

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PEDAGOGIKY

NÁZEV PRÁCE

NÁVRH VZDĚLÁVACÍHO PROJEKTU MATEŘSKÉ ŠKOLY PRO PODPORU ZDRAVÉHO
STRAVOVÁNÍ A PREVENCI OBEZITY

Lenka Wolfová

Obor: Předškolní a mimoškolní pedagogika
léta studia (2008-2013)

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Soukupová

Plzeň, 2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma *Návrh vzdělávacího projektu mateřské školy pro podporu zdravého stravování a prevenci obezity* vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne: 18.6.2013

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat své vedoucí Mgr. Pavle Soukupové, za předání zkušeností a za odborné vedení při vypracování mé bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	4
1 TEORETICKÁ ČÁST	5
1.1 Projektové vyučování	6
1.1.1 Plánování projektu.....	7
1.1.2 Přednosti a úskalí projektového vyučování.....	8
1.2 Zdraví a výchova ke zdravému životnímu stylu	9
1.3 Plnohodnotná výživa dětí předškolního věku a její základní složky.....	10
1.3.1 Stručná charakteristika jednotlivých složek stravy.....	10
1.3.2 Pitný režim.....	12
1.3.3 Minerály.....	12
1.3.4 Vitamíny.....	14
1.4 Psychická a sociální specifika potravin.....	17
1.5 Potravinové alergie a metabolická onemocnění	19
2 PRAKTICKÁ ČÁST.....	21
2.1 Výběr vzorku respondentů, analýza školy.....	23
2.2 Příprava projektu, použité metody a harmonogram činností.....	24
2.3 Vyhodnocení dotazníku.....	25
2.4 Vzdělávací projekt "DNY ZDRAVÍ" v mateřské škole.....	33
2.5 Vyhodnocení aktivit a cílů projektu.....	37
2.6 Závěr praktické části práce a doporučení pro praxi.....	41
3 ZÁVĚR	42
4 RESUMÉ.....	43
5 RESUMÉ CIZOJAZYČNÉ.....	44
6 SEZNAM LITERATURY	45
7 SEZNAM GRAFŮ.....	47
8 SEZNAM OBRÁZKŮ.....	48
9 SEZNAM PŘÍLOH.....	49

Úvod:

Během mého studia a průběžných praxí ve školkách jsem si začala velmi intenzivně všimnout toho, jak vysoké procento dětí nemá osvojena pravidla zdravého stravování a často odmítá běžně známé potraviny a pokrmy. Mezi nejčastější důvody patří to, že pokrm maminka doma nevaří, nebo jej prostě neznají a odmítají ho i ochutnat. Rodiče by ale měli svým dětem předkládat stravu bohatou na všechny potřebné živiny a látky důležité pro jejich správný vývoj.

Bohužel je častým jevem, že si děti to, co chtějí, prostě vymohou a rodiče jim nakonec ustoupí, jen aby měli klid. Tento přístup se pak projevuje v chování dětí vůči stravě i ve školce. Pokud okolí dokáže dětem zajistit podmínky pro zdravý životní styl se vším, co k němu patří, přispívá tím k prevenci obezity a všem rizikům s ní spojené i v dalších letech života dětí.

Nejčastější příčinou obezity u dětí v posledních letech je především změna životního stylu a stravovacích návyků. Počítače a televize se těší velké oblibě a vedou k tomu, že děti nemají dostatek pohybu a také k většímu působení reklamy, které jsou velmi často zaměřené právě na dětskou populaci a to má na vliv na jejich špatné stravovací návyky – Vyšší spotřebu sladkých nápojů, jídel připravených v nejrůznějších rychlých občerstveních a cukrovinek.

Obezita může být samozřejmě způsobena také genetickými předpoklady, ale podle dostupných informací v literatuře a na internetových stránkách je to jen několik málo procent z celkového počtu obézních dětí. Boj s tímto problémem je však nutné zaměřit nejen na obézní jedince, ale na celou společnost. A kde jinde začít, než tam, kde se děti stravují nejčastěji, ve školkách a u rodičů.

Cíl bakalářské práce

Cílem mé práce je zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ, a navrhnout vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ. Dalším cílem práce je zmapování povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínění možných východisek k jejich zlepšení.

1 Teoretická část

1.1 PROJEKTOVÉ VYUČOVÁNÍ

Co je to projekt? „Projekt je jasně navržený úkol, který můžeme předložit žákovi tak, aby se mu zdál životně důležitý tím, že se blíží skutečné činnosti lidí v životě.“ (Kratochvílová J., 2006 podle Velínský S., 1932)

Projektové vyučování zahrnuje jak teoretické tak i praktické činnosti dětí, které směřují ke konečnému produktu. Obsahovým základem projektu je téma ze života, které přirozeně sdružuje poznatky z různých oborů. Obvykle se projekt řeší v delším časovém úseku například jako projektový den, týden nebo v průběhu celého školního roku. Toto vyučování je tedy vhodné jak pro individuální práci dětí, tak i pro práci společnou ve skupinách, přičemž nejdůležitější je pro práci **vnitřní motivace dětí**. Pokud děti správně a dostatečně namotivujeme snadno pak přijmou úkol a s nadšením budou řešit daný problém a nebude potíže s dotažením projektu až do fáze konečného produktu. Čím je tedy motivace pro děti silnější, tím je projekt z hlediska vyučování účinnější. (Tomková A., Kašová J., Dvořáková M., 2009)

Svým způsobem se projektovým vyučováním vracíme do minulosti až k myšlenkám a práci J. A. Komenského, který se snažil své vyučování co nejvíce přiblížit životu jako takovému. Projektové metody v dnešním pojetí však začaly vznikat na přelomu 19. a 20. století v USA se vznikem tzv. hnutí progresivní výchovy. Jsou tedy výsledkem kritiky „tradiční školy“, která nerespektuje potřeby dětí, omezuje jejich aktivitu, nerespektuje jejich zájmy a zkušenosti a nedostatečně reaguje na individuální předpoklady, motivy a prožitky. (Coufalová J., 2006)

Postupem času procházelo projektové vyučování nejrůznějšími úpravami, kritikami, upadalo a znovu se objevovalo mimo jiné i podle toho, jaký byl právě toho času pohled na postavení dětí ve společnosti a jak moc důrazní a průbojní byli ti, kteří se vzdělávání dětí věnovali.

1.1.1 Plánování projektu

Fáze projektu:

Základní 4 fáze projektu jsou: **ZÁMĚR – PLÁN – PROVEDENÍ - HODNOCENÍ**, efektivněji se však pracuje s jeho rozšířenějším pojetím:

➤ *Definovat podnět* – komplexní úkol, problém k řešení

➤ Je nutné ujasnit si: **a) v rovině žáků** – základní účel, smysl projektu, který nám odpovídá na otázku *PROČ* uskutečnit daný projekt a pomáhá nám určit výstup projektu.

b) v rovině učitele – analyzovat si projekt orientačně na základě svých zkušeností z hlediska rozvoje osobnosti žáka ve všech jeho rovinách a definovat si cíle v rovině kognitivní, psychomotorické, sociální a afektivní.

- *Zvolit výstup projektu* – jaká bude závěrečná podoba a závěrečný produkt projektu.
- *Zpracovat časové rozvržení projektu* – V jaké době se projekt uskuteční, jak dlouho, zda bude probíhat nepřetržitě či postupně s časovými prodlevami při jeho realizaci.
- *Promyslet prostředí projektu* – Kde se projekt uskuteční.
- *Vymezit účastníky projektu* – Kdo všechno se projektu zúčastní, ať už aktivně či pasivně.
- *Promyslet organizaci projektu* – Jakým způsobem bude projekt realizován, jaký bude jeho průběh.
- *Zajistit podmínky pro projekt* – Zajištění vhodných pomůcek, materiálu a všeho, co souvisí s úspěšnou realizací projektu.
- *Promyslet hodnocení* – Jakým způsobem bude provedeno hodnocení v rámci projektu a kdo se na něm bude podílet.

(Kratochvílová J., 2006)

1.1.2 Přednosti a úskalí projektového vyučování

Z hlediska školních osnov, které učitelé musí plnit, projektové vyučování školám často nevyhovuje. Podle vyjádření některých škol, klade projektové vyučování vysoké nároky na ředitele, učitele, žáky, jejich rodiče i bezprostřední okolí. I přesto jsou někteří učitelé, kteří vidí v projektovém vyučování smysl, ochotni se mu věnovat a do vyučování ho zapojují.

Nejčastěji formulovaná **pozitiva** projektového vyučování jsou:

- Osvobození od učebnic
- Dává možnost silné motivace k činnostem
- Možnost opravdu zažít určitou zkušenost
- Zjednodušují učení- drobná fakta se odvozují od velkých
- Děti se učí vyšším kognitivním dovednostem
- Podporuje vědomí zodpovědnosti
- Učí děti hodnocení

Negativa:

- Vyučování snadno ztrácí soustavnost a důkladnost
- Náročnost požadavků na žáky
- Časová náročnost na zpracování a přípravu
- Potřeba propracovaného návrhu na zdárný průběh projektu
- Přípravná cvičení
- Obtížné a časově náročné hodnocení projektů
- Případné zvláštní výdaje spjaté s realizací projektů

(Kratochvílová J., 2006)

Podle mého vlastního názoru je tato metoda především malým dětem v mateřských školách mnohem užitečnější a je pro ně i zajímavější než jen pasivní sezení a poslouchání učitelky, která se jim snaží něco vysvětlit a ačkoli se snaží děti do povídání zapojit, nikdy se jí to nemůže podařit s každým z dětí.

1.2 Zdraví a výchova ke zdravému životnímu stylu dětí předškolního věku

Zdraví člověka je podle Světové zdravotnické organizace (WHO) chápáno jako vyvážený stav, fyzické, duševní a sociální pohody, které je ovlivňováno mnoha činiteli, jako je způsob života, zdravotně preventivní chování, kvalita mezilidských vztahů, životního prostředí a další. Dobré zdraví je předpokladem pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost. Proto by výchova ke zdraví měla být jednou z priorit každé školy.

Cílem výchovy ke zdraví je pomoci dětem utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech třech dimenzích – tělesné, duševní i sociální. Žáci si upevňují hygienické, stravovací, pracovní a jiné zdravotně preventivní návyky, rozvíjejí dovednosti odmítat škodlivé látky, učí se předcházet úrazům a čelit vlastnímu ohrožení v každodenních i mimořádných situacích. (Machová J., Kubátová D. a kol. 2009)

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) žije nyní na světě více než miliarda dospělých lidí s nadváhou, tři sta milionů z nich je obézních. Z tohoto počtu trpí nadváhou asi dvaadvacet milionů dětí do pěti let. (Chaloupka V., 2007)

Důvodem toho, že se i naše české děti stávají obětí nadváhy a obezity, je především to, že dnes už děti nespěchají domů ze škol proto, aby mohly vyběhnout ven za kamarády, lézt po stromech, jezdit na kole a hrát hry. Dnes když by takto dítě vyběhlo, může se dost často stát, že venku žádného kamaráda nepotká. Pravděpodobněji je najdeme sedět před televizní obrazovkou nebo monitorem počítače.

Špatnou zprávou je, že až osmdesát procent obézních dětí může obezitou trpět i v dospělosti. Ta s sebou ovšem přináší rizika v podobě ortopedických onemocnění, chorob srdce, dýchacích cest a žlučníku, cukrovky, vysokého krevního tlaku a také psycho-sociálními problémy souvisejícími s vyčleněním ze společnosti vrstevníků apod.

