

Informovanost učitelek mateřských škol o zdravé výživě dětí předškolního věku

Pavλίna Krajčová

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavčina Krajčová**
Osobní číslo: **H16187**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Informovanost učitelek mateřských škol o zdravé výživě dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury o zdravé výživě dětí předškolního věku.
Vymezení terminologie a teoretických východisek o zdravém vývoji dítěte předškolního věku.**

Realizace kvalitativně orientovaného výzkumu prostřednictvím rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Foršt, J. (2008). *Bio & dítě: bio i nebio zdravá výživa*. Praha: IFP Publishing & Engineering.

Fořt, P. (2008). *Aby dětem chutnalo: Současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku*. Praha: Ikar.

Fraňková, S., & Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.

Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum.

Kast-Zahn, A., & Morgenroth, H. (2008). *Aby děti správně jedly*. Brno: Computer Press.

Šimik, O. (2013). *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Bc. Barbora Plisková, DiS.**

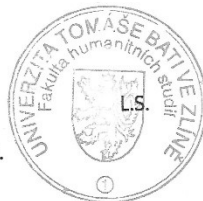
Ústav zdravotnických věd

Datum zadání bakalářské práce: **10. října 2018**

Termín odevzdání bakalářské práce: **26. dubna 2019**

Ve Zlíně dne 10. října 2018

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 Zlíně19.12.2018.....

.....

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). Odporuje-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybného 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 výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na téma výživy dětí předškolního věku. Práce má teoreticko – empirický charakter. Cílem této bakalářské práce je uvedení do problematiky zdravé výživy dětí předškolního věku a do souvislostí, které se k tematice vztahují. Teoretická část vymezuje terminologické pojmy a kontexty výživy dětí předškolního věku. Empirickou část tvoří výzkum, který byl realizován prostřednictvím interview s osmi učitelkami mateřských škol. Jeho cílem bylo zjistit a popsat znalosti a názory učitelek mateřských škol na zdravou výživu dětí předškolního věku. V závěru práce pak předkládám shrnutí výsledků mého výzkumu a doporučení pro praxi učitele.

Klíčová slova: výživa, zdravá výživa, výchova ke zdravé výživě

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the topic of pre-school children's nutrition. Thesis has a theoretical – empirical character. The aim of this thesis is to introduce into the topic of healthy nutrition of preschool children and its related contexts. The theoretical part of this thesis defines terminological concepts and contexts of nutrition of preschool children. The empirical part consists of research, which was realized through an interview with eight kindergarten teachers. It's aim was to identify and describe the knowledge and opinions of kindergarten teachers on the healthy nutrition of preschool children. At the end of the thesis I present the summary of findings and results of my research and also recommendation for the teacher's practise.

Keywords: nutrition, healthy nutrition, healthy nutrition education

Prohlášení

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

Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Barboře Pliskové, a to především za její ochotu při spolupráci, za její osobní i profesionální přístup při odborném vedení mé práce, dále za veškeré podněty, cenné rady a připomínky.

Dále je na místě vyjádřit vděk všem participantům výzkumu, bez jejichž ochoty účasti na výzkumu by mé výzkumné šetření nebylo možné realizovat.

Srdečně děkuji své rodině a blízkým, kteří do mě vkládali důvěru a podporovali mne během celého mého studia, i při psaní závěrečné bakalářské práce.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	13
1.1 BIOLOGICKÝ VÝVOJ	13
1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ	14
2 VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	16
2.1 SKLADBA STRAVY DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	16
2.2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY	17
2.2.1 Cukry (Sacharidy)	17
2.2.2 Tuky (Lipidy)	18
2.2.3 Bílkoviny (Proteiny).....	19
2.2.4 Vitamíny.....	20
2.2.5 Minerály	20
2.3 PITNÝ REŽIM	22
2.4 VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA	23
2.5 VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVOTNÍ STAV DĚTÍ	26
2.5.1 Obezita	26
2.5.2 Alergie.....	26
2.5.3 Intolerance potravin	27
2.5.4 Kazivost chrupu	27
3 ROLE UČITELE VE VÝCHOVĚ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ.....	28
3.1 VÝŽIVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	28
3.2 KOMPETENCE UČITELE V OBLASTI VÝŽIVY.....	29
3.3 SPOLUPRÁCE UČITELE S RODINOU V OBLASTI VÝŽIVY.....	31
II PRAKTICKÁ ČÁST	32
4 METODOLOGIE.....	33
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
4.2 ZISK A ZPRACOVÁNÍ DAT.....	34
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR A JEHO CHARAKTERISTIKA	35
5 INTERPRETACE DAT	38
5.1 SPRÁVNÁ VÝŽIVA OČIMA UČITELE	39
5.1.1 Vyvážená a pestrá strava	39
5.1.2 Pravidelnost a režim ve výživě	40
5.1.3 Pravidelný pitný režim	41
5.1.4 Omezení nevhodného	43
5.2 VLIVY PŮSOBÍCÍ NA DÍTĚ	44
5.2.1 Rodina	45

5.2.2	Učitel mateřské školy	46
5.2.3	Další okrajové vlivy (Vzhled a chuť jídla, Vrstevníci, Média).....	48
5.3	TEMATIKA VÝŽIVY V MATEŘSKÉ ŠKOLE.....	48
5.3.1	Prostřednictvím činností a her.....	48
5.3.2	Prostřednictvím prožitku.....	50
5.4	SEBEVZDĚLÁVÁNÍ UČITELŮ.....	51
6	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	55
7	DISKUZE	58
8	DOPORUČENÍ PRO PRAXI UČITELE.....	60
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	62
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	64
	SEZNAM OBRÁZKŮ	65
	SEZNAM TABULEK.....	66
	SEZNAM PŘÍLOH.....	67

ÚVOD

Žijeme v době, která by se dala charakterizovat jako velmi uspěchaná. Každý člověk má určitý žebříček hodnot, který je samozřejmě velmi individuální. Zdraví jako hodnota je však spoustou lidí opomíjena. Na tomto místě se mi jeví jako vhodný citát „*Zdraví není všechno, ale bez zdraví není nic*“. Až jakmile člověk sám či některý z jeho blízkých zdraví ztratí, teprve potom si ho začne náležitě chránit, oceňovat a nalezne jeho hodnotu.

Tematikou výživy dětí se zabývá velmi mnoho autorů. Většina z nich se shoduje v tvrzení, že výživové návyky dítěte je potřeba utvářet a ovlivňovat již od útlého věku dítěte. Za tyto návyky jsou tedy zodpovědní především rodiče dítěte. Dle mého názoru však zastává důležitou roli i učitelka mateřské školy, ta by měla být s to tyto návyky upevňovat a také rozvíjet pozitivní vztah ke zdravé výživě u dětí.

Téma výživy dětí jsem si vybrala z mnoha důvodů. O zdravou výživu se zajímám již několik let a připadalo mi zajímavé zjistit, jak výživu dětí konceptualizují učitelky mateřských škol. Dalším důvodem byla samotná zkušenost, kterou jsem měla možnost prožít ve spojitosti s výživou dětí při mém pobytu v USA v Texasu, kde jsem působila jako vedoucí v campu pro děti a později také jako kuchařka. Téma jsem si zvolila ale hlavně na základě toho, že jsem doopravdy chtěla odhalit, jakými zkušenostmi a informacemi disponují učitelky o výživě dětí předškolního věku. Existuje mnoho výzkumů a výzkumných sond, které zkoumají informovanost rodičů v tomto ohledu. Vždyť právě rodič je prvotní „formovatel“ výživových zvyklostí dítěte. Později však dítě v mateřské škole povětšinou tráví převážnou většinu dne, a kde jinde by se mělo setkat se zábavnou a praktickou formou výchovy ke zdravé výživě jako součástí zdravého životního stylu?

Pro tuto práci byl zvolen kvalitativní design výzkumu. Hlavním cílem této bakalářské práce je uvedení do problematiky zdravé výživy dětí předškolního věku a do souvislostí, které se k tematice vztahují. Cílem teoretické části je vymezit terminologické pojmy a kontexty zdravé výživy dětí předškolního věku. Cílem empirické části je analyzovat a popsat zkušenosti a názory učitelek mateřských škol na výživu dětí předškolního věku. Na základě výzkumných zjištění se v závěru pokusím formulovat případná doporučení pro praxi učitele.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝVOJOVÁ SPECIFIKA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Vztah mezi výživou, zdravím a schopností učit se je nepopíratelně silný. Výživa je jedním ze tří hlavních faktorů, které ovlivňují vývoj dítěte. Dalšími neméně důležitými faktory jsou také genetické predispozice a životní prostředí, ve kterém jedinec žije. Také výzkumné studie dokazují, že výživa v raném věku dítěte má vliv na jeho zdravotní stav a školní výkonnost v pozdějších letech.

V této kapitole bych ráda vymezila samotný pojem dítě předškolního věku a uvedla některé vývojové charakteristiky, které jsou pro toto období specifické. Nejdříve je tedy třeba vymezit, jak někteří autoři pojem dítě předškolního věku definují.

„Předškolní období začíná třetím rokem života dítěte a trvá přibližně do jeho šesti let. Konec této fáze není určen pouze fyzickým věkem, ale především nástupem do školy. Ten s věkem sice souvisí, ale může být posunut o jeden až dva roky“ (Šimik, 2013, s. 62).

Průcha, Walterová & Mareš (2013) definují předškolní věk jako vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy a do dovršení šestého roku života.

Z definic je tedy zřejmé, že konec předškolního věku nelze zcela vymezit věkem, ale obecně se chápe, že jde o období do nástupu dítěte na základní školu.

Dítě předškolního věku se vyvíjí v mnoha směrech, zejména markantní je pak fyzický i psychický vývoj v tomto období, kterým dítě prochází. V dalších kapitolách bude proto popsán biologický a psychický vývoj dítěte předškolního věku.

1.1 Biologický vývoj

Fyzický vývoj je u dítěte předškolního věku velmi dynamický. U dítěte dochází nejen k celkovému nárůstu výšky, ale především se mění jeho celková tělesná konstituce, tedy typ dětské postavy, kdy dítě přechází z předcházejícího batolecího období a vytrácí se tak jeho typická baculatost. Lze tedy říci, že dochází k poměrně výraznému růstu do výšky, zatímco nárůst hmotnosti se spíše zpomaluje. Roční příbytek na váze u dítěte předškolního věku činí zhruba 2-3 kilogramy a dítě za toto období povyroste asi o 5-6 centimetrů (Fínová).

V tomto období dále dochází k celkovému vývinu kosterní soustavy dítěte. Jelikož se všechny kosti, svaly, klouby, a hlavně páteř vyvíjejí, je třeba se u dítěte vyvarovat jednostranné zátěži. Tím u dítěte zamezíme vadnému držení těla (Šimik, 2013).

Jelikož je u dítěte dominantní aktivitou pohyb, je třeba se vyvarovat osvojení špatných pohybových stereotypů a návyků. V tomto období také dochází k osifikaci zápěstních kůstek, čímž se zlepšuje jemná motorika dítěte a celkově dochází ke zdokonalování pohybové koordinace. Pro toto období je také charakteristická změna chrupu dítěte. Ve třetím roce života má dítě zpravidla prořezaný dočasný chrup, na konci předškolního období pak začíná prořezávání chrupu trvalého.

Veškeré uvedené informace jsou však pouze orientačního charakteru, je třeba zmínit, že každé dítě prochází vývojem v individuálním tempu a v případě menších odchylek se není třeba znepokojovat.

„Vývoj individuálního organismu je podmíněn jednak vnitřními a genetickými faktory, jednak vnějšími vlivy, z nichž je pro nás důležitá zejména úloha výživy. Z toho vyplývá určitá variabilita načasování vývoje dítěte na základě dosaženého stupně fyzického, psychického a sociálního vývoje“ (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 13).

1.2 Psychický vývoj

U dětí předškolního věku dochází v psychickém vývoji k poměrně zásadním změnám. Toto období je označováno jako věk iniciativy. Hlavní potřebou dítěte předškolního věku se stává aktivita, prostřednictvím níž dochází k sebeprosazování. Samotná činnost dítěte se tedy dá považovat za více cílenou, systematickou. Dítě volí činnosti stále na základě emocí, ale tato volba může být ovlivňována prostřednictvím poznávacích procesů. Mezi tyto procesy řadíme vnímání, myšlení, řeč, fantazii a představivost. Představy dítěte jsou v tomto období bohaté, linie mez realitou a fantazií je tenká (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

Z hlediska myšlení je toto období označováno jako období názorného (intuitivního) myšlení, což znamená, že dítě při myšlení ještě nevychází z logického úsudku, ale hlavně ze zrakového vnímání. Převládá tedy intuice nad logikou.

Toto období je také důležité pro postupnou socializaci dítěte. K tomu dochází primárně v rodině, ale poté především v mateřské škole, kde dítě přichází do styku se svými vrstevníky, se kterými aktivně navazuje kontakt a tím dochází k sociální interakci. Zde je ale potřeba uvést, že dítě předškolního věku je silně egocentricky laděno, tudíž dítě lpí na vlastním názoru a není ještě schopno brát v potaz jiné úhly pohledu (Šimik, 2013). Dítě se dále v mateřské škole setkává s učitelkou, která se pro dítě mnohdy stává vzorem a přiro-

zenou autoritou. Dítě se v mateřské škole také setká s určitým řádem a režimem, a ten je pro dítě zásadní. Slouží jako pevná půda pod nohama pro dítě, které se může cítit v prostředí mateřské školy bez matky opuštěné. Dítěti dodává pocit stability a jistoty.

„Při zkoumání vztahů mezi výživou a psychickým vývojem lze čerpat podněty a poznatky z různých teoretických směrů, ať již je to psychobiologie, behaviorismus, psychoanalýza, humanistická psychologie a další směry“ (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 21).

Psychický i fyzický vývoj u dítěte předškolního věku je velmi dynamický. Je však třeba počítat s faktem, že vývoj každého jedince je individuální a nelze jej tedy zcela zobecnovat. Dle mého názoru má však výživa jednoznačný vliv na jedince, a to ať už na jeho psychický či fyzický stav a další vývoj.

Správná výživa skýtá spoustu benefitů pro organismus dítěte. Zlepšuje kognitivní schopnosti dítěte při řešení různých problémů, dále je spojena s pamětí a schopností vybavování si, také s verbální plynulostí a kreativitou (Sims, 2014).

Pestrá a vyvážená výživa je proto pro dítě předškolního věku a jeho další správný vývoj zcela nepostradatelná.

2 VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Výživa je důležitou součástí zdravého životního stylu každého jedince, a to již od jeho narození. Právě předškolní věk je obdobím, kdy dítě začíná prosazovat své jídelní preference. Je tedy třeba, aby rodina položila pro dítě pevné základy zdravé výživy. Ta je totiž jedním ze základních předpokladů pro zdravý tělesný i duševní vývoj jedince.

Dále tedy považuji za nutné objasnit, jak někteří autoři pojem výživa definují:

Výživou se rozumí látky, které jsou přijímány ve formě tekuté či pevné stravy. Tyto látky jsou zdrojem energie, materiálem pro stavbu či obnovu tkání a jsou potřebné pro udržení životně důležitých pochodů (Stránský, 2010).

„Správná, a tedy zdravá výživa je pak taková výživa, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá a obsahuje takový poměr živin, který je optimální pro náš organismus. Měla by obsahovat dostatek mléka jako zdroje vápníku, dále přiměřené množství masa jako zdroje železa, a hlavně přísun ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny“ (Gregora, 2004, s. 13).

2.1 Skladba stravy dětí předškolního věku

Potravinu lze rozdělit do několika základních skupin, jsou jimi: mléko a výrobky z něj, maso, vejce, luštěniny, zelenina, ovoce a obiloviny.

Mléko a mléčné výrobky by měly být ve stravě dítěte předškolního věku zahrnuty dostatečně, a to hlavně z důvodu obsahu bílkovin, vápníku a dalších, tělu prospěšných látek. Je vhodné volit zakysané výrobky, které obsahují probiotické kultury. Naopak pro děti nejsou vhodné nízkotučné (light) verze těchto produktů. Vhodné jsou především jogurty bílé, které mají nízké procento cukru, tyto se však u dětí netěší velké oblibě. Proto je můžeme dočutit např. domácím džemem, ovocem. U sýrů si musíme dávat pozor na množství soli v nich obsažené.

Maso je pro děti velmi důležité, a to hlavně z hlediska obsahu bílkovin, železa a zinku. V mase najdeme i vitamíny skupiny B, dále pak vitamíny A a D. Pro děti volíme méně tučné maso, především bílé. Nesmíme zapomínat i na ryby, které jsou zdrojem jódu a fosforu. Ryba by se měla objevovat v jídelníčku dítěte alespoň dvakrát týdně. Co se týče masných výrobků, u dětí bychom měli omezit množství uzenin a zejména párků, ty totiž obsahují hodně soli a tuku (Šimik, 2013).

Vejsce jsou velice výživná a pro děti vhodná. Bílek je v podstatě čistá bílkovina a žloutek je zase bohatý na tuky. Ve vejcích jsou obsaženy všechny možné druhy vitamínů, například vitamíny A, D, E, K, dále vitamíny skupiny B a také různé minerály (Šimik, 2013).

Luštěniny by v potravě neměly chybět. Jsou zdrojem železa, vlákniny a bílkovin. Dětem můžeme podávat například čočku, fazole, hrách či cizrnu. Luštěniny se však hůře tráví, proto je vhodné je před tepelným zpracováním na nějakou dobu namočit.

Zelenina patří ve výživě (nejen) dětí k nejdůležitějším složkám potravy. Je významným zdrojem vitamínů a minerálů a obsahuje rovněž velký podíl vlákniny, která je žádoucí pro podporu trávení.

Ovoce je taktéž zdrojem mnoha vitamínů a minerálů, avšak má vyšší kalorickou hodnotu, než má zelenina. Ovoce bývá u dětí zpravidla oblíbené díky své sladké chuti.

Obiloviny tvoří hlavní složku naší potravy, patří k nim oves, žito, pšenice, ječmen, kukuřice a výrobky z nich. Jsou zdrojem sacharidů a rostlinných bílkovin.

2.2 Základní složky výživy

Kvalitní výživa spolu s přiměřenou fyzickou aktivitou je nepochybně součástí zdravého životního stylu. Ten společně s vlivy životního prostředí ovlivňuje zdravotní stav jedince. Potřeba jednotlivých složek výživy je dána hlavně věkem a mírou fyzické aktivity. Dítě předškolního věku ještě není schopno samo rozlišovat a rozhodovat, jaké živiny a v jakém množství by mělo ideálně denně pozřít. Naše tělo vyžaduje pro jeho správné fungování následující složky výživy, které lze rozdělit do pěti základních skupin:

2.2.1 Cukry (Sacharidy)

Sacharidy tvoří největší část naší stravy, a to 55-65 % celkové denní energie (Illková & Daňková, 2004). Jsou tedy hlavním zdrojem a zásobárnou naší energie. Sacharidy, které naše tělo využívá, lze dle Piňhy a Poledne (2009, s. 16) rozdělit do následujících skupin:

- a) Monosacharidy – Jedná se o jednoduché cukry. Zástupci jsou glukóza (hroznový cukr) a fruktóza (ovocný cukr). Zdroji jsou například ovoce a med.
- b) Oligosacharidy – Patří sem maltóza (slad), sacharóza (cukrová řepa) a laktóza (cukr mléčný). Dále jsou do této skupiny řazeny i sacharidy, obsažené v luštěninách (rafinóza). Zdrojem je mléko, slad, luštěniny, slazené nápoje.

- c) Polysacharidy – Zde spadá škrob, který najdeme především v obilovinách, bramborách, zelenině. Polysacharidy by měly tvořit asi 60 % celkového denního příjmu energie.
- d) Složené (komplexní) sacharidy – Obsahují i jiné látky, například bílkoviny, lipidy a další.

Pokud budeme požívat nadbytečné množství sacharidů, tělo získanou energii ze sacharidů uloží ve formě tuků. Rizikovým se v tomto případě jeví především nadbytečný příjem cukrů jednoduchých. Pro sacharidy je typická především jejich sladká chuť, která je především u dětí velmi oblíbená. Majorita dětí vyhledává cukrovinky, avšak většina z nich má výživovou hodnotu rovnající se nule, tyto sladkosti dítěti dodají většinou jen energii a žádné vitamíny či minerály. Při chuti na sladké se jeví vhodnějším řešením dítěti podat například ovoce, které obsahuje cukr přírodní. Můžeme k těmto účelům použít i ovoce sušené, je ale nutno pohlídat, zda toto neobsahuje přidaný cukr.

Jak již bylo zmíněno, se sacharidy souvisí i další nezbytná složka naší výživy, a tou je vláknina. Autoři Piťha a Poledne (2009) uvádějí, že vlákninu můžeme rozdělit do dvou skupin. První skupinou je vláknina rozpustná, kterou nalezneme v ovoci a zelenině. Tato pomáhá snížit hladinu cholesterolu v těle. Do druhé skupiny řadíme vlákninu nerozpustnou (hlavně v celozrnných potravinách), která slouží k podpoře činnosti střeva. Zatímco pro dospělé je denní doporučená dávka vlákniny 25-30 gramů denně, u dítěte je potřeba nižší. K věku dítěte je doporučeno připočítat 5 gramů vlákniny, výsledná hodnota udává doporučenou denní dávku pro dítě.

