

# **Edukační činnost s dítětem s eliminační dietou v podmínkách mateřské školy**

Lenka Trundová Lopraisová

---

Bakalářská práce  
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav školní pedagogiky  
akademický rok: 2017/2018

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Lenka Trundová Lopraisová**  
Osobní číslo: **H14693**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Edukační činnost s dítětem s eliminační dietou v podmínkách mateřské školy**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury k problematice edukačních strategií a typologii eliminačních diet.**  
**Vytvoření metodiky herních aktivit o zdravé výživě pro učitele mateřských škol.**  
**Ověření zpracované metodiky, reflexe učitelů mateřských škol.**  
**Evaluace metodiky učitelů mateřských škol.**  
**Shrnutí poznatků a doporučení pro praxi mateřských škol.**

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BLUMER, Ian and Sheila CROWE, 2010. Celiac Disease For Dummies. Mississauga, Ontario: John Wiley and Sons Canada, Ltd. ISBN 978-0-470-16036-7.**

**FUCHS, Martin, 2016. Potravinová alergie a intolerance. Praha: Mladá Fronta. ISBN 978-80-204-3757-0.**

**HAVLÍNOVÁ, Miluše, 1997. Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR. Vyd. 2. Praha: Portál. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 978-80-7178-164-9.**

**ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka DAŇKOVÁ, 2004. Zdravá výživa v mateřské škole. Praha: Portál. ISBN 978-80-717-889-02.**

**OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. Předškolní pedagogika. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.**

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Kateřina Kutálková**

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

**11. října 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**27. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 11. října 2017

  
doc. Ing. Anežka Lengalová, 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 <sup>1)</sup>;
- 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 27.3.2018



<sup>1)</sup> 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 nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

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

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

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

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

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

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

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

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

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím 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 přihlídně k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

## **ABSTRAKT**

Předmětem bakalářské práce je přiblížit a pomoci pochopit učitelům mateřských škol oblast zdravé výživy dětí v prostředí mateřské školy, zmapovat problematiku eliminačních diet dětí předškolního věku a vytvořit metodiku herních aktivit zaměřených na zdravou výživu.

Teoretická část bakalářské práce se věnuje problematice zdravé výživy dětí předškolního věku, mapuje jednotlivé druhy eliminačních diet dětí předškolního věku, které popisuje, zabývá se jejich projevy, diagnostikou a možnostmi léčby. Praktická část práce vytváří metodiku zaměřenou na herní aktivity o zdravé výživě pro děti předškolního věku, kterou ověřuje v praxi a evaluuje.

Klíčová slova: předškolní věk, výživa, zdraví, hra, eliminační dieta

## **ABSTRACT**

The aim of the bachelor thesis is to introduce and help teachers of nursery schools to provide a healthy nutrition of children in kindergarten environment, to map the issue of elimination diets of pre-school age children and to develop a methodology of gaming activities focused on healthy nutrition.

The theoretical part of the bachelor thesis deals with the issue of healthy nutrition of preschool children, maps the individual types of elimination diets of pre-school age children, which describes them, deals with their manifestations, diagnostics and treatment options. The practical part of the work creates a methodology focused on gaming activities about healthy nutrition for pre-school age children, which it verifies in practice and evaluates.

Keywords: preschool age, nutrition, health, play, elimination diet

## **Poděkování**

Touto cestou bych chtěla srdečně poděkovat paní Mgr. Kateřině Kutálkové, která mi během psaní bakalářské práce poskytla cenné rady, poznatky, odborné vedení a pomoc.

## **Motto**

*„To, co si myslíme, a to, co jíme, ve vzájemném propojení vytváří to, co jsme – fyzicky i mentálně.“* (Edgar Cayce)

## **Čestné prohlášení**

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

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK</b> ..... <b>CHYBA! ZÁLOŽKA NENÍ</b> <b>DEFINOVÁNA</b> .....	<b>12</b>
1.1 CHARAKTERISKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	12
<b>2 VÝŽIVA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU</b> .....	<b>16</b>
2.1 PSYCHICKÁ A SOCIÁLNÍ SPECIFIKA VÝŽIVY DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU <b>CHYBA!</b> <b>ZÁLOŽKA NENÍ DEFINOVÁNA</b> .....	<b>19</b>
2.2 ZDRAVÁ VÝŽIVA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	21
2.2.1 Výživová doporučení pro předškolní věk.....	21
2.2.2 Potravinová pyramida.....	22
2.2.3 Desatero výživy.....	26
2.2.4 Stravovací režim.....	27
2.3 NUTRIČNÍ VÝCHOVA.....	29
<b>3 DÍTĚ S ELIMINAČNÍ DIETOU V MŠ</b> .....	<b>31</b>
3.1 ELIMINAČNÍ DIETA PŘI ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMECH DĚTÍ.....	31
3.2 STRAVOVÁNÍ DÍTĚTE S ELIMINAČNÍ DIETOU V MŠ.....	34
3.2.1 Legislativa upravující stravování dítěte s eliminační dietou v MŠ.....	35
<b>4 METODY VYUŽITÉ PŘI EDUKAČNÍCH ČINNOSTECH K PODPOŘE</b> <b>ZDRAVÉ VÝŽIVY</b> .....	<b>37</b>
4.1 HRA.....	38
4.1.2 Didaktická hra.....	40
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>41</b>
<b>5 EDUKAČNÍ ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ ZDRAVOU VÝŽIVU DĚTÍ V MŠ</b>	<b>42</b>
5.1 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VÝUKOVÉHO PROGRAMU.....	44
5.2 ZPŮSOB REALIZACE VÝUKOVÉHO PROGRAMU.....	44
5.2.1 Příprava prostředí podporující zdravou výživu.....	44
5.3 VÝUKOVÝ PROGRAM.....	46
5.3.1 Pyramida dobře radí.....	47
5.3.2 Bystřé hlavičky.....	50
5.3.3 Krabička plná potravin.....	54
5.3.4 Princezna Cukrovánka.....	57
<b>6 EVALUACE VÝUKOVÉHO PROGRAMU</b> .....	<b>63</b>
6.1 VLASTNÍ EVALUACE VÝUKOVÉHO PROGRAMU.....	63
6.1.1 Evaluace hlavních cílů výukového programu.....	63



6.1.2	Evaluace výukového programu na základě reakcí dětí.....	65
6.2	EVALUACE VÝUKOVÉHO PROGRAMU UČITELKAMI.....	69
6.2.1	Představy učitelek o zdravé stravě a edukačních dietách.....	70
6.2.2	Prezentace vzdělávacího programu a evaluace edukačních aktivit.....	71
<b>ZÁVĚR.....</b>		<b>73</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY .....</b>		<b>75</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....</b>		<b>78</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ.....</b>		<b>79</b>
<b>SEZNAM TABULEK .....</b>		<b>80</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>81</b>

## ÚVOD

Alergie je nemocí století. Dle statistik Světové zdravotnické organizace kolísá číslo určující výskyt alergických onemocnění mezi 15 až 20 % dospělé i dětské populace. V české populaci dosahují alergózy přibližně 20 až 30 %, výskyt u mladé generace do patnácti let je až 25% a počet alergiků mezi mladistvými neustále narůstá. Péči lékaře pro alergické choroby potřebuje již pětina obyvatel České republiky. Jsou to čísla opravdu vysoká, proto alergie představují významný zdravotní, ekonomický i společenský problém u nás i v zahraničí. Na řešení tohoto problému se podílí celá řada odborných národních, evropských i světových společností. Výskyt alergických onemocnění se liší dle ekonomické a hygienické úrovně dané společnosti. Zdá se, že se zvyšující se civilizační úrovní roste i počet alergiků. Z vlivů přispívajících k rozvoji alergií je přisuzován největší význam znečištěnému životnímu prostředí, virovým respiračním onemocněním, kouření a také genetickým vlivům (Bidat, 2005, s.18).

Existuje pestrá škála nejrůznějších druhů alergií, mezi které řadíme také alergie potravinové. Tento druh alergie je a i v budoucnosti nepochybně bude imunologický fenomén 21. století. Prevalence potravinových alergií neustále narůstá, a to již od kojeneckého věku dítěte. Každý pediatr, stejně jako každý praktický lékař má ve svém obvodu několik desítek pacientů s imunologickou přecitlivělostí na bílkoviny. V populaci také neustále přibývá dětí alergických na vaječný bílek, arašidy, mořské plody či exotické ovoce (Fuchs, 2016, s.14).

Bakalářská práce mapuje především oblasti zdravé výživy dětí předškolního věku. Jejím cílem je přiblížit a pomoci pochopit pedagogům mateřských škol oblast zdravé výživy dětí předškolního věku a také zmapovat problematiku nejčastějších eliminačních diet dětí předškolního věku. Teoretická část práce se zabývá jednotlivými druhy alergií v dětské populaci, jejich popisem, projevy, diagnostikou, možnostmi léčby. V praktické části bakalářské práce je vytvořena metodika pro učitele mateřských škol, která je zaměřena na herní aktivity o zdravé výživě dětí předškolního věku. Tato metodika je následně ověřena v praxi a evaluována učitelkami mateřských škol.

Cílem bakalářské práce je vytvoření souboru her zaměřených na zdravou výživu, který bude učitelům mateřských škol nápomocen k budování správných návyků v oblasti zdravého stravování u dětí předškolního věku.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK DÍTĚTE

Předškolní období je důležitým mezníkem v životě dítěte, kdy nastávají velké změny ve vývoji fyzickém i duševním. Především fyzická složka vývoje dítěte je závislá na správné a vyvážené stravě, které by měla obsahovat množství vitamínů, minerálů a dalších látek, které jsou důležité pro správný tělesný rozvoj dítěte. Protože děti ve věku 2 až 3 let začínají navštěvovat mateřskou školu, je v rukou učitelů a provozních zaměstnanců školních jídelen postarat se o to, aby připravili kvalitní jídelníček, který bude splňovat výše uvedené hodnoty. K tomu se potřebuje odborná veřejnost z řad pracovníků mateřských škol rozsáhlým způsobem orientovat v charakteristice dítěte předškolního věku.

### 1.1. Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní věk bývá většinou definován jako období od tří do šesti let. Dítě je v tuto dobu již obecněji chápáno jako utvářející se osobnost a je objektem zájmu nejrůznějších specializovaných disciplín jako pedagogika, psychologie, pediatrie (Kořátková, 2014, s. 13). Stejně tak i Průcha definuje předškolní věk jako: „*Vývojové období dítěte od dovršení třetího roku věku po vstup do školy tzn. do dovršení šestého roku života*“ (Průcha, Walterová, & Mareš, 2008, s. 55). Avšak komplexněji vymezené předškolní období v sobě zahrnuje celý věkový rozsah od narození dítěte do jeho šesti, kdy nastupuje věk školní (Kořátková, 2014, s.13).

Děti v předškolním období jsou plné energie, zvědavosti, nadšení. Jsou neustále v pohybu a do všeho, čím jsou zaujaté, se pouštějí naplno. V tomto období se rozvíjejí motorické schopnosti. V jejich chování se projevuje kreativita a fantazie. Výrazně se také rozšiřuje slovní zásoba a rozvíjí intelekt, takže se dítě může přesněji vyjadřovat, lépe řešit problémy a dopředu plánovat. Předškolní děti jsou velmi pevně přesvědčeny o pravdivosti svých názorů. Také si již začínají uvědomovat potřeby druhých a do určité míry získávají kontrolu nad vlastním chováním. Ačkoliv touží po vlastní nezávislosti, potřebují se stále ujišťovat, že jim někdo dospělý pomůže, podpoří je, utěší nebo zachrání, pokud to bude třeba (Allen & Marotz, 2002, s. 99).

Během předškolního věku se také u dítěte vyvíjí vztah ke stravě, který začíná přecházet od víceméně pasivního příjmu potravy k participaci na opatrování stravy, kdy dítě začíná

být účastníkem nákupů potravin, podílí se také na přípravě a podávání pokrmů, učí se zacházet s příborem, jídelním náčiním, čímž získává celou řadu nových zkušeností a podnětů k přemýšlení a především si vytváří stravovací návyky (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 48). Je tedy velice důležité dětem předkládat správné vzorce stravování, a to jak v rodině, tak v prostředí mateřské školy.

### **Vývojové a růstové profily dítěte ve věku tří let**

Děti ve věku tří let jsou většinou klidnější, uvolněnější a poslušnější. Konflikty s dospělými, které u dvouletých dětí pramení z potřeby získání vlastní nezávislosti, jsou ve věku tří let již méně časté a intenzivní. Tříleté dítě si již umí počkat na to, co chce a nemusí mít „všechno hned“. Nachází zalíbení v sobě samém a v životě jako takovém a má touhu poznat okolní svět (Allen & Marotz, 2002, s. 99). Dítě již v tomto období roste pomaleji nežli v prvních dvou letech života. Za rok vyroste přibližně o 5 až 7,6 cm. Průměrná výška je 96,5 až 101,5 cm, tedy skoro dvojnásobek porodní délky. Rysy dítěte se začínají více podobat dospělému člověku. Na váze v tomto období přibírá 1,4 až 2,3 kg ročně. Váží v průměru 13,6 až 17,2 kg. Tepová frekvence tříletého dítěte je 90 až 110 tepů za minutu. Nohy rostou nyní rychleji než ruce, proto dítě vypadá vyšší, štíhlejší a dospělejší. Obvod hlavy je stejný jako obvod hrudníku a velikost hlavy je vůči tělu úměrnější. Dítě má již vzpřímenější postoj, břicho již není vystouplé. Dítě má již všechny mléčné zuby. Potřebné denní množství kalorií pro správný růst a vývoj činí 1500 kalorií. V tomto období již dítě zvládá chodit po schodech bez pomoci, skákat snožmo, kopat do většího míče či skákat na místě. Umí recitovat říkanky, zpívat písničky, klade stále více otázek. Slovní zásoba se neustále rozšiřuje (Allen & Marotz, 2002, s. 100).

V oblasti stravování má dítě většinou chuť k jídlu, dává přednost menším porcím. Často mu také nechutná vařená zelenina. Zde platí zásada, že by nemělo být do jídla nuceno. Má-li dítě hlad, umí se nakrmit zcela samo. Lžící používá už napůl jako dospělý. Nemá-li hlad, hraje si s jídlem. Umí si nalít pití a skoro nic přitom nerozlít. Také si dokáže nabrat ze společné mísy či hrnce (Allen & Marotz, 2002, s. 106).

### **Vývojové a růstové profily dítěte ve věku čtyř let**

Pro naprostou většinu čtyřletých dětí je typické, že překypují energií, srší nápady, neustále povídají a ani na chvíli se nezastaví. Často také propadají záchvatu umíněnosti a vzdoru, hádají se a zkouší tak hranice, kam až mohou zajít. V tomto věku si již děti věří a mají silnější potřebu nezávislosti. Bývají hlučné, někdy i útočné a agresivní. Na druhou stranu se snaží pomáhat, mají živou představivost a do určité míry již dokáží plánovat dopředu. V tomto období dítě za rok přibere asi 1,8 až 2,3 kg. Průměrná váha činí 14,5 až 18,2 kg. Průměrná výška je 101,5 až 114 cm, průměrná tepová frekvence 90 až 110 tepů za minutu. Denní spotřebu kalorií má dítě v tomto období přibližně 1700 kalorií. Již umí chodit v jedné přímce, skáče na jedné noze, leze po žebříku, šplhá na dětských prolézačkách. Slovní zásoba dítěte se i nadále zvyšuje, chápe pojmy nejvyšší, největší, stejně, méně (Allen & Marotz, 2002, s. 110, 111, 112).

V oblasti stravování má dítě ve věku čtyř let chuť k jídlu v rozmezí od velmi dobré po slušnou. Některá jídla se v tomto období mohou stát neoblíbená do té míry, že dítě reaguje pláčem, je-li do nich nuceno. Umí již zacházet s příborem, dokáže si namazat chléb pomazánkou či marmeládou. Rádo také pomáhá při přípravě jídla, kdy dokáže míchat jednotlivé ingredience, mýt zeleninu, prostírat stůl apod. (Allen & Marotz, 2002, s. 113).

### **Vývojové a růstové profily dítěte ve věku pěti let**

Pětileté dítě se již umí ovládat po stránce tělesné i emoční a nastává tak období relativního klidu. Dítě je většinou přátelské, společenské, nabývá sebevědomí. Svět se mu již rozšiřuje za hranice domova, rodiny a mateřské školy. Velký význam pro něj začíná mít přátelství a skupinové činnosti. Dítě si neustále procvičuje svoje dovednosti ve všech oblastech vývoje a zdokonaluje se. Chuť vše vyzkoušet a prozkoumat často překoná schopnost předvídat nebezpečí a důsledky svého jednání. V tomto období dítě přibere 1,8 až 2,3 kg a průměrná váha činí 17,3 až 20,5 kg. Průměrná výška je 107 až 117 cm. Tepová frekvence je stále 90 až 110 tepů za minutu. Velikost hlavy již v tomto věku zhruba odpovídá velikosti hlavy dospělého jedince. Některým dětem také začínají již vypadávat mléčné zuby a jsou postupně nahrazovány druhými zuby. Tělo již má proporce dospělého člověka. Denní spotřeba kalorií činí přibližně 1800 kalorií. Dítě již v tomto období zvládne chodit pozpátku, přejde přes kladinu, chytí míč ze vzdálenosti 1 metru. Chápe pojmy jako stejný tvar a stejná veli-

kost. Slovní zásoba již v tomto období činí více jak 1500 slov a i nadále se zvětšuje (Allen & Marotz, 2002, s. 116, 117, 118).

V oblasti stravování jí dítě většinou dobře, ale ne pokaždé. Dává přednost známým jídlům a syrové zelenině. Často také v tomto věku „přebírá“ neoblíbená jídla od svých rodičů. Umí již připravit jednodušší snídaně, třeba nasypat do misky vločkové myslí, vyndat mléko z lednice a namazat krajíc chleba (Allen & Marotz, 2002, s. 120).

### **Vývojové a růstové profily dítěte ve věku šesti let**

Šestileté děti se obvykle těžko rozhodují a někdy se také obtížně vypořádávají s neočekávanými a neznámými okolnostmi. Díky měnícím se kognitivním schopnostem ale pochopí, že to, co se kolem nich děje a jak se chovají ostatní, se řídí pravidly a tato pravidla jsou užitečným prostředkem porozumění. Pro velkou část dětí začíná také formální vzdělávání v jednotlivých předmětech, a tak mohou propuknout různé výchovné problémy a projevit se známky napětí, jako třeba tiky, okusování nehtů či noční pomočování. Většinou však samy odezní, jakmile si dítě na nové povinnosti spojené se školní docházkou zvykne. Děti v tomto období mají o vše živý zájem, chtějí se učit, tříbí smysl pro humor. Dítě v tomto věku roste pomalu, ale vyrovnaně. Děvčata měří přibližně 105 až 115 cm, chlapci 110 až 117,5 cm. Za rok dítě přibere 2,3 až 3,2 kg. Děvčata váží 19 až 22,5 kg a chlapci 17,5 až 21,5 kg. Na tomto váhovém přírůstku se výrazně podílí nárůst svalové hmoty. Srdeční puls je již podobný pulsu dospělého jedince, tedy asi 80 tepů za minutu. Děti nyní vypadají vytáhle, „samá ruka, samá noha“, jelikož dlouhé kosti paží a nohou jsou ve fázi rychlého růstu. Vypadávají také mléčné zuby a rostou druhé zuby. Celý proces začíná u dvou předních horních zubů. Denní spotřeba kalorií se v tomto období pohybuje mezi 1600 a 1700 kaloriemi. Také se zvětšuje síla svalů a dovednosti jemné i hrubé motoriky. Pohyby jsou přesnější. Dítě je již schopno naučit se více jak jednomu jazyku (Allen & Marotz, 2002, s. 129, 130, 131).

V oblasti stravování má dítě většinou velkou chuť k jídlu. Často si přidává větší porce, které pak nedokáže celé sníst. Občas také nějaké jídlo vynechá, ale později si to většinou zase vynahradí. Dítě má již také svá oblíbená jídla a jídla, která nesnáší, a tyto chutě se již nemění. Dítěti ještě dělá potíže krájet jídlo nožem a napichovat sousta vidličkou. Také je pro něj obtížné vydržet celou dobu sedět klidně u stolu (Allen & Marotz, 2002, s. 133).

## 2 VÝŽIVA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Lidská výživa plní mnoho významných úkolů a poslání. Základní úkoly jsou biologické, které jsou spjaté s nutností přijímat živiny poskytující energii, stavební materiál a látky potřebné k fungování organismu. Na stravovacích návycích dítěte má velký vliv rodina a její preferované výživové směry, protože tyto návyky se formují již od raného dětství a získané stereotypy se poté přenášejí do dospělosti (Hřivnová, 2013, s. 14). Z tohoto důvodu hraje velkou roli při tvorbě správných stravovacích návyků dítěte také mateřská škola, protože je zpravidla první institucí, kterou dítě pravidelně navštěvuje mimo svoji rodinu a ve které také tráví podstatnou část svého dne.

Havlínová uvádí, že výživa je jedna ze základních podmínek života, jež spoluvytvářejí subjektivní pocit pohody i objektivní stav zdraví a zároveň se podílí na stavu současného i budoucího zdraví (Havlínová, 1997, s. 49). Optimální výživa je předpokladem pro optimální tělesný a duševní vývoj dítěte, jeho odolnost a celkový zdravotní stav. Správná výživa je důležitá pro všechna věková období, mimořádný význam však má v dětském věku – v období nejintenzivnějších změn organismu a jeho růstu. Nesprávná výživa v tomto období může způsobit nenahraditelné poruchy. Řada závažných onemocnění v dospělosti má své kořeny právě v dětství (Havlínová, 1997, s. 49).

Způsob stravování je vlastně návyk. Kdo si již v dětství zvykne konzumovat zeleninu, ovoce, libové maso, nízkotučné mléčné výrobky, bude pravděpodobně i v dospělosti dávat přednost těmto druhům potravin před potravinami nezdravými. Havlínová dále uvádí, že pro dítě je plnohodnotnou stravou pouze strava pestrá, každá jednostrannost může ohrozit normální vývoj organismu. Stejně tak je pro rostoucí organismus dítěte vážným nebezpečím jak nedostatek tak nadbytečný příjem energie, vybraných živin, stopových prvků a vitamínů (Havlínová, 1997, s. 49).

V předškolním období pokračuje pozvolný růst do výšky a zvyšování hmotnosti dítěte. Intenzivní pohybová aktivita u dětí podporuje rozvoj svalové tkáně na úkor tělesného tuku. Svalová hmota u pětiletého dítěte tvoří přibližně 35% hmotnosti a tuk asi 15%. Z tohoto důvodu je kvalitní výživa, pestrá a vyvážená strava důležitá ke správnému fyzickému vývoji dítěte.

Každý živý organismus potřebuje přívod energie. Člověk tuto energii využívá (Illková & Daňková, 2004, s. 13):



1. K udržení tělesné teploty a základních životních funkcí (tzv. bazální metabolismus, který zajišťuje např. činnost srdce a dýchání)
2. Pro trávení jednotlivých složek potravy
3. Pro tělesnou aktivitu
4. K zabezpečení růstu a obnovy tkání, a to především u dětí a mládeže

Tuto energii tělo člověka získává spalováním sacharidů, tuků a bílkovin ze stravy, případně ze zásob organismu, např. z tukové tkáně, jater a svalů. U dítěte předškolního věku se potřeba energie pohybuje přibližně kolem 6 – 7 tisíc kJ denně. Pokud je příjem energie nedostatečný, může dojít k únavě, slabosti, malátnosti a při delším trvání také k hubnutí, k opoždění růstu, podvýživě, poškození organismu nebo oslabení imunity a dalších funkcí. V podmínkách České republiky není obecným problémem nedostatečný, ale naopak nadbytečný příjem energie. Obezita u dětí předškolního věku má zvyšující se tendenci. Tato tendence by neměla být přehlížena, neboť z většiny obézních dětí poté vyrůstají obézní dospělí lidé, což vede k celkové zátěži organismu a nejruznějším zdravotním rizikům a problémům, mezi které se řadí např. onemocnění kloubů, cévního a dýchacího systému, porucha látkové přeměny tuků a sacharidů. Příčinou obezity je často nadměrný přívod energie z potravy, nesprávné složení přijímaných pokrmů a nedostatek pohybu (Illková & Daňková, 2004, s. 13). Na druhou stranu však Fořt uvádí, že obezita má ve významném počtu případů dědičný základ, plynoucí z poruchy činnosti ob genu a toto konstatování tedy znamená, že tradiční způsoby léčby formou dietních opatření a pohybových aktivit s nejvyšší pravděpodobností selže (Fořt, 2004, s. 9).

Důležitým prvkem pro zdravý tělesný vývoj dítěte jsou především bílkoviny, což jsou komplexní organické látky, které tvoří základní stavební kámen svalstva. U dětí je relativní potřeba bílkovin vyšší než u dospělého člověka, protože je potřebují pro svůj růst a vývoj. Bílkoviny si lidský organismus neumí ukládat do zásoby, proto je musí každý den přijímat ve stravě. Pro děti předškolního věku tvoří základní doporučená dávka přibližně 1 gram na kilogram hmotnosti. Bílkoviny se dělí na rostlinné a živočišné. Rostlinné bílkoviny jsou hůře vstřebatelné než-li živočišné a mají nižší biologickou hodnotu (Illková & Daňková, 2004, s. 14).

Dalším důležitým prvkem pro správný tělesný vývoj dítěte jsou tuky. V nadměrném množství tuky podporují rozvoj nadváhy a obezity. Určité množství je však pro život nepostrada-

telné. Tuky totiž slouží jako zásobárna energie, tepelná izolace, ochrana vnitřních orgánů, jsou složkou buněčných membrán a v neposlední řadě se podílejí na důležitých reakcích organismu, jako je srážlivost krve, vznik zánětu a bolesti apod. V předškolním věku by tuky neměly představovat více jak 30 – 35% celkové energie, tedy asi 2,5 gramu na kilogram hmotnosti (Illková & Daňková, 2004, s. 15).

Nejvýznamnější část stravy tvoří sacharidy, přibližně 55 – 65% celkové denní energie. Přitom pojmem „cukry“ se označují pouze tzv. jednoduché sacharidy, např. hroznový, řepný, třtinový cukr a mají známou sladkou chuť. Naopak komplexní sacharidy vůbec sladké nemusejí být. Jsou hojně obsaženy v obilovinách, luštěninách či zelenině. Všechny sacharidy se v těle rozloží a jsou přeměněny na glukózu, která je hlavním zdrojem energie pro buňky. Mozek a červené krvinky by se bez glukózy téměř neobešly (Illková & Daňková, 2004, s. 16).

Se sacharidy úzce souvisí další složka naší stravy - vláknina. Není to živina a naše tělo ji nedokáže vstřebat, má však nenahraditelnou roli v organismu. Rozpustná vláknina v ovoci a zelenině pomáhá snížit hladinu cholesterolu a vláknina nerozpustná např. v celozrnných potravinách zvětšuje objem tráveniny a tak podporuje správnou činnost střev. U dětí je třeba dávat pozor na množství vlákniny ve stravě, neboť malý žaludek nepojme velké množství potravy a přemíra vlákniny by snižovala celkový přísun energie a mohla by způsobit trávicí obtíže (Illková & Daňková, 2004, s. 17).

Další důležitou složkou potravy jsou vitaminy a minerální látky. Ty sice tělu nepřinášejí žádnou energii, mají však nenahraditelnou úlohu. Některé slouží jako stavební prvky, další zabezpečují správný průběh různých biochemických reakcí a fungování jednotlivých orgánů i celého organismu. Pestrá strava s větším množstvím ovoce, zeleniny, obilovin a mléčných výrobků doplněná o maso, vejce a luštěniny přináší dostatečné množství těchto důležitých látek (Illková & Daňková, 2004, s. 17).

Nejen pro dětský organismus je důležitá voda, jež u dětí představuje asi 70% tělesné hmotnosti. Ve vodním prostředí těla se odehrávají metabolické děje, enzymatické reakce a další důležité procesy. Dostatek tekutin je základním předpokladem udržení rovnováhy vnitřního prostředí lidského organismu. Každý den je potřeba přijímat tolik tekutin, abychom vyrovnali ztráty močí, stolicí, potem a dechem, tedy u dětí předškolního věku přibližně dva litry, z toho 1,5 litru ve formě nápojů.

Hlavními pravidly zdravého jídelníčku u dětí je především pestrost, kdy je důležité, aby měly děti dostatek ovoce, zeleniny, obilovin ve formě pečiva či těstovin, mléka a mléčných výrobků, masa, ryb, luštěnin apod. Dále je důležité, aby jednotlivé složky stravy byly ve vhodném poměru a množství (Illková & Daňková, 2004, s. 18, 19).

## 2.1 Psychická a sociální specifika výživy dítěte předškolního věku

Dle Illkové a Daňkové nemůžeme výživu dětí omezit jen na strohý výčet živin. Přestože je fyzický vývoj důležitý, je jen jednou ze složek zdraví. Každý věk má také svoje psychická a sociální specifika, jež se promítají i do oblasti stravování a která musí být podpořena, aby docházelo k harmonickému vývoji celé osobnosti dítěte (Illková & Daňková, 2004, s. 23).

Jedním z hlavních rysů předškolního věku je touha po samostatnosti v každé činnosti. Děti se již dovedou samy najíst, mají-li hlad a chuť. Velmi rychle se učí také používat příbor, nabírat polévku, nalít si pití nebo namazat pomazánku na pečivo. V tomto věku také děti velice rády a ochotně pomáhají. Učitel mateřské školy by se proto neměl nechat odradit tím, že zpočátku děti něco rozlijí, rozbijí a vše jim dlouho trvá, měl by být trpělivý. Všem je třeba se naučit. Zapojí-li učitel děti do jednodušších prací kolem přípravy jídla, uspokojí tak jejich nadšení, touhu po samostatnosti i sebeuplatnění. Děti si také osvojí nové praktické dovednosti. Předškolní dítě již většinou zvládne ozdobit krajíce chleba, vykrajovat perníčky nebo připravit jídelní stůl.

V předškolním věku si také děti více samy regulují příjem potravy podle svých vlastních potřeb. Navzdory jednotlivým výkyvům v průběhu dne je celkové množství zkonsumované stravy mezi jednotlivými dny poměrně vyrovnané. Samozřejmě existují děti, které jedí lépe a děti, které naopak jedí hůře, v tom jsou individuální rozdíly v dětství i v dospělosti. Každý učitel mateřské školy by měl tento rys do jisté míry respektovat a rázně zasáhnout jen při riziku nadváhy či podvýživy (Illková & Daňková, 2004, s. 23).

V prostředí mateřské školy se některé děti dožadují potravin, na něž jsou zvyklé z domácího prostředí a naopak na pro ně neznámé potraviny se mohou tvářit nedůvěřivě. Z tohoto důvodu je velice důležité děti do jídla nenutit. Tím by učitel dosáhl pouze opačného výsledku a v dítěti by naopak vypěstoval averzi vůči některým potravinám a pokrmům. Zde platí pravidlo, že nové potraviny by měly být do jídelníčku zařazovány pouze po jednom

druhu a v menším množství, aby měly děti čas se s nimi seznámit. Také není dobré děti do konzumace neznáme potraviny nutit nebo jim slibovat sladkosti či jakoukoliv jinou formu odměny. Daleko účinnější je potravinu kladně představit a nabídnout, že ji můžou jen ochutnat a pak se teprve rozhodnout, zda jí sní více nebo nikoliv. Občas je nutné novou potravinu dětem nabídnout víckrát v časových odstupech, než ji kladně přijmou. Psychologové odhadují, že dítě musí novou potravinu ochutnat až 11x, než ji přijme za svou (Illková & Daňková, 2004, s. 23).

Další důležitou roli hraje také okolní prostředí. V příjemné atmosféře bez nařizování, hádek, hluku apod., v kolektivu vrstevníků, u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte, s barevným prostíráním a talíři s oblíbenými obrázky bude dětem daleko více chutnat. Zjednodušeně se dá říci, že rodiče i personál mateřské školy jsou odpovědní především za to, co je dítěti k jídlu předkládáno, ale dítě samo za to, zda a kolik sní.

Je důležité však zdůraznit, že zcela nekontrolované stravování dětí v mateřské škole zůstat také nemůže. Děti jsou neustále zaneprázdněné hrou či zkoumáním okolního světa a zájem o jídlo se může někdy ztrácet. Proto je důležité děti vést k určitému řádu, aby byly připraveny na požadavky základní školy a na celý další život. Pravidelný režim dne v mateřské škole dodává dětem pocit jistoty a stability, které v neznámém prostředí a v nepřítomnosti svých rodičů mohou ztrácet pevný záchytný bod a pocit bezpečí.

Dalším potenciálním nebezpečím, které negativně ovlivňuje zdravé stravování dětí (především těch starších, 5 – 6letých předškoláků), je reklama. Bylo zjištěno, že děti, které více sledují televizi a lépe si pamatují reklamní slogany, trpí častěji nadváhou nebo dokonce obezitou. K tomu pravděpodobně přispívá nejen málo pohybu, ale také velká obliba sladkostí a sladkých nápojů, které reklama dětem vnucuje. Je především na rodičích a učitelích mateřských škol, aby dětem přiměřeně vysvětlili, že některé potraviny pro ně nejsou zdravé a tedy ani vhodné a mohou jim spíše uškodit, i když je představuje jejich oblíbená postavička. Místo nich je důležité dětem nabízet kvalitní a vyváženou zdravou stravu a snažit se ji servírovat tak, aby pro ně byla stejně lákavá jako reklamní hity. V České republice již existuje spousta mateřských škol, kterým se daří všechny aspekty zdravé výživy bez problémů aplikovat (Illková & Daňková, 2004, s. 24).

## 2.2 Zdravá výživa dítěte předškolního věku

Havlínová definuje zdravou výživu dítěte jako „*pestrou a plnohodnotnou stravu odpovídající biologickým potřebám vyvíjejícího se dětského organismu*“ (Havlínová, 1997, s. 51).

Dle Gregory je zdravá výživa taková, „*kteřá co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitaminů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná*“ (Gregora, 2014, s. 15).

Zdravá výživa výrazně ovlivňuje duševní a tělesnou pohodu. Zajišťuje optimální nároky organismu na růst a vývoj, obnovu tkání, psychickou i fyzickou výkonnost a obranyschopnost vůči vnějším a vnitřním vlivům, které na dítě působí (Havlínová, 1997, s. 49). Správná zdravá výživa dítěte je složena z velkého množství ovoce a zeleniny, hlavně syrové, dostatku nízkotučných mléčných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin. Cílem zdravé výživy by měl být přiměřený příjem základních živin: rostlinných a živočišných bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminů, minerálních látek – u dětí především vápníku a železa. Vzhledem k naší tradiční kuchyni a stravovacím zvyklostem je potřeba již u dětí snižovat příjem tuků, hlavně živočišných, cholesterolu, a také omezovat příjem soli. Je nutné mít na paměti, že pro děti je pouze strava smíšená stravou plnohodnotnou. Každá jednostrannost může sklouznout do významné poruchy organismu. Je třeba uvědomit si, že každé dítě má své individuální potřeby. Množství přijímaného jídla se může lišit od našich představ a je závislé na konstitučním typu dítěte, ale také na jeho zdravotní stavu či tělesné aktivitě (Havlínová, 1997, s. 50).

### 2.2.1 Výživová doporučení pro předškolní věk

Výživová doporučení nejen pro děti předškolního věku se mění v čase s ohledem na to, jak se mění životní styl, pohybová aktivita nebo spotřeba potravin v populaci. Výživová doporučení jsou koncipována tak, aby posilovala zdraví v populaci, pro niž jsou určena, mírnila vznik a rozvoj zejména civilizačních chorob, jako např. diabetes, kardiovaskulární nemoci, některé druhy nádorových onemocnění, obezita, zubního kaz (Hřivňová, c2013, s. 31).

Od dubna 2012 jsou v České republice platná aktuální Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky, které vypracovala Společnost pro výživu. Tato výživová doporučení jsou určena pro dospělé a dětský věk a zahrnují v sobě mimo jiné i specifika výživy dětí. Tato výživová doporučení popisují změny v nutričních parametrech, k nimž by mělo dojít, změny ve spotřebě potravin, kterých by mělo být dosaženo, podporované techniky přípravy jídel, na něž je potřeba se zaměřit, a žádoucí změny ve složení potravinářských výrobků (Hřivnová, 2013, s. 31).

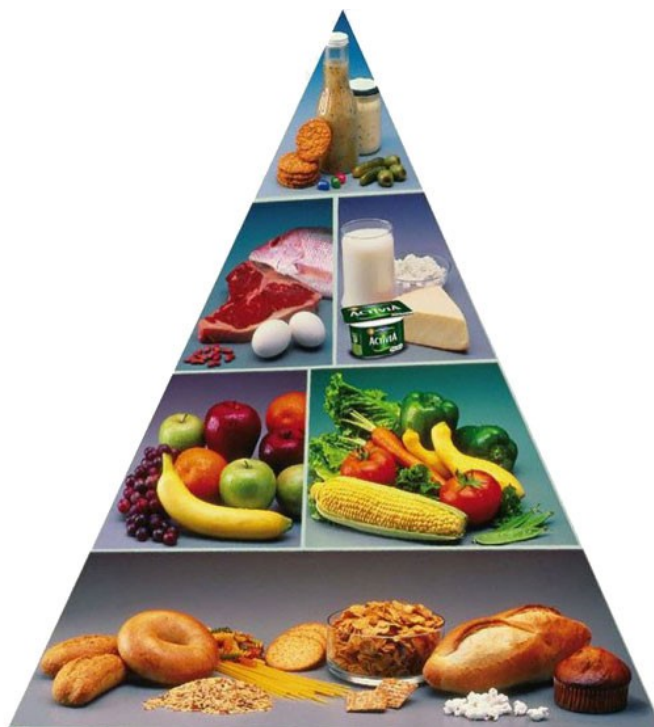
Aktuální Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky uvádí, že strava dítěte předškolního věku by měla obsahovat 3 – 4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce, z toho alespoň 2 porce v syrové podobě. Dále by strava této věkové skupiny měla obsahovat 3 – 4 porce chleba či obilovin, kdy do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo, 2 porce masa, kdy by měly být využívány všechny druhy masa s preferencí masa méně tučného. Do jídelníčku by měly být zařazeny také luštěniny. Nesmíme zapomenout ani na vhodný pitný režim dětí, který by se měl skládat především z neperlivých vod, neslazených tekutin, ovocných čajů, zeleninových šťáv a minerálek v množství přibližně 1,5 litru denně (Hřivnová, 2013, s. 32).

Naopak dětská strava by neměla obsahovat tučná, smažená jídla a potraviny s velkým obsahem živočišných tuků, protože jsou zdrojem nasycených mastných kyselin a cholesterolu, jež zvyšuje riziko kardiovaskulárních změn a nádorových onemocnění. Měli bychom se vyvarovat také uzeninám z důvodu vysokého obsahu živočišných tuků, soli a koření, dále dráždivému koření a soli, jež jsou zbytečné a snadno vytvářejí chybný chuťový návyk a zvýšený příjem soli může přispívat k hypertenzi. Dále by dětská strava neměla obsahovat velké množství sladkostí, cukrovinek a přeslazených nápojů, jež jsou zdrojem cukru a zvyšují riziko zubního kazu (Havlíková, 1997, s. 51).

### 2.2.2 Potravinová pyramida

Fořt definuje výživovou pyramidu jako „*přehledné, snadno pochopitelné grafické schéma vysvětlující, jakým způsobem by měly být konzumovány různé potraviny určitého typu*“ (Fořt, 2004, s. 130). Potraviny jsou zde sdružovány do skupin, k nimž se poté přiřadí doporučení formou „konzumujte denně tolik a tolik porcí“, případně „konzumujte velmi střídmě“. Skupiny potravin se pak vrší na sebe tak, že ty, kterých by se mělo konzumovat nejví-

ce, tvoří základnu a v dalším patrech jsou poté řazeny potraviny s postupně se snižujícími doporučenými dávkami (Fořt, 2004, s. 130). Dle Hřivnové je potravinová pyramida schematickým vyjádřením stravovacích doporučení při dodržení zásad zdravé výživy. Je to vodítko pro snadnou orientaci k volbě vhodných potravin do jídelníčku a střídmější, až nulové konzumaci potravin méně vhodných pro zdraví. Potravinová pyramida není předepsaným dogmatem, ale může být nápomocna při sestavování jídelníčku předškolních dětí ((Hřivnová, c2013, s. 33). Avšak Kejvalová definuje také negativa potravinové pyramidy, kdy upozorňuje na to, že neexistuje dětská výživová pyramida, protože do grafu nelze zobecnit vyvíjející se dětský organismus a ani to, jak je dítě fyzicky aktivní. Přesto je dle Kejvalové výživová pyramida dobrým vodítkem toho, jak by měl jídelníček nejen předškolních dětí vypadat (Kejvalová, 2010, s. 21).



Obr. č. 1 Výživová pyramida (dostupná z [www.pestryjidelnicek.cz](http://www.pestryjidelnicek.cz) )

### **Rozdělení výživové pyramidy do šesti základních skupin**

#### **Skupina č. 1: Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory**

První skupina potravin je pro člověka zdrojem energie, vlákniny a vitaminů, především skupiny B. Dále jsou zde obsaženy minerální látky, jako je vápník a železo a částečně také

rostlinné bílkoviny. Obiloviny by měly být součástí jídelníčku několikrát denně, přitom polovina porcí by měla být tvořena obilovinami celozrnnými.

#### Doporučené množství

Dítě 2 – 4 roky: 2 – 3 porce denně

Dítě 4leté a starší: 3 – 4 porce denně (Gregora, 2014, s. 27).

### **Skupina č. 2: Ovoce**

Druhá skupina výživové pyramidy je tvořena ovocem, jež je bohatou zásobárnou vitamínu C, žluté a oranžové plody také beta-karotenu, draslíku a pektinu. Aby byly vitaminy v ovoci zachovány, je nejlépe je podávat v čerstvém, syrovém stavu. V ovoci je dále obsažena vláknina nezbytná pro správnou činnost zažívacího ústrojí.

#### Doporučené množství

Dítě 2 – 3 roky: 1 – 2 porce denně

Dítě 4leté a starší: 1,5 – 2 porce denně (Gregora, 2014, s. 28).

### **Skupina č. 3: Zelenina**

Třetí skupinu tvoří zelenina, jejíž energetická hodnota je malá, neboť obsahuje především vodu a pouze malé množství bílkovin a cukru. Zelenina je bohatým zdrojem vlákniny a vitamínů, především vitamínu C, beta-karotenu a kyseliny listové. Dále obsahuje důležité minerály, např. draslík, hořčík a fosfor. Optimální je přísun zeleniny v syrovém stavu či zpracované dušením nebo povařením, aby bylo zachováno co největší množství vitamínů a minerálů.

#### Doporučené množství

Dítě 2 – 3 roky: 3 porce denně (zde se vychází z menších porcí, kdy jednu porci tvoří 2-3 lžíce vařené zeleniny nebo několik kousků zeleniny syrové)

Dítě 4leté a starší: 2 – 3 porce denně (Gregora, 2014, s. 27, 28).



#### **Skupina č. 4: Maso, ryby, vejce, ořechy, luštěniny**

V této skupině potravin se nachází převážně živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky, dále vitaminy skupiny B, železo a další minerální látky. Přednost bychom měli dávat bílému masu před červeným, avšak i to má své místo v jídelníčku. Také by maso nemělo být příliš tučné. Kůže z drůbeže obsahuje velké množství cholesterolu, pro dítě bychom tedy měli kůži před konzumací masa odstranit. Doporučované jsou také ryby méně tučné mořské, ze sladkovodních pak kapr či pstruh. Mořské ryby jsou zdrojem jódu potřebného pro správnou funkci štítné žlázy. Luštěniny zase obsahují důležité rostlinné bílkoviny. Vejce by měla být uvařena natvrdo, aby se předešlo možné nákaze salmonelou. Doporučovány jsou 3 žloutky týdně, ne však najednou. Vařený bílek lze jíst častěji.

##### Doporučené množství

Dítě 2 – 3 roky: 0,5 – 1 porce denně

Dítě 4leté a starší: 1 – 1,5 porce denně (Gregora, 2014, s. 30, 31).

#### **Skupina č. 5: Mléko a mléčné výrobky**

Tato skupina potravin je bohatá na dobře vstřebatelný vápník a také živočišné bílkoviny. Dobře stravitelné jsou kysané mléčné výrobky, jogurty, kefir, acidofilní mléko. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky nejsou pro dětský organismus příliš prospěšné, protože scházející energii z ubraného tuku děti nahrazují konzumací sladkostí. Protože mají více pohybu a jejich organismus roste, mají také větší přísun energie. Nízkotučné mléčné výrobky obsahují také jen velmi malé množství v tuku rozpustných vitaminů A, D, E, K.

##### Doporučené množství

Dítě 2 – 3 roky: 2 porce denně

Dítě 4leté a starší: 3 – 4 porce denně (Gregora, 2014, s. 29).

#### **Skupina č. 6: Tuk, sůl, sladkosti**

Tato skupina je na vrcholu pyramidy, jelikož bychom se jí měli vyhýbat a tento druh potravin konzumovat pouze výjimečně. Z tohoto důvodu také není určeno doporučené množství (Gregora, 2014, s. 31).

### 2.2.3 Desatero výživy dětí

Kejvalová sestavila tzv. Desatero výživy dětí, které srozumitelnou a jednoduchou formou definuje zásady správné výživy dětí:

1. Dopřejte dětem **pestrou stravu**, bohatou na tmavě zbarvenou zeleninu a ovoce, celozrnné potraviny, tmavé pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Děti by měly **jíst pravidelně 5 – 6 x denně**. Nenechávejte děti se přejídat, ale ani hladovět. Velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybu.
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje** bílkovin „drůbež a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Dětem podávejte polotučné **mléčné výrobky**.
5. Vyměňte živočišné tuky za **kvalitní rostlinné tuky a oleje**.
6. **Omezte u dětí konzumaci cukru**, sladkostí a slazených nápojů. Pro děti je vhodný hroznový cukr v podobě čerstvého ovoce.
7. Dětem **solte méně**, omezte příjem slaných pochutin, např. brambůrků, pražených solených ořechů atd.
8. **Hlídejte dostatečný pitný režim** dítěte, mělo by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litru tekutin denně v podobě čaje, minerálních vod a ředěných ovocných šťáv.
9. **Jděte svým dětem příkladem** ve stravování, pravidelnosti, pitném režimu i pohybové aktivitě. Učte děti zdravému způsobu života a stravování. Zajímejte se o to, co dítě jí během dne mimo domov.
10. Se svým pediatrem **konzultujte zdravotní stav dítěte**. Je možné zkontrolovat hladinu cholesterolu, krevních tuků a upozornit na případnou nadváhu dítěte (Kejvalová, 2010, s. 21).

Výše uvedené Desatero Kejvalová dále rozvádí do dalších deseti zásad, a tak opět srozumitelným způsobem předkládá svoje doporučení týkající se správného stravování dětí, přičemž se zde zmiňuje i o potravinových alergiích dětí:

1. Dítě není dospělý, **jídelníček dětí je nutné přizpůsobit věku dítěte**.

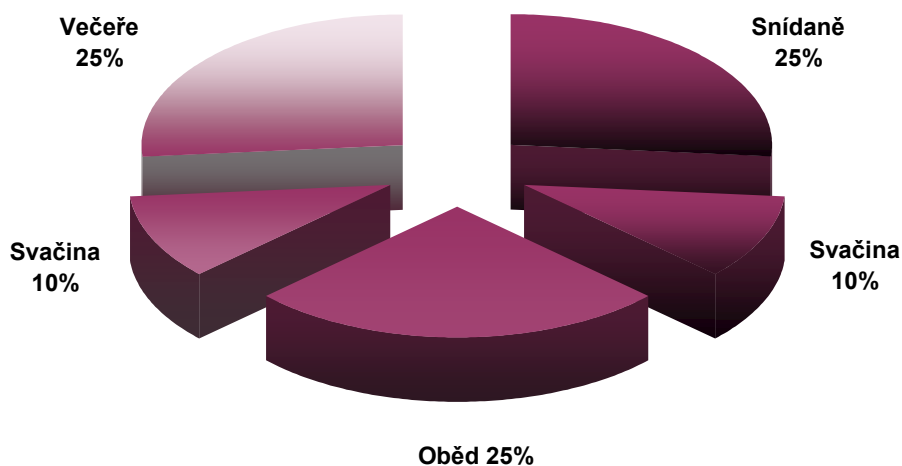
2. Dětský jídelníček by měl být **pestrý**, ale pozor na nové potraviny a potravinové alergie. Nové věci zařazujeme dětem jednotlivě a necháváme je 2 – 3 dny stejné.
3. Děti do 4 let by měly jíst denně 4 porce **ovoce a zeleniny**, nad 4 roky 5 – 6 porcí. Jedné porci odpovídá 150 g vařené zeleniny, 1 kus ovoce nebo zeleniny, miska salátu, 1 sklenice zeleninové nebo ovocné šťávy.
4. **Obiloviny, těstoviny, rýže a pečivo** by měly být v 2 – 3 porcích do 4 let, u dětí starších 3 – 4 porce. Jedna porce je krajíc chleba, kopeček rýže atd.
5. V jídelníčku dětí by mělo být dostatečné množství **mléčných výrobků** odpovídající asi 2 – 3 porcím denně. Jednu porci představuje 250 ml mléka, 1 jogurt nebo 50 g sýra.
6. Přednost má **maso libové**, více bychom měli dětem podávat světlé druhy, jako je kuřecí nebo králičí a nezapomínat na ryby.
7. K vaření, přípravě pomazánek a k namazání na pečivo používejte převážně kvalitní **rostlinné tuky a oleje**.
8. **Omezit mlsání**. Neměli bychom je ale dětem zakazovat úplně, aby se tak nestalo něčím vysněným.
9. **Pokrmy pro děti by se neměly prisolovat**, kvůli vysokému obsahu soli je dobré omezit instantní potraviny a jídla ze stánků a restaurací rychlého občerstvení.
10. Děti by měly dodržovat **pitný režim**. Děti do 6 let by měly vypít 1,5 – 1,8 l za den, starší děti 1,8 – 2 l. Sportuje-li dítě, spotřeba tekutin musí být vyšší (Kejvalová, 2010, s. 20, 21).

#### 2.2.4 Stravovací režim

Důležitý faktor v rámci zdravé výživy je pravidelnost přijímané stravy. Mnoho dětí i dospělých nerespektuje ve svém stravovacím režimu pravidelnost, jídlo konzumuje „nárazově“ a vynechává některá denní jídla, nejčastěji snídaně. Přitom právě absence snídaně přispívá k rozvoji obezity, způsobuje únavu, nižší pracovní výkon, nesoustředěnost, podrážděnost. V rámci celodenního stravovacího režimu je žádoucí příjem 5 – 6 jídel denně, tedy tři jídla hlavní a dopolední a odpolední svačina. Tím je zajištěn plynulý příjem energie.

Intervaly mezi jednotlivými jídly by měly být asi 3 hodiny. Poslední jídlo by mělo být podáváno 2 – 3 hodiny před spaním. Tento způsob stravování minimalizuje možnost přejídání v odpoledních a večerních hodinách a inklinaci ke konzumaci potravin s vysokým glykemickým indexem (Hřivnová, 2013, s. 39).

### Schematické znázornění denního rozložení stravy



Obr. č. 2. Schematické znázornění denního rozložení stravy (Hřivnová, 2013, s. 39)

Někdy nelze zcela přesně dodržet procentuální zastoupení denních jídel, proto bývá uváděna i následující variační šíře:

Snídaně	20-25%	}	60% příjmu denní energie
Dopolední svačina	5-10%		
Oběd	30-35%		
Odpolední svačina	10-15%		
Večeře	20-25%		

(Hřivnová, 2013, s. 39).

Druhá večeře či druhá odpolední svačina se doporučuje u aktivních dětí, dětí v období růstového spurtu, u dětí hubených, u nemocných diabetem. Důležité je především to, aby 60% denního energetického příjmu bylo zkonsumováno v dopoledních a poledních hodinách. Navštěvuje-li dítě mateřskou školu, bývá většinou tento předpoklad splněn, neboť školní stravování tento požadavek akceptuje. Problematictější bývá dodržování stravovacího režimu v rodinném prostředí, kdy se poměrná část energetického příjmu velmi často přesouvá do odpoledních či dokonce večerních hodin (Hřivnová, 2013, s. 40).

### 2.3 Nutriční výchova

Hřivnová definuje nutriční výchovu jako *„výchovu ke správné výživě patřící k výchově jako k celku společně s výchovou ke zdravému životnímu stylu pomocí posilování přirozených determinant zdraví a oslabování negativních návyků či faktorů, které zdraví poškozují“* (Hřivnová, 2013, s.16). Hřivnová dále upozorňuje, že nejsilnějším činitelem v této výchově je rodina a sekundárně poté škola a společnost, zejména pak média (Hřivnová, 2013, s. 16).

Nutriční výchova obsahuje řadu algoritmů. Nejčastěji je prováděna slovním a mimoslovním pobízením, dále také prostřednictvím vlastního chování a používáním jídla či potravin pro jiné než-li nutriční účely.

Mezi verbální pobízení můžeme zahrnout třeba to, že se dítěti vysvětluje, jak je jídlo pro něj nezbytné, jaký má vliv na jeho zdraví, jak se která potravina či pokrm jmenuje. Patří sem i vyzvání dítěte k jídlu, kultivování a pobízení dítěte během jídla. Čím více pobídek, tím dítě více času jídlom stráví.

Mezi neverbální povzbuzování patří ovlivňování přijetí nového jídla naší gestikulací, mimikou, postojem, intonací a intenzitou hlasu. Čím klidněji vystupujeme, tím lépe dítě jídlo přijímá.

Vlastní potravní chování dospělých je další složka nutriční výchovy. Dítě intenzivně vnímá, zda rodič nebo učitel konzumuje stejné potraviny, které nabízí dítěti, jaký má dospělý vztah k jídlu, zda si ho váží či pro něj nic neznamena, jakým způsobem stoluje, jaké potraviny preferuje, zda vše, co bylo naservírováno, také dojídá apod.

Poslední složkou nutriční výchovy je používání jídla z jiných než-li nutričních důvodů, kdy si dítě uvědomuje, že jídlo neplní jen sytící funkci. Chápe-li dítě konzumaci jídla i jako

prostor pro setkání celé rodiny u stolu, je to v pořádku. Pokud však kalkuluje s tím, že jídlo získává za odměnu nebo se pro něj stává trestem, již to v pořádku není.

Jelikož se výchova ke správným stravovacím návykům někdy realizuje neadekvátně, Hřivnová vytvořila desatero NE v nutriční výchově.

#### **Desatero NE v nutriční výchově dětí**

1. NEznalost dospělých o výživě, složení stravy, zdrojích živin a energie.
2. NEvhodná skladba jídelníčku.
3. NEšetnost v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem.
4. NEpravidelnost v jídlu dětí.
5. NESprávné stravovací návyky dospělých.
6. NEvhodné postoje dospělých k jídlu.
7. NEdobré chování dospělých při jídlu.
8. NEdostatek kultury stolování.
9. NEvyvážené extrémní diety.
10. NERespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte (Hřivnová, 2013, s. 17).

### 3 DÍTĚ S ELIMINAČNÍ DIETOU V MATEŘSKÉ ŠKOLE

Mateřská škola je místo, kde děti poprvé vstupují do širšího světa, poznávají a učí se nové věci. Budují si dovednosti a návyky, jež jim budou odrazovým můstkem pro další život. Výchova ke zdraví, ke správným hygienickým návykům a tedy i ke správnému stravování je v tomto věku obzvláště důležitá (Illková & Daňková, 2004, s. 11).

Po nástupu do mateřské školy se do jisté míry změní život rodiny a také jídelní režim dítěte, které se musí adaptovat na nové prostředí, vytváří se specifické vztahy mezi dítětem a učitelkami a dětmi navzájem a také způsoby stravování, jež jsou odlišné od domova. Jídlo se může chuťově lišit od zvyklostí v rodině, dítě mohou překvapit nové druhy pokrmů. Jídlo se tak může stát důležitým faktorem v utváření vztahu k mateřské škole. Proto také stravování v mateřské škole znamená nutnost osvojit si nové vzorce a návyky jídelního chování. Mění se sociální situace v celkovém denním programu a odráží se i v době podávání jídla. Pro citlivější dítě může být stresující přítomnost většího počtu dětí, hlučnost. Funkci matky nyní přebírají učitelky a kuchařky. Dítě se musí přizpůsobit časování podávání jídla, je od něj vyžadována určitá samostatnost v zacházení s příborem a talíři, úpravou stolu, servírováním (Fraňková, Pařízková, & Malichová, 2013, s. 87). Zde je potřeba zdůraznit především individuální respekt ke každému dítěti, které se setkává s novými potravinami a pokrmy, učí se zásadám stolování, stravovacímu režimu, zaujímá postoje k jídlu a uvědomuje si, co mu jídlo přináší. Na této cestě provází dítě především rodiče, kteří jsou zodpovědní za formování stravovacích návyků a zdravého přístupu dítěte k výživě. Později se k ovlivňování stravovacích návyků přidává právě mateřská škola a širší veřejnost (Hřivnová, 2013, s. 15).

#### 3.1 Eliminační diety při zdravotních problémech dětí

V některých případech komplikuje sestavení pestrého jídelníčku a zabezpečení dostatečného přísunu všech potřebných látek dětí předškolního věku přítomnost nějakého dlouhodobého onemocnění, např. cukrovky, potravinové alergie nebo celiakie. V následující kapitole je stručný popis nejčastějších eliminačních diet dětí předškolního věku (Illková & Daňková, 2004, s. 21).

### **Diabetes mellitus u dítěte předškolního věku**

Diabetes mellitus nebo-li cukrovka je chronické onemocnění s porušeným metabolismem glukózy a následně i ostatních důležitých živin. U dětí se většinou vyskytuje forma, kdy slinivka nevyrábí inzulín, hormon, který je nutný pro regulaci cukru v krvi, a proto jej musíme dodávat v injekční formě pravidelně vícekrát denně. Na rozdíl od dospělých diabetiků, kteří často trpí nadváhou či obezitou, u dětí zásadně neomezujeme energetický příjem. Cílem je dosáhnout rovnováhy mezi stravou, pohybem a inzulínem tak, aby se hladina cukru v krvi blížila co nejvíce normě.

Dítě s diabetem nemusí držet nějakou zvláštní dietu, může konzumovat všechny potraviny, ale je nezbytné, aby vědělo, kdy a kolik jich smí sníst. Základ jídelníčku tvoří pestrá strava s důrazem na snížení rizika srdečně-cévních chorob, které bývají častou komplikací cukrovky. Při umístění dítěte do mateřské školy je nezbytná spolupráce s rodiči a dobrá informovanost učitele o tomto onemocnění a opatřeních v případě akutní hypoglykémie (Illková & Daňková, 2004, s. 21).

### **Potravinová alergie u dítěte předškolního věku**

Potravinová alergie je patologická reakce imunitního systému na určitou látku, jež je obsažená ve stravě, nejčastěji bílkoviny (tzv. alergen). Tato patologická reakce se může projevit jak na úrovni trávicí soustavy, kdy dochází ke zvracení, bolesti břicha nebo průjmů, tak na kůži, kdy dochází k nejrůznějším otokům, zarudnutím či ekzémům. Poměrně častá je alergická reakce také dýchacího systému, kdy může dojít k rýmě, astmatu nebo dušení. Potravinové alergie postihují 6-8% dětí do tří let věku. Postupně jejich výskyt klesá a u dospělé populace tvoří přibližně 2%. U dětí jsou nejčastějšími alergeny bílkoviny kravského mléka a vejce, které mohou časem vymizet, dále alergie na sóju, arašídy, ořechy, ryby a koryšce.

Jedinou léčbou potravinové alergie je úplné vyloučení alergenu ze stravy. Přitom si musíme obezřetně všimnout i stopové množství alergenů mléka, arašídů a ořechů v pečárenských výrobcích, sušenkách, čokoládě apod. U dětí s alergií na bílkovinu kravského mléka musíme vyloučit nejen mléko jako nápoj, ale všechny mléčné výrobky. Zde je možné nahradit kravské mléko za sójové či kozí, ale i u nich se až v 50% vyskytuje zkřížená alergická reakce. Další možností pak jsou mléka obilná, např. rýžové, ovesné či pohankové, a to v prášku nebo v tekuté formě. K dostání jsou v dnešní době také sójové, ovesné jogur-



ty, sýrové sýry a pomazánky. Vždy je však nutné dbát na dostatečný přísun vápníku z jiných potravinových zdrojů, např. brokolice, kapusty, máku, sardinek atd. (Illková & Daňková, 2004, s. 21, 22).

### **Potravinová intolerance u dítěte předškolního věku**

Od potravinových alergií musíme odlišit projevy tzv. potravinové intolerance. Tyto potravinové intolerance jsou mnohem častější než-li potravinové alergie. Odlišují se tím, že při nich nedochází k reakci imunitního systému. Můžeme sem zařadit nejrůznější enzymatické poruchy, jako jsou neschopnost trávit mléčný cukr při deficitu enzymu laktázy ve střevě nebo tzv. pseudoalergické účinky některých bioaktivních látek např. v banánech, jahodách, sýrech, rybách aj. a také různé psychické averze vůči některým druhům potravin (Illková & Daňková, 2004, s. 18, 19). Mezi potravinové intolerance řadíme také intolerance sorbitolu a histaminu (Fuchs, 2016, s.23).

### **Celiakie u dítěte předškolního věku**

První ucelené informace o celiakii shromáždil Dr. Samuel Gee v Londýně roku 1887 ve své klíčové studii s názvem "On the Coeliac Affection." Zde Dr. Gee uvedl, že má-li být pacient ze své nemoci vyléčen, musí dodržovat dietu. V roce 1950 pak byla definitivně prokázána souvislost mezi pšenicí a celiakií. V tomto roce holandský pediatr Dr. Willem Karel Dicke na základě svých šetření učinil závěr, že dětem s příznaky celiakie se výrazně zlepšil zdravotní stav, byla-li jim z jídelníčku odstraněna pšenice (Blumer & Crowe, 2010, s. 11).

Celiakie je onemocnění, jež ovlivňuje způsob života jak postiženého, tak i jeho rodiny a školy. Toto onemocnění se vyskytuje u dětí i dospělých a je charakterizováno trvalou nesnášenlivostí lepku a z toho plynoucích zánětlivých změn na sliznici střeva s průjmy, chudokrevností, váhovým úbytkem a celkovou poruchou somatického a také psychického vývoje jedince (Havelková & Reissmannová, 2009, s. 69). Při konzumaci potravin, která obsahuje lepek, dochází k porušení střevní sliznice a následnému špatnému vstřebávání živin. Mezi rizikové potraviny patří především pšenice, žito, ječmen, oves a výrobky z nich. U dětí se onemocnění projevuje bolestmi břicha, nadýmáním, průjmy, celkovým neprospíváním a zvýšenou únavou. Po stanovení diagnózy je nutné naprosto vyloučit výše jmenované obiloviny z jídelníčku. Musíme také dávat pozor na výrobky, kde se obiloviny

s lepkem používají třeba jen v malém množství a na první pohled nejsou tolik zřetelné. Sem patří nejrůznější instantní pokrmy, uzeniny, cukrovinky, kečupy, hořčice, pšeničný škrob. Je důležité pečlivě sledovat složení na obalech potravin. Výrobky, které byly prokázány jako bezlepkové, nesou na etiketě logo přeškrtnutého klasu. Většinou se po 2 – 3 týdnech bezlepkové stravy stav dítěte upraví. Pokud došlo k projevům nedostatku některého vitamínu či minerálu v období zánětu tlustého střeva, je také vhodná přechodná suplementace dle doporučení lékaře. Vhodnými alternativami k zakázaným potravinám je rýže, kukurice, amarant, pohanka, brambory a sója (Illková & Daňková, 2004, s. 22). Havelková s Reissmannovou zdůrazňují, že toto onemocnění je vrozené a nevyléčitelné a jeho jedinou léčbou je celoživotní vyloučení lepku ze stravy (Illková & Daňková, 2004, s. 21, 74).

### **Zkřížená reaktivita u dítěte předškolního věku**

Na rozdíl od alergií vůči základním živočišným bílkovinám jsou alergie na rostlinné potraviny (ovoce, zelenina, ořechy, semena) a také ryby, korýše a měkkýše typické pro školní věk, někdy je však můžeme pozorovat i u kojenců. Je časté, že v předškolním věku alergie vůči základním potravinám (bílkovina kravského mléka, vejce, částečně i mouka a sója) u 9 z 10 dětí vyhasíná. Projevy alergie ustupují, což ale nemusí znamenat uzdravení. Minimálně v 50% případů se proces nezastaví. Tento alergický pochod nakročí do světa aeroalergenů a může pokračovat v cestě senzibilizace sliznic respiračního traktu. Pak už je jen krůček k návratu potravinové alergie, ovšem v jiné kvalitě i kvantitě. Kvůli zkřížené alergii nastává senzibilizace na rostlinné potraviny – ovoce, kořenová zelenina, ořechy, sezam, mák či luštěniny. U proanafylaktických potravin dochází často k alergiím na arašídý, lepek, proteiny celeru či ribonukleázy máku a hrozí vznik nebezpečné časné reakce. Zvláště u přímořských národů stoupá výskyt alergií na produkty moře – parvalbumin ryb a tropomyosiny korýšů a měkkýšů (Petrů, 2012, s. 412).

### **3.2 Stravování dítěte s eliminační dietou v mateřské škole**

Dle Havlínové se mateřská škola významně podílí na vytváření stravovacích návyků dětí, přesto však styl výživy zakládá sama rodina (Havlínová, 1997, s. 50). Mateřská škola nesmí užívat nevhodné způsoby výživy a tím negativně ovlivňovat zdraví svěřených dětí. Pro každou mateřskou školu by měla být samozřejmostí úzká spolupráce s rodinou při vy-

tváření a upevňování zdravých výživových návyků. Mateřská škola by také měla zajistit plnohodnotnou stravu, která je pestrá a vyvážená, zajišťující splnění fyziologických potřeb dětského organismu po stránce kvantity i kvality. Měla by dbát na prevenci a nápravu negativních návyků a nevhodných výživových zvyklostí dětí, zajistit optimální časové rozložení příjmu denních jídel z hlediska potřeb dětí. Je nutné zajistit dostatečný příjem tekutin během dne, poskytnout klidné, kulturní a estetické prostředí ke konzumaci jídel. Mateřská škola dále musí dětem poskytnout dostatečný časový prostor ke konzumaci jídel a zajistit stravu všem dětem v daném okamžiku přítomným v zařízení. Samozřejmostí by mělo být i vytváření a upevňování správných návyků při stolování a dodržování vhodných technologických postupů při přípravě pokrmů (Havlíková, 1997, s. 50).

### **3.2.1 Legislativa upravující stravování dítěte s eliminační dietou v mateřské škole**

Mateřská škola by také měla vytvořit a zajistit podmínky pro dietní stravování dětí, které jej potřebují. Tuto problematiku mapuje novela vyhlášky č. 17/2015 Sb., o školním stravování, jež přinesla několik zásadních změn, které se týkají stravování ve školských zařízeních. Tyto změny umožňují stravování dětí, žáků a studentů s chronickými onemocněními v běžných školních jídelnách.

Novela se odráží především v organizaci školního stravování. Uvádí, že strážníkům, jejichž zdravotní stav dle potvrzení registrovaného poskytovatele zdravotních služeb v oboru praktického lékařství pro děti a dorost vyžaduje stravovat se s omezeními podle dietního režimu, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu, a to v případě zařízení školního stravování za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem a v případě jiné osoby poskytující stravovací služby v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.

Dále novela uvádí, že výběr potravin, receptur, sestavení jídelního lístku a způsob přípravy jídel v režimu dietního stravování provádí nutriční terapeut, který získal odbornou způsobilost k výkonu povolání nutričního terapeuta podle zákona č. 96/2004 Sb.

Dle novely pro poskytovatele stravovacích služeb, kteří nabízejí více druhů jídel na výběr, neplatí pro poskytování dietního stravování nutnost zachování plnění výživových norem.

Školní jídelny v rámci školního stravování vydávají jídla, která sama připravují a mohou připravovat jídla, která vydávají výdejny. V rámci dietního stravování mohou školní jídelny

vydávat i jídla připravená jiným provozovatelem stravovacích služeb, pokud tento provozovatel zajistí, že tato jídla jsou připravena pod odborným vedením nutričního terapeuta.

Finanční normativ se pro jídla připravovaná v rámci dietních opatření stanovuje podle cen potravin, které daná dieta vyžaduje (Jidelny, © 2002 - 2016).

## 4 METODY VYUŽITÉ PŘI EDUKAČNÍCH ČINNOSTECH K PODPOŘE ZDRAVÉ VÝŽIVY

V mateřské škole na dítě působí souběžně výchovné i vzdělávací vlivy. Dle Opravilové tak hovoříme o „*výchovně vzdělávacím působení, které vnímáme jako jednotný proces založený na poznatcích z teorie předškolní výchovy i teorie předškolního vzdělávání. Předškolní vzdělávání chápeme v pedagogické teorii jako proces cíleného a organizovaného působení na dítě předškolního věku, které ho má rozvíjet, podporovat, motivovat a směřovat k získání tzv. kompetencí budoucího školáka. Předškolní vzdělání je výsledkem výchovně vzdělávacího procesu. Usnadňuje dítěti jeho další životní dráhu a vytváří optimální předpoklady pro jeho další vzdělávací cestu*“ (Opravilová, 2016, s. 14).

Předškolní vzdělávání není vázáno konkrétním učivem. Smyslem předškolního vzdělávání není formovat dítě dle určité představy, ale vytvořit pro každé dítě dobré předpoklady pro pokračování ve vzdělávání dle jeho individuálních možností. Obsah předškolního kurikula podporuje individuální rozvoj každého jedince. Současná mateřská škola neusiluje o vyrovnání výkonů jednotlivých dětí, ale o vyrovnání jejich vzdělávacích šancí.

Záměrný proces výchovy a vzdělávání je také označován jako socializace a kultivace osobnosti jedince. Tyto procesy probíhají nejpromyšleněji v organizovaném vyučování, při kterém se děti vzdělávají, socializují a kultivují tak, aby dosáhly určitého stupně vzdělanosti. Do předškolního vzdělávání není s ohledem na věkové zvláštnosti tohoto období zahrnuto systematicky organizované vyučování školského typu (Opravilová, 2016, s. 14).

Děti si v předškolním období potřebují osvojit mnoho nejrůznějších poznatků, proto není jednoduché říci, co konkrétně by mělo být obsahem předškolního vzdělávání. Výchova, která směřuje ke komplexnímu rozvoji osobnosti dítěte, zahrnuje osvojení si množství poznatků a vědomostí, dovedností a zvyků ze všech oblastí lidského poznávání. Také představa o jejich konkrétním obsahu se mění v souvislosti se změnami způsobu života jednotlivých generací. Důkazem je i to, že dnešní děti běžně zvládají věci, o kterých dříve neměli zdání ani dospělí, např. z oblasti médií a informačních technologií (Opravilová, 2016, s. 70).

K osvojování nejrůznějších poznatků, dovedností a návyků dochází v předškolním vzdělávání nejrůznějšími způsoby. Vždy by však mělo platit, že veškeré edukační činnosti,

jež vedou k dosažení požadovaných cílů, by měly být přiměřené věku a věkovým zvláštnostem předškolních dětí.

#### 4.1 Hra

Hlavní činností dítěte předškolního věku je hra, která má zároveň význam pro jeho sebezvýjebící učení (Havlínová, 1997, s. 39). Proto veškeré edukační činnosti k podpoře zdravé výživy v mateřské škole, kterými se tato bakalářská práce zabývá, jsou realizovány formou hry. Soubor her je vytvořen s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem dětí předškolního věku, jejich možnostem a schopnostem a také je důraz kladen na možnost realizovat tyto edukační aktivity v prostředí mateřské školy. Soubor edukačních činností k podpoře zdravé výživy je koncipován tak, aby respektoval přirozené potřeby a zájmy dětí předškolního věku a měl zároveň význam pro jejich sebezvýjebící učení.

Hru lze obecně definovat jako soubor seberealizačních aktivit jedinců nebo skupin, které jsou vázány danými pravidly. Hra je výraznou sebezvýjebící činností především pro svoji spontánnost a intenzitu. Potřeba hry vychází u předškolních dětí z touhy proniknout do okolního světa, který chtějí mít pod kontrolou, chtějí ho poznat a obstát v něm. Hra rozvíjí všechny schopnosti dítěte, jež se během ní učí a získává nové poznatky a zkušenosti (Havlínová, 1997, s. 39). Hra představuje jednu ze základních forem činnosti člověka vedle práce a učení a je pro ni charakteristická svobodně zvolená aktivita, která nesleduje žádný zvláštní účel, ale má cíl a hodnotu sama v sobě (Kotrba & Lacina, 2015, s. 116). Hra je v předškolním období považována za hlavní a nepostradatelnou edukační činnost. Pro úspěšnou socializaci a rozvoj dítěte znamená všeobecně uznávanou optimální cestu. Hra je v tomto období činností vedoucí, nikoli však jedinou. Dítě se také učí a svým způsobem pracuje. Herní, učební i pracovní činnosti se prolínají, každá z nich má své zvláštnosti a ovlivňuje psychické procesy rozdílným způsobem.

Šerák upozorňuje především na význam hry, který spočívá především v propojení edukačního záměru s osobním prožitkem a s praktickým konáním. Prostřednictvím hry se tak nabízí možnost vystupovat v různých rolích a situacích. Díky hře se zabarvuje poznávací proces emocionálně a hra též otevírá prostor pro samostatnost, kreativitu a iniciativu (Šerák, 2009, s. 73, 74).

Havlínová dokonce uvádí, že dítě by mohlo být silně frustrováno až deprivováno, nemělo-li by možnost věnovat se hře. Pokud by mu byla odpírána možnost hry a soustavně mařena

jeho snaha o hru, proces spontánního učení by tím byl omezen a v celkovém vývoji dítěte by došlo k nenapravitelné stagnaci a zaostávání učení (Havlinová, 1997, s. 39).

Všechny tyto tři výše uvedené činnosti jsou důležité, protože dítěti umožňují navazovat vztah s lidmi i věcmi v jeho blízkém okolí. Podle Opravilové často bývá zvykem předpokládat, že se v dětství dá vše vyřešit hrou. Nemůžeme se však spoléhat na to, že hra stačí naplnit nebo nahradit to, co se získává dalšími činnostmi. Přesto by hra měla být hlavní náplní doby, kterou dítě v mateřské škole tráví, protože je nezbytnou podmínkou a předpokladem budoucího rozvoje (Opravilová, 2016, s. 84).

Pedagogická práce často používá hru jako metodu pro naplnění výchovně-vzdělávacích cílů. Ne vše se dá dělat formou hry, ale i pro řízenou činnost hledají učitelé inspiraci právě v přitažlivých dětských hrách. Hry navozené a řízené učitelkou mohou mít význam motivační, výchovný i vzdělávací. Přínos her ve spontánním i navozeném učení je široce mnohostranný. Nastavit však situace tak, aby dítě nepostřehlo, že se učí a nezmizela jeho pozornost a radostný a aktivní potenciál, je velmi náročné a vyžaduje důkladnou metodickou přípravu (Koťátková, 2014, s. 130).

Hra by měla být ohraničena herními pravidly. Může mít mnoho účelů – pobavení, rozptýlení a odreagování, výchovu i výuku. Cílem tedy je zahrát si, pobavit se, zúčastnit se a získat hezký zážitek ze hry. Průběh a výsledek her ve škole je závislý hlavně na zkušenostech učitele, který hru řídí. Ten by měl také posoudit vhodnost hry pro konkrétní výchovný a vzdělávací cíl a přihlédnout k věku a možnostem dětí, žáků či studentů. Pro předškolní děti jsou vhodné jednodušší a méně náročné hry, se zvyšujícím se věkem je vhodné náročnost úměrně zvyšovat. Podmínkou úspěšné realizace jakékoliv hry jsou kladně motivovaní účastníci a odpovídající herní prostředí (Kotrba & Lacina, 2015, s. 116, 117).

Důležitá je především metodická příprava hry, jež spočívá hlavně v didaktických úpravách, aby hra splnila očekávaný účel. Nejprve je žádoucí vytyčení si cílů hry, které by měly být splněny (kognitivních, sociálních, emocionálních, ujasnění důvodů pro volbu hry apod.). Poté se stanoví diagnóza připravenosti dětí ke hře (vědomosti, dovednosti, zkušenosti, přiměřená náročnost hry). Dále dochází k ujasnění pravidel hry dětmi, jejich upevnění nebo případná obměna. Pak vymezíme úlohu vedoucího hry, který ji řídí a hodnotí její výsledky. Tuto funkci můžeme svěřit některému z dětí, které se hry účastní. Důležité je stanovení způsobu hodnocení hry (diskuse, otázky subjektivity). Dále stanovíme vhodné místo,

jež bude vyhovovat uspořádáním místnosti nebo úpravou terénu. Důležitá je také příprava pomůcek, materiálu a rekvizit, které ke hře budeme potřebovat. Určíme si dále časový limit hry, která by v případě realizace v mateřské škole neměla překročit deset minut, poté již u předškolních dětí zájem a soustředění na činnost upadá. Je dobré promyslet i případné varianty hry, možné modifikace, rušivé zásahy, iniciativu dětí (Kotrba & Lacina, 2015, s. 117).

#### 4.1.2 Didaktická hra

Dle Opravilové se didaktická hra soustředí na nácvik dílčích intelektuálních operací, jakými jsou třeba řazení, třídění či porovnávání, bez vztahu k rozvoji ostatních, zejména citových prožitků. Někteří psychologové dle Opravilové považují dokonce didaktické hry navozované dospělými za úhonu na dětském vývoji a odvolávají se na výzkumy, které potvrdily, že efekt didaktických her u předškolních dětí je poměrně krátkodobý (Opravilová, 2016, s. 90). Přesto však dle Kotrby a Laciny patří mezi nejčastější hry využívané během řízených činností právě hry didaktické společně se soutěžemi (Kotrba & Lacina, 2015, s. 118).

Didaktické hry lze dělit dle délky trvání na krátkodobé trvající pouze několik minut a dlouhodobé. Zároveň ne každá hra je realizovatelná v jakémkoliv prostředí. Hry tedy lze také dělit na základě místa, kde se odehrávají (třída, herna, les, louka, hřiště apod.) V neposlední řadě se hry liší dle zaměření a účelem na pohybově zaměřené hry, na opakování vědomostí, na rozvoj sociálních a jiných dovedností.

Každá didaktická hra by měla obsahovat svůj didaktický cíl, tedy předpokládaný efekt a čeho chceme pomocí hry dosáhnout. Měla by mít přesně stanovená pravidla na základě čeho se bude hrát, podmínky hry a také obsah, tedy její motivační rámec a činnost hry (Kotrba & Lacina, 2015, s. 119).



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 EDUKAČNÍ ČINNOSTI PODPORUJÍCÍ ZDRAVOU VÝŽIVU DĚTÍ V MŠ

Cílem praktické části bakalářské práce aplikačního charakteru je navrhnout soubor her zaměřený na podporu zdravé výživy dětí předškolního věku, tento soubor her ověřit v praxi v prostředí mateřské školy se skupinou dětí a následně jej evaluovat. Evaluace výukového programu proběhne formou vlastní sebereflexe, reflexí na základě reakcí dětí a reflexí učitelů mateřských škol, a to formou hospitačních činností během samotného realizování výukového programu v prostředí mateřské školy.

Výukový program podporující zdravou výživu dětí v MŠ je koncipován takovým způsobem, aby byl vhodný k realizaci v prostředí jakékoliv mateřské školy a zároveň byl efektivní a přínosný pro děti i učitele. Jednotlivé aktivity jsou navrženy tak, aby byly dostatečně flexibilní a s menšími obměnami mohly být realizovány u dětí různých věkových kategorií. Cílem edukačních aktivit je především vytvoření dostatečného prostoru pro budování základů zdravého životního stylu dětí, a to v podobě zdravé výživy. Soubor her, který jsem vytvořila, vhodnou formou seznamuje děti se základy zdravé výživy a především jim dává možnost vlastní aktivitou ovlivnit průběh i výsledek vzdělávání. Tento program je zaměřen především na praktické činnosti, spolupráci mezi dětmi a učitelkou i dětmi navzájem a dává dostatečný prostor k vlastnímu ovlivnění průběhu i výsledku edukačních činností. Dále jsem během vytváření vzdělávacího programu kladla důraz na to, aby byl přínosný jak pro děti, tak pro samotné učitele. Snažím se stručnou a jasnou formou objasnit problematiku zdravé výživy dětí předškolního věku a zvýšit tímto způsobem informovanost dětí i jejich učitelů.

Výukový program byl v praxi realizován v jednotřídní Mateřské škole Hradčany s počtem 25 dětí ve věku 3 – 6 let v měsíci únoru 2018. Během jednotlivých edukačních aktivit byla vždy přítomna učitelka nebo ředitelka MŠ a asistentka pedagoga, díky čemuž jsem měla zpětnou vazbu od pedagogických pracovníků, kteří mi během realizace programu poskytli poznatky, jež učinili během zavádění jednotlivých edukačních aktivit do praxe.

Jednotlivé edukační aktivity probíhaly ve skupinkách s menším počtem dětí, přibližně 8 – 10 dětí. Tuto formu práce jsem zvolila z důvodu, aby každé dítě mělo dostatečný prostor prosadit se, říct svůj názor, vyjádřit své poznatky, myšlenky. Kladla jsem přitom důraz na samostatnost dětí a příliš jsem nezasahovala do průběhu realizace edukačních her. Vy-

stupovala jsem spíše v roli průvodce a pomocníka, čímž jsem také měla možnost pozorovat při práci několik skupin dětí, z nichž každá skupina vytvořila jiný produkt během činnosti, což mi dalo větší prostor k vlastní evaluaci jednotlivých činností. Při menším počtu dětí ve skupině byla dále větší možnost všimnout si reakcí jednotlivých dětí na probíhající výchovně-vzdělávací činnosti, jejich způsobu práce a také spolupráce mezi jednotlivými dětmi.

Výukový program v této bakalářské práci představuje pouze určité možnosti, jak vhodně podporovat zdravou výživu u dětí předškolního věku. Snažila jsem se jej sestavit co nejvíce flexibilně, aby se s ním dalo pracovat v dalších obměnách a variantách a tím si každý učitel mohl edukační činnosti přizpůsobit svým požadavkům a požadavkům své třídy. Zároveň jsem se jej snažila koncipovat tak, aby mohl být lehce implementován do praxe a přizpůsoben aktuálnímu vzdělávacímu programu každé mateřské školy. Téma zdraví a zdravé výživy je téma univerzální, kterému by měl být věnován dostatečný prostor na všech stupních škol, od škol mateřských až po školy střední či dokonce vysoké. Během sestavování výukového programu jsem se snažila mít tuto skutečnost na paměti a s pomocí programu položit kvalitní základy, na kterých může být dále stavěno a nejen dětem tak jasnou a srozumitelnou formou nastínit problematiku zdravé výživy a vybavit je znalostmi prospěšnými pro jejich další život a osobní rozvoj.

## 5.1 Základní charakteristika výukového programu

Název	Výukový program podporující zdravou výživu předškolních dětí
Věk dětí	3 – 6 roků
Cíle aktivit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytvořit v mateřské škole vhodné prostředí podporující zdravou výživu</li> <li>• seznámit děti předškolního věku pomocí her s problematikou eliminačních diet</li> <li>• získat poznatky o zdravé výživě</li> <li>• poznat, co je pro tělo dobré a prospěšné a co mu naopak škodí</li> <li>• nabízet edukační aktivity týkající se zdravé výživy a podpořit zdravý životní styl</li> </ul>

Tabulka č.1 Základní charakteristika výukového programu

## 5.2 Způsob realizace výukového programu

Následující část bakalářské práce podrobně popisuje jednotlