

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

Katedra tělesné výchovy a sportu

STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Bakalářská práce

Markéta Hanzlová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Rakovníku, 30.6.2022

podpis

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, rady a náměty ke zpracování této bakalářské práce.

Dále bych chtěla poděkovat celému kolektivu MŠ Klicperova Rakovník, za předávání zkušeností a umožnění realizace některých činností, které jsou obsahem této bakalářské práce.

Na závěr bych ráda poděkovala svému příteli a rodině za trpělivost, podporu a pochopení.

Obsah

Úvod	5
1. Vymezení pojmu předškolní dítě.....	7
1.1 Vývoj motoriky	8
1.2 Kognitivní vývoj.....	8
1.3 Citový a sociální vývoj.....	9
1.4 Vývoj řečových schopností	10
1.5 Tělesná výchova v předškolním věku	10
2. Stravování.....	11
2.1 Význam stravování.....	12
2.2 Zdravý životní styl.....	13
2.2.1 Zdravá výživa	144
2.3 Stravovací návyky dětí	16
2.4 Charakteristika dětí ve vztahu ke stravování.....	18
2.4.1 Všeobecná charakteristika výživy předškoláků	18
2.4.2 Hlavní zásady stravování předškoláka	19
2.4.3 Všeobecná charakteristika výživy dětí mladšího školního věku.....	21
2.4.4 Hlavní problémy výživy předškoláků	22
2.5 Stravování dětí v předškolních zařízeních.....	27
3. Praktická část.....	29
3.1 Úvod do praktické části.....	29
3.2 Vlastní zkušenosti se stravováním dětí v MŠ.....	29
4. Výzkum.....	31
4.1 Stanovení problému a jeho formulace.....	31

4.2 Formulace hypotézy.....	31
4.3 Testování.....	32
4.4 Dotazník.....	32
4.4.1 Druhy otázek v dotazníku.....	32
4.4.2 Grafické zpracování otázek dotazníku.....	33
4.5 Vyvození závěru.....	48
5. Zásobník činností.....	48
6. Závěr.....	52
7. Resumé.....	52
Seznam použitých zdrojů	53

Úvod

K životu každého z nás neodmyslitelně patří dětství. Každý z nás si jím projde. Dětství se považuje za nejkrásnější období života, ale každý si to uvědomí až po překročení prahu dospělosti (Haith, 2010).

Výživa spolu s pohybem a spánkem hraje nejdůležitější roli ve správném vývoji předškoláků. Období předškolního a mladšího školního věku jsou zároveň obdobími, kdy dítě začíná navštěvovat předškolní zařízení, kde se setkává se svými vrstevníky, ale i pedagogy a začíná se socializovat. Všechny tyto nové vlivy ve výrazné míře ovlivňují nejen stravovací návyky dítěte, ale také jeho celkové chování. Na tomto místě musíme zdůraznit i vliv rodinného prostředí, které tvoří základ správné výživy u dětí. Důležitou roli v životě dítěte hraje také pravidelné rozložení stravy během celého dne, pestrost ve stravování a racionálnost.

Problematika zdravého stravování dětí je každým dnem aktuálnější, jelikož přibývá počet dětí s obezitou, intolerancemi či potravinovými alergiemi, které vyžadují speciální pozornost nejen doma ze strany rodičů, ale také v mateřských a základních školách ze strany pedagogů. Další skupinu tvoří děti, které mají problémy se stravováním, ať už v mateřské škole nebo v domácím prostředí - tzv. „slabí jedlíci“. V tomto případě je důležité umět rozeznávat příčiny nechutenství a následně hledat alternativy, jak zlepšit dětský apetit a jak děti motivovat ke konzumaci jídla, častokrát pro ně ne tolik oblíbených potravin. Další z hlavních problémů ve stravování dětí je používání nadměrného množství tuků, cukrů a soli. Určitý problém představuje také pitný režim dětí, neboť mnohdy se nápoje podávají jen jako součást jídla, což je nedostačující, protože dítě potřebuje přijímat vodu i mimo snídani, oběd nebo večeři. Navíc, pokud dítě namísto čisté vody přijímá pouze slazené nápoje, jako sirupovou vodu, čaj s cukrem apod., dává svému tělu jen tzv. „prázdné kalorie“, což ve starším věku může vést k dalším onemocněním. Proto je v konečném důsledku velmi důležité speciální pozornost klást právě na stravu dětí.

Rodiče a pedagogové by měli vzájemně spolupracovat a usilovat o docílení toho, aby se každé dítě stravovalo (ať už doma nebo ve školních zařízeních) zdravě, moderně, racionálně a pestře. Člověk si však bez teoretických znalostí výživy obvykle ani neuvědomuje rozdíl mezi výživou a potravou. Výživa je způsob, jakým se člověk stravuje. Pokud má stravu již v mladém věku upravenou tak, že tělo řádně roste a sílí, aniž by přitom přibíralo, pak se pravděpodobně stravuje správným způsobem. Vhodný způsob výživy je pro tělesný stav člověka více než nezbytný. Přijímání adekvátní potravy, dostatek všech živin a látek ve správné úpravě a v přiměřeném množství je pro tělo potřebné k uchování pevného zdraví. Nevhodné složení potravy, chybná úprava a nepřiměřené množství potravy vede naopak k poruchám zdraví, což je přirozený následek nesprávné výživy.

Práce je zaměřena na stravování dětí v mateřské škole. Jejím úkolem je poukázat na to, jak racionální strava ovlivňuje zdraví dětí. Pro dítě, které teprve poznává svět a sbírá zkušenosti, je důležitý rodič. Právě rodina a mateřské školy by měly dítě vést ke správným návykům a zásadám zdravého způsobu života. Výživa má důležitý význam pro správný růst a vývoj organismu. Je důležité, aby dítě přijímalo stravou dostatek energie, vitamínů a minerálních látek, a aby byl zachován správný poměr hlavních složek potravy. Optimální

příjem energie je individuální. Závisí na věku, pohlaví, výšce, hmotnosti, fyzické aktivitě a zdravotním stavu jedince. Se správnou výživou je spojen také pitný režim. Při nedodržení těchto zásad a nerespektování požadavků na zvýšený příjem některých živin v jednotlivých obdobích vývoje může dojít k poruchám růstu, oslabení imunity, podvýživě či obezitě. Dodržení pravidel správné výživy v dětském věku se může předejít nejrozličnějším onemocněním. Každý z nás má určitý potenciál stravovacích návyků, které se vyvinuly již v raném dětství. V průběhu let se však tyto návyky z mnoha důvodů mohou změnit.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je z praxe zjistit, do jaké míry se děti předškolního věku orientují v problematice stravování, dodržování pitného režimu a obecně v otázkách zdravého životního stylu. Díky realizaci rozmanitých druhů činností a formou hry získám přehled o vědomostech dětí na dané téma. Dalším cílem je analýza a vyhodnocení dotazníkového šetření směřovaného na rodiče dětí.

1. Vymezení pojmu předškolní dítě

Sorte (2020) označuje období předškolního věku za období prvního dětství, je to období od konce 3. roku do 6. let života, čili se pojí se vstupem do školy. Vývoj dítěte ať už z fyzických, psychických nebo řečových schopností je rozdělen na určitá vývojová období, která začínají již před narozením. Vývoj je ovlivněn dědičnými předpoklady a vnějšími vlivy, především vlivem rodiny a okolí. V prvním období u dětí dochází k poznávání sebe sama, ale dochází zde i k intenzivnímu vývinu paměti, řeči, nadání a talentu. Vnímání je pro děti předškolního věku ze všech vývojů nejdůležitější. Vnímáním získává informace o světě kolem sebe.

Pro předškolní období hraje zcela zásadní roli hra, která je typickým znakem, a zároveň nejzásadnějším edukativním prvkem tohoto vývojového období. Formou hry se dítě efektivněji učí vše podstatné a lépe udrží při aktivitě pozornost. Dalším typickým znakem

předškolního dítěte je takzvaný prezentismus, kdy dítě žije právě v přítomném okamžiku a hůře se orientuje v čase.

V tomto věkovém rozmezí je vývoj jak po fyzické, tak i po duševní stránce pomalejší. Dochází ke změně proporcí těla, dítě začíná být více obratné, projevují se rodinné rysy, velikost mozku se zvětšuje až na 90 % celkové hmotnosti. Díky velké rozmanitosti činností se zlepšuje celková koordinace těla, hrubá i jemná motorika se zdokonaluje. Velmi podstatné je dbát na správné držení těla tak, aby nedošlo k odchýlení se od normálu.

Po fyzické stránce dochází k celkovému růstu. Zatímco dítě batolecího věku je spíše buclatější, zhruba okolo 4. roku věku začíná postupně vytahovat a zeštíhlovat. Hrudník se postupně odděluje od břicha, tudíž se dýchání dítěte přeměňuje z břišního na hrudní, zklidňuje se dech a klesá počet srdečních tepů. To má za následek zplošťování břicha a úbytku tělesného tuku. Co se týče tělesných parametrů, dítě by se mělo pohybovat zhruba okolo 117 cm výšky a váhy 22 kg.

V souvislosti se správným, celkovým vývojem dítěte, je velmi podstatné, a to nejen v tomto období, dbát na vyváženou a především pestrou stravu. Dítě přijímá, napodobuje životní styl a stravovací návyky svých vzorů, tudíž je zcela stěžejní děti formovat správným směrem.

1.1 Vývoj motoriky

V předškolním období u dítěte probíhá přeměna postavy. Během roku vyroste asi 7 cm a přibude na hmotnosti asi 2 kg. Přeměna postavy spočívá v tom, že z batolete, které má poměrně velkou hlavu a trup, ale krátké končetiny, se stává dítě vytáhlejší, se štíhlejším trupem a poměrně delšími končetinami. K největším změnám dochází v 5. roce života, kde se dětem rozděluje trup na hrudní a břišní, děti jsou proto štíhlejší. K hodnocení tělesné vyspělosti dítěte a jeho způsobilosti pro školní docházku se zjišťuje, zda dítě prošlo přeměnou postavy. Nejjednodušší pomůcka pro tento účel je tzv. filipínská míra, která porovnává délku horní končetiny vzhledem k velikosti hlavy. Hlava v tomto období totiž roste pomalu, zatímco růst končetiny je rychlý (Matějček, 2005).

1.2 Kognitivní vývoj

Výraz kognitivní, který pochází z latinského slova „cognitio“, označuje všechny duševní schopnosti související s myšlením a poznáním. Jedlička (2017) tvrdí, že kognitivní schopnosti dětí zahrnují inteligenci, úroveň myšlení a v určité míře i tvořivost a způsob, jak se jim daří v mezilidských vztazích. Řeč považujeme za kognitivní aktivitu, pomocí které se uskutečňuje myšlení a projevují se tvůrčí i rozumové činnosti.

V předškolním věku se tempo vývoje v tělesné a v duševní oblasti zpomaluje, změny jsou méně nápadné, viditelně pokračuje začleňování dítěte do života společnosti, do poznávání sebe sama a světa, ve kterém žije. Je to věk živé fantazie, která je ještě málo kontrolována racionalitou. Dítě si zdokonaluje schopnost pohybovat se samo tím, že zvládne základní sebeobslužné dovednosti – samostatně se nají, obleče a zvládá základní hygienické návyky. Běhání, skákání nebo lezení po žebříku již nedělá dítěti žádné problémy (Whitebread, 2012).

Co se vnímání týče, děti mají dobrou orientaci v prostoru, ale mohou mít poměrně špatnou orientaci v čase. Vnímání je ještě nedokonalé, a tak děti své nedostatky nahrazují fantazií. Pomocí hmatu dítě rozlišuje i složité tvary, zrakem rozeznává i doplňkové barvy, sluchem dokáže identifikovat různé zdroje zvuku a také chuť i čich mu umožňují dostatečnou diferenciaci předmětů (Jedlička, 2017).

V předškolním věku se dětem zdokonaluje paměť. Uchování informací paměti je často spojeno s emocionálními zážitky. Díky krátkodobé paměti si dítě vybavuje zážitky s krátkým časovým odstupem a dlouhodobá paměť pomáhá uchovávat zážitky po delší časové období. Ke konci období se objevuje záměrné zapamatování a dítě také začíná používat jednoduché strategie. Chápání reality a fantazie se projevuje ve hře dítěte, zejména v námětových hrách (Abawi, 2021).

Děti v předškolním věku zaznamenávají velký pokrok v různých formách myšlení. Začínají mít svůj názor, svůj pohled na okolní svět. Ale ještě nedokonale chápou, že ostatní děti mají také vlastní, často odlišný názor a vlastní myšlení. Předpokládají, že ostatní ví všechno, co ví dítě samo (Jedlička, 2017).

1.3 Citový a sociální vývoj

Citový vývoj u předškoláků je podle Matějčka (2005) důležitý pro vytváření a formování osobnosti. Dítě potřebuje pocít jistoty a bezpečí, podporovat sebevědomí a postupně si osvojit základní společenská pravidla v chování. Podpora sebevědomí je důležitá z hlediska citového vývoje předškoláka. Dítě potřebuje být chváleno a povzbuzováno, což rozvíjí jeho sebevědomí. Pocit bezpečí a jistoty dítě získává láskou od druhých. Dítě v tomto věku už ví, co si může dovolit a co ne. Sociální pravidla, jako např. poděkování, omluva nebo pozdrav je pro dítě v 5. roce života samozřejmostí.

1.4 Vývoj řečových schopností

Dítě si řečí osvojuje slova, která jsou pro něj nejdůležitější. Aby se jeho slovní zásoba zdokonalovala, musí si převzatá slova neustále opakovat, čímž si je osvojuje. To napomáhá tomu, že později je jeho řeč plynulá a srozumitelná. Dítě si dokáže zapamatovat ucelené věty, obrázky a předměty popisuje více větami, vymýšlí hry s kamarády, rádo se zabaví hádankami a zná písmena z abecedy (Abawi, 2021).