1.3 PLNOHODNOTNÁ VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Protože prevence obezity v dětském věku je prevencí obezity v dospělosti, měl by každý rodič dbát na to, aby jeho děti dostávaly to, co jejich tělo v tomto věku a stádiu vývoje nezbytně potřebuje. A protože se stravovací návyky formují již od útlého dětství, je důležité věnovat stravování dětí velkou pozornost.

Mezi nejdůležitější zásady stravování a životního stylu předškolních dětí patří:

- Každodenní příjem tří hlavních jídel, mezi kterými zařazujeme přesnídávky, nejlépe ve formě ovoce nebo zeleniny. Ty jim dodají potřebnou dávku energie (především ovoce) i vitamínů.
- Dodržování pitného režimu- především neslazená voda, ředěné ovocné šťávy, lehce slazené čaje...
- Dostatek pohybu (nejlépe na čerstvém vzduchu)
- Dbát na kvalitu i kvantitu odpočinku

Základní složky stravy: Cukry

Tuky

Bílkoviny

Voda

Minerály

Vitamíny

1.3.1 Stručná charakteristika jednotlivých složek stravy

- denní potřeba, rizika přebytku nebo nedostatku:

Cukry (sacharidy)

Slouží pro tělo jako hlavní zdroj energie. Ovšem není-li energie ze sacharidů ihned využita nebo uložena ve formě glykogenu v játrech, ukládá se rychle ve formě tuků. Spolu s nedostatečnou fyzickou aktivitou se takto rychle zvyšuje riziko obezity a spolu s ní i s dalšími civilizačními chorobami jako je například diabetes mellitus (cukrovka), hypertenze (vysoký krevní tlak), potíže s klouby a pohybovým aparátem jako takovým... Dělí se na monosacharidy (glukóza, fruktóza, galaktóza), polysacharidy

(škrob, dextryny, glykogen, celulóza) a oligosacharidy (maltóza, sacharóza, laktóza) a disacharidy (sacharóza, laktóza, maltóza). Jejich vstřebávání však probíhá pouze ve formě monosacharidů, ostatní formy si tělo musí rozštěpit.

Potřebná denní dávka cukru je u dětí předškolního věku přibližně 15g/kg. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Tuky (lipidy)

Dělí se na rostlinné a živočišné. Jsou využívány především jako zdroj energie. Průměrný denní příjem energie u aktivních předškolních dětí je zhruba 1400-1500 kcal, z toho by tuky měly tvořit maximálně 30-35%. Výhodou rostlinných tuků je především absence cholesterolu, který je sice pro lidské tělo důležitý, ale jen v minimálním množství.

Nadměrný příjem tuků, které nejsou využity při přeměně na tepelnou energii nebo spotřebovány při fyzické aktivitě jedince, způsobuje jeho ukládání v podobě tukových rezerv zejména v podkoží. Tuk se zároveň ukládá v okolí takřka všech vnitřních orgánů, které jsou tímto způsobem lépe a účinněji chráněny proti vnějším vlivům, včetně mechanického narušení. Stejně tak ale může takovýto „tukový obal“ kolem vnitřních orgánů postupem času narušovat i jejich běžnou činnost. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Bílkoviny

Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami. Známe 24 aminokyselin – 9 esenciálních

životně důležitých, protože ty si tělo nedokáže samo vyrobit. Obsah aminokyselin je rozdílný v živočišných a rostlinných bílkovinách. Aminokyseliny se vstřebávají v tenkém střevě. Potřeba bílkovin závisí na věku dítěte, na hodnotě bílkoviny, ostatních složkách či přípravě potravy, stavu trávicího systému a výživy dítěte. Jako optimální dávka pro skupinu dětí předškolního věku se jeví hodnota 1–1,5g B/kilogram tělesné hmotnosti. Nedostatek bílkovin se projevuje se zpomalením růstu, zvýšenou náklonností k infekcím nebo sníženou hojivostí ran a otoky. Mezi nejlepší zdroje bílkovin patří mléko a mléčné výrobky a maso. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

1.3.2 Pitný režim

Děti by měly mít k pití neustálý přístup. Musíme jim ovšem doplňování tekutin často připomínat a to zvláště v době pohybových aktivit, kdy jsou ztráty nejvyšší.

Voda je nezbytně důležitá složka živých organismů, její nedostatečný příjem či naprosté vyloučení z jídelníčku může vést až ke smrti. Dětské tělo je z více než 2/3 tvořeno vodou, proto má zvláště u aktivních dětí sklon k rychlé dehydrataci. Při nedostatečném doplnění tekutin dochází k zahušťování krve a ke zvýšené námaze ledvin na očistění krve od zplodin metabolismu. Často se také projevuje zácpou. Pokud má předškolák problém s vypitím potřebného denního množství tekutin ve formě nápojů, je potřeba jeho jídelníček doplňovat o potraviny s vyšším obsahem vody jako jsou polévky, mléko a mléčné výrobky, ovoce a zelenina. Přibližnou bazální potřebu vody dětí starších jednoho roku a s hmotností nad 10kg lze vypočítat tímto způsobem:

Prvních 10 kg váhy: 100 ml/kg/den

Druhých 10 kg váhy: 50 ml/kg/den

Dalších kg váhy: 20 ml/kg/den

Při zvýšení teploty nad 37°C připočítáme 12% bazální potřeby na každý 1°C.

(Kejvalová L., 2005)

1.3.3 Minerály

Minerály jsou základní součástí tělních tekutin. Organismus z nich nezískává energii, ale jsou zásadní ve fyziologických pochodech v buňkách a k udržení dynamické rovnováhy v mezibuněčném prostředí. Jejich úloha je také v procesu udržování osmotického tlaku a acidobazické rovnováhy a působí v těle jako antioxidanty. Největší zastoupení v přijímané potravě má vápník, fosfor, draslík, hořčík, sodík a železo. Mezi stopové prvky, které působí jako faktory enzymových reakcí, patří zinek, měď, fluor, selen, mangan, jod a kobalt.

Nezbytné minerály:

Vápník

Je důležitým faktorem při růstu a vývinu kostí a chrupu. Významnou roli hraje také u správné funkce buněk, svalových stahů, přenosu nervových impulsů z nervových zakončení na svalová vlákna a pro správnou krevní srážlivost. Kontrolovat hladinu kalcia v krvi pomáhá vitamín D a některé hormony tím, že regulují množství vápníku vstřebávaného z potravy a množství vápníku, které je z těla odstraňované ledvinami. Denní potřeba kalcia je přibližně 450mg, vyšší je v kojeneckém a pubertálním věku. Nejvíce vápníku je v mléčných výrobcích, semenech, vejcích a rybách, které se ale musí jíst i s kostmi. Velké množství kalcia je také v některých druzích zeleniny – především v zelené listové zelenině. Nedostatečný obsah kalcia v krvi také může způsobit řidnutí kostí, u dětí takové řidnutí kostí vede ke křivici, u dospělých k osteomalacii (nedostatečná mineralizace kostí projevující se kostními deformitami). (Kellow J., 2008)

Měď

Podporuje růst a spolu s dalšími minerálními látkami chrání tělo a ovlivňuje metabolismus železa, tuků a využití cukrů. Denní potřeba u dětí je 0,6mg. Obsahují ji vnitřnosti, kakao, ořechy a houby. (Kellow J., 2008)

Hořčík

Má vliv na správnou činnost svalů a nervů, stavbu kostí a dobrý stav oběhového systému a trávení. Denně ho děti potřebují 120mg. Obsahují ho celozrnné obiloviny, luštěniny, listová zelenina, ovoce, semena a brambory. (Kellow J., 2008)

Mangan

Je důležitý při tvorbě kostí a také zasahuje do přeměny cukrů, cholesterolu, hormonů štítné žlázy i pohlavních orgánů. Získat ho můžeme z ořechů, mandlí, obilnin, listové zeleniny, kaka a čaje. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Zinek

Antioxidant důležitý pro růst a vývoj organismu, ovlivňuje metabolismus cukru, bílkovin a vitamínů. Největší obsah zinku najdeme v mase, vejcích, sýrech a ovesných vločkách. Malé a předškolní děti by ho měly denně přijímat asi 6,5 mg. (Kellow J., 2008)

Železo

Je důležité pro tvorbu červeného krevního barviva. Denní potřeba u předškoláka je 6,1mg. Nejvyšší obsah železa má červené maso, vnitřnosti, obiloviny, luštěniny, listová zelenina, meruňky, švestky, ořechy a mandle. (Kellow J., 2008)

Sodík a draslík

Jsou důležité pro regulaci krevního tlaku- aby byl tlak krve správně regulován, musejí být sodík a draslík v rovnováze. Sodík obsahuje květák, mrkev, špenát, hlávkový salát, vejce a sůl (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009). Draslík reguluje rovnováhu vody a tekutin v těle, zodpovídá za přenos nervových impulsů a svalových kontrakcí. 1100mg je denní dávka potřebná pro malé děti (Kellow J., 2008). Obsahují ho sušené ovoce, fíky, banány, pomeranče, avokádo, brambory, ryby, semena a červené fazole.

Jód

Důležitý pro raný vývoj orgánů a to zejména mozku. Je nezbytný pro činnost štítné žlázy. U nás se o jod obohacuje kuchyňská sůl, vyskytuje se především v mořských rybách, mléku, vejcích, ovoci a zelenině. Doporučená denní dávka u dětí je 100mg. (Kellow J., 2008)

1.3.4 Vitamíny

Vitamíny se dělí podle rozpustnosti na rozpustné v tucích a ve vodě. Podílí se však na metabolických reakcích jako reaktant. Velmi důležitý pro celkový stav organismu je pravidelný a přiměřený příjem vitamínů. Jejich nedostatek nebo přebytek se projevuje nerůznějšími poruchami:

Hypervitaminosa je způsobena nadměrným příjmem vitamínů zvláště těch, které se ukládají v játrech. Pro určitá časová období jsou určeny doporučené denní dávky jednotlivých vitamínů.

Hypovitaminóza je částečný nedostatek vitamínů, není kritický a projevy většinou nejsou patrné.

Avitaminosa je naprostý nedostatek určitého vitamínu. To nemusí být jenom kvůli jeho nepřítomnosti ve stravě, ale i poruchami trávení a žláz s vnitřní sekrecí, poškozením střevní mikroflóry nebo nezareagováním na jeho zvýšenou spotřebu.

Nedostatek vitamínů se u dětí předškolního věku může projevit nechutenstvím, sníženou využitelností minerálů přijímaných ve stravě (např. železa) a v jejím důsledku také vznikem mnoha chorob (např. anémie - chudokrevnosti).

(Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Nezbytné vitamíny:

Vit. A

Působí jako antioxidant, má vliv zejména na správnou funkci oční sítnice, kvalitu pokožky a sliznic. Posiluje imunitu a je potřebný pro růst a regeneraci tkání, tvorbu kostí, zubů a růst vlasů. Napomáhá při ochraně výstelky dýchacího, trávicího a urogenitálního traktu před infekcemi. Je rozpustný v tucích. Dětské tělo v předškolním věku potřebuje asi 500 μ g (mikrogramů) V důsledku nedostatečného příjmu tohoto vitamínu A dochází především u dětí předškolního věku ke zpomalení tělesného vývoje a také růstu. Vyskytuje se především v mléce, zelenině, žlutcích a v játrech.

