst do výšky (ročně 5-6 cm) a nabývání na hmotnosti (2-3 kg ročně). Tím děti ztrácejí svoji baculatost – typickou pro předchozí období. Dochází ke zdokonalování pohybových funkcí – děti vědomě ovládají své pohyby. Také se zdokonaluje jemná motorika, která učí děti zručnosti při každodenních činnostech, např. rozepínání a zapínání větších knoflíků, oblékání,

obouvání bot a další. Děti se učí zacházet s předměty denní potřeby, např. zubní kartáček, zacházení se lžičkou a rozvíjí nové dovednosti jako např. kreslení, malování. Učí se zacházet s nůžkami (nutnost dbát na bezpečnost - nenechávat dítě s nůžkami bez dozoru a používat pouze nůžky s kulatou špičkou).

Pohyb dítěti působí radost, jelikož touží po aktivitě a činnosti. Dítě v předškolním věku je velice aktivní, rádo běhá, skáče, hází míčem, houpe se atp. Pohybem dítě zkouší svou odolnost, vytrvalost a obratnost. Dalšími pohybovými aktivitami mohou být nappř. plavání, jóga, v zimě lyžování, bruslení, sáňkování nebo bobování. Při všech pohybových aktivitách je důležité dbát na bezpečnost dítěte!

Chceme-li dítě zklidnit, aby nedělalo nadměrné a rušivé pohyby, nemusíme jej nutně omezovat, napomínat či trestat, ale nenápadně převedeme jeho činnost či pozornost. Např. požádáme dítě, aby nám něco podalo, s něčím pomohlo apod.

(zdroj: www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka)

Dostatek pohybu je samozřejmě pro zdravý vývoj dítěte nepostradatelný. Fyzický pohyb se promítá do organismu ve třech rovinách: ovlivňuje jednotlivé orgány, koordinuje funkce mezi orgány i mezi organismem jako celkem, působí na vnitřní prostředí. Pohybová aktivita předchází obezitě, posiluje odolnost organismu proti infekcím a preventivně působí proti stresům, proto je nutné dětem dopřát prostor k spontánnímu pohybovému projevu venku, doma, v MŠ.

„Uvědomovat si a uznávat význam pohybu, cvičení a sportu však samo o sobě nestačí. Neméně důležitá je realizace“. (Havlínová, M. a kol., 1995, str. 45)

1.2. Kognitivní vývoj a vývoj myšlení

„Poznávání je v tomto věku zaměřeno na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí.“
(Vágnerová, M., 2005, str. 174)

Pro předškolní dítě má aktuální zjevná podoba světa natolik dominantní význam, že její zásadnější proměnu chápe jako ztrátu původní totožnosti. Dítě sice dávno pochopilo pojem trvalosti existence, ale dosud nechápe trvalost podstaty a její nezávislosti na změně vnější podoby. Ještě nedokáže uvažovat komplexně, posuzovat z více hledisek. Dítě je zvědavé, snaží se poznat důvody a souvislosti, častá je otázka „proč“?. Je dobrý pozorovatel, vnímá detaily, pozorované napodobuje (dokáže nakreslit, vybavit si přesnou představu).

Okolo čtyř let dítě otvírá v oblasti poznávacích procesů novou, kvalitnější vývojovou etapu – přechází na názorné myšlení. Začíná odvozovat celistvé pojmy (rozlišuje ovoce, zeleninu, zvířata, nábytek...), usuzuje o množství předmětů, porovnává je navzájem, dovede vytvořit a hlavně používat v praktické činnosti úsudky o vlastnostech předmětů (nepoužívat kladívko na skládání papírové lodičky). Úsudky jsou však zcela závislé na názoru a zvláště pak na vizuálním tvaru. Myšlení je názorné, intuitivní, prelogické. Pomocí něj si dítě vytváří svůj obraz světa – názor na svět, jak funguje. Co nechápe, doplní fantazií. Mnohdy nerozlišuje mezi realitou a fantazií.

Vágnerová rozlišuje tyto znaky myšlení:

- *Centrace*: děti nedovedu uvažovat komplexně, vzít v úvahu více než jeden aspekt situace
- *Egocentrismus*: dítě nechápe, proč by mělo posuzovat situaci z více hledisek. Je to tendence zkreslovat úsudky na základě vlastního postoje.
- *Fenomenismus*: důraz na určitou, zjevnou podobu světa. Pro dítě je důležité, jak se mu situace jeví (fixace na některé podstatné znaky, velryba musí být ryba).
- *Prezentismus*: přetrvávající vázanost na přítomnost. Významnost aktuálně vnímaného obrazu světa spočívá v tom, že představuje subjektivní jistotu: je to doopravdy tak, protože dítě to tak vidí.
- *Magičnost*: dítěti nečiní velký rozdíl mezi skutečností a fantazií
- *Animismus, resp. antropomorfismus*: přičítání vlastností živých, resp. lidských bytostí neživým objektům nebo zvířatům

- *Arteficialismus*: způsob výkladu vzniku okolního světa (všechno někdo udělal)
- *Absolutismus*: přesvědčení, že každé poznání musí mít definitivní a jednoznačnou platnost (poznání má trvalý charakter – děti se hádají, mají-li změnit názor).
- *Vazba na přítomnost*

(Vágnerová, M., 2005 str. 175)

1.3. Socializace

Socializace je proces, v němž se jedinec učí společenským hodnotám a normám. Z hlediska genderu to znamená, že se chlapci učí být chlapci a dívky se učí být dívkami. Osvojování a učení se genderu probíhá celý život, avšak zejména v dětství na základě očekávání rodičů a blízkého okolí daného jedince. Dítě se učí, co je pro něj vhodné – tzn. které hračky, oblečení, aktivity, chování mu jsou na základě jeho pohlaví „přiděleny“. Například u chlapců – autíčka, vojáčky, modrá barva. U dívek například – panenky, kočárky, růžová barva. Někteří autoři uvádějí, že dítě si je svého genderu vědomo již v 18 měsících. (zdroj: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender>)

Chlapci většinou berou příjem potravy jako doplněk energie a nezabývají se tím, zda je to „zdravé“. Víceméně řeší pouze to, zda-li jim to chutná nebo ne. U děvčat se můžeme setkat s tím, že např. napodobují svou matku a přemýšlí o tom, co a jak jíst. Setkala jsem se s tím, kdy holka řešila množství potravy, které sní, aby nebyla „tlustá“. Myslím, že nevhodně zvolená věta typu: „už to nejez, budeš tlustá jako....“ může nastartovat poruchu příjmu potravy (bulimie, anorexie).

V předškolním věku dochází k další diferenciaci socializačního rozvoje. Probíhá v interakci, dítě rozvíjí svou individualitu v kontaktu s jinými lidmi. Rozšíření kontaktů mimo rodinu, vztahy s dalšími dospělými a dětmi mu umožňují získat nové zkušenosti v oblasti kognitivní nezbytné pro další rozvoj osobnosti jedince.

„Základní způsoby sociálního chování si dítě osvojuje v rodině. Naučí se zde komunikovat, vnímat projevy jiných lidí a chápat je, vcítit se do jejich nálady, respektovat jejich potřeby, ale i ovládat vlastní emoce.“ (Vágnerová, M., 2005, str. 202)

V předškolním věku se děti učí novým dovednostem, jednání a chování v rámci procesu socializace. Rozvíjí se různé způsoby interakce (jako je sdílení, spolupráce, sebeprosazování) s jinými lidmi, než jsou rodiče, ať už jde o vrstevníky či dospělé osoby. I když rodinné

prostředí stále zůstává privilegovaným prostředím, většina dětí je bezproblémově schopna se samostatně zařadit do jiných sociálních skupin a navázat v nich vztahy. Stávají se tím do určité míry nezávislí na rodičovských kontaktech. Nabývá výrazně na významu kamarádství s vrstevníky.

Mateřská škola je zpravidla první institucí, s níž se dítě setkává. Jejím prostřednictvím vstupuje do společnosti jako samostatný jedinec. Dochází zde k navázání kontaktu s novými lidmi, ať už nadřazenými – dospělý člověk či rovnocennými – vrstevníci. Postupné začleňování mezi vrstevníky poskytuje významnou zkušenost, která přispívá k další diferenciaci a specifikaci vztahů a chování k dospělým a dětem, i k potřebnému sociálnímu osamostatňování. V důsledku toho, že sociální složka se významně podílí na spokojenosti člověka a tím zároveň i na jeho zdraví, je předškolní období z hlediska dalších vztahů, ať už přátelských či jiných, velmi důležité. (Vágnerová, M., 2005)

Významným kritériem volby kamaráda v předškolním věku bývá pohlaví. Vesměs převažuje výrazná inklinace k pohlaví stejnému.

Vágnerová (2005, str. 204) vymezuje role, které dítě v tomto věku přijímá a které ho začleňují do společnosti:

- role vrstevníka, kterou získává ve vztahu k cizím dětem (spolužákům v mateřské škole)
- role žáka mateřské školy
- role kamaráda

1.4. Emoční vývoj

Emoční prožívání dětí v předškolním věku je charakteristické větší stabilitou a vyrovnaností, než jaká byla typická pro batolecí věk dítěte. Předškolní děti již chápou aktuální význam emocí, uvědomují si, že vyjadřují pozitivní či negativní hodnocení. Začínají chápat příčiny různých emočních reakcí, dokáží si uvědomit, že určité situace obvykle vyvolávají stejné či podobné pocity. Od 3 let dovedou bez problémů identifikovat dění, které má

pozitivní účinky, např. navozuje pocity štěstí. Mezi 5. - 6. rokem dochází k posunu v chápání příčin emočních reakcí. (Vágnerová, M., 2005)

S emocionálním vývojem v předškolním věku souvisí *identifikace dítěte s pohlavní rolí*.

V souvislosti s tím je regulována celá řada projevů emocí – např. dívkám je tolerován pláč více než chlapcům, projevy agresivity dívek děsí více než tytéž projevy u chlapců.

V předškolním věku už dítě dokáže mluvit o svých prožitcích, emocích, postupně se učí hlouběji je reflektovat, spojovat s určitými podněty. Při hře je dokáže připisovat i jiným objektům – lidem, zvířátkům, hračkám. Ke konci předškolního období jsou děti schopny kontrolovat a ovládat své prožitky, což je mimořádně důležité pro sociální život člověka.

Je zřejmé, že **rozmlouvání s dítětem o pocitech a prožitcích příznivě ovlivňuje jeho emocionální vývoj.**

Pokud je dítě emočně vyrovnané, doma panují pocity důvěry a klidu, zdravý životní styl je tak formován optimálně a příznivě.

Způsoby emočního prožívání dětí předškolního věku: (Vágnerová, M., 2005)

- **vztek a zlost** nebývají příliš časté, protože děti již lépe chápou příčiny vzniku nepříjemných situací. Zlostné reakce se objevují především v kontaktu s vrstevníky, při kumulaci příkazů a zákazů, tj tehdy, když je dítě frustrováno a jeho doposud nerozvinutá kontrola emočních projevů selže.
- některé **projevy strachu** bývají vázány na rozvoj dětské představivosti, na rozvoj vytvořit si pomocí své fanazie imaginární bytosti, různá strašidla apod.
- typickým pozitivním emočním stavem je **veselost, rozvíjí se smysl pro humor, dítě začíná chápat vtip.**
- dítě dovede prožívat uspokojení v rámci jejího očekávání, **dokáže se na něco těšit.**

2. Zdravý životní styl

„Je to způsob života – to, jak se stravujeme, jakou máme pohybovou aktivitu, ale rovněž hygienické návyky, spánkový režim, kterým myslíme dostatečné množství pravidelného spánku a jak relaxujeme, neboli jak dokážeme zvládnout každodenní stres. Zdravý životní styl je takový, který udržuje náš organismus zdravý, a to jak fyzicky, tak psychicky.“ (Mužík, V., 2007, str. 11)

Nešvarem dnešní doby je, že pod pojmem „zdravý životní styl“ je chápán pouze ten styl života, který je založen na zdravé výživě, která mnohdy nemá nic společného se správnou zdravou výživou, na sportu a aktivním způsobu trávení volného času. To je ovšem zcela mylné chápání tohoto pojmu, neboť to bychom mohli tvrdit, že i zdravý životní styl má kuřák, který chodí cvičit, jí relativně zdravě a vykouří 3 krabičky cigaret denně. Z toho plyne, že zdravý životní styl není jen o výživě a pohybu, ale podporuje zdraví člověka obecně.

(Mužík, V., 2007)

2.1. Zdraví

„Zdraví je podle Světové zdravotnické organizace (dále jen WHO) chápáno jako stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody, a nejenom nepřítomnost nemoci“ (WHO, 2009,on-line).

Podle Křivohlavého může být zdraví prostředkem dosažení našich životních cílů nebo cíl sám o sobě, ideál, kterému se chceme přiblížit a kterému jsme schopni zasvětit celý život. Uvádí několik teorií, které se z různých úhlů dívají na pojem zdraví. Zdraví je ideální stav člověka, kterému je dobře (wellnes). Zdraví ale také může znamenat stav dobrého fungování (fitness), či pouhopouhé zboží na trhu, a v neposlední řadě může být zdraví chápáno jako jakýsi druh síly (Křivohlavý, 2001).

Zdraví je hodnotou hodnot, týká se celého člověka a jeho prostředí. Zdraví i nemoc jsou výslednicí vzájemných vztahů mezi organismem, psychikou a osobností jednotlivce a mezi člověkem a jeho prostředím.

Zdraví ovlivňují lidé svým chováním. Jednotlivec může aktivně podporovat zdraví své, svého okolí odpovídajícím chováním, postoji, myšlením a celoživotně praktikovaným zdravým způsobem života. Podoba zdraví je u každého člověka jedinečná a mění se také v průběhu jeho života – v různých životních obdobích klademe důraz na různé aspekty zdraví. Dobré fyzické zdraví ještě nezaručuje, že se skutečně cítíme zdraví a žijeme ve zdravých vztazích, a naopak, nemocí, úrazem nebo ubýváním fyzických sil ve stáří nemusí automaticky končit naše zdraví.

Zdraví je něco velmi individuálního a relativního, něco, co se nedá přesně změřit, abychom pak řekli, že to máme nebo nemáme. Každý člověk může i přes různá omezení dosáhnout „svého“ optimálního zdraví, které bude spočívat především v tom, jak se cítí, jaké postoje zaujímá a v jakých vztazích žije.