2.2.2 Tuky (Lipidy)

Tuky patří k nezbytným složkám výživy člověka, a to hlavně proto, že jsou hlavním zdrojem energie. Piťha a Poledne (2009) zmiňují, že tuky zastávají v těle několik velmi důležitých funkcí:

- jsou nejvydatnějším zdrojem energie pro lidský organismus
- jsou nositelem mnoha látek, které jsou nezbytné pro organismus, například esenciálních mastných kyselin, vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K)
- vyvolávají po požití pocit zasyčení, jsou hlavním nositelem chuti
- pod kůží vytvářejí tukovou vrstvu, ta pomáhá udržovat a regulovat tělesnou teplotu našeho těla

Tuky lze rozdělit podle dvou hledisek. Prvním je dělení podle původu tuků, a to na živočišné (máslo, sádlo, lůj) a rostlinné (oleje slunečnicový, olivový, sójový atd.). Dle Gregory (2004) by přednost v naší výživě měly mít tuky rostlinného původu, zejména pak tuk z ořechů a semen, který obsahuje látky potřebné pro stavbu tělesných buněk. Jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, pro tělo nezbytných nejen v době růstu. Gregora dále uvádí, že orientační denní potřeba tuku pro dítě předškolního věku činí přibližně 20 gramů.

„Mezi vhodné živočišné tuky patří také tuk rybí, sádlo vepřové i husí, ovšem domácí nebo v bio kvalitě. Takové sádlo se dá s výhodou použít na smažení“ (Foršt, 2008, s. 51).

Druhým hlediskem se jeví rozdělení podle vazeb, kterými jsou spojeny uhlíky v mastných kyselinách, a to na nasycené mastné kyseliny (zejména tuky živočišného původu, ale i některé rostlinné) a na nenasycené mastné kyseliny (hlavně rostlinné tuky, ale také tuk ryb) (Fořt, 2008).

V případě příjmu nadbytku tuků ve stravě hrozí jedinci riziko obezity. Důležité je i hledisko přípravy pokrmů, kdy je třeba dbát na vhodnou tepelnou úpravu pokrmů. Pro děti není vhodná častá konzumace jídla fritovaného či smaženého. Jestliže ale zvolíme vhodný tuk, není třeba se tomuto způsobu přípravy jídla úplně vyvarovat.

2.2.3 Bílkoviny (Proteiny)

Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem ve výživě člověka. Naše tělo potřebuje bílkoviny k výstavbě a obnově buněk a tkání. Bílkoviny jsou složeny z aminokyselin.

Dle Illkové a Vašíčkové (2004) je potřeba bílkovin u dětí vyšší než u dospělých, jelikož děti bílkoviny potřebují pro svůj vývoj a růst. Pro děti předškolního věku činí denní doporučená dávka přibližně 1 gram na 1 kilogram hmotnosti.

I bílkoviny lze rozdělit na rostlinné a živočišné. Mezi bílkoviny rostlinného původu můžeme zařadit například obiloviny, luštěniny a olejninu. Zdrojem živočišných bílkovin je například vejce, mléko, maso. Je vhodné konzumovat oba typy bílkovin, strava by neměla být jednostranná.

„Nedostatek bílkovin v našich podmínkách člověku nehrozí. Výjimkou jsou lidé, kteří se stravují alternativně a ti, kteří drží neodborně sestavené redukční diety. Problémy mohou vzniknout u dětí, zejména tehdy, když se věnují vrcholovému sportu. Bez rizika nejsou ani takzvané očistné půsty“ (Kunová, 2004, s. 17).

2.2.4 Vitamíny

Vitamíny jsou pro lidský organismus velmi důležité. Každý z vitamínů zastává důležitou funkci, především chrání náš organismus před nepříznivými vlivy. Vitamíny jsou člověkem přijímány hlavně prostřednictvím potravy, jelikož organismus si je většinou není schopen vytvořit sám. Nebezpečný je nejen nedostatek vitamínů, ale i jejich nadbytek.

„Riziko nedostatku některého z vitamínů je minimální u dětí živených vyváženou, pestrou stravou. Zvýšená potřeba některých z vitamínů může nastat v souvislosti se somatickými chorobami, při vyčerpání zásob ochranných látek, při metabolických poruchách, nevhodném prostředí atd.“ (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 38).

Vitamíny se dělí do dvou hlavních skupin, a to dle rozpustnosti na vitamíny rozpustné ve vodě a alkoholu (vitamíny skupiny B a C) a vitamíny rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E a K) (Fraňková & Dvořáková-Janů, 2003).

Tabulka s dělením a charakteristikou jednotlivých vitamínů včetně doporučené denní dávky pro děti předškolního věku je přiložena v přílohách práce (viz. tabulky 4 a 5 v příloze VI.).

2.2.5 Minerály

Minerální látky, rovněž jako vitamíny, nedisponují žádnou energetickou hodnotou. Pro organismus jsou však minerální látky naprosto nepostradatelné. *„Minerály mají význam pro růst a tvorbu tkání, aktivují, regulují a kontrolují látkovou výměnu v těle, také se spoluúčastní na vedení nervových vzruchů“* (Piřha & Poledne, 2009, s. 27).

Tab. 1: Rozdělení minerálních látek

Označení minerálních látek:	Potřeba v jednotkách:	Zástupci:
Makroelementy	Gram	Vápník, Fosfor, Hořčík, Draslík, Sodík, Chlor, Síra
Mikroelementy	Miligram	Železo, Jód, Zinek, Měď, Mangan, Chróm, Selen
Stopové prvky	Mikrogram	Křemík, Vanad, Nikl

(Piřha & Poledne, 2009, s 27)

Dále uvádím některé minerální látky, které jsou pro lidský organismus nepostradatelné:

Vápník – Je důležitý pro tvorbu kostí a zubů, účastní se na mnoha procesech v těle (srážení krve, rytmické stahy srdce, přenos nervových vzruchů a další). Nedostatek vápníku ve stravě může mít za následek zejména u dětí křivici, u dospělých pak může dojít k osteoporóze. Zdrojem vápníku jsou zejména mléko a výrobky z něj, dále některé druhy zeleniny, jako například zelí, kapusta, špenát či sójové boby (Hrnčířová & Floriánková, 2014, s. 23)

Fosfor – V našem těle se nachází v kostech a zubech společně s vápníkem. Ve většině případů máme v těle fosforu spíše nadbytek, který však není žádoucí. Při nadměrném příjmu tohoto minerálu dochází k narušení poměru fosforu s vápníkem a tím dochází k úniku vápníku z těla. Hlavními zdroji jsou mléko a mléčné výrobky, dále maso, vejce, ryby a ořechy. Velkým zdrojem fosforu jsou však i kokakolové nápoje (Hrnčířová & Floriánková, 2014, s. 23).

Hořčík – Pro náš organismus je důležitý, neboť podporuje činnost srdce a krevního oběhu. Účastní se přenosu svalových vzruchů, a proto při jeho nedostatku mohou vznikat křeče v končetinách. Hlavním zdrojem jsou především potraviny rostlinného původu, jako například listová zelenina, ořechy, celozrnné výrobky.

Draslík – Vzhledem k tomu, že je tento prvek obsažen ve většině potravin (zejména v mléčných výrobcích, ovoci, zelenině, obilovinách, bramborách či v kávě), většinou netrpíme jeho nedostatkem. Draslík pomáhá při tvorbě buněk, má pozitivní vliv na srdce a svaly (Hrnčířová & Floriánková, 2014, s. 22).

Sodík – Jednou z důležitých funkcí sodíku je hospodaření s vodou v těle. Jeho potřeba činí přibližně 5 gramů denně, tato dávka je nicméně často překračována. Vysoký příjem sodíku činí zátěž pro ledviny a zvyšuje krevní tlak. Proto bychom se měli snažit omezovat sůl, která je jeho hlavním zdrojem (Hrnčířová & Floriánková, 2014, s. 22).

Železo – Má schopnost hospodařit s kyslíkem v těle, je součástí červených krvinek. Důsledkem nedostatku železa je onemocnění zvané anémie neboli chudokrevnost, která má za následek bledost, únavu a bušení srdce. Zdrojem železa je např. hovězí maso, játra a ryby. Z rostlinných zdrojů, u kterých je však vstřebatelnost nižší, je zástupcem špenát či luštěniny. Jeho vstřebávání podporuje příjem vitamínu C.

Jód – Dostatek jódu ve stravě je potřebný pro správnou činnost štítné žlázy. Nedostatek jódu v těle může mít za následek zvýšení tělesné hmotnosti, únavu, neplodnost a mnohé další zdravotní problémy. Zdrojem jódu jsou ryby a mořské plody, dále některé minerální vody, mléko či vaječný žloutek. Sůl je také obohacena o jód.

Zinek – Nedostatek zinku mají především vegetariáni, jelikož jeho dobrým zdrojem je hlavně maso. Ohroženy jsou zejména děti, které jedí vegetariánskou stravu. Může u nich docházet ke zpomalování vývoje a růstu a k narušení imunitních funkcí. Krom masa je zdrojem zinku celozrnné pečivo, mléčné výrobky a ořechy (Kunová, 2004, s. 47).

Dítě předškolního věku by tedy mělo přijímat stravu pestrou a rozmanitou, a to takovou, která je bohatá na všechny druhy živin, v jídelníčku dětí by tedy nemělo chybět ovoce, zelenina, maso, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky. Dále by mělo jíst v pravidelných frekvencích, a to pětkrát až šestkrát denně. Jídelníček dítěte by neměl obsahovat nadbytek cukru a soli.

2.3 Pitný režim

Dostatečný příjem tekutin (nejlépe čisté vody) je pro zajištění funkcí našeho organismu nepostradatelný. Lidské tělo obsahuje velkou část vody. Ta podporuje trávicí procesy a má termoregulační funkci, proto je nutno dbát na pitný režim a nezanedbávat ho.

Pitný režim by se měl stát součástí našeho života, a to napříč všemi věkovými skupinami. Stále se vyvíjející organismus dítěte má vyšší nároky na příjem vody, nežli má dospělý člověk. Děti totiž mají v porovnání s dospělými relativně větší tělesný povrch a také větší povrch dýchacích cest, čímž u dětí dochází k rychlejšímu úbytku tekutin v důsledku odpařování, proto u nich hrozí riziko dehydratace (Šimik, 2013).

Gregora (2004) uvádí, že příjem tekutin u dospělého člověka by měl činit asi 35 ml na kilogram jeho váhy. U dítěte do deseti let je tato potřeba vyšší, činí zhruba 80-120 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti. Dítě předškolního věku by tedy mělo vypít optimálně 1,5 – 2 litry vhodných tekutin.

Tekutiny přijímáme i konzumací jídel, proto je potřeba přihlídnout i k tomuto hledisku. Pro dítě je však důležité nejen množství tekutin, ale zejména jejich kvalita a druh. Základem by měla být především voda z kohoutku, dále je pak možno dítěti podávat ovocné či bylinkové čaje, ovocné šťávy a také mléko. Při volbě ovocné šťávy či džusů např. v obchodních řetězcích si ale musíme dávat pozor na množství cukru, obsaženého v těchto

tekutinách. Nejlepším způsobem se tedy jeví připravovat dítěti ovocné šťávy doma, a tyto nijak nedoslazovat a mírně naředit vodou. Minerální vody podáváme v menším množství, jelikož obsahují vyšší množství některých nerostných látek. Dítěti bychom dle mého názoru neměli vůbec podávat kokakolové a další vysoce slazené nápoje, jelikož děti vyhledávají sladkou chuť a rychle si na ni navyknou. Pravidelné podávání těchto nápojů negativně ovlivňuje zdraví dítěte, a to v mnoha ohledech. Největším rizikem je vznik dětské obezity, dále tyto nápoje mají prokazatelně špatný vliv na dětský chrup, přispívají k jeho kazivosti. Káva, některé čaje již zmíněné kokakolové nápoje navíc obsahují kofein, který je pro děti zcela nevhodný. Jeho konzumace může mít za následek nepozornost, hyperaktivitu či neklid. Proto bychom se této skupině měli úplně vyhnout, zvláště pak u dětí.

Závěrem je tedy nutno poznamenat, že bychom dětem měli připomínat dodržování pitného režimu, jelikož děti ještě pravidelný příjem tekutin nejsou schopné dodržovat a hlídat si jej. Děti jsou často zabrány nějakou činností nebo hrou, a proto na pravidelný pitný režim zapomínají a o pití se přihlásí až v případě velké žízně, což není dobře.

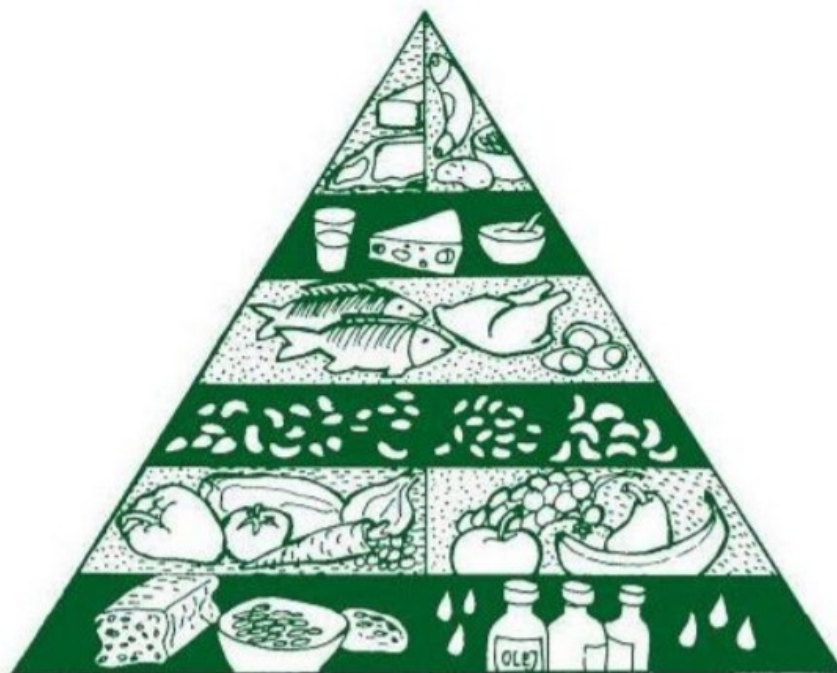
2.4 Výživová pyramida

„Výživová pyramida je přehledné grafické schéma, které vyobrazuje, jaké druhy potravin by v našem jídelníčku měly být zahrnuty a jak často bychom tyto měli požívat. Pro tyto účely jsou potraviny sdruženy do několika základních skupin, k nimž je také přiřazeno doporučení typu: konzumujte denně, případně konzumujte velmi střídavě“ (Fořt, 2004, s. 130).

Bohužel neexistuje žádná potravinová pyramida, která by byla určena dětem, a to zejména z důvodu, že nelze zcela zobecnit potřeby vyvíjejícího se dětského organismu. Může ale i tak posloužit jako vzor toho, jaký poměr například masa, mléčných výrobků či zeleniny by mělo dítě během dne zkonsumovat.

Pyramidy výživy jsou sestavovány na základě nejnovějších poznatků z oblasti zdravé výživy, ale je třeba říci, že její vzhled se liší v různých zemích světa (Kast-Zahn & Morgenroth, 2008).

První oficiální verze výživové pyramidy vznikla v devadesátých letech minulého století. Tato forma doporučení je dnes však již zastaralá a byla revidována předními odborníky na výživu. Nově vzniklá pyramida se označuje jako tzv. nová výživová pyramida (Gregora, 2004).



Nová výživová pyramida

Obr. 1. Nová výživová pyramida

(Gregora, 2004, s. 23)

Pyramida je rozčleněna do šesti pater, některá z těchto pater jsou navíc ještě rozčleněna na pravou a levou část. Zde platí, že potraviny, nacházející se v levé části pyramidy, bychom měli konzumovat častěji než potraviny napravo. Potraviny v levé části mají nižší glykemický index, takže nás zasytí na delší dobu. Potraviny, které jsou umístěny v základně pyramidy, by měly tvořit i základ našeho jídelníčku. Proto by měly tvořit největší část našeho jídelníčku. Směrem k vrcholu jsou pak umístěny potraviny, které jsou pro naše tělo neméně důležité, avšak v jejich požívání už musíme být střídmejší. Vrchol pyramidy tvoří potraviny, které by se v našem jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Nyní přejdu k popisu jednotlivých „pater“ výživové pyramidy:

1. patro tvoří obilniny, které (hlavně v případě celozrnných výrobků) obsahují hodně vlákniny a jsou zdrojem sacharidů, takže jsou pro nás zdrojem energie. Vláknina zlepšuje proces trávení, dále reguluje hladinu krevního cukru po požití jídla. Vedle obilovin se v tomto patře nacházejí také oleje, které jsou rostlinného původu. Tyto jsou zdrojem nezbytných nenasycených mastných kyselin. Pro dítě mezi 2. a 4. rokem je DDD 2-3 porce denně, pro dítě čtyřleté a starší 3-4 porce denně. Porci můžeme rozumět například jeden kus pečiva, jednu misku ovesných vloček či jeden kopeček rýže (Gregora, 2004, s. 22).

2. patro zaujímá zelenina a ovoce. V případě zeleniny je nutné omezit spotřebu brambor, jelikož obsahují hodně škrobu, jsou tedy významným zdrojem energie a tím přispívají ke zvýšení hladiny krevního cukru. Ovoce a zelenina jsou obrovským zdrojem vitamínů a chrání nás před onemocněním srdce a cév, proto by v našem jídelníčku rozhodně neměli chybět. Pro dítě tříleté a starší se doporučují 3-4 porce denně (Gregora, 2004, s. 22).

3. patro je tvořeno ořechy, většina z nich obsahuje sice velké množství tuků, avšak jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a upravují rovnováhu cholesterolu v organismu, proto bychom na jejich konzumaci neměli zapomínat. Jako jedna porce je brána malá hrst.

4. patro tvoří ryby, maso, vejce a také luštěniny. Maso je pro dítě vhodnější spíše bílé. Ryby bychom měli zařazovat do jídelníčku alespoň jednou týdně, jelikož jsou cenným zdrojem jodu. Vejce jsou zdrojem cholesterolu a mnoha dalších látek, pokud je konzumujeme v rozumné míře, jsou i pro dítě prospěšná. Pro čtyřleté dítě a starší se doporučuje 1-1,5 porce denně.

5. patro zde se nachází mléko a mléčné výrobky. Ty jsou zdrojem vápníku, které dítě potřebuje pro stavbu kostí. Nejvhodnějšími se jeví zakysané mléčné výrobky s obsahem probiotických kultur. Pro dítě je doporučeno zhruba 1-3 porce denně.

6. patro neboli vrchol pyramidy je tvořen červeným masem, máslem, bílou rýží, bramborami, těstovinami a sladkostmi (živočišné tuky a volný cukr). Tyto potraviny by měly děti i dospělí konzumovat pouze v omezeném množství. Jsou bohaté na cukry či tuky a mají vysokou energetickou hodnotu (Gregora, 2004).

Je třeba poznamenat, že uvedené informace jsou pouze orientačního charakteru, je třeba zohlednit individuální vývoj a růst dítěte.

2.5 Vliv výživy na zdravotní stav dětí

Výživa je jedním z výrazných faktorů, který ovlivňuje celkový vývoj a růst dítěte, dále jeho psychickou pohodu, výkonnost atd. Nesprávná, nevyvážená či jednostranně zaměřená výživa je jednoznačně problémem ať už pro dítě či pro dospělého člověka. Pro naše zdraví je správná výživa zkrátka velmi důležitá. Nevhodná výživa může vést k řadě civilizačních onemocnění, jakým se jeví například obezita.

2.5.1 Obezita

Obezita neboli nadváha se stává v posledních letech velmi závažným celospolečenským problémem, a to zvláště u dětí, žijících ve vyspělých zemích.

Z dlouhodobějšího hlediska se pak tyto děti mohou potýkat krom psychických problémů hlavně se zdravotními problémy, jako je vysoký tlak či větší sklony k onemocnění cukrovkou. Zátěž se pak může projevit nejen na kostech a kloubech, ale i na srdeční činnosti (Kast-Zahn & Morgenroth, 2008).

Viníkem nadváhy však není nutně jen nadbytek sacharidů ve stravě, ale také fyzická neaktivita, stres, dědičnost. Dále ke stavu může přispívat nadbytek nasycených tuků či transmastných kyselin, obsažených v nekvalitních ztužených tucích (Fořt, 2008).

Příčinou tohoto stavu je dle mého názoru tedy především nevyvážený energetický výdej a příjem, tedy velký podíl tuků a cukrů ve stravě ve spojení s nízkou pohybovou činností. Nejvhodnějším řešením obezity u dětí je nastolení správné diety se zvýšenou pohybovou činností a dále nácvik správných výživových návyků, který lze realizovat jednak v rodině ve spolupráci s lékařem, ale také v prostředí mateřské školy, kde může zapůsobit pedagog při zdravotní výchově.

2.5.2 Alergie

Ve spojitosti s výživou se mluví i o alergiích, které se projevují v dětském a nezdá se i v dospělém věku. Dle Foršta (2008) můžeme alergii chápat jako reakci imunitního systému jedince na určitou potravinu, respektive na určitou bílkovinu, která je v potravine obsažena. Jde tedy o obrannou reakci těla, které začne vytvářet protilátky.

Alergie se často projevuje v průběhu prvního roku života dítěte, proto je důležité sledovat, jak dítě na nová jídla reaguje a zařazovat je postupně. Někdy tyto alergie v průběhu let

odeznívají. Příznaky alergie mohou být různé, od těch lehčích projevů (žaludeční nevolnost, vyrážka, střevní potíže...) až po závažnější projevy, kterými mohou být např. kolika, dušnost a respirační problémy. V případě alergií je nutné léčebný postup konzultovat s pediatrem, případně alergologem.

