

Analýza školních vzdělávacích programů ve vztahu k tématu výživy a stravování dětí předškolního věku

Pavína Kohoutková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavína KOHOUTKOVÁ**
Osobní číslo: **H10082**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Analýza školních vzdělávacích programů ve vztahu k tématu výživy a stravování dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti výživy a stravování dětí předškolního věku.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu prostřednictvím analýzy ŠVP mateřských škol.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ALLEN, Eileen a Lynn MAROTZ. Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.

GREGORA, Martin. Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-x.

ILLKOVÁ, O., L. NEČASOVÁ a Z. DAŇKOVÁ. Zdravá výživa malých dětí. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5.

KEJVALOVÁ, Lenka. Výživa dětí od A do Z 2. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.

PÁNEK, Jan. Základy výživy. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 8086320235.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.**

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2013**

Ve Zlíně dne 6. února 2013



doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkanka



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.

ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 7. 4. 2013

..... Kohoušková

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá tématem výživy a stravování dětí předškolního věku. Práce je rozdělena na praktickou a teoretickou část.

Teoretická část práce nabízí teoretická východiska týkající se dítěte předškolního věku, zdraví, zdravé výživy a jejího vlivu na zdraví dítěte, výchovy dětí ke správné výživě, legislativy a předpisů stravování dětí v MŠ.

Praktická část je zaměřena na analýzu školních vzdělávacích programů ve vztahu k problematice výživy a stravování dětí předškolního věku. Jako výzkumná metoda byla použita obsahová analýza textu.

Klíčová slova: předškolní věk, vývoj dítěte, výživa, zdraví, školní vzdělávací program

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the topic of pre-school children's nutrition and diet. The thesis is divided into practical and theoretical part.

The theoretical part of this thesis provides the theoretical foundation of child of pre-school age, health, healthy diet and its influence on the child's health, education of children healthy diet, legislation and regulations for nursery school children's nourishment.

A practical part pursues an analysis of school educational programmes, and their connection with pre-school children's nutrition and diet problems. A content analysis of text was used as a research method.

Keywords: pre-school age, development of a child, nutrition, health, school educational programme.

Děkuji vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Adrianě Wiegerové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady, ochotu, vstřícnost a čas věnovaný při tvorbě této práce.

„Tajemství úspěchu v životě není dělat, co se nám líbí, ale nalézt zalíbení v tom, co děláme.“

Thomas Alva Edison

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.2 RŮST A VÝVOJ DÍTĚTE VE VĚKU OD 3 DO 6 LET.....	12
2 ZDRAVÍ A ZDRAVÁ VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
2.1 DEFINICE ZDRAVÍ	14
2.2 PODPORA ZDRAVÍ, ZÁKLADNÍ DETERMINANTY ZDRAVÍ.....	14
2.3 VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVÍ DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	14
2.3.1 Výživa a její úloha ve vývoji osobnosti dítěte předškolního věku.....	16
2.4 ZDRAVÁ VÝŽIVA	16
2.4.1 Výživová pyramida	17
2.4.2 Desatero výživy dětí.....	21
2.4.3 Stravovací návyky dětí předškolního věku	21
2.5 VÝCHOVA DĚTÍ KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	22
2.6 NESPRÁVNÁ VÝŽIVA, ŠPATNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY A JEJICH DOPADY NA ZDRAVÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	22
2.6.1 Obezita	23
2.6.2 Potravinové alergie.....	24
2.7 ALTERNATIVNÍ VÝŽIVOVÉ SMĚRY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	25
2.8 LEGISLATIVA A PŘEDPISY STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V MŠ.....	26
3 VZDĚLÁVÁNÍ V MŠ A VZDĚLÁVACÍ DOKUMENTY	29
3.1 KURIKULUM A KURIKULÁRNÍ DOKUMENTY	29
3.1.1 Rámcový vzdělávací program.....	30
3.1.2 Školní vzdělávací program.....	31
3.1.2.1 Tvorba školního vzdělávacího programu	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	33
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	34
4.1 CÍLE VÝZKUMU	34
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	34
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	34
4.4 METODA ZPRACOVÁNÍ DAT	35
5 ZDRAVÁ VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM	36
6 ANALÝZA ZÍSKANÝCH FAKTŮ Z REALIZACE VÝZKUMU	39
7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI MŠ	48
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	51
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	54
SEZNAM OBRÁZKŮ	55
SEZNAM TABULEK	56

ÚVOD

Proč je vlastně zdravá výživa a stravování v předškolním období tak důležitá? V tomto období se lidský organismus vyvíjí, roste a k tomu potřebuje potřebnou výživu. Tuto výživu získává právě z potravy. Proto musí být strava dětí vyvážená, pestrá a obsahovat veškeré vitamíny, minerály a látky potřebné ke správnému tělesnému vývoji. Je velmi důležité dětem nabízet plnohodnotnou a vyváženou stravu. Děti tráví většinu dne v mateřské škole. Je nezbytné, aby strava, která je v mateřských školách dětem podávána odpovídala zásadám zdravé výživy. Z tohoto důvodu je stravování dětí v mateřské škole hlídáno zákony, předpisy a vyhláškami.

Jen to, ale bohužel nestačí. Děti jsou často velmi vybíravé, nechtějí jíst to a ono a většinou jim nejvíce chutná právě to, co je nezdravé, co by měly jíst minimálně nebo se tomu ve své stravě úplně vyhnout. Proto je velmi důležité u dětí rozvíjet poznatky o zdravé výživě a stravování a o vlivu zdravé stravy na jejich zdraví.

Důležitou roli ve výchově hrají kromě mateřské školy také rodiče. Je důležité, aby rodiče šli dětem příkladem a sami se stravovali podle zásad zdravé výživy. Dítě většinou chce jíst právě to, co jí jeho rodiče. Návyky, které dítě získá v tomto období, si sebou většinou nese celý život. Je důležité podporovat u dětí zdravé životní návyky, které zároveň slouží jako prevence obezity a vzniku nemocí v pozdějším věku.

Právě z těchto důvodů jsem si zvolila jako téma své bakalářské práce téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku.

Cílem bakalářské práce je analyzovat školní vzdělávací programy mateřských škol se zaměřením na téma zdravé výživy a stravování dětí a zjistit jestli je toto téma ve školních vzdělávacích programech mateřských škol zastoupeno v dostačující formě nebo je třeba zapracovat na zlepšení.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Průcha (2008, s. 186) definuje předškolní věk jako: „*Vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy tzn. do dovršení šestého roku života.*“

Charakteristickým znakem tohoto věku je postupné uvolňování vazby na rodinu a rozvoj aktivity, která dítěti umožňuje, aby se uplatnilo a prosadilo ve vrstevnické skupině. K uvolnění této závislosti přispívá osvojení běžných norem chování, znalost obsahu rolí a také přijatelná úroveň komunikace dítěte. Myšlení dítěte předškolního věku je ještě stále egocentrické (Vágnerová, 2000, s. 102).

„*Egocentrismus je pohled na svět, v němž u jedince převládá soustředění na sebe samého a malé ohledy na ostatní.*“ (Průcha, 2008, s. 55)

Předškolní věk navazuje na batolecí věk, který trvá do konce 3. roku dítěte. V tomto období se rozvíjí jemná motorika a manuální zručnost jako je kresba, dozrává koordinace očních pohybů, sluchového vnímání, stoupá kapacita paměti, rozvíjí se myšlení dítěte a zdokonaluje se propojení obou hemisfér, čímž se vytvářejí předpoklady pro čtení a psaní. Řeč se řídí gramatickými pravidly. Předškolní věk je ukončen sociálním mezníkem, kterým je nástup dítěte do školy (Šmarda, 2004, s. 233).

Děti v předškolním věku bývají často plné energie, zvědavosti a nadšení. Jsou neustále v pohybu a do všeho, co je zaujme, se pouštějí naplno. Ve všem, co děti v tomto věku dělají, projevují kreativitu a fantazii a to bez ohledu na to, zda se jedná o hru, kresbu nebo vyprávění. V tomto věku se také výrazně rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí se také intelekt dítěte, dítě dokáže lépe zvládat a řešit problémy a také plánovat dopředu (Allen, Marotz, 2008, s. 99).

V tomto období se u dětí také vytvářejí základní výživové návyky, a proto je velmi nutné dbát nejen na přísun živin, ale také na skladbu stravy a pitný režim. Je důležité zabránit tomu, aby u dětí nevznikl návyk na nevhodné pokrmy. Pozitivní úlohu může hrát také mateřská škola, do které dítě v tomto věku začíná chodit, ale hlavní podíl na vytváření výživových návyků u dítěte má vždy rodina (Pánek, 2002, s. 122).

1.2 Růst a vývoj dítěte ve věku od 3 do 6 let

„Vývoj dítěte je proces, v němž se kvalitativně i kvantitativně mění všechny stránky osobnosti dítěte. Ve hře jsou faktory biologické (zrání), psychologické (ontogeneze psychiky), pedagogické (výchova a vzdělávání), sociální (socializace osobnosti).“ (Průcha, 2008, s. 289).

Předškolní věk je období dynamického růstu a vývoje dítěte. Dítě roste nejen do výšky, ale mění se také i jeho typ postavy. Děti vyrůstají z batolecí oplácenosti a pohybová aktivita je cílenější, děti začínají více koordinovat pohyb a může se také začít s nějakou organizovanou sportovní aktivitou. Pro takto aktivní dítě je nezbytný dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. Proto bychom v tomto věku měli dbát na dostatečnou a pestrou stravu (Kejvalová, 2010, s. 24).

Růst a tělesný vývoj dítěte ve věku 3 let

Tříleté dítě roste pomaleji než v prvních dvou letech života a za rok vyroste o 5 až 7,6 cm. Průměrná výška je 96,5 až 101,5 cm, což je téměř dvojnásobek porodní délky dítěte. Z toho, kolik dítě měří ve věku tří let, můžeme odvodit, jak bude dítě vysoké v dospělosti. Výška tříletých chlapců představuje zhruba 53 % jejich dospělé výšky, u dívek je to zhruba 57 %. Tříleté dítě přibírá na váze 1,4 až 2,3 kg ročně a v průměru váží 13,6 až 17,2 kg. Nohy tříletého dítěte rostou rychleji než ruce a dítě díky tomu vypadá vyšší, štíhlejší a také dospělejší. Obvod hlavy je stejný jako obvod hrudníku, velikost hlavy je vzhledem k tělu dítěte úměrnější. Krk vypadá protáhlejší, protože mizí „tukové faldy“, které dítě opticky rozšiřovaly, postoj je vzpřímenější a také břicho už není tak vystouplé, nohy dítěte jsou stále jakoby křivé. Dítě ve věku tří let má ještě všechny mléčné zuby. V tomto věku potřebuje dítě denně zkonsumovat přibližně 1500 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 99,100).