S péčí o zdraví je třeba začít od raného dětství. Nejsnáze si člověk osvojí návyky, dovednosti a chování podporující zdraví, když se jim začne učit co nejdříve, v předškolním věku (od 3 let). Vhodnými místy pro podporu zdraví jsou ta, kde lidé žijí a pracují: společenství (komunita) rodiny, domova, školy, zájmových organizací apod.

Zdraví každého člověka jako sociální bytosti se udržuje a rozvíjí především prostřednictvím osobních vztahů s lidmi v nejbližším sociálním okolí. O kvalitě individuálního zdraví tak z velké části rozhoduje kvalita sociálního prostředí, v němž člověk žije. Tím je na prvním místě rodina, škola, pracovní společenství apod.

„Člověk podporující zdraví se vyznačuje následujícími kompetencemi:

- *Rozumí holickému (celistvému) pojetí zdraví, pojmům podpory zdraví a prevence nemocí, dovede je posoudit, jaký vliv na zdraví mají situace, nabídky, média a další jevy.*
- *Uvědomuje si, že zdraví je prioritní hodnotou*
- *Dovede řešit problémy a řeší je*
- *Má vyvinutou odpovědnost za vlastní chování a za způsob svého života*
- *Posiluje duševní odolnost*
- *Ovládá dovednosti komunikace a spolupráce*
- *Podílí se aktivně na tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech“*

(Havlínová, M. a kol., str. 19)

2.2. Složky zdravého životního stylu

Z uvedených definic a pohledů na pojem zdraví je naprosto patrné, že zdraví se skládá z několika složek. Je tedy důležité, aby všechny složky byly pokud možno v rovnovážném stavu. Jedna složka bez druhé netvoří zdraví v celém jeho rozsahu.

Jednou z důležitých složek zdravého životního stylu je správná zdravá výživa. Měli bychom jíst kvalitní potraviny z kvalitních zdrojů (nemusí se nutně jednat o BIO potraviny). Avšak důležité je jíst pravidelně. Některé zdroje uvádějí jíst každé 3 hodiny, jiné doporučují jíst denně 3 větší jídla (snídaně, oběd, večeře) a 3 menší svačiny.

Zdravý životní styl musí obsahovat také pohybovou složku. Každý člověk by měl alespoň 2x týdně sportovat a nezáleží na tom, jaký sport to bude. Dobré je kombinovat různé sporty, avšak nejdůležitější je, aby daný sport člověka bavil a přinášel mu uspokojení jak po fyzické, tak i psychické stránce.

Další důležitou složkou zdravého životního stylu je odpočinek. Člověk je čím dál více zavalen stresem a zapomíná dostatečně odpočívat a relaxovat. Pokud si dostatečně a efektivně neodpočineme, nemůžeme podávat takové výkony, jakých bychom byli normálně schopni.

(www.zijeme.cz/zdravy-zivotni-styl)

Toto souvisí i s další složkou – psychické zdraví. Stres a nedostatečná psychická pohoda se odrazí na našem stravovacím a životním harmonogramu a může způsobit mnohé zdravotní problémy. Proto je důležitá vyrovnaná harmonie všech složek zdravého životního stylu.

Můžeme si však povšimnout, že u některých lidí není pojem zdraví zachován se všemi jeho složkami. Například lidé se mohou cítit zdraví i s postižením pohybového aparátu, složka duševní a sociální může být na hranici pohody. Naopak tělesně zdravý člověk, který nemá uspokojivé sociální zázemí, strádá jak sociálně, tak psychicky.

3. Výživa

Zdravá výživa přispívá k příznivému růstu a vývoji, obnově tkání, psychické a fyzické výkonnosti a obranyschopnosti vůči vnějším a vnitřním vlivům. Obzvlášť důležitá je v dětství. Zatímco u dospělého člověka slouží k udržování života a tělesných funkcí, zajišťuje přeměnu látek a výkonnost, dodává energii, kterou daný jedinec spotřeboval. U dítěte slouží navíc ještě k tělesné stavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí. (Havlíková, M. a kol., 2006)

Správná strava je vždy pestrá a pravidelná a zároveň připravená podle všech hygienických zásad a pravidel. *„Ale pozor! Správná výživa není jen o příjmu energie, ale i o jejím výdeji. energii vydáváme, neboli spalujeme zejména pohybem. Pohybem neposilujeme jen kondici, ale zároveň i celý metabolismus – tedy látkovou přeměnu.“* (Mužík, V., 2007, str. 10)

Příjem energie by měl být v rovnováze s jejím výdejem. Správná výživa je tedy způsob a návod, jak nalézt ten správný a odpovídající poměr mezi tím, co doopravdy tělo potřebuje a tím, co člověk doopravdy sní. Každý má své stravovací návyky. Někdo např. snídá, jiný zase ne, jiný má rád bílé pečivo, druhý nedá dopustit na celozrnné. (Mužík, V., 2007)

„Ve správné výživě platí tyto jednoduché avšak názorné rovnice:“

(Mužík, V., 2007)

<p style="text-align: center;">správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita přijatá energie = vydaná energie</p>

3.1. Výživa dětí v předškolním věku

Již od batolecího věku je důležité, aby dítě začalo chápat význam a důležitost správné výživy pro svůj růst a mentální vývoj, aby se naučilo chápat zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky. Jídlo by nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek. Jídlem by se nemělo trestat ani odměňovat.

V předškolním věku bývá růst dítěte pomalejší. Projevuje se to tím, že dítě nemá chuť k jídlu. Někteří rodiče jsou z toho trochu zneklidněni, ale vše je v naprostém pořádku. Děje se tak v důsledku toho, že dítě se začíná zajímat o okolní svět a reaguje na nové podněty a jídlo už není centrem jeho pozornosti tak, jak to bylo v kojeneckém období. Během dne jsou chvíle, kdy dítě nepocítuje hlad, sní opravdu jen trochu a při dalším jídle si přidává.

(zdroj: www.pyramidacek.cz)

V tomto věku se nesmí dítě do jídla nutit, ale ani příliš ustupovat. Je důležité dětem nabízet rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Často podávaná kašovitá strava může vést k problémům s kousáním. Stejně tak závislost na jednom druhu potravy (kakao, džus...) může způsobit nerovnováhu v jídelníčku. Je vhodné dětem dopřát pestrou a rozmanitou stravu bohatou na ovoce a zeleninu, nezapomínejme na celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.

Předškolní děti mívají menší chuť k jídlu i kvůli menší kapacitě žaludku. Jsou jistá pravidla, kterými se dá chuť k jídlu zvýšit. Dítě nesmí být unavené, pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb zvyšují chuť k jídlu a samozřejmě by mělo platit, že 1.5 hodiny před jídlem by dítě nemělo dostat jinou potravinu, či velké množství tekutin. Tzn. žádné pamlsky, či uzobávání.

V tomto věku by dítě mělo jíst 5krát denně. Důležitou roli mají svačiny, které jsou zařazovány do jídelníčku jako hlavní jídla.

Při výběru potravin se řídíme dle potravinové pyramidy – a tudíž vybíráme z následujících potravinových skupin:

- Cereálie
- Ovoce
- Zelenina
- Maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěniny
- Mléko, mléčné výrobky

V omezeném množství by měly být dětem podávány sladkosti a různé druhy sladkých a barvených limonád. Nezapomínejme, že i sůl by měla být v pokrmech omezována. Důvodem je nejen to, že to není zdravé, ale získají energii a nejí pak to, co je žádoucí.

(zdroj: www.pyramidacek.cz)

Dle Fořta vede nevhodné zvýšení příjmu energie k riziku nadváhy a zhoršení biologické hodnoty výživy vede k riziku skryté podvýživy. Doporučuje pravidelně užívat výživové (potravinové) doplňky. Poskytují zásadní možnost zlepšení kvality výživy a také zdravotního stavu. Pro děti připadají v úvahu ty, které dodávají kompletní směs vitamínů a minerálů v optimální sestavě určené pro daný věk. (Fořt, 1998, str. 65)

Můžeme říci, že za normálních okolností, pokud je dítě zdravé a není dospělým nuceno k většímu příjmu potravy a přejídání, mělo by být dítě schopné řídit si svůj denní příjem. Dokazují to i studie, kdy se sledovaly děti ve věku 2-5 let po dobu 6 dnů. V průběhu dne byla pozorována velká proměnlivost v energetické hodnotě jednotlivých jídel, ale celkový denní energetický příjem byl pro každé dítě velmi stálý. Byť je tato regulační schopnost geneticky podmíněna, je velmi jednoduché ji zcela potlačit nevhodnými zásahy ze strany rodičů či vychovatelů.

Ve stravě hraje důležitou roli i vláknina. Vláknu obsahují celozrnné výrobky, ovoce, zelenina a luštěniny.

Od tří let existuje jednoduchý vzorec pro výpočet potřebné denní dávky vlákniny:

Věk dítěte v letech + 5 = doporučené množství vlákniny v gramech.

Tudíž například čtyřleté dítě má doporučené množství 9g vlákniny.

Nesmíme zapomínat ani na prostředí, ve kterém dítě stoluje. Důležité je dětem vytvořit estetické prostředí, ve kterém se cítí dobře, bezpečně. Dbáme na to, aby prostředí kolem něho bylo upravené a čisté. Předškolní věk je charakteristický rozvojem dovedností, na jehož konci již dítě umí plně využívat příbor.

A pamatuje si dítě, co jedlo? Dítěti trvá poměrně dlouho, než se naučí vypovídat o tom, co jedlo. Děti po nástupu do mateřské školky jsou schopny pouze konstatovat, zda-li jim jídlo chutnalo, či nikoli, jestli měly málo nebo dostatek. Aby dítě začalo jídlo vnímat, musí jej nějakým způsobem zaujmout. Dítě si jen pomalu zapamatovává názvy pokrmů. Omáčky dokáže rozlišit na červenou, bílou, hnědou... a maso je stále jen masem. Přičemž, když už si zapamatuje název jídla, pak je to většinou tradiční české jídlo s českým názvem, neboť se s ním setkává častěji. Malé děti si také špatně vybavují, kolik toho snědly. (zdroj: www.pyramidacek.cz)

Negativní projevy dnešní doby:

V poslední době se velice často vyskytuje v jídelníčku dětí vysoká spotřeba džusů a ovocných šťáv. Tyto nápoje fungují jako náhrada za mléko a vodu. Vysoký a pravidelný příjem džusů může vést ke střevnímu onemocnění. Při denní spotřebě 400-900 ml džusu se může zhoršovat prospívání dětí. Následkem může být například malý vzrůst a obezita. Džus energeticky nahrazuje jídlo, což může mít za následek to, že dítě nepocítuje hlad a ztrácí chuť k jídlu. dávka, kterou dětské tělo bez následků ještě snese dlouhodoběji, je 350 ml džusu za den.

3.2. Potravinová pyramida

Potravinová pyramida nám pomáhá určit, z čeho by se měl jídelníček skládat, jaké množství potravin jíst.

Je sestavena na základě dostupných vědeckých poznatků, reflektuje potřeby každého státu a tím i jednotlivce



„Jak s pyramidou pracovat:“

- v základně jsou vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji, čím výše jsou potraviny umístěny, tím méně by jich mělo v jídelníčku být. Na vrcholu jsou pak ty, které bychom měli my i naše děti jíst spíše výjimečně,
- směrem zleva doprava v rámci jednoho „patra“ pyramidy jsou potraviny řazeny podle toho, které jsou pro zdravou výživu vhodnější; přednost bychom měli dávat potravinám umístěným vlevo před těmi uprostřed nebo vpravo,

- *množství stravy je také nutné přizpůsobit fyzické aktivitě dítěte (sportující dítě potřebuje více energie než dítě, které tráví většinu dne u počítače nebo televize).“*

(zdroj: www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida)

Kromě toho, co bylo uvedeno výše ke zdravé výživě, platí v případě práce podle pyramidy tyto další doporučení, například:

- uvědomit si, že dítě je dítětem a nebrat jej jako dospělého jedince a podle toho je nutné přizpůsobovat jídelníček jednotlivým věkovým obdobím
- je důležité, aby v jídelníčku dětí bylo dostatečné množství mléčných výrobků odpovídající přibližně 2 – 3 porcím denně
- uvědomit si, že dětem bychom měli podávat světlé druhy masa jako je kuřecí, králičí a nezapomínat na ryby. Přednost má samozřejmě libové maso.
- vhodné je také zařazovat do jídelníčku těstoviny, rýži, obiloviny a pečivo (převážně celozrnné). Doporučená porce je například krajíc chleba, kopeček rýže atd.

3.3. Vývoj nutričních averzí a preferencí

Nutriční **averzi** má velké množství dospělých jedinců a může způsobovat i byt' jen na první dojem malé problémy ve společenském styku. Poměrně častá bývá averze vůči mléku, jogurtům a mléčným výrobkům obecně. Pro vývoj nutričních averzí je důležité období od 1. do 4. roku života jedince. Mezi 4. a 5. rokem je škála averzí upevněna a přetrvává až do dospělosti. U malých dětí se vyskutejuje averze převážně vůči hořkým, kyselým a kořeněným pokrmům. Averze může vzniknout i díky spojitosti s traumatickým zážitkem – jídlo může být spojeno s negativním prožitkem, negativní reakcí dospělého, s něčím ošklivým a neestetickým.

Pro dítě je přirozená **preferenci** sladké chuti. Během předškolního a školního věku však přirozená preference sladkého mírně klesá, avšak v dnešní době, kdy si děti v ranném věku vypěstují závislost na sladkém nelze tento jev pozorovat. Sladkou chuť však nemusíme vždy

považovat za pohromu. Glukózu jako základní složku energie potřebuje řada orgánů a především mozek. U hyperaktivních dětí bylo zjištěno, že klasický cukr neboli sacharóza má po pár dnech tlumivé účinky. Na druhé straně je to i jasná příčina nadměrné pasivity dětí, které rády a často mlsají.

Problémem však není pouze preference sladkých pokrmů, ale i jídel tučných a slaných.

