

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA MATEMATIKY, FYZIKY A TECHNICKÉ VÝCHOVY

**Motivace dětí předškolního věku k sebeobslužným  
dovednostem – stravování**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Kateřina Audesová**

*Předškolní a mimoškolní pedagogika – Učitelství pro mateřské školy*

Vedoucí práce: PhDr. Petr Simbartl, Ph.D.

**Plzeň 2021**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Motivace dětí předškolního věku k sebeobslužným dovednostem – stravování“ vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni 6. dubna 2021

.....  
vlastnoruční podpis

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Petrovi Simbartlovi, Ph.D. za odborné vedení mé práce, množství cenných a inspirativních rad, podnětů, doporučení, připomínek a za možnost častých konzultací.

---

## OBSAH

ÚVOD .....	2
1 VÝCHOVA DĚTÍ K SEBEOBSLUZE – STRAVOVÁNÍ .....	3
1.1 SAMOSTATNOST, SEBEOBSLUHA A ZODPOVĚDNOST .....	3
1.2 SEBEOBSLUHA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU– STRAVOVÁNÍ .....	4
2 ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	9
2.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU .....	9
2.2 JAK MOTIVOVAT DĚTI A DOCÍLIT SPRÁVNÝCH NÁVYKŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU .....	17
2.3 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ.....	20
3 DOVEDNOSTI NUTNÉ PRO ZVLÁDNUTÍ PŘÍPRAVY JEDNODUCHÝCH POKRMŮ A JEJICH MOTIVACE ...	22
3.1 BEZPEČNOST .....	22
3.2 HYGIENA .....	24
3.3 JEMNÁ MOTORIKA.....	27
4 NAUČNÉ A MOTIVAČNÍ AKTIVITY TÝKAJÍCÍ SE PŘÍPRAVY JEDNODUCHÝCH POKRMŮ .....	29
4.1 STOLOVÁNÍ.....	29
4.2 VAŘENÍ.....	31
4.3 OBJEVOVÁNÍ .....	35
4.4 ZAHRADNIČENÍ .....	37
4.5 SVÁTKY, ZVYKY, TRADICE.....	39
ZÁVĚR .....	43
RESUMÉ.....	44
CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ .....	45
SEZNAM LITERATURY.....	46
SEZNAM OBRÁZKŮ .....	50
PŘÍLOHY.....	I

## Úvod

Nadváha a obezita postihují ve vyspělých zemích stále více dětí. Tomuto stavu je třeba předcházet vhodnými preventivními a motivačními opatřeními. Další úskalí, které spatřuji v souvislosti se stravováním, je nízká míra sebeobsluhy u dětí předškolního věku. Ve své práci jsem se tedy zaměřila na sebeobsluhu při stravování, na základní aspekty zdravé výživy, motivační a naučné aktivity pro správné stravovací návyky a přípravu jednoduchých pokrmů u dětí předškolního věku.

Práce je rozdělena do čtyř kapitol. První dvě kapitoly jsou teoretické a zbylé dvě tvoří část praktickou. V teoretické části jsou definovány pojmy samostatnost, sebeobsluha, odpovědnost a přínos sebeobsluhy u dětí předškolního věku. Hlavním tématem druhé kapitoly je osm motivačních doporučení, jak docílit potřebných návyků, které se netýkají pouze samotného zdravého stravování, ale i návyků, které se stravováním souvisejí. Tato kapitola také zahrnuje potravinovou pyramidu, ve které jsou popsány základní složky zdravé stravy a pitný režim, a v závěru části této jsou krátce shrnuty alternativní způsoby stravování. V praktické části jsou uvedeny naučné a motivační aktivity, které souvisejí s přípravou jednoduchých pokrmů a lze je realizovat jak doma, tak i v mateřské škole. Některé z uvedených aktivit jsem vyzkoušela společně s dětmi a následně je reflektovala.

Cílem bakalářské práce není pouze realizace těchto praktických činností, ale především jejich prostřednictvím motivovat předškolní děti k sebeobslužným dovednostem při stravování.

**„Dítě se naučí vše, k čemu je motivováno.“ Jean Piaget**

## 1 VÝCHOVA DĚTÍ K SEBEOBSLUZE – STRAVOVÁNÍ

V první podkapitole zkoumáme vztahy mezi samostatností, sebeobsluhou a zodpovědností. Druhá podkapitola charakterizuje sebeobsluhu jako osamostatňovací proces, který má významný podíl na rozvoji osobnosti dítěte.

### 1.1 SAMOSTATNOST, SEBEOBSLUHA A ZODPOVĚDNOST

Dítě mezi druhým až třetím rokem o sobě přestává mluvit ve třetí osobě a začne používat pojem „já“. Dochází k uvědomění si sebe sama. Projevem tohoto uvědomění je snaha zvládnout a udělat vše samo. Dalším projevem této skutečnosti je dětský vzdor (Říčan, 2014). Matějček a Dytrych (1997) uvádějí, že vzdor a zlost batolete jsou důsledkem nezralé osobnosti a nevypělého nervového systému, tudíž jsou nezávislé na vůli dítěte. Období vzdoru bychom tedy měli přecházet jako něco nepatřičného. Říčan (2014) oproti tomu namítá, že toto období můžeme chápat jako začátek růstu osobnosti, která chce jednat podle svého. Dítě by postupně s pomocí rodičů mělo objevit řád, který udává, co je dovoleno a co nikoliv. Později nachází dokonce v tomto řádu zalíbení, protože jsou věci, které dělat nesmí, ale zároveň má právo dělat i to, co se smí.

Právě období „já sám/já sama“ bychom měli využít k podpoře rozvoje samostatnosti. Vhodné jsou činnosti denní potřeby, mezi které patří oblékání, stravování, úklid a hygiena. Pokud budou rodiče důslední a trpěliví, děti zvládnou všechny tyto činnosti v rámci sebeobsluhy. „Dělat za dítě to, co si může udělat samo, jeho samostatnost a odvalu snižuje! A to by byla vážná újma pro celý život.“ (Matějček, 1986, s. 136). Trendem dnešní doby je spíše rozvoj specifických dovedností dětí (např. hra na hudební nástroj, cizí jazyk, sport), než samostatnost odpovídající věku dítěte. Rodiče se v rámci ušetření času a bezpečnosti stávají téměř osobními asistenty svých dětí a často za ně vykonávají základní činnosti denní potřeby (Koutská, 2019). Děti předškolního věku bychom měli vést tak, aby se o sebe dokázaly v MŠ postarat bez přítomnosti rodičů. Zároveň je to vhodné místo, kde se učí samostatně řešit nejrůznější situace s dětmi i s dospělými.

Pokud dáme dětem důvěru, vedeme je k samostatnosti a odpovědnosti a umožníme jim uvědomit si a nést následky svých rozhodnutí, stanou se z nich v budoucnu zodpovědní a nezávislí lidé.

## 1.2 SEBEOSLUHA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU – STRAVOVÁNÍ

Nádvorníková (2015) charakterizuje sebeobsluhu jako osamostatňovací proces. V tomto procesu postupně přechází dítě od činností, které jsou pro ně zajímavé, k dalším činnostem, které jsou nezbytné a potřebné pro život. Právě sebeobsluha při stravování a příprava jednoduchých pokrmů patří k činnostem, které děti baví a chtějí je dělat. Zároveň pak tyto samoobslužné činnosti naplňují níže uvedené záměry polytechnického vzdělávání. Nádvorníková (2015) uvádí následující záměry polytechnického vzdělávání, které jsou v souladu s Rámcově vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání:

### **Rozvoj manuální zručnosti s předměty souvisejícími se stravováním při sebeobslužných a úklidových činnostech**

Manuální zručnost se vytváří používáním předmětů souvisejících se stravováním jako je lžíce, lžička, hrneček atd. Další možností, jak rozvíjet manuální zručnost, je při úklidových činnostech, kdy dítě např. utře stůl nebo zamete nepořádek, který vznikl při stolování.

Bednářová a Šmardová (2015) informují, že při nábviku sebeobslužných dovedností je třeba respektovat individualitu dítěte, nechat ho experimentovat s novými předměty a vést je s trpělivostí a důsledností. Dále nás autorky seznamují s přehledem dovedností dětí předškolního věku při stolování:

- správně drží lžičku (3 roky);
- jí samo z vlastního talíře (3 roky);
- pije z hrnečku/skleničky (3 roky);
- pomáhá s chytáním předmětů ke stolování (prostírání, lžíce) (3 roky);
- učí se napichovat vidličkou (3 roky);
- jí samostatně a čistě lžičkou i vidličkou (4 roky);
- začíná používat příborový nůž (4–4,5 let);
- nalévá si pití ze zásobníku (4 roky);
- během celého jídla sedí u stolu (4 roky);
- dokáže prostřít s dopomocí (4 roky);

- samostatně prostře a sklídí ze stolu (5 let);
- krájí jídlo nožem (5–5,5 let);
- namaže si chleba s dopomocí (5 let);
- nalije si nápoj ze džbánu (5 let);
- běžně používá příbor (6 let);
- samostatně si namaže chleba (6 let);
- samostatně si nalije polévku (6 let).

V praxi můžeme vidět dva různé přístupy pedagogů v MŠ k sebeobslužným činnostem. Méně aktivizující přístup je ten, kdy dítě sedí u stolku a jídlo je mu servírováno. Ve druhém případě si dítě samo nalije polévku do připraveného talíře, donese si talíř s jídlem od výdejního okénka a nalije si pití. Po ukončení oběda si dítě opět samostatně odnáší talíř a příbor na určené místo.

Podle doporučení Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje lze děti motivovat k sebeobsluze při stravování např. rozdáním suchého pečiva a pomazánky v samostatné misce. Je třeba se vyvarovat podávání pomazánky ve společné nádobě, protože může dojít ke kontaminaci jídla. Samostatná miska zaručuje, že každé dítě dostane svoji zaplacenou porci a zároveň si může namazat pečivo samostatně. Nalévání polévky není doporučeno z důvodu nebezpečí opaření, neboť teplota vydávané polévky je podle hygienických norem 60 °C.

### **Získání dovedností při práci s nástroji a přístroji a dodržování bezpečnostních zásad při jejich používání**

Při přípravě pokrmů se dítě seznamuje s nástroji, přístroji a materiály, které denně nepoužívá, ale o to raději s nimi bude pracovat. Výběr nástrojů a přístrojů podřídíme vždy individuálním schopnostem dítěte. Při krájení například postupujeme od cukrářské stěrky, vlnitého kráječe, příborového nože až k ostrému noži. Jedním ze základních principů Montessori pedagogiky je tzv. „připravené okolí/prostředí“ (Rýdl, 1999). Uspořádání kuchyně nebo jídelny má být jednoduché, přehledné a logické. Je třeba ho uspořádat tak, aby se děti mohly zapojit do péče o sebe, prostředí i o druhé. Je nutné pro děti výškově upravit nábytek, umístit vhodné a bezpečné nástroje do polic



tak, aby měly svoje místo a děti na ně dosáhly a mohly je využívat při přípravě pokrmů a při sebeobsluze (Willheimová, 2019). Připravené prostředí je zároveň i prostředím bezpečným. Děti také musíme vést k bezpečnému chování, které zahrnuje pořádek na pracovním místě, dodržování zásad hygieny a bezpečnosti práce. Jako příklad si můžeme uvést podávání ostrých předmětů neostrou částí, vhodnou obuv, oblečení a zakrytí vlasů při práci v kuchyni, odkládání nástrojů a přístrojů na předem určené místo apod. V rámci hygieny je nejdůležitější, aby si děti před jídlem nebo před přípravou pokrmů vždy pečlivě umyly ruce.

### **Aktivita, kreativita a experimentování**

Dítě, které má podnětné prostředí a prostor pro svobodnou činnost, je tvořivé. Pokud ho budeme příliš omezovat, přestane se tvořivě projevovat. Dětem bychom neměli násilně vnucovat své představy a postupy (Zelinková, 1997).

Jestliže dítě projeví zájem něco zkusit samo, měli bychom ho podpořit. Není totiž vhodné nenechat dítěti žádný volný prostor k rozhodování o tom, co chce samo dělat. Příliš mnoho naplánovaných činností rodiči či učiteli bere dětem možnost samostatně se rozhodovat, být aktivními a tvořivými. Zároveň by se ale měly naučit, že po samostatném rozhodování přicházejí přirozené důsledky. Jinými slovy naučit se pracovat i s chybnými rozhodnutími. Jak můžeme děti vést ke kreativě při přípravě pokrmů a stolování? Již nejmenší děti milují hru na vaření. Tuto hru můžeme nahradit realitou. Zpočátku děti zapojíme do příprav některých jídel. Začínáme od nejjednodušších úkonů – podávání věcí, míchání, naklepávání masa, hnětení a rozvalování těsta, vykrajování formičkami, trhání velkých listů salátu, přesypávání, zdobení jídel, servírování ovoce a zeleniny, krájení měkkých surovin neostrým nožem atd. Postupně přidáváme náročnější a složitější úkony (např. šlehání ručním šlehačem, strouhání, používání strunového sekáčku, rozklepnutí vajíčka apod.). Po určitém čase zvládne dítě přípravu pokrmu samostatně. Vlastní kreativitu může dítě projevit při dalších činnostech týkajících se stravování:

- aranžování jídla na talíř;
- prostření stolu k významným událostem a svátkům;
- nákup a následné zpracování např. ovoce a zeleniny;

- sestavení menu pro kamarády, rodiče, prarodiče.