Růst a tělesné znaky dítěte ve věku 4 let

Čtyřleté dítě přibere přibližně 1,8 až 2,3 kg za rok a jeho průměrná váha se pohybuje mezi 14,5 až 18,2 kg, výška se pohybuje mezi 101,5 až 114 cm a povyroste o 5 až 6,5 cm za rok. Obvod hlavy se většinou od tří let věku dítěte už neměří. Denní spotřeba kalorií čtyřletého dítěte je přibližně 1700 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 109,110).

Růst a tělesné znaky dítěte ve věku 5 let

Pětileté dítě přibere 1,8 až 2,3 kg za rok a jeho průměrná váha je 17,3 až 20, 5 kg, povyroste v průměru o 5 až 6,5 cm za rok a jeho průměrná výška se pohybuje mezi 107 až 117 cm. Velikost hlavy čtyřletého dítěte zhruba odpovídá velikosti hlavy dospělého jedince a tělo dítěte má proporce dospělého člověka. Některým dětem v tomto věku začínají vypadávat mléčné zuby. Denní spotřeba kalorií pětiletého dítěte je přibližně 1800 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 116,117).

U dítěte ve věku pěti let tvoří svaly přibližně 35 % a tuk 15 % jeho tělesné hmotnosti (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13).

Růst a tělesné znaky dítěte ve věku 6 let

Šestileté dítě roste pomalu, ale vyrovnaně, povyroste o 5 až 7,5 cm za rok. Dívky měří v průměru od 105 do 115 cm a chlapci měří od 110 do 117,5 cm. Šestileté dítě přibere 2,3 až 3,2 kg za rok, dívky váží přibližně 19 až 22, 5 kg a chlapci 17,5 až 21,5 kg. V tomto věku se na váhovém přírůstku dětí výrazně podílí nárůst jejich svalové hmoty. Děti v tomto věku vypadají vytáhle, „samá ruka, samá noha“, protože jejich dlouhé kosti paží a nohou jsou právě ve fázi rychlého růstu. V tomto věku také dětem vypadávají mléčné zuby a rostou druhé. Celý tento proces začíná u dvou předních horních zubů. Zuby začínají dříve vypadávat dívkám než chlapcům. Rysy v obličeji šestiletého dítěte nabývají charakteru rysů dospělého člověka. Denní spotřeba kalorií šestiletého dítěte je přibližně 1600 až 1700 kalorií (Allen, Marotz, 2008, s. 129,130).

2 ZDRAVÍ A ZDRAVÁ VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

2.1 Definice zdraví

Vokurka a Hugo (2011, s. 501) definují zdraví takto: „*Zdraví je stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, nikoliv pouze nepřítomnost nemoci nebo tělesné chyby.*“

Definice zdraví podle Petráska (2004, s. 11): „*Zdraví lze volně definovat negativně jako nepřítomnost nemoci nebo poruchy, anebo pozitivně, jako pocit pohody a to po tělesné, duševní i duchovní.*“

2.2 Podpora zdraví, základní determinanty zdraví

„*Podpora zdraví je důležitým prvkem v péči o zdraví. Mezi činnosti vedoucí k podpoře zdraví patří posilování a upevňování zdraví, ochrana a rozvoj zdraví.*“ (Čeled'ová, Čevela, 2010, s. 32,33)

S podporou zdraví úzce souvisí prevence. Prevenci definují Čeled'ová a Čevela (2010, 35) jako: „*Činnost, která vede k upevnění zdraví, zabránění vzniku nemoci a především k prodloužení aktivní délky života.*“

Prevence může být prováděna buď u jedince, nebo na úrovni společnosti jako celku. Prevenci dělíme podle času na primární, sekundární a terciární. Primární prevence je součástí podpory zdraví, zatímco sekundární a terciární prevence je záležitostí medicíny. Výchova ke zdraví má za úkol změnit chování lidí tak, aby si uvědomili, že je nutné přejít z oblasti léčení nemocí do oblasti podpory zdraví a prevence (Machová, Kubátová, 2009, s. 14,15).

Zdraví člověka je podmíněno kladným a záporným působením různých faktorů. Tyto faktory nazýváme determinanty zdraví. Determinanty zdraví dělíme na vnitřní a zevní. Vnitřní determinanty jsou dědičné faktory. Mezi zevní faktory řadíme životní styl, kvalitu životního prostředí, zdravotnické služby, jejich kvalitu a úroveň zdravotní péče (Machová, Kubátová, 2009, s. 13).

2.3 Vliv výživy na zdraví dítěte předškolního věku

Každý živý organismus potřebuje pravidelný přísun energie. energii člověk využívá k udržení tělesné teploty a základních životních funkcí, pro trávení jednotlivých složek

potravy, pro tělesnou aktivitu, k zabezpečení růstu a obnovy tkání, a to zejména u dětí a mládeže. Potřeba energie se u dětí v předškolním věku pohybuje kolem 6 – 7 tisíc kJ za den. Nedostatečný přísun energie může vést k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání také k hubnutí, opoždování růstu, podvýživě a poškození organismu s čímž může také souviset oslabení imunity a dalších funkcí (Illková, Vašíčková, 2004, s. 13).

Účinný imunitní systém je základem dosažení a udržení pevného zdraví, chrání nás před mnoha různými nemocemi, brání otravě potravinami, potlačuje alergii a také potlačuje proces stárnutí. Všechny orgány i buňky obranného systému potřebují k řádné funkci přísun určitých živin (Haighová, 2007, s. 6).

Z hlediska výživy funguje dětský organismus trochu odlišně oproti organismu dospělého člověka. Zvláště v době těsně po narození a v dětství je dětský organismus citlivý na vnější podněty, zejména na jídlo, které dítě konzumuje. Nejrychlejším obdobím růstu dítěte, pokud vynecháme prenatální období, je období tzv. raného dětství a puberty. Narozené miminko dosáhne do dvou let velikosti dospělého člověka, takový překotný růst vyžaduje potravu a to potravu kvalitní! Strava může děti ohrožovat více než dospělé a to hned z několika důvodů, hlavně proto, že některé orgány se vyvíjejí teprve během dětství a správná výživa má na tento vývoj obrovský vliv (Fořt, 2008, s. 14).

Výživové nároky dětí se s přibývajícím věkem postupně snižují a přibližují se výživě dospělých. Rostoucí děti potřebují k výstavbě svého těla větší množství minerálních látek na kilogram svojí hodnoty než dospělí, hlavně vápník, fosfor a železo. Vyšší by měl být i přísun vitamínu C (ochrana před infekcí, hlavně ve školce), vitamínů skupiny B (zvýšení reaktivity při učení) a vitamínu D (tvorba kostí) (Pánek, 2002, s. 122).

Děti rostou, vyvíjejí se a k tomu potřebují stavební látky ve formě bílkovin, sacharidů a tuků. Dalšími mimořádně důležitými látkami pro dětský organismus jsou voda, vitamíny, minerální látky a stopové prvky. Správná výživa dítěte je první a nejdůležitější podmínkou dobrého zdraví dítěte a to po celý jeho život (Mandžuková, 2010, s. 21).

Energie, kterou dítě prostřednictvím výživy získává, měříme v kilojoulech, případně v kilokaloriích (1 kcal = 4,184 kJ). Potřeba energie je rozdílná vzhledem k věku a tělesné aktivitě. Malé děti potřebují přijímat energii k udržení jejich tělesné teploty, protože jsou neustále v pohybu, rostou a vyvíjí se. Kalorie, které přijímáme s potravou, se dělí na bílkoviny, uhlohydráty a tuky (Mandžuková, 2010, s. 21).

2.3.1 Výživa a její úloha ve vývoji osobnosti dítěte předškolního věku

Výživa nemá vliv jen na zdraví dítěte. Výživa má v životě dítěte mnohem důležitější úlohu než bychom si na první pohled mohli myslet.

Dle Fraňkové (2010, s. 113) výživa ovlivňuje organismus dítěte ze 4 hledisek:

- I. Výživa jako látkové působení** - Výživa má vliv na vývoj organismu, tělesných tkání a systémů dítěte.
- II. Výživa jako psychologický faktor** – Výživa se podílí na utváření osobnosti dítěte, na vzniku postojů dítěte k jídlu, individuálních preferencí, averzí, jídelních návyků. Výživa ale může také dát základ pozdějším poruchám příjmu potravy a nevhodným stravovacím návykům.
- III. Výživa jako sociální a kulturní činitel** – Výživa je součástí života celé rodiny, uplatňuje se v procesu zapojování dítěte do života sociální skupiny i širší společnosti, je také součástí její kultury.
- IV. Výživa jako prostředek výchovy** – Poznatků o výživě lze využít také ve výchovně-vzdělávacích činnostech v mateřské škole pro rozvoj kognitivních funkcí, emočního a sociálního vývoje dítěte a také k navození základů zdravého způsobu života.

2.4 Zdravá výživa

Di Cara a Vidovičová (2007, s. 529) definují výživu jako: „*Příjem živin a jejich následná absorpce a asimilace tkáněmi.*“

Gregora (2004, s. 13) definuje správnou výživu dítěte jako: „*Správná výživa je taková, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitaminů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná.*“

Machová (2008, s. 106) uvádí, že správná (racionální) výživa musí být vyvážená po stránce kvantitativní i kvalitativní. Z kvantitativního hlediska musí výživa uhradit veškerou spotřebu energie. Velké energetické nároky jsou v dětství, dospívání. Energetická hodnota potravy je dána obsahem základních živin a jejich vzájemným poměrem. Komplexní údaje

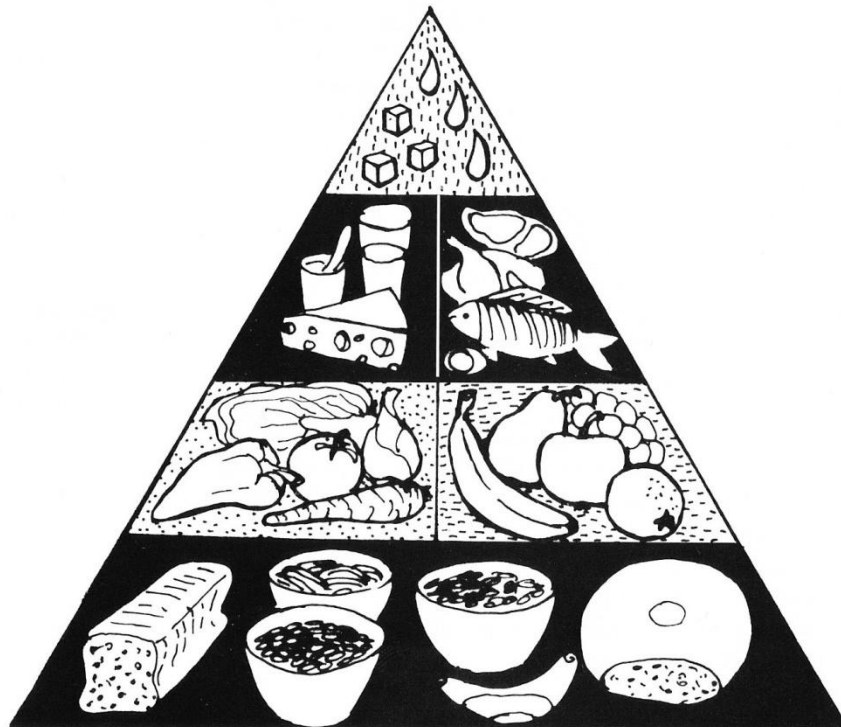
o průměrné denní potřebě energie, živin a ostatních složek potravy nám poskytují doporučené výživové dávky označované jako výživové normy, které vyjadřují výživovou potřebu zdravého člověka podle jeho věku, pohlaví a namáhavosti jeho práce. Z hlediska kvalitativního musí potrava kromě živin také obsahovat vodu, minerální soli a vitaminy.

Dítě předškolního věku většinou chce jíst to, co jedí jeho rodiče, proto je důležité dbát na to, aby jedli zdravě také rodiče dítěte a byli tak pro dítě správným vzorem. Dítě má většinou více pohybu než dospělí a jeho organismus se vyvíjí a roste, proto potřebuje energicky bohatší stravu. V dnešní době je však fyzická aktivita některých dětí nízká a tomu musíme také podřídit i stravu dítěte, abychom předcházeli vzniku obezity u dětí. Dítě má také naléhavější potřebu tekutin než dospělí. Pitný režim dítěte předškolního věku by měl obsahovat 1,5 až 2 litry denně vhodných tekutin jako jsou ovocné a zeleninové šťávy, voda a ovocné čaje (Gregora, 2004, s. 17).

2.4.1 Výživová pyramida

Fořt (2004, s. 130) definuje výživovou pyramidu takto: „*Jde o přehledné, snadno pochopitelné grafické schéma vysvětlující, jakým způsobem by měly být konzumovány různé potraviny určitého druhu. Pro tyto účely jsou potraviny sdružovány do základních skupin, k nimž se pak přiřadí doporučení formou, konzumujte denně tolik a tolik porcí případně konzumujte velmi střídavě.*“

Výživová pyramida je dobrým pomocníkem při sestavování jídelníčku předškoláka. Jediným jejím negativem je, že neexistuje dětská potravinová pyramida a to z důvodu, že do žádného grafu nelze zobecnit vyvíjející se organismus a také to, jak je dítě více či méně fyzicky aktivní. I přesto je pro nás potravinová pyramida vodítkem toho, co a v jakém množství by měl jídelníček předškoláka obsahovat. To, co by mělo v jídelníčku převažovat, se nachází v základech pyramidy a zaujímá nejvíce místa, co by mělo být součástí stravy jen minimálně je pomyslnou špičkou pyramidy (Kejvalová, 2010, s. 21).



Obr. 1. Výživová pyramida (Gregora, 2004, s. 18).

Výživová pyramida je rozdělena na šest skupin potravin:

Skupina č. 1

Doporučené denní dávky:

- Pro dítě mezi 2. a 4. rokem: 2 – 3 porce denně
- Pro dítě čtyřleté a starší: 3 – 4 porce denně

V této skupině jsou obsaženy obiloviny, těstoviny, pečivo a rýže, které představují největší část a také nejvíce porcí v dětském jídelníčku. Při výběru potravin z této skupiny bychom měli dávat přednost tmavému celozrnnému pečivu a rýži před pečivem bílým a moučnými výrobky s vyšším obsahem cukru. Potravinami této skupiny jsou pro lidské tělo zdrojem energie, ale i vlákniny a vitaminů a to především vitaminů skupiny B (zejména vitaminy B1, B2 a niacin). Tyto potraviny také obsahují minerální látky, jako je vápník a železo. Patří sem také množství rostlinných bílkovin (Gregora, 2004, s. 18,19).

Skupina č. 2

Doporučené denní dávky:

- Pro dítě mezi 2. a 3. rokem: 1 – 2 porce denně
- Pro dítě čtyřleté a starší: 3 – 4 porce denně

Tato skupina obsahuje zeleninu a brambory. Energetická hodnota zeleniny je malá, protože zelenina obsahuje hlavně vodu a jen malé množství bílkovin a cukru. Přesto je bohaté zastoupení zeleniny v potravě pro zdravou a vyváženou stravu zásadní a velmi důležité. Největší význam zeleniny je v tom, že zelenina je zdrojem vlákniny a potřebných vitaminů a to hlavně vitamínu C, beta-karotenu a kyseliny listové. Důležité jsou také minerály - draslík, hořčík a fosfor. V zelenině obsažené vápník a železo jsou v těle obtížně využitelné, a tak jejich hlavním zdrojem zůstává maso (Gregora, 2004, s. 19).

Skupina č. 3

Doporučené denní dávky:

- Pro dítě mezi 2. a 3. rokem: 2 porce denně
- Pro dítě čtyřleté a starší: 2 porce denně

Do této skupiny potravin patří ovoce. Ovoce je velkou zásobárnou vitamínu C. žluté a oranžové ovoce také beta-karotenu, draslíku a pektinu. Ovoce je nejlépe podávat dětem v syrovém stavu, z důvodu zachování všech důležitých vitaminů. Ovoce je zdrojem vlákniny, i když v menší míře než zelenina (Gregora, 2004, s. 20).

Skupina č. 4

Doporučené denní dávky:

- Pro dítě mezi 1. a 3. rokem: 1 – 2 porce denně
- Pro dítě čtyřleté a starší: 1 – 3 porce denně

Tato skupina obsahuje mléko a mléčné výrobky, které jsou důležitým zdrojem vápníku. Tělo z nich získává také potřebné živočišné bílkoviny. Dobře stravitelné jsou kysané mléč-

né výrobky, jogurty, keřiry. Pro omezení obsahu živočišných tuků ve stravě by mléčné výrobky neměly mít zvýšený obsah tuku. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky, které mohou být vhodné pro dospělé, však nejsou nijak prospěšné pro malé děti, protože chybějící energii z ubraného tuku děti nahrazují konzumací většího množství sladkostí (Gregora, 2004, s. 20,21).

Skupina č. 5

Doporučené denní dávky:

- Pro dítě mezi 1. a 3. rokem: 1/2 – 1 porce denně
- Pro dítě čtyřleté a starší: 1 – 1,5 porce denně

Tato skupina obsahuje potraviny, ve kterých tělo nachází nejen živočišné bílkoviny a tuky, ale také důležité vitaminy skupiny B jako B12, železo a další minerály. Patří sem maso, drůbež, ryby, vejce a luštěniny. Přednost bychom měli dávat zvláště bílému masu před masem červeným. Z ryb jsou doporučované především mořské ryby nebo kapr a pstruh z ryb sladkovodních a to z důvodu nižšího obsahu tuku. Mořské ryby jsou důležitým zdrojem jódu, který je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy. Dětem je obvykle do stravy zařazujeme až kolem 2 - 3 let. Rostlinné bílkoviny z luštěnin jsou cenné, ale neměly by být jejich jediným zdrojem. Uzeniny, hamburgery, paštiky, salámy, párky jsou nevhodné pro dospělé a dvakrát tak pro děti, protože jejich uzení a konverzace s sebou přináší zvýšený obsah soli a konzervačních látek. Proto jsou tyto potraviny pro děti zcela nevhodné (Gregora, 2004, s. 21,22).

Skupina č. 6

Šestou skupinu tvoří živočišné tuky a volný cukr. Těmto potravinám bychom se v jídelníčku předškolních dětí měli vyhýbat, a proto jsou umístěny na vrcholu potravinové pyramidy (Gregora, 2004, s. 22).

2.4.2 Desatero výživy dětí

Důležitou pomůckou při stravování dětí může být pro rodiče také následující desatero výživy dětí dle **Kejvalové** (2010, s. 20):

1. Dopřejte dětem **pestrou stravu**, která bude bohatá na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky a také ryby a drůbež.
2. Děti by měly **jíst pravidelně 5 – 6x denně**. Velikost porce je třeba přizpůsobit jejich růstu, hmotnosti a v neposlední řadě také pohybu.
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje bílkovin** – drůbeží a rybí maso, luštěniny a cereálie.
4. Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky.
5. Vyměňte ve výživě dětí živočišné tuky za **kvalitní rostlinné tuky a oleje**.
6. **Omezte** u dětí **konzumaci cukru**, sladkostí a slazených nápojů.
7. Dětská **strava** by měla být **méně solená**. Celkově je důležité omezit příjem slaných pochutin jako brambůrků, pražených solených ořechů.
8. Je třeba hlídat **dostatečný pitný režim** dítěte.
9. **Jděte dětem příkladem** ve stravování, pravidelnosti stravování, pitném režimu a také se zajímejte o to, co dítě jí mimo domov např. v MŠ.
10. **Konzultujte zdravotní stav dítěte** s pediatrem. Pediatr může upozornit na případnou nadváhu dítěte.

2.4.3 Stravovací návyky dětí předškolního věku

Jídlo předškolních dětí rozdělujeme do 5 – 6 denních dávek z toho jsou 3 větší jídla a 2 – 3 menší svačiny. Den by měl začít snídaní, pak by měla následovat dopolední svačina (přesnídávka), oběd, odpolední svačina a večeře. Snídaně by měla tvořit cca 20 – 25 % celkového denního příjmu energie. Oběd dítěte v předškolním věku je většinou v kompetenci mateřské školy. Mateřská škola by při stravování dětí měla postupovat podle stanovených norem racionální výživy. Tyto normy stanovují energetické složení a skladby jídelníčku dětí. Odpolední svačina tvoří jen desetinu denního energetického příjmu dítěte, proto stačí dítěti pouze zelenina nebo méně sladké ovoce. Večeře by měla být dítěti podána od 17. do 19. hodiny v závislosti na věku a režimu dítěte a měly by tvořit 15 – 20 % celkového energetického příjmu dítěte (Kejvalová, 2010, s. 26,29,30).

Pokud bude strava dítěte pravidelná, příjem energie se rovnoměrně rozdělí a tělo pak nemá potřebu si část energie ukládat do zásoby. Pokud je strava nepravidelná tělo k dispozici dostatek energie během dne, naučí se šetřit si energii pro chvíle, kdy se mu jí nebude dostávat. Proto je velmi důležité dbát na to, aby dítě jedlo opravdu pravidelně několikrát denně v rozmezí cca 3 hodin. Pravidelná strava, rozdělená do menších porcí během dne také zabrání přejídání v odpoledních a večerních hodinách (Kejvalová, 2010. s. 26).

2.5 Výchova dětí ke zdravé výživě

Výchovné sjednocení obou rodičů je základní podmínkou správného působení na dítě. Oba rodiče se musí dohodnout a snažit se o stejný cíl a metody. Dítě napodobuje chování rodičů, z toho důvodu by se chování rodičů nemělo lišit od jejich činů. Rodiče by se měli snažit o to, aby se celá rodina stravovala racionálně a zdravě. Je důležité si také uvědomit, že nezáleží jen na tom, co jíme, a kolik toho jíme, ale také za jakých podmínek. Dítě by mělo považovat jídlo za samozřejmost, ke které je nikdo nenutí a také mu nikdo neslibuje kdovíco za to, že svou porci jídla sní. Dítě by mělo mít pocit, že nám až tak nezáleží na tom, co právě jí. Důležité je být důsledný, aby dítě pochopilo, že nic jiného nedostane, a potlačilo tak tím svou vybíravost. Jídlo má mít svou pravidelnost a přiměřený čas, po který se mu věnujeme. Dítě musí mít před jídlem hlad (Gregora, 2004, s. 13,14).

2.6 Nesprávná výživa, špatné stravovací návyky a jejich dopady na zdraví dětí předškolního věku

Výživa je významným faktorem, který výrazně ovlivňuje růst a vývoj, školní i pracovní výkonnost a pocit pohody. Nesprávná výživa člověku a zvláště dětem škodí. K poškozování zdraví dochází především nedostatečnou nebo nevyváženou výživou, přejídáním. Nevhodná výživa je závažným rizikem, které se podílí na vzniku tzv. civilizačních nemocí, obezity (Machová, Kubátová, 2009, s. 35).

2.6.1 Obezita

„Obezita znamená patologické nahromadění tuku v těle vedoucí k nepřiměřeně vysoké tělesné hmotnosti. Předchází jí nadváha. V případě znalosti množství tuku znamená obezita překročení 25 % hmotnosti těla u chlapců a 32 % u dívek.“ (Neumann in Bayer, 2011, s. 244).

Obezita dětí se stává zejména v posledních letech velmi závažným celospolečenským zdravotnickým problémem, zejména ve vyspělých zemích prudce narůstá procento obézních dětí (Gregora, 2004, s. 75).

Česká republika se nárůstem dětské obezity řadí na jedno z prvních míst. Příčinou obezity je nepravidelná strava, jídlo ve fast foodech, nadměrná konzumace sladkostí a v neposlední řadě také nedostatek pohybu způsobený nadměrným trávením dětí u televize a počítače (Kejvalová, 2010, s. 15).

Zdravotní problémy spojené s obezitou

Jedinec s obezitou silně zatěžuje svůj svalový a kosterní systém, což může vést k vybočení páteře a kloubním potížím. Obezita také výrazně zvyšuje riziko dlouhodobých nemocí spojených s vysokým tlakem, srdečními chorobami a poruchami látkové výměny spojenými s vysokými hladinami tuků a cholesterolu. U obézních jedinců se také zvyšuje riziko vzniku cukrovky. Obezita také zhoršuje kvalitu a délku života (Gregora, Zákostelecká, 2009, s. 143).

Léčba obezity u dětí předškolního věku

Nejvhodnější formou léčby obezity v dětském věku je spojení diety se zvýšenou pohybovou aktivitou a naučení správných stravovacích návyků dítěte. Důraz je kladen především na snídání a rozdělení denní stravy do 5 – 6 menších porcí. Léčba obezity může být také doplněna pobytem dítěte v lázních (Gregora, Zákostelecká, 2009, s. 144).

Dietní plán „metodou semaforu“

Pro děti předškolního věku je metoda semaforu jednoduchou a pochopitelnou metodou.

Tato metoda je založena na rozdělení potravin do tří skupin dle obsahu energie:

- **Zelené potraviny („Jed!“)** – sem patří potraviny, které jsou povoleny v neomezeném množství. Obsahují velmi malé množství energie, není v nich obsažen tuk a jsou bohatým zdrojem vitaminů, minerálů a vlákniny - zejména zelenina.
- **Žluté potraviny („Pozor!“)** – sem patří potraviny s průměrnou nutriční hodnotou (většina potravin). Jsou vhodné pro redukční dietu, ale přesto je není možné konzumovat v neomezeném množství – netučné mléčné výrobky, ovoce, celozrnné pečivo, těstoviny.
- **Červené potraviny („Stop!“)** – sem patří potraviny s vysokým obsahem tuků nebo cukrů. Tyto potraviny jsou povoleny maximálně 4x týdně.

Je třeba zdůraznit, že nesprávně vedená redukční dieta u dětí, může mít trvalé následky v poruše jejich růstu nebo vést k nemocem jako je mentální anorexie nebo bulimie (Gregora, 2004, s. 78).

Obezitě dětí lze předcházet:

- zdravou racionální vyváženou stravou s dostatkem vitaminů, ovoce a zeleniny, vlákniny
- rozdělením množství denního jídla do pěti menších porcí
- pravidelným snídáním
- dostatkem pohybu
- jít dětem příkladem a změnit nevhodné stravovací návyky celé rodiny (Gregora, 2004, s. 79).

2.6.2 Potravinové alergie

„Potravinová alergie je nepřiměřenou odpovědí imunitního systému na bílkoviny obsažené v potravinách.“ (Chládková in Bayer, 2011, s. 45)

Rizikovými faktory pro rozvoj potravinové alergie u dětí je dědičnost, vliv životního prostředí a vliv výživy. Vliv výživy je faktor, který můžeme nejvíce ovlivnit ve snaze snížit možnost vzniku alergie u dítěte (Kejvalová, 2005, s. 78).

2.7 Alternativní výživové směry u dětí předškolního věku

Alternativní směry výživy se u nás začaly rozvíjet především po roce 1989, kdy mnoho lidí začalo experimentovat se svým stravováním, a tyto alternativní výživové směry se u nás staly módní záležitostí. Počáteční nadšení opadlo, ale statistická šetření ukazují, že zájem o alternativní výživu se v celém západním světě pomalu zvyšuje (Illková, Nečasová, Daňková, 2005, s. 172).

Dle Pánka (2002, s. 137) je tento typ výživy také někdy označován jako ekologická nebo organická výživa. Je založena na odporu k přetechnizované moderní společnosti a také je obvykle doprovázena návratem k tradicím a přírodní stravě.

Nejrozšířenějším alternativním výživovým směrem je vegetariánství, v současné době také vzrůstá zájem o makrobiotiku. Tyto alternativní výživové směry neznamenají jen úpravu jídelníčku, ale také úpravu celého životního stylu např. pohyb v přírodě, meditace a někdy i celého pohledu na svět (Illková, Nečasová, Daňková, 2005, s. 172).

1) Vegetariánství

Vegetariánství je způsob stravování, kdy člověk nejí živočišné produkty, především maso. Vegetariánství má několik forem. Semivegetariánství je nejmírnější formou vegetariánství. Je dovoleno jíst ryby a drůbež, mléko, mléčné výrobky i vejce. V této formě jsou odmítány tmavé druhy masa, uzeniny. Laktoovovegetariánství zakazuje konzumaci masa, uzenin, ryb naopak dovoluje konzumaci vajec, mléka a mléčných výrobků. Laktovegetariánství dovoluje z živočišných potravin pouze konzumaci mléka, mléčných výrobků jako jsou jogurty a sýry. Veganství odmítá konzumaci veškerých potravin živočišného původu včetně medu, proto je problematické dodržení potřebné dávky bílkovin, železa, zinku, vápníku a vitamínu B12 (Kunová, 2011, s. 67, 68).

U rostoucího organismu může vegetariánský způsob stravování způsobit zásadní problém, a to je riziko bílkovinné podvýživy. Je možné akceptovat výživu bez masa, pokud je konzumováno dostatečné množství mléka a mléčných výrobků a ve věku nad dva roky je doplnit vybranými luštěninami a obilovinami. V případě, že se matka rozhodne pro vegetariánství a chce, aby se takto stravovalo i její dítě, měla by na to upozornit dětského lékaře dítěte. V každém případě by se měla věnovat zvláštní pozornost plnohodnotné a kvalitní

stravě, aby byl dítěti zajištěn dostatečný přísun bílkovin, které jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj dítěte (Mandžuková, 2010, s. 20).

2) Makrobiotika

Makrobiotika není jen výživovým směrem, ale i celkovým přístupem k životu. Stejně jako vegetariánství má několik forem, přičemž ten nejpřísnější povoluje jíst pouze obilnou stravu. Mírnější formy povolují konzumaci zeleniny, ale omezují konzumaci sladkých pokrmů, ovoce a dokonce i příjem vody (Kunová, 2011, s. 69).

Každý extrém je špatný a může poškodit zdraví a to zvláště u rostoucího a vyvíjejícího se organismu. Pokud dbáme na dostatečnou pestrost a vyváženost stravy, může i méně tradiční strava zabezpečit dostatek energie a všech potřebných živin. Špatně zvolená strava je vždy hazardem s našim zdravím, ať už je vegetariánská, makrobiotická nebo smíšená, protože může vést k podvýživě nebo naopak k nadváze. Je mnoho cest ke zdraví a záleží jen na nás, kterou si pro sebe a své děti zvolíme. Je také důležité pochopit, že alternativní výživa neznamena pouze omezování se ve výživě, ale jen jiný přístup k výživě a k životu vůbec (Illková, Nečasová, Daňková, 2005, s. 177, 178).

2.8 Legislativa a předpisy stravování dětí v MŠ

Stravování dětí v mateřské škole legislativně vymezují:

- Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)
- Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování
- Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování
- Hygienické předpisy [online].

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)

Školský zákon nabyl účinnosti dnem 1. ledna 2005. Školský zákon vymezuje v § 119 zařízení školního stravování takto: „*V zařízeních školního stravování se uskutečňuje školní stravování dětí, žáků a studentů v době jejich pobytu ve škole, ve školském zařízení podle § 117 odst. 1 písm. b) a c) a ve školských zařízeních pro výkon ústavní výchovy, ochranné výchovy a pro preventivně výchovnou péči. Zařízení školního stravování mohou zajišťovat také stravování zaměstnanců škol a školských zařízení a stravovací služby i pro další osoby, a to za úplatu.*“ [online]

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Tato vyhláška nabyla účinnosti dnem 8. března 2005.

Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování vymezuje:

- školním stravováním se rozumí stravovací služby pro děti, žáky, studenty a další osoby, jimž je poskytováno stravování v rámci hmotného zabezpečení, plného přímého zaopatření, nebo v rámci preventivně výchovné péče formou celodenních služeb nebo internátních služeb.
- školní stravování se řídí výživovými normami stanovenými v příloze č. 1 k této vyhlášce a rozpětím finančních limitů na nákup potravin stanovených v příloze č. 2 k této vyhlášce [online].

Tab. 1. **Výživové normy pro školní stravování 3 – 6 let** [online].

Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den		
	<i>Přesnídávka, oběd svačina</i>	<i>Celodenní stravování</i>
Maso	55	114
Ryby	10	20
Mléko tekuté	300	450
Mléčné výrobky	31	60
Tuky volné	17	25
Cukr volný	20	40

Zelenina celkem	110	190
Ovoce celkem	110	180
Brambory	90	150
Luštěniny	10	15

* Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přidavkem vitamínu C [online].

Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování

Novela vyhlášky nabyla účinnosti dnem 1. dubna 2008 a mění přílohu č. 2 k vyhlášce č. 107/2005 Sb. – Finanční limity na nákup potravin [online].

Tab. 2. **Finanční limity na nákup potravin v MŠ** [online].

Strávníci do 6 let	Finanční limity Kč/den/strávník
Snídaně	5,50 až 10,50
Přesnídávka	4,50 až 7,00
Oběd	11,00 až 20,00
Svačina	4,50 až 7,00
Večeře	9,50 až 14, 50
CELKEM (Celodenní)	35,00 až 59,00
Na Nápoje	2,00 až 4,00

3 VZDĚLÁVÁNÍ V MŠ A VZDĚLÁVACÍ DOKUMENTY

3.1 Kurikulum a kurikulární dokumenty

Smolíková (2006, s. 47) definuje kurikulum takto: „*Kurikulum může znamenat jak projekt, program či plán záměrného vzdělávacího působení, tak jeho obsahovou náplň a zároveň dosažený výsledek v podobě zkušenosti, kterou jedinec během realizace kurikula získá.*“

Průcha (2008, s. 110) rozlišuje tři základní významy pojmu kurikula a to: „*1. Vzdělávací program, projekt, plán. 2. Průběh studia a jeho obsah. 3. Obsah veškeré zkušenosti, kterou žáci získávají ve škole a v činnostech ke škole se vztahujících, její plánování a hodnocení.*“

Vzdělávací program vymezuje dle Průchy (2005, s. 250) tyto složky kurikula:

- koncepce vzdělávání pro vzdělávací soustavu celé země nebo pro určitý druh školy
- cíle tohoto vzdělávání
- učební plán
- učivo
- cílové standardy
- implementační plán

Kurikulum definuje cíle, vývojové charakteristiky dětí, obsah výchovy a vzdělávání, časové údaje, metody a organizaci vzdělávacího procesu, legitimní podmínky realizace a způsob hodnocení dětí. Kurikulum by také mělo přinášet jasné odpovědi na otázky „proč, koho, v čem, kdy, jak, za jakých podmínek a s jakými očekávanými výsledky vychovávat a vzdělávat“ (Bečvářová, 2003, s. 28).

Kurikulární dokumenty mají dvě úrovně a to:

- **státní úroveň** – tuto úroveň představuje Národní program vzdělávání (NPV) a Rámcové vzdělávací programy (RVP)
- **školní úroveň** – tuto úroveň představují školní vzdělávací programy (Maňák, Janík, Švec, 2008, s. 34).



Obr. 2. Přehled kurikulárních dokumentů
(Maňák, Janík, Švec, 2008, s. 34).

3.1.1 Rámcový vzdělávací program

Smolíková (2006, s. 47) definuje rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání jako: „Kurikulární dokument státní úrovně platný pro veškeré předškolní vzdělávání. Vymezuje zejména cíle předškolního vzdělávání, klíčové kompetence, vzdělávací obsah a podmínky vzdělávání a zásady pro tvorbu školních vzdělávacích programů.“

„Rámcový vzdělávací program vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání.“ (Smolíková, 2006, s. 5)

Rámcový vzdělávací program je od roku 2007 stěžejním dokumentem pro následnou tvorbu školních vzdělávacích programů, proto by téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku měly obsahovat i školní vzdělávací programy.

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání obsahuje:

- konkrétní cíle vzdělávání, které jsou v souladu s obecnými cíli vzdělávání
- povinný obsah vzdělávání
- materiální, personální a organizační podmínky vzdělávání
- podmínky bezpečnosti a ochrany zdraví, hygienické podmínky (Bečvářová, 2003, s. 30).

3.1.2 Školní vzdělávací program

Smolíková (2006, s. 47) definuje školní vzdělávací program jako: „*Jedinečný dokument, podle něhož se uskutečňuje vzdělávání dětí v konkrétní mateřské škole. Každá škola si vypracovává svůj a to v souladu s RVP PV a konkrétními podmínkami školy.*“

Školní vzdělávací program je dokument, podle kterého by mělo být uskutečňováno vzdělávání dětí v konkrétní mateřské škole. Školský zákon stanovuje ŠVP jako povinnou součást dokumentace MŠ. ŠVP je dokumentem veřejným, který ředitelka MŠ zveřejní na přístupném místě. S ŠVP by měli být také seznámeni rodiče dětí a některé jeho části můžou být dokonce s rodiči dětí projednávány. Ředitelka je rovněž povinna projednat ŠVP se zřizovatelem mateřské školy (Smolíková, 2006, s. 41,42).

ŠVP je brán jako stěžejní programový dokument každé mateřské školy, který by měl být jedinečný svým obsahem, formou i způsobem zpracování. ŠVP se po přijetí pedagogickým sborem, stává základním povinným dokumentem pro pedagogy i další zaměstnance školy a je významnou vizitkou samotné mateřské školy. Jde o významný dokument, kterým mateřská škola deklaruje svoji identitu, hodnotovou orientaci (filozofii a strategii), formální a metodické priority své práce, úplné a přehledné informace o poskytovaném vzdělávání a o jeho kvalitě (Bečvářová, 2003, s. 57).

Bečvářová (2003, s. 58) uvádí že: „*ŠVP by měl zajišťovat koncepční, cílevědomou, promyšlenou činnost školy ve všech jejích oblastech. Stanovením vhodné organizace, metod a prostředků by měl zajišťovat požadovanou kvalitu odborné pedagogické práce i dalších činností školy a tím i efektivní naplňování všech stanovených cílů.*“

3.1.2.1 Tvorba školního vzdělávacího programu

Za zpracování a kvalitu ŠVP nese hlavní odpovědnost ředitelka mateřské školy. Na tvorbě ŠVP by se svými podněty a názory měl podílet celý pedagogický i provozní personál mateřské školy. Rozsah a způsob zpracování tohoto dokumentu není stanoven. Platnost dokumentu není časově ohraničena, může být dle potřeb a možností mateřské školy stanovena na různě dlouhé období (Bečvářová, 2003, s. 58).

ŠVP by měl obsahovat informace z těchto okruhů:

- **identifikační údaje o MŠ** – údaje týkající se sídla školy, jejího názvu, zřizovatele, ředitele, zpracovatelů ŠVP PV, název programu
- **obecná charakteristika MŠ** – velikost školy, počet tříd, lokalita školy, charakter budovy a jejího okolí, historie školy
- **podmínky vzdělávání** – věcné vybavení, životospráva, psychosociální podmínky, organizační chod a řízení školy, personální zajištění, spoluúčast rodičů
- **organizace vzdělávání** – vnitřní uspořádání školy a jednotlivých tříd, bližší charakteristika tříd (z hlediska počtu a věku dětí, jejich potřeb)
- **charakteristika vzdělávacího programu** – představení programu MŠ, popis a objasnění vzdělávacích cílů a záměrů, přístupů, forem a metod práce dané MŠ, hlavní myšlenka programu a její způsob naplnění
- **vzdělávací obsah** – konkrétní vzdělávací nabídka uspořádaná do ucelených částí – integrovaných bloků
- **evaluační systém** (Smolíková, 2006, s. 41,42).

V teoretické části bakalářské práce jsem popsala důležitá teoretická východiska, která se vztahují k tématu výživy a stravování dětí předškolního věku a poslouží jako cenný zdroj informací pro praktickou část bakalářské práce. V následující praktické části budu analyzovat školní vzdělávací programy MŠ.

Jak už bylo uvedeno, školní vzdělávací programy jsou důležitým dokumentem, podle kterého se uskutečňuje vzdělávání dětí v MŠ, a slouží také jako „vizitka“ MŠ. Proto by se jeho tvorbě mělo věnovat co nejvíce času, aby ŠVP obsahoval všechny důležité informace a náležitosti a také vytvářel dobrý dojem o mateřské škole před veřejností a hlavně rodiči.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Obsahem praktické části předkládané bakalářské práce je obsahová analýza školních vzdělávacích programů pro předškolní vzdělávání (ŠVP PV). Jedná se o práci výzkumného typu, konkrétně o kvalitativní výzkum. Školní vzdělávací programy předškolního vzdělávání budou analyzovány vzhledem ke vztahu problematiky výživy a stravování dětí předškolního věku.

4.1 Cíle výzkumu

Hlavním výzkumným cílem bakalářské práce je analyzovat školní vzdělávací programy se zaměřením na téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku a zjistit zda je zastoupení tohoto tématu ve školních vzdělávacích programech dostačující.

Prvním dílčím výzkumným cílem této bakalářské práce je analyzovat, zda je v ŠVP vybraných MŠ obsaženo téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku.

Druhým dílčím výzkumným cílem je zjistit, jak se liší ŠVP vybraných MŠ ve vztahu k tématu zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku.

4.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky vycházejí z cílů výzkumu. Stanovila jsem si dvě výzkumné otázky, na které budu hledat odpovědi:

- 1) Jakým způsobem je téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku obsaženo v ŠVP vybraných MŠ?
- 2) V čem se liší ŠVP vybraných mateřských škol ve vztahu k tématu zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku?

4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumným vzorkem bakalářské práce jsou školní vzdělávací programy předškolního vzdělávání vybraných mateřských škol ze Zlínského kraje. Pro účely této bakalářské práce

bylo analyzováno 5 školních vzdělávacích programů předškolního vzdělávání mateřských škol ze Zlínského kraje.

Školní vzdělávací programy jsou dle zákona veřejné dokumenty, ale i přesto jsem se při shánění školních vzdělávacích programů pro účely této bakalářské práce setkala s neochotou poskytnutí tohoto dokumentu.

V bakalářské práci nejsou uváděny jména a místa mateřských škol, ze kterých školní vzdělávací programy pocházejí. Školní vzdělávací programy jsou pro přehlednost označeny písmeny A – E.

4.4 Metoda zpracování dat

Pro zpracování školních vzdělávacích programů předškolního vzdělávání vybraných mateřských škol byla zvolena jako výzkumná metoda **obsahová analýza textu**.