Dítě předškolního věku preferuje teplé **barvy** jako je žlutá, oranžová či červená. Sytost barvy mají děti spojenou s intenzitou chutě. Čím sytější například červená barva limonády, tím ji považují za sladší. Barva pokrmu se spojuje vždy s určitou chutí, vůní i vzhledem jídla. Dítě si od nejmladšího věku osvojuje poznatky o vztahu barvy a chuti. Barvu si dítě vštípí i jako měřítko požitelnosti jídla. Odlišná barva očekávaného pokrmu je vždy varovným signálem. (zdroj: www.pyramidacek.cz)

3.4. Neofobie

Malé děti mají často strach z nového, neznámého jídla. Jistým způsobem je to vývojová záležitost, která chrání nezkušený organismus před otravou. Neofobie chrání zvědavé a již velmi pohyblivé dítě před možnými škodlivými látkami, které může najít ve svém okolí. Často se vyskytuje u dětí, které dostanou jídlo, s kterým se ještě v životě nesetkaly, tudíž je jim cizí.

Ptáme se, jak překonat neofobii? Rozhodně to chce obrovskou trpělivost rodičů, kteří se nedají těmito dětskými rozmary odradit a pravidelně dítěti budou nenásilnou formou a vhodnou motivací pokrm servírovat. Naopak za jakýkoli pokrok je třeba dítě dostatečně pochválit.

O neofobii není příliš velké povědomí mezi řadou rodičů, proto po prvním odmítnutí daného jídla dítětem, tvrdí, že dítě nemá rádo daný pokrm a vyřadí jej z jídelníčku. Mnohdy se tak jídelníček stává velmi fádňí a jednostranný.

3.5. Biorytmy a denní rytmus příjmu potravy

Pravidelný rytmus příjmu potravy je pro organismus harmonizující. Fáze aktivity je jasně oddělena od období klidu, kdy organismus regeneruje síly. Tělo přijímá potravu jednak proto, aby krylo okamžité potřeby energie a dalších látek, nezbytných pro zabezpečení biologických procesů, jednak se snaží uchovat určité přebytky jako rezervu pro případ nouze.

Nejmenší děti potřebují dodávat zásoby živin po menších dávkách a častěji. Kojení se u nejmenších dětí podřizuje jejich potřebě, která bývá i po 1½ - 2½ hodinách. Postupně se tento interval prodlužuje na tři hodiny, dále se pak vypouští noční kojení a dítě se tak učí rozlišovat období celkového tělesného klidu, který spojujeme s nočním spánkem. Dospělým se v současné době doporučuje jíst častěji než 3x denně a to samé platí pro děti. U nich považujeme i svačiny za hlavní jídla (co do důležitosti), tzn. že dítě by opravdu za den mělo sníst pět jídel. Velmi důležitá pro děti je doba snídaně a večeře. Problém může vzniknout u večeře. Zejména pak, když je rodina zvyklá večeřet později a dle potřeb dospělých se přesouvá večeře do pozdějších hodin. Dítě je v tuto dobu již velmi vyhládlé a hlavně unavené a jídlo pak může odmítat. Navíc ihned po jídle je ukládáno ke spánku, což rovněž není vhodné.

Dnešní doba typická svou uspěchaností má často za následek to, že se rodina u jídla již téměř nesetkává. Jednotliví členové rodiny si chystají jídlo sami, nebo si jej berou do svého pokoje k rozdělané práci, ke hrám či k televizi. Upadají tak svým způsobem i tradice typické pro naši zemi. Do popředí se tak dostávají tradice jiných zemí, které nepreferují společné stolování (fast food). Na druhou stranu otevřením trhu se k nám dostává velmi pestrý sortiment potravin, ovoce a zeleniny nezávisle na ročním období.

(zdroj: www.pyramidacek.cz)

4. Pohoda a stres

„Ve stavu pohody prožíváme pocit souladu, harmonie, pozitivního naladění, bezpečí. Ve stavu nepohody se cítíme rozladění, vyvedení z rovnováhy, ohrožení, bez nálady, nespokojení. Oba stavy jsme schopni reflektovat od jejich mírného vnímání až po plné uvědomění. To nám dává možnost je pozitivně ovlivňovat“. (Havličková, 2006, str. 21).

Pro každého jedince, zvláště pak pro dítě v jeho vývoji, je důležité, aby se cítil v co nejlepší pohodě. Čím vyrovnanější je jeho stav, tím účinnější je průběh těch funkcí, které právě něčím zatěžujeme (např. učením, prací, událostmi nebo naopak nudou). V důsledku interakce dokáže pocit pohody v jedné funkční oblasti (dobrá nálada, pocit svobody) indukovat např. funkční pohotovost i v jiných oblastech (dobrá nálada – vnímavost a vybavování zapamatovaného, pocit svobody – tvořivost a bystrost úsudku).

4.1. Stres

„Stres je dynamický, psychosomatický proces, jehož součástí je emoční prožívání situace, která převyšuje adaptační schopnosti jedince, takže ten ji nezvládá“. (Havličková, Vencálková, 2006, str. 21)

Dlouhodobější stresy se v kterémkoliv věku podílejí na vzniku většiny onemocnění, které mohou i ohrožovat život v pozdějších obdobích života, jako jsou:

1. kardiovaskulární onemocnění, poruchy metabolismu, snížení imunity vůči infekčním a nádorovým onemocněním a další choroby.
2. závislost na některé látce poškozující zdraví

„V předškolním věku stres škodí zdraví nejvážněji. Dětský organismus je nezralý, emoční složka stresu je v tomto věku zvláště silná. To je způsobeno tím, že u předškolního dítěte převládají emoce nad intelektem, emoce živelné a sebestředné nad vyššími city a schopností seberegulace“. (Havličková, Vencálková, 2006, str.22-23)

Je škodlivou pověrou, že pro život v dospělosti, kde je stres na denním pořádku, připravíme dítě nejlépe tím, že si na něj bude zvykat již od dětství. Čeho tím ve skutečnosti dosáhneme?

Pouze dítě emočně vyčerpáme, oslabíme duševně, vezmeme mu síly nutné k tělesnému vývoji, zpomalíme jeho skutečné vyspívání a ztížíme rovnováhu a odolnost příští dospělé osobnosti. Na stres v dospělém věku ani na organizované učení ve škole nebude zralé. Dítě musí nejdříve dozrát na úroveň předškolního věku, aby se mohlo zdravě rozvíjet a dosáhnout úrovně věku školního.

Fyziologické projevy stresu jsou například: žaludeční nevolnost, pocení, bolesti hlavy, nechutenství, zrychlený dech, bušení srdce, motorický neklid a další.

„Vycítit, kde je u každého jednotlivého dítěte hranice mezi úsilím a stresem, mezi zdraví prospěšnými a zdraví poškozujícími nároky, je věcí pedagogického umění učitelky MŠ“.
(Havlínová, Vencálková, 2006, str.24).

4.1.2. Odolnost vůči stresu

„Dítě předškolního věku získává odolnost vůči stresu především tím, že mu připravujeme takové podmínky, aby své dětství a mládí prožívalo v pohodě.

Je důležité, aby tomuto přístupu porozuměli rodiče i mateřská škola a škola vůbec.

Podporovat duševní odolnost znamená postupovat tak, aby se dítě cítilo bezpečně, naladěně a vyrovnaně, ve shodě se sebou samým, důvěřovalo si. V důsledku těchto posilujících prožitků se pak cítí zdravější a objektivně je skutečně méně nemocné. Je to pro ně přínos s dlouhodobým efektem: čím více příležitostí dítě má, aby prožívalo pohodu v přítomném čase, tím více tělesné, duševní a mravní odolnosti v sobě koncentruje pro další život a pro jeho kritické momenty.“ (Havlínová, M. a kol, 2006, str. 25)

Předškolní děti své prožitky a pocity vyjadřují například v kresbě. Kresba je neverbální symbolickou funkcí. Projevuje se v ní tendence zobrazit realitu tak, jak ji chápe dítě. Je to jeden ze způsobů, jak dítě vyjadřuje svůj vlastní vnitřní svět, který neumí pojmenovat a označit. Jakékoliv výtvarné procesy napomáhají dávat do souladu psychomotorické funkce dítěte a jeho grafické aktivity. Důležitý je i rozhovor nad „obrázkem“, který přispívá k porozumění dítěte, lepší citové vazbě, k emočnímu rozvoji, sociálním dovednostem a vytváření zdravého ovzduší doma i ve škole.

Prostředkem k vyjádření emocí, myšlenek a reality, k získání dalších zkušeností v procesu učení slouží jedinci řeč. Ta se v období předškolního věku dítěte velice zdokonaluje. Dochází

ke zkvalitňování řečových dovedností a k osvojování gramatických pravidel – jednoduché stupňování, časování a skloňování. Zvětšuje se rozsah i složitost vět, roste zájem dítěte o řeč. V 6 letech zná dítě přibližně 3000 slov. (Mertin, Gillernová, 2003).

Důležitou roli v řečových dovednostech a schopnostech dítěte hraje i to, z jakého rodinného prostředí dítě pochází. V rodině, kde panuje stres, napětí, nepohoda může u dítěte docházet k narušení vývoje řeči. Naopak tam, kde panuje pohoda, čisté ovzduší domova a klidná atmosféra, se většinou dítě v oblasti řečových schopností a dovedností vyvíjí dle správných předpokladů a norem.

Dítě bychom měli vést k tomu, aby dokázalo slovně pojmenovat své pocity a názory, vyjadřovat je bez strachu z posměchu či dokonce trestu. Každý problém pro něj bude menší a vyrovnání se s ním jednodušší, bude-li mít dítě kolem sebe lidi, kteří k němu přistupují s empatií a kterým může důvěřovat.

4.2. Tělesná pohoda a volný pohyb

„Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětství velmi intenzivní. Přináší dětem radost a je pro jejich zdravý vývoj nepostradatelná. Spontánní tělesný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, působí příznivě na růst a vývoj dítěte, podporuje rozvoj všech orgánů a tkání, otužuje dítě. Pohyb uvnitř budovy je neméně významný, i když nebývá tak intenzivní. Přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Předchází obezitě, posiluje odolnost organismu proti infekcím, kompenzuje jednostrannou zátěž z dlouhodobého sezení a neuropsychickou zátěž. Vytváří se návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti.

Vhodně volená pohybová činnost rozvíjí volní vlastnosti dítěte – kontrolu, sebeovládání, sebedůvěru, odvahu. Pomáhá cvičit pozornost a soustředěnost, rozvíjet sociální inteligenci dítěte.

Pohybové aktivity podporují zdraví, pokud jsou všestranné. Jednostranná orientace na určitý pohybový výkon v předškolním věku nepodporuje zdravý vývoj dítěte, ale vyčerpává jeho síly. Pokud má být pohyb opravdu zdravý, má ho dítě vykonávat v neohrožujícím prostředí, aby cítilo radost z pohybu.“ (Havlínová, M. a kol., 2006, str. 52)

Také velice důležitý je pro dítě pobyt venku – doporučené jsou nejméně 2 hodiny, ovšem v případě příznivého počasí. Ven dítě nemá chodit jen za velmi špatných klimatických

podmínek. Nepůjde v případě, když je venku mráz -10 °C, prudký déšť, vichřice, eventuálně smog. Při pobytu venku, ať už na zahradě či v lese, se zdokonaluje pohybová koordinace trupu a končetin dítěte. Dítěti necháme dostatek volnosti a možností k chůzi, běhu, prolézání, skákání, házení míčem, jízdě na odraždle, později na koloběžce a kole.

(zdroj: www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka)

- tělesná pohoda je neoddělitelná od pohody duševní a sociální.
- tělesná pohoda je dána optimálním tělesným vývojem, který je podmíněn geneticky a ovlivněn životními podmínkami.
- na tělesnou pohodu má škodlivý vliv stres, který je vždy doprovázen negativním emočním prožíváním.

Jednou z rozhodujících podmínek, které stimulují pohybovou aktivitu dětí, je dostatek prostoru uvnitř budovy, na hřišti nebo v zahradě, jeho vhodné uspořádání a také vybavení pomůckami, náradím a náčiním.

Nejpřirozenějším způsobem, jak zvýšit odolnost dětí proti nemocem jako např. rýma, zánět průdušek apod...., je posilovat obranyschopnost dětí otužováním.

„K nejvýznamnějším vlivům otužování, které mohou ovlivnit teplotu organismu, patří voda a vzduch“. (Havlíková, 2004, str. 47)

Krátký pohybový program je jednou z možností, jak tělu, zejména svalům, prospět. Účinnějším a ještě lepším je pobyt venku. Pobyt na čerstvém vzduchu odbourává stres, podporuje prokrvení těla, do mozku přivádí více kyslíku, přináší dětem rozptýlení a přivádí je na jiné myšlenky. (Bappertová S., Osterkamp-Baerensová C., 2006)

4.3. Hra

Jednou z činností, která přispívá k psychické a fyzické pohodě dítěte, je hra. V předškolním období je jeho dominantní činností. „*Je projevem jeho samostatnosti ve styku s okolím, v poznávání světa i vlastních možností*“. (Kolektiv autorů, 1976, str. 165)

Dítě v ní může uplatnit své řečové dovednosti, emoce, způsoby myšlení, uvolnit své napětí a vyrovnat se s její pomocí s negativními prožitky i nesplnitelnými sny. Slouží dítěti jako prostředek k vyrovnání s realitou.

Děti předškolního věku si rády hrají s vrstevníky – rozvíjí se námětové hry „na něco“ a „hry na sociální role, které umožňují kompenzovat frustrace, jimiž dítě trpí – různá omezení a ponížení, různé obavy a úzkosti“. (Helus, 2004, str. 204)

V oblíbě jsou také hry pohybové a konstruktivní (stavebnice Cheva, Lego i obyčejné dřevěné kostky). Hra má kromě kognitivního a emočního vývoje význam i pro rozvoj sociální. Dítě se v ní učí žít ve skupině. Hravé činnosti napomáhají rozvoji prosociálního chování. Dítě se učí respektovat pravidla a spolupracovat s ostatními, pomáhat, půjčovat, domluvit se.

Systém pravidelně opakovaných pohybových her dětí, obzvláště venku, je jedním z možných prostředků tělesné výchovy. Dochází k přirozenému otužování organismu a postupnému přizpůsobování vnějšímu prostředí – chladu, horku, vlhkosti. Hry jsou také jednou z možných variant pomáhající vytvářet větší odolnost proti onemocněním. Vedou k celkovému posilování zdraví, což je předpokladem zvyšování zdatnosti dětí.

Nevhodné chování při hře dospělý nepřehlídí, ale zprvu dává dítěti prostor pro samostatné vyřešení situace. (Jukličková-Krestová a kol., 1985). To mu dodává sebeúctu.

