



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra pedagogiky a psychologie**

# **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

## **Stolování v mateřských školách**

**Vypracovala: Martina Lencová**  
**Vedoucí práce: PaedDr. Alena Váchová**

**České Budějovice 2016**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

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

**V Českých Budějovicích, 24. 3. 2016**

**Martina Lencová**

### **Poděkování**

Děkuji PaedDr. Aleně Váchové za odborné vedení bakalářské práce a poskytování věcných připomínek při jejím zpracování.

## **ABSTRAKT**

Cílem bakalářské práce je zjistit, jak mateřské školy řeší stolování dětí, jaká je jeho organizace v různých mateřských školách a jak přispívá k plnění cílů předškolního vzdělávání. Obsahem teoretické části je charakteristika cílů předškolního vzdělávání, jak je vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, vzdělávací strategie v mateřské škole, možnosti stravování a stolování pro plnění vzdělávacích cílů, legislativní podmínky pro stravování a stolování v mateřské škole, etiketa stolování a vedení předškolních dětí k ní a rozvíjení dovedností a návyků potřebných pro stravování a stolování. Praktická část obsahuje analýzu, jak mateřské školy řeší stolování a k jakým návykům jsou děti vedeny.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

mateřská škola, děti, předškolní věk, vzdělávací program, stolování, stravování, návyky a dovednosti, etiketa

## **ABSTRACT**

The aim of the thesis is to find out how dining is carried out in preschools, what is the organization in various preschools like and how it does contribute to meeting the goals of preschool education. The theoretical part contains the characteristics of goals of preschool education, educational objectives as they are defined in the Framework educational program for preschool education, educational strategies in preschools, eating and dining possibilities in terms of fulfilling the educational goals, legislative conditions for eating and dining in a kindergarten, etiquette of dining, educating preschool children at it and developing the skills and habits necessary for eating and dining. The practical part contains an analysis of how a kindergarten solves dining habits and the way in which children are led.

## **KEY WORDS**

preschool, children, preschool age, framework educational program, dining, eating, habits and skills, etiquette

## OBSAH

ÚVOD .....	7
1 STOLOVÁNÍ JAKO SOUČÁST VZDĚLÁVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE .....	9
1.1 Vzdělávání v mateřské škole.....	9
1.1.1 Cíle dle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání ..	10
1.1.2 Vzdělávací strategie v mateřské škole (metody a formy) .....	11
1.1.3 Možnosti stravování a stolování pro plnění vzdělávacích cílů .....	12
1.2 Legislativní podmínky pro stravování a stolování v mateřských školách .....	13
1.3 Organizace stravování a stolování mateřských škol .....	14
2 ETIKETA STOLOVÁNÍ A VEDENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ K NÍ .....	17
2.1 Etiketa stolování .....	18
2.2 Hygienické návyky a dovednosti .....	19
3 ROZVÍJENÍ POTŘEBNÝCH DOVEDNOSTÍ A NÁVYKŮ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU .....	21
3.1 Vliv výživy na zdraví dítěte předškolního věku .....	22
3.2 Nesprávná výživa a její dopady na zdraví dítě .....	25
4 CÍL PRÁCE A METODIKA .....	27
4.1 Cíl práce a výzkumné otázky .....	27
4.2 Metodika výzkumného šetření .....	27
4.3 Stručný popis stolování ve sledovaných mateřských školách vzhledem .....	28
k výzkumným otázkám	
4.4 Výsledky výzkumného šetření .....	38
4.5 Doporučení pro stolování v mateřských školách .....	40
5 ČINNOSTI A HRY PRO LEPŠÍ PŘÍSTUP DÍTĚTE K ETIKETĚ STOLOVÁNÍ .....	42
ZÁVĚR .....	50
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....	52
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK .....	55

## ÚVOD

Vzdělávání v předškolních zařízeních od roku 1948 probíhalo na základě normativních, centrálně vydaných osnov pro přípravu na vstup do povinného školního vzdělávání. Po roce 1989 začalo docházet k transformaci ve školství, mění se přístup ve výchovně vzdělávací práci, postavení vůči rodičům se dostává na partnerskou úroveň, začínají vznikat alternativní školky. Mateřské školy (MŠ) začínají vytvářet vlastní programy a hledají nové metody ve výchově.

V roce 2001 byl vydán Rámcový vzdělávací program, první školský vzdělávací program, který formuluje rozvoj dítěte v oblasti fyzické, psychické a sociální s ohledem k individuálním možnostem. Cíle předškolního vzdělání vymezuje zákon č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), na který navazuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV), který určuje stanoviska pro přípravu dětí na další vzdělávání a spokojený život. Cílem RVP PV je rozvíjet děti po stránce psychické, fyzické i sociální, aby byly schopné na konci předškolního období zvládat požadované nároky života, především v prostředí rodiny a školy. Učitelé by se měli podílet na rozvíjení dětí, jejich učení a poznávání, na osvojování základních hodnot, na nichž je založena naše společnost, a vést děti k získání osobní samostatnosti. Nejen při činnostech plánovaných, ale za každých situací působit na děti ve všech cílových oblastech a svými postoji je ovlivňovat a motivovat. Podle vyhlášky o školním stravování má být dětem poskytována plnohodnotná strava ve formě vhodné skladby jídelníčku a mezi jednotlivými podávanými jídly mají být dodržovány přesné intervaly, měla by být dodržována zdravá technologie při přípravě jídla a nápojů, zajištěn pitný režim. Nutit děti do jídla je nepřipustné. Otázkou této práce je zjistit, jak MŠ řeší stolování dětí, jaká je jeho organizace a jak přispívá k plnění cílů předškolního vzdělávání.

Důležité je naučit děti zdravému stravování, přispívat k vytváření zdravých životních návyků a postojů, které jsou součástí zdravého životního stylu. Zdravé stravování bylo začleněno do učebních plánů, cílem je přispět k dodržování správné životosprávy, protože v období vývoje dítěte může být nesprávná výživa příčinou závažných onemocnění v dospělosti. Pro každou MŠ je důležitá zdravá výživa dětí, která ovlivňuje tělesný růst, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost.

Způsob života rodiny, názory a hodnoty ovlivňují fyzické, psychické a sociální zdraví dítěte, které v životě uplatňuje sociální návyky získané především v rodině. MŠ se stává součástí širšího okolí rodiny, je první školskou institucí, která nabízí potřebné společenství dětí a podnětné prostředí pro jejich vzdělávání. Současné MŠ rozvíjejí spolupráci s rodinou, umožňují účast ve výchovně-vzdělávacím procesu, kde rodiče názorně získávají podněty a dovednosti jak učit své dítě doma. Naučit děti správně stolovat, je v první řadě úkolem rodiny, ale výchova v MŠ musí návyky upevňovat. Pokud naučíme děti správně stolovat, budou se přirozeně chovat v každé společnosti, u stolu se budou cítit dobře a etiketa stolování se stane samozřejmostí. Děti by si měly včas uvědomit důležitost hygienických návyků a přirozeně je používat v běžném životě, rodiče a učitelé by měli být dobrým příkladem, připomínat a opakovat základní návyky a být důslední při jejich dodržování. Jak jsou předškolní děti vedeny k sebeobslužným dovednostem, které jsou potřebné pro stravování a stolování, a k etiketě správného stolování, je další položenou otázkou této práce.

U dětí žijících mezi lidmi dochází k přirozené sociální potřebě spolupráce, potřebují mluvit o prožitcích z poznávací činnosti, sdělovat své pocity, zkušenosti a zároveň očekávají ohodnocení a výsledky svého jednání, potřebují se ptát, hovořit a mělo by jim být nasloucháno. Hra je základní potřeba dětí, učitelé používají hru jako metodu pro naplnění výchovně vzdělávacích cílů, i pro řízenou činnost hledají zdroje v zajímavých dětských hrách. Někteří rodiče si neuvědomují podstatný přínos her a spontánní učení vidí zjednodušeně a myslí si, že si děti v MŠ jen hrají. Při hře děti využívají myšlení, dovednosti, zkušenosti, mají možnost řešit něco nového, mohou dělat chyby, které zároveň napravují. Proto v praktické části bakalářské práce představím činnosti a hry pro lepší přístup k etiketě stolování a dodržování hygienických návyků, které se stolováním úzce souvisí a mohou být v souladu s RVP PV začleněny do vzdělávací nabídky a využity při plnění dílčích cílů. Při výzkumném šetření využiji kvalitativní metodu (pozorování a rozhovor), budu sledovat, jak probíhá stolování v MŠ a k jakým návykům jsou děti vedeny.

*„A poněvadž kovářem se nelze stát jinak nežli tím, že člověk kuje, písařem psaním, je zapotřebí, aby se děti stávaly lidmi tím, že budou konat lidské práce.“*

(J. A. Komenský)



# 1 STOLOVÁNÍ JAKO SOUČÁST VZDĚLÁVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Vzdělávání předškolních dětí je založeno především na plnohodnotném prožití předškolního věku v MŠ, probíhá zde sociální učení, kdy dochází k utváření individuálně jedinečné osobnosti. Dítě uplatňuje sociální návyky získané především v rodině, předškolní děti napodobují chování, jednání a názory dospělých členů rodiny, přijímají a akceptují autoritu dospělého. Při práci s dětmi si učitelky brzy všimnou, jestli je role rodičů naplňována pravidelně a důsledně. Učitelka v MŠ zastupuje rodiče a napomáhá dětem v osamostatňování (Tomášová 2012: 55 - 62). Vychovat v dětech správné návyky, jak sedět u stolu, držet příbor, sklenici, naučit je zdravit, slušně se chovat na ulici, na návštěvě či v restauraci, jsou hodnoty, které budou uplatňovat celý život (Špaček 2012: 2).

## 1.1 Vzdelávání v mateřské škole

Vzdělávání v předškolních zařízeních od roku 1948 probíhalo na základě normativních, centrálně vydaných osnov pro přípravu na vstup do povinného školního vzdělávání. Po roce 1989 začalo docházet k transformaci ve školství, mění se přístup ve výchovně vzdělávací práci jak po stránce obsahové, tak organizační. Změna nastala i v postavení vůči rodičům z autoritativního na partnerskou úroveň. Začínají vznikat alternativní školky, které čerpají zkušenosti ze zahraničí. MŠ začínají vytvářet vlastní programy a hledají nové metody ve výchově. Velký zájem byl o zavedení inovativních programů Začít spolu a Zdravá MŠ (Tomášová 2012: 53). Programy přináší změnu v přístupu výchovy a vzdělávání, snaží se o vytvoření zdravého prostředí, naučení se životních dovedností a návyků, které vedou ke zdravému způsobu života (Kopřiva 1996: 14).

Vydáním první verze RVP PV v r. 2001 vyvrcholily snahy o kurikulární reformu<sup>1</sup> v MŠ, šlo o první školský vzdělávací program vydaný v roce 2001, formuluje rozvoj dítěte v oblasti fyzické, psychické a sociální s ohledem k individuálním možnostem na

---

<sup>1</sup> Kurikulární reforma je zásadní změna vzdělávání a vzdělávací politiky pro zvýšení a zlepšení kvality vzdělávání a efektivity výsledků vzdělávání. (srv. in: Kurikulární reforma [online])

rozdíl od dřívějšího záměru, kde šlo jen o přípravu dítěte do základní školy (Tomášová 2012: 54 - 55). Předškolní vzdělávání se výrazně proměňuje vydáním Zákona č. 561/2004 Sb., školský zákon, na něj navazuje a Opatřením ministryně školství, mládeže a tělovýchovy byl vydán finální RVP PV s účinností od 1. 3. 2005, který stanovuje cíle předškolního vzdělávání, určuje povinný obsah a podmínky jak se bude ve vzdělávání postupovat. MŠ si během let 2005 – 2007 připravily své školní vzdělávací programy (ŠVP) v souladu podle RVP PV. ŠVP vychází ze skutečných přirozených podmínek a možností každé MŠ, měl by vytvářet celek, kde jednotlivé části budou na sebe navazovat a poskytovat zajímavé podněty k činnostem. Každý ŠVP je originál, který je nepřenosný do jiných podmínek MŠ, má být veřejným dokumentem s obsahem obecných informací. ŠVP je navržen pro celou MŠ, na rozdíl od třídního vzdělávacího programu (TVP), který respektuje konkrétní podmínky třídy, obsah a náročnost je přizpůsobena možnostem a zkušenostem dětí. Vychází ze ŠVP, ale jde o otevřený pracovní plán učitele, jenž je vytvářen postupně a připravuje způsob i postup jeho realizace – formy, metody a prostředky (Vědecký ústav pedagogický 2006: 5 – 19).

### **1.1.1 Cíle dle Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání**

RVP PV rozpracovává cíle vzdělávání do čtyř cílových kategorií (rámcové cíle, klíčové kompetence, dílčí cíle, dílčí výstupy) v podobě záměrů a výstupů v úrovních obecné a oblastní. Jednotlivé kategorie na sebe navazují a jsou vzájemně propojené.

Rámcové cíle se řadí do obecné úrovně, záměrem je rozvíjet děti po stránce psychické, fyzické i sociální, aby byly schopné na konci předškolního období zvládat vyžadované nároky života, především v prostředí rodiny a školy. Učitelé by se měli podílet na rozvíjení dětí, jejich učení a poznávání, na osvojování základní hodnoty, na nichž je založena naše společnost a vést děti k získání osobní samostatnosti.

Pokud jsou rámcové cíle naplňovány, vzdělání směřuje k utváření klíčových kompetencí, jejichž základy jsou vytvářeny již v předškolním věku dětí a vedou k dalšímu rozvíjení a vzdělávání. Pro předškolní vzdělávání jsou za podstatné považovány kompetence: k učení, k řešení problému, ke komunikaci, sociální a personální, činnostní a občanské. Soubor klíčových kompetencí poukazuje, kam

směřovat a o co usilovat, představuje výstupy, které je možné dosáhnout v předškolním vzdělávání.

Dílčí cíle patří do úrovně oblastní, vyjadřují konkrétní záměry ve vzdělávací oblasti: biologické, psychologické, interpersonální, sociálně-kulturní a environmentální. Výstupy, které je možno v této úrovni vzdělávání považovat za dosažitelné, jsou dílčí výstupy vzdělávání. Každé dítě, které opouští MŠ, může dosahovat výstupů podle svých individuálních potřeb a možností. Učitel sleduje proces osvojování jednotlivých způsobilostí v rámci třídy i u jednotlivých dětí a hledá postup, kterým by přinášel co nejvíce dovedností a poznatků, které vedou k postupnému zdokonalování.

