

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA PSYCHOLOGIE

**Výživa jako součást mateřské školy podporující
zdraví**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Edita Fremrová

Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: PhDr. Mgr. Michal Svoboda, Ph.D.

Plzeň 2019

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

V Plzni, 8. dubna 2019

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě chci poděkovat především svému vedoucímu bakalářské práce, PhDr. Mgr. Michalu Svobodovi, Ph.D., za jeho odborné vedení, cenné rady a vstřícný přístup při psaní mé bakalářské práce. Dále chci poděkovat Mgr. Milanu Podperovi, Ph.D., za jeho přínosné informace týkající se tvorby třídního vzdělávacího plánu do praktické části této práce a paní Marcelu Kozákové, ředitelce MŠ Nezvěstice, za umožnění realizace projektu o zdravé výživě.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

Obsah

SEZNAM ZKRATEK	2
ÚVOD	3
TEORETICKÁ ČÁST	5
1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	5
1.1 ZDRAVÁ MATEŘSKÁ ŠKOLA	6
1.1.1 Znaky Zdravé mateřské školy	7
1.2 ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	7
2 VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	10
2.1 ZÁKLADNÍ SKLADBA POTRAVIN	10
2.2 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
2.2.1 Pyramida výživy	14
2.2.2 Jednotlivé druhy potravin pro děti v předškolním věku	16
2.3 VLIV REKLAMY	20
2.4 PSYCHICKÁ POHODA JAKO ZÁKLAD SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ	21
2.5 STRAVOVÁNÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	22
2.5.1 Projekty podporující kvalitu stravování v MŠ	23
PRAKTICKÁ ČÁST	26
3 MODELOVÝ TŘÍDNÍ VZDĚLÁVACÍ PLÁN	26
4 REALIZOVANÝ PROJEKT V MŠ	34
4.1 REALIZACE PROJEKTU	36
5 ZHODNOCENÍ PROJEKTU	49
ZÁVĚR	51
RESUMÉ	52
RESUMÉ V AJ	53
SEZNAM LITERATURY	54
PŘÍLOHY	56

Seznam zkratk

IB – integrovaný blok

KPZMŠ - Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

MK - mastné kyseliny

MŠ - mateřská škola

MŠMT - Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

RVP PV - Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

TVP – třídní vzdělávací plán

SK - Spotřební koš

Úvod

Ve své bakalářské práci se zaměřuji na výživu dětí v předškolním věku. Výživu chápu jako důležitou součást zdraví a celého našeho života. Můžeme ji obecně charakterizovat jako příjem živin nezbytně nutných pro funkci našeho těla. Velmi ale záleží na tom, jaké živiny přijímáme. Stravovat se musí všichni a je na každém z nás, jakým způsobem k tomu budeme přistupovat. Strava může ovlivnit to, zda jsme plní energie, unavení, nemocní nebo jestli se v průběhu života cítíme celkově vitálně.

Uvedené téma jsem si zvolila proto, že jako budoucí učitelka mateřské školy (dále jen MŠ) cítím určitou zodpovědnost za životní styl dětí. Ačkoli děti přichází z určité rodiny s určitými zvyklostmi, tráví ve školce část nebo většinu dne a úkolem učitele je vést děti ke zdravým návykům. Aby člověk alespoň trochu zvládl porozumět zdravé výživě, nemusí být výživový specialista. Stačí dětem předávat běžně dostupné návyky zdravé stravy. V této práci chci poukázat na zdravý životní styl obecně a zdravou výživu předškolních dětí v mateřské škole. V současné době je to velmi aktuální téma. Bohužel velmi často vidím děti v předškolním věku, jak si raději vybírají nekvalitní sladká nebo přesolená a průmyslově upravená jídla před skutečnými potravinami. Tento návyk se tvoří již od útlého věku. Hrozí riziko obezity a do budoucna vznik různých chronických onemocnění. Ráda bych zábavnou formou ukázala dětem, že se lze stravovat i jinak.

Práce obsahuje teoretickou a praktickou část.

Cíle teoretické části

- definovat zdraví a zdravý životní styl
- charakterizovat program Zdravá mateřská škola a jeho podmínky
- popsat základní složky potravy
- uvést skladbu potravin se zaměřením na děti v předškolním věku
- charakterizovat problematiku stravování v MŠ a seznámit s programy, které podporují zlepšení stravování v předškolních zařízeních

Cíle praktické části

- zjistit znalosti dětí v MŠ o zdravé výživě
- rozšířit vědomosti dětí o zdravém stravování formou zábavných aktivit
- zhodnotit výsledky realizace projektu
- porovnat informovanost dětí na začátku a na konci projektu

Teoretická část je rozdělena do dvou kapitol, které vytvářejí přehled o důležitosti zdravého životního stylu v MŠ v souvislosti se zdravou výživou. Úvod první kapitoly je zaměřen na definici zdraví a způsobu života. Také je zde charakterizován program Zdravá mateřská škola, který obsahuje kromě výživy i další klíčové zásady pro zdravý životní styl dětí v MŠ, protože je důležité rozvíjet všechny oblasti zdraví a umět je propojit. Když budeme děti učit jen zdravé výživě, ale nezapojíme do programu fyzickou aktivitu, psychickou pohodu nebo učení se dobrým vztahům, bude toto téma dle mého názoru neefektivní. Cíle, které se týkají obecného zdraví a zdravého života v mateřské škole, jsou naplňovány prostřednictvím první kapitoly Zdravý životní styl. Druhá kapitola s názvem Výživa dětí naplňuje cíle, které se zaměřují přímo na výživu. Nejprve je ve stručnosti popsáno složení potravy, které je významné pro další edukaci dětí, a dále je probírána důležitost kvalitního stravování dětí v předškolním věku včetně pitného režimu. V závěru kapitoly je zmíněno stravování v předškolních zařízeních a charakterizovány programy, které podporují zlepšení stravování.

Praktická část je zaměřena na edukaci dětí v MŠ ke zdravému stravování. Součástí je vzorový třídní vzdělávací plán (dále jen TVP) do MŠ na jeden rok se zaměřením na zdravý životní styl. Cíle praktické části byly naplňovány pomocí prakticky realizovaného dvoutýdenního edukačního projektu v konkrétní MŠ, který je orientován na zdravou výživu.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Zdravý životní styl

V této kapitole se chci krátce zaměřit na zdraví a zdravý životní styl. Ačkoliv se ve své práci zaměřuji z větší části na výživu, být zdravý určitě neznamená, že se budeme jen zdravě stravovat. Pokud se lidé budou zdravě stravovat, jíst ty nejlepší, kvalitní a bio potraviny, ale v hloubi své duše budou trpět úzkostmi, smutky nebo depresi, člověk nemůže být zdravý. Na druhou stranu pokud bude člověk šťastný, psychicky vyrovnaný, ale bude se stravovat bez jakéhokoliv omezení, časem se pravděpodobně nějaké problémy se zdravím objeví. To platí i pro děti. Dětský věk znamená hry, objevování nového a nepoznaného. Děti jsou zvědavé a chtějí se učit hravou formou. Potřebují zároveň ale jistotu, řád a dostatek podnětů.

Pojem zdraví má spoustu definic a vysvětlení. Můžeme zdraví chápat jako fyzické, duševní nebo čistě jen biologické. Zdraví dle Světové zdravotnické organizace můžeme definovat jako stav fyzické, duševní a sociální pohody, nikoliv jen nepřítomnost nemoci (WHO, 2019). To znamená, že zdraví chápeme jako ucelený široký pojem, neoddělujeme jeho složky a jen při celkové pohodě bude člověk zdravý. Není to ale jediná definice. Zdraví znamená podle různých lidí naprosto odlišnou věc. Existuje mnoho různých teorií o zdraví, které se k tomuto pojmu vztahují (D. Seedhouse in Křivohlavý, 2009, s. 27). Faktorů ovlivňujících zdraví je nespočet. Dle Machové, Kubátové a kol. (2009, s. 12) patří zdraví k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Není tedy samo o sobě cílem nebo smyslem života, ale představuje hlavní podmínku, abychom mohli být svobodní, pracovat a uskutečňovat své přání a plány. Zdraví má tedy tři odlišné dimenze, které se navzájem propojují. Jde o tělesné, duševní a sociální zdraví. Dle Šimika (2013, s. 15) jsou nejzákladnější faktory zdraví životní způsob, genetický základ, životní prostředí a zdravotnické služby. U všech vymezených faktorů jednoznačně záleží na kvalitě. Dále zdraví konkrétněji ovlivňuje nekuřáctví, zdravá strava a psychická pohoda, která úzce souvisí s pohybovými aktivitami, které nás baví. Dalšími faktory jsou dostatek spánku a klidné sociální vztahy.

Způsob života může být zdravý i nezdravý. Dle Krause a Poláčkové (in Šimik, 2001, s. 12) je to soubor názorů, postojů, vlastností a návyků, které specifikují každého člověka individuálně. Každý si životní styl může dobrovolně zvolit a ovlivňovat ho. Machová, Kubátová a kol. (2009, s. 16) životní styl definuje jako souhrn dobrovolného chování (výběr z různých možností) a životní situaci, která nám dovoluje výběr uskutečnit.

Šimik (2013, s. 12) uvádí, že zdravý životní styl a zdravý způsob života můžeme chápat jako synonyma. Můžeme je chápat jako komplex zvyklostí a chování, který podle současných vědeckých poznatků podporuje zdraví. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje takový způsob života, ve kterém hraje velkou roli alkohol, drogy, kouření, nedostatek pohybu, nevhodná výživa a nadměrná psychická zátěž (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 16). Je důležité, aby si tuto problematiku uvědomili dospělí a dětem předávali správné návyky. V současné uspěchané době většina z faktorů špatného životního stylu platí i pro děti. Nedostatek pohybu, nevhodná výživa a tím způsobené nemoci. Mateřská škola by měla zdravý způsob života podporovat a má v tomto směru nenahraditelnou funkci.

1.1 Zdravá mateřská škola

Pod pojmem Zdravá mateřská škola si mnoho lidí představí něco speciálního a zvláštního, co se od normální mateřské školy liší. Přívlastek "zdravá" ale není míněn jako nějaké formální dělení mateřských škol na zdravé a nezdravé. Je to myšleno jako cíl, k němuž by postupem času měla směřovat každá škola (Havlínová a kol., 1995, s. 15). Jedná se o projekt, do kterého může vstoupit každá mateřská škola, která má zájem zlepšit své zdravotní podmínky v prostředí školy. Projekt vznikl v roce 1994 (Šimik, 2013, s. 41). V ČR již existuje projekt pro základní školy Zdravá škola a nyní se rozšiřuje i do prostředí mateřských škol. Zdravá MŠ je realizována pod záštitou Ministerstva zdravotnictví (Křivohlavý, 2009, s. 234). Dle Havlínové a kol. (1995, s. 16) má projekt poskytnout pedagogům, rodičům a veřejnosti ucelenou představu o východiscích, cílech, zásadách a prostředcích podpory zdraví v mateřské škole. Jeden z nejznámějších projektů na podporu zdraví je program Škola podporující zdraví. Filozofie programu spočívá především v celostním pojetí zdraví a hlavním cílem je, aby se děti naučily postojům, které spočívají v úctě ke zdraví a praktickým dovednostem chránícím zdraví (Šimik, 2013, s. 89). Zdravá MŠ si ale zároveň uvědomuje, že zdraví je podmíněné a každý ho dosahuje rozdílným způsobem. Pro tento projekt byly zpracovány materiály pro podporu zdraví. Líbí se mi názor Machové, Kubátové a kol. (2009, s. 267), že *"každý pedagog, který se s nimi seznámí, dá zcela jistě za pravdu, že by se tyto publikace měly stát součástí vzdělání každého pedagoga."* Mateřská škola podporující zdraví je označení, které se stěží ujme, a tak se běžně používá jednodušší označení Zdravá mateřská škola (Havlínová a kol., 1995, s. 15). V současné době také můžeme projekt najít pod názvem Podpora zdraví v mateřské škole.

Hlavním a základním dokumentem pro každou MŠ je Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). I v něm najdeme obecné principy pro podporu zdraví a výživy v MŠ, především ve vzdělávací oblasti Dítě a jeho tělo (Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, 2016). Konkrétněji se ale zdravím zabývá Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole (dále jen KPZMŠ), které má sloužit jako hlavní návod pro MŠ zapojené do projektu Zdravá mateřská škola. KPZMŠ vychází z klasického rámcového programu pro MŠ, ale ještě navíc se konkrétněji zaměřuje na podporu zdraví. Můžeme shrnout, že *"KPZMŠ je konkretizací RVP PV v oblasti výchovy ke zdraví"* (Šimik, 2013, s. 92).

1.1.1 Znaky Zdravé mateřské školy

Jak již zde bylo uvedeno, zdraví chápeme v celkovém pojetí. Nemusí to však znamenat, že když netrpíme žádnou nemocí, jsme automaticky zdraví. Také znaky zdravé mateřské školy nesouvisí jen s nemocností dětí a zdravou výživou, ale chápeme je jako propojení mnoha faktorů.

Havlíková a kol. (2000, s. 14) uvádí tři pilíře podpory zdraví ve Zdravé mateřské škole. Každý pilíř obsahuje zásadní podmínky, které musí každá Zdravá MŠ dodržovat:

1. Pohoda prostředí

učitelka podporující zdraví, věkově smíšené třídy, rytmický řád života a dne, tělesná pohoda a volný pohyb, zdravá výživa, spontánní hra, podnětné a věcné prostředí, bezpečné sociální prostředí, participativní a týmové řízení

2. Zdravé učení

aktivita a činnosti pro podporu zdraví

3. Otevřené partnerství

partnerské vztahy s rodiči, spolupráce mateřské a základní školy, začlenění MŠ do života obce

1.2 Zdravý způsob života dětí v mateřské škole

Naše celkové zdraví je dáno celou řadou faktorů. U dětí to není výjimka, ba naopak. Podpora zdraví u dětí od nejtělejšího věku je velmi důležitá, aby si mohly upevňovat správné návyky. Právě učitelé mateřské školy mají stejně jako rodiče velkou roli v působení na dítě. V této kapitole se chci zaměřit na nejdůležitější oblasti rozvoje zdraví u dětí v MŠ. Řadíme mezi ně výživu, kterou se budu konkrétněji zabývat ve druhé kapitole. Dále fyzické zdraví, psychickou pohodu, spolupráci rodičů a učitele MŠ.

Všechny tyto body jsou součástí Zdravé mateřské školy, ale ideálně by se na ně měla zaměřovat každá MŠ.

V předškolním věku se dítě vyvíjí tělesně i duševně. Rozvíjí se hlavně mozek a nervová soustava. Zdravá MŠ chápe pohodu jako subjektivní pocit zdraví, pocit tělesného, duševního i společenského zdraví. Základem duševní pohody a vyrovnané osobnosti je zdravé sebevědomí. Nejvíce jí škodí stres (Havlíková a kol., 1995, s. 27). Proto je důležité k dětem přistupovat partnersky a dokázat korigovat vztahy mezi dětmi, aby se necítily ohrožené. Někdy je to velmi složité, protože předškoláci dávají na rozdíl od předchozích období najevo své city méně a soustředí se spíše sami na sebe (Šimik, 2013, s. 74). V rámci podpory duševní hygieny je vhodné do programu MŠ zařazovat činnosti v kolektivu, venku, muzikoterapii i dechové a relaxační cvičení (Šimik, 2013, s. 190).

Se zdravím také úzce souvisí fyzická aktivita, která je pro děti v předškolním věku nejpřirozenější a pozitivně působí na celkovou fyzickou i psychickou pohodu. Běhání, skákání, hry a velká nabídka pohybu v MŠ napomáhají ke správnému fyzickému vývoji (Havlíková a kol., 2000, s. 52–55). V dnešní době se ale již často u malých dětí objevuje vadné držení těla a obezita, které jsou důsledkem nedostatku pohybu a stále se rozšiřujících digitálních vymožeností. Dle Machové, Kubátové a kol. (2009, s. 224) až 80 % obézních dětí zůstává obézní i v dospělosti. Za příčiny dětské obezity lze považovat i několik dalších faktorů jako genetika, stravovací návyky, skladba jídelníčku a životní styl rodiny. Ty se ale dají změnit nebo zlepšit a dodržováním zdravého životního stylu lze obezitě dobře předejít (Fialová, 2012, s. 7). Téma obezity je bohužel již dlouhou dobu velmi aktuální a úzce souvisí s fyzickou aktivitou a výživou dětí. Šimik (2013, s. 65) uvádí, že obezita neznamená nadměrnou hmotnost, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. Může se zdát, že v MŠ tenhle problém nehrozí, protože děti mají dostatek pohybu a na stravu se dohlíží, ale v současné době mnoho dětí již v předškolním věku podléhá komerci a dojídá se jídlem, které vidí v reklamách. Tyto děti po zbytek dne dokážou bez další fyzické aktivity sedět u televize nebo tabletu.