Vit. B1

Je důležitý pro aktivitu různých enzymů, které napomáhají využití sacharidů a v důsledku toho i činnosti svalů, srdce a nervů. Vstřebává se rozpuštěný ve vodě stejně jako ostatní vitamíny skupiny B. Doporučená denní dávka dětem od čtyř do osmi let je 0,7mg. Dobrým zdrojem jsou hlavně obiloviny, semena a klíčky, luštěniny, maso, vnitřnosti a také mléčné výrobky.

Vit. B2

Je životně důležitý pro činnost mnoha enzymů, které se podílejí na štěpení a využití sacharidů, tuků i bílkovin, na vytváření energie uvnitř buněk, urychluje hojení tkání po zraněních, včetně operací, snižuje riziko vzniku nádorů, omezuje stárnutí, omezuje riziko anémie. Také pomáhá udržovat dobrý stav pokožky, očí, srdce a dalších orgánů a je důležitý pro tvorbu červených krvinek. Chlapci a dívky mezi čtyřmi a sedmi roky by měli dostávat každý den 0,8mg ve stravě. Velmi vysokým obsahem vitamínu B2 disponují játra a mléko, nižším pak vejce, nemleté obiloviny a pивní kvasnice.

Vit. C

Podporuje tvorbu kolagenu a elastinu jako pružných a pojivých součástí tkání (chrupavky, šlachy, kůže), zvyšuje imunitu, podporuje odolnost proti stresu psychickému i fyzickému, chrání proti působení chemikálií ve stravě, vzduchu a vodě, včetně kouření, zvyšuje psychickou výkonnost, snižuje cholesterol, podporuje schopnost učení, podporuje vstřebávání železa, a tím projektivně brání rozvoji anémie (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009). Doporučená dávka pro děti je minimálně 30mg (Kellow J., 2008). Přírodním zdrojem vitamínu C je především ovoce a zelenina, rybíz černý i červený, lesní ovoce (např. borůvky, maliny, ostružiny, brusinky a lesní jahody), dále také paprika, zelí, šípek či brambory. Z citrusových plodů jsou to především pomeranče, citróny, mandarinky, kiwi, granátová jablka, avokádo a ananas.

Vit. D

Podporuje imunitní systém dětí, ale jeho hlavní funkcí v organismu je podíl na metabolismu vápníku. Napomáhá také snižovat krvácivost. Jeho nedostatek se v dřívějších dobách projevoval onemocněním zvaným křivice. Při nedostatku zmíněného vitamínu jsou děti náchylnější ke svalovým křečím a slabostem. Zároveň se u nich častěji také objevují i zubní kazy. Nedostatku vit. D v potravě lze předcházet pravidelnou konzumací ryb a mořských plodů. Také rybí tuk obsahuje značné množství vit. D. Minimální doporučená dávka je 2 μ g (mikrogramy) pro chlapce i dívky ve věku čtyř až sedmi roků. Najdeme ho nejenom v již uvedeném rybím tuku, ale také v tuku mléčném a ve všech druzích sýra, v játrech živočichů nebo ve vaječném žloutku. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Vit. E

Vitamín E je pro organismus velmi důležitý pro správnou buněčnou stavbu, pro zachování aktivit některých enzymů a pro tvorbu červených krvinek (erytrocytů). Také chrání plíce a ostatní tkáně před působením škodlivin z ovzduší, napomáhá zabraňování destrukce erytrocytů jedovatými látkami z krve. Pravděpodobně také zpomaluje proces stárnutí buněk. Denní dávka pro děti je cca 8mg. Nejvhodnějšími zdroji vitamínu E jsou rostlinné oleje, maso, ořechy, zelená listová zelenina, obilniny a vaječný žloutek. (Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

1.4 PSYCHICKÁ A SOCIÁLNÍ SPECIFIKA POTRAVIN

Děti a nové potraviny

Každé dítě by se mělo postupně naučit přijímat pestrou stravu, která jim dodá vše potřebné pro jeho vývoj. Proto je důležité nabízet mu nové pokrmy a potraviny, a pokud je poprvé dítě odmítne, je dobré mu ho za nějaký čas nabídnout znovu, třeba jen jinak upravené. Když bude mít možnost ochutnat pokrm vícekrát, je větší šance, že mu zachutná, nebo si na něj zvykne. Pokud se ale ani po několikátém pokusu přístup k danému pokrmu nezmění, nemělo by do něj být dítě nuceno, tím spíš zesílí jeho odpor.

Být příkladem

Nejčastější forma hry a tím i největší část dětství je napodobování. Napodobují i rodiče, sourozence a učitele, kteří jim často dávají špatný příklad ve stravování i stolování. V rodině by měly děti vidět správný vzor toho, jak má vypadat stolování a jaká jsou kolem něho pravidla. Jako rodiče a všichni, kteří se podílejí na výchově, by měli dbát na to, aby si děti zvykly mýt před jídlem ruce, od jídla nevstávat a pokud možno svou porci dojíst- za předpokladu, že dbáme na to, aby si děti samy řekly, kolik jídla chtějí na talíř nandat.

Malí pomocníci

Při přípravě téměř jakéhokoliv denního pokrmu můžou děti pomáhat. Pokud zrovna není dost času nechat je oloupat zeleninu, nastrohat jablka, nebo na podobné práce, určitě můžou alespoň pomoci připravit na stůl talíře a příbory. Stejně tak si děti můžou s naší asistencí nalít polévku nebo pití. Pokud dáme dětem možnost podílet se na práci s jídlem, dáme jim tím i příležitost vytvořit si mnohem lepší vztah k jídlu jako takovému.

Servírování s fantazií

Neříká se nadarmo, že člověk jí i očima. U dětí to platí dvojnásob. Když narazíme na jídlo, které víme, že nepatří do nejoblíbenějších, měli bychom se zaměřit na způsob servírování. Vždy by pokrm měl vypadat zábavně a lákavě. Většinu jídel můžeme doladit nakrájenou barevnou zeleninou poskládanou třeba okolo talířku, nebo jako zajímavou oblohu či pestrý salát. Co se zeleniny týče, netěší se právě přílišné oblíbenosti u dětí, ale když je zaměstnáme a společně vyrobíme salát, necháme je do něj strouhat mrkev, nebo smíchat ty druhy, které si samy vyberou, jistě ho ochutnají nebo i sní.

1.5 POTRAVINOVÉ ALERGIE A METABOLICKÁ ONEMOCNĚNÍ

Co je alergie?

Alergie by se dala definovat jako přecitlivělost organismu na určitou látku. Je to v podstatě porucha řízení imunitního systému vedoucí k nadměrným reakcím (při styku organismu s touto látkou) často spojené s vyplavením některých látek (histaminu či serotoninu), které vyvolávají fyzické poškození jako je otok, kožní vyrážka, zúžení průdušek a jiné. (Kejvalová J., 2005, Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

Potravinová alergie

Imunologická reakce na potravinu. Objeví se nejčastěji do 6. Roku dítěte, ale také později, třeba až v dospělosti. Zásadní pro vznik potravinové alergie je správné fungování imunitního systému na střevní sliznici. Všechny látky, které se dostanou do trávicího traktu, jsou podrobeny jakési lustraci. Látky, které jsou vyhodnoceny jako škodlivé, jsou zneškodněny, látky, které jsou vhodné a potřebné, jsou správně využity. Někdy ale dochází k nesprávnému nastavení imunitní odpovědi na sliznicích trávicího traktu a nepřiměřené imunitní reakci na určitou běžně se vyskytující bílkovinu - například bílkoviny obsažené v kravském mléce, vaječném bílku, v obilovinách, rybách atd. A proč? Svou roli hrají genetické vlivy (pokud někdo v rodině má astma, ekzém, pylovou alergii), vlivy prostředí - znečištění, stres, málo pohybu, špatné stravovací návyky, špatné složení střevní mikroflóry.

Projevy potravinových alergií:

- Projevy v oblasti trávicího traktu: zvýšené ublinkávání, pomalý váhový přírůstek, nechutenství, nadýmání, bolesti břicha, kojenecké koliky, nitky krve na stolici kojenců, průjmy s hlenem i krví, chudokrevnost – málo vstřebaného železa
- Kožní projevy: kopřivka, otoky, ekzém
- Reakce dýchacího systému: chronická rýma, chronický zánět středouší, kašel, časté záněty průdušek s dušností, bronchiální astma

- Vzácně může nastat anafylaktická reakce, která znamená bezprostřední ohrožení života a vyžaduje rychlou lékařskou pomoc.

Léčba: jedinou 100% pomocí od příznaků je naprosté vyloučení nevhodných potravin z jídelníčku.

(<http://www.ordinace.cz/clanek/potravinove-alergie/>)

Diabetes mellitus (CUKROVKA)

Cukrovka je chronická porucha metabolismu sacharidů, způsobená buď nedostatkem inzulínu (hormon tvořený v Langerhansových ostrůvcích slinivky břišní, který usnadňuje přeměnu glukózy v tuk a snižuje tvorbu cukrů z bílkovin) v těle, nebo jeho nedostatečnou účinností. Inzulín má za úkol udržovat respektive snižovat na optimální hladinu cukru v krvi (glykemie). Ta je u zdravého jedince v rozmezí 3,3-5,5 mmol/l krve.

U jedince postiženého touto metabolickou chorobou je koncentrace glukózy v krvi vyšší (hyperglykémie) a inzulín se tedy musí do těla dodávat buď injekčně (cukrovka I. typu) nebo ve formě antidiabetických léků- tablet (cukrovka II. typu).

Lidé a především děti s tímto onemocněním musí dodržovat správný přísun cukrů v potravě a poté je podle množství přijatých sacharidů, aplikován i inzulín. Pokud ovšem takový člověk nedodrží pravidelný přísun sacharidů a aplikuje si pravidelnou dávku inzulínu, může tak dojít k vážné komplikaci cukrovky a to je nedostatek cukru v krvi a přebytek inzulínu (hypoglykemie). Pro tento případ by každý diabetik měl u sebe mít vždy něco sladkého (kostku cukru, bonbón, sladké pitíčko...) a doklad o tom, že se s cukrovkou léčí, aby v případě, kdy na sobě začne pozorovat tělesnou slabost, hlad, únavu, nadměrné pocení nebo neschopnost se soustředit atd. si mohl on sám nebo někdo v jeho přítomnosti, hladinu cukru rychle doplnit. Tento stav můžou skončit až kómatem.

(Machová J., Kubátová D. a kol., 2009)

2 Praktická část

Cíl praktické části práce

Cílem praktické části práce je zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ a zmapovat povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínění možných východisek k jejich zlepšení a navrhnout, zrealizovat a evaluovat vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ.

Cílem vzdělávacího projektu je přivést i děti předškolního věku a jejich nejbližší okolí k uvědomění si hodnoty svého zdraví a zdůraznit příznivý vliv zdravého životního stylu a stravování jako jeho základu. Mými teoriemi je, že pokud je dítě k tomuto stylu vedeno už od útlého věku, nebude mít s jeho přijetím a osvojením takové problémy, jako lidé, kteří jsou k němu například ze zdravotních důvodů přivedeni až v dospělosti a svých stravovacích zlovyků se pak těžko vzdávají. Nemluvě o procentuálním nárůstu obézních dětí v naší populaci.