### **1.1.2 Možnosti stravování a stolování pro plnění vzdělávacích cílů**

Možnosti pro plnění vzdělávacích cílů RVP PV jsou přehledně zpracovány do jednotlivých vzdělávacích oblastí a propojeny tak, aby vedly k naplňování cílů a k dosahování výstupů, jsou zpracovány srozumitelně, aby učitelé mohli s jejich obsahem dále pracovat a nabízet mnohostranné a pestré činnosti.

V oblasti biologické nazvané Dítě a jeho tělo je záměrem vzdělávání učit děti sebeobslužným dovednostem a vést je ke zdravým životním návykům, které jsou základem zdravého životního stylu. Tyto cíle lze plnit prostřednictvím stolování a stravování. Oblast interpersonální, nazvaná Dítě a ten druhý seznamuje děti s pravidly stolování a slušného chování ve vztahu k druhému (vzájemně si pomáhají, poznávají odlišnosti, protože některé děti nemohou jíst všechny potraviny např. z důvodů zdravotních nebo etnických). Sociálně-kulturní oblast nazvaná Dítě a společnost je zaměřena na poznávání pravidel společenského soužití, učitelé podporují rozvoj schopnosti žít ve společnosti ostatních lidí (ke třídě, k ostatním dětem, k rodině). V environmentální oblasti nazvané Dítě a svět je důležité založit u dětí povědomí o okolním světě. Poznávání jiných kultur i prostřednictvím stravy nebo jejího podávání učitelé naplňují vzdělávací cíle na téma stolování a stravování.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2004). [online]. [akt. 2015-11-21]. Dostupný z WWW: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf)

### 1.1.3 Vzdělávací strategie v mateřské škole (metody a formy)

V praxi MŠ se předložená specifika z RVP PV uplatňují ve ŠVP a TVP (Tomášová 2012: 58). Prostředí MŠ by mělo být dostatečně inspirativní, mělo by zahrnovat přiměřené množství podnětů pro rozvoj přirozené touhy poznávat a objevovat. RVP PV umožňuje MŠ využívat různých forem i metod vzdělávání. Učitelky se přizpůsobují místním podmínkám, možnostem a potřebám jednotlivé školy a dosažené úrovni dětí ve třídě. Metody prožitkového a kooperativního učení hrou a činnostmi jsou založeny na skutečných zážitcích dítěte a potřebou objevovat a poznávat nové. Prožitkové učení hraje v rozvoji dětí mimořádnou roli, aktivně se účastní, objevují, poznávají a zapojují se do prožívané situace. Děti pronikají do problému, kdy musí situaci řešit a rozhodnout se jak postupovat, tím jsou vyvolány žádoucí změny v chování a názorech. MŠ poskytuje vhodné prostředí a podmínky umožňující volný pohyb dětí, spojení do různě početných skupin, realizace probíhá nejen v interiéru a exteriéru školy, ale i při pobytu venku, na výletech, apod., kde děti získávají potřebné životní zkušenosti.

Sociální učení má v procesu vzdělávání také významnou roli, je založené na principu přirozené nápodoby a v průběhu života probíhá neustále. Pobyt dětí v MŠ je považován za první socializaci dítěte do společenství, dochází k začlenění jedince do skupin a vytvoření role předškoláka, dochází k sociální interakci a komunikaci, kde si děti osvojují očekávané způsoby chování spontánně a mechanicky. Děti navazují vztahy na základě sympatií, sdružují se podle společných zájmů a činností, které je spojují. Učitelky rozvíjejí sociální učení nápodobou, odezíráním a očekáváním jak modelové situace řešit (Tomášová 2012: 62 - 64).

Při společném stolování probíhá prožitkové učení a významný je vzor pedagoga, který současně poskytuje dětem zpětnou vazbu a tím posiluje pozitivní chování. Pro rozvoj správných návyků učitelé využívají i hrové metody a práci s příběhy.

## 1.2 Legislativní podmínky pro stravování a stolování v mateřských školách

Při vzdělávání dětí je potřeba dodržovat základní podmínky, které jsou legislativně vymezeny příslušnými právními normami. Legislativní podmínky pro školní stravování se řídí školským zákonem a prováděcí vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Vyhláška určuje rozsah školního stravování, organizaci a úplatu za školní stravování, vymezuje stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, kterým je poskytováno stravování dle § 122 školského zákona v rámci hmotného zabezpečení, § 2 zákona č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních, kde jde o plné přímé zaopatření, nebo internátních služeb a v rámci preventivně výchovné péče, zde jsou zajištěny celodenní služby dle § 16 zákona č. 109/2002 Sb.

Školní stravování se řídí výživovými normami, kde je průměrná spotřeba vybraných druhů potravin vypočtena na strávnicka a den v gramech v příloze č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

hlavní a doplňková jídla	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 let přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10

Finanční limity na nákup potravin jsou uvedeny v příloze č. 2 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. rozděleny podle věkových skupin strávníků na hlavní a doplňkové jídlo.

### Finanční limity Kč/den/strávník

#### Strávníci do 6 let

snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00

na nápoje 3,00 až 5,00<sup>3</sup>

Vyhláška o předškolním stravování č. 14/2005 Sb. stanovuje podle školského zákona v § 4 způsob stravování dětí při přijetí do MŠ. Ředitel MŠ po dohodě se zákonným zástupcem dítěte určí způsob a rozsah stravování tak, aby se dítě stravovalo vždy, když je přítomno v MŠ v době podávání jídla.<sup>4</sup>

RVP PV v návaznosti na vyhlášky a předpisy podrobněji doplňuje další podmínky pro lepší kvalitu poskytovaného vzdělávání a životosprávu dětí. Podle vyhlášky je dětem poskytována plnohodnotná strava ve formě vhodné skladby jídelníčku a mezi jednotlivými podávanými jídly jsou dodržovány předepsané intervaly, samozřejmě by mělo být dodržování zdravé technologie při přípravě jídla a nápojů. V průběhu dne mají děti k dispozici dostatek tekutin. Nutit děti do jídla je nepřipustné. Důležité je naučit děti zdravému stravování, přispívat k vytváření zdravých životních návyků a postojů, které jsou součástí zdravého životního stylu. RVP PV popisuje věcné podmínky MŠ, které příznivě ovlivňují vymezenou a požadovanou kvalitu. Plně vyhovující jsou tehdy, pokud má MŠ dostatečně velké prostory (podlahová plocha, objem vzduchu). Dětský nábytek, umývárny, toalety, lůžka a tělocvičné nářadí jsou přizpůsobeny antropometrickým<sup>5</sup> požadavkům a odpovídají počtu dětí. Jsou vyrobeny s ohledem na bezpečnost dětí (bez ostrých rohů a hran), ze zdravotně nezávadných materiálů a estetického vzhledu.<sup>6</sup>

### 1.3 Organizace stravování a stolování mateřských škol

Organizace stravování a stolování na konkrétních MŠ je vymezena ve ŠVP a upřesněna v TVP, který je flexibilní, aby mohl reagovat na aktuální změny a potřeby

---

<sup>3</sup> Zákony pro lidi.cz (2005). *Vyhláška o školním stravování* [online]. [akt. 2015-11-23]. Dostupný z WWW: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107/>

<sup>4</sup> Zákony pro lidi.cz (2005). *Vyhláška o předškolním stravování* [online]. [akt. 2015-11-23]. Dostupný z WWW: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-14#p4>

<sup>5</sup> Antropometrie se zabývá měřením, popisem a rozbořením tělesných znaků charakterizujících růst a stavbu těla. (srv. in: Velký lékařský slovník [online])

<sup>6</sup> Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2004). [online]. [akt. 2015-11-21]. Dostupný z WWW: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf/](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf/)

jednotlivých tříd a dětí, časy stolování jsou zpravidla pevně stanovené. Učitelé vedou děti k samostatnosti při stolování, k sebeobsluze a k dodržování společenských a hygienických návyků, aby docházelo k naplnění cílů vzdělávání RVP PV. Formou nápodoby činnosti dospělých by měli učit děti zásadám správného stolování, připravování jídel a obsluhování u stolu. Transformací ve školství došlo ke změně ve vzdělávání a zdravé stravování bylo začleněno do učebních plánů, cílem je přispět k dodržování správné životosprávy a vést děti ke zdravému životnímu stylu. Velký zájem MŠ projevily o projekty na podporu zdraví a výchovu ke zdravému způsobu života.

Projekt Zdravá mateřská škola pokládá za hlavní „zdravé“ pojetí výchovy a vzdělávání, vytvoření zdravého prostředí a osvojení životních návyků a dovedností, které budou považovány za zdravý způsob života (Kopřiva 1996: 14). Hlavními oblastmi podpory zdraví je vytvářet podmínky pro zdravé prostředí, vychovávat děti ke zdravému životnímu stylu a pracovat na osobním rozvoji a sebevzdělávání, spolupracovat s rodiči, učiteli základních škol či představiteli obcí a měst (Kopřiva 1996: 32). Na zásady projektu Zdravá mateřská škola navazuje Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole, podporu zdraví uplatňuje ve všech oblastech rozvoje předškolního dítěte (Havlíková a kol. 2000: 9). Zdravá výživa je jednou ze zásad projektu. Pro MŠ podporující zdraví je důležitá zdravá výživa, která ovlivňuje tělesný růst, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost. Strava musí být pestrá, vyvážená a plnohodnotná (dostatek ovoce, zeleniny, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilných výrobků a vhodných tekutin). Předškolní věk je rozhodující pro zakládání vhodných stravovacích návyků, na kterých se kromě rodiny významně MŠ podílí (Havlíková a kol. 2000: 56 – 57).

Program Skutečně zdravá škola a školka vychází ze zkušeností podobného programu realizovaného ve Velké Británii, do kterého se zapojilo více než 5 tisíc škol. Prosazuje transformaci školního stravování, chce zlepšit kvalitu jídel a tím ovlivnit zdraví dětí a celé společnosti. Kvalitní stravování, podle doložených vědeckých výzkumů, je spojeno s lepšími výsledky ve škole, děti lépe spolupracují, udržují déle pozornost a má vliv na další pozitivní vlastnosti v chování dětí. Vzdělávací program se zabývá vztahem mezi jídlem, kulturou, zdravím a životním prostředím. Usiluje o změnu

výživové pyramidy<sup>7</sup> s cílem zdravé stravy pro děti ve školách i v rodinách (např. zvýšení množství zeleniny, snížení cukrů, snížení množství doporučených živočišných bílkovin a zvýšení příjmu rostlinných bílkovin). Výživová pyramida nebyla v České republice, na rozdíl od zahraničí, roky aktualizována.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> Výživová pyramida je nástroj, který ukazuje, jak by se měl člověk správně stravovat a v jakém poměru by měly být různé potraviny zastoupeny v jídelníčku. (srv. in: Skutečně zdravá škola [online])

<sup>8</sup> Skutečně zdravá škola (2015). [online]. [akt. 2015-11-30]. Dostupný z WWW: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/>



## 2 ETIKETA STOLOVÁNÍ A VEDENÍ PŘEDŠKOLNÍCH DĚTÍ K NÍ

Správnému stolování by se měly děti učit, jakmile začnou přijímat potravu vsedě, aby se jim vrylo do paměti, protože čím dřív začneme, tím lépe. Přijímat stravu by mělo v dětské stoličce a neměla by nastat situace, kdy rodiče běhají za dítětem se lžičkou pokrmu po bytě. Od jednoho roku se učí dítě jíst samo, najíst se lžící by mělo umět ve dvou letech a před nástupem do MŠ by mělo zvládnout používání příboru. Naučit dítě správně stolovat, je v první řadě úkolem rodiny, ale i výchova v MŠ musí návyky upevňovat. Pokud naučíme dítě správně stolovat, bude se přirozeně chovat v každé společnosti, u stolu se bude cítit dobře a etiketa stolování se stane samozřejmostí.<sup>9</sup>

Základní pravidla stolování by měla být v rodině dodržována a každý by je měl zvládat už od dětství. Zvýšenou pozornost by měla rodina věnovat stolování alespoň o víkendů a ve sváteční dny. Sváteční stůl by měl být vhodně prostřen a členové rodiny by neměli přicházet ke stolu v domácím nebo pracovním oblečení. Tématem konverzace by nemělo být řešení rodinných problémů, protože příjemně prožité chvíle s rodinou zvyšují pocit soudržnosti.<sup>10</sup>

Děti by měly vědět, jak se mají u stolu chovat, aby je v budoucnu nepřekvapila návštěva restaurace s kamarády a necítily se trapně, protože je to doma nenaučili (Špaček 2011: 49).

Dítě a pravidla stolování:

- než si sedne ke stolu, umyje si ruce,
- vždy má svoje nádobí a příbor (nedáváme mu pokrm za svého talíře),
- s jídlem si nehraje a neničí ho,
- na otírání úst používá ubrousek,
- je-li vhodný čas, stolujeme vždy všichni,
- pokud ostatní jedí, nedovolíme dítěti, aby odešlo od stolu,

---

<sup>9</sup> Frau.cz – Magazín pro ženy (2015). *Etiketa stolování: Pravidla, zásady* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.frau.cz/etiketa-stolovani-pravidla-zasady/>

<sup>10</sup> Chování.eu. *Stolování* [online]. [akt. 2016-01-03]. Dostupný z WWW: <http://www.chovani.eu/stolovani/c17/>

- pokud už všichni dojedli a dospělí pokračují v hovoru, vedeme dítě k tomu, aby se zeptalo, zda smí odejít.<sup>11</sup>

## 2.1 Etiketa stolování

Etiketa je souhrn přijatých a dohodnutých zvyků a obyčejů, kterými se řídí naše vztahy, je výrazem pro slušnost a zdvořilost. Normy společenského chování se vytvářely po staletí na základě společenské nutnosti a potřeby, některá s dlouhou tradicí trvají dodnes, jiná se přizpůsobují moderní době. V každé společnosti existuje etiketa, kde každý jedinec si uvědomuje, jaké chování se od něho očekává vůči ostatním a od ostatních vůči němu. Její znalostí člověk získává sebevědomí, chová se způsobem odpovídající situaci a dovede se řídit společenskými pravidly hry, proto je velmi důležité, aby se stala běžnou součástí každodenního života.<sup>12</sup>

Jak se chováme u stolu:

- sedíme zpřímá, neopíráme lokty o stůl, pokud nejíme, tak ruce opíráme o hranu stolu jen do poloviny loketní kosti, nedáváme je do klína,
- při jídle držíme lokty u těla, neopíráme ruce o stůl,
- látkový ubrousek položíme do klína, po jídle ubrousek složíme a odložíme na stůl vedle talíře,
- papírový ubrousek necháváme na stole, po jídle ubrousek složíme a položíme do talíře,
- ubrousky používáme kdykoliv cítíme, že máme stopu jídla nebo nápoje na ústech a vždy před napitím,
- sklenice udržujeme v čistotě, pozor na stopy jídla na okrajích nebo na mastné otisky prstů,
- polévku nevyjídáme až do dna, úder o dno talíře svědčí o nedostatku sebeovládání,

<sup>11</sup> Frau.cz – Magazín pro ženy (2015). *Etiketa stolování: Pravidla, zásady* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.frau.cz/etiketa-stolovani-pravidla-zasady/>

<sup>12</sup> Chování.eu. *Etiketa a její historie* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.chovani.eu/etiketa-a-jeji-historie/c57/>

- pokud jíme polévku z talíře, necháme lžíci na talíři, jíme-li polévku z misky s podšálkem, položíme lžíci na podšálek,
- pokud jíme vývar z bujónové misky s oušky, poslední třetinu polévky můžeme vypít,
- při obědě s větším počtem chodů, odebíráme příbory od vnější strany směrem k talíři,
- příbor opíráme o středy dlaní a ukazováčky tlačíme na horní plochu vidličky a nože, vidličku držíme hroty směrem dolů,
- jíme-li jídlo, které nemusíme krájet (asijská jídla, těstoviny, rizoto), vezmeme vidličku do pravé ruky, hroty nahoru a držíme ji jako lžíci,
- těstoviny jíme vidličkou v pravé ruce, můžeme si vypomáhat lžící v levé ruce a v její prohlubni natáčíme špagety na vidličku,
- moučník můžeme jíst vidličkou i lžičkou, vidličku dáme do levé ruky, lžičku do pravé a používáme ji jako nůž (krájíme palačinku, přihrujeme krémy, šlehačku a vidličkou podáváme do úst) nebo jíme jen vidličkou či jen lžičkou,
- kuřecí stehno můžeme vzít do ruky, kost zabalíme do ubrousku, ale jen doma, v restauraci maso z kosti jen okrojíme a kost neokusujeme (Špaček 2011: 138 – 144).

## 2.2 Hygienické návyky a dovednosti

Téma hygieny je velmi důležité, protože dítě předškolního věku si vytváří hygienické návyky pro celý svůj život, proto je nezbytné seznámit děti se základními hygienickými pravidly, která mají především význam jako ochrana proti přenosu infekčních chorob. Pojmy viry a bakterie jsou pro děti velmi nenázorné a neuvědomují si důležitost hygieny. Proto je potřeba děti seznámit s neviditelnými nepřáteli, kteří mají na svědomí různé nemoci a jestli si budou mýt ruce, omývat věci, které používají, správně se stravovat, zapojí pohybovou aktivitu, při které posilují tělo, tak se nepřítelům lépe ubrání. Děti by si měly uvědomit důležitost hygienických návyků a přirozeně je používat v běžném životě, rodiče a učitelé by měli být dobrým příkladem, připomínat a opakovat základní návyky a být důslední při jejich dodržování.

Desatero hygienických dovedností pro děti:

- myj si ruce
- čisti si zoubky
- starej se o své oblečení
- snaž se sám obléknout, svléknout, sám zout a about
- starej se o hračky
- udržuj pořádek
- běhej, skákej, pohybuj se
- jez hodně ovoce a zeleniny
- hodně pij
- odpočívej po obědě<sup>13</sup>

Mezi další důležité hygienické návyky patří např.: jídlo spadlé na zem nejíme, před konzumací omýváme ovoce a zeleninu a nejíme zkažené a plesnivé potraviny.

---

<sup>13</sup> Kupcová, M. (2004). Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů. *Hygiena se skřítkem Domíkem* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/25/HYGIENA-SE-SKRITKEM-DOMIKEM.html/>

### 3 ROZVÍJENÍ POTŘEBNÝCH DOVEDNOSTÍ A NÁVYKŮ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Rodinné prostředí je prvním místem, kde dítě získává první zkušenosti a poznatky o okolí, ve kterém žije. Způsob života rodiny, názory a hodnoty ovlivňují fyzické, psychické a sociální zdraví dítěte, v životě uplatňuje návyky získané především v rodině. MŠ se stává součástí širšího okolí rodiny, je první školskou institucí, která nabízí potřebné společenství dětí a podnětné prostředí pro jejich vzdělávání. Současné MŠ rozvíjejí spolupráci s rodinou, umožňují účast ve výchovně-vzdělávacím procesu, rodiče názorně získávají podněty a dovednosti jak učit své dítě doma. Někteří rodiče si neuvědomují, že svým nevhodným jednáním a chováním jsou dítěti špatným příkladem, proto pobyt v MŠ může být inspirující, mohou pozorovat dítě v odlišném prostředí, jak komunikuje s ostatními dětmi a učitelkou při činnostech a hrách. U nově přijatých dětí pomáhá přítomnost rodiče ke snazší adaptaci na nové prostředí (Havlínová a kol. 1995: 92 – 94).

U dětí žijících mezi lidmi dochází k přirozené sociální potřebě spolupráce, potřebují mluvit o prožitcích z poznávací činnosti, sdělují své pocity, zkušenosti a zároveň očekávají ohodnocení a výsledky svého jednání, potřebují se ptát, hovořit a mělo by jim být nasloucháno, dospělý by měl být divák, posluchač a rádce, jeho účast je v předškolním věku velmi důležitá. Pokud nedojde k naplnění potřeby ptát se, v pozdějším věku hrozí u dítěte nezájem a lhostejnost. Čtyřleté děti potřebují vedle sebe dětskou společnost, pozorují ostatní při hrách, které jsou jejich hlavní činností a rozvíjí všechny schopnosti předškolního dítěte (Havlínová a kol. 1995: 88 – 89).

Někteří rodiče si neuvědomují podstatný přínos her a spontánní učení vidí zjednodušeně a myslí si, že si děti v MŠ jen hrají. Neuvědomují si, že je náročnější nastavit činnosti tak, aby dítě nepostřehlo, že se vlastně učí, udržet jeho pozornost a aktivitu, než děti posadit a jen přednášet. Hra je základní potřeba dětí, učitelé používají hru jako metodu pro naplnění výchovně vzdělávacích cílů, i pro řízenou činnost<sup>14</sup> hledají zdroje v zajímavých dětských hrách (Kořátková 2008: 105 – 106). Hra je

---

<sup>14</sup> Při řízené činnosti je dětem profesionálně zprostředkováváno poznávání světa, vytvořen prostor pro získávání nových vědomostí, názorů, dovedností a názorů, činnosti jsou tematicky propojené a vytvářejí smysluplný celek. (srv. in: Svobodová 2007: 54)

činností, kde děti využívají své myšlení, dovednosti, zkušenosti, mají možnost poznávat a řešit něco nového, mohou dělat chyby, které zároveň napravují. Rozvíjejí své dispozice, seberealizují se podle svého individuálního tempa. MŠ umožňuje dětem pobývat v podnětném prostředí, učitelé volí zajímavý způsob hry, vstupují do činnosti, snaží se děti hrou provést a přináší důležité podněty, které vedou k rozvoji obecných a praktických vědomostí, dovedností a návyků, jenž děti budou uplatňovat v dalším školním vzdělávání (Koťátková 2008: 114 – 148).

Ze spontánní hry vychází například hra v roli, je jedním z principů dramatické výchovy, pro dítě není problém stát se zvířetem, stromem, maminkou nebo tatínkem, ztvárňuje roli, ale současně je samo sebou. Učitel je při hře v roli partnerem, ale zároveň vysvětluje situaci, motivuje a pobízí děti k určité akci, děti přejímají morální hodnoty v oblasti vztahů, pravidel a vzájemného respektování a tím si formulují vztah ke světu (Svobodová, Švejdrová 2011: 77 – 90).

### **3.1 Vliv výživy na zdraví dítěte předškolního věku**

Zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj dětí, podílí se na stavu současného a budoucího zdraví. V předškolním období dochází k největším změnám organismu a růstu. Plnohodnotnou stravou je strava pestrá, u které posuzujeme hledisko kvantitativní, kde jde především o energetickou hodnotu potravy a hledisko kvalitativní, které představuje biologickou hodnotu a rozložení příjmu stravy v průběhu dne. Dětská strava by měla obsahovat: libová masa, drůbež, ryby, mléko, mléčné výrobky, obilniny, luštěniny, zeleninu, ovoce, ovocné šťávy a neslazené nápoje. Pro zdraví dětí je velmi důležité dodržovat pitný režim. Styl výživy zakládá rodina a dítě napodobuje zvyky, ale MŠ se výrazně podílí na vytváření stravovacích návyků (Havlíková a kol. 1995: 49 – 51).

Učitelka by měla naučit děti základy zdravé výživy a správné stolování, v MŠ by měly s chutí jíst s vědomím, že jídlo je radost a společenská záležitost. Společným stolováním v MŠ se učí stravovat ve společnosti vrstevníků, získávat správné návyky a základy společenského chování.

Pod bodem životospráva v RVP PV je stanoveno, že je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla. Poprvé v historii se může dítě rozhodnout samo kolik a jaké jídlo sníst.

Násilným nucením se může projevit neofobie, strach z nového a neznámého. Proto učitelé zkoušejí dětem vysvětlit, proč odmítaný pokrm konzumovat, jak je důležitý a prospěšný pro organismus. Dítě musí mít čas si na nový pokrm zvyknout, učitelé opakovaně zkouší podávat pokrm na malém talířku a v malém množství, ale nesmí dítě nutit. Pokud sní sebemenší sousto, dítě pochválí a chválou nešetří i při příchodu rodičů.<sup>15</sup>

V MŠ dostávají děti stravu chutnou, pestrou, nutričně vyváženou, připravenou podle zdravotně-hygienických parametrů. Děti mají možnost ochutnat některá jídla, která z rodiny neznají, tím si obohatí jídelníček, který přispívá ke zdravému životnímu stylu. Pokud dětem jídlo chutná a je samozřejmostí, tak pochvala a odměňování za snědené jídlo může být rizikem (Svobodová 2007: 54 - 55). Rodiče dětem často slibují, že když jídlo sní, tak dostanou bonbón, čokoládu, zmrzlinu atd., ale pro výživu dětí je to špatné, není vhodné, aby jedly za odměnu. Dávání odměn nebo chválení může vytvořit návyk, který musíme používat víc a víc, abychom udrželi děti motivované.

Výživová doporučení pro obyvatele České republiky vydává Ministerstvo zdravotnictví. Pro výběr vhodných potravin byla vypracována výživová pyramida, která by měla být návodem jak se správně stravovat, aby populace zdravotně prospívala. Výživová doporučení vedou více k opaku, problém představuje naprostý přebytek sacharidů, nevhodné je i omezování tuků a chybí informace o tekutinách. Zelenina by měla tvořit základ pyramidy, ale je až na druhém místě. Odborníci výživovou pyramidu kritizují, protože jsou zde zastaralá doporučení, která neodpovídají moderním poznatkům.<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> Marttová, M. (2005). *Nutit nebo ne?* [online]. [akt. 2015-12-18]. Dostupný z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/nutit-nebo-ne/>

<sup>16</sup> Jermářová, A. (2013). *Výživa a zdraví v 21. století* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.annajermarova.cz/jak-zdrava-jsou-oficialni-vyzivova-doporuceni/>

obr. 1: Výživová pyramida



V roce 2012 se podařilo specialistce na zdravotní prevenci a výživu PharmDr. Margrit Slimákové zpracovat a zveřejnit Zdravý talíř. Vychází z moderních vědeckých poznatků a měl by nahradit současná doporučení a potravinové pyramidy.<sup>17</sup> Zdravý talíř by měl být inspirací především pro rodiče a učitele MŠ, kteří by měli dětem nenápadně vysvětlit, jak je pro ně správná strava důležitá a když se nebudou řídit pokyny, tak nebudou mít dostatek energie potřebné k životu a budou nemocné. Podstatné je jít dětem příkladem, protože děti předškolního věku si upevňují vzorce chování, ale bohužel v reálném životě se většina rodičů správně nestravuje a děti napodobují jejich zlozvyky.

---

<sup>17</sup> Slimáková, M. (2012). *Zdravý talíř* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.margrit.cz/zdravy-talir/>



obr. 2: Zdravý talíř

# ZDRAVÝ TALÍŘ

## Zelenina

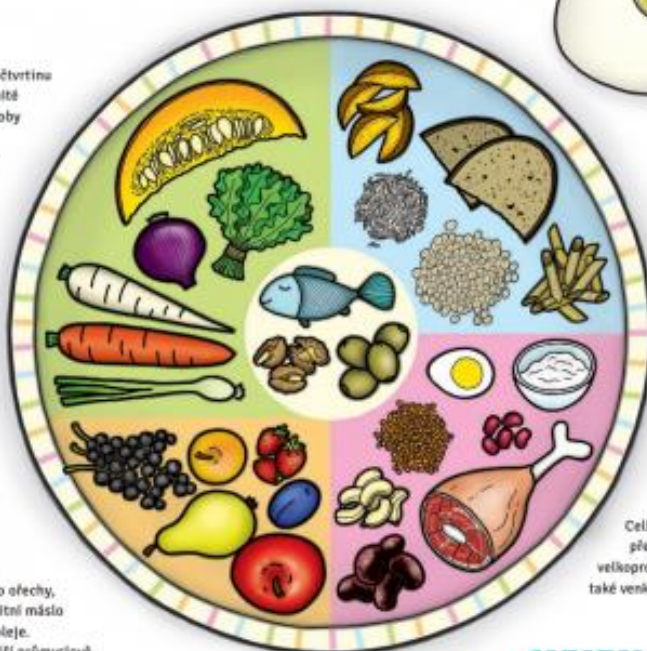
Zelenina by měla tvořit nejméně čtvrtinu příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby sníte, tím lépe. Hranolky se k zelenině nepočítají a brambory patří svým složením spíše k polysacharidům.

## Ovoce

Ovoce tvoří druhou čtvrtinu talíře. Nejzdravější a nejvýživnější je jíst sezónní ovoce různých druhů a barev. Příjem ovoce je možné nahradit konzumací zeleniny.

## Oleje a tuky

Oleje a tuky jsou nejhodnotnější v superzdravých potravinách jako ořechy, avokádo či ryby. Vhodné je i kvalitní máslo a za studena lisované rostlinné oleje. Nejezte margaríny a omezte i další průmyslově upravené tuky a oleje.