Je všeobecně známo, že zvyky nejen o stravování mají základ v rodině dítěte. Rodina a rodiče předávají dětem vzor, jak se stravovat, ať už je to zdravě či nezdravě. Zajišťují výživu, potraviny a celkový řád. Vše, na co je dítě zvyklé, pochází z rodiny a okolí. Některé děti jsou zvyklé na pohybové aktivity a jiné ne. Také navazování vztahů a schopnost empatie si dítě přináší z rodiny. V rámci Zdravé MŠ je rodina důležitou součástí a je žádoucí, aby rodina s mateřskou školou spolupracovala (Havlíková a kol., 1995, s. 92). Dítě se učí nápodobou a úkolem rodičů a učitelky mateřské školy je předávat

správné, efektivní, ale zároveň jednoduché a srozumitelné vzorce, jak se starat o své zdraví.

Osobnost učitele MŠ bezpochyby velmi ovlivňuje přístup dětí ke zdravé výživě a zdravému životnímu stylu a učitel by se měl stát pro děti vzorem. Zdraví v MŠ výrazně ovlivňují všichni její zaměstnanci, ale na učitelce záleží nejvíce, protože je s dětmi bezprostředně po celou dobu pobytu v MŠ (Havlínová a kol., 1995, s. 104). Individuální přístup k dětem je samozřejmost, i když to vyžaduje určitou dobu praxe. Empatie a trpělivost, umět řešit konflikty mezi dětmi, dbát na jejich přirozené potřeby, to vše se po učitelce v MŠ požaduje. Když děti poznají, že mohou své učitelce věřit a že je nezradí, určitě si ji pustí více do hloubi duše a nápodoba zdravého života bude ještě efektivnější. Líbí se mi výrok, že učitelka se ve školce stává "maminkou na chvíli" (Šimik, 2013, s. 46). Na druhou stranu je také důležitá přirozená autorita učitele a je nutné, aby učitel sám plnil to, co po dětech požaduje. Psychické naladění učitele se jednoznačně přenáší na děti, a jak se projevuje učitel, tak se bude projevovat i ten, koho učí. Zjednodušeně řečeno, učitelka MŠ by měla nejprve začít u sebe, protože dítě vnímá vše, co se kolem něj děje. Podporuje zdraví nejen své, ale i ostatních lidí a dětí kolem sebe. Umí si ujasnit svůj přístup ke zdraví. Na druhou stranu nikdo a ani učitelka MŠ není stroj a samozřejmě není možné, aby se každý den v roce cítila v dokonalé psychické i fyzické kondici. Každý máme svůj život mimo práci a ten nějak prožíváme. Na učitelce v MŠ je důležité vidět, že si pozitivní mysl udržuje a strava se zdravým životem jí není lhostejná (Havlínová a kol., 1995, s. 106). Taková učitelka samozřejmě musí znát zásady Zdravé mateřské školy. Učí děti základům zdravého životního stylu, zdravým potravinám a cvičení. Plánuje aktivity, činnosti a celé integrované bloky, které jsou zaměřené na zdraví a výživu. Také by měla umět provádět jednoduchou diagnostiku zdravotního stavu dítěte, například vadné držení těla (Šimik, 2013, s. 48).

2 Výživa dětí předškolního věku

Jak již bylo výše řečeno, zdravá výživa je jednou z důležitých komponent Zdravé mateřské školy. *"Zdravá MŠ pečuje o zdravou výživu, která výrazně ovlivňuje duševní a tělesnou pohodu. Zdravá výživa zajišťuje optimální nároky organismu na růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou a fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším i vnitřním vlivům"* (Havlínová a kol., 1995, s. 49). Způsob stravování je ale důležitý již od narození. Pro kojence je výživově nejplnohodnotnější mateřské mléko. Následuje postupný přechod na pevnou stravu. Určitý způsob stravování se dítě učí v rodině. Má zažité nějaké zvyky a potraviny. Protože se MŠ také významně podílí na vytváření stravovacích návyků, je důležité, aby dítě mělo dostatečný příjem živin a energie z podávaných potravin (Havlínová, 1995, s. 50).

2.1 Základní skladba potravin

V této kapitole chci krátce shrnout obecné principy zdravé výživy a jednoduše popsat základní složení potravin. *"Výživa obecně je soubor biochemických procesů, kterými organismy přijímají organické a anorganické látky nezbytné pro svůj život z vnějšího prostředí."* (Wikipedie, 2019). Věřím, že člověku, který nemá vystudovanou školu v oboru výživového poradenství nebo chemie stejně jako já, tahle definice mnoho neřekne. Abychom ale porozuměli zdravé stravě alespoň z části, je důležité mít základní informace, ze kterých můžeme čerpat. Každá potravina má živiny, které jsou zásadní pro náš organismus. Patří mezi ně sacharidy, tuky a bílkoviny (Kunová, 2011, s. 15).

Bílkoviny jsou hlavní stavební součástí celého našeho těla. Ty se v těle štěpí na nejmenší stavební prvky, které nazýváme aminokyseliny. Můžeme je rozdělit na esenciální, které musíme přijímat z potravy, protože je tělo nedokáže vytvořit, a neesenciální, které si tělo dokáže vytvořit samo (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 18). Tyto aminokyseliny se v tenkém střevě vstřebávají do krevního oběhu. Nadbytečné množství přijatých bílkovin se vyloučí většinou močí, protože bílkoviny se neukládají do zásoby, ale dle Stratila (1993, s. 38) zdraví poškozuje dlouhodobý nedostatek i naopak nadbytek přijímaných bílkovin. My se zabýváme esenciálními aminokyselinami, které přijímáme stravou a to buď z rostlinných nebo živočišných zdrojů. Dle Machové, Kubátové a kol. (2009, s. 19) jsou živočišné bílkoviny nazývány jako plnohodnotné, protože mají velký podíl esenciálních aminokyselin, ale na druhou stranu také velký podíl tuku a cholesterolu, proto je důležité vybírat libové maso. Rostlinné bílkoviny nemají všechny esenciální aminokyseliny a jsou tak neplnohodnotné, ale zase obsahují vlákninu

a mnoho dalších prospěšných přírodních látek. Kunová (2011, s. 16) říká, že optimální situace je, když kombinujeme rostlinné i živočišné bílkoviny. Na druhou stranu dle Stratila (1993, s. 46) tohle tvrzení platí jen u dětí, které se vyvíjejí a rostou, u těhotných a kojících žen, ale pro dospělého člověka je podíl aminokyselin z rostlinné stravy dostatečný. Ještě navíc lépe stravitelný a levnější. Když se podíváme na živočišné bílkoviny, velmi záleží také na jejich kvalitě. Pokud daný živočich není chován organicky a je například dokrmován hormony a antibiotiky, určitě se to na kvalitě živočišného produktu projeví. Rozhodnutí, jaké zpracovávat maso, je pak ale už na každém z nás. Živočišné bílkoviny najdeme nejvíce v krutím mase, zvěřině, tuňáku, vejcích, mléku a mléčných výrobcích. Rostlinné hlavně v luštěninách (sója, čočka, hrách, fazole), tofu nebo seitanu. Denní příjem bílkovin pro člověka je ovlivněn řadou faktorů jako fyzickou aktivitou, nemocí, těhotenstvím nebo věkem. Dětem můžeme vysvětlit, že díky bílkovinám rosteme a jsou z nich složeny svaly (Šimik, 2013, s. 109).

Tuky jsou dle mého názoru obecně vnímány negativně, ale pro člověka a jeho vývoj jsou velmi důležité. Samozřejmě záleží jaké a v jakém množství. Problematika tuků je velmi obsáhlá a složitá. Pro nás, kteří se zabýváme zdravou stravou komplexně a z vlastní iniciativy, postačí základní informace. U tuků mluvíme o mastných kyselinách (dále jen MK), které se dělí na nasycené a nenasycené (mononenasycené a polynenasycené). Dle Stratila (1993, s. 61) nasycené tuky nemusíme dodávat stravou, protože si je tělo dokáže vytvářet samo a dají se nahradit sacharidy. Kunová (2011, s. 20) říká, že nasycené tuky působí nepříznivě, protože zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, ale dle Šimika (2013, s. 120) jsou také využitelné jako zdroj energie a vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Nasycené tuky najdeme v mase, sýru, vejcích, mléku a palmovém oleji. Další složkou jsou nenasycené MK. Mononenasycené a polynenasycené jsou prospěšné pro tělo, protože snižují hladinu cholesterolu v krvi. Polynenasycené MK navíc musíme přijímat ve stravě, protože si je tělo nedokáže vytvořit (Kunová, 2011, s. 20). Nenasycené MK najdeme v olivách, avokádu, ořechách, olejnatých semínkách nebo olivovém oleji. Ostatní druhy olejů jako slunečnicový, kukuřičný, řepkový a podzemnicový obsahují omega 6 MK, které mohou způsobovat zdravotní problémy jako alergie nebo bolesti hlavy a nedoporučuje se je konzumovat ve větším množství. Na druhou stranu tuky omega 3 a 9 MK, které najdeme v oříšcích, avokádu a panenských olejích, jsou zdraví prospěšné (Šimik, 2011, s. 121). Další skupinou tuků jsou umělé trans tuky, které jsou nejškodlivější. Vznikají při úpravě tuků jako ztužování oleje na pevnější konzistenci (Kunová, 2011, s. 21). Tyto tuky se bohužel vyskytují ve většině dětmi

oblíbených pochutinách, jako jsou sladkosti, sušenky, smažená jídla a průmyslově vyráběné potraviny. Děti v MŠ jistě pochopí vysvětlení, že tuky chrání tělo před ztrátou tělesné teploty a jsou ochranou pro vnitřní orgány. Také díky nim získáváme energii a nebo se tuk ukládá v těle jako zásobní látka (Šimik, 2013, s. 121). Velké množství přijímaného tuku, například z uzenin, ale i sladkostí, vede do budoucna ke zdravotním problémům. Pokud ale budeme konzumovat zdravé tuky ve formě oříšků nebo avokáda, uděláme dobrou věc pro své srdce a tělo nám poděkuje (Stratil, 1993, s. 58).

Je samozřejmé, že stejně jako bílkoviny a tuky, potřebujeme také sacharidy. Ty jsou pro nás nejvýhodnějším a největším zdrojem energie (Stratil, 1993, s. 105). Dělíme je na jednoduché cukry (monosacharidy), kterými jsou glukóza, fruktóza (ovocný cukr), galaktóza a manóza. Glukóza je nejdůležitější pro svaly i mozek a tvoří se ze všech sacharidů, které v potravě přijmeme (Šimik, 2013, s. 114). Složené cukry nazýváme disacharidy a jsou to sacharóza (glukóza + fruktóza) neboli řepný cukr, klasický stolní cukr, který se běžně používá. Výrazně zvyšuje hladinu cukru v krvi, a pokud není spotřebován, ukládá se do tukových zásob. Dále do disacharidů řadíme laktózu (mléčný cukr) a maltózu (sladový cukr). Nejdůležitější jsou polysacharidy neboli komplexní sacharidy. Energie z nich se uvolňuje do těla postupně a glukóza v krvi je vyvážená. Cukry jsou, dle mého názoru, v poslední době velké téma. Jedná se ale o jednoduché cukry, kterých obecně přijímáme nadbytek. Člověk si velmi snadno navykne na sladkou chuť, ale vzdát se jí už tak jednoduché není. Stratil (1993, s. 117) uvádí, že zvyšování tvorby tuků sacharidy je také ovlivněno stresem. Nadměrný příjem jednoduchých cukrů vede k nadváze, zubnímu kazu i kardiovaskulárním onemocněním. Jednoduché cukry rychle zvyšují hladinu krevního cukru a jedná se o sladkosti, tedy nekvalitní čokolády, bonbóny, sladké nápoje. Také sem řadíme bílé pečivo. Složené polysacharidy jsou pro zdraví příznivé a najdeme je v přílohách (rýže, těstoviny, brambory), obilovinách, které je vždy lepší vybírat celozrnné (pšenice, žito, ječmen, oves, pohanka, jáhly, kukuřice) a v ovoci a zelenině. Ačkoliv je s vysokým příjmem cukrů spojena řada nepříjemností, neměly by se sacharidy zejména v dětském věku nijak omezovat, ale zvolit vhodný výběr složených sacharidů, hodně ovoce a zeleniny (Cukrová in Šimik, 2013, s. 119). Jsou totiž nejen základním zdrojem energie pro mozek a svaly, ale se sacharidy přijímáme také i vitamíny a vlákninu, která zajišťuje správné trávení a vyprazdňování. Také by se měly zařazovat potraviny s nízkým glykemickým indexem a vhodně je kombinovat s tuky a bílkovinami (Šimik, 2013, s. 119).

2.2 Zásady zdravé výživy pro děti předškolního věku

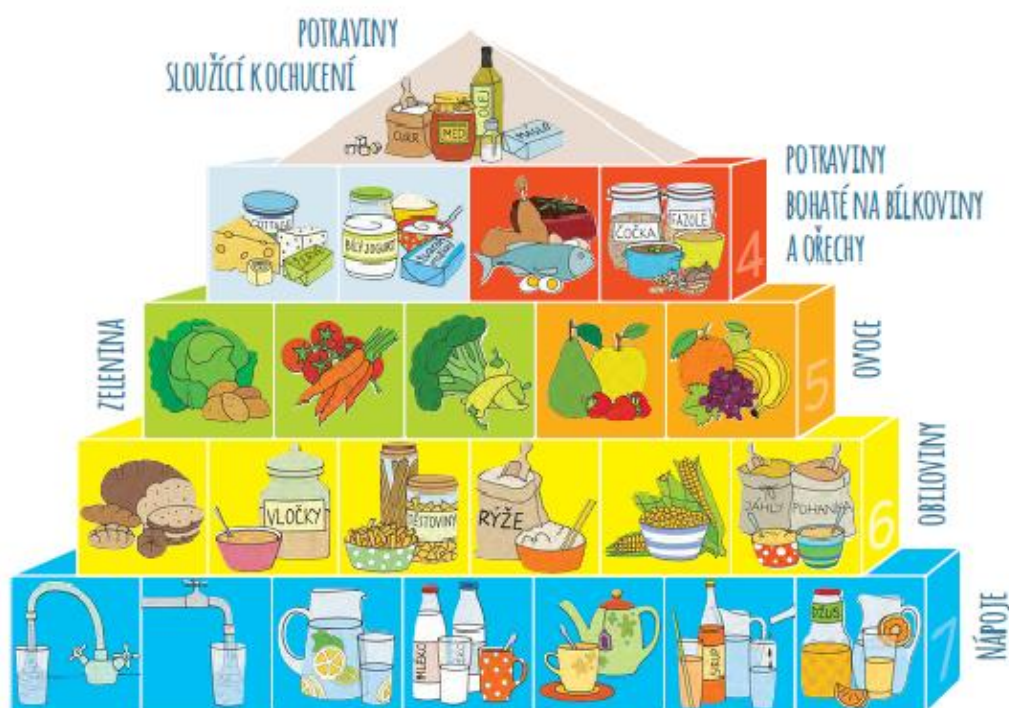
V předškolním věku se děti nejvíce vyvíjejí a rády se učí novým věcem. Poznávají svět a všechno chtějí zkoušet. Jejich život je ještě z velké části koordinován dospělými, ale jednou vyrostou a budou o svém životě rozhodovat samy. Důležitým úkolem nejen rodičů, ale i učitelů, je vést děti k tomu, aby pochopily podstatnost zdravé výživy pro jejich růst a vývoj. Aby si vytvořily správné zdravé stravovací návyky a porozuměly tomu, co jejich tělu prospívá a co ne (Nevoral a kol., 2003, s. 120). Je jisté, že zdravá strava hraje u dětí nesmírně důležitou roli. *„I když dnes rodiče zajišťují dětem co nejvíce pohodlí a materiálních vymožeností, přesto ve skutečnosti děti často strádají více než dříve, protože nemají to nejzákladnější, co by měly mít a to je zdravou stravu“* (Stratil, 1993, s. 476). Konzumace nevhodné stravy od útlého dětství přispívá k velkému množství zdravotních problémů a závisí pouze na čase a odolnosti dané osoby, kdy se potíže projeví a jak velké budou (Fořt, 2008, s. 12). Výživa je jednou z komponent projektu Zdravá mateřská škola a v této kapitole se jí budu více zabývat. Neexistuje jedno hlavní doporučení nebo zásada pro zdravé stravování dětí, ale níže jsem se snažila sestavit hlavní obecné klíče ke zdravé výživě dětí, které by se měly dodržovat i v mateřské škole.

- Havlínová a kol. (1995, s. 49) uvádí, že správná strava je důležitá pro všechny jedince, ale zvláště se na ni musíme zaměřit v dětském věku, kdy se organismus mění. Také je vhodné začít v útlém věku proto, že špatná strava je důsledkem mnoha onemocnění v dospělosti. Také dle Kejvalové (2010, s. 24) je nejdůležitější předškolní věk k budování správné výživy, protože to je období růstu a celkového vývoje.
- Musíme dbát na kvalitu a kvantitu. Tedy vhodné rozložení stravy během dne a vhodné množství. Předškolní děti mají malou kapacitu žaludku a je důležité rozdělit jídlo do několika menších porcí za den (Nevoral a kol., 2003, s. 121). Kejvalová (2010, s. 20) udává 5—6 porcí denně (3 větší jídla a 2—3 menší svačinky). Základem je pestrost a jednostranná strava může ohrozit vývoj dítěte.
- Zásadně omezit konzumaci cukru, sladkostí i soli a slaných pochutin. Dle Kejvalové (2010, s. 20) je pro děti vhodný cukr v podobě ovoce a jako odměnu volit domácí zmrzlinu nebo kvalitní čokoládu.
- Ačkoliv stravu a návyky při jídle udává rodina a prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, učitelka MŠ má důležitou roli a měla by jít příkladem (Havlínová a kol., 1995, s. 49).