1.5 Tělesná výchova v předškolním věku

V předškolním období má dítě příznivé předpoklady pro osvojení si různých pohybových a tělovýchovných cvičení. Dvořáková a Engelthalerová (2017) tvrdí, že hlavním cílem tělesné výchovy v mateřské školce je zdravý růst a správný psychosomatický vývoj dítěte. Důležité jsou však i dílčí cíle, které pomáhají dítěti utvářet stav pohody, posilovat psychickou a fyzickou odolnost, osvojit hygienické, kulturní a mravní návyky, rozvíjet obratnost, rychlost, pohotovost, rozvíjet kultivovaný pohybový projev, rozvíjet pohybovou výkonnost, projevit schopnost smířit se s prohrou apod. Úkoly tělesné výchovy jsou potom odvozeny od cílů tělesné výchovy, a proto spolu úzce souvisí. Úloha zdravotní – chránit a upevňovat zdraví dětí, podporovat správný růst. Role výchovně vzdělávací – vést děti k odvaze, aktivitě, disciplinovanosti, rozvíjet jejich pohybové schopnosti a dovednosti.

2. Stravování

Podle Svačiny (2008) se potrava skládá z poživatin, které třídíme z praktického hlediska podle zásad správného stravování do tří skupin:

a) Potraviny

Jsou to takové poživatiny, ze kterých organismus člověka získává výživné látky, přesněji takové, které jsou zdrojem bílkovin, tuků, sacharidů, minerálních látek a vitamínů.

b) Pochutiny

Jsou to takové poživatiny, které zlepšují smyslové vlastnosti potravin, přesněji při konkrétním zpracovávání na pokrmy. Obsahují látky, které působí na smyslové orgány, hlavně na chuť a čich. Patří sem silice, tedy éterické oleje, glykosidy a jiné. Všechny působí na sekreci trávicích šťáv, mají tedy vliv na samotný proces trávení.

c) Nápoje

Jsou to požitelné tekutiny, které organismu poskytují vodu, která je nezbytnou součástí života a mají povzbudivý občerstvující účinek.

Za poživatiny se považují jen takové produkty, jejichž chemické, ale i fyzické vlastnosti budou prospěšné pro organismus člověka při zajišťování látkové přeměny. Platí to u jednotlivých druhů poživatin, ale i pokrmů, respektive připravených jídel. Základní vlastnosti jídel se z hlediska užitkové hodnoty dělí následovně:

- energetická hodnota – udává takové množství energie, které se uvolňuje z potravy při látkové přeměně
- látková (nutritivní) hodnota – výživová hodnota je základní vlastnost potravy. Nutriční hodnota proto udává úhradu denní potřeby výživových faktorů, proto tuto vlastnost udává množství absorbovaných nutričních látek s ohledem na individuálnost výživových potřeb.

- organoleptická hodnota – soubor vlastností, kterými působí na smysly člověka potrava. Organoleptickou hodnotu potravy člověka formují přirozené aromatické, chuťové a barevné látky potravin a pochutin (Pipová et al., 2021).

2.1 Význam stravování

Podle Grofové (2007) je základní potřebou všech lidských organismů přijímat potraviny. Všechny orgány se postupným používáním opotřebovávají a pro jejich obnovu tělo musí získat potřebné látky ze stravy, proto musí být strava dostatečně pestrá a vyvážená, aby tělo mělo dostatek živin pro obnovu a následné získání potřebné energie. Jelikož si náš organismus nedokáže všechny potřebné látky v dostatečném množství vytvořit sám, je přímo nezbytné, aby tyto látky byly dodávány stravováním. Plnohodnotný příjem živin zajišťuje správný tělesný vývoj každého jedince na světě. Živiny jsou základními látkami, které musí náš organismus přijímat, aby je mohl dále přeměňovat prostřednictvím látkové přeměny.

K důležitým významům stravování patří také pravidelný režim ve stravování. Stravu během celého dne je třeba rozdělit do několika jídel, ze kterých jsou zpravidla tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a dvě doplňkové svačiny. Každé jídlo, ať už hovoříme o hlavním nebo doplňkovém, má mít určený přesný čas konzumace, přičemž bychom neměli nic konzumovat mezi jednotlivými jídly. Při příjmu potravin je důležité mít správné stravovací návyky, které představují prevenci nejrozličnějších onemocnění (obezita, choroby gastrointestinálního traktu), a proto je nesmírně důležité naučit se jíst pravidelně v určených časových intervalech. Živiny, které náš organismus potřebuje, jsou ovlivněny různými faktory, jako např. pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost či fyzická aktivita daného jedince a jiné, proto rozeznáváme rozdíly mezi stravováním dětí a stravováním dospělých jedinců (Pipová et al., 2021).

2.2 Zdravý životní styl

Pod pojmem zdravý životní styl si každý může představit něco trochu jiného. Neexistuje žádná stručná definice, která by tento pojem dokázala jednoznačně vysvětlit a vymezit. Proto také záleží, z jakého úhlu pohledu na tuto problematiku nahlížíme.

Podle J. Dufkové je možné se na životní styl zaměřit dvěma způsoby. Prvním z nich je z pohledu skupiny. Ve velké většině případů se jedná o skupiny osob, které vznikají na základě profesí, tedy v prostředí zaměstnání. Každá skupina má určité společenské znaky, které jsou typické pro většinu členů. Pro životní styl lze tedy použít i pojem životní způsob a oba výrazy označit za synonyma, ačkoliv životní způsob je spíše obecnějšího charakteru, na rozdíl od konkrétnějšího životního stylu. Druhým pohledem je tak životní styl jednotlivce, pod kterým si spíše představíme stabilní způsob života rozděleného do několika složek se stejným základem, které jsou v souladu a vzájemně se doplňují.

Jak jsem již zmínila výše, pojetí životního stylu je velmi rozsáhlé a zastřešuje větší množství hledisek a pojetí. Mezi ně patří také materiální a kulturní aspekt. Materiální pojetí životního stylu se rozumí, a je totožné s představou úrovně žití. Zahrnuje například celkové vybavení domova s ohledem na množství objektů s dlouhou dobou spotřeby. Úroveň kulturní se zaměřuje na návštěvy kulturních akcí, jako jsou divadla, koncerty, nejrůznější sportovní události a dokonce i navštěvování kaváren, ať už jednotlivcem nebo rodinou.

Do této problematiky spadají také pojmy životní úroveň a kvalita života, přičemž obsah kvality života je obsáhlejší než životní úroveň. Kvalitu života je možné změřit pomocí indikátorů materiální a kvalitativní úrovně života společnosti. Ukazatel, který měří kvality života, nazýváme „index lidského rozvoje (human development index, HDI)“ a je zároveň ukazatelem úrovně modernizace každé země. Celý ukazatel je tvořen hrubým domácím produktem, indexem vzdělanosti, a v poslední řadě indexem očekávané délky života. V opačném případě lze kvalitu chápat v širším slova smyslu s ohledem na jednotlivce – životní prostředí, komunikace a další.

Zcela zásadní podíl na zdraví člověka má jeho životní styl, způsob, jakým žije. Z tohoto důvodu je označen za stěžejní faktor zdraví.

„Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován výběrem chování a životních možností.“

Charakteristickým znakem zdravého životního stylu je především absence “rizikových faktorů“, které naše zdraví poškozují v největší míře. Mezi tyto faktory řadíme nedostatečnou pohybovou aktivitu, špatnou výživu, nadměrné psychické zatížení, kouření, užívání drog, nadměrnou konzumaci alkoholu a rizikové sexuální chování.

Podstatnou informací pro naše dodržování zdravého životního stylu by měl být fakt, že tyto rizikové faktory se vážou na faktory životního stylu a k pozitivnímu působení jen při kompletním dodržení správných zásad.

V dnešní době naši společnost, v souvislosti s kvantitou a kvalitou života, nejvíce postihují takzvané civilizační choroby. Čím dál častější kardiovaskulární onemocnění, metabolická onemocnění (diabetes, obezita) či nádorová onemocnění jsou důsledek nezdravého životního stylu.

Pro udržení zdravého životního stylu by mělo být dodržování především těchto 3 složek, které jsou absolutní základ všeho.

- Zdravá výživa
- Tělesný pohyb
- Duševní hygiena

2.2.1 Zdravá výživa

Jedním ze stavebních kamenů zdravého životního stylu je bezpochyby strava. Naše stravování by mělo být vyvážené, pestré a pravidelné. Nesmíme opomenout ani dostatečný pitný režim, který též hraje v otázce správné životosprávy svoji důležitou roli. Přehled o tom v jakém množství a které druhy potravin zařadit do svého jídelníčku by nám měla usnadnit již známá pyramida zdravé výživy (viz Příloha č.). Mimo jiné existují jakási obecná pravidla a možnosti, jak k výživě přistupovat. Do těchto pravidel zahrnujeme:

- Mít dostatečné množství pohybu

- Co nejvíce trávit čas na čerstvém vzduchu
- Být v jídlu střídavý
- Stravovat se vícekrát denně, ale v malých porcích
- Vhodné rozložení jídla v průběhu celého dne
- Upřednostnit vitaminy a bílkoviny namísto sacharidů
- Konzumovat jídlo v příjemném prostředí a především s dostatkem času, bez rušivých elementů

Pro naše tělo jsou k získávání látek potřebné tyto primární části potravy:

- Voda
- Cukry (karbohydráty)
- Tuky (lipidy)
- Bílkoviny (proteiny)
- Minerály
- Vitaminy

Jejich hlavním úkolem je plnit tři klíčové funkce, mezi které patří regulace tělesných funkcí, dodávání energie, stavba a udržení tělesných tkání.

Na ideálním výkonu tělesných funkcí se podílí všech šest složek, které však podmíněčně musí být v rovnováze. Veškeré přebytky látek se posléze ukládají jako nadbytečný tuk. Tělo získává energii pouze z bílkovin, cukrů a tuků, jejichž zastoupení je v doporučené denní dávce výživy následující:

- Karbohydráty (50-55%)
- Proteiny (15-20%)
- Lipidy (25-30%)

Neodmyslitelnou součástí dobré životosprávy je samozřejmě zajištění pitného režimu. Na rozdíl od jídla, bez kterého se obejdeme i týdny, naše tělo dokáže bez vody vydržet pouze

až pouze 3 dny. Dospělá osoba by měla v intervalu jednoho dne přijmout ideálně 2-3 litry tekutiny, což odpovídá zhruba 20-40 mililitrům tekutin na 1 kilogram tělesné váhy. Stejně tak jako u stravy je vhodné pitný režim rozdělit na menší dávky v průběhu celého dne.

Nejhlavnější složku pitného režimu by měla tvořit čirá, pramenitá voda s nízkým obsahem minerálů. Jako doplněk lze zvolit také bylinkové a zelené čaje, či nejrůznější zeleninové a ovocné šťávy. Káva, alkoholické nápoje a silné čaje je dobré omezit, v lepším případě zcela vyřadit.

Mezi hlavní projevy nedostatku tekutin kromě pocitu žízně řadíme:

- Malátnost, ospalost, bolesti hlavy
- Zapadlé, lesklé oči, kruhy pod očima
- Slabé močení, sytě žlutá barva moči
- Zvýšená tělesná teplota (především u malých dětí)
- Sucho v ústech, oschlé rty a jazyk
- Suchá a nevypnutá pokožka

Důležitou informací ohledně pitného režimu je fakt, že bychom neměli pít pouze v případě projevu žízně, ale pravidelně po kratších časových intervalech. Potřeba pití nás totiž upozorňuje již v momentě, kdy jsme až ve 2 % dehydratováni. Vyšší pravděpodobnost dehydratace postihuje malé děti, které mají oproti dospělému člověku malý objem celkové tělesné vody. Při vyšším pocitu žízně je na místě zbystřit, jelikož může signalizovat některou z chorob jako je například cukrovka. Ačkoliv je nedostatečný pitný režim spojován s větším množstvím zdravotních rizik, nadbytečný příjem tekutin je též špatnou volnou, při které jsou přetěžovány ledviny a srdce. Postupem času může dojít nejen k oslabení, ale dokonce i k úplnému selhání jejich, pro nás životně důležitých, funkcí.

2.3 Stravovací návyky dětí

Podle Machové a Kubátové (2015) nemůžeme výživu u dětí považovat jen za zmenšenou porci pro dospělého jedince. Dětská strava má svá přesná specifika, která musí být dodržena. Při stravování dětí musíme především myslet na to, že organizmus dítěte se

neustále vyvíjí a potřebuje pestrou a vyváženou stravu, která bude obsahovat všechny potřebné živiny a množství energie pro příznivý a hlavně zdravý vývoj u dětí. K nejdůležitějším živinám, které musí obsahovat strava dítěte, patří sacharidy, bílkoviny, tuky, minerální látky, vitamíny a stopové prvky, to vše při dostatku pitné vody. Celkové nutritivní a energetické potřeby dětí se zvyšují s přibývajícím věkem a hmotností těla, ale v přepočtu na 1 kg těla se snižují. Výživu dětí rozdělujeme podle věku dítěte:

- a) výživa kojenců (0-12 měsíců)
- b) výživa batolat (1-3 roky)
- c) výživa dětí v předškolním věku (od 4 do 6 let)
- d) výživa dětí v mladším školním věku (od 7 do 10 let)
- e) výživa dětí ve starším školním věku (od 11 do 14 let)

Podle Marotze (2014) je dítě po narození tzv. pasivním příjemcem výživy. Je tomu tak v kojeneckém, batolecím, předškolním a v mladším školním věku. Zásady výživy jsou pro toto období sestavena velmi dobře podle doporučení lékařů. Pro nejmenší děti není výběr doplňků stravy příliš pestrý, ale naopak ty doporučené potraviny obsahují všechny potřebné látky, které organismus malého dítěte potřebuje ke svému růstu. S přibývajícím věkem naopak ubývají specifická doporučení ohledně stravy dítěte a samotná výživa dítěte se podmiňuje výživovými zvyklostmi rodiny. Tyto zvyklosti si dítě postupně podvědomě osvojuje a tím vytváří vlastní stravovací návyky.

Vlastní výběr potravin je zpočátku ve velké míře ovlivňován chutí či nechutí a jinými faktory k dané potravíně. Je známo, že dítě si vybere sladkou chuť potravin před tou kyselou, proto není dobré dětem násilným způsobem vnucovat některé potraviny, neboť to může u nich vyvolat opačnou negativní zkušenost a budou trvale odmítat příslušné potraviny. Specifickou problematiku tvoří u dětí nedostatečný, nadměrný nebo i jednostranný příjem jídla. Nesmírně důležitá je hlavně pravidelná a výživná snídaně, také denně zajištěný teplý oběd podle nutričních hodnot. Cooper (2008) zmiňuje, že děti přes den mívají množství školních nebo mimoškolních aktivit, což mnohdy způsobuje, že nedostatečně jedí a večer se potom snaží všechno „dohnat“ (Pipová et al., 2021).