## Tekutiny

Tekutiny jsou nejlepší v podobě čisté vody a neslazených čajů. Slazené nápoje a čaje raději zcela vynechte.

## Polysacharidy

Polysacharidy jsou nejlepší v přirozené podobě. Například jáhly, ovesné vločky, žitné kváskové chleby či divoká rýže. Důležité je omezovat požívání výrobků z nevhodné bílé mouky.

## Bílkoviny

Bílkoviny získáte nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semenek, zakysaných mléčných výrobků, vajec či masa. Většinou z nás prospívá vyšší podíl rostlinných zdrojů bílkovin. Vyberte si dle své chuti i stravovací filozofie.

## Životní styl

Celkově doporučují upřednostňovat přirozené potraviny před polotovary, lokální a bio potraviny před nekvalitní velkoprodukcí a dovozem. Kromě zdravé stravy si dopřávejte také venkovní pohyb, dostatek spánku, přátel a dobré nálady!

[www.zdravytalir.info](http://www.zdravytalir.info)

## 3.2 Nesprávná výživa a její dopady na zdraví dítěte

V období vývoje dítěte může být nesprávná výživa příčinou závažných onemocnění v dospělosti. Pro růst dítěte je nebezpečný nedostatečný i nadměrný příjem energie, vybraných živin, stopových prvků a vitamínů. MŠ zajišťuje velkou část denního příjmu potravy dítěte a doplňuje přijímanou stravu v rodině, snaží se o nápravu nevhodných výživových návyků a zvyklostí. Dětská strava by neměla obsahovat: tučná a smažená jídla, uzeniny, dráždivé koření, sůl, velké množství sladkostí a přeslazené nápoje (Havlíková a kol. 1995: 49 – 51).

Důsledkem současného životního stylu je zvýšený růst nadváhy a obezity u dětí, která je spojena s vyšším rizikem vzniku civilizačních onemocnění (např. cukrovka, vysoký krevní tlak, srdce, cév, kloubů, zvýšená hladina cholesterolu). Dostatek cenově dostupných, ale naprosto podřadných potravin, vede k přejídání a tím dochází

k nadměrnému příjmu energie (Fořt 2004: 12 – 16). Všichni, kteří jsou odpovědni za výživu dětí, by si měli uvědomit, pod jakým tlakem se nachází: jsou rozmazlovány prarodiči, přebírají nevhodné návyky rodičů a pod tlakem reklamy upřednostňují nevhodné potraviny a podléhají trendu restaurací typu „fast food“. Reklama vysílána mezi dětskými programy vychvaluje především nevhodné tučné a sladké výrobky, potom je náročné jim vysvětlit, že to není správné a realita pozdějších důsledků dítě nezajímá. Zdravou stravu pokládají za nechutnou (tak to slyší někteří od dospělých) a důležitost správného jídelníčku nechtějí akceptovat, proto je náročné je přesvědčit. V první řadě by si rodiče měli uvědomit důležitost složení stravy, která ovlivňuje aktuální zdraví dítěte, které by si mělo udržet po celý život (Fořt 2004: 59 – 61). Ve spoustě rodin jsou v oblibě jídla, která jsou rychle hotová a rozhodně nepatří do kategorie zdravé výživy – párky, hranolky, smažená masa, pizza, langoše atd. Potom děti v MŠ odmítají jídlo s jemnější chutí a méně tučné, protože jsou z domova zvyklé na hodně koření, soli, cukru a tuku.<sup>18</sup>

Nadváha je spojena i s nedostatkem pohybu (televize, počítač), proto pravidelná fyzická aktivita a sport jsou podstatnou podmínkou dobrého zdraví a základní prevencí vzniku nadváhy a obezity (Fořt 2004: 29).

---

<sup>18</sup> Košťálová, A. (2006). *Výživa dětí v předškolním věku* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-vyziva-deti-v-predskolnim-veku.html/>

## 4 CÍL PRÁCE A METODIKA

### 4.1 Cíl práce a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je analyzovat jak MŠ řeší stolování, jaká je jeho organizace v různých MŠ a jak stolování přispívá k naplňování cílů předškolního vzdělávání. Výzkumné šetření bylo provedeno ve 13 MŠ z Jihočeského kraje, Plzeňského kraje, Středočeského kraje a v Praze. MŠ jsou běžné a různého alternativního zaměření (ekologická, farmářská, lesní, internátní), nejsou uvedena místa ani jména MŠ, kde byla analýza provedena. MŠ byly pro přehlednost náhodně označeny písmeny A – L.

Z cílů bakalářské práce vycházejí čtyři výzkumné otázky, ve kterých budou postupně analyzovány všechny MŠ:

1. Jak probíhá stravování v MŠ?
2. Jak je zajištěn pitný režim během celého dne?
3. K jakým návykům jsou děti během stolování vedeny?
4. Jaká je celková atmosféra u jídla?

### 4.2 Metodika výzkumného šetření

Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativní metodou, v průběhu celého dne jsem pozorovala, jak probíhá stolování v MŠ a k jakým návykům jsou děti vedeny. Poznatky jsem doplnila po rozhovoru s učitelkou.

Hlediska pozorování:

Prostor pro stolování - vyhrazený prostor (jídelna, třída), mají děti své stálé místo nebo si mohou sednout, kam chtějí.

Průběh svačiny – berou si děti samy jídlo z táců, podává jim svačinu učitelka nebo provozní pracovnice, podílejí se na přípravě.

Průběh oběda – podílejí se děti na přípravě prostírání nebo jim talíře a příbory připravuje učitelka nebo provozní pracovnice, kdo nalévá polévku, jak je podáván hlavní chod, jak děti uklízí použité nádoby a zbytky jídla, způsob podávání salátů a

kompotů, přidávání jídla, nucení do jídla, držení příboru, konverzace u jídla a motivování k ochutnávání.

Jaké jsou používány před stravováním rituály – přejí si dobrou chuť, jiné nebo žádné.

Jak je zajištěn pitný režim – kde je pití umístěno, nalévají si děti samy, umývají si děti samy hrnečky nebo je odkládají na vyhrazený prostor.

Hygienické návyky – používají ubrousky, myjí si ruce před jídlem a po jídle, jsou vedeny k udržování svého místa v čistotě.

### **4.3 Stručný popis stolování ve sledovaných mateřských školách vzhledem k výzkumným otázkám**

#### **Jak probíhá stravování v MŠ?**

**MŠ A** (28 dětí, věk 3 – 6 let) – pro stolování je vyhrazena jídelna, kde má každý své místo a židličku označenou školní značkou. Nejmenší děti mají svačinu připravenou na stole, předškoláci si samy berou z táců, na kterých je většinou nachystaný chléb nebo rohlíky s pomazánkou, miska s ovocem či zeleninou, děti si berou jeden kus ovoce nebo zeleniny, povinný je jeden kus pečiva, zbylé namazané pečivo si mohou přidat. U oběda má každý na svém místě nachystaný talíř s polévkou, příbor, salát nebo kompot, pokud ten den je součástí oběda jí malou lžičkou. Talíř odnesou na odkládací vozík a jdou si pro druhý chod, který je připraven na pojízdném vozíku. V prostorách jídelny je jeden větší stoleček pro předškoláky, aby se připravily na stolování v základní škole. Použité nádobí děti odnesou na odkládací vozík, kde si ho převezme kuchařka.

**MŠ B** (26 dětí, věk 2 – 6 let) – oběd a svačina probíhá v jídelně jako v MŠ A, děti nemají své stálé místo. Při svačině udělají mašinku (stojí v řadě) před jídelním vozíkem a postupně si přicházejí pro jídlo, vezmou si talířek a z tácu si nandají buď připravený chléb, housku, bagetu, mističku s jogurtem či mlékem a cornflakes, vždy je nakrájená zelenina nebo ovoce, kterého je vždy dostatek a děti si jej mohou odnést do třídy a brát si v průběhu dopoledne podle chuti. Na oběd je určená služba, která připravuje příbory pro starší děti a lžíce pro mladší děti. Kuchařka u jídelního vozíku nalévá polévku a paní učitelka jí dětem roznáší a všichni na sebe čekají a popřejí si dobré chutnání. Použitý talíř odnesou a odloží na dolní polici odkládacího vozíku a z vrchní police si odebírají druhý chod, který si odnesou ke stolečku. Mladší děti mají jídlo

nakrájené na kostičky. Pokud je součástí oběda salát nebo kompot, je připravený v salátových miskách a děti se pro ně vrací po odnesení talíře s jídlem a jí ho připravenou malou lžičkou.

**MŠ C** (23 dětí, věk 6 – 7 let) – stravování probíhá ve třídě, kde mají děti své stálé místo. Svačinu si odebírají z přípravného stolku ve třídě, kde je přichystaná miska s pomazánkou, kterou si děti samy mažou na chléb či jiný druh pečiva, mohou si dát pomazánku podle chuti. Připravené ovoce nebo zeleninu si nemusí povinně brát (paní učitelka jim ale připomíná, že ovoce a zelenina je zdravá a je pro náš organizmus potřebná). Použité nádobí odnesou zpět k přípravnému stolku a zbytky odhazují do připravené nádoby. Před obědem si každý sám přinese talíř, služba jen roznese příbory. Kompoty a zeleninové saláty v misce s malou lžičkou, pokud jsou součástí oběda, roznáší kuchařka ke stolečkům. Učitelka rozlévá polévku postupně po stolcích, popřeje dětem dobrou chuť a děti mohou začít jíst a nečekají na ostatní. Použitý talíř odnesou na přípravný stůl a jdou si pro hlavní jídlo k vydávacímu okénku, které si odnesou ke stolku. Zbytky jídla i z oběda odhazují do připravené nádoby jako po svačině.

**MŠ D** (25 dětí, věk 3 – 7 let) – pro stolování je vyhrazena jídelna stejně jako v MŠ A a B, kde má každý své stálé místo jako v MŠ A. Před stravováním provozní pracovnice vyndá pojízdný stůl z kuchyně, za kterého podává dětem k svačině připravený chléb s pomazánkou, různé ochucené kaše dle denního jídelníčku. Každý dostane kus ovoce či zeleniny. Stůl prostírá provozní pracovnice, děti se na přípravě nepodílejí. Polévku dětem nalévá učitelka, misku s polévkou postaví doprostřed stolu a děti si říkají, kolik chtějí naběraček. Použité talíře děti vyskládají doprostřed stolu a provozní pracovnice je odnese do kuchyně. Hlavní jídlo podává provozní pracovnice, děti si přinesou od stolečku připravený talíř a samy si určí, jak velkou porci chtějí. Pokud chtějí přidat, zvednou ruku a provozní pracovnice dojde pro talíř a donese jim další menší porci. Salát je podáván do talíře k hlavnímu jídlu, a pokud je podáván kompot, je připravený na stole a jí se malou lžičkou. Nádobí po hlavním jídlu děti odnáší samy k přípravnému stolku.

**MŠ E** (27 dětí, věk 3 – 4 let) – stravování probíhá ve třídě, kde děti mají své stálé místo jako v MŠ C. Svačinu připraví ke stolku provozní pracovnice, pro ovoce nebo zeleninu si děti chodí k přípravnému pojízdnému vozíku. Před obědem stůl prostírá provozní pracovnice, děti se na přípravě nepodílejí, stejně jako v MŠ D. Polévku dětem nalévají

učitelky, stejně jako v MŠ D, použité talíře děti odnáší na připravený pojízdný stolek. Další chod vydávají kuchařky z pojízdného stolku. Salát nebo kompot je podáván v miskách. Všechno jídlo děti jí střední polévkovou lžící (věk 3 – 4 roky). Použité nádoby děti odnesou na pojízdný stolek a provozní pracovnice provedou úklid ve třídě a nádoby odvezou do kuchyňky. Děti vždy začínají jíst až po společném popřání k dobrému chutnání.

**MŠ F** (14 dětí, věk 2,5 – 7 let) – pro stolování je vyhrazena jídelna, která je propojená s kuchyňkou, aby se děti dostávaly do dění s přípravou jídel a vážily si každého podávaného sousta. V jídelně je jeden velký stůl, kde se stravují společně s učitelkou a kuchařkou. Nemají své stálé místo jako v MŠ B. Na začátku roku se děti rozdělí do skupin a učitelka určí, jaký den budou mít službu v kuchyni a v jídelně. Služba každé ráno chodí do kuchyně, kde krájí a maže chleby, myje ovoce a zeleninu, pozoruje, jak se vaří různé kaše a připravuje kakao nebo čaj, pokud mají zájem, mohou se podílet i na přípravě oběda. Svačinu mají děti připravenou na pojízdném stolku, vezmou si tácek, na který si nandají buď chléb s pomazánkou, ovocný koláč, závin apod. (děti se podílejí den předem na přípravě v rámci řízené činnosti). Přidávat si mohou podle chuti. Služba se před obědem postará o prostírání, hluboký talíř je položený na talíři na hlavní jídlo, uprostřed stolečku jsou košíčky s příbory a děti si volí, čím budou jíst podle svých schopností. Polévku rozlévá služba s dohledem učitelky, děti si říkají, kolik naběraček sní, když dojí, tak samy odnesou talíř do myčky v kuchyňce. Jdou zpátky na místo a čekají, až všichni sní polévku. Každý si vezme talíř a zařadí se do fronty k výdejnímu okénku, dostane jídlo (jedna velikost porce, neurčují si, kolik sní), s talířem odejde na místo a hned jí. Pokud je součástí oběda salát nebo kompot, je připraven službou na stůl. Salát se jí vidličkou nebo velkou lžící a na kompot dostanou malé lžičky. Použité nádoby odnesou do myčky, zbytky odnáší do připravené nádoby.

**MŠ G** (26 dětí, věk 3 – 7 let) – stravování probíhá ve třídě, kde mají děti své stálé místo, stejně jako v MŠ C a E. Při svačině je uprostřed stolku ták s chleby, namazanými pomazánkou, které si děti samy berou. Ovoce a zeleninu dostávají jen výjimečně. Dvakrát do měsíce dostanou cornflakes s jogurtem a ovocem. Stůl před obědem připraví pomocná pracovnice z kuchyně, která také rozlévá polévku, každý dostane jednu naběračku. Použitý talíř odkládají děti doprostřed stolu (do komínku), pomocná pracovnice nádoby odnese do kuchyně. Postupně po skupinkách od stolečku chodí

k výdejnímu okénku pro hlavní chod. Na pojízdném stolku je salát nebo kompot v mističkách, pokud je součástí jídelníčku, vedle v košíčku jsou malé lžičky a děti si odebírají samy, ale napřed si odnesou talíř s jídlem ke stolu. Přidávat si chodí k výdejnímu okénku. Musí sníst alespoň polovinu porce. Použité nádobí, popřípadě i zbytky jídla odevzdávají do výdejního okénka.