Gavora (2010, s. 142) vymezuje obsahovou analýzu textu takto: „*Jde o analýzu a hodnocení obsahu písemných dokumentů.*“

Analýza je prováděna pomocí kvalitativního výzkumu. Prostřednictvím kvalitativní obsahové analýzy zkoumám, zda je ve vybraných školních vzdělávacích programech obsaženo téma zdravé výživy a stravování dětí a také jakou formou a v jakém rozsahu.

5 ZDRAVÁ VÝŽIVA A STRAVOVÁNÍ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

Zdravá výživa a stravování dětí jsou v RVP PV zastoupeny dvěma způsoby.

Poprvé se téma zdravé výživy a stravování dětí v RVP PV objevuje v podmínkách předškolního vzdělávání konkrétně v **životosprávě**. Tyto podmínky je nutné při vzdělávání dětí dodržovat a jsou legislativně vymezeny zákony, vyhláškami a prováděcími předpisy.

Životospráva dětí v MŠ je plně vyhovující, pokud:

- dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu)
- je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy všech pokrmů a nápojů
- děti mají neustále k dispozici ve třídě dostatek tekutin
- jsou dodržovány vhodné intervaly mezi jednotlivými podávanými pokrmy
- děti nejsou do jídla nuceny
- pedagogové se sami chovají podle zásad zdravého životního stylu a poskytují tak dětem správný vzor (Smolíková, 2006, s. 33).

Jak konkrétně dodržují mateřské školy tuto podmínku vzdělávání, budu zkoumat v praktické části této práce a to v 5 vybraných školních vzdělávacích programech mateřských škol ze Zlínského kraje.

Podruhé je téma zdravé výživy a stravování v RVP PV zahrnuto ve **vzdělávání** konkrétně ve vzdělávací oblasti *Dítě a jeho tělo*.

Tato vzdělávací oblast obsahuje dílčí vzdělávací cíle, k nim vztahující se vzdělávací nabídku a z nich vycházející očekávané výstupy. Konkrétní zastoupení tématu zdravé výživy a stravování dětí v RVP PV přináší následující tabulka.

Tab. 3. **Vzdělávací oblast dítě a jeho tělo – zdravá výživa a stravování dětí** (Smolíková, 2006, s. 16,17).

Dílčí vzdělávací cíle	Vzdělávací nabídka	Očekávané výstupy
Osvojení si poznatků a dovedností důležitých k podpoře zdraví, osobní pohody	Příležitosti a činnosti směřující k ochraně zdraví a zdravých životních návyků	Rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí
Vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu	Příležitosti a činnosti směřující k prevenci nemoci, nezdravých životních návyků a závislosti	Mít povědomí o významu péče o čistotu zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy

Jak uvádí tato tabulka, téma zdravé výživy a stravování je ve vzdělávání RVP PV obsaženo jen velmi okrajově a neurčitě. Protože je RVP PV stěžejním dokumentem pro následnou tvorbu školního vzdělávacího programu a mateřské školy musí z RVP PV při tvorbě svého školního vzdělávacího programu vycházet, dá se očekávat, že téma zdravé výživy a stravování dětí bude ve školních vzdělávacích programech obsaženo více a také mnohem konkrétněji. Jestli tomu opravdu tak je, budu zjišťovat v praktické části této práce, analyzováním a následným hodnocením 5 vybraných školních vzdělávacích programů mateřských škol ze Zlínského kraje.

Popis postupu výzkumu

V praktické části bakalářské práce budu analyzovat celkem 5 školních vzdělávacích programů MŠ ze Zlínského kraje. Těchto 5 školních vzdělávacích programů jsem si náhodně označila písmeny A – E a toto označení budu používat v celé práci.

Při obsahové analýze textu těchto dokumentů se zaměřím na 2 hlediska hodnocení a to za prvé na oblast životosprávy jako jednu z podmínek vzdělávání dětí v MŠ a za druhé na vzdělávání dětí v MŠ v oblasti zdravé výživy a stravování. Pro oblast životosprávy jsem si stanovila 3 kategorie, které vycházejí z rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a jsou uvedeny v této kapitole. Pro hodnocení vzdělávání dětí v MŠ v oblasti zdravé výživy a stravování se budu zaměřovat na dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku a očekávané výstupy.

Postupně budu analyzovat všech 5 školních vzdělávacích programů a hledat všechny informace vztahující se k těmto dvěma hlediskům hodnocení. Získané informace poté budou uvedeny to tabulek, které poslouží jako přehledný souhrn toho, co analyzované školní vzdělávací programy obsahují ve vztahu k tématu zdravé výživy a stravování dětí. Tabulky budou doplněny slovním ohodnocením a porovnáním jednotlivých analyzovaných školních vzdělávacích programů MŠ.

6 ANALÝZA ZÍSKANÝCH FAKTŮ Z REALIZACE VÝZKUMU

V této práci jsem analyzovala 5 školních vzdělávacích programů mateřských škol ze Zlínského kraje. Ve školních vzdělávacích programech jsem analyzovala **životosprávu** jako jednu z podmínek vzdělávání dětí v mateřské škole se zaměřením na téma zdravé výživy a stravování dětí v MŠ a **vzdělávání** dětí v MŠ v oblasti zdravé výživy a stravování.

I. ŽIVOTOSPRÁVA

Pro hodnocení životosprávy jsem si zvolila 3 kategorie hodnocení. Tyto kategorie jsem si zvolila dle *Gregory*. Níže u každé stanovené kategorie uvádím odůvodnění, proč jsem si zvolila právě tyto 3 kategorie pro hodnocení ŠVP.

Kategorie hodnocení životosprávy:

1. Pravidelná strava a kvalita celodenní stravy v MŠ

Dle mého názoru je toto nejdůležitější kategorie a to z důvodu, že právě v tomto období vytváříme u dětí návyky, které si sebou ponесou celý život. Proto je velmi důležité dbát na jejich dodržování a učit děti jíst pravidelně 5x denně. Je velmi důležité naučit děti jíst pravidelně a předcházet tak špatným stravovacím návykům, které mohou vést v pozdějších letech k obezitě. Při vytváření stravovacích návyků hraje velkou roli výchova jak v rodině, tak v mateřské škole.

Gregora (2004, s. 15) uvádí že, dítě, které nesnídá je více ohroženo vznikem obezity, protože jeho tělo si další jídlo ukládá do zásoby. Nenasnídané dítě je navíc během dopoledne v mateřské škole unavené a ztrácí výkonnost.

2. Pitný režim v MŠ

Druhou mnou zvolenou kategorií je pitný režim v mateřské škole. Pitný režim je totiž nedílnou součástí zdravé stravy a stravování, a proto bychom na něj neměli zapomínat a to zvláště u dětí předškolního věku, které mají více pohybu než dospělí a proto musejí také častěji doplňovat tekutiny, aby nedošlo k dehydrataci organismu.

Gregora (2004, s. 17) uvádí, že děti mají vyšší potřebu tekutin než dospělí a proto je třeba dbát u dětí na dodržování dostatečného pitného režimu po celý den a to vhodnými tekutinami jako je voda, ovocné čaje a ovocné a zeleninové šťávy.

3. Stravovací zvyky v MŠ

Třetí kategorií hodnocení ŠVP jsou stravovací návyky „zvyky“ při stravování dětí předškolního věku. V tomto období je u dětí velmi důležité rozvíjet u nich péči o čistotu a správné hygienické návyky. Zvláště v mateřské škole by se mělo dbát na to, aby si dítě před jídlem, ale také po jídle pořádně umylo ruce, po obědě vyčistilo zuby. Do těchto zvyků, ale nepatří jen hygiena, ale také zásady slušného chování při stolování, které by si dítě mělo osvojovat už v předškolním věku.

Tab. 4. 1. kategorie – Pravidelná strava a kvalita celodenní stravy v MŠ

ŠVP	1. Pravidelná strava a kvalita celodenní stravy v MŠ
ŠVP A	Strava je dovážena dvakrát denně ze školní jídelny (svačina, oběd a odpolední svačina). Kuchyň je součástí programu „Zdravá mateřská škola“. Strava je plnohodnotná a vyvážená, jídelníček denně obsahuje čerstvé ovoce nebo zeleninu, dbá se na správné stravování – dostatečný příjem vitamínů, ovoce, ovocných šťáv a zeleniny. MŠ se snaží o dodržování pravidelného biorytmu - správné rozvržení doby jídla.
ŠVP B	Strava je 2x denně dovážena v plastových a nerezových termoportech. Děti dostávají ráno svačinu formou pečiva (chleba, rohlík) se zeleninovou pomazánkou a ovocem, oběd se skládá z polévky a hlavního jídla, odpolední svačina se skládá z pečiva a sýru popř. šunky a kousku ovoce nebo jogurtu a müsli. Jídelníček je pestrý, je v něm pravidelně zařazována zelenina a ovoce a odpovídá všem normám a předpisům. S chystáním stravy pomáhá paním učitelkám provozní pracovnice.
ŠVP C	Dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava, přímo v MŠ. Je zachována vhodná skladba jídelníčku, zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů. Mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Snídaně je průběžná dle potřeb dětí. Svačina – ovocná přesnídávka. Společné jídlo je podáváno ve třídách 3x denně.
ŠVP D	Jídelníček připravují paní kuchařky s týdenním předstihem. Za skladbu, technologickou přípravu jídla, dostatek stravy odpovídá vedoucí školní jí-

	delny. V MŠ je strava podávána 4x denně. Jídlo se vydává tak, aby byla zachována jeho předepsaná teplota. Při odpolední svačině učitelka dětem nalévá průběžně pití, aby neztratilo doporučenou teplotu. Pro vydávání stravy jsou stanoveny závazné časy. K přesnídávkce je dětem podáváno pití a ovoce. Jsou dodržovány dietní požadavky na stravu, které musí být podloženy lékařskou zprávou. V rámci možností jsou respektovány požadavky rodičů.
ŠVP E	Dětem je 3x denně poskytována plnohodnotná strava dle příslušných předpisů. Je zachována vhodná skladba jídelníčku. Jídelníček je pravidelně vyvěšován na centrální nástěnku v MŠ. Svačiny jsou obohacovány zeleninou a ovocem, velkým výběrem pomazánek. Mezi jednotlivými jídly je dodržován předepsaný časový odstup.

První kategorie se vyskytuje ve všech zkoumaných školních vzdělávacích programech. Existují ale velké rozdíly v tom, jaké informace ŠVP obsahuje. ŠVP A a C uvádí obecné informace o tom, že dětem je poskytována plnohodnotná a vyvážená strava, ŠVP E uvádí, že dětem je podávána plnohodnotná strava. Pouze ŠVP B a E uvádí, že strava dětí odpovídá normám a předpisům. ŠVP A a E uvádějí, že strava obsahuje denně čerstvé ovoce a zeleninu. Pouze ŠVP D uvádí, že strava je dětem v MŠ podávána 4x denně, ostatní ŠVP uvádí, že je strava dětem v MŠ podávána 3x denně.

Informace ve zkoumaných školních vzdělávacích programech jsou si velmi podobné, jen sem tam se vyskytnou nějaké informace navíc, které jiný ŠVP neobsahuje. ŠVP D jako jediný zmiňuje dodržování dietních požadavků na stravu, které ale musí být podloženy lékařskou zprávou a také v rámci možností respektování požadavků rodičů na stravu dětí. Dále tento ŠVP D jako jediný uvádí, že za skladbu jídelníčku odpovídá vedoucí školní jídelny. ŠVP A, C, D a E obsahuje informace o dodržování vhodných časových intervalů mezi podávanými jídly, tato informace není zveřejněna jen v ŠVP B. Naopak ŠVP B jako jediný obsahuje konkrétní informace o tom, jaké potraviny tvoří ranní svačinu, oběd a odpolední svačinu dětí, což považuji za velké plus. Tyto konkrétní informace se bohužel v ostatních zkoumaných školních vzdělávacích programech neobjevily.

Tab. 5. 2. kategorie – Pitný režim v MŠ

ŠVP	Pitný režim v MŠ
ŠVP A	Pitný režim je zajištěn v každé třídě i na školní zahradě.
ŠVP B	Je dodržován pitný režim, děti mají během celého dne k dispozici neslazený čaj, vodu a ke svačině pak také kakao, mléko nebo bílou kávu dle aktuálního jídelníčku.
ŠVP C	Pitný režim je přístupný v průběhu celého dne tzn., že děti mají dostatek tekutin a mohou se kdykoliv napít.
ŠVP D	Děti mají dostatek tekutin ve školce i na zahradě. Pokud jdou na delší procházku, paní učitelka bere pro děti pití s sebou.
ŠVP E	Pitný režim je zajištěn bez omezení během celého dne i při pobytu venku na školní zahradě. Je podporováno dodržování pitného režimu u dětí, které nemají velkou potřebu pít. Dětem jsou podávány ovocné čaje.

Druhá kategorie se ve zkoumaných vzdělávacích programech vyskytuje nejméně. ŠVP A, C a D obsahují pouze velmi obecné informace o tom, že pitný režim v mateřské škole je zajištěn, což považuji za velmi nedostačující. Chybí mi konkrétní informace o tom, co je dětem během celého dne k pití podáváno. ŠVP E už obsahuje alespoň informaci o tom, že jsou dětem podávány ovocné čaje.

Opět je to ŠVP B, které jako jediné obsahuje konkrétní informace o tom, co je dětem k pití podáváno a to jak po čas celého dne nebo konkrétně ke svačině.

Tab. 6. 3. kategorie – Stravovací zvyky v MŠ

ŠVP	Stravovací zvyky v MŠ
ŠVP A	Stolování a hygiena respektuje tříhodinový interval mezi jídly, základní požadavky správné životosprávy a tělesné hygieny. Jedním z pravidel chování dětí ve třídě je udržování čistoty po celý den, zvláště po čas jídla. Po obědě je do hygieny zařazeno také každodenní péče o ústní dutinu - čištění chrupu. MŠ se snaží o upevňování běžných denních návyků jako je stolo-

	vání, hygiena a sebeobsluha a tím posílit osobnostní návyky u každého jednotlivého dítěte.
ŠVP B	Učitelky kladou důraz na pěstování základů společenského chování u dětí. Po osobní hygieně dětí následuje dopolední přesnídávka, při které se děti postaví za sebe do řady, paní učitelka každému podá tácek se svačinou a rozlije jim pití, děti potom jí u stolečku. Před obědem je opět provedena osobní hygiena – mytí rukou a poté si děti sednou ke stolečkům. Vybrané dítě rozdává příbory a paní učitelky nalijí nejprve polévku a popřejí si dobrou chuť, poté si děti odnesou svůj talířek a samy si vyzvednou hlavní jídlo. Po spánku následuje svačina, kterou dětem podává paní učitelka na tácku, děti si sednou ke stolečku a v klidu jí.
ŠVP C	Děti nejsou do jídla nuceny, ale paní učitelky se snaží o maximální motivaci formou osobního příkladu a přiznání kompetence dítěte: „ <i>můžeš se sám rozhodnout, kolik si jídla vezmeš a sám si podle chuti přidáš</i> “. Před jídlem chodí děti společně do umývárny a na WC. Hygienické potřeby provádějí děti samostatně podle vlastní potřeby a požadavku intimity. Potřebují-li pomoc, je jim poskytnuta ze strany učitelek apod. Děti jsou vedeny k samostatnosti, vzájemné ohleduplnosti a pomoci při stravování a následní hygieně jako je mytí rukou, čištění zubů.
ŠVP D	Snídani přiveze učitelka od výtahu na pojízdném stolku do třídy, kde se dětem servíruje. Učitelka pomáhá roznášet hrnečky/skleničky s pitím. Dětem se jídlo nenutí, ale paní učitelky se snaží děti přesvědčit, aby ochutnaly vše. Děti při přesnídávce obsluhuje služba s učitelkou. Při obědu je u dětí v oblibě služba = dvojice dětí, která pomáhá s rozdáváním příborů, obsluhuje kamarády. Paní učitelka rozdává polévku, děti poděkují, u stolečku si popřejí a mohou jíst. Pro druhé jídlo si chodí děti průběžně k servírovacímu stolku, paní kuchařce řeknou, kolik chtějí, co nemají rády, atd. Paní kuchařka respektuje jejich přání. U jídla je vyžadováno slušné společenské chování, k němuž patří bezpečné zacházení s lžící/příborem, klidná tichá mluva, poděkování, požádání, správné sezení, sebeobsluha. Učitelky jí s dětmi, pomáhají obsluhovat, radí, přinášejí, odnášejí, dokrmují. Kdo poobědvá, odnese použité nádoby na spodní příčku pojízdného stolku, zasune si židlič-

	ku a jde do koupelny, kde následuje hygiena – mytí rukou, čištění zoubků. Při odpolední svačině dětem pití průběžně nalévá a následně také roznáší učitelka, děti si přichází k přípravnému stolku pro svačinu, odnáší si ji samy ke stolu. Použité nádobí se odkládá na tácy, na spodní příčce servírovacího stolu. Všichni zaměstnanci šetří s jídlem a tím jsou příkladem pro děti. Co děti nemají rády, nemusejí to jít.
ŠVP E	Před každým jídlem provádí děti hygienu. Děti jsou vedeny k péči o své zdraví, včetně osobní hygieny a správných hygienických návyků. Děti jsou vedeny ke správným návykům při stravování a stolování a vedeny k větší samostatnosti při stolování. Děti nejsou nikdy nuceny do jídla, mají možnost přídavku. Učitelky se snaží naučit děti konzumovat jídla pro děti neznámá, problémy se stravou u některých dětí jsou konzultovány s rodiči dětí.

Třetí kategorie je zastoupena ve všech zkoumaných školních vzdělávacích programech ovšem opět s viditelnými rozdíly. ŠVP A, C a D obsahuje informace o tom, že si děti v mateřské škole čistí zuby. Bohužel ŠVP B a E tyto informace neobsahuje, což považuji za velký nedostatek, protože péče o ústní dutinu je velmi důležitá jako prevence proti vzniku zubního kazu. ŠVP C a E uvádí, že děti nejsou do jídla násilně nuceny. ŠVP C navíc uvádí, že paní učitelky se snaží o maximální motivaci formou osobního příkladu, což považuji za velké plus. Dle mého názoru by to tyto informace měly obsahovat všechna zkoumaná ŠVP. ŠVP D zase jako jediné uvádí, že paní kuchařka respektuje přání dětí, že děti mohou říct paní kuchařce, co nemají rády. Dle mého názoru to není zrovna to nejlepší řešení, protože spousta dětí většinu zdravých potravin nemá ráda a je vybíravá. Proto je dle mého názoru velmi důležité děti v mateřské škole motivovat, aby ochutnaly a zkusily všechno a třeba tomu i časem přišly na chuť. ŠVP E uvádí, že učitelky se snaží naučit děti konzumovat jídla pro ně neznámá a problémy se stravou u některých dětí konzultuje s rodiči, což také považuji za velké plus. Pouze ŠVP B a D uvádí konkrétní informace o stravování a stravovacích zvycích dětí v MŠ. Tyto konkrétní informace v ostatních třech zkoumaných ŠVP bohužel postrádám. Za velké plus považuji to, že ŠVP B uvádí, že si děti před jídlem popřejí dobrou chuť. Informace v ostatních třech zkoumaných ŠVP jsou opět

jen příliš obecné a nekonkrétní, obsahují pouze informace, že je prováděna hygiena a děti jsou učeny správným hygienickým návykům, sebeobsluze a pravidlům při stravování.

II. VZDĚLÁVÁNÍ DĚTÍ V MŠ V OBLASTI ZDRAVÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Pro hodnocení vzdělávání dětí v mateřské škole v oblasti zdravé výživy a stravování jsem hodnotila, jestli se téma zdravé výživy a stravování objevuje ve zkoumaných ŠVP a pokud ano, jakou formou tzn., jestli se objevuje v dílčích vzdělávacích cílech, vzdělávací nabídce i očekávaných výstupech. Výsledky mého výzkumu popisuje následující tabulka.

Tab. 7. **Vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy a stravování v MŠ – Dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy**

ŠVP	Dílčí vzdělávací cíle	Vzdělávací nabídka	Očekávané výstupy
ŠVP A	Získání poznatků o zdravém způsobu života.	Vzdělávací nabídka nebyla v ŠVP uvedena.	Očekávané výstupy nebyly v ŠVP uvedeny.
ŠVP B	Zvládnutí sebeobsluhy, uplatňování hygienických návyků (starání se o osobní hygienu, přijímání stravy a tekutin, zvládnutí stolování). Uplatnění zdravotně preventivních návyků. Osvojení se dovedností rozlišování činností a potravin našemu tělu prospěšných a těch, které nám škodí. Vytvoření zdravých životních návyků.	Činnosti směřující k ochraně zdraví. Situace přispívající k osvojování návyků zdravého životního stylu. Upevňování jednoduchých sebeobslužných činností v oblasti osobní hygieny, stolování.	Učit se podporovat zdravý životní styl. Uvědomovat si, že způsob, jakým se dítě chová a žije, ovlivňuje jeho vlastní zdraví.
ŠVP C	Upevňování jednoduchých sebeobslužných činností v oblasti osobní hygieny, stolování a úklidu. Vytváření zdravých životních návyků a postojů.	Vzdělávací nabídka nebyla v ŠVP uvedena.	Očekávané výstupy nebyly v ŠVP uvedeny.