- Je důležité, aby se dítě při stolování a konzumaci jídla cítilo v klidu, bezpečí a mělo na jídlo dostatek času (Havlíková a kol., 1995, s. 49).

2.2.1 Pyramida výživy

Výše jsem uvedla obecné principy, které napomáhají zdravému stravování nejen v mateřské škole. K lepší orientaci nám může pomoci potravinová pyramida. U každého patra výživové pyramidy zmiňují prospěšné látky potravin. Dle Stratila (1993, s. 471) jsou děti předškolního věku (od 3 let) natolik vyvinuté, aby se mohly stravovat podobně jako dospělí – pestře a vyváženě. Abychom tyto body naplnili, je vhodné se občas řídit pomocí výživové pyramidy. Dle mého názoru je výživová pyramida vhodná i pro edukaci dětí o zdravé výživě. Díky ní si mohou potraviny lépe představit a podrobně ji budu používat v praktické části. Výživová pyramida může mít mnoho podob. Pomáhá nám pochopit základní doporučení ohledně skladby stravy, ale nemá sloužit jako přesný podrobný návod k dennímu sestavování jídelníčku, protože každý člověk je jiný a potřebuje jiná doporučení (Fórum zdravé výživy, 2019). Obecně můžeme chápat výživovou pyramidu jako obrázkové schéma, kde jsou vyobrazeny v jednotlivých patrech různé potraviny, které bychom měli v určitých porcích konzumovat (Fořt in Šimik, 2013, s. 122).



Obr. 1 - Pyramida výživy pro děti (převzato z projektu Zdravá školní jídelna)

První spodní patro pyramidy tvoří obilniny a výrobky z nich – pečivo, rýže, těstoviny, různé druhy obilnin (ovesné vločky, proso – jáhly, pohanka, quinoa, žito, špalda, kukuřice, atd.). Určitě je velmi vhodné zařazovat do dětského jídelníčku také celozrnné pečivo, které má větší množství vlákniny, vitamínů, minerálů, tuků i bílkovin. Musíme si ovšem dávat pozor na to, že tmavé pečivo automaticky neznamená celozrnné a může být chemicky dobarvováno. Také je občas vhodné nahradit obyčejné těstoviny různými bezpečnými variantami. Například pohankové těstoviny z pohankové mouky nebo luštěninové těstoviny, které mají větší množství bílkovin (Kejvalová, 2010, s. 39). Tato skupina potravin je pro nás cenná díky své energii, vláknině a vitamínům především skupiny B (Gregora, 2003, s. 19).

Druhé patro výživové pyramidy tvoří ovoce a zelenina. Velmi důležitá složka potravy nejen v dětském jídelníčku. Ovoce je pro děti velmi lákavé, protože je barevné a většina ovoce má sladkou chuť. Obsahuje méně výživných látek než zelenina, ale je v něm vláknina a cenné minerální látky. Ovoce je také významné svým obsahem vody. Zelenina je dětmi občas zavrhována a je na rodičích, případně kuchařkách školních jídelen, aby se snažili pro děti vytvořit lákavou verzi zeleniny. Mezi zeleninu patří i brambory, které se podávají jako příloha. Zelenina je z velké části tvořena vodou. Obsahuje také bílkoviny, vápník, draslík, železo a vitamíny (hlavně C a beta-karoten). Díky vláknině zelenina podporuje střevní činnost (Gregora, 2003, s. 43).

Třetí patro pyramidy patří mléčným výrobkům, masu a vejším. Mléko a mléčné výrobky jsou důležité kvůli vápníku, který je významný pro stavbu kostí a zubů. Také se v těchto výrobcích nachází vitamíny A, D, B. Mléko obsahuje také minerální látky jako hořčík a fosfor. Dle Nevorala a kol. (2003, s. 121) jsou mléčné výrobky tím nejlepším zdrojem vápníku pro dětské tělo. Maso je důležité vybírat libové. Pro děti je podstatné zařazování masa z důvodu přítomnosti bílkovin, železa a zinku. Obsahuje také vitamíny skupiny B. Samozřejmě není vhodné mít maso na talíři každý den nebo dokonce několikrát denně, jak je v ČR zvykem. Ryby by měly mít děti na talíři alespoň dvakrát týdně, protože obsahují fosfor, jód pro správnou funkci štítné žlázy a rybí tuk, který je nenahraditelný při prevenci onemocnění srdce. U tohoto výživového patra je, dle mého názoru, významná kvalita a původ potravin. Obzvláště dětem, které potřebují plnohodnotné potraviny bohaté na vitamíny a minerální látky, je na místě podávat vejce z domácího chovu, maso a mléko z farem, pokud je to alespoň občas možné. Také luštěniny obsahují velmi cenné bílkoviny a mohou se stát občasnou náhradou masa (Gregora, 2003, s. 53).

Čtvrté horní patro pyramidy tvoří dochucovadla. Myslím, že tohle patro, které se týká cukru a soli, by se mělo využívat pro děti ze všeho nejméně. Rozhodně není na škodu dětem mírně dochutit pokrm kvalitní solí, jemným kořením nebo bylinkami. Místo cukru je vhodné do horního patra pyramidy umístit med, který bych také označila pouze za občasné dochucovadlo.

Do dětské stravy také patří kvalitní tuky jako extra panenský olivový olej nebo oříšky. Ty v základní pyramidě výživy chybí, ale se zvyšujícími se nároky na kvalitní stravu se nyní již také často zmiňují (Gregora, 2003, s. 22).

2.2.2 Jednotlivé druhy potravin pro děti v předškolním věku

Pyramida výživy nám obecně doporučuje, které potraviny bychom měli jíst více a které omezit. Níže chci zmínit jednotlivé potraviny vhodné pro děti.

Dětská strava by měla obsahovat libová masa. Dle Kejvalové (2010, s. 21) nejlépe světlé drůbeží druhy jako kuřecí nebo krůtí, které je lépe stravitelné než ostatní druhy (kromě hus a kachen, které obsahují velké množství tuku). Dle Pitřhy a Poledne (2009, s. 89) je dobré občas obohatit jídelníček králičím, telecím nebo libovým hovězím a vepřovým masem. Ryby zařazujeme do jídelníčku 2–3x týdně v různých formách (pomazánka, polévka, hlavní jídlo) (Illková, 2005, s. 91). Ryby se dle Gregory (2004, s. 21) zařazují do jídelníčku dětem až od 2–3 let. Z mořských ryb volíme ty s menším obsahem tuku a ze sladkovodních kapra, lipana nebo pstruha. Nejlepší úprava masa pro děti je vaření a dušení. Musí být vždy dostatečně tepelně upravené, aby se předešlo nákaze, která se může projevit průjmami. Smažení a pečení není pro děti příliš vhodné, protože se při tomto procesu často používají nekvalitní tuky, které se přepalují. Maso ugrilované odborníkem v zásadě škodlivé není (Gregora, 2003, s. 55). Při výběru masa dbáme na jeho kvalitu. Vždy je lepší podávat maso z kvalitních podmínek, které neobsahuje přídavky hormonů a antibiotik. Pro dětský organismus je nejlepší maso z biochovu, protože zvíře mělo dostatek péče, výběhu a hodnotné potravy (Kejvalová, 2010, s. 122). Naprosto se vyhýbáme paštikám a uzeninám, které obsahují mnoho soli, nezdravé tuky a jejich složení také není ideální (Illková, 2005, s. 91). Mezi občasné uzeniny pro děti můžeme zařadit kvalitní šunku (kuřecí nebo krůtí). Není nutné předškolním dětem podávat maso každý den. Maso je možné několikrát do týdne nahradit luštěninami nebo vejcem.

Luštěniny je možné dětem podávat několikrát týdně, ale v menším množství. Nejjednodušší na trávení jsou fazole adzuki a červená čočka. Další druhy luštěnin jsou hrách nebo cizrna (Illková, 2005, s. 90). Důležitá je také úprava luštěnin a jejich namáčení

před vařením. Děti by vůbec neměly ochutnat syrové luštěniny, které jsou pro ně nestravitelné. Voda, ve které se luštěniny vařily, se musí bezprostředně po dovaření vylít, protože se do ní uvolnily nadýmavé látky (Gregora, 2003, s. 44).

Tuky jsou pro dětský organismus velmi důležité, protože podporují růst a činnost mozku. Obsahují také vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K). Z tuků vybíráme kvalitní rostlinné zdroje, které obsahují nenasycené mastné kyseliny (Pitřha, Poledne a kol., 2009, s. 89). Vhodné je používat rostlinné oleje jako olivový, kokosový, sezamový nebo lněný. K dostání je také známý řepkový nebo slunečnicový. Ty bychom ale měli používat v omezené míře, protože jsou nestabilní při vysokých teplotách a uvolňuje se tak spousta toxických látek (Illková, 2005, s. 92). V současné době se také rozšiřuje používání přepuštěného másla ghí, které je zbavené mléčného tuku, tudíž se nepřipaluje a příprava pokrmů je zdravější. Také jsou občas opomíjené ořechy a semínka, které obsahují prospěšné tuky a přispívají ke správné látkové výměně. S ořechy a semínky nakládáme u mladších dětí opatrně, aby je nevdechly. Vhodná forma přípravy ořechů jsou různá ořechová másla. Vyskytnout se mohou také alergie na ořechy, proto je do dětského jídelníčku zavádíme až po 2. roce (Gregora, 2003, s. 69). Illková (2005, s. 90) uvádí, že semínka jsou vhodná už po 12. měsíci. Zpočátku jsou vhodná sezamová, dýňová a mandle. Samozřejmě vybíráme jen nesolené a nepražené verze. Pro lepší strávení ořechů je předem namáčíme ve vodě.

Vejsce byla dlouhou dobu velkým „strašákem“ z důvodu vysokého obsahu cholesterolu. Nyní je již prokázáno, že v rozumné míře si lidské tělo dokáže s cholesterolem poradit a vejce jsou navíc velmi výživnou potravinou. Většinou je podáváme jako přílohu k jídlu nebo součást jídla. Nejdůležitější je přidat zeleninu, která nejenže doplní chybějící vitamín C, ale i sníží vstřebávání cholesterolu. Pro děti je nejvhodnější uvařit vejce natvrdo, kvůli možné přítomnosti salmonelózy (Gregora, 2003, s. 62). Nejlepší jsou vejce z domácího chovu nebo biochovu. Tato vejce si udržují větší výživovou hodnotu než vejce klecová, ale samozřejmě musíme stále dodržovat správné hygienické návyky při jejich přípravě (Illková, 2005, s. 91).

Jak již bylo výše uvedeno, mléko a mléčné výrobky jsou nejlepším zdrojem vápníku, které může dětské tělo využít. Dle Havlínové a kol. (1995, s. 51) mají být dětem podávány nejen polotučné, ale i nízkotučné mléčné výrobky, neboť už v dětském věku se objevuje obezita. Je ale obecně známo, že dětem do dvou let se nemá omezovat tuk vůbec, takže nepodávat ani nízkotučné mléčné výrobky (Nevoral a kol., 2003, s. 121). Stejně tak Kejvalová (2010, s. 32) uvádí, že do dětského jídelníčku nízkotučné mléčné potraviny

(jako odtučněné tvarohy a nízkotučná mléka) nepatří, protože tuky jsou důležité pro vstřebávání vitamínů. Gregora dokonce uvádí, že pro děti (s výjimkou obézních) jsou nejvhodnější plnotučná mléka, která děti nejlépe zasytí. Důležité je si uvědomit vhodné druhy mléčných výrobků. Určitě se nedoporučují plísňové a tavené sýry. Tvrdé sýry jsou také méně vhodné. Nejlepší jsou měkké tvarohové sýry a kysané mléčné výrobky jako jogurty nebo kefíry, které mají blahodárný vliv na střevní mikroflóru. Samotné mléko by se pro děti mělo volit méně trvanlivé, které nebylo tolik ošetřeno a uchovává si více vitamínů (Gregora, 2003, s. 52). Občas je možné podat čerstvé tvarohové kozí nebo ovčí sýry bez ohledu na tučnost (Fořt, 2013, s. 79). Dle Fořta jsou také mnohem přínosnější mléčné a obecně živočišné bio produkty. Ačkoliv je známo, že mléko je tím nejlepším zdrojem vápníku, Stratil (1995, s. 472) uvádí, že děti během celého dětského věku nepotřebují velké množství vápníku. Jeho největší potřeba je v prvních dvou letech života, kdy je využitelnost vápníku největší. Ve třech letech je jeho potřeba nejmenší a zvyšuje se opět až od 4. a 5. roku. V tomto věku je možné vápník ale nahradit běžnou stravou a tvrzení, že pro děti jsou nejdůležitější mléčné výrobky kvůli vápníku, je velmi přehnané. Děti potřebují například i hořčík, který se v tomto věku zanedbává a zvýšeným příjmem mléka se podporuje vylučování hořčíku močí, což není ideální situace. Dobrým zdrojem vápníku i hořčíku je například mák, luštěniny nebo ovesné vločky.

Obiloviny jsou stejně jako u dospělých jednou z nejdůležitějších součástí jídelníčku, jak o tom vypovídá výživová pyramida. Piňha, Poledne a kol. (2009, s. 89) doporučují omezení celozrnného pečiva a upřednostnit ovoce před zeleninou, protože obsahují velké množství vlákniny. Pro předškolní děti je doporučené množství vlákniny 8–10 g a velké množství vlákniny může způsobovat trávicí obtíže. U dospělých a dětí od 3 let by naopak celozrnné obiloviny měly převažovat nad bílými. Dalšími možnostmi jsou například ovesné vločky, které je potřeba u mladších dětí předem tepelně upravit nebo namočit kvůli stravitelnosti. Jsou často obsaženy v různých sladkých směsích, ale takové směsi si můžeme namíchat i sami doma bez přidaného cukru. Další hojně používanou obilovinou je rýže, která je velmi dobře stravitelná a přirozeně bezlepková. Z hlediska živin je hodnotnější rýže natural. Můžeme ji používat klasicky jako přílohu nebo může být součástí různých kaší (Gregora, 2003, s. 42). Další přirozeně bezlepkové obiloviny jsou jáhly, které se vyrábějí loupáním prosa, kukuřice, amarant, pohanka nebo quinoa. Jsou výborným zpestřením jídelníčku pro děti, které obměny potřebují. Všechny tyto obiloviny se dají použít jako přílohy, do kaší, salátů nebo pomlít na mouku. Velmi oblíbenou obilovinou jsou těstoviny, nejčastěji ze semoliny neboli tvrdé pšenice. Také je občas

vhodné nahradit obyčejné těstoviny různými bezlepkovými variantami. (Illková, 2005, s. 87).

Ovoce je pro děti velmi dobře stravitelné, proto by dle Piňhy, Poledne a kol. (2009, s. 89) jeho množství mělo v dětském jídelníčku převažovat nad zeleninou. Nejlepší je vybírat čerstvé domácí druhy, protože dovážené ovoce a zelenina již při převozu nějakým způsobem utrpěly a většina se jich sklízí ještě nedozrálá. V zimě si také můžeme pomoci zmraženými druhy z léta. Ačkoliv ovoce obsahuje méně výživných látek než zelenina, méně často se tepelně upravuje, a tak se cenné látky vyrovnají. Nejvíce prospěšných látek je ve slupce. Na druhou stranu právě slupka nejvíce trpí díky vnějším vlivům (postřiky, ptáci, hmyz), a tak je zvláště pro děti ze zdravotního hlediska nejvhodnější kupovat ovoce z biologického hospodářství (Gregora, 2003, s. 46). Dle Kejvalové (2010, s. 122) mají biopotraviny zvláště pro děti nezastupitelný vliv. Jsou přírodní bez chemických ošetření, hnojiv a jiných průmyslových látek. Do těla se konzumací biopotravin tedy tyto látky nedostanou a navíc jsou biopotraviny bohatší na vitamíny a minerály. Na druhou stranu dle Fořta (2008, s. 59) to s rostlinnými biopotravinami není tak jednoznačné. Nejsou sice zatížené žádnými umělými chemikáliemi, avšak mohou obsahovat látky, které si rostliny vytvářejí na svoji ochranu. Tyto látky jsou sice přírodní, ale mohou být škodlivé, protože malé děti ještě nemají úplně vyvinutý zažívací systém.

Zelenina je vhodná jako částečná náhrada masa u dětí, které ho odmítají. Velké množství železa obsahuje špenát, brokolice, paprika nebo květák (Gregora, 2003, s. 56). Samozřejmě je důležité zeleninu střídat a nepoužívat jen jeden druh. Druhy jako česnek a cibule působí antibakteriálně. Jak již bylo výše řečeno, děti rády zkoušejí nové chutě a vůně. Je možné podávat zeleninu syrovou, dušenou, vařenou. Tepelně upravená zelenina je stravitelnější, ale dlouhá doba vaření bohužel ničí cenné vitamíny. Surovou zeleninu zařazujeme již od batolecího věku, protože ta je výživově nejbohatší. Zeleninu můžeme přidat do různých směsí, karbanátků nebo pomazánek. Jako náhradu nezdravých bramborových chipsů můžeme vyzkoušet zeleninové. Brambory, které se používají nejčastěji jako příloha, patří také mezi zeleninu. Úprava brambor je nejvhodnější vařením nebo pečením přímo ve slupce, kvůli jejich výživným látkám (Gregora, 2003, s. 42). Dle Piňhy, Poledne a kol. (2009, s. 89) by porce ovoce a zeleniny měly být menší než u dospělých, přibližně velikosti hrsti.