Dítě, které je tzv. „v pohodě“, nemá většinou problémy s adaptací v kolektivu, dokáže přijmout roli ve hře, přijmout prohru, umí se podřídit a respektovat druhé. Na druhou stranu dítě, které pochází z rodiny, kde převládá autoritativní styl výchovy, tak málokdy se dokáže podřídit ostatním, při hře chce mít dominantní roli, těžko přijímá prohru. Ve hře většinou chce zavést svá pravidla, což někdy vede k tomu, že mívá problémy s vrstevníky v kolektivu. U těchto dětí panuje neklid, roztěkanost, nervozita a můžou se projevovat i některé neurotické projevy, například pocení, kousání nehtů, časté potřeby jít na toaletu.

5. Vliv rodiny na zdravý životní styl

Určité složky potravního chování, nutričních potřeb, preferencí či averzí mohou mít vrozený základ. Takovými genetickými vlivy jsou např. citlivost čichu, zvláštnosti chuťových receptorů.

Podstatně větší význam však mají vnější podmínky – například vliv rodinného prostředí na dítě. Rodina je pro dítě jedním z nevlivnějších vzorů. Dítě, jak víme, se odmala učí chování tím, že pozoruje a napodobuje lidi v blízkém okolí, mezi ně nepochybně patří rodiče, sourozenec, prarodiče. Dítě často může přijmout návyky obézní rodiny, která se nechává ovlivňovat toxickým prostředím. Obézní lidé jsou často povzbuzováni ke konzumaci nevhodných pokrmů. Konzumace jídla je spojována s určitým životním stylem – například reklama v televizi, fast food (Bappertová; Ostekamp-Baerensová, 2006, str. 9).

Zájem rodičů o jídlo ovlivňuje několik faktorů – například: kolik financí budou do stravy investovat, jaký druh a kvalita potravin se bude kupovat, informovanost či neinformovanost rodičů o výživě, životní styl rodiny, výchovný styl rodičů.

5.1. Výchovné styly a zdravý životní styl

Výchovný styl rodičů ovlivňuje celý chod rodiny a má vliv i na vytváření a upevňování stravovacích zvyklostí dítěte.

Výchovný styl rodičů má dvě hlavní složky:

1. emoční vztah k dítěti
2. způsob výchovného řízení

Emoční vztah k dítěti – může mít dva póly – od výrazně kladného přes neutrální, nevyvážený až ke chladnému, či dokonce nenávistnému.

Kladný vztah znamená vzájemné porozumění rodičů a dětí, schopnost rodičů děti povzbuzovat, motivovat a podporovat. Rodiče jsou k dítěti laskaví, nestydí se ho pohladit či

pomazlit se s ním. Důležité je, aby dítě mělo pocit jistoty a bezpečí, což navozuje u dítěte pohodu a optimální podmínky pro správný životní styl a vývoj. Příliš silný emoční vztah však může mít na dítě i omezující účinky. Dítě si nevěří, má strach, aby rodičům neublížilo.

Naopak záporný vztah k dítěti je charakterizován nezájmem rodičů o dítě, rodiče dítě nechválí, nemotivují, vyčítají mu chyby, dítě je často a neúměrně trestáno

Způsob výchovného řízení - se pohybuje od autoritativního až po velmi slabé řízení a projevuje se v něm emoční vztah k dítěti.

Autoritativní styl řízení je charakteristický řadou příkazů a zákazů. Dítě se nemůže příliš samostatně rozhodovat, jsou na něj kladeny požadavky neúměrné k jeho věku. Čeká se od něho za každou cenu maximální výkon. Dítě je zatěžováno, což nepůsobí příznivě na jeho zdravý psychický i fyzický vývoj.

Naopak rodiče se slabým vedením dítěte jej nechávají růst jako dříví v lese. Spoléhají na to, že si dítě v každém případě nějak poradí. Nedostatky dítěte se nesnaží napravit, ale neustále je omlouvají, jsou nedůslední.

Nebezpečné je i rozdílné vedení dítěte oběma rodiči, z nichž každý se snaží dítě přetáhnout na svou stranu. Dítě je zmatené a nemá jednotný pohled na zdravý životní styl. Aby se vytvořily správné návyky, je třeba jednotné působení všech vychovatelů.

5.2. Nutriční výchova v rodině

Dítě si velice citlivě všímá toho, jak se chová dospělý k jídlu a jaký k němu má vztah. Převážně kvůli výchově dítěte je potřeba, aby si dospělý jídla vážil a nepovažoval jej za samozřejmost. Dítě dokáže vnímat i to, jak se doma s jídlem zachází. Na jedné straně nadměrné šetření a tudíž nedostatek pestrého jídla, na straně druhé přílišná rozmanitost jídla a jeho plýtvání. To vše do sebe dítě vstřebává, aniž by si to uvědomovalo a ukládá si to do paměti jako podstatu utváření vlastního vztahu k jídlu.

Důležitým činitelem povzbuzujícím zájem dítěte o jídlo je dán i tím, kolik času si pro ně může dospělý při přípravě pokrmu vyhradit. Pozitivním přínosem je získat zájem dítěte ke spolupráci k přípravě jídla. Pokud se dítě podílí na přípravě pokrmu, zpravidla ho také chce

jíst. Tím se nejenom rozvíjejí jeho dovednosti, ale rozšiřuje si i slovní zásobu. Přínosné je poskytnout dítěti možnost a prostor pro samostatnost, aby si samo zkusilo jídlo ozdobit, připravit. (Bappertová, S., Osterkamp-Baerensová, C., 2006)

Dalšími vlivy na příjem nových jídel jsou vůně, atraktivita pokrmu

V dnešní době se velice rozmáhá negativní fenomén jídlem odměňovat či trestat dítě. Nejčastěji plní tuto funkci sladkosti – například čokoláda, pamlsky, bonbony, dorty. Naopak jako trest slouží nucení dítěte do jídla, které nemají v oblibě – například cereální tyčinky, celozrnné pečivo.

Působení rodičů na vývoj nutričních zvyklostí dětí se může dít buď na základě verbálního či neverbálního pobízení:

Verbálním pobízením neboli pomocí slovního doprovodu - je například dítěti popisován pokrm, který je mu nabízen a dítě jej dosud nezná. Popisuje se jeho složení, čím tělu a organismu prospívá, jak se připravuje... Přístup rodičů musí být shodný. Jestliže se například otec u jídla hanlivě vyjádří k vařené mrkvi, může se stát, že ji dítě bude odmítat.

Neverbální povzbuzování nevědomky negativní dopad na příjem pokrmu dítětem, jelikož z tváře dospělého může dítě vyčíst nervozitu či nejistotu, zda dítě nový pokrm přijme. Nápadné mohou být i gesta, pohyby, když dospělý spěchá či je nervózní. Doporučení, jak děti vést k pestré stravě, jsou velmi výstižně shrnuta v následujícím „desateru“:

„Desatero "NE" rodičům - jak neprovádět nutriční výchovu:

- 1. Neznalosti rodičů o výživě a složení potravy – neznalost technologických úprav, při kterých se zachová maximum živin, neznalost obsahu vitamínů či minerálů...*
- 2. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku – nedostatek času na přípravu jídla, stereotypy ve výživě, střídání několika oblíbených jídel většinou tradičních pro českou kuchyni. Příliš malé spektrum potravy prohlubuje v dítěti neofobii, když nastupuje do MŠ*
- 3. Nešetrnost v zacházení s potravinami, či hotovým jídlem – plýtvání potravinami je spojeno se zbytečným zatěžováním domácího rozpočtu a rovněž musíme mít na mysli, že čím větší máme spotřebu, tím více plodin se musí sklídit či zvířat zabít, abychom následně spoustu potravin vyhodili. Děti by se měly učit úctě k jídlu z více důvodů: z úcty k životu, k přírodě i k lidské práci. Takovouto úctu v něm musí vypěstovat především rodina.*

4. *Nepravidelnost v jídlu celé rodiny – spěch v rodině může způsobit, že rodina ráno nesnídá, přes den se každý stravuje v jiném zařízení a večere se odkládá na pozdější dobu, když jsou všichni spolu. Dítě je pak nuceno jít ihned spát s plným žaludkem, což mu jednoznačně neprospívá. Prodlužováním intervalů mezi jídly může dojít k poklesu glykémie a tudíž je dítě více unavené a nekoncentrované. Problémem u dětí bývá i dodržování pitného režimu. Často je kryt naprosto nevhodnými slazenými, barvenými nápoji, sirupy, džusy. Mnohdy děti necítí žízeň a nepijí dostatečné množství. Přitom dehydratace u dítěte je mnohem nebezpečnější než u dospělého.*
5. *Nesprávné stravovací návyky rodiny – spousta rodin mají v oblibě jídla, která nespadají do kategorie racionálních. Jedná se například o jídla, která jsou rychle hotová – párky, hranolky, lupínky, smažená masa, langoše atd. V některých rodinách se hodně koření, sladí či solí. Děti si tyto jídla oblíbí a poté ve školce odmítají pokrmy s jemnější chutí a méně tučné. Rovněž odmítají jinak upravovaná jídla, než znají z domova.*
6. *Nevhodné postoje rodičů k jídlu – přeceňování jídla – jídlo je centrem pozornosti, je hlavním kritériem kvality života. Podceňování jídla – jídlo nemůžeme brát pouze jako zdroj doplnění energie, ale mělo by nám sloužit ke zpříjemnění života.*
7. *Nedobré chování rodičů při jídlu – řešení sporů mezi rodiči při jídlu, kárání dětí za neúspěchy ve škole či jiné prohřešky při jídlu, probírání jiných stresových situací při jídlu, jiné emoční výlevy dospělých.*
8. *Nedostatek kultury stolování – stolování na nevhodných místech, stolování v ušpiněném oblečení se špinavýma rukama, stolování bez příboru, z papíru. Mnozí dospělí neumí správně používat příbor, nepoužívají ubrousky. Samozřejmostí je čistý ubrus, pěkné čisté nádobí.*
9. *Nevyvážené, extrémní diety. Pokud dítě netrpí žádnou vážnou nemocí a lékař sám nenaordinuje dietu, je velmi nevhodné, aby dítě nějakou dietu drželo, natož pak jakýkoli druh redukční diety. Dívky si již v mladém věku mohou díky takovýmto dietám svých matek vytvořit špatný postoj k jídlu, což se v pozdějším věku může projevit poruchami příjmu potravy. Řeč však nemusí být pouze o dietách, ale i o alternativních směrech výživy jako je veganství, makrobiotika, vegetariánství a další. Při jakémkoli extrému ve stravování dochází k narušení rovnoměrného vývoje a růstu dítěte.*

10. *Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte. Malým dětem nepodáváme pokrmy, které nejsou určeny jejich věku. Dítě nenutíme do jídla, když projevuje odpor a nenutíme rovněž dojídat vše co dostalo na talíři.“*

(zdroj: www.pyramidacek.cz; Košťálová)

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Výzkumné šetření

Cíl - V praktické části jsem se snažila zjistit výzkumným šetřením (dotazováním), jakým způsobem jsou předškolní děti vedeny v současné době ke zdravému životnímu stylu, konkrétně k pohybu a zdravé výživě. Výzkum jsem prováděla metodou dotazníků rozdaným rodičům dětí z mateřských škol. Dotazníky vyplňovali rodiče jak ze sportovních, tak i z nesportovních tříd naší mateřské školy. Celkem jsem vyhodnocovala 52 dotazníků týkajících se dětí v předškolním věku 3 až 6 let, z toho bylo 28 chlapců a 24 dívek. V dotazníku obsahoval 17 otázek týkajících se zdravého životního stylu.

Předpoklad - Na základě zkušeností z mé dlouholeté učitelské praxe v mateřské škole se domnívám, že děti předškolního věku nejsou v současné době dostatečně vedeny ke zdravému životnímu stylu. Podle mého názoru rodiče v dnešní době příliš nedbají na zdravou výživu, děti neomezují v pití slazených nápojů, požívání sladkostí.

Při pohybových aktivitách většinou spoléhají na práci profesionálních trenérů než na to, aby se pohybovým činnostem věnovali v rámci rodiny.

2. Naše „zdravá“ mateřská škola

Pro svoji bakalářskou práci jsem využila mateřskou školu, kde pracuji. Naši „Zdravou mateřskou školu“ Papírenskou najdete v klidné jižní části Českých Budějovic, v Papírenské ulici. Naše škola ve snaze podporovat zdraví dětí vytváří podmínky pro komunikaci všech lidí, které sdružuje, děti i dospělí. Komunikace je podmínkou učení a spolupráce. Mateřská škola se snaží vyjít vstříc individuálním potřebám a možnostem dětí, proto jsou každým rokem nabízeny dětem tzv. zájmové kroužky jako pěvecký, anglický a německý jazyk, keramický, výtvarný a textilní.

Říkáme si sportovní mateřská škola. Máme novou, velkou, dobře vybavenou tělocvičnu, kde se v průběhu týdne vystřídají všechny třídy. Pro děti se zvýšenou potřebou pohybu jsou určeny sportovní třídy. Zde je zařazeno ještě více pohybu v dopoledních i odpoledních hodinách pod dohledem trenérek a trenérů. Pro děvčata je určena moderní gymnastika a aerobik, pro chlapce sportovní hry a kopaná. Sportovní aktivity doplňujeme o sezónní činnosti. Na tyto akce se děti přihlašují v průběhu roku.

Na podzim jezdíme s dětmi a rodiči bruslit na zimní stadion v Č.Budějovicích.

V zimě jezdíme za sněhem do „Školy v přírodě“ na Kvildu. Lyžujeme nejen s pokročilými lyžaři, ale máme také vlastní lyžařskou školičku, ve které učíme lyžovat i úplné začátečníky.

Na jaře nás čekají vodní hrátky v plaveckém bazénu v Českých Budějovicích a v létě se vydáváme na dalekou cestu do Itálie k moři.

Dětem dáváme dostatek pohybu hlavně spontánním uspořádáním ve vyhovujícím prostředí a děti k pohybu citlivě motivujeme. Režim dne v naší mateřské škole uspokojuje biorytmus dětí i kolísání křivky výkonu a zachovává pravidelnost a rytmus. Dává příležitost k uplatnění spontánního pohybu a ke spontánní hře. Dodržuje intervaly mezi jídly, zabezpečuje dostatečnou délku pobytu dítěte venku. Přizpůsobuje délku odpoledního spánku a odpočinku. Zajišťuje uspokojování fyziologických potřeb dětí (pití, jídlo, osobní hygiena). Zajišťuje střídání aktivit náročných, aktivit klidných i odpočinek.