### **Pochopení některých vztahů mezi technikou a přírodou, šetření se zdroji a ochrana životního prostředí**

I přesto, že je technika součástí života a je pro lidstvo důležitá, měli bychom děti učit jejím dopadům na planetu Zemi (Nádvorníková, 2015). Další generace budou muset zacházet s naší planetou úplně jinak, než jsme to dělali my. Respekt k životnímu prostředí se musí stát nedílnou součástí života každého z nás. Důležité vzorce ekologického chování musíme proto nenásilně vštěpovat dětem již od malička, aby se pro ně staly samozřejmostí. Děti se nejvíce učí nápodobou. Nejdůležitějším není tedy to, co rodiče a učitelé říkají, ale jak se sami chovají. I v rámci sebeobsluhy a přípravy jednoduchých pokrmů můžeme vytvářet kladné postoje k přírodě a její ochraně:

- šetření se zdroji – voda, elektřina;
- recyklace, kompostování;
- nakupování – farmářské trhy vs. supermarkety, výběr kvalitních lokálních potravin;
- nakupování bez obalů – do vlastních nádob a tašek, bez použití igelitových sáčků;
- používání víceúčelových krabiček, boxů a lahví;
- alternativy k předmětům denní potřeby (jednorázové příbory, talíře, brčka, kelímky, vatové tyčinky, papírové utěrky, vlhčené ubrousky apod.);
- vlastní pěstování ovoce, zeleniny a bylinek, zahradničení.

### **Organizace a plánování práce**

V rámci přípravy jednoduchých pokrmů musí dítě zvládnout další dovednosti. Mezi nejdůležitější patří organizace a plánování práce. Zpočátku budeme děti se správnými postupy pouze seznamovat, později je budeme vytvářet společně (např. chronologicky správné uspořádání obrázkového receptu). Po určité době zvládnou některé děti předškolního věku tyto dovednosti již zcela samostatně nebo s kontrolou. Opět dítěti

necháme prostor pro vlastní rozhodování. Rodič nebo učitel může pokládat otázky typu:

- Co budeme vařit?
- Jaké suroviny k tomu budeme potřebovat?
- Co máme doma a co musíme dokoupit?
- Jaké nástroje a přístroje budeme používat?
- Co uděláme nejdříve?
- Jak půjdou obrázky v receptu správně za sebou?
- Jak roztřídíme odpadky a kam patří?

### **Význam práce a jejich výsledků, vztah k tradicím, řemeslům a práci našich předků**

Ve městech a částečně i na vesnicích se čím dál tím méně setkáváme s fyzickou prací. Nepěstujeme zeleninu, nechováme domácí zvířata, nesečeme obilí. Ubylo velké množství těžké fyzické práce, ale také jsme ztratili vzorec „když něco chci, musím pro to něco udělat“ nebo „na některé věci musím čekat“. Děti v dnešní době ztratily možnost vidět své rodiče tvrdě fyzicky pracovat, a protože nyní často rodiče odcházejí pracovat mimo domov, neumí si jejich současnou práci ani představit (Herman, 2008). Tuto situaci můžeme částečně vykompenzovat tím, že budeme s dětmi trávit čas nejen při zábavě, ale i při společné práci.

Když dítě slavnostně prostře nebo připraví jednoduchý pokrm, který ostatní ocení, bude mít radost a pocit uspokojení. Zároveň také pochopí, že pokud chce něco dokázat nebo vytvořit, musí vynaložit určité úsilí. Toto uvědomění by mělo postupně přerůst v respektování práce a činnosti jiných lidí v současnosti, ale i v minulosti.

## 2 ZÁKLADNÍ ASPEKTY VÝŽIVY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Ve druhé kapitole Základní aspekty výživy dětí předškolního věku jsou uvedeny tři části. Část s názvem Potravinová pyramida pro děti předškolního věku se zabývá jednotlivými skupinami potravin, jejich významem pro předškolní děti a doporučeními pro zdravé stravování předškolních dětí. V následující části Jak motivovat děti a docílit správných návyků ke zdravému životnímu stylu najdeme deset doporučení, kterými můžeme docílit základních předpokladů zdravého životního stylu v dospělosti. Alternativní způsoby stravování je název třetí části. Je zde uvedena jejich obecná charakteristika, nejčastější typy, možné přínosy i možná rizika.

### 2.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Obrázek 1: Potravinová pyramida



Zdroj: Mužíková a Březková, 2014

Mužíková a Březková (2014) inovativním způsobem zpracovaly potravinovou pyramidu pro děti, která vychází z oficiální potravinové pyramidy Ministerstva zdravotnictví České republiky. Pyramida pro děti je jiná v tom, že začleňuje pitný režim, porce jsou charakterizovány množstvím jídla v sevřené pěsti či rozevřené dlani. Zároveň znázorňuje tzv. zákeřnou kostku, což jsou potraviny a nápoje, které by měly být v jídelníčku zastoupeny pouze příležitostně (např. sladkosti, sladké nápoje, hranolky apod.). Pyramida se skládá ze čtyř pater a stříšky. Zahrnuje šest skupin

potravin a jednu skupinu nápojů, přičemž jsou porce znázorněny jako kostky. Podle autorek by se každé denní jídlo mělo skládat ze všech pater pyramidy. U dětí platí toto pravidlo i pro svačiny. Základem výběru je pestrost a pravidelný jídelní režim.

### **Pitný režim**

Voda představuje základní složku lidského těla, proto je nutné dodržovat pitný režim. U dětí předškolního věku se doporučuje 1,5 litru tekutin denně. Důležité je pít průběžně během celého dne, nikoliv nárazově. Nejvhodnější tekutinou pro děti je čistá voda nebo čistá voda s citronem. Dále jsou doporučeny ovocné a bylinné čaje nebo čerstvé šťávy. Zcela nevhodné jsou perlivé nápoje a energetické drinky. Slazené nápoje bychom měli podávat výjimečně. Další otázkou je pití mléka. Odborníci nejsou v názoru jednotní, mléko lze považovat buď za nápoj, nebo za jídlo. Podle Kožíška (2006) „Mléko a kakao jsou spíše tekutou výživou, než nápojem a jejich vypité množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.“

### **Obiloviny, rýže, pečivo**

Mezi obiloviny řadíme pšenici, oves, ječmen, žito, rýži, proso, pohanku a kukuřici. Nejběžnější druhy těst a pečiva se vyrábí z pšeničné mouky. Mouka vzniká rozmělněním vnitřní části obilného zrna s podílem otrub. Vysoko vymleté mouky obsahují více povrchových částí zrna, jsou tmavší, hůře stravitelné, ale mají vyšší biologickou hodnotu. Nízko vymleté mouky jsou mouky, které mají odstraněny povrchové části zrn, jsou dobře stravitelné, lahodné chuti, ale s nižší biologickou hodnotou (Wikipedie, mouka). Mouky obsahují sacharidy a bílkoviny, které vytvářejí po spojení s vodou tzv. lepek. Sacharidy v moukách tvoří 70–80 % hmotnosti. Z výživového hlediska jsou důležité také minerální látky – vápník, fosfor, hořčík, draslík, síra a vitamíny skupiny B. Z výše uvedených důvodů je zřejmé, že bychom měli dávat přednost celozrnným výrobkům, které mají větší výživovou hodnotu a jsou zdravější (Ferda, 2013).

V poslední době se vrací do jídelníčků obiloviny našich předků s vynikající výživovou hodnotou – pohanka a jáhly. Janča (1992) uvádí, že pohanka je cenná hlavně pro vysoký obsah vitamínu P – rutinu. Používá se jako příloha, kaše nebo se mele na mouku. Je

vhodná pro diabetiky a celiaky. Jáhel, což je loupané proso, se využívá jako zavářka do polévek, na jáhlovou kaši nebo pro přípravu moučníků. Další obilovinou, která neobsahuje lepek a je vhodná pro mletí, je amarant. Velice oblíbenou přílohou je rýže. Opět bychom měli dávat přednost neloupené před loupnou. Vynikající je i rýžová kaše. Kukuřici můžeme na našem trhu zakoupit jako škrob, mouku, krupici, kukuřičné cornflakes a popcorn.

Velkým omylem dnešních rodičů je podávání „zdravé snídaně“ – cereálie s mlékem. Příprava této snídaně je velice rychlá a jednoduchá, děti ji milují a vyžadují. Zároveň jsou výborným marketinkovým trikem krabice s dětským potiskem a hračkou. Kromě toho, že jsou tyto cereálie velmi drahé, nejsou ani tak zdravé. Obsahují velké množství cukru, ale minimum vlákniny a ostatních prospěšných látek. Proto je vždy nutné pečlivě číst složení výrobku. Uvedme si několik příkladů.

Obsah cukru v cereáliích

	<b>Cena za 100 gramů</b>	<b>Cukr na 1 porci</b>	<b>Vláknina</b>	<b>Tuky</b>
<b>Bonavita Obilné čtyřlístky</b>	10 Kč	33 g/100 g	4,7 g/100 g	2,9 g/100 g
<b>Tesco Cereal Balls cocoa</b>	7 Kč	27 g/ 100 g	7,5 g/100 g	2,5 g/ 100 g
<b>Lidl Crownfield Choco Balls Falvour</b>	5 Kč	27 g/ 100 g	7,1 g/100 g	2,4 g/100 g
<b>Nestlé Chocapic</b>	19 Kč	25 g/ 100 g	7,5 g/100 g	4,7 g/100 g

Zdroj: vlastní zpracování (únor, 2021), získáno z etiket výrobků

Vyhláška o nezdravých potravinách, které se nesmějí prodávat ve školách, jež byla 5. září 2016 zařazena do Sbírky zákonů jako tzv. „Pamlsková“ vyhláška, uvádí, že na 100 gramů obilovin pro přímou spotřebu je povoleno 10 gramů přidaného cukru. Pokud se podíváme do výše uvedené tabulky cereálií, je zřejmé, že je tato hodnota několikanásobně překročena. Zdravou alternativou snídaní jsou např. ovesné vločky s ovocem a s oříšky dochucené jogurtem a medem nebo přírodními sirupy.

## Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina mají v jídelníčku dětí zcela nezastupitelný význam. Podle výše uvedené potravinové pyramidy by se měly zkonsumovat tři porce zeleniny a dvě porce ovoce denně. Nejvhodnější jsou druhy, které dozrávají v našich zeměpisných šířkách. Ovoce a zelenina je výborným zdrojem vody, vlákniny, vitamínů, minerálních látek, sacharidů a antioxidantů, které mají příznivé účinky na zdraví člověka. Čerstvou zeleninu můžeme konzumovat bez jakékoliv úpravy, je však vhodné ji doplnit panenským olejem. Mezi nejšetrnější tepelné úpravy patří dušení či vaření v páře, kdy dochází k uvolnění antioxidantů. Ovoce děti konzumují raději než zeleninu. Je to dáno větším obsahem fruktózy. Ovoce bychom měli konzumovat čerstvé, zralé, nejraději z místních zdrojů. Vhodnou úpravou je sušení. Sušené ovoce obsahuje velké množství minerálů a vlákniny. Vyhýbat bychom se měli kompotům, džemům a marmeládám s vysokým obsahem cukru a některým džusům a nektarům, protože řada z nich je doslazovaných cukrem nebo glukózo-fruktózový sirupem. Mezi nedoslazované nápoje patří jablečná šťáva Relax jablko. V téměř totožném obalu se prodává Relax kanadská brusinka. Spotřebitel tak musí číst velice pečlivě etikety výrobků a nespolehat se pouze na obaly, které jsou zavádějící.

Obrázek 2: Ovocný nápoj Relax kanadská brusinka a jablečná šťáva Relax jablko



Zdroj: vlastní zpracování



Obrázek 3: Složení ovocného nápoje a stoprocentní šťávy



Zdroj: vlastní zpracování

## Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou součástí zdravé výživy. Jsou zdrojem vápníku, tuků, bílkovin a vitamínů (především vitamin B a D). Z mléčných výrobků upřednostňujeme zakysané mléčné výrobky, kefíry, acidofilní mléka, tvarohy, čerstvé sýry a obecně výrobky s nižším obsahem cukru (jogurty) a tuku (sýry). Zdravější variantou ovocných jogurtů je zakoupení bílého jogurtu, který ochutíme čerstvým ovocem.

V nabídce obchodů najdeme sýry měkké, tvrdé, polotvrdé a čerstvé. Čerstvé sýry (nezrající) nemají kůru, jsou většinou kulaté a zabalené ve fólii. Do této skupiny patří např. tvaroh, Cottage, čerstvé kozí a ovčí sýry. Tvrdé sýry jsou dlouhohrající, vhodné ke strouhání (čedar a parmezán). K měkkým sýrům patří camembert nebo hermelín. Mají měkkou strukturu, lehce se roztírají a zrají krátce. Ze sýrů bychom měli vynechat tavené sýry, které jsou sice snadno roztíratelné, ale při výrobě se používají tzv. tavicí soli, nejčastěji fosforečnany. Tyto látky mohou při nadměrné konzumaci napomáhat k odvádění vápníku z kostí (Moravcová, 2013). Mezi další výrobky, které jsou pro děti nevhodné, jsou nízkotučné mléčné výrobky. Jsou určeny pro lidi, kteří chtějí snížit svoji tělesnou hmotnost. O kravském mléce se v odborných kruzích v poslední době diskutuje. Mnoho odborníků je toho názoru, že mléko příroda vytvořila pouze pro výživu mlád'at. V přírodě dospělá zvířata mléko nepijí. Člověk je jediný savec, který pije mléko jiných savců, ale například černoši a Japonci kravské mléko nepijí vůbec, uvádí Klescht (2008). Alternativou jsou živočišná mléka (kozí a ovčí) nebo rostlinná mléka (mandlové, kokosové, sójové apod.). Rostlinná mléka se obecně vyrábějí buď z obilovin nebo z ořechů a semen.



## Maso, ryby, vejce, luštěniny

V mase najdeme především bílkoviny, železo, fosfor a vitamíny skupiny B. Klescht (2008) konstatuje, že v současném jídelníčku je příliš mnoho živočišných bílkovin oproti bílkovinám rostlinným. Náš trávicí systém je pak dlouhodobě přetěžován. Maso a jeho spotřeba je v otázce stravování jedno z nejaktuálnějších témat. Počátkem roku 2019 vydala komise EAT – Lancet zprávu s názvem Velká potravinová transformace, v níž doporučuje zásadní omezení masa ve stravě (Slimáková, 2020). Ve školních jídelnách se nejčastěji setkáváme s masem drůbežím, vepřovým a hovězím. Výjimečně to může být maso králičí či telecí. Děti preferují zejména maso libové, kuřecí nebo krůtí. V týdenním školním jídelníčku nalezneme pouze jeden bezmasý oběd. Na množství masa v naší stravě nepanuje jednotný názor. Podle Petrové a Šmídové (2014) je vhodná měsíční frekvence masa následující: drůbeží třikrát, rybí dvakrát, vepřové čtyřikrát, hovězí a jiné čtyřikrát až pětkrát. Uzeniny se jako hlavní jídlo v MŠ nepoužívají. Vedle uzenin i ostatní masné výrobky nepatří mezi biologicky hodnotné potraviny a měly by se vyskytovat v jídelníčku co nejméně (paštiky, salámy, konzervy apod.).

Nedílnou součástí jídelníčku by měly být ryby. Rybí maso je lehce stravitelné a obsahuje důležité aminokyseliny, vitamíny A a D. Zároveň jsou důležitým zdrojem jodu a vápníku. Vhodné jsou jak mořské, tak i sladkovodní ryby. U ryb existuje riziko kontaminace těžkými kovy (rtuť, kadmium atd.), i přesto mají pozitivní vliv na lidské zdraví. Ruprich (2020, s. 2) došel k závěru, že „Běžná populace se rtuti v obvyklých rybích výrobcích bát nemusí, daleko cennější je ze zdravotního hlediska obsah omega 3 mastných kyselin. Obecně to platí i pro příkrmy pro děti, které se konzumují po omezenou dobu a nikoliv denně. Pozor si musí dát ženy těhotné, které by si měly vybírat jen některé rybí výrobky a ryby, kde se rtuť nekumuluje.“

Vejce jsou podle Šmídové a Petrové (2014) další základní položkou v našem jídelníčku. Kromě bílkovin obsahují spoustu vitamínů (hlavně vitamín D) a minerálních látek. Podle Bischofové a Rupricha (2017) konzumace jednoho až dvou vajec denně nepředstavuje žádné zdravotní riziko a nepodílí se ani na zvyšování cholesterolu.

Březková a Mužíková (2014) uvádějí, že luštěniny obsahují velké množství vitamínů (A, B, D, E) a důležitých prvků (draslík, vápník, fosfor, hořčík, železo, zinek, selen, jod). Dále obsahují vlákninu, sacharidy a tuky. Mezi nejznámější druhy luštěnin řadíme fazole, hrách, čočku, cizrnu, sóju a boby. Dle Pernicové (2019) je červené maso

výborným zdrojem plnohodnotných bílkovin a železa, ale jeho nadměrná konzumace je spojována s rizikem vzniku civilizačních onemocnění. Z těchto důvodů hledá zvláště mladší generace alternativy. Už si tak můžeme koupit burger ze sóji a dalších luštěnin. Nutriční složení masa a jeho alternativ je však rozdílné, proto nelze rozhodnout, čemu dát přednost. Svě místo mají luštěniny ve stravě, která je prevencí nádorových onemocnění (Komárek, 2007), naše týdenní spotřeba by měla být minimálně 0,5 kilogramu. Spotřeba luštěnin postupně roste. V roce 2014 byla spotřeba luštěnin 2,7 kilogramu na obyvatele, uvádí Hrbek ve zprávě ČSÚ (Český statistický úřad, 2015). Zároveň je nutné dodat, že by měly být podávány s obilovinami, protože se tak výrazně zvyšuje kvalita bílkovin. Luštěniny v České republice nepatří k oblíbeným potravinám. Děti je potřeba ke konzumaci luštěnin postupně vést. Můžeme začít pomazánkami nebo polévkami. U malých dětí je důležitá motivace, můžeme využít pohádky. Další možností, jak přivést děti k luštěninám, je klíčení mungo fazolí. Fazole necháme naklíčit a po propláchnutí jsou připravené ke konzumaci. Můžeme je konzumovat samotné, přidávat je do zeleninových salátů nebo z nich uvařit polévku. Obecně jsou naklíčená semena vynikajícím vitamínovým doplňkem, zejména v zimě.

### **Tuky, sůl, cukr**

Dalšími látkami, které dětské tělo jednoznačně potřebuje, jsou tuky. Buňky těla získávají energii spalováním právě tuků a cukrů. Zároveň slouží jako zásoba energie a ochrana vnitřních orgánů. Bez tuků by se do krve nedostaly vitamíny rozpustné v tucích. Tuk je nosičem chuťových a aromatických látek při tepelné úpravě. Zároveň je stavební součástí buněk. Tuky dělíme podle původu na živočišné a rostlinné. Zdrojem živočišného původu je hlavně maso, mléko, vejce, ryby, tučné sýry, smetana a máslo. Rostlinné tuky najdeme v semenech rostlin (např. slunečnice, dýně, řepka olejka, len apod.), v ořeších (mandle, vlašské a lískové ořechy, kokosový ořech, palmový ořech apod.) nebo v dužině plodů (avokádo, olivy atd.) (Petrová a Šmídová, 2014). Mnoho onemocnění (hlavně obezita) je spojováno s nadměrnou konzumací tuků. Záleží však na druhu, kvalitě a použití. Mezi nejkvalitnější a nejzdravější tuky řadíme tzv. „panenský olej“, což je olivový olej lisovaný za studena. Je vhodný pouze na studenou kuchyni, ale zcela nevhodný k tepelným úpravám. Naopak k tepelným úpravám je nejvhodnější olej řepkový. Dalším vhodným tukem je tuk rybí, protože umožňuje

správný růst a vývoj kostí, mozku a zraku. Neměl by proto chybět v dětském jídelníčku. Mezi další oblíbené tuky řadíme margaríny, protože se dobře roztírají a obsahují více nenasycených mastných kyselin. Jejich záporem je, že se při jejich výrobě suroviny rafinují a musí se přidávat nezdravé látky – emulgátory, stabilizátory, konzervační látky, antioxidanty, barviva a regulátory kyselosti (Suchánek, 2013). Valachová (2013) doporučuje dětem do pěti let z tuků máslo. Zdravější variantou pro mazání na chleba jsou pomazánky (luštěninové, tvarohové apod.). Je třeba se vyvarovat potravin, které obsahují skryté tuky např. masové konzervy, paštiky, salámy, zákusky, majonézy, sušenky, brambůrky, hranolky atd.

„Kuchyňská sůl (chlorid sodný) je sloučeninou sodíku a chloru. Ionty sodíku a chloru jsou nezbytné pro normální fungování pochodů v organismu.“ (Fráňa, 2009). Pro dospělého člověka je podle Světové zdravotnické organizace doporučována dávka šest gramů na den, pro předškolní děti jsou vhodné tři gramy. Z tohoto důvodu podáváme dětem minimum konzervovaných a sterilizovaných pokrmů, potraviny dochucujeme bylinkami a různým kořením bez soli. U dětí dále musíme dát pozor na vysoké ztráty solí např. při dlouhotrvajících průjmech či zvracení. Důsledkem těchto stavů může být silná žízeň, únava, výjimečně i svalové křeče. Je nutné ztracené soli rychle doplnit (Fráňa, 2009).

Sacharidy jsou z hlediska výživy zdrojem energie. Dělíme je na monosacharidy, disacharidy a polysacharidy. K nejznámějším monosacharidům řadíme glukózu a fruktózu. Nejběžněji používaný je řepný cukr (disacharid). Mezi polysacharidy řadíme škrob. „Čím jednodušší formy sacharidů jíme, tím horším následkům se vystavujeme.“ (Klescht, 2008, s. 42). Jednoduché cukry svým rychlým spalováním poškozují všechny orgány, zvláště slinivku, zuby, kosti a klouby. Tyto cukry způsobují nadváhu, ukládání tuků a podporují nárůst plísní. Obiloviny a zelenina se skládají ze škrobů, které se v těle pomalu štěpí a dodávají tělu potřebnou energii. Upozornit bychom měli na náhradní sladidla, která mohou být hodně sladká, ale nejsou zdrojem energie. Dělíme je na přírodní a uměle vyrobená. K přírodním sladidlům řadíme stévii sladkou, což je rostlina, která má velice sladké listy a používá se k doslazování pokrmů. Aspartam a sacharin patří mezi uměle vytvořená sladidla. Aspartam patří mezi potravinářská aditiva, tzv. éčka (E 951). Přidává se do DIA výrobků, light nápojů a light jogurtů. Zároveň ho najdeme ve velkém množství sladkostí, cukrářských výrobků, žvýkaček, ale

i zubních past. Některé zdroje uvádí, že při vyšším množství může způsobovat zdravotní problémy (bolesti hlavy, únavu, žaludeční problémy atd.). Z těchto důvodů bychom výrobky s umělými sladidly měli dětem dopřávat jen zcela výjimečně. K polysacharidům, které neumí naše tělo rozložit, patří velice důležitá látka – vláknina. Má nezastupitelnou úlohu, váže ve střevech škodlivé látky, čímž zvyšuje imunitu a zároveň čistí trávicí ústrojí. Hlavními zdroji vlákniny jsou zelenina, ovoce, celozrnné výrobky, luštěniny, ořechy a semena. Vzhledem k těžké stravitelnosti celozrnných výrobků je zařazujeme do jídelníčků předškolních dětí pozvolna. Udávaný poměr s bílým pečivem je 1:2 (Petrová a Šmídová, 2014).

## 2.2 JAK MOTIVOVAT DĚTI A DOCÍLIT SPRÁVNÝCH NÁVYKŮ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU

Jídlo má být pro děti základní potřebou (viz. Maslowova pyramida). Dnes je ale bohužel spíše prostředkem k získání pozornosti a přízně nebo prostředkem manipulace rodiči. Profesor Matějček uvedl tuto myšlenku již v roce 1986, ale je zcela aktuální i ve 21. století. Nabízí se otázka, jak těmto stavům předejít a docílit potřebných návyků, které se netýkají pouze samotného stravování, ale i návyků, které se stravováním souvisejí.

### **Pravidelný stravovací režim**

„Pravidelnost ve stravování znamená jíst každé 3 hodiny s posledním pokrmem dne cca tři hodiny před spaním.“ (Petrová a Šmídová, 2014, s. 109). Děti mají menší kapacitu žaludku a potřebují jíst častěji, proto je vhodný režim – snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Bohužel ve všední den snídá pouze 50 % školních dětí. Zároveň také 50 % dětí konzumuje mezi hlavními jídly (Valenta, 2014).

### **Pestrost stravování**

Na výběr jídla má vliv mnoho faktorů – rodinné zvyklosti, předsudky, náboženství, finanční dostupnost, zdravotní omezení, reklama, informovanost rodičů o zdravém stravování atd. Výživu dětí předškolního věku mají na starost především matky. Měly

by svým dětem nabízet co nejpestřejší vhodnou stravu. Potraviny by měly mít různé tvary, barvy, vůně, chutě a konzistence. Dětem nabízíme různé varianty vhodných potravin a množství zkonsumovaného jídla necháváme na dítěti. Musíme být trpěliví, protože dítě nejen jí, ale zároveň si s jídlem také hraje a zkoumá ho (Slimáková, 2018).

### **Společně nakupujeme**

Svět jídla můžeme dětem přiblížit společným nakupováním. V rámci nakupování mohou děti získat informace např. o druzích zeleniny a ovoce, formou hry je poté i samy vybírat a pojmenovávat. Dále si můžeme s dětmi povídat o původu potravin, odkud se vzalo mléko, vejce, máslo apod. Další variantou, jak děti zapojit do nákupu, je možnost výběru. Podle Kopřivy (2006, s. 64) „Skutečný výběr spočívá ve vyjmenování dvou, případně i více konkrétních možností. Teprve to podněcuje mentální procesy jako je porovnávání, hodnocení, zvažování pro a proti.“ Tím, že se může dítě samo rozhodnout, je mu dána důvěra a zároveň i zodpovědnost.

### **Společně v kuchyni**

Dítě předškolního věku si nejraději hraje na reálný svět dospělých (Matějček, 2005). Tohoto předpokladu můžeme využít právě v kuchyni, kde s dětmi můžeme společně připravit jednoduché pokrmy. Děti nejen vidí, jak pokrm vzniká, ale zároveň zjistí, že připravit jídlo dá práci. Dle principu Montessori pedagogiky je kuchyně vhodným prostředím, které dítě motivuje a umožňuje mu zábavné učení. Dítě se učí samostatnosti, odpovědnosti a bezpečnosti při práci.

### **Společně u jednoho stolu**

Jídelní stůl je místem, kde by se měla scházet celá rodina. Stolování je rodinným rituálem, který je velmi důležitý nejen pro vhodné stravování, ale i pro vytváření a podporu vztahů v rodině (Jirásková, 2012). U jídla bychom si měli vytvořit klidné, přátelské a estetické prostředí. Z výše uvedených důvodů bychom neměli dětem dovolit stravovat se u zapnuté televize, s tabletem či s mobilním telefonem v ruce. Jelikož se dítě nejvíce učí nápodobou, musí daná pravidla dodržovat i dospělí.

### **Společně třídíme odpad**

Při nakupování, vaření i stolování vzniká velké množství odpadků. Součástí těchto činností by mělo být postupné vysvětlování a seznamování dětí s enviromentální výchovou. Již děti předškolního věku jsou schopné třídít sklo, papír, plasty a bio odpad. Nejmenším dětem můžeme radit s tříděním podle barev kontejnerů, větší děti to zvládnou samostatně. Při nakupování vysvětlíme dětem problematiku igelitových a papírových tašek a obrovského množství spotřebovaných igelitových sáčků. V rámci snížení množství odpadu, které si zbytečně přinášíme do domácnosti, využíváme ekologické potravinové sáčky a vlastní tašky.

### **Společně na zahrádce**

Pěstování zeleniny splňuje principy Montessori pedagogiky. Děti mají touhu objevovat, zkoumat a zkoušet. To vše mohou prožít při vlastním pěstování ovoce a zeleniny za oknem i na zahrádce. Je vhodné pěstovat plodiny, které odpovídají našemu podnebnému pásmu. Nezpochybnitelnou výhodou je pěstování ovoce a zeleniny v bio kvalitě. Pro dítě je zábavou, že může pozorovat růst plodin, podílet se na jejich sklizni a nakonec je i konzumovat.

### **Jídlem neodměňujeme, ani netrestáme**

Jídlem ani neodměňujeme, ani netrestáme. I když děti nejí podle našich představ, neměli bychom je podrobovat nátlaku – ani tělesnému, ani duševnímu. Většina rodičů si myslí, že není důležité, jak jídlo do dítěte dostaneme, ale hlavně, že ho sní. Pokud rodiče věnují stravování svých dětí moc pozornosti, získávají děti nesprávné stravovací návyky (Matějček, 1986). Mezi špatné stravovací návyky patří např. dítě nesedí u stolu, dítě si hraje a je při tom krmeno, věty „Když to sníš, tak dostaneš odměnu“ apod.

### 2.3 ALTERNATIVNÍ ZPŮSOBY STRAVOVÁNÍ

Šmídová a Petrová (2014) ve své knize uvádějí, že alternativní způsoby stravování jsou výživové směry, které se odlišují od výživových zvyklostí většinové společnosti. Nejedná se o jednorázové diety, ale jde o výživový styl, který je součástí životního stylu jedince. Alternativní způsoby stravování jsou nejčastěji založeny na restrikci konzumace určitých potravin či potravinových skupin. Mezi základní formy alternativního stravování můžeme zařadit vegetariánství, veganství, makrobiotiku a okrajové směry, ke kterým patří dělená strava a výživa podle krevních skupin.

#### **Vegetariánství**

Vegetariánství mívá často duchovní, morální a etické pozadí. Vegetariáni odmítají konzumaci všech druhů masa, ale i dalších živočišných produktů. (Petrová a Šmídová, 2014). Je vegetariánství zdravé, nebo je to jen módní záležitost? Vegetariánství může být zdravé, pokud člověk skutečně jí vegetariánskou stravu, která zahrnuje pestrou skladbu obilovin, zeleniny, ovoce, luštěnin, ořechů, semínek a pro většinu vegetariánů vejce a mléčné výrobky (Slimáková, 2013). Při nevhodné skladbě stravy hrozí především dětem a dospívajícím riziko nedostatku energie, vitamínu B12, železa, vápníku a zinku (Petrová a Šmídová, 2014).

#### **Veganství**

Veganství je životní styl a filozofie, která odmítá jakékoliv využívání živočišných produktů. Nejedná se pouze o stravu, ale také o oděvy z kůže, kožešiny, vlny nebo hedvábí či kosmetiku testovanou na zvířatech. Od vegetariánů se liší odmítáním konzumace vajec, mléka, mléčných výrobků, medu apod.

Postoj odborných organizací nejlépe vystihuje více než 20 let platné stanovisko Americké dietetické asociace, které jasně říká, že dokonce i veganství, nejpřísnější forma vegetariánství, může být zdravé a vhodné v každém věku, to je vhodné pro děti, těhotné ženy a sportovce (Slimáková, 2013). Vynechat živočišné produkty může být rizikem zejména pro dospívající, kteří se bez jakýkoliv znalostí o výživě rozhodnou pro tento typ stravování.

## **Makrobiotika**

Základem makrobiotiky jsou celozrnné obiloviny, vařená zelenina, luštěniny a potraviny ze sóji. Vše je dochuceno mořskými řasami. Omezeně jsou povoleny ryby a mořské plody, lokální ovoce a ořechy. Pít se má pouze při žízní, nevhodná jsou ostrá koření, alkohol a káva (Slimáková, 2014). Makrobiotická výživa klade důraz na stavu z lokálních zdrojů, která odpovídá danému ročnímu období. Odmítá všechny konzervované, chemicky ošetřené, uměle přibarvené a zmražené potraviny. Pokud se makrobioticky chtějí stravovat rodiny s dětmi, Slimáková doporučuje být pod vedením profesionála.

## **Dělená strava**

Základním principem dělené stravy je rozdělení potravin do tří skupin podle odlišného způsobu trávení. Z těchto důvodů se bílkovinné a sacharidové potraviny mají konzumovat odděleně, neutrální potraviny (zakysané mléčné výrobky, čerstvé sýry, tvaroh, bylinky, ořechy a některé druhy zeleniny) je možno kombinovat s výše uvedenými skupinami (Petrová a Šmídová, 2008).

## **Výživa dle krevních skupin**

V roce 1998 v České republice vyšla kniha Výživa a krevní skupiny. Autor Peter D'Adamo sestavil odlišný seznam potravin, které vyhovují jednotlivým krevním skupinám.



### 3 DOVEDNOSTI NUTNÉ PRO ZVLÁDNUTÍ PŘÍPRAVY JEDNODUCHÝCH POKRMŮ A JEJICH MOTIVACE

Ve třetí kapitole jsou uvedeny tři základní dovednosti nutné pro zvládnání přípravy jednoduchých pokrmů (bezpečnost, hygiena a jemná motorika). Dále jsou zde uvedeny motivační a naučné aktivity, které s nimi souvisejí.

#### 3.1 BEZPEČNOST

##### Kimova hra

Cíl: znalost využití kuchyňských nástrojů a upozornění na možná rizika při práci s nimi

Rozvíjíme: slovní zásobu, paměť, orientaci v ploše

Pomůcky: nůž, palička na maso, struhadlo, škrabka, váleček, deka

Metodický postup: S dětmi vytvoříme kruh. Uprostřed kruhu se nacházejí pomůcky z kuchyně. Nejprve si s dětmi pomůcky prohlédneme, pojmenujeme je, upřesníme, k čemu slouží a upozorníme na možná rizika při práci s nimi. Poté paní učitelka pomůcky zakryje dekou a děti zavřou oči. Jeden předmět odstraní a děti hádají, co zmizelo.

Reflexe: Při rozhovoru děti neuměly kuchyňské náčiní pojmenovat, ale věděly, k čemu slouží. Stejně tak znaly možná rizika při používání, ale neuměly je opět popsat. Jediný nástroj, který samostatně používaly, byl váleček na těsto. Hru děti znaly a velice rychle vždy odhalily chybějící pomůcku. Zpočátku děti vykřikovaly správné odpovědi. Tomuto stavu lze zabránit, když se děti budou hlásit a následně budou vyvolávány. Obtížnost hry lze měnit počtem pomůcek.

Obrázek 4: Kuchyňské náčiní



Zdroj: vlastní zpracování

## Voda a její teplota

Cíl: poznat různá skupenství a různou teplotu vody z důvodu bezpečnosti

Rozvíjíme: zvědavost a potřebu experimentování

Pomůcky: sníh, voda, plastové umyvadlo, teploměr, rychlovarná konvice

Metodický postup: Přineseme do třídy sníh a vložíme ho do umyvadla. Děti ho pozorují a komentují, jaké změny se s ním dějí. Když sníh změní skupenství, změříme teplotu vody (0 °C). Necháme děti, aby si do vody sáhly a popsaly své pocity. Roztátou vodu budeme postupně ohřívat na 30 °C, 60 °C a 100 °C. Dětem názorně na velikém teploměru demonstrujeme, že voda může mít různou teplotu a být studená, vlažná, nebo horká. Děti se doptáváme, jaké nápoje mohou být studené, vlažné, nebo horké. Dojdeme tedy k závěru, že pokud pracujeme v kuchyni, musíme dodržovat bezpečnostní zásady, abychom se neopařili (polévka, čaj apod.).

Obrázek 5: Měření I.



Zdroj: vlastní zpracování

Obrázek 6: Měření II.



Zdroj: vlastní zpracování

## 3.2 HYGIENA

### Hádání předmětů v sáčku

Cíl: dodržování hygienických návyků v kuchyni i mimo ni

Rozvíjíme: hmat, představivost, slovní zásobu

Pomůcky: zubní pasta, kartáček na zuby, kartáček na ruce, tekuté mýdlo, hřeben, mezizubní kartáček, sáček

Metodický postup: S dětmi vytvoříme kruh. Paní učitelka má pytlíček, ve kterém jsou ukryty předměty. Úkolem dětí je podle hmatu zjistit, co se v pytlíčku nachází. Po hádání se společně zamyslíme, k čemu předměty slouží a kdy a kde je používáme.

Obrázek 7: Hygienické pomůcky



Zdroj: vlastní zpracování

### Foukání barvy – bacily

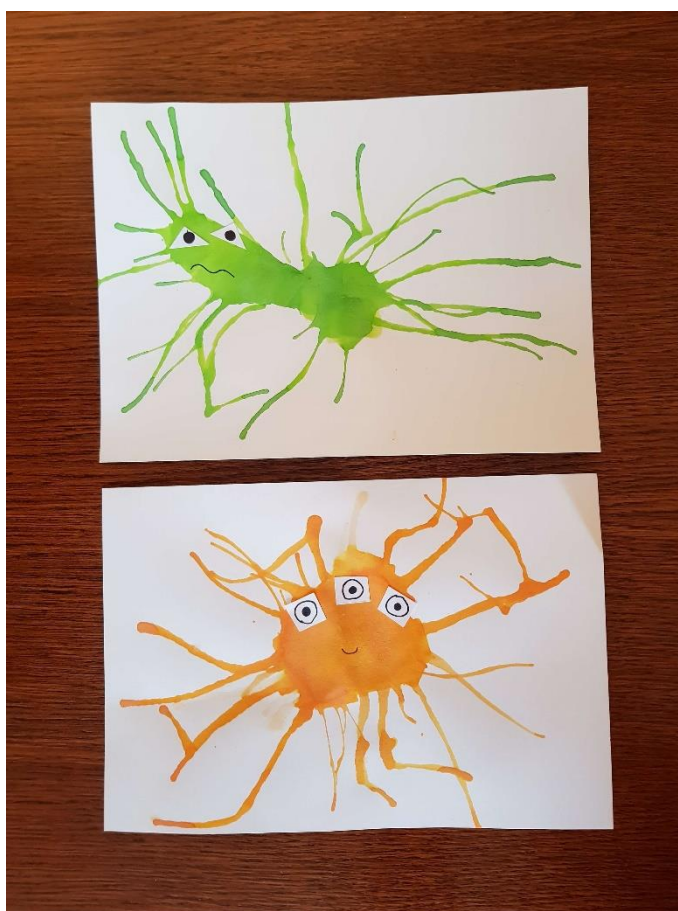
Cíl: fantazijní konkretizace abstraktního pojmu, nutnost dodržování hygienických návyků

Rozvíjíme: fantazii, nádech nosem a výdech ústy

Pomůcky: brčko, vodové barvy, čtvrtka, nalepovací oči

Metodický postup: Děti dostanou čtvrtku, na kterou štětcem nanesou dostatečné množství vody. Do vody zapouští libovolné barvy. Následně pomocí brčka barvu rozfoukávají do různých směrů. Po zaschnutí barvy dokončíme bacil pomocí nalepovacích očí. Na závěr aktivity shromáždíme všechny znázorněné bacily a povídáme si o nich s dětmi. Dětem vysvětlíme nutnost dodržování hygienických zásad, a to zejména v kuchyni.

Obrázek 8: Bacily



Zdroj: vlastní zpracování

## **Pokus o důležitosti mytí rukou**

Cíl: motivace k mytí rukou, znalosti o hygieně a prevenci vzniku nemocí

Rozvíjíme: potřebu objevování a zkoumání

Pomůcky: miska s vodou, mletý kmín, mýdlo

Metodický postup: Pomocí řízeného rozhovoru vysvětlíme dětem nebezpečí, které viry a bakterie způsobují. Jako prevenci onemocnění uvedeme mytí rukou a zdravý životní styl. Pro vlastní pokus použijeme kmín, který představuje viry, bakterie a nečistoty. Paní učitelka vyzve jedno dítě, aby namočilo prst do vody s kmínem. Dítě vloží prst do vody a voda i s kmínem se na prst přilepí. Poté si dítě namydlí ruce a opět vloží prst do misky a nečistota se od prstu vzdálí.

Reflexe: Pokus se vydařil a splnil svůj účel. Děti projevily zájem o vyzkoušení, ale pokus funguje jednorázově. Z těchto důvodů bych příště připravila každému dítěti svoji misku, popřípadě bych zvolila skupinovou práci. Děti při řízeném rozhovoru navrhovaly následující řešení: „Bacily umejeme vodu.“ „Voda nás umyje.“ „Musíme mít teplou vodu.“ „Přeci musíme použít mýdlo.“ Cíl činnosti byl splněn. Děti byly touto aktivitou silně motivovány a samy si v následujících dnech před obědem chtěly mýt ruce.

Obrázek 9: Pokus o důležitost mytí rukou



Zdroj: vlastní zpracování



### 3.3 JEMNÁ MOTORIKA

#### **Kořenová zelenina**

Cíl: rozvoj jemné motoriky potřebné při sebeobsluze

Rozvíjíme: přesnost, trpělivost, znalosti o druzích zeleniny

Pomůcky: oranžový/bílý papír, černý fix, děrovačka, zelená bavlnka, nůžky

Metodický postup: Děti si vystříhnou předkreslenou mrkev nebo petržel, v jejíž horní části pomocí děrovačky vyrazí několik děr. Následně těmito dírami provlékají zelenou bavlnku, která představuje nať. Následuje řízený rozhovor o dalších druzích kořenové zeleniny.

Obrázek 10: Kořenová zelenina



Zdroj: vlastní zpracování

## Ovocné stromy

Cíl: nácvik jemné motoriky potřebné při sebeobsluze

Rozvíjíme: nácvik techniky dekalk, znalosti o druzích ovoce

Pomůcky: houbička, akrylové barvy, čtvrtka, lepidlo, namalovaný strom

Metodický postup: S dětmi popisujeme barvu, tvar, velikost plodů ovocných stromů (jablko, hruška, švestka apod.). Dítě si zvolí šablonu jablka nebo hrušky a technikou dekalku nanáší barvu. Dekalk je technika, při kterém pomocí houbičky tupujeme barvu. Po zaschnutí barvy dítě přilepí plod ovoce na jeden ze stromů.

Reflexe: Děti velice rády tupují, protože mají kontakt s barvami, občas nanáší barvu i prsty. Obtížnost této techniky můžeme měnit velikostí houbičky. I když děti měly možnost volit různé barvy, u jablek zvítězila pouze červená. Z těchto důvodů bych si příště připravila různě barevná reálná jablka, aby děti viděly možnou škálu barev. U hrušek některé z dětí volilo žlutou, některé zelenou a objevily se i kombinace těchto dvou barev. Nejhezčím momentem bylo umístování ovoce na předkreslené stromy. Každé dítě pracovalo samostatně, ale v závěru vytvořily skupinovou práci, ze které měly radost. Pokynům při práci děti rozuměly, pracovaly všechny samostatně a se zaujetím. Při závěrečném hodnocení práce jsme objevili, že stromům chybí listy. Domluvili jsme se s dětmi, že následující den v rámci ranních her mohou listy děti dodělat.

Obrázek 11: Ovocné stromy



Zdroj: vlastní zpracování

## 4 NAUČNÉ A MOTIVAČNÍ AKTIVITY TÝKAJÍCÍ SE PŘÍPRAVY JEDNODUCHÝCH POKRMŮ

Naučné a motivační aktivity jsou rozděleny do pěti podkapitol – stolování, vaření, objevování, zahradničení a tradice.

### 4.1 STOLOVÁNÍ

Příprav jídla a stolování spolu úzce souvisí. Zasednout společně k čistému a pěkně prostřenému stolu, nikam nespěchat a vychutnat si zdravé jídlo by mělo patřit ke každodennímu rituálu. Můžeme k tomu motivovat již malé děti.

#### **Výroba vlastního prostírání**

Cíl: správně rozmístit příbory

Rozvíjíme: vlastní kreativitu dětí

Pomůcky: čtvrtka A4, pastelky/akrylové barvy/voskovky/progresso/fixy, laminovací folie, laminátor, vystřihané příbory z ubrousku

Metodický postup: Děti dostanou za úkol namalovat si své vlastní prostírání. Mohou si vybrat libovolnou techniku a pracovat podle své fantazie. Když svoji práci dokončí, umístí a nalepí příbory podle zásad správného stolování. Na závěr se prostírání zalaminuje a můžeme jej používat při stolování doma i v MŠ.

Poznámka: Pokud mají děti dominantní levou, musíme prostírání upravit.

Obrázek 12: Vlastní prostírání



Zdroj: vlastní zpracování



## Prostření velikonočního stolu

Cíl: naučit děti stolovat společně, v klidu a u hezky prostřeného stolu, podpora rodinných rituálů

Rozvíjíme: estetické cítění, empatii, kreativitu, jemnou motoriku

Pomůcky: ubrus, jídelní servis, příbory, skleničky, květinová výzdoba, dekorace

Metodický postup: Než začneme svátečně prostírat, pečlivě stůl utřeme. Společně s dětmi vybereme ubrus a položíme na stůl. Společně dozdobíme stůl květinovými a velikonočními dekoracemi. Samotné prostírání necháme na dětech (umístění talířů, příborů, skleniček a ubrousků).

Reflexe: Každé z dětí mělo možnost prostřít si své vlastní místo. K dispozici byly hluboký talíř, mělký talíř, příbor, sklenici, ubrousky, dřevěné dekorace, keramická vajíčka a velikonoční věnec. Nejdříve jsme společně zvolili barvu ubrusu a umístili velikonoční věnec. Jak je vidět z fotografie, děti pracovaly zcela samostatně a projevovaly svoji individualitu (umístění příborů, složení ubrousků, použití dřevěných a keramických dekorací). Pouze jedno dítě ze čtveřice si prostřelo hluboký talíř. Děti pracovaly pečlivě, soustředěně a neměly potřebu napodobovat ostatní. Po dokončení úpravy stolu projevily velký zájem o podávání jídla na jimi prostřeném místě. Při hodnocení aktivity jsme si ještě ukázali správné umístění příborů a děti spontánně uváděly, při kterých příležitostech se doma slavnostně prostírá. Z diskuse vyplynulo, že žádné z nich se na přípravě stolování nepodílí. Tuto aktivitu by bylo vhodné zařadit do období Vánoc, Velikonoc, Pálení čarodějnic apod., abychom využili tematicky prostřeného stolu k podávání jídla.

Obrázek 13: Protření stolu



Zdroj: vlastní zpracování

## 4.2 VAŘENÍ

Motivační a naučné aktivity ve skupině Vaření se týkají buď přímo přípravy, nebo se zabývají postupy, které při vaření uplatňujeme.

### **Obrázkové recepty**

Cíl: příprava pokrmu, zdravé mlsání

Rozvíjíme: samostatnost, zodpovědnost, jemnou motoriku

Pomůcky: 2 hrnky ovesných vloček, 3 lžíce medu, 1 lžíce skořice, 1 hrnek sušeného ovoce, 1 hrnek ořechů, mísa, vařečka, plech, pečicí papír, trouba

Metodický postup: Před vytvářením müsli provedeme hygienu rukou. Děti postupují podle obrázkového receptu – výroba müsli. Učitel nebo rodič je po celou dobu v roli pozorovatele kromě vkládání a vytahování plechu z trouby.

Viz příloha č. 1

Obrázek 14: Müsli placičky



Zdroj: vlastní zpracování

## **Pohádka Jak si Křemílek a Vochemůrka vařili šípkový čaj**

Cíl: dodržení pracovního postupu, plánování

Rozvíjíme: porozumění textu, samostatnost, jemnou motoriku, povědomí o zdravém životním stylu

Pomůcky: kniha, šípky, voda, med, hrnec, vařič, hrnek

Metodický postup: S dětmi si přečteme pohádku a vysvětlíme si její obsah. Pohádka by děti měla motivovat k pití zdravých nápojů (bylinné čaje a voda). Dětem vysvětlíme, že čaj můžeme pít běžně, ale také při nechlazení nebo nemoci. Na procházce s dětmi dojedeme k šípkovému keři, ukážeme si, jak šípky vypadají a natrháme je. Později si můžeme připravit s dětmi šípkový čaj.

Recept: Společně s dětmi šípky nejprve přebereme a omyjeme. Následně je necháme louhovat na 24 hodin ve studené vodě (4l vody na 30 ks šípků). V téže vodě je následně povaříme a necháme 30 minut odstát. Před pitím přecedíme přes jemné síto. Čaj lze pít teplý i studený, neslazený nebo dochucený medem.

Poznámka: aktivita je omezena výskytem zralých šípků

Viz. příloha 2

Obrázek 15: Šípkový čaj



Zdroj: vlastní zpracování

## Masáž v kroužku

Cíl: dodržení pracovního postupu

Rozvíjíme: empatii, jemnou motoriku

Metodický postup: S dětmi vytvoříme kruh, ve kterém sedí za sebou tak, že dosáhnou na záda kamaráda. Paní učitelka detailně popisuje recept na řízky s brambory a okurkovým salátem. Děti masáží imitují některé postupy v receptu např. krájení brambor (kamarádovi přejíždíme hranou dlaně přes záda), znázornění vroucí vody (bříšky prstů ťukáme na ramena a záda, prsty střídáme), naklepávání řízků (pěstičkou jemně poklepáváme celá záda), obalování řízků (dlaní a hřbetem dlaní poplácáváme celá záda), loupání okurky (prsty ruky necháme u sebe a přejíždíme po zádech od ramen směrem dolů), strouhání okurky (ruku dáme do tvaru „tygřího drápu“ a nehty jemně krátkými tahy přejíždíme po zádech), prostírání (dlaní jemně hladíme záda).

Reflexe: Činnost děti přijaly s nadšením, pokynům rozuměly a správně je prováděly. Zaujalo mě, že děti pracovaly s ohleduplností a s citem a nebylo třeba je usměrňovat v intenzitě úderů. Byla jsem si vědoma toho, že dotyk nemusí být pro všechny děti úplně příjemným. Velice pečlivě jsem sledovala reakce dětí. Ve třídě byl i chlapec s poruchou autistického spektra, kterého jsem na danou aktivitu předem připravila. Jeho reakce při masáži mě velmi překvapila. Chlapec se smál a aktivitu si užíval. Při masáži děti samy navrhovaly další kroky v přípravě pokrmu. Uvědomovaly si tak posloupnost receptu, kterou můžeme procvičovat i u přípravy jiných jídel, např. bramborové polévky.

Obrázek 16: Masáž v kroužku



Zdroj: vlastní zpracování

## Veselé talířky

**Cíl:** příprava zdravé svačiny podle vlastního výběru

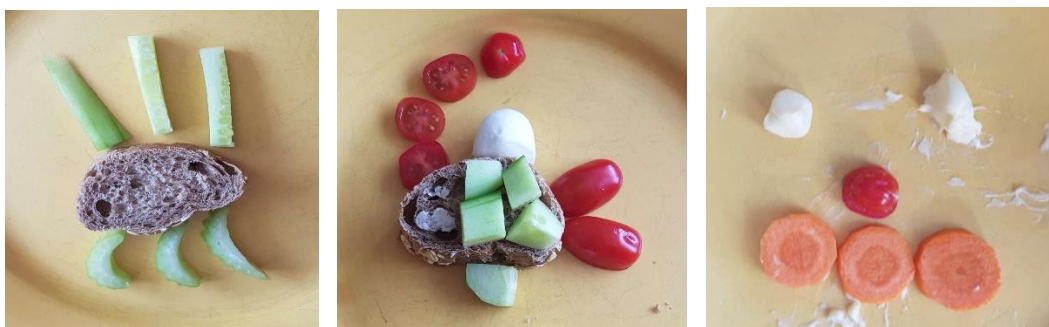
**Rozvíjíme:** fantazii, jemnou motoriku, dovednosti potřebné k přípravě pokrmů – mazání, krájení, vykrajování

**Pomůcky:** celozrnná bageta, avokádová pomazánka, čerstvý sýr, mozzarella mini, plátkový sýr, šunka, různé druhy zeleniny (řapíkatý celer, pór, ředkvičky, paprika, kedluben apod.), příborový nůž, prkénko, talířek, malá miska na pomazánku, talířky

**Metodický postup:** Na jednotlivé talíře připravíme uvedené suroviny. S dětmi si nejdříve jednotlivé potraviny pojmenujeme a vysvětlíme, že budeme vytvářet veselé obrázky. Úkolem dětí je promyslet, co mají rády, co nového by chtěly ochutnat a které suroviny použijí. Paní učitelka ukáže postup přípravy jednoho obrázku. Před vlastní přípravou si společně s dětmi pečlivě umyjeme ruce. Zvolené suroviny dostanou děti na svůj talířek, který si odnesou na pracovní místo, a začnou si připravovat svačinu.

**Reflexe:** Nejprve jsme si s dětmi pojmenovávali jednotlivé druhy zeleniny. Největší zájem byl o ty druhy, které děti neznaly. K neznámým druhům patřil řapíkatý celer a avokádo. Děti projevily zájem oba druhy ochutnat. Z avokáda jsme připravili pomazánku, celer jsme dali dětem ochutnat syrový. Děti vytvořily zajímavé obrázky. Některé děti zkonsumovaly větší část surovin již během tvoření. Děti neměly potřebu mazat, krájet ani vykrajovat, suroviny pouze skládaly do nějakého námětu. Cíl aktivity byl splněn, ale nedošlo k rozvoji sebeobslužných dovedností. Pro pěti až šestileté děti bych příště zvolila větší kusy zeleniny, sýrů atd., aby musely krájet a vykrajovat samostatně. Tuto aktivitu bych doporučila provádět v rodinném prostředí, protože při popsaném postupu vzniká velké množství zbytků.

Obrázek 17: Veselé talířky – ježek, ryba, smajlík



Zdroj: vlastní zpracování



### 4.3 OBJEVOVÁNÍ

Děti rády provádějí pokusy a experimentují. Díky navrženým aktivitám je můžeme vést ke zvýšené konzumaci luštěnin a dodržování pitného režimu. Obě aktivity jsou velice jednoduché a mohou se objevovat na počátku dalších činností. Z vyklíčených fazolí lze připravit chutný salát nebo polévku. Děti, které jsou motivovány k dodržování pitného režimu, si mohou přichystat ovocnou limonádu z čerstvého ovoce.

#### **Mungo fazole**

Cíl: motivace ke zvýšení konzumace luštěnin

Rozvíjíme: trpělivost, vyjadřování, zájem o experimentování

Pomůcky: mungo fazole, keramické sítko, voda

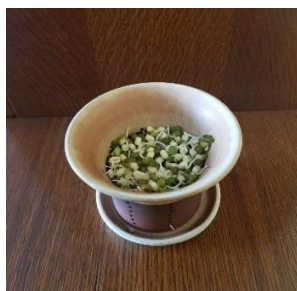
Metodický postup: Fazole namočíme do vody na tři hodiny, poté je vyndáme a umístíme na talířek opět na tři hodiny. Tento postup několikrát zopakujeme. Díky namáčení začínají fazole klíčit. Pokud má klíček dva až tři centimetry, můžeme fazole konzumovat. S dětmi popisujeme změny a aktuální stav fazolí. Naklíčené fazole můžeme konzumovat v syrovém stavu, přidávat do salátů nebo z nich vařit polévku.

Obrázek 18: Fazole v suchém stavu



Zdroj: vlastní zpracování

Obrázek 19: Naklíčené fazole



Zdroj: vlastní zpracování

## Voda jako podmínka k životu

Cíl: význam vody v přírodě i v životě člověka, dodržování pitného režimu

Rozvíjíme: trpělivost, vyjadřování, potřebu objevování

Pomůcky: dvě čerstvě uříznuté větvičky zlatého deště, dvě sklenice, voda

Metodický postup: Jednu ze sklenic naplníme vodou, druhou nikoliv. Do každé ze sklenic vložíme větvičku. Každý den děti provedou pozorování a konstatují rozdíly. Záměrem pokusu je přivést děti k pochopení důležitosti vody v přírodě. Na uschlé větvičce dětem demonstrujeme potřebu vody pro každý živý organismus, tedy i pro člověka. Bez vody totiž dokážeme přežít pouhé dva až tři dny, proto je třeba dodržovat pitný režim zejména v létě. Navazující aktivitou může být příprava ovocné limonády, kterou připravíme z kvalitní vody a kousků čerstvého ovoce.

Obrázek 20: Větvičky I.



Zdroj: vlastní zpracování

Obrázek 21: Větvičky II.



Zdroj: vlastní zpracování

#### 4.4 ZAHRADNIČENÍ

Výbornou motivací, ale i zdrojem poznání je pro děti pěstování bylinek, zeleniny a ovoce. Byliny můžeme pěstovat za oknem, na zahradě i na školním pozemku. Pokud necháme děti o rostlinky samostatně pečovat, získají větší sebedůvěru a učí se zodpovědnosti. O zelenině, kterou pěstujeme, se můžeme učit i další zábavnou formou – prostřednictvím hádanek.

##### **Pěstování rajčat**

Cíl: vypěstování vlastní zeleniny

Rozvíjíme: znalosti o růstu rostlin, jemnou motoriku, zájem o zdravou výživu

Pomůcky: 1 balíček semínek Semo Datlo rajče tyčkové, hlína, voda, truhlík, plastové květináče, tužka, konev

Metodický postup: Truhlík naplníme hlínou. Semínka rajčat zasejeme a dostatečně zalijeme. Po vyklíčení cca dvoucentimetrové rostlinky přepikýrujeme do plastových květináčů. Děti si pomocí tužky vyhloubí v květináči jamku a vsadí co nejhlouběji až po lístky sazenice. Důležité je nemačkat velkou silou stonek, abychom rostlinku nepoškodili. Prsty mírně přitlačíme zeminu. Květináče umístíme na okno a pravidelně zaléváme (dvakrát týdně). Kolem poloviny dubna můžeme rajčata opět přepikýrovat do větších květníků. Důležité je rostlinku do květníku pokládat a pečlivě zasypat hlínou, aby lépe zakořenila. Poslední fází výsadby je přesazení do záhonu. Pokud nemáme k dispozici záhon, můžeme použít velké květináče. Nejvhodnější odrůdy pro pěstování s dětmi jsou např. malá datlová rajčátka.

Poznámka: Tato aktivita je dlouhodobá a musíme na ni děti předem připravit.

Obrázek 22: Pěstování rajčat



Zdroj: vlastní zpracování



## Hádanky

Cíl: poznat a pojmenovat různé druhy zeleniny

Rozvíjíme: pozornost, logické myšlení

Pomůcky: kniha s hádankami, zelenina – mrkev, petržel, ředkvičky, květák, brokolice, zelí, okurka, rajče, dýně

Metodický postup: S dětmi si ukážeme a pojmenujeme různé druhy reálné zeleniny. Následně využijeme hádanky k procvičení.

Reflexe: Děti seděly u stolku, na kterém byly vystaveny různé druhy zeleniny. Správně pojmenovaly mrkev, brokolici, rajče a okurku. K pojům ředkvička a dýně přiřadily správný druh zeleniny a pojmy petržel, květák a zelí neznaly vůbec. Následně jsme si společně řekli, jaké části u jednotlivých druhů konzumujeme. Děti během aktivity sdělovaly, které druhy mají rády a které jim nechutnají. Hádanky díky veršům přiváděly děti ke správným odpovědím. Stávalo se ale, že některé děti volily slova, která se rýmují, ale nikoliv druhy zeleniny, např. Je to mlsek králíčka, poznali jste zajíčka „mrkvička“. Při závěrečném shrnutí jsme ještě jednou zopakovali názvy všech druhů zeleniny.

Sladká je a oranžová,  
do země se snadno schová.  
Je to mlsek králíčka,  
Poznali jste ..... (mrkev)

Uvnitř bílá, zvenku červená,  
je kulička v zemi zrozená.  
Kdo přemýšlí chvíličku,  
jistě pozná..... (ředkvička)

Mrkviče se podobá,  
ale jinou barvu má.  
Je jen bílá, bohužel,  
kdo? No přeci ..... (petržel)

Kadeřavá bílá hlava,  
na záhonu tiše stává.  
Není žádný světák!  
vy ho znáte, ..... (květák)

Jako květák vypadá,  
zelenou však barvu má.  
Mámě koukni pod poklici,  
jestli vaří ..... (brokolice)

Všechny listy zelené,  
do hlávky má sbalené.  
Hádači jste skvělí,  
správně, je to ..... (zelí)

Váleček zelený,  
zrníčky plněný.  
Pro Čechy i pro Turky,  
v létě rostou ..... (okurky)

Žlutá koule břichatá,  
tlustá je a baňatá.  
V trávě leží líně,  
jmenuje se ..... (dýně)

Červeňoučké kouličky,  
s malinkými zrníčky?  
Pro kluky i děvčata,  
rostou sladká ..... (rajčata)

Zdroj: Pospíšilová, 2014

#### 4.5 SVÁTKY, ZVYKY, TRADICE

Vánoce a Velikonoce patří k nejkrásnějším svátků v roce. Setkáváme se se širší rodinou, pečeme cukroví, dodržujeme zvyky a tradice, které dodržovali již naši předkové. Určitě k nim patří i příprava svátečního menu. A právě k přípravě těchto svátečních pokrmů můžeme přizvat i děti. Zároveň bychom měli děti vést k povědomí i o ostatních méně známých svátcích.

#### **Výroba dárku ke Dni matek, ke Dni otců**

Cíl: příprava vlastnoručně připraveného dárku

Rozvíjíme: empatii, znalosti o druzích ovoce, jemnou motoriku, povědomí o tradicích a rituálech

Pomůcky: sušené ovoce – meruňky, švestky, banány, jablka, ořechy – kešu, vlašské, lískové, čokoláda – lupínky bílé a hořké čokolády, celofánový sáček (17 x 10 cm), mašle, lžíce, mísy

Metodický postup: V rámci Dne matek, Dne otců si s dětmi vyprávíme o maminkách a tatíncích. Jako překvapení pro ně vytvoříme dárek. Při výrobě dárku pro maminku nebo tatínka myslíme a přemýšlíme o tom, co mají rádi. Společně si pak povídáme, co všechno pro nás dělají. Na stole jsou mísy s různými druhy ovoce, s ořechy a čokoládou. Děti naplňují lžící celofánový sáček. Na závěr sáček zavážeme mašlí.

Poznámka: Hmotnost jednoho sáčku je cca 150 gramů.

Obrázek 23: Dárek ke Dni matek, Dni otců



Zdroj: vlastní zpracování

## Barvení vajec

Cíl: barvení vajec

Rozvíjíme: jemnou motoriku, pečlivost, soustředění, povědomí o dodržování tradic

Pomůcky: vejce, slupky od cibule, voda, hrnec, vařič, hrnek, lžíce

Metodický postup: S dětmi si vyprávíme o Velikonocích. Vnímáme je jako oslavy jara a nejdůležitější křesťanské svátky. Nejznámějším symbolem Velikonoc jsou vejce, která představují nový život a naději. Zároveň dětem vysvětlíme, že vejce mají důležitý význam v našem jídelníčku. Lidé si na Velikonoce vejce různě zdobí. K nejšetrnějším metodám patří barvení vajec přírodními barvivy (např. cibulové slupky, kari, listy červeného zelí apod.). Barvenými vejci obdarovávala děvčata chlapce na Velikonoční pondělí, kdy se chodí na koledu. Pokud nám obarvená vejce zbydou, oloupeme je a připravíme z nich vajíčkovou pomazánku. Její příprava je tak jednoduchá, že ji zvládnou i děti.

Pracovní postup:

Pro barvení v cibulových slupkách si nejdříve připravíme barvicí lázeň. Čtyři hrnky slupek z cibule zalijeme litrem vody a přivedeme k varu. Vaříme několik minut a poté odvar scedíme. Do vychladlého odvaru děti pomocí polévkové lžíce opatrně vkládají syrová vejce, která je nutno před obarvením umýt. Vejce musí být zcela ponořená a vaříme je nejméně deset minut. Pokud chceme docílit sytějších odstínů, necháme vejce v nálevu i několik hodin. Uvařená vejce opatrně vyjmeme, necháme oschnout a následně můžeme zdobit např. obtisky. K závěrečné úpravě se doporučuje lehce vejce pomastit, aby získaly lesklý vzhled.

Obrázek 24: Nabarvená vajíčka



Zdroj: vlastní zpracování

## Pečení svatomartinských rohlíčků

Cíl: upéct svatomartinské rohlíčků, dodržovat tradice

Rozvíjíme: jemnou motoriku, spolupráci, povědomí o svátku sv. Martina

Pomůcky: legenda, podkova, těsto, nůž, mouka, váleček, plech, pečicí trouba, cukr

Metodický postup: Přečteme si legendu o sv. Martinovi (viz. příloha č.3). Dětem půjčíme k prohlédnutí podkovu a vysvětlíme si, k čemu slouží. Jedním ze symbolů tohoto svátku jsou rohlíčky, které mají tvar podkovy. Tyto rohlíčky si následující den upečeme. Těsně před vlastní prací si s dětmi pečlivě umyjeme ruce.

Pracovní postup:

Děti pracují s předem připraveným těstem. Každá skupina dostane část, kterou lehce propracuje a společně vyválí. Rozválené těsto paní učitelka rozkrájí na šest trojúhelníků. Úkolem dětí je srolovat těsto a vytvarovat do tvaru rohlíčku. Po upečení se rohlíčky pocukrují.

Reflexe: Práci jsme prováděli ve skupinách po třech. Při vyvalování těsta se děti postupně vystřídaly. Jako velmi vhodnou pomůckou se ukázal táč se zvýšeným okrajem, který vždy dvě děti přidržovaly a třetí válelo. Hnětení a rozvalování těsta nebylo pro většinu dětí ničím novým, protože tuto činnost znaly z domácího prostředí. Po rozdělení těsta na trojúhelníky si každé z dětí vytvořilo dva rohlíčky. Chlapec s individuálním vzdělávacím plánem, který se sám nečekaně zapojil do skupinové práce, projevil manuální zručnost při hnětení a vyvalování. Zažil pocit úspěchu, protože se mu práce vedla, přinášela mu radost, kterou dával najevo smíchem. Největším úskalím činnosti bylo srolování trojúhelníkového těsta. Některé děti prováděly rolování z druhé strany. Při hodnocení aktivity jsme s dětmi hodnotili nejen výsledek práce, ale i jak se jim pracovalo ve skupinách. Děti odpovídaly na otázky: „Jak se ti pracovalo?“ „Potřeboval jsi pomoci?“ „Pomohl jsi někomu?“ „Co ti vadilo?“. Děti většinou odpovídaly jednoslovně a spíše pozitivně.

Obrázek 25: Řízený rozhovor o sv. Martinovi



Zdroj: vlastní zpracování

Obrázek 26: Svatomartinské rohlíčky



Zdroj: vlastní zpracování

## ZÁVĚR

Cílem práce bylo motivovat předškolní děti k sebeobslužným činnostem při stravování. Prostředkem, jak tohoto cíle dosáhnout, bylo uvedení dvaceti naučných a motivačních aktivit při přípravě jednoduchých pokrmů. Tento cíl jsem splnila. Činnosti jsem prakticky prováděla v mateřské škole i v rodinném prostředí. U každé aktivity jsem uvedla cíl, oblast, kterou rozvíjí, pomůcky, metodický postup a u vybraných aktivit, které jsem realizovala v praxi, jsem připojila i reflexi.

V praxi jsem ověřila celkem osm aktivit. Nejvíce motivující byla aktivita, která měla vést děti k častému a správnému mytí rukou. Po provedeném pokusu děti samy vyžadovaly používání mýdla při umývání. Z dalších aktivit nejlépe přijímaly ty, které pro ně byly zábavou (hádanky a masáž), a ty, jejichž výsledkem byla příprava pokrmů, jež mohly na závěr zkonzumovat (pečení svatomartinských rohlíčků a obrázky z jídla). Překvapivě si užívaly i prostírání slavnostního stolu, u kterého následně chtěly poobědvat. Obecně bychom tedy řekli, že nejvíce motivující byly činnosti, se kterými se my i děti setkáváme v běžném životě. Kimova hra a vytváření plodů ovocných stromů patřily k aktivitám, které děti realizovaly bez většího nadšení. Obě aktivity ale považuji za důležité, protože první seznamuje děti s možnými riziky při používání kuchyňského náčiní a druhá rozvíjí jemnou motoriku, která je základním předpokladem sebeobsluhy.

Pokud tedy chceme, aby se děti předškolního věku učily něčemu novému, přijímaly nové informace, získávaly nové návyky a zkoušely nové věci, musíme jim vytvořit bezpečné a neohrožující prostředí a vhodně je motivovat. Podávání jídla by mělo být rodinným rituálem, společným zážitkem, který přispívá k upevnění vztahů v rodině nebo v kolektivu. Aby se dítě stalo platným členem těchto společenství, je třeba ho zapojovat do činností spojených se stravováním již od malička. Nejenže se bude cítit dobře, ale díky aktivitám vztahujícím se k přípravě jídla a ke stolování si bude více věřit, stane se samostatnějším a v důsledku i zodpovědnějším.

**RESUMÉ**

Bakalářská práce je zaměřena na zdravé stravování, správné stravovací návyky, sebeobsluhu při stravování a přípravu jednoduchých pokrmů u dětí předškolního věku. V teoretické části se práce zabývá přínosem sebeobsluhy u dětí předškolního věku, potravinovou pyramidou, motivací dětí k dodržování správných návyků v souvislosti se stravováním a krátce i alternativními způsoby stravování. Pokud chceme, aby se děti učily novým poznatkům, návykům a dovednostem, musí být vhodně a nenásilně motivovány. V praktické části je uvedeno dvacet motivačních a naučných aktivit, které vedou k sebeobsluze a přípravě jednoduchých pokrmů. U každé aktivity je uveden metodický postup a u vybraných aktivit je sepsána reflexe.

**CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ**

The bachelor thesis is focused on healthy eating, proper eating habits, self-service during eating and preparing simple meals for children preschool age. The theoretical part deals with the benefits of self-care for children preschool age, food pyramid, motivation of children to keep right eating habits and, in short, alternative diets. If we want children to learn new knowledge, habits and skills they must be appropriate and non-violently motivated. In the practical part there are twenty motivational and educational activities that lead to self-service and a preparation of simple meals. For each activity a methodological procedure is given and a reflection is written for selected activities.



## SEZNAM LITERATURY

1. BEDNÁŘOVÁ, Jiřina a Vlasta ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let*. Brno: Computer Press, 2007. Dětská naučná edice. ISBN 978-80-251-1829-0.
2. ČTVRTEK, Václav a Zdeněk SMETANA. *Pohádky z pařezové chaloupky Křemílka a Vochomůrky*. Praha: Albatros, 1974. ISBN 13-826-74.
3. D'ADAMO, Peter a Catherine WHITNEY. *Výživa a krevní skupiny: individuální řešení diety k uchování zdraví, pro dlouhověkost a k dosažení ideální hmotnosti*. Hodkovičky Praha: Pragma, 1997. ISBN 80-7205-236-5.
4. FERDA, František. *Jak léčil páter F. Ferda: receptář pátera Františka Ferdy*. Bratislava: Eko-konzult, 1997. ISBN 80-88809-27-4.
5. HERMAN, Marek. *Najděte si svého mart'ana: ...co jste vždycky chtěli vědět o psychologii, ale ve škole vám to neřekli...* 3. vydání. Ilustroval Martin ŠRUBAŘ. Olomouc: Hanex, 2008. ISBN 978-80-260-6070-3.
6. JANČA, Jiří. *Co nám chybí: kovy, jiné prvky a vitamíny v lidském těle*. Praha: Eminent, 1992.
7. KLESCHT, Vladimír. *5 pilířů zdravého života*. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-2149-8.
8. KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. 2. vyd. Kroměříž: Spirála, 2006. ISBN 80-901873-7-4.
9. MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Jak a proč nás trápí děti*. Praha: Grada, 1997. ISBN 80-7169-587-4.
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
11. MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Avicenum, 1986.
12. NÁDVORNÍKOVÁ, Hana. *Polytechnické činnosti v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2015. ISBN 978-80-7496-194-6.
13. PETROVÁ, Jana a Sylva ŠMÍDOVÁ. *Základy výživy pro stravovací provozy: školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*. Plzeň: Jídelny.cz, 2014. ISBN 978-80-905557-0-9.
14. POPPROVÁ, Andrea. *Čekání na Vánoce s Luckou, Jendou a Martínkem*. Praha: Mladá fronta, 2008. ISBN 978-80-204-1863-0.

15. POSPÍŠILOVÁ, Zuzana. *Hádám, hádáš, hádáme*. Vyd. 4. Ilustroval Eva RÉMIŠOVÁ. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0734-4.
16. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006, 2004. ISBN 80-7367-124-7.
17. SLIMÁKOVÁ, Margit. *Velmi osobní kniha o zdraví*. V Brně: BizBooks, 2018. ISBN 978-80-265-0753-6.
18. ZELINKOVÁ, Olga. *Pomoz mi, abych to dokázal: pedagogika Marie Montessoriové a její metody dnes*. Praha: Portál, 1997. Pedagogická praxe (Portál). ISBN 80-7178-071

### Online zdroje:

1. BISCHOFOVÁ a RUPRICH. *Víte, že vejce nejvíce přispívají k celkovému přívodu vitamínu D z potravin?* [online]. Státní zdravotní ústav, 2017 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/CZVP/3\\_Vitamin\\_D\\_Vejce.pdf?fbclid=IwAR3AiTwi67CzIHhHx1zX-QaVOY\\_LmBnE7r0wTzM4ZJe2y\\_81HuUNwEHIPUw](http://www.szu.cz/uploads/CZVP/3_Vitamin_D_Vejce.pdf?fbclid=IwAR3AiTwi67CzIHhHx1zX-QaVOY_LmBnE7r0wTzM4ZJe2y_81HuUNwEHIPUw)
2. BOŘILOVÁ, Hana a Jaroslava FENDRYCHOVÁ. *Vliv edukace na hygienické návyky dětí předškolního věku* [online]. 2014 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: [https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2014/01/16.pdf?fbclid=IwAR1\\_sr8zjSQCG9vsexhCzcK0II07NLDbcxkm8GufDmyfmzB-wv4iziY7sHE](https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2014/01/16.pdf?fbclid=IwAR1_sr8zjSQCG9vsexhCzcK0II07NLDbcxkm8GufDmyfmzB-wv4iziY7sHE)
3. *Češi jedí pestřeji* [online]. Český statistický úřad, 2015 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/cesi-jedi-pestreji>
4. JIRÁSKOVÁ, Dana. *Jídelní stůl jako podpora vztahů v rodině pro harmonický domov* [online]. 2012 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://www.harmonicky-domov.com/news/jidelni-stul-jako-podpora-vztahu-v-rodine/>
5. KOMÁREK, Lumír. *Strava v prevenci nádorů* [online]. Státní zdravotní ústav, 2007 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/strava-v-prevenci?highlightWords=lu%C5%A1t%C4%9Bniny&fbclid=IwAR2EXV2iG2EgkKdxaIAfDIz6e-cCYSkZDJMmaE6yKXyrfDqa0D1cfsqicz8>
6. KOŽÍŠEK, František. *Pitný režim* [online]. Státní zdravotní ústav, 2006 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: [https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/10444/23445/Pitny\\_rezim.pdf?fbclid=IwAR05BLcR5Nx EIN ONI7QNVyi1P-UwJLWav9E83MipBeyA44RDvlGejnRG5V8](https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/wepub/10444/23445/Pitny_rezim.pdf?fbclid=IwAR05BLcR5Nx EIN ONI7QNVyi1P-UwJLWav9E83MipBeyA44RDvlGejnRG5V8)
7. MUŽÍKOVÁ, Leona a Veronika BŘEZKOVÁ. *Z pyramidy na talíř* [online]. Masarykova univerzita Brno, 2014 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2016/01/muzikova-brezkova.pdf>
8. PERNICOVÁ, BISCHOFOVÁ a RUPRICH. *Ekologie, etika, zdraví - přichází další vlna ve stravování? Nahradíme více živočišného masa rostlinnými alternativami?* [online]. Brno,

2019 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/bezpecnost-potravin/ekologie-etika-zdravi-prichazi-dalsi-vlna-ve-stravovani?highlightWords=lu%C5%A1t%C4%9Bniny%20jako%20n%C3%A1hrada%20masa&fbclid=IwAR30GVfxvgeCkRobkVSWDXcHpKM6JPn7co3aZi0zMi7lijuEGCfyi9WH68>

9. PETROVÁ, Jana. *Alternativní způsoby stravování vysokoškolských studentů v Brně* [online]. Brno, 2018 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/th/u7brn/DP.pdf?fbclid=IwAR2NmEMk\\_AuVr0G6-uFxG52TldUMdgQYYx5-kVrPvfilo25dfXvFp-XO3fw](https://is.muni.cz/th/u7brn/DP.pdf?fbclid=IwAR2NmEMk_AuVr0G6-uFxG52TldUMdgQYYx5-kVrPvfilo25dfXvFp-XO3fw). Diplomová práce. Vedoucí práce MVDr. Halina Matějová.

10. *Pro děti máslo nebo margarín? Ani specialisté nejsou zajedno* [online]. 2013 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/pro-deti-maslo-nebo-margarin-ani-specialiste-nejsou-zajedno/>

11. Příspěvatelé Wikipedie, *Mouka* [online], Wikipedie: Otevřená encyklopedie, c2020, Datum poslední revize 22. 07. 2020, 21:05 UTC, [citováno 13. 02. 2021]

12. RUPRICH, Jiří. *Nebojte se rtuti v rybích výrobcích na trhu v ČR* [online]. Státní zdravotní ústav, 2020 [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: [http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Nebojte\\_se\\_rtuti\\_v3.pdf](http://www.szu.cz/uploads/CZVP/Nebojte_se_rtuti_v3.pdf)

13. *Sbírka zákonů Česká republika*. Břeclav: Moraviapress. ISSN issn1211-1244.

14. SLIMÁKOVÁ, Margrit. *Makrobiotika: spása, nebo pohroma?* [online]. 2014 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/makrobiotika-spasa-pohroma/>

15. SLIMÁKOVÁ, Margrit. *Maso – je prospěšné jej omezovat?* [online]. 2020 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: [https://www.margit.cz/maso-je-prospesne/?fbclid=IwAR291JgrPfu0G5i7yjHRbiy8wBsyG\\_sSzLbENXbUJmvqEAXundg7FviEEI](https://www.margit.cz/maso-je-prospesne/?fbclid=IwAR291JgrPfu0G5i7yjHRbiy8wBsyG_sSzLbENXbUJmvqEAXundg7FviEEI)

16. SLIMÁKOVÁ, Margrit. *Vegetariánské mýty a otázky* [online]. 2013 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/vegetarianske-otazniky/>

17. *Srovnání: Snídaňové cereálie*. DTest [online]. 2020 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/clanek-7760/srovnani-snidanovecerealie?fbclid=IwAR2AU8bTc9V77Xv6am96APCSefkAKeMpJqPxUy0SVBGADDnUoBoZj3TPg3I>

18. *Sůl a její vliv na lidské zdraví* [online]. 2009 [cit. 2021-02-14]. ISSN 1802-8012. Dostupné z: [https://www.vitalia.cz/tiskove-zpravy/sul-a-jeji-vliv-na-lidske-zdravi/?fbclid=IwAR2QrSmZpsAPtOsoKxf4zY1xKigrzkl\\_QSQAbZ3hzhHiTj9YRruj8Ay7d4](https://www.vitalia.cz/tiskove-zpravy/sul-a-jeji-vliv-na-lidske-zdravi/?fbclid=IwAR2QrSmZpsAPtOsoKxf4zY1xKigrzkl_QSQAbZ3hzhHiTj9YRruj8Ay7d4)

19. VALENTA, Vladimír. *Doplňkové stravování ve školách a jeho vliv na zdraví dětí a žáků* [online]. Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2014 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://slideplayer.cz/slide/2752512/>

**20.** *Velký test margarínů* [online]. In:2013 [cit. 2021-02-14]. Dostupné z: <https://tn.nova.cz/clanek/zpravy/na-vasi-strane/velky-test-margarinu.html?fbclid=IwAR25gaEedoE97WiOUGul1CB01ySkSgU3PuqZW5mwNSyUZPWvEolT-xRypU0>

**21.** WILLHEIMOVÁ, Michaela. *10 typů na Montessori doma* [online]. 2019 [cit. 2021-03-07]. Dostupné z: <https://zajememontessori.cz/10-tipu-jak-na-montessori-dom>

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Potravinová pyramida .....	9
Obrázek 2: Ovocný nápoj Relax kanadská brusinka a jablečná šťáva Relax jablko .....	12
Obrázek 3: Složení ovocného nápoje a stoprocentní šťávy .....	13
Obrázek 4: Kuchyňské náčiní .....	22
Obrázek 5: Měření I.....	23
Obrázek 6: Měření II. ....	23
Obrázek 7: Hygienické pomůcky .....	24
Obrázek 8: Bacily .....	25
Obrázek 9: Pokus o důležitost mytí rukou .....	26
Obrázek 10: Kořenová zelenina .....	27
Obrázek 11: Ovocné stromy .....	28
Obrázek 12: Vlastní prostírání.....	29
Obrázek 13: Protření stolu.....	30
Obrázek 14: Müsli placičky .....	31
Obrázek 15: Šípkový čaj .....	32
Obrázek 16: Masáž v kroužku .....	33
Obrázek 17: Veselé talířky – ježek, ryba, smajlík .....	34
Obrázek 18: Fazole v suchém stavu.....	35
Obrázek 19: Naklíčené fazole .....	35
Obrázek 20: Větvičky I.....	36
Obrázek 21: Větvičky II. ....	36
Obrázek 22: Pěstování rajčat.....	37
Obrázek 23: Dárek ke Dni matek, Dni otců .....	39
Obrázek 24: Nabarvená vajíčka.....	40
Obrázek 25: Řízený rozhovor o sv. Martinovi .....	42
Obrázek 26: Svatomartinské rohlíčky .....	42



PŘÍLOHY

Příloha č.1 Obrázkové recepty







Zdroj: vlastní zpracování



**Příloha č.2** Jak Křemílek a Vochomůrka vařili čaj

Bylo jaro jako zvon, ale Vochomůrka zas dostal rýmu. Kýchal, až to s ním strkalo po světlici. „Na vochomůrčí rýmu je nejlepší šípkový čaj,“ povídá Křemílek a vypravil se k šípkovému keři. „Ty chceš šípky, jenže já teprve kvetu,“ řekl mu keř. A kvetl jako celá zahrada a v každém květu bydlela Růženka a uklízela tam. „Než to všechno odkvete a uzraje, to se mi Vochomůrka zatím ukýchá,“ staral se Křemílek. „Kdyby byl aspoň jeden šípek, docela by stačil.“ Vtom mu sluníčko zaťukalo zlatým prstem na rameno. „Já ti, Křemílku, pomůžu.“ Udělalo si z dlaně trubičku, podívalo se na jeden šípkový květ – a divy a divy. Už tam nekvete květ, ale červená se zralý šípek. Křemílek jen nastavil čepičku. Potom vařili čaj proti rýmě. Vařil Křemílek, Vochomůrka se jen díval, protože v sobě musel držet kýchnutí, aby nesfoukl plamen na ohništi. Z konvice se kouřilo, když vtom někdo zaklepe na dveře. Byla to Růženka, které udělalo sluníčko z květu šípek. „Co si myslíte,“ povídá, „já teď nemám kde uklízet.“ „Tak uklízej u nás v chaloupce,“ chce říct Vochomůrka, jenže jak povolil zuby, vyletělo z něj kýchnutí. Všechno se zatřásl, v kredenci se hrnečky rozehrály jako muzika, z bečky vyletěla mouka a u pece se rozkutálela polena. A nebyla tam už ani konvice s čajem, ani Růženka. Křemílek s Vochomůrkou chvíli smutně kroutili palcem, a že půjdou Růženku hledat. Šli lesem, všude koukali, a Růženka nikde. Na pasece Křemílek povídá: „Je tamhle v kapradí! Kouří se tam z konvice!“ Hrnou se do kapradí, až se jim třesou lýtka. Jenže z kapradí se to na ně mračí a z kapradí to na ně bručí: „Račte rychle o dům dál!“ On tam seděl jezevec Burdych a pouštěl z fajfky obláčky. Šli dál a Vochomůrka si hledal rovnou cestu, aby z něho nevylítlo kýchnutí. Na druhé pasece došli k ostružinám. Každou chvíli se odtamtud vyvalí obláček. Křemílek povídá: „Růženka je tamhle v ostružinách! Kouří se tam z konvice!“ A on na plácku mezi ostružinami cvičí s kanonem brouk Prskavec. Jezdí sem a tam, namíří a vystřelí. Když uviděl Křemílka a Vochomůrka, křikl na ně: „Jděte pryč, sem se nesmí! Jestli mi tu, Vochomůrko, kýchneš, střelím do tebe z kanonu!“ A tak šli dál, až na třetí paseku. Na té pasece je rybník jako očko a kolem roste rákosí. Hulí se z něho obláčky a trochu v něm bublá. Křemílek povídá: „Růženka je v rákosí! Kouří se tam z konvice!“ Jenže on tam vodník Kebule vařil v hrnečku mlhu. Sotva uviděl ty dva, rozkřikl se: „Jestli mi, Vochomůrko, kýchneš do hrnečku, utopím tě!“ Hrozil oběma rukama, nehlídal dobře hrneček a mlha mu přetekla. Křemílek s Vochomůrkou zabloudili v té bílé mlze jako v černé noci. Bloudili napravo, bloudili nalevo, bloudili na všechny strany. Volali na sebe: „Hola!“ Volali: „Holala!“ Volali: „Holala“ V tom Křemílek

na něco narazí. Když se líp podívali, byla to jejich pařezová chaloupka. „Tak dlouho jsme bloudili, až jsme zabloudili domů,“ povídá Křemílek. „Jenže co je nám to platné, když tu není Růženka s konvicí čaje?“ Vešli do světnice. A Růženka tam sedí u stolu, lije z konvice do hrnečku šípkový čaj a povídá: „To je dost, že jdete. Už jsem měla strach, aby to nevychladlo.“ „A kde jsi byla, když jsme tě hledali?“ řekl Křemílek. „Kde bych byla?“ divila se Růženka. A už neřekla ani slovo a nalila Vochomůrkovi plný hrneček šípkového čaje. Vochomůrka se napil a kýchl tak jemně, že od toho pod oknem vykvetl šípkový keř. „To je ten můj!“ zatleskala rukama Růženka. Vyběhla z chaloupky a za chvíli už se otáčela e svém novém šípkovým hospodářství.

ČTVRTEK, Václav a Zdeněk SMETANA. Pohádky z pařezové chaloupky Křemílka a Vochomůrky. Praha: Albatros, 1974. ISBN 13-826-74.

## Příloha č.3 Legenda o sv. Martinovi



Zdroj: Popprová, 2008