ŠVP D	Osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví.	Sebeobslužné činnosti, činnosti směřující k vytváření zdravých životních návyků. Seznamování se zdravými životními návyky. Vytváření zdravých životních návyků, základ zdravého životního stylu. Upevňování zdravých životních návyků. Péče o své zdraví.	Očekávané výstupy nebyly v ŠVP uvedeny.
ŠVP E	Vytváření zdravých životních návyků.	Příležitosti směřující k prevenci nezdravých návyků a závislostí. Jednoduché sebeobslužné činnosti. Činnosti směřující k ochraně zdraví a vytváření zdravých životních návyků.	Zvládnout jednoduchou obsluhu. Mít povědomí o zdravé výživě. Mít povědomí o zdravé výživě a ochraně zdraví.

Při analýze školních vzdělávacích programů zkoumajících vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy a stravování jsem zjistila obrovské rozdíly mezi jednotlivými školními vzdělávacími programy.

ŠVP A obsahoval v celém dokumentu pouze 1 dílčí vzdělávací cíl a to navíc ve velmi obecném znění, pod kterým si můžeme představit více věcí a zdravá výživa tam třeba nemusí ani patřit. Nemluvě o tom, že vzdělávací nabídku a očekávané výstupy tento ŠVP neobsahuje vůbec.

ŠVP C bohužel také obsahoval jen dílčí vzdělávací cíle, ale vzdělávací cíle už byly konkrétnější a bylo jich více. Bohužel i v tomto školním vzdělávacím programu postrádám vzdělávací nabídku a očekávané výstupy.

ŠVP D v celém dokumentu obsahuje pouze jeden dílčí vzdělávací cíl a to osvojení si poznatků o těle a jeho zdraví. Tento cíl je opět velmi obecný a nic neříkající. ŠVP D ale obsahoval, v porovnání s ostatními zkoumanými školními vzdělávacími programy, větší vzdělávací nabídku činností zaměřených na seznamování a vytváření a také upevňování zdravých životních návyků u dětí. Vzdělávací nabídka je bohužel opět velmi obecná a chybí upřesnění, ale ŠVP D vzdělávací nabídku alespoň obsahuje v porovnání s jinými ŠVP. Bohužel i v ŠVP D chybí očekávané výstupy.

Z pěti školních vzdělávacích programů, které jsou analyzovány v této práci, **jen 2 školní vzdělávací programy** obsahují dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídku i očekávané výstupy! Prvním z nich je ŠVP E. Bohužel ŠVP E obsahuje jen jeden dílčí vzdělávací cíl a to vytváření zdravých životních návyků, naštěstí vzdělávací nabídka je poněkud širší, ale opět velmi obecná. Očekávané výstupy ŠVP E jsou naštěstí konkrétnější např. mít povědomí o zdravé výživě.

ŠVP B obsahuje nejvíce dílčích vzdělávacích cílů ze všech zkoumaných školních vzdělávacích programů, tyto dílčí cíle jsou navíc jako jediné konkrétní např. Osvojení si dovedností rozlišování činností a potravin našemu tělu prospěšných a těch, které nám škodí. Bohužel vzdělávací nabídka i očekávané výstupy ŠVP B jsou opět příliš obecné.

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI MŠ

Teoretická část bakalářské práce by v praxi mohla sloužit učitelkám mateřských škol a rodičům dětí jako cenný zdroj informací o zdraví, zdravé výživě a stravování dětí předškolního věku.

Výsledky výzkumu praktické části bakalářské práce by mohly upozornit na nedostačující zastoupení tématu zdravé výživy a stravování v rámci vzdělávacího programu předškolního vzdělávání a vyvolat diskuzi o doplnění a zkvalitnění vzdělávacích dokumentů pro předškolní vzdělávání.

Na základě získaných informací v této bakalářské práci by bylo vhodné zrealizovat pozorování v mateřských školách, které by mohlo potvrdit získané informace nebo naopak zjistit, že realita je mnohem lepší, než jak je uváděno v analyzovaných školních vzdělávacích programech.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo analyzovat školní vzdělávací programy mateřských škol ve vztahu k tématu výživy a stravování dětí předškolního věku a zjistit zda je zastoupení tohoto tématu ve školních vzdělávacích programech dostačující.

V praktické části bakalářské práce bylo analyzováno pět školních vzdělávacích programů mateřských škol ze Zlínského kraje.

Prvním dílčím výzkumným cílem bakalářské práce bylo analyzovat, zda je v ŠVP vybraných MŠ obsaženo téma zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku. Analýzou ŠVP bylo zjištěno, že téma zdravé výživy a stravování zkoumané ŠVP obsahují.

Druhým dílčím výzkumným cílem bylo zjistit, jak se liší ŠVP vybraných MŠ ve vztahu k tématu zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku. Analýza ŠVP ukázala, že zkoumané ŠVP se liší velmi. Některé analyzované ŠVP obsahovalo několik dílčích vzdělávacích cílů, rozmanitou vzdělávací nabídku i očekávané výstupy. V některých analyzovaných ŠVP chyběla vzdělávací nabídka nebo očekávané výstupy. Bohužel jeden analyzovaný ŠVP obsahoval pouze jeden vzdělávací cíl vztahující se k tématu zdravé výživy a stravování dětí předškolního věku.

Z výsledků provedené analýzy vyplývá, že zastoupení tématu zdravé výživy a stravování dětí ve vzdělávání v mateřských školách je velmi nízké v některých případech si troufám říci až nedostačující. Přitom předškolní věk je období, kdy si děti vytvářejí návyky, které si sebou ponесou po celý život. Proto je velmi důležité zaměřit se na problematiku zdravé výživy a stravování už v předškolním věku.

S dětmi je třeba o tomto tématu hlavně mluvit, diskutovat vysvětlovat a odpovídat na jejich otázky. Dětem by se mělo vysvětlit, že každý má své zdraví, které je třeba si pečlivě chránit, protože zdraví je jen jedno. Je důležité dětem vysvětlit, že aby byly zdraví, je nezbytné dodržovat zásady zdravého životního stylu, do kterého patří hlavně zdravá strava, že existují potraviny, které jsou pro ně zdravé a naopak potraviny, které jim mohou škodit. Dětem je nutné vysvětlit proč je nějaká strava zdravá a některá ne a také je velmi potřebné mluvit s dětmi o následcích, které mohou přijít, pokud zdravě žít nebudou. Není třeba děti nijak děsit nebo strašit, ale je velmi důležité, aby dětem byly podávány informace týkající se této problematiky.

V dnešní době neustále narůstá počet tlustých někdy dokonce až obézních dětí. Přitom jednoduší je tomuto problému včas předcházet než ho řešit. Proto je velmi důležité se už v mateřské škole zaměřit hlavně na PREVENCI obezity, kterou je právě zdravá výživa a stravování.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALLEN, Eileen a Lynn MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-421-2.
- [2] BAYER, Milan. *Pediatric*. Praha: Triton, 2011. ISBN 978-80-7387-388-2.
- [3] BEČVÁŘOVÁ, Zuzana. *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-537-7.
- [4] ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4732-138.
- [5] FORŠT, Jaroslav. *Bio&dítě: bio i nebio zdravá výživa*. Praha: IFP Publishing, 2008. ISBN 978-80-903997-1-6.
- [6] FOŘT, Petr. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar, 2004. ISBN 80-249-0418-7.
- [7] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2010. ISBN 978-80-7315-185-0.
- [8] GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.
- [9] GREGORA, Martin a Dana ZÁKOSTELECKÁ. *Jídelníček kojenců a malých dětí: kojení a umělé mléko, nemléčné příkrmy, dětská obezita, vegetariánské stravování*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2716-5.
- [10] HAIGH, Charlotte. *100 nej potravin pro imunitu*. Praha: Slovart, 2007. ISBN 978-80-7391-011-2.
- [11] ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.
- [12] ILLKOVÁ, O., L. NEČASOVÁ a Z. DAŇKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5.

- [13] KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-702-1773-1.
- [14] KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z 2*. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.
- [15] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- [16] MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-7184-867-7.
- [17] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [18] MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. Benešov: Start, 2010. ISBN 978-80-86231-50-1.
- [19] MAŇÁK, Josef, Tomáš JANÍK a Vlastimil ŠVEC. *Kurikulum v současné škole*. Brno: Paido, 2008. ISBN 978-80-7315-175-1.
- [20] *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Editor Václav Mertin, Ilona Gillernová. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
- [21] PÁNEK, Jan. *Základy výživy*. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.
- [22] PETRÁSEK, Richard. *Co dělat, abychom žili zdravě*. Praha: Vyšehrad, 2004. ISBN 80-702-1711-1.
- [23] PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-047-X.
- [24] PRŮCHA, Jan a Eliška Walterová, Jiří Mareš. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.
- [25] SMOLÍKOVÁ, Kateřina a kol. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2006. ISBN 80-87000-00-5.
- [26] ŠMARDA, Jan. *Biologie pro psychology a pedagogy*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-924-0.
- [27] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-717-8308-0.

[28] *Výkladový ošetřovatelský slovník*. Překlad Veronika Di Cara, Helena Vidovičová. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-802-4722-405.

[29] *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), MŠMT ČR*[online]. 2006 - 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/novy-skolsky-zakon>

[30] *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR* [online]. 2006 - 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2005-sb-1>

[31] *Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy: Vyhláška č. 107/2008 Sb., kterou se mění vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, MŠMT ČR* [online]. 2006 - 2012 [cit. 2013-03-21]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-107-2008sb-ktterou-se-meni-vyhlaska-c-107-2005-sb>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

MŠ	Mateřská škola
RVP PV	Rámcový vzdělávací program předškolního vzdělávání
ŠVP PV	Školní vzdělávací program předškolního vzdělávání
TVP	Třídní vzdělávací program

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Výživová pyramida.....	18
Obr. 2. Přehled kurikulárních dokumentů	30

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Výživové normy pro školní stravování 3 – 6 let.....	27
Tab. 2. Finanční limity na nákup potravin v MŠ	28
Tab. 3. Vzdělávací oblast dítě a jeho tělo – zdravá výživa a stravování dětí	37
Tab. 4. 1. kategorie – Pravidelná strava a kvalita celodenní stravy v MŠ	40
Tab. 5. 2. kategorie – Pitný režim v MŠ	42
Tab. 6. 3. kategorie – Stravovací zvyky v MŠ	42
Tab. 7. Vzdělávání dětí v oblasti zdravé výživy a stravování v MŠ – Dílčí vzdělávací cíle, vzdělávací nabídka, očekávané výstupy.....	45