Naše škola se snaží pozitivně ovlivňovat vhodným způsobem výživu a zdraví svěřených dětí a podílí se na vytváření stravovacích návyků a to umožňuje hlavně správná úprava jídel, klidné kulturní a estetické prostředí a dostatek času ke stolování. Vyvážená strava je plnohodnotná a

pestrá (viz příloha č.2). Respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu zdravotního stavu dítěte a jeho tělesné aktivity. Nedostatky ohledně zdravé výživy si děti přinášejí již ze své rodiny tím, že neumí konzumovat ovoce, zeleninu, mléko, někteří neznají střídmost v jídle, přejídají se nebo vyžadují jednostrannou stravu. Rodičům, kteří vyžadují ze zdravotního důvodu upravenou stravu pro své dítě, poskytujeme stravu pro dítě vždy tak, jak navrhuje lékař.

Cílem naší školy je, aby se dítě cítilo dobře, bez stresu. Školní vzdělávací program je připravován tak, aby zahrnoval dostatek podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte.

V naší školce se tvoří třídy věkově smíšené. Skupiny mají 28 dětí ve věku 3 až 6 let. Dbá se na rovnoměrné utvoření skupin dle pohlaví. Do tříd se zařazují i děti, které vyžadují zvýšenou nebo speciální péči. Učitelka této věkově smíšené skupiny děti akceptuje, protože jsou nejpřirozenějšími činiteli, učí se od sebe, předávají si zkušenosti a dovednosti.

Učitelka je dítěti vzorem, pomáhá vytvářet zdravý životní styl ve světě, ve kterém se neustále mění životní tempo. Paní ředitelka společně s pedagogickým sborem využívá věkově smíšené třídy pro zdravý průběh zvykání si nových dětí. Zařizuje třídy tak, aby se mohly v daném prostoru realizovat děti všech věkových skupin.

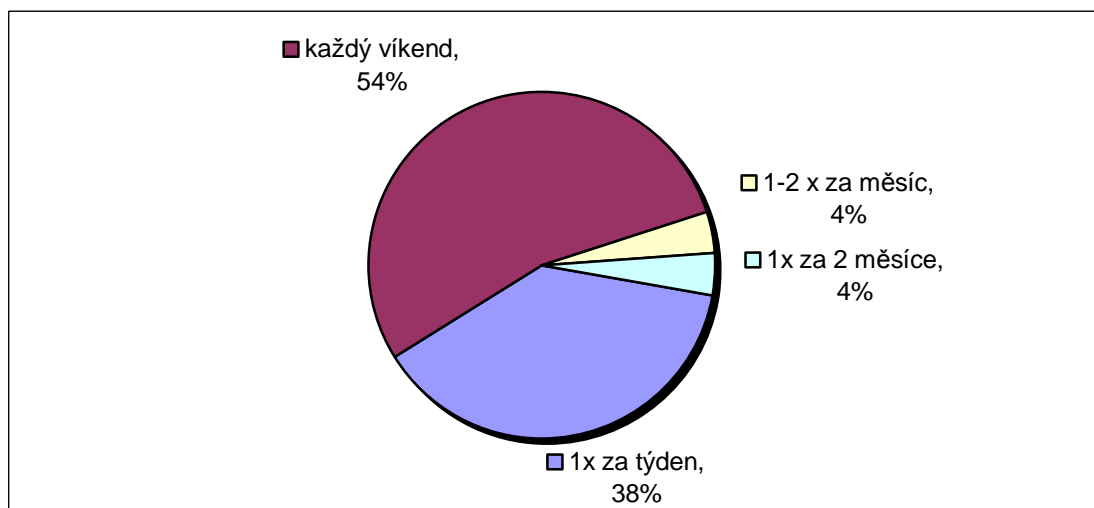
Naše školka je klinickým pracovištěm pro Jihočeskou univerzitu – Pedagogickou fakultu pro obor „výchova ke zdraví“, kde umožňujeme studentům odbornou praxi.

3. Vyhodnocení dotazníku metodou grafu

Pro vyhodnocení dotazníku jsem použila metodu grafu. Toto znázornění je přehledné, vizuálně snáze uchopitelné.

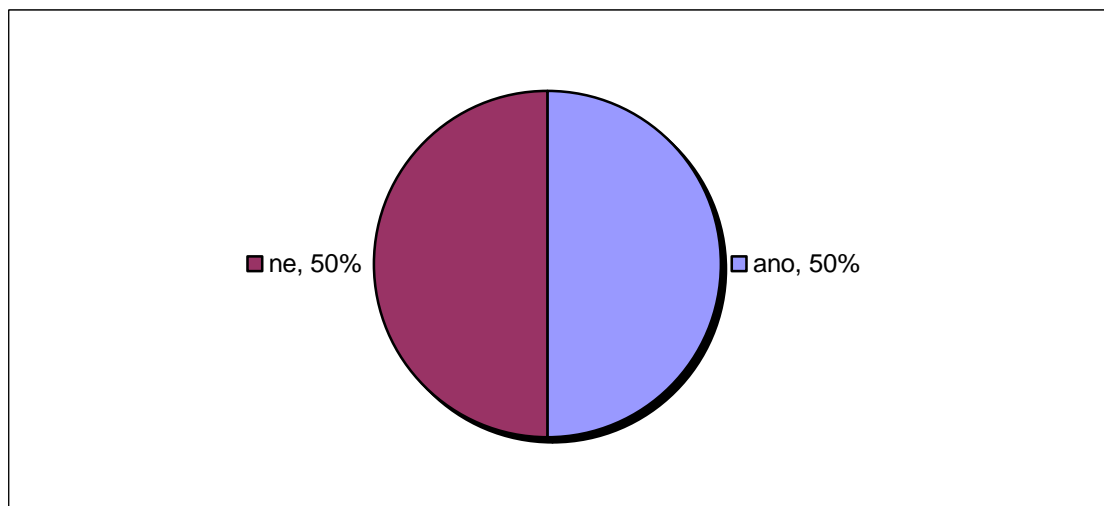
1. Jak často provozujete pohybové aktivity /procházka, jízda na kole, lyžích.../, které trvají déle než půl hodiny společně jako rodina?

	odpovedi	%
a) 1x za týden	20	38%
b) každý víkend	28	54%
c) 1-2 x za měsíc	2	4%
d) 1x za 2 měsíce	2	4%
celkem	52	100%



2. Navštěvuje Vaše dítě pravidelně nějaký sportovní nebo pohybový /taneční/ kroužek?

	odpovedi	%
a) ano	26	50%
b) ne	26	50%
celkem	52	100%



Pokud ano, jaký?

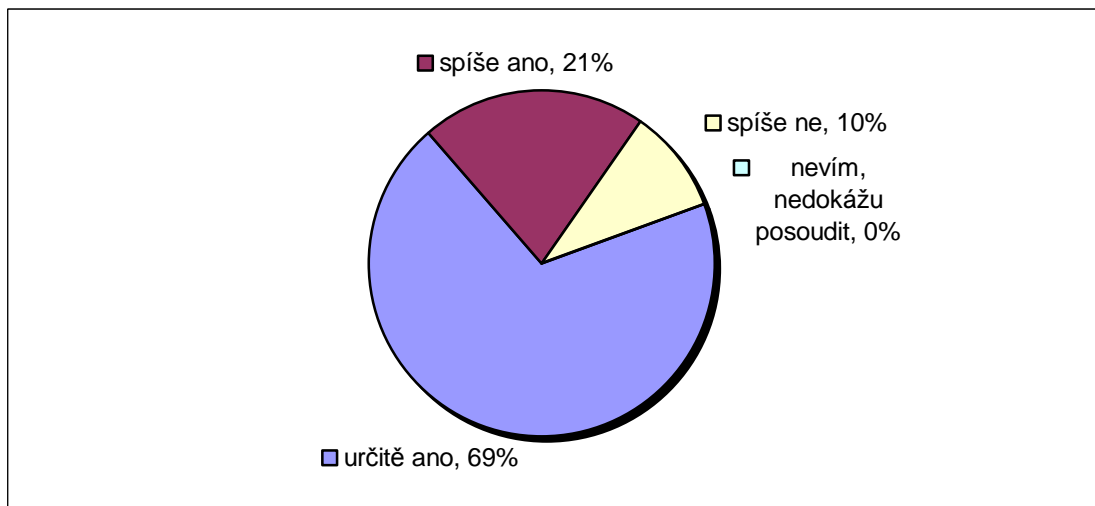
	odpovedi	%
a) plavání	7	18%
b) aerobik	5	13%
c) bruslení	4	10%
d) karate	4	10%
e) tanec	4	10%
f) balet	3	8%
g) gymnastika	3	8%
h) tenis	3	8%
ch) atletika	2	5%
i) fotbal	2	5%
j) aikido	1	3%
k) sportovní hry	1	3%
celkem	39	100%

(některé děti navštěvují více kroužků)



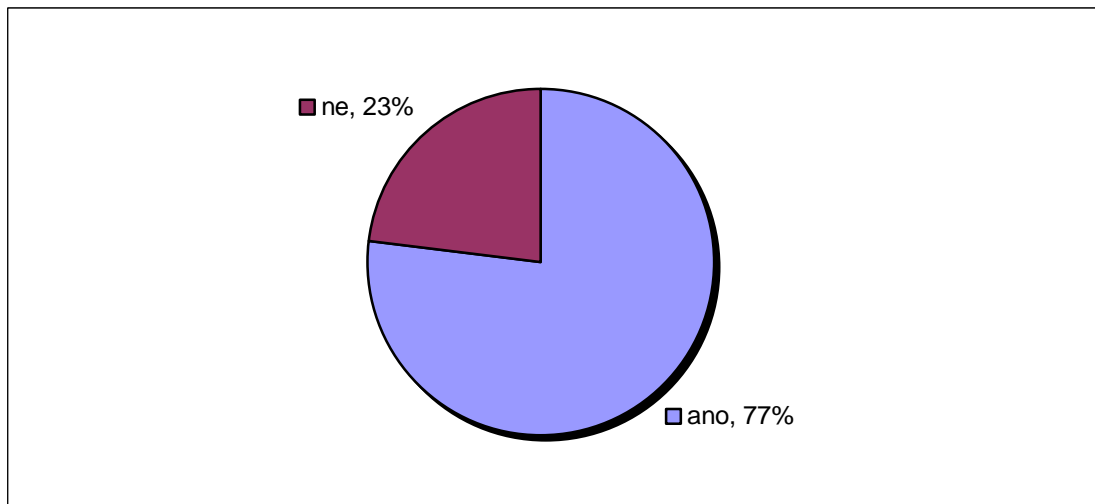
3. Má Vaše dítě rádo sportovní a pohybové aktivity?

	odpovedi	%
a) určitě ano	36	69%
b) spíše ano	11	21%
c) spíše ne	5	10%
d) nevím, nedokážu posoudit	0	0%
celkem	52	100%



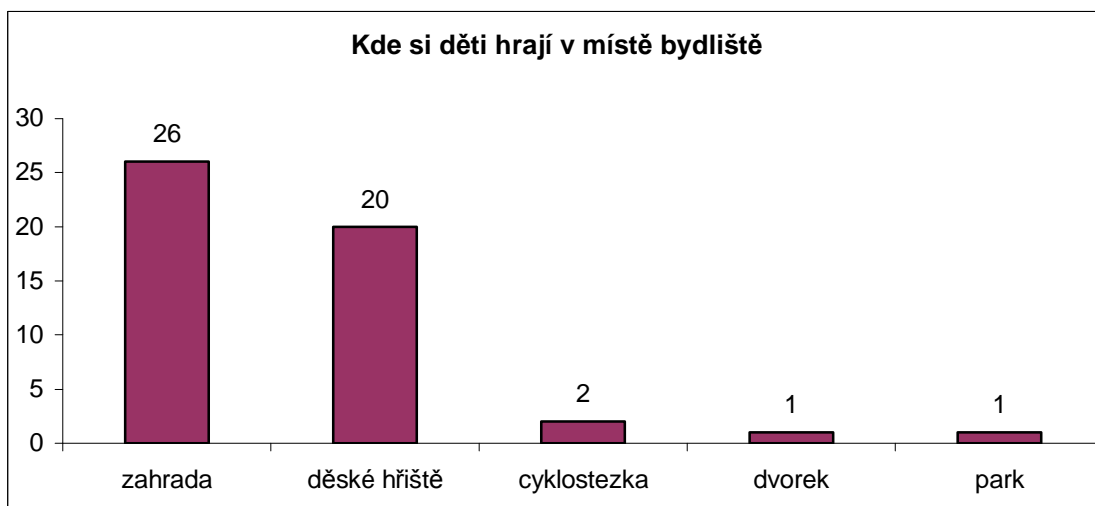
4. Má Vaše dítě možnost bezpečného pohybu v místě bydliště?

	odpovedi	%
a) ano	40	77%
b) ne	12	23%
celkem	52	100%



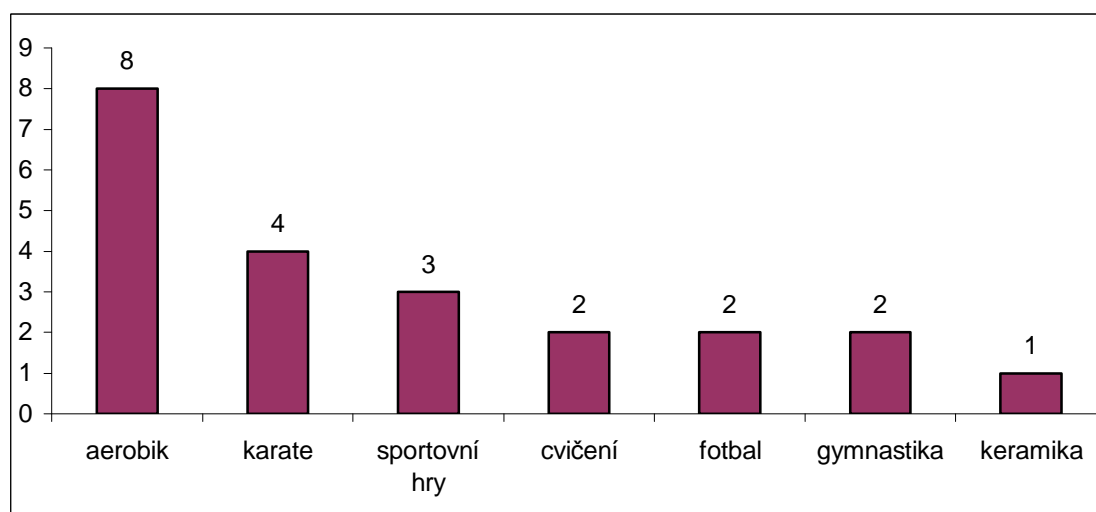
Pokud ano, kde?

