

Zdravá výživa v rodinách s dětmi předškolního věku

Miroslava Caletková



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Miroslava Caletková**

Osobní číslo: **H14617**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Zdravá výživa v rodinách s dětmi předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury z oblasti výchovy ke zdraví a stravování v rodinách s předškolákem.

Příprava metodiky empirické části, stanovení cílů výzkumu a výzkumných otázek.

Realizace kvalitativního výzkumu prostřednictvím metody interview.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu a jejich shrnutí a doporučení pro osvětovou činnost v rodinách s dětmi předškolního věku.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

ALBON, Deborah a Penny MUKHERJI. Food and health in early childhood: a holistic approach. Los Angeles: SAGE, 2008. ISBN 978-1412947220.
MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. Výchova ke zdraví. 2. aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. Pedagogika. ISBN 978-80-247-5351-5.
NEVORAL, Jiří. Výživa v dětském věku. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.
PRŮCHA, Jan. Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.
ŠVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. 2. upr. vyd. Praha: Triton, 2013. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-699-9.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Kateřina Kutálková**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce: **25. listopadu 2016**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2017**

Ve Zlíně dne 25. listopadu 2016


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka 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 12.12.2016

Caletkova

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 nahlázení 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 užití 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 vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zaměřuje na téma výživy a stravování dětí předškolního věku. Práce má teoreticko-empirický charakter. Teoretická část vymezuje základní pojmy z problematiky týkající se výchovy ke zdraví a zdravé výživy. Empirickou část tvoří výzkum, který byl realizován prostřednictvím interview s osmi rodiči. Jeho cílem bylo objasnit, jaké znalosti mají rodiče v oblasti zdravého stravování a odhalit, jakým způsobem své děti vedou ke zdravé výživě. Rodiče si myslí, že zdravá výživa má být pestrá a vyvážená. Poukazují na to, že zvláště v předškolním věku je důležité, aby strava obsahovala dostatek ovoce a zeleniny, všechny složky výživy a pitný režim.

Klíčová slova: zdravá výživa, předškolní věk, rodina, výchova, výchova ke zdravé výživě.

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the topic of pre-school children's nutrition and diet. The thesis has theoretical and empirical character. The theoretical part of this thesis defines concepts from healthy education and healthy food. The empirical part of this thesis forms research, who was realized interview with eight parents. The goal of research was clarify parent's knowledge area for healthy food and detect their manner which they use when learn their child to healthy eating. Parents think of a healthy food should be varied and balanced. They point that in preschool age is important eat enough fruit and vegetables, all nutrients and drinking regime.

Keywords: healthy food, preschool age, family, education, food education

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Kateřině Kutákové za odborné vedení a cenné rady. Dále bych chtěla poděkovat rodičům, kteří se zúčastnili mého výzkumu a zároveň i své rodině a přátelům, kteří mě po celou dobu tvorby bakalářské práce podporovali.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 FYZICKÝ VÝVOJ	12
1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ	13
2 VÝCHOVA V RODINĚ	14
2.1 CHARAKTERISTIKA RODINY	14
2.2 VÝCHOVNÉ STYLKY.....	15
2.3 VÝCHOVA KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ	16
3 VÝŽIVA DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	17
3.1 ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY	17
3.1.1 Složky výživy.....	18
3.1.2 Pitný režim	19
3.1.3 Potravinová pyramida	20
3.1.4 Bio potraviny.....	22
3.2 NEVHODNÉ STRAVOVACÍ NÁVYKY	22
3.2.1 Alternativní způsob stravování	23
3.2.2 Rizika spojená s nevhodnou stravou	23
II PRAKTICKÁ ČÁST	25
4 VÝZKUM	26
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	26
4.2 VÝZKUMNÉ METODY	26
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	27
4.4 REALIZACE VÝZKUMU	29
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU	30
5.1 PESTRÁ A VYVÁŽENÁ STRAVA.....	30
5.2 VÝCHOVA	34
5.3 VLIVY	39
5.4 SHRnutí VÝZKUMU	45
5.5 DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	47
ZÁVĚR	48
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	49
SEZNAM OBRÁZKŮ	52
SEZNAM TABULEK	53
SEZNAM PŘÍLOH	54

ÚVOD

Výživou dětí se zabývá mnoho autorů a většina z nich tvrdí, že stravovací návyky se dají nejvíce ovlivnit v předškolním věku dítěte. Tyto návyky dítěte upevňuje učitelka v mateřské škole, ale především rodina, ve které je dítě vychováváno.

V návaznosti na to jsem se rozhodla, že se v této bakalářské práci budu zabývat tím, zda rodiče své děti vedou ke zdravé výživě a jestli ví, co by měl správný jídelníček předškoláka obsahovat.

Důvod výběru tématu byl především můj několikaletý zájem o zdravé stravování. Dalším důvodem, proč jsem si téma zvolila, bylo to, že jsem chtěla ve výzkumu pracovat s rodinami, abych se dozvěděla, jak se ke zdravému stravování staví rodiče z různých typů rodin.

Cílem této bakalářské práce je objasnit z čeho se skládá strava vhodná pro dítě předškolního věku, zjistit a popsat znalosti rodičů z oblasti zdravého stravování a popsat styl výchovy, kterým rodiče vedou své děti ke zdravým stravovacím návykům.

Bakalářskou práci jsem rozdělila na dvě části. Část teoretickou a část empirickou. Teoretická část je složena ze tří kapitol, které na sebe logicky navazují. V první kapitole se zabývám specifiky předškolního věku a jeho fyzickým a psychickým vývojem. V druhé kapitole vymezuji teoretická východiska rodiny a výchovy, a dále se zabývám výchovnými styly rodičů. Třetí kapitola obsahuje zásady, složky výživy, ale i rizika, které může nevhodná strava přinést. V příloze práce je přiložena příručka, ve které jsou obsaženy rady a tipy pro rodiče ohledně zdravého stravování.

Cílem teoretické části je vysvětlit proč je konzumace zdravé stravy pro dítě důležitá již v předškolním věku, z čeho se vhodná výživa skládá a jaký vliv má na zdravé stravování výchova rodičů.

Cílem empirické části je zjistit a popsat znalosti rodičů o výživových doporučeních pro děti předškolního věku. Zaměřuji se zde také na způsob výchovy rodičů dětí předškolního věku ke zdravé výživě.

Zvolila jsem kvalitativní design výzkumu vzhledem k tématu a zkoumaným subjektům, tedy rodičům. Při výzkumu jsem využívala metodu polostrukturovaného interview. V závěru jsou interpretovány výsledky výzkumu a doporučení pro praxi v podobě příručky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Nejprve je třeba objasnit, jak se předškolní věk vymezuje a čím je charakteristický. Proto se v této kapitole budu zabývat specifiky předškolního věku a dále fyzickým a psychickým vývojem dítěte.

Průcha, Walterová, Mareš (2013 s. 229) definují předškolní věk jako vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy a do dovršení šestého roku života. V tomto věkovém období dítě navštěvuje mateřskou školu, která jej postupně připravuje na vstup do školy. Základem, ale stále zůstává rodinná výchova, na které mateřská škola staví a která napomáhá dalšímu vývoji dítěte.

Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte souvisí, může být v rozmezí jednoho, popřípadě více let. (Vágnerová, 2012, s. 176)

Předškolní věk se tedy dle zmíněných autorů dá chápat různými způsoby. Zajisté se jedná o vývojové období, které trvá zpravidla od tří do šesti let. Důležité je však pomyslet i na to, co zmiňuje Vágnerová (2012, s. 176), že: „Předškolní období je především ukončeno nástupem do školy, který nemusí být v šestém roce dítěte.“ Dítě si pobyt v mateřské škole může z mnoha důvodů prodloužit a do školy nenastoupí v šestém roce života, ale později.

Blatný (2016 s. 78) uvádí: „Důležité je však pomyslet na to, že během předškolního období se většina schopností a dovedností přítomných jen v zárodku rozvine a upevní.“ což je velmi žádoucí právě v předškolním věku u dítěte rozvíjet.

V následujících podkapitolách se budu věnovat fyzickému a psychickému vývoji dítěte předškolního věku.

1.1 Fyzický vývoj v předškolním věku

V této podkapitole objasním, jak dítě v předškolním období roste a jak se postupně vyvíjí jeho vztah k jídlu.

Předškolní věk je období dynamického růstu a vývoje dítěte. Dítě roste nejen do výšky, ale mění se i typ jeho postavy. Děti vyrůstají často z batolecí oplácenosti a pohybová aktivita je již cílenější, začínají více koordinovat pohyb. (Kejvalová, 2010 s. 24)

Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013, s. 13) je vývoj individuálního organismu podmíněn jednak vnitřními a genetickými dispozicemi i vnějšími vlivy, z nichž je pro nás důležitá úloha výživy. Z toho vyplývá určitá variabilita načasování vývoje dítěte na základě dosaženého stupně fyzického, psychického i sociálního vývoje.

Ve věku od tří do šesti se mění tělesná konstituce dítěte. Typická baculatost v předchozím období se mění ve štíhlost a vznikají dispozice periody růstu, kdy mluvíme o období vytáhlosti. (Šimíčková-Čížková a kol. 2008, s. 68)

Znalost fyzického vývoje je tedy velmi důležitá ke správnému sestavení jídelníčku pro předškolní dítě. Dítě se v tomto období mění po tělesné i psychické stránce, proto je důležité, aby byla strava vhodně sestavená a byl tak podporován jeho přirozený vývin i růst. Každé dítě se vyvíjí a roste v individuálním tempu, proto je důležité mu stravu přizpůsobit k jeho aktuálnímu vývoji.

Allen (2002 s. 109-121) uvádí následující přehled hodnot, které jsou v průměru zaznamenávány u dětí předškolního věku: „Tříleté dítě váží v průměru 13- 17kg. Má chuť k jídlu, i když dává přednost malým porcím. Když má hlad, umí se nakrmit zcela samo. Průměrná váha u čtyřletého dítěte činí 14,5 až 18 kg. V tomto věku dítěte se některá jídla mohou stát neoblíbená. Dítě umí zacházet s příborem, dokáže si namazat chleba máslem a rádo pomáhá při přípravě jídla. Pětileté dítě se umí lépe ovládat po stránce tělesné. Průměrná váha je 17-20 kg. Má rádo známé jídla, dává přednost syrové zelenině. Často přejímá neoblíbená jídla od svých rodičů či pečovatelů. Šestileté dítě roste pomalu, ale vyrovnaně a má lepší koordinaci. Většinou mají velkou chuť k jídlu, často přidávají na porcích. Občas nějaké jídlo vynechá, nedá se předem odhadnout, zda bude chtít vyzkoušet nové jídlo. Má svá oblíbená jídla.“

Uvedené hodnoty jsou pouze orientační, kterými nemusí disponovat každé dítě v určité fázi vývoje. Jak jsem již zmínila tak je důležité podporovat individuální růst dítěte. Pokud se nevyskytují žádné výrazné odchylky, není třeba se znepokojovat.

Nejen strava má vliv na růst dítěte, ale zásadní je také pohyb. „Potřeba pohybu je člověku vrozená a v dětství nejvíce intenzivní. Spontánní tělesný pohyb, zejména na čerstvém vzduchu, působí příznivě na růst a vývoj dítěte, podporuje rozvoj všech orgánů a tkání, otužuje dítě. Přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Pohybové aktivity podporují zdraví, pokud jsou všestranné.“ (Havlíková a kol. 2008, s. 52)

Pro vývoj správného a přirozeného růstu je důležitá tedy úloha výživy, ale také pohybu, který je pro dítě nenahraditelný a taktéž přispívá k dobrému zdraví. Při dodržování správné výživy, v kombinaci s pohybem, se dítě bude správně fyzicky vyvíjet a růst.

1.2 Psychický vývoj

Stejně jako fyzický vývoj dítěte je důležitý i ten psychický, který je nevratný a dítě je ovlivňováno jak zevnitř, tak z venčí.

Podle Wedlichové (2010, s. 7) lze vymezit čtyři hlavní oblasti psychického vývoje:

Biosociální vývoj zahrnuje tělesný vývoj a všechny proměny s ním spojené, taktéž i faktory a proměny, které jsou s ním spojené.

Kognitivní vývoj zahrnuje všechny psychické procesy, které se určitým způsobem podílejí na lidském poznávání. Člověk tyto kompetence využívá při myšlení, rozhodování a učení. V této oblasti jde především o proměny uvažování během života.

Psychosociální vývoj obsahuje proměny osobnostních charakteristik a mezilidských vztahů. Je ve větší míře ovlivněn vnějšími faktory, především sociokulturními.

Emoční vývoj shrnuje proměny způsobu prožívání, dále projevy vývoje emocí a jejich vlastností.

Tyto čtyři oblasti vývoje mění a vyvíjí vztah dítěte ke zdravé výživě. Zvláště v předškolním věku se dítě učí novým návykům, ale také rozhoduje o tom, co chce nebo nechce jíst. Jeho vztah ovlivňuje mnoho faktorů, které na něj působí zvenčí.

2 VÝCHOVA V RODINĚ

Zda dítě konzumuje zdravé potraviny, souvisí jisté s rodinou a způsobem výchovy rodičů, kteří udávají dítěti důležitý podnět.

Dle Průchy (2015, s. 16) je výchova činnost, která zajišťuje předávání duchovního majetku společnosti z generace na generaci. Jde o zprostředkování vzorců a norem chování, komunikačních rituálů a hygienických návyků, jež se uskutečňuje prostřednictvím rodinné výchovy již od nejranějšího věku dětí. Výchova je v pedagogickém pojetí považována za záměrné působení na osobnost jedince s cílem dosáhnout změn v různých složkách osobnosti. Mnozí pedagogové mluví o utváření nebo formování osobnosti.

Z moderního pojetí je pojem výchova procesem záměrného a cíleného vytváření a ovlivňování podmínek umožňující optimální rozvoj každého jedince v souladu s individuálními dispozicemi. (Průcha, Walterová, 2013, s. 344)

2.1 Charakteristika rodiny

Pojem rodina se dá chápat podle mnoha autorů různými způsoby. Za rodinu se dá považovat skupina osob, které jsou navzájem v příbuzenském vztahu. Základní rodinu tvoří matka, otec a jejich děti. Do rozšířené rodiny se pak řadí prarodiče, tety, strýcové, bratřenci, sestřenice a další členové.

Podle Majerčíkové (2012, s. 7) je rodina nejmenší a první společenství a skupina, která jedinci poskytuje počáteční kontakty s okolím, proto je pro něj zásadní od začátku jeho života.

Průcha, Mareš a Walterová (2013, s. 248) definují rodinu jako nejstarší společenskou instituci, která plní socializační, ekonomické, sexuálně- regulační, reprodukční a další funkce.

Základem optimálního fungování rodiny jako celku a předpokladem zajištění vhodného psychologického prostředí pro vývoj dítěte, je její soudržnost. (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, s. 79)

Rodina je tedy důležitá k tomu, aby dítěti zajišťovala vhodné prostředí, ve kterém se cítí bezpečně a je podporován jeho vývoj ve společnosti.

Rodinná výchova a rodinné prostředí mají primární funkci ve výchově dětí a jsou nejvýznamnějším činitelem formulující mladého člověka. (Průcha, Mareš, Walterová, 2013, s. 249)

Jednou z funkcí rodiny je výchova a v širším kontextu socializace jejího potomstva. Rodina vytváří důležité edukační prostředí a probíhají v ní procesy, mezi kterými je místo i pro výchovu a vzdělávání. (Majerčíková, 2012 s. 16)

Základní podmínka správného působení na dítě je výchovné sjednocení rodičů. Oba se musí dohodnout a snažit se o stejný cíl a metody. Dítě napodobuje chování rodičů, a tak se jejich slova nesmějí rozházet s činy. Rodiče nemohou lpět na zavedených stravovacích návycích svých rodů, protože ne vždy jsou optimální a zdravé a měli by jít s duchem doby. (Gregora, 2004, s. 13)

2.2 Výchovné styly

Vztahy mezi rodiči a dětmi se formují na základě koncepcí a představ rodičů o správné výchově. Za důležitý se považuje styl rodičů, který využívají k výchově.

Výchovný styl rodičů určuje, jak dítě bude přijímat nové jídlo, co pro něj bude znamenat, jak předznamená budoucí začlenění jídla do jeho hodnotového systému a osobních priorit v dospělosti. (Fraňková, Pařízková, Malichová 2013, s. 93)

Dítě by nemělo mít pocit, že se na nikoho nemůže spolehnout, proto by rodiče společně měli probrat, jaká pravidla by v rodině měla platit, jaké si určí hranice a co bude dovoleno a co zakázáno. V případě, že rodiče budou mít různé názory, je třeba se shodnout na jednom výchovném směru. (Weikert, 2007, s. 14)

Styly výchovy rodičů se zabývá mnoho autorů. Podle Fraňkové, Pařízkové, Malichové (2013 s. 93) rozlišujeme tři typy rodičovského chování:

První je **permisivní rodič**, který nechá děti, aby si ony samy regulovaly vlastní aktivity a ve vztahu k jídelnímu chování má dítě velkou volnost při výběru jídla.

Další typ je **autoritářský rodič**. Tito rodiče používají direktivní metody a vyžadují od svých dětí poslušnost. Děti se musí v jídle bezpodmínečně podřídit rodiči.

Autoritativní typ rodiče je takový, co má pevnou a jasnou kontrolu nad dítětem. Rodič vyžaduje disciplínu, ale kompenzuje ji vřelým vztahem, flexibilitou a pozorností.

Někteří autoři přidávají i čtvrtý typ a to **neangažované rodiče**, kteří mají malou zodpovědnost i požadavky na dítě. Tito rodiče málo vyjadřují emoce a mají nad dítětem nízkou kontrolu.

2.3 Výchova ke zdravé výživě

Za žádoucí se považuje vést děti ke zdravým stravovacím návykům již od raného dětství. Děti si na stravu zvyknou a konzumace zdravých potravin jim poté bude připadat přirozená.

Výchova ke zdraví má vézt k uvědomění si zdraví jako hodnoty a utvářet žádoucí postoje ke svému vlastnímu zdraví, poskytnout základní poznatky o prevenci a ochraně zdraví, upevňovat správné hygienické, stravovací, pracovní a další návyky, potřebné k obraně proti škodlivým látkám, předcházení úrazů a situacím, které zdraví ohrožují. (Průcha, Walterová, Mareš, s. 346)

Dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013 s. 92) je způsob výchovy bezprostředně spojen s jídelním chováním, promítá se do utváření postojů k jídlu, jídelní motivace, výživových zvyklostí, návykům preferencí a averzí. Důležité je, aby si rodiče uvědomili, jaké jsou cíle jejich nutriční výchovy, co od ní očekávají a jaké budou volit strategie pro výchovu ke správným návykům stravování a chování dětí. Rodiče nejprve musí být sami přesvědčeni o tom, že jídlo je důležitým faktorem ve fyzickém i psychickém vývoji dítěte.

Rodiče by si také měli uvědomit, že nezáleží jen na tom, co jíme a kolik toho sníme, ale také za jakých podmínek. Jaký poměr máme k jídlu, jak učíme své děti, aby k jídlu přistupovaly a chovaly se při něm, v jakých podmínkách je učíme jíst a k dodržování jakého časového rozvrhu je vedeme. (Gregora, 2004, s. 13)

Podle zmíněným autorů lze tedy říci, že záleží pouze na rodiči, jaké dítěti nastaví pravidla, které budou směřovat k budování správných stravovacích návyků. Důležité je, aby se rodič ztotožňoval s požadavky kladenými na dítě a sám byl zapojen do procesu zdravého stravování. Tímto způsobem by dítěti mohl dát najevo, že i on dodržuje určité návyky a je pro něj vzorem.

Výchova ke zdravé výživě by měla být začleněna do každodenního života dítěte a neměla by se stát samoučelnou. Děti by si měly uvědomovat, že výchova ke správným stravovacím návykům je zcela přirozená a nejedná se o nic výjimečného.

3 VÝŽIVA DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Výživa hraje v životě dítěte důležitou roli již od narození. V předškolním věku dítě začíná samo rozhodovat a vybírat si, co chce jíst. Členové rodiny by měly dohlížet na to, aby do jídelníčku dítěte byly zahrnuty všechny složky výživy.

Podle Havlínové a kol. (2008, s. 57) je zdravá výživa základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Působí preventivně proti chorobám a podporuje odolnost organismu. V dětství výživu považujeme za zvláště důležitou, neboť slouží k výstavbě a růstu organismu, ovlivňuje vývoj jednotlivých orgánů a zdokonaluje jejich funkci. Pro zakládání vhodných stravovacích návyků je předškolní věk nejlepším obdobím.

Zdravá a správná výživa je taková, která 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 vitamínů a vlákniny. (Gregora, 2004, s. 13)

3.1 Zásady zdravé výživy

Zvláště v dětském věku by dítě mělo konzumovat pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá zásadám zdravé výživy. Správná výživa by měla být vyvážená po všech stránkách. Měla by zajišťovat dostatečný přísun živin, minerálů a vitamínů, aby nedošlo k oslabení imunitního systému.

Podle Machové a Kubátové (2009, s. 12) zdraví můžeme definovat jako jednu z nejdůležitějších hodnot života každého člověka, protože bez něj bychom nemohli žít smysluplný život. Mezi faktory, které mají zásadní vliv na naše zdraví, patří i výživa.

Nevoral (2003, s. 121) uvádí, že: „Předškolní děti, protože mají malou kapacitu žaludku a střídavou chuť k jídlu, by měly jíst v menších porcích několikrát denně. Množství jídla se zdá být malé ve srovnání s dospělými. Je doporučováno nabízet dítěti jednu polévkovou lžici od každého jídla na každý rok věku a podávat více jídel podle chuti. V tomto věku by dítě mělo jíst pětkrát denně a svačiny jsou proto stejně důležitou součástí jídelníčku jako hlavní jídla.“

3.1.1 Složky výživy

Výživa se skládá z několika složek. Mezi tyto složky patří bílkoviny, tuky, cukry. Tyto tři složky se dají také pojmenovat jako živiny.

Dle Svačiny, Mullerové a Bretšnajdrové (2012, s 36) jsou živiny základní složkou potravy. Dělí se na makronutrienty a mikronutrienty. Makronutrienty jsou nositeli energie. Patří mezi ně proteiny (bílkoviny), lipidy (tuky), sacharidy (cukry).

Bílkoviny jsou nejen zdrojem stavebního materiálu, ale v případě potřeby slouží také jako zdroj energie. Rodičům podávající vegetariánskou stravu pro své dítě je třeba připomenout, že by měly jídla skládat tak, aby děti nebyly ochuzeny o některé životně nezbytné látky. Bílkoviny jsou obsaženy ve vejcích, mase, luštěninách, mléku a mléčných výrobcích dále také v bramborách či v mouce.

Cukry neboli sacharidy jsou hlavním zdrojem energie. Mozek pro svou činnost potřebuje glukózu stejně jako kyslík. V potravě můžeme sacharidy přijímat do těla v podobě brambor, celozrnného pečiva, luštěnin či ovoce. Bílé pečivo je méně vhodné, jelikož neobsahuje žádnou biologickou hodnotu.

Tuky v jídelníčku dětí nesmí chybět. Rostlinné tuky jsou pro děti lepší volbou než živočišné, jelikož obsahují esenciální mastné kyseliny, které si naše tělo nemůže samo vyrobit a proto je nutné, je do něj dostat potravou. U dětí bychom zvláště měly pozorovat takzvané skryté tuky, které jsou v potravinách často obsažené, aniž bychom je viděly. Tyto tuky se mohou vyskytovat v tučných masech, paštikách, uzeninách či v tučných mléčných výrobcích.

Mikronutrienty dělíme na vitamíny a minerální látky. Ty se poté dělí ještě na makroelementy a mikroelementy a stopové prvky. Mikronutrienty jsou například zinek, železo, měď, jod, chrom a další. Zdravý jedinec, který konzumuje naši běžnou stravu, nemůže dospět do stavu nedostatku těchto prvků. (Svačina, Mullerová, Bretšnajdrová, 2012, s 45.)

Vitamíny jsou organické látky, které organismus potřebuje k zajištění mnoha metabolických pochodů. Jsou to nezbytné sloučeniny, které si lidský organismus nedokáže vytvořit sám, proto je do těla dostáváme pomocí stravy nebo potravinových doplňků. Vitamíny se dají rozdělit do dvou skupin a to vitamíny rozpustné ve vodě a vitamíny rozpustné v tucích. Mezi vitamíny rozpustné ve vodě řadíme C a B a rozpustné v tucích jsou vitamíny A, D, E, K. (Machová, Kubátová, 2009 s. 29)

Minerální látky se v těle vyskytují ve třech formách. Nejdůležitější je ale dělení dle potřeby. Některé potřebujeme více (sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, síra) a některé zase méně, což jsou stopové prvky (železo, zinek, fluor, jód, selen, hliník, měď, mangan a kobalt). Každá minerální látka má v našem těle určitou funkci. Nejvíce je v těle zastoupen vápník, který je stavební součástí zubů a kostí. Stopové prvky se v těle nacházejí méně než látky minerální. Nejvíce se z nich vyskytuje v našem těle zinek, jód a fluor, jejichž obsah se dá spočítat na gramy. (Machová, Kubátová, 2009 s. 24)

3.1.2 Pitný režim

Do zdravé výživy se řadí také pitný režim, který je pro dětské tělo důležitý a měl by se pravidelně dodržovat. Tekutiny jsou důležité pro správnou funkci vnitřních orgánů.

Doležel (2007 s. 138) uvádí: „Voda je pro naše tělo nepostradatelná a tvoří velký podíl na hmotnosti člověka. Zvláště u dětí je zastoupení vody v těle větší než u dospělého jedince. Množství tekutin, které je doporučováno dětem, záleží na věku, ale také na jejich tělesné hmotnosti a složení stravy. Vhodným nápojem pro děti jsou ovocné nebo bylinkové čaje, které není třeba sladit nebo čistá voda bez bublinek a cukru. Naopak k nápojům, kterým by se děti měly vyvarovat, patří sladké sycené limonády, káva nebo černý čaj, který zvyšuje ztrátu vody z organismu.“

Pitný režim by měl probíhat během celého dne, přičemž se potřeba vody zvyšuje v období horkých letních dnů nebo při zvýšené tělesné aktivitě. Pokud dítě nepřijme dostatek tekutin, hrozí dehydratace organismu a zvyšují se rizika zdravotních obtíží jako je úpal nebo vyčerpání z tepla. Dehydratace organismu také hrozí při nemocích, které jsou doprovázeny horečkou. Naopak mezi příznaky nadbytku tekutin patří pocení v klidovém stavu nebo častá potřeba močení.

Tekutiny jsou přijímány nejen z nápojů, ale také z potravin, které obsahují značné množství vody, které je u každých odlišné. Nejvíce vody z potravin se dá získat z většiny druhů ovoce a zeleniny.

3.1.3 Potravinová pyramida

Obvykle jsou výživová doporučení definována podle věku, pohlaví a zátěže. V doporučeních jsou také často využívány potravinové pyramidy. (Svačina, Mullerová, Bretšnajdrová, 2009, s. 16)

Potravinová pyramida slouží jako pomocník k sestavování správného zdravého jídelníčku. Zahrnuje v sobě doporučení, které se týkají výběru zdravých potravin a také množství, které bychom měli konzumovat.



Obr. 1

Základním schématem stavby jídelníčku v předškolním věku je výživová pyramida pro předškolní věk, která vychází z výživových doporučených dávek. (Svačina, Mullerová, Bretšnajdrová, 2012 s. 223)

Tabulka Výživová pyramida pro předškolní věk

<p>4–5 porcí obilovin 2–3 porce mléka a mléčných výrobků 3 porce zeleniny a 2 porce ovoce (z toho jedna s vysokým obsahem vitamínu C, jedna porce zelené listové zeleniny, 1 porce žluté až oranžové zeleniny nebo ovoce) 1 porce masa denně 2–3 porce volného tuku (k pečivu či přípravě syrových a vařených jídel)</p>
--

Tabulka Ekvivalent jedné průměrné porce stravy předškolního dítěte

<p><i>Mléčné výrobky:</i> 150 ml mléka, 100 ml jogurtu, 30 g sýra <i>Obiloviny:</i> 1 krajíc chleba (60 g), 1 rohlík, 100–120 g rýže, těstovin, knedlíků <i>Ovoce, zelenina:</i> 1 středně velký kus (cca 60–90 g), sklenice ředěné ovocné šťávy (150 ml) <i>Maso:</i> 50–70 g, ekvivalent 1/2 hrnku luštěnin, 1 vejce, ořechy (1,5 lžice) <i>Tuk:</i> 10 g <i>U pokrmů je porce pro děti předškolního věku rovna 0,6 porce pro dospělého člověka.</i></p>

Tabulka 1.

Příklad jídelního lístku

Konstrukce jídelníčku: 4 porce obilovin, 3 porce zeleniny, 2,5 porce ovoce, 3 porce mléka a mléčných výrobků, 1 porce masa

Snídaně: 1 rohlík 30 g, tvarohová pomazánka (15 g) s petrželovou natí (5g) (celkem 20 g), paprika červená (1/2 ks) 60 g, ovocný čaj s citronem 200 ml

Přesnídávka: kakao (mléko 1,5%) 150 g, chléb celozrnný se slunečnicovými jádry 50 g, rostlinné máslo 10 g, marmeláda 10 g

Oběd: polévka drožděná 0,6 DP, koprová omáčka s vařeným hovězím masem (60 g) 0,6 DP, knedlík houskový 0,6 DP, zelený salát 200 g + 10 g oleje (celkem 210 g), broskvový nektar 150 ml

Svačina: banán 130 g, müsli tyčinka 30 g

Večeře: rýžový nákyp 0,6 DP, minerálka 150 ml

DP = dospělá porce

Nutriční hodnota jídelníčku:

Celková energie (CE) 6,7 MJ (1600 kcal), sacharidy 230 g (58 % CE), bílkoviny 50 g (13 % CE), tuky 50 g (29 % CE), vápník 750 mg, železo 11 mg, vitamin A 820 µg RE, vitamin C 120 mg, vláknina 24 g

Tabulka 2.

3.1.4 Bio potraviny

V posledních letech se rozrostl zájem o biopotraviny. Roste počet dodavatelů a s tím i nejistota spotřebitelů o kvalitě těchto biopotravín.

Kejvalová (2010, s. 122) uvádí pět důvodů proč používat biopotraviny:

1. Bioprodukty mají přírodní skvělou chuť i bez použití umělých dochucovadel a barviv.
2. Biovýrobky jsou produkty ekologického zemědělství, bez použití chemických látek a průmyslových hnojiv.
3. Konzumace biopotravín je prospěšná našemu zdraví a do těla se nedostávají chemické látky, které zatěžují organismus a trávení.
4. Biopotraviny jsou lépe stravitelné a rozhodně jsou bohatší na přírodní vitamíny a minerály nezbytné pro vývoj dětského organismu.
5. V chovných biofarmách zvířatům poskytují dostatek péče, prostoru a kvalitního krmiva a nepoužívají umělá hnojiva ani pesticidy.

Potraviny, které jsou označeny bio kvalitou, musí splňovat určité požadavky, které jsou přísně ověřovány. Při pěstování těchto potravin, nemohou být použita antibiotika a další hnojiva, která nejsou ekologická.

3.2 Nevhodné stravovací návyky

Předškolní věk je období, kdy se děti nejlépe naučí osvojit si stravovací návyky a dají se právě v tomto věku nejvíce ovlivnit. Stravovací návyky mohou být jak špatné tak správné.

Dítě se od malička učí napodobováním pro něj významných lidí, tedy vzorů či modelů. Samozřejmě nejprve a po určitou dobu téměř výlučně jsou těmito vzory rodiče. Silnými vzory se však postupem času stávají sourozenci nebo vrstevníci. (Mertin, 2011, s. 158)

K nezdravým stravovacím návykům patří přejídání nebo naopak hladovění, časté chození do fast foodů či nadměrná konzumace sladkých nápojů a cukrovinek. Dětem by neměla být nabízena smažená a tučná jídla, ani potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků, protože je v nich obsaženo značné a nebezpečné množství cholesterolu a mastných kyselin. Rodiče by neměli dítě do jídla nutit a požadovat po něm, aby dojedlo celou porci. Vhodné je dítě motivovat ke správným stravovacím návykům pestrou stravou, která se často obměňuje. Dítě by nemělo jíst v rušném prostředí, které mu zabraňuje soustředit se na jídlo, například u televize.

3.2.1 Alternativní způsob stravování

Během posledních let se u nás začali rozvíjet různé alternativní směry výživy. Mnoho lidí v dnešní době začalo experimentovat se svým stravováním. Nejrozšířenějším alternativní stylem výživy je vegetariánství (u nás asi 2% populace). Mezi další patří například veganství, vitariánství nebo makrobiotika. Nesmíme opomenout, že tyto směry neznamenaají pro člověka jen úpravu jídelníčku, ale i úpravu celého životního stylu.

Za vegetariánství se považuje bezmasá strava. Při této stravě lze zdravý jídelníček dítěte zabezpečit bez větších problémů. Neznamenaá to ale to, že dítě vynechá maso a místo toho konzumuje hranolky s kečupem. Jeho jídelníček musí zahrnovat ovoce, zeleninu, různé druhy obilovin, luštěnin a kvalitních olejů. (Illková, Nečasová, Vašíčková 2005, s. 172)

3.2.2 Rizika spojená s nevhodnou stravou

Nevhodná výživa je závažným rizikem, které se podílí na vzniku civilizační nemoci. Ke vzniku civilizační nemoci napomáhá především nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cholesterolu a cukrů v potravě. Živočišné tuky zvyšují hladinu cholesterolu v krvi a podílejí se na vzniku infarktu myokardu.

Nevoral (2003, s. 388) zmiňuje: „Vysoký energetický příjem způsobuje obezitu. Všeobecně je známo, že mnoho obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti. Nejprve je třeba objasnit z jakých důvodů je dítě nazýváno obézním. Za obézní považujeme to dítě, které má zmnouženou tukovou tkáň. Příčiny obezity u většiny těchto dětí jsou nadměrný energetický příjem a zároveň malý energetický výdej. Obezita se z větší části vyskytuje kvůli špatnému životnímu stylu, nedostatku pohybu a kvalitě výživy. Obezita může být také způsobena různými chorobami. Nejhuře se odstraňuje obezita, která vznikla v prvních pěti letech života, kdy dochází k překrmování dětí různými přísadkami sacharidů v potravinách.“

Předchozí generace si jídlo připravovala doma ze základních ingrediencí. Dnešní posun přípravy jídel je takový, že se častěji kupují potraviny předem připravené, které obsahují více tuku a cukru a na tom se také odráží závislost dětí na cukru, jehož nadměrná konzumace vede k obezitě. (Albon, Mukherji, 2008, s. 32)

Existují studie, které dokazují, že vztah mezi obezitou a kardiovaskulárním onemocněním, mozkovou mrtvicí a úmrtím na selhání srdce je výrazný. Dále bylo zjištěno, že obecná úmrtnost obézních lidí je dvojnásobná a u jedinců u nichž se vyskytoval jo-jo efekt, byl zjištěn zvýšený cholesterol v krvi. (Křivohlavý, 2009, s. 214)

Jak již bylo zmíněno, pokud je dítě vegetarián a dostává dostatečné množství mléka, mléčných výrobků, vajec a luštěnin, nemusí sestavená skladba jídelníčku jeho zdraví ohrozit. K většímu ohrožení zdravého vývoje dítěte dochází u veganů, kteří veškeré živočišné produkty ze své stravy vylučují.

Dalším možným rizikem spojeným s nezdravým stravováním je nechutenství. Těžko se určuje, zda jde o nechutenství nebo si jen dítě vybírá. Důležitá je zde podpora a výchova rodičů. Pokud dítě pokrm odmítá, není vhodné jej do jídla nutit. Pokud bylo jen vybíravé, samo si uvědomí, že k jídlu už nic nedostane a začne ho vyžadovat. Nechutenství se může objevit při zdravotních problémech nebo i při již zmiňovanému nucení do jídla, i když rodiče nechávají dítě jíst o samotě bez členů rodiny.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 VÝZKUM

V praktické části bakalářské práce jsem se zaměřila na zjišťování znalostí rodičů o zdravém stravování. Zvolila jsem kvalitativní design výzkumu vzhledem k tématu a zkoumaným subjektům, tedy rodičům.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Mým hlavním výzkumným cílem bylo zjistit a popsat znalosti a přístupy rodičů o výživových doporučeních pro děti předškolního věku.

Před realizací výzkumu jsem si dále stanovila následující dílčí cíle:

1. Zjistit, jak rodiče konceptualizují pojem zdravé stravování.
2. Popsat, jaký je jejich vztah ke zdravé výživě.
3. Popsat způsob využívaný k výchově ke zdravému stravování

Hlavní výzkumná otázka vychází z hlavního výzkumného cíle a zní:

Jaké znalosti a přístupy mají rodiče o výživových doporučeních pro děti předškolního věku?

Na základě dílčích cílů jsem si stanovila následující výzkumné otázky:

1. Jak rodiče konceptualizují pojem zdravé stravování?
2. Jaký vztah rodiče chovají ke zdravé výživě?
3. Jakým způsobem rodiče své děti vychovávají ke zdravé výživě?

4.2 Výzkumné metody

Při sběru dat v kvalitativním výzkumu jsem zvolila metodu polostrukturovaného interview ve kterém jsem využila jak předem připravené otázky tak i otázky spontánní, které vznikly individuálně v průběhu každého rozhovoru.

Interview je nejčastěji používanou metodou kvalitativního výzkumu a nabízí volnost při získávání informací a názorů dotazovaných. Dále je u interview možnost zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě, což je také jeden z principů kvalitativního výzkumu. (Švaříček, Šedřová, 2007, s. 160)

Dodržovala jsem několik hlavních zásad, které jsou pro vedení interview doporučovány. Otázky jsem kladla jasným, ale zároveň přirozeným způsobem a participantům jsem se snažila porozumět. Svůj zájem a pochopení jsem projevovala příkyvováním, úsměvem nebo krátkými jednoslovnými větami.

4.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor byl tvořen rodiči dětí předškolního věku. Konkrétně se jednalo o osm rodičů z oblasti Zlínského kraje. Vzhledem k tématu byl výzkumný vzorek tvořen matkami dětí. Jména jsou z důvodu anonymity výzkumu smyšlená. V rámci vztahů jsem využila své kontakty rodičů.

Charakteristika participantů:

Tereza (32let)

Žije s manželem a svými dvěma dětmi v rodinném domě nedaleko od města v menší vesnici. Manžel má vlastní právnickou firmu. Ona sama je v současné době s mladším synem (2 roky) na mateřské dovolené. Straší syn (6 let) navštěvuje mateřskou školu v nedalekém městě. Rodiče ji od mala nevedli ke zdravému stravování, ale musela si na to přijít postupem času sama. Snaží se své děti motivovat ke zdravé stravě tím, že ona sama konzumuje zdravé potraviny.

Andrea (33 let)

Bydlí v centru města ve firemním bytě jejího manžela. Byt je o něco menší, ale útulný. Plánují se společně přestěhovat do rodinného domu, který momentálně staví ve vesnici nedaleko města. Má dvě děti. S mladším synem (2 roky) je doma na mateřské dovolené a starší syn (4 roky) navštěvuje mateřskou školu v místě jejich bydliště. Manžel pracuje na směny ve výrobní firmě. Rodiče se jí snažili vést ke zdravému stravování od malička, proto i ona chce své děti vychovávat tímto způsobem. V kuchyni nezdravé potraviny nahrazuje zdravými.

Barbora (29 let)

Spolu s manželem a dvěma dětmi bydlí v menší vesnici kousek od města. Před nedávnem si postavili nový rodinný dům, který je velmi prostorný a moderně vybavený. Manžel pracuje ve vedlejší vesnici ve výrobní firmě. Barbora za svou práci musí dojíždět o několik vesnic dál. Pracuje taktéž ve výrobní společnosti. Obě děti navštěvují mateřskou školu ve vesnici, kde bydlí. Dcera (5let) navštěvuje třídu předškolních dětí a syn (4 roky) chodí do třídy pro menší děti. Barbora, její rodiče i sestra měly vždy sklony k obezitě, proto se snaží, aby její děti omezovaly potraviny, po kterých se přibírá na váze. Snaží se vynechávat příliš tučná a sladká jídla.

Lucie (27 let)

Je svobodná matka samoživitelka, která bydlí v městském rodinném domě spolu s její matkou a sestrou. Lucie je bez partnera od té doby, co se jí narodila dcera (5 let). Svou dceru nevede ke zdravé výživě, stejně jako to nedělali její rodiče. Nemá důvod k tomu, aby své dítě vychovávala ke zdravému stravování. Vzhledem k tomu, že pracovala ve známém potravinovém řetězci, nevěří kvalitě potravin a tvrdí, že pokud chce člověk konzumovat zdravou stravu, tak si ji musí vypěstovat sám na zahradě. Je zastáncem toho, že lidé jsou hodně ovlivňováni reklamou. V současné době vykonává kancelářskou práci ve firmě zabývající se pyrotechnikou.

Adriana (29 let)

Bydlí s manželem a dvěma dětmi v bytě na odlehle části města. Manžel pracuje ve třísměnném provozu na pozici kontrolora a ona sama pracuje na pozici dělník ve výrobě. Její dvě děti, dcera (3roky) a syn (5 let) navštěvují mateřskou školu v místě, kde všichni bydlí. Adriana své děti nevede ke zdravému stravování, protože ona sama nekonzumuje žádné ovoce ani zeleninu a proto nemá potřebu ji kupovat dětem. Nevnučuje jim, že musí jíst jen zdravé potraviny a je toho názoru, že v mateřské škole dětem zajišťují plnohodnotnou stravu, proto ji nemusí mít doma.

Michaela (40 let)

Žije v rodinném domě v malé vesnici. Živí se jako pomocný dělník ve výrobní společnosti. Manžel vykonává práci pokrývače a zároveň myslivce, což je pro něj poměrně časově náročné. Jejich starší dcera (10 let) navštěvuje základní školu a mladší dcera (5 let) školu mateřskou. Michaela se snaží vybírat potraviny kvalitní a od ověřených značek. Vzhledem k práci jejího manžela mají možnost odebírat bio maso a další bio výrobky, které se snaží nabízet i jejich dětem. Snaží se vyvarovat konzumace příliš sladkých jídel, proto se děti do jídla snaží motivovat zdravými odměnami.

Natálie (33let)

Je dvounásobná matka dvou chlapců žijící v rodinném domě spolu s dětmi a manželem. Starší syn (9 let) navštěvuje už nějaký čas školu základní a mladší syn (4 roky) chodí stále ještě do mateřské školy. Spolu s manželem Natálie vybudovala firmu, která sídlí nedaleko jejich bydliště za městem. U svých dětí má největší problém s motivací ke zdravému jídlu. Je těžké je namotivovat k tomu, aby něco snědli, a ona sama už také neví jak na ně. Proto začala při běžných jídlech některé potraviny postupně vyřazovat nebo je nahrazovat vhodnějšími. Je velkým zastáncem toho, že děti by měli mít od každého jídla něco a rozhodně se nepřiklání k vynechávání důležitých složek potravy, jako jsou bílkoviny nebo sacharidy.

Linda (34 let)

Je matka dvou dětí a momentálně ji nejvíce zaměstnává mladší syn (1 rok) se kterým je na mateřské dovolené. Starší syn (6 let) navštěvuje mateřskou školu. Linda je velmi vytížená vzhledem k tomu, že při své mateřské dovolené pracuje jako zástupce firmy zabývající se zahradničením. Manžel pracuje ve školství jako mistr. Společně spolu bydlí v rodinném domě, který si postavili na vesnici. Co se týče oblasti výživy, tak by se chtěla Linda stále zdokonalovat. Neustále hledá nové recepty zdravých jídel pro sebe i své děti. Určitě nechce pokračovat ve šlépějích svých rodičů, kteří jedli typicky česká těžká jídla a do jídla ji nutili.

4.4 Realizace výzkumu

Před samotnou realizací výzkumu jsem si stanovila cíle, ze kterých jsem vytvořila výzkumné otázky. Při tvorbě otázek do interview jsem měla na paměti, aby otázky nebyly totožné s otázkami výzkumnými. Výzkumným souborem bylo osm rodičů dětí předškolního věku z oblasti Zlínského kraje.

Výzkum byl realizován u participantů doma, tudíž jsem si mohla prohlédnout, v jakých podmínkách rodiče dítě vychovávají.

Nejdříve jsem se snažila navázat uvolněnou atmosféru tím, že jsem rodičům vyprávěla, čím se můj výzkum zabývá, a dala jsem jim k podpisu informovaný souhlas, kde bylo zmíněno, že je rozhovor nahráván. Ptala jsem se jich, zda na mě mají ještě nějaké otázky předtím, než začneme a zda souhlasí s nahráváním rozhovoru. Poté jsem zapnula diktafon a přešla už k jednotlivým otázkám. Interview jsem poté doma doslovně přepsala a nahrávku smazala.

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

V této kapitole se zaměřuji na interpretaci výsledků výzkumu. V závěru zjištěná data shrnuji pomocí pojmové mapy.

Následující hlavní kategorie vznikly z interview s rodiči, které jsem zpracovávala pomocí otevřeného kódování. Hlavní kategorie jsou složeny z dalších kategorií.

- Pestrá a vyvážená strava
- Výchova
- Vlivy
- Doporučení pro praxi

5.1 Pestrá a vyvážená strava

Když jsem se rodičů ptala, co si představují pod pojmem zdravá výživa, odpovědi byly různé: „Zařadila bych do jídelníčku určitě hodně ovoce a zeleniny, luštěniny, ryby, těstoviny a prostě lehká jídla“ (Barbora), „Určitě dostatek ovoce a zeleniny samozřejmě, luštěnin a maso. Pak dále určitě hodně mléčných výrobků, jogurty.“ (Michaela) „Celozrnná mouka, semínka, zelenina, ovoce, ovesné vločky, zdravé oleje.“ (Andrea)

Velmi se mi líbila odpověď matky, která ač sama nekonzumuje ovoce a zeleninu, tak ví, jak by měla zdravá výživa vypadat: „Ovoce, zeleninu, žádné smažené...nevím spíše vyvážená strava asi.“ (Adriana) Ke své odpovědi dodává, že si myslí, že do zdravé výživy patří všechno. Od každého něco. Netýká se to jen ovoce a zeleniny, ale myslí si, že důležité jsou zejména luštěniny, ryby a přílohy.

Zaujala mě také odpověď jedné z matek, která jasně a zřetelně popisuje, co je podle ní zdravá výživa a zároveň i, co si myslí, že by měly konzumovat děti předškolního věku: „ Já jsem zastáncem toho, že bychom měli jíst od každého něco.“ (Tereza)

Tímto se dostávám ke své další otázce, kterou jsem rodičům kladla: „ Co si myslíte, že by měl obsahovat jídelníček dětí předškolního věku?“ „Já si myslím, že tak nějak všechno. I zelenina i ovoce, tak i maso, takže já si myslím, že všechno“ (Barbora) „Ovoce, zelenina, mléčné výrobky.“ (Natalie) „Od každého něco, aby měly. Jako dítě by mělo jíst úplně všechno podle mě, i maso, bílkoviny, živočišné tuky a tak dále.“ (Adriana)

Další matky mi odpovídaly podobně: „*Ovoce, zelenina, maso, mléko a ryby.*“ (Lucie), „*Jak jsem říkala, myslím si, že ty děti by měly mít od každého něco. Ať jsou to bílkoviny, ať jsou to tuky, cukry... prostě fakt, ty ryby.*“ (Tereza) „*Mraky zeleniny, masíčko si dopřeje rád,*“ (Linda)

Podle zmíněných odpovědí lze tedy chápat, jak rodiče vidí pojem zdravá strava. Na to navazuje i to, že by podle jejich názoru měly děti konzumovat zdravou, vyváženou, pestrou a plnohodnotnou stravu s dostatkem ovoce a zeleniny. Do jejich jídelníčku by zahrnuly všechny složky výživy. „*Osobně si myslím, že potřebují všechny ty složky výživy*“ (Andrea)

Hodně důležitým ukazatelem toho, proč děti potřebují všechny složky výživy, bylo to, že si rodiče myslí, že strava je velmi důležitá pro jejich tělesný, ale i psychický růst: „*Já si myslím, že maso potřebují, jako pro správný vývin, vývoj a tak.*“ (Andrea)

Další rodiče měli podobný názor: „*Určitě jíme všechno, protože to má v sobě bílkoviny a tady tohle pro stavbu těla a pro růst.*“ (Barbora), „*Proto jim furt tluču do hlavy, že to maso...se díky tomu vyvíjí mozek, tělo roste a bez určitých složek to prostě nejde.*“ (Michaela)

„*Tak jak jsem říkala už předtím, ty luštěniny i to maso a samozřejmě pitný režim*“ (Michaela)

Touto výpovědí se dostáváme k další důležité kategorii, která nese název „Dodržování pitného režimu.“ Rodiče sami během rozhovoru zahrnuli pitný režim do zdravého stravování a myslí si, že je více než vhodné, aby jejich dítě pilo dostatek tekutin: „*S čím tedy máme problém je pití. To jim musím stát za zády a dívat se, jestli pijí. To je pro ně taky důležité, kvůli odvozu toxických látek.*“ (Barbora)

K pití preferují pouze vody čisté nebo ovocné a zeleninové šťávy: „*Pijeme vody jen čisté, žádné sladké nápoje.*“ (Barbora)

„*Samozřejmě pitný režim. To je u nás konec, dcera vůbec nechce pít.*“ (Michaela), „*Pitný režim je taky důležitý určitě, někdo je na to víc háklivý. My jsme z toho měli brutální zácpu. Pijí málo a i to málo co vypijí, dá práci je k tomu dokopat*“ (Natálie)

Pitný režim je pro děti velmi důležitý. Jak již zmínili někteří rodiče, může to mít dopad na jejich zdravotní stránku. Ze shromážděných dat lze vypozařovat, že s dodržování pitného režimu mají v rodinách velké problémy a dětem musí hodně často připomínat a pobízet je k tomu, aby se vůbec napily. „*Pitný režim určitě. Tedka co máme odšťavňovač tak děláme domácí šťávy nebo džusy. Takže určitě se vyvarováváme přeslazeným nápojům.*“ (Tereza)

Čemu se rodiče určitě snaží vyvarovat, jsou ochucené a slazené limonády, které obsahují značné množství cukru. „*Nepreferuji určitě žádné coca coly, prostě žádné kofoly a zbytečně sladké džusy*“ (Tereza), „*Třeba tu coca colu, tu jim nedávám vůbec.*“ (Michaela)

V průběhu rozhovoru jsem zjistila, že rodiče vynechávají nejen škodlivé a sladké nápoje, ale také i potraviny, které považují za nevhodné: „*Snažím se jim nedávat moc toho sladkýho, nějaký ty bonbóny nebo tak.*“ (Andrea), „*Snažím se i omezit to sladké nějak*“ (Barbora)

Další rodiče už jmenovali konkrétně potraviny, které se snaží svým dětem nepodávat: „*Zásadně nepoužívám v kuchyni flóru a takové věci*“ (Barbora), „*Nedělám hranolky a takové různé věci.*“ (Natalie), „*Ted' jsem přišla na to, že vynechávám potraviny, jako jsou kynuté pečiva a bílé pečivo celkově, vynechávám cukr. Co se snažíme omezovat, tak to jsou ty uzená masa a takové, nejenom tu šunku.*“ (Linda)

Na druhou stranu se ale objevovaly ve výpovědích názory, že není úplně vhodné, aby děti vynechávaly některé potraviny, které jejich tělo potřebuje. „*Zas totiž vyloučit některé potraviny to taky není dobré že, protože v tom jsou různé vitamíny, minerály a takové.*“ (Barbora), „*Mám za to, že maso jim nic nenahradí.*“ (Natalie), „*Neuznávám žádné vegetariánství ani podobné stravování, protože si myslím, že to tělo je ochuzené o ty živiny určité.*“ (Michaela)

Proto někteří rodiče uvedli, že škodlivé potraviny nahrazují zdravější variantou a nevyloučí je úplně: „*Snažím se místo obyčejné mouky píct z celozrnné, hlavně špaldové. Úplně se tomu nevyhýbat, ale sem tam to nahradit třeba mandlovým mlékem nebo kokosovým.*“ (Andrea)

Další matka uvedla, že při vaření se snaží suroviny nahrazovat buďto kvalitnějšími nebo ve zdravější variantě: „*Snažím se nezahušťovat moukou, ale nechávám tu vodu vyvařit, nebo dám místo toto smetanu a takhle.*“ (Barbora)

Během rozhovorů se ukázalo, že kvalita potravin, je velkým ukazatelem při nákupu zboží. Někteří rodiče si kupují kvalitní potraviny od ověřených značek, u kterých ví, co jejich složení obsahuje. „*Třeba vím, že nemám kupovat potraviny od jistých značek, protože je to druhá a třetí jakost. Takže já jdu nakupovat na jistotu a беру si jen své ověřené značky.*“ (Lucie), „*Snažím se vybírat kvalitní potraviny, některé omezuju a snažím se vybírat, jakože ty lepší a zdravější.*“ (Linda)

Podstatné množství participantů potvrdilo fakt, že kvalitní potraviny v supermarketech moc nenakupují a dávají přednost domácím produktům, které si vypěstují doma. Tvrdí, že takto alespoň ví, co je v potravinách obsažené a že v nich nejsou žádné zbytečné chemikálie. „*My máme všechno domácí. Já nekupuju maso, máme jelení, takže to je úplně bio. Králíky taky a ovčí maso a kozí.*“ (Barbora), „*My máme všechno vypěstované na zahrádce, proto to nejvíce dodržujeme přes léto tu zdravou výživu.*“ (Adriana), „*To se týká úplně všeho, hlavně když člověk jí tu zeleninu a ovoce vypěstovanou doma, tak je to úplně jiná chuť.*“ (Michaela) „*My si pěstujeme brambory doma a je to úplně něco jiného než kupované v obchodě*“ (Lucie)

Někteří si, ale potraviny doma vypěstovat nemohou, proto je jezdí nakupovat na farmy nebo ke známým. „*Takže když to jde, tak třeba maso máme vždycky jakoby z porážky od někoho známého*“ (Linda), „*Raději si zajedu na farmu, kde vím, že se pasou krávy a to mléko je od nich, v supermarketech tomu moc nevěřím.*“ (Andrea), „*Ted' třeba mám možnost kupovat domácí vajíčka a je to poznat úplně.*“ (Michaela)

Další významnou kategorií, která vzešla z interview s rodiči, je pravidelnost ve stravování. Pravidelnost stravy je velmi důležitá a může ovlivnit fungování celého těla. Pokud bude potrava do těla dostávána pravidelně, zvykne si na ni a poté, když ji nedostane, začne si ji určitým způsobem vyžadovat nebo brát ze zásob, které si vytvořilo. Pravidelnost ve stravování je také důležitá z toho důvodu, že zabraňuje ve větší míře vzniku obezity. To však souvisí už i s kvalitou a složením potravy.

„*Pravidelně máme snídaně. Neexistuje, že by třeba z domu odešli někam jinak bez snídaně. Potom preferuji, aby si dali svačinu. Dále pravidelně obědváme, svačíme a večeříme.*“ (Tereza), „*Klasicky jíme těch pět jídel denně, no čtyři až pět. Někdy totiž ráno vstáváme později tak než vstaneme, mají hned svačinu.*“ (Andrea)

Další rodiče se k této kategorii vyjádřili tím, že nesouhlasili s nepravidelností ve stravě: „*Když lidé jí dvakrát denně tak je to podle mě o ničem.*“ (Tereza), „*Určitě je to chyba, někdo dělá práci třeba řidiče, půl dne hladoví a pak se večer nacpe.*“ (Natálie)

Shrnuli hlavní kategorii pestrá a vyvážená strava, tak lze jednoznačně říct, že se rodiče přiklání k tomu, že zdravá strava by měla obsahovat dostatek ovoce a zeleniny, dostatek kvalitních potravin, které nejčastěji dostávají z vlastních přírodních zdrojů.

Tvrdí, že jídelníček předškolního dítěte by měl obsahovat všechny složky výživy, jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky a cukry. Nezastávají názor, že by dítě předškolního věku mělo vynechávat důležité potraviny, které podporují jeho přirozený růst.

Nevhodně složené potraviny se snaží nahradit zdravějšími variantami a potraviny, které nejsou potřeba, vyloučí úplně. Ať už se jedná o sladkosti nebo pochutiny, které dítě nutně nemusí mít. Ke zdravému stravování zařadili bez jakéhokoliv rozmýšlení i pitný režim, který považují za důležitý zvláště v předškolním věku.

V neposlední řadě, když se dodržují všechny tyto skutečnosti je nejdůležitější, dodržovat čas mezi jídly v pravidelném intervalu.

5.2 Výchova

V rámci této hlavní kategorie se budu zabývat dvěma velmi důležitými podkategoriemi a to způsobem výchovy, který rodiče používají, když své děti vedou ke zdravé výživě a nevychovou, tedy důvody proč své děti nevychoávají ke zdravé stravě.

Je na každém rodiči, jaký způsob výchovy ke zdravé výživě zvolí. Fraňková, Pařízková, Malichová (2013, s. 92) uvádí že „*Způsoby výchovy jsou bezprostředně spojeny s jídelním chováním, zvyklostí, návyků, preferencí a averzí. Výchovný styl rodičů určuje, jak dítě bude přijímat nové jídlo, co pro něho bude znamenat, jak předznamená budoucí začlenění jídla do jeho hodnotového systému a osobních priorit v dospělosti.*“

Z následujícího výroku lze tedy chápat, že způsob výchovy z dětství vede dítě dále i v jeho budoucím vztahu k jídlu v dospělosti. Proto je dost pravděpodobné, že když budou rodiče vést své děti ke správným stravovacím návykům od dětství, v dospělosti jim to pak přijde přirozené a budou se tak stravovat v průběhu celého života.

Nejvíce vystihující odpověď jsem zaznamenala v rámci rozhovoru s matkou, která tvrdí, že pokud děti budeme vést ke zdravé stravě od dětství, tak si na to zvyknou a budou se tak stravovat běžně: „*Protože já si myslím, že pokud k tomu budeme vést ty děti od dětství, tak si myslím, že to jíst budou. Pokud je k tomu vést nebudeme tak to jíst nebudou.*“ (Tereza)

Odpovědi dalším rodičů jen utvrzují výše zmíněné fakty a to, že výchova od dětství je velmi účinný způsob, kterým lze dítě vést ke zdravému stravování a vypěstovat si tak vhodné stravovací návyky: „*Od mala jsme to tak jedli, tak jim to chutná, že to tak jí. Ale my jsme je k tomu už odmalička vedli a myslím si, že je to vhodné s tím začít takhle brzy.*“ (Andrea), „*Náš malej se zeleninou nemá problém, ale to jenom proto, že si ji dopřává od malička v jakékoliv formě. Zase kamarádka nedávala svým dětem zeleninu od mala a oni ji to nejí*

ani teď. Myslím si, že to dítě to má v sobě zabudované a přijde mu to přirozené potom.“ (Linda)

„Takže když je to děcko na to zvyklé od malička, tak je to taky něco jiného než když na to přejde teď v tom pátém roku života. Čím menší to děcko je, tím je tvárnější.“ (Lucie)

Výše zmíněná odpověď mě velmi zaujala už z toho důvodu, že se v ní objevovala tvárnost dítěte. „Čím menší to dítě je, tím je tvárnější“ a rodič si tedy sám může zvolit způsob výchovy, jaký se mu osobně líbí. V odpovědích se objevovaly různé způsoby výchovy, a proto se jimi v následujícím textu budu dále zabývat.

Nejčastěji se opakujícím způsobem výchovy ke zdravým stravovacím návykům v rozhovorech byl způsob odměn a trestů prostřednictvím stravy. Termín strava bych spíše nahradila slovem pochutina nebo sladkost, protože právě tímto rodiče nejvíce trestají nebo naopak odměňují děti. „Jakože když to udělají, tak za to dostanou nějakou sladkost. Trestám, se dá říct taky. Když nebudou poslouchat a pokud to nesní, tak určitě nic nedostanou.“ (Tereza), „Trestat je trestám tím, že když nedojí, nedostanou kokino.“ (Andrea), „Hlavně teda trestám, to je páka na ni.“ (Lucie), „Ano někdy jsem asi řekla, zlobil jsi, nedostaneš kokinko.“ (Adriana), „Oni více méně, když nesní normální jídlo, tak sladké nevidí.“ (Natálie), „To používám docela často, ale je to docela kontraproduktivní, tím že syn jí málo těch kokin. Jako jo, říkáme, že když to nesníš, tak nebudeš mít nějaké sladkosti a toto.“ (Linda), „Že pokud sní normální jídlo, tak potom dostanou to sladké.“ (Michaela)

Zmínění rodiče tedy odměňují nebo trestají své děti prostřednictvím sladkostí. V odpovědích se pouze jednou objevila zmínka o tom, že místo sladkostí se odměna skládá ze zdravých pochutin. Tato odpověď mi byla sympatická a velmi se s ní ztotožňuji: „Snažím se je odměňovat třeba sušenými meruňkami nebo sušeným banánem. Nebo oba mají rádi hrozně jablka, tak bych jim řekla, že za odměnu dostanou jablíčko, nebo banány mají hrozně rádi.“ (Andrea)

Z interview jsem pochopila, že někteří rodiče jsou zastánci nenucené výchovy, což znamená, že své děti za žádných okolností do jídla nenutí. K této skupině rodičů se přikláním i já, protože direktivní metody mohou dětem způsobit trauma a mohou vést k dalším zdravotním problémům.

Rodiče podporující nenucené metody své názory vyjádřili následovně: „*Nenutím jim to, pokud nechtějí jíst, tak ať to nejedí, nenutím je. Já už jsem zjistila, že nemá cenu je do toho nutit.*“ (Tereza), „*Snažím se to dělat nenásilnou formou.*“ (Andrea), „*Nechceš- nechtěj, nenutím jim to.*“ (Barbora), „*Já ji do jídla nenutím, když nechce- většinou je to oběd tak jde spát a potom jak se vzbudí tak už sní všechno.*“ (Lucie), „*Kdyby vyloženě nechtěl a přičilo se mu to, tak bych mu to nenutila.*“ (Linda).

V současné době je na děti kladen velký nátlak, ať už se jedná o oblast stravování nebo vzdělávání, který rozhodně nepřispívá k podpoře dobrého zdraví. V sesbíraných datech jsem tuto informaci našla i u jedné z matek: „*Na děcka je v dnešní době kladen strašný tlak, ať už ve škole nebo i ty internety a furt vymýšlí nějaké nové zákony.*“ (Barbora)

Direktivní metody využívá ve svém vedení matka, která zmiňovala, že ve výchově ke zdravé stravě už zkoušela mnoho metod a nic na její děti nezabralo, proto se rozhodla jít touto cestou: „*Několikrát se mi stalo, že to nechtěl, tak jsem mu to dala násilím do pusy, ale on to stejně vyplivnul.*“ (Natálie) dodává také, že když její děti přes den nic nejí, snaží se do nich jídlo dostat násilím, protože je toho názoru, že něco sníst musí: „*Když cíleně půl dne nejí, tak násilím a když to ani tak nesní, jde spát.*“ (Natálie)

V tomto přístupu se snažím nalézt pochopení, ale ani v nejmenším se s ním neztotožňuji. Dnešní doba je na tolik rozmanitá, že dovoluje rodičům využít mnoho dalších metod a způsobů, u kterých není třeba násilí. Například metoda vysvětlování, kterou využívají i někteří další účastníci.

„*Vysvětlování patří mezi metodu s logickým a systematickým postupem. Při vysvětlování jde o pochopení nějakého jevu na základě argumentů, které vychází z příslušných zákonitostí. Děti jsou vedení k pochopení a osvojování si jádra sdělení nebo funkce předmětu.*“ (Žák, 2012 s. 17)

Rodiče, kteří využívají tuto metodu, své postupy popisují následovně: „*Hodně o tom mluvíme třeba, že. Teď se jim snažím vysvětlovat, ale těm děckám to stejně bude dělat problém nejíst zdravé věci. Proto jim furt tluču do hlavy, že to maso... díky němu roste tělo a vyvíjí se mozek.*“ (Michaela), „*Nebo mu prostě řeknu, teďka tím jak hraje hokej, že hokejisti jsou silní a taky papají maso a mají svaly.*“ (Tereza), „*Velmi často mu říkám, že ho nebude bolet břicho, když nesní ty sladkosti nebo mu to vysvětluju tak, že když nebude jíst dobře, bude furt tak maličký a nebude silný jako Pepek Námořník.*“ (Linda)

V této podkapitole jsem shrnula výchovné způsoby rodičů, kterými vedou své děti ke zdravému stravování a stravování celkově. V následujícím textu se věnuji tomu, proč rodiče tuto stravu nedodržují pravidelně a nevedou své děti ke zdravým stravovacím návykům.

Ne každý rodič je zastáncem toho, aby jeho dítě jedlo zdravě. S těmito typy rodičů jsem se setkala i já ve svém výzkumu. Důvody byly různé a nyní se jimi budu zabývat.

Mnoho rodičů tvrdí, že v oblasti zdravé výživy jsou poměrně nezkušení. Mnohdy si nejsou jisti, co je považováno za zdravé stravování a čím je to přesně vytyčeno: „*Zas čokoláda... nevím, jestli je to zdravé. Ted' říkali, že snad i jo, ale člověk si nemůže být ničím jistý.*“ (Michaela), „*Není přesně vytyčeno, co je zdravé a co ne, takže člověk nikdy neví.*“ (Adriana).

Odpověď jedné z matek „*Na to se snažím přijít celý život, co je ta zdravá strava.*“ (Linda) je poměrně trefná. I to byl pro mě podmět, abych vytvořila příručku pro rodiče, kterou přikládám k bakalářské práci. Jsou v ní zahrnuty všechny důležité body, které by rodičům mohli pomoci v jejich začátku se zdravým stravováním.

Ti rodiče, kteří jsou znalejší v oblasti zdravé výživy, jmenovali další důvody, které je inspirovali k tomu, aby své děti nevychovávali tímto způsobem.

Jedním z důvodů bylo také to, že nemají dostatek vnitřního přesvědčení k tomu, aby své děti vedli ke zdravým stravovacím návykům. „*Sama bych do toho nešla, necítím tu potřebu a nemám to přesvědčení do toho jít.*“ (Natálie) Tvrdí jedna z matek, které jsem zpovídala. Další matka, které sama nekonzumuje ovoce ani zeleninu uvádí, že i to je, pro ni rozhodující důvod, proč ji nekupuje ani svým dětem: „*To, že sama nejím ovoce a zeleninu, mě nenutí kupovat ji dětem.*“ (Adriana)

Velmi se mi líbil postoj jedné z matek, která si myslí: „*Že je to o tom, aby se to ten člověk naučil sám zdravě se stravovat. Člověk si to musí v sobě najít.*“ (Barbora)

Velká část dotazovaných rodičů nevěří tomu, že potraviny, které mají být zdravé, zdravými jsou. Ať už se jedná o bio potraviny nebo ovoce, zeleninu i základní potraviny.

„*Do všeho se ted' rve olej, cukry, a když se podíváte na složení i obyčejného rohlíku... kolik to má tuku. To bych musela jíst jenom mrkev a samé zelené. V dnešní době si nic čistého a zdravého nekoupíte.*“ (Lucie), „*Nevěřím tomu. Prostě ve mně nemají tu důvěru, nevím proč.*“ (Tereza), „*Nevím, jestli se tomu dá věřit. Jestli to, co má tu bio značku je takto označováno právem. V supermarketech tomu moc nevěřím*“ (Andrea), „*Myslím si, že ty potraviny kolikrát ani vedle bia neležely.*“ (Barbora)

Jedna z matek pracovala ve známém potravinovém řetězci, kde byla svědkem toho, jaké potraviny a s jakou kvalitou se do obchodů podobného typu dovážejí: „*Několikrát jsem byla svědkem toho, odkud se ty potraviny vozí a kde se to pěstuje, takže já tomu nevěřím.*“ (Lucie) „*Nedodržujeme to, protože ovoce a zelenina, které se prodávají v obchodech, nejsou kvalitní.*“ (Adriana), *Ale taky nevěřím tomu, že i když to má označení bio, že to bio skutečně je.* (Michaela), „*Já tomu označení bio v obchodech moc nevěřím, bio je to tak na oko.*“ (Linda)

Posledním důvodem, proč rodiče své děti nevedou ke zdravým stravovacím návykům, je ten, že oni sami mají na výchovu ke zdravé stravě špatné vzpomínky z dětství.

Z výrazu participantů bylo vidět, že na tyto chvíle nevzpomínají zrovna v dobrém. „*Pamatuju si ze školy, že nás tam určité věci nutili jíst a do teď z toho mám trauma.*“ (Lucie)

Jedna z matek má dokonce špatnou vzpomínku přímo z prostředí rodiny, kde ji nutili jíst potraviny a pokrmy, které jí nechutnali: „*Já mám dodnes špatnou vzpomínku z dětství, kdy mi mamka nutila jíst cibuli. Do dnešní chvíle cibuli nejím a nedovedu si představit, že bych ji někdy snědla.*“ (Linda)

Z odpovědí participantů je tedy zřejmé, že důvody k nevhodě jsou různé avšak ve všech případech oprávněné.

Z celé podkapitoly výchova tedy vyšlo najevo, že existují i rodiče, kteří se snaží určitým způsobem vést své děti ke zdravému stravování, ale také i to, že jsou někteří, kteří nemají buďto důvod a chybí jim vlastní přesvědčení nebo tací co nedůvěřují zdravým potravinám. Někdo je v oblasti zdravé výživy neznalý a proto ani své děti tímto způsobem nevychovává nebo má jednoduše špatné vzpomínky z dětské, které mu k tomuto kroku brání.

V průběhu výzkumu se však ukázalo, že to, zda rodiče vedou své děti ke zdravému stravování je podmíněno určitými vlivy. Proto jsem se této velké hlavní kategorii rozhodla věnovat další podkapitolu, ve které budu zmiňovat, o jaké vlivy se jedná, ale také to, kdo další je mimo rodiče ovlivňován.

5.3 Vlivy

V průběhu výzkumu se ukázalo, že to, jestli rodiče své děti vedou ke zdravému stravování je ve velké míře způsobeno vlivy, které mají zásadní roli při jejich rozhodování. Nejen rodiče jsou ovlivňováni, ale také i děti. V této podkapitole se budu tedy zabývat vlivy, které působí na rodiče a zároveň i na děti.

Na rodiče, stejně jako na dítě jsou v dnešní době kladeny vysoké nároky. Ať už je to v zaměstnání nebo ve škole. Líbil se mi úryvek z rozhovoru od jedné z matek, která říká, že: *„Myslím si, že žijeme ve špatné době. Všechno je uspěchané a na nic není čas. Když si pamatuju, jak my jsme byli děcka, tak to bylo úplně o něčem jiném.“* (Barbora)

Proto mezi jeden z faktorů, které ovlivňují vedení rodičů ke zdravému stravování, patří čas. *„Jednu chvilku jsem vařila hodně zdravě, ale to byl člověk na mateřské dovolené a měl na to ten čas.“* (Barbora) Zmíněná matka se také domnívá, že čas je jeden z klíčových vlivů, proč se děti nestavují zdravě: *„Hlavně rodiče, aby je měli odfrknuté, jim dají nějakýma rychlýma cukrama, které jim dodají energii jen na chvíli, nemají totiž tolik času na ně.“* (Barbora)

Mezi další odpovědi patřilo: *„Prostě já bych to nestihala. Možná kdybych fakt chtěla tak jo, ale je kolem toho opravdu moc práce. Dneska je ta doba tak rychlá, že všichni raději nakoupí v obchodech, než aby si vypěstovali sami.“* (Michaela), *„Je to také časově náročnější, pro mě hlavně v tom, že si musím hledat ty recepty.“* (Linda)

Čas by se dal rozhodně považovat za jednoho z nepřátel zdravého stravování, hlavně u lidí začínajících v této oblasti. Jak už zmínila jedna z matek, je to pro začátečníky časově náročné hlavně z toho důvodu, že si musí hledat zdravé recepty v kuchařkách nebo na internetu. Zkušenější v této oblasti však mají už nějaké recepty vyzkoušené a vaří je pravidelně, proto jim to nezabere tolik času. Sama příprava nemusí zabrat tolik času, než to se k tomu donutit. *„Je pravda, někdy to trvá déle a nechce se mi.“* (Barbora)

Nedostatek času není jediným faktorem, který rodiče ovlivňuje. Mezi další velmi důležitý vliv patří vysoká cena potravin. Někteří rodiče tvrdí, že nemají dostatek financí nebo, že nechtějí dávat větší finanční obnos za potraviny, které podle nich nejsou kvalitní. Mnoho z nich popisovalo, že cena je vzhledem ke kvalitě potravin přemrštěná: „*V zimě je cena ovoce a zeleniny přemrštěná a to je pro nás rozhodující*“ (Adriana), „*Někdy je to dražší, hlavně přes zimu. Když jsem si nedávno kupovala cuketu za šedesát korun, šla jsem do mdlob.*“ (Linda)

Odpovědi ostatních rodičů mě jen utvrdili v tom, že je cena jeden z hlavních ukazatelů toho, aby rodiče své děti nevedli ke zdravému stravování: „*Jé, tak to vůbec nekupuju... ale to hlavně kvůli té ceně vždycky.*“ (Michaela), „*Možná tak ta cena může být pro někoho vyšší, že si to vlastně nemůže dovolit, stravovat se zdravěji.*“ (Tereza)

Mezi jednu z klíčových odpovědí považuji již jednou zmíněnou výpověď matky, která na rovinu říká, že zdravou stravu dodržují nejvíce přes léto, protože mají ovoce a zeleninu vypěstovanou na zahradě. Vzhledem k její další odpovědi, kterou jsem zmiňovala výše: „*V zimě je cena ovoce a zeleniny přemrštěná a to je pro nás rozhodující*“ (Adriana) je velká pravděpodobnost, že cena je pro ni jeden z hlavních vlivů, které na ni působí při výchově ke zdravé výživě.

Již známe dva důležité faktory, které ovlivňují výchovu rodičů ke zdravým stravovacím návykům. Dalším vlivem, který působí na rodiče, jsou sociální média a komerce celkově. „*Ted'ka je vlastně ten velký bum v televizích, každý musí být štíhlý a dokonalý.*“ (Barbora)

Jedna z matek dokonce naplno přiznává, že ji média ovlivňují ve velké míře: „*Ty média nás tak strašně ovlivňují, všude jsou jen samí hubení lidé.*“ (Michaela)

Podobný názor má Lucie, kterou média také ovlivňují: „*Z části je to také módní trend. Když to vidíte na internetu a na facebooku, tam je to prostě furt.*“ Tímto se dostáváme k další důležité podkategorii, která má také zásadní vliv na rodiče a to je aktuálnost tématu.

Téma zdravé výživy se dá považovat za poměrně aktuální. Z rozhovorů vyplynulo, že aktuálnost tématu má na rodiče velký vliv. Všude se o daném tématu mluví a jak už bylo zmíněno, tak i sociální média patří k těm faktorům, které mají vliv na výchovu dětí. V některých případech by se dalo hovořit o komerci. Tím, že je téma aktuální se dostává do popředí všech reklam a novinových stánků, které mají nalákat lidi k tomu, aby se o dané téma začali zajímat.

Jedna z mých participantů potvrdila, že se zdravá výživa stává čím dál více komerčnější a proto to v ní způsobilo mírnou averzi k tomuto tématu: „*Nekupuju...protože mi to přijde jako velký bum a nafouknutá bublina. Spíše mi to přijde jako komerční trik, kdo se toho chytne, tak z toho dělá vědu. Před dvaceti roky, babičky pěstovaly všechno bio a tolik se to neřešilo a teď? Všichni bio, bio a přitom co?*“ (Barbora)

Někteří naopak tvrdili, že zdravé stravování v této době vnímají více, protože se o to začali oni nebo lidé v jejich okolí zajímat: „*Takže teďka si myslím, že hlavní bum toho, zdravého stravování. Všimla jsem si, že i přibýlo hodně sportovců, kteří se stravují zdravě, takže teďka si myslím, že je takový ten vrchol, nebo alespoň já to tak cítím. Dřív si myslím, že to zdravé stravování nějak... asi bylo, ale tím, že jsem se o to nezajímala... ale teď, vzhledem k tomu, že se snažíme jíst zdravě, tak jsem si toho všimla víc.*“ (Tereza), „*Akorát, že to zdravé stravování je v dnešní době určitě rozšířenější, že se o tom více mluví.*“ (Linda)

Následující odpověď mě utvrdila v tom, že rodiče jsou ovlivňováni reklamou, médii, komercí a zároveň navazuje na další vliv, díky kterému rodiče své děti vedou ke zdravému stravování: „*Ano určitě je to dáno hlavně reklamou. Myslím si, že je to čím dál tím víc rozšířenější. Člověk se zajímá, protože je čím dál víc takových těch chorob, infarkty a cévní onemocnění a tak. Člověk se zajímá o zdraví.*“ (Andrea)

Jak lze předpokládat z výše zmíněné odpovědi od jedné z matek, dalším vlivem jsou zdravotní důvody. V rámci výzkumu se v rozhovorech dost často zmiňoval termín obezita: „*Nebo třeba kvůli zdravotním problémům. Je fakt, že teďka se hodně mluví o té obezitě, nebo když někdo potřebuje jít na operaci tak musí shodit.*“ (Barbora), „*Oba jsou zakulacení, tak ať nejsou tlustí potom. Nezdravá strava způsobuje hodně nemocí, počínaje obezitou, nějakým srdečním onemocněním a podobně.*“ (Andrea), „*Těm lidem musí být pořád těžko a musí mít velký příbytek na váze.*“ (Natálie)

Jedna z matek dokonce vidí zdravotní důvody jako nejdůležitější podmět k tomu, aby se začala stravovat zdravě ona i její dítě: „*Asi hodně vážná nemoc. To by byl rozhodně velký podmět, který bych musela udělat k tomu, abychom jedli jen zdravě a čistě.*“ (Lucie)

Další matka tvrdí, že je zdravotní hledisko ovlivňuje z toho důvodu, protože děti jsou na určité potraviny alergické: „*Myslím si, že teďka je toho moc, protože děti jsou na určitý potraviny alergický. Hlavně doktoři dělají bububu, protože je teď spousta nemocní, obézních lidí a alergenů.*“ (Tereza)

Nemusí se jednat však pouze o zdravotní problémy jako takové, ale i fyzickou a psychickou pohodu, která rodiče taky ovlivňuje. „*Určitě člověk se cítí líp, není takový unavený prostě a trávení je lepší a všechno. Samozřejmě to má také vliv na hubnutí.*“ (Andrea), „*Tělo je víc srovnané, ten co jí zdravě, tak je mu celkově líp, jak zažívání, tak energie.*“ (Natálie), „*Člověk se cítí líp a není nafouklý a unavený. Má opravdu hodně energie a jde to vidět i na té postavě. Od mala mě vychovávali klasickou českou kuchyní a osobně mi to nedělá dobře, cítím se taková nafouklá.*“ (Linda)

V první části podkapitoly jsem představila vlivy, které působí na rodiče při jejich výchově ke zdravému stravování. Nejprve je to časové hledisko, které podle rodičů nestačí na to, aby se věnovali přípravě a nákupům jídla. Podruhé je to vysoká cena potravin, které by se měly konzumovat při zdravém stravování. Dále jsou rodiče ovlivňováni sociálními médii a reklamami, které souvisí s aktuálností tématu. V neposlední řadě jsou to zdravotní důvody a fyzická i psychická podpora. V druhé části podkapitoly se budu zabývat vlivy, které působí na dítě.

Nyní se budu zabývat faktory, které ovlivňují naše nejmenší a to děti. Nejvíce se dítě naučí v dětství. Ať už se jedná o stravovací nebo hygienické návyky. Tyto návyky u dětí upevňuje jak učitelka v mateřské škole tak i rodiče, kteří děti mohou určitým způsobem vést. Proto rodiče patří mezi ty, kteří dítě ovlivňují. Konkrétně vzor rodičů je pro dítě důležitý a může znamenat mnoho.

Když dítě vidí u rodičů určité stravovací návyky, je velmi pravděpodobné, že s nimi bude chtít začít taky: „*Ale je to o tom, že oni to vidí u mě a u manžela. Ráno mi nechtěli sníst ovesné kaše a až jak jsme to začali sníst my, tak chtěli taky.*“ (Tereza), „*Navíc kluci, když to vidí u mě, chtějí taky hned ochutnat.*“ (Andrea)

Další velmi zajímavý pohled měla jedna z matek, která tvrdí, že: „*Nejdřív musím změnit sama sebe a pak začít s tím děckem.*“ (Lucie) Z odpovědi se tedy dá zachytit to, že pokud se ona sama odhodlá jíst zdravě a bude vzorem pro své dítě, tak teprve potom může své stravovací návyky přenést i na něj.

Zmiňovala jsem, že velký vliv na dítě má také mateřská škola, která zahrnuje jak učitelky, tak i vrstevníky dítěte. Rodiče také v rozhovorech zmiňují, že mateřská škola je velmi vlivné prostředí: „*Pomáhá mi v kuchyni, má takový školkovský režim. Tím, že je v předškolní třídě, tak tam na to kladou důraz, aby si odnesl talíř a dával zbytky na hromadu.*“ (Tereza), „*Hodně si myslím je naučili ve školce.*“ (Barbora)

Matka, kterou jsem již několikrát zmiňovala, nekonsumuje ovoce ani zeleninu, proto ji nekupuje ani dětem. Nemá potřebu ji kupovat dětem, protože si myslí, že dostatek správných potravin konzumují právě v mateřské škole: „*Já myslím, že školka zajišťuje vhodné stravování od začátku do konce, jak to má být. My máme vesměs všechnu motivaci z té školky, takže u nás ani s jídlem není problém.*“ (Adriana)

Další matka přikládá význam tomu, že když jsou děti ve skupině, tak se navzájem ovlivňují, tedy lze hovořit o vlivu vrstevníků: „*Ona když vidí, že to jí ostatní děti, tak to sní taky.*“ (Lucie), „*On je hodně přizpůsobivý, takže když to jí ostatní dá si taky.*“ (Andrea)

Mezi další vlivy, které působí na dítě je zcela určitě vzhled jídla. Ne nadarmo se říká, že se jí i očima a u dětí to platí dvojnásob. Když se jim nějaké jídlo vzhledově nelíbí, odmítají ho jíst i bez toho aniž by ho ochutnaly. Proto je důležité, aby se rodiče zaměřili i na estetickou stránku pokrmu. Někteří rodiče, kteří tvořili můj výzkum, už přišli na to, že pokud dětem nachystají talíř, který je vzhledově zaujme, zkusí jídlo alespoň ochutnat: „*Víte co, snažím se jim to dělat veselé, aby to měli a barevné. Nebo když děláme tousty tak jim dělám různé obličejky a vykrajuju ze sýra. To mají hned větší chuť k jídlu.*“ (Tereza)

Jedna z matek by vzhled jídla využila v rámci motivace, kdyby se jejím dětem do jídla nechtělo: „*Ale kdyby mi to třeba nechtěli jít, tak bych vymýšlela různé zvířátka nebo nevím... něco bych jim vykrajovala.*“ (Barbora)

I když se jim podaří dětem připravit atraktivní jídlo, neznamená, že mají vyhráno. Velmi důležitá je pro dítě chuť, která je rozhodující v tom, jestli dítě bude předložené jídlo konzumovat. Někteří rodiče potvrdili, že dětem své děti sice chtějí vést cestou zdravého stravování, ale ne vždy to jde, protože i oni jsou si vědomi, že některé zdravé potraviny nejsou moc chutné. *„Záleží na tom, co jim dám. Pokud jim dám něco zdravého a bude jim to chutnat, tak to sní. Některé zdravé věci nejsou chutné, co si budeme povídat.“ (Tereza)* Snaží se tedy dětem i zdravé jídlo uvařit tak, aby jim chutnalo: *„Kdyby mi to vyloženě nechtěli jíst, snažila bych se jim to uvařit tak, aby jim to šmakovalo.“ (Andrea)*

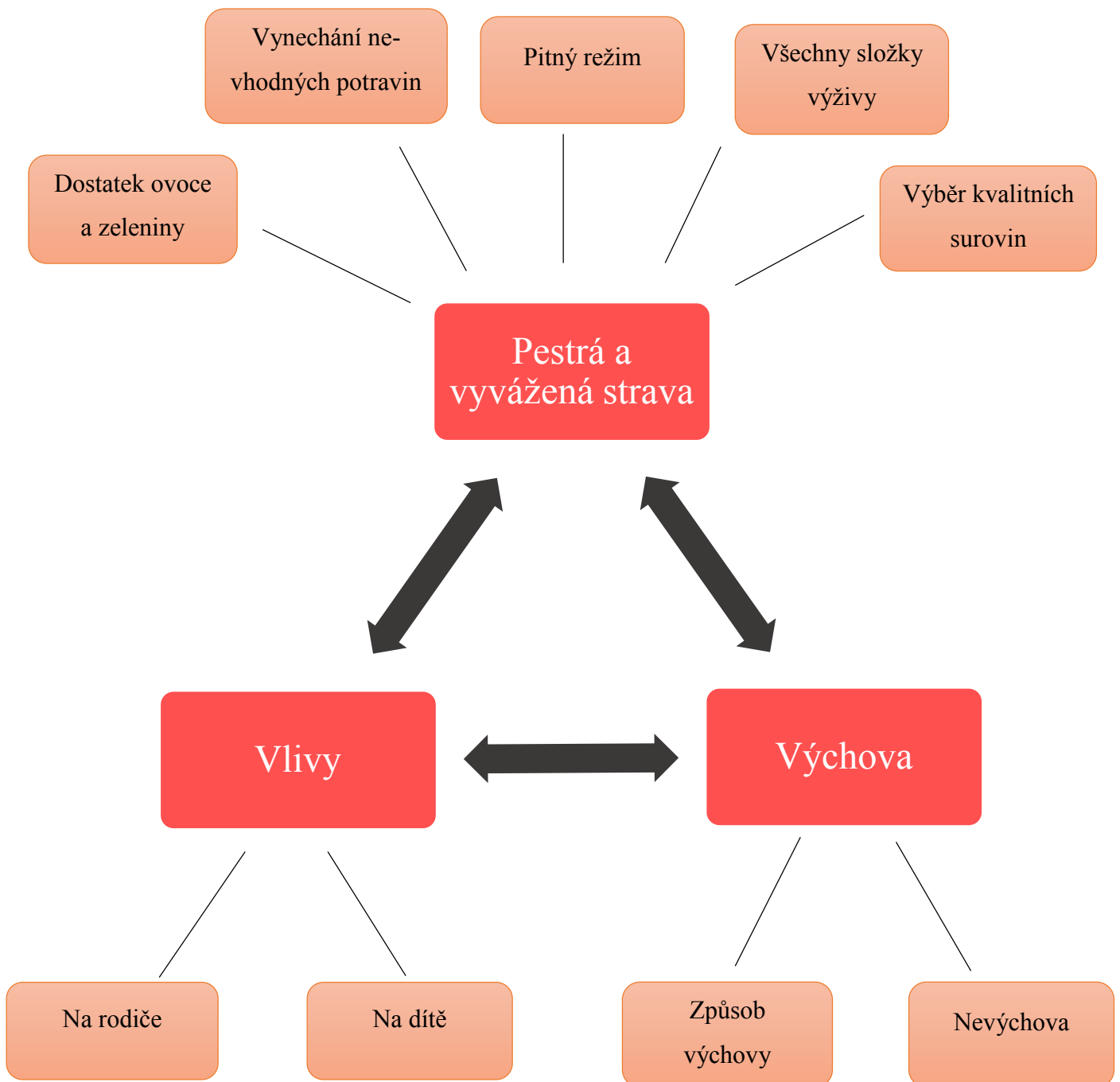
Na druhou stranu matka, která si pravidelně dopřává potraviny z vlastních zdrojů a farem tvrdí, že chuť vypěstovaného ovoce a zeleniny nebo jiných potravin se nedá s kupovanými vůbec srovnat a jde to poznat hlavně na té chuti: *„Známí si kuřata chovají sami a to maso chutná úplně jinak. Ted' mám možnost kupovat domácí vajíčka a ta chuť je taky podstatně lepší.“ (Michaela)* Z toho vyplývá, že potraviny vypěstované doma a jejich chuť může dítě ovlivnit natolik, že když mu to bude chutnat tak je konzumovat bude.

Mezi vlivy, které působí na děti, můžeme tedy řadit vzor rodičů, protože rodič má nejdůležitější roli v životě dítěte. Dále dítě velmi ovlivňuje mateřská škola, ve které se denně setkává se svými vrstevníky a v neposlední řadě je to vzhled a chuť jídla.

Podmětů, které mají velký vliv na rodiče i děti je velké množství, proto jsem vybrala ty, které mi připadaly nejdůležitější a mají velký podíl na tom, aby se rodiče i děti zdravě stravovali. Jak se vypořádat se zmíněnými vlivy popisují v příručce pro rodiče, kterou příkládám k bakalářské práci jako doporučení pro praxi.

5.4 Shrnutí výzkumu

Výzkum shrnují pomocí následující pojmové mapy, kde jsou vyznačeny tři hlavní kategorie, které na sebe logicky navazují. Tyto kategorie se skládají z dalších kategorií.



Obr. 2

Základ celého výzkumu tvořilo zjištění, jak si rodiče představují pojem zdravá strava. I když se mi dostalo několik odpovědí, nejvíce se mi líbila definice jednoho z participantů, který nazval zdravou výživu jako „Pestrou a vyváženou stravu.“ Tato definice se mi líbila natolik, že jsem podle ní pojmenovala hlavní kategorii. Komplexně lze tedy říci, že rodiče chápou pojem zdravá strava jako stravu, do které patří dostatek ovoce a zeleniny, pitný režim a všechny složky výživy. Do této hlavní kategorie patří také podle rodičů takový způsob stravování, při kterém vynechávají škodlivé potraviny úplně, nebo je nahradí zdravější variantou a kvalitními surovinami. Tuto pestrou a vyváženou stravu by měli dodržovat podle participantů i děti předškolního věku, pro které je klíčové, aby se přirozeným způsobem vyvíjely a rostly.

Druhou hlavní kategorií tvoří výchova, ve které je důležitým ukazatelem to, jestli rodiče své děti vedou nebo nevedou ke zdravému stravování. Protože se našlo spoustu důvodů, proč rodiče děti nevychovájí ke zdravé stravě, rozhodla jsem se jednu z podkategorií nazvat nevychova. V této podkategorii jsou vymezeny přesné důvody rodičů, které je vedou k tomu, aby své děti nevychovávali tímto způsobem. Někteří rodiče děti nevychovájí ke zdravé výživě protože, mají špatné vzpomínky z dětství, nevěří ve zdravé potraviny nebo jim chybí dostatek vlastního přesvědčení. Naopak druhou část hlavní kategorie výchova tvoří ti rodiče, kteří své děti vedou ke zdravé stravě. Zde jsem vymezila, jaký způsob výchovy při svém vedení využívají. Mezi způsoby výchovy mohu jmenovat vysvětlování, výchovu pomocí odměn a trestů, výchovu od dětství nebo nátlak na dítě.

V průběhu výzkumu jsem zjistila, že to, jestli rodiče vedou nebo nevedou své děti k zdravým stravovacím návykům je podněcováno určitými vlivy. Poslední třetí kategorii jsem tedy nazvala vlivy, kde je konkrétněji popisují. Zjistila jsem, že vlivy působí nejen na rodiče, ale i na děti. Ty ovlivňuje především rodina, konkrétně vzor rodičů, dále mateřská škola a vrstevníci a nakonec také vzhled a chuť jídla. Na rodiče působí vlivy, jako jsou cena, čas, sociální média a reklama, kvalita potravin a zdravotní hledisko.

Na závěr mohu dodat, že rodiče velmi dobře chápou pojem zdravá výživa a dokáží popsat, co by mělo patřit do jídelníčku předškolního dítěte. Jejich vztah k tomuto tématu se nejvíce odráží v kategorii výchova, kde popisují, proč své děti vedou nebo nevedou ke zdravému stravování.

5.5 Doporučení pro praxi

Při rozhovorech s rodiči jsem si všimla, že několik z nich je v oblasti zdravé výživy nezkušených. Proto odpovědi na otázku co si představí pod pojmem zdravá strava, byly různé. Rodiče mi sice říkali, co by podle nich mohlo být zdravé stravování, ale zároveň podotýkali na to, že sami přesně neví čím je tato problematika vytyčena a že se nad tímto tématem v dnešní době hodně diskutuje. Proto jsem se rozhodla, že vytvořím jednoduchou příručku, která by rodičům mohla v oblasti zdravé výživy pomoci. V příručce, kterou přikládám v příloze č. 3, popisuji desatero nejdůležitějších zásad zdravé výživy a časté chyby, kterých se rodiče dopouští. Dále jsem navázala na můj výzkum, ze kterého vím, že rodičům dělalo problém pojmenovat co přesně je zdravá výživa, proto se v příručce zaměřuji na vymezení tohoto pojmu. Nakonec popisuji, jak se vyrovnat s nežádoucími vlivy, které rodičům brání ve výchově ke zdravému stravování. Příručka není určena pouze jen na základě výzkumu, ale také za účelem osvětové činnosti pro rodiny s předškolními dětmi.

V následujícím textu přikládám ukázky z příručky, kde vymezuji nejčastější chyby rodičů. Více jsou popsány v samotné příručce.

Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) jsou za **nejčastější chyby rodičů** považovány:

1. Teoretická neznalost složení potravy
2. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku
3. Nešetrnost v zacházení s potravinami i s hotovým jídlem
4. Nepravidelnost v jídle
5. Nesprávné stravovací návyky rodiny
6. Nevhodné postoje k
7. Nevhodné chování při jídle
8. Nedostatky v kultuře stolování
9. Nevyvážené a extrémní diety
10. Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo objasnit, z čeho se skládá strava vhodná pro dítě předškolního věku, zjistit a popsat znalosti rodičů z oblasti zdravého stravování a popsat styl výchovy, kterým rodiče vedou své děti ke zdravým stravovacím návykům

Teoretickou část jsem věnovala vymezení pojmů, které souvisí s výchovou a výživou všeobecně. Velkou pozornost jsem věnovala také skladbě jídelníčku předškolních dětí a složkám, které by se v něm měly objevit. Zmínila jsem naopak i jaké mohou být špatné stravovací návyky, které vedou k různým zdravotním problémům.

V praktické části jsem uskutečnila kvalitativní výzkum v rodinách, kde žijí děti předškolního věku. Zjišťovala jsem, jaký vztah a přístup rodiče mají ke zdravé výživě a jakým způsobem vedou své děti ke zdravému stravování. V průběhu výzkumu jsem se dozvěděla zásadní informaci, a to, že jestli rodiče své děti vedou ke zdravým stravovacím návykům je dáno určitými vlivy, které na ně působí. Zjistila jsem, že vlivy působí nejen na rodiče, ale také na děti. Při výzkumu mě překvapila ochota a vstřícnost rodičů. Někteří byli sice při interview trochu nervózní, to ale za pár minut opadlo a poskytli mi dostatek informací. Ve výsledcích se mi objevily celkem tři hlavní kategorie. Již zmiňované vlivy, které působí na děti i rodiče, dále kategorie pestrá a vyvážená strava, kde jsem zjistila, jaké mají rodiče představy o pojmu zdravé stravování. Poslední kategorii jsem nazvala výchova a v ní jsem se zabývala, jakým způsobem rodiče své děti vedou ke zdravým stravovacím návykům nebo naopak, proč nevedou.

I zde se potvrdilo, že největší vliv na děti má rodina. Díky podpoře rodiny se děti mohou naučit správným stravovacím návykům a využívat je v průběhu celého života nebo předat později vlastním dětem.

Vzhledem k tomu, že se intenzivně o oblast zdravého stravování zajímám, tak i pro mě bylo velkým přínosem zjistit, jaký vztah k tomuto tématu chovají rodiče dětí. Dozvěděla jsem se hodně zajímavých informací, které využiji při své práci s dětmi.

Doufám, že má bakalářská práce bude nápomocná všem rodičům, kteří se zajímají o zdravou stravu, a pevně věřím, že rady a tipy, které jsem zmínila v příručce, využijí při výchově svých dětí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALBON, Deborah a Penny MUKHERJI. *Food and health in early childhood: a holistic approach*. Los Angeles: SAGE, 2008. ISBN 9781412947220. MACHOVÁ, Jitka a Dag
- [2] ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-614-4.
- [3] BLATNÝ, Marek. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2016, ISBN 978-80-246-3462-3.
- [4] DIVOKÁ, Jana, Iva MÁLKOVÁ a Jana PÍCHOVÁ, 2008. Příručka pro dětské praktické lékaře a zdravotnický personál: Možnosti vedení obézního dítěte nebo dítěte s nadváhou v běžné praxi. In: *Hravě žij zdravě* [online]. Hravě žij zdravě o.s. Dostupné z: http://www.hra-vezijzdrave.cz/images/stories/pro_pediatriy/pruka_pro_pediatriy.pdf
- [5] DOLEŽEL, Zdeněk, 2007. Pitný režim u dětí. *Pediatric pro praxi*. Olomouc: Solen, 2007(3. číslo), 136-138.
- [6] FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.
- [7] GREGORA, Martin. *Výživa malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. Pro rodiče. ISBN 80-247-9022-X.
- [8] HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.
- [9] ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka DAŇKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7367-030-5.
- [10] KAST-ZAHN, Annette a Hartmut MORGENROTH. *Aby děti správně jedly: [radý pro rodiče dětí od narození do 15 let]*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2008. ISBN 978-80-251-1937-2.
- [11] KEJVALOVÁ, Lenka. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 2. Praha: Vyšehrad, 2012. Zdraví (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-256-9.

- [12] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-568-4.
- [13] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8.
- [14] MAJERČÍKOVÁ, Jana. *Rodina s předškolákem: výskum rodín s det'mi predškolského veku*. V Bratislave: Univerzita Komenského v Bratislave, 2012. ISBN 978-80-223-3217-0. Dostupné také z: <http://hdl.handle.net/10563/27481>
- [15] MERTIN, Václav. *Výchovné maličkosti: průvodce výchovou dítěte do 12 let*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-857-9.
- [16] NEVORAL, Jiří. *Výživa v dětském věku*. Vyd. 1. Jinočany: H & H, 2003. ISBN 80-86022-93-5.
- [17] Občanské sdružení výživa dětí, Potravinová pyramida. In: *Výživa dětí* [online]. Dostupné z: www.vyzivadeti.cz
- [18] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 7., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.
- [19] PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 4., aktualizované vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0872-3.
- [20] SVAČINA, Štěpán, Dana MÜLLEROVÁ a Alena BRETŠNAJDROVÁ. *Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty*. Vyd. 1. Praha: Triton, 2012. Lékařské repetitorium. ISBN 978-80-7387-347-9.
- [21] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/200902/contents/nkc20091851830_1.pdf
- [22] ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
- [23] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.
- [24] WEDLICHOVÁ, Iva. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-320-5.
- [25] WEIKERT, Annegret. 2007. *Výchova dítěte: Osvědčené rady a řešení pro rodiče dětí každého věku*. 1. Praha: JAN VAŠUT s.r.o. ISBN 978-80-7236-527-2.

- [26] ŽÁK, Vojtěch. *Metody a formy výuky: hospitační arch.* Praha: Národní ústav pro vzdělávání, 2012. ISBN 978-80-87063-61-3.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Potravinová pyramida

Obrázek 2. Kategorie výzkumu

Obrázek 3. Děti

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Potravinová pyramida

Tabulka 2. Jídelníček předškolního dítěte

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Příloha 2: Ukázka rozhovoru

Příloha 3: Příručka pro rodiče

PŘÍLOHA I: INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Dobrý den,

jmenuji se Miroslava Caletková a jsem studentka prezenčního oboru Učitelství pro mateřské školy Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Obracím se na vás s prosbou o účast ve výzkumu, který využiji ve své bakalářské práci. Tématem mé bakalářské práce je zdravá výživa v rodinách s dětmi předškolního věku. Výzkum budu provádět metodou rozhovor, který si budu nahrávat na diktafon. Po přepisu rozhovoru bude nahrávka smazána. Účast ve výzkumu je anonymní a data použiji pouze pro účely mé bakalářské práce.

V případě dotazů mě kontaktujte prosím na mém emailu calemi@centrum.cz.

Děkuji a budu se těšit.

S pozdravem Miroslava Caletková

Podpis rodiče:

PŘÍLOHA 2: UKÁZKA ROZHOVORU

JÁ: Dobrý den, ráda bych začala s rozhovorem, pokud budete souhlasit. Připomínám, že celý rozhovor je nahráván.

Participant: Dobře, můžeme začít.

JÁ: Nejprve bych se vás chtěla zeptat, co si představíte, když se řekne pojem zdravá výživa?

Participant: No, to je dobrý otázka (smích). Na to se snažím přijít asi celý život. Nevím, tam ehm...vybírat si potraviny, které nejsou vyložene škodlivé. Teď jsem přišla na to, že vynechávám potraviny, jako jsou kynuté pečiva a bílé pečivo celkově, vynechávám cukr, což si myslím, že patří ke zdravé výživě a snažit se nejíst smažené a takové, takže mraky zeleniny, maso a tak různě.

JÁ: Takže preferujete i vy zdravé stravování?

Participant: No snažím se o to. Jako člověk si to říká celý život (smích), ale teďka jsem se na to zaměřila víc, takže snažím se o to víc teď. Snažím se vybírat kvalitní potraviny, některé vynechávám a omezují a snažím se vybírat, jakože ty lepší nebo zdravější.

JÁ: A dbáte na to, aby i vaše děti jedli zdravě?

Participant: Nooo... (chvíle ticha) snažím se. U těch dětí je to horší protože, nebo možná si to člověk jen říká, ale u malého si nedovedu představit, že bych mu nedala ten rohlík nebo prostě nějaké sladké pečivo a takové protože to zbožňuje, ale snažím se do něj valit alespoň zeleninu, a co musím říct, tak moje děti nikdy nebyly na sladké, že by denně valily čokolády a bonbóny a takové, to mají výjimečně. Takže snažím se.

JÁ: Jakým způsobem, byste je třeba motivovala k tomu zdravému stravování?

Participant: Velmi často říkáme, že ho nebude bolet břicho jo, že když už má chuť na něco sladkého, tak mu dáme třeba maličko a furt to právě omílám tím, že ho bude bolet břicho a takhle. Musím ho motivovat k jakémukoliv jídlu, to se ho snažím motivovat furt tím, že mu říkám, že bude maličký, když nebude dobře a správně papat a že musí vyrůst, aby byl silák jako Pepe a takové. Alespoň tak se snažím.

JÁ: (pokyvují hlavou) a jaké potraviny by podle vás mělo předškolní dítě jíst?

Participant: No tak, jelikož zrovna předškolní dítě mám. Upřímně se přiznám, že on jí více méně to co já. Plus teda má navíc jak jsem říkala, sem tam musí mít nějaký koláček nebo nějakého muffinka nebo něco (úsměv), ale jinak si myslím, že to už je ve věku, kdy už má jíst jako dospělý, takže se asi se furt opakuju, ale mraky zeleniny, což našťěstí náš malej měl rád od malička v jakékoliv úpravě, to zas musím říct, že zbaštil fakt všecko. Masíčko si taky dopřeje rád, a co se snažíme omezovat tak jsou uzeniny a takové ty uzené masa a takové věci, nejenom šunku, ale i tadyty věci. Co teda mu moc nejde tak jsou jogurty a mléčné výrobky, ale to je zas pravda, že někdo říká, že mléčné výrobky vůbec zdravé nejsou, někdo to strašně doporučuje, takže tam jako stejně nevím ke které linii se mám přiklonit, ale on to stejně nikdy moc nemusel, takže to mu moc nejede, ale jinak si myslím, že se více méně stravuje tak jak my takže... vést ho k tomu od mala. Akorát, co jsem se vždycky dočetla tak neříkat vždycky dětem, když mu dávám zeleninu třeba to je zdravé, aby si neznechutali to, že by jim to třeba nechutnalo, tak že by si to připomněli k tomu, že je to zdravé.

JÁ: A myslíte si, že když děti jedí od malička tu zdravou stravu, že si na to nějakým způsobem zvyknou?

Participant: Myslím si, že jo. Že to máte... prostě... (chvilka ticha) říkám, já si odmala pamatuju náš způsob stravování, klasická svíčková věčně, nějaké knedlíky nebo prostě něco takového a mě to přišlo prostě přirozené. Kdyžto, když ten malý... ale nesmíte mu to jakoby furt vnucovat, že je to zdravé, prostě normálně nechat plynout, že takhle se jí. Já fakt vidím třeba u toho syna, že který mi od malička jedl úplně jakoukoliv zeleninu, prostě rozňáclou prostě nic víc, tak v tom pokračuje do dneška, kdyžto malé děti, kterým to třeba kámoška nedávala tak to teďka nechcou. Já si prostě myslím, že to má v sobě vybudované, takže si myslím, že mu to přijde přirozené potom.

JÁ: Jaký je váš názor na biopotraviny?

Participant: Co kupuju bio tak jsou vajíčka, vždycky se snažím sehnat, ale...já tomu označení bio úplně nevěřím, protože si myslím, že to co je v obchodech bio tak je bio tak na oko většinou. Takže když to jde, tak třeba maso máme vždycky jakoby z porážky od někoho známého, když se dá sehnat, vajíčka takhle, ale že bych šla v obchodě a hledala tam označení bio tak to ne.

JÁ: A jaký máte názor na alternativní stravování jako je vegetariánství, veganství a tak podobně?

Participant: Já to moc neuznávám. Ehm... můj brácha se svojí přítelkyní byli roky vegetariáni a dodneška ona vegetariánka je a já když vidím, čím ona se láduje, aby doplnila prostě tu stravu, když nemá klasickou, tak si myslím, žeee, to úplně zdravé není. Možná pár výjimek, kteří se tomu tak věnují a dokáží to fakt nějakýma potravinama nahradit tak jo, ale tím se musí podle mě strávit šíleného času. Kdyto ona to doplácá vším možným a manžel měl nebo má v práci vegana. Ten kluk měří asi dva metry a váží rak čtyřicet kilo a jeho celodenní strava je třeba, ráno dvacet rohlíků k tomu tři pytlíky brambůrek a jako dojídá se úplně tím nejhorším, co může být. Pak věřím, že přijde domů a uvaří si nějaké jedno jídlo, ale myslím si, že celkově to je pravý opak nějaké zdravé výživy.

JÁ: A u dětí si myslíte, že je toto stravování vhodné?

Participant: Ne, za mě určitě ne. Já toho zastánce nejsem a u dětí už vůbec, když jsou ještě ve vývinu tak potřebují jíst maso a takové.

JÁ: Používala jste ve své výchově někdy jídlo jako odměnu nebo trest?

Participant: To používám docela často, ale tím, že syn jí tak málo těch kokin tak je to stejně jako kontraproduktivní. Jako jo říkáme, že když to nesníš tak nebudeš mít nějaké sladkosti a toto, ale (chvilka ticha) upřímně, když on ve výsledku jí tak málo, tak to stejně není jakoby trest.

JÁ: A jak reagujete, když právě nechce jíst?

Participant: No podle toho kolik toho za den sní. Když jakoby za den nesní vůbec, tak ho tady přemlouvám a motivuju a snažím... už zvýším hlas a snažím se, ať alespoň něco sní, ale...(chvilka ticha) u něho je to spíš o tom, že než to ochutná, řekne ble, ale jakmile to ochutná tak už mu to chutná. Pokud by byla potravinu, kterou by vyloženě nechtěl a úplně, že by se mu to přičilo, tak bych mu to nenutila. Já mám dodneška zážitek, jak jsem byla malá. Já totiž nejím cibuli a jednou se mamka naštvála a nutila mě prostě jíst bramborový salát aj s cibulí a samozřejmě, že skončil na záchodě že...takže pokud někomu něco nechutná, tak mu to určitě nenutím. Ale pokud mi nejí, tak ho prostě musím cpát trošku, aby to snědl.

JÁ: Dobře. Tak máme před sebou pár posledních otázek. Máte doma u vás doma určený prostor ke stravování? A stolujete spolu?

Participant: Ano máme a přiznám se, že ne odjakživa, ale teďka jak už to syn vnímá a je trošku větší tak už se snažím říct, že se jdeme najíst tady ke stolu a co nejvíce pohromadě to jde.

JÁ: Takže televizi u jídla třeba zapnutou nemáte?

Participant: Teď už právě taky ne. Tam si myslím, že jsme udělali chybu právě, jak byl menší, tak já jsem ho často dávala jíst v obýváku u televizky a samozřejmě čučí na pohádku, nesoustředí se a nejí a kdesi cosi. Tak napravuji svoji chybu a asi poslední rok nic. Vypínáme, sedneme ke stolu a snažíme se to mít takový, jak se říká rituál, nebo prostě užít si to, protože si myslím, že je to hezké.

JÁ: A pomáhá vám při chystání jídla?

Participant: Jo to jo baví. Hlavně při vaření míchá, umývá. To ho baví.

JÁ: Tak a poslední otázka. Jaká pozitiva a negativa vidíte na zdravém stravování?

Participant: Tak začnu pozitivy. Člověk se potom cítí dobře, není člověk nafouklý, není unavený a opravdu tu energii má a opravdu to jde vidět i na té postavě, což je jakoby asi nejvíc tahák všech takhle jíst. Negativa. Někdy to může být dražší, protože vybírat jakoby ty zdravější potraviny, třeba teď v zimě, když jsem si koupila cuketu za šedesát korun, tak to jsem šla do mdlob. (smích) Takže si myslím, že jakoby tohle a (chvilka ticha) a nevím, jestli je to jakoby i časově náročnější, to si spíš myslím, že je to o tom, jak se člověk musí sám sobě naučit. Protože nejjednodušší je si tam plácnout smažák a hranolky a časově to zabere asi stejně jako si udělat něco zeleninového a takhle, akorát si to člověk v sobě musí najít. Pro mě je to časově náročné právě v tom, že si musím hledat ty recepty a učit se to, protože od mala jsem byla vychovávána úplně klasickou prostě kuchyní a nedělá mi to osobně dobře, protože to cítím, že když se najím, unavená jsem, spát se mi chce, jsem taková rozkydlá a po tom zdravějším jídle ne takže...

JÁ: Dobře, moc vám děkuji za váš čas a chtěla byste dodat, ještě na závěr něco k tomuto tématu?

Participant: Jenom, že to, že je to těžké přejít na nějakou zdravější stravu, ale pokud člověk v sobě to odhodlání najde, tak si myslím, že to je jednomu opravdu o zvyku a že by to měl každý zkusit.

JÁ: Děkuji za vaše odpovědi a tímto bych rozhovor ukončila.

PŘÍLOHA 3: PŘÍRUČKA PRO RODIČE

Příručka pro rodiče Zdravá výživa



Obrázek 3.

ÚVOD

Na základě výsledků výzkumu své bakalářské práce jsem se rozhodla vytvořit jednoduchou příručku pro rodiče. Jelikož jsem zjistila, že někteří rodiče jsou v tomto odvětví poměrně nezkušení, chtěla bych jim pomocí této příručky pomoci se začátky ve zdravém stravování.

V začátku vymezuji pojem zdravá výživa, dále popisuji nejdůležitější zásady, které jsou doporučovány dodržovat v jídelníčku předškolních dětí, chyby kterých by se měli rodiče vyvarovat a v neposlední řadě jak se vypořádat s vlivy, které působí na rodiče i děti v procesu zdravého stravování.

V příručce využívám publikace několika autorů, kteří ve svých dílech jasně a srozumitelně popsaly základní zásady zdravé výživy nebo nejčastější chyby.

Ať už jste začátečníci nebo pokročilí, doufám, že vám rady budou nápomocné a ulehčí vám začátky či další kroky ve zdravém stravování.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

V dnešní době není přesně dáno, čím je vymezen pojem zdravá výživa. V následujícím textu se proto budu zabývat právě touto definicí.

Zdravá výživa je taková výživa, 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 vitamínů a vlákniny. (Gregora, 2004, s. 13)

Za zdravou výživu určitě není považováno konzumace pouze ovoce a zeleniny. Správná výživa by měla obsahovat všechny složky stravy, jako jsou bílkoviny, sacharidy a tuky. Neměla by se vynechávat žádná ze zmíněných složek. Strava by měla také zahrnovat převahu ovoce a zeleniny, které jsou vypěstované v dobrých podmínkách.

Do zdravé výživy patří také pitný režim, který je velmi důležitý k tomu, aby se z těla vyplavovaly různé škodlivé látky. Děti by měly pít buďto čistou vodu nebo ovocné a zeleninové šťávy. Vyhýbat by se měly příliš slazeným nápojům, které obsahují velké množství cukru.

TIPY A RADY PRO RODIČE

Následující tipy a rady pro rodiče jsou univerzální, proto je vhodné ke každému dítěti přistupovat individuálně podle jeho vlastních potřeb.

Divoká, Málková a Píchová (2008) zmiňují, že „Rodina je pro dítě významným modelem a hraje v jeho životě zásadní roli. Dítě se od mala učí chováním tím, že pozoruje a napodobuje chování lidí kolem sebe. Rodiče a sourozenci jsou tudíž hlavní vzorem pro dítě. Proto je vhodné, aby mu dávali co nejlepší příklad do života, a to se týká i zdravého stravování. Když dítě uvidí, že i rodiče se stravují zdravou stravou a vysvětlí mu proč to tak je, tak dítě přijme návyky rodiny. Chceme-li u dítěte vypěstovat stravovací návyky, je třeba přemýšlet i o strategii. Vhodné je nenásilně a citlivě přimět ke spolupráci s nejbližší rodinou.“

Co opravdu pomáhá? Kast-Zahn, Morgenrot, (2008, s. 18) uvádí, že existují rady, které vychází z oficiálních výzkumů:

Nejdříve je třeba upozornit na to, že co, kdy a jak dítě bude jíst, je jen na rodičích. Dítě rozhoduje o tom, zda vůbec chce jíst a kolik si toho přeje sníst.

- Když rodič dítěti připraví pokrm vhodný zdravé výživy a stanoví si, kdy a kolikrát denně bude jíst, tak se v ten čas bude podávat jídlo a dítě si vytvoří určitý návyk, že se strava podává ve stejný čas.
- Jak se dítě bude u jídla chovat a jaké jsou hranice slušného chování u stolu, záleží taky na rodičích. Určitě je vhodné, aby se jedlo u prostřeného stolu v místnosti určené pro konzumaci jídla. Elektronika a podobné věci, nejsou při stolování vhodné, jelikož by se dítě nesoustředilo jen na jídlo.
- V momentě, kdy si dítě sedne ke stolu, mělo by mít možnost svobodné volby, zda chce či nechce jíst a z nabídky na stole si vybrat to, co má chuť.
- Dítě má také možnost říct, kdy už je plné a talíř odložit

DESATERO ZÁSAD ZDRAVÉ VÝŽIVY

Z poznatků, uvedených na různých místech, lze shrnout desatero zásad, které by rodiče měly dodržovat, pokud chtějí, aby jejich dítě jedlo zdravě a vyváženě.

Kejvalová (2010 s. 20) uvádí následujících deset zásad:

1. Dopřejte dětem pestrou stravu, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, ryby, mléčné výrobky a drůbež.
2. Děti by měli jíst 5-6x denně, neměli by hladovět ani se přejídat. Velikosti porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně kvalitní zdroje bílkovin, které zahrnují drůbeží a rybí maso či luštěniny.
4. Dětem podávejte polotučné mléčné výrobky
5. Vyměňte živočišné tuky za kvalitní rostlinné tuky a oleje.
6. Omezte u dětí konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů, hodný je pro ně hroznový cukr z ovoce.
7. Dětem méně solte. Omezte příjem slaných pochutin, jako jsou brambůrky, pražené solené ořechy.
8. Dbejte na dostatečný pitný režim dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin za den v podobě vody, ovocných šťáv nebo nedoslazovaných čajů.
9. Jděte svých dětem příkladem ve stravování. Pravidelnost, pitný režim i pohybová aktivita dětem i vám prospěje. Učte své děti zdravému způsobu života a stravování.
10. Konzultujte zdravotní stav dítěte se svým pediatrem. Vhodné je znát hladinu cholesterolu i krevních tuků, zvláště při dědičné dispozici.

ČASTÉ CHYBY RODIČŮ ANEB ČEMU SE VYVAROVAT PŘI VÝCHOVĚ KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Z různých poznatků a výzkumů, lze shrnout pár nejčastějších chyb, kterých se rodiče při nutriční výchově dětí dopouští.

Fraňková, Pařízková, Malichová (2013, s. 94-99) ve své publikaci velmi dobře pojmenovali deset nejčastějších chyb:

1. V první řadě se jedná o **teoretickou neznalost složení potravy**. Někteří rodiče nedokáží jídlo připravovat tak, aby bylo pro dítě výživné, pestré a dobře stravitelné. Pro rodiče to znamená, že by se měli naučit ovládat různé postupy přípravy jídel, aby z toho dítě mělo i nutriční požitky.
2. Druhý případ je **nevhodná skladba rodinného jídelníčku**. Často je výsledkem spěchu a nedostatku času jídlo připraveno, dále také špatné kvality surovin a hlavně stereotyp v rodinném stravování, jako jsou smažené řízky nebo svíčková.
3. Třetí chybou je **nešetrnost v zacházení s potravinami i s hotovým jídlem**. Podle průzkumů až třetina jídla končí v odpadkovém koši a máme tu výchovný problém. Nejen, že se jedná o ekonomickou povahu problému, ale druhý a nejzásadnější je to, že mnozí lidé si neuvědomují souvislost jídla s životním prostředím, zbytečným utrácením zvířat a podobně.
4. Čtvrtá a velmi zásadní chyba je, **nepravidelnost v jídlu**. Dlouhodobá nepravidelnost k jídlu způsobuje jak fyzické tak i psychické důsledky. Hladovění a vynechání snídaně se může projevit únavou a ztrátou soustředivosti.
5. **Nesprávné stravovací návyky rodiny**. Dospělí mohou preferovat způsoby přípravy jídla, která nejsou vhodné pro děti.
6. Dospělí mohou mít **nevhodné postoje k jídlu**, což může zahrnovat odmítání některých potravin, negativní hodnocení doma připravovaného jídla nebo naopak nadměrná pozornost vůči jídlu, využívání jídla na všechny problémy či zdravotní potíže.
7. Další chybou je když se **rodiče nevhodně chovají při jídlu**. Rodiče by se měli vyvarovat vyvolávání konfliktů, stresových situací a rozebírání ekonomických situací při jídlu.
8. **Nedostatky v kultuře stolování**, může být dalším problémem. Způsob stolování a úprava stolu, využívání vhodného nádobí k jídlu ukazují kulturní úroveň rodiny.

9. **Nevyvážené a extrémní diety.** Rodiče by měli zvážit, zda dieta, kterou dodržují, souvisí s jejich náboženstvím nebo se zdravotními problémy a hlavně, jestli je vhodná pro jejich děti. Přísné vegetariánství nebo makrobiotická dieta mohou být pro děti nevhodné.
10. Poslední bod souvisí s **nerespektováním věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte.** Rodiče mnohdy dovolují dětem pojit jakékoliv jídla, která pro ně nejsou ze zdravotního hlediska příliš vhodná. Zahrnují se zde nejčastěji pokrmy s vysokým obsahem soli, nasycených mastných kyselin, nadměrné množství sladkostí, slazených nápojů a připálených tuků.

JAK SE VYPOŘÁDAT S PŮSOBÍCÍMI VLIVY

Během výzkumu jsem přišla na jednu zásadní skutečnost a to, že na rodiče i děti působí určité vlivy, které jim mohou bránit při jejich snaze a výchově ke zdravému stravování.

Mezi vlivy, které působí na rodiče, se řadí čas, cena, špatné vzpomínky z dětství a média. Nyní se budu zabývat vlivy, které negativním způsobem ovlivňují cestu ke zdravému stravování.

Dnešní doba je hodně uspěchaná a to z toho důvodu, že na rodiče i děti jsou kladeny velké nároky. Vzhledem k tomu pak rodičům nezbývá moc času na to, aby se mohli věnovat svým dětem, koníčkům nebo aktivitám, které mají rádi. Mnoho participantů mi ve výzkumu zdůrazňovalo, že **čas** je jeden z důvodů, který je ovlivňuje k tomu, aby se zdravě stravovali. Tvrdili, že jsou tak časově vytížení, že nemají ani chvíli, aby si nachystali zdravé jídlo nebo si ho dokonce připravili. Tomuto vlivu se dá lehce podlehnout, jelikož ho považují jako jeden z nejsilnějších, ale dá se s ním také velmi dobře vypořádat.

- Na větší **nákup zdravých potravin se můžete vydat jednou týdně** a v průběhu pokupovat pouze potraviny, které jsou zapotřebí nebo dlouho nevydrží. Doporučuji si vždy před nákupem napsat na papír seznam potravin, které se nakoupí jednou v týdně a poté další seznam, kdy se budou dokupovat už jen drobnosti.
- Taktéž je vhodné si sestavit **jídelníček na celý týden**, který navazuje na předchozí bod, protože podle něj se bude skládat váš nákup v obchodě. Pokud nevíte, jaké potraviny byste měli zařadit do jídelníčku, na konci příručky je přikládán univerzální nákupní seznam.
- Pokud máte nakoupené potraviny a sestavený jídelníček, můžete přejít na chystání jídel. Dobře zorganizovaný čas zajistí i nejméně vytíženému člověku poskytnout ale půl hodiny denně večer, aby si **nachystal jídlo do krabiček na další den**. Tím, že budete mít nachystané všechny chody jídla, vás to nebude nutit jíst nezdravé věci z fast foodu nebo z automatu.
- Pokud ani teď nevěříte tomu, že byste všechny zmíněné body časově zvládli, je třeba něco obětovat. V tomto případě jsou to peníze, kterými budete platit firmám. V současné době je na trhu dostatek firem, které za zabývají zdravým stravováním. Takové firmy vám sestaví jídelníček přesně na míru a **dovezou vám nachystané jídlo v krabičkách** přímo do domu den předem. Vy jim akorát zaplatíte.

Lidé, kteří nemají čas, ale mají finance na to, aby se zdravě stravovali, si mohou tedy buďto lépe zorganizovat čas nebo si zaplatit firmu, která jim zdravá jídla doveze přímo domů. Ale co ti lidé, kteří sice čas mají, ale nemají na zdravé potraviny finance? Rodiče se výzkumu několikrát zmiňovali, že cena má na mě velký vliv při nákupu potravin, proto tyto potraviny nekupují. Následující typy a rady by vám mohly ušetřit peníze, ale také zdraví.

- Zkuste si **vypěstovat domácí potraviny na zahrádce**. Pokud na to máte prostory, pokuste se i vy vypěstovat ovoce či zeleninu doma. Určitě to není jednoduché, ale ušetříte tím hodně peněz a zároveň zdraví a navíc si budete jistí, kde zelenina či ovoce byly vysvětlované a čím byly hnojené. Pokud nemáte tak velký prostor na to, abyste si mohli na zahrádce něco vysadit, nebo zahrádku vůbec nemáte, zkuste začít s něčím jednodušším. V květináči se dá vypěstovat mnoho druhů bylinek.
- Pokud nemáte tu možnost si vypěstovat sami domácí produkty, **zkuste se zajímat u vašich známých**. Někteří zajisté budou mít domek se zahradou, kde si budou pěstovat své potraviny a určitě vás to vyjde na méně peněz, než nakupovat ovoce, zeleninu či jiné potraviny v supermarketu.
- Pokud ani výše zmíněné body vás v tomto směru neuspokojili, zkuste potraviny nakupovat v supermarketech, ale **ve slevě**. Dávejte si však pozor na to, aby se jednalo o kvalitní potraviny a ne potraviny třetí jakosti. Z vlastní zkušenosti vím, že některé potravinové řetězce mají kvalitní věci ve slevě, když se blíží datum spotřeby. To je přesně výzva pro vás, abychom si danou věc koupili a hned toho využili.
- Další věc, která by vám mohla finančně pomoci při nákupu je, když budete nakupovat **větší balení potravin**. Mnohdy vás to vyjde levněji i o půlku, než kdybyste koupili potraviny v malých pytlíčcích. Velké balení můžete využít hned několikrát a tak ušetřit další peníze.

Nyní už víte, jak se vypořádat s nedostatkem času a peněz. Za další vliv jsou považována média. Ty mohou ovlivňovat buďto kladně nebo záporně. Já se zaměřím na záporné ovlivňování z toho důvodu, protože kladná reklama povzbuzuje ke zdravému stravování, zatímco negativní od něj ustupuje.

Reklama a sociální média mohou být pro člověka v mnoha směrech motivací. Lidé se stravují zdravě částečně z toho důvodu, protože všude v reklamě vidí hubené a skvěle vypadající modelky. Chtějí být také hubení a pro se snaží dodržovat zdravý jídelníček. Jsou ale i takové reklamy, které ovlivňují negativně.

- Když vás reklama ovlivňuje negativním směrem, **nedívejte se na ni**. Čas od času je to sice nevyhnutelné, ale pokud je to možné, sledujte tyto reklamy nejméně.
- Články, které vychází pořád dokola a jsou v něm omílány různé diety dokola a dokola a vy už to nemůžete ani vidět? **Zvolte si svůj způsob stravování**, dělejte to pro sebe. Nemusíte dodržovat každou dietu, která zrovna vyšla v časopise, ale nastavte si to tak, jak to vyhovuje vám.
- Ostatní známý, se kterými se stýkáte, jsou také ovlivňováni reklamou a poté se snaží i vám vnutit myšlenku, že dieta je nejvhodnější pro vaše tělo? **Naučte se respektovat**, že to co vyhovuje druhému, nemusí nutně vyhovovat i vám.
- **Berte média s nadhledem**. Každá reklama je do televizí posílána s tím, aby se produkt co nejvíce prodával. Proto je udělaná reklamní kampaň, aby donutila lidi k nákupu. Ne vždy je reklama klamavá, ale ani pravdivá, proto ji berte s nadhledem a řiďte se podle svého přesvědčení a rozumu.

Mezi další negativně vlivy patří špatné vzpomínky z dětství. Ty negativně ovlivňují nejčastěji z toho důvodu, že lidé byly v dětství nuceni jíst zdravé potraviny aniž by jim chutnaly a později si na ně vypěstovali nechuť. S tím je třeba také bojovat a to nejčastěji potlačením vzpomínek tím, že si vytvoříte nové.

- **Snažte se pochopit**, v jaké době žili vaše rodiče. Možná nevěděli jakým způsobem vás do jídla namotivovat a proto zkoušeli všechny možné metody, jen abyste jídlo ochutnali. Zajisté to nemysleli zle, jen chtěli, abyste byli zdraví.
- **Zkuste potlačit negativní vzpomínky** a nahradit je pozitivními nebo novými. Určitě to nebude snadné, ale pokud do toho dáte veškeré úsilí a budete mít zájem tak to zajisté zvládnete.
- Vybudujte si **nový vztah ke zdravé výživě** je správná cesta jak začít znovu. Nikdo vás do ničeho nenutí a jeto vaše svobodná vůle. Když vám určitá potravina nebude chutnat, nemá smysl ji do vašeho jídelníčku zařazovat. Je na vás jaké potraviny budeme konzumovat a jaké nikoliv.

V kapitole bylo objasněno jak se vypořádat s negativními vlivy. Zabývala jsem se těmi nejdůležitějšími, jako jsou čas, peníze, média a špatné vzpomínky z dětství. V průběhu výzkumu jsem se dozvěděla, že právě tyto vlivy patří mezi nejčastější důvody, proč se lidé nestravují zdravým způsobem. Nyní vám už nic nebrání k tomu, abyste se začali zdravě stravovat, protože když chcete tak dokážete cokoliv.

ZÁVĚR

V příručce byly zmíněny rady a tipy pro rodiče, které považuji za nejučinnější při výchově ke zdravému stravování.

Snažila jsem se přiblížit pojem zdravá výživa tak, aby byl srozumitelný a rodiče věděli, co do zdravé výživy zařadit a co ne. Zmínila jsem také časté chyby rodičů a desatero zásad zdravé výživy, které je doporučováno dodržovat. Jak se vypořádat s vlivy, které působí na rodiče při výchově, jsem zmínila v závěru příručky.

Doufám, že tato příručka bude nápomocí všem rodičům, kteří své dítě chtějí vychovávat ke zdravé výživě a vezmou si z ní k srdci užitečné rady, které pak využijí i ve své výchově.