2.4 Charakteristika dětí ve vztahu ke stravování

Marotz (2014) chápe předškolní věk jako období, které začíná čtvrtým a končí šestým rokem života dítěte. Dochází v něm k nejzávažnějším vývojovým změnám v průběhu celé ontogeneze člověka. Zásadním způsobem se mění tělesná konstituce dítěte a jeho pohybový projev. Za nejdůležitější kritérium tělesného vývoje se nejčastěji považují hodnoty výšky a hmotnosti dítěte. V současnosti máme pro tyto kvantitativní ukazatele somatického vývoje vypracované normy, zvláště pro každý ontogenetický celek. Na základě nich umíme říci, že organismus dítěte v předškolním období dosahuje v absolutních hodnotách třetinu své konečné hmotnosti při ročních nárůstech 2 – 3 kg, více než dvě třetiny tělesné výšky, při ročním nárůstu 6 – 7 cm (ojediněle i 10 cm). Na začátku předškolního věku je typ postavy velmi podobný postavě batolete. Hlava je stále relativně velká k velikosti trupu, který je válcovitý, bez zúžení v pase. Toto období nazýváme obdobím první tělesné plnosti. Trvá přibližně do konce čtvrtého roku života. Ke změně proporcionality těla dochází přibližně v pátém až šestém roce. Příčinou je především rychlejší růst končetin. Toto období nazýváme obdobím první vytáhlosti.

2.4.1 Všeobecná charakteristika výživy předškoláků

Gutierrez (2020) hovoří o klíčových faktorech pro děti, kde obecně patří výživa, která zajišťuje jejich zdravý vývoj ve všech 3 oblastech – psychické, fyzické a také ovlivňuje i sociální chování dětí. Neadekvátní stravovací návyky u předškoláků mohou vést ke zpožděnému tělesnému a psychomotorickému vývoji, a může se dokonce projevit i poruchami chování. Výživa u dětí ve věku 1–5 let je z hlediska formování svalů, kostí a zubů rozhodující. Výživové nároky dětí ve věkovém rozmezí 3 - 9 let života se snižují s přibývajícím věkem a jejich strava se složením ve značné míře přibližuje stravě dospělých jedinců. Ke snížení energetických nároků ve stravě nedochází, jelikož děti předškolního věku jsou neustále pohybově aktivní, čímž se tedy do popředí dostává důležitost nejen kvantitativního stravování, ale i kvalitativního přísunu zdraví prospěšné stravy.

Celkový příjem stravy během dne u dítěte předškolního věku můžeme považovat za vyrovnaný a stálý, neboť bylo prokázáno, že děti v tomto věku mají rozdílný příjem jídla během celého dne. Do popředí se dostává individualita dětí ke stravování, a to souvisí s faktory, jako je dědičnost, fyzická aktivita nebo i rodinné návyky. Už zde můžeme

identifikovat na jedné straně silné „jedlíky“, kteří snědí s oblibou vše, co dostanou na talíř, ale na druhé straně poznáme také slabé strávnicky, do kterých je jídlo mnohdy velkým problémem dostat. V takových případech je třeba respektovat individuálnost dítěte a zasáhnout jen v případě nutnosti – stav nadváhy a obezity resp. podvýživy dítěte (Predovnik, 2014).

V období předškolního věku se ve výrazné míře utvářejí stravovací návyky, a proto je velmi důležité, aby právě rodiče nebo učitelé byli dítěti dobrým příkladem a dokázali jedince vést k zásadám správné výživy. Obecně se u dětí v tomto věku projevuje napodobování dospělého, a tím pádem se děti snadno učí. Ve výrazné míře nezaostává ani charakteristická snaha o samostatnost a sebeuplatnění, což samozřejmě platí i v otázce výživy. Děti dokáží používat samostatně příbor, namazat si krajíc chleba nebo nalít čaj. Odmítají být krmeny, protože když pocítují hlad, dokážou si o jídlo říci. Mezi další praktické činnosti, kterými pomáhají dospělým a osvojují si tak vlastní dovednosti, patří například prostírání, vykrajování či zdobení, proto je žádoucí je v těchto aktivitách podpořit, a to i v případě, když udělají chybu či nepořádek (Gutierrez, 2020).

Výživa předškoláků se neřídí pravidly výživy dospělých. Dítě nesmí a nemůže být pojímáno jako zdrobněná „kopie“ dospělého, tedy nemělo by přijímat to samé, co dospělý jedinec, pouze v menší dávce. Porce dítěte předškolního věku je samozřejmě menší, než porce člověka dospělého, přičemž je důležité, aby strava byla dostatečně vyvážená. Jelikož děti jsou v tomto období velmi aktivní a rostou, potřebují vyšší příděl živin a energie, na rozdíl od dospělého, protože nedostatečným přísunem živin byl u dětí zaznamenán opožděný nejen vývoj, ale i růst. Je důležitý pravidelný přísun vápníku, bílkovin, vitamínů a také železa. Jídelníček předškoláka by měl tedy obsahovat hlavně mléko a výrobky z něj, ovoce, zeleninu a v neposlední řadě obiloviny (celozrnný chléb, pečivo a těstoviny) (Cooper, 2008).

2.4.2 Hlavní zásady stravování předškoláka

V předškolním věku je důležité, aby dítě z hlediska různých druhů potravin (ať už rostlinného nebo živočišného původu) získalo správné stravovací návyky pro příjem všech potřebných živin. Správné stravovací návyky související také s pravidelným příjmem potravy jsou důležité a představují jakousi prevenci před gastrointestinálními

onemocněními ve starším věku. Sorte (2020), stejně jako Illková a Daňková (2004) proto uvádí, že výživa dítěte by se v tomto období měla řídit následujícími pravidly:

- Důležité je, aby dítě přijímalo potraviny z každé skupiny – obiloviny, chléb, cereálie a pečivo, maso a výrobky z něj, ovoce a zelenina, mléko a mléčné výrobky, máslo a tuky, oleje a margaríny, ale minimálně alespoň ze tří skupin.
- Jídlo předškoláka by mělo být rozděleno do 5 porcí, kde svačina a odpolední svačina zastávají stejnou roli jako hlavní jídla.
- Důležitější roli hraje kvalita před kvantitou připraveného jídla.
- Jídlo by mělo být rozloženo pravidelně během celého dne a v pravidelných intervalech.
- Rozmanitost a pestrost ve stravování je důležitou zásadou stravy dítěte.
- Snídaně je základem stravovacího režimu předškoláka.
- Alespoň jednou za týden je dobré zařadit do jídelníčku ryby, ať už ve formě hlavního jídla nebo součást různých pomazánek.
- Je důležité pozorovat dítě při jídle, a je zakázáno hrát si s jídlem.
- Je žádoucí, aby se při jídle sedělo a neodbíhalo od něj.
- Dítě není třeba do jídla nutit, aby to nevedlo k možné nadváze.
- Dítě také není vhodné trestat a neustále kritizovat při jídle.
- Jídlo by mělo být pro dítě jistým druhem zážitku a ne jakýmsi „strašákem“.
- Není vhodné držet před dítětem nízkotučné diety, protože předškolák potřebuje pro svůj správný vývoj zdravé tuky.
- Je žádoucí vyloučit z jídelníčku předškoláka přílišnou konzumaci sladkostí, ale i výrobky s velkým obsahem soli (tyčinky, brambůrky apod.).
- Naopak je vhodné přidat do jídelníčku ovoce a zeleninu, ať už v čerstvé nebo sušené podobě, kvalitní hořkou nebo tmavou čokoládu s vysokým obsahem kaka, ovesné vločky apod.

- Do jídelníčku předškoláka nepatří příliš kořeněná a pálivá jídla.
- Děti ve věku přibližně 5 let by měly konzumovat potravu pod dohledem dospělého, protože je zde riziko dušení. Nebezpečné by proto mohlo být podávat hrozny, bonbóny či ořechy.
- Je nutné zajistit dítěti pravidelný přísun tekutin po celý den.
- Rodič, ale i učitel je vzorem ve stravování pro dítě.
- Dítě předškolního věku se začíná zajímat o jídlo, ať už o to, jak se připravují jednotlivá jídla, ale i z pohledu respektování volby a přání konzumovat vybrané jídlo.
- V rozumné míře by se dítě mělo motivovat ke zdravému stravování.

2.4.3 Všeobecná charakteristika výživy dětí mladšího školního věku

Svačina (2008) řadí výživu dětí od 6 do 11 let života do samostatné skupiny. V období mladšího školního věku tvoří ve výživě žáků výraznou skupinu právě ovoce a zelenina, které se vyznačují nízkou energetickou hodnotou (doporučený denní energetický příjem pro děti mladšího školního věku je přibližně 9 000 kJ). Biologická hodnota se zajišťuje dostatkem vitamínů C, A, K, E, B-komplex, minerálními látkami, jako železo, vápník, hořčík a další. Vlákna také zastává velmi významnou úlohu, protože je důležitá z hlediska správného fungování trávicího traktu a vyprazdňování. Stejně jako luštěniny, které jsou významným zdrojem rostlinných bílkovin, proto k zajištění fyziologických potřeb žáka je třeba 2-3 krát během týdne připravovat jídla z luštěnin, které projdou různou úpravou. Rovněž by ryby měly být alespoň jednou týdně zařazeny do jídelníčku žáka. Jako přílohy volíme pokrmy z různých obilovin, např. kukuřice, jáhly, kroupy, pohanka a další. I v tomto období je důležité dbát na to, aby žák měl během dne dostatek tekutin, aby během vyučování netrpěl nedostatkem tekutin. Během sestavování jídelníčku dětí mladšího školního věku je důležité přihlížet i na fakt, že u dětí se vyžaduje jiná energetická a biologická hodnota v období jara, léta, podzimu a zimy. Během jara se u dětí může projevit jarní únava, což má za následek ztrátu vitamínů či minerálních látek, proto je důležité zajistit přísun ochranných látek ve formě čerstvé zeleniny, ovoce či šťáv. Dětem by se také nemělo čerstvé ovoce a zelenina nahrazovat tabletami či doplňky stravy. Během

letních měsíců není třeba organismus dítěte zatěžovat mastnými jídly, ale opět upřednostnit ovoce a zeleninu, kterou je možné podávat ve formě polévky, omáčky, kaší, pomazánek nebo nákypů. Také je velmi důležité dbát na pitný režim, který je hlavně v teplých letních měsících důležitý.

2.4.4 Hlavní problémy výživy předškoláků

Podle Gutierreze (2020) představuje hlavní problém výživy u dětí předškolního věku zejména nechut' k jídlu, ale začíná se objevovat i dětská obezita, neboť tyto dva pojmy spolu velmi souvisí. V mnoha případech se stává, že dítě odmítá jíst zdravá jídla, a rodiče se snaží jako náhradu za zdravé potraviny upřednostnit různé sladkosti a pamlsky, čímž dochází ke zmanipulování dítěte ze strany rodiče. V předškolním věku se u dítěte střídají období zvýšené chutě k jídlu, kdy se dítě nachází v tzv. fázi růstu, s obdobími snížené chutě k jídlu. Rodiče by proto neměli své dítě nutit dojíst vše, co má na talíři, je totiž dost možné, že dítě právě v té době a v daném období tolik jídla nepotřebuje. Zvýšenou nemocností nebo nechutenstvím k jídlům či změnám stravovacích návyků dochází především při nástupu do předškolního zařízení, narozením sourozence, hádkou v rodinném kruhu apod., proto stravovací návyky odrážejí snahu po samostatnosti a individualitu dítěte. U malých dětí se začíná objevovat jistá specifická forma podvýživy, což má za příčinu nevhodný postup přípravy potravy a životní styl. Trávicí trakt dítěte se zatěžuje nevhodnou stravou, což vede k trávicím problémům, jako je zácpa, potravinové alergie, nesnášenlivost mléčných potravin a obilovin. Proto u dětí stoupá hyperaktivita a agresivita, což je předzvěstí nezdravé výživy dítěte.

Obezita

Obezita je obecně charakterizována jako nadměrné ukládání tuku, především v oblasti břicha, stehů, boků a hýždí. Příčinou je nesprávné stravování, nízká pohybová aktivita a vzácně také genetické předpoklady. Nejlepší léčbou obezity je zvýšit svoji pohybovou aktivitu a změnit stravovací návyky.

V různých studiích bylo zkoumáno potravinové chování obézních dětí a bylo zjištěno, že v některých vlastnostech se liší od jedinců s normální hmotností. Mezi rozdíly patří odchylky rytmu v příjmu potravy. Obézní jedinci snídají zpravidla méně, než štíhlé děti,

ale 60 % jejich denního energetického příjmu je v odpoledních a večerních hodinách. U štíhlých dětí je energetický příjem rozdělen rovnoměrně do celého dne. Obézní děti konzumují zpravidla kaloričtější jídla, než děti štíhlé.

Grofová (2007) popisuje tyto příčiny obezity:

- Životní styl – změny ve složení přijímané potravy.
- Sociálně – ekonomická úroveň.
- Psychogenní faktory – stres, emoce, deprese spojené s přejídáním.
- Výživový režim – frekvence přijímání potravy.
- Genetické faktory: 70 – 80 % obézních dětí má oba rodiče obézní.
- Kvalita výživy v raném dětství.

