

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA ANTROPOLOGIE A ZDRAVOVĚDY

Diplomová práce

Bc. Vladimíra HANZLÍKOVÁ
PŘEDŠKOLNÍ PEDAGOGIKA

**Principy zdravé výživy v souvislosti s formováním životního
stylu dětí v mateřské škole**

Olomouc 2014

Vedoucí práce: PaedDr. Mgr. Marie Chrásková

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2014

Vladimíra Hanzlíková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Principy zdravé výživy v souvislosti s formováním životního stylu dětí v mateřské škole napsala sama a že jsem čerpala pouze z pramenů uvedených v seznamu literatury a internetových odkazů. Fotografie použité v diplomové práci jsem pořídila sama se souhlasem zákonných zástupců dětí na fotografiích.

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce PaedDr. Mgr. Marii Chráskové za vedení mé práce, podnětné připomínky a trpělivost.

Obsah

Úvod.....	5
I Teoretická východiska.....	7
1. Zdraví, životní styl.....	7
1.1 Definice zdraví.....	7
1.2 Životní styl.....	7
1.2.1 Kouření.....	7
1.2.2 Výživa.....	8
1.2.3 Fyzická aktivita.....	8
1.2.4 Psychogenní stres.....	9
1.2.5 Sexuální chování.....	9
1.2.6 Drogové závislosti včetně alkoholu.....	10
1.2.7 Neopatrnost a rizikové chování s následkem úrazu.....	10
1.3 Zdravý životní styl.....	11
1.4 Zdravá mateřská škola.....	12
1.4.1 Cíl Zdravé mateřské školy.....	13
1.4.2 Vytváření podmínek pro pohodu a zdraví.....	13
1.4.3 Výchova ke zdravému životnímu stylu.....	14
1.4.4 Zdravý přechod do ZŠ.....	15
1.4.5 Základní kritéria projektu „Zdravá mateřská škola“.....	15
2. Výživa člověka.....	17
2.1 Výživa člověka v historii.....	17
2.2 Výživa člověka a výživa dítěte v současnosti.....	18
2.3 Složení lidské stravy.....	19
2.3.1 Bílkoviny.....	19
2.3.2 Lipidy.....	20
2.3.3 Sacharidy.....	21
2.3.4 Minerální látky.....	22
2.3.5 Vitamíny.....	25
2.4 Racionální výživa.....	27
2.4.1 Rozdělení potravin podle původu.....	31
2.4.2 Vyvážená strava.....	33
2.4.3 Doporučení a zásady zdravé výživy.....	35
2.4.4 Zdravá výživa dětí.....	36
2.5 Pitný režim.....	37
3. Význam výuky racionálního stravování dětí.....	39
4. Skladba jídelníčku ve školních jídelnách, spotřební koš.....	43
4.1 Výživové normy pro školní stravování uváděné pro děti předškolního věku od 3 do 7 let.....	43
4.2 Alternativní způsoby výživy člověka.....	44
4.2.1 Organická strava.....	45
4.2.2 Vegetariánství.....	45
4.2.3 Veganství.....	45
4.2.4 Makrobiotika.....	45
5. Průzkumné šetření:.....	46
5.1 Dotazník pro rodiče dětí mateřských škol (příloha č. 12).....	46
5.2 Východiska průzkumného šetření.....	46
5.3 Charakteristika respondentů.....	46
5.4 Předvýzkum.....	47
5.5 Metody a technika sběru dat.....	47

5.6	Zpracování výsledků, vyhodnocení a interpretace dat	47
5.7	Výzkumný problém.....	47
5.8	Vyhodnocení dotazníku	48
	Praktická část	67
	Závěr	71
	Souhrn.....	73
	Referenční seznam	74
	Seznam příloh	76
	Seznam tabulek, obrázků a grafů.....	77
	Přílohy	
	Anotace	

Úvod

Zdravý životní styl se v poslední době stal významným a často diskutovaným tématem. Všichni chceme být zdraví, snažíme se proto žít zdravěji. Musíme si však uvědomit, co všechno zdravý životní styl v životě obnáší. Je to zdravé stravování, dostatek pohybu, ale i odpočinek. Negativně náš organismus může ovlivnit kouření, užívání alkoholu a návykových látek. Svému zdraví můžeme prospět, pokud se nám podaří nastavit všechny determinanty životního stylu správně.

Způsob života si volíme každý sám. V dětství nás formují členové rodiny, později nás ovlivňují vzory v širším okolí. První organizací, které má vedle rodiny na životní styl dítěte vliv, je mateřská škola. V mateřské škole tráví děti velkou část dne, proto může významnou měrou ovlivnit jejich přístup ke zdravému životnímu stylu, výživě i pohybové aktivitě. Jako učitelka mateřské školy pracuji od roku 1983. Za dobu mého působení mezi dětmi předškolního věku jsem měla možnost sledovat velký počet dětí, jejich pohybové schopnosti, stravovací návyky. Mohu potvrdit, že zvyklosti získané v domácím prostředí ovlivňují chování dětí v mateřské škole. Děti z rodin, kde sportují rodiče, se plynule zapojují do každé sportovní aktivity. Podobně je tomu naopak. Kde se nesportuje, tam ani děti nemají kladný vztah k pohybovým aktivitám. Stejně je tomu u stravování. Obézní rodiče často vychovávají děti s dispozicemi k obezitě, jejich stravovací návyky neakceptují zásady zdravé výživy. Mateřská škola může mnohé postoje a návyky dětí ovlivnit a v dobrém slova smyslu změnit.

Cílem výchovy ke zdraví je pomoci utvářet a rozvíjet rozhodující dovednosti, které mají význam pro zdravý život ve všech oblastech – tělesném, duševním i sociálním (Čevela, Čeledová, 2009). Výchova ke zdraví zahrnuje činnosti, které rozšiřují znalosti o zdraví, učí zdravému životnímu stylu a odpovědnosti za své zdraví. Pro realizaci správného zdravého životního stylu je nezbytné, aby každý člověk chtěl své zdraví šetřit a věděl, co je pro jeho zdraví prospěšné. Tato diplomová práce je zaměřena na principy zdravé výživy všeobecně, s hlavním důrazem na výživu dětí předškolního věku.

V teoretické části popisujeme složení stravy v historii i v dnešní době. Definujeme zdraví a jeho determinanty, zdravý životní styl a jeho složky. Podrobněji se zabýváme modelem Zdravá mateřská škola. Snažíme se dokázat vliv správné výživy od útlého věku na zdravý životní styl dítěte předškolního věku. Praktická část práce obsahuje výzkumné šetření. Cílem výzkumného šetření diplomové práce je zjistit, zda rodiče znají zásady zdravého životního stylu, zda sami u sebe i u svých dětí tyto zásady dodržují. Sběr dat byl proveden

dotazníkovým šetřením. V praktické části je zpracován návrh integrovaného tematického bloku zaměřeného na zdravý životní styl, který je možno realizovat ve vzdělávací práci mateřské školy. Název bloku je Chceme být zdraví.

Cíle práce

Hlavním cílem je zjistit znalosti rodičů dětí navštěvujících mateřskou školu o zásadách zdravého stravování a zdravého životního stylu. Současně budeme zjišťovat, zda tyto zásady rodiče u svých dětí dodržují.

Dílčí cíle:

Pro zjištění hlavního cíle byly formulovány dílčí cíle, které blíže specifikují záměry výzkumného šetření.

1. Zjistit, zda rodiče předškolních dětí znají determinanty zdravého životního stylu.
2. Zjistit, zda se rodiče zajímají o stravování svých dětí v mateřské škole a snaží se přizpůsobit tomu jídelníček dětí i doma.
3. Zjistit, zda rodiče předškolních dětí motivují děti ke zdravému životnímu stylu.
4. Informovat o zásadách zdravé výživy.
5. Navrhnout možnou vzdělávací nabídku pro mateřské školy, která je zaměřena na zdravý životní styl.

I Teoretická východiska

Kapitola teoretická východiska seznamuje čtenáře s definicí zdraví, s determinantami životního stylu, kterými jsou: výživa, fyzická aktivita, kouření, alkohol a návykové látky, psychogenní stres, sexuální chování a rizikové chování. Dále se tato kapitola zabývá zdravým životním stylem člověka.

1. Zdraví, životní styl

1.1 Definice zdraví

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) „*je zdraví chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody.*“ Tato definice je postupem času doplňována, takže v současné době zdraví chápeme jako „*schopnost organismu trvale se přizpůsobovat měnícím se nárokům a požadavkům prostředí.*“ (Čevela, Čeledová, 2010: 17). Nemoc je chápána jako důsledek překonání adaptačních možností organismu a bývá navozena prudkou změnou zevního prostředí včetně životního stylu v krátkém časovém období. Životní styl ovlivňuje naše zdraví z 50 %, životní prostředí 20 %, z 20 % ovlivňuje naše zdraví genetický základ a z 10 % zdravotnická péče (Machová, 2009). Největší vliv na zdraví má tedy způsob života člověka, jeho životní styl, který je stěžejní determinantou zdraví.

1.2 Životní styl

Životní styl podle Čevely a Čeledové (2010) zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích. Faktory ovlivňující zdraví jsou zároveň faktory životního stylu, které se významným způsobem podílí na zdravotním stavu populace. Nejvýznamnějšími faktory v současné době se zabývá následující text.

1.2.1 Kouření

O cigaretě můžeme prohlásit, že se jedná o zbraň, která zabíjí oběma konci: představuje smrtelné riziko nejen pro aktivního kuřáka, ale i pro nekuřáka, který musí nedobrovolně vdechovat cigaretový kouř.

Kouření je naučené chování, kdy látka nikotin vyvolává závislost na droze (Pradáčová, 2010).

Závislost na kouření není možné považovat za zlovyk, ale za plnohodnotnou nemoc s diagnózou F17 (Poruchy duševní a poruchy chování způsobené užíváním tabáku) dle 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí.

Nikotin je toxická, značně návyková a psychoaktivní látka.

Při kouření to je zejména dutina ústní a plicní sklípky. Velmi rychle, řádově v několika sekundách se váže na receptory buněk v mozku, kde ovlivňuje metabolismus organismu. Např. způsobuje vzestup hladiny cholesterolu, pokles hladiny vitamínů B6, B12, zvyšuje oxidaci vitamínu C, zvyšuje sklon k shlukování krevních destiček a tím riziko embolie, zvyšuje hladinu endorfinů, což jsou lidově řečeno „hormony dobré nálady“. Na nikotin je také citlivý endotel cév.

1.2.2 Výživa

Výživa hraje v životě člověka důležitou roli od jeho narození, v průběhu celého života. U dospělého člověka výživa dodává potřebné látky pro udržení zdraví, u dětí platí totéž a navíc děti potřebují výživu ke svému vývoji a růstu. Ukazatelem správnosti výživy dítěte je jeho zdravotní stav, váha, psychická a fyzická kondice. Strava by měla být pestrá a vyvážená. Tělo potřebuje živiny jako stavivo (bílkoviny čili proteiny), jako palivo (sacharidy a tuky) a jako zásobu energie (tuky). Jako stavební kameny fungují minerály (např. kalcium – vápník). Podrobněji bude výživa popsána v další kapitole.

1.2.3 Fyzická aktivita

Pohyb je jeden ze základních projevů existence živočichů.

Lidské tělo je vyvinuto k pohybu a aktivitě.

Tělesná zdatnost je dána vytrvalostí, svalovou silou, pohyblivostí kloubů, šlach a vazů a koordinací pohybu. Nejdůležitější je složka vytrvalostní. Tělesnou zdatnost můžeme rozvíjet dvojím způsobem. Jedná se o sportovně orientovanou zdatnost, která klade důraz na efektivní trénink a vykazování sportovních výsledků, a zdravotně orientovanou zdatnost, která usiluje o pozitivní dopad pohybových aktivit na organismus. Být zdatný znamená: udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost, mít zdravé a výkonné srdce a plíce, mít přiměřeně silné svalstvo, udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů a udržet si duševní pohodu.

Péče o správné držení těla je důležitá především v dětství a dospívání. O držení svého těla by se měl člověk zajímat celoživotně. V dnešní době je pozorována nechuť k pohybovým

aktivitám, pohybu ubývá. Z hlediska podpory zdraví je důležité vrátit aktivní pohyb do životního stylu dnešního člověka.

Pohybovou aktivitu můžeme rozdělit na tzv. aerobní cvičení a posilování. Cílem pohybové aktivity výkonnostní je úspěch, pohybové aktivity rekreační aktivní odpočinek.

1.2.4 Psychogenní stres

Stres je fyziologická odpověď organismu. Jde o druh reakce organismu na poškození nebo jeho ohrožení. Jedná se o neúměrnou zátěž, ze které není možné úniku. Déle trvajícím stres může vést až ke tkáňovému poškození. Organismus je nucen zapojit všechny schopnosti na svoji ochranu.

Reakce organismu na vzniklý na stres:

- zrychlení dechu
- zvýšení krevního tlaku
- zvýšení se svalového napětí
- zvýšené vylučování hormonu serotoninu
- produkce adrenalinu v nadledvinkách
- uvolňování se krevního cukru z jater
- spalování tuku
- somatické projevy

1.2.5 Sexuální chování

Lze pokládat za prokázané, že pro pozdější vztah jedince k sexualitě a pro jeho partnerské, manželské a rodičovské vztahy a chování je důležité období útlého dětství i další, tzv. předškolní období. Současná psychologie potvrzuje, že vývoj lidského sexuálního chování je přirozeně ovlivňován od samotného početí. Kromě toho má dítě prakticky od svého narození před sebou vzor ženské a mužské role, model manželských vztahů a rodinných funkcí. Život v rodině, hra se sourozenci a s dalšími vrstevníky je pro dítě samozřejmým a stálým zdrojem jeho zkušenosti, která se zhodnotí v příštích vztazích.

Do etapy předškolního věku spadá i období, kdy se dítě začne zajímat, proč a jak se narodilo, proč jsou chlapečci jiní než holčičky, proč a v čem se liší dospělí a děti apod.

Poprvé se zeptá přibližně kolem čtvrtého a pátého roku. Znamená to, že sociální i rozumový vývoj dítěte dospěl do stádia, které umožňuje vědomou sexuální výchovu (včetně prvotního poučení i položení základů potřebných dovedností a návyků).

Za dobu prvních šesti let dítě prožije mnoho, co ovlivňuje jeho pozdější sexuální chování v dospělosti.

1.2.6 Drogové závislosti včetně alkoholu

Problémy, které vznikají z nadměrného užívání alkoholu, se v celém světě hodnotí především jako problémy zdravotní (Šedivý, Válková, 1988).

Alkohol poškozují trávicí ústrojí, kde dochází ke změnám na žaludeční a střevní sliznici, tak i ke změnám ve složení žaludečních šťáv. To může vést ke změně chuti, nechutenství provázeném zácpou, průjmami či obojím. Alkohol zhoršuje i vředová onemocnění žaludku a způsobuje jaterní cirhózy, které končí smrtí (Skála, 1988).

U pijáků se může vyskytovat i skleróza (zkornatění) cév na sítnici. Srdce je zbytnělé, ztučněné z důvodu větší zátěže.

Nejcitlivější orgánovou soustavou k alkoholu je soustava nervová. K hrubým příznakům jejího narušení patří třes, noční pocení, nespavost, dráždivost, slabost, malátnost, bolesti hlavy či výpadky paměti na určitý moment v době opilosti.

1.2.7 Neopatrnost a rizikové chování s následkem úrazu

Úraz se stane ve vteřině a jeho následky mohou být na celý život.

Každý úraz ale má své příčiny a nestává se náhodou. Úrazu vždy předchází neopatrnost, riziková situace, kterou můžeme předvídat a jednoduchým způsobem rizika úrazu eliminovat. Existuje způsob, jak úrazům předcházet. Je to prevence. Velmi často je úraz způsoben tím, že se dítě pohybuje v nebezpečném prostředí: doma v blízkosti jedovatých pokojových rostlin, chemikálií, léků, horkých tekutin, ostrých předmětů. Úprava prostředí domova, aby bylo bezpečnější, je snadné a levné, vytvořit bezpečné prostředí v dopravě, ve městech, školách, mateřských školách a na dětských hřištích už je náročnější, ale i tady nutné pro předcházení úrazům. Aktivní prevence, výchova a motivace k bezpečnému chování je zakotvena ve školních vzdělávacích programech mateřských škol.

Děti by se měly učit rozpoznávat riziková místa a situace a umět si s nimi poradit už od předškolního věku. S tím, jak dítě roste, mělo by přebírat stále větší odpovědnost za své

bezpečí a zdraví, ať už se jedná o dopravní situace, požární ochranu, nebezpečí, které hrozí od zvířat, jedovatých rostlin, nebezpečných lidí a podobně. U dospívajících je pak potřeba seznámit je s možnými následky jejich rizikového chování. Za malé děti vždy odpovídají dospělí. Doma rodiče, ve školách pedagogičtí pracovníci.

1.3 Zdravý životní styl

„Mezi činitele, které utvářejí a ovlivňují zdraví, patří především způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, kvalita životního prostředí.“ (Čevela, Čeledová, 2010: 33).

Zdravý životní styl zahrnuje:

- zdravou výživu a pitný režim
- fyzickou aktivitu
- mentální hygienu – spánek a odpočinek
- zodpovědné chování, vyhýbání se úrazům, návykovým látkám.

V současné době podle Čevely a Čeledové (2010) kvalitu života nezhoršují ve velké míře infekční nemoci a hlad, ale takzvané civilizační choroby – kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění, či metabolické nemoci (obezita, cukrovka), které jsou důsledkem životního stylu způsobené nedostatkem pohybu, přejídáním. Člověk se rozhoduje pro takové alternativy chování, které jsou zdravé, a odmítá ty, které zdraví poškozují. Děti si způsob života samy nevolí. Za ně rozhodují rodiče a po nástupu do mateřské školy jejich pohled na zdravý životní styl mohou ovlivnit učitelky mateřské školy, kuchařky v kuchyni, ostatní děti a zaměstnanci školy.

Vzhledem k zásadnímu vlivu životního stylu na zdraví člověka je nutné, aby dětem od útlého věku byly poskytovány informace, aby byly rozvíjeny dovednosti a návyky týkající se zdravého životního stylu. Je nutné, aby dítě bylo vedeno k odpovědnosti za vlastní zdraví v průběhu celého života. Často se učitelé a učitelky mateřských škol ve své pedagogické praxi setkávají s dětmi, které tráví hodně času u televize a později u počítače. Neprovozují žádný sport, ani procházky. Rodiče je přivezou do mateřské školy autem a odpoledne zase autem odvezou. Dítě má problémy vydržet delší chůzi při vycházce, nebaví ho cvičení, protože je neobratné.

Fyzická pasivita zvyšuje dispozice k obezitě dětí, která je zvláštní kapitolou a která úzce souvisí s výživou dětí a celé rodiny. V současnosti je štíhlost posuzována jako ideál krásy. Naopak obézní jedinci jsou vystavováni sociální perzekuci, která je prožívána jako stres a nevede k řešení problému, ale ke kompenzaci stresu jídlem. Prevence obezity by měla být zaměřena na včasnou informovanost, zvyšování znalostí o problému od dětského věku. Je nutná pozitivní motivace k pohybu dětí s podporou rodiny. V mateřské škole probíhají denně pohybové chvíle, vycházky, děti hrají pohybové nebo hudebně pohybové hry (příloha č. 1). Mateřské školy se zúčastňují předplaveckých kurzů (příloha č. 2), pořádají sportovní soutěže. Mnoho mateřských škol je každoročně pořadatelem nebo účastníkem atletické olympiády, které se účastní další mateřské školy z okolí. Nejedná se o jednorázové zápolení, ale o dlouhodobou fyzickou aktivitu. Děti trénují běh, skok a hod. Následuje kvalifikace – soutěž o možnost účasti na meziškolním soutěžení. Děti se aktivně zapojují, je jim vštěpován vztah ke sportu a fair play. Všichni závodníci jsou odměněni, ale na stupně vítězů se dostanou jen tři chlapci a tři dívky v každé sportovní disciplíně. Děti se učí, že nemusí vždy vyhrát.

Snahy pedagogů bývají narušeny nezájmem rodičů, ať z důvodů pracovní vytíženosti, či finančními možnostmi. V posledních dvou desetiletích se v některých městech a obcích mateřské školy zaměřily na zdravý životní styl předškolních dětí a zapojily se do projektu Zdravá mateřská škola.

1.4 Zdravá mateřská škola¹

Zdravá mateřská škola je jedním z moderních alternativních projektů, jenž u nás nemá příliš dlouhou tradici. Hlavním koordinátorem a garantem projektu je od roku 1996 Státní zdravotní ústav. Filozofií programu Zdravá mateřská škola je podle Havlínové zdravé pojetí výchovy a vzdělávání – vytvořit zdravé prostředí, zdravé mezilidské vztahy i osvojení životních návyků a dovedností, jež budou považovány za zdravý způsob života. Projekt chce přispět k tomu, aby byl předškolní věk dítěte prožit zdravě a radostně.

Mateřská škola je první výchovně-vzdělávací institucí a prvním společenstvím dětí a dospělých, s nimiž se dítě setkává mimo rodinu. Má podnítit hlavní zájem o podporu zdraví ve vlastní mateřské škole, který by vedl ke zpracování projektu Zdravá mateřská škola, podle něhož by škola pracovala.