Moje snahy tedy vedou k tomu, aby si děti zábavným způsobem našly ke zdravému životnímu stylu a výživě svou vlastní cestu, která jim bude vyhovovat a měly pak tendence je vyžadovat i doma, což může příznivě působit i na jeho rodinu.

Pro orientaci ve stravování dětí v domácím prostředí jsem použila metodu dotazníku, který mi pomohl zjistit, jakým potravinám dávají rodiče pro své děti přednost, jestli jsou doma vedeny ke zdravému stravování a zda je jim umožněn nejen spontánní pohyb, ale také pohyb organizovaný, v kolektivu dalších dětí.

Celkem jsem ve školce, ve které jsem prováděla jak výzkum, tak i projektovou část práce, rozdala 40 dotazníků, ze kterých se mi vyplněných vrátilo jen 14. Z důvodu tak vysoké neúčasti rodičů jsem se rozhodla zařadit místo metody diskusního kroužku s rodiči, projektový „DEN ZDRAVÍ“ s dětmi ve školce, kde jsem měla za cíl přesvědčit se o vědomostech o zdraví jako takovém a také o tom, jak a čím ho můžeme podporovat.

2.1 VÝBĚR VZORKU RESPONDENTŮ, ANALÝZA ŠKOLY

Respondenty dotazníkového šetření byli vybráni rodiče dětí MŠ při 7. ZŠ v Plzni. Respondenty pozorování při realizaci projektu byly děti smíšené třídy MŠ při 7. ZŠ v Plzni.

Mateřská škola při 7. základní škole v Plzni, se kterou jsem na návrhu projektu spolupracovala, nemá určené žádné zaměření a řadí se mezi běžné MŠ. Proto podobné projekty mohou ocenit především učitelé a rodiče dětí, které taková zařízení navštěvují. V této škole jsem byla na třítydenní praxi a sama jsem tak mohla dobře poznat její prostředí.

Kladné stránky:

- příjemné prostředí interiéru školy (výzdoba výtvarnými pracemi dětí i učitelek, piana ve třídách...)
- vlastní povlečení, plyšová hračka a hrnečky dětí
- oddělený prostor pro hraní (koberec), odpočinek a stravování (linoleum)
- každodenní svačinky ve formě ovoce/zeleniny- k dispozici celé odpoledne
- Stanovení služby na přípravu prostírání a příborů
- úměrné porce jídla
- učitelky dbají na pitný režim dětí a připomínají ho dětem
- každodenní pobyt venku (při nepříznivém počasí tělocvičná chvilka ve třídě)
- pěkné vybavení venkovního hřiště

Záporné stránky:

- nedostatek samostatných činností spojených se stravováním (nalévání nápoje, polévky, servírování svačin...)
- děti dostávají každý den ovoce nebo zeleninu, ale nemají na výběr z více druhů, vždy dostanou pouze jednu variantu
- paní učitelka neobědvá s dětmi, ale až v době jejich odpočinku (nepůsobí příkladně)
- děti nemají možnost volby nápoje, mají k dispozici pouze jeden- vždy slazený nápoj (některé děti si raději dají vodu, i když jich není mnoho)
- děti nemají možnost jiné varianty odpočinku než na lůžku

2.2 PŘÍPRAVA PROJEKTU, POUŽITÉ METODY A HARMONOGRAM ČINNOSTÍ

Cíle projektu:

- 1) Zjistit jaká je úroveň stravování u dětí v běžné MŠ
- 2) Zjistit čím nebo kým jsou děti v tomto ohledu nejvíce ovlivňovány (rodina, škola, média...)
- 3) Navrhnout možnosti jakými můžeme kvalitu stravování u dětí zlepšit

Použité metody:

- a) Analýza literatury
- b) Dotazníkové šetření- sestavení a zpracování dat dotazníku pro rodiče – stanovení častých stravovacích návyků u dětí (vzor dotazníku v příloze č. 1)
- c) Projektový den s dětmi v MŠ – realizace a reflexe navrženého projektu s hlubším zaměřením na téma

Časový harmonogram projektu:

1. etapa- příprava jednotlivých metod- listopad 2012-leden 2013
2. etapa- získávání informací jednotlivými metodami- leden 2013 - březen 2013
3. etapa- zpracování a hodnocení získaných dat- únor 2013 - duben 2013.

2.3 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKU

Dotazník je tvořen 10 otevřenými i uzavřenými otázkami. Jejich vyhodnocení a grafické zpracování výsledků přinášíme níže. Dotazníků jsem do školky dala 40, z toho se mi vrátilo jen 14 vyplněných.

1. **Otázka – Myslíte si, že je váha Vašeho dítěte přiměřená věku a výšce?**

Všech 14 ze 14 dotázaných rodičů zvolilo odpověď ANO.

Podle BMI (index tělesné hmotnosti, poměr hmotnosti k výšce v závislosti na věku a pohlaví) je ideální výsledek u dětí ve věku od 2 do 8 let 15-17. Hlavička dotazníku obsahuje informace o pohlaví, věku, váze a výšce dítěte, podle kterých jsem BMI vypočítala. U 10 dětí výsledek v ideálním rozmezí je, ale u dvou je výsledek nižší a dalších dvou naopak vyšší. V případě nižších výsledků se jedná konkrétně o hodnoty 13,43 a dokonce 12,74. V obou případech jde o dívky. U dětí s vyššími výsledky jsou to hodnoty 18,26 a 18,40.

2. **Otázka se týká způsobů, jakými děti přijímají nevyšší množství důležitých vitamínů, minerálů a všech důležitých složek potravy.**

Čerstvé ovoce a zeleninu volí 7 ze 14 rodičů.

Pouze tabletové nebo želatinové doplňky z lékárny jsou podávány v 1 ze 14 případů.

Kombinaci obou variant zvolilo 6 ze 14 dotázaných.

3. **Otázka – Kolik jídel za den Vaše dítě přijímá?**

V této otázce je rozmezí z odpovědí 5-7 jídel za den.

4. **Otázka - Snídá Vaše dítě pravidelně (každý den)?**

Tady byly všechny odpovědi stejné a všichni dotázaní rodiče podávají dětem každé ráno snídani.

5. Otázka - Co snídá?

V 6 ze 14 odpovědí jsou nejčastější snídaní cereálie s mlékem nebo pečivo se sýrem či uzeninou.

V 5 případech je to jogurt a jiné mléčné výrobky nebo sladké (domácí) pečivo

A ve 3 ze 14 odpovědí děti dostávají každý den jednu ze všech tří variant.

6. Otázka – Myslíte si, že se Vašemu dítěti dostává vyvážené stravy?

Zde byly také všechny odpovědi kladné, a tedy všech 14 dotázaných rodičů volí možnost ANO.

7. Otázka – Vylučuje Vaše dítě z jídelníčku nějaké potraviny?

ANO zvolilo 11 ze 14 rodičů, z toho 4 jsou podmíněné nemocí nebo alergií na některé složky těchto potravin. NE vybrali jen zbylí 3.

Nemoci a alergie:

Jedno z dětí je diabetik, další má alergii na tropické ovoce, třetí je alergické na ryby a ořechy a poslední na luštěniny.

Z jakého důvodu potraviny vylučuje?

6 z 11 dětí nechce určité potraviny jíst, protože jim nechutnají. V jednom z dotazníků rodiče uvádějí, že „některé potraviny vylučují své ratolesti z důvodu jejich neblahého vlivu na jeho zdravý vývoj“.

Jaké potraviny jsou nejčastěji dětmi vylučovány?

Luštěniny, Maso, houby, sýry a syrová zelenina.

8. Otázka – Jak často dostává Vaše dítě pamlsky?

Denně napsali 4 rodiče, 1x týdně 2, 2x-3x týdně 6, občas 1 a jeden z rodičů dokonce uvedl, že dítěti pamlsky nedávají vůbec- ovšem v tabulce přijímaných potravin ten stejný z rodičů uvedl, že pamlsky jejich dítě dostává zřídka.

5 ze 14 rodičů nakonec v tabulce uvedlo jinou variantu, než napsalo do této otázky.

9. Otázka – Má Vaše dítě dostatek spontánního pohybu?

Všech 14 dotázaných rodičů zvolilo variantu ANO.

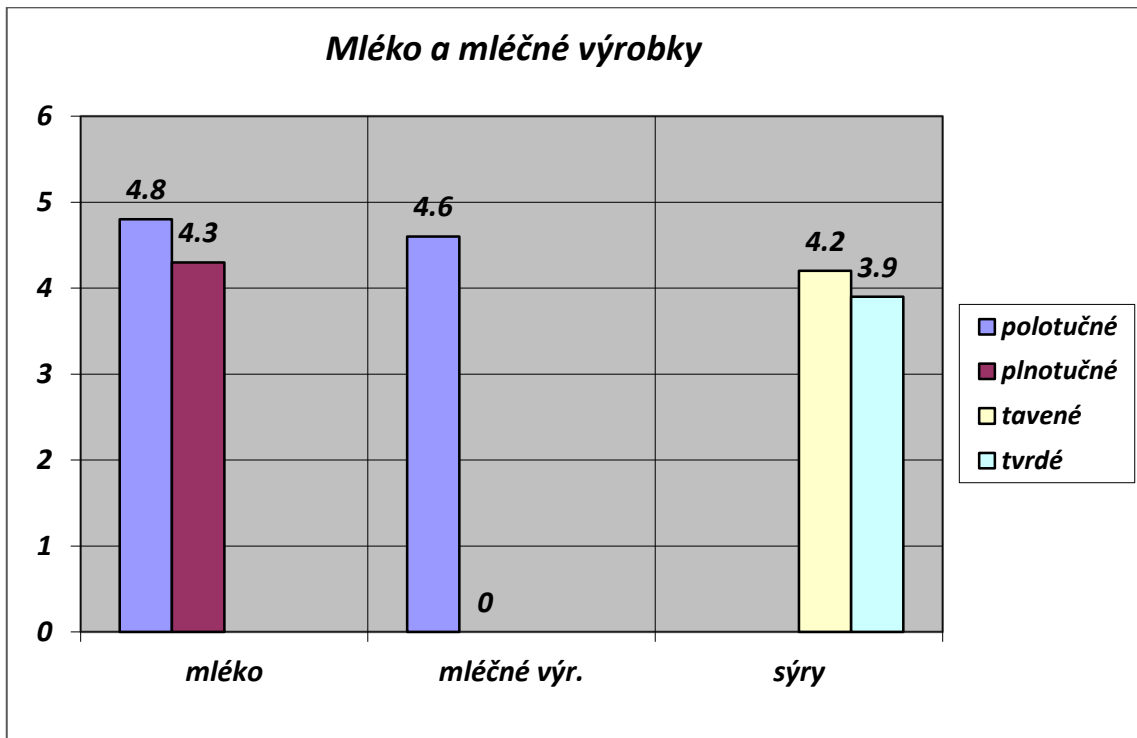
10. Otázka – Navštěvuje Vaše dítě pravidelně nějaký pohybový kroužek?

Podle dotazníků 9 ze 14 dětí dochází do pohybového kroužku, což mne mile překvapilo.

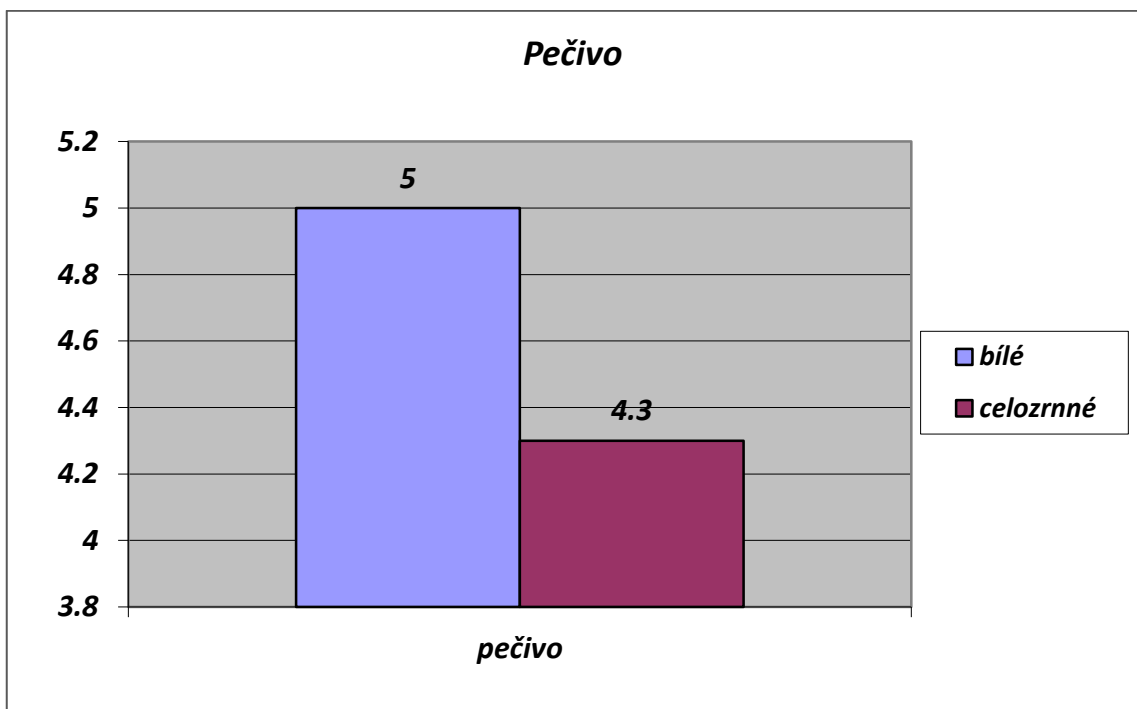
Tabulka přijímaných potravin

Dotazník obsahoval tabulku, ve které byly uvedeny různé druhy potravin a rodiče uváděli jak často a který typ (např. polotučné X plnotučné apod.) jejich děti konzumují, přičemž **DENNĚ = 5** bodů, **1-3x TÝDNĚ = 4** body, **1-3x MĚSÍČNĚ = 3** body, **ZŘÍDKA = 2** body a **NIKDY = 1** bod. Tyto hodnoty jsou zprůměrovány do výsledné hodnoty v grafech.

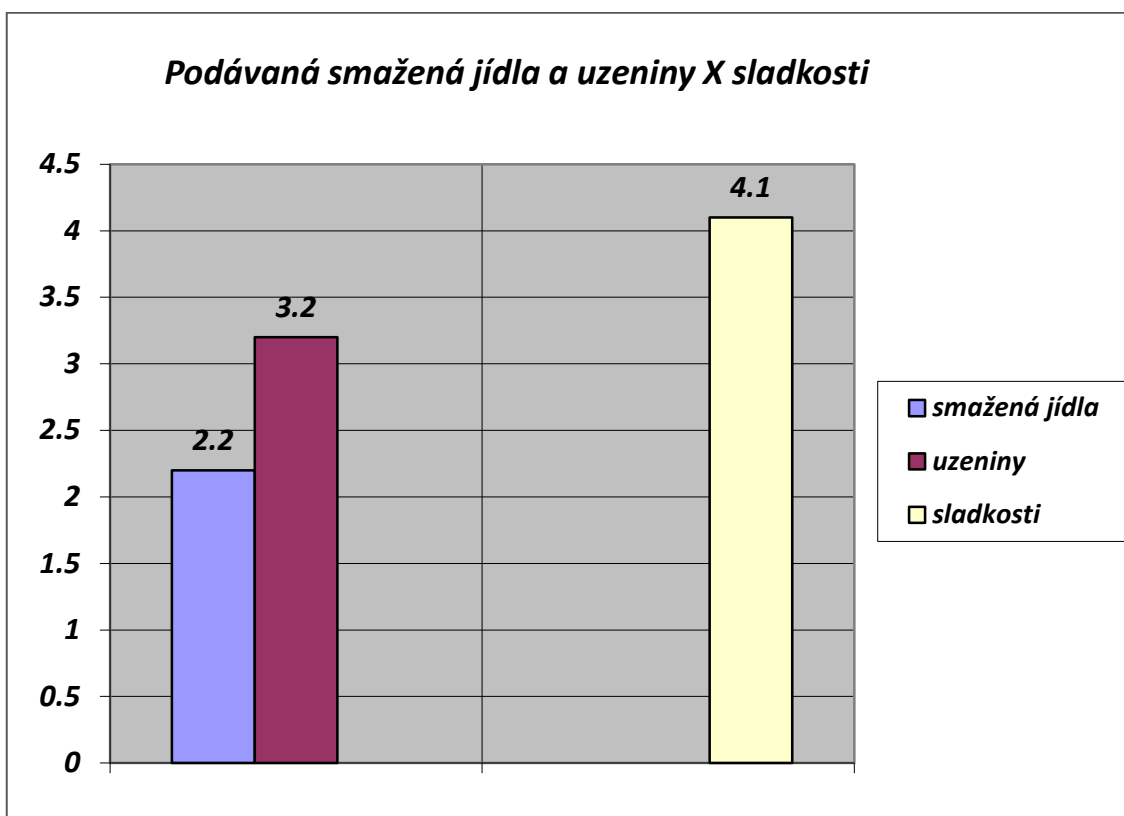
Přehled přijímaných potravin v grafech:



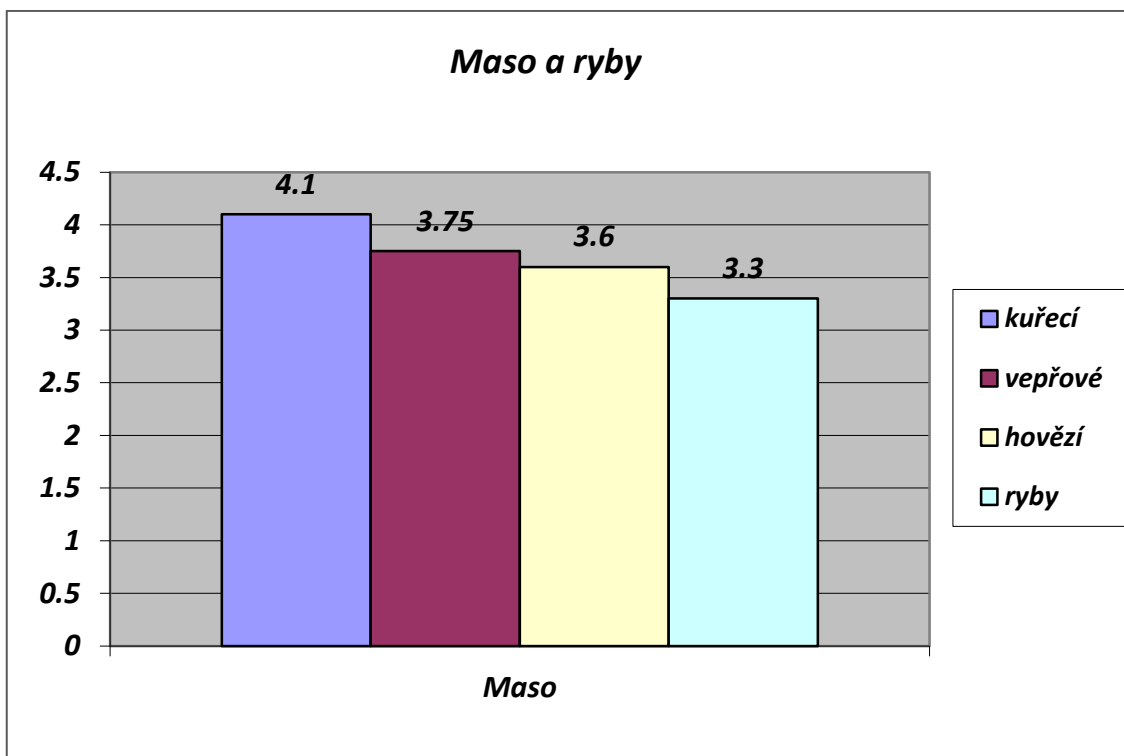
Graf č. 1: Mléko, mléčné výrobky a sýry



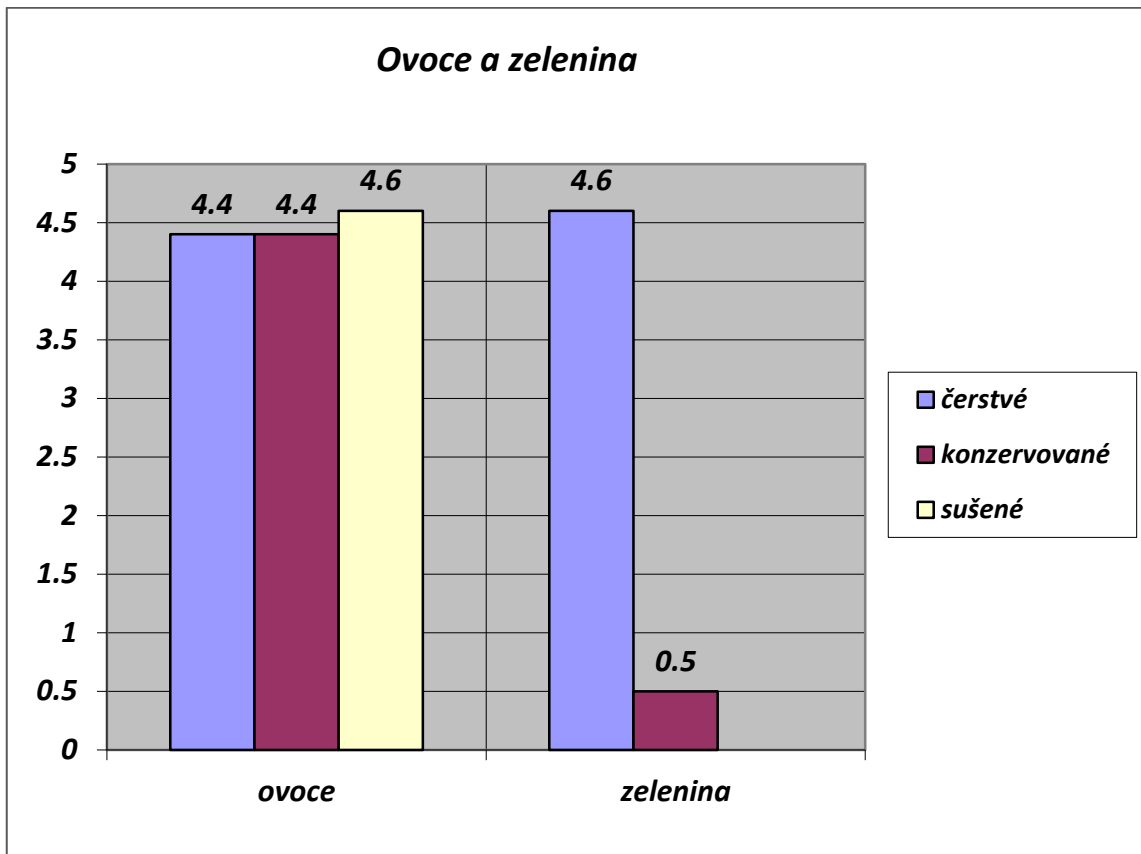
Graf č. 2: Příjem bílého X celozrnného pečiva



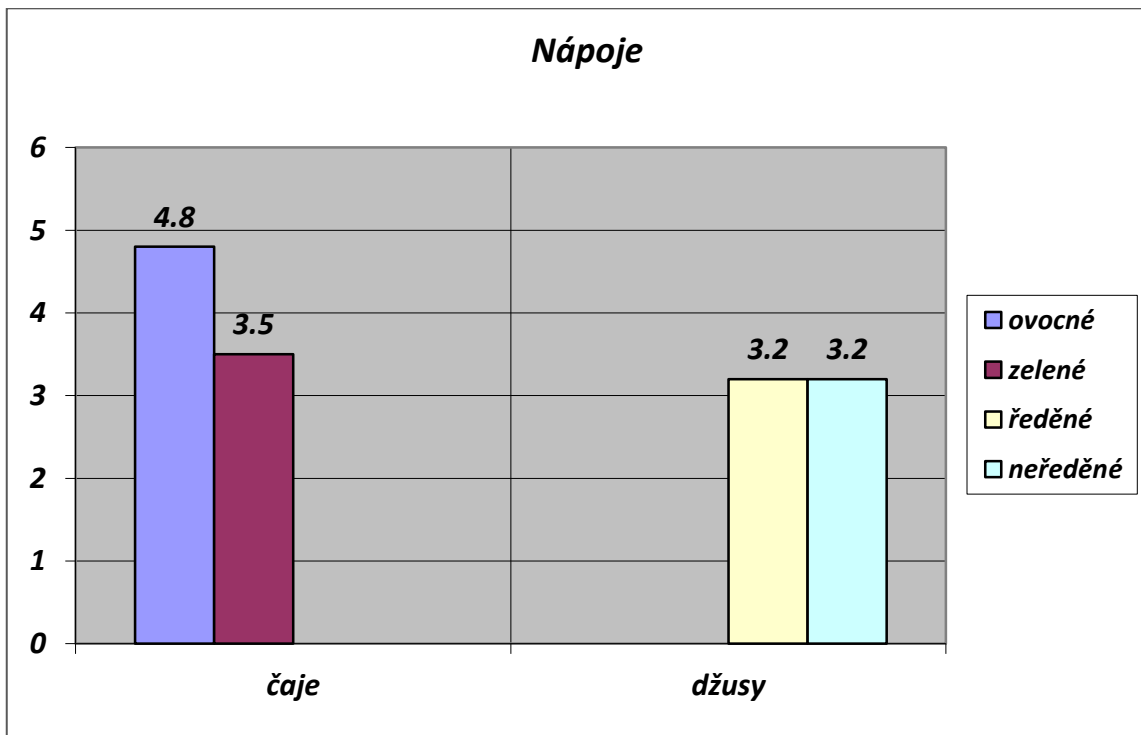
Graf č. 3: Smažená jídla, uzeniny a sladkosti



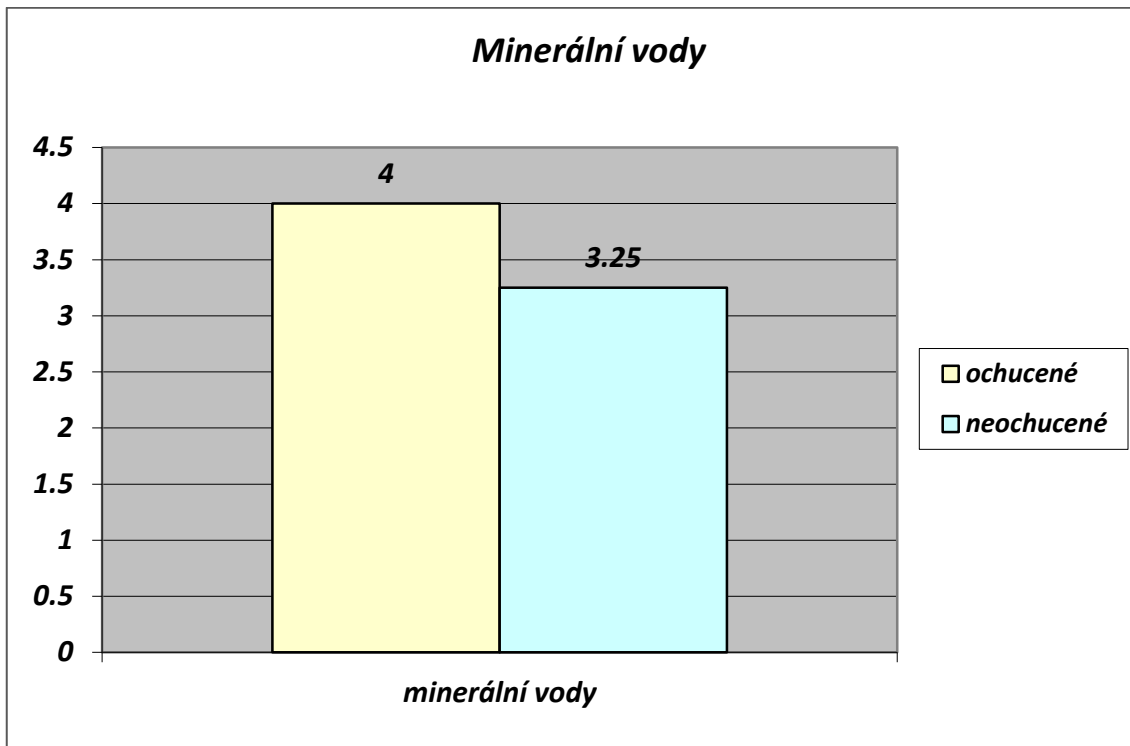
Graf č. 4: Podávání a příjem jednotlivých druhů masa a ryb



Graf č. 5: Příjem různými způsoby zpracovaného ovoce a zeleniny



Graf č. 6: Nejvíce podávané čaje a džusy



Graf č. 7: Minerální vody

Souhrnné vyhodnocení a interpretace dat z dotazníkového šetření:

Z uvedených výsledků lze vyčíst, že se většina rodičů snaží svým dětem dát co možná nejlepší stravu, často si ale neuvědomují, že například plnotučné mléko je pro vývoj dítěte v mnohém přínosnější než polotučné, nebo že kupované kuřecí maso ze supermarketů může obsahovat plno antibiotických kultur a hormonů z krmení urychlující růst kuřat, nebo že čerstvé ovoce a zelenina podávaná každý den, dodá dětem dostatek vitamínů a nemuseli by pod vlivem reklamy utrácet peníze za doplňky v lékárnách, což se i dětem dá srozumitelně vysvětlit.

Jistě bych chtěla rodiče pochválit za to, že se v mnoha případech vyhýbají přesoleným uzeninám a smaženým jídlům a dochází se svými dětmi do pohybových kroužků.

Doporučení pro praxi: Pro děti je vždy přínosnější, když se mohou podílet na výrobě nejrůznějších pokrmů a stejně tak by si mohly s pomocí rodičů vyrábět místo zbytečně moc slazeného sušeného ovoce vlastní sušená jablíčka nebo banány a také třeba vlastní nanuky z ovocných šťáv.

2.4 VZDĚLÁVACÍ PROJEKT „DNY ZDRAVÍ“ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Charakteristika projektu: Projektem se snažím reagovat na stále častější případy špatných stravovacích návyků u dětí předškolního věku a tím i stoupající počet obézních dětí. Měl by dětem pomoci uvědomit si, co je v ohledu na stravování dobré a co není a osvojit si základy zdravého životního stylu.

Děti dostaly za úkol na druhý den projektu, přinést jeden druh ovoce nebo zeleniny, kterou mají rády. (Polovině třídy bude přidělena zelenina a polovině ovoce, aby bylo přiměřeně stejně od každého)

Věk dětí: 3-5 let

Časový rozvrh: 2 dny

Cíl: Nenásilnou a zábavnou cestou vést děti ke zdravému stylu stravování jako základu péče o své zdraví. Děti dokáží určit a popsat jednotlivé druhy ovoce a zeleniny a vysvětlí, čím pomáhají našemu zdraví.

Klíčové kompetence: Předškolní vzdělávání -> kompetence k učení -> soustředěně pozoruje, zkoumá, objevuje, všímá si souvislostí, experimentuje a užívá při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů.

Předškolní vzdělávání -> činnostní a občanské kompetence -> má základní dětskou představu o tom, co je v souladu se základními lidskými hodnotami a normami, i co je s nimi v rozporu, a snaží se podle toho chovat.

Předškolní vzdělávání -> komunikativní kompetence -> ovládá řeč, hovoří ve vhodně formulovaných větách, samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, rozumí slyšenému, slovně reaguje a vede smysluplný dialog.

Očekávané výstupy: Mít povědomí o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

Zvládnout sebeobsluhu, uplatňovat základní kulturně hygienické a zdravotně preventivní návyky (starat se o osobní hygienu, přijímat

potravu a tekutiny, umět stolovat, postarat se o své osobní věci, oblékat se, svlékat, obouvat apod.)

Dílčí vzdělávací cíle: Vytváření zdravých životních návyků

Osvojení si věku přiměřených praktických dovedností

Nenásilnou a zábavnou cestou vést děti ke zdravému stylu stravování jako základu péče o své zdraví.

První den

- 1) Seznámení s tématem- dopolední chvilka povídání- Pojmenování druhů ovoce a zeleniny. Co je zdravé. Určování a rozdělení „zdravých a nezdravých“ potravin podle předložených kartiček (jednotlivě do zelené a červené obruče rozdělí potraviny podle toho, zda si myslí, jestli jsou nebo nejsou zdravé a do zvláštní malé nádobky i ty, které nejsou úplně zdravé, ale občas si je můžeme dát aniž bychom tím své zdraví ohrozili)

CÍL- seznámení dětí s pojmem ZDRAVÍ a zdravá potravina, názvy potravin a optimálním množstvím potravin přijímaných během dne, rozvoj předmatematických dovedností – třídění, počty

POMŮCKY – barevné obruče, kartičky s obrázky dostupných potravin

- 2) Motivační písnička Šel zahradník do zahrady, nebo jiná píseň o jídle, kterou si s dětmi zazpíváme
- 3) Divadélko – lekce stolování podle skřítky Nezbedy – Děti opravují chyby, které skřítek dělá, a u oběda mu názorně předvedou, jak se má u jídla chovat správně.

CÍL- nácvik sebeovládání, osvojení si pravidel chování u stolování

POMŮCKY-loutka

- 4) Poslech nezbedné pohádky (s poučením ke zdravému stravování a správným návykům při stolování) k relaxaci a odpočinku po obědě.

5) Odpolední skupinová činnost: Tvorba koláže Mlsálka a Zdravíčka

CÍL- rozvoj jemné motoriky, názornou činností si upevnit nově získané poznatky, učit se toleranci k ostatním dětem, prosazování svého názoru

POMŮCKY- obrázky běžně dostupných potravin, lepidlo, ze čtvrtky nebo kartónu vystřižené dvě postavičky o něco menší než jsou děti (Mlsálek má velké břicho protože by jen seděl u televize a jedl a mračí se, protože je přejedený samými sladkostmi a nezdravými pokrmy, Zdravíček je štíhlý a usměvavý, cítí se dobře a rád běhá venku a hraje si). Tyto figurky se potom umístí do třídy, aby se děti mohly k tématu vracet.

Druhý den

- 1) Zopakování důležitých informací z minulého dne – řízená diskuse
- 2) Pojmenování různých druhů zeleniny a ovoce (včetně exotických druhů) podle obrazového materiálu, určování kde a jak rostou.

CÍL- Popsat vlastnosti jednotlivých druhů ovoce a zeleniny a přírodních souvislostí.

POMŮCKY- Zelenina a ovoce, které si děti samy na tento den přinesly – u těchto druhů mohou hodnotit i chuť a vůni, obrázky exotických druhů z knížky nebo letáků.

- 3) Výroba salátů- děti se rozdělí do dvou skupin podle toho, zda přinesly ovoce nebo zeleninu a v těchto skupinkách budou tvořit salát na svačinku nebo se jim dá do mističky při obědě. Všechny děti budou mít možnost ochutnat oba saláty.

CÍL- rozvoj manuální zručnosti a jemné motoriky, spolupráce s ostatními, pochopení změn způsobených lidskou činností

POMŮCKY- Ovoce, zelenina, misky, příborové nože s kulatou špičkou, škrabky, lžíce, struhadla, podložky

- 4) „Test samostatnosti“ Děti budou mít k dispozici vše, co potřebují na přípravu stolu před obědem (Příborník, prostírky, hrnečky, plastovou kanev s pitím i naběračku na polévku, kterou si vyzkouší nalít sami- menší děti s asistencí starších) a budou mít za úkol si vše připravit až do fáze snědení polévky a to vše tak, aby to odpovídalo pravidlům slušného stolování, které si den před tím zopakovaly. Nebude to soutěžní činnost, abych nepodporovala chaos při činnosti a nezdravou soutěživost, která se k jídlu nehodí.

CÍL- Zopakování a zdokonalení získaných vědomostí a dovedností týkající se pravidel stolování, vnímání potřeby pomoci mladších dětí, rozvoj samostatnosti a sebeovládání.

POMŮCKY- Vše, co potřebujeme k přípravě stolu na podávání oběda.

- 5) Ukončení a poděkování za spolupráci a k odpočinku opět jedna z Nezbedných pohádek- Tyto pohádky vypálené na CD nechám třídě k dispozici jako připomínku a poděkování.

2.5 ZHODNOCENÍ AKTIVIT A CÍLŮ PROJEKTU

První den ráno, byly děti seznámeny s programem a já jsem s nimi byla ve třídě již od osmi hodin, aby si na mou přítomnost zvykly a lépe se jim se mnou poté spolupracovalo. Jelikož byly v této třídě i některé děti, které jsem měla i na své třítydenní praxi, nebylo to tak těžké. Děti už ve čtvrtek ráno nosily podle zadaného „úkolů“ z domova ovoce a zeleninu (nakonec jsme to se zkušenou paní učitelkou Libuškou vyřešily tak, že každé z dětí přineslo jeden kus ovoce a jeden kus zeleniny). Potěšilo mne, že žádné z dětí nezapomnělo a přinesly tak opravdu dostatek „materiálu“ na výrobu salátů, na které se velmi těšily. Množství zeleniny a ovoce je zdokumentováno na *foto č. 1*.

➤ Naší první činností bylo seznámení se s pojmem ZDRAVÍ. Musím říci, že jsem snad ani nečekala, co všechno mi děti o zdraví řekly. Vcelku rychle jsme se tedy dobrali toho co je zdraví, co všechno můžeme dělat, když jsme zdraví a jak své zdraví podporovat. Pokračovali jsme také na téma NEMOC, jaké míváme a co nám při takové nemoci asi chybí. Trochu mě překvapilo, že i když tyto děti mají mezi sebou diabetika, tak mi nikdo z nich nebyl schopný říct, co to vlastně cukrovka je. Čekala bych, že se tomu bude paní učitelka alespoň povrchově věnovat. Já jsem se toho tedy jako vystudovaná všeobecná sestra ujala a dětem jsem problematiku tohoto onemocnění ve zkratce vysvětlila.

Dále jsme si povídali o vitamínech, kde je najdeme a proč jsou důležité a že právě jejich nedostatek nám může způsobit náchylnost k nemocem.

Rozdělili jsme s dětmi kartičky s obrázky potravin do barevných obroučích podle toho, jak jsou nebo nejsou pro naše tělo zdravé a samozřejmě jsme nezapomněli na ty, které nám sem tam neuškodí.

➤ Druhou činností byl zpěv písničky o jídle, kterou děti znají. Vybraly si píseň Lečo.

➤ Po motivační písni následovalo opět zklidnění a sledování divadélka, které děti sice velice pobavilo, ale moc pěkně díky němu spolupracovaly. Sledovaly, jak se postavičkou Nezbedy dohadujeme o tom, aby šel k jídlu, když je k němu volán, aby se u stolu choval slušně, nestrkal do jídla ruce, aby jedl sám a nechtěl za každou cenu krmit, nemlaskal a neprskal polévku po stole, aby u jídla klidně seděl atd. Postavičku

jsem posadila na poličku, ze které mohl sledovat děti při obědě. Ty měly za úkol mu předvést, jak se má správně chovat a jakým způsobem se správně stoluje. Dětem se můj divadelní projev velmi líbil a vyžadovaly postavičku Nezbedy na hraní podobných divadélek - *foto č. 2*.

- Při odpočinku jsem dětem nakrájela z jablek „křížaly“ *foto č. 3*.
- Po odpočinku mi děti, které nešly po obědě domů, pomohly rozdělení potravin na kartičkách nalepit správně do bříšek postav Zdravíčka a Mlsálka *foto č. 4 a 5*. Tyto budou ještě doplňovat o další, které si budou postupem času vystřihovat z letáků.

Druhý den jsme si po příchodu všech dětí a dopolední svačince zopakovali poznatky z minulého dne.

- A když už jsme u té zeleniny a ovoce, vzala jsem si k ruce několik vydání tzv. akčních letáků z hypermarketů a probrala jsem s dětmi některé druhy nabízených plodin, které jim nejsou zcela známé. Mým záměrem bylo, aby měly alespoň povědomí o názvech těchto plodů a o tom, zda se řadí mezi ovoce nebo zeleninu, popřípadě odkud jsou dovezeny a jakým způsobem rostou. Bylo celkem dost takových, které neznali. Například u nás již dlouho používaný lilek uměly pojmenovat pouze dvě z 16 dětí.

- Když jsme se toho dozvěděli dost, šli jsme se věnovat zpracování té naší zeleniny a ovoce. Rozdala jsem úkoly, škrabky, nožíky, misky a struhadla a všichni jsme se pustili do díla *video č. 1 a 2* (viz přílohy). Práce nám šla od ruky, děti téměř čekaly frontu na strouhání, které je bavilo nejvíc, a nakonec nám vznikly saláty hned 3. První, pro děti evidentně nejchutnější, byl mrkvo-jablečný. Druhý v pořadí následoval salát zeleninový z papriky, ředkviček, rajčat, mrkve a okurky nakrájených na kousky. A jako třetí nám vznikl ovocný, pomerančovo-jablečný, který jsem pro kyselost pomerančů lehce dosladila, ale ani tak se nakonec netěšil příliš velké slávě, ovšem nakonec se zavděčil ve vedlejší třídě. Nakonec se po salátech zaprášilo tak rychle, že jsem naše dílo nestihla ani zdokumentovat (dva z nich jsou vidět v malých mističkách na fotografiích s přípravou příborů), což ve výsledku považuji za velice dobrý výsledek.

- Když jsme si všichni doplnili svoji denní dávku vitamínů, vzali jsme děti proběhnout ven, aby jim pěkně slehlo před obědem a také dalším úkolem.

➤ Jako další a poslední úkol děti čekala samostatná příprava všeho potřebného k obědu a také nalévání polévky. Také s tímto se statečně popraly i ty nejmladší děti ze třídy což dokumentují *fotografie č. 6, 7, 8 a 9*. A stejně dobrý výsledek mne potěšil v podobě přípravy příborů *foto č. 10, 11 a 12*.

Celkově jsem se spoluprací dětí a samozřejmě asistujících učitelek byla nad míru spokojená a myslím si, že tato třída má dobrý potenciál můj projekt dále rozvíjet už podle svých vlastních nápadů, fantazií a požadavků. S dětmi se mi dobře pracovalo a jsem přesvědčena, že mé konání mělo opravdu smysl.

Zpracování a analýza videozáznamu:

Na pořízených videozáznamech můžeme dobře vidět, jak se děti aktivně zapojily do tvorby zeleninových a ovocných salátů. Pracují s nadšením, a protože je to pro ně něco neobvyklého a nového, „práce“ je velmi baví. Můžeme zde sledovat, jak zvládají manipulaci s nožem při krájení papriky a pomeranče, zručnost u loupání slupky z okurky i úsilí vynaložené do strouhání jablka nebo mrkve. Je na první pohled zřejmé, které děti jsou, co se týče motoriky a zručnosti vyspělejší.

Některé z dětí samozřejmě více zajímalo to, že na ně míří fotoaparát, ale i tak si myslím, že můžu být s výsledkem spokojená, protože poměrně dobře zobrazují klíčové momenty té nejnáročnější činnosti z celého projektu.

EVALUACE PRŮBĚHU A CÍLŮ PROJEKTU

Od projektu jsem očekávala zvýšení zájmu dětí o zdraví jako pojem i o své vlastní. Krátkodobé cíle, které jsem stanovila, byly splněny bez větších potíží. Dlouhodobé by se daly zhodnotit později, na základě realizace dalších aktivit. V průběhu projektu jsem nemusela nic měnit. Velkým přínosem pro nás byla změna přístupu některých dětí ke společným aktivitám- i děti, které se normálně příliš spolupráce nechtějí zúčastňovat, při projektu se zájmem spolupracovaly. Ve třídě byla veselá atmosféra a děti se na projektové dny a činnosti těšily. Velmi se povedlo tvoření salátů. Příště bych si sama připravila novou motivační píseň, kterou bych děti naučila, to si ovšem žádá větší časové rozpětí projektu, které bych také rozšířila. Za velký úspěch považuji, že ve

vybrané MŠ zavedli samostatné nalévání polévky a nápojů, což mi zde před realizací chybělo.

MOŽNÁ ÚSKALÍ REALIZOVANÉHO PROJEKTU

Jedním z možných úskalí byla finanční náročnost spojená s nákupem ovoce a zeleniny na tvorbu salátů. Tomuto jsem předešla včasným informováním rodičů a dětí o tématu a termínu realizace projektu a zároveň žádostí o zapojení se do něj poskytnutím tohoto „materiálu“. Toho se rodiče i děti zhostili velmi zodpovědně.

Přípravná cvičení pro můj projekt nebyla nijak nutná, protože většina dětí doma přihlíží práci v kuchyni a vědí, jak a k čemu se kuchyňské náčiní používá. Žádná z připravených činností dětem tedy problém nedělala a každé z dětí si mohlo činnost vybrat a také je střídat a vyzkoušet si všechny.

Tento projekt byl vybrán tak, aby byly jednotlivé činnosti dětem blízké a srozumitelné. Neměla jsem tedy žádný problém s plněním cílů ani prováděním činností.

Pro další praxi bych ráda více zapojila do činností také rodiče, což ovšem záleží na úrovni komunikace a rovině vztahu dané mateřské školy a rodičů. Činnost jako výroba salátů by se mohla uskutečnit v odpoledních hodinách a každá rodina by si mohla vyrobit salát podle své chuti a poté by se zrealizovala ochutnávka každého ze salátů. Nevýhodou by však mohlo být, že by rodiče svým ratolestem mohli až příliš pomáhat, což by dětem na prožitku z vlastní práce příliš nepřidalo.

2.6 ZÁVĚR PRAKTICKÉ ČÁSTI PRÁCE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ, zmapování povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínění možných východisek k jejich zlepšení a navrhnout, zrealizovat a evaluovat vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ.

S výsledky dotazníkového šetření jsem byla vcelku spokojená, a ačkoli se do něj nezapojil příliš velký počet rodičů (14 ze 40), dozvěděla jsem se v podstatě vše, co jsem potřebovala. Díky zodpovězeným otázkám jsem došla k závěru, že se mnoho rodin snaží svým dětem dávat co možná nejlepší výživu pro jejich zdravý vývoj, ale ne vždy se to podaří a přece jen požadavkům svých ratolestí ustoupí. Stejně tak je z výsledků zřejmé, že dětem jsou v dobré víře rodičů podávány potraviny, které jsou sice dobrou volbou, ale spíše pro samotné rodiče než pro děti v tomto stádiu fyzického vývoje, jako je například polotučné mléko (pro zdravý vývoj dětí je výživnější mléko plnotučné) apod.

Celkový dojem z realizovaného projektu mám velmi dobrý. Děti se mnou dobře spolupracovaly, personál mi vyšel ve všem vstříc a měla jsem tedy k jeho provedení ideální zázemí jak prostorové tak i materiální. Činnosti se dětem i učitelkám líbily a jistě přispěly k dalšímu rozvíjení tématu ZDRAVÍ a všeho co s ním souvisí. Určitě nejzajímavější částí byla jak pro děti, tak i pro mě a paní učitelku tvorba salátů, na kterou se děti velice těšily, a my jsme s napětím očekávaly, zda přijdou nějaké komplikace. Naštěstí vše probíhalo v klidu a celkové pohodě s dobrou atmosférou.

Jako doporučení pro praxi bych určitě chtěla podotknout, že je dobré při výběru pomůcek, dbát na to, aby byly dětem k dispozici i pomůcky určené pro leváky, nebo vhodné pro universální použití. A například u škrabek je dobré mít na výběr z různých provedení. Také bych doporučila tyto náročnější činnosti vždy realizovat alespoň ve dvojici učitelek, které tak lépe mohou lépe dbát na bezpečnost všech dětí a práce tak není tolik chaotická.

3 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ, a navrhnout, zrealizovat a vyhodnotit vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ. Dalším cílem práce bylo pomocí metody dotazníkového šetření zmapovat povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínit možná východiska k jejich zlepšení. Cíl práce se podařilo naplnit.

Teoretická část práce vychází z vymezení základních pojmů, souvisejících s tématem práce, tedy projektového vyučování a výchovy ke zdravému stravování a zdravému životnímu stylu se vším, co s ním souvisí. Mnoho rodin se dnes snaží dopřát svým dětem vše, co je pro jeho zdravý fyzický vývoj důležité. Ne všichni se ale zásad pro podporu zdravého životního stylu dětí řídí.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ, zmapování povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínění možných východisek k jejich zlepšení a navrhnout, zrealizovat a evaluovat vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ.

V praktické části jsem rodičům ve vybrané mateřské škole předložila dotazník, abych zmapovala jejich povědomí o zdravém stravování dětí a jejich stravovací návyky. Často se ale setkáváme s případy, kdy rodiče sice chtějí dětem prospět, ale potraviny, které kupují, jsou podle nich „ty pravé“ například proto, že to o nich hlásá reklama v televizi, rádiu nebo na reklamních letáčích, ale málokterý z rodičů si přečte etiketu přímo na produktu, aby se o jeho prospěšnosti, s ohledem na potřeby dětí v tomto stádiu vývoje přesvědčil. Dotazníkové šetření mne o tomto také přesvědčilo.

Projektové „DNY ZDRAVÍ“ v mateřské škole byly jak pro děti, tak i pro mne a personál školy velice přínosné a projevilo se zde, že děti už nějaké poznatky o svém zdraví a o zdravém životním stylu mají a rády se aktivní formou dozívají nové. Připravený projekt se jim líbil a já doufám, že se k tomuto tématu budou vracet častěji a že děti budou své nově nabyté vědomosti přinášet i do svých rodin.

Důraz na zdravé stravování je dnes již standardní pro všechny MŠ a věřím, že se o něj rodiče začnou zajímat o něco více.

4 RESUMÉ

Během mého studia a praxí v mateřských školách jsem si začala velmi intenzivně všímat toho, jak vysoké procento dětí nemá osvojena pravidla zdravého stravování a často odmítá běžně známé potraviny a pokrmy. S tímto se také zvyšuje počet obézních dětí. Obsah teoretické části vymezuje základní pojmy z oblasti zdravého životního stylu a zdravé výživy v MŠ.

Když okolí dokáže dětem zajistit podmínky pro zdravý životní styl se vším, co k němu patří, přispívá tím k prevenci obezity a všem rizikům s ní spojené i v dalších letech života dětí.

Cílem praktické části bylo zmapovat stav stravovacích návyků dětí od 3 do 6 let v MŠ, zmapování povědomí rodičů o následcích špatných stravovacích návyků u jejich dětí a nastínění možných východisek k jejich zlepšení a navrhnout, zrealizovat a evaluovat vzdělávací projekt pro podporu zdravého stravování v MŠ.

5 RESUMÉ CIZOJAZYČNÉ

During my studies and practices in kindergartens I began intensively noticing that high percentage of children isn't familiar with basic nutrition rules and often reject commonly known foodstuff. Together with that also rises the number of obese children. The content of theoretical part defines basic terms of healthy lifestyle and healthy nutrition in kindergartens.

If the surroundings is able to ensure the conditions for healthy lifestyle with everything required, it helps to prevent the obesity and all risks associated even in forthcoming years of children lifes.

The goal in practical part was to map the situation in nutrition habits of children in kindergartens from 3 to 6 years of age, the parents knowledge about consequences of their children's bad nutrition habits, to outline possible solutions and realize and evaluate educational project for supporting the healthy eating in kindergartens.

6 SEZNAM LITERATURY A PRAMENŮ

- COUFALOVÁ J. Projektové vyučování. 1. Vyd. Praha: Fortuna, 2006, 136 s. ISBN 80-7168-958-0.
- GREGORA M. Výživa malých dětí. vyd.1. Praha: Grada Publishing., 2004. 95 s. ISBN 80-247-9022-X.
- HAINEROVÁ I. Dětská obezita. Praha: Maxdorf, 2009, 114 s. Novinky v medicíně, sv. 3. ISBN 978-807-3451-967.
- HAVLÍNOVÁ M; KOLMANOVÁ A; KOLÁŘ M. Program podpory zdraví ve škole. vyd.1. Praha : Portál, 1998. 275 s. ISBN 80-7178-263-7.
- HAVLÍNOVÁ M. Zdravá mateřská škola. Vyd.2. Praha: Portál, 1997. 141 s. ISBN 80-7178-164-9.
- HAVLÍNOVÁ M. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Portál, 2006. 223 s. ISBN 80-7367-061-5.
- CHALOUPKA V; NEČASOVÁ L; DAŇKOVÁ Z. Jak (ne)nakrmit Otesánka: praktický rádce pro boj s dětskou obezitou. 1. vyd. V Praze: Nakladatelství XYZ, 2007, 208 s. Rádci pro rodiče a vychovatele, sv. 3. ISBN 978-808-7021-224.
- ILLKOVÁ, O; NEČASOVÁ L; DAŇKOVÁ Z. Zdravá výživa malých dětí: [od narození do 6 let]. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, 191 s., [16] s. obr. barev. příl. Rádci pro rodiče a vychovatele, sv. 3. ISBN 978-80-7367-625-4.
- KEJVALOVÁ L; KUBÁTOVÁ D. Výživa dětí od A do Z. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 2005, 157 s. Pedagogika (Grada), sv. 3. ISBN 80-702-1773-1.
- KELLOW J. Zázračné potraviny pro děti: 25 výživných potravin pro zdraví našich dětí : recepty podle Sunil Vijayakarové. 1. vyd. Praha: Slovart, 2008, 127 s. ISBN 978-80-7391-083-9.
- KRATOCHVÍLOVÁ J. Teorie a praxe projektové výuky. Brno: 2006. ISBN 80-210-4142-0.
- MACHOVÁ J; KUBÁTOVÁ D. Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 291 s. Pedagogika (Grada), sv. 3. ISBN 978-80-247-2715-8.
- PASTUCHA D; KUBÁTOVÁ D. Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity. 1. vyd. Praha: Grada, 2011, 128 s. Pedagogika (Grada), sv. 3. ISBN 978-80-247-4065-2.

TOMKOVÁ A; KAŠOVÁ J; DVOŘÁKOVÁ M. Učíme v projektech. 1. Vyd. Praha: Portál, 2009, 176 s. ISBN 978-80-7367-527-1.

VÝZKUMNÝ ÚSTAV PEDAGOGICKÝ. Rámcově vzdělávací program. Praha: 2004. ISSN 1802-4785.

7 SEZNAM GRAFŮ

- **Graf č. 1:** Mléko, mléčné výrobky a sýry
- **Graf č. 2:** Příjem bílého X celozrnného pečiva
- **Graf č. 3:** Podávaná smažená jídla, uzeniny X sladkosti
- **Graf č. 4:** Podávání a příjem jednotlivých druhů masa a ryb
- **Graf č. 5:** Příjem různými způsoby zpracovaného ovoce a zeleniny
- **Graf č. 6:** Nejvíce podávané čaje a džusy
- **Graf č. 7:** Minerální vody

8 SEZNAM OBRÁZKŮ

- **Foto č. 1-** Děti donesená zelenina a ovoce na saláty
- **Foto č. 2-** Přehrávání divadélka o Nezbedovi
- **Foto č. 3-** Křížaly
- **Foto č. 4-** Tvorba postaviček
- **Foto č. 5-** Hotové postavičky Mlsálka a Zdravíčka
- **Foto č. 6-** Samostatné nalévání polévky
- **Foto č. 7-** Nalévání polévky po 2.
- **Foto č. 8-** Nalévání polévky po 3.
- **Foto č. 9-** Nalévání polévky po 4.
- **Foto č. 10-** Samostatná příprava příborů
- **Foto č. 11-** Příprava příborů po 2.
- **Foto č. 12-** Příprava příborů po 3.

9 PŘÍLOHY

- **Příloha č. 1-** Nevyplněný dotazník pro rodiče
- **Příloha č. 2-** Vyplněný dotazník pro rodiče
- **Příloha č. 3-** Videozáznam z průběhu výroby salátů č. 1
- **Příloha č. 4-** Videozáznam z průběhu výroby salátů č. 2