**MŠ H** (12 dětí, věk 3 – 7 let) – celodenní stravování a rozvoz zajišťuje jiná MŠ. Stravování probíhá ve třídě stejně jako v MŠ C, E a G, děti nemají své stálé místo jako v MŠ B. Svačina je průběžná, během ranních her. Na přípravném stolku, umístěném ve třídě, jsou tácky, s buď namazaným chlebem, krupicovou kaší, jogurtem s cornflakes apod., které si děti samy odebírají, když mají hlad nebo chuť. Ale učitelky je neupozorňují, že je čas svačiny, proto děti, které jsou zabrané do ranní volné hry, často na jídlo zapomenou a jsou bez přísunu energie až do oběda. V přidávání je nikdo neomezuje. O doplňování se stará provozní pracovnice. Tácky děti odkládají do spodní části přípravného stolku. Prostírání před obědem zajišťuje provozní pracovnice. Polévku nalévá učitelka postupně po stolečkách, děti se samy říkají, kolik chtějí naběraček, stejně jako v MŠ D a E. Použitý talíř odnesou a odloží na dolní polici odkládacího vozíku, jako v MŠ B. Hlavní chod roznáší dětem (jen když vzorně sedí) ke stolu provozní pracovnice. Pokud chtějí přidat, zvednou ruku a provozní pracovnice dojde pro talíř a donese jim další menší porci, stejně jako v MŠ D. Salát se podává na talíři s hlavním jídlem, není v miskách. Kompot, pokud je součástí jídla, je v miskách a jí se vidličkou nebo lžící. Použité nádobí odnáší děti na přípravný stůl.

**MŠ CH** (25 dětí, věk 2,5 – 6 let) – stravování probíhá ve třídě, kde mají děti své stálé místo, stejně jako v MŠ C, E a G. Každý den v týdnu má službu jiný stoleček (5 stolků, podle barev). Služba připraví před svačinou na stoleček talířky nebo mističky, podle jídelníčku. K svačině mají děti často cornflakes s mlékem, služba nandá do mističek lupínky a učitelka je zalévá mlékem. Pokud je chléb nebo jiné pečivo, chodí si s talířkem k přípravnému stolku a z velkého tácu si samy berou. Učitelka obchází děti s miskou, kde je zelenina nebo ovoce a záleží na dětech, jestli si vezmou, nikdo je nenutí. Zbylé ovoce nebo zelenina zůstanou v misce na přípravném stolku a děti si mohou brát. Použité nádobí si každý odnáší sám do kuchyňky, buď podá provozní pracovnici, nebo odloží sám do myčky nádobí, jako v MŠ F. Před obědem služba roznese hluboké talíře a rozlévá polévku pod dohledem učitelky, která přenáší misku s polévkou k ostatním

stolkům. Děti si říkají, kolik chtějí naběraček. Začínají jíst, až když mají všichni nalitou polévku a řeknou si básničku o zelenině v polévce. Talíře odkládají doprostřed stolečků do komínků jako v MŠ G, provozní pracovnice talíře uklidí. Pro hlavní jídlo si chodí, hned jak dojí polévku k přípravnému stolku, kde jídlo vydává učitelka. Děti si mohou přidávat. Miska se používá na salát i na kompot a jí se malou lžičkou. Použité nádobí děti odkládají do spodní části stolku, stejně jako v MŠ B a H.

**MŠ I** (13 dětí, věk 3 – 7 let) – stolování probíhá v jídelně pro veřejné stravování, která se nachází ve společném areálu, cca 80 m od budovy MŠ, je zde vymezen prostor pro děti, nemají stálé místo. Vždy před jídlem se seznamují s ingrediencemi, ze kterých je připraven pokrm. Před svačinou vytvoří zástup u přípravného stolku, samy si mažou buď chléb, palačinky, vafle nebo si nabírají různé druhy obilných kaší podle jídelníčku. Použité nádobí odnáší do spodní části přípravného stolku jako v MŠ B, H a CH. Před obědem je na stole připraven hluboký talíř se lžící, starší děti si polévku nalévají samy a mladším dětem nalévá učitelka nebo starší kamarád. Použitý talíř odloží opět do spodní části stolku, učitelka zde vydává hlavní jídlo a děti si určují porci slovy: stačí, méně, ještě. Pokud je součástí oběda salát řídké konzistence, podává se v mističkách a jí se vidličkou, větší kus zeleniny se pokládá na talíř. Kompot se podává v mističce a jí se lžičkou. Použité nádobí děti odnesou do spodní části přípravného stolku. Jdou si sednout ke stolu, čekají, až všichni dojí a hromadně odchází zpět do třídy.

**MŠ J** (23 dětí, věk 2,5 – 7 let) – stravování probíhá ve třídě, stejně jako v MŠ C, E, G a H, děti nemají své stálé místo jako v MŠ B a H. Svačina je průběžná i způsob podávání, uklízení a výběr pokrmů je stejný jako v MŠ H. Před obědem služba připraví talíře a příbory. Děti přicházejí ke stolu a cestou si říkají básničku, jak se těší na dobrou polívčičku. Kuchařka jim poví, co mají k obědu. Všechny děti (předškolní věk) si nalévají polévku samy. Použitý talíř odnesou na stůl, umístěný vedle výdejního okénka, kde jim kuchařka vydá hlavní chod. Pokud je salát nebo kompot, mají ho připravený na tácech uprostřed stolečku, nemusí si brát všichni, jen kdo chce, jí se vidličkou nebo lžící. Pokud si chtějí přidat, dojdou si samy k výdejnímu okénku, stejně jako v MŠ G. Použité nádobí odnesou na stůl k výdejnímu okénku, kde je umístěna mísa na zbytky jídla. Starší děti zvládnou zbytky uklidit samy, mladším pomáhá učitelka.

**MŠ K** (21 dětí, věk 3 – 6 let) - stravování probíhá ve třídě, stejně jako v MŠ C, E, G, H a J, děti nemají své stálé místo jako v MŠ B, H a J. Celkový průběh svačiny, včetně úklidu a



výběru jídla je stejný jako v MŠ H a J. Příprava na oběd, způsob podávání, úklid, používání misek na salát a kompot, jsou stejné jako v MŠ J. Možnosti přidávání jsou jako v MŠ G a J.

**MŠ L** (27 dětí, věk 3 – 6 let) – stravování probíhá ve třídě jako v MŠ C, E, G, H, J a K, děti mají své stálé místo stejně jako v MŠ C, E, G a CH. Ve třídě jsou dva přípravné stolky, na jednu jsou umístěny při svačině tácky a ubrousky, na druhém je vždy namazané nebo suché pečivo, cornflakes s jogurtem a misky s nakrájeným ovocem a zeleninou. Děti mají volbu suchého nebo namazaného pečiva, ale musí alespoň na krajíček ochutnat pomazánku, sýr nebo máslo (chutná-li, jim, tak si vezmou celé namazané pečivo) Děti předškolního věku se obsluhují zcela samy a nejmladším dětem pomáhají starší děti nebo učitelky. Nádobí odnesou na pojízdný vozík, který provozní pracovnice odveze do kuchyně. Po celý den mají děti v misce nakrájené ovoce k průběžné konzumaci. Talíře připravuje před obědem provozní pracovnice na stůl, ale příbory nebo lžice si děti odebírají z košíčku na přípravném stolku opět s ubrouskem. Předškolní děti si samy nabírají polévku a volí si i velikost porce, mladším dětem pomáhá učitelka. Salát nebo kompot se podává v mističce a jí se lžičkou. Talíře od polévky odnesou na pojízdný vozík a pro hlavní chod si jdou k přípravnému stolku. Na dveřích je pověšený obrázek s talířem a příborem nakreslený podle etikety stolování, děti jsou naučené si podle obrázku přezkontrolovat, zda drží příbor ve správné ruce. Po jídle si opět samy odnesou použité nádobí na pojízdný vozík, kde jsou umístěny dvě nádoby, do jedné děti odhazují ubrousky a do druhé zbytky jídla.

### **Jak je zajištěn pitný režim během celého dne?**

**MŠ A** - děti mají vlastní hrnečky z domova, položené na tácu vedle konvic s neslazeným čajem a s vodou, mohou se napít kdykoliv, pokud si nezvládnou samy nalít, poprosí učitelku nebo staršího kamaráda. Dostatek tekutiny je také u svačiny, většinou neslazený čaj, sójové mléko a bio ovocné šťávy. Pokud jsou děti na školní zahradě, mají připravené pití před vstupem do šatny.

**MŠ B** – děti mají školní hrnečky, každý je označený značkou, zavěšený na věšáčkách, které jsou vyhrazeny pro pitný režim. Po použití si děti hrnek vypláchnou v umývárně vodou a pověsí na svoji značku. Mladším dětem nalévá učitelka a starší děti se učí nalévat ze džbánu samy. Vždy je připraven slazený a neslazený nebo mléčný a

nemléčný nápoj. Děti jsou během dne upozorňovány, že mají dodržovat pitný režim. U svačiny a oběda není podáván další nápoj.

**MŠ C** – ve třídě není barel ani konvice, ale děti dostávají k pití čaj kdykoliv si řeknou. U svačiny a oběda je navíc mléko nebo džus. Použité hrnečky se pokládají dnem vzhůru na táč.

**MŠ D** – pití je nalité v hrnkách, které jsou umístěny pod školní značkou ve třídě, a provozní pracovnice dolévá nápoje během celého dne, pití si děti samy nenalévají. Po napití vrací hrneček zpět na svoji značku. Nejčastěji je podáván neslazený ovocný čaj, dvakrát do týdne je podáváno teplé mléko s příchutí nebo bez příchutě, pokud si dítě nevybere, je možné mu nalít vodu.

**MŠ E** – pití je ve třídě nalité ve třech konvicích, děti musí poprosit učitelku o nalití. Vedle konvic je táč s hrnkou (každé dítě má z domova svůj hrnek, který si pozná). Po celý den mají děti výběr ze třech nápojů: čaj, sirup a voda. Jednou do týdne je k svačině kakao.

**MŠ F** – ve školní jídelně je připraven v barelu čaj ze sušených bylin, které děti samy nasbíraly a na přípravě čaje se podílejí, mohou se napít kdykoliv, pokud si nezvládnou samy nalít, poprosí učitelku nebo staršího kamaráda stejně jako v MŠ A. Hrnečky jsou naskládané na utěrce u barelu, špinavé otočí dnem vzhůru na připravený táč. V jablečné sezóně dostávají k obědu čerstvý mošt (chodí pozorovat stáčení moštu do nedaleké moštárny). K svačině je podáváno bio mléko, které je buď teplé, studené, ochucené, čisté, protože kuchařky chtějí rozvíjet u dětí nové chutě.

**MŠ G** – před kuchyňkou je barel s ovocným slazeným čajem, vedle barelu jsou na hliněném tácu plastové kelímky a špinavé se odkládají na výdejní okénko. Děti si mohou nalévat čaj v průběhu celého dne a na vyžádání mohou dostat vodu. Dvakrát do týdne je k svačině podávána bílá káva, u které je povolen pouze jeden kelímek.

**MŠ H** – barel s oslazeným čajem je umístěn ve třídě na přípravném stolku po celý den, hrnečky jsou vedle barelu na tácu, použité děti odkládají na druhý táč. Pití si děti nalévají samy. Jedenkrát týdně je k svačině buď mléko, bílá káva nebo džus, které dětem nalévá učitelka.

**MŠ CH** – v jídelně je barel s ochuceným čajem, během dne se mění příchutě čajů (bylinné, ovocné). Hrnečky jsou umístěny stejně jako v MŠ B na věšáčkách se znaménkem, vyhrazených pro pitný režim. Snaží se nalévat si jen tolik, kolik vypijí. Děti

jsou vedeny, aby si hrneček po použití vypláchly vodou a pověsily na své místo, jako v MŠ B. Protože přecházejí napít se do vedlejší místnosti, musí to oznámit učitelce. K svačině se podává dvakrát do týdne kakao, o vodu si mohou kdykoliv požádat.

**MŠ I** – ve třídě je barel s nápojem (čaj, čerstvé lisované mošty) a vedle na tácu jsou plastové kelímky, které po použití děti odkládají jako v MŠ C dnem vzhůru na tác, aby se nemíchaly s čistými. Pití si nalévají samy. Druh nápoje se odvíjí hlavně podle sezóny. V zimě se podávají bylinné a ovocné teplé čaje a v letních měsících se nalévají čerstvé lisované mošty (jablečné, hruškové, z červené řepy či mrkve). Dvakrát do týdne je k svačině podáván džus ředěný 1:1 s vodou. Každý den je možné si vybrat k svačině i čerstvé mléko.

**MŠ J** – v jídelně u výdejního okénka je barel s nápojem, který se obměňuje každý den (sirup, čaj, mošt, džus) a druhý barel s neochucenou vodou, která je k dispozici každý den. Hrneček má každý svůj z domova, je označen školním znaménkem a je položen na tácu vedle barelu, o čistotu se stará provozní pracovnice. Děti si pití samy nalévají.

**MŠ K** – pitný režim je zajištěn stejně jako v MŠ J.

**MŠ L** – v jídelně je umístěn pitný pultík, kde je po celý den konvice se sladkým čajem nebo sirupem. Pití si nalévají děti samy. Na tácu jsou školní skleničky, které děti po použití vypláchnou vodou jako v MŠ B a CH a vrátí je zpět na tác. K svačině se nápoje v průběhu týdně mění, je podáváno mléko nebo džus.

### **K jakým návykům jsou děti během stolování vedeny?**

**MŠ A** – děti než jdou na svačinu a oběd si myjí ruce. Ubrousek při ani po jídle nepoužívají. Děti nejsou vedeny k tomu, aby nepily s plnou pusou jídla. Je vyžadováno, aby u jídla vůbec nemluvily.

**MŠ B** – děti se myjí vždy před a po jídle (jediná MŠ). Ubrousek je k dispozici vždy na stolku, děti ho používají na utření úst, rukou a také na utření stolku, pokud ušpiní stolec jídlem. Když učitelka vidí pít děti s plnou pusou, tak je upozorní na dodržování hygieny při jídle. U jídla děti mohou polohlasně konverzovat.

**MŠ C** – děti si myjí ruce před každým jídlem jako v MŠ A. Ubrousky používají po každém jídle, jsou připraveny na přípravném stolku.

**MŠ D** – ruce si myjí děti před a po každém jídle, mytí je doprovázeno rituálem. Při jídle mají dovoleno povídat si potichu, ale stále je jim připomínáno, že mluvíme pouze

s prázdnou pusou, aby nám sousto nezaskočilo. Ubrousek se ve školce vůbec nepoužívá jako v MŠ A.

**MŠ E** – děti se myjí před jídlem jako v MŠ A a C. Ubrousek se nepoužívá, jako v MŠ A a D. Děti jsou vedeny, aby při jídle vůbec nemluvily jako v MŠ A.

**MŠ F** – ruce si děti myjí vždy před každým jídlem jako v MŠ A, C a E. Jídlo je dětem podáváno jako vzácnost, se kterou se neplýtvá, nehází se, u jídla se nekřičí, potichu mluvit mohou. Děti s plnou pusou nemluví a nepijí, jsou vedeny, aby byly při pití pozorné a nerozlévali ho. U jídla děkují, prosí, neošklíbají se, když jim něco nechutná. Jsou motivovány, aby nebyly vybíravé. Ubrousky používají po každém jídle stejně jako v MŠ B a C.

**MŠ G** – děti si před jídlem ani po jídle nemyjí ruce (je to jen individuální, podle návyků z domova, učitelky je nekontrolují a důležitost nepřipomínají), při jídle mluví hlasitě, vykřikují, že jim jídlo „smrdí“, nechutná a jídlo odmítají jíst. U jídla mlaskají, srkají, pijí s plnou pusou a učitelky je nenapomenou, aby dodržovaly základní hygienické návyky. Není dodržováno ani správné sezení u stolku, sedí např. s nohama na židličce. Čistota u stolku je dodržována. Ubrousek se nepoužívá stejně jako v MŠ A, D a E.

**MŠ H** – děti si myjí ruce jen podle svého návyku, nikdo je do mytí rukou nenutí a ani tak důležitou věc nepřipomíná. U stolku si mohou povídat potichu. Nejsou vedeny k tomu, aby udržovaly své místo v čistotě, místo uklidí provozní pracovnice. Ubrousky nepoužívají jako v MŠ A, D, E, G. Příbory nepoužívají jen k jídlu, ale i ke hraní.

**MŠ CH** – děti si myjí ruce pouze před jídlem jako v MŠ A, C, E a F, po jídle pouze podle potřeby. Při jídle nemohou vůbec mluvit jako v MŠ A a E. Ubrousky nepoužívají stejně jako v MŠ A, D, E, G, H.

**MŠ I** – ruce si děti myjí vždy před každým jídlem jako v MŠ A, C, E, F a CH. Při jídle děti komunikovaly dost hlasitě, nerespektovaly ani napomínání učitelky. Ubrousky používají jako v MŠ B, C a F.

**MŠ J** – ruce si myjí děti vždy před a po každém jídle, mytí je doprovázeno rituálem, jako v MŠ D. Ubrousky nepoužívají jako v MŠ A, D, E, G, H, CH. U jídla mohou polohlasně konverzovat stejně jako v MŠ B, D, F, nemluví a nepijí s plnou pusou jako v MŠ D.

**MŠ K** – návyky s mytím rukou a rituálem jsou stejné jako u MŠ D a J, ubrousky nepoužívají jako v MŠ A, D, E, G, H, CH, J. Polohlasně konverzují jako v MŠ B, D, F, J, nemluví a nepijí s plnou pusou stejně jako v MŠ D, F a J.

**MŠ L** – ruce si děti myjí vždy před každým jídlem jako v MŠ A, C, E, F, CH a I, učitelka zde důsledně kontroluje mytí rukou, pokud děti jen pustí vodu nebo nepoužijí mýdlo, tak se musí vrátit a umýt správně. Ubrousky používají po každém jídle jako v MŠ B, C, F a I. Potichu komunikovat mohou děti stejně jako v MŠ B, D, F, J a K, samozřejmě s prázdnou pusou jako v MŠ D, F, J a K.

MŠ A, B, C, D, E, F, CH, I, J, K, L dbají, aby děti u jídla správně seděly, udržovaly své místo v čistotě, příbor využívaly pouze k jídlu a nehrály si s ním, aby nemlaskaly, nesrkaly a dodržovaly slušné chování.

### **Jaká je celková atmosféra u jídla?**

**MŠ A** – atmosféra je pohodová, děti nejsou do jídla nuceny, ale musí alespoň ochutnat, aby věděly, že jim jídlo opravdu nechutná. Vaří se zde ze zdravých surovin (kuskus, bulgur, pohanka), děti si na některé pokrmy musí zvyknout.

**MŠ B** – atmosféra je velmi dobrá, děti baví konverzovat o jídle (z čeho se vaří, odkud se bere, poznávají ingredience v polévce). Většina dětí je ochotna ochutnat a případně pokrm odnést, když jim nebude chutnat. Pravidelně se stává, že z jednoho ochutnání jsou dvě, tři sousta a dokonce někdy i přidání si.

**MŠ C** – děti jsou celkem spokojené a klidné. Děti nejí mnoho jídel, mají špatný příklad z domova, ale ve školce je do jídla nenutí, pouze se je snaží motivovat a jít jim příkladem.

**MŠ D** – atmosféra je klidná, tichá, bez jakéhokoliv napětí, do jídla nejsou děti nuceny, ale jídlo musí ochutnat nebo alespoň k němu přivonět. Učitelky se snaží děti motivovat a jít jim příkladem, seznamují je s novým pokrmem a zapojují děti do činností, které se týkají stravování a stolování.

**MŠ E** – atmosféra je stejná jako v MŠ D.

**MŠ F** – atmosféra u jídla byla pohodová a přátelská, děti jí s paní učitelkou a kuchařkou u jednoho stolu. Všichni si hezky povídali, jídlo si vychutnávali.

**MŠ G** – atmosféra byla rušná a chaotická. Děti se překřikovaly, dělaly si, co chtěly. Byly nuceny do jídla, a proto některé brečely. Je zde zavedeno pravidlo, že musí sníst polovinu porce. Učitelky s dětmi nejedly u jednoho stolu, jedly zvlášť a povídaly si jen spolu.

**MŠ H** – atmosféra je napjatá, neklidná, neuspořádaná a zmatená. U jídla byly děti vyplašené, protože je učitelky neustále napomínaly, že rozlévají pití, na stole jsou drobky, a proto působily nejistě. Provozní pracovníce a učitelka se dětem smály, místo aby jim pomáhaly. Děti nejsou vedeny k samostatnosti, obsluhuje je provozní pracovníce nebo učitelky, mohou jen odnést použité nádoby.

**MŠ CH** – atmosféra je stejná jako v MŠ D a E.

**MŠ I** – atmosféra u jídla byla rušná, ale děti si pomáhají navzájem a jsou k sobě ohleduplné a hodně komunikativní. V jídlu nejsou vybíravé.

**MŠ J** – atmosféra je příjemná, dětem jídlo velice chutná. Klid narušuje jeden chlapec, který si vyžaduje pozornost, ale povzbuzováním a chválením ostatních se mírní a snaží se být také pochválen.

**MŠ K** – atmosféra je stejná jako v MŠ D, E a CH.

**MŠ L** – atmosféra je hlučná (nejvíce v pondělí, když jsou děti rozverně po víkendu). Děti soutěží, kdo bude mít první sněžený oběd (učitelky jim vysvětlují, že to není správné, protože děti si dávají menší porce, jí ve spěchu a hltají, ale ony to nerespektují).

#### **4.4 Výsledky výzkumného šetření**

Při analýze jak MŠ řeší stolování, jaká je jeho organizace, jestli jsou děti vedeny ke správným návykům při stolování a hygieně jsem zjistila mezi sledovanými MŠ velké rozdíly.

Vyhrazený prostor pro stravování je v 5 MŠ v jídelně a v 8 MŠ ve třídě, v 7 MŠ mají děti své stálé místo a v 6 MŠ děti nemají své stálé místo a mohou si sednout, kam chtějí. Prostor dětí pro samostatnost je různý a v některých MŠ nedostatečný. Svačinu si děti samy berou z táců v 9 MŠ, ve 2 MŠ podává dětem svačinu provozní pracovníce. Ve 2 MŠ si děti samy mažou pečivo, palačinky, vafle nebo si nabírají různé druhy obilných kaší podle jídelníčku (MŠ C a I). V MŠ F se dokonce děti samy podílejí na přípravě svačiny, každé ráno služba chodí do kuchyně, kde krájí a maže chleby, myje ovoce a zeleninu, pozoruje, jak se vaří různé kaše a připravuje kakao nebo čaj. Před obědem se na přípravě prostírání podílejí děti v 6 MŠ, v 7 MŠ prostírá učitelka nebo provozní pracovníce. V 7 MŠ nalévá polévku učitelka nebo provozní pracovníce, předškoláci si polévku nalévají samy a mladším dětem nalévá učitelka ve 4 MŠ, ve 2 MŠ

nalévá polévku služba pod dohledem učitelky, která přenáší misku s polévkou k ostatním stolkům. Hlavní chod vydává v 11 MŠ provozní pracovnice nebo učitelka z výdejního okénka nebo pojízdného vozíku, děti si jídlo samy odnáší, v 1 MŠ hlavní chod roznáší dětem ke stolu provozní pracovnice (MŠ H). Ve 2 MŠ úklid talířů po polévce provádí provozní pracovnice, v 11 MŠ děti. Po hlavním jídle odnáší děti použité nádobí na vyhrazené místo ve všech MŠ, v 5 MŠ děti odhazují zbytky jídla do připravených nádob. Salát nebo kompot, pokud je součástí oběda, děti jí malou lžičkou v 8 MŠ, vidličkou nebo lžící ve 3 MŠ, v 1 MŠ jí salát vidličkou a kompot lžičkou a v 1 MŠ mají salát na talíři s hlavním jídlem a kompot v mističce jí malou lžičkou. Polohlasně konverzovat mohou děti v 8 MŠ, ve 3 MŠ je vyžadováno, aby vůbec nemluvily, a ve 2 MŠ děti mluví hlasitě a vykřikují (MŠ G a H). Děti v MŠ je velmi důležité motivovat, aby jídlo ochutnaly a časem i přišly na chuť, o motivaci se snaží v 6 MŠ. Ve 12 MŠ mohou děti poprosit o přídavek stravy. V 1 MŠ nutí děti do jídla (MŠ G). V 8 MŠ jsou zavedeny rituály pro lepší přístup dětí ke stolování a motivování pro zapojení do činností, děti si přejí dobré chutnání v 5 MŠ, z nich si navíc ve 2 MŠ říkají básničku (o zelenině v polévce a jak se těší na dobrou polívčičku a potom si popřejí dobrou chuť – MŠ CH a J). Ve všech MŠ je zajištěn pitný režim. V 11 MŠ je pití umístěno na vyhrazeném místě ve třídě nebo v jídelně, v 1 MŠ není pití na vyhrazeném místě, ale děti dostanou napít kdykoliv si řeknou (MŠ C). V 1 MŠ mají děti připravené pití před vstupem do šatny a mohou se dojít napít, když jsou na školní zahradě (MŠ A). K pití používají děti buď vlastní hrnky z domova, školní hrnky nebo skleničky. V 10 MŠ si děti nalévají pití samy, pokud to nezvládnou, poprosí učitelku a ve 3 MŠ nalévá pití učitelka nebo provozní pracovnice. V 10 MŠ děti hrnečky odkládají na ták a o mytí se stará provozní pracovnice, ve 3 MŠ si děti po použití hrnek samy umyjí. V 11 MŠ učitelky dbají, aby děti u jídla správně seděly, udržovaly své místo v čistotě, příbor využívaly pouze k jídlu a nehrály si s ním, aby nemlaskaly, nesrkaly a dodržovaly slušné chování, tak aby docházelo k naplňování cílů RVP PV. Ve 2 MŠ se učitelky ani nesnaží vést děti k samostatnosti při stolování, nedodržují hygienické návyky, nejsou důsledné ani při mytí rukou, nedodržují společenské návyky, u jídla vykřikují, povídají s plnou pusou, hrají si s příbory (MŠ G a H). Hygienu rukou provádí děti před každým jídlem v 10 MŠ, ve 2 MŠ učitelky hygienické návyky nepřipomínají, úplně je ignorují. Jen v 1 MŠ si myjí

ruce i po jídle. Ubrousky používají jen v 5 MŠ (v MŠ L jsou děti vedeny, si brát ke každému jídlu papírový ubrousek a správně ho používat podle etikety stolování).

V MŠ F se děti podílí na přípravě pokrmů včetně pěstování ovoce a zeleniny, učí se vážit si práce spojené s přípravou jídel. Ze sezónních surovin, s pomocí kuchařek a učitelek, děti pečou k svačině koláče, záviny a seznamují se s ingrediencemi potřebnými na přípravu. Na školní zahradě se podílejí na pěstování zeleniny a ovoce, které se stává součástí jejich svačin. V MŠ dbají na zdravou výživu, k svačině děti měly pomazánku z červené čočky, paprik a rajčat s celozrnným chlebem, ve srovnání s jinými MŠ jsem byla složením zdravého jídelníčku překvapena.

V MŠ I děti tráví spoustu času v přírodě, mají svůj záhon, na který společně s učitelkou sází saláty, mrkev a bylinky, které využívají kuchařky při vaření, tím jsou více motivovány k pestré stravě. Většina podávaných pokrmů se skládá z biopotravin, jídelníček obsahuje více ovoce a zeleniny, je omezená spotřeba cukru a bílé mouky na minimum. Děti i navštěvují statek, kde chovají domácí zvířata a děti se učí mít k nim kladný vztah, krmí je a vysvětlují si, proč nám krávy, kozy a ovce dávají mléko, sýry apod.

Správné uchopení příboru podle etikety stolování, kdy příbor opíráme o středy dlaní a ukazováčky tlačíme na horní plochu vidličky a nože, vidličku držíme hroty směrem dolů, není vůbec dodržováno v žádné MŠ. Děti drží příbor „tužkovitě“ a lžiči „bagrovitě“. V 1 MŠ mají na dveřích pověšený obrázek s talířem a příborem nakreslený podle etikety stolování, děti jsou naučené si podle obrázku překontrolovat, zda drží příbor ve správné ruce (MŠ L).