¹ Havlínová, M., 1995

1.4.1 Cíl Zdravé mateřské školy

Zdravá mateřská škola chce přispívat k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v MŠ (podpora současného zdraví) a k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu. Ten je charakterizován návyky a dovednostmi zdravého životního stylu a odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem (podpora budoucího zdraví). Oba tyto cíle se vzájemně podmiňují.

Výchova ke zdraví má smysl, je-li současně založena na praktikování všeho, co zdraví prospívá, a vyloučení toho, co mu škodí. Tedy na vytváření vhodných podmínek pro pohodu v MŠ. Podmínky vytváříme s cílem podpořit aktuální zdravotní stav dítěte, prožitky pohody mají nesmírný výchovný význam. Dosáhnout souladu mezi oběma cíli má význam ve výchově obecně, avšak v předškolní zvláště, protože předškolní dítě se učí téměř výlučně prožíváním a získáváním zkušeností vlastní iniciativou (Havlíková, 1995).

Zásady projektu Zdravá mateřská škola vyplývají z interakcí mezi dítětem, rodinou, mateřskou školou, legislativním rámcem, obcí, společností a přírodou.

1.4.2 Vytváření podmínek pro pohodu a zdraví

Celostní (holistické) pojetí zdraví: Zdravá mateřská škola (ZMŠ) podle Havlíkové chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví. Zdraví je objektivně zjiřitelným a ověřitelným stavem. Mezi pohodou a zdravím je vztah vzájemné interakce. Pocit zdraví je u jednotlivce výslednicí jeho pohody tělesné, duševní a společenské. To platí pro dospělého i pro dítě.

Znalost a respektování potřeb dítěte a jeho individuálních zvláštností: Uspokojuje a respektuje každodenní potřeby dítěte, jeho potřeby obecně lidské, zvláště potřeby věku, i jeho individuální a specifické projevy. V témže smyslu pečuje o spokojenost dospělých – učitelek a rodičů, bez níž by nebylo spokojenosti dětí.

Spontánní hra: ZMŠ vytváří prostor, čas a prostředky pro spontánní hru, vycházející z přirozených potřeb a zájmů dítěte. Hra je jeho hlavní činností, jež má zároveň význam pro jeho všestranný rozvoj.

Tělesná pohoda a volný pohyb: ZMŠ ochraňuje a posiluje organismus dítěte především dostatek volného pohybu, optimálním denním režimem, zdravou výživou a vhodným prostředím.

Zdravá výživa: ZMŠ pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje duševní a tělesnou pohodu. Zdravá výživa zajišťuje optimální nároky organismu na růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům.

Duševní pohoda (podpora sebedůvěry): ZMŠ respektuje a podporuje charakteristický duševní vývoj předškolního dítěte. Posiluje a povzbuzuje jeho sebedůvěru, chrání dítě před situacemi a vlivy, které nezvládá a které je proto stresují, navozuje kladné emoční stavy a citové vztahy, vyhledává přirozené příležitosti ke cvičení odolnosti.

Důvěra a spolupráce (sociální klima): ZMŠ vytváří sociální klima na základě vzájemné důvěry, úcty, empatie, solidarity a spolupráce mezi všemi lidmi v mateřské škole.

Rytmický řád (uspořádání života a dne): ZMŠ stanoví a dodržuje taková rámcová pravidla uspořádání života a dne, která zabezpečují rytmičtý řád a umožňují učitelce pružné rozhodování, vzájemnou informovanost a komunikaci s rodiči.

Pohoda věcného prostředí: ZMŠ vytváří ve svých prostorách vstřícné, estetické, podnětné a hygienické prostředí. Kvalita věcného prostředí mateřské školy má významný vliv na pohodu všech, jichž se týká.

1.4.3 Výchova ke zdravému životnímu stylu

Úcta ke zdraví (cíle a obsah výchovy ke zdravému životnímu stylu): ZMŠ vychází z obecného cíle výchovy ke zdraví. Z dítěte se má stát člověk, který se bude chovat ke zdraví svému i druhých jako k nenahraditelné hodnotě a předpokladu pro plnohodnotný a smysluplný život.

Odvozuje obsah výchovy ke zdraví z přirozených témat, jako je lidský organismus, psychika a osobnost, mezilidské vztahy, vztahy ke světu, společnosti a přírodě. To všechno ovšem na úrovni srozumitelné a dosažitelné předškolnímu dítěti. Při aplikaci cílů a obsahu výchovy ke zdraví uplatňuje zřetel ke svým vlastním vnitřním a vnějším podmínkám.

Prožitkové učení: ZMŠ volí takové způsoby výchovy ke zdraví, které jsou pro dítě přirozené. V předškolním věku to znamená, že se dítě učí při hře samo experimentováním a prožitkem. Učí se celým životem, tedy i životem v MŠ. Pokud je něčemu učíme cíleně, což plyne od nás (organizované učení), neučíme je přednášením, ale děláním, modelováním těch způsobů, které jsou mu vlastní (prožitkové učení).

Společenství MŠ a rodiny: ZMŠ rozvíjí společenství mateřské školy a rodiny jako nejsilnější záruku účinnosti projektu podpory zdraví. Společenství vzniká prolínáním vlivů rodiny do MŠ a opačně. Je možné jen na základě vzájemné tolerance, partnerství a otevřenosti.

ZMŠ zná a bere v úvahu kvalitu prostředí, v němž dítě žije a snaží se svými prostředky nedostatečné vlivy nahrazovat, škodlivé kompenzovat a přínosné podporovat.

MŠ nabízí rodinné podněty, dovednosti, inspirace.

Rodina nabízí škole seznámení s výchovným stylem, hlubší poznání dítěte, pronikání reality do prostředí MŠ.

Spoluúčast při řízení: ZMŠ praktikuje a dále rozvíjí styl řízení, který je založen na participaci a kooperaci všech zúčastněných.

Zdravý způsob života učitelky: ZMŠ spoléhá především na učitelku, která je hlavním integrujícím činitelem MŠ. Na jejich schopnostech závisí úspěšnost projektu. Jejich návyky zdravého životního stylu a postoje ke zdraví jsou příkladnými vzorci chování, které děti napodobují.

MŠ je součást obce: ZMŠ se pojímá jako součást obce a tím se stává významnou podmínkou stability. Svými aktivitami se podílí na programech rozvoje obce a společenským klimatem uvnitř školy i vztahy s rodiči dětí přispívá ke kvalitě celkového klimatu obce. V rámci svého vzdělávacího programu doplňuje kulturně duchovní život obce.

1.4.4 Zdravý přechod do ZŠ

ZMŠ usiluje o součinnost se základními školami v okolí, aby tím pomohla vytvářet podmínky pro nestresující, plynulý přechod dětí ze školy mateřské do 1. ročníku školy základní. Je vedena přesvědčením, že má-li být školní docházka přínosná, musí být každé dítě na jejím startu povzbuzováno k sebedůvěře ve své síly a v novou roli.

1.4.5 Základní kritéria projektu „Zdravá mateřská škola“

Světová zdravotnická organizace pro Evropu, za spoluúčasti Rady Evropy a Komise evropských společenství, stanovila pro školy zařazené do evropské sítě škol podporujících zdraví dvanáct kritérií.

Škola (jež byla přijata do evropské sítě těchto škol) souhlasí, že bude pracovat podle kritérií (pravidel) SZO jako škola podporující zdraví:

- I. Aktivní podpora sebeúcty všech žáků tím, že škola ukáže, že každý může přispět k jejímu rozvoji.
- II. Vývoj dobrých vztahů mezi učiteli a zaměstnanci na jedné straně a žáky na straně druhé a mezi žáky navzájem.
- III. Objasňování společenských záměrů školy žákům a učitelům.
- IV. Poskytování stimulačních podnětů všem žákům velkou nabídkou aktivit.
- V. Využívání každé příležitosti ke zlepšení životního prostředí školy.
- VI. Rozvoj dobrých vztahů mezi školou, rodinou a obcí.
- VII. Rozvoj dobrých vztahů mezi nižším a vyšším stupněm školy k plánování souvislé zdravotní výchovy.
- VIII. Aktivní podpora zdraví a dobrého životního pocitu u učitelů a zaměstnanců.
- IX. Zřetel k úloze učitelů a zaměstnanců v otázkách souvisejících se zdravím.
- X. Zřetel k doplňkové úloze školního stravování ve zdravotní výchově.
- XI. Uplatnění speciálních služeb dostupných v obci při poradenství a k podpoře zdravotní výchovy.
- XII. Rozvoj vzdělávacího potenciálu školních zdravotních služeb, které jdou za obvyklé postupy, k aktivní podpoře zdravotní výchovy.

Kromě fyzické aktivity má velký vliv na zdraví člověka a jeho spokojený život výživa, kterou přijímá (Havlíková, 1995).

2. Výživa člověka

Výživa hraje v životě člověka důležitou roli od jeho narození, v průběhu celého života. U dospělého člověka výživa dodává potřebné látky pro udržení zdraví, u dětí platí totéž a navíc děti potřebují výživu ke svému vývoji a růstu. Ukazatelem správnosti výživy dítěte je jeho zdravotní stav, váha, psychická a fyzická kondice. Strava by měla být pestrá a vyvážená.

Nevyvážená strava patří k nejčastějším příčinám vážných onemocnění. Chybné stravovací návyky mohou vést k srdečním chorobám, rakovině, cévní mozkové chorobě, hypertenzi, diabetu, obezitě, osteoporóze, atd.

2.1 Výživa člověka v historii

První zástupci rodu Homo se objevují na konci třetihor. Oblastmi jejich výskytu byly převážně pralesy a podstatnou složkou jejich potravy byla potrava rostlinného původu, jako jsou plody, semena, ořechy. Tuto stravu doplňovali drobnými živočichy.

V mladší době kamenné dochází k rozvoji zemědělství a pastevectví, pěstování obilovin, které se stávají významnou složkou stravy. Chov dobytka umožnil získávání mléka, které se stává důležitým zdrojem bílkovin.

V období starověku se zdokonaluje zemědělství, pěstují se luštěniny (hrách, cizrna, boby) a okopaniny (řepa, zelí), chov hospodářských zvířat je rozšířen o chov prasat. Člověk se naučil lovit zvěř, ryby a drobné ptactvo. V severní a střední Evropě byl nedostatek ovoce, hlavním zdrojem vitamínu C byla zelenina. Na konci zimy a na jaře lidé často trpěli hladem z důvodu malých zásob.

Ve středověku nastává rozdíl v jídelníčku mezi bohatými a chudými. Jídelníček bohatých byl tvořen dostatkem potravy, vysokou konzumací masa a alkoholických nápojů. Přejídání se, vysoká spotřeba potravin živočišného původu, sladkostí a alkoholu vedla k metabolickým poruchám, obezitě, chorobám trávicího ústrojí. Chudá část obyvatel se živila převážně rostlinnou stravou, hlavně kaší. Z potravin živočišného původu bylo důležité mléko, a sýry, zdroj bílkovin. Maso jedli jen o svátcích. Základním sladidlem byl med, od 15. století třtinový cukr. Ovoce, hlavně cizokrajné, se objevovalo v jídelníčku bohatých. Zavařeniny se dovážely z Indie. Zelenina byla součástí jídelníčku chudých lidí a venkovského obyvatelstva. Jedla se řepa, zelí, ředkev a tuřín, hrách a boby. Typickým znakem středověku byla nízká kultura stolování a nedostatek hygieny.

V novověku „zásadní změny ve výživě člověka nastaly v období od počátku vlády císařovny Marie Terezie (1740–1780) až do konce 19. století.“ (Čermák, 2002: 8). Jídelníček obohatily brambory, zvýšila se spotřeba cukru, rozšířilo se pěstování rajčat, kukuřice a slunečnic. Součástí jídelníčku venkovského obyvatelstva a nemajetných obyvatel měst byly výrobky z obilnin: kaše, tmavý žitný chléb, zelí, řepa, tuřín, mléko, sýry, tvaroh. Nejpoužívanějšími tuky bylo máslo a sádlo. Jako pamlsky sloužily ořechy, sušené ovoce a med. Bohatší měšťanská kuchyně dala vzniknout tzv. české národní kuchyni, která je energeticky velmi vydatná, bohatá na tuk a cukr.

Ve 20. století se pokračovalo v tradicích české kuchyně, ke zhoršení výživové situace docházelo během světových válek. Setřely se rozdíly mezi stravou bohatších a chudších vrstev obyvatel. V letech 1949–1989 stoupala spotřeba cukru a živočišných tuků. Zvýšila se produkce vepřového masa, vzrostl konzum alkoholu, hlavně piva. Klesla spotřeba luštěnin, zelí, ryb a drůbeže. Ve stravě obyvatel byl velký přebytek energie a vysoký příjem všech potravin bohatých na energii. Strava byla chudá na vitamín C, vitamín A, vápník, železo, vlákninu a vodu.

Od 90. let 20. století došlo ke zvýšení nabídky potravinářských výrobků, zlepšilo se zásobování ovocem a zeleninou. Začaly se uplatňovat ekonomické faktory, hlavně rostoucí ceny potravin. Většina spotřebitelů se omezila na nákup nejlevnějších potravinářských výrobků bez ohledu na výživnou hodnotu. Na druhé straně došlo ke zvýšení zájmu obyvatel o výživu a její zdravotní aspekty.

2.2 Výživa člověka a výživa dítěte v současnosti

Doporučené složení stravy představuje pyramida zdravé výživy. Základ pyramidy tvoří přílohy, jako je rýže, obiloviny, těstoviny, celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, luštěniny a ořechy. Tyto potraviny představují základ zdravé výživy. Ve druhém patře je ovoce a zelenina. Ve třetím patře jsou živočišné potraviny masové a mléčné. Vrchol pyramidy tvoří tuky a sladkosti, které bychom měli konzumovat jen ve velmi malém množství.

Výživu našeho obyvatelstva i přes změny v posledních letech můžeme podle Čermáka (2002: 12) charakterizovat takto:

- nadměrný obsah energie ve stravě
- nadměrný konzum tuků, hlavně nasycených

- nadměrný konzum cholesterolu, především z vajec, ale i sádla, másla, mléčných výrobků a masa
- nadměrný konzum cukru, a to i ve formě pečiva a čokolády
- nadměrný konzum alkoholu, udržuje se vysoká spotřeba piva, ale stoupá i spotřeba vína a lihovin
- nadměrný konzum soli
- nedostatečný konzum vitamínu C, který je dán nízkou spotřebou ovoce a zeleniny
- nedostatečný konzum železa u žen
- nedostatečný obsah selenu, fluoru a jodu v potravě, který je dán vnitrozemskou polohou státu a složením půd
- nedostatečný obsah vlákniny, který je dán nízkou spotřebou ovoce, zeleniny, luštěnin a cereálií.

2.3 Složení lidské stravy

2.3.1 Bílkoviny

Jednou z nejdůležitějších látek potřebných pro lidský organismus jsou bílkoviny, stavební látka organismu. Jsou důležité i pro tvorbu buněk, enzymů, imunitu a svaly.

Nedostatek bílkovin v jídelníčku maminky v období těhotenství a kojení může zpomalit růst a vývoj miminka. Nedostatek bílkovin v dětské stravě vede k potížím s růstem a může snížit obranyschopnost těla. Naopak nadbytečný příjem bílkovin přetěžuje ledviny. Jsou obsaženy v potravinách živočišného původu, tedy maso, mléko a mléčné výrobky, vejce. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou luštěniny, obiloviny, ořechy, sója a brambory.

Maso kromě bílkovin obsahuje i vitamíny a minerální látky jako je železo, fosfor, zinek a hořčík. Drůbeží maso je pro děti snadno stravitelné, je nejméně tučné. Je vhodné ho doplňovat i tmavými druhy masa, které mají vyšší obsah železa. Nejvhodnější z nich je hovězí a telecí maso. (Čermák, 2002: 40–42)

Z luštěnin známe hlavně tradičně používané fazole, čočku a hrách. V různých oblastech světa má dlouhou historii používání lupiny a cizrny. Lupina ve formě mouky je používána do pekařských a masných výrobků, těstovin a salátů. Lupinové boby jsou velmi

bohaté na kvalitní bílkoviny (až 40 %). Cizrna neboli římský hrách se používá nejčastěji při přípravě orientálních pokrmů. Obsah bílkovin se pohybuje od 15 do 20 % (Singh, 2008).

2.3.2 Lipidy

Jejich význam, pro který musí být přítomny v potravinách, je v jejich energetické hodnotě a pro metabolismus člověka. Slouží jako zdroje energie přímo i ve formě zásobního tuku uloženého v organismu. Zvyšují chutnost potravy udržováním vůně a ovlivňováním konzistence potravy. Ve střevě usnadňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Z pohledu výživy mají z lipidů největší význam tuky. Jsou obsaženy jak v rostlinách, tak v živočišných tkáních. Rostlinné a živočišné tuky mají rozdílné fyzikální vlastnosti. Rostlinné tuky mají charakter tekutiny – oleje, živočišné jsou tuhé. Obou forem tuků lze využít stejně jako významných zdrojů energie.

Důležitou roli ve stravě hrají ryby. Ve zdravém jídelníčku by měly být zastoupeny alespoň dvakrát týdně. Rybí maso obsahuje kyseliny důležité pro srdce a zdravý růst.

Uzeniny a paštiky obsahují velké množství konzervačních látek, soli a tuku. Zvyšují obsah cholesterolu v krvi. Neměly by proto být pravidelnou součástí jídelníčku (Čermák, 2002: 43).

Tabulka 1: **Obsah tuku v některých potravinách a potravinářských výrobcích v gramech na 100 g jedlého podílu²:**

Potravina	Množství tuku v gramech
Sádlo vepřové	99
Olej stolní	98
Máslo	77–83
Ztužený pokrmový tuk	98
Hovězí maso	5–27
Vepřové maso	7–56

² Čermák, 2002: 43

Telecí maso	3–7
Uzeniny	14–46
Husa	33–46
Kuře	3
Zvěřina	1–8
Ryby	0,5–16
Mléko kravské plnotučné	3,8
Smetana ke šlehání	33
Jogurt	4
Sýr eidam	15
Vejce celé	11
Cukrářské výrobky, čokoláda	15–35

V rozvinutých zemích, zejména ve vyšších socioekonomických vrstvách dochází ke změně trendu konzumace tučných výrobků. Snižuje se jejich konzumace a jsou upřednostňovány nízkotučné výrobky a červené maso (hovězí a vepřové) je nahrazováno masem drůbežím a rybím.

2.3.3 Sacharidy

Podle fyzikálních a chemických vlastností jsou děleny na:

I. **Monosacharidy**, z nich nejdůležitější pro lidský organismus je glukóza. Koncentrace glukózy v krvi je důležitým ukazatelem při hodnocení metabolického stavu člověka. Při nedostatku krevní glukózy dochází k hypoglykémii, při nadbytku k hyperglykémii.

II. **Disacharidy** jsou tvořeny monosacharidy. Nejznámější je sacharóza – řepný či třtinový cukr. V posledních letech lékaři doporučují snížení spotřeby sacharózy, která ve vyspělých státech představuje spotřebu 35–50 kg na osobu a rok a je spojována s větším výskytem onemocnění diabetem.

III. **Trisacharidy** – rafinóza se vyskytuje v cukrovce a polocukrovce.

IV. **Polysacharidy** zahrnují především škrob, pektiny, glykogen a celulózu. Škrob je základní složkou výživy lidí. Je obsažen v zrninách (rýže, kukuřice, ječmen), v bramborách a v listové zelenině. Představuje dobře stravitelný zdroj energie. Pektin chrání stěny trávicího traktu před hromaděním hnilobných organismů. Váže ve střevě cholesterol a žlučové kyseliny a umožňuje jejich vylučování (Čermák, B.: 2002, s. 56).

2.3.4 Minerální látky

Minerální látky uvádí Čermák (2002: 61) jsou důležitou složkou výživy člověka. Do organismu vstupují prostřednictvím potravy a nápojů. Jsou nepostradatelné pro správný vývoj kostry, udržují acidobazickou rovnováhu vnitřního prostředí a účastní se tvorby enzymů, hormonů, vitamínů a dalších nezbytných látek. Z hlediska zdraví je ideální optimální příjem minerálních látek. Karence (nízký příjem), nadměrný příjem, stejně tak nevyvážený poměr mezi jednotlivými prvky vedou v poměrně krátké době k poškození orgánů a tkání.

Vápník (Ca)

Je v lidském organismu nejrozšířenějším prvkem. Jeho obsah v tělesné hmotnosti je 1–2 %. Nejvíce je uložen v kostech a zubech. Deficit vápníku se projevuje poruchami tvorby kostí. U dětí může vést ke vzniku křivice (rachitidy) postihující končetiny a páteř. V dospělosti se nedostatek projevuje měknutím kostí. Nadměrný příjem vápníku vede k poklesu stravitelnosti vápníku. Přírodními zdroji jsou kvasnice, luštěniny, tvrdá pitná voda, dalšími pak potraviny mléko, sýry, zelenina, ústřice.

Fosfor (P)

V přírodě se vyskytuje ve formě fosforečnanů. Jeho podíl v tělesné hmotnosti je asi 1 %, uloženo především v kostech, měkkých tkáních a tělních tekutinách. Uplatňuje se při tvorbě kostí, v metabolismu bílkovin, cukrů a tuků. Jeho nedostatek vede k opoždění pohlavního dospívání, hubnutí. Nedostatek fosforu zvyšuje vylučování vápníku a způsobuje odvápnění kostí, což vede k degenerativním změnám kloubů, kloubních chrupavek, kostí končetin, páteře a pánve. Přebytek fosforu vede k tzv. fibrózní degeneraci kostí. Toto onemocnění vzniká jako důsledek veganských diet. Přírodními zdroji fosforu jsou zrniny, olejiny, potraviny živočišného původu, kvasnice a další.

Sodík (Na)

Nejrozšířenější sloučeninou sodíku je chlorid sodný – kuchyňská sůl. V tělesné hmotnosti je zastoupen 0,15–0,30 %. Ovlivňuje osmotický tlak tělních tekutin, objem krevní

plazmy, acidobazickou rovnováhu. Nedostatek sodíku způsobuje snížení příjmu potravy, vede k retardaci růstu a poruchám plodnosti. Jeho výrazný deficit vede k poklesu osmotického tlaku a zmenšení objemu tělních tekutin. Objevují se křeče, průjmy, svalový třes. Může dojít až ke kolapsu a úmrtí.

10 g soli obsahuje 4 g sodíku. Optimální potřeba pro děti do 8 let je 300–500 mg, nad 8 let 400–800 mg, dospělí lidé 1 000–1 500 mg. Nadměrný příjem sodíku vyvolává poškození jater a ledvin, otoky a anémie. Negativně působí vysoká konzumace přesolovaných potravin jako jsou uzeniny a sýry. Přírodními zdroji sodíku jsou potraviny živočišného původu, zrniny, olejniny a mrkev.

Draslík (K)

Nachází se převážně v buňkách, játrech a dalších tkáních. Jeho podíl na tělesné hmotnosti je 0,20–0,25 %. Je nutný pro metabolismus sacharidů a bílkovin. Při normální výživě se deficit draslíku téměř nevyskytuje. Jeho nedostatek může vzniknout po nadměrném pocení a průjmech. Důsledkem je snížení příjmu potravy, zpomalení růstu, zhrubnutí vlasů, svalová slabost, poruchy srdeční činnosti, útlum centrální nervové soustavy a poškození ledvin. Nadměrný příjem je v praxi častější než deficit. Objevuje se u lidí konzumujících převážně rostlinné potraviny s vysokým obsahem draslíku a nízkým obsahem sodíku. Projevuje se útlumem srdeční činnosti a poruchami vegetativního nervstva. Nepříznivě ovlivňuje též plodnost. Přírodními zdroji draslíku jsou okopaniny, luštěniny, olejniny a další rostlinné potraviny.

Chlór (Cl)

V přírodě se vyskytuje v řadě sloučenin, z nich je nejrozšířenější chlorid sodný (NaCl). Nachází se ve všech tkáních. Hraje významnou roli v procesu trávení. Karence (nedostatek) chlóru má za následek poruchu trávení bílkovin, inhibuje posun tráveniny do střeva. Nadměrný přísun chlóru způsobuje okyselování organismu – metabolickou acidózu. Přírodními zdroji chloridů jsou okopaniny, zelenina a potraviny živočišného původu.

Hořčík (Mg)

Nachází se v kostech, zubech a svalech. Jeho vstřebávání je podporováno glukózou, naopak velká dávka vápníku snižuje jeho stravitelnost, stejně tak velké dávky hořčíku snižují stravitelnost vápníku. V těle je obsaženo 21 g hořčíku. Jeho optimální potřeba je 300 mg na den. Pro děti do 8 let se doporučuje 150 mg, nad 8 let 200–250 mg, ženy 300 mg, muži 350 mg a těhotné či kojící ženy 450 mg. Hořčík je nezbytný pro tvorbu kostí, snižuje

srážlivost krve a brání vzniku trombózy. Nízký obsah hořčíku může vést ke vzniku tetanie. Velké množství vyvolává útlum CNS, vymizení reflexů a ochrnutí svalstva. Pokles hladiny hořčíku v krvi vede ke vzniku poruch. Průběh bývá velmi akutní s příznaky nepokoje, hyperkineze, pokopáváním končetinami a svalovým třesem. Později nastupují záchvaty křečí a může nastat smrt. Nadměrný příjem omezuje stravitelnost a využitelnost vápníku. Následkem je pokles příjmu potravy, průjmy, zpomalení střevní peristaltiky a může vést i ke smrti. Přírodními zdroji hořčíku jsou olejniny, pšeničné klíčky a ořechy.

Síra (S)

Její podíl z tělesné hmotnosti je 0,15–0,20 %, je obsažena ve všech tkáních, především v kůži, vlasech a chlupích. Je vázána v organických sloučeninách. Účastní se tvorby tkání, chrupavek a kostí. Přírodními zdroji jsou okopaniny, brukvovité rostliny, slunečnice, kvasnice a vejce.

Železo (Fe)

Úlohou železa v organismu je přenos kyslíku. Jeho malý deficit vede k nedostatečné funkci enzymů dýchacího řetězce a snižuje se výkonnost organismu. Větší deficit vede ke snížení počtu červených krvinek. Přírodními zdroji železa je pro člověka zejména maso a masné výrobky.

Jod (I)

Obsah jodu v těle závisí na úrovni jeho příjmu. 80 % je ho uloženo ve štítné žláze, zbytek v mozku, krvi, kůži a tkáních. Hormony štítné žlázy jsou nezbytné pro činnost nervové, reprodukční a dalších tkání. Ovlivňují růst a vývoj člověka. Nedostatek jodu je objevuje v oblastech, mezi které patří celá střední Evropa. Projevuje se hypofunkcí štítné žlázy, jejím zvětšením, tzv. endemickou strumou. Nedostatečný příjem jodu v graviditě může vést k mentálnímu poškození plodu. U dospělých dochází k poruchám reprodukce, snížení výkonnosti a psychickým poruchám. Optimální denní potřeba je 120 mikrogramů u dítěte, 200 mikrogramů u dospělého člověka. Přírodními zdroji jodu jsou ryby, mořské řasy, minerální voda. Obsah v rostlinách je závislý na zastoupení jodu v půdě a vzdálenosti od moře.

Zinek (Zn)

Zinek je nezbytný pro správnou funkci enzymů. Je součástí oční duhovky a je zapojen do procesů vidění. Ovlivňuje metabolismus bílkovin, sacharidů a regulaci imunitního

systemu. Má nezanedbatelný vliv na reprodukci. Jeho nedostatek vyvolává zpomalení růstu, projevuje se šeroslepostí, poruchami imunity, záněty kůže, špatným hojením ran. Při graviditě vede ke zpomalení vývoje plodu a zvýšenému výskytu malformací. Přírodními zdroji zinku jsou zrniny, kvasnice, maso, vejce.

Dalšími minerály důležitými pro člověka jsou molybden, selen a chrom důležité pro pevnost kostí, ochranu tkání metabolismus sacharidů.

2.3.5 Vitamíny

„Vitamíny jsou organické sloučeniny, které jsou pro tělo nepostradatelné, i když jejich množství, které organismus potřebuje je velmi malé.“ (Čermák, 2002: 69). Většinu z nich naše tělo není schopné si vyrobit, musí je přijímat v potravě nebo ve formě léku. Vitamíny se řadí mezi esenciální, nepostradatelné látky. V těle plní funkci katalyzátorů, to znamená, že umožňují průběh důležitých chemických reakcí. Nedostatek vitamínů se v lidském těle projevuje jako proces nazývaný hypovitaminóza, úplná absence vitamínů se nazývá avitaminóza. Spotřeba vitamínů se zvětšuje v těhotenství, při kojení, při horečnatých onemocněních, při zvýšené námaze. Také při podávání antibiotik předepisuje lékař pacientovi vitamíny. Opačným problémem se může stát nadbytek vitamínů v těle – hypervitaminóza. Nejdůležitější vitamíny jsou:

Vitamín A, který je nezbytný pro funkci sítnice oka, pro růst organismu, pro tvorbu bílkovin a další. Hlavními zdroji jsou vnitřnosti (játra, ledviny), rybí tuk, maso, mléko, žloutek, mrkev, zelená zelenina, rajská jablíčka, pomeranče.

Vitamín D má vliv především na tvorbu kostí. Nedostatek vitamínu vzniká při nedostatku slunce, nedostatku přísunu potravou, při onemocnění střev, jater a ledvin, při dietách, které omezují přísun tuku (jedná se o vitamín rozpustný v tuku). U dětí se projevuje křivici (rachitis) u dospělých dochází k řídnutí kostí (osteomalacie). Největšími zdroji vitamínu D jsou játra mořských ryb, rybí tuk, žloutky, máslo. Nejdůležitějším zdrojem je tvorba v kůži, kde vzniká pod vlivem slunečního záření.

Vitamín E s antioxidačními účinky ochraňuje buňky před poškozením, zpomaluje proces stárnutí, zlepšuje funkci imunitního systému a zlepšuje hojení ran. Má vliv na zdravý vývoj reprodukčních orgánů. Společně s vitamínem A přispívá ke snížení vysoké hladiny cholesterolu. Je obsažen v převážné většině potravin, nejvíce v rostlinných olejích, obilných klíčcích, sóji, vnitřnostech, vejcích a mléce.

Vitamín K je nepostradatelný pro normální srážlivost krve. Nejbohatšími zdroji jsou zelené části rostlin, kysané zelí, vnitřnosti.

Vitamín B₁ významný v oblasti látkové přeměny, dále pro nervové buňky. Při hypovitaminóze se objevuje nechutenství, svalová slabost, únava, bolesti končetin, poruchy emoční rovnováhy.

Vitamín B₂ hraje velkou roli v procesu látkové přeměny cukrů, tuků a aminokyselin. Při jeho nedostatku bývá postižena především kůže a sliznice. Dochází k tvoření ragád (puklin) v koutcích úst, praskání rtů, poruše mazových žlázek a z toho pramení postižení kůže obličeje, oční spojivky, jazyka. Obsažen je v kvasnicích, ve vnitřnostech, v povrchové vrstvě obilovin, v mléce.

Vitamín B₆ se účastní látkové přeměny, má vliv v procesu imunity (odolnosti) organismu a při tvorbě červeného krevního barviva hemoglobinu. Zvýšená potřeba je v období růstu, v těhotenství, šestinedělí a při dlouhodobém podávání některých léků. Jeho nedostatek se projeví kožními vyrážkami, postižením rtů, jazyka. Jeho zdroji jsou kvasnice, neloupaná rýže, chléb, některé druhy ryb (sardinky, losos), vnitřnosti, maso, pórek, špenát.

Vitamín PP se účastní procesu získávání energie. Nedostatek způsobuje u lidí těžké kožní změny, postižením trávicího ústrojí, nervového systému, nespavostí, nervozitou, bolestmi hlavy, slabostí. Je obsažen v kvasnicích, vnitřnostech, povrchové vrstvě obilnin, v mase a ovoci.

Kyselina listová je nepostradatelná pro tvorbu červených krvinek. Její nedostatek se projevuje ve tkáních a orgánech, kde se tvoří červené a částečně bílé krvinky. Nejčastějšími zdroji jsou vnitřnosti (játra), listová zelenina, sójové boby, brokolice, kvasnice.

Kyselina pantotenová se účastní látkové přeměny tuků, cukrů, různých aminokyselin, tvorby mastných kyselin, cholesterolu, žlučových kyselin, látek potřebných k tvorbě krevního barviva hemoglobinu. Účastní se pochodů, které odstraňují škodlivé látky z těla, zvyšuje odolnost sliznice proti infekci, podporuje růst vlasů. Její dostatek zajišťuje běžná strava, s nedostatkem se nesetkáváme.

Biotin (vitamín H) se účastní reakcí látkové přeměny. Obsažen je v potravinách obsahujících bílkoviny, játra, ledvinky a další vnitřnosti.

Vitamín C je potřebný především pro tvorbu pojivové tkáně, kostí a chrupavek, především pak kolagenu. Podporuje rychlejší hojení ran, posiluje odolnost organismu proti

infekcím. Ničí se vařením a použitím kovu při přípravě. Jeho spotřeba se zvyšuje u dětí v období růstu, v chladném prostředí, při nachlazení, při těžké práci, po operacích. Při těžkém nedostatku vitamínu C se objevují kurděje, v současnosti vzácné. Lehčí forma jeho nedostatku se projevuje krvácením dásní, nechutenstvím a únavou. V dalším období se objevují poruchy růstu zubů a kostí, krvácení ve všech částech těla, snižuje se odolnost proti infekcím, projevuje se chudokrevnost. Hlavním zdrojem vitamínu C je zelenina, nejvíce zelí, špenát, paprika, citrusy, rajská jablíčka, ze živočišných zdrojů vnitřnosti (játra).

Vitamín F (nenasycené mastné kyseliny – kyselina linolová, linoleová a arachidonová) má příznivý účinek na snižování vysoké hladiny cholesterolu v krvi. Při jeho nedostatku jsou v literatuře popisovány poruchy růstu, kožní změny a poruchy plodnosti. Mezi bohaté zdroje mastných kyselin patří rostlinné oleje (slunečnicový, sójový a kukuřičný). Tepelným zpracováním se nenasycené kyseliny ničí. Je vhodné tepelné zpracování omezit na co nejkratší dobu (Čermák, 2002: 71).

Pro uplatnění vitamínů v zaživacím ústrojí má rozhodující význam jejich rozpustnost ve vodě nebo v tucích. Vitamíny rozpustné ve vodě nevyžadují ke vstřebávání žádné další látky. Naopak látky rozpustné v tucích se vstřebávají pouze za přítomnosti tuků. Proto je potřebné do některých potravin tuk přidávat. Například při přípravě zeleninových salátů používáme do zálivky malé množství oleje. To umožní vstřebávání vitamínů obsažených v zelenině. Listová zelenina by se měla trhat, ne krájet kovovým nožem, aby nedocházelo ke ztrátě vitamínů (především vitamínu C), při kontaktu s kovem. Některé vitamíny obsažené v ovoci a zelenině se ničí jejich vadnutím. Proto je vhodné tyto potraviny nakupovat čerstvé.

2.4 Racionální výživa

„Racionální výživou rozumíme výživu, která odpovídá potřebám organismu po stránce kvality i po stránce kvantity.“ (Čermák, 2002: 89).

Organismus člověka mění energii, kterou získává z potravy, na jiné formy energie, které využívá na pohyb, práci, zahřátí organismu. Procesy přeměny energií jsou procesy regulované, aby byla zachována rovnováha mezi přijatou a vydanou energií a současně byla zachována stabilita vnitřního prostředí. Množství energie uvolněné z různých živin je rozdílné. *„Předpokladem zdraví je vyrovnaná bilance mezi výživovým doporučením a celkovým energetickým příjmem.“* (Čermák, 2002: 98) Energetickou hodnotu potravy tělo využije k:

- mechanické práci
- osmotické práci pomocí transportu živin
- chemické práci

Bazální metabolismus je potřeba energie, která zajišťuje všechny základní funkce organismu za fyzického a duševního klidu, tedy o energii potřebnou k zachování základních vitálních funkcí. V literatuře bývá označována jako „Bazální energetický výdej,“ který tvoří největší díl celkového energetického výdaje organismu. Vypočítáme jej pomocí Hariss-Benedictovy rovnice:

- ženy: $BEV = 655 + 9,6 \times H + 1,8 \times V - 4,7 \times R$
- muži: $BEV = 665 + 13,8 \times H + 5,0 \times V - 6,8 \times R$

(*BEV = bazální výdej energie v kJ / den, H = tělesná hmotnost v kg, V = tělesná výška v cm, R = věk v letech*)

Dalším ukazatelem je tělesná hmotnost. Její posouzení provádíme pomocí tzv. BMI (Body Mass Index), což je vzoreček:

- $BMI = \text{hmotnost v kg} / \text{výška v m}^2$

Druhou položkou výdaje energie je energie potřebná pro fyzickou aktivitu. Rozlišujeme fyzickou aktivitu:

- lehkou (sedavé zaměstnání – řidič, student, sekretářka)
- středně těžkou (zdravotní sestra, prodavačka)
- těžkou (dělníci v hutích, osoby přenášející těžká břemena)
- velmi těžkou (dřevorubci, kopáči s krumpáčem).

Energii potřebou pro fyzickou aktivitu spočítáme pomocí koeficientu fyzické aktivity.

- potřebná energie = BEV x koeficient.

Koeficient se pohybuje od 0,2 u sedavého zaměstnání, přes lehkou náročnější práci 0,6 až k velmi těžké náročné práci 1,0.

„Zásadně rozlišujeme kvantitativní a kvalitativní aspekt výživy. U kvantitativního hlediska jde o to, aby organismus byl zásoben živinami v takovém rozsahu, aby byla pokryta jeho energetická potřeba. U kvantitativního aspektu se zabýváme velkým spektrem podrobností, jako je spotřeba vitamínů, stopových prvků, esenciálních aminových a mastných

kyselin atd., protože postupem doby se prokázalo, že k optimálnímu vývoji a výkonu člověka jsou všechny faktory nutně potřebné.“ (Čermák, 2002: 32)

Tabulka 2: Energetická hodnota potravin v kJ na 100 g hmotnosti³:

Potravina	Energetická hodnota v kJ na 100 g hmotnosti
Chléb	1000
Mouka	1470
Těstoviny	1530
Rýže	1450
Libové hovězí maso	610
Telecí maso	500
Králičí maso	670
Kuře	520
Špekáčky	1200
Máslo	3000
Rostlinný olej	3600
1 vejce	290
Brambory	410
Čočka, fazole, hrách	1380
Květák	120
Paprika, rajčata, zelí	110
Mrkev	170
Okurky	60

³ Čermák, 2002: 34

Tabulka 3: **Energetická hodnota hotových jídel v kJ na průměrnou porci⁴:**

Porce jídla	kJ	Porce jídla	kJ
Hovězí polévka	280	Lečo s vejci	1 580
Zeleninová polévka	470	Knedlíky s vejci	3 140
Hovězí maso vařené	600	Čočka na kyselo	2 360
Hovězí guláš	1 100	Krupicová kaše	3 190
Vepřový řízek smažený	2 060	Těstoviny s mákem	4 260
Sekaná pečeně	3 000	Kynuté knedlíky s povidly	4 480
Vepřová pečeně	1 360	Koblihy	5 630
Kuře na paprice	1 370	Lívance	5 170
Kachna, husa pečená	1 730	Bramborové knedlíky	1 410
Smažené rybí filé	2 270	Brambory vařené	1 290
Smažený květák	2 900	Těstoviny	1 320
Květák zapékaný	1 100	Houskové knedlíky	2 030
Celerový salát	280	Rajčatový salát	190

Faktory ovlivňující spotřebu potravin:

- dostupnost potravin pro spotřebitele:
 - finanční stránka
 - přítomnost potravin na trhu
 - náročnost na přípravu
- faktory odvislé od osobnosti spotřebitele:
 - fyziologické potřeby organismu
 - genetické dispozice
 - výchova – stravovací zvyklosti rodiny
 - úroveň znalostí vlivu výživy na zdraví

⁴ Čermák, 2002: 35

- životní styl
- onemocnění
- další:
 - úroveň stravovacích služeb
 - reklama a komerční tlak

2.4.1 Rozdělení potravin podle původu

Podle původu rozdělujeme potraviny na:

- a) rostlinné
- b) živočišné
- c) smíšené
- d) nerostné

ad a) **Potraviny rostlinného původu** dělíme do několika skupin:

I. **Obiloviny** tvoří základ potravy člověka. V naší zeměpisné poloze má základní význam pšenice, žito, ječmen, oves, rýže a kukuřice. V posledních letech získávají význam v racionální výživě i další obiloviny, jako pohanka, proso. Pšenice je využívána k výrobě chleba a bílého pečiva. Ječmen a oves jsou suroviny důležité pro výživu dětí. Pro racionální výživu člověka je důležitá pšenice špalda. Celosvětově významnou obilovinou je rýže podávaná jako příloha a také kukuřice používaná jako kukuřičná mouka, nebo celá zrna vařená či sterilovaná. Pohanka je obilovina, která se vrací na náš stůl. Je chutná a výživná potravina pro děti. Připravuje se v podobě kaší, krup nebo nudlí z pohankové mouky.

II. **Luštěniny**, z nichž největší zastoupení u nás mají hrách, čočka, fazole, podzemnice olejná (arašídý) a sója. Jsou zdrojem bílkovin a vlákniny. Sója je bohatá na minerální látky a vitamíny skupiny B. Je významnou olejninou. Konzumuje se vždy tepelně zpracovaná.

III. **Okopaniny** jsou nejvíce zastoupeny bramborami, které jsou lehce stravitelné, obsahují škrob, bílkoviny a vitamín C. Jeho obsah však klesá s dobou skladování a kuchyňskou úpravou. Pro jeho uchování je nejvhodnější vaření brambor ve slupce. Loupat až na jaře, kdy klíčí. Oloupané brambory vložit do vroucí vody.

IV. **Zelenina** by se v našem jídelníčku měla objevit několikrát denně. Obsahuje pro tělo důležité vitamíny. Je zdrojem vlákniny, která se podílí na regulaci hladiny cholesterolu, upravuje činnost střev a zabraňuje vzniku zácpy. Je zdrojem kvalitní tekutiny (obsahuje v průměru 90 % vody), která obsahem minerálních látek chrání organismus před

okyselováním. Vyznačuje se nízkou energetickou hodnotou a přispívá k pocitu nasycení. Je velmi důležitá pro racionální výživu dětí i dospělých. Měla by být konzumována v co největší míře v syrovém stavu (příloha č. 3).