K dochucení pokrmů můžeme použít vonná a nedráždivá koření na místo nadbytku soli a umělých dochucovadel. Je známá věc, že děti budou jíst takové chutě, na které je naučíme. Pokud nebudeme používat hotové výrobky, kde už je soli přidáno velké

množství, můžeme lehce dítěti pokrm přisolit kvalitní himalájskou solí nebo solí s jódem (Gregora, 2003, s. 71).

Z výživového hlediska nesmíme zapomínat na doplňování tekutin. Na pitný režim děti občas v zápalu hry zapomínají a potlačují ho. Je důležité v průběhu dne tekutiny doplňovat. „*Dětský organismus má vysoký obsah vody (více než 2/3 celkové hmotnosti dítěte tvoří voda), a proto má sklon k rychlému odvodnění*“ (Kejvalová, 2005, s. 98). Při nedostatku tekutin se mohou v horším případě tvořit ledvinové kameny, ale také může dojít k zácpě nebo pronikání infekce do těla z důvodu vysychání sliznic v přetopené místnosti. Neexistuje jediné doporučení, kolik tekutin za den by mělo dítě vypít, protože každé dítě je jiné, ale dle Gregory (2004, s. 17) je vhodné, aby předškolní dítě vypilo 1,5—2 litry denně. Vhodné jsou minerální vody, neslazené bylinné čaje, domácí limonády slazené ovocem či domácí zeleninové nebo ovocné šťávy. V současné době u předškolních dětí narůstá spotřeba džusů, jejichž nadměrná konzumace způsobuje průjemy a přispívá k obezitě, díky vysoké energetické hodnotě. Proto je vhodné příjem džusů omezit, případně ředit čistou vodou (Nevoral a kol., 2003, s. 123). V MŠ je v průběhu dne také několik chviliek pro pitný režim a děti mají možnost si o pití samy požádat.

2.3 Vliv reklamy

Dle mého mínění mnoho dospělých zastává názor, že co je zdravé, není chutné. Když většinu života jíme přesolené a přeslazené průmyslové produkty, je zřejmé, že máme určitě nastavené chutě a přirozené potraviny nám přijdou nevýrazné. Od útlého věku bychom dětem měli podávat základní potraviny, aby si zvykaly na přirozeně sladkou a slanou chuť. Když tohle dodržíme, děti sladkosti vyhledávat nebudou. Jistě není nic nového, že na děti působí z mnoha směrů reklama a komerce. Když pomineme, že sledování televize není pro předškolní věk přínosnou aktivitou, stejně reklama na děti působí a nejspíš se jí nikdo úplně nevyhne. Děti zaujme a je to pochopitelné. Tvůrci ji vytvářejí tak, aby byl produkt pro děti zajímavý, byl jim blízký, ukrýval v sobě nějaké překvapení nebo hračku. Děti a bohužel občas i někteří dospělí (zejména prarodiče) mají pocit, že když si tohle nedopřejí, budou určitým způsobem strádat. Přitom to je úplně naopak. Děti sacharózu vůbec nepotřebují a je dokázáno, že příjem sladkostí narušuje výživu dětského mozku (Stratil, 1995, s. 475). V tomto směru je opět základem jít dětem příkladem a neprezentovat jim, že různé produkty z reklam jsou něco zvláštního, lepšího a už vůbec ne odměna. Nejlepší způsob je dětem návyk na sladké vůbec nevytvářet. Občas to může být těžké, ale sladkou odměnu můžeme nahradit například dětskou knihou nebo

společným výletem. Můžeme se také pokusit starším dětem okolo 5 let před návštěvou obchodu vysvětlit, co přesně jdeme koupit. Případně vysvětlíme, co se za reklamou skrývá. Na druhou stranu, když se s potravinou z reklamy dítě setká, nezakazujeme, ale šetrně nabízíme jiné alternativy (Illková, 2005, s. 58).

2.4 Psychická pohoda jako základ správného stravování

Jak jsem zmiňovala v první kapitole, aby se děti cítily celkově v pohodě, musíme provázat více aspektů. Z výživového hlediska je určitě velmi důležitá pohoda při jídle, což zmiňuje i Havlínová a kol. (1995, s. 49) v rámci Zdravé mateřské školy. Je důležité, aby se dítě při stolování a konzumaci jídla cítilo v klidu, bezpečí a mělo na jídlo dostatek času. Je vhodné, aby děti přicházely se správnými návyky již z domova. Když je dítě zvyklé si k jídlu s rodinou sednout pohromadě, potom bude i ve školce řád lépe zvládat. Základní částí dne je snídaně, kterou by dítě mělo mít v klidu doma před odchodem do MŠ. Tato část dne velmi souvisí s pohodovým nastavením celé rodiny a vzorem pro děti. Pokud chceme, aby se dítě v klidu nasnídalo, musíme si udělat od ranního stresu čas i my. Některé děti snídání mohou odmítat z různých důvodů. Častou příčinou jsou neurotické důvody, kdy děti mají strach jít do MŠ. Je to pochopitelné, protože přechod do MŠ je pro většinu dětí velmi náročný. Také to mohou být časové důvody. Úkolem rodičů je, aby si ráno co nejvíce zpříjemnili, nastavili vhodný řád a nemuselo se nikam spěchat (Machová, Kubátová a kol., 2009, s. 38). Součástí pohody při jídle je stolování nejen doma, ale i v MŠ. Emocionální složka konzumace potravin je velmi důležitá a tato činnost je brána jako příjemná společenská událost. Prostředí by mělo být přizpůsobené dětem. Vhodné stoly a židle, aby děti měly možnost sedět rovně s nohama na zemi. Dětem přizpůsobíme také nádobí. Pro menší děti ideálně lehké nerozbitné misky nebo hluboké talíře. Vhodné příbory pomáhají návyku správného úchopu. U mladších dětí v MŠ musíme být také opatrní při podávání menších kousků jídla jako např. semínka nebo oříšky, protože je zde možnost dušení (Nevoral a kol., 2003, s. 123).

Mnoho rodičů, ale i učitelek v MŠ si občas neví rady, když dítě nechce jíst nebo vyžaduje stále jen jedno jídlo. Nevoral a kol. (2003, s. 120) uvádí, že děti mají různý příjem jídla během dne, ale příjem energie je stálý. Je důležité si uvědomit, že se jedná o přechodnou situaci, která souvisí s vývojem dítěte. Nevoral radí nabízet různé druhy jídel, jinak upravované a pro děti lákavé. Nedoporučuje dětem do jídla nutit a dohadovat se s nimi. Také dle Gregory (2004, s. 15) je občasné nechutenství v pořádku a řídí se obdobím vývoje. Naším úkolem je zprostředkovat pestrost a kvalitu stravy. Kolik toho sní, je

úkolem dítěte. Aby dítě jedlo, je důležité dodržovat pravidelné intervaly mezi jídly. Vhodné je si před jídlem krátce odpočinout při nenáročných aktivitách, protože unavené dítě nerado jí (Nevoral a kol., 2003, s. 123). Piřha, Poledne a kol. (2009, s. 89) nedoporučují dítě odměňovat jeho oblíbenými cukrovinkami, když jídlo sní. Nejen z výživových, ale také z výchovných důvodů. Dítě si na to může zvyknout a za každé jídlo bude očekávat odměnu. Jídlo by doma stejně jako v MŠ mělo být konzumováno v klidu bez sledování televize či prohlížení knížek a hraní si s hračkami. Je důležité učit děti už od malička se soustředit na jídlo. Havlínová a kol. (1995, s. 50) uvádí jako jeden z prostředků Zdravé MŠ vytváření a upevňování správných návyků při stolování a poskytování dětem dostatku času na konzumaci jídla.

2.5 Stravování v mateřské škole

Stravování v MŠ má na starosti hlavně vedoucí školní jídelny, z určité míry také pracovníci jídelny, avšak i učitelé by měli mít určitý přehled o tom, co je dětem podáváno. Výše jsem již zmiňovala, že děti se učí nápodobou, a tak i při jídle by měl jít učitel vzorem. Nicméně občas to není tak jednoduché. Stravování v mateřských školách je dáno Vyhláškou o školním stravování č. 107/2005 Sb., která uvádí Spotřební koš (dále jen SK). Je to nástroj, který určuje množství a druhy potravin pro každé dítě na měsíc (Šimik, 2011, s. 135). Vyhláška o školním stravování dále představuje obecné informace o školním stravování, výživové normy a finanční limity na nákup potravin. Přehled jednotlivých složek potravin v gramech na den pro dítě přikládám v příloze č. 3. Jak již víme, součástí Zdravé mateřské školy je správná výživa. Mateřská škola dokáže zabezpečit mnoho ukazatelů, které se stravování týkají. Například pitný režim nebo časový odstup mezi jídly, který by neměl být delší než tři hodiny. Učitelé MŠ by měli také znát důležité informace od rodičů, co se týče stravování jejich dětí. Obecné zásady zdravé výživy v rámci mateřské školy podporující zdraví dle Havlínové jsem již uváděla v předchozí kapitole. Když chce ale mateřská škola tyto zdravé návyky naplnit, je třeba si uvědomit, že každá MŠ je omezena finančním rozpočtem a Spotřebním košem. Spotřební koš je definován v samostatné metodice Objektivizace ukazatelů spotřebního koše (2015), která slouží k vedení a vyhodnocování Spotřebního koše na konci měsíce a je určena pro odborné zaměstnance. Metodika uvádí 10 kategorií potravin a množství, které musí být měsíčně naplněno. Jedná se o maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky a cukry volné, zelenina, ovoce, brambory a luštěniny. Díky Spotřebnímu koši poznáme, zda daná MŠ naplnila měsíční výdej potravin, ale nepoznáme mnoho důležitých faktorů. Neznáme způsob úpravy

potravin, jejich kvalitu přípravy, u luštěnin ani jejich druh. U ovoce a zeleniny nezjistíme čerstvost, protože do SK se celkově zařazují čerstvé, mražené, sušené, kompoty, bylinky, konzervy atd. U cukrů a tuků se sledují pouze volné, tedy přímo spotřebované tuky a cukry, jejichž hodnota nesmí být překročena, v lepším případě je povoleno snížení. Tolerance je $\pm 25\%$. Nesleduje se ale tuk a cukr, který je součástí některých výrobků. Například u koupeného ochuceného mléka se vykáže pouze mléko, ale nezjistíme, kolik cukru dítě v rámci pitného režimu zkonsumovalo. SK vede vedoucí každé školní jídelny a vyhodnocuje se jednou za měsíc. Odevzdává se zřizovateli ke zkontrolování a také jej kontroluje Česká školní inspekce a hygienická služba (Šimik, 2013, s. 136). Nejužitečnější metodika v souvislosti se stravováním dětí je Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši (2015). Jedná se o doporučení pro školní jídelny při sestavování jídelních lístků. Zahrnuje doporučení zvláště pro polévky, hlavní jídla, přílohy, zeleninu, nápoje a pro přesnídávky a svačiny (viz příloha č. 4). Zároveň nedoporučuje zařazování uzenin a paštik. Myslím, že se jedná o velmi hodnotný dokument. Bohužel jde ale stále jen o doporučení a tudíž ho školky nemusejí využít. Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) také vydalo dokument Metodická pomoc k zajištění kvalitního školního stravování (Č. J. MSMT-30485/2015-4). Uvedený dokument zahrnuje článek o kvalitě připravovaných pokrmů v jídelnách. Doporučuje sledovat energetickou a biologickou hodnotu stravy, pestrost stravy s ohledem na její složení, zařazování čerstvých místních a sezónních potravin, surovin a receptur ze známých zdrojů, vhodnou přípravu pokrmů pro udržení všech výživových hodnot, používání vysoce průmyslově upravených polotovarů jen ve výjimečných případech a samozřejmě dodržování právních předpisů ve vztahu k hygieně. Také uvádí důležitost vzhledu a chuťového sladění pokrmu, což je z mého pohledu klíčové. Děti vybírají očima, a když strava bude vypadat lákavě, celkové psychické naladění dítěte bude lepší.

2.5.1 Projekty podporující kvalitu stravování v MŠ

Protože je kvalitu stravování občas těžké vyhodnotit, existují zde různé programy, které zefektivní kvalitu stravování v předškolních zařízeních. Jedním z projektů je Zdravá školní jídelna. Tento projekt vychází z dokumentu Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši a snaží se o dodržování pestré a nutričně vyvážené stravy ve školních jídelnách. Obsahuje kritéria jako střídání solení, omezení dochucovadel nebo nabízení neslazených nápojů. S těmito kritérii souhlasím a považuji je za základ zdravého stravování dětí. Cílem projektu je vzdělávat zaměstnance školních jídelen

ohledně správného stravování, informovat strážníky o zdravé výživě a motivovat pedagogy ke zlepšení stravovacích návyků. Je podporován Ministerstvem zdravotnictví a Státním zdravotním ústavem. Také spolupracuje s odborníky jako šéfkuchaři a nutričními terapeuty. Projekt Zdravá školní jídelna vydal mnoho vlastních materiálů, které se zaměřují na zdravou výživu dětí. Přímo pro mateřské školy je k dispozici dokument Tahák pro mateřské školy, který slouží jako návod k sestavování jídelních lístků a správného plánování denních jídel v MŠ. Do tohoto projektu se může zapojit zdarma každá MŠ (Zdravá školní jídelna, 2015).

Dalším, dle mého názoru velmi užitečným projektem, je Skutečně zdravá školka. Do tohoto programu se může také každá školka zdarma zapojit a plnit určitá kritéria. Program podporuje Ministerstvo životního prostředí a Ministerstvo zemědělství. Tento program se také zaměřuje na zdravou a pestrou stravu, ale na rozdíl od předchozího programu také pomáhá dětem porozumět kvalitním potravinám, představit si odkud jídlo pochází a jak se pěstuje nebo vyrábí (Skutečně zdravá škola., 2019).

Přímo pro děti předškolního věku je vytvořen program Zdravá abeceda, který úzce využívá spolupráci s rodiči dítěte, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Uvedený program reaguje na současné téma dětské obezity a jeho cílem je zlepšit celkovou životosprávu dětí (Šimik, 2013, s. 95—97). Je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností v mateřské škole. Jeho program je rozdělen na čtyři hlavní oblasti - vnitřní pohoda, zdravá výživa, zdravé prostředí a zdravý pohyb. Myšlenkou oblasti zdravé výživy je "Není nezdravá potravina, je jen nezdravé množství." a cílem je, aby dítě získalo kompetence k samostatnému rozhodování o výživě (Zdravá abeceda, 2018).

Dle mého názoru je stravování ve školkách lepší než v minulosti. Samozřejmě je to velmi individuální. V některých školkách se bohužel stále setkáváme s jídelníčkem připomínající závodní stravování. Fořt (2008, s. 66) uvádí, že klíčovým krokem ke zlepšení kvality stravování ve školkách je vzdělávání personálu. Mateřská škola zajišťuje pro děti dopolední a odpolední svačiny, obědy (zahrnující polévku a hlavní jídlo) a samozřejmě pitný režim. Ke všem jídlům se podává ovoce nebo zelenina. Dle Fořta (2011, s. 98) není nezbytné, aby dítě konzumovalo tolik jídla k obědu (polévka, hlavní jídlo, ovoce, zelenina nebo kompot/salát), protože může být jídlo nevhodně složené a způsobit tak trávicí obtíže nebo zkrátka dítě není na tolik jídla zvyklé. Z vlastní zkušenosti vím, že některé děti nejsou na polévky z domova zvyklé vůbec. Mnoho autorů udává pro děti obecně doporučené množství jídla na den a také procenta, jak by měla být jídla rozložena během dne. V MŠ

nám Spotřební koš také uvádí množství jídla pro dítě na den, ale dle mých zkušeností z praxe často neovlivníme, kolik jídla dané dítě zkonsumuje. Je to ovlivněno mnoha faktory jak psychickými, tak fyzickými, kdy se dané dítě nemusí cítit dobře. Děti se často také navzájem ovlivňují v chuti jídla a samozřejmě ne každému dítěti (i dospělému) skvěle chutnají všechny potraviny. V této problematice ovšem hraje velkou roli, na jaké jídlo je dítě z domova zvyklé a jaký vzor mu dávají rodiče. Dítě chce zkoušet to, co vidí, a platí to i u stravy. Pokud se rodiče stravují zdravě a dítě je na to zvyklé, tak může ve školce, kde není kvalita stravování ideální, strádat. Již zmíněný dokument Metodická pomoc k zajištění kvalitního školního stravování obsahuje článek o podpoře spolupráce a komunikace s veřejností. Kvalitní stravování ve školkách je, dle mého názoru, také v rukou rodičů, protože když z prostředí mimo MŠ přijde někdo, kdo má zájem o změnu, může se o to předškolní zařízení alespoň pokusit.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 Modelový třídní vzdělávací plán

Téma: Putování se skřítkem Zdravičkem

Věková skupina dětí: 3—4 roky

Počet dětí: 20

Charakteristika

Tento vzorový třídní vzdělávací plán je vytvořen na jeden školní rok, pro věkovou skupinu dětí 3—4 roky. V průběhu celého roku se budeme zabývat aktivitami, které souvisí s podporou zdraví a zdravým životním stylem. Snažíme se rozvíjet zdraví ve všech oblastech. Je obecně známo, že zdraví je celostní a jeho součástí tedy není jen výživa, ale také mnoho dalších ukazatelů. Plán je rozdělen na pět tematických bloků a celým rokem nás bude provázet skřítek Zdravičko. Děti hravou formou nejprve poznají, že je velmi důležité, abychom se (nejen) v mateřské školce cítili v klidu, bezpečí, respektovali se a pomáhali si. V období nemoci si ukážeme, jak bacilům předcházet a co vše pro to dělat. Také budeme objevovat lidské tělo. Tímto tématem navážeme na zdravou stravu, která je jednou z nejdůležitějších oblastí, a zdraví se jí dá z velké části ovlivnit. S přicházejícím jarem budeme objevovat přírodu kolem nás a učit se ji chránit. A nakonec, ještě než přijdou prázdniny, se budeme věnovat pohybovým aktivitám a bezpečnosti při nich.

Vzdělávací plán vychází z principů Zdravé MŠ a Kurikula podpory zdraví v MŠ. Učitelky i všichni zaměstnanci MŠ jsou v plném povědomí o podpoře zdraví a jejich návyky tomu odpovídají, protože děti jsou se zaměstnanci v každodenním kontaktu a mohou být jejich vzorem. Každý tematický blok je sestaven v souladu s obdobím, které zrovna panuje, ale jednotlivá témata a období se mohou samovolně prolínat. Aktivity a časové rozmezí jsou také samozřejmě pouze orientační, protože je třeba brát ohled na zájmy a nápady dětí, společné diskuse a přirozenou zvědavost dětí. V průběhu roku také nepochybně dáváme dostatek prostoru na poznání a prozkoumání českých svátků a tradic (Vánoce, Velikonoce, atd.). Třídní vzdělávací plán je třeba brát pouze jako modelový, protože v reálném prostředí ho mohou ovlivnit různé faktory, například převaha mladších nebo starších dětí, zdravotní stav dětí, speciální vzdělávací potřeby nebo rodinný stav. V průběhu každého dne se zaměřujeme na rozvoj zdraví. Kromě aktivit, při kterých se děti dozvídají nové věci, zařazujeme pravidelně krátké cvičení pro zdraví a relaxační techniky. Zároveň dbáme, aby byl program pro děti pestrý ale nezatěžující. Jak již bylo výše řečeno, hlavní motivací pro jednotlivé dny je spontánní zvědavost dětí. V každém integrovaném

bloku jsou také zmíněny základní cíle, které se ale v průběhu týdenních a denních plánů konkretizují do přesnější podoby. Nezbytnou zpětnou vazbu udává průběžná evaluace, která je východiskem k závěrečnému hodnocení po ukončení každého vzdělávacího bloku. Plány jsou porovnávány se skutečností a hodnotí se vzdělávací přínos dětí. Nedílnou součástí jsou individuální přehledy, které ukazují rozvoj každého dítěte v průběhu určitého období.

Motivace TVP

Skřítek Zdravíčko, který byl často nemocný. Potom se ale začal starat o své zdraví. Více se hýbe, zdravě jí a chodí do přírody. Má spoustu milých kamarádů a už ho jen tak nějaký bacil neobtěžuje.

Tematické bloky

Září—říjen

Vítáme se ve školce

V prvním tématu se zaměříme na pohodu ve školce, protože první dojem, pocit bezpečí a důvěra jsou pro další poznávání velmi důležité. Společně se budeme poznávat, vytvoříme si pravidla třídy. Naučíme se základní sebeobsluhu ve školce. Prohloubíme si empatické cítění formou verbální i neverbální komunikace. Sociální dovednosti budou prolínat typická podzimní témata o změnách v přírodě, počasí a zvířatech. Také se naučíme vnímat části dne ve školce.

Hlavní cíle:

- děti se dokážou představit - řeknou své jméno
- popíší základní pravidla třídy a zvládnou je dodržovat
- dokážou požádat o pomoc
- vhodnou formou sdělí, co se jim líbí a nelíbí
- posoudí, jak se kdo cítí
- vyjádří své myšlenky

Nabídka aktivit

- představení skřítky Zdravíčka - "kdo to je, proč je tu s námi, skřítek nás provede třídou"
- "procházky" po třídě - co máme ve třídě, kde co najdeme, co může být nebezpečné
- úvodní říkanka do kroužku "Zatleskej, zadupej"
- volné hry pro návyk na školku

- pohádka "Jak šel skřítek do školky" - otázky, diskuse, dramatizace, živé obrazy, zkoušet klást otázky
- představujeme sebe, proč jsme tu my
- hra s usměváčky - předvádění obličejů, obličejová gymnastika, empatie, pantomima
- písničky pro radost - rytmizace, hra na klavír
- dramatizace - co dělat, když nám někdo ubližuje
- prohlížení knížek - jak s knížkami zacházet, povídání nad obrázky
- námětové hry "Na domácnost"
- obkreslování ruky + básnička
- hra - "Hledám kamaráda" - zapamatování si jmen, "Kdo zmizel" - paměťová hra, "Na zrcadla", "Vagóny"
- motání klubíčka v kroužku - spojení se
- cvičení ve dvojicích
- hry s míčky - poznávání základních barev
- jednoduché říkanky - Kolo, kolo; Bublina
- hádanky

Listopad—prosinec

Bacilů se nebojíme

V průběhu tohoto bloku se budeme orientovat na typické období pro nemoci. Ukážeme si, jak viry a bakterie v těle škodí. Co dělat pro to, abychom byli zdraví. Také se zaměříme na správnou hygienu. Poznáme, jak funguje lidské tělo, jeho části a orgány. Povíme si rozdíly mezi děvčaty a chlapci a zjistíme, že každý jsme jedinečný. Také navážeme na podzimní a zimní období. Zmíníme, co dělají zvířata na podzim a v zimě. Nepochybně se také budeme věnovat tématu Mikuláše a Vánoc.

Hlavní cíle

- děti pojmenují základní části těla, dokážou je ukázat na sobě i na obrázku
- odliší chlapce a děvčata
- rozliší, kdy je někdo zdravý a nemocný
- vysvětlí, proč je důležité dodržovat správnou hygienu, rozumí slovu hygiena
- předvedou správné postupy mytí rukou, čištění zubů
- dokážou jednoduše popsat, k čemu fungují základní orgány a části těla; jak působí jídlo v těle

- dozví se, proč slavíme Vánoce, jaké máme tradice

Nabídka aktivit

- pohádka "Jak se Zdravičko uzdravil"
- písnička "Tlesky, plesky" + pohyb, hra na nástroje
- pohybová hra na kontrast hudby - "Dotkni se - rukama."
- obkreslování kamaráda, pojmenování částí těla, dokreslení detailů
- puzzle lidské tělo
- encyklopedie o lidském těle
- magnetické obrázky situací z oblasti hygieny, popis obrázků
- námětové hry - "U lékaře", "U zubaře", "V ordinaci"
- skládání čepice pro lékaře
- dokreslování obličeje
- básnička "Moje tělo" + pohyb
- fotografie rodiny - povídání
- kostra lidského těla "Kostík" - svaly, klouby, kosti - cvičení, uvědomění
- jak se bacily dostávají do těla - povídání
- ukázka základních orgánů v těle - popis cesty jídla do žaludku, co se s jídlem v těle děje
- pohybová hra "Na bacily"
- dramatická hra "Uzdravení kamaráda", "Mytí rukou"
- pohádka "Jak Skřítko rozbolel zoubek", kreslení kazů na zuby, čištění zubů na obrázku, básnička "Čistíme zoubky"
- zimní témata - Vánoce, písnička "Sněží", výroba sněhuláků, poznávání rozdílů
- bobování a sáňkování na kopci, výprava ke krmítku, hry se sněhem - stopy, hledání cesty, pokusy s ledem

Leden—únor

Jíme zdravě se skřítkem Zdravičkem

V uvedeném tématu si povíme, jaké potraviny jsou pro naše tělo dobré a co nám naopak škodí. Dozvíme se, co vše bychom měli v průběhu dne jíst, abychom měli dostatek energie a zdravá jídla si ve školce i sami připravíme.

Hlavní cíle

- zjistit, jak se děti stravují doma
- děti dokážou pojmenovat základní ovoce a zeleninu a základní potraviny
- naučí se básničku o zdraví
- formou reflexe dokážou jednoduše popsat zdraví
- vyjmenují zdravé a nezdravé potraviny a jednoduše popíší, proč jsou zdravé či nezdravé
- prakticky si zkusí přípravu jídel
- vysvětlí, k čemu máme potravinovou pyramidu a popíší ji

Nabídka aktivit

- rozhovor se skřítkem „Co rádi jíte, děti?“, diskuse o jídle
- třídění zdravé a nezdravé jídlo
- potravinový semafor
- grafomotorika – "Dokresli jablko" – nácvik kruhu
- zjednodušená pyramida výživy – popis
- skládání obrázku se zdravým jídlem (skupinky), puzzle
- pohybové hry na kontrast
- třídění – ovoce, zelenina, poznávání domácího a dováženého ovoce, sušené ovoce
- smyslové hry - ochutnávání, rozdílů sladké, slané, kyselé, horké, studené
- pohádka "O bylinkové víle" - bylinky a koření - rozvoj čichu
- písnička "Bylinková princezna"
- básničky s pohybem "Zdraví", "Brambora"
- navlékání těstovin
- písnička „Cos to Janku, cos to sněd“
- pitný režim – výroba limonád, čajů z bylinek (máta, šalvěj, heřmánek, meduňka)
- papírové talířky, stříhání obrázků z letáků – nalepovat Zdravý talíř
- vaření se skřítkem - ovocný špíz, žitný chléb, pomazánka, zelenina – obličej, jednohubky, ovocný salát, sušené ovoce
- kreslení skřítky Zdravíčka
- námětové hry "Na obchod", "Kuchyň"
- pracovní listy - grafomotorika, třídění, doplňování do řady, rozdílů, bludiště, přiřazování

- zvířátka z ovoce
- tiskátka z brambor
- pohybová hra "Doved' bramboru do cíle"
- přebírání luštěnin a obilovin - třídění
- pohádka "Otesánek"
- návštěva obchodu se zdravými potravinami
- vaření s rodiči
- paměťové, zrakové hry - co se změnilo v pyramidě, opravdové potraviny - co se změnilo, co zmizelo, přibylo (Kimovy hry)

Březen—duben

Objevujeme svět kolem nás

V tomto tematickém bloku děti poznají, jak je pro nás příroda důležitá, a že je potřeba ji chránit. Abychom byli zdraví my, musí být zdravá i naše příroda. Naučíme se třídit odpadky, budeme sledovat, jak klíčí semínka a rodí se tak nová rostlina. Společně budeme na zahradě pěstovat vlastní ovoce a zeleninu. Děti si tak vytvoří vztah k přírodě a vnímají, odkud jídlo pochází. Záměrem tohoto bloku je vést děti ke spojení s přírodou a uvědomováním, jaký vliv má příroda na naše tělo i mysl. Využijeme vycházek do různých částí přírody - k vodě, do lesa, na louku. Cestou jistě uvidíme různé živočichy a budeme si o nich povídat. Také budeme pozorovat počasí v jednotlivých ročních obdobích, abychom se uměli správně obléci. Jarní období a probouzení přírody nás povede k barvení vajíček a oslavě Velikonoc.

Hlavní cíle

- děti se aktivně účastní na sázení rostlin a bylin, reagují na jejich průběh, pečují o ně
- rozlišují jednotlivé barvy kontejnerů a ví, jak je použít
- pojmenují základní budovy v obci při vycházce
- předvídají směr kudy do školky
- formulují odpovědi na otázky "co je domov, kde je doma"

Nabídka aktivit

- výroba papírových kontejnerů - poznání základních barev, třídění odpadků po třídě
- pěstování bylinek - sázení semínek, pozorování klíčení, diskuse co potřebují rostliny k životu a co potřebujeme my
- odpad - kompostování, zahrabání odpadků do země a sledování stavu

- písnička s pohybem – „Vstávej semínko“
- detektivní hra v přírodě - "Kroužkuj, co vidíš"
- tvoření a cvičení s odpadovým materiálem (víčka, PET lahve, papír)
- výroba vlastní krajiny - sbírání přírodnin, zkoumání lupou
- básnička "Oblečení"
- počasí - pozorování počasí, popis obrázků, dramatizace
- kreslení obrázku - "Tady bydlím"
- pohybové a konstruktivní hry - stavění budov
- práce s mapou, poznávání míst podle fotografií
- procházky po obci - zapamatování si důležitých obecních částí - základní škola, obchod, pošta, nádraží
- procházky do přírody - pozorování čistoty, odpadků
- výprava do lesa - výroba nástrojů z přírodnin, chování a bezpečnost v lese
- péče o živočichy
- pokusy s vodou, hlínou
- stavění domečků z přírodnin

Květen—červen

Kdo se hýbe, bude v kondici

Poslední část roku ve školce budeme věnovat pohybu, cestování, sportům, dopravě a bezpečnosti venku. Ukážeme si, co dělat, abychom se při hrách venku nezranili, a když k tomu náhodou dojde, naučíme se, jak reagovat. Také zjistíme, proč je důležité se pravidelně hýbat.

Hlavní cíle

- děti rozeznávají tvary a barvy pomocí dopravních značek
- setkají se s dopravními značkami
- dokážou se při práci ve skupině domluvit a poradit
- umí vyjmenovat dopravní prostředky, poznat je podle obrázku
- popíší a vysvětlí bezpečnostní zásady při jízdě na kole
- vyjadřují vlastní zážitky z výletů
- dokážou respektovat pravidla při nápodobě semaforu
- získají povědomí o první pomoci a předmětech k tomu potřebných

Nabídka aktivit

- písnička "Do rytmu se hýbej" + taneční sestava
- povídání nad obrázky - sporty
- cvičení "Na sportovce", nápodoba sportů
- překážkové dráhy, kruhové provozy, cvičení pro zdraví
- básnička s pohybem "Výlet"
- rozhovory o cestování
- obkreslování bačkůrek, stříhání a lepení
- společné tvoření - vytváření vlastní cesty na hrad
- obrázky s bezpečnými a nebezpečnými situacemi - diskuse
- první pomoc při zranění - jak se zachovat, pojmenování předmětů z lékárničky, paměťové hry
- kniha "Záchranářské pohádky" - vyprávění příběhů, převyprávění
- pojmenování a třídění dopravních prostředků - pozemní, letecká, vodní
- skládání obrázků - puzzle
- písnička "Semafor" - poslech a kroužkování pracovního listu
- pohybová hra "Na auta", nápodoba dopravních prostředků na signál
- cvičení s obručemi - volant
- obrázky dopravních značek - rozlišování tvarů a barev, třídění
- hry na dopravním hřišti - jízda na kole, koloběžce, přechod pro chodce - otevřené učení

4 Realizovaný projekt v MŠ

Integrovaný blok: Jíme zdravě se skřítkem Zdravíčkem

Charakteristika

Integrovaný blok o zdravém stravování byl aplikován v MŠ Nezvěstice ve třídě Sluníček. Jedná se o školku na vesnici v přírodě. Třidu Sluníček navštěvuje 24 dětí ve věku 3–4 roky. Celý integrovaný blok by mohl být rozvržený až do dvou měsíců, podle zájmu dětí. Realizovaný program trval dva týdny.

Záměr projektu

Záměrem realizace tohoto projektu v MŠ je nejprve zjistit obecné stravovací návyky dětí z domova a jejich znalosti o zdravé výživě. V průběhu dvou týdnů si děti rozšiřují znalosti o zdravém stravování, zdravém pitném režimu a jeho důležitosti pro naše tělo. Aktivity byly vybírány z nabídky činností vzorového TVP, který byl vytvořen přímo pro tuto třídu. Očekávané výstupy pro celý IB byly zkonkretizovány do cílů pro každý den. Po každém dnu byly vyhodnoceny spontánní zájmy dětí, stanovené cíle a dle výsledků tvořeny plány na další dny. Vyhodnocení jednotlivých dnů a týdnu probíhalo na základě nahrávek v průběhu diskusí s dětmi. Veškeré pracovní listy a fotografie k projektu jsou uvedeny v příloze.

Záměry učitele

- formou diskusí zjistit stravovací návyky dětí z domova a obecné znalosti o pojmu zdravá potravina
- vést děti ke zdravému stravování a rozlišování zdravých a nezdravých potravin
- ukázat dětem pyramidu výživy a důležitost pestrosti jídla
- vysvětlit dětem, proč zrovna nekvalitní čokolády a slané pochutiny nejsou zdravé
- pomocí maňáska skřítky Zdravíčka podporovat u dětí přirozený zájem o nabídku činností
- ukázat dětem zábavnou formou přípravu jednoduchých zdravých receptů, do kterých se prakticky zapojí
- vést děti ke správné hygieně při přípravě jídel
- pobízet děti ke spolupráci, respektu i trpělivosti při přípravě jídel i aktivitách
- vést děti k uvědomění nabízených aktivit a podporovat jejich vyjadřování při krátkých reflexích

Očekávané výstupy

- děti vyjmenují zdravé a nezdravé potraviny a jednoduše popíší, proč jsou zdravé či nezdravé
- definují pojem "zdraví" a "být zdravý"
- dokážou krátce sdělit, jak se stravují a co mají rády za potraviny
- rozliší, co tělu prospívá, co mu škodí a proč
- poznají pyramidu výživy a jednoduše popíší její obsah
- zvládají jednoduchou sebeobsluhu a základní hygienu při přípravě jídel
- při stolování dokážou spolupracovat, umí počkat
- popíší, jaké aktivity se jim líbily a proč, případně krátce prezentují svůj výrobek
- získané zkušenosti uplatní v praktických situacích

Nabídka aktivit

- seznámení se skřítkem Zdravíčkem
- rozhovory v kroužku
- ochutnávka sušeného ovoce
- obrázky jídel - popis, třídění
- tvary trojúhelníku, potravinová pyramida
- paměťové hry s jídly
- básnička s pohybem "Jídlo"
- pohybové hry na kontrast
- písnička "Vlezlo sádlo na chleba" - Dáda Patrasová + poslechové činnosti
- písnička "Bylinková princezna" + relaxace
- pohádka "Jak krteček uzdravil myšku heřmánkovým čajem" + poznávání bylinek, vaření heřmánkového čaje
- příprava „školkové“ lučiny a "veselých chlebů"
- obkreslování těla kamaráda + lepení zdravých potravin do břicha
- smyslové hry - ochutnávání a poznávání potravin po čichu, hmatu, chuti
- ovoce a zelenina - třídění, poznávání reálných potravin, diskuse, modelování
- příprava ovocných špízů
- námětové hry "Na obchod, kuchyň, restauraci"
- výroba korálů z těstovin

- písnička "Cos to Janku, cos to sněd", dechová a artikulační cvičení + doprovod na klavír, nástroje
- stříhání jídel z letáků, nalepování na papírový talíř

4.1 Realizace projektu

1. týden

1. pondělí

Cíle:

- děti se se zájmem zapojí do rozhovoru se skřítkem o jídle
- dokážou jmenovat pouze jedno oblíbené jídlo
- správně pojmenují potraviny na obrázku
- pochopí systém třídění na zdravé a nezdravé potraviny
- správně vyberou a zhodnotí alespoň část zdravých a nezdravých potravin

Ranní kruh - motivace (maňásek skřítek Zdravíčko)

Třídění obrázků s jídly

Reflexe

Doplňkové činnosti - pohybová hra, relaxace, pracovní listy "Zakroužkuj zdravé a nezdravé potraviny" (viz příloha č. 1)

Průběh dne

Dnes k nám do školky zavítal nový kamarád skřítek Zdravíčko (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu). V kroužku s dětmi navázal rozhovor: "Víte děti, proč se tak jmenuji? Co mám na krku? Víte, co to je zdraví a zdravé potraviny? Co rádi jíte?" "Skřítek je zdravý, protože má rád zdravé jídlo, které dělá jeho tělu dobře, není unavený a rád si hraje." Po rozhovoru následoval popis potravin podle obrázků a třídění na zdravé a nezdravé (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu). "Skřítkovi se pomíchaly zdravé a nezdravé potraviny. Pomůžeme mu je utřídit?" Připravila jsem dětem několik obrázků s jídly, které jsem rozprostřela po koberci. Uprostřed byly dvě obruče. V jedné byl obrázek "usměvákka" a v druhé obrázek "mračouna". Nejprve jsme si jídla pojmenovali, řekli si, co znamenají obrázky v obručích a poté jsem dětem dala volný prostor pro třídění. Každý si vybral jeden obrázek a vložil ho do správné obruče. Následovala reflexe v kroužku. "Povedlo se nám správně roztrdit zdravá a nezdravá jídla? Proč to tak je?"

Zhodnocení dne

Skřítek Zdravíčko děti velmi zaujal. Z jejich pohledů bylo vidět, že mají zájem si se skřítkem povídat. Zopakovali jsme si několikrát skřítkovo jméno a ptala jsem se dětí, proč si myslí, že se tak jmenuje. První reakce dětí byla záměna slovního druhu. Zdravíčko = někoho pozdravit, "ahoj". Někdo slovo "zdravíčko" chápal jako rým. Paradoxně k naší zdravé výživě "zdravíčko = cukrovíčko". Pomohla jsem dětem podobností slova "zdravíčko" na zkrácené "zdraví, být zdravý". Nyní již děti chápaly a říkaly skřítkovi, že když je nemocný a uzdraví se, tak je zdravý a nemusí ležet v posteli. Některé děti se zapojily do diskuse se svými zkušenostmi z nemocí, ale došli jsme k závěru, že všichni chceme být zdraví a cítit se dobře. Skřítkovi jsem na krk uvázala korále ze sušeného ovoce, kterých si děti hned všimly. Ptala jsem se, zda ví, co to je za korále. Někomu plody připomínaly sušené houby, většina dětí nevěděla. Poslala jsem skřítkovi do kolečka mezi děti, aby si ke korálům přičichly. Úsměvy i reakce potvrdily, že korále voní. Vysvětlila jsem dětem, že to je sušené ovoce. I když je sladké, tělu prospívá a dala jsem každému na ochutnávku. Poté jsem se dětí za skřítko zeptala, co mají rády za jídlo. Každý měl za úkol říct skřítkovi jednu potravinu, která mu chutná. První děti začaly ovocem, objevovaly se hrušky, banány, jablka, mrkev, sýry, šunka. Zhruba v polovině kroužku jeden chlapec uvedl nugetu a čokoládu. Ostatní děti se přidaly, že také často jedí doma nugetu. Prý je k snídani nejlepší rohlík s nugetou a koblihy. Když maňásek dokončil kolečko, skončil diskusi o pochutinách a zeptal se dětí, zda si myslí, že jsou uvedené potraviny zdravé. Nejdříve všichni odpovídali, že ano, že to jí doma, tak je to zdravé. Jedna holčička odpověděla, že zdravé je ovoce a zelenina, ale čokolády ne. S dětmi jsme si poté povídali, které potraviny jsou dobré pro tělo, které ne a proč. Popis jídel pro děti nebyl problém, všichni poznali jídla podle obrázků. Se tříděním jídel jsem dětem pomáhala. Bylo vidět, že zkušenosti nemají. Vysvětlila jsem jim, že sušenky a mléčné čokolády nejsou pro nás dobré, protože mají mnoho cukru a hranolky a chipsy naopak mnoho soli. Závěrečnou reflexi jsem vedla spíše já, protože to byl pro děti první den a bylo vidět, že na vyhodnocování nejsou příliš zvyklé.

V tomto dni bych příště nejprve vytvořila u dětí představu jídel pomocí obrázků a až poté provedla rozhovor o tom, co rádi jí. Bylo vidět, že se opakují a je pro ně těžké vymyslet vlastní jídlo. Jako velké pozitivum беру koncentraci dětí. Chtěla jsem tento rozhovor rozložit do více dní, ale na dětech byl vidět zájem o diskusi. Při třídění zdravých a nezdravých potravin jsem spíše chtěla zjistit jejich počáteční znalosti a zkušenosti, ale předpokládala jsem neznalost vzhledem k věku dětí.

2. úterý

Cíle:

- děti správně pojmenují obrázky z pyramidy (návaznost na předchozí den)
- posoudí, které běžné potraviny ve zdravé pyramidě nejsou
- seznámí se s tvarem trojúhelníku a poznají další předměty v tomto tvaru
- vědí, co měly k svačině a najdou jednotlivé potraviny v pyramidě
- zapamatují si některé potraviny z pyramidy a řeknou, které chybí

Ranní kruh

Potravinová pyramida od skřítky Zdravíčka

- skládání pyramidy podle obrázku - obrázky na magnetické tabuli, tvar pyramidy (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)
- popis jednotlivých pater potravin
- skládání svačiny podle potravinové pyramidy
- paměťová hra - "Co zmizelo z pyramidy?"

Reflexe v kroužku

Doplňkové činnosti: písnička s pohybem "Do rytmu se hýbej", relaxace, pracovní listy "Zakroužkuj zdravé a nezdravé potraviny" (viz příloha č. 1)

Průběh dne

Nejprve jsme si opět pojmenovali obrázky s jídlem. Dětem jsem ukázala fotku pyramidy výživy a společně jsme si ji podle fotografie složili na magnetickou tabuli. Děti jsem se zeptala, zda ví, co to je za tvar. Dětem pyramida připomínala střechu. Ukázala jsem jim další tvary trojúhelníku a našli jsme podobné předměty po třídě. Poté jsem dětem se skřítkem ukázala, že pyramida má jednotlivá patra (řady). Některé děti chtějí ke svačině jen suchý chleba, a tak jsem dětem vysvětlila, že musíme jíst různé potraviny z každé řady, abychom měli dost energie a naše jídlo bylo pestré. Navázala jsem na svačinu, kterou měly děti a ukazovaly různé potraviny z pyramidy, které svačina obsahovala. Pochopily, že v jídle by měla být obsažena alespoň jedna potravina z každého patra. V průběhu aktivit si děti samy všimly, že v pyramidě nejsou žádné sladkosti ani příliš slané potraviny. Vysvětlila jsem, že ve sladkostech je moc cukru a v hranolkách příliš soli. Cukr a sůl pro naše tělo nejsou dobré a mohou tam velmi škodit. Při paměťové hře jsem dětem dala ještě chvíli času, aby si ji pořádně prohlédly, poté jsem vzala deku, kterou jsem pyramidu zakryla a odebrala několik obrázků. Děti měly za úkol povědět, co se v pyramidě změnilo.

Zhodnocení dne

Děti se zájmem skládaly pyramidu podle fotografie. Bylo vidět, že je pro ně tento obrázek nový a tvar trojúhelníku je také spíše obtížnější. Velmi mě potěšilo, že si děti všimly, že v pyramidě chybí nezdravosti a měly zájem se dozvědět proč. Popis potravin jsme si zopakovali ze včerejšího dne. Při složení jídla jsem ukazovala na jednotlivá patra pyramidy. Slovo "patro" bylo pro děti obtížné a používaly slovo "řada". Děti si správně pamatovaly, že ke svačině byl tmavý chleba ze spodního patra, pomazánka ze třetího patra a zelenina z druhého patra. Všechny potraviny jsme si našli a ukázali. Paměťová hra byla pro děti zábavná, společně daly dohromady všechny potraviny, které jsem odebrala. V rámci reflexe v kroužku mi zhruba čtvrtina dětí odpověděla, že v čokoládě je moc cukru a není to dobré pro naše břicho. Myslím, že vzhledem k věku dětí je to velmi pozitivní poznatek.

3. středa

Cíle:

- děti správně ukážou potraviny z básničky na obrázku
- zapamatují si poslední věty básničky a samy je dokončují
- dokážou reagovat na signál při pohybové hře

Ranní kruh

Rozhovor - o zdravých a nezdravých potravinách, pyramidě výživy a komplexnosti denního jídla

Básnička s pohybem

Když se ráno nasnídáme, celý den pak sílu máme.

maso, mléko, tmavý chleba

jsem sytý až do oběda

K večeri si dáme málo, aby se nám dobře spalo.

Nezapomeň na svačinu, ovoce a zeleninu.

Doplňkové činnosti: písnička "Do rytmu se hýbej", pohybová hra "Jídlo", pracovní listy "Zakroužkuj zdravé a nezdravé potraviny", "Spoj stejné obrázky potravin" (viz příloha č. 1)

Průběh dne

Opět jsme navázali na předchozí den, kdy jsme si povídali o potravinové pyramidě, a o tom, že je důležité jíst různé druhy potravin. Tentokrát nás skřítek Zdravíčko naučil básničku s pohybem o zdravém jídle a jeho denním rozložení. Nejprve jsem dětem básničku řekla celou a poté k ní ukázala pohyb. Několikrát jsme ji opakovali a potraviny z básničky si ukazovali na obrázcích. Také jsme hráli pohybovou hru na signál, kdy při obrázku vajíčka se děti měly schoulit a při obrázku rohlíku natáhnout na záda.

Zhodnocení dne

Děti v kroužku již samy vítaly skřítku Zdravíčka a pamatovaly si jeho jméno. Při rozhovoru již lépe rozlišovaly, co je zdravé a nezdravé. Spontánně si chtěly znovu popsat pyramidu výživy, kterou jsme měli na nástěnce. Básnička děti velmi zaujala a spojení s pohybem pro ně bylo lákavé. Po několika opakováních již doříkávaly poslední slova. Potěšil mě dotaz, proč je dobré jíst tmavý chleba. Jednoduše jsme si vysvětlili, že chleba je z mouky a tmavá je lepší, protože má v sobě více vitamínů, které jsou dobré pro naše zdraví. Nakonec jsem dětem slíbila, že si o chlebu ještě budeme v příštích dnech povídat a připravíme si z něj výbornou svačinku. Pohybová hra děti velmi bavila. Většina dětí pochopila signály, některým jsem dopomáhala.

4. čtvrtek**Cíle:**

- děti díky písničce odhadnou, jaké jídlo budeme připravovat
- poznají všechny potraviny pro přípravu jídla
- dokážou počkat a spolupracovat při stolování

Ranní kruh

- zopakování básničky
- poslech písničky „Vlezlo sádlo na chleba“

Poznávání potravin, dramatizace

Příprava pomazánky a "veselých chlebů" (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Reflexe**Průběh dne**

V ranním kruhu jsme si zopakovali básničku o jídle z předchozího dne. Poté skřítek Zdravíčko děti přivítal písničkou a děti měly za úkol poznat v písničce jednu potravinu –

chléb. Skřítek dětem pověděl, že si připravíme zdravou svačinu a přesunuli jsme se ke stolečkům, kde byly připravené potraviny – celozrnný žitný chléb, tvaroh, pažitka, himalájská sůl, rajče, okurka, paprika, mrkev, salát a náčiní – tácky, lžíce, příborové nože a miska. Děti již v dřívějších dnech v průběhu říkaly, že mají rády lučinu, a tak jsme si připravili „školkovou lučinu“. Všechny potraviny jsme si pojmenovali a pověděli o tmavém chlebu. Následovala dramatizace, jak se míchá těsto na chleba a peče v peci. Umyli jsme si ruce a následovala příprava pomazánky. Do misky jsme vložili tvaroh se solí a pažitkou a každý si vyzkoušel míchání. Poté si děti mazaly pomazánku na chléb a tvořily obličej ze zeleniny. Nakonec proběhla reflexe v kroužku.

Zhodnocení dne

Přípravu jídla jsem měla naplánovanou až na konec druhého týdne, ale protože se děti začaly zajímat o rozdílnost světlého a tmavého pečiva kvůli básničce, zařadila jsem ji dříve. Také to bylo velké zpestření programu. Básničku jsme si znovu zopakovali. Nyní již slova dokončovala více než polovina dětí. Pověděla jsem dětem, že dnes si se skřítkem připravíme zdravou svačinku, ale nejprve si pustíme písničku. Myslím, že byla pro děti příliš složitá, protože byl zpočátku problém, aby děti v písničce slyšely zmínku o jídle. Říkaly nejrůznější potraviny, ale bylo to jen hádání. Upozornila jsem je tedy na přesné místo, kde slovo „chleba“ uslyší. Pro příště bych je předem na chléb navedla a zkonkretizovala tím hledání potraviny v písničce. Před přípravou pomazánky děti správně poznaly všechny potraviny a náčiní. Také si některé děti všimly, že sůl je růžová. Pověděli jsme si, že to je himalájská sůl a růžová je proto, že má v sobě více prospěšných látek než bílá sůl, ale stejně ji používáme jen střídavě. Děti se střídaly v přidávání surovin a v míchání, které je moc bavilo. Na tácek si připravily krajíčky žitného chleba a každý si s občasnou dopomocí chleba namazal. Dětem jsem také dala k dispozici nakrájenou zeleninu a samy si na namazaný chléb tvořily různé obličejy. Některé děti své chleby i pojmenovávaly. Většinou se chléb jmenoval stejně jako jeho tvůrce. Také se vytvářely různé princezny, holčičky, chlapečkové, ale i piloti. Všechny děti měly o přípravu jídla velký zájem. Ačkoliv byly po svačině, kterou většina dětí nesnědla, samostatně připravené "veselé chleby" snědli úplně všichni. Někteří nechali jen kousek kůrky.

Při reflexi v kroužku jsem se dětí ptala, co se jim na přípravě jídla líbilo nebo nelíbilo. Všichni odpovídali pozitivně - líbilo se míchání, příprava obličejů a samozřejmě ujídání zeleniny. Několik dětí řeklo, že se jim nelíbilo, jak měly umazané ruce.

5. pátek

Cíle:

- děti pozorují, vnímají pohádku a dokážou stručně shrnout děj
- dokážou popsat a předvést, jak se vaří čaj
- při přípravě čaje spolupracují

Ranní kruh

- diskuse se skřítkem Zdravíčkem o pitném režimu
- pohádka „Jak krtek uzdravil myšku heřmánkovým čajem.“ + dramatizace s maňásky

Poznávání bylinek

Příprava heřmánkového čaje s medem (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Písnička „Bylinková princezna“

Doplňkové činnosti: pracovní list "Pomoz najít krtečkovi cestu k heřmánku" (viz příloha č. 1)

Průběh dne

Dnešní den byl ve znamení pitného režimu. Skřítek si s dětmi povídal o tom, co rády pijí, a pověděl jim, že abychom byli zdraví a cítili se dobře, je důležité nejen zdravě jíst, ale i pít. Poté jsme přivítali nové kamarády maňásky krtečka a myšku a skřítek dětem pověděl krátkou pohádku O krtečkovi, který uzdravil myšku heřmánkovým čajem. U stolečků jsme si čichali k sušeným bylinkám. Připravila jsem dětem heřmánek, mátu a šalvěj. Povídali jsme si o tom, jak jsou bylinky léčivé a zdravé. Poté jsme si předvedli, jak se vaří čaj a uvařili si opravdový heřmánkový, jako krteček z pohádky. Než se čaj vylouhoval, děti si zatančily na písničku Bylinková princezna a zkusily vyřešit bludiště v pracovním listu.

Zhodnocení dne

V kroužku děti diskutovaly se skřítkem o pití. Většina dětí uvedla, že mají rády sladké limonády, šťávy a kofolu. Povídali jsme si tedy o tom, že pro tělo je nejlepší čistá voda nebo čaje a sladké limonády tělu škodí. Pohádka děti velmi zaujala a na konci společnými silami daly dohromady celý děj. U stolečků děti poznaly nové bylinky. Pověděli jsme si jejich názvy, ukázali si je na obrázku a řekli si, co mohou vyléčit za nemoci. Při přípravě čaje všechny děti spolupracovaly a vystřídaly se v přidávání heřmánku i míchání. Poté jsme přidali med a chvíli jsme si povídali o tom, kde se med bere. Také jsme zmínili, že je lepší než bílý cukr. Tancování na písničku Bylinková princezna bylo pro děti příjemným

zpestřením. Po motivaci, kdy holčičky byly princezny a chlapci princové, se zapojily všechny děti. Čaj dětem velmi chutnal a cukrem slazený školkový čaj ten den již nebyl žádaný. Podle spolupráce dětí soudím, že je všechny dnešní aktivity bavily. Při reflexi a v průběhu dne jsme si povídali dále o bylinkách, o tom, kde rostou, a co dělat, když jsme nemocní.

2. týden

6. pondělí

Cíle:

- každý uvede jedno jídlo, které jedl o víkendu
- děti se zapojí do zpěvu písničky s nástroji
- při překážkové dráze dokážou zkoordinovat tělo

Ranní kruh

- přivítání, zopakování básničky o zdravém jídle, diskuse o stravování

Písnička Cos to Janku, cos to sněd + nástroje, dechové, artikulační cvičení

Překážková dráha „Dones bramboru do hrnce“

Doplňkové činnosti: výroba korálů z těstovin (navlékání těstovin - procvičení jemné motoriky), (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Průběh dne

Nový týden jsme začali přivítáním se skřítkem Zdravíčkem, zopakováním básničky o jídle a krátkým povídáním o stravování doma o víkendu. V kroužku jsem měla připravených pět brambor, které děti poznaly, spočítaly a zazpívala jsem jim písničku "Cos to Janku, cos to sněd". Připojili jsme dechové cvičení (foukání horkých brambor) a artikulační cvičení (nápodoba jedení). Písničku jsme zpívali společně, poté s klavírem a nakonec jsme přidali nástroje, které si každý sám vybral. Následovala překážková dráha, kdy děti musely zdolat cestu a donést bramboru do cíle (do hrnce na vaření).

Zhodnocení dne

Při rozhovoru děti povídaly, co měly zdravého o víkendu. Uvedly ovoce a zeleninu, mléko a vejce. Někteří samozřejmě uvedli i čokoládu, která prý není zdravá, ale chutná jim. Zopakovali jsme si básničku, kterou již několik dětí umí z paměti. Opravdovými bramborami v kroužku jsem děti navedla na písničku "Cos to Janku, cos to sněd". Písničku děti znaly a někteří ji chtěli zpívat i sami. Při dechovém cvičení se všechny děti opravdu

soustředily, jako kdyby měly v dlaních opravdové brambory. Do zpěvu s nástrojem se všechny děti nezapojily, ale překážkovou dráhu zdolali všichni.

7. úterý

Cíle:

- děti správně drží nůžky a dokážou stříhat
- rozdělí zdravé a nezdravé potraviny
- zapojí se do společného lepení obrázků

Ranní kruh

- přivítání, zopakování básničky o zdravém jídle

Obkreslování kamaráda + lepení obrázků potravin do břicha (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Doplňkové činnosti: stříhání potravin z letáků, písnička „Do rytmu se hýbej“

Průběh dne

Při ranních činnostech jsme si z letáků vystříhali zdravé a nezdravé potraviny (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu), které jsme roztřídili. Po rozhovoru jsme si znovu zazpívali písničku ze včerejšího dne a skřítek se dětí ptal, co Janek jedl a ptal se dětí, co rády jedí ony. Diskusí jsme došli k další aktivitě, kdy jsme obkreslili na velký papír jedno dítě a to byl náš nový kamarád, kterého jsme přivítali. Děti mu lepily do břicha jen zdravé potraviny, protože chceme, aby mu bylo pořád dobře. Následovala písnička s pohybem, kterou si děti velmi oblíbily již v minulém týdnu a cvičili jsme ji skoro každý den.

Zhodnocení dne

Při stříhání obrázků jsem dětem velmi pomáhala, protože s tím ještě nemají příliš velké zkušenosti. Společně jsme roztřídili obrázky na zdravé a nezdravé. Aktivita s obkreslováním kamaráda byla pro děti nejprve zajímavá, ale příliš dlouhá. Chtěli být obkreslování všichni. Někteří obkreslenému kamarádovi domalovali důležité rysy a do společného lepení se nakonec zapojili všichni. Každý si nalepil jeden obrázek s potravinou do břicha kamaráda. Z reakcí dětí jsem usoudila, že byla pro děti dnešní aktivita příliš dlouhá. Nakonec jsme si na přání dětí zacvičili na jejich oblíbenou písničku.

8. středa

Cíle:

- děti správně reagují na kontrast hudby a pamatují si obrázky
- zapojí se do společné hry
- zvládnou si samy vyrobit vlastní zdravý talíř

Pohybová hra na kontrast "Svačinka" (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Námětové hry „Nakupování, vaření“

Doplňkové činnosti: nalepování Zdravého talíře (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Průběh dne

Při ranních aktivitách si děti jednotlivě lepily potraviny na svůj papírový talíř. Ranní kruh jsme začali pohybovou hrou, kdy si každé dítě vybralo svoji obruč s obrázkem jídla. Obruč představovala jejich domeček, kde měly obrázek s jídlem (svoji svačinkou). Při hudbě děti tancovaly okolo obručí a při zastavení se musely vrátit do svého domečku pro svačinku. Skřítek se dětí ptal, zda si pamatují, jaké potraviny měly ve svém domečku a jestli rády vaří. "Před vařením ale musíme jít nakoupit." Využila jsem menšího počtu dětí a zahráli jsme si námětovou hru, kdy chceme uvařit polévku, ale nejprve musíme jít nakoupit správné potraviny.

Zhodnocení dne

Při ranních aktivitách si děti lepily na papírový talíř zdravé obrázky s potravinami s motivací, že když si nebudou pamatovat, které potraviny jsou zdravé, podívají se na svůj talíř. Pohybová hra děti velmi bavila, opakovali jsme několik kol. Společné nakupování bylo zpočátku náročné, ale když děti pochopily, že je to vedená hra a střídáme se, zapojili se všichni. Pojmenovávali jsme potraviny z obchodu a dávali do košíku ty vhodné pro přípravu polévky. Poté jsme se přesunuli do kuchyňky, kde několik dětí polévku uvařilo. Při vaření se již některé děti odpojily ke svým vlastním hrám, ale většina dětí u vaření zůstala a začala vařit i různá nová jídla, jako například zdravou zeleninovou zmrzlinu.

9. čtvrtek

Cíle:

- děti umí z paměti básničku o jídle
- poznají ovoce a zeleninu a alespoň část roztřídí správně
- dokážou si představit jablko a banán a procvičí si jemnou motoriku při modelování

Ranní kruh

- zopakování básničky
- rozhovor o ovoci a zelenině (kde roste, co se z ní vyrábí, druhy), (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Třídění ovoce a zeleniny - obrázky a reálné plody, poté třídění do obručí, (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Modelování ovoce a zeleniny (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Doplňkové činnosti: puzzle ovoce a zelenina (viz příloha č. 2), hra se tříděním ovoce podle barev (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Průběh dne

V průběhu svačiny jsem na koberci připravila obrázky ovoce a zeleniny, reálné plody a k nim jsem posadila skřítku. Po svačině jsme si v jídelně zopakovali básničku o jídle. Když děti přišly do třídy, byly velmi překvapené a ihned je napadlo, že to tam takhle připravil skřítek Zdravíčko. V kroužku jsme se pozdravili a zeptala jsem se dětí, co vidí na koberci. Odpovídaly, že ovoce a zeleninu. Nejprve jsme si všechny potraviny pojmenovali a určili barvu. Děti samy od sebe začaly opravdové plody přiřazovat k obrázkům, a tak jsem je jen motivovala skřítkem. Následovala reflexe. "Děti, všechny potraviny jste přiřadily k obrázkům správně, ale podívejte se. Mně se pomíchaly ovoce a zelenina dohromady. Pomůžete mi je setřídít?" Vzala jsem dvě obruče a určili jsme si, do které budeme třídít ovoce, a do které zeleninu. Ještě před tím jsme si sedli a povídali si se skřítkem, jak poznáme ovoce od zeleniny. Poté si každý vzal jeden obrázek a zařadil ho mezi ovoce nebo zeleninu. Při pracovní činnosti jsme u stolečků modelovali jablko a banán. Děti měly k dispozici pro představu opravdové ovoce.

Zhodnocení dne

Většina dětí již básničku uměla samostatně, protože jsme ji ve volných chvílích opakovali a děti ji samy vyžadovaly. Ovoce a zeleninu děti poznaly a správně přiřadily obrázky k plodům. Při třídění jsem trochu dopomáhala, ale většinu zařadily správně. Pouze mrkev

stále chtěly třídít mezi ovoce, tak jsme si vysvětlili, že mrkev je sice sladká, ale roste v zemi jako zelenina. Modelování děti velmi bavilo a někteří u této činnosti zůstali i místo volné hry.

10. pátek

Cíle:

- děti reagují na signál
- poznají po chuti základní ovoce
- zvládnou počkat, než na ně přijde řada
- aktivně se zapojují do přípravy špízu a dodržují správné návyky při stolování

Zopakování básničky

PH jablko/banán

Smyslové hry – poznávání ovoce po chuti

Výroba ovocného špízu (viz příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu)

Doplňkové činnosti: grafomotorika - nácvik kruhu (jablko), puzzle ovoce a zelenina (viz příloha č. 2)

Průběh dne

Dnes měly děti k svačině jablko a banán, tak jsme navázali na téma a děti si se skřítkem zahrály pohybovou hru. Při signálu „jablko“ se musely schoulit a při signálu „banán“ natáhnout na břicho. Poté následovala relaxace a skřítek vyprávěl dětem, že je s nimi ve školce dnes naposledy. Ještě si ale společně připraví jednu svačinu z ovoce, ale nejprve si zahrají hru, kde musí všechno ovoce poznat. Přesunuli jsme se ke stolečkům, zavázala jsem dětem oči šátkem a na párátka jsem každému dala kousek ovoce. Měla jsem k dispozici banán, jablko, hrušku, kiwi, jahody, hroznové víno a mandarinku. Poté jsme si umyli ruce a následovala příprava ovocného špízu se skřítkem Zdravíčkem. Rozdala jsem dětem papírové tácky a špejle a dala jsem jim k dispozici nakrájené ovoce. Děti mohly tvořit dle své libosti. Aby byla pochoutka lákavá, nakonec jsem každému špíz pokapala datlovým sirupem, který dětem velmi zachutnal. Následovala reflexe.

Zhodnocení dne

Pohybovou hru již děti znaly a velmi je bavila. Poznávání ovoce bylo pro děti dle reakcí velkým zpestřením. Děti měly za úkol si k ovoci nejprve přičichnout a poté ochutnat. Po čichu poznaly mandarinku, banán, jahody. Ostatní ovoce po ochutnání. Výhoda byla, že

ten den bylo ve školce jen deset dětí, takže všichni vydrželi počkat, než se na každého dostane řada. Z tvoření špízů byly nadšené. Děti si také procvičovaly jemnou motoriku a napichování jim šlo velmi dobře. Několika dětem jsem pomohla. Protože zbylo ovoce, většina dětí si vytvořila špízů více. Dětem velmi chutnal datlový sirup a zajímaly se o něj, tak jsem jim ukázala a dala ochutnat sušené datle, které nosím vždy s sebou jako svačinu. Když všechny špízy snědly, tvoření jsme si zhodnotili. Všichni byli z přípravy svačinky nadšení a také si pochvalovali pohybovou hru. Jeden chlapec uvedl, že mu bylo nepříjemné zavazování očí, ale zvládl to dobře. Několik dětí si také vzpomnělo na třídění ovoce a zeleniny se skřítkem, kterému prý rády pomáhají. Skřítek se s dětmi dnešním dnem rozloučil. Dětem se prý bude stýskat, ale už ví, co je zdravé a dobré pro své tělo.

5 Zhodnocení projektu

V praktické části bakalářské práce jsem se zaměřila na tvorbu modelového třídního vzdělávacího plánu v oblasti zdravého životního stylu. Plán je velmi obecný a pro využití v praxi je třeba ho přizpůsobit konkrétní třídě. Nicméně věřím, že by mohl být přínosem pro všechny učitele MŠ, kteří se chtějí zaměřit na zlepšení zdravého životního stylu u dětí.

Druhou polovinu praktické části jsem věnovala tvorbě a realizaci integrovaného bloku z modelového TVP o zdravé výživě. Účelem tohoto projektu bylo zjistit návyky dětí z domova, prohloubit jejich zkušenosti v oblasti zdravého stravování a na konci projektu porovnat znalosti dětí o zdravé výživě.

Projekt v MŠ trval dva týdny. Zpočátku jsem měla obavy, že téma zdravé výživy nebude pro děti tohoto věku příliš pochopitelné, a tak jsem se snažila většinu aktivit sestavit hravou formou. V prvních dnech jsem si uvědomila, že děti mají v oblasti zdravých a nezdravých potravin velké neznalosti a jsou velmi ovlivněny reklamou. Většina dětí mezi zdravé potraviny zařazovala nekvalitní čokolády, koblíhy a slané pochutiny s minimální výživovou hodnotou. V průběhu dalších dní jsem ale pocítila veliké pokroky a ujistila jsem se, že i tříleté děti dokážou zdravou stravu již vnímat, rozlišovat a poznávat, co je dobré a proč. Zařazovala jsem celou škálu aktivit od didaktických her, pohybových, hudebních a pracovních činností a dramatizací. Dle reakcí bylo pro děti jednoznačně nejpřínosnější praktické tvoření svačinek a čaje. V době realizace mého projektu panovala v MŠ chřipková epidemie, a tak byl velikou výhodou malý počet dětí ve třídě. Pro děti tedy bylo jednodušší se v činnostech vystřídat, počkat a respektovat se. Do každé aktivity jsem se snažila z velké části zapojit našeho skřítku Zdravíčka, protože od první chvíle bylo zřejmé, že děti motivuje a práce s ním je baví. Děti si již v prvních dnech zapamatovaly jméno skřítku a dokázaly říct, proč se tak jmenuje. Zájem dětí mi také potvrdily reflexe v kroužku a diskuse během dne i mimo řízené činnosti. Děti mi samy od sebe sdělovaly, že měly doma například chleba s vajíčkem a k tomu zeleninu a že ví, že to je dobré pro tělo. Na druhou stranu nebyly výjimky, kdy mi děti sdělovaly zážitky o výpravě do fast foodů a obchodů s jasným záměrem pořídit dětem za odměnu sladkosti. Z toho vyplývá, že ačkoliv je v rámci MŠ velký vliv na podporu výchovy a znalostí dětí, nejrazantnější působení mají samozřejmě rodiče.