#### **4.5 Doporučení pro stolování v mateřských školách**

Společným stolováním v MŠ se děti učí stravovat ve společnosti vrstevníků, získávají správné návyky a základy společenského chování. Z výsledků provedené analýzy vyplývá, že v některých MŠ nejsou děti vedeny k samostatnosti při stolování, k sebeobsluze a k dodržování společenských a hygienických návyků, tak aby docházelo k naplňování cílů vzdělávání RVP PV. Nutit děti do jídla je nepřípustné, přesto se v některých MŠ vyskytuje. Doporučuji vést děti k větší samostatnosti při stolování a



k sebeobsluze, upevňovat správné návyky při stolování a hygieně a být důslední při jejich dodržování, nenutit děti do jídla, ale více je motivovat k ochutnání. Učitelé by měli být dobrým příkladem, naučit děti zdravému stravování, přispívat k vytváření zdravých životních návyků a postojů, které jsou součástí zdravého životního stylu. Doporučuji přiblížit dětem správná pravidla stolování pomocí her a knih, které představuji v následující kapitole 5, kde se nachází i hry týkající se hygienických návyků, které se stolováním úzce souvisí.

## 5 ČINNOSTI A HRY PRO LEPŠÍ PŘÍSTUP DÍTĚTE K ETIKETĚ STOLOVÁNÍ

Vytváření hygienických, sebeobslužných a společenských návyků v MŠ patří k pravidelným a každodenním činnostem. Prostřednictvím těchto činností získávají děti větší zručnost, překonávají překážky, učí se o sebe postarat a tím se rozvíjí jejich přirozená touha po samostatnosti a nezávislosti na dospělých. Je důležité, aby každodenně opakované úkony hygieny, stolování, sebeobsluhy, zdvořilostního chování vedly k vytváření návyků, probíhaly v přirozených situacích a v logickém pořadí, aby děti pochopily, k čemu slouží a proč (Havlínová a kol. 2000: 50).

Pro lepší přístup dětí k etiketě stolování je možné využít knihy Dědečku, vyprávěj a Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky. Příběhy a písničky mohou být v souladu s RVP PV začleněny pro zpestření do vzdělávací nabídky a využity při plnění dílčích cílů, část je zaměřena na seznámení s pravidly stolování v restauraci, doma a v MŠ.

### **Dědečku, vyprávěj**

Knížka Dědečku, vyprávěj je o světě etikety z pohledu děvčátka a jejího trpělivého dědečka, je určena pro děti od tří do šesti let. Děti se učí základům chování ve společenských situacích v rodině, na ulici, ve školce, na návštěvě, u stolu, v divadle, v restauraci i v hotelu. Naučit děti návyky jak držet příbor, sklenici, jak sedět u stolu, jsou hodnoty, které budou využívat celý život (Špaček 2012: 7).

#### U stolu

„Nůž patří doprava blíž k talíři, vedle něj polévková lžíce, ta je dál od talíře. Vidličku dáme vlevo od talíře. A na co nesmíme zapomenout, Natálko? Zkoušeli holčičku holoubci. Na ubrousky! Správně, upatlaná pusa ke stolu nepatří, smáli se oba holoubci. A co sklenice, kam je dáme? Zkoušeli Natálku. Ta se zamyslela: Sklenici držíme pravou rukou, tak doprava, ke špičce nože. Jeden holoubek se objevil s rohlíkem v zobáčku. Podal ho Natálce a ta ho bezelstně položila na stůl. Oba holoubci vykřikli: Na stůl ne! Na talířek! ..... Viktorka trochu s příborem zápasila, měla svůj, menší, než měli dospělí, ale stejně jí trochu tancoval v prstech. Dědeček jí pomohl a vložil jí příbor do ruky tak, aby ho Viktorka mohla pevně sevřít.

Nedrž příbor jako tužku, ale tak, že konce držadel opíráš o střed dlaně, celou střenku máš ukrytou v dlani, ukazováčkem tlačíš na konce střenek a hroty vidličky směřují dolů. Napíchneš maso, nožem ukrojíš malý kousek a ten vložíš do úst“.<sup>19</sup>

Abychom si mohli s dětmi o jednotlivých tématech povídat a využít jejich přirozeného zájmu a zvědavosti, najdeme na konci knihy otázky ke každé kapitole. Kdy se schází celá rodina u stolu? Umíš už prostřít stůl? Co k tomu všechno potřebujeme? Nakresli, jak vypadá prostřený stůl? Jak se jí lžící, abychom nesrkali? Můžeme si u jídla povídat? Z čeho se skládá příbor a jak se správně drží? Jak se pozná, že jsme s jídlem skončili a už nebudeme jíst? Předved', co musíš nejprve udělat, když se chceš napít ze sklenice (Špaček 2012: 101 – 102).

### **Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky**

Knížka Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky je určena pro preventivní výchovu předškolních dětí. Z příběhů holčičky Majdy, kamaráda Standy a kočky Justýnky se děti dozví, kdy poděkovat, poprosit, pozdravit, kdy se omluvit. Naučí se slušnému stolování, jak se chovat u lékaře nebo v divadle. Zapamatovat si pravidla slušného chování pomůže dětem písnička u každého příběhu (Adamovská 2005: 3).

#### Slušné stolování

„U stolu slušně se chovat, jíst příborem, nehltat,  
Nezvládli jsme jako malí. Teď můžeme se tomu smát.  
Už jsme velcí, vše se mění, máme slušné chování.  
Pro nás žádný problém není společné stolování.

Pod nosem od mléka fousy, na košili samý flek,  
byli jsme vždy upatlaní při jídle až na zádech.  
Už jsme velcí, vše se mění, máme slušné chování.  
Pro nás žádný problém není společné stolování“.

---

<sup>19</sup> Špaček, L., (2012). *Dědečku, vyprávěj*. 1. vydání. Praha : Mladá fronta a.s., s. 35-47.

## Slavnostní oběd

„Kde mám lžíci? Ale tu odnesli s miskou od polévky. Hned jsem si vzpomněla, že na hlavní jídlo se používá příbor. Nůž do pravé ruky, vidlička do levé. Vidličku zapícheme do masa a těsně vedle ní řežeme nožem jako pilkou. Měla jsem trochu problém maso rozkrájet, ale nakonec jsem to zvládla. S knedlíky to šlo hravě a já jedla jako opravdová dáma. Tedy až na to, že když jsem všechno spořádala, měla jsem upatlanou pusu i ruce. Ruce jsem si otřela do bílého svetříku. Maminka jenom vzdychla a tiše mě pokárala: „Majdo, kolikrát ti mám říkat, že se do oblečení ruce neutírají. Na to je přece ubrousek. Podívej, dala sis ho na klín, aby sis neušpinila sukýnku, a teď místo sukýnky máš špinavý svetřík.“ Nezlob se, mami, už si to budu pamatovat.“<sup>20</sup>

U každého příběhu jsou také uvedeny otázky k tématu, aby mohly děti na ně odpovídat, vymýšlet obdobné situace a s jednotlivými příběhy dále pracovat.

### **Projekt Justýna a slušné chování**

Kniha Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky se stala inspirací dlouhodobého projektu „Justýna a slušné chování“, kde příběh „Justýna a slavnostní oběd“ je zaměřen na stolování, vede děti k vytváření správných návyků při jídle, ale i k dodržování hygieny. Děti se učí připravovat jídlo, správně prostřít stůl a uklidit po jídle.

### Justýna a slavnostní oběd

Učitelka připraví dostatek pomůcek: stůl a židličky, ubrus, skutečné nádobí (talíře, skleničky, příbory), vázičku s květinami, papírové ubrousky apod., rozmístí je na viditelných místech v prostoru. Vyprávíme nebo čteme začátek příběhu, do děje vstoupíme, když se Majda a Standa dovídají, že půjdou do restaurace. Povídáme si s dětmi o jejich zážitcích z restaurace a podle názorů dětí připravíme slavnostně prostřený stůl. Potřebné předměty děti najdou ve třídě, všechny pojmenujeme, popisujeme a stůl postupně upravujeme.

---

<sup>20</sup> Adamovská, M., (2005). *Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky*. Praha : ROTAG, s. 24-25.

### **Moje prostírání – stříhání a lepení pomůcek na stolování**

Dětem připravíme pracovní listy, kde nakreslíme talíř, lžici, vidličku, nůž, hrneček a ubrousek. Děti obrázky vystříhají a nalepí na barevný papír podle pravidel správného stolování. Když mají prostírání dokončené, posadí se na svá místa a své práce porovnávají. Orientaci v ploše procvičíme, když všechna prostírání nalepíme na velký formát papíru, tak jak sedíme u stolečků.

### **Vaření ze skutečných potravin – modelování jídel podle fantazie dětí**

Rodiče požádáme o poskytnutí skutečných potravin (piškoty, ovoce, marmeláda, nugeta, jogurt, želatinové bonbony apod.). Připravíme dostatek pomůcek – příborové nože, prkýnka, talířky, mističky, utěrky atd. Společně tvoříme ovocný salát a sladké jednohubky, samozřejmostí je dodržování hygieny a bezpečnosti při práci. Připravené pokrmy odneseme na slavnostně prostřený stůl, který ozdobíme složenými ubrousky. Ke stolu pozveme všechny zaměstnance MŠ i rodiče.<sup>21</sup>

### **Zdravá výživa**

Seznámíme děti se surovinami na přípravu jídel (cukr, mouka, mléko) a vysvětlíme jim jejich původ. Dětem zavážeme oči a dáváme jim jednotlivé potraviny ochutnávat. Podle barvy, povrchu, teploty, tvaru, vůně a původu děti vyjmenovávají vlastnosti těchto surovin (Fichnová, Szobiová 2012: 35).

Se stolováním úzce souvisí i dodržování hygienických návyků. Děti by si měly uvědomit důležitost hygieny a výsledkem by mělo být přirozené užívání hygienických dovedností v běžném životě. Návyky upevňujeme pomocí říkadel a básní:

„To jsou prsty, to jsou dlaně,

Mýdlo s vodou patří na ně.

A po mýdle dobré jídlo

A po jídle zase mýdlo.“<sup>22</sup>

---

<sup>21</sup> Pipková, E. (2011). *Justýna a stolování* [online]. [akt. 2016-01-03]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/6873/4.-justyna-a-stolovani-.html/>

<sup>22</sup> Hrubín, F., (1960). *Hrajte si s námi*. Praha : Státní nakladatelství dětské knihy, s. 5.

Viry a bakterie (neviditelní nepřátelé), jsou pro děti velmi nenáznivé a neuvědomují si důležitost hygieny. Proto je potřeba děti s nimi seznámit, protože mají na svědomí různé nemoci.

### **Neviditelní nepřátelé – seznámení s viry a bakteriemi**

Seznámíme děti se zvětšenými obrázky virů a bakterií a vysvětlíme si, jak škodí a jak je důležité dodržovat pravidla hygieny. Posypeme dětem ruce mletou skořicí, kterou se pokouší umýt napřed studenou a potom teplou vodou, ale neúspěšně. Po použití mýdla se podaří ruce umýt. Ze skořice uděláme neviditelné a nebezpečné bacily, na které musíme použít vodu a mýdlo, abychom je zničili (autor).

### **Pokus s potravinou**

Připravíme si balené pečivo např. toustový chléb a tři uzavíratelné sáčky. Jeden plátek vyjmeme čistou pinzetou a vložíme do uzavíratelného sáčku. Druhý plátek vyndá pouze učitelka a vloží ho do uzavíratelného sáčku. Třetí plátek osahají všechny děti a vloží ho do třetího sáčku. Jednotlivé sáčky označíme a zavěsíme ve třídě. Sledujeme, na kterém plátku jim vyrostou plíseň jako první. Dětem vysvětlíme, proč se to stalo a jaká neviditelná zvířátka jim na ruku bydlí (autor).

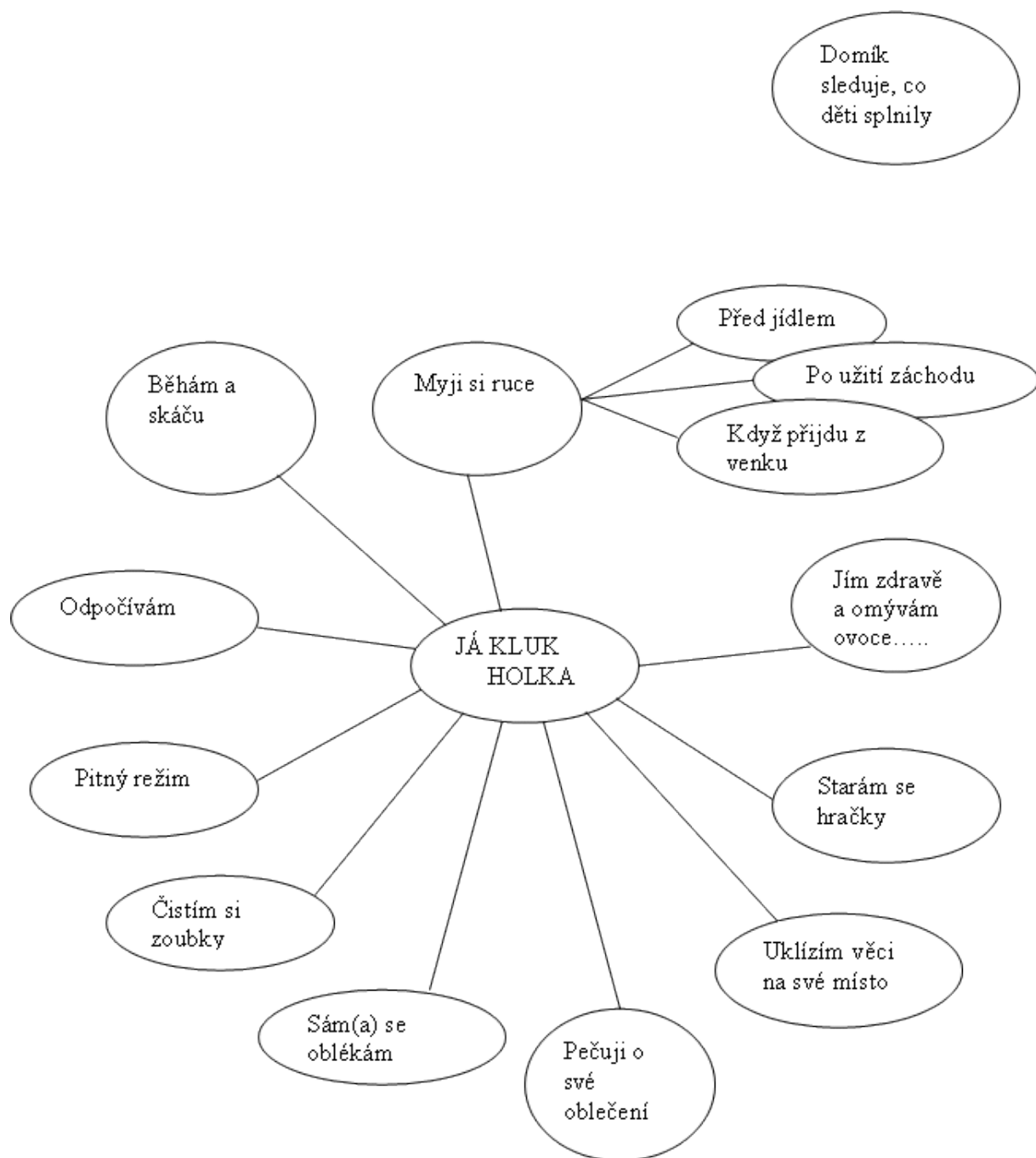
### **Hygiena se skřítkem Domíkem**

Představíme skřítku Domíka (maňásek, loutka), který dětem vypráví, jak je důležité mýt si ruce a čistit si zoubky. Postupně seznamuje děti s desatero hygienických dovedností, které zakreslíme do Domíkovy myšlenkové mapy. Mapu připravíme dětem na čtvrtku, mohou si do ní kreslit a vybarvovat. Po celý den zakreslují, jak plní desatero při vykonávání hygienické činnosti, při splnění nakreslí plus (+), při nesplnění mínus (-) do své mapy. V plnění desatera by nemělo dětem nic bránit, protože denní režim v MŠ počítá s hygienickými a samoobslužnými činnostmi.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Kupcová, M. (2004). Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů. *Hygiena se skřítkem Domíkem* [online]. [akt. 2016-01-03]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/25/HYGIENA-SE-SKRITKEM-DOMIKEM.html/>

Obr. 3: Domíkova myšlenková mapa



### O upatlaném jedlíkovi

Příběh o klukovi Láďovi, který by nejraději pořád jedl a pořád měl hlad. Ale malý jedlík nechtěl vůbec dodržovat pravidla stolování a hygieny. Maminka ho pořád napomínala, ať nemlaská, nehltá, ať si utře fousy, ale Láďa vždycky vylízal talíř a zbytky jídla měl ve vlasech, na nose, na tričku a na stole. A pak se to stalo! K obědu měl Láďa rajskou omáčku, kterou měl všude na tvářích i na oblečení, ale nic si z toho nedělal a běžel za kamarády na hřiště. Všechny děti si ho s údivem prohlížely a smály se, že

vypadá jako červený panáček a Láďa se zastyděl. Doma, když si sedl k večeři, tak jedl příborem, pomalu, způsobně a utřel si ústa připraveným ubrouskem. Maminka měla radost (Stará 2010: 11 – 15).

Při čtení do příběhu vstupujeme a povídáme si, co Láďa dělá špatně, jak se máme u stolu chovat a jaké hygienické návyky dodržovat. Neochota dětí dodržovat základní pravidla stolování a osvojit si správné hygienické návyky se stala inspirací knihy A pak se to stalo, povídání O upatlaném jedlíkovi je jedním z deseti příběhů, kdy je hrdina vtipně potrestán.

Styl výživy zakládá rodina a dítě napodobuje zvyky, ale MŠ se výrazně podílí na vytváření stravovacích návyků. Tvořivými činnostmi učíme děti základům zdravé výživy: **Zdravé a nezdravé břicho** – stříhání, rozlišování zdravých a nezdravých potravin a lepení

Potřebujeme A2 formát papíru, vodové barvy, nůžky, lepidlo, obrázky potravin z reklamních letáků. Děti rozdělíme do skupin, každá skupina si nakreslí na velký A2 formát papíru dvě velké postavy, které vybarví vodovými barvami. Z bílého papíru vystříhnou tvar břicha, který nalepí na postavy. Z reklamních letáků vystříhnou zdravé a nezdravé potraviny, které lepí do břicha a potraviny rozlišují. Při tvoření si povídáme o škodlivosti nezdravých potravin a o zdravých potravinách, které tělu prospívají (autor).

obr. 4: Zdravé a nezdravé břicho





### **Vytvoř si svůj talíř a dokresli své oblíbené jídlo – lepení, stříhání, kreslení**

Připravíme si barevné papíry, tužku, lepidlo, nůžky, čtvrtku A3. Dětem připravíme šablonu talíře, lžice, vidličky a nože. Děti podle pravidel správného stolování nalepí na čtvrtku vystříhané předměty (kdo chce, může si je na papír nakreslit) a do talíře nakreslí své oblíbené jídlo nebo na co má právě chuť. Povídáme si, kdo si vybral vhodné jídlo, které prospívá jeho zdraví a naopak (autor).

obr. 5: Vytvoř si svůj talíř



## ZÁVĚR

Vychovat v dětech správné návyky, jak sedět u stolu, držet příbor, sklenici, naučit je zdravit, slušně se chovat na ulici, na návštěvě či v restauraci, jsou hodnoty, které budou uplatňovat celý život. Dítě uplatňuje sociální návyky získané především v rodině, předškolní děti napodobují chování, jednání a názory dospělých členů rodiny, přijímají a akceptují autoritu dospělého. Učitelé v MŠ zastupují rodiče a napomáhají dětem v osamostatňování, vzdělávání je založeno především na plnohodnotném prožití předškolního věku v MŠ, probíhá zde sociální učení, kdy dochází k utváření individuálně jedinečné osobnosti. MŠ se výrazně podílí na vytváření stravovacích návyků, učitelka by měla naučit děti základy zdravé výživy a správné stolování, děti by měly jíst s chutí a s vědomím, že jídlo je radost a společenská záležitost. Společným stolováním se učí stravovat ve společnosti vrstevníků, získávat správné návyky a základy společenského chování.

MŠ zajišťuje velkou část denního příjmu potravy dítěte a doplňuje přijímanou stravu v rodině. Zdravá výživa zajišťuje růst a vývoj dětí, podílí se na stavu současného a budoucího zdraví. Dětská strava by měla obsahovat libová masa, drůbež, ryby, mléko, mléčné výrobky, obilniny, luštěniny, zeleninu, ovoce, ovocné šťávy a neslazené nápoje. Podstatné je jít dětem příkladem, protože děti předškolního věku si upevňují vzorce chování, ale bohužel v reálném životě se většina rodičů správně nestravuje a děti napodobují jejich zlovyky a zdravou stravu pokládají za nechutnou.

Organizace stravování a stolování na konkrétních MŠ je vymezena ve školních programech a upřesněna na úrovni každé třídy, aby bylo možné reagovat na aktuální změny a potřeby jednotlivých tříd a dětí. Časy stolování jsou zpravidla pevně stanovené. Z výsledků provedené analýzy u třinácti MŠ vyplývá, že v některých MŠ nejsou děti vedeny k samostatnosti při stolování, k sebeobsluze a k dodržování společenských a hygienických návyků, tak aby docházelo k naplňování cílů vzdělávání RVP PV. Pod bodem životospráva v RVP PV je stanoveno, že je nepřijatelné násilně nutit děti do jídla, poprvé v historii se může dítě rozhodnout samo, kolik a jaké jídlo sníst, i přesto se nucení v některých MŠ stále vyskytuje. Ale násilným nucením se může projevit neofobie, strach z nového a neznámého, proto by měli učitelé děti více

motivovat k ochutnání, vysvětlovat, proč odmítaný pokrm konzumovat a jak je důležitý a prospěšný pro organizmus.

Správnému stolování by se měly děti učit, jakmile začnou přijímat potravu vsedě, aby se jim vrylo do paměti, protože čím dřív začneme, tím lépe. Naučit dítě správně stolovat, je v první řadě úkolem rodiny, ale i výchova v MŠ musí návyky upevňovat. Pokud naučíme dítě správně stolovat, bude se přirozeně chovat v každé společnosti, u stolu se bude cítit dobře a etiketa stolování se stane samozřejmostí. Výzkumným šetřením bylo zjištěno, že v 11 MŠ učitelky dbají, aby děti u jídla správně seděly, udržovaly své místo v čistotě, příbor využívaly pouze k jídlu a nehrály si s ním, aby nemlaskaly, nesrkaly a dodržovaly slušné chování, tak aby docházelo k naplňování cílů RVP PV. Ve 2 MŠ se učitelky ani nesnaží vést děti k samostatnosti při stolování, nedodržují hygienické návyky, nejsou důsledné ani při mytí rukou, nedodržují společenské návyky, u jídla vykřikují, povídají s plnou pusou, hrají si s příbory. Zažitým návykem není používání ubrousku, ty používají jen v 5 sledovaných MŠ. Správné uchopení příboru podle etikety stolování, kdy příbor opíráme o středy dlaní a ukazováčky tlačíme na horní plochu vidličky a nože, vidličku držíme hroty směrem dolů, není vůbec dodržováno v žádné MŠ. Děti drží příbor „tužkovitě“ a lžíci „bagrovitě“. Doporučuji přiblížit dětem správná pravidla stolování pomocí her a knih, které jsem představila v kapitole 5, kde se nachází i hry týkající se hygienických návyků, které se stolováním úzce souvisí. Hry, příběhy a písničky mohou být v souladu s RVP PV začleněny pro zpestření do vzdělávací nabídky a využity při plnění dílčích cílů.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ:

### Monografie

ADAMOVSÁ, M. (2005). *Děti a slušné chování aneb vyprávění kočky Justýnky*. Praha : ROTAG. 48 s. ISBN 80-903175-5-3.

FICHNOVÁ, K., SZOBIOVÁ, E. (2012). *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí*. Praha : Portál. 136 s. ISBN 978-80-262-0195-3

FOŘT, P. (2004). *Stop dětské obezitě*. Praha : Euromedia Group, k. s. Ikar. 208 s. ISBN 80-249-0418-7.

HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv autorů (1995). *Zdravá mateřská škola*. Praha : Portál. 141 s. ISBN 80-7178-048-0.

HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv autorů (2000). *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha : Portál. 220 s. ISBN 80-7178-383-8.

HRUBÍN, F. (1960). *Hrajte si s námi*. Praha : Státní nakladatelství dětské knihy. 38 s.

KOPŘIVA, P. (1996). *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví*. Kroměříž : Spirála. 151 s. ISBN 80-901873-2-3.

KOŤÁTKOVÁ, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha : Grada Publishing. 193 s. ISBN 978-80-247-1568-1

STARÁ, E. (2010). *A pak se to stalo!*. Praha : Albatros. 56 s. ISBN 978-80-00-02598-8.

SVOBODOVÁ, E. (2007). *Obsah a formy předškolního vzdělávání*. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. 75 s. ISBN 978-80-7040-940-4.

SVOBODOVÁ, E., ŠVEJDOVÁ, H. (2011). *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. Praha : Portál. 168 s. ISBN 978-80-262-0020-8.

ŠPAČEK, L. (2011). *Špaček v porcelánu*. Praha : Mladá fronta a.s. 208 s. ISBN 978-80-204-2442-6

ŠPAČEK, L. (2012). *Dědečku vyprávěj*. Praha : Mladá fronta a.s. 104 s. ISBN 978-80-204-2810-3

TOMÁŠOVÁ, A. *Mateřskou školou ke školní připravenosti*. Ostrava : Ostravská univerzita v Ostravě, Pedagogická fakulta. 146 s. ISBN 978-80-7464-231-9.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ V PRAZE. (2006). *Manuál k přípravě školního (třídního) vzdělávacího programu mateřské školy 2005*. Výzkumný ústav pedagogický v Praze. 34 s. ISBN 80-87000-01-3

## Internetové zdroje

FRAU.CZ – MAGAZÍN PRO ŽENY (2015). *Etiketa stolování: Pravidla, zásady* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.frau.cz/etiketa-stolovani-pravidla-zasady>

CHOVÁNÍ.EU. *Etiketa a její historie* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://www.chovani.eu/etiketa-a-jeji-historie/c57>

CHOVÁNÍ.EU. *Stolování* [online]. [akt. 2016-01-03]. Dostupný z WWW: <http://www.chovani.eu/stolovani/c17>

JERMÁŘOVÁ, A. (2013). *Výživa a zdraví v 21. století* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.annajermarova.cz/jak-zdrava-jsou-oficialni-vyzivova-doporuceni>

KOŠŤÁLOVÁ, A. (2006). *Výživa dětí v předškolním věku* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-vyziva-deti-v-predskolnim-veku.html>

KUPCOVÁ, M. (2004). Metodický portál inspirace a zkušenosti učitelů. *Hygiena se skřítkem Domíkem* [online]. [akt. 2016-01-02]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/25/HYGIENA-SE-SKRITKEM-DOMIKEM.html>

MARTTOVÁ, M. (2005). *Nutit nebo ne?* [online]. [akt. 2015-12-18]. Dostupný z WWW: <http://www.vyzivaspol.cz/nutit-nebo-ne>

METODICKÝ PORTÁL INSPIRACE A ZKUŠENOSTI UČITELŮ (2011) *Kurikulární reforma* [online]. [akt. 2015-11-22]. Dostupný z WWW: [http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky\\_lexikon/K/Kurikul%C3%A1rn%C3%AD\\_reforma](http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogicky_lexikon/K/Kurikul%C3%A1rn%C3%AD_reforma)

PIPKOVÁ, E. (2011). *Justýna a stolování* [online]. [akt. 2016-01-03]. Dostupný z WWW: <http://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/6873/4.-justyna-a-stolovani-.html>

RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ (2004). [online]. [akt. 2015-11-21]. Dostupný z WWW: [http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP\\_PV-2004.pdf](http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVP_PV-2004.pdf)

SKUTEČNĚ ZDRAVÁ ŠKOLA (2015). [online]. [akt. 2015-11-30]. Dostupný z WWW: <http://www.skutecnezdravaskola.cz>

SLIMÁKOVÁ, M. (2012). *Zdravý talíř* [online]. [akt. 2015-12-26]. Dostupný z WWW: <http://www.margrit.cz/zdravy-talir>

VELKÝ LÉKAŘSKÝ SLOVNÍK ON-LINE(2016). *Antropometrie* [online]. [akt. 2016-03-02]. Dostupný z WWW: <http://lekarske.slovniky.cz/pojem/antropometrie>

ZÁKONY PRO LIDI.CZ (2005). *Vyhláška o školním stravování* [online]. [akt. 2015-11-23]. Dostupný z WWW: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107>

ZÁKONY PRO LIDI.CZ (2005). *Vyhláška o předškolním stravování* [online]. [akt. 2015-11-23]. Dostupný z WWW: <http://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-14#p4>

## SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

MŠ	mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	školní vzdělávací program
TVP	třídní vzdělávací program