	odpovedi	%
a) zahrada	26	52%
b) děské hřiště	20	40%
c) cyklostezka	2	4%
d) dvorek	1	2%
e) park	1	2%
celkem	50	100%



5. Navštěvuje Vaše dítě některé kroužky s pohybovým zaměřením ve Vaší mateřské škole? Jaké

	odpovedi	%
a) aerobik	8	36%
b) karate	4	18%
c) sportovní hry	3	14%
d) cvičení	2	9%
e) fotbal	2	9%
f) gymnastika	2	9%
g) keramika	1	5%
celkem	22	100%

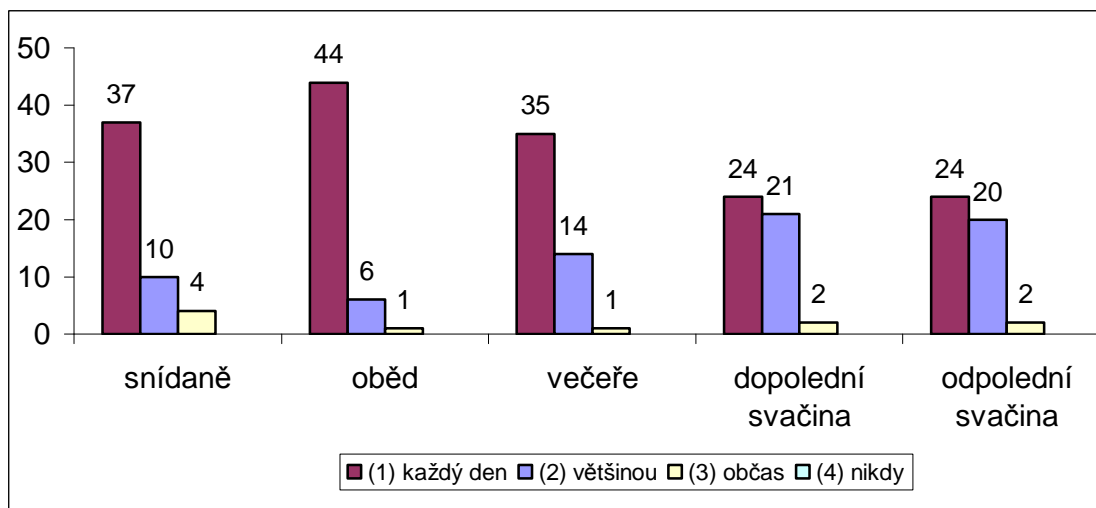


6. Využívají v mateřské škole některá netradiční nářadí nebo náčiní? Jaká?

	odpovedi	%
a) míč	1	20%
b) švihadlo	1	20%
c) trampolína	3	60%
celkem	5	100%

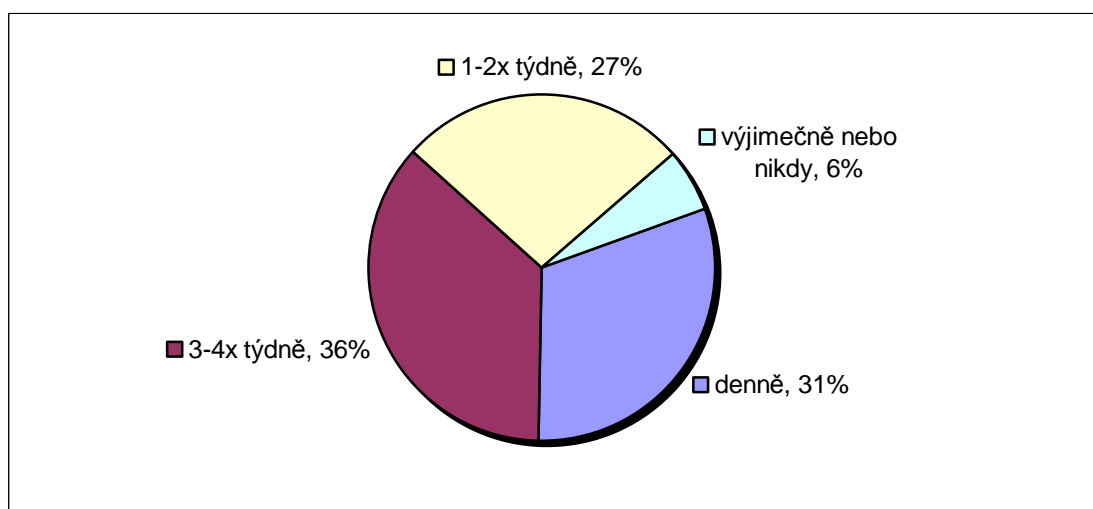
7. Jak často jí Vaše dítě v pravidelnou dobu, ve stejném čase?

	(1) každý den	(2) většinou	(3) občas	(4) nikdy
snídaně	37	10	4	
oběd	44	6	1	
večeře	35	14	1	
dopolední svačina	24	21	2	
odpolední svačina	24	20	2	
	164	71	10	0



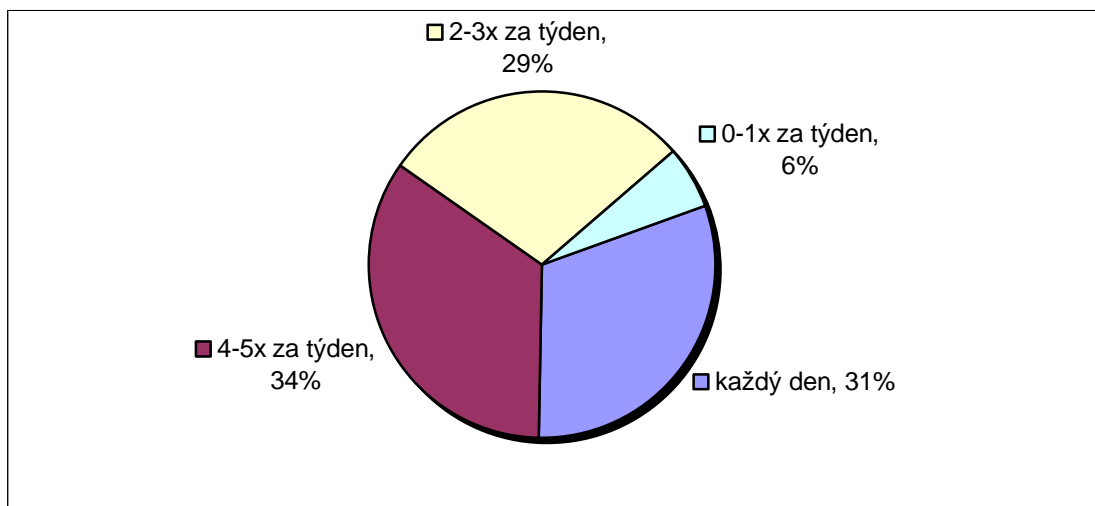
8. Kolikrát v týdnu Vaše dítě jí sladkosti - bonbony, čokoládu, sušenky...?

	odpovedi	%
a) denně	16	31%
b) 3-4x týdně	19	37%
c) 1-2x týdně	14	27%
d) výjimečně nebo nikdy	3	6%
celkem	52	100%



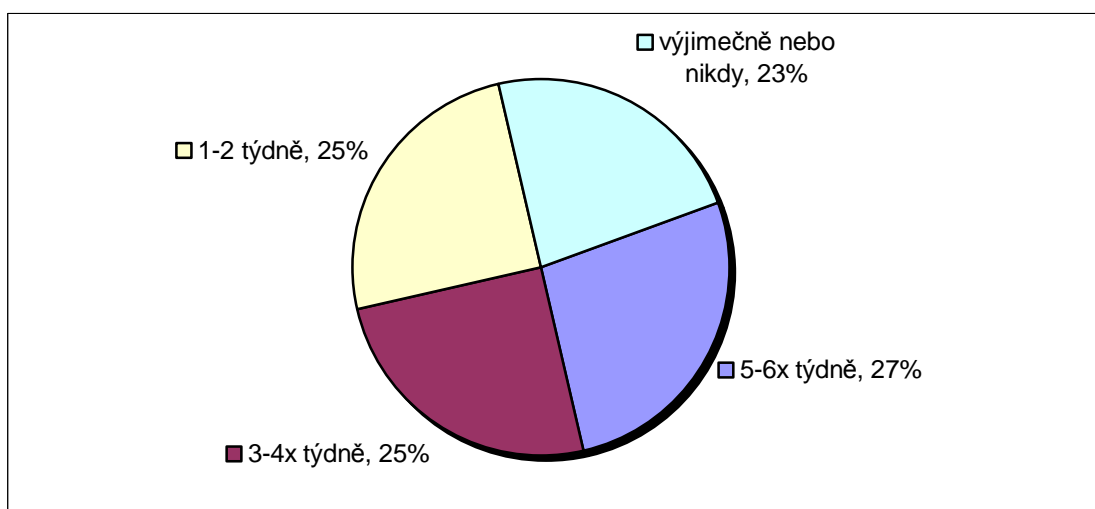
9. Jak často má Vaše dítě vyváženou snídani bohatou na uhlohydráty (rýže, chléb, müsli atd.), proteiny (mléko, sýry, jogurt, vejce) a vitamíny, minerály (zelenina, ovoce)?

	odpovedi	%
a) každý den	16	31%
b) 4-5x za týden	18	35%
c) 2-3x za týden	15	29%
d) 0-1x za týden	3	6%
celkem	52	100%



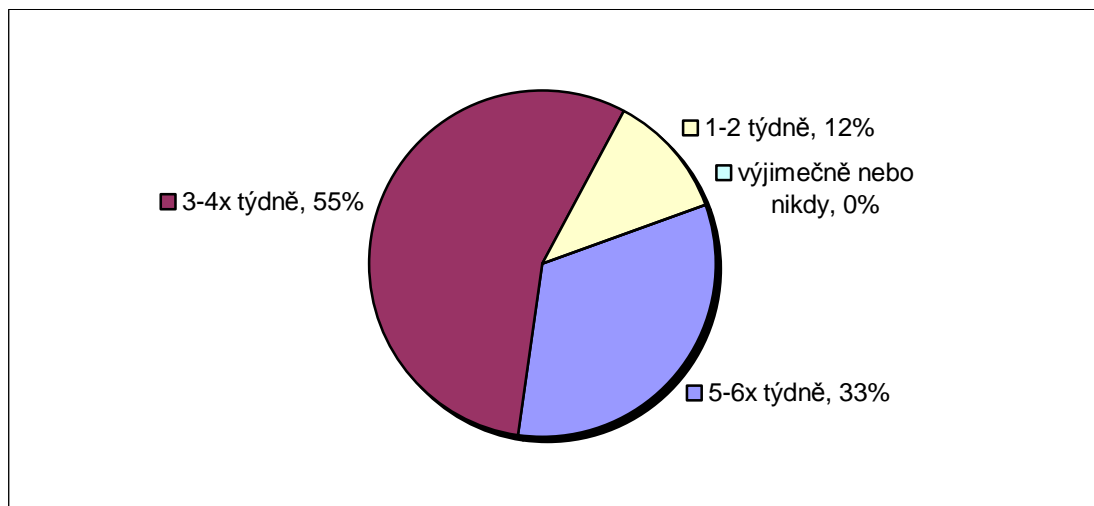
10. Jak často pije Vaše dítě sladké nápoje (různé druhy džusů, limonád, nápojů pro sportovce, mléčných koktejlů, kysaných mléčných nápojů obsahujících cukr) týdně?

	odpovedi	%
a) 5-6x týdně	14	27%
b) 3-4x týdně	13	25%
c) 1-2 týdně	13	25%
d) výjimečně nebo nikdy	12	23%
celkem	52	100%



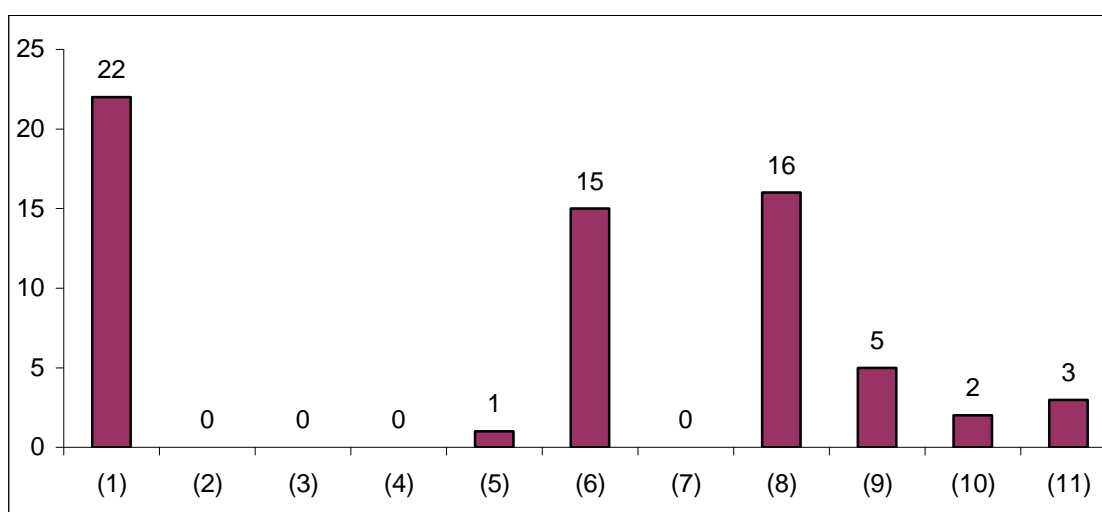
11. Kolikrát v týdnu jí Vaše dítě maso?

	odpovedi	%
a) 5-6x týdně	17	33%
b) 3-4x týdně	29	56%
c) 1-2 týdně	6	12%
d) výjimečně nebo nikdy	0	0%
celkem	52	100%