2.5.3 Intolerance potravin

Intolerance je často s alergií zaměňována, lidé tyto pojmy chápou jako synonyma, což je chyba. Foršt (2008) ve své publikaci uvádí, že zásadním rozdílem mezi alergií a intolerancí potravin je, že intolerancí postižený trpí kvůli absenci určité látky, která je potřebná k bezproblémovému strávení dané potraviny.

Intolerance se projevuje zpravidla po příjmu většího množství dané potraviny a může se objevit i v případě, že dříve dítě s touto potravinou problémy nemělo. Projevy mohou být nejrozličnější, nejčastěji zvracení, průjem, velké bolesti břicha. Nejznámějším a nejrozšířenějším druhem intolerance je celiakie (přecitlivělost na bílkovinu lepek) a také intolerance laktózy, což je nedostatek enzymu laktózy ve střevě (Foršt, 2008).

2.5.4 Kazivost chrupu

Jelikož u dítěte předškolního věku dochází k vývoji a zdokonalování jemné motoriky, je třeba jej naučit zacházet se zubním kartáčkem a ukázat mu vhodnou techniku čištění zubů. Každé čištění by mělo probíhat za přítomnosti rodiče či dospělé osoby, jelikož dítě ještě není schopno si zuby správně a dostatečně dlouho čistit. Dle Gregory (2004) by měl rodič navštěvovat zubního lékaře s dítětem již od dvou let věku dítěte, v případě problémů dříve.

Čištění zubů nemusí nutně znamenat nepříjemnou povinnost, jestliže rodič dítě přiměřeně motivuje k péči o chrup. Lze zavést například pravidelný rituál, při kterém si zuby bude dítě čistit s rodičem. Právě rodič by měl dítě k důkladné hygieně ústní dutiny vést. Pravidelnost a správná technika je základem pro předcházení vzniku zubního kazu.

Jelikož dítě přirozeně vyhledává a preferuje sladkou chuť, je možné, že si na této chuti vytvoří závislost. Pokud si dítě osvojí negativní výživové návyky, později se tyto jen těžko přeučují. Je tedy vhodné, abychom byli velmi střídmi, co se podávání cukrovinek dětem týče, jelikož ty kazivost zubů podporují.

3 ROLE UČITELE VE VÝCHOVĚ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ

Učitel mateřské školy působí na děti jako vzor v mnoha ohledech, to se týká i přístupu k výživě. Ve všech činnostech by měla učitelka jít dětem příkladem, protože děti jednají formou nápodoby. Neměla by tedy negativně hodnotit určitá jídla, naopak, měla by vydvíhat, proč je pro naše tělo daná potravina či pokrm přínosná. Do jídla by měla učitelka umět děti motivovat, stejně tak i do činností a her, zaměřených na získávání poznatků o zdravém životním stylu a o výživě.

Učitel by za žádných okolností neměl dítě k jídlu nutit. Jak uvádí Fraňková & Dvořáková-Janů (2003), mezi 4. a 5. rokem života už zpravidla dítě má vytvořeny averze vůči některým pokrmům. Když dítě požije jídlo, po kterém mu bylo špatně či které je spojeno s negativním zážitkem či nevhodnou reakcí dospělého, může mu to přivodit dlouhodobou averzi. Tyto averze pak většinou přetrvávají po celý život.

U dětí bychom tedy měli podporovat přirozený zájem o výživu a zdravý životní styl. Nemělo by se jednat o pouhé předávání faktů či informací, ze kterých si dítě téměř nic nevezme a neosvojí. Je důležité, abychom děti vzdělávali prostřednictvím prožitku, dítě se nejlépe učí prostřednictvím prožité zkušenosti. Je proto vhodné, aby se pedagog nebál zapojit děti do různých praktických činností, a to nejen ve třídě, ale například i na školní zahradě.

3.1 Výživa v mateřské škole

Výživa v mateřské škole se řídí takzvaným spotřebním košem, který musí každá mateřská škola dodržovat a pečlivě zaznamenávat. Stravování v mateřských školách se tedy řídí obecně závaznou vyhláškou o školním stravování (č. 107/2005 Sb.).

Spotřebním košem zamýšlíme určené dávky 10 skupin komodit (maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, ovoce, zelenina, brambory, luštěniny, cukry a tuky volné), které by mělo dítě dle věku zkonsumovat (Šulcová, 2007).

„Sumář spotřeby se provádí jednou za měsíc, ve většině školních jídeln je k dispozici program, který je schopný vypočítat spotřební koš přímo z výdejek. Spotřební koš je odevzdáván ke kontrole zřizovateli, kontroluje jej také hygienická služba a Česká školní inspekce“ (Šimik, 2013, s. 136).

Mateřská škola pomáhá dětem formovat jejich výživové návyky, jejichž základ mají děti mít vytvořen z domova, od své rodiny. Dle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) jsou způsoby výchovy dítěte rodinou přímo spojeny s jídelním chováním dítěte. To znamená, že se do tohoto chování promítá mnoho faktorů, jako je například utváření postojů dítěte k jídlu, dále jeho motivace k jídlu či jeho výživové zvyky, averze a preference.

Dle mého názoru je tedy nutné, aby mezi rodinou a pedagogem fungoval v tomto ohledu určitý druh spolupráce, který je založen na zájmu rodičů o dítě a jeho jídelní chování a také na odbornosti a informovanosti učitele.

3.2 Kompetence učitele v oblasti výživy

Jestliže chce učitel děti vést ke zdravému stylu života a správné výživě, je zcela žádoucí, aby se sám učitel o tematiku zajímal a zabýval se jí. Ať už disponuje větším množstvím informací, či naprostým základem, měl by vždy čerpat z podložených a kvalitních zdrojů informací.

Existují studie, jež formulují určité úrovně, kterými by měl pedagog disponovat, má-li děti vést ke zdravému životnímu stylu a zdravé výživě. Dle následující studie, která byla realizována na území USA, můžeme učitele rozdělit na pět úrovní, které jsou kumulativní (učitel, který se nachází na úrovni číslo tři, splňuje i obě předchozí úrovně). Učitelé v průběhu času pokračují ve svém profesním rozvoji a zvyšují tak své znalosti a dovednosti v každé z obsahových oblastí (Center for the Study of Child Care Employment, 2008).

Úroveň 1 zahrnuje znalosti a dovednosti, které se očekávají od odborného pracovníka v oblasti rané péče a vzdělávání s alespoň minimální specializací a zkušenostmi.

Úroveň 2 zahrnuje úroveň 1, obohacenou o znalosti z oblasti vývoje dítěte (kurz, školení).

Úroveň 3 zahrnuje obě předešlé úrovně kompetencí s tím rozdílem, že jedinec ještě navíc disponuje vzděláním, které je srovnatelné (v ČR) s vyšším odborným vzděláním, zaměřeným na předškolní pedagogiku či pedagogiku raného věku.

Úroveň 4 jedinec disponuje bakalářským stupněm vzdělání na vysoké škole. Tento titul musí být rovněž z oboru předškolní pedagogiky či pedagogiky raného věku.

Úroveň 5 zahrnuje všechny předešlé úrovně, avšak jedinec disponuje vzděláním magisterského či vyššího stupně vzdělání.

(Center for the Study of Child Care Employment, 2008, s. 52).

Učitelé, zaměřeni na oblast předškolní pedagogiky dosahují stále vyšších úrovní formálního vzdělání, proto se od nich očekává, že budou disponovat všeobecným rozhledem a adekvátní úrovní kompetencí. Níže jsou pak ve studii popsány jednotlivé kompetence, které jsou spjaty s oblastí výživy, a to v závislosti na dosažené úrovni učitele:

Úroveň 1

Učitel, nacházející se na této úrovni by měl být schopen pracovat bezpečně při manipulaci s potravinami (dodržuje obecné hygienické postupy). Dále sleduje stravovací návyky dětí a dbá, aby pro ně byla zajištěna zdravá strava, včetně adekvátní frekvence podávání jídla. Důležitým aspektem je také schopnost učitele rozpoznat zdravotní hrozby při jídle (dušení, alergie atd.). Měl by podnikat příslušné kroky k prevenci vzniku nebezpečných situací.

Úroveň 2

Učitel má ucelenější přehled o vhodné výživě pro dítě. Dále aktivně komunikuje s rodiči o potravinách, které děti potřebují a také které preferují. Je vhodné, aby dětem dával příležitost vyzkoušet si přípravu některých jídel, samozřejmě dětem radí a hlídá bezpečnost. Také dětem vhodnou formou předává znalosti o zásadách a základech správné výživy.

Úroveň 3

Učitel disponující kompetencemi na této úrovni je schopen rozpoznat možné problémy s výživou u dětí. Také dokáže zhodnotit nabídku jídel z hlediska vyváženosti živin. Seznamuje děti s potravinami z různých kultur a plánuje aktivity, ve kterých se děti dozvídají o zdravých potravinách a o tom, proč je volit.

Úroveň 4

Na této úrovni by měl učitel být schopen posoudit určitý nutriční plán, případně adekvátně upravit jeho postupy. Dále volí pro děti aktivity a činnosti, které jsou zaměřené na správnou výživu v závislosti na okolnostech (tematika svátků, sezonních plodin atd.).

Úroveň 5

Učitel v této fázi formuluje, analyzuje, vyhodnocuje a aplikuje současnou teorii, výzkum a politiku výživy. Blíže spolupracuje s komunitními skupinami a identifikuje možné problémy nebo obavy v souvislosti s vývojem výživy u dětí. Aktivně se účastní vzdělávacích seminářů či kurzů. Také podporuje postupy, které ovlivňují nutriční blahobyt širší společnosti (Center for the Study of Child Care Employment, 2008).

Mnoho respondentů výše popisovaného výzkumu se rovněž shodlo v tom, že dříve působil učitel mateřské školy také jako jakýsi edukátor pro rodiče dětí, a bylo jeho povinností šířit osvětu o zdraví, bezpečnosti a výživě, jelikož učitelé mohli disponovat informacemi, znalostmi a zkušenostmi, jakými rodiče ne. Mnozí učitelé mateřských škol však zastávali názor, že povzbuzování rodin k účasti na různých tematicky zaměřených akcích a činnostech patří do vyšší úrovně kompetencí. Mnozí učitelé tedy byli toho názoru, že je důležité zapojit v této oblasti i rodiče, avšak přiznali, že zcela neví, jak na to, nebo se bojí odmítnutí či nezapálení rodičů pro věc. (Center for the Study of Child Care Employment, 2008).

3.3 Spolupráce učitele s rodinou v oblasti výživy

Výživové návyky dětí jsou dány a ovlivňovány velkou měrou zvyklostmi rodiny. Způsob výživy dětí tedy vychází především ze zkušeností a vědomostí rodičů o adekvátním výživovém stylu a složení jídel. Postoje rodičů se mnohdy promítají do postojů dítěte k jídlu, jelikož rodič zajišťuje a formuje prvotní vztah dítěte k jídlu.

Neméně důležitým se jeví psychologický aspekt rodiny. Pozitivní klima v rodině má za účinek nejen určitý pocit bezpečí a sounáležitosti, ale také přináší klid v jídelní situaci pro dítě (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013).

Po nástupu dítěte do mateřské školy se dítě musí adaptovat na mnoho nových skutečností, například pevný režim stravování, nové prostředí a vrstevníci, odlišná a nová jídla. Dítě si osvojuje nové návyky výživového chování. Rodiče mají přístup k týdenním jídelníčkům, mají možnost komunikovat s učitelkou na schůzkách o výživových zvyklostech a chování jejich dítěte. Přitom by měla být dodržena určitá pravidla, učitelka by měla disponovat profesionalitou. Učitelka je totiž v roli poradce, tudíž by měla dodržet mlčenlivost, měla by být vůči rodiči chápající a vstřícná při řešení možného problému. Dále by měla být schopná rodiči poradit vhodné strategie pro stimulaci dítěte, případně předat kontakt na vhodná pracoviště či instituce.

„Rodina se jeví jako jeden z článků, nacházejících se v řetězci vztahů mezi jídlom a školou. Vztahy v mateřské škole jsou spoluurčeny situací a vztahy v rodině, a současně záleží na tom, jakou měrou dítě komunikuje s rodiči o svých zážitcích a zkušenostech v mateřské škole, např. jak mu tam chutná, jaké má vztahy k učitelce či kuchařce, jak se mu líbí v prostředí mateřské školy, jaký má vztah s vrstevníky a podobně“ (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 90).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE

V praktické části mé bakalářské práce jsem se zaměřila na zjišťování a posuzování informovanosti učitelek mateřských škol o výživě dětí předškolního věku.

Nejprve je vymezen hlavní výzkumný cíl a dílčí cíle, dále hlavní i dílčí výzkumné otázky. Následně je popsáno, jakým způsobem byl výzkum organizován, včetně způsobu získání a zpracování dat. Pro výzkum, provedený v rámci této bakalářské práce, byl zvolen kvalitativní design výzkumu, a to vzhledem k tématu a zkoumaným subjektům, tedy učitelům mateřských škol. Samotnému výzkumu předcházelo studium odborné literatury, vztahující se k tematice výživy dětí předškolního věku.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

Hlavním cílem mého výzkumu je analyzovat a popsat zkušenosti a názory učitelek mateřských škol na výživu dětí předškolního věku.

Před samotnou realizací výzkumu jsem si stanovila následující **dílčí cíle**:

1. Popsat, jak vnímají učitelky mateřských škol výživu dětí předškolního věku.
2. Zjistit a popsat, jaké spatřují učitelky mateřských škol hlavní vlivy v oblasti utváření výživových zvyklostí dítěte.
3. Zjistit a popsat, jak učitelky mateřských škol přistupují k sebevzdělávání v oblasti zdravé výživy.
4. Popsat, zda a jak učitelky mateřských škol implementují tematiku zdravé výživy do praxe.

Hlavní výzkumná otázka byla formulována následovně: Jakými názory, přístupy a obecnými znalostmi disponují učitelky mateřských škol v oblasti výživy dětí předškolního věku?

Na základě dílčích cílů jsem si stanovila následující **dílčí výzkumné otázky**:

1. Jak vnímají učitelky mateřských škol výživu dětí předškolního věku?
2. Jaké činitele působí na děti v oblasti utváření jejich výživových návyků?
3. Jakým způsobem učitelky mateřských škol přistupují k sebevzdělávání v oblasti zdravé výživy?
4. Jak učitelky mateřských škol implementují tematiku zdravé výživy do praxe?

4.2 Získ a zpracování dat

Pro tento výzkum byla zvolena metoda polostrukturovaného interview, jehož design mi umožnil pokládat i otázky, které se v průběhu interview volně vynořovaly. Interview bylo realizováno s osmi učitelkami mateřských škol a každé z těchto interview bylo po celou dobu jeho průběhu zaznamenáváno na diktafon. Rozhovor se skládal ze tří tematicky zaměřených oddílů. Celkem jsem informantkám pokládala dvanáct otázek (v každém oddílu čtyři otázky), avšak v průběhu rozhovoru se vždy vynořovaly otázky další, toto číslo tedy není konečné. Při realizaci interview jsem se snažila dodržovat určité zásady. Otázky jsem kladla jasně a srozumitelně, byla jsem připravena pružně reagovat v případě vynoření otázek dalších, snažila jsem se působit přátelsky, avšak jsem nenadlehčovala serióznost výzkumu.

Po úspěšné realizaci všech interview následovala etapa, při níž jsem zaznamenaný materiál přepisovala do písemné podoby, vznikl tedy transkript. Transkript mi poskytl možnost lépe se vyznat ve všech relevantních výpovědních celcích a tyto následně postihnout příslušnými kódy. Po identifikaci relevantních segmentů transkriptu tedy došlo k jejich označení a následnému pojmenování určitým kódem. Interview tedy bylo zpracováno prostřednictvím otevřeného kódování, jehož ukázkou předkládám v přílohách bakalářské práce. Při procesu otevřeného kódování jsem použila prvky induktivního přístupu zpracovávání dat. Po postihnutí veškerých relevantních segmentů určitými kódy došlo k jejich utřídění, na jehož základě pak vyvstaly určité centrální kategorie, které jsem pojmenovala adekvátními zastřešujícími názvy. Tyto kategorie jsem následně znázornila za pomoci schématu.

Na základě tohoto procesu vznikly čtyři centrální kategorie, jejichž součástí jsou i dílčí subkategorie. Následně došlo k interpretaci získaných dat. Dále jsem svá výzkumná zjištění porovnávala se zjištěními z jiných realizovaných výzkumů a pokusila se vysvětlit, v čem a jak se naše výzkumná zjištění shodovala, či naopak byla v rozporu. Na závěr došlo ke shrnutí výsledků výzkumu a zodpovězení výzkumných otázek. Na základě mého výzkumného šetření jsem pak sestavila doporučení pro praxi pedagoga. Doporučení sestává ze shrnutí nejdůležitějších přístupů a doporučení učitelům mateřských škol ke zdravé výživě dětí předškolního věku a mělo by sloužit ke zkvalitnění výchovy dětí v praxi.

4.3 Výzkumný soubor a jeho charakteristika

Výzkumný soubor tvořilo celkem osm učitelek mateřských škol, způsob výběru těchto informantů byl dostupný. Konkrétně se jednalo o učitelky, působící v mateřských školách ve Zlínském a Jihomoravském kraji. Učitelky měly rozličnou dobu praxe a některé z nich působily v mateřských školách ve městech, jiné zase na vesnici. Informanty jsem kontaktovala s žádostí o interview telefonicky a téma interview jsem naznačila jen okrajově.

Z důvodu zachování anonymity informantů jsou jejich jména smyšlená. Informovaný souhlas s účastí na výzkumu byl informantům předložen před samotnou realizací interview. Podepsáním dokumentu všichni informanti potvrdili souhlas s účastí ve výzkumném šetření. V příloze je doloženo jeho znění.

Tab. 2: Základní údaje o jednotlivých informantkách:

Učitelka	Délka praxe	Dosažený stupeň vzdělání	Doplňující informace
U1	40 let	SŠ pedagogického zaměření	Ředitelka MŠ, nyní v důchodovém věku
U2	9 let	SŠ zdravotnického zaměření	Dříve pracovala v jeslích
U3	30 let	SŠ odborného zaměření	Vedoucí učitelka
U4	16 let	VŠ pedagogického zaměření	Dříve učitelka 1. stupně ZŠ, nyní působí v MŠ
U5	27 let	SŠ chemického zaměření; SŠ pedagogického zaměření	Působí v MŠ, vedoucí mnoha zájmových útvarů pro děti
U6	22 let	VŠ pedagogického zaměření	Zastává funkci ředitelky MŠ a ZŠ
U7	0,5 let	VŠ pedagogického zaměření	Čerstvá absolventka VŠ oboru speciální pedagogika
U8	6 let	SŠ pedagogického zaměření	Účastní se projektu Zdravá mateřská škola

Jana (U1)

Jana zastává pozici ředitelky mateřské školy, avšak letos se chystá do důchodu. Vzhledem k délce její praxe Jana disponovala velmi ucelenými názory, vědomostmi a zkušenostmi ohledně této tematiky. Měla možnost porovnávat výživové zvyklosti dětí v minulosti oproti nynější době. Jana uvádí, že výživa ovlivňuje celkový stav dítěte, a to jak psychický, tak i fyzický. Dostupnost mnoha potravin, dále informací z oblasti výživy, nových technologií přípravy jídla chápe jako velký benefit současnosti, avšak vše je spojeno s daleko větším rizikem v podobě množství nekvalitních surovin a taky právě ona dostupnost všeho dělá podle ní lidi lenivějšími. Nejen rodič, ale i učitel má možnosti, jak může ovlivnit jídelní chování dítěte a obohatit jeho poznatky.

Helena (U2)

Helena nejdříve působila v jeslích, avšak po několika letech jí byla nabídnuta pozice učitelky v nedaleké mateřské škole, která se nachází v menším městě. Helena je již babičkou dvou předškolních dětí. Téma výživy jí není cizí, sama se snaží žít aktivním a zdravým životním stylem. Helena uvedla, že dítě je jako houba, která absorbuje chování a postoje lidí, které pokládá ve svém životě za své vzory. Proto byla toho názoru, že rodiče jsou primární činitelé v utváření výživových návyků u dítěte, avšak uvedla i fakt, že i pedagog může na dítě v mnohém zapůsobit, jelikož i ten bývá pro dítě vzorem. Helena konceptualizuje dnešní dobu jako „dobu chemickou“, která je ovlivněna konzumním stylem života.

Klára (U3)

Klára uvádí, že se na základě svých zdravotních obtíží musela o tematiku zdravé výživy začít zajímat, i když ji toto téma dřív nic moc neříkalo. Chápe důležitost předávání poznatků o správné výživě dětem a tuto tematiku s nimi prostřednictvím hry realizuje poměrně často. Klára ve svých výpovědích zmiňuje, že s rodiči v oblasti výživy spolupracuje, téma se s nimi řeší na schůzkách na začátku školního roku a na konci roku rodičům předává zpětnou vazbu ohledně toho, jak se jejich dítě stravuje.

Karla (U4)

Karla dříve působila jako učitelka na prvním stupni, avšak práce v mateřské škole ji vždy lákala a nyní se cítí být profesně naplněna. Karla zmiňovala při interview fakt, že hlavním problémem ve špatných výživových návycích dětí jsou právě jejich rodiče. Ti zasahují mnohdy i do práce učitelky a říkají jí, jak má k jejich dítěti v oblasti stravování přistupovat

a maří její snahy. Rovněž také zmiňuje, že děti mají své rodiče „omotané okolo prstu“ a ti pro jejich pohodlí udělají cokoliv, i když to pro jejich zdraví a budoucí návyky není šťastná volba.

Simona (U5)

Simona má za dobu své praxe ve školství s oblastí výživy dětí notné zkušenosti. Měla tedy možnost porovnat soudobou situaci s tím, jak se výživa konceptualizovala v minulosti. Jelikož vystudovala střední chemickou školu, ve složkách výživy se vcelku dobře orientovala. Simona se k tématu vyjádřila tak, že výživa je, co se týče školního stravování, na velmi dobré úrovni, zmiňuje se o tom, že všechny živiny a látky, obsažené v jídlech jsou monitorovány a hlídány. Jako kámen úrazu spatřuje konzumní a materialistický způsob života rodin, který se odráží právě i na výživě dětí.

Mirka (U6)

Vzhledem k její pracovní pozici (ředitelka MŠ a ZŠ) se Mirka orientuje ve veškerých normách a opatřeních, která jsou ve škole a v kuchyni nutná. Výživu dětí vnímá jako závažné a často diskutované téma. Zastává názor, že rodinám ve většině případů na zdraví jejich dětí záleží, a proto vnímá situaci alespoň v České republice pozitivně. Učitelky mateřských škol mají dle jejího názoru spíše vedlejší roli při výchově dítěte ke správné výživě, tu hlavní zastávají rodiče. Spolupráci rodiny a školy v tomto ohledu chápe jako nepostradatelnou.

Terezie (U7)

Terezie se po vystudování vysoké školy stala učitelkou v mateřské škole, což byl vždy její sen. O zdravou výživu se nijak více nezajímá, spíše naopak, její zásady nedodržuje. Dle jejího názoru mají vliv na výživu dítěte jen a pouze jeho rodiče. V první řadě tedy požaduje edukaci rodičů, ale i kurzy či semináře pro pedagogy by brala jako přínosné, avšak spíše takové, které by byly zaměřeny přímo na strategie toho, jak k dítěti v tomto ohledu přistupovat.

Markéta (U8)

Markéta se v tematice výživy velmi slušně orientuje a sama se snaží podle některých zásad řídit, avšak není příliš striktní. Jelikož pracuje v mateřské škole, která je součástí projektu Zdravá mateřská škola, disponuje dobrou úrovní vědomostí v oblasti výživy a také se tyto své poznatky snaží předávat dětem v její třídě, a to hlavně prostřednictvím propojení vhodné motivace a prožitkového učení.

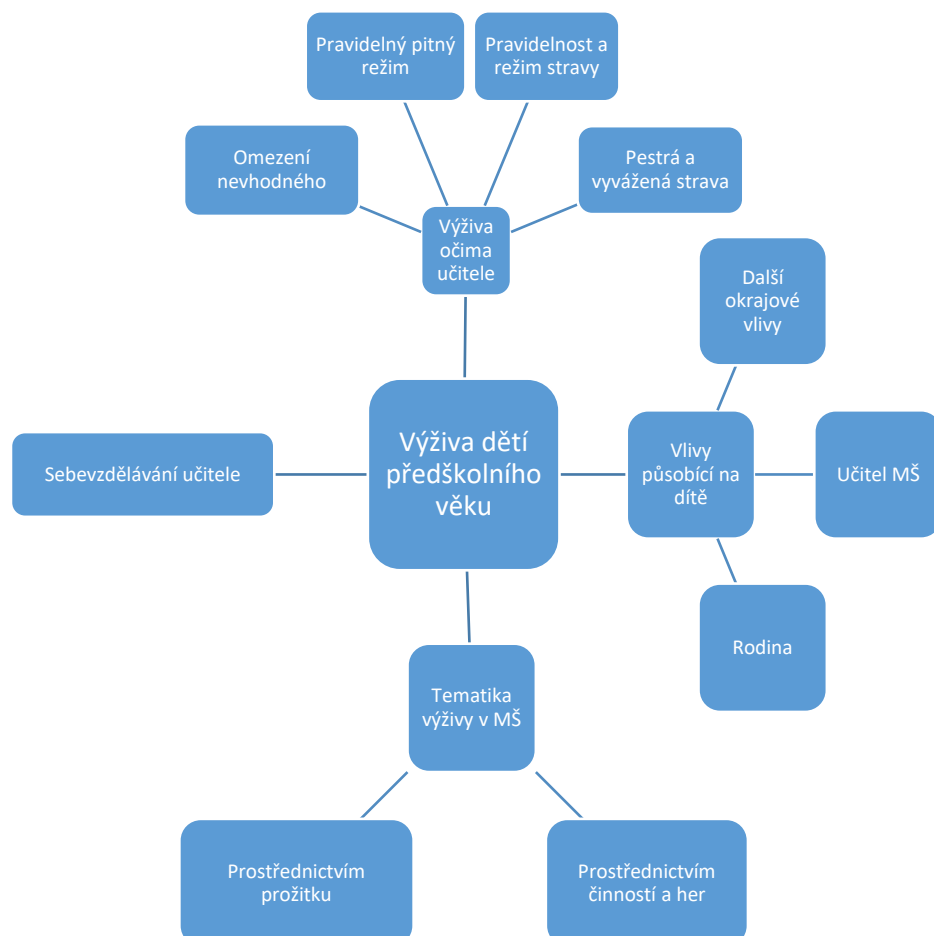
5 INTERPRETACE DAT

V této kapitole budou interpretovány výsledky výzkumného šetření.

Následující hlavní kategorie vyplynuly z polostrukturovaného interview s učitelkami mateřských škol, které bylo zpracováno prostřednictvím otevřeného kódování. Hlavní kategorie obsahují dílčí subkategorie.

- **Správná výživa očima učitele** (subkategorie Vyvážená a pestrá strava, Pravidelnost a režim ve výživě, Pravidelný pitný režim a Omezení nevhodného)
- **Vlivy působící na dítě** (subkategorie Rodina, Učitel mateřské školy, Další okrajové vlivy)
- **Tematika výživy v mateřské škole** (subkategorie Prostřednictvím činností a her, Prostřednictvím prožitku)
- **Sebevzdělávání učitelů**

Zde je zachycen schematický systém kategorií, vycházející ze seskupování a utřídění kódů, na jehož základě pak tyto centrální kategorie vyvstaly.



5.1 Správná výživa očima učitele

Tato kategorie se týká jednak znalostí, ale také názorů a přístupů, které mají učitelky mateřských škol o výživě dětí předškolního věku. Kategorie Správná výživa očima učitele se jeví být nejrozsáhlejší vzhledem k faktu, že tento aspekt byl hlavním předmětem mého zkoumání. Součástí této kategorie jsou dílčí subkategorie, které vzešly z interview s účastnicemi výzkumu. Tyto subkategorie jsem zvolila na základě toho, o čem se učitelky nejčastěji vyjadřovaly ve spojitosti s výživou dětí předškolního věku. Vystaly tedy následující subkategorie: Pestrá a vyvážená strava, Pravidelnost a režim ve výživě, Pravidelný pitný režim a Omezení nevhodného.

5.1.1 Vyvážená a pestrá strava

Když jsem učitelkám položila otázku, co si představují pod pojmem zdravá výživa, dostávalo se mi mnoha rozličných odpovědí. Odpověď vyvážená a pestrá strava však figurovala v mnoha výpovědích, proto mě napadlo subkategorii takto přímo nazvat. Tento název mi přišel příznačný a vhodný. Co si ale pod těmito dvěma pojmy učitelky představují konkrétněji? „*Vyvážená strava, hlavně pro ty děti, tak aby tam byl dostatek ovoce, zeleniny, nějaké ty ovesné věci, samozřejmě i maso, mléko, i sýr si myslím, tvarohy no, hlavně to*“ (U1).

„*Já si představuju, že děti budou dostávat vlastně komplexní pestrou stravu, se zastoupením dostatku luštěnin, dostatku zeleniny a ovoce, maso, hlavně ty ryby*“ (U2). Tyto dvě učitelky se tedy shodují v tom, že zastoupení všech vyjmenovaných komponent tvoří onu pestrost a vyváženost.

Další učitelka se na otázku vyjádřila následovně: „*Zdravá výživa, no, tak asi vyvážená, od každého něco...ovoce, zelenina...to jsou vitamíny, že, pak ještě cukry, tuky, bílkoviny...no, ale nevím, jak to celé pojmenovat. Prostě vyvážená strava*“ (U3). Tato odpověď se mi velmi líbila, i když tato paní učitelka neměla k tématu výživy velmi blízko, téměř přesně popsala základní složky výživy.

Za velmi komplexní by se dala označit výpověď následující: „*Tak podle mě zdravá výživa by měla být vyvážená, a aby měla dostatek vitamínů, bílkovin, sacharidů, tuků, aby to bylo všechno ve správném poměru, jak to má být. Hlavně u dětí je teda potřeba, aby ty složky byly vyvážené. Takže to je podle mě zdravá výživa*“ (U4).

Další učitelka disponovala velmi uceleným přehledem v oblasti složek výživy. Zdravou výživu popsala následovně: „*Zdravá výživa musí být jednak pestrá, aby tam bylo hodně*

všeho, hlavně ovoce a zeleniny, a takových těch lehčích jídel. A jídelníček prostě musí obsahovat všechno, co by tam mělo být, jako cukry, tam je to zastoupení široké, hodně třeba i v ovoci, to je v té přírodní formě. To je určitě lepší než ty rafinované, takže chuť na sladké je lepší zahnat sladkým ovocem. Pak samozřejmě tuky, které jsou pro tělo taky důležité, ale jen do určitého množství a lepší jsou myslím ty rostlinné než živočišné. No a potom tam je ještě (pomlka) jo, bílkoviny, ty jsou pro děti taky důležité, hlavně tedy ty kvalitní. Tak to už je asi všechno, no, ještě vitamíny jsou v tom jídle, to je taky důležité“ (U5). Tato fundovaná odpověď mě vcelku překvapila, možná, že bude částečně dána studiem chemické školy informantky.

Další učitelky odpovídaly na danou otázku vcelku podobně, shodovaly se na tom, že je třeba jíst od každého něco, tedy měly na mysli onu pestrost stravy. Vyjmenovávaly nejčastěji nutnost přítomnosti ovoce, zeleniny luštěnin, masa, ryb a mléčných výrobků v jídelníčku.

Učitelky měly i všeobecný přehled o tom, jaká jídla a jak často se objevují v jídelníčku dětí v mateřské škole. „Na snídani bývá chleba s pomazánkou, svačina bývá ovocná nebo zeleninová, ta zelenina teda dělá stále problémy. Na oběd bývá většinou nějaký druh masa a přílohy se obměňují, zhruba třikrát do týdne bývá i kompot k hlavnímu jídlu. Jednou za čas teda bývá sladký oběd, třeba buchty, ale to opravdu tak dvakrát třikrát do měsíce. No a asi dvakrát týdně máme v jídle nějak zakomponovány luštěniny. Často taky máme ryby, skrz jód. Takže tam je to fakt pestré, no“ (U5).

Z předkládaných výpovědních celků tedy vyplývá, že učitelky nedisponují pouze povrchní informovaností o správné výživě, ale každá svým způsobem definovala, z jakých základních komponent by se zdravá výživa měla skládat.

5.1.2 Pravidelnost a režim ve výživě

Pravidelnost stravy je bezesporu velmi důležitá a může ovlivňovat náš život. Jestliže jí člověk nepravidelně, nesnídá a největší procento stravy za den přijme až ve večerních hodinách, dozajista se to promítne na jeho váze. Pravidelným stravovacím režimem se tak můžeme vyhnout obezitě, ta je však spjata i s dalšími faktory životního stylu. Pravidelnost je také důležitá proto, abychom si udrželi po celý den energii, potřebnou k běžnému dennímu režimu. Je také důležité, aby si dítě vytvořilo určitý stravovací režim. Ten mu zpravidla poskytne mateřská škola, jelikož se všechna jídla podávají přibližně ve stejných časech.

Navíc když je dítě zabráno do hry, často pocit hladu upozadí. Dítě by však do mateřské školy mělo přicházet již s určitým režimem z domova.

Když jsem se učitelka ptala na otázku, co si představují pod pojmem zdravá výživa, mnohé neopomněly zmínit ani důležitost pravidelného stravování. Můžeme tedy říci, že učitelky nepřemýšlely jen v rovině toho, co by v jídelníčku dítěte, potažmo člověka nemělo chybět, ale zamýšlely se hlouběji i nad jinými aspekty, jímž je právě pravidelnost. „*Tak pod pojmem zdravá výživa, to podle mě znamená jako pestrá strava, se vším všudy, která nás udržuje v optimálním zdraví. Hlavní je pravidelnost, dospělý člověk by měl jíst myslím pětkrát až šestkrát denně po menších porcích, u dětí to je obdobné myslím*“ (U7). Tato odpověď mě vzhledem k faktu, že se tato učitelka o výživu vůbec nezajímá, mile překvapila.

Další z odpovědí zněla následovně: „*I ta pravidelnost ve výživě je důležitá, že ty porce jídla jsou nějak členěné. A co se týče porcí, tak když si vezmete, že tady v mateřské škole jí to dítě defacto čtyřikrát, tak když si dítě rodiče vyzvednou po odpolední svačině, tak pak už má doma jen večeři a konec*“ (U3).

Jedna z učitelka se vyjádřila k pravidelnosti v jídle takto: „*Ono to hrozně poznáte, jestli to dítě je z domu naučené nějak rozumně jíst, nebo ne. To víte, jsou děti, které třeba nikdy nechtějí pozřít snídani, další, kdyby nemusely, tak nejí vůbec*“ (U2).

Když jsem se ptala další paní učitelky na otázku, zda ona sama dodržuje zásady zdravé výživy, také se odkazovala na nutnost pravidelnosti. „*No, jako to je teď tím úspěšným životním stylem, že se většina jídla přesouvá do odpoledních až do večerních hodin, což je špatně, ale teď opravdu si dávám pozor s tím jídlem, jím pětkrát denně, nejím tolik večer*“ (U6). Další učitelka se zmiňovala o tom, že není dobré na noc zatěžovat žaludek, proto bychom podle ní alespoň hodinu až dvě před ulehnutím už neměli jíst.

Z výzkumných zjištění tedy vyplývá, že pravidelná frekvence stravování je důležitým aspektem zdravé výživy, tedy alespoň tak situaci informantky vnímaly.

5.1.3 Pravidelný pitný režim

Pravidelný pitný režim vnímají učitelky jako nutnou součást výživy, jelikož nedostatečný pitný režim může mít dopad na zdravotní stav dítěte. V mateřských školách je většinou pitný režim zajištěn po celý den. Je ale otázkou, jaký druh tekutin děti mají k dispozici. Jedna z učitelka se k pitnému režimu vyjádřila následovně: „*... dodržujeme ten pitný režim, což je pro tělo hrozně důležité, zvlášť když se ty děti potí v létě. Mají možnost si o pít*

kdykoliv říct a k dispozici máme čaj, který není moc přeslazený, aby si ty děti nenavykly na ten cukr (U2). Tato paní učitelka tvrdí, že mají děti celý den k dispozici čaj. Otázkou však zůstává, jaké kvality čaj je a také jak moc je čaj přislazován. Dle mého názoru by měly mít děti k dispozici celodenně spíše vodu. Čaje, mléka či sirupy bývají součástí jídel, podávaných ve školách.

Ta samá paní učitelka se dále vyjádřila o strategiích, které využívá v letních měsících při pobytu dětí na zahradě či jinde ve venkovním prostředí. *„No a když bylo horko, tak bereme ven takové džbánky s kelímky, těch kelímků stačilo jen pár, my jsme jim je omývaly vodou. Než abychom s nimi běhaly ven a dovnitř, to by bylo náročné. Takže děti měly přístup, chodily a říkaly si o pití. Takže pitný režim, na to hodně dbáme“ (U2).*

Další paní učitelka zmiňovala nadměrné slazení dětských nápojů. *„U těch šťáv by se celkově mělo koukat na množství cukru, a když teda tomu dítěti dám čaj, a ono si postěžuje, že je planý, tak mu tam nehodím tři kostky cukru, ale raději malou lžičku medu, to je, myslím, lepší řešení“ (U3).*

Moc se mi líbila další výpověď této učitelky o tom, jak probíhá pitný režim přímo ve třídě. *„Pitný režim mají celý den. Když přijdou do třídy, mají na táce kelímky obrázkem nahoru. Kdo přijde, otočí si kelímek a už vím, že tam mám nalívat. Čaj tedy mají k dispozici po celý den“ (U3).* Tato paní učitelka se dále zmiňovala o tom, že některé děti však onen školní čaj odmítají, a jsou z rodiny zvyklé jen na čistou vodu. Tu samozřejmě na požádání také dostanou.

Téměř každá z informantek ve svých výpovědích o pitném režimu dětí zmiňovala, že děti mají sice k dispozici tekutiny po celý den. samy si ale na svou potřebu málokdy vzpomenou. Proto shodně tvrdily, že několikrát denně zavelí, aby se šly všechny děti napít. *„A ten pitný režim se taky snažíme dodržovat, jakože jsou děti, které kdyby se jim to nepřipomínalo, tak nepijí vůbec. Proto třeba dvakrát třikrát za den zavelím, že se jdeme všichni napít, a jdu i já“ (U4).*

„A připomínáme jim to, i já občas zapomenou, tak se všichni jdeme kolektivně napít, třeba hlavně po pohybových aktivitách. A když jdeme ven, teda mluvím o létě, tak vodu беру s sebou. No a jinak mám děti, které vyžadují třeba ten čaj, a odmítají vodu, protože nemá žádnou chuť, není sladká. To jsou ty děti, které mají od rodičů koupené imrvéře ty Kubíky a Jupíky, neznají jinou chuť tekutiny než sladkou. Tak tam potom vysvětlujeme, že vodička je z přírody, je čistá a pro naše tělo nejzdravější“ (U5).

Když jsem se učitelek ptala, jak často a co děti pijí, doptávala jsem se, jestli vědí, kolik litrů vody by mělo vypít dítě předškolního věku. Učitelky si nebyly svou odpovědí jisté, ale většinou odpovídaly, že 1,5 litru, jedna z učitelek pak odpověděla, že pouze jeden litr tekutin.

„Páni, to jste mě nachytala, tak dospělí zhruba dva a půl litru, tak dítě o litr méně?“ (U5).

„Já nevím, to bych řekla tak ten jeden litr zhruba“ (U7).

Je třeba brát v potaz, že tekutiny přijímáme i potravou, ve které je voda v určitém množství rovněž obsažena. Dítě předškolního věku by tedy mělo vypít optimálně 1,5 – 2 litry vhodných tekutin. Z výpovědí je patrné, že děti mají pitný režim zajištěn, učitelky se však setkávají s neoblíbeností čisté vody a preferencí sladkých šťáv. Jen jedna z učitelek se vyjadřovala tak, že děti v její třídě mají nejraději čistou vodu.

5.1.4 Omezení nevhodného

Pod tuto subkategorii spadají potraviny, které učitelky mateřských škol popsaly jako pro dítě nevhodné. Učitelky často popisovaly, že je důležité dětem opakovat, že sladkosti a další pochutiny konzumovat můžeme, ale ne každý den.

„Neustále jim opakujeme, že nejen kokinama a koláčkama je člověk živ“ (U3). „My si ukazujeme ty různé coly, brambůrky, sladkosti, že to jako jednou za čas může být, ale nesmí toho být moc“ (U8). „Když je to dítě živěné jenom sladkostmi a sušenkami, tak se to pak zákonitě odrazí na jeho zdraví“ (U7).

Všechny učitelky mluvily o tom, že bonbony dostávají děti pouze při příležitosti narozenin nějakého z dětí. V této mateřské škole se však učitelka domluvila s rodiči jinak, což se mi líbí. *„No, když má dítě narozeniny, tak jsme rodiče na začátku školního roku žádaly, aby nenosili do školy bonbony. Takže rodiče třeba vyrobí ovocné špízy, donesou sušené ovoce, a vypadá to pěkně, děti se na to vždy vrhnou, a nekrmíme je cukrem, takto se my snažíme“ (U7).*

Další učitelka spatřuje problém hlavně v rodičích a jejich benevolenci, kdy rodiče dítěti na jeho přání podávají nevhodné potraviny. V mateřské škole je dle jejího názoru správná výživa dětí zajištěna. *„Třeba v té škole, tam si myslím, že v té výživě problém vyloženě není, spíš je problém ten, že tomu dítěti rodiče dávají mnohdy víc cukru a kokin, než by mělo být, a ještě v kombinaci s tím, když se to dítě nehýbe, zasedne k televizi s bonbóny, to pak zavání obezitou, a i jinými zdravotními problémy“ (U8).*

„Budme rádi za zdravou stravu a spotřební koše v mateřské škole, protože jakmile to dítě přejde na základku, tak už si chodí samo do bufetu pro pendrek, brambůrky a colu, tam už se to ale taky nedávno podařilo regulovat tou Pamlskovou vyhláškou“ (U4).

„Mě se zdá, že ty děti dneska hodně slyší na hranolky, že slyší hodně na ty umělé věci, jak to říct (pomlka), no, třeba na pizzu, smažák, fast food všeobecně. A potom je ještě problém jednostranná strava, přeslazené věci, zbytečně moc umělých barviv a všelijaké té chemie. A některé slabší rodiny třeba kupují ty polévky ze sáčku, no výživová hodnota nula nula prd“ (U6).

„A to, že se to dítě o víkendech s rodiči zaťape smažákem, hranolkama i pizzou, a pak odmítá jíst jídlo ve školce, s tím už holt učitel nic moc nezmůže“ (U4).

Je tedy nabíledni, že učitelky se cítí být bezmocné vůči tomu, jaká strava je nastolena dítěti v rodině. Obecně převládá názor, že rodiče své děti rozmazlují a dopřávají jim hlavně sladkosti a tučné věci. Výživa v mateřské škole se jeví být v pořádku. Učitelky měly jasně vyhraněný názor na to, co by děti předškolního věku za žádných okolností neměly jíst.

„...párky, cola, brambůrky, přeslazené limonády, polotovary...s tím by to dítě vůbec do styku přijít nemělo“ (U5). „No, omezit třeba solení, omezit částečně cukr i bílou mouku, a taky teda ty uzeniny a tučné“ (U2). „No, aby to nebyly samé buchty, knedlíky a takhle“ (U5). „Hlavně je důležité vždy to tomu dítěti vysvětlit, proč je to pro naše tělo nevhodné, nebo to ještě lépe názorně ukázat. Třeba jsme zkoušeli rozpouštět předměty v cole. To si děti uvědomily, že když se tam rozpustil plíšek, tak to asi není pro tělo vhodné“ (U1).

Závěrem je tedy nutno podotknout, že učitelky považují za nevhodné potraviny hlavně sladkosti, slazené limonády, brambůrky a slané pochutiny, uzeniny a tučná jídla, smažená na přepalovaném oleji. Tyto všechny potraviny negativně ovlivňují zdravý růst a vývoj dítěte a učitelky by se neměly zdráhat dětem vysvětlovat, proč a jak nám tyto potraviny škodí.

5.2 Vlivy působící na dítě

Další kategorii jsem postihla názvem Vlivy působící na dítě. Do této kategorie jsem zahrnula veškeré výpovědi, které se týkaly toho, co na dítě může v oblasti výživy působit ať už negativně, či naopak pozitivním způsobem. V této kategorii vzešly celkem tři esenciální subkategorie, kterými jsou: Rodina, Učitel mateřské školy a také Další okrajové vlivy, kam patří například vzhled a chuť jídla, dále vrstevníci či média.

5.2.1 Rodina

Nejdůležitější roli hrají při utváření správných výživových návyků u dětí právě rodiče. Ti jsou ale rovněž vystaveni určitým vlivům, které na ně v této oblasti často negativně působí. Nejčastěji to je reklama, nedostatek času, informací či peněz. Já se však budu soustředit na to, jak rodiče působí v oblasti výživy na dítě.

Je také pravda, že dítě, přicházející do mateřské školy, se musí určitému jídelnímu režimu přizpůsobit, jestliže nebyl pevně nastolen již z rodiny: *„Třeba když ty děti přijdou z různých rodin, a jsou různé návyky těch maminek, co jim doma připravují, tak tam se potom hodně musí kolikrát přizpůsobit, ty děti, té stravě v mateřské škole“ (U2).* *„Mamin-ky mnohdy dětem připravovaly taková jídla, která chutnala spíš jim samotným, a třeba ani ty pomazánky, polévky nebo kompoty dětem doma nepřipravovaly, takže děti to pak odmítají jíst“ (U2).*

Všechny informantky se shodly na tom, že vše ohledně výživy je dáno přístupem rodičů. *„Všechno s tou výživou dělá hlavně ta rodina, no. Ale i ve školce se to formuje“ (U2).* *„Škola s tím asi nic moc nenadělá. Kdyby ti rodiče chtěli, a zajímali by se, nějak se zapojili... Pokud se ta strava nebude dodržovat i v domácích podmínkách, tak se to nikdy nestane automatickou součástí jeho života a jeho výživových zvyklostí“ (U4).* *„Já si myslím, že je to o tom, co se jim dává od malička. Co se jim nabídne v dětství, co se jim podsuně, tak oni si na to ty děti zvyknou“ (U3).* *„Hlavně u těch rodičů je potřeba to povědomí vylepšovat“ (U8).* *„Ta školka se v tomhle směru může stavět na uši, ale pokud ta rodina nepochopí, že se s tím musí něco dělat, tak to prostě nemá žádný efekt“ (U3).*

Učitelky tedy zastávaly názor, že ten, kdo by potřeboval patřičnou edukaci v oblasti výživy dětí, jsou spíše rodiče, nikoliv učitelky samotné.

Učitelky se také vyjadřovaly na téma nucení dětí do jídla. *„Byly případy, kdy dokonce maminky měly takový problém, že to řešily s paní doktorkou, která nás následně osočovala, že děti do toho jídla nutíme. Nebyla to pravda, my jsme se opravdu to těm dětem snažily jen nabízet“ (U1).* *„To je všude stěžování od rodičů „Nenuťte dítě!“ Jenže když nemusí jeden, nechce to ani další a další. Jako a co máme dělat? Tak ať aspoň ochutná, a pak to odnese“ (U3).*

Dále také učitelky v interview zmiňovaly nepříliš vhodné chování rodičů, týkající se výživy jejich dítěte. *„To se od těch dětí pak dozvídáte, že večerelo párky, nebo že jim maminka uvařila suchý špagety“ (U1).* *„Sama jsem viděla po práci děti s maminkami, jak kupují*

dítěti tunu sladkosti“ (U1). „Maminky kolikrát dělaly tu chybu, že když přišly s dítětem k jídelníčku, začaly lamentovat: „To ty nejíš, no to zas budeš mít hlad.“ Prostě jim vnutily nějaký postoj, přitom to mohlo být jinak“ (U2) „Že se dítě o víkendu zaplácá hranolkama a smažákem, a pak odmítá jíst ve školce, to už s tím holt ten učitel nic moc nezmuže“ (U4). „Rodiče pořád do děcek cpou ty Montéčka, Mléčné řezy a pudinky a já nevím co všechno“ (U5). „Pokud se rodiče setkají s tím, že jim dítě zdravou stravu odmítá, budou rádi, pokud se dítě nají i nezdravým jídlem, hlavně, že je to zasytí. U většiny rodin si myslím, že je to v pořádku, ale občas u nějakého dítěte zpozoruju, že něco nejí, protože to z domu nezná“ (U7).

Každá z informantek nějakým způsobem zmínila či naznačila, že děti bývají velmi rozmazlené a rodiče dělají vše pro to, aby byly děti spokojené. I když si mnohdy neuvědomují, že tím dítěti paradoxně škodí. Chtějí se ale vyhnout konfliktu, proto jim vše dovolí či koupí.

„Hlavně v dnešní době má většina dětí ty rodiče takhle kolem prstu omotané. Neříkám všichni, ale většina. A rodiče dělají to, co to dítě chce“ (U4). „Rodiče chtějí dítěti dopřát, když už na ně nemají čas, tak jim aspoň koupí nějaký ty cukry. A dítěti se všeobecně hrozně ustupuje, tvoří si pak vlastní řád, a pak je těžké to ve školce přeučovat“ (U5). „Já jsem zastáncem názoru, že se těm dětem strašně ustupuje, děti kolikrát bojkotují to jídlo ve školce, a maminky pak to dítě odvedou raději támhle do pekárny nebo cukrárny, aby to dítě alespoň něčím zaplácly“ (U8).

Zřídka se vyskytovalo i pozitivní ohodnocení rodičů ze stran učitelek: *„V dnešní době jsou ti mladí lidé, rodiče, opravdu tak aktivní, a vyhledávají si ty informace, aktivně se zajímají tady o tu problematiku, snaží se“ (U1).*

5.2.2 Učitel mateřské školy

Mateřská škola a učitel je vnímán spíše jako doplňující faktor, co se týče vlivu na výživu dítěte. I tak má však mateřská škola, a zvláště pak učitel určitý vliv na předávání informací o zdravé výživě dítěti. Samozřejmě je nutná motivace a forma hry, nebo ještě lépe přímá ukázka, proč bychom se dané potravině měli např. vyvarovat.

Ve výpovědích informantů se často vyskytovalo tvrzení, že rodiče byli rádi a často osobně děkovali učitelkám za to, že se jejich dítě v mateřské škole naučilo něco jíst to, co dříve doma odmítalo. *„A byla řada rodičů, kteří nám přišli poděkovat, říkali, že to ovoce třeba dítě nikdy nechtělo jíst, a teď už s tím nemá problém, vy jste tak hodní, že jste je to naučili*

jíst“ (U1). „Já na schůzkách rodičům říkám, ať nemají strach, že děti se to naučí, že budeme ochutnávat. A musím říct, že to fakt respektují, a že chodí a jsou vděční, že se tady něco naučily děti jíst“ (U8). „Ony se to časem ty děti třeba naučí jíst, a rodiče jsou pak nám, učitelkám vděční, že jsme s nimi měly tu trpělivost“ (U7).

Dále se hojně objevovaly názory, že škola či učitel nemá možnost dohlížet na dítě a jeho návyky neustále, ale i tak může dětem učitel něco předat, a dítě pak může překvapit své rodiče svými tvrzeními o tom, že párek na večeri doopravdy jíst nechce. *„Škola s tím asi nic moc nenadělá“ (U4). „Dítě pak může rodiče poučit, že to je nezdravé, že si to říkali ve školce s paní učitelkou“ (U8).*

Důležité jsou tedy hlavně strategie, jak učitel k dítěti v této oblasti přistupuje: *„Učitel by měl být v tohle tím vzorem“ (U5). „Jako já vím, že já jako učitel to dítě nemůžu do jídla nutit, ale člověk musí být maličko striktní. když alespoň ochutnají a sní aspoň trochu, dítě na to pak může postupně přicházet, že to vlastně nechutná špatně“ (U8). „A když jdeme na oběd, tak už jakoby vím, která jídla jsou oblíbená a vypíchnu z toho alespoň to dobré, co vím, že mají rády, aby se nestresovaly. Je to o přístupu učitele“ (U8). „My to pořád probíráme s dětmi, že ty nezdravé věci prostě tady jsou, ale že to má takový a takový účinek na naše zdraví, a proto bychom to měli omezit“ (U8). „Naše děti třeba moc nemusí mrkev, zvláště vařenou, ale když si ji pak samy vytáhly z hlíny na školním záhonku, jen se po ní zaprášilo“ (U8).*

Spolupráce rodičů a učitelů v tomto ohledu je velmi důležitá. Jestliže se rodič může spolehnout na kvalitní metody učitelky, a učitelka zase na to, že dítě je ke správné výživě vedeno i doma, je vyhráno. *„Ta spolupráce, i třeba na různých ochutnávkách a akcích ve školce, i na tom domlouvání se ohledně toho výživového chování dítěte, to je to gró. Spolupráce rodiny, paních kuchařek a vlastně celého vedení té mateřské školy“ (U2). „My tomu samozřejmě věnujeme ten čas, abychom těm dětem ty návyky vštípily, ale důležité je, aby proběhla i spolupráce ze strany rodičů, aby je pak nekrmili něčím nevhodným“ (U8). „Maminka se se mnou domlouvala, že když jsou sladké obědy, tak mu jako nepřidávat, protože má už teď sklony k obezitě“ (U7). „Učitelka by měla být schopná v případě problému to nějak řešit s tím rodičem, domluvit se na strategii. Tam ta spolupráce je fakt důležitá“ (U6).*

5.2.3 Další okrajové vlivy (Vzhled a chuť jídla, Vrstevníci, Média)

Na dítě samozřejmě působí také další vlivy, učitelky ve svých výpovědích zmiňovaly nutnost atraktivního vzhledu jídla, dále působení vrstevníků ve škole či také média, která ovlivňují už i děti předškolního věku.

„Ono rodiče tvrdili, že jejich dítě třeba něco nechce jíst, a upozorňovali nás, ať ho to jíst nenutíme, ale v konečném výsledku pak když jedly ty děti ve školce s dalšími dětmi, když byly v tom kolektivu, tak to viděly jíst ostatní a naráz to taky slupnul“ (U1). „Jedna maminka vyrobila z paprik nákladní vlak, v každém vagonku byla na proužky zelenina, to bylo moc pěkné. Nebo třeba dort z půlky melounu, na kterém byl zapíchaný ananas. Vypadalo to krásně a děti se na to vrhly, protože člověk jí i očima, že“ (U7). „Děti normálně tu zeleninu ke svačině jíst nechtějí, ale to jste měla vidět, když jsem s nimi zkusila aktivitu, při které si ze zeleniny na talíř skládaly obrázky. Nezbyl ani plátek okurky“ (U6). „No ty reklamy, to je peklo. To samozřejmě není jen na jídlo, i třeba na hračky, ale to ty děti šíleně ovlivňuje. Ony nechtějí normální jogurt, oni chtějí monte. Na snídani ne vločky, ale nejlépe ty kuličky, ve kterých je tuna cukru. Nechtějí sušenku, ale brumíka. No to je pak těžko“ (U5).

Z výpovědí je tedy zřejmé, že se učitelky přiklánějí k tomu, že základní a největší vliv mají na děti právě jejich rodiče, jelikož právě rodiče jsou jejich vzory. To samé ale může platit o učitelkách, důležité je, jaký zvolí přístup a metody.

5.3 Tematika výživy v mateřské škole

Další neméně důležitou kategorií se jeví tematika výživy v mateřské škole, tím mám tedy na mysli pedagogické působení učitelek v oblasti zdravé výživy. Z interview jsem zjistila, že se učitelky snaží, aby děti věděly, co našemu zdraví škodí a co mu naopak prospívá. Zároveň se snaží o to, aby u dítěte probudili pozitivní vztah ke zdravé výživě. Učitelky zařazují různé druhy aktivit, činností a her, které se nějakým způsobem dotýkají tematiky zdraví, konkrétně zdravé výživy.

5.3.1 Prostřednictvím činností a her

Učitelky mají možnost seznámit děti s aspekty zdravé výživy prostřednictvím nejrůznějších metod. Jednou z nich je i hra, která se v průběhu interview objevovala nejčastěji.

„Tu řízenou činnost máme vždy na tu výživu nějak zaměřenou, když to máme v tom třídním vzdělávacím plánu. To pak většinou hrajeme různé hry, aby si to ty děti osvojily hrou“ (U3).

„Ano, v TVP máme každé rok téma, týkající se těla a zdraví. Dělam s dětmi například třídění zdravého a nezdravého jídla vystřiženého z novin, různé rozhovory třeba o tom, co jsou to vitamíny a proč je potřebujeme, pak formou různých básniček, říkanek, povídaním si v komunitním kruhu, pohybovky a tak“ (U7).

„Zrovna minulý týden jsme se ve školce věnovali výživové pyramidě, kterou jsme si společně zkonstruovali z kartonu, děti nakreslily potraviny, které jsme tam následně lepili, a pak jsme se na toto téma bavili, že vlastně na vrcholku je to nezdravé, čeho bychom měli jíst méně“ (U8).

„Celkově se věnujeme zdraví, zubní hygiena, nutnost pohybu, pak taky probíráme naše tělo, jaké máme orgány, jak to všechno funguje a tak. Tam je to opravdu tím tématem pro-syceno“ (U4).

„My teda pracujeme i s tou interaktivní tabulí, kde jsou různé výukové programy i na toto téma, dále hodně využíváme dramatizaci a taky knížky s tou tematikou“ (U8).

Z uvedených výpovědí vyplývá, že učitelky využívají variace metod, prostředků i pomůcek, aby dětem tematiku zdravé výživy přiblížily a zatraktivnily. Učitelky dětem nabízejí také činnosti, které se věnují nejen lidskému zdraví, ale i původu některých produktů, které nám zajišťují zvířata.

„Pro děti připravujeme i činnosti a hry, aby věděly, že třeba některá zvířata se chovají na maso, některá nám dávají mléko, ze kterého se pak vyrábí mléka a sýry a já nevím co“ (U5).

„V řízených činnostech formou her, aby třeba děti zjistily, kde se bere maso, mléko, vejce“ (U4).

Z výpovědí tedy lze usoudit, že učitelky se tomuto tématu opravdu snaží věnovat a vymýšlejí takové činnosti a hry, které nejsou jednotvárné, není to jen práce s pracovními listy. Tento přístup oceňuji a pro mě samotnou jsou tyto náměty nepochybně zdrojem inspirace do praxe.

5.3.2 Prostřednictvím prožitku

Učení o zdravé výživě prostřednictvím prožitku je podle mého názoru ta nejcennější forma předávání poznatků a zkušeností. Učitelky ve svých výpovědích zmiňovaly možnost využívání školních zahrad dětmi. Dále mluvily také o různých akcích, které pravidelně pořádají pro rodiče s dětmi v mateřské škole. Mezi informantkami byly i ty, jejichž škola byla zapojena do různých projektů, zaměřených na zdraví a zdravou výživu dětí.

„My jako školka máme obrovské truhlíky, ve kterých pěstujeme třeba bylinky, mrkev, a takové, a je fakt, že když to vytáhneme z té hlíny, tak to by si dal i ten chlapec, který jí jenom sladké“ (U3).

„My máme dva velké záhony, kde si děti zkusí pěstovat nějaké plodiny“ (U6).

„I co se sebeobsluhy u jídla týče, tak děti si jednou týdně mažou chleba pomazánkou samy“ (U7).

Líbily se mi činnosti, o kterých mi povídala informantka, jejíž škola je zapojena do projektu Zdravá mateřská škola. Je patrné, že učení přímým prožitkem je pro děti velmi atraktivní a naučné. *„My děláme třeba akci na zahradě s různými stanovišti, kdy u každého jsou nějaké úkoly pro děti s rodiči, třeba něco nakrájet, natrhat salát, tak to je moc baví. A takto si v průběhu návštěvy všech stanovišť vlastně děti vytvořily salát, který si s chutí snědly“ (U8).*

„V tom projektu zaměřeném na jídlo jsme měli spoustu činností, třeba že si děti samy mažaly pomazánky, skládaly obrazce ze zeleniny, pak jsme měli i centra aktivit, že třeba u jednoho stolečku stříhají a trhají bylinky, u umyvadla je čistí, u dalšího stolu to nějakým tupějším nožem nakrájí a u dalšího ty bylinky zamíchají do tvarohu, a takto vlastně vznikla pomazánka“ (U8).

„Taky z jara sázíme semínka, a děti se pak těší, jak asi povyrostly. A taky si třeba děti ustříhnou mátu a společně připravíme čaj, po tom se jen zapráší. A vysvětluju jim v průběhu, proč je to dobré pro zdraví. No prostě hned je to o něčem jiném, když má to dítě s tou zahradou vlastní zkušenost a přidá ruku k dílu“ (U8). „Máme třeba i ovocné stromy na zahradě, takže děti v průběhu času vidí, co se na tom stromě děje, o tom si povídáme venku. A na tom záhonku nejsou jen bylinky, ale i třeba rajčata, hrášek, no a děti to třeba zalévají a účastní se všeho“ (U8).

„No, vyrobila jsem ze stolu a plachty krávu, připevnila jí kartonovou hlavu a vemeno z latexové rukavice, a pak se tam dolévalo to mléko. To děti hrozně bavilo a hlavně zjistily, že se mléko nezískává v obchodě, ale je to trošku jinak“ (U4).

„Máme týdenní projekty, které jsou většinou podle období, děláme různé saláty, štrůdly, jezdíme do ekocentra, kde si děti samy dělají křížaly, pak každý rok máme Dýňovou slavnost i s rodiči, tak to všichni vaříme dýňovou polévku...“ (U6).

Učení prostřednictvím prožitku se mi jeví jako velmi vhodné a přínosné, zvláště u dětí předškolního věku. Je třeba, aby se děti seznamovaly s přírodou již v ranném věku, a naučily se činnosti, které se jim jednou mohou v životě hodit, nehledě na to, že pro dítě není nic cennějšího, než vlastní zkušenost a prožitek. Učitelky však v tomhle spatřovaly i bariéry, jelikož ne všechny mateřské školy mají dostatek financí na zřízení vlastních záhonů s plodinami. Dále většina z nich zmiňovala fakt, že kvůli vyhláškám by děti správně neměly ze školních zahrad a záhonů plodiny konzumovat. To samé platí i v případě, když například rodiče mají nadbytek např. jahod či jablek na své zahradě. Mateřská škola toto přijímat a zpracovávat ve své kuchyni nemůže.

5.4 Sebevzdělávání učitelů

Poslední kategorii jsem postihla názvem Sebevzdělávání učitelů, jelikož mě zajímal hlavně postoj a přístup učitele k samotnému zisku informací, týkající se výživy dětí předškolního věku.

Klíčovou roli hrají při vytváření správných výživových návyků rodiče dětí, kteří mají největší možnost celý proces ovlivnit. Jako neméně důležitý faktor však působí i mateřská škola, zejména pak učitel, který přichází s dítětem do každodenního kontaktu a má tak také šanci formovat postoje a návyky dítěti k jídlu. Považuji za nutné, aby byla podporována intervence a sebevzdělávání samotné učitelky, a to buďto formou tematicky zaměřených seminářů přímo na pedagogických fakultách, dále pak prostřednictvím kurzů či seminářů přímo pro učitele mateřských škol, nebo alespoň prostřednictvím sebevzdělávání a samostudia. Samotné mateřské školy by se pak neměly stranit účasti v projektech či programech na podporu zdraví a zdravé výživy pro děti a také by měla probíhat spolupráce s odbornými institucemi, které se zdravou výživou zabývají.

Následně popíšu a shrnu odpovědi informantů na otázky, zda a jakým způsobem u nich dochází k aktivnímu sebevzdělávání v oblasti výživy, a také zda je mateřská škola, ve které

působí, zapojena do určitého programu či projektu, spojeného s osvětou ohledně zdravé výživy dětí.

„No já už teď ve svém věku...no ne jako že bych se už nezajímala, ale v dnešní době už je tolik možností, jak si ty informace zjistit, to dřív jako vůbec nebylo. No, takže já, když něco opravdu potřebuji vědět, i třeba skrz vnoučata, tak já použiju internet, nebo z doslechu“ (U1). Tato učitelka dále zmiňuje, že škola, ve které působí, byla loni oceněna titulem Zdravá mateřská škola.

Další paní učitelka popsala situaci obdobně: *„No tak vzhledem k mým předškolním vnoučatům se teda snažím jim vařit ty zdravá jídla, uzeninám se vyhýbám, snažím se kvalitní maso. Ale jako zajímám se o to, ale nijak moc aktivně. A hlavně teda v tisku, v časopisech jsou různé ty články o tom, tak to si vždy přečtu. Někdy to sice není úplně pravda co píšou, ale používám zdravý selský rozum“ (U2).* Co se týče zapojení školy do osvětových projektů, tato paní učitelka vypovídá, že její škola se neúčastní žádného projektu, na vzdělávací semináře a kurzy jezdí pouze vedoucí stravování.

„No, jako, zajímám se, ale spíš teda používám můj zdravý selský rozum, já to nějak nehrotím“ (U3). Jako zdroj informací uvedla tato učitelka internet, ale to pouze v případě, když ji zajímá něco specifického. O výživu se tedy nijak aktivně nezajímá a ani škola, ve které působí, není nijak v tomto ohledu angažována. Obdobná odpověď se mi dostala i od paní učitelky Terezie: *„No, jak jsem říkala, upřímně to téma výživy pro mě až zásadně důležité není, já se vůbec v tomto neorientuju, já Ti spíš posloužím jako odstrašovací případ“ (U7).*

Poměrně zajímavý se mi jevil názor paní učitelky Karly, která se po celou dobu rozhovoru vyjadřovala velmi striktně, stručně a jasně. *„Já si myslím, že pokud se mamince narodí dítě, tak pokud chce, aby to dítě se dobře vyvíjelo a rostlo, tak se sebezvědomat v té výživě musí, aby mu to pak i mohla předat“ (U4).* S tímto názorem se určitě ztotožňuji i já, avšak zde se učitelka vyjadřuje spíše k roli rodičovské nežli pedagogické.

Dále však uvedla, že učitel jako takový se o správnou výživu zajímat nemusí, s výživou v mateřské škole nemá šanci nic udělat, protože je všechno dáno spotřebním košem. Tady se naše názory rozcházejí. Ano, strava připravovaná v mateřské škole je v tomto ohledu sledována a měla by být vyvážená, jelikož dnes už na množství všech surovin existují určité normy. Avšak cílem učitelky by v této oblasti mělo být to, že je schopná předat dítěti prostřednictvím vhodných metod a forem určité informace, postoj, které si dítě osvojí do dalších let. Dle mého názoru by tedy učitelky měly disponovat určitým stupněm výživové

gramotnosti. Tu definoval Národní ústav pro vzdělávání v Praze následovně: „*Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které také uplatňuje ve svém výživovém režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu, přiměřenou věku a fyziologickým potřebám člověka. Výživová gramotnost je tedy důležitým předpokladem správného výživového chování. Správné výživové chování je společně s pohybovou aktivitou nejdůležitější, a hlavně ovlivnitelnou součástí zdravého životního stylu člověka. Výživová gramotnost by tedy měla být cílem životně důležitého výživového vzdělávání, přiměřeného jednotlivým věkovým kategoriím*“ (Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ, 2014, s. 65).

Další z informantek uvedla, že se o výživu dětí vůbec nezajímá, protože nevidí důvod. Dle jejího názoru by se měli vzdělávat pouze rodiče. „*Ne, to já se vůbec nezajímám, proč taky. Každý by měl poslouchat svoje tělo a jeho potřeby. Jako takhle, kdyby byl nějaký seminář přímo pro učitelky o zdravé výživě, tak bych ten zájem asi měla, ale u nás jezdí takto jen paní kuchařky. A spíš si myslím, že by nějakou tu formu edukace potřebovali a ocenili spíš rodiče těch dětí*“ (U5).

Z dosavadně zjištěných postojů učitelek k jejich sebevzdělávací činnosti je patrné, že se učitelky o toto téma zajímají velmi okrajově, některé dokonce vůbec, jelikož nespatřují žádný důvod. Ne všechny informantky však tento postoj sdílely. „*Pro mě je to sebevzdělávání důležité, určitě. Radím se s jinými ředitelkami škol, občas si něco nastuduji z knih, z internetu, nebo třeba zajdu za paní vedoucí stravování, když mě něco zajímá, nebo s ní něco potřebuji vyřešit. A všeobecně mě to téma zajímá, ale u nás ve školce vím, že je to v pořádku, díky těm spotřebním košům. No a doma vařím i podle receptů ze školky, protože je to zdravé, nemusím to vymýšlet, a i mým dětem to chutná*“ (U6). Je zřejmé, že paní ředitelka musí, a hlavně chce mít přehled a orientovat se i v oblasti výživy dětí. Její mateřská škola sice není účastna žádného projektu, nicméně jejich školní vzdělávací program obsahuje prvky projektu Zdravá mateřská škola.

Další z informantek rovněž uvádí, že je jí téma výživy blízké, avšak uvítala by, kdyby byly informační semináře i pro učitelky, nejen pro vedoucí stravování. Tato učitelka působí v mateřské škole, která se účastní projektů Zdravá mateřská škola a Ekoškola. Dle mého názoru by v tomto případě měly být proškoleny i učitelky, jelikož toto téma mají nepochybně více rozvinuté i ve vzdělávacích plánech.

Z výpovědí informantů vyplývá, že skutečnost je taková, že naprostá většina pedagogů se nijak aktivně nesnaží získávat a vyhledávat si informace, týkající se výživy, potažmo výživy dětí. Žádná z učitelek rovněž neuvědomila, že by se účastnila nějakého vzdělávacího kurzu, zaměřeného na zdravý životní styl či zdravou výživu dětí. Situaci vnímám jako vcelku tristní, dle mého názoru je dnes nabídka takových kurzů již poměrně široká, avšak problém vnímám spíše v organizaci, jelikož vedení si nejspíš nemůže dovolit uvolňovat učitelky, i když by to ve značné míře mohlo přispět k vylepšení vzdělávacích přístupů učitelů k dětem. Řešením by mohlo být hostování různých lektorů zdravé výživy pro děti přímo v mateřských školách, které by bylo přínosné jednak pro děti, ale i pro učitelky, pakliže by měly možnost konzultací s těmito odborníky. Z výpovědí dále usuzuji, že učitelé se necítí být těmi, kteří by měli působit osvětovou činností u dětí v tomto směru. V téměř každém interview se učitelka vyjádřila tak, že kurzy či semináře by měli navštěvovat spíše rodiče dětí.

6 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Na základě interpretace dat budou zodpovězeny výzkumné otázky, které byly stanoveny před začátkem výzkumného šetření. Zároveň svá výzkumná zjištění porovnáám s jiným realizovaným výzkumem.

Hlavní výzkumná otázka: Jakými názory, přístupy a obecnými znalostmi disponují učitelky mateřských škol v oblasti výživy dětí předškolního věku?

Na základě výzkumu lze tvrdit, že učitelé chápou správnou výživu dětí předškolního věku především jako pestrou a vyváženou stravu, která obsahuje veškeré složky výživy ve správném poměru všech živin. Shodně tvrdili, že taková výživa má obsahovat dostatek ovoce a zeleniny, masa, mléka a mléčných výrobků, dále luštěnin a pekárenských výrobků. Podle výpovědí učitelek je také důležité, aby měly děti vědomí o existenci potravin, které nám nějakým způsobem po zdravotní stránce nepřilepšují, nebo až škodí. Jako nutnost vnímají omezení nevhodných potravin a pokrmů, pod kterými spatřují hlavně sladkosti, tučné potraviny, potraviny s nadbytkem soli či nezdravých aditiv. Učitelky také neopomněly zmínit závažnost pravidelnosti a režimu ve výživě dětí, pod kterým si představují hlavně frekvenci podávaných jídel dítěti, a to 5-6 porcí denně. Dále uvádějí, že mateřská škola je schopná děti režimu v jídle naučit, jelikož jídla jsou podávána v pravidelných časech. Nejen pravidelný režim v jídle, ale i pravidelný pitný režim je dle učitelek součástí správné výživy dětí. Všechny informantky uvedly, že určitý druh tekutin mají děti k dispozici po celý den v mateřské škole. Dále byly schopné uvést přibližný objem tekutin, který by mělo dítě předškolního věku denně vypít. Celkově lze dle mého názoru říct, že učitelky disponují ucelenými obecnými znalostmi a informacemi v oblasti výživy dětí předškolního věku, a i když uváděly, že se třeba o problematiku moc nezajímají, všechny dokázaly vyjmenovat, co by v jídelníčku dítěte nemělo chybět a co by naopak mělo být omezováno.

Co se týče přístupu učitelů k výživě dětí, všechny učitelky shodně tvrdily, že hlavní je jídlo dětem nenutit. Všechny zastávají přístup, že by dítě mělo dané jídlo alespoň ochutnat, ale v žádném případě ho nenutit. Naopak se snaží s dětmi o problematice mluvit, vysvětlovat jim i na praktických ukázkách, co je pro naše tělo a zdraví vhodné a co naopak ne.

Když mi učitelky sdělovaly své názory na soudobou výživu dětí předškolního věku, objevovala se nejčastěji tvrzení, že výživa v mateřské škole se jim jeví jako řádná, zatímco rodiče jsou často nedůslední v oblasti výživy dětí. Dále informantky často srovnávaly přítomnost a minulost v oblasti výživy. Dle jejich názoru je nespornou výhodou dnešní doby

fakt, že máme o hodně víc možností, než před desítkami let. Máme možnost a svobodu si vyhledávat veškeré možné informace ohledně výživy, máme možnost nakupovat potraviny, o jakých se lidem dřív ani nezdálo, spoustu věcí dnes za nás dělají stroje. Avšak i na těchto benefitech dnešní doby spatřují učitelky velká negativa. Tím největším se jeví lenost a nedostatek času lidí, potažmo rodičů dětí. Ti jsou často zaneprázdnění např. prací a nemají čas navařit dětem plnohodnotné jídlo z kvalitních surovin, raději zvolí pohodlnější formu jídla ve fast foodu. Ve fast foodu mnohdy vyjde jídlo levněji, než kdyby si dané jídlo člověk připravil doma z dobrých surovin. Také rodiče spatřují benefit v podobě úspory času, kdy nemusí stát za plotnou. Na úkor toho všeho pak ale jde otázka našeho zdraví, protože nevíme, co, a hlavně z čeho konzumujeme.

Dílčí výzkumné otázky:

Jak vnímají učitelky mateřských škol výživu dětí předškolního věku?

Na základě mého výzkumného šetření mohu tvrdit, že názory učitelů na soudobou výživu dětí předškolního věku jsou dvojího charakteru, záleží na tom, kde se dítě stravuje. Učitelky si myslí, že dítě, stravující se v mateřské škole má zajištěn plnohodnotný přísun všech potřebných živin, jelikož výživa v mateřské škole je realizována prostřednictvím spotřebních košů, všechny složky výživy jsou tedy zaznamenávány a patřičně dávkovány. Učitelé však zauímají negativní postoj k rodičům, respektive k jejich přístupu k vedení dítěte ke správné výživě v domácím prostředí. Konkrétně spatřují problém v tom, že děti ví, co platí na jejich rodiče a taky ví, jak si to patřičně vydobýt. Rodiče jsou pak benevolentní a místo toho, aby se s dítětem zkusili dohodnout na kompromisu, raději mu ustoupí, a to hlavně v jídle.

Jací činitelé působí na děti v oblasti utváření jejich výživových návyků?

Dle výpovědí informantů jsou to právě rodiče, kteří na dítě působí z hlediska výživy a stravovacích zvyklostí nejvíce. A právě chování a přístupy rodičů v tomto ohledu popisovaly až na pár výjimek spíše negativním způsobem. Čerpaly však hlavně ze svých osobních zkušeností a pohledů, což může být subjektivní. Rodiče jsou pro dítě vzorem a modelem, a to, co rodič nebude vařit nebo nebude konzumovat, to zpravidla nebude chtít pozřít ani dítě. Přístup rodiče tedy vnímají učitelky jako klíčový. Co se týče vlivu učitelky mateřské školy na dítě, učitelky se zpravidla vyjadřovaly tak, že ony mají spíše zástupnou, vedlejší funkci v tomto aspektu. Jsou schopné prostřednictvím různých činností dítěti předat určité informace, ale nemyslí si, že by měly možnost ovlivnit dítě v tomto ohledu natolik, jako

právě rodič. Učitel tedy působí spíše jako doplňující faktor, který však také může na děti zapůsobit, a to především tím, že jim půjde příkladem, bude jejich vzorem a bude jim nabízet takové činnosti, které v dítěti podnítl zájem o danou tematiku a vytvoří si tak vlastní postoj, který si může odnést do dalších let svého života.

Jakým způsobem učitelky mateřských škol přistupují k sebevzdělávání v oblasti zdravé výživy?

Z analýzy výpovědí bohužel vyplynulo, že učitelky nejeví příliš zájem o to, aby se nějakým způsobem v této oblasti zlepšovaly, vyvíjely své poznatky a postoje. Většina informantek potvrdila, že se o tuto tematiku zajímá spíše sporadicky, informace si vyhledávají jen v případě, když něco doopravdy potřebují zjistit a každá z informantek uvedla, že se nikdy neúčastnila nějakého edukačního kurzu či semináře, zaměřeného na tematiku zdraví či zdravé výživy, a to i v případě, že učí ve škole, která je součástí některého z projektů na podporu zdraví v mateřských školách. Tento fakt mě bohužel moc nepřekvapil, jelikož vím, že učitelky v mateřských školách jsou velmi pracovně vytížené a nechce se jim trávit čas nad rámec pracovního nasazení samostudiem či účastí na edukačních seminářích a kurzech. Sama škola by však měla mít ambice se v této oblasti zlepšovat, účastnit se na různých projektech a posílat své zaměstnance se dále vzdělávat. Škola totiž rázem může nabít na atraktivitě pro rodiče.

Jak učitelky mateřských škol implementují tematiku zdravé výživy do praxe?

Rovněž mě zajímalo zastoupení tematiky výživy v mateřské škole, proto musela vzniknout i další kategorie, kterou jsem nazvala Tematika výživy v mateřské škole. V této kategorii jsou zahrnuty výpovědi, které se vázaly přímo na určité činnosti, které v mateřské škole učitelky s dětmi realizují. Vzhledem k tomu, že učitelky zmiňovaly nespočet činností, zaměřených na zdravou výživu, rozdělila jsem tuto kategorii ještě na dvě dílčí subkategorie s názvem Prostřednictvím činností a her a dále Prostřednictvím prožitku. Spatřuji totiž rozdíl v efektivitě těchto dvou přístupů. Přímý prožitek činnosti spatřuji velice přínosným pro dítě. Překvapilo mě, že repertoár činností učitelek s dětmi není chudý, že nepřístupují ke vzdělávání dětí pouze frontálně, ale mají zájem na tom, aby si děti prakticky vyzkoušely různé činnosti, které dítě mohou vhodně formovat v oblasti zdravé výživy a poznacích o ní.

7 DISKUZE

Cílem empirické části mé bakalářské práce bylo zjistit a popsat znalosti a názory učitelek mateřských škol na zdravou výživu dětí předškolního věku. Na základě výzkumných zjištění mohu tvrdit, že učitelky prokázaly poměrně dobrou úroveň znalostí o výživě dětí. Téměř všechny informantky byly schopny vypovědět ucelené informace o základních složkách výživy, dále věděly, čemu by se děti v oblasti výživy měly vyvarovat a byly schopné svá tvrzení podložit argumenty.

Co se týče hodnocení a názorů učitelek na výživu dětí předškolního věku, učitelky shodně tvrdily, že soudobé výživové chování dětí je na špatné úrovni, tuto skutečnost dávaly za vinu především benevolenci rodičů v souvislosti s výživou. Učitelky mateřských škol však uvedly, že díky monitoringu výživy v mateřské škole skrze spotřební koš je situace v tomto ohledu v dobrém stavu.

Z interview dále vzešlo, že učitelky mateřských škol se v oblasti zdravé výživy sebevzdělávají spíše pasivně, což znamená, že informace hledají až v případě, kdy se setkaly s nějakým problémem, jinak nespátřují potřebu vlastního sebevzdělávání, to by ostatně doporučily spíše rodičům některých dětí. Tento výsledek byl vcelku očekávatelný, avšak zaskočil mě fakt, že učitelky samy sebe nespátřovaly jako vzor správného výživového chování pro děti. Veškerou úlohu připisovaly pouze rodičům, s čímž do jisté míry souhlasím, avšak myslím si, že i učitelka má dětem v této oblasti co předat.

Proto je dle mého názoru potřebné, aby se zvýšilo povědomí a celková informovanost učitelek mateřských škol o důležitosti a závažnosti tematiky výživy, i ve spojitosti s aspekty zdravého životního stylu. Toho by se dalo docílit prostřednictvím různě zaměřených kurzů pro pedagogy, kterých je sice v současné nabídce akreditovaných pracovišť dost, avšak jsou dosti nákladné. Další možností se jeví navýšení informovanosti budoucích učitelů formou seminářů na pedagogických fakultách, bohužel však nedisponuji informacemi o tom, zda a do jaké míry je tato tematika součástí osnov na ostatních vysokých školách.

Dále budou výzkumná zjištění porovnána s dalším výzkumem, který nese název **Zdravotní gramotnost pedagogů se zaměřením na jejich působení v oblasti nutriční výchovy**.

Autor: Bc. Michaela Tomanová

Typ práce: Diplomová práce

Typ metodologie: Kvantitativně orientovaný výzkum

Výzkumná metoda: Dotazník

Tab. 3: Porovnání výzkumů

Porovnávané aspekty	Tomanová, 2017	Krajčová, 2019	Shoda
Úroveň nutriční gramotnosti učitelů	I přes vysoké mínění o úrovni své NG dotazník zaměřený na znalosti z oblasti výživy prokázal spíše opak	Výzkumný vzorek prokázal poměrně dobrou informovanost v oblasti výživy	x
Aktivní sebevzdělávání učitelů	Sebevzdělávání v oblasti zdravé výživy a nutriční je pro pedagogy činnost spíše vzácná	Výzkumný vzorek prokázal spíše pasivní zájem o tematiku zdravé výživy	✓
Východiska	Povědomí o tématu nutné rozšířit, a to formou seminářů pro pedagogy, či zavedením předmětu, zaměřeného na výživu a zdravý životní styl	Další vzdělávání pedagogů vhodné, např. formou seminářů či kurzů (potažmo i pro rodiče dětí)	✓

V diplomové práci se autorka zabývá otázkou zdravotní gramotnosti pedagogů se zaměřením na jejich působení v oblasti nutriční výchovy. Výzkum byl realizován prostřednictvím metody dotazníkového šetření, určeného pedagogům. Výsledky autorčina šetření přinesly zajímavé zjištění. Dle výsledků prvního dotazníku, zaměřeného na hodnocení vlastní nutriční gramotnosti každého z učitelů vyplynul fakt, že učitelé mají poměrně vysoké mínění o úrovni své nutriční gramotnosti, avšak výsledky dotazníku, zaměřeného přímo na znalosti z oblasti výživy, potvrdily opak.

Z obou výzkumů je patrné, že sebevzdělávání v oblasti zdravé výživy je pro pedagogy činnost spíše vzácná. Tento fakt je možná způsobem tím, že učitelé jsou v poslední době zahlaceni spíše prací kancelářskou, tzn. papírováním, a mají mnoho práce s přípravami. Zbývá jim tedy méně času a odhodlání věnovat se ještě sebevzdělávání, v čemž spatřuji problém. Z mého výzkumu vyplynulo, že na vzdělávacích kurzech z oblasti výživy jsou účastny pouze vedoucí kuchařky.

S autorkou se tedy shoduji v tom, že povědomí o zdravé výživě a jejích aspektech je nutné rozšířit, a to formou seminářů pro pedagogické pracovníky, či zavedení předmětu, který by byl zaměřen na výživu a zdravý životní styl, a to na všech pedagogických fakultách.

8 DOPORUČENÍ PRO PRAXI UČITELE

Učitel v mateřské škole má na děti a jejich chování v oblasti zdravého životního stylu nepopíratelný vliv. Sám by proto měl mít zvnitřněny určité hodnoty, které se budou odrážet v jeho chování a jednání. Učitel by tedy měl vystupovat jako jakýsi odborník, který se orientuje v hlavních aspektech dodržování zdravého životního stylu.

Dle Šimika (2013) by se měl pedagog orientovat hlavně v následujících oblastech:

- výživa (její složky a přínosy pro zdraví, uplatňování zásad zdravé výživy dětí)
- pohyb (význam pohybu, organizace vhodných pohybových her, správné držení těla)
- prevence škodlivin (adekvátní popis negativních důsledků užívání návykových látek)
- volný čas (podpora jeho aktivního trávení)
- vývoj dítěte (psychický i fyzický)
- prostředí (význam pozitivního sociálního prostředí pro zdraví dítěte)

Dle mých výzkumných zjištění dále uvádím aspekty, na které by se měli učitelé mateřských škol při výchově dítěte ke správnému výživovému chování zaměřit:

1. Podporovat pravidelný režim v příjmu stravy i tekutin u dětí
2. Sledovat a vyhodnocovat výživové chování dětí
3. Zvolit vhodné strategie – za žádnou cenu dítě nenutit, spíše pobízet k ochutnání
4. Volit smysluplné a zajímavé aktivity, vše dětem adekvátně vysvětlit
5. Volit vhodnou motivaci k činnostem a aktivitám
6. Volit vhodné metody, využívat především prožitkové učení a názornost
7. Spolupracovat s rodiči i pracovníky škol, nebát se komunikace s nimi
8. Rozvíjet své dosavadní poznatky o výživě dětí skrze vhodné informační zdroje
9. V případě větších problémů dítěte předat kontakt na pracoviště nutriční terapie
10. Pozitivní přístup, vlastní zájem a přesvědčení učitelky

Závěrem bych tato doporučení shrnula tvrzením od Prunnera (2003) „*Zdravá důvěra v samu sebe, ve své schopnosti, metody a postoje – to je základ úspěchu každého učitele*“.

ZÁVĚR

Prostřednictvím výzkumného šetření jsem dospěla k závěru, že učitelky mateřských škol mají poměrně ucelené poznatky z oblasti výživy dětí předškolního věku a vědí, co by v jídelníčku dítěte nemělo chybět a co by se v něm naopak mělo objevit jen velmi zřídka. V průběhu výzkumu jsem se dozvěděla, že učitelky spatřují rodiče jako onen hlavní vliv, působící na dítě v oblasti výživy a výživového chování. Z výzkumu vyplynulo, že učitelky vnímají výživu dítěte ve školním zařízení jako plnohodnotnou, avšak to, co dítě konzumuje doma, ovlivnit nemohou.

Mnohdy si však učitelky ani neuvědomují, že mají šanci ovlivnit toto chování u dítěte také ony samy, a to prostřednictvím množství zajímavých činností, které dětem mohou nabídnout, čímž nemusí být nutně jen pracovní listy. Učitelky mateřských škol by měly na dítě působit jako vzor pro jejich chování, měly by být aktivní, s pozitivním přístupem k přírodě a s chutí objevovat a bádát. Toto se pak dá snadno aplikovat i na oblast výživy. Co se týče rodičů, vždycky budou existovat i tací, co na výživu dítěte dbát nebudou. A když nebudou chtít něco změnit sami, nikdo jiný je nepřinutí. Učitel má však tu šanci vštípit dítěti pozitivní základ, a měl by si to uvědomovat, a to se samozřejmě netýká jen výživy, ale i mnoha dalších oblastí. I tak jsem ale potěšena výsledky výzkumu, jelikož se prokázalo, že učitelé se tematice výživy snaží věnovat dostatek času i sil. Učitelé usilují o to, aby děti věděly, co jedí, proč je to pro naše tělo dobré, kde a jak se daná surovina získává a tak dále. Co se učitelů v mateřských školách týče, je nutné podporovat jejich další vzdělávání v této oblasti. Ředitelé škol by se měli aktivně zajímat o nabízené projekty a programy pro mateřské školy a zapojovat se do nich. Rovněž důležitou se jeví spolupráce mezi rodinou a učitelem.

Někdo může limit této práce spatřovat v tom, že výzkumný vzorek sestával pouze z osmi informantů. Nechtěla bych získané výsledky proto nějak zobecňovat. Dle mého názoru by však bylo zajímavé přidat ještě další objekt výzkumu, a to rodiče. Bylo by jistě zajímavé zkonfrontovat rodiče a učitele v jejich postojích a názorech na výživu dětí prostřednictvím dalšího výzkumu.

Závěrem je tedy nutno poznamenat, že vzhledem k důležitosti výživy jako primární prevenci řady onemocnění je nezbytné, aby docházelo k edukaci nejen u rodičů, ale i u učitelů. Tito dva činitelé, kteří jsou pro dítě mnohdy vzorem, mu totiž mohou poskytnout pomyslný odrazový můstek do jeho správného výživového chování, které si s sebou ponese po celý svůj život.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Center for the Study of Child Care Employment (2008). *Early childhood educator competencies: A literature review of current best practices, and a public input process on next steps for California*. Berkeley, CA: Center for the Study of Child Care Employment, Institute for Research on Labor and Employment, University of California at Berkeley.
- [2] Fínová, I. Vývoj dítěte od 3 do 6 let. Dostupné z: <http://www.raabe.cz/blog/vyvoj1/>
- [3] Foršt, J. (2008). *Bio & dítě: bio i nebio zdravá výživa*. Praha: IFP Publishing & Engineering.
- [4] Fořt, P. (2004). *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. Praha: Ikar.
- [5] Fořt, P. (2008). *Aby dětem chutnalo: Současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku*. Praha: Ikar.
- [6] Fraňková, S., & Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum.
- [7] Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum.
- [8] Gregora, M. (2004). *Výživa malých dětí*. Praha: Grada.
- [9] Hrnčířová, D., & Floriánková, M. (2014). *Výživa ve výchově ke zdraví: příručka pro učitele k e-learningovému kurzu*. Praha: Ministerstvo zemědělství, Odbor bezpečnosti potravin.
- [10] Illková, O., & Vašíčková, Z. (2004). *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál.
- [11] Kast-Zahn, A., & Morgenroth, H. (2008). *Aby děti správně jedly*. Brno: Computer Press.
- [12] Kunová, V. (2004). *Zdravá výživa*. Praha: Grada.
- [13] Piřha, J., & Poledne, R. (2009). *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada.
- [14] *Pohyb a výživa: šest priorit v pohybovém a výživovém režimu žáků na 1. stupni ZŠ: pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků ZŠ*. (2014). Praha: Národní ústav pro vzdělávání.
- [15] Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, J. (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál.

- [16] Prunner, P. (2003). *Vybrané kapitoly z pedagogické psychologie*. Plzeň: Západočeská univerzita.
- [17] Sharma, S. (2018). *Klinická výživa a dietologie: v kostce*. Praha: Grada Publishing.
- [18] Sims, K. (2014). *Farm to Preschool: A Study on Teacher Support in Nutrition Education* (Comprehensive Major Thesis) [Online]. Los Angeles. Dostupné z: https://www.oxy.edu/sites/default/files/assets/UEP/Comps/2014/Sims%2CKatie_%20F2P%20A%20Study%20on%20Teacher%20Support%20in%20Nutrition%20Education.pdf
- [19] Stránský, M., & Ryšavá, L. (2010). *Fyziologie a patofyziologie výživy*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta.
- [20] Šimik, O. (2013). *Výchova předškolního dítěte ke zdravému způsobu života*. Ostrava: Ostravská univerzita, Pedagogická fakulta.
- [21] Šulcová, E. (2007). *Receptury pokrmů pro školní stravování: pokyny k používání receptur*. Praha: Společnost pro výživu
- [22] Tomanová, M. (2017). *Zdravotní gramotnost pedagogů se zaměřením na jejich působení v oblasti nutriční výchovy* (Diplomová práce). Praha.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

DDD Doporučená denní dávka

MŠ Mateřská škola

DPV Dítě předškolního věku

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Nová výživová pyramida (Gregora, 2004)	s. 24
--	-------

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Rozdělení minerálních látek.....	s. 21
Tab. 2: Základní údaje o jednotlivých informantkách.....	s. 35
Tab. 3: Porovnání výzkumů.....	s. 58
Tab. 4: Charakteristika vitamínů rozpustných ve vodě a alkoholu	Příloha VI.
Tab. 5: Charakteristika vitamínů rozpustných v tucích	Příloha VI.
Tab. 6: Doporučené zastoupení živin v potravě	Příloha VI.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha I: Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Příloha II: Otázky z polostrukturovaného interview

Příloha III: Ukázka vybraného transkriptu

Příloha IV: Ukázka kódování prostřednictvím metody tužka a papír

Příloha V: Soupis některých kódů

Příloha VI: Tabulky

PŘÍLOHA I: INFORMOVANÝ SOUHLAS S ÚČASTÍ VE VÝZKUMU

Dobrý den,

jmenuji se Pavlína Krajčová a jsem studentkou prezenčního oboru Učitelství pro mateřské školy Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně.

Obracím se na vás s prosbou o účast ve výzkumu, který realizuji ve své bakalářské práci. Má bakalářská práce nese název Informovanost učitelek mateřských škol o výživě dětí předškolního věku. Výzkum budu provádět metodou polostrukturovaného interview, které bude nahráváno na diktafon. Po přepisu rozhovoru bude nahrávka smazána. Účast ve výzkumu je zcela anonymní a data použiji pouze pro účely mé bakalářské práce. Veškerá osobní data budou tedy anonymizována.

V případě dotazů mě kontaktujte na mém emailu p_krajcova@utb.cz

Děkuji

Pavlína Krajčová

Jméno a příjmení:

Podpis:

Dne:

Svou účastí ve výzkumu stvrzuji, že jsem se seznámil/a a souhlasím s obsahem tohoto textu.

PŘÍLOHA II: OTÁZKY Z INTERVIEW

1. Co si představíte pod pojmem správná výživa? Jaké složky podle vás zahrnuje?
2. Jaký máte přístup ke zdravé výživě? Dodržujete její zásady?
3. Jaké hlavní vlivy působí na dítě při formování jejich výživových zvyklostí?
4. Kde spatřujete pozitiva/ klady toho, že je dítě vedeno ke zdravé výživě? Jaká mohou naopak nastat rizika, negativa, jestliže se dítě stravuje nezdravým způsobem?
5. Je pro vás důležité sebevzdělávání v této oblasti? Jestliže ano, jak probíhá?
6. Kde nejčastěji získáváte informace, týkající se této problematiky?
7. Účastní/účastnila se MŠ, ve které působíte, nějakého programu či projektu na podporu zdraví či zdravé výživy?
8. V čem by se povědomí o problematice mohlo zlepšit?
9. Jak probíhá stravování a výživa ve vaší MŠ? A jak pitný režim?
10. Věnujete se tematice zdraví a zdravé výživy při různých aktivitách/činnostech/hrách v MŠ? Pokud možno jmenujte příklad.
11. Mají děti ve vaší MŠ povědomí o tom, že konzumace některých potravin může (ať už kladně či záporně) ovlivnit jejich zdravotní stav?
12. Jaké jsou bariéry v implementování zdravé výživy do MŠ? Co s tím vy jako učitel můžete dělat?

PŘÍLOHA III: UKÁZKA VYBRANÉHO TRANSKRIPTU

Já: Tak, děkuji za podepsání souhlasu s výzkumem, můžeme začít s rozhovorem?

U8: Ano, jistě.

Já: Jak dlouho vykonáváte práci učitelky v mateřské škole?

U8: Šest let.

Já: A jestli se můžu zeptat, jaký máte dosažený stupeň vzdělání?

U8: Střední školu pedagogickou mám.

Já: Dobře. Tak, nejdřív se zeptám, co si představíte pod pojmem zdravá výživa. Jaké složky může například zahrnovat?

U8: Tak já vím, že to by měly být samozřejmě mléčné výrobky, luštěniny, zelenina, ovoce, maso, ryby. Všechno prostě tohle by v tom jídelníčku mělo být. Samozřejmě se pak vyvarovat těm cukrům, ale i ty tam mají své zastoupení, ale já vždycky říkám „všeho s mírou.“

Já: Ano, hm.

U8: Jo, protože ty děcka, když jsou jim odírané ty sladkosti, tak potom o to víc po tom prahnou. A já to úplně vidím v té školce, no. Prostě taková ta zdravá pyramida, no. To by se mělo dodržovat.

Já: A co to je, ta pyramida?

U8: To je vlastně graficky znázorněné kresbou, jakože pyramidy, čeho bychom měli mít v jídelníčku nejvíc a čeho míň a míň, postupně podle pater. Dole jsou myslím obiloviny, jakože těch by mělo být nejvíc, potom další patro je ovoce a zelenina, toho by taky mělo být dost. Další patro jsou mléčné výrobky a maso, tam samozřejmě to je taky velmi důležité, ale už to nezaujímá takovou část toho jídelníčku. A úplně na vrcholku jsou tučné a sladké potraviny, kterých by se mělo málo, s rozumem.

Já: Ano, výborně, to jste věděla, nebo jste studovala? (smích)

U8: (smích) No, to jsme probírali nedávno přímo ve školce, a přímo jsme si tu pyramidu vyrobili z kartónu a nakreslili, takže si to vybavuju.

Já: Výborně, tak to pak ano.

U8: No, ale tak hlavně tedy to je, co si ty děti odnesou za návyky z domova. To třeba v té školce, ty polévky, to je obrovský problém, protože oni to neznají, to se doma nevaří. Ale

tak, ta školka je si myslím suprová právě v tom, že tam je nastavený ten spotřební koš, že tam je třeba určené, co se dává obden, a co jenom jednou za týden dva, prostě tak, aby se ty výživové potřeby dětí naplnily a pokryly. A to já jsem taky ráda, protože jak se stravuju taky v té mateřské, tak to já mám taky tu stravu z tama jakoby pestrou, takže to je bonus, velký.

Já: Tak to určitě bonus je, ano. No, a jaký máte vy osobně přístup ke zdravé výživě? Snažíte se třeba nějak dodržovat její zásady?

U8: Tak, já určitě nejsem nějaký jako zastánce, jako (sladí si kávu) vidíte, i cukr si dám (smích). Já vím, že bych to mohla omezit, ale já jsem na sladké, no. Takže jakože já říkám, když je k tomu ten sport, tak si člověk může dopřát i něco takového, jo. Takže já jsem ráda za tu zdravou výživu, ale ne vyloženě že bych to dodržovala nějak striktně, třeba būček že bych si kvůli tomu nedala, tak to jako ne. To já si neodepřu. Říkám prostě, všeho s mírou. Když to není úplně přehnané, tak si myslím, že to neškodí, i ty nezdravé věci, třeba tučnější. Ale třeba v té školce, tam si myslím, že v té výživě vyloženě problém není, že tam fakt oni dostanou na jídlo to, co je potřeba. Spíš je problém kombinace toho, že tomu dítěti rodiče mnohdy nabízejí víc cukru a kokin, než by mohlo mít, a v kombinaci s tím, že se to dítě třeba nehýbe, nesportuje nějak významně, tak tam už se to může formovat, no. Když sednou k televizi s balíčkem bonbónů. To pak hrozí nějaká ta obezita, postupně.

Já: Ano, asi tak. No to jsme trochu zabloudili, ale nevádí, hned na to navážeme další otázkou, kterou už jste částečně zodpověděla. Takže jaké mají děti přístupy k výživě z rodiny?

U8: No, já si myslím, že se dneska těm děčkám strašně ustupuje. I ti rodiče to vlastně nedávají, oni prostě. No takto, já jako děti nenutím, já toho nejsem zastáncem, ale to už potom jakoby vyzorujete. A já jim vždycky říkám: „Musíš ochutnat, a potom třeba když ti to vážně nechutná, tak nejíst.“ Jo, takže já třeba mám teďka malé děti, které jsou poprvé ve školce, a musím říct, že jako úplně super. Že tam je jako takový ten přístup, že není tam ten nátlak, ale takový ten návyk, tak si myslím, že prostě si zvyknou na všechno. Ale z domu si myslím, že je to prostě tak, že když to dítě nechce jíst nějakou tu zdravější stravu, třeba nějaké květákové placičky dejme tomu, tak si rodiče řeknou, co bychom mu tak jiného udělali, jo, že prostě mu hrozně ustupují v tomto. On by měl být člověk prostě maličko striktní. Jako já vím, že člověk jim to nenatlačí násilím, tak to nefunguje, ale když alespoň ochutnají a sní aspoň trochu, tak to dítě na to pak může postupně přicházet, že to není špatné. Že si na to prostě zvyknou. Ale zase jako doopravdy nenutit, protože tomu dítěti pak

může vzniknout i nějaký blok, když třeba já nevím dlouhodobě odmítá mléko a my mu ho pořád nabádáme, aby ochutnal. Tam to chce prostě vyzorovat, je to tenký led, no. Prostě ty návyky z té rodiny, je to strašně důležité. Někdy opravdu, tak jako já teď, nemám vůbec žádné problémy s dětmi v tomto ohledu, to se prostě pozná, ta práce rodičů s nimi. Ale kolikrát už jsme bojovali, protože děti si vymýšlely „A to maminka doma nedělá“... a maminky pak raději dítě odvedly do támhle do pekárny nebo cukrárny, aby ho něčím „zapláclý“. No, a ještě vám řeknu, já totiž jak jsem v té školce, tak tam jsou, jakože kolegyně, které jsou tak trochu stará škola, no a ony zastávají ten přístup, že to dítě nechají před tím talířem sedět, dokud alespoň část nesní, nebo i celé. No, a to co to má za následek, že. To dítě před tím sedí, a just nic nesní, a pak taky brečí a jsou scény. To je podle mě dost špatně. Fakt, já mám prostě vyzkoušené, že mě to takhle funguje perfektně, že uděláme kompromis. Ty to nechceš, tak dobře, ale alespoň ochutnej, a pak to teda odnes. V klidu, bez nějakých pro dítě stresových připomínek, bez grimas. A takhle se opravdu naučí jest, postupně. A když třeba jdeme na oběd, tak já už jakoby vím, jak je jaké jídlo oblíbené, tak když se třeba zeptají, co je na oběd, tak většinou jim řeku třeba „dnes je polívečka, ta dobrá, co máte rádi, s opečenými housičkami“ a prostě vykousnu a zmíním třeba to dobré (smích) co jako vím, že to mají rádi. A prostě tak je jakoby zklidním, protože některým dětem to jídlo může vážně působit stres, kor když je tam učitelka, co je cepuje za každý nesněžený kousek. Fakt jako, to je jenom o tom přístupu, o ničem jiném. Jednak učitelky a jednak rodičů. A fakt je důležité to dítě navyknout do toho předškolního věku na tu pestrou stravu, protože pak už je to horší v té škole, to už se těžko přeučuje a zkouší na ty děti. Já prostě jako chápu, že někomu něco nechutná, ale některé děti prostě nejedí nic, no. A to je šílené.

Já: A jako myslíte, že ten primární formovatel toho přístupu k výživě je ta rodina?

U8: No, to jako, těžko říct. Jako asi ano, takový ten prvotní kontakt s jídlem samozřejmě, a to, jak děti odkoukávají ty přístupy k jídlu od rodičů. Ale taky je podle mě důležitý ten přístup učitelky ve školce, protože já to prostě chápu, že pro to dítě to je stres. Ale třeba já musím říct, že letos mám ty děti i rodiče úplně skvělé, prostě když jsme měli první schůzku, tak jsem těm rodičům říkala, ať nemají strach, že děcka se to naučí, že budeme ochutnávat, zkoušet, a nikdo jim to násilím cpát do pusy nebude. Ať jsou fakt v klidu. A musím říct, že to fakt respektují, a že chodí a jsou vděční, že se tady něco naučili jest. A ještě ty děti hodně chválíme, protože já říkám, že chvála je pro to děcko to nejlepší, co může být.

Že třeba není nic špatného na tom, když pochválím holčičku, která tomu normálně moc nedá, že dnes krásně jedla. A to si myslím, že je to hlavní. Hlavně chválit, chválit, chválit.

Já: A jako neměli jste žádný problém třeba vyloženě s těmi rodiči, skrz tu výživu?

U8: No, víte co, máme tam chlapce, který je z Chile, ale jinak normálně bydlí tady ve městě. Jen rodiče jsou z Chile. No a prostě ta maminka si pro něj chodí pokaždé před obědem. No a takže co jsme viděly jako učitelky, tak on měl problém úplně se vším, jako na snídani a svačinu. To bylo samé „To nebudu.“ a takhle. Jediné, co on jako kdy jedl, tak byly banány, ty měl rád. Ale jako to jsme si říkaly, že je divné, že jsme si představily tu stravu z Chile, že to přece musí mít pestré tam. Tak nevím, no, bavila jsem se s maminkou a ta říkala, ať ho do ničeho nenutím, že stejně snídá doma a do oběda to vydrží. A že ona mu vaří jen to, co mu chutná. Ale to už neřekla co, no, takže nevím. Ale tam jsou ty stravovací návyky opravdu zvláštní, toho bych se do budoucna obávala.

Já: Aha, takže a on neměl hlad, když v té školce nejedl?

U8: No on jedl, on snídal doma, a když bylo to ovoce na svačinu, tak to jsme ho, jako, velmi postupně, naučili třeba jablko, pomeranč a tak. Ale trvalo to víc jak rok. No a oni teďka odletěli na tři měsíce do Chile, tak jsem zvědavá, s čím se vrátí. Víte, ono to hodně narušovalo, on když třeba protestoval, tak to jako ovlivňovalo děcka. Jednou mu řeknete, když se vzteká, že to nemusí, a pak se strhne lavina, a naráz půlka jich nechce, no. Tak jsme to řešily tak, že jsme ho chvíli nechaly vydusit, mezitím děcka už pojedly, tak si šly hrát a já mu pak teda řekla, tak si jednou kousni a už ti to odnesu, no.

Já: Ano, chápu. A jaký je tedy váš názor, mohou u dítěte nastat nějaká rizika, když není vedeno ke zdravé výživě?

U8: Tak určitě, co si budeme říkat, no to je obezita. Pak se teď hodně objevuje celiakie, ale to je přímo onemocnění, to není ze špatné výživy. No, a hlavně mají velké problémy, hlavně co se týče zubů. Kazy, no. My si teda čistíme zuby ve školce, po obědě. Já si myslím, že pokud děti mají tyto návyky, co se týče péče o chrup, tak že se to pak projeví. No a určitě pak mohou nastat různé další nemoci. Ale hlavně teda ta obezita. A už teda i v tom předškolním věku. Máme dívku, která váží víc než já, pomalu. Ale tam můžou být na vině taky genetické dispozice. Tam se pak třeba domlouváme s rodiči, že jim třeba nepřidáváme nebo tak, těm některým. No, takže ta obezita, a ještě může být třeba i cukrovka. Ale to je zas onemocnění, které, na základě toho ta strava se musí upravit. Jo a my třeba nemáme možnost u nás stravování dětí s celiakií, ale ve městě tady kamarádka má dceru, a ta ji dává do

města do školky, kde přímo pro ty celiaky i vaří. Takže to je super, že ta možnost tady je. Ale jako samozřejmě těch dětí s tím přibývá, takže jestli bude jako nějaký nátlak ze strany rodičů, že by chtěli, tak se to asi začne řešit, no.

Já: A máte děti s alergiemi hodně? Máte to nějak podchyceno?

U8: Ano, máme jich moc. Máme, takže to kuchařky musí mít vedené a zapsané, no, a my učitelky taky pro jistotu. A některým těm dětem teda musí nosit rodiče z domu jídlo. Takže v tomto jako vycházíme vstříc, no. To musím říct, že tolik alergií dřív nebyvalo, no. Někdy se přiznám, že si myslím, že ty alergie jako nejsou podložené, že to ti rodiče nahlásí jenom proto, aby to to děcko nemuselo jíst. Já třeba chápu, nebo jako není to u každého tak samozřejmě. A myslím, že třeba ti celiaci, že tam to stravování bez mouky, to jako vůbec není špatné. Ale, ono je to hrozně drahé to bez mouky, to je šílené.

Já: To je, no. A jaké teda můžou být pozitiva, nebo v čem je to prospěšné, že to dítě je vedeno ke zdravé výživě?

U8: Určitě pro ten život, že vlastně když to v tom dětství má, tak potom prostě jede v těch zásadách většinou celý život, a sám, jo, že když je vedený k té zdravé stravě, ví, jaké jsou ty aspekty, a co mu škodí, že, no my to pořád ukazujeme tu výživovou pyramidu, jak jsem říkala. My si ukazujeme ty různé Coca coly a tak, že jako může to mít, ale nesmí toho být moc, jo, jako pořád se jim to jakoby vtouká do té hlavy, ale stejně prostě, když jako ta rodina to nedodrží, tak to k ničemu nevede. Ale jako pořád to probíráme, že jako musí sportovat, zdravé stravování, že to je základ. Takže když to dodržují, tak to je jenom plus. Ale říkám, nesmí se to přehánět, jako já neříkám, když je někdo kvůli zdraví na dietě, tak to prostě být musí. Ale je třeba super, že když fakt chce někdo třeba shodit, tak si hlídá ty kalorie a tím by to prostě mělo jít, když přidá nějaký ten pohyb. Anebo se teda pak vydá za nějakým výživovým poradcem, to je taky cesta. Ale to je jenom můj názor, jako já jsem fakt byla k tomu vedená v rodině. Jako já zas nejsem tak striktní, že jednou za čas třeba i s mými dětmi je vezmu do mekáče, ale fakt jednou za čas, ne aby tam vysedávaly každý druhý den. Jednou za čas se fakt nic nestane.

Já: Ano, to asi člověka úplně nevytrhne. No a je pro vás tedy důležité sebevzdělávání v té oblasti výživy?

U8: Jako, třeba na různé školení, tak to pro učitelky jako moc není, to vždycky jezdí ty vedoucí stravování. Ta jezdí hodně na tady ty vzdělávací kurzy ohledně toho, a ta naše vedoucí, tak ta se fakt sebevzdělává, že na internetu hledá různé nové a zdravé recepty,

zkouší nové potraviny a tak. Ale já se teda musím přiznat, že já jsem teda nikdy nebyla na žádném školení ohledně té výživy.

Já: Ano, a alespoň nějak pasivně, když si chcete něco ohledně toho vyhledat, tak z jakých informačních zdrojů čerpáte?

U8: Jo, určitě na internetu, nebo třeba různé recepty z časopisů, a třeba když mi něco chutná ve školce, tak si vyžádám recept ze školní kuchyně a pak to třeba i vařím doma. Takže takhle, to mě určitě zajímá, akorát teda manžel, ten je klasik, ten jako tu vařenou zeleninu a takové ty bulgury a jáhly, ten tomu moc neholduje. Takže tak nějak musím opatrně to zařazovat, a s masem aspoň (smích).

Já: Ano, to takhle bývá (smích). Dobře. A účastnila se mateřská škola, ve které působíte, nějakého programu či projektu na podporu zdraví nebo přímo zdravé výživy?

U8: Ano, my jsme v tom projektu Zdravá mateřská škola a taky Ekoškola. A ještě jsme vlastně minulý rok měli celoroční projekt jídlo. Takže vyloženě my jsme třeba s dětmi dělali různé pochutiny, paní kuchařky třeba udělaly barevný týden, takže třeba se volilo jídlo do modra, jo, že třeba svačina švestky, no, to bylo fajn. A naše vedoucí teda jela na školení ohledně té Zdravé školy a tam ji teda proškolily ohledně všeho, ohledně toho jídelníčku, jak to má vypadat, tak, aby to bylo zdravé, no. Takže toto, ale o to víc se to všechno podražilo. Ono třeba udělat tu omáčku, to je levné, že jo. Ale třeba ona dělá různé takové, třeba avokádovou pomazánku, a to je drahé jak čert, ty avokáda. Nebo celozrnné těstoviny, to taky není levné. Takže o to všechno, se to teda podraží. Ale zase paní ředitelka, tak ta to podporuje, ta se o to velice zajímá a usiluje o to, aby ta škola ten cejch Zdravé školy měla. To je super.

Já: Ano, tak to je skvělé. A existuje podle vás něco, v čem by se teda dalo to všeobecné povědomí o zdravé výživě zlepšit?

U8: Tak my samozřejmě s těma dětma na to téma pracujeme, a snažíme se teda zařazovat témata k té stravě, když třeba děláme i zdraví a nemoci, prostě fakt tomu věnujeme ten čas, abychom jim to do té hlavy vštěpovaly. Takže to si myslím, že je určitě základ. No a pak samozřejmě hlavně u těch rodičů je potřeba to povědomí o tom vylepšovat. A taky v souvislosti s pohybem, protože to je nedělitelná součást jakoby, té výživy. A je teda fajn, že my pracujeme i s tou interaktivní tabulí, kde jsou různé výukové programy na to, pro ty děti, a to je přece jen baví, ve spojitosti s tou technikou. Když už vám dneska taky dvouleté dítě umí ovládat tablety a všelicos, že. No a pak teda v té školce, hrát nějakou tu dramati-

zaci, o holčičce, která třeba fakt jedla samé sladké, anebo třeba z těch knížek, to jim taky hodně utkví v paměti, když třeba čteme něco před spaním, většinou na etapy, tak je to pak zajímavá, jak to asi bude dál a jak to dopadne. Takže takové to povědomí, jako když se to pořád opakuje, tak to si myslím, že těm děckám dá asi nejvíc. A taky je dobré dělat různé akce třeba na zahradě, měli jsme třeba různé stanoviště, kdy u každého byly nějaké úkoly, které třeba měly s těmi rodiči. Něco krájet a tak, trhat salát, tak to je bavilo. A pak vlastně si tak vytvořili ten salát, který si snědli, tak to je bavilo ty děcka.

Já: Tak to je výborný nápad. A jak teda přímo u vás ve třídě probíhá to stravování a výživa?

U8: No, tak my po té osmé hodině, jdeme, jako všechny třídy naráz do té jídelny. Potom o půl desáté po řízené činnosti jdeme svačit, a to máme nějaké to ovoce, pak teda o půl dvanácté je oběd, a po spánku, tak nějak o půl třetí, je svačinka odpolední.

Já: Ano, a třeba ty děti se nějak účastní toho procesu u jídla, jsou samostatné?

U8: Ano, třeba ten minulý rok, jak jsme měli ten projekt jídlo, tak to bylo vlastně zaměřené na to, aby ty děti u toho jídla byly i trochu samostatné a chystaly si to samy. Třeba že si ty pomazánky mazaly, tu zeleninu si braly, že třeba si z toho skládaly i různé obrazce a pak to s větší chutí snědly. No a pak to třeba děláme i v těch centrech aktivit, že třeba u jednoho centra trhají bylinky, další to u umyvadla myjí a pak je krájí nějakým tím neostrým nožem, pak třeba u dalšího centra to dají do tvarohu tu špetičku bylinek a tak. Anebo třeba jsme dělali ovocný dort, a to jako děcka hodně rády připravují takové věci, a pak to zkonsumují.

Já: Ano, a co pitný režim, jak to u vás funguje?

U8: Tam mají po celý den možnost, mají své kelímky, a u toho je nádoba s vodou. Jako samozřejmě u těch jídel je vždycky sklenice s nějakým pitím, třeba s čajem, mlékem. A ten čaj je slazený trochou medu, nesladíme cukrem. A máme teda záhonek, kde nám roste meduňka, máta a tady ty bylinky, takže tady to se občas posbírání a dělají z toho ten čaj. Ale u nás je to třeba tak, že většina dětí chce jenom čistou vodu, takže ta tam v té třídě po celý den je k dispozici. Ale jako u nás je docela problém s tím pitím, že děti nepijí, nebo jako málo. Takže na to musím dohlížet, a fakt se dívat, že to jako vypijí a nedělají s tím jen blbosti. A několikrát za ten den fakt musím říct, že teď se jdeme všichni napít a tak. A dívám se, že třeba ať vypijí alespoň polovinu kelímku. A měli jsme takovou zajímavost, že jeden chlapeček nechtěl vůbec pít z plastu. Jako z těch kelímků. No tak vůbec nevím, čím to bylo, prý doma z plastu normálně pije. Tak jsme ho netrápili a měl teda výjimku, že jsme mu

to dávaly do skleničky, ale za dozoru vždycky, musel u toho sedět, aby se to nerozbilo a nedošlo k úrazu.

Já: A ten záhonek, jak jste říkala, tak tam mají možnost i děti si vyzkoušet nějakou práci?

U8: Ano, tam mají děti možnost, že z jara třeba sadíme semínka, a děti pak mají strašnou radost, když jdeme na tu zahradu, tak si říkáme, jak už budou asi ty naše rostlinky veliké a tak. A sami si taky z nich ten čaj občas uvaříme ve třídě. A to byla legrace, že i když jsme ten čaj nesladili, prostě jsme tu bylinku nechali jen vylouhovat, tak jak se po tom zaprášilo. Jak prostě děti měly ten dobrý pocit, že si to samy vypěstovaly, tak jim nevadilo ani to, že to není slazené a říkaly, jak budou zdraví a tak. To mají moc rádi. Takže hned je to o něčem jiném, když to dítě má s tou zahradou vlastní zkušenost a přidá ruku k dílu. Takže tohle si myslím, že je dobré, no. A máme tam i ovocných stromků pár, takže to děti přímo vidí, v průběhu času, co se na tom stromě děje, no a jak má každá ta třída svůj záhonek, tak tam se třeba sadí nejenom ty bylinky, ale třeba i rajčata, hrášek, a pak to i okopáváme, zaléváme a tak.

Já: Jako přímo děti to dělají?

U8: Ano, přímo děti si to zkoušejí. A máme tam takový skleník, jako je to malinké, ale aspoň něco. A třeba i vytrhávají plevel a tak, a máme tam nádobu na kompost, takže to taky děti učíme, proč a jak. To je zajímavá.

Já: Ano, takže to už jste mi vlastně odpověděla na otázku, jestli se věnujete té zdravé výživě při řízených činnostech a různých hrách, aktivitách.

U8: Ano, to se jako snažíme, ono je to přímo v tom rámcáku, v té oblasti dítě a jeho tělo, takže v těch našich tématech v třídním vzdělávacím programu to máme, v různých obměnách. A je třeba legrace, že děti jako moc nemusí vařenou mrkev v polévce. No a když jsme tu mrkev vytáhli z hlíny na tom pozemku, no poté se zaprášilo. Tak jsem jim pak vysvětlovala, že to je úplně to samé, akorát povařené v té polívce. Ale to už jim potvůrkám nechutná, jak je to měkké. (smích)

Já: Ano, tak to oni k tomu časem dospějí (smích).

U8: No, snad. Takže jako té tematice výživy a o tom vlivu na zdraví se věnujeme, myslím, dostatečně.

Já: Dobře. A mají tedy děti povědomí o tom, že některé potraviny jsou tedy pro naše zdraví vhodné, a některé naopak moc ne?

U8: Ano my celkově když probíráme tu stravu, tak si vždycky říkáme, co škodí, co naopak je pro nás dobré a proč. I třeba u těch bylinek vysvětlujeme různé účinky na tělo. A vždycky i říkáme těm dětem, že je k tomu důležitý i ten pohyb, takže to si myslím, že by to povědomí základní měly děti mít.

Já: Ano. A poslední otázka: Jaké jsou bariéry v implementování zdravé výživy do prostředí mateřské školy? A co s tím ti učitelé třeba mohou dělat?

U8: Jako, já si myslím, že my teda v rámci té Ekoškoly máme místní dodavatele jídla, takže bereme sýry, mléko, maso, med a takhle. Takže prostě klíč je v tom, podle mě, podpořit ten tuzemský trh, brát ty místní potraviny, a žádný dovoz, jak jsou teď ty kauzy s masem špatným. A jinak říkám, ten rodič taky, když chce, tak to tomu dítěti předá, ale musí chtít a mít k tomu nějaký důvod a především vztah. Takže nějaká osvěta rodičů, ale to už je na vůli každého. No a dneska jsou fakt různé ty programy a projekty, takže když v tom ten ředitel umí bruslit, tak si může vyjednat dotace na kde co. Třeba ty záhony, kompostárny, občas mají někde i ty sušárny ovoce a tak. To se mi líbí. Ale to už si musí sjednat ten ředitel, no. U nás je ta paní ředitelka hodně aktivní v těchto věcech, takže tam je to fajn.

Já: Ano, to každopádně. Tak to by bylo všechno, já vám hrozně moc děkuju za váš čas a odpovědi, určitě to bylo a bude přínosné.

U8: Tak to jsem ráda, to je hlavní. Tak ať se dílo podaří a kdybyste se na cokoliv chtěla pozeptat, kontakt máte.

PŘÍLOHA IV: UKÁZKA KÓDOVÁNÍ

U8: Ano, přímo děti si to zkoušejí. A máme tam takový skleník, jako je to malinké, ale aspoň něco. A třeba i vytrhávají plevel a tak, a máme tam nádobu na kompost, takže to taky děti učíme, proč a jak. To je zajímavá.

3 VĚKOVÁ SPYTAČ S PŘECODOU (546)

Já: Ano, takže to už jste mi vlastně odpověděla na otázku, jestli se věnujete té zdravé výživě při řízených činnostech a různých hrách, aktivitách.

U8: Ano, to se jako snažíme, ono je to přímo v tom rámcáku, v té oblasti dítě a jeho tělo, takže v těch našich tématech v třídním vzdělávacím programu to máme, v různých obměnách. A je třeba legrace, že děti jako moc nemusí vařenou mrkev v polévce. No a když jsme tu mrkev vytáhli z hlíny na tom pozemku, no poté se zaprášilo. Tak jsem jim pak vysvětlovala, že to je úplně to samé, akorát považené v té polívce. Ale to už jim potvůrkám nechutná, jak je to měkké. (smích)

TÉMA SE OBJEVUJE V TVP

(547)

ATRAKTIVNOST PŘEDTĚLU

(548)

Já: Ano, tak to oni k tomu časem dospějí (smích).

U8: No, snad. Takže jako té tematice výživy a o tom vlivu na zdraví se věnujeme, myslím, dostatečně.

ZASTOUPENÍ TEMATIKY V MŠ
DOSTATEČNĚ

(549)

Já: Dobře. A mají tedy děti povědomí o tom, že některé potraviny jsou tedy pro naše zdraví vhodné, a některé naopak moc ne?

U8: Ano my celkově když probíráme tu stravu, tak si vždycky říkáme, co škodí, co naopak je pro nás dobré a proč. I třeba u těch bylinek vysvětlujeme různé účinky na tělo. A vždycky i říkáme těm dětem, že je k tomu důležitý i ten pohyb, takže to si myslím, že by to povědomí základní měly děti mít.

VÝSK
VYSVĚTLOVAT ÚČINKY NA
TĚLO

(550)

Já: Ano. A poslední otázka: Jaké jsou bariéry v implementování zdravé výživy do prostředí mateřské školy? A co s tím ti učitelé třeba mohou dělat?

U8: Jako, já si myslím, že my teda v rámci té Ekoškoly máme místní dodavatele jídla, takže bereme sýry, mléko, maso, med a takhle. Takže prostě klíč je v tom, podle mě, podporovat ten tuzemský trh, brát ty místní potraviny, a žádný dovoz, jak jsou teď ty kauzy s masem špatným. A jinak říkám, ten rodič taky, když chce, tak to tomu dítěti předá, ale musí chtít a mít k tomu nějaký důvod a především vztah. Takže nějaká osvěta rodičů, ale to už je na vůli každého. No a dneska jsou fakt různé ty programy a projekty, takže když v tom ten ředitel umí bruslit, tak si může vyjednat dotace na kde co. Třeba ty záhony, kompostárny, občas mají někde i ty sušárny ovoce a tak. To se mi líbí. Ale to už si musí zjednat ten ředitel, no. U nás je ta paní ředitelka hodně aktivní v těchto věcech, takže tam je to fajn.

PODPORA MÍSTNÍCH FARNÁŽÍ

(551)

PŘÍSTUP RODIČŮ KURČOVÝ

(552)

EDUKACE RODIČŮ

(553)

AKTIVITA ŘEDITELKY V
PROJEKTECH

(554)

Já: Ano, to každopádně. Tak to by bylo všechno, já vám hrozně moc děkuju za váš čas a odpovědi, určitě to bylo a bude přínosné.

U8: Tak to jsem ráda, to je hlavní. Tak ať se dílo podaří a kdybyste se na cokoliv chtěla pozeptat, kontakt máte.

Já: Ano, děkuji moc.

PŘÍLOHA V: UKÁZKA NĚKTERÝCH KÓDŮ

- nutnost pravidelnosti
- pestrá strava
- důsledky uspěchané doby
- tlak médií
- absence některých jídel v domácnosti
- rodič utváří přístup dítěte k jídlu
- benefity pestré výživy
- člověk jí i očima
- vzdělávat hlavně rodiče
- spotřební koš jistotou
- povědomí o existenci výživové pyramidy
- pohyb součástí zdravého životního stylu
- všeho s mírou
- aktivně se o téma nezajímám
- prožitek zůstává v paměti
- kompromis bez stresu
- ústupky ze strany rodičů
- vím, jak na děti
- přístup učitele důležitý
- vlastní zkušenost dítěte k nezaplacení
- zásady na celý život
- výchova spojená s přírodou
- podpora místních farmářů
- učitelky dělají maximum
- jídlo hrou
- nadbytek sacharidů ve výživě
- nevhodná strava
- vliv vrstevníků
- spolupráce MŠ a rodiny nutná
- nauka o zdravé výživě formou dramatizace

PŘÍLOHA VI: TABULKY

Tab. 2: Charakteristika vitamínů rozpustných ve vodě a alkoholu

Název vitamínu	Funkce v těle	Zdroje	DDD pro DPV
Vitamín C (Kys. askorbová)	antioxidant, imunita, reguluje cholesterol atd.	ovoce, brambory, zelí, rajčata, brokolice, šípky	70 mg
Vitamín B1 (Thiamin)	metabolismus sacharidů	vnitřnosti, maso, kvasnice, hrách, černá mouka	0,8 mg
Vitamín B2 (Riboflavin)	metabolismus aminokyselin, tuků, sacharidů; odolnost proti infekci	mléko, játra, obiloviny, maso	0,9 mg
Vitamín B6 (Pyridoxin)	metabolismus aminokyselin; nervová činnost	obiloviny, játra, maso, kvasnice	0,5 mg
Vitamín B12 (Kobalamin)	syntéza aminokyselin	játra, maso, mléko, vejce	1,5 µg
Niacin (Kys. nikotinová)	energetický metabolismus, podpora růstu	maso, vnitřnosti, kvasnice	10 mg
Kyselina listová (Folacin)	metabolismus aminokyselin	játra, listová zelenina	300 µg
Kyselina Pantotenná	metabolismus	játra, mléko, kvasnice	3 mg
Biotin (Vitamín B7)	metabolismus mastných kyselin, zdravá pokožka	žloutek, játra, ledviny, kvasnice, sója, špenát	10-15 µg

(Sharma, 2018, s. 45-46)

Tab. 3: Charakteristika vitamínů rozpustných v tucích

Název vitamínu	Funkce v těle	Zdroje	DDD pro DPV
Vitamín A	zdravý zrak, kůže a sliznice	potraviny živočišného původu, zelenina	0,7 mg
Vitamín D	vstřebávání vápníku	rybí tuk, vejce, mléko	5 µg
Vitamín E	prevence onemocnění srdce a cév, antioxidant	rostlinné oleje, obiloviny, ořechy	8 mg
Vitamín K	správná srážlivost krve	špenát, květák, zelí, rajčata	20 µg

(Hrnčířová & Floriánková, 2014, s. 20)

Tab. 4: Doporučené zastoupení živin v potravě

Název	Procento
Tuky	30 %
Bílkoviny	15 %
Sacharidy	55 %

(Pitřha, Poledne, 2009, s. 28)