Dětská obezita je v nynější době velkým problémem především vyspělého západního světa, Českou republiku nevyjímaje. Mnoho dětí začíná být obézní již v období batolete či předškolního věku. Hlavní příčinou je přísun potravy, která je nekontrolovatelná, resp. je nesprávně hodnotově složená. U některých dětí dochází k tomu, že nejsou schopny přestat jíst a mají návyk jídlo hltat, protože neumí odolat pokrmu, který dostanou na stůl, bez ohledu na to, zda mají či nemají hlad. U obézních dětí bývá častou chybou, že vynechávají snídani a chybí jim pestrost v připravených jídlech. Fakt, že z hlediska výživy jsou děti odkázány na rodiče resp. předškolní zařízení, by měl znamenat omezený přísun sladkostí - jedná se tedy o prvotní prevenci obezity. Kromě pravidelnosti ve stravování slouží jako jistá forma prevence také fyzická a pohybová aktivita dítěte, pitný režim, osvojení si hygienických návyků, ale i pravidelné vyprazdňování stolice. V otázce stravování je velmi důležité, aby dítě vidělo vzor ve své rodině. Není vhodné, aby dítě při společném stolování konzumovalo jiný pokrm než zbytek rodiny. V tom případě by to dítě mohlo považovat za určitou formu trestu. Řešením je připravit zdravá, lehká a nízkokalorická jídla s vysokým obsahem ovoce a zeleniny pro celou rodinu. Pokud u dítěte vidíme, že dochází k nadměrnému stravování, je dobré stanovit přesnou porci na talíř, kterou může zkonzumovat. V jídelníčku předškoláka je žádoucí eliminovat slazené nápoje či nápoje obsahující kofein. Rodiče by se měli zamyslet nad tím, co nabízejí svému dítěti, a že obezita znamená značný problém, ať už po zdravotní stránce (protože vede k zátěži

organismu - kosterně-svalového aparátu či srdečně cévního systému), ale o co se oslabení imunitního systému týče. Tato onemocnění se nemusí objevit výlučně v tomto věku, ale nastat mohou až v dospělosti nebo v pozdějším věku – vysoký krevní tlak nebo i diabetes mellitus 2. typu. Obezita také vede k psychickým poruchám dítěte - děti mohou být nešťastné ze svého vzhledu či málo pohyblivé oproti jiným vrstevníkům. Děti upřednostňují hry na počítači nebo dlouhé sezení před televizí a pohyb či jiný fyzické aktivity odmítají.

Problémy s nepravidelností stravování

Podle Illkové a Daňkové (2004) by se jídlo pro děti předškolního věku mělo podávat v pravidelných intervalech. Hlavním problémem předškoláků je podle autorek snídaně, kterou zcela vynechávají nebo v ranním shonu nestíhají, v tom lepším případě stihnou vypít sklenici teplého nápoje. Důležitost se klade na pravidelnost stravování, a to konkrétně na to, že oběd je hlavním jídlem dne a nelze jej ničím nahradit. Energeticky nejvydatnějším jídlem je ovšem večeře. Takto zaběhnutý stravovací systém je ve většině rodin, a to většinou z důvodu „nedostatku času“ nebo i z nechuti dítěte obědvat v jídelně mateřské školy, což se pak přenáší i jako špatný příklad do jeho celoživotního stravovacího režimu.

Nedostatek výživy – podvýživa

Podvýživa nebo nedostatečná výživa nemusí být podle Sedlářové (2008) důsledkem malého množství jídla, ale je zapříčiněna nedostatkem základních živin. Vzniká tak, že organismus nedostává dostatečný přísun potravy. Způsobuje těžké poruchy v dětském věku, přičemž se vyskytuje zejména v rozvojových zemích.

Podvýživa se projevuje se oslabováním tělesné stavby, větší náchylností k onemocněním a v extrémním případě k úmrtí jedince. Světová zdravotnická organizace (WHO) uvádí, že špatná výživa během dětství má obvykle za následek horší zdraví a nižší úroveň dosaženého vzdělání v dospělosti. Podvýživa je zdaleka největším přispěvatelem k dětské úmrtnosti na celém světě (Haith, 2010).

Cukrovka – diabetes mellitus

Středa a kol. (2010) uvádí, že cukrovka je nemoc látkové přeměny. Jejím nejvýraznějším projevem je zvýšení cukru v krvi. Zvýšení hladiny krevního cukru je následkem poruchy vylučování inzulínu nebo účinku inzulínu v cílových tkáních. V Evropě postihuje asi 5 % obyvatelstva. Při cukrovce kromě nedostatečné přeměny cukrů v organismu dochází také k poruše zpracování tuků, bílkovin, minerálních látek a vody.

V prevenci a léčbě hraje velkou roli strava. Lidé, kteří jsou postiženi cukrovkou a neposkytují organismu důležité látky, trpí různými následky nevyléčitelné nemoci, a to například poruchami srdce, mozku, ledvin a nervového systému. Je to nemoc, která velmi ohrožuje život. Existuje několik forem cukrovky a neznámější jsou: inzulín dependentní diabetes mellitus (IDDM) – závislý na inzulínu. Vyskytuje se v dětském věku a u mladých lidí, pacienti mají zřídka nadváhu a podávání inzulínu je nezbytné hned již od útlého věku. Noninzulin dependentní diabetes mellitus (NIDDM) – nezávislý na inzulínu. Vyskytuje se u dospělých jedinců, přes 80 % lidí trpí nadváhou až obezitou, pacientům stačí změnit stravu, snížit hmotnost nebo brát léky, které stimulují slinivku k tvorbě inzulínu (Hamplová, 2019).

Potravinové alergie u dětí

Duffy (2020) tvrdí, že potravinové alergie se vyskytují zejména u malých dětí, protože jejímu vzniku napomáhá nezralost imunitního systému. Objevuje se však také u dětí, které jsou alergické na pyl, prach, hmyz a podobně. Po sněžení stravy se objevují nečekané a nepříjemné reakce.

Alergie vzniká nejčastěji na mléko nebo vejce – při konzumaci syrového vejce nebo málo tepelně uvařeného vzniká alergie, většinou na bílek. Dále se objevuje alergie na ořechy – především jsou to arašidy, mandle, lískové oříšky a slunečnicová jádérka. Některé ryby (zejména treska a losos), stejně jako některé druhy ovoce (broskve, nektarinky, meruňky, jablka a citrusové ovoce) rovněž konzumentům způsobují problémy (Bonnot-Matheron, 2012).

Příznaky vzniknou během několika minut nebo nejpozději do dvou dnů. Projevují se nechutí k jídlu, průjmami, bolestí břicha, kožními vyrážkami, zarudnutím pokožky, otokem, svěděním, alergickou rýmou, kašlem, otokem dýchacích cest, poruchou srdečního rytmu a prudkým snížením tlaku, což může jedince dokonce ohrožovat na životě. Potravinová

alergie se léčí dietou, ve které se nevyskytují potraviny způsobující alergii (Adamovská, 2007).

Alergie na mléko a mléčné výrobky se nejvíce vyskytuje u kojenců a malých dětí po časném podání kravského mléka. Výživa sestává ve vyloučení mléka a mléčných výrobků, ve kterých se mléko vyskytuje. Mléko a mléčné výrobky jsou hlavním zdrojem živin, a proto musí být nahrazeny (Bonnot-Matheron, 2012).

Celiakie je onemocnění způsobené přecitlivělostí na bílkovinnou složku obilovin - lepek. Výživa sestává ve vyloučení lepku, tedy pšenice, ječmenu, ovsa, žita a všech potravin, ve kterých se tyto obiloviny nacházejí. Při bezlepkové dietě se podávají brambory, kukuřice, fazole, rýže a výrobky z nich (Adamovská, 2007).

Anorexie

Lidé, kteří trpí anorexií, trvale omezují příjem potravy. Pociťují intenzivní strach z přibírání tuku nebo ze zvýšené hmotnosti, a to dokonce už i ve stavu podvýživy. Mají nepříjemný způsob vnímání vlastního těla (například tvrzení: jsem tlustý, v případech, kdy se zjevně jedná o podvýživu). Jde o lidi, kteří mají hmotnost nižší než 85 % normální hmotnosti, mají problém udržet hmotnost nad hranicí minimální hmotnosti odpovídající danému věku a dané výši. Odmítají jíst, v extrémních případech se za to trestají viní. Clark (2014) uvádí následující příznaky anorexie:

- výrazná ztráta hmotnosti
- ztráta vlasů
- studené ruce a nohy, zvýšená citlivost na chlad
- nošení volného oděvu
- nošení teplého oblečení i v teplém počasí
- závratě
- neschopnost koncentrace
- nízká tepová frekvence
- hyperaktivita

- nadměrné pracovní zatížení

Bulimie

Bulimie představuje poruchu příjmu potravy s nárazovým příjmem jídla s vysokou energetickou hodnotou, která je mnohdy několikanásobná v porovnání se standardním příjmem potravy. Ke snížení hmotnosti lidé zpravidla používají zvracení, diuretika nebo látky s laxativním účinkem, ale přesto jejich tělesná hmotnost stále narůstá a vyvíjí se morbidní obezita. Bulimie vyvolává problémy, které jsou charakteristické pro vývoj orgánových a metabolických obtíží. Diagnózu většinou stanovuje psychiatr (Duffy, 2020).

Clark (2014) dodává, že lidé s bulimií se opakovaně přejídají, aby jídlo mohli později vyvracet, a mívají pocit ztráty kontroly při konzumaci jídla. Příznaky bulimie jsou např. slabost, bolesti hlavy, závratě, časté změny hmotnosti v důsledku střídání přejídání a půstu, problémy s polykáním, časté zvracení, poškozená zubní sklovina, časté odchody do koupelny ihned po najezení nebo konzumace obrovských porcí jídla.

Odmítání jídla a vybíravost

S odmítáním jídla se setkáváme nejčastěji u dětí v předškolním a raném školním věku. S rozvíjející se osobností dítěte se dítě snaží prosazovat svou nezávislost v rodině tím, že si formuje své vlastní názory a představy. Týká se to i jídla. Když dá dospělý příkaz „Tohle sněz!“ může dítě reagovat právě tak, že jídlo odmítne. V odborné literatuře se hovoří o tzv. emočním odmítání jídla. Po špatných zkušenostech s jídlem může mít dítě strach, že mu bude špatně a tento strach přenáší i na další jídla. Dítě někdy odůvodňuje odmítání jídla tím, že ho bolí břicho, hlava nebo že není hladové. V extrémních případech odmítá komunikaci a kontakt s okolím (Clark, 2014).

2.5 Stravování dětí v předškolních zařízeních

U dítěte se kolem třetího roku života začínají projevovat jisté chuťové nároky, podle svého temperamentu projevuje vlastní psychickou i pohybovou náročnost a aktivitu. V předškolním věku je důležité se věnovat správným stravovacím a výživovým návykům, pitnému a spánkovému režimu, ale také pohybové aktivitě. Jak dítě začíná navštěvovat

předškolní zařízení, už nejen rodič, ale i předškolní zařízení rozhoduje o tom, co se dítěti dostane na talíř. Problémem není kvantitativní stránka potravin, ale častokrát kvalita podávaného jídla. Po nástupu dítěte do předškolního zařízení začínají působit vnější činitelé, jako jsou vrstevníci v kolektivu a jejich návyky ve stravování, ale o něco závažnějším problémem jsou vlivy módy či reklamy, kde výrobci potravin využívají silný marketing, aby oslovili co nejvíce dětí na úkor kvality daných výrobků. Stravování v mateřských školách podléhá přísným předpisům, proto mají tato zařízení dětem zajišťovat pestrou stravu s vysokým obsahem živin a látek potřebných pro jejich správný vývoj. Základní podmínky stravování ve školách a školkách jsou uvedeny zákoně č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon). Zákon popisuje zásady pro sestavení jídelních lístků a doporučené výživové dávky. V jídelnách by neměly být podávány žádné polotovary, čerstvá zelenina a ovoce mají být podávány denně, ryby a obiloviny alespoň jedenkrát týdně (Adamovská, 2007, Cooper, 2008).

3. Praktická část

3.1 Úvod do praktické části

V praktické části své bakalářské práce na téma stravování dětí v MŠ se snažím zjistit, jaké mají děti předškolního věku povědomí o problematice stravování, zdravého životního stylu a jaký je reálný způsob jejich stravování obecně, především v domácím prostředí.

Praktická část je rozdělena do dvou částí, kdy v první se zabývám otázkami na rodiče předškolních dětí. Snažím se tak získat přehled o tom, jaké jsou jejich stravovací návyky mimo prostředí mateřské školy, do jaké míry dodržují zásady zdravého životního stylu, zda některé děti trpí intolerancí k určitým druhům potravin, a zda mají dostatek pohybu.

Ve druhé části jsem se zaměřila na vytvoření zásobníku činností na téma stravování. Jedná se o aktivity zaměřené na děti předškolního věku, které jsou primárně určeny k realizaci v mateřské škole, ačkoliv lze většinu z nich provádět v menším kolektivu dětí, či s jednotlivci. Do zásobníku jsou zařazeny nejrůznější činnosti. Lze mezi nimi najít pohybové hry, hry na rozvoj myšlení, orientaci v prostoru a čase, rozvoj zrakového a hmatového vnímání, zdokonalování čichu a chuti. Nechybí ani motivační příběhy, hádanky a krátké básně.

3.2 Vlastní zkušenost se stravováním dětí v MŠ

K napsání této bakalářské práce mě motivovala především skutečnost, že v mém okruhu blízkých přátel a známých je velké množství osob, které v současné době odmítají konkrétní jídla, či potraviny. Na otázku proč tyto potraviny nekonzumují, vždy zazněla odpověď, že byli ve školce do jídla nuceni a od té doby se jim vyhýbají. Ještě donedávna jsem měla stejný problém. Až po nástupu do mateřské školy jsem měla

možnost se na tuto problematiku více zaměřit, pozorovat děti při konzumaci nejrůznějších jídel a nápojů, jejich pozitivní, či negativní reakce.

Při psaní teoretické části této práce jsem si čím dál více začala uvědomovat, jak moc jsou předškolní děti ovlivněni svými rodiči a při přejímání návyků ve stravování a celkového životního stylu. Často se setkávám se situacemi, kdy rodič při čtení jídelního lístku na nástěnce neskrývá před dětmi své znechucení z některých názvů jídel, nebo předem dítě upozorňuje, že mu dnes zcela jistě nebude zrovna chutnat. Tento negativní přístup k ochutnávání nových jídel si dítě přejímá a praktikuje při společném stolování. Aniž by dítě samo, po alespoň malém ochutnání, vyhodnotilo situaci, že mu konkrétní jídlo nechutná, aniž by se samo přesvědčilo, okamžitě konzumaci jídla zavrhne. Rodiče si ani neuvědomují, v jaké míře přenáší své stravovací návyky na děti. Myslím si, že není zcela na místě se nevhodně vyjadřovat o čemkoliv, co mi zrovna nechutná. Chuť každého z nás je velmi individuální a co nechutná jednomu, může chutnat druhému.