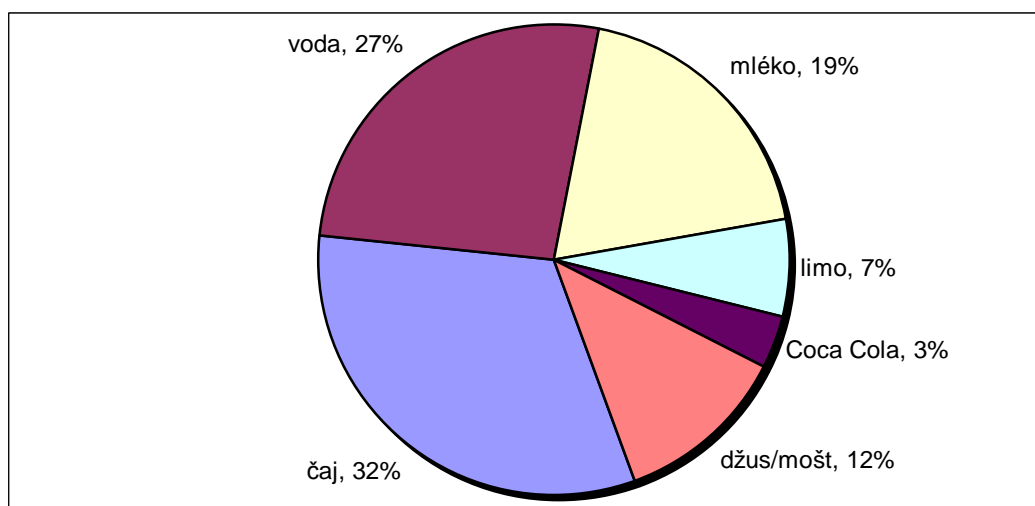
12. Mívá Vaše dítě problémy při stravování? Pokud ano, prosíme označte ty, které odpovídají Vašemu dítěti.

	odpovedi	%
(1) nemá žádné problémy	22	34%
(2) jí hltavě, nžvýká dostatečně potravu	0	0%
(3) drží jídlo dlouho v ústech bez kousání	0	0%
(4) srká při jídle	0	0%
(5) dává do úst příliš mnoho jídla, dává další sousto, aniž předešle	1	2%
(6) jí velice pomalu, dlouho	15	23%
(7) bryndá, drobí	0	0%
(8) je vybíravý/á v jídle	16	25%
(9) jí velmi málo	5	8%
(10) jí příliš mnoho, máme obavy z obezity	2	3%
(11) špatně zachází s příbory	3	5%
celkem	64	100%



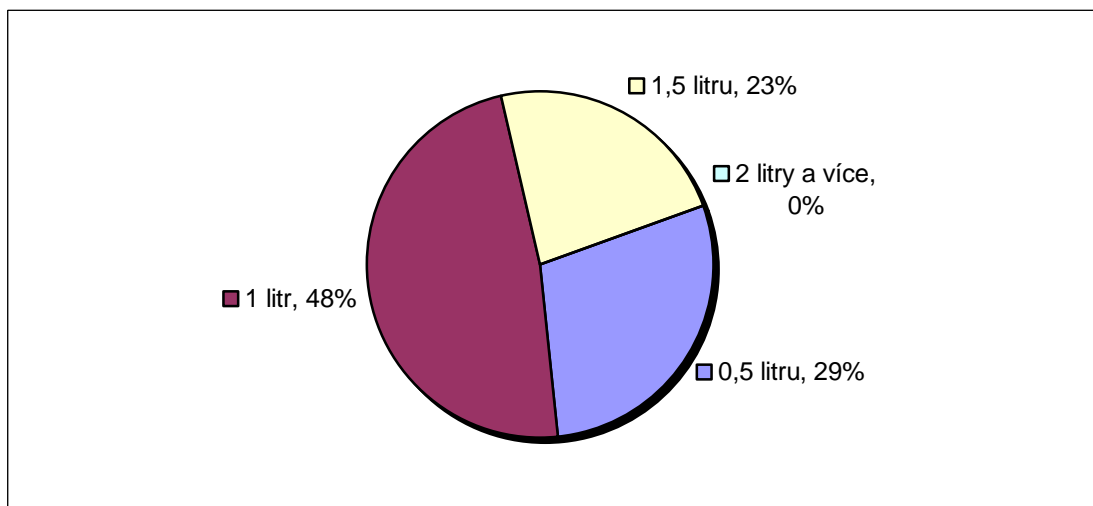
13. Přidělte počet % jednotlivým druhům nápojů, které doma Vaše dítě pije, aby součet byl 100%:

čaj	voda	mléko	limo	Coca Cola	džus/mošt
32%	27%	19%	7%	3%	12%



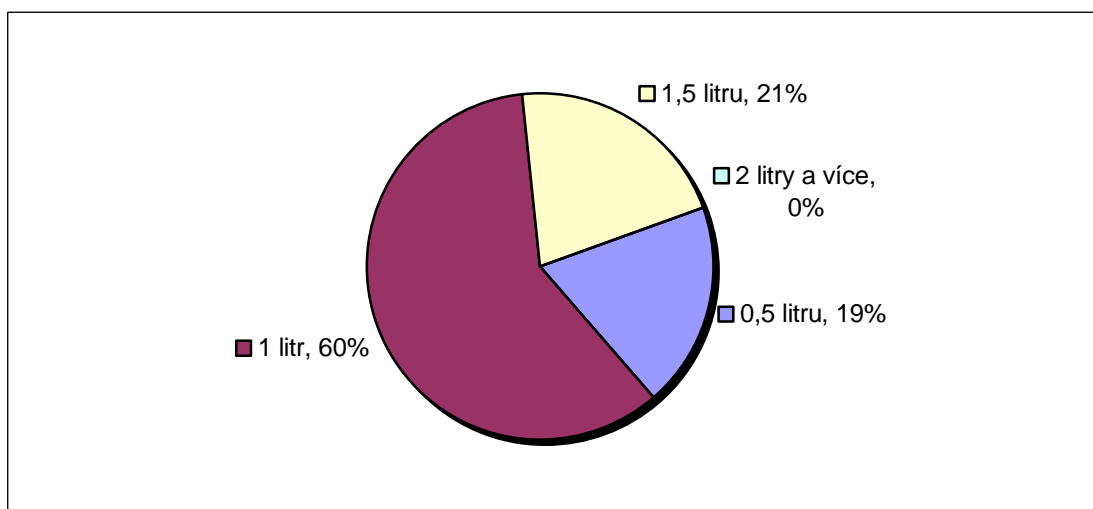
14. Kolik tekutin bez mléka vypije Vaše dítě během dne, když není v mateřské škole?

	odpovedi	%
a) 0,5 litru	15	29%
b) 1 litr	25	48%
c) 1,5 litru	12	23%
d) 2 litry a více	0	0%
celkem	52	100%



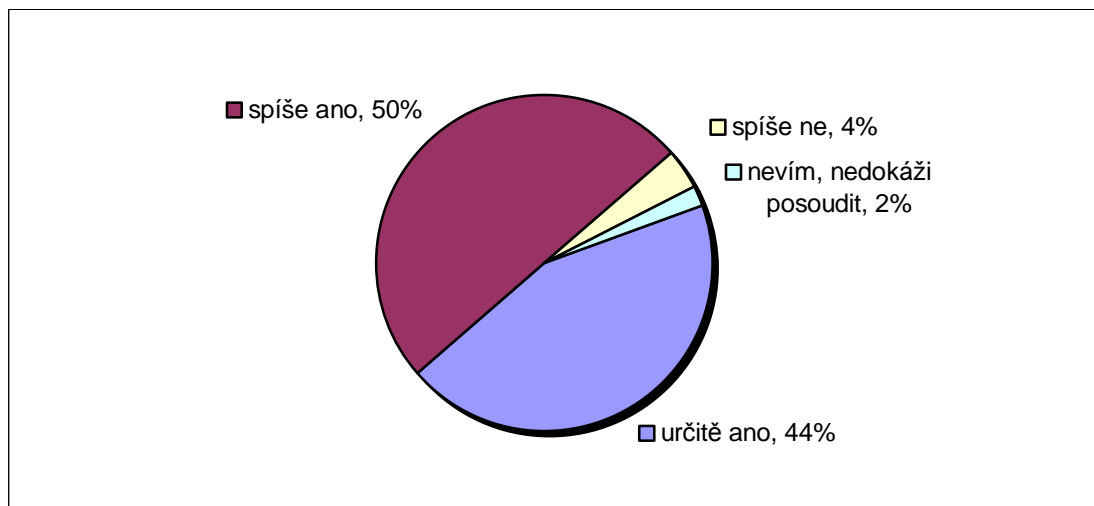
15. Kolik tekutin bez mléka vypije Vaše dítě doma během dne před a po příchodu z mateřské školy?

	odpovedi	%
a) 0,5 litru	10	19%
b) 1 litr	31	60%
c) 1,5 litru	11	21%
d) 2 litry a více	0	0%
celkem	52	100%



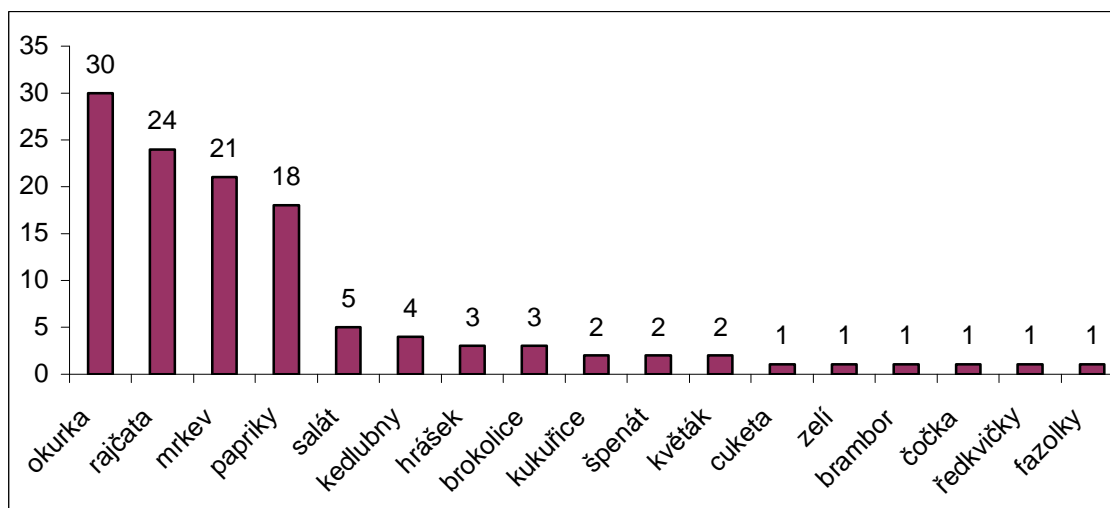
16. Jste spoken/a s jídelníčkem ve Vaší mateřské škole?

	odpovedi	%
a) určitě ano	23	44%
b) spíše ano	26	50%
c) spíše ne	2	4%
d) nevím, nedokáži posoudit	1	2%
celkem	52	100%



17. Jí Vaše dítě rádo ovoce a zeleninu? Pokud ano, vypište 3 nejoblíbenější.

Zelenina	odpovedi	%
1. okurka	30	25%
2. rajčata	24	20%
3. mrkev	21	18%
4. papriky	18	15%
5. salát	5	4%
6. kedlubny	4	3%
7. hrášek	3	3%
8. brokolice	3	3%
9. kukuřice	2	2%
10. špenát	2	2%
11. květák	2	2%
12. cuketa	1	1%
13. zelí	1	1%
14. brambor	1	1%
15. čočka	1	1%
16. ředkvičky	1	1%
17. fazolky	1	1%
celkem	120	100%



4. Shrnutí

Na základě dotazníku se mi podařilo zmapovat pohybové aktivity dětí a rodičů a stravovací návyky. Obě dvě skutečnosti jsou nedílnou součástí zdravého životního stylu a výchovy k němu. Většina lidí je znalá teorie, ale praktické užití v životě pokulhává za skutečností.

V první části dotazníku jsem se dotazovala na pohybové či sportovní aktivity, zda děti navštěvují sportovní kroužky, zda mají tyto aktivity rády a kde je případně provádějí.

Z odpovědí vyplývá, že nadpoloviční většina (54%) sportuje aspoň každý víkend jako rodina. Tato skutečnost mne překvapila, protože z rozhovorů s dětmi jsem měla představu, že sportovní vyžití o víkendech není tak bohaté. Má mylná představa vyplývala možná z toho, že děti sportovní aktivitu považují za samozřejmost a tolik o ní nehovoří. Tyto rodinné akce probíhají zřejmě tak spontánně, že je děti vnímají jako přirozenou součást společně stráveného času. Musím říci, že jsem z tohoto výsledku potěšena. Skutečnost, že rodiče s dětmi o víkendech sportují, je velmi přínosná nejen pro vznik potřeby pohybu, ale i pro vytváření pozitivních vztahů v rodině. Vzájemná pomoc, fyzický kontakt, emocionální vyžití a potažmo i empatie, je ráj pro budování prosociálního chování a jednání dítěte. Pohyb je přece důležitý v každém věku.

38% dotazovaných dětí provozuje pohybové aktivity 1x týdně. Přesně polovina dotázaných dětí v předškolním věku už navštěvuje sportovní kroužky, nejvíce plavání a aerobik. Většina odpovídala, že je tyto činnosti baví (90% odpovědí určitě ano a spíše ano). Můžeme v tom najít i odraz toho, že ŠvP naší školy je dobře nastaven a promyšlen i po stránce sportovní a pohybové. Tyto aktivity jsou tam začleněny tak, že nenásilně pronikají do výchovně vzdělávacího procesu a dětem přinášejí radost a pozitivní emocionální prožitek. V areálu školy je moderní, velká tělocvična, vybavená náradím, náčiním, kde mají děti dostatečný prostor pro pohybové vyžití. Naše škola má i své sportovní tradice např. „Olympiáda se Čtverákem, Den s Pribiňákem“.

Skoro $\frac{3}{4}$ dotazovaných (69 %) má rádo sportovní aktivity. Tento výsledek svědčí o tom, že děti mají rády pohyb a dnešní mladá rodina si uvědomuje, jak důležitou roli pohyb sehrává ve výchově ke zdravému životnímu stylu.

Všichni přece víme, jak důležité je sportovní a pohybové vyžití dětí předškolního věku.

Zdokonaluje koordinaci pohybů, i těla, vnímání tělového schématu. Rozvíjí jemnou i hrubou motoriku a pohybem zkouší svou odolnost, vytrvalost a obratnost. Rodiče tak vedou děti k aktivnímu životnímu stylu, nevychovávají z dětí jen konzumenty. A to i konzumenty ve smyslu boje proti obezitě. Poměrně překvapivé je i zjištění, že převážná většina dětí z výzkumného vzorku má v místě bydliště i prostor pro bezpečný pohyb venku - 77%.