Z tohoto projektu vychází najevo, že se děti velmi rády učí novým věcem a nové informace rychle vstřebaly. Dokázaly samostatně vyjádřit, co znamená být zdravý, roztřídit zdravé a nezdravé potraviny. Po rozhovorech a diskusích jsme si jednoduše vysvětlili, proč

jsou dané potraviny zdravé a nezdravé. Na konci projektu byly schopné danou problematiku samy vysvětlit. Příprava zdravých svačín zábavnou formou děti nesmírně bavila a děti u těchto aktivit zůstávaly dobrovolně i místo volné hry. Nicméně, i když je informovanost velká, po příchodu domů se děti bohužel vrátí ke svým obvyklým návykům a právě rodiče a prarodiče jsou nejhlavnějším vzorem pro stravu dětí. Pohybujeme se ve stereotypu, kdy rodiče obecně chtějí pro děti to nejlepší, ale paradoxně jim dlouhodobě nezdravou stravou spíše škodí. Zde by pomohla změna návyků v rodině a především informovanost rodičů. Samozřejmě se našťestí objevovaly mezi rodiči i výjimky. Ačkoliv jich nebylo mnoho, jejich zpětná vazba mě velmi potěšila. Děti doma vyprávěly o skřítkovi, že je učí jíst zdravě. Několik dětí si prý doma k večeři vyžádalo zeleninu a aktivně o zdravé stravě hovořilo. Dle mého názoru také k ovlivnění domácího stravování pomáhaly výrobky dětí. Zdravý talíř, který si děti odnesly domů, kamarád s plným bříškem zdravých potravin na nástěnce a vymodelované zdravé potraviny.

Uvědomuji si, že tento projekt nijak razantně nezmění stravování předškolních dětí, ale i malé kroky mají smysl a jsem velmi potěšena zájmem dětí o zdravou stravu při realizaci tohoto projektu.

Závěr

Předškolní věk je věkem hry, objevování, zvědavosti, spontánního zájmu o nové věci a v neposlední řadě o rozvoji celé osobnosti. Aby všechny uvedené aspekty mohly probíhat v pořádku, je potřeba cítit se dobře a zdrav. Proto je potřeba hlavně v tomto období jít dětem příkladem v oblasti zdravých návyků. Jedná se o psychickou pohodu, fyzickou aktivitu, dostatek spánku a také zdravou výživu. V průběhu psaní této práce jsem se ujistila v tom, že vhodná strava od narození nesmírně ovlivňuje celkové zdraví jedince do daleké budoucnosti. Důležitá je edukace nejen dětí, ale také zaměstnanců školek a rodičů, kteří dětem své návyky předávají.

Záměrem teoretické části této práce bylo shrnout důležité aspekty, které se týkají celostního zdraví a poukázat na důležitost stravování dětí v předškolním věku a v mateřských školách. Samozřejmě ne každá MŠ je vhodnou ukázkou příkladného stravování a zdravého režimu pro děti, ale každá školka má tu možnost udělat alespoň malou změnu nebo krok ke zdravějšímu stravování. Velkým přínosem jsou pro tuto problematiku programy o komplexním zdraví ve školkách jako Zdravá mateřská škola a projekty zaměřené přímo na kvalitu stravování, které jsem v této práci zmiňovala.

V praktické části jsem se zaměřila přímo na edukaci dětí, která je zásadní již od nízkého věku. Protože jsou pro děti z hlediska edukace nejpřirozenější didaktické hry, snažila jsem se edukační program sestavit prakticky a zábavně. Projekt probíhal ve třídě nejmladších dětí, a proto záměrem bylo děti se zdravou stravou nejprve seznámit a poté rozšiřovat znalosti. Dle dětských reflexí byly jednoznačně nejprínosnější praktické aktivity, jako příprava svačinek, vaření čaje nebo poznávání skutečných potravin po čichu a chuti. Myslím, že uvedené téma bylo pro děti zajímavé a ani nízký věk dětí nebyl překážkou.

Děti se učí nápodobou a hlavním příkladem jsou jim ve stravování rodiče a v menší, ale hodnotné míře zaměstnanci školky. Myslím, že v dnešní době se povědomí o zdravé stravě začíná zlepšovat a dle mého názoru je vhodné zařazovat projekty o zdravé výživě do mateřských škol častěji. Mohu potvrdit, že všechny cíle této práce byly naplněny a bude mi potěšením, když informace z teoretické části poslouží ke zlepšení povědomí nejen pedagogů o zdravé stravě. Věřím, že modelový třídní vzdělávací plán a edukační program mohou být použity ke skutečnému dlouhodobějšímu vzdělávání předškolních dětí.

Resumé

Bakalářská práce se zaměřuje na zdravý životní styl v mateřské škole a výživu předškolních dětí. Obsahuje teoretickou a praktickou část. V první kapitole teoretické části práce ukazuje na důležitost komplexního zdraví u dětí předškolního věku. Zahrnujeme sem psychickou pohodu, fyzickou aktivitu a samozřejmě zdravé stravování. Nejen tyto aspekty podporuje program Zdravá mateřská škola, která vychází z principů komplexního pojetí zdravého životního stylu v MŠ. Druhá kapitola představuje výživu předškolních dětí a poukazuje na stravování dětí v mateřských školách. Jsou zde také uvedeny základní informace o stravě, které by měl mít každý, kdo chce edukovat děti v oblasti výživy a předávat jim správné návyky.

V praktické části je sestaven třídní vzdělávací plán na rok týkající se zdravého životního stylu, který vychází z podmínek Zdravé mateřské školy. Inspirujícím návodem pro edukaci dětí je praktický dvoutýdenní projekt, který rozvíjí dětské vědomosti a dovednosti v oblasti zdravého stravování. Záměrem bylo zjistit stravovací návyky dětí a správné návyky dále rozvíjet a podporovat. Díky realizaci projektu jsem se ujistila, že téma o zdravém stravování je dětem blízké a má smysl ho do vzdělávacích činností v mateřských školách zařazovat.

Resumé v AJ

This work focuses on healthy lifestyle in kindergarten and nutrition of preschool children. It consists of the theoretical and practical part. The first chapter of the theoretical part aims on the importance of complex health for preschool children. It includes mental well-being, physical activity and healthy eating. These aspects and more are supported by the Healthy Kindergarten program, which is based on the principles of a comprehensive concept of a healthy lifestyle in kindergarten. The second chapter presents the nutrition of preschool children and points to the diet of children in kindergartens. There is also basic information about the diet for anyone who wants to educate children in nutrition and wants to give them correct habits.

In the practical part there is a whole year educational class plan concerning a healthy lifestyle, which is based on the conditions of a healthy kindergarten. An inspirational guide for children's education is a practical two-week project to develop children's knowledge and skills in healthy eating. There was an intention to find out the eating habits of the children and to develop the proper habits to support them. Thanks to the project, I made sure that the topic is close to children and it makes sense to include the topic of healthy eating in educational activities in kindergartens.

Seznam literatury

1. FIALOVÁ, Jana, 2012. *Stravovací návyky dětí a školní prostředí*. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-55-6.
2. FOŘT, Petr, 2013. *Aby dětem chutnalo 2*. Praha: Ikar. ISBN 978-80-249-2284-3.
3. Frequently asked questions, 2019. [online]. *World Health Organization*. [cit. 14. 01. 2019]. Dostupné z: <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>
4. GREGORA, Martin, 2004. *Výživa malých dětí*. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-9022-X.
5. HAVLÍNOVÁ, Miluše a kolektiv, 1995. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-048-0.
6. HAVLÍNOVÁ, Miluše a kolektiv, 2000. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-383-8.
7. ILLKOVÁ, Olga, NEČASOVÁ, Lucie a DAŇKOVÁ, Zdeňka, 2009. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-625-4.
8. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.
9. KEJVALOVÁ, Lenka, 2005. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-773-1.
10. KEJVALOVÁ, Lenka, 2010. *Výživa dětí od A do Z, 2. díl*. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-7021-993-5.
11. KUNOVÁ, Václava, 2011. *Zdravá výživa, 2. přepracované vydání*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3433-0.
12. MACHOVÁ, Jitka, 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2715-8.
13. *Metodická pomoc při zajištění kvalitního školního stravování (č.j. MSMT-30485/2015-4, 2015*. [online]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/39243_1_1/
14. Metodika programu, 2018. [online]. *Zdravá abeceda*. [cit. 07. 04. 2019]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/home/metodika-programu>
15. Naše vize, 2019. [online]. *Skutečně zdravá škola*. [cit. 05. 03. 2019]. Dostupné z: <http://www.skutecnezdravaskola.cz/nase-vize>
16. NEVORAL, Jiří a kolektiv, 2003. *Výživa v dětském věku*. Praha: H&H. ISBN 80-86-022-93-5.

17. *Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši*, 2015. [online]. Dostupné z:
http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebni_mu_kosi.pdf
18. *Objektivizace ukazatelů spotřebního koše*, 2016. [online]. Dostupné z:
http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Methodicky_navod_MZ_k_hodnoceni_vyzivovych_ukazatelu.pdf
19. O projektu, 2015. [online]. *Zdravá školní jídelna*. [cit. 05. 03. 2019]. Dostupné z:
<https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu>
20. PIŤHA, Jan, POLEDNE, Rudolf a kolektiv, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2488-1.
21. Příspěvatelé Wikipedie. Výživa, 2019. [online]. *Wikipedie*. [cit. 04. 04. 2019]. Dostupné z:
<https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=V%C3%BD%C5%BEiva&oldid=17014735>
22. Publikace ke stažení, 2015. [online]. *Zdravá školní jídelna*. [cit. 05. 03. 2019]. Dostupné z: <https://www.zdravaskolnijidelna.cz/publikace>
23. Pyramida FZV, 2013. [online]. *Fórum zdravé výživy*. [cit. 04. 04. 2019]. Dostupné z: <https://www.fzv.cz/pyramida-fzv/>
24. Rámcový vzdělávací program, 2016. [online]. *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy*. [cit. 06. 04. 2019]. Dostupné z:
<http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-pv-1>
25. STRATIL, Pavel, 1993. *ABC zdravé výživy, 1 a 2. díl*. Brno: vydáno vlastním nákladem. ISBN 80-900029-8-6.
26. ŠIMIK, Ondřej, 2013. *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita - Pedagogická fakulta. ISBN 978-80-7464-402-3.
27. *Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování*. [online]. Dostupné z:
http://www.msmt.cz/uploads/vyhlaska_107_2005_Sb_ve_zeneni_210_2017_Sb.pdf

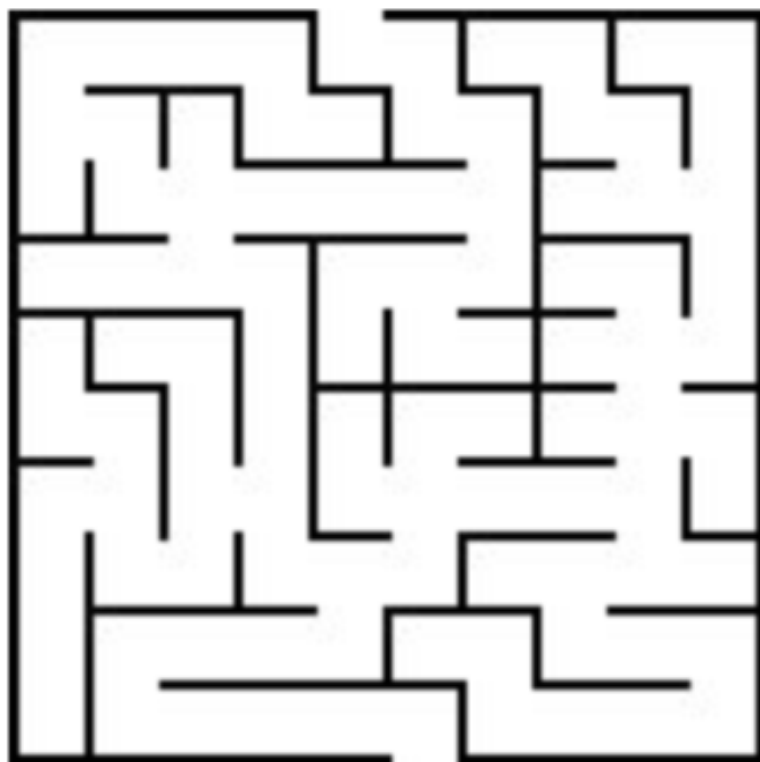
Přílohy

Příloha č. 1 - Pracovní listy k edukačním činnostem

Zakroužkuj zeleně zdravé a červeně nezdravé potraviny



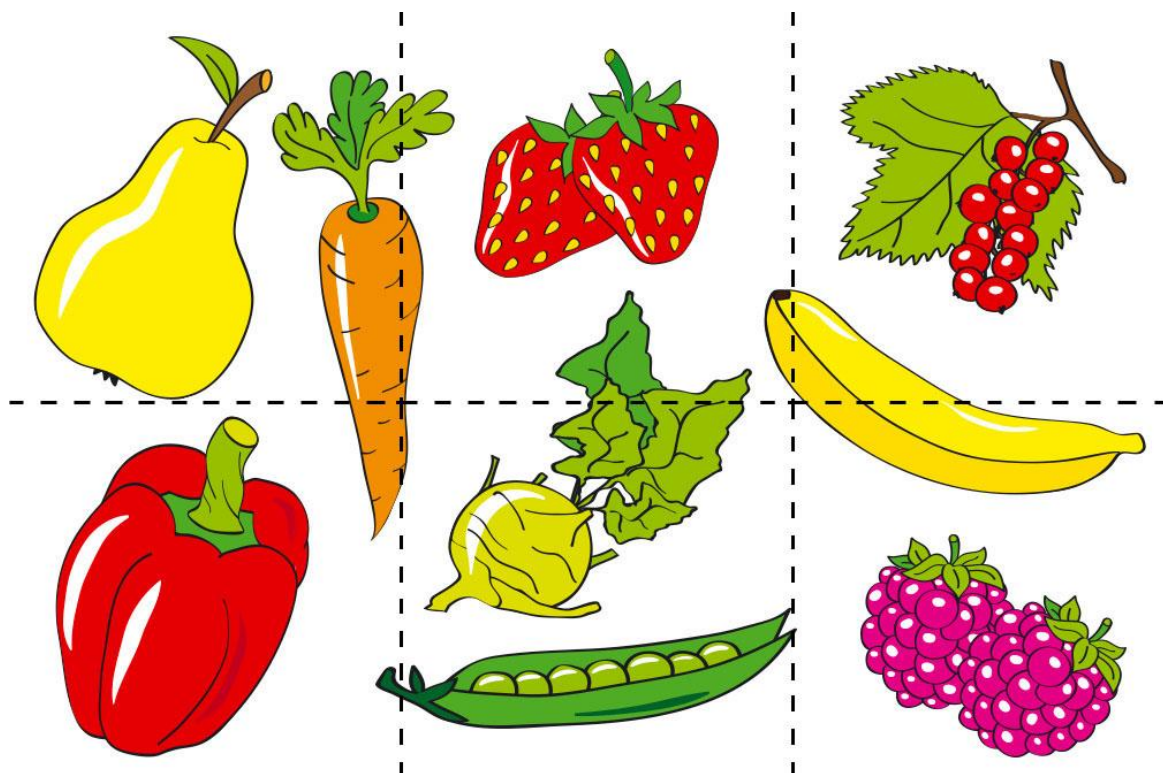
Pomoz najít krtečkovi cestu k heřmánku



Spoj stejné obrázky potravin



Příloha č. 2 - Puzzle ovoce a zelenina



Příloha č. 3 - Výživové normy pro školní stravování

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3 - 6 r. přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10

Příloha č. 4 - Nutriční doporučení pro obědy, přesnídávky a svačiny

Polévky	doporučená četnost
zeleninové 12x měsíčně	12x
luštěninová min. 3x měsíčně, za 4x měsíčně 2 body	3x -4x
zařazování obilných zavářek (jáhly, vločky, krupky, pohanka, bulgur, kuskus...) 4x měsíčně	4x
kombinace polévek a hlavních jídel	většinou vhodná kombinace
Hlavní jídla	
drůbež a králík (kuře, krůta, slepice, králík) 3x měsíčně	3x
ryby 2x měsíčně; v případě 3x měsíčně 2 body	2x -3x
vepřové maso max. 4x měsíčně	4x
bezmasé nesladké jídlo 4x měsíčně (včetně luštěnin, pokud jsou nabídnuty bez masa)	4x
nejsou zařazeny uzeniny	0x
sladké jídlo max. 2x měsíčně	2x
nápaditost pokrmů, regionální pokrmy	nápadité
luštěniny 1x měsíčně; luštěniny 2x měsíčně 2body	1x-2x
Přílohy	
obiloviny (těstoviny, rýže, kuskus apod....) 7x měsíčně	7x
houskové knedlíky max. 2x měsíčně	2x
Zelenina	
zelenina čerstvá min. 8x měsíčně	8x
tepelně upravená zelenina min. 4x měsíčně	4x
Nápoje	
denně nabídnut neslazený nemléčný	ano
pokud je mléčný, výběr i z nemléčného	ano

Mateřské školy - Přesnídávky a svačiny	Doporučená četnost - měsíčně
<i>luštěninová nebo zeleninová pomazánka 4x měsíčně</i>	4x
<i>rybí pomazánka min.2x měsíčně</i>	2x
<i>obilná kaše (z vloček, jáhel, kukuřičné krupice, rýže apod.) min. 2x měsíčně</i>	2x
<i>zelenina nebo ovoce vždy jako součást svačin</i>	vždy
<i>Nabídka celozrnných, vícezrnných, speciálních, žitných druhů pečiva včetně chleba 8x měsíčně</i>	8x
<i>Nezařazení uzeniny a paštiky</i>	0x

Příloha č. 5 - Fotodokumentace projektu



