Další motivací pro mě bylo pozorování nejen v prostředí mateřské školy, ale také u mých příbuzných a známých, kteří již vychovávají své děti. Je velmi zajímavé si všimát rozdílných přístupů rodičů a učitelek mateřských škol ke stravování malých dětí. Během svých praxí na vysoké škole jsem získala poměrně dost zkušeností a přehled, co se týče stravování malých dětí. Musím upřímně říci, že se mi naprosto přičilo, pokud se do dětí jídlo dostávalo nekompromisně a nucením. Dítě muselo za každou cenu odevzdat prázdný talíř, ačkoliv mu konzumace daného jídla někdy způsobila až nevolnosti. U nás ve třídě, a dle mého ve většině mateřských škol, máme nastaveno pravidlo, že každý musí alespoň ochutnat. Podle mého názoru je tento přístup v pořádku a nedostává děti do nekomfortních situací. Dítě ví, že stačí pouze sousto k tomu, aby zjistilo, zda mu pokrm chutná, či nikoliv a to je náš cíl. Řekla bych, že je také velmi podstatné dětem konstatovat i fakta, že některé potraviny nelze nahradit, tudíž je vhodné je zařadit do svého jídelníčku, ačkoliv zrovna nepatří mezi naše nejoblíbenější. Je až neskutečné, jak moc děti při konzumaci ovlivňuje vizuální stránka pokrmů. Již nesčetněkrát jsem byla svědkem situace, kdy dítě pevně odmítalo vyzkoušet něco nového, protože jim jídlo nepřišlo dostatečně atraktivní a vzbuzovalo v nich spíše nechutenství. S chutí je úzce spjata i čichové vnímání, které někdy dětem brání při konzumaci, ačkoliv jídlo by pro

ně bylo chuťově přijatelné. Pokud se tyto ovlivňující faktory, z pohledu estetiky jídla na talíři, propojí s demotivací dítěte k ochutnávání, je velmi těžké změnit tento negativní přístup na pozitivní. Mimo jiné bych také chtěla zmínit přístup rodičů, kteří nekontrolují své děti při stravování a ty tak mají bezprostřední volnost konzumovat ve velké míře i to, co příliš neprospívá jejich zdraví. Toto bych sama za sebe označila za druhý extrém spolu s nucením do jídla. Tak, jako měli kontrolu nad mou životosprávou v dětství moji rodiče, měli by ji převzít i rodiče dnešních dětí. Ráda bych podotkla, že já osobně jím vše a ohledně jídla nejsem vybíravá. Zastávám názor, že pokud má člověk opravdový hlad, svolí i ke konzumaci neoblíbených pokrmů a potravin. Z pozice učitelky v mateřské škole se maximálně snažím jít dětem příkladem a motivovat je k pozitivnímu přístupu k jídlu, podporovat zdravé návyky stravování a dodržování pitného režimu. Vždy beru v potaz individuální potřeby dítěte, které jsou u každého odlišné.

4. Výzkum

4.1 Stanovení problému a jeho formulace

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na stravování dětí předškolního věku v prostředí domova, jelikož značnou část stravovacích návyků přejímají od svých vzorů. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla oslovit rodiče dětí prostřednictvím dotazníků. Dotazník jsem zpracovala v online podobě. Hlavním důvodem pro vytvoření online dotazníku byl fakt, že jím lze oslovit širší spektrum osob, jeho vyplnění je možné provést v krátkém čase i prostřednictvím mobilních telefonů a především jsou výsledky od respondentů okamžitě. Zvolení tištěné formy dotazníku by představovalo komplikace s návratností, čemuž jsem chtěla předejít. Mými respondenty se stali nejen rodiče dětí navštěvujících naši mateřskou školu, ale také moji známí a neznámí lidé. Cílem výzkumu je získat přehled o způsobu stravování předškolních dětí a výsledky jednotlivých otázek zpracovat do grafů.

4.2 Formulace hypotézy

Obecně je můj předpoklad takový, že většina otázek dotazníku bude v normě. Podle

mého odhadu budou mít všechny děti nějakou potravinu, kterou nejí. Myslím si, že jako nejčastější odpověď z výběru zazní luštěniny. Na otázku zda dítě při výběru jídla ovlivňuje jeho vizuální stránka, odhaduji, že ve velké míře ano. V otázce ohledně dodržování zdravé životosprávy se domnívám, že ji přes polovinu respondentů dodržuje částečně. Na otázku o dostatečném množství pohybu předpokládám, že děti nemají dostatek pohybu a že rodiče nejčastěji volí jako motivaci nařízení jít ven. V dnešní moderní době si trůfám odhadovat, že 75% respondentů odpoví na otázku zaměřenou na počet strávených hodin dětí týdně u televize, mobilního telefonu, či tabletu více než 20 hodin. Na otázku intolerance na nějaký druh potravin je můj odhad, že 25% dětí trpí intolerancí.

4.3 Testování

Pro ověření své hypotézy vybraných otázek jsem do své práce zvolila metodu dotazníku, byl vytvořen v online podobě především kvůli návratnosti, snadnějšímu sběru dat a oslovení širšího spektra respondentů. Vybrala jsem formu anonymního vyplnění dotazníku, což zvýšilo pravděpodobnost jeho vyplnění. Zahrnula jsem v něm otázky zaměřené na stravování, pitný režim a pohyb u předškolních dětí.

4.4 Dotazník

Do dotazníku jsem zařadila celkem 22 otázek. Největší zastoupení mají otázky týkající se stravování, menší pak doplňující otázky související se zdravým životním stylem. Otázky mají za úkol zjišťovat fakta.

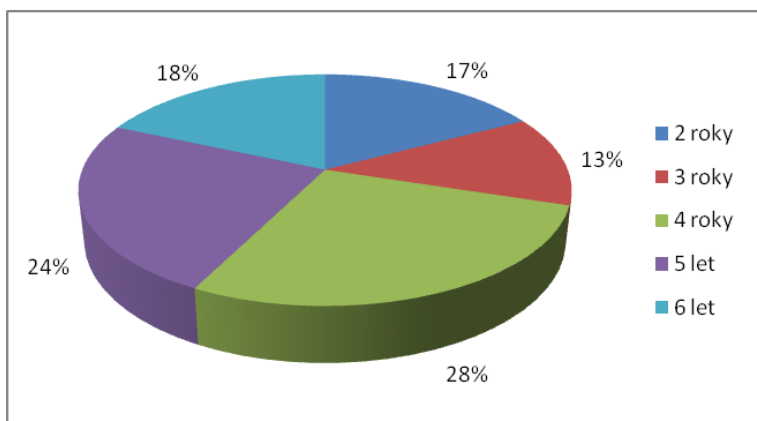
4.4.1 Druhy otázek v dotazníku

Téměř všechny otázky jsem zvolila uzavřené, až na výjimky, kterými byly otázky polootevřené.

4.4.2 Grafické zpracování otázek dotazníku

1. Věk Vašeho dítěte

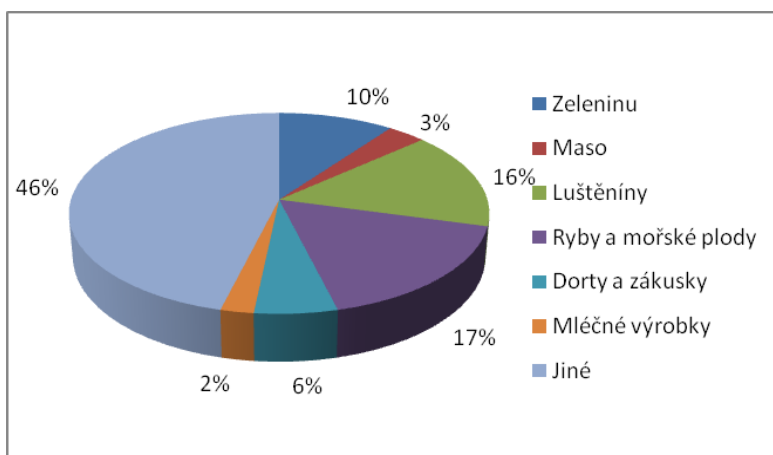
Odpověď	Počet odpovědí
2 roky	15
3 roky	11
4 roky	24
5 let	21
6 let	16



(autor: vlastní)

2. Moje dítě nejlí

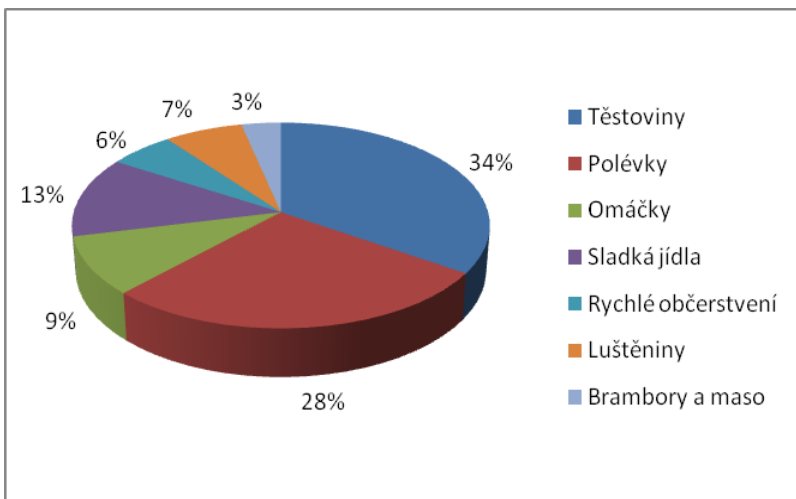
Odpověď	Počet odpovědí
Zeleninu	9
Maso	3
Luštěniny	14
Ryby a mořské plody	15
Dorty a zákusky	5
Mléčné výrobky	2
Jiné	41



(autor: vlastní)

3. Jaká jídla Vaše dítě preferuje?

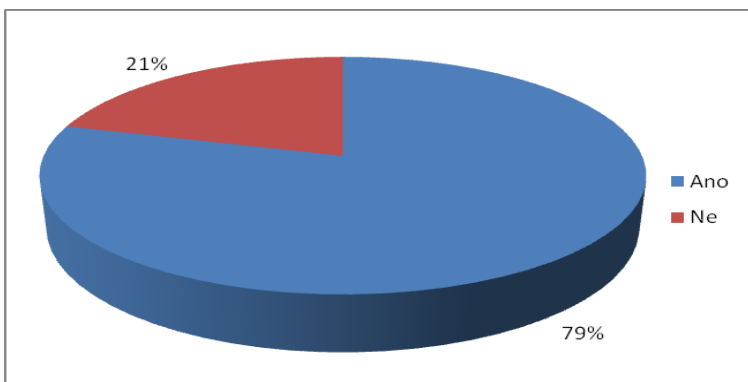
Odpověď	Počet odpovědí
Těstoviny	30
Polévky	24
Omáčky	8
Sladká jídla	11
Rychlé občerstvení	5
Luštěniny	6
Brambory a maso	3



(autor: vlastní)

4 . Vizuální stránka jídla ovlivňuje preference / výběr jídla

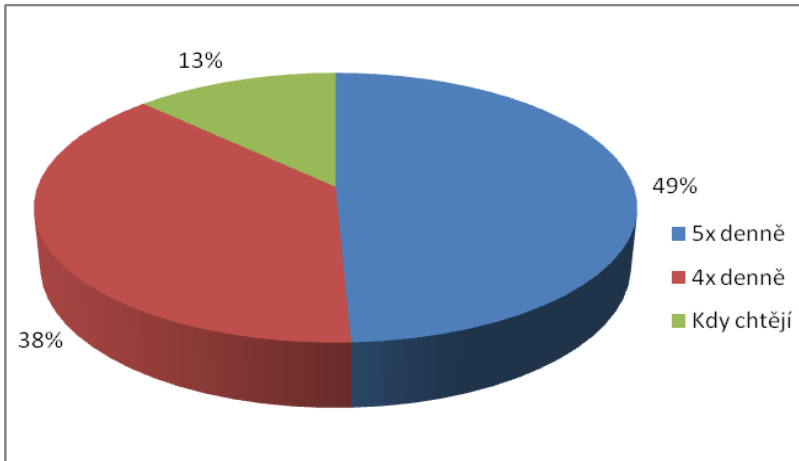
Odpověď	Počet odpovědí
Ano	69
Ne	18



(autor: vlastní)

5. Kolikrát denně Vaše dítě jí?

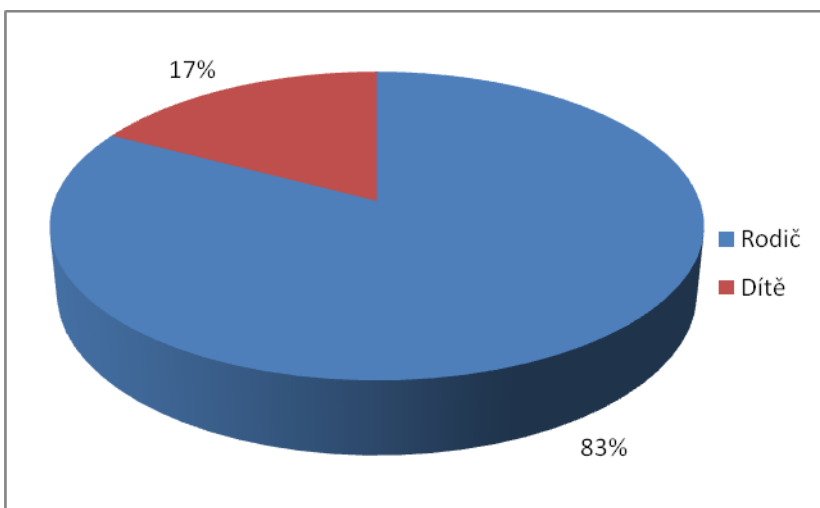
Odpověď	Počet odpovědí
5x denně	35
4x denně	27
Kdy chtějí	9



(autor: vlastní)