V další části dotazníku jsem se dotazovala na stravovací návyky. Z odpovědí vychází, že většina dětí jí pravidelně 5x denně (nejpravidelněji snídani-oběd-večeři, méně pravidelně odpolední a dopolední svačiny). Myslím si, že k této pravidelnosti výrazně přispívá denní režim v mateřské škole. Pravidelné přestávky mezi jídlem upravují dětský metabolismus tak, že dítě se neučí přejídat ani hladovět. Malé, ale časté porce jídla jsou účinnou zbraní proti obezitě. Vždyť staré úsloví „Jez do polosyta, pij do polopita“ má svou hlubokou pravdu prověřenou staletími. Velkou měrou přispívá i kolektiv vrstevníků, kteří společně sedají k jídlu, učí se správně stolovat a vytvářet si pozitivní vztah k jídlu, které pro ně někdo připravil. Pokud je učitelka vnímavá k individuálním potřebám dítěte, umí ze stolování vytvořit malou slavnost a přispět tak k pozitivnímu vztahu k němu. Jídlo jako trest je nejhorší varianta potravinové přirozenosti osobnosti člověka. Jedním z cílů zdravého životního stylu je naučit děti správným stravovacím a stolovacím návykům.

Dále bylo zjištěno, že 67% dětí jí sladkosti denně nebo více jak 4x týdně, a jen 6% dotazovaných nejí sladkosti vůbec nebo výjimečně. Většina dětí pije často sladké nápoje obsahující cukr, jen 23 % pije výjimečně nebo nikdy. Otázky týkající se konzumace sladkostí se slazených nápojů vyšly tak, že z výsledku jsem nebyla překvapena. Ve své praxi pozoruji, jaký vztah má většina dětí k těmto produktům. Sama se snažím, aby sladkost nebyla spojována s odměnou. Aby nebyla ani tabuizována a brána jako zlo, ale aby byla přirozenou součástí jídelníčku. Přiměřené a přirozené zařazování je snad nejlepší cestou ke zdravému životnímu stylu. V mé praxi se mi osvědčilo jako odměnu místo sladkostí dávat obrázek, omalovánky apod.

Velmi potěšujícím výsledkem dotazníku je zjištění, že rodiče jsou si vědomi důležitosti vyvážené snídani. 31% respondentů dodržuje vyváženou snídani každý den. I před uspěchanou a stresující dobu nezapomínají na první ranní jídlo.

Otázka dotazníku č.11 řešila problém příjmu masa. Z 52 dotazovaných, více jak polovina (29 osob) odpověděla, že jejich dítě konzumuje maso 3-4x týdně. Variantu *výjimečně nebo nikdy* nezvolil nikdo. Dá se tedy usuzovat, že nikdo z rodičů nevede své dítě k vegetariánství. Otázka příjmu bezmasé potravy je sporná. Já sama nejsem příznivcem vegetariánství u dětí. Bílkoviny a minerální látka obsažené v mase, jsou podle mého názoru nenahraditelné jinou formou či stravou.

Příjem tekutin je u dětí velmi individuální. Z šetření vyplynulo, že děti během dne přijímají menší množství tekutin než je žádoucí. 1,5 litru denně vypije necelá ¼ respondentů. Sama vím, že děti pijí až ve chvíli, kdy mají žízeň nebo je upozorním. Správný pitný režim je „běh na dlouhou trať“. Vybízet děti k pití, upozorňovat je a poskytnut jim snadný přístup k tekutinám je asi jediný způsob, jak dosáhnout zdravého návyku přínosného pro celý život.

Při vyhodnocení problémů při stravování vyšlo, že 25% dětí je vybíravých v jídle. Myslím si, že větší problém s vybíravostí v jídle je v rodině. V mateřské škole mají děti skladbu stravy danou pevným a promyšleným jídelníčkem, možnost volby je minimální. Doma se děti dožadují jiné stravy, než je jim podána a někteří rodiče jim vyhoví, jen, aby se dítě najedlo. 23% dětí jí velice pomalu, dlouho, otázkou je, zda dospělí někdy na děti příliš nespěchají. 8% dětí jí podle názoru rodičů velmi málo, naopak 3% jí příliš mnoho a 5% špatně zachází s příbory. 34% dotázaných uvedlo, že nemá žádné stravovací problémy.

5. Doporučení

Zajistit dítěti pravidelné střídání činností a odpočinku. Rodičům, kteří svým dětem programují velké množství aktivit např. jazykové a hudební vzdělávání, sport, bych doporučila „zklidnit“ denní režim. Nesnažit se nutně zaplnit každou volnou chvíli pravidelnou aktivitou a chtít vychovat ze svého dítěte novou sportovní hvězdu apod. Myslet na to, že zdravý životní styl je i odpočinek a relaxace, pobyt na čerstvém vzduchu a výlety do přírody. Na druhou stranu rodiče, kteří sami nemají ke sportu vztah, většinou aktivně nevyhledávají pro své děti sportovní aktivity, bych doporučila, zamyslet se nad úlohou pohybu v denním režimu. Vždyť jsou i jednoduché, finančně nenáročné a přirozené formy pohybu – např. jízda na kole, procházky, hry s míče na zahradě atd.

Předat dětem vědomosti a dovednosti související se zdravým životním stylem je velký vklad pro jejich další vývoj.

Neměli bychom zapomenout na:

- Optimální denní režim – pravidelné střídání činností a odpočinku
- Vytváření pozitivního sociálního a bezpečného prostředí
- Dostatečnou délku a pravidelnost spánku nebo odpočinku
- Kontrolovat příjem tekutin a omezit sladké nápoje
- Zdravější formu sladkostí ve formě např. přírodní cukry, sušené ovoce
- Poskytnout dostatek času na jídlo
- Zajistit klidné prostředí při jídle
- To, že při nabídce pohybových činností, máme respektovat biorytmy dítěte a křivku jeho výkonu

ZÁVĚR

Má hypotéza ohledně pohybových aktivit se na základě výzkumu nepotvrdila. Z šetření bylo zjištěno, že nadpoloviční většina dotazovaných (54%) provozuje pohybové aktivity společně jako rodina. Překvapivým zjištěním pro mne zejména bylo to, že dnešní předškolní děti se věnují rozmanitým druhů sportovních aktivit např. i bojovým sportům. Určitě zajímavé by bylo v budoucnu se k tomuto tématu vrátit a zjistit, zda děti u těchto aktivit vydrží i ve školním věku, kdy do popředí vstupují další zájmy jako např. výpočetní technika, jazyky.

Další předpoklad, že rodiče v dnešní době nedbají na zdravou výživu, se také zcela nepotvrdil. Dotazovaní rodiče se víceméně snaží o zdravý jídelníček a správné stravovací návyky, ale ne vždy se jim to úplně daří. Alarmující je zejména vysoké procento dětí, které jí denně nebo skoro denně sladkosti (čokolády, bonbony, sušenky). Za úvahu by stálo, při jakých příležitostech jsou sladkosti dětmi konzumovány, zda za odměnu, nebo jako součást běžného jídelníčku. Další problém vidím i v dnešním nastavení společnosti, kdy neustále prohráváme boj s časem a zdravá výživa v mnoha případech ustupuje rychlejšímu a většinou i levnějšímu stravování např. místo celozrnného pečiva se sýrem a okurkou koupí koblihu.

SEZNAM LITERATURY

- Bappertová, S., Osterkamp-Baerensová, C., Pohybem a výživou ke zdraví dětí, Smart Press, s.r.o., Praha, 2006.
- Fořt, P., Moderní výživa pro děti, BETTY, 1998.
- Havlíňová, M. a kol., Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole, Portál, s.r.o., Praha, 2006.
- Havlíňová, M. a kol., Zdravá mateřská škola, Portál, s.r.o., Praha, 1995.
- Helus, Z., Dítě v osobnostním pojetí, Portál, s.r.o., Praha 2004.
- Illková, O. a kol., Zdravá výživa v mateřské škole, Portál, s.r.o., Praha, 2004.
- Jukličková-Krestovská, Z., Pohybové hry dětí předškolního věku, Státní pedagogické nakladatelství, Praha, 1987
- Kolektiv autorů, Pedagogika předškolního věku, Státní pedagogické nakladatelství, Praha, 1976
- Krejčí, M., Kursová, V., Schuster, J., Krok k výchově krok ke zdraví I.-III., PF JČU, Č.Budějovice, 2008
- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-774-4
- Mertin, V. a kol., Psychologie pro učitelky mateřské školy, Portál, s.r.o., Praha, 2003.
- Mužík, V., Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole, Paido, Brno, 2007.
- Nevoral, J., Výživa v dětském věku, H&H, s.r.o., Jinočany, 2003.
- Vágnerová, M., Vývojová psychologie I., Karolinum, Praha, 2005.

Elektronické zdroje:

BRUMIK.CZ *Vývoj a pohyb předškoláka*[online] citováno [2008 - 2011]. Dostupné z URL:

<http://www.brumik.cz/mamincina-poradna/vyvoj-a-pohyb-predskolaka/>

PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Sportovní aktivity podle věku*[online] citováno [2011]. Dostupné z URL:

<http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/>

PORADENSKÉ CENTRUM VÝŽIVA DĚTÍ. *Potravinová pyramida*[online] citováno [2011]. Dostupné z URL:

<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/potravinova-pyramida/potravinova-pyramida/>

PYRAMIDACEK.CZ., Košťálová, *Výživa dětí v předškolním věku*[online] citováno [2010].

Dostupné z URL:

<http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-vyziva-deti-v-predskolnim-veku.html>

WIKIPEDIE.CZ. *Gender*[online] citováno [25. 3. 2011]. Dostupné z URL:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gender>

ZIJEME.CZ *Zdravý životní styl-složky*[online] citováno [2010]. Dostupné z URL:

<http://www.zijeme.cz/zdravy-zivotni-styl/>

PŘÍLOHY

Příloha č. 1

Doporučené denní dávky

Energie	Děti od 4 do 7 let
kJ	5800 – 6400
Kcal	1400 – 1500
Základní živiny	
Bílkoviny (g)	👤 17 👧 15
Sacharidy (g)	> 170 – 188
Vláknina (g)	9 – 12
Tuky (g)	👤 45 – 53,4 👧 50,5 – 59
Nenasycené mastné kyseliny	
n-6 (% energie)	2,5
n-3 (% energie)	0,5
Cholesterol (mg)	300
Minerální látky	
Vápník (mg)	700
Hořčík (mg)	120
Železo (mg)	8
Jód (µg)	120
Vitaminy	
A (mg)	0,7
D (µg)	5
B1 (mg)	0,8
B2 (mg)	0,9
B6 (mg)	0,5
B12 (µg)	1,5
Kyselina listová (µg)	300
C (mg)	70
Tekutiny	
Celkem (l/den)	1,6
Z nápojů (ml/kg/den)	

Zdroj: Nevoral, 2003

Příloha č. 2

Výživové normy pro školní stravování ve věkové skupině 3-6 let:

<i>Druh potraviny</i>	<i>Množství vybraných potravin v gramech na strávnicka a den</i>
Maso.....	55
Ryby	10
Mléko tekuté	300
Mléčné výrobky	31
Tuky volné	17
Cukr volný	20
Zelenina celkem	110
Ovoce celkem	110
Brambory celkem	90
Luštěniny celkem	10

Zdroj dat MŠMT, vlastní úprava

Příloha č. 3

Spotřební koš za období 01.1.2011 – 31.1.2011

Skup.potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skutečnost v %
Maso	g	221844	180519	-41325	81,37%
Ryby	g	38920	34232	-4688	87,95%
Mléko	g	875700	778906	-96794	88,95%
Mléčné výrobky	g	116760	95484	-29177	81,78%
Tuky volné	g	48980	55365	6385	113,04%
Cukry volné	g	77840	48663	-29177	62,52%
Zelenina	g	369740	250807	-118933	67,83%
Ovoce	g	350280	655457	305177	187,12%
Brambory	g	291900	421950	130050	144,55%
Luštěniny	g	29520	17070	-12450	57,83%
Maso rostlinné	g	0	0	0	0
Vejce	g	0	0	0	0
Ostatní	g	0	0	0	0

Skupiny strážníků a počty porcí:

Celodenní 3-6 let, dopolední svačiny	3304
Celodenní 3-6 let, oběd	3304
Celodenní 3-6 let, odpolední svačina	2940

Zdroj: MŠ Papírenská, České Budějovice

Pondělí	<p>svačina: chléb, pom. játrová, (rama, játrovka, cibule,) čaj, jablka, mléko</p> <p>oběd: polévka zeleninová s kapáním halušky s masem a se zelím čaj zelený (pití + šťáva)</p> <p>svačina: rohlík, pom. čokoládová, čaj</p>
Úterý	<p>svačina: chléb, pom. ze šprotů (rama, šproty, cibule, citron) čaj, hrušky</p> <p>oběd: polévka masová krémová dukátové buchtičky s vanilkovým krémem čaj mandarinka (pití + šťáva)</p> <p>svačina: tmavý rohlík s máslem, kedluben, čaj</p>
Středa	<p>svačina: celozrn. chléb, pom. pažitková (rama, tvaroh, pažitka, cibule,) ovocné mléko, čaj, banány</p> <p>oběd: polévka vločková přírodní kuřecí plátek, brambor, míchaná zelenina bonduel čaj lesní směs (pití + šťáva)</p> <p>svačina: ovocná přesnídávka, piškoty, čaj</p>
Čtvrtek	<p>svačina: chléb, pom. masová (rama, vepř. maso, cibule,) mléko, čaj, jablka</p> <p>oběd: polévka čočková zeleninové rizoto s masem, salát sombrero čaj multivitamin (pití + šťáva)</p> <p>svačina: cereální sušenka, čaj</p>
Pátek	<p>svačina: tm. chléb, pom. z nivy se žampiony, (rama, sýr, st. žampiony, cibule) kiwi, čaj, bílá káva caro</p> <p>oběd: polévka drůbková smažený květák, brambor, tatarská omáčka ze zakysané smetany čaj vanilkové potěšení (pití + šťáva)</p> <p>svačina: chléb s máslem a vejcem, čaj</p>

Příloha č. 5

Kolektivní koláž dětí předškolního věku na téma „Co jí pan Obezita“



Příloha č. 6

Kolektivní koláž dětí předškolního věku na téma „Co zdravého do břicha“