Zeleninu rozdělujeme do několika typů:

- brukvovitá – zelí, kapusta, brokolice, kedluben, květák
- kořenová – mrkev, celer, petržel, křen, ředkvička, červená řepa, pastinák
- listová – hlávkový salát, špenát
- plodová – okurky, meloun, dýně, rajčata, papriky
- cibulovitá – česnek, cibule, pórek

V. **Ovoce** je nedílnou součástí stravy. Stejně jako zelenina by se mělo objevit v našem jídelníčku několikrát denně. Je zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Vitamin C se vyskytuje nejvíce v černém rybízu, jahodách, citrusových plodech, ale i v angreštu, borůvkách, kiwi a dalším ovoci. Nejvhodnější je jíst ovoce čerstvé, syrové. Dlouhodobým skladováním se ničí živiny v něm obsažené. U nás nejrozšířenějším ovocem jsou jablka. Jsou bohatá na pektin, který snižuje hladinu cholesterolu a podporuje peristaltiku střev. Podporují metabolismus, zlepšují imunitu organismu. Jsou vhodná po užívání antibiotik, protože pročišťují organismus.

Sušeným ovocem je vhodné nahradit cukrovinky a sladkosti. Konzervované ovoce v podobě kompotů a marmelád obsahuje velké množství přidaného cukru, do jídelníčku proto patří jen občas.

Zelenina a ovoce by měly být pravidelnou součástí dětského jídelníčku. Děti by měly konzumovat alespoň pět porcí denně.

VI. **Ořechy** prospívají srdci a cévám. Mají malé množství sacharidů, slouží jako náhrada pamlsků. V racionální výživě získávají stále větší prostor semena různých plodin. Jedná se o semena dýňová, slunečnicová, sezamová a lněná. Jsou zdrojem vlákniny, jsou bohatá na nenasycené mastné kyseliny a minerální látky.

ad b) **Potraviny živočišného původu můžeme podle Šulcové rozdělit na:**

I. **Maso a masné výrobky** jsou zdrojem bílkovin, ale i vysokým zdrojem živočišného tuku a cholesterolu, což není pro výživu vhodné. Do dětského jídelníčku vybíráme kvalitní libové maso. Děti mají v oblibě mletá masa, ale i ta jsou doporučena z libové suroviny. Je

vhodné, aby alespoň třetina masa byla zastoupena drůbežím masem, protože je lehce stravitelné, méně tučné a u dětí oblíbené. Rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné pro vysoký obsah bílkovin, minerálních látek a vitamínů. Nejvíce vitamínů D a A obsahují vnitřnosti mořských ryb. Tuk z ryb má význam pro prevenci srdečních a cévních nemocí.

II. **Mléko a mléčné výrobky** jsou nezastupitelným zdrojem vápníku. Mléko by se mělo objevovat na dětském jídelníčku denně. Nechut' dětí k mléku můžeme řešit ochucením kakaem nebo jinými příchutěmi, podáváním bílé kávy. Mléčných výrobků je na trhu nepřehledné množství. Jedná se o různé druhy sýrů, kaší, pudíngů. Dále jsou to tvarohy, sýrové a tvarohové pomazánky, šlehané tvarohy, mléčné rýžové nákypy.

III. **Vejce** mají vysokou výživovou hodnotu. Žloutek i bílek jsou zdrojem vysoce kvalitních bílkovin a lipidů s vysokým obsahem esenciálních mastných kyselin. Vejce jsou i hodnotným zdrojem vitamínů (A, D, E, K, vitamínů skupiny B, karotenů) a minerálních látek, hlavně železa. Z výživového hlediska je jedinou negativní vlastností vajec vysoký obsah cholesterolu ve vaječném žloutku.

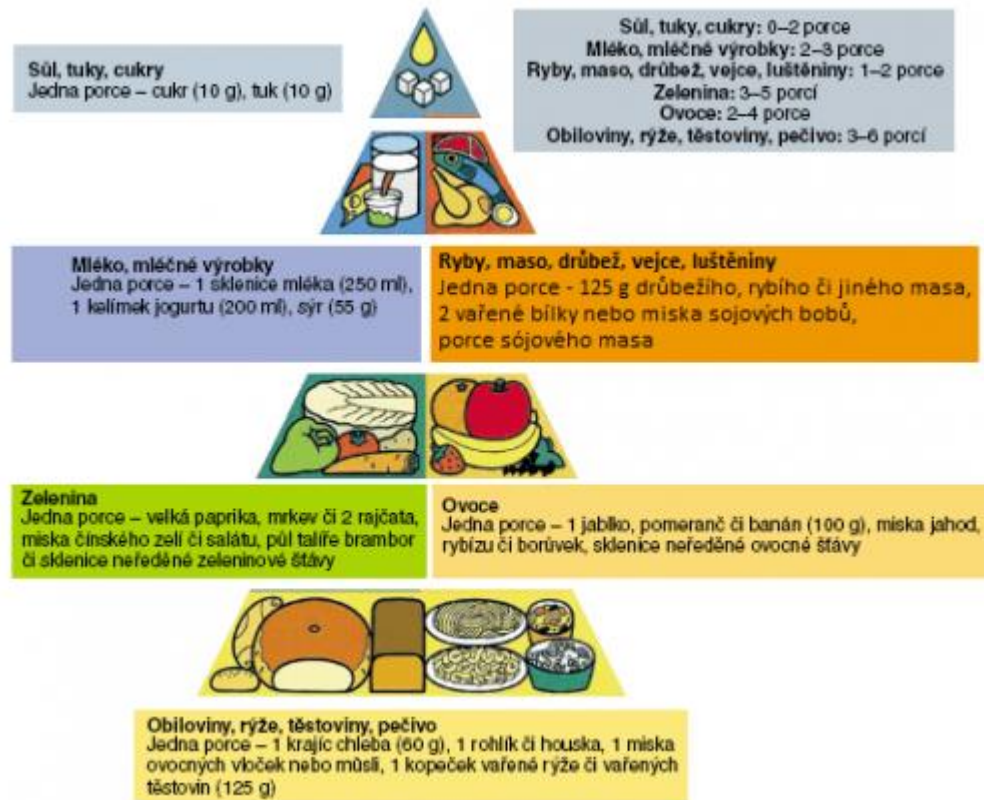
ad c) **Smišené potraviny** jsou kombinací obou předchozích druhů.

ad d) **Nerostné potraviny** jsou zastoupeny jedlou solí. Jedlá sůl je důležitou složkou naší stravy, protože obsahuje sodík a chlór. Sodík zabraňuje ztrátám vody z těla a chlór udržuje rovnováhu mezi kyselým a zásaditým prostředím v našem těle. Avšak nadměrné množství soli v těle vede ke zvyšování krevního tlaku, zadržování vody v těle a k potížím s ledvinami (Šulcová, 2007: 26–27).

2.4.2 Vyvážená strava

Vyvážená strava se dá vyjádřit modelem pyramidy. Její nejširší základnu tvoří potraviny, které se mají denně objevit na dětském talíři. Jsou to obilné produkty, zelenina, brambory, nízkotučné mléčné výrobky. Další patro pyramidy obsahují potraviny, které nemusí být v jídelníčku denně. Je to maso a masné produkty s co nejmenším obsahem tuku. Pod vrcholem pyramidy jsou potraviny, které by se měly objevit v dětském jídelníčku jen občas. Jedná se o tuky (preferujeme rostlinné) a vejce. Vrchol pyramidy tvoří cukry, tuky, sůl, které by se neměly v jídelníčku vyskytovat vůbec, nebo jen výjimečně.

Obrázek 1: Potravinová pyramida⁵



„U člověka existuje rovnováha mezi příjmem a výdejem energie. Nadbytečná energie přiváděná potravou vede k přírůstku hmotnosti. V mnoha případech musíme hledat začátek vzniku obezity již v časném dětství.“ Čermák, 2002: 199).

Obezita je nadměrné hromadění tukových i ostatních tělesných tkání organismu. Rozvoj obezity je spojován s civilizačními procesy, nadměrným příjmem potravy a snížením fyzické aktivity. V rodinách, kde je potrava prioritním zájmem, se obezita snadno rozvíjí. U nejmladších dětí se při nadměrném příjmu cukrů může zvyšovat počet tukových buněk. Nadváha a obezita získaná v časném věku se později špatně ovlivňuje. Obezita může mít již u dětí nepříznivé zdravotní důsledky. Zvyšuje se zátěž na rostoucí kostní a svalovou tkáň. V důsledku velké zátěže se mohou objevit vybočení páteře nebo dolních končetin, mohou vznikat jizvy na kůži. Již v dětském věku se mohou objevit žlučnickové potíže, postupně

⁵ Vím, co jím. Potravinová pyramida. Dostupné z WWW <http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s638x7938.html>.

přibývá dalších komplikací. Hrozí nebezpečí rozvoje cukrovky, vyššího krevního tlaku, onemocnění srdce.

Obecně popisuje komplikace s nadváhou a obezitou Martiník (2005: 87):

- nižší pohyblivost
- zhoršená činnost dýchání
- menší fyzický výkon a snížená tělesná zdatnost
- snížení obranyschopnosti, častější nemocnost

Optimální podíl živin na energetickém příjmu dítěte (Čevela, Čeledová, 2010: 57):

- bílkoviny: 15 %
- sacharidy: 60 %
- tuky: méně než 30 %

2.4.3 Doporučení a zásady zdravé výživy

Pokud si chce člověk udržet optimální zdraví, zařazuje do svého jídelníčku zdravé potraviny. To ovšem nestačí. Pokud se snažíme o zdravé stravování, měli bychom vědět o doporučeních a zásadách, které pomáhají v sestavování zdravého jídelníčku. Společnost pro výživu v roce 2007 vydala tato doporučení⁶:

- upravit příjem energie přijímané potravou v souvislosti s pohybem tak, aby byl příjem energie a výdej energie vydané pohybem vyrovnan
- v případě nižšího energetického výdeje jedince, měl by snížit příjem tuků, aby nepřekročil 30 % celkového energetického příjmu
- snížit spotřebu monosacharidů (jednoduchých cukrů) na maximálně 10 % v celkovém energetickém příjmu
- do jídelníčku zařazovat sůl obohacenou jódem, obyčejnou kuchyňskou sůl zařazovat v množství maximálně 6 g denně
- zvýšit příjem vitamínu C zařazením většího množství potravin bohatých na vitamín C
- snažit se zvýšit příjem vlákniny alespoň na množství 30 g za den

⁶ Společnost pro výživu. Výživová doporučení. Dostupné z WWW: <<http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>>.

- preferovat rostlinné tuky (zejména řepkový a olivový) před živočišnými, snížit i příjem potravin obsahujících kokosový tuk a palmový olej
- zařadit do jídelníčku více ovoce, zeleniny a ořechů
- zvýšit spotřebu ryb a výrobků z nich
- zvýšit spotřebu luštěnin, které jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin
- dodržovat správný pitný režim (alespoň 1,5–2 litry denně), upřednostňujeme pitnou vodu a nápoje bez obsahu cukru
- snažit se dodržovat pravidelný stravovací režim (tři hlavní jídla a dvě svačiny)
- strava by měla být pestrá a přiměřená věku a zdravotnímu stavu.

2.4.4 Zdravá výživa dětí

Strava dětí musí být vždy pestrá, aby zaručovala plynulý příjem všech živin. Jak uvádějí autorky Pařízková, Odehnalová a Fraňková: je-li dítě nuceno konzumovat potravinu, která mu nechutná, ale u které se zdůrazňuje, že je zdravá, může získat dojem, že zdravé jídlo je nechutné (Illiková, Nečasová, Vašíčková, 2005). Rodiče malých dětí čeká náročný úkol naučit děti zásadám správné výživy. Rodiče by měli být dětem příkladem a dbát na správné stravovací návyky své i svých dětí. S novými potravinami se děti seznamují pomalu a potřebují až 10 ochutnávek, aby si jídlo oblíbily. Pokud je dítě obézní a musí změnit jídelníček, musí jej dodržovat celá rodina. Vynechat provozovny rychlého občerstvení a zařazovat do jídelníčku celé rodiny ovoce a zeleninu. Vynechat pojídání chipsů, brambůrek a křupek mezi jídly. Jíst alespoň pětkrát denně a nedopustit pocit hladu. Pokud má člověk hlad, sní větší porci.

Dlouhodobá nerovnováha mezi nadbytečně přijímaným množstvím energie a energetickým výdejem se projevuje obezitou, která je Světovou zdravotnickou organizací klasifikována jako nemoc. Jedná se o nadbytečné zastoupení tělesného tuku a poměr mezi aktivní svalovou hmotou a tukem. Celosvětový vzestup počtu obézních lidí je zapříčiněn civilizačními faktory, nejvíce pak životním stylem. Jako nejzávažnější se jeví pokles fyzické aktivity, strava s vysokým obsahem tuků a sacharózy a vyšší míra psychogenního stresu.

Mateřská škola pomáhá formovat návyky a postoje dětí, které mají vliv na jejich celý život. Jak uvádí Křístek (2013), je nutné zaměřit se v tomto snažení i na rodiče. Spolupráce může fungovat jen tehdy, bude-li rodič chápat úkoly mateřské školy a akceptovat je a naopak. Dalším předpokladem je sdílená znalost toho, co je prospěšné pro zdraví dítěte.

Nejdůležitější základy životosprávy podle Křístka (2013: 32) jsou:

- pravidelný stravovací režim
- pestrá strava (zdravý talíř, výživová pyramida)
- dostatečný pohyb
- dostatek spánku
- správná hygienické návyky

Důležitý pro děti i dospělé je pitný režim. V mateřské škole musí být dodržován. Děti mohou se kdykoliv jít napít. Vhodné jsou ovocné, neslazené čaje, nebo čistá pramenitá voda.

2.5 Pitný režim

Voda nacházející se v každé tělesné buňce, kolem buněk, v cévách a tělesných dutinách se podílí na řadě tělesných funkcí. Zprostředkovává chemické reakce, transportuje látky v těle, má vliv na termoregulaci. Obsah vody v lidském organismu je výsledkem vyrovnané bilance mezi příjmem a výdejem vody. Příjem vody je zabezpečen ve formě nápojů a vodou obsaženou v potravinách. Voda z těla je vylučována ledvinami a trávicím traktem, odpařováním z kůže a vydechováním vzduchu. Nároky na pitný režim jsou přísnější u dětí, než u dospělých. Děti jsou náchylnější k dehydrataci. Pro všechny platí, že by základem pitného režimu měla být pitná voda – čistá, neslazená, nesyčená. Voda z vodovodu je podle Illikové O., Nečasové L., a Vašíčkové Z. ve většině oblastí vhodná i pro kojence. Dále autorky doporučují ovocné a bylinkové čaje a nebulinkové nápoje (Illiková, Nečasová, Vašíčková, 2005: 93).

Projevy nedostatku tekutin:

- malátnost, ospalost, bolesti hlavy
- suchá bledá kůže
- acetonový zápach z úst
- zapadlé lesklé oči, kruhy pod očima
- slabé močení sytě žluté barvy
- zvýšená tělesná teplota – hlavně u malých dětí

Na potřebu pití nás může upozornit žízeň, ale objevuje se okamžiku 1–2% dehydratace. Vyšší riziko dehydratace je u malých dětí, které mají malý objem celkové tělesné vody a běžné denní ztráty představují značný podíl celkové tělesné vody. Je nutné pít

v průběhu celého dne. Při zvýšené fyzické aktivitě nebo zvýšené teplotě se zvyšuje i příjem vody.

Tabulka 4: **Doporučený příjem vody na osobu a den**⁷:

Věk dítěte	Doporučený příjem vody
1–3 roky	1 300 ml
4–6 let	1 600 ml
7–9 let	1 800 ml

Nápoje obsahující kofein (káva, Coca Cola, kofola) nejsou vhodné pro děti. Podobně sladkým, chemicky barveným limonádám je lepší se vyhnout.

⁷ Fujáková, Matějová, 2013: 50

3. Význam výuky racionálního stravování dětí

V historii lidstva se na našem území střídala období hladu s obdobími dostatku. S tím se měnilo zdraví lidí i délka jejich života.

V současné době je u nás potravy nejen dostatek, ale spíše nadbytek. S nadbytečnou konzumací potravy se začal zvyšovat počet onemocnění, které zahrnujeme do skupiny civilizačních onemocnění. Jedná se o obezitu, cukrovku, kardiovaskulární onemocnění. Zvýšený příjem potravy vytváří nadměrné množství nevyužité energie, ta se mění na tukovou tkáň a snižuje svalovou hmotu. Tuk se v těle ukládá a vzniká obezita. S obezitou jsou následně spojeny i zdravotní problémy například ortopedického charakteru.

Opakem jsou nové trendy ve výživě, které se v posledních letech objevují. Často souvisejí s jednostranným výběrem potravin, což může vést k nedostatečnému příjmu některých složek potravy potřebných pro zdravý vývoj dítěte, i kvalitní život dospělých. Příkladem je vegetariánská strava. Vynechání masa obsahujícího bílkoviny musejí vegetariáni nahradit jinou potravinou s obsahem bílkovin. V dětském věku jsou tyto diety shledány jako problémové. Dochází k nedostatečnému hrazení všech esenciálních aminokyselin, což může mít za důsledek zpoždění psychomotorického a mentálního vývoje dítěte.

Nalezení hranice mezi přejídáním a hladověním, zdravou stravou a přeháněním vyžaduje znalost potřeb člověka. Jídelníček by měl mít vyrovnanou energetickou bilanci, příjem potravy by měl odpovídat energetickému výdeji a míře tělesné aktivity jedince. Jinou energetickou spotřebu má dítě v mateřské škole, jinou energii spotřebuje úřednice v kanceláři.

Mateřská škola vychovává děti v oblasti rozumové, estetické, mravní i tělesné. V tom je zahrnuta i výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu (příloha č. 4).

A kde získat ověřené a pravdivé informace? Jednou z možností je studium racionální výživy na vysoké škole. Zde máme možnost dovědět se základní poznatky potřebné pro svou práci učitelky v mateřské škole. Nutností v naší práci je průběžné další vzdělávání v tomto oboru. Zde je nutné dbát na ověřené zdroje. Na internetu je možno najít velké množství informací, ale ne vždy jsou tyto informace směřodonné. Příkladem jsou věčné diskuze o konzumaci kravského mléka.

Je nutné, aby učitelka mateřské školy věděla o zdravé výživě co možná nejvíce. Poznatky může využít ku prospěchu dětí v mateřské škole i jejich rodičů. Působení na rodiče vyžaduje takt, protože maminky nechtějí slyšet, že mají doma dítě s nadváhou nebo dokonce

obézní. Vždyť ten jejich Bumbříček je tak roztomilý. Neuvědomují si, že dítě se rychle zadýchá, je neohebné, nezvládá některé sportovní výkony, které jeho vrstevníci zvládají lehce. Vznikají potom situace, kdy si dítě připadá méněcenné, nechce chodit na vycházky, protože je z nich unavené, nechce cvičit, protože je pozadu a často sklízí posměch ostatních.

Učitelka by měla vědět, proč jsou některé potraviny zdravé a jiné nevhodné, co způsobují v lidském organismu. Že zastoupení živin v naší stravě by mělo odpovídat přibližně 20 % tuků, 20 % cukru a 60 % bílkovin.

Sladkosti nelze z pohledu zdravé výživy doporučovat jako součást jídelníčku. Cukr v nich obsažený přispívá ke zvyšování tělesné hmotnosti a vzniku zubních kazů. Slazené nápoje zvyšují hladinu cukru v krvi.

Cukr obsažený v sladkostech dodá energii tělu rychle, ale rychle se také po nich dostaví pocit hladu. Sladká chuť je pro děti příjemná, rychle si na ni zvyknou a pak ji vyžadují. Lepším řešením je nahrazovat cukrovinky cukrem obsaženým v ovoci. Nejlépe čerstvým, ale i sušeným. Vždyť doma usušené křížaly z jablek a hrušek jsou pořád po ruce. Ovoce kromě fruktózy obsahuje i vitamíny a vlákninu. Vlákna je zásadním faktorem při čištění tenkého střeva. Pomeranč, grep nebo pomelo vyčistí naše trávicí ústrojí od zachycených nečistot a ještě dodá potřebné vitamíny.

Tuky jsou pro organismus potřebné. Jsou zdrojem energie a nezbytné pro vstřebávání vitamínů. Pro náš organismus jsou vhodnější tuky rostlinného původu, z řepky, avokáda, ořechů a slunečnicových semínek, to znamená s obsahem nenasycených kyselin. Tuky s obsahem nasycených kyselin jsou živočišného původu, tedy sádlo, máslo, vejce. Jejich nadměrná konzumace může škodit našemu zdraví.

Bílkoviny jsou bohatě zastoupeny v masu a vejcích. Kromě bílkovin poskytuje maso organismu i potřebné železo, vitamin B12 a minerály. Tento argument je třeba mít na zřeteli při jednání s rodiči, kteří prosazují u svých dětí vegetariánskou stravu.

Nevhodné, hlavně pro děti, je maso v podobě uzenin.

Vlákna je důležitou složkou stravy. Má v našem organismu několik důležitých funkcí. Udržuje v dobrém stavu trávicí trakt, je potřebná pro čištění střev. Snižuje riziko zácpy, podporuje příznivou střevní mikroflóru a brání poškození tenkého střeva. Působí proti tvorbě zubního kazu. Doporučená denní dávka vlákniny je 30 – 40 g na den (Kopec, 2010). Je hojně obsažena v ovoci, zelenině, pečivu, rýži a těstovinách. Tyto přílohy tvoří základnu potravinové pyramidy racionální výživy. Nejlepší jsou celozrnné výrobky.

Učitelka ve spolupráci s kuchařkami a dětskou lékařkou zpracovává jídelníček dětí. Může alespoň částečně ovlivnit stravovací návyky dětí zařazováním ovoce místo cukrovinek, zeleniny nebo salátů, na jejichž přípravě se děti budou podílet a svůj výrobek ochutnají, i když doma na něj nejsou zvyklé. Hravou formou vysvětluje dětem, které potraviny jsou zdravé, které méně, a které nejsou pro děti vhodné vůbec a proč.

Důležité je spojovat příjem potravy s příjemnými prožitky. Pokud má dítě určitou potravinu spojenou s pozitivními pocity, bude mu chutnat. Pokud mu někdo u špenátu řekne: „Takové jídlo nemám rád,“ tak si kladný vztah k tomuto jídlu nevytvoří. Ale například krajíc chleba ozdobený kolečky mrkve, ředkvičky a rajčete jistě zaujme dítě a s chutí ho sní. Pokud si samo svačinku připraví, nebo při přípravě asistuje, přinese podnos, vybere si porci, která se mu líbí, bude mu určitě chutnat.

Pro zdravý vývoj dětí je důležitý i pitný režim v průběhu celého dne. Děti by měly mít možnost kdykoliv se napít, a to nejen v mateřské škole, ale i doma. Je třeba poučit rodiče, aby dětem dávali tekutiny. Vhodné jsou ovocné neslazené čaje nebo čistá voda. Limonády s velkým obsahem cukru u dětí pěstují návyk na sladkou chuť.

Rodiče občas přicházejí za učitelkou a žádají o radu, jaký jídelníček je vhodný pro předškolní dítě. Učitelka by měla být schopna poradit na základě rozumných argumentů.

Ve škole nebo mateřské škole mohou probíhat setkání rodičů s kuchařkami, odborníky na zdravou výživu nebo dětskou lékařkou. V mateřských školách může probíhat i kroužek vaření, kde děti vidí přípravu jídla, aktivně se mohou na přípravě podílet a při tom se dozví, že tato svačinka je zdravá. Doma vyprávějí, co s paní učitelkou uvařily, jak to chutnalo a jak to bylo zdravé. Na nástěnce si maminka může přečíst recept a vyzkoušet ho doma.

Učitelky by měly jít dětem i rodičům příkladem. Těžko může obézní učitelka poučovat o zásadách zdravé výživy, když je na ní vidět, že je sama nedodržuje.

Studium zásad racionálního stravování má velký význam i pro samotnou učitelku a její rodinu. Pokud nastuduje zásady zdravé výživy z ověřených materiálů zpracovaných odborníky a řídí se jimi, pak sama na sobě zjišťuje, jak zdravá strava působí na její organismus. Své zkušenosti může předávat dál, například svým kolegyním v mateřské škole.

V poslední době radí v oblasti výživy herci a zpěváci, často laickým pohledem, bez větší znalosti zásad zdravé výživy. Tyto rady lze brát jen jako názor daného člověka, ne se jimi řídit.

Ošidné jsou v tomto směru i televizní a rozhlasové reklamy. Ty často propagují své výrobky jako zdravé, ale po prostudování špatně čitelného složení na obalu zjistíme pravý opak.

Samostatnou kapitolou jsou provozovny rychlého občerstvení. Tučné, kořeněné jídlo je nevhodné pro dospělé, natož pro děti.

Při řešení otázky jak se stravovat, bychom měli hledat rady u odborníků na zdravou výživu a lékařů.

Mateřskou školu navštěvují i děti se zvláštními stravovacími potřebami. Učitelka dbá na dodržování jejich diety ve spolupráci s rodiči, musí se zajímat o nemoc dítěte, znát omezení, které dítě má a věnovat zvýšenou pozornost stravování tohoto dítěte.

Lze říct, že znalost zásad racionální výživy je pro učitelky mateřských škol potřebná, protože návyky v oblasti stravování se u dětí formují již v předškolním věku a učitelka je může svým působením kladně ovlivnit.

4. Skladba jídelníčku ve školních jídelnách, spotřební koš

Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Doporučené výživové dávky v České republice stanovuje hlavní hygienik ČR. Legislativně jsou stanoveny skupiny potravin a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Spotřební koš je tedy soustava deseti skupin základních potravin, jejichž denní doporučená dávka ke spotřebě by měla pokrýt doporučenou dávku živin pro jednotlivá odebraná jídla a určenou skupinu strávníků. Spotřební koš obsahuje tyto skupiny potravinových komodit: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky volné, cukr volný, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny. Výpočtem spotřebního koše jídelna dokumentuje, jak doporučení plní. Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve vyhlášce 107/2005 Sb. o školním stravování. Školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení. Školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze 1 této vyhlášky: Výživové normy pro školní stravování. Děti v mateřské škole s celodenním provozem mají právo denně odebrat oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo.

4.1 Výživové normy pro školní stravování uváděné pro děti předškolního věku od 3 do 7 let

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávníka a den v gramech:

Tabulka 5: **Hlavní a doplňková jídla (přesnídávka, oběd, svačina)**⁸

maso	ryby	mléko tekuté	mléč. výrob.	tuky volné	cukr volný	zelenina celkem	ovoce celkem	bramb.	luštěniny
55	10	300	31	17	20	110	110	90	10

Dítě se v mateřské škole nestravuje celý den. Předškolní dítě, které odebírá v mateřské škole tři jídla, pokryje tím cca 60 % doporučené denní dávky. Zbývajících 40 % pokrývá strava, kterou dětem dávají rodiče. Bylo by vhodné doplnit jídelníček o jídla, která daný den dítě v mateřské škole nedostalo.

⁸ Příloha vyhlášky 107/2005 Sb. o školním stravování

Tabulka 6: **Celodenní stravování (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře)**⁹

maso	ryby	mléko tekuté	mléč. výrob.	tuky volné	cukr volný	zelenina celkem	ovoce celkem	bramb.	luštěniny
114	20	450	60	25	40	190	180	150	15

Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. 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. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí + - 25 % s výjimkou tuků a cukru, kde jejich uváděné množství představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr živočišných a rostlinných tuků činí poměr 1:1 s důrazem na zvyšování podílu rostlinného tuku. Množství zeleniny, ovoce a luštěnin lze zvýšit nad horní hranici tolerance (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno do jídelníčku zařazovat nápoje, kompoty a zeleninové saláty. Jak uvádí Petr Havlíček, specialista na výživu a zdravý životní styl: Naučit děti jíst zeleninu je problém. Ve většině rodin se zelenina nekonzumuje. Chtít po dítěti, aby jedlo zeleninu ve chvíli, kdy ji jeho vlastní rodič nejí, je nesmysl. Dětem je třeba dávat pozitivní příklad a vhodně je motivovat (Havlíček, 2013: 25).

4.2 Alternativní způsoby výživy člověka

V poslední době u nás stoupá počet stoupců alternativních způsobů výživy. U dospělých lidí může být důvodem snaha žít zdravěji, nezabíjet pro svou potřebu zvířata, nebo žít moderně. Děti se pak stravují stejně jako jejich rodiče. Dětské lékaři ve velké většině nedoporučují alternativní způsob stravování u dětí. Ošancová však uvádí, že alternativní výživa nemusí se rovnat výživě s nutričními nedostatky (Ošancová, 1998: 31)

Nejčastějšími alternativními způsoby výživy jsou:

- organická přírodní strava

⁹ Příloha vyhlášky 107/2005 Sb. o školním stravování

- vegetariánská strava
- veganská strava
- makrobiotická strava

4.2.1 Organická strava

Je založena na konzumaci organických potravin nebo biopotravin. To jsou potraviny vypěstované bez použití agrochemikálií. Takové výrobky jsou finančně náročnější. Biopotraviny lze konzumovat stejně jako konvenční potraviny (Čermák, 2002: 189).

4.2.2 Vegetariánství

Vegetariáni vyloučili ze svého jídelníčku maso a masné výrobky, z živočišných produktů konzumují mléko, mléčné výrobky a vejce. Tento způsob stravování je podle Fořta pro děti vhodný, pokud je maso nahrazeno jiným zdrojem bílkovin (Fořt, 1998: 33).

4.2.3 Veganství

Zastánci veganství zcela odmítají potraviny živočišného původu včetně mléka, vajec a včelího medu. Konzumují cereálie, ovoce a zeleninu. Doporučují jíst denně luštěniny. Živočišné tuky nahrazují rostlinnými, hlavně lněným semínkem, lněným olejem, řepkovým olejem. Důležité jsou pro ně minerální látky. Lékaři nedoporučují veganství pro děti z důvodu rizika nedostatku kvalitních bílkovin, jodu, železa, vitamínu B (GoVeg, WWW).

4.2.4 Makrobiotika

Makrobiotika je filozofie, v níž výživa je jen jednou ze složek. Jedná se o vegetariánství založené na rovnováze potravin. Makrobiotika jako základní potraviny předepisuje obilniny, doplňuje je o další potraviny (místní zelenina a další lokální produkty). Zakazuje požívání průmyslově zpracovaných potravin a většinu živočišných produktů. Makrobiotické učení také omezuje množství tekutin, zakazuje přejídání a požaduje, aby potrava byla před polknutím důkladně rozžvýkána.

Standardní makrobiotický talíř tvoří z 50 % celozrnné obilniny, z 30 % zelenina (hlavně tepelně upravená a kvašená), z 15 % luštěniny a mořské řasy z 5 % polévky. Doplňkově lze zařadit ryby, ovoce, apod. Stoupenci makrobiotiky postupně omezí sortiment potravin a jejich stravu tvoří jen neloupaná rýže. Tato strava je podle autorů v rozporu a moderními vědeckými poznatky a pro děti naprosto nevhodná (Čermák, 2002: 190).

II Praktická část

5. Průzkumné šetření:

5.1 Dotazník pro rodiče dětí mateřských škol (příloha č. 12)

V páté kapitole jsme se zabývali průzkumným šetřením. Rodičům dětí navštěvujících mateřskou školu jsme předložili dotazníky s dotazy týkajícími se zdravého životního stylu se zaměřením na zdravou výživu a stravovací návyky v rodině a v mateřské škole. Chráska (2007: 163–170) uvádí, že dotazník je jednou z nejfrekventovanějších metod k získávání dat v pedagogickém výzkumu. V dotazníku jsou písemně kladené otázky a získávají se z něj písemné odpovědi. Dotazník je sestaven z předem připravených, jasně a srozumitelně formulovaných otázek.

Na základě metodologických a teoretických východisek budeme formulovat výzkumný problém, který je zaměřen na problematiku stravování dětí předškolního věku.

5.2 Východiska průzkumného šetření

V této části diplomové práce se budeme zabývat tematikou stravování dětí v mateřských školách a v rodině. Zjištěná data budeme analyzovat a vyhodnocovat. Naším záměrem je přiblížit zásady zdravé výživy a zdravého životního stylu rodičům předškolních dětí.

Cílem diplomové práce je shromáždit poznatky, zda se děti předškolního věku stravují v souladu se zásadami zdravé výživy.

Předmětem zkoumání je subjektivní vyjádření respondentů ke stravovacím návykům dětí i celé rodiny, jejich pohledu na stravování dětí v mateřské škole ve městě a na vesnici.

5.3 Charakteristika respondentů

Pro zajištění co největší objektivity šetření jsou osloveni rodiče dětí mateřských škol různého věku, různé délky docházky do mateřské školy, muži i ženy, žijící ve městech i na vesnicích. Byli osloveni rodiče všech dětí mateřské školy v Troubkách a rodiče všech dětí mateřské školy U Tenisu, Přerov v Olomouckém kraji. Se žádostí o vyplnění dotazníku bylo

osloveno 156 respondentů, z nichž 107 odevzdalo vyplněný formulář, to je 69 % z celkového počtu oslovených respondentů.

5.4 Předvýzkum

Předvýzkum probíhal v měsíci listopadu a prosinci 2013. Nejdříve byl zpracován návrh otázek v dotazníku. K jejich upřesnění a vymezení stěžejních dotazů v oblasti dané tematiky napomohl rozhovor s kolegyněmi z mateřských škol i z vysokoškolského studia. Ke korekci dotazů napomohla konzultace s vedoucí bakalářské práce.

5.5 Metody a technika sběru dat

Pro kvantitativní výzkum byl jako vhodná metoda pro sběr dat zvolen dotazník (příloha č. 12). Dotazník má nestandardizovaný charakter, obsahuje 17 položek. Převažují v něm otázky uzavřené. Jedna otevřená otázka a pět otázek s odpovědí „jinak“ nebo „další“ poskytují možnost vyjádřit svůj názor a doplnit své zkušenosti. Anonymita respondentů zajišťuje pravdivost odpovědí. Dotazník v plném znění je přílohou bakalářské práce. Návratnost dotazníku byla 69 %.

5.6 Zpracování výsledků, vyhodnocení a interpretace dat

Získané informace byly zpracovány tak, abychom zjistili, k jakým závěrům jsme díky šetření dospěli. Byl proveden součet a záznam odpovědí do tabulky. Následoval proces komparace jednotlivých výsledných položek a jejich znázornění v tabulce a výsečovém grafu. Podrobný rozbor výsledků šetření je popsán v komentářích.

Tabulka je součástí diplomové práce a je uvedena v přílohách (pouze v elektronické podobě z důvodu rozsahu).

5.7 Výzkumný problém

Stravují se děti předškolního věku zdravě a je dětská strava pestrá, složená ze všech živin potřebných pro děti předškolního věku? Formují rodiče u dětí předškolního věku zásady zdravého životního stylu?

Předpoklady:

1. Rodiče znají vliv determinant životního stylu na zdraví člověka.
2. Rodiče si uvědomují velký vliv výživy a stravovacích návyků dítěte na jeho zdraví v pozdějším věku.
3. Rodiče znají potravinovou pyramidu správného stravování.
4. Rodiče se snaží děti vhodně motivovat ke zdravému stravování.
5. Není pravda, že dětem více chutná to, co je nezdravé.
6. Rodiče se zajímají o složení jídelníčku dětí v mateřské škole a podle toho doplňují složení stravy doma odpoledne a večer.
7. Rodiče vědí, že denně by měl každý člověk sníst až 7 porcí ovoce a zeleniny.
8. Rodiče vědí, co mohou považovat za porci ovoce nebo zeleniny.
9. Rodiče vedou děti ke sportu, každé dítě se věnuje nějaké sportovní aktivitě.

Hypotézy:

- H 1 U dětí žijících ve městech je vyšší četnost návštěv provozoven rychlého občerstvení než u dětí z vesnice.
- H 2 Rodiče se zajímají o jídelníček dětí v MŠ a většina tomu přizpůsobí domácí jídelníček.
- H 3 U dětí žijících na vesnici je vyšší četnost sportovních aktivit než u dětí žijících ve městě.

5.8 Vyhodnocení dotazníku

V první položce dotazníku respondenti sestavují pořadí jednotlivých determinant životního stylu podle důležitosti od nejlepší k nejhorší.

Otázka č. 1: **Zaznamenejte, prosím, pořadí podle důležitosti (1 = pozitivně nejdůležitější,...)**

a	správná výživa	1
b	pohybová aktivita	4
c	vnitřní pohoda	2
d	zdravé prostředí	3
e	kouření a pobyt v zakouřené místnosti	7
f	křik, hluk, nervozita	6
g	nepravidelný režim	5

Největší počet respondentů umístil na první místo zdravou výživu. Všichni respondenti zařadili zdravou výživu na 1. až 4. místo. Znamená to, že rodiče jsou si vědomi vlivu výživy na zdraví dětí. Na druhém místě skončila vnitřní pohoda. Na třetí místo respondenti umístili zdravé prostředí, na čtvrté místo pohybovou aktivitu.

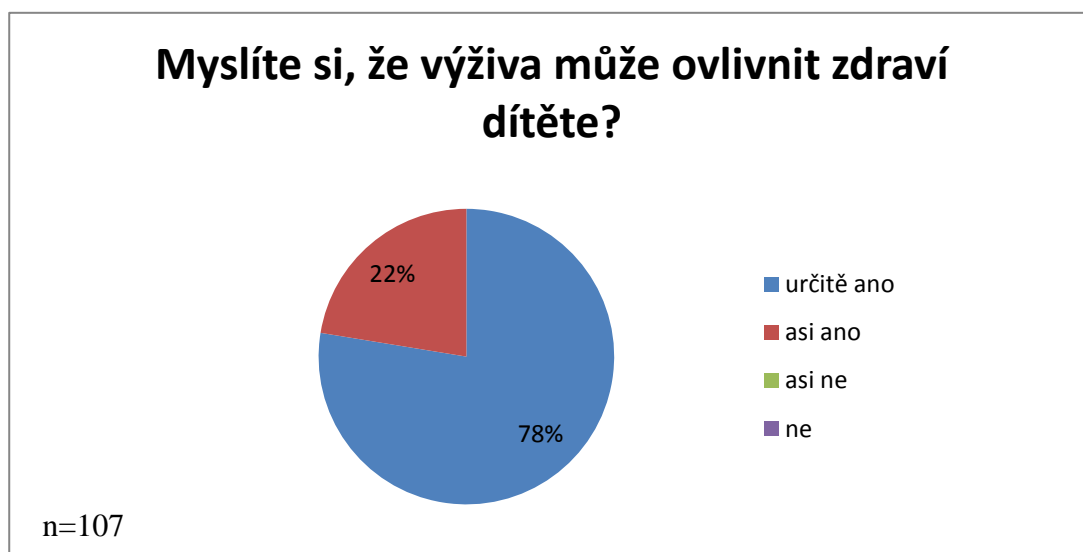
Negativní determinanty, kterými jsou kouření, hluk a nepravidelný režim, umístili všichni respondenti na 5. až 7. místo. Platí tedy tvrzení, že rodiče jsou si vědomi škodlivosti těchto determinant na zdraví člověka.

Druhá položka nabízí rodičům čtyři možnosti odpovědi na otázku:

Otázka č. 2: **Myslíte si, že výživa může ovlivnit zdraví dítěte?**

a	určitě ano	83	78%
b	asi ano	24	22%
c	asi ne	0	0%
d	ne	0	0%

Graf č. 1



Na tuto otázku 78 % respondentů odpovědělo ano, 22 % odpovědělo asi ano.

Další možnosti: asi ne a ne nevyužil ani jeden respondent.

Znamená to, že všichni rodiče jsou si vědomi velké důležitosti výživy pro zdraví.

Další položka zjistí názor respondentů na to, jaký vliv mají stravovací návyky na zdraví dítěte.

Otázka č. 3: **Myslíte si, že stravovací návyky z dětství ovlivňují stravování a životní styl člověka i v dospělosti?**

Hypotéza: alespoň 90% respondentů odpoví a) určitě ano nebo b) asi ano.

Vyhodnocení:

a	určitě ano	95	89 %
b	asi ano	10	9 %
c	asi ne	2	2 %
d	ne	0	0 %

Graf č. 2



Na třetí otázku odpovědělo 89 % respondentů a) určitě ano, 9 % b) asi ano a 2 % c) asi ne.

Celkem 98 % respondentů si myslí, že návyky z dětství ovlivňují zdraví i v dospělosti.

4. položka zjišťuje, které potraviny jsou zastoupeny v jídelníčku rodin nejvíce.

Otázka č. 4: **Které potraviny jsou nejvíce zastoupeny ve stravě u Vás doma?**

Vyhodnocení:

a	obiloviny a přílohy	35	33 %
b	ovoce a zelenina	20	19 %
c	mléko a mléčné výrobky	28	27 %
d	maso a masné výrobky	22	21 %
e	sladkosti	0	0 %

Graf č. 3



Podle výživové pyramidy jsou v naší potravě nejvíce zastoupeny obiloviny a přílohy.

Pouze 33 % respondentů odpovědělo, že v jejich stravě zaujímají obiloviny a přílohy největší zastoupení. Pravděpodobně si respondenti neuvědomili, co všechno lze zařadit do této skupiny. Vyhodnocení této položky vypovídá o pestrosti stravy v rodinách. Jednotlivé potraviny kromě sladkostí jsou jako nejvíce preferované ohodnoceny v rozmezí 19 – 33 %.

Tento výsledek lze vysvětlit rozmanitostí stravy v rodinách i v mateřské škole.

5. položka zjišťuje, jestli rodiče motivují své děti ke konzumaci zdravého, ale neoblíbeného jídla, nebo jídlo vyřadí z jídelníčku.

Otázka č. 5: **Když dítě odmítá některé zdravé jídlo (špenát, kapusta,...), jak to řešíte?**

Vyhodnocení:

a	nevařím to	8	7 %
b	zkouším to znovu nabídnout	91	85 %
c	nutím dítě, aby jedlo	4	4 %
d	jinak	4	4 %

Graf č. 4



Celkem 85 % respondentů se snaží dětem opakovaně nabízet zdravé, ale neoblíbené jídlo.

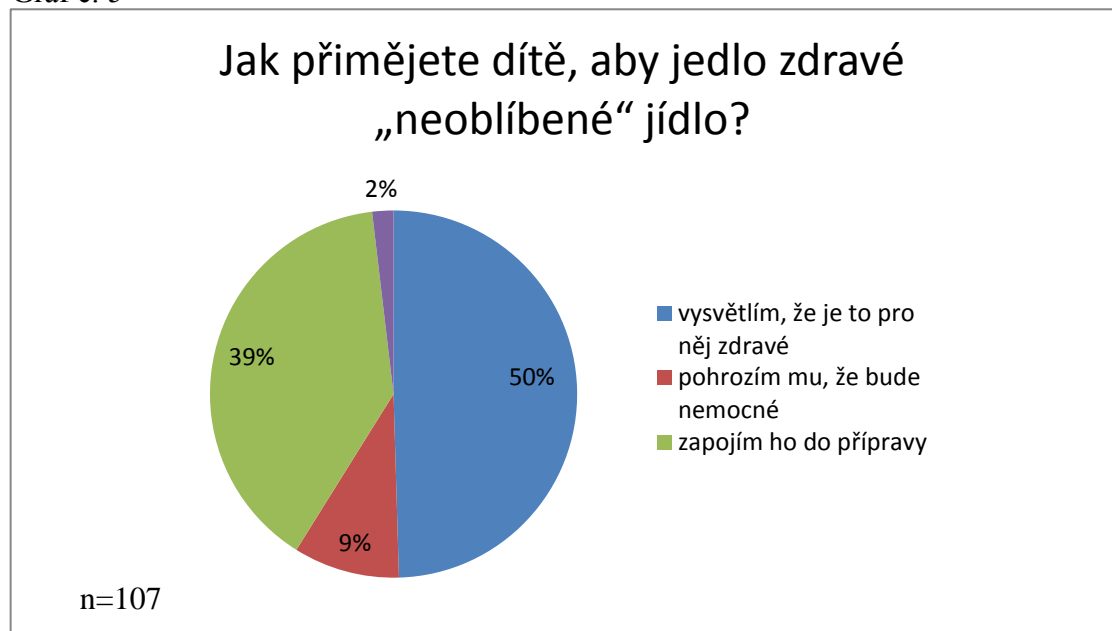
6. položka zjišťuje, jak rodiče motivují dítě ke konzumaci neoblíbeného, ale zdravého jídla.

Otázka č. 6: **Jak přimějete dítě, aby jedlo zdravé „neoblíbené“ jídlo?**

Vyhodnocení:

a	vysvětlím, že je to pro něj zdravé	53	50 %
b	pohrozím mu, že bude nemocné	10	9 %
c	zapojím ho do přípravy	42	39 %
d	jinak	2	2 %

Graf č. 5



Celkem 89 % respondentů by přesvědčovalo dítě pomocí pozitivní motivace tím, že zvolilo možnost odpovědi a) vysvětlím, že je jídlo zdravé nebo c) zapojím ho do přípravy.

Překvapivě 9 % respondentů by dítěti pohrozilo nemocí.

7. položka zjišťuje, jaká by byla reakce na nutnost změny dětského jídelníčku.

Otázka č. 7: **Kdyby Vaše dítě muselo změnit jídelníček (ze zdravotních důvodů),**

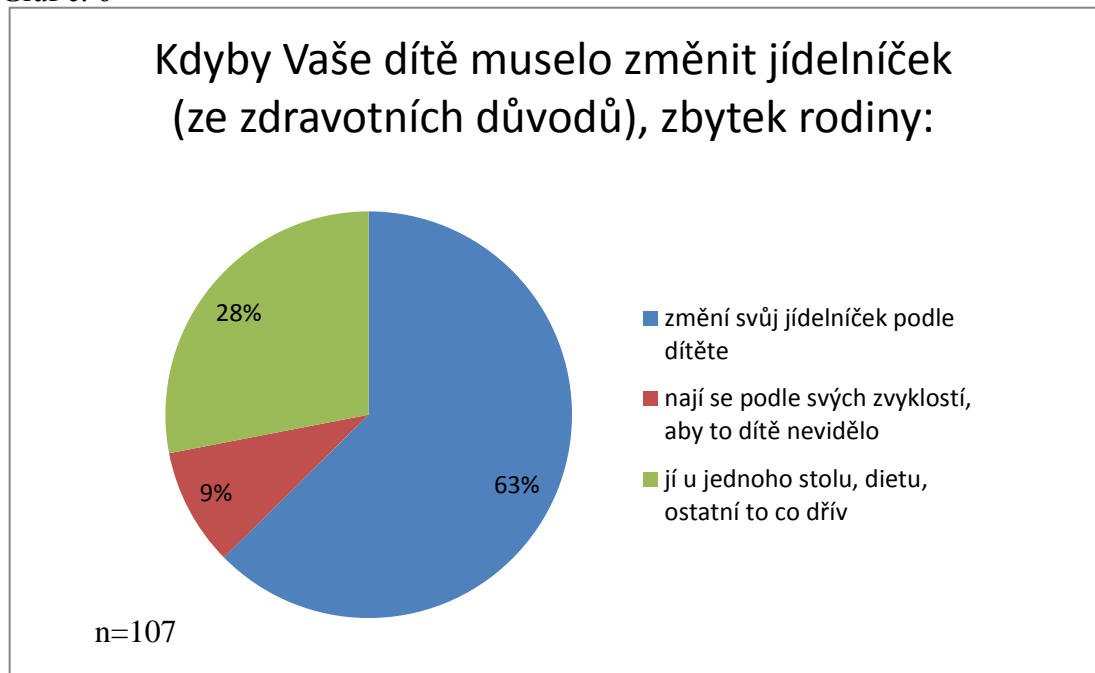
Jak se zachová zbytek rodiny?

Hypotéza: 80 % rodičů změní svůj jídelníček podle dítěte.

Vyhodnocení:

a	změní svůj jídelníček podle dítěte	67	63 %
b	nají se podle svých zvyklostí, aby to dítě nevidělo	10	9 %
c	jí u jednoho stolu, dítě dietu, ostatní to co dřív	30	28 %

Graf č. 6



Celkem 63 % respondentů by změnilo svůj jídelníček podle dítěte.

Hypotéza se nepotvrdila, i když většina rodičů by jídelníček změnila.

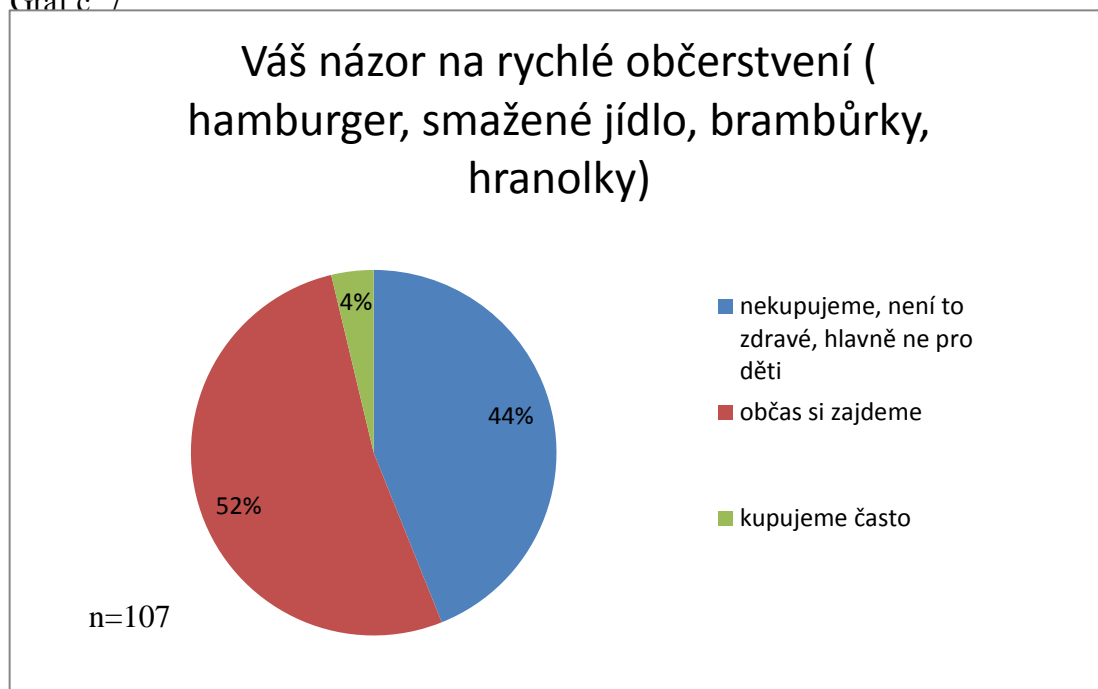
8. položka řeší častost stravování dětí v provozovnách rychlého občerstvení.

Otázka č. 8: **Váš názor na rychlé občerstvení (hamburger, smažené jídlo, brambůrky, hranolky).**

Vyhodnocení:

a	nekupujeme, není to zdravé, hlavně ne pro děti	47	44%
b	občas si zajdeme	56	52%
c	kupujeme často	4	4%

Graf č. 7



Celkem 96 % respondentů zvolilo odpověď a) nekupujeme, není to zdravé nebo odpověď b) občas si zajdeme. Svědčí to o tom, že i když provozovny rychlého občerstvení lákají návštěvníky na dárky, rodiče si uvědomují, že jejich produkty nejsou zdravé.

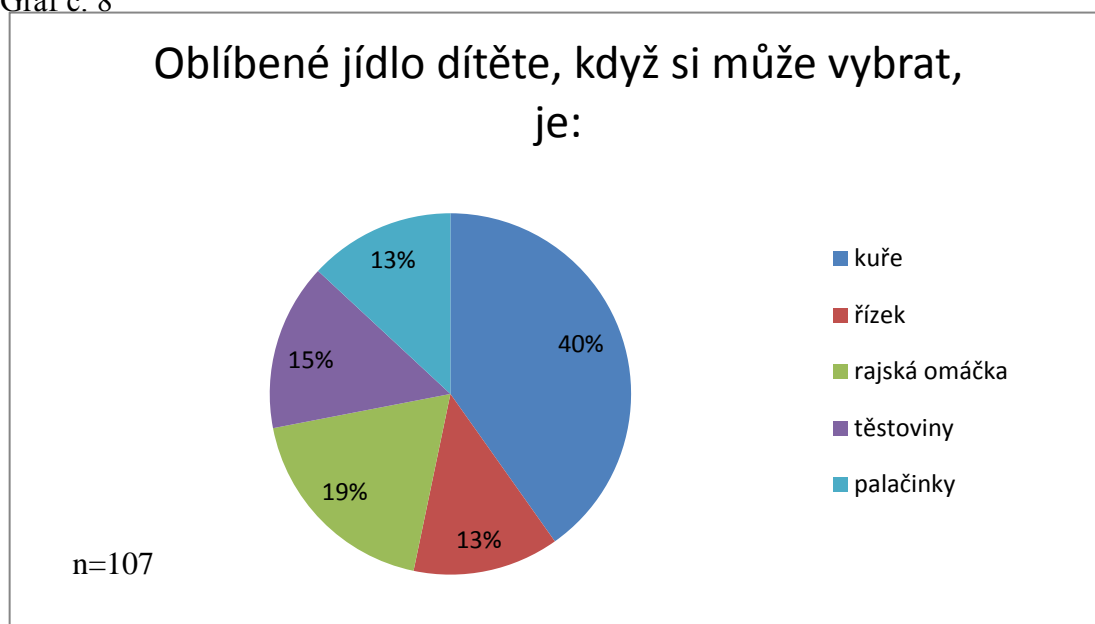
9. položka odpovídá na otázku oblíbenosti jídel u dětí. Často jsou slyšet názory, že dětem chutná hlavně to jídlo, které je pro ně nezdraví a naopak, že zdravé jídlo není chutné.

Otázka č. 9: **Oblíbené jídlo dítěte, když si může vybrat, je:**

Vyhodnocení:

kuře	43	40%
řízek	14	13%
rajská omáčka	20	19%
těstoviny	16	15%
různé (palačinky)	14	13%

Graf č. 8



Nejoblíbenější jídlo u dětí je podle 40 % respondentů kuře, mezi počtem konzumentů dalších oblíbených potravin není významný procentuální rozdíl. Z výsledku vyhodnocení otázky č. 9 je patrně, že dětem chutná většinou zdravé jídlo. Záleží však na úpravě. Smažené kuře má větší energetickou hodnotu a více tuku než kuře vařené (viz. Tabulka 3 v teoretické části).

10. položka zjišťuje, jestli rodiče znají doporučené složení stravy podle výživové pyramidy.

Otázka č. 10: **Víte, které potraviny podle výživové pyramidy tvoří základnu a měly by být nejvíce zastoupeny v jídelníčku?**

Vyhodnocení:

a	obiloviny a přílohy	57	53%
b	ovoce a zeleniny	46	43%
c	mléko a mléčné výrobky	4	4%
d	maso a masné výrobky	0	0%
e	sladkosti	0	0%

Graf č. 9



Nadpoloviční většina respondentů správně zařadila do základny výživové pyramidy odpověď obiloviny a přílohy. O něco méně respondentů nejčastěji zařazuje do jídelníčku ovoce a zeleninu.

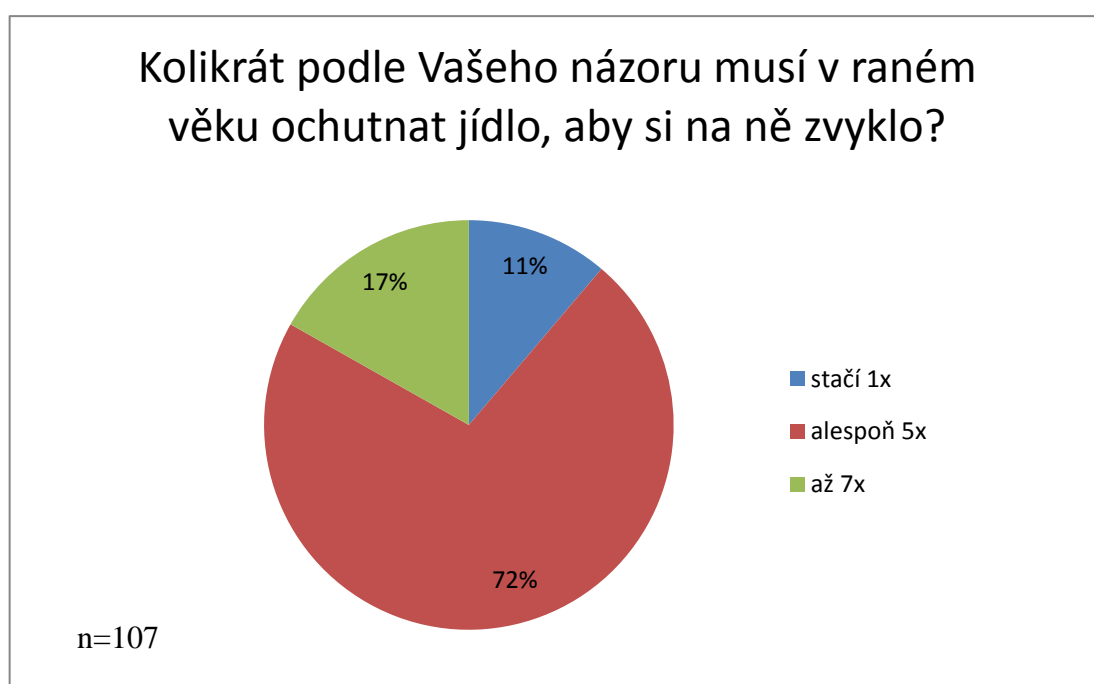
11. položka se snaží zjistit, jestli si rodiče uvědomují, kolikrát by dítěti měli dát ochutnat potravinu, aby si na ni zvyklo.

Otázka č. 11: **Kolikrát podle Vašeho názoru musí v raném věku ochutnat jídlo, aby si na něj zvyklo?**

Vyhodnocení:

a	stačí 1x	12	11 %
b	alespoň 5x	77	72 %
c	alespoň 7x	18	17 %

Graf č. 10



Podle grafu je patrné, že správnou odpověď zvolilo pouze 17 % respondentů.

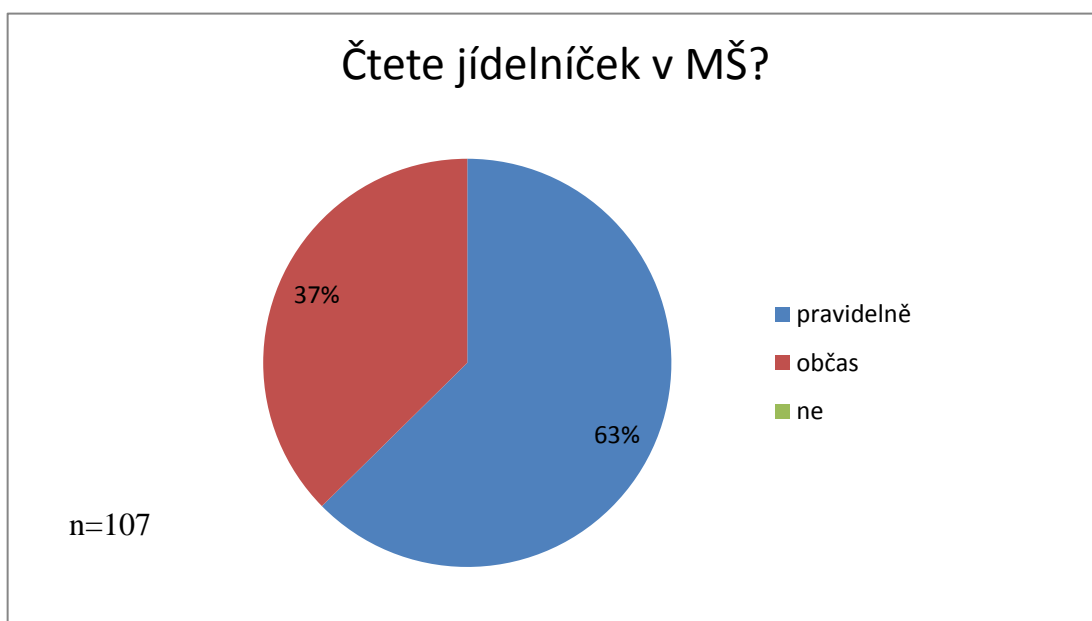
Pokud dítěti zdravé jídlo nechutná při prvním ochutnání, je třeba je ochutnat jej vícekrát, až 7x.

12. položka zjišťuje, jestli se respondenti zajímají o jídelníček dětí v mateřské škole a pravidelně jej čtou.

Otázka č. 12: **Čtete jídelníček v MŠ?**

a	pravidelně	67	63%
b	občas	40	37%
c	ne	0	0%

Graf č. 11



63 % respondentů čte jídelníček denně, 37 % čte jídelníček alespoň občas.

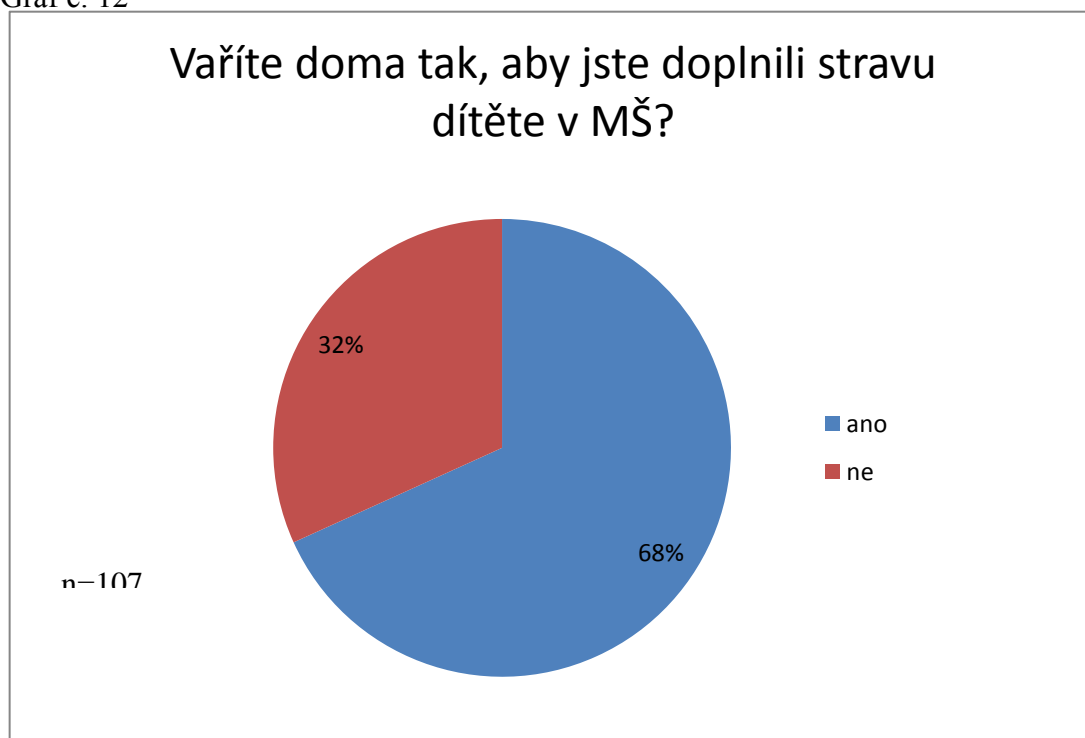
13. položka navazuje nad předchozí otázkou. Chce zjistit, jestli rodiče čtou jídelníček proto, aby podle něj mohli přizpůsobit svůj jídelníček doma.

Otázka č. 13: **Vaříte doma tak, abyste doplnili stravu dítěte v MŠ (Např. aby nemělo 2dny po sobě nebo 2x denně stejné jídlo)?**

Vyhodnocení:

a	ano	73	68%
b	ne	34	32%

Graf č. 12



Téměř 70 % respondentů odpovědělo, že doma vaří tak, aby doplnili stravu, kterou mělo dítě v MŠ.

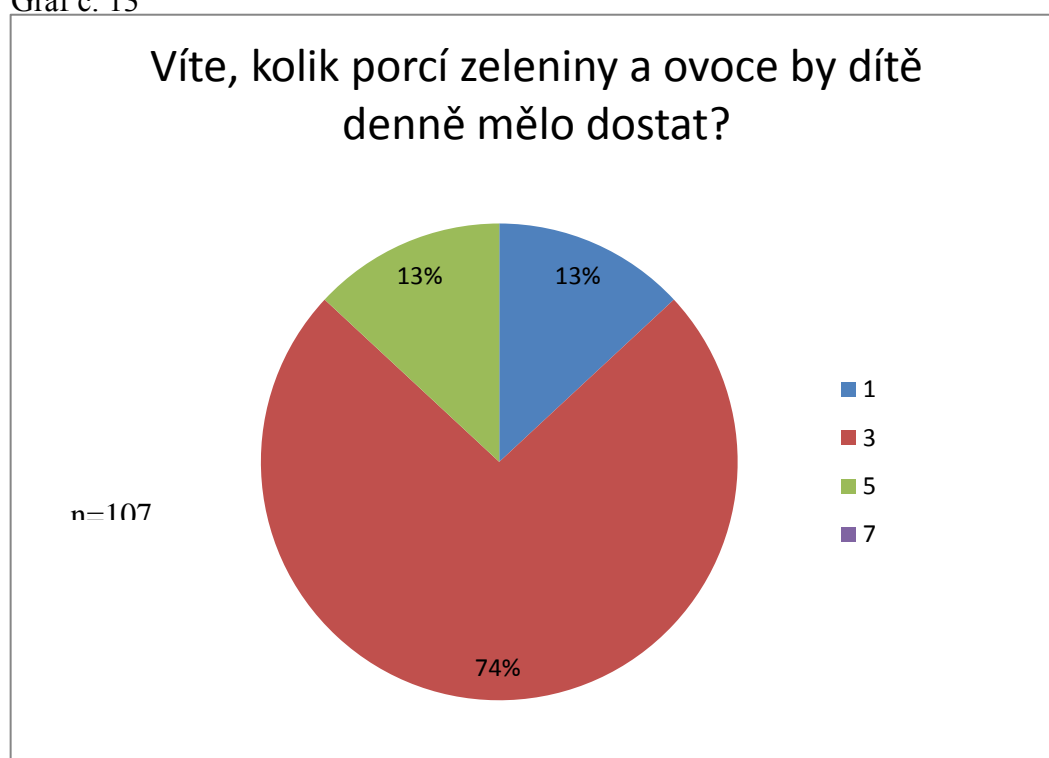
14. položka zjišťuje znalost respondentů o počtu porcí zeleniny a ovoce, které by mělo dítě denně dostat.

Otázka č. 14: **Víte, kolik porcí zeleniny a ovoce by dítě denně mělo dostat?**

Vyhodnocení:

a	1	14	13 %
b	3	79	74 %
c	5	14	13 %
d	7	0	0 %

Graf č. 13



Většina respondentů odpověděla na otázku volbou odpovědi b), počet porcí zeleniny a ovoce je 3 denně. To je málo. Na tento dotaz navazuje další položka.

15. položka zjišťuje, jestli rodiče znají, co všechno lze považovat za porci zeleniny nebo ovoce.

Otázka č. 15: Co považujete za porci zeleniny nebo ovoce (označte více variant)?

Vyhodnocení:

a	syrové ovoce	78	24 %
b	syrová zelenina	68	21 %
c	zeleninová polévka	41	12 %
d	salát	46	14 %
e	kompot	24	7 %
f	ovocná šťáva	26	8 %
g	příloha - brambory	6	2 %
h	vařená, pečená, dušená, rýže	36	11 %
i	další	4	1 %

Graf č. 14



Všechny nabízené možnosti lze považovat za porci zeleniny a ovoce.

Žádný z respondentů nezvolil všechny nabízené odpovědi. Odpovědi respondentů na tuto položku vysvětlují i odpovědi na předchozí položku.

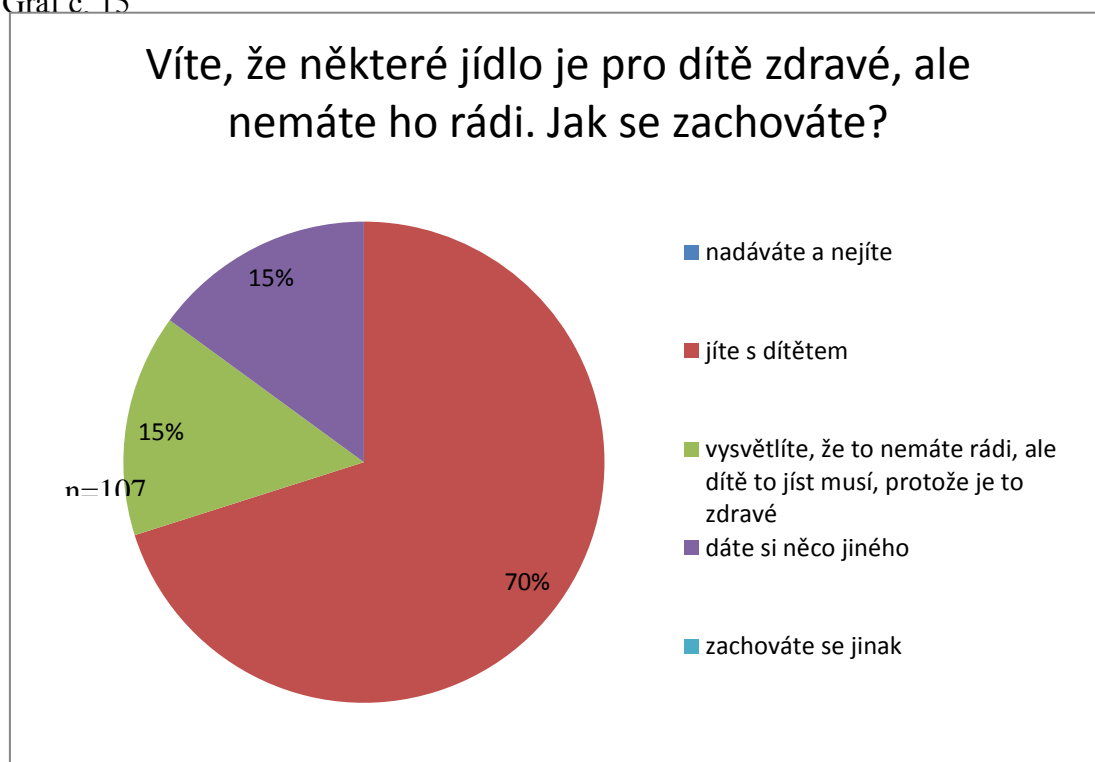
16. položka zjišťuje přístup respondentů ke zdravému, ne právě oblíbenému jídlu.

Otázka č. 16: **Víte, že některé jídlo je pro dítě zdravé, ale nemáte ho rádi. Jak se zachováte?**

a	nadáváte a nejíte	0	0 %
b	jíte s dítětem	75	70 %
c	vysvětlíte, že to nemáte rádi, ale dítě to jíst musí, protože je to zdravé	16	15 %
d	dáte si něco jiného	16	15 %
e	zachováte se jinak	0	0 %

Vyhodnocení:

Graf č. 15



Celkem 70 % respondentů zvolilo variantu b), jí s dítětem.

17. položka zjišťuje, jaké fyzické aktivity respondenti s dítětem provozují.

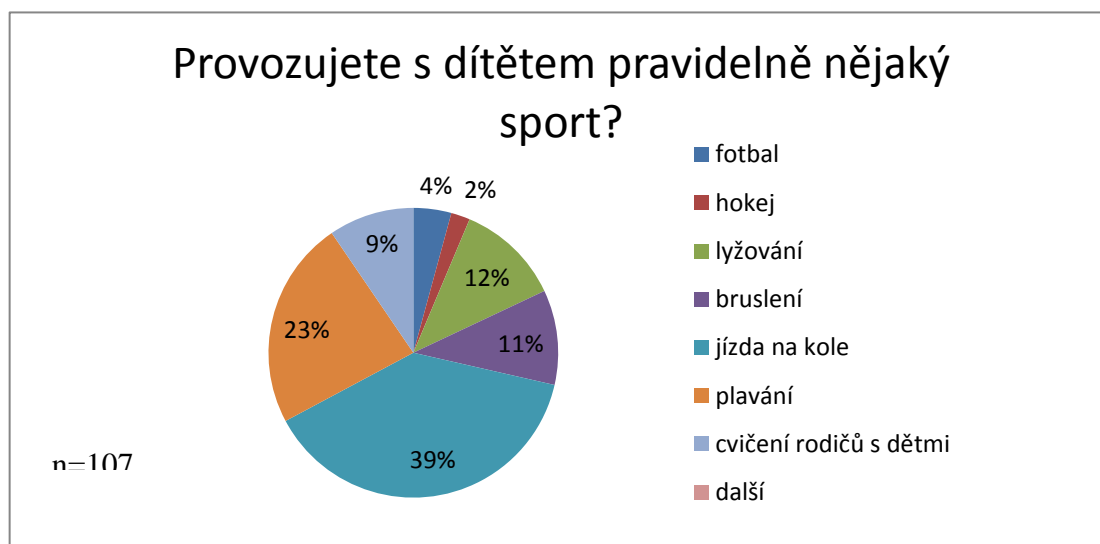
Otázka č. 17: **Provozujete s dítětem pravidelně nějaký sport?**

.

Vyhodnocení:

a	fotbal	8	4%
b	hokej	4	2%
c	lyžování	22	12%
d	bruslení	20	11%
e	jízda na kole	73	39%
f	plavání	44	23%
g	cvičení rodičů s dětmi	18	10%
h	další	0	0%

Graf č. 16



Graf vyhodnocuje oblíbenost jednotlivých sportovních odvětví v procentech. Počet všech uvedených odpovědí od všech respondentů několikanásobně převyšuje počet respondentů. To znamená, že v průměru všichni respondenti provozují s dítětem několik sportů.

18. položka zjišťuje, jestli respondenti žijí se svými dětmi ve městě nebo na venkově.

Otázka č. 18: **Žijete ve městě nebo na vesnici?**

na vesnici	70	65%
ve městě	37	35%

Diskuse

Vyhodnocení předpokladů:

1. Rodiče znají vliv determinant životního stylu na zdraví člověka. Respondenti považují výživu, pohodu, zdravé prostředí a sportovní aktivitu za hlavní determinanty zdraví. Předpoklad se potvrdil.
2. Rodiče si uvědomují velký vliv výživy a stravovacích návyků dítěte na jeho zdraví v pozdějším věku. Všichni respondenti si uvědomují význam výživy na zdraví člověka a vliv stravovacích návyků získaných v dětství na zdraví v dospělosti. Předpoklad se potvrdil.
3. Rodiče znají potravinovou pyramidu správného stravování. Pouze 53 % respondentů zařadilo do základny potravinové pyramidy obiloviny a přílohy. Předpoklad se nepotvrdil.
4. Rodiče se snaží děti vhodně motivovat ke zdravému stravování. 91 % respondentů motivuje děti vhodně, překvapivě velké procento respondentů 9 % by dítě postrašilo, že bude nemocné, což není vhodná motivace. Předpoklad se nepotvrdil.
5. Není pravda, že dětem více chutná to, co je nezdravé. Respondenti uvedli, že ve 40 % je nejoblíbenějším jídlem kuře, dalšími oblíbenými jídly jsou těstoviny, rajská omáčka, smažené maso. Předpoklad se potvrdil.
6. Rodiče vědí, že denně by měl každý člověk sníst až 7 porcí ovoce a zeleniny. Žádný respondent neví, že denní dávka ovoce a zeleniny je až 7 porcí. Předpoklad se nepotvrdil.
7. Rodiče vědí, co mohou považovat za porci ovoce nebo zeleniny. Žádný respondent neuvedl všechny možnosti v dotazníku jako porci ovoce a zeleniny. Předpoklad se nepotvrdil.
8. Rodiče vedou děti ke sportu, každé dítě se věnuje nějaké sportovní aktivitě. Všichni respondenti uvedli, že se jejich dítě věnuje alespoň jedné sportovní aktivitě. Předpoklad se potvrdil.

Vyhodnocení hypotéz:

H 1 U dětí žijících ve městech je vyšší četnost návštěv provozoven rychlého občerstvení než u dětí z vesnice.

Na otázku, zda navštěvují respondenti s dětmi provozovny rychlého občerstvení, odpovědělo 47 „ne, není to zdravé.“ Z toho 31 respondentů, což je 44 % žije na vesnici a 16, což je 43 % žije ve městě. „Často“ odpověděli 2 respondenti, což je 28,6 % z vesnice a 2 respondenti, což je 54 % z města.

Hypotéza se potvrdila.

H 2 Rodiče se zajímají o jídelníček dětí v MŠ a většina tomu přizpůsobí domácí jídelníček.

Na otázku, zda rodiče čtou jídelníček v mateřské škole, odpovědělo 67 respondentů, že „pravidelně“ a 40 „občas“. Na otázku zda přizpůsobí jídelníček doma tomu, co dítě jedlo v mateřské škole, odpovědělo „ano“ 73 respondentů, což je 68 % z celkového počtu.

Hypotéza se potvrdila.

H 3 U dětí žijících na vesnici je vyšší četnost sportovních aktivit než u dětí žijících ve městě.

Respondenti uvedli, že děti provozují celkem 191 sportů. Z toho 137 sportovních aktivit na 70 dětí z vesnice, což je 198 % a znamená to, že každé dítě na vesnici provozuje průměrně 2 sportovní aktivity, 37 dětí z města provozuje celkem 54 sportovních aktivit, což je 146 % a znamená to, že průměrně polovina dětí z města provozuje 1 sport a druhá polovina 2 sporty.

Hypotéza se potvrdila.

Praktická část

Cílem praktické části této diplomové práce je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání zpracovat tematický celek zaměřený na zdravý životní styl dětí předškolního věku.

Název integrovaného tematického celku: **Chceme být zdraví**

1.1 Oblast: Dítě a jeho tělo

Cíl: vytvořit u dětí zdravé životní návyky a postoje jako základy zdravého životního stylu.

Vzdělávací nabídka:

A) Jednoduché pracovní a sebeobslužné činnosti v oblasti osobní hygieny, stolování, oblékání, úklidu a úpravy prostředí. Učitelka mateřské školy vede děti nenásilnou formou k samostatnosti v sebeobsluze, využívá k tomu příkladu svého i ostatních dětí, pracovní listy, písňe a básně k danému tématu (příloha č. 5).

B) Lokomoční pohybové činnosti (chůze, běh, skoky, poskoky, lezení), nelokomoční pohybové činnosti (změny poloh, pohyby na místě) a další činnosti (základní gymnastika, turistika, sezónní činnosti, míčové hry). V mateřské škole děti cvičí každý den. Učitelka obměňuje pohybové chvílky využitím hudby, rytmických nástrojů. Při cvičení děti používají náčiní: kruhy, stuhy, kostky; netradiční náčiní: drátěnky, plyšové hračky, peříčka, papírové koule a podobně. Učitelka může zařadit i tělocvičné nářadí: žíněnky, trampolínu, švédskou bednu, žebřiny, švédskou lavičku, prolézací tunel a další. U dětí jsou oblíbené pohybové nebo hudebně pohybové hry.

Turistice se děti věnují při vycházkách do přírody a na výletech (příloha č. 6). Sezónní činnosti v naší oblasti se v zimě týkají sáňkování a bobování; některé mateřské školy spolupracují s lyžařskými školami a děti se učí základům lyžování (příloha č. 7). V létě je to koupání, otužování sluncem, vzduchem a vodou. Míčové hry lze zařadit při pobytu na hřišti a na zahradě nebo ve sportovní hale nebo tělocvičně.

Očekávané výstupy:

I. Dítě zvládá základní pohybové dovednosti, prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí (zvládá překážky, házet a chytat míč, užívat různé náčiní, pohybuje se ve skupině, pohybuje se na sněhu, ledu, ve vodě, v písku).

II. Dítě dokáže koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou.

III. Dítě dokáže zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky.

IV. Dítě dokáže rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí.

1.2 Oblast: Dítě a jeho psychika

Cíl 1: poznávání sebe sama, rozvoj pozitivních citů ve vztahu k sobě (uvědomění si vlastní identity, získání sebevědomí, sebedůvěry, osobní spokojenosti), získání schopnosti záměrně řídit svoje chování a ovlivňovat vlastní situaci.

Cíl 2: rozvoj řečových schopností a jazykových dovedností receptivních i produktivních.

Vzdělávací nabídka:

A) Činnosti zajišťující spokojenost a radost, činnosti přiměřené silám a schopnostem dítěte a úkoly s viditelným cílem a výsledkem, v nichž dítě může být úspěšné. Učitelka může použít pracovní list, na kterém děti označují zdravé a nezdravé potraviny, pojmenují je a vysvětlí, proč jsou zdravé. Možno využít i báseň „Správná výživa“ (příloha č. 8).

B) Rozhovory s využitím obrázků na téma Zdravý životní styl. Vyprávění zážitků, vlastních zkušeností (příloha č. 9).

Očekávané výstupy:

I. Dítě dokáže vyvinout volní úsilí, soustředit se na činnost a její dokončení.

II. Dítě zvládá vést rozhovor, porozumět slyšenému, popsat situaci podle obrázku.

1.3 Oblast: Dítě a ten druhý

Cíl 1: rozvíjet u dětí kooperativní dovednosti.

Cíl 2: rozvíjet u dětí interaktivní a komunikativní dovednosti verbální i neverbální.

Vzdělávací nabídka:

Kooperativní činnosti ve skupinkách: společná příprava zdravé svačinky: pojmenovat ovoce a zeleninu, pomáhat připravit ovocný nebo zeleninový salát s využitím plodů přinesených dětmi z domova. Zdobení chleba nakrájenými kousky zeleniny – kolečka ředkviček, okurek, rajčat, mrkve a podobně.

Vnímání ovoce a zeleniny všemi smysly: poznat hmatem a pojmenovat, poznat pomocí čichu, ochutnávka se zavázanýma očima (příloha č. 10).

Očekávané výstupy:

I. Dítě dokáže přirozeně bez zábran komunikovat s druhým dítětem, navazovat a udržovat dětská přátelství.

II. Dítě dokáže spolupracovat s ostatními.

1.4 Oblast: Dítě a společnost

Cíl 1: vytvořit u dětí povědomí o mezilidských morálních hodnotách.

Cíl 2: Seznámit děti se světem lidí, kultury a umění, osvojení si základních poznatků o prostředí, v němž dítě žije

Vzdělávací nabídka:

A) Spoluvytváření jasných a smysluplných pravidel soužití ve třídě, domlout se na pravidlech chování vůči sobě, formování kamarádských vztahů při společných hrách. Lze využít námětové hry Na kuchaře, Na obchod, Na domácnost nebo hry s pravidly Člověče, nezlob se, Kvarteto, Domino.

B) Výtvarné zpracování zdravého talíře – vystřihování a nalepování obrázků zdravých potravin vystřižených z letáků na papírový talíř.

Očekávané výstupy:

I. Dítě se dovede chovat a jednat na základě vlastních pohnutek a zároveň s ohledem na druhé.

II. Dítě dokáže zachytit skutečnosti ze svého okolí a vyjádřit své představy pomocí různých výtvarných technik.

1.5 Oblast: Dítě a svět

Cíl: seznámit děti s nutností chránit životní prostředí, protože změny způsobené lidskou činností mohou prostředí chránit a zlepšovat, ale také poškozovat.

Vzdělávací nabídka:

A) Zdravotní procházky do okolí lesa a řeky (příloha č. 11). Pozorování přírody, ale i nečistot, odpadků.

B) Sledování nádob na tříděný odpad, třídění a vynášení separovaného odpadu.

Vlastní zkušenosti dětí s poškozováním životního prostředí.

Očekávané výstupy:

Dítě má povědomí o významu životního prostředí pro člověka, uvědomuje si, že všichni ovlivňují svým chováním vlastní zdraví i životní prostředí.

Závěr

Diplomová práce se podrobně zabývá zdravým životním stylem. V teoretické části jsou rozpracovány složky zdravého životního stylu. Podrobně je zde zpracována složka výživy. Výživa hraje v životě člověka důležitou roli od jeho narození, v průběhu celého života. Výživa člověka v historii popisuje stravovací zvyklosti lidí na našem území v průběhu vývoje od pravěku až po současnost. Dále je popisována výživa člověka a výživa dítěte v současnosti, doporučené složení stravy, které představuje pyramida zdravé výživy. Diplomová práce popisuje složení lidské stravy, zásady racionální výživy. Rozdělení potravin podle rostlinného nebo živočišného původu přibližuje obsah živin potřebných pro organismus člověka. Vyvážená strava obsahuje všechny potřebné živiny, je nutné ji dodržovat hlavně u dětí, aby jejich vývoj byl optimální bez zdravotních problémů a obezity. Rozvoj obezity je spojován s civilizačními procesy, nadměrným příjmem potravy a snížením fyzické aktivity. Doporučení a zásady zdravé výživy nabízejí výčet rad Společnosti pro výživu z roku 2007. Zdravá výživa dětí se zaměřuje na motivaci dětí pro konzumaci zdravého jídla a pitný režim. Mateřská škola pomáhá formovat návyky a postoje dětí, které mají vliv na jejich celý život, nejdůležitější základy životosprávy. Další kapitola teoretické části popisuje význam výuky předmětu „racionální stravování dětí“ na pedagogických školách a fakultách pro pedagogy. Je zde popsána skladba jídelníčku ve školních jídelnách, spotřební koš a výživové normy pro školní stravování uváděné pro děti předškolního věku. V posledních letech někteří lidé do své stravy zařazují alternativní způsoby výživy, proto se v teoretické části věnujeme i některým z nich.

V praktické části je zpracován návrh integrovaného tematického celku: Chceme být zdraví, který nabízí možnost, jak dětem přiblížit zdravý životní styl.

Empirická část se zabývá dotazníkovým šetřením.

Dotazník pro rodiče dětí mateřských škol (příloha č. 12)

V páté kapitole jsme se zabývali průzkumným šetřením. Rodičům dětí navštěvujících mateřskou školu jsme předložili dotazníky s dotazy týkajícími se zdravého životního stylu se zaměřením na zdravou výživu a stravovací návyky v rodině a v mateřské škole. Vyhodnocením dotazníku jsme zjistili, že rodiče mají znalosti o významu zdravé výživy a sportu na zdraví dítěte předškolního věku. Mají nedostatky ve vědomostech o pyramidě zdravé výživy, nevědí, že člověk by měl denně sníst 7 porcí ovoce a zeleniny, nemají znalost o tom, co všechno lze považovat za porci ovoce a zeleniny.

Po vyhodnocení dotazníku následuje návrh činností pro mateřskou školu. Je zde rozpracován plán vzdělávání ve všech vzdělávacích oblastech zaměřený na formování zdravého životního stylu. V přílohách jsou uvedeny jednotlivé pracovní listy zaměřené na vzdělávání a výchovu dětí předškolního věku. Bylo by však vhodné, aby i rodiče dostávali informace o zdravém životním stylu a zásadách zdravé výživy. Mateřská škola může ovlivnit životní styl dětí nejen po dobu pobytu dítěte v mateřské škole, ale i působením na rodiče formou besed pediatrem, výživovým specialistou, vedoucí jídelny.

Souhrn

V diplomové práci jsme se zabývali vlivem výživy na zdraví a na životní styl dětí předškolního věku. V teoretické části jsme definovali determinanty zdraví, zabývali jsme se životním stylem a výživou člověka v historii i současnosti, skladbou jídelníčku ve školních jídelnách. V praktické části jsme zařadili výzkumné šetření s cílem zjistit, zda se děti předškolního věku stravují v souladu se zásadami zdravé výživy. Navrhli jsme tematický blok zaměřený na formování zdravého životního stylu u dětí v mateřské škole.

Klíčová slova:

zdraví, životní styl, výživa, bílkoviny, lipidy, sacharidy, minerální látky, fyzická aktivita, psychická pohoda, spotřební koš, mateřská škola, rodina

Summary

In this thesis we studied the influence of nutrition on the health and lifestyle of preschool children. In the theoretical part, we define the determinants of health, we dealt with lifestyle and nutrition in history and the present, the menu for school canteens. In the practical part we included research investigation to determine whether preschool children eat in accordance with the principles of a healthy diet. We have suggested a thematic section focused on the formation of a healthy lifestyle for children in the infant school.

Keywords:

Health, lifestyle, nutrition, proteins, lipids, carbohydrates, minerals, physical activity, wellbeing, consumer basket, infant school, family

Referenční seznam

- Čermák, B. 2002. *Výživa člověka*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 8070405767.
- Čevela, R., Čeledová, L. 2010. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing a.s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- Forelová, I. a kol. 2009. *Demonstrační obrázky*. Ostrava: Libuše Čermáková. ISBN 80-903161-2-3
- Fujáková, T., Matějová, H. 2013. *Pitný režim ve školách a jak ho naplňovat*. Výživa a potraviny, společnost pro výživu (s. 50).
- Havlíček, P. 2013. *Co je vhodné pro vaše dítě*. Svět potravin (s. 25).
- Havlinová, M. a kol.: *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál 1995. ISBN 80-7178-048-0
- Chráska, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 265 s. ISBN 978-80-247-1368-4.
- Illková, O., Nečasová, L., Vašíčková, Z. 2005. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-03-05.
- Kopec, K. 2005. *Zelenina ve výživě člověka*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2845-2
- Křístek, N. 2013. *Komunikace s rodiči na téma životospráva*. Poradce ředitelky mateřské školy, ročník III, č. 2, říjen.
- Martiník, K. 2005. *Výživa: Kapitoly o metabolismu*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-354-9.
- Nováková, M. 2013. *Zdravá školka*. Klimkovice: Nomiland. ISBN 978-80-87358-43-6
- Ošancová, K. 1974. *Problém otýlosti u obyvatelstva*. Praha: Avicenum.
- Pradáčová, J. 2010. *Kouření a zdraví*. Praha: Liga proti rakovině.
- Skála, J. 1988. *...až na dno?!: fakta o alkoholu a jiných návykových látkách - zneužívání a závislost*. Praha: Avicenum. 4. vyd. ISBN 08-045-88.
- Šedivý, V., Válková, H. 1988. *Lidé, alkohol, drogy*. Praha: Naše vojsko. ISBN 28-049-88.
- Šulcová, E. a kol. 2007. *Receptury pokrmů*. Společnost pro výživu. ISBN 978-80-239-8911-3.

Singh, D. G. and col. 2008. *Characterisation and functional properties of proteins of some Indian chickpea (Cicer arietinum) cultivars*. Journal of the Science of Food and Agriculture 88: 778–786.

GoVeg.cz. Web o veganství... a cestě k němu. Dostupné z WWW <<http://www.goveg.cz/content.php?action=show-site&id=232&language=1>>.

Vím, co jím. Dostupné z WWW <http://www.vimcojim.cz/cs/spotrebitel/zdrava-vyziva/vyvazena-strava/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl_s638x7938.html>.

Seznam příloh

Příloha č. 1: fotografie: Cvičení a Vycházka

Příloha č. 2: fotografie: Plavecký výcvik

Příloha č. 3: fotografie: Ochutnávka zeleniny a ovoce

Příloha č. 4: fotografie: Dobrou chuť

Příloha č. 5: pracovní list: Výživa

Příloha č. 6: fotografie: Vycházka k lesu

Příloha č. 7: fotografie: Lyžování a Sáňkování

Příloha č. 8: Správná výživa – omalovánka Bonduel pracovní list

Příloha č. 9: Obrázky: Sporty

Příloha č. 10: Poznávání ovoce a zeleniny všemi smysly: čichem, hmatem a chutí.

Příloha č. 11: fotografie: U řeky

Příloha č. 12: Dotazník pro rodiče dětí mateřské školy

Seznam tabulek, obrázků a grafů

Tabulka 1: Obsah tuku v některých potravinách a potravinářských výrobcích v gramech na 100 g jedlého podílu:

Tabulka 2: Energetická hodnota potravin v kJ na 100 g hmotnosti

Tabulka 3: Energetická hodnota hotových jídel v kJ na průměrnou porci

Tabulka 4: Doporučený přívod vody na osobu a den

Tabulka 5: Hlavní a doplňková jídla (přesnídávka, oběd, svačina)

Tabulka 6: Celodenní stravování (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře)

Obrázek 1: Potravinová pyramida

Grafy k otázkám v dotazníkovém šetření:

Graf č. 1 k otázce č. 2 o názoru respondentů na vliv výživy na zdraví člověka

Graf č. 2 k otázce č. 3 o vlivu stravovacích návyků za životní styl člověka

Graf č. 3 k otázce č. 4 o zastoupení druhů potravin v rodinách

Graf č. 4 k otázce č. 5 o způsobu řešení odmítání jídla

Graf č. 5 k otázce č. 6 o způsobu přesvědčování dítěte, aby jedlo zdravě

Graf č. 6 k otázce č. 7 o přístupu rodiny ke změně jídelníčku u dítěte

Graf č. 7 k otázce č. 8 o názoru respondentů na provozovny rychlého občerstvení

Graf č. 8 k otázce č. 9 o oblíbeném jídle

Graf č. 9 k otázce č. 10, které potraviny podle názoru respondentů tvoří základnu výživové pyramidy

Graf č. 10 k otázce č. 11 o počtu ochutnávek jídla

Graf č. 11 k otázce č. 12 o zájmu respondentů o jídelníček v mateřské škole

Graf č. 12 k otázce č. 13 o doplňování jídelníčku mateřské školy v rodině

Graf č. 13 k otázce č. 14 o vhodném počtu porcí ovoce a zeleniny pro člověka

Graf č. 14 k otázce č. 15, co lze považovat za porci ovoce nebo zeleniny

Graf č. 15 k otázce č. 16 o přístupu respondentů ke zdravé výživě v rodině

Graf č. 16 k otázce č. 17 o sportovních aktivitách dítěte

Příloha č. 1

Cvičení



Vycházka



Příloha č. 2

Plavecký výcvik



Příloha č. 3

Ochutnávka ovoce a zeleniny

Ochutnávka



Příloha č. 4

Dobrou chuť



Příloha č. 5

Pracovní list: zdravá výživa

SPRÁVNÁ

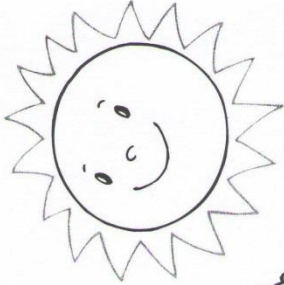


STRAŠNÝ SEN DNES SE MI SNIL,
ŽE CELÉ DNY JENOM JÍM.
ČÍPSY, KOLAČE, ZMRZLINU,
UŽ MÁM Z BRICHA BUBLINU.

ŽE JSEM TĚŽKÝ JAKO CENT,
NEZVLADNU JÍT ANI VEN.
MÍSTO SVALŮ TĚSTO MÁM,
SKORO NIC UŽ NEZVLADAM.

Pojmenuj potraviny na obou stranách a považuj, které z nich jsou pro růst a vývoj člověka zdravé, které můžeš jíst občas a které bys raději jíst neměl.

UVĚŽIVA



PO ZLÉM SNU MĚ LASKAVĚ,
BUDÍ MÁMA S KAKAEM.
CHLEBA S MÁSLEM A MED K TOMU,
NÁJEZENÝ PŮDU Z DOMU.

ZDRAVÍ NAJDU V JOGURTECH,
UMÍM BĚHAT PO KURTECH,
TRĚNUJI SI DENNĚ SVALY,
AŽ JSOU PEVNĚ JAKO SKÁLY.

Výbarví jen potraviny prospěšné tvému zdraví.

Příloha č. 6

Vycházka k lesu



Příloha č. 7

Lyžování



Sáňkování



Příloha č. 8

Správná výživa - omalovánky



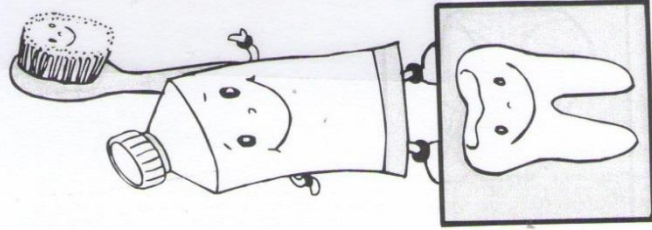
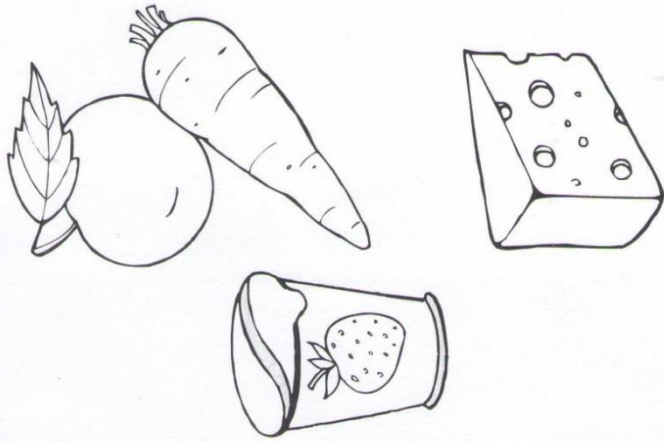
WWW.BONDUELLE.CZ
WWW.SKOLAPLNAZDRAVI.CZ

ZDRAVÉ



STĚŽUJE SI KARTÁČEK
ŽE MOC MÁLO PRÁCE MÁ,
BÍLÉ ZOUBKY SVÉHO KLUKA,
VELMI ZŘÍDKA POZNAVA.

I ZOUBKY SI STĚŽUJÍ,
ŽE JE BOLÍ SHORA, ZBOKU,
ŽE KARTÁČEK KAMARÁDA,
VIDĚLY JEN PÁRKrát V ROKU.

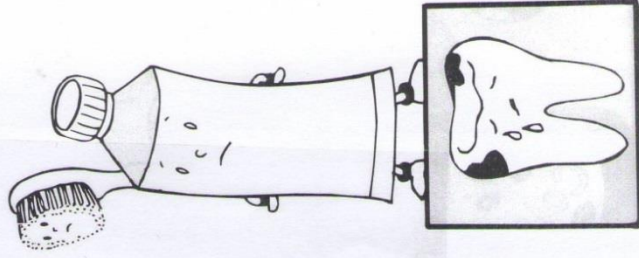
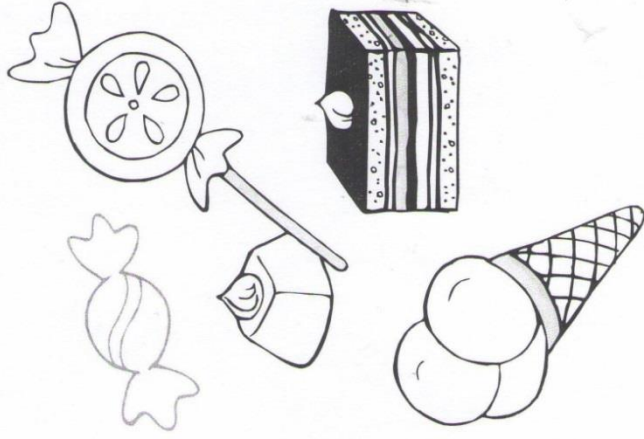


ZOUBKY



ODMALČKA DOBRĚ VÍM,
ZOUBKY CHTĚJÍ BÝT VŽDY ČISTÉ,
ČISTIT JE MŮJIM KAŽDODENNĚ,
PODARÍ SE MI TO JISTĚ.

PO ZMRZLINĚ, KOLÁČKU,
KARTÁČEK HNED BER,
ABY SI MĚL CHRUP JEN BÍLÝ,
A NE PLNÝ ČERNÝCH DER.



Obě strany jsou podobné, proto je porovnej a vybarvi jen tu, kde jsou obrázky, které pomáhají zoubkům zůstat zdravými.

Při mytí zubů dělá jedno dítě něco špatně. Vybarvi jen správný obrázek. Rozalí vysvětlí.

Příloha č. 9

Sporty





Příloha č. 10

Ochutnávka ovoce a zeleniny

Čich



Chuť



Hmat



Příloha č. 11

U řeky



Příloha č. 12: Dotazník pro rodiče

ANONYMNÍ DOTAZNÍK PRO RODIČE

Vážení rodiče,

jmenuji se Vladimíra Hanzlíková a žádám Vás o vyplnění dotazníku, který se zabývá výživou, stravovacími návyky a životním stylem dětí předškolního věku. Dotazník bude sloužit pouze pro potřeby výzkumného šetření mé diplomové práce, je anonymní a nebude dále nikomu poskytnutý. Pokud není uvedeno jinak, zakroužkujte, prosím, jednu variantu odpovědi.

Děkuji za Vás čas a ochotu.

1. Zakroužkujte, prosím, doporučení důležitá pro zdravý životní styl (více možností odpovědí):

- a) Správná výživa
- b) Pohybová aktivita
- c) Vnitřní pohoda
- d) Zdravé prostředí
- e) Kouření a pobyt v zakouřené místnosti
- f) Křik, hluk, nervozita
- g) Nepravidelný režim

2. Myslíte si, že výživa může ovlivnit zdraví dítěte?

- a) určitě ano
- b) pravděpodobně ano
- c) asi ne
- d) ne

3. Myslíte si, že stravovací návyky z dětství ovlivňují stravování a životní styl člověka i v dospělosti?

- a) určitě ano
- b) pravděpodobně ano
- c) asi ne

d) ne

4. Které potraviny jsou nejvíce zastoupeny ve stravě u Vás doma?

a) obiloviny a přílohy

b) ovoce a zelenina

c) mléko a mléčné výrobky

d) maso a masné výrobky

e) cukrovinky

5. Když dítě odmítá některé „zdravé“ jídlo (špenát, kapusta,...), jak to řešíte?

a) nevařím to

b) zkouším to znovu nabídnout

c) nutím dítě, aby jedlo

d) jinak (jak)

6. Jak přimějete dítě, aby jedlo zdravé „neoblíbené“ jídlo?

a) vysvětlím, že je to pro něj zdravé

b) pohrozím mu, že bude nemocné

c) zapojím ho do přípravy

d) jinak (jak)

7. Kdyby Vaše dítě muselo změnit jídelníček (např. ze zdravotních důvodů), jak by se zachovali ostatní členové rodiny:

a) změní svůj jídelníček podle dítěte

b) nají se podle svých zvyklostí, aby to dítě nevidělo

c) jí u jednoho stolu, dítě dietu, ostatní to, co dřív

d) jinak, (jak)

8. Váš názor na rychlé občerstvení (hamburger, smažené jídlo, brambůrky, hranolky)

a) nekupujeme, není to zdravé, hlavně ne pro děti

b) občas si zajdeme

c) kupujeme je často

9. Oblíbené jídlo dítěte, když si může vybrat je:

.....

10. Víte, které potraviny by měly podle výživové pyramidy tvořit její základnu a měly tedy být nejvíce zastoupeny v jídelníčku?

a) obiloviny a přílohy

b) ovoce a zelenina

c) mléko a mléčné výrobky

d) maso a masné výrobky

e) cukrovinky

11. Kolikrát podle Vašeho názoru musí dítě v raném věku ochutnat jídlo, aby si na ně zvyklo?

a) stačí 1x

b) alespoň 5x

c) až 7x

12. Čtete jídelníček v MŠ?

a) pravidelně

b) občas

c) ne

13. Vaříte doma tak, abyste doplnili stravu dítěte v MŠ? (Např. aby nemělo 2x po sobě nebo 2x denně stejné jídlo)

a) ano

b) ne

14. Kolik porcí zeleniny a ovoce by podle Vašeho názoru mělo dítě denně dostat?

a) 1

b) 3

c) 5

d) 7

15. Co považujete za porci zeleniny nebo ovoce? (zakroužkujte, prosím, více variant)

a) syrové ovoce

b) syrová zelenina

c) zeleninová polévka

d) salát

e) kompot

f) ovocná šťáva

g) příloha – brambory

h) vařená, pečená, dušená, smažená zelenina

i) další (jaké).....

.....

16. Víte, že některé jídlo je pro dítě zdravé, ale nemáte ho rádi. Jak se zachováte?

a) nadáváte a nejíte

b) jíte s dítětem

c) vysvětlíte, že to nemáte rádi, ale dítě to jíst musí, protože je to zdravé

d) dáte si něco jiného

e) zachováte se jinak (jak)

.....

17. Provozujete s dítětem pravidelně nějaký sport? (zakroužkujte jaký, můžete i více variant)

a) fotbal

b) hokej

c) lyžování

d) bruslení, in-line bruslení

e) jízda na kole

f) plavání

g) cvičení rodičů s dětmi

h) další (jaký)

.....

18. Žijete na vesnici nebo ve městě?

a) na vesnici

b) ve městě

Anotace

Jméno a příjmení:	Vladimíra Hanzlíková
Katedra:	Antropologie a zdravotní vědy
Vedoucí práce:	PaedDr. Mgr. Marie Chrásková
Rok obhajoby:	2014
Název práce:	Principy zdravé výživy v souvislosti s formováním životního stylu dětí v mateřské škole
Název v angličtině:	The principals of healthy nutrition related to the infant school children healthy lifestyle forming
Anotace práce:	Ve své diplomové práci se zabývám výživou a její spojitostí se zdravým životním stylem dítěte mateřské školy. Na základě studia materiálů věnovaných problematice zdravé výživy a využití dotazníkového šetření vyhodnocuji fakta. Navrhuji tematický celek zaměřený na vzdělávání předškolních dětí v oblasti zdravého životního stylu.
Klíčová slova:	Zdraví, životní styl, výživa, děti předškolního věku
Anotace v angličtině:	In my thesis I deal with nutrition and its connection with a healthy lifestyle in infant school. Based on study of the issue of healthy eating and using the questionnaire I evaluate the facts. I suggest a thematic unit focused on pre-school education of children in a healthy lifestyle.
Klíčová slova v angličtině:	Health, lifestyle, nutrition, pre-school children
Přílohy vázané v práci:	Fotografie z praxe Pracovní listy CD s elektronickou verzí diplomové práce
Rozsah práce:	78 stran
Jazyk práce:	Český jazyk