6. Kdo rozhoduje o tom, kdy bude dítě jíst?

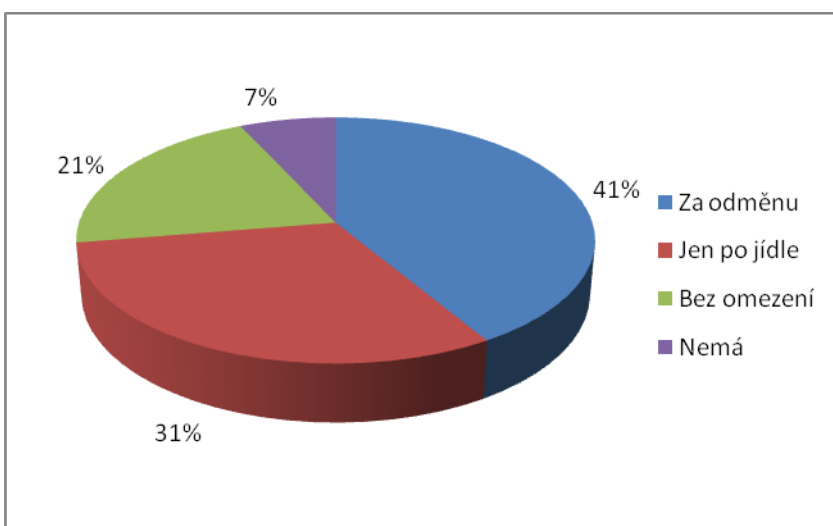
Odpověď	Počet odpovědí
Rodič	72
Dítě	15



(autor: vlastní)

7. Sladkosti a pochutiny má dítě povoleno

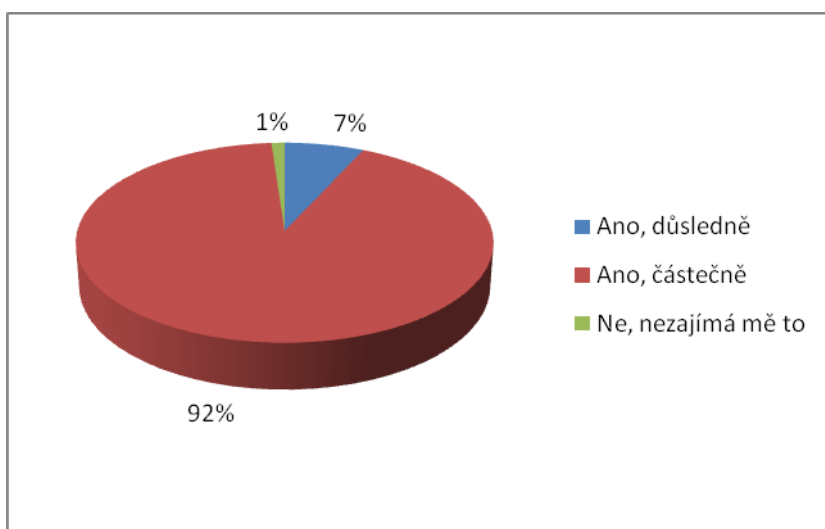
Odpověď	Počet odpovědí
Za odměnu	36
Jen po jídle	27
Bez omezení	18
Nemá	6



(autor: vlastní)

8. Dodržujete doma zdravou životosprávu?

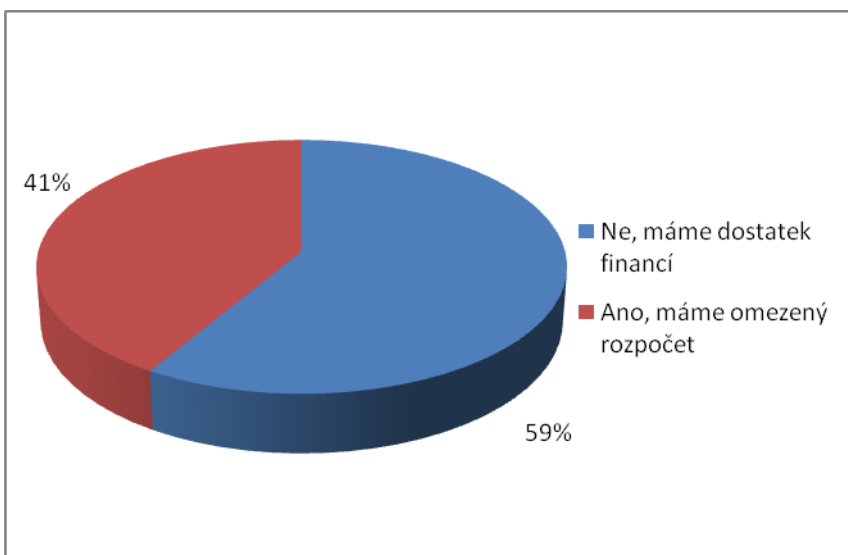
Odpověď	Počet odpovědí
Ano, důsledně	6
Ano, částečně	80
Ne, nezajímá mě to	1



(autor: vlastní)

9. Omezuje Vás v otázce zdravého stravování Vaše finanční situace?

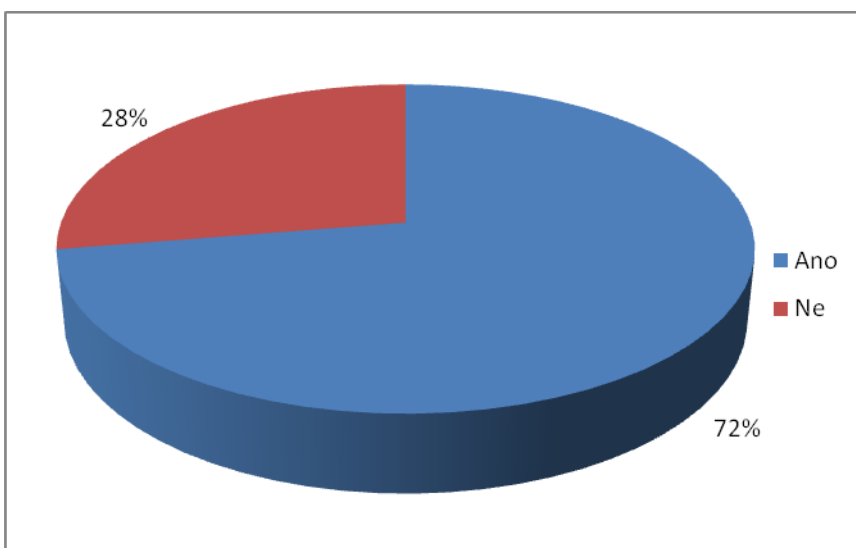
Odpověď	Počet odpovědí
Ne, máme dostatek financí	51
Ano, máme omezený rozpočet	36



(autor: vlastní)

10. Stravujete se s dětmi v rychlých občerstveních?

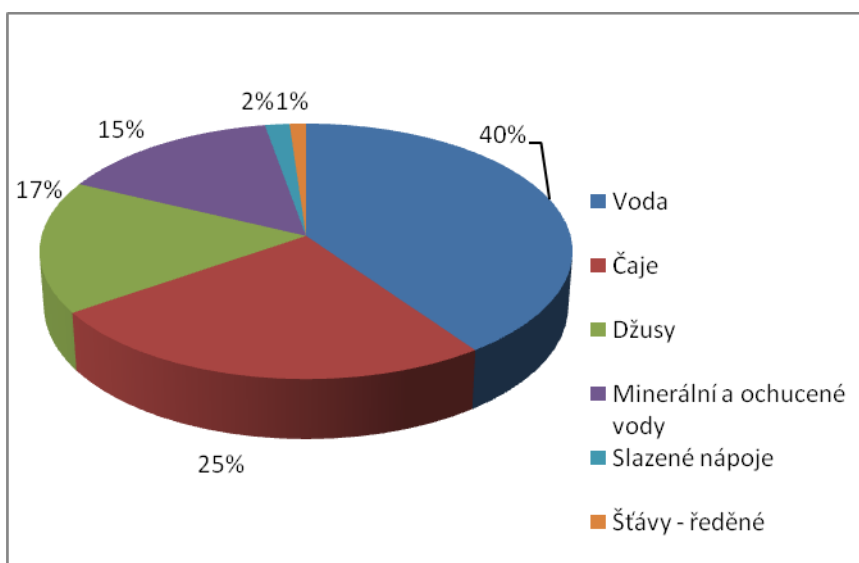
Odpověď	Počet odpovědí
Ano	63
Ne	24



(autor: vlastní)

11. Jaké druhy tekutin obsahuje pitný režim Vašeho dítěte?

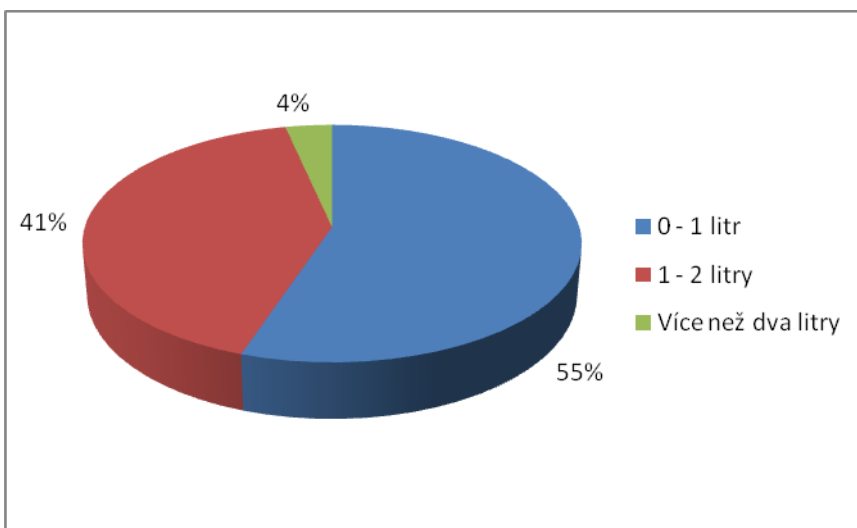
Odpověď	Počet odpovědí
Voda	72
Čaje	45
Džusy	30
Minerální a ochucené vody	27
Slazené nápoje	3
Šťávy - ředěné	2



(autor: vlastní)

12. Jaké množství tekutin vypije Vaše dítě za den?

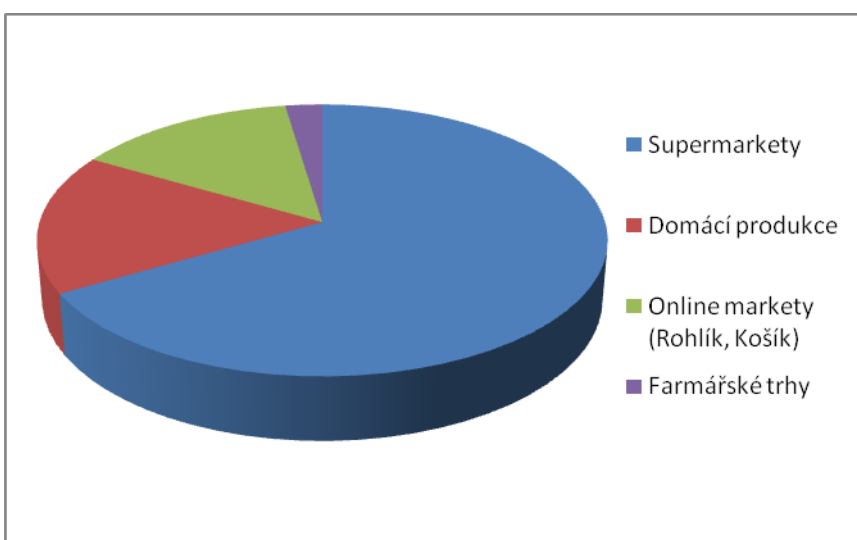
Odpověď	Počet odpovědí
0 - 1 litr	48
1 - 2 litry	36
Více než dva litry	3



(autor: vlastní)

13. Kde převážně nakupujete potraviny?

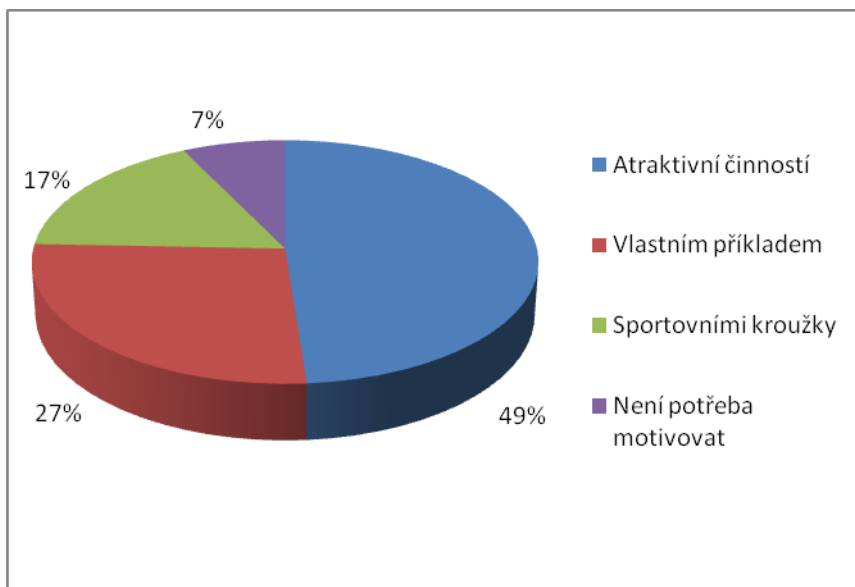
Odpověď	Počet odpovědí
Supermarkety	84
Domácí produkce	21
Online markety (Rohlík, Košík)	18
Farmářské trhy	3



(autor: vlastní)

14. Má Vaše dítě dostatek pohybu?

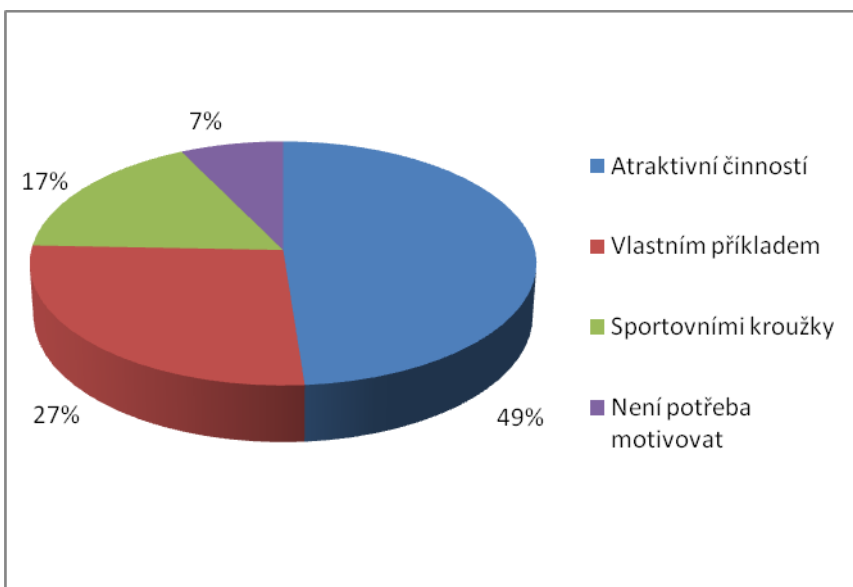
Odpověď	Počet odpovědí
Ano	84
Ne	3



(autor: vlastní)

15. Jak motivujete své dítě k pohybu?

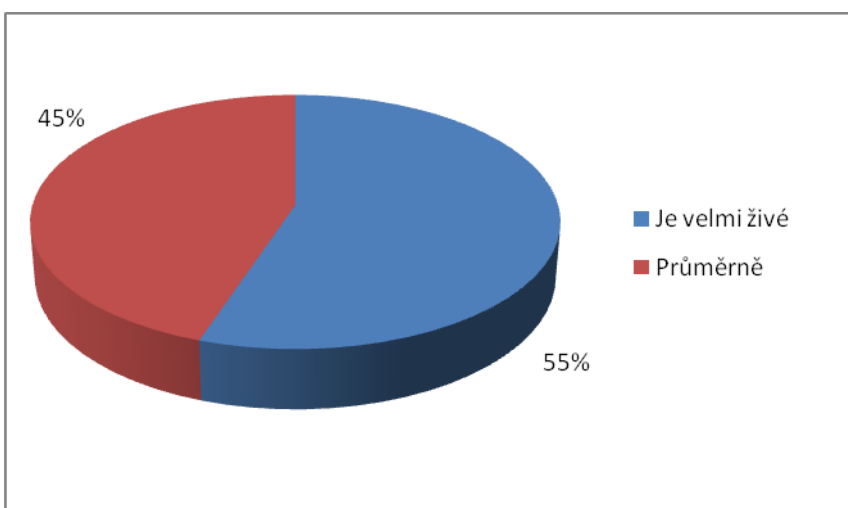
Odpověď	Počet odpovědí
Atraktivní činností	60
Vlastním příkladem	33
Sportovními kroužky	21
Není potřeba motivovat	9



(autor: vlastní)

16. Jakou má Vaše dítě potřebu pohybu?

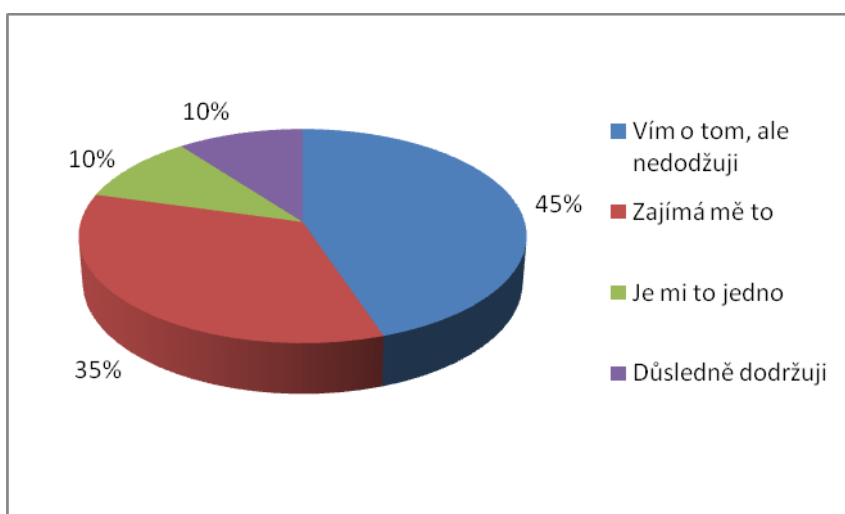
Odpověď	Počet odpovědí
Je velmi živé	48
Průměrně	39
Nemá zájem o pohyb	0



(autor: vlastní)

17. Duševní hygiena

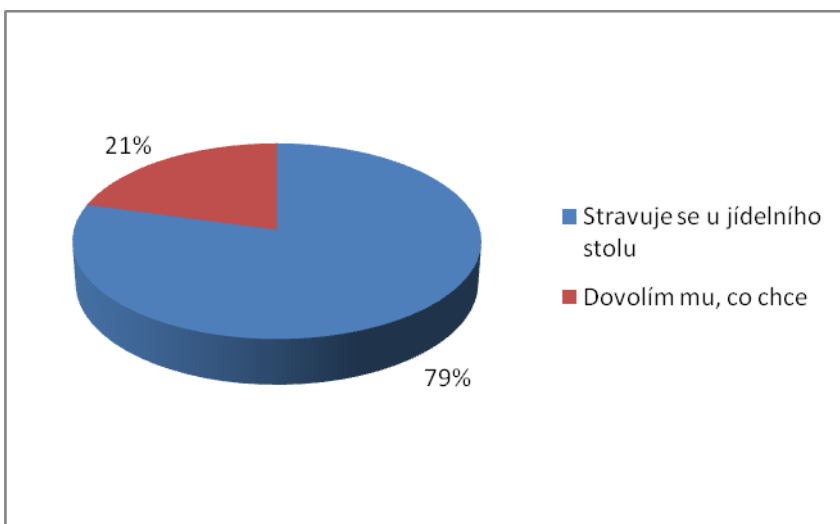
Odpověď	Počet odpovědí
Vím o tom, ale nedodžuji	39
Zajímá mě to	30
Je mi to jedno	9
Důsledně dodřžuji	9



(autor: vlastní)

18. Stravuje se Vaše dítě v klidném prostředí / má dítě vhodné podmínky pro stravování?

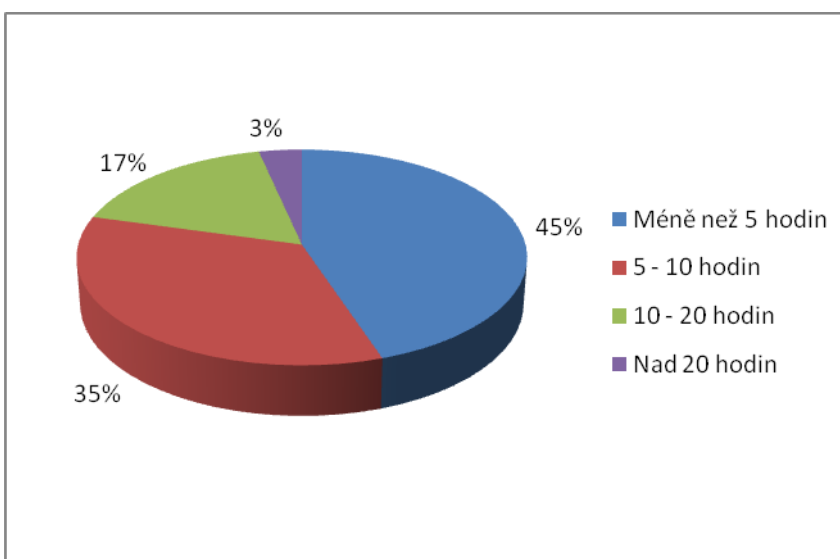
Odpověď	Počet odpovědí
Stravuje se u jídelního stolu	69
Dovolím mu, co chce	18



(autor: vlastní)

19. Mlsání u televize / počítače. Má Vaše dítě povoleno?

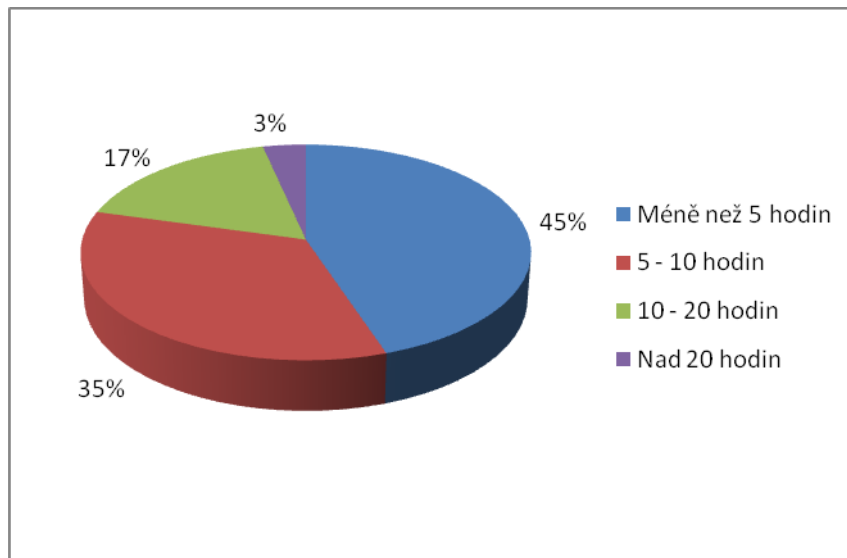
Odpověď	Počet odpovědí
Ano	66
Ne	21



(autor: vlastní)

20. Kolik hodin za týden, tráví Vaše dítě u televize, počítače, tabletu?

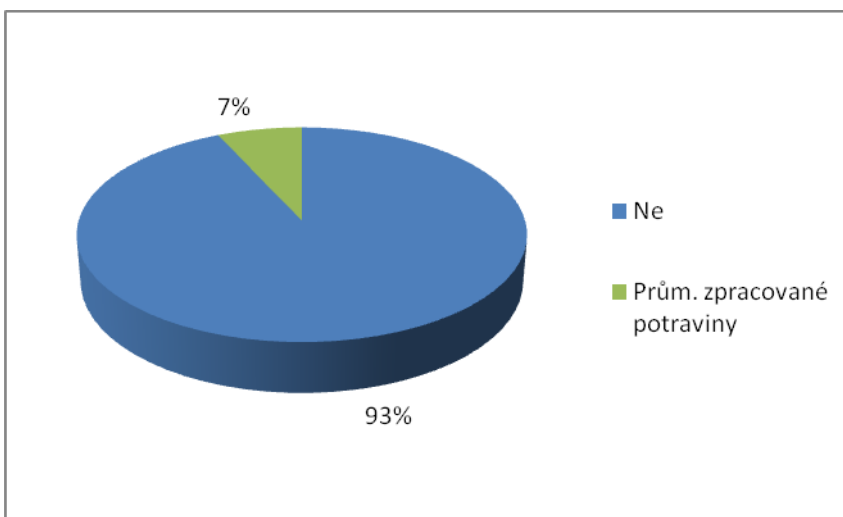
Odpověď	Počet odpovědí
Méně než 5 hodin	39
5 - 10 hodin	30
10 - 20 hodin	15
Nad 20 hodin	3



(autor: vlastní)

21. Vzdáváte se dobrovolně některých druhů potravin v souladu s aktuálními trendy ve stravování?

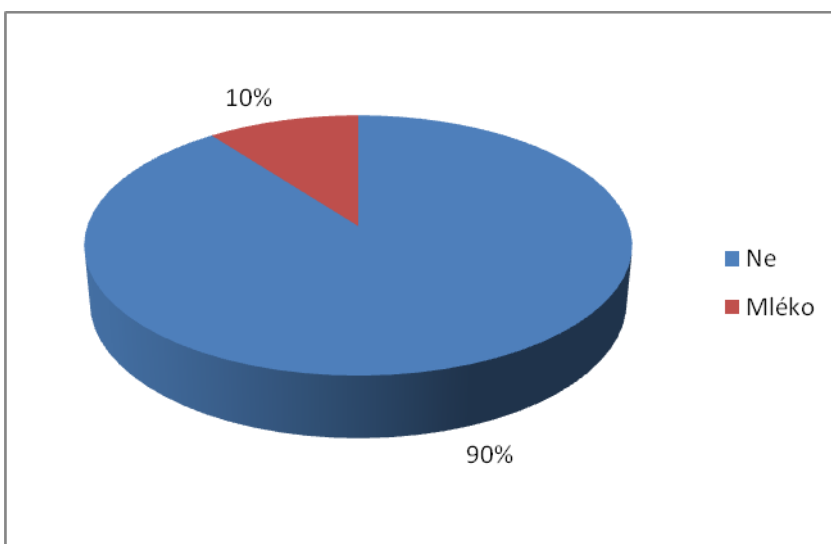
Odpověď	Počet odpovědí
Ne	81
Vegetariánství/Veganství	0
Prům. zpracované potraviny	6



(autor: vlastní)

22. Má Vaše dítě alergii nebo intoleranci na nějaké druhy potravin?

Odpověď	Počet odpovědí
Ne	78
Mléko	9



(autor: vlastní)

4.5 Vyvození závěru

Dotazník obsahoval celkem 22 otázek, výsledky výzkumu jsou následující:

Věkové rozpětí dětí, jejichž rodiče vyplnili dotazník, bylo zaznamenáno od 2-6 let, přičemž nejpočetnější skupinou byly děti ve věku 4 roky. Nejvíce dětí má problém s konzumací mořských plodů a ryb, nebo zeleninou. Nejoblíbenějšími jídly jsou u dětí těstoviny a polévky. Vizuální stránka jídla jednoznačně ovlivňuje preference dětí. Většina dětí se stravuje zpravidla 5krát denně. V otázce kdo rozhoduje o tom, kdy dítě bude jíst, nejvíce respondentů uvedlo, že rodič. Děti nejčastěji dostávají sladkosti za odměnu. K dodržování zdravé životosprávy dochází ve většině odpovědí částečně. Finanční situace větší část respondentů neomezuje v otázce zdravého stravování. Rodiče se spolu s dětmi stravují v rychlém občerstvení. Nejčastějším zdrojem pitného režimu u dětí byla označena voda, které vypijí do 1l denně. Potraviny jsou nakupovány především v supermarketech. Děti dle odpovědí mají dostatek pohybu, ke kterému je rodiče motivují dostatečnou nabídkou atraktivních činností a vlastním příkladem. Většina rodičů označila své dítě za velmi živé. Rodiče mají povědomí o duševní hygieně, ale nedodržují ji. Téměř všechny děti mají vhodné podmínky pro stravování a stravují se u jídelního stolu. Děti mají povolenou konzumaci pochutin u televize či počítače. Podle údajů dětí tráví u televize, počítače a tabletu méně než 5 hodin týdně. V rodinách respondentů nepřevažují žádné aktuální trendy ve stravování. Téměř žádné z dětí netrpí žádnou intolerancí na nějaký druh potravin.

Svým způsobem se dá z odpovědí říci, že děti mají dobré stravovací návyky a jejich rodiče jim jsou s nejvyšší pravděpodobností dobrým vzorem v otázce zdravého stravování a životního stylu.

5. Zásobník činností

V této části jsem vytvořila zásobník činností, které lze realizovat s dětmi předškolního věku na téma stravování. Činnosti nejsou náročné na přípravu, můžeme je uskutečnit v prostředí třídy, ve venkovních prostorách, popřípadě doma. Každá aktivita rozvíjí vícero oblastí vývoje současně.

1. Ochutnávání

K provedení budeme potřebovat několik druhů nápojů (voda, čaj, mléko, ovocná šťáva) a také ovoce, zeleninu nakrájené na malé kousky (jablko, hruška, meloun, okurka, rajče a podobně). Celá ochutnávka probíhá se zavázanýma očima. Dítě postupně ochutnává a popisuje. Cílem je rozpoznat, co právě ochutnával. Ochutnávání je dobrovolné, v žádném případě děti nenutíme. Vše je přizpůsobeno hygienickým a bezpečnostním předpisům.

2. Třídění obrázků jídla

Potřebujeme různé obrázky potravin a nápojů. Děti mají za úkol třídít na zdravé a nezdravé. Po roztrídění proběhne společná kontrola. Hru lze pojímat jako pohybovou, probíhající formou štafety.

3. Společný výtvar „Nenasyta“

V této činnosti dochází i ke spolupráci s rodiči, kdy děti mají z domova přinést výstřižky potravin z reklamních letáků. Učitelka na velký formát nakreslí postavu člověka. Děti společně z ústřižků vybírají položky prospívající našemu zdraví, které následně nalepí do břicha člověka. Aktivita je doprovázena rozhovorem o zdravém stravování

4. Poznávání potravin

Zjišťování znalostí dětí o konkrétních potravinách. K činnosti potřebujeme obrázky ovoce, zeleniny a podobně. Děti určují název.

5. Společné pěstování na školním záhonku

Kolektivní činnost na školní zahradě. S dětmi vybereme semínka, která zasadíme (například jahody). Pečlivě se o ně staráme, zaléváme. Pozorujeme, jak semínko roste až po uzrání plodů. Výsledkem činnosti je ochutnávka vlastně vypěstovaných plodů.

6. Společné vaření

Předem se s dětmi domluvíme na jednoduchém receptu (salát, pomazánka), který lze uvařit. Děti a rodiče pověříme donesením smluvené suroviny k vaření. Učitelka nachystá potřebné pomůcky s ohledem na bezpečnost dětí při práci. Podle počtu rozdělíme děti do skupin, každá bude mít za úkol něco jiného. Výsledkem bude konzumace společného výtvaru.

7. Motivační pohádka

Vybraná pohádka na téma stravování, která má za cíl děti poučit o tom, co je správné jíst a co ne.

8. Určování potravin hmatem

Doneseme reálné potraviny, které budou děti pomocí hmatu poznávat. Stejně jako při ochutnávání dětem zavážeme oči. Dítě bude popisovat strukturu předmětu, tvar. Cílem je poznat, o jakou potravinu se jedná.

9. Pohybová hra „Výměna“

S dětmi se posadíme do kruhu. Učitelka každému z nich přiřadí konkrétní ovoce, zeleninu, nápoj, pochutinu (mohou se opakovat). Podle kritérií vybraných učitelkou, která hlasitě vyvolá, si děti budou vyměňovat svá místa mezi sebou.

10. Vycházka do lesa, na farmu, do sadů

Naplánujeme vycházku v okolí mateřské školy. Cílem vycházky bude, aby děti získaly představu o tom, odkud můžeme získávat některé potraviny, jak se vyrábí a podobně.

11. Absolvování včelí stezky

V našem městě je provozován „Klub mladých včelařů“. Pod jejich záštitou byla vytvořena vědomostní včelí stezka. Prostřednictvím hry se děti dozví zajímavé informace o včelách, tvorbě medu.

12. Zakreslování – hra na orientaci

Hra probíhá ve třídě, nebo na jasně vytyčeném prostoru venku. Děti jsou rozděleny do skupin, každá skupina má svého zapisovatele (nejstarší). Zapisovatelům poskytneme papír velikosti A4 rozdělený na 6-8 polí a pastelky. Po třídě nebo venku rozmístíme rovněž papíry se stejným počtem polí. Vždy jen v jednom polí se bude nacházet jednoduchý obrázek ovoce či zeleniny. Zbylé děti ve skupině budou hledat papíry se symboly, jehož umístění na papíře musí přesně sdělit svému zapisovateli. Vítězí skupina, která jako první zvládne správně zaznamenat všechny symboly.

13. Paměťová hra

Sedíme v kruhu a povídáme si s dětmi na téma oblíbené jídlo. Učitelka začne úvodní větou „Moje nejoblíbenější jídlo je: rajská omáčka“, kterou následující hráč musí zopakovat a

přidat další oblíbené jídlo. Hra končí ve chvíli, kdy poslední hráč nezvládne zopakovat celou větu se všemi vyjmenovanými jídly.

14. Hádanky

Hádanky na téma jídlo. Použit lze například hádanky z dětské literatury, nebo svoje vlastní.

15. Pexeso

Hru je nejlepší realizovat ve dvojicích, případně v malých skupinkách. Uhádnuté dvojice obrázků můžeme doplnit o zajímavé informace.

16. Hra na vizuální paměť

Skutečné potraviny odpovídajícího počtu podle věku dětí rozmístíme na koberec. Děti si vše pečlivě prohlédnou a zavrou oči. Z předmětů odebereme jeden a více kusů, přikryjeme jakoukoli neprůhlednou textilií dostatečné velikosti. Učitelka dá pokyn k otevření očí a odkryje předměty. Děti musí zjistit, jaký předmět ubyl.

17. Skládání obrázku

Přichystáme si obrázky postupu určité činnosti (například pěstování jahod, které lze uplatnit i v předchozí aktivitě společné sázení). Obrázky pomícháme. Děti musí obrázky seřadit podle časové posloupnosti, jak jdou za sebou.

18. Lepené puzzle

Libovolný obrázek většího formátu rozstříháme na zhruba stejné kusy. Jednotlivci, dvojice, nebo skupiny obrázků složí a nalepí na podkladový papír.

19. Krátké básně a písničky

Z dostupných zdrojů literatury pro děti vybereme několik básní a písniček zaměřených na téma stravování. V průběhu celého týdne se je s dětmi učíme, můžeme doplnit o doprovod pohybem, nebo nástroji.

20. Hra „Sejdeme se“

Po třídě rozmístíme na viditelná místa obrázky zeleniny, ovoce a dalších potravin. Společně si třídu projdeme, ukážeme si, kde se co nachází. Děti reagují na signál učitelky, která dává pokyn, popisující u konkrétní obrázek, u kterého se všichni sejdou.

6. Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zhodnotit úroveň stravování dětí předškolního věku. Do obsahu teoretické části práce jsem zařadila vymezení několika pojmů souvisejících sse stravováním, jeho významem a zdravým životním stylem. Dále jsem neopomenula zmínit pojem předškolní dítě a jeho vývoj v jednotlivých oblastech. Celá tato část je vypracována na základě dostupných zdrojů odborné literatury. V praktické části jsem sestavila dotazník zahrnující otázky na téma stravování předškolních dětí v prostředí domova. Vyplnění dotazníku bylo zcela anonymní v online podobě, z důvodu oslovení širokého spectra respondentů a kvůli návratnosti. Odpovědi byly uzavřené až na výjimky, které zahrnovaly odpovědi polouzavřené. Dotazník jsem rozeslala rodičům dětí. Výsledky dotazníku jsem zpracovala do formy grafů a přehledných tabulek, díky kterým bylo potvrdit nebo vyvrátit předem stanovené hypotézy. Součástí mé praktické části bylo i vytvoření zásobníku činností určené k práci s dětmi v mateřské škole. Všechny uvedené činnosti byly s dětmi zrealizovány. Téma stravování dětí je velmi široký pojem, který se vcelku těžce zachytává. Nachází se zde velké množství aspektů, které děti ovlivňují a postupem času se situace neustále mění. Věřím, že pokud bych výzkum formou stejného dotazníku prováděla za delší čas, výsledky by byly jistě odlišné.

7. Resumé

Cílem bakalářské práce “stravování dětí MŠ“ je zaznamenat a zhodnotit způsob stravování dětí předškolního věku. Obsahem teoretické části je vymezení pojmů předškolní dítě a jeho vývoj v určitých oblastech, jako jsou vývoj motoriky, kognitivní vývoj a vývoj řečových schopností.

Mimo jiné zahrnuje také stravování a jeho význam, zdravý životní styl a zdravou výživu. V této části práce došlo k provedení rešerše z odborných zdrojů.

V praktické části bakalářské práce byl uskutečněn výzkum shromažďujících odpovědi na otázky stravování předškolních dětí prostřednictvím online dotazníku. Výsledky dotazníku byly následně zpracovány do grafů, ze kterých bylo patrné, že úroveň stravování v domácím prostředí není na špatné úrovni. Praktická část byla též doplněna o zásobník činností, které lze s dětmi realizovat.

Summary

The aim of the bachelor's thesis "The diet of preschool children" is to record and evaluate the diet of preschool children. The content of the theoretical part is the definition of the concepts of the preschool child and its development in certain areas such as motor development, cognitive development and speech development.

Among other things, it also covers diet and its importance, healthy lifestyle and healthy nutrition. In this part of the thesis, a search of professional sources has been done.

In the practical part of the bachelor's thesis, research was conducted to collect responses on preschool children's diet through an online questionnaire. The results of the questionnaire were then compiled into graphs, which showed that the level of nutrition in the home environment is not at a bad level. The practical part was also supplemented with a stack of activities that can be implemented with the children.

Seznam použitých zdrojů

ABAWI, Zuhra. Equity as Praxis in Early Childhood Education and Care. Canadian Scholars' Press, 2021. ISBN 9781773382616.

ADAMOVSká, Marie. Děti a zdraví. Ilustroval Edita PLICKOVÁ. Praha: Rotag, c2007. Preventivní výchova. ISBN 978-80-903175-9-8.

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 9788025118290.

BONNOT-MATHERON, Silvine. Nechut' k jídlu. Praha: Portál, 2012. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-597-0.

CLARK, Nancy. Sportovní výživa: Třetí, doplněné vydání. Grada Publishing a.s., 2014. ISBN 9788024794709.

COOPER, Peter. Pediatric Nutrition in Practice. Karger Medical and Scientific Publishers, 2008. ISBN 9783805584777.

CSÉMY, Ladislav, KALMAN, Michal a Jana VAŠÍČKOVÁ, ed. Zdraví a životní styl dětí a školáků. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3409-4.

DUFFY, Robert. Children's Nutrition: The Essential Guide. BX.Plans Ltd., 2020. ISBN 9781910843444.

DVOŘÁKOVÁ, Hana a Zdeňka ENGELTHALEROVÁ. Tělesná výchova na 1. stupni základní školy. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2017. ISBN 9788024633084.

GROFOVÁ, Zuzana. Nutriční podpora: praktický rádce pro sestry. Praha: Grada, 2007. Sestra (Grada). ISBN 9788024718682.

GUTIERREZ, Tomy. Food Science, Technology and Nutrition for Babies and Children. Springer Nature, 2020. ISBN 9783030359973.

HAITH, MARshall. Social and Emotional Development in Infancy and Early Childhood. Academic Press, 2010. ISBN 9780123785756.

HAMPLOVÁ, Lidmila. Veřejné zdravotnictví a výchova ke zdraví: pro zdravotnické obory. Praha: Grada Publishing, 2019. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-0568-7.

HŘIVNOVÁ, Michaela. Stěžejní aspekty výchovy ke zdraví. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. ISBN 978-80-244-2503-0.

HŘIVNOVÁ, Michaela. Základní aspekty výživy. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2014. ISBN 978-80-244-4034-7.

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka DAŇKOVÁ. Zdravá výživa v mateřské škole. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.

JEDLIČKA, Richard. Psychický vývoj dítěte a výchova: jak porozumět socializačním obtížím. Praha: Grada, 2017. Psyché (Grada). ISBN 978-80-271-0096-5.

MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024753515.

MARINOV, Zlatko a Dalibor PASTUCHA. Praktická dětská obezitologie. Praha: Grada, 2012. Edice celoživotního vzdělávání ČLK. ISBN 9788024742106.

MAROTZ, Lynn. Health, Safety, and Nutrition for the Young Child. Cengage Learning, 2014. ISBN 9781285965598.

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 8024708701.

PIPOVÁ, Helena, Martin DOLEJŠ, Jaroslava SUCHÁ, Markéta KOSTKOVÁ a Anna UREŠOVÁ. Stravování a vztah k jídlu u českých adolescentů ve 21. století. Praha: Togga ve spolupráci s Univerzitou Palackého v Olomouci, 2021. ISBN 978-80-7476-217-8.

PREDOVNIK, Luka. Child Nutrition and Health. Nova Science Publishers, Incorporated, 2014. ISBN 9781622579822.

SEDLÁŘOVÁ, Petra. Základní ošetrovatelská péče v pediatrii. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 9788024716138.

STŘEDA, Leoš, Eva MARÁDOVÁ a Tomáš ZIMA. Vybrané kapitoly o zdraví. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2010. ISBN 9788072904808.

SVAČINA, Štěpán. Klinická dietologie. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024722566.

SORTE, Joanne. Nutrition, Health and Safety for Young Children: Promoting Wellness. Pearson, 2020. ISBN 9780135573624.

WHITEBREAD, David. Developmental Psychology and Early Childhood Education: A Guide for Students and Practitioners. SAGE, 2012. ISBN 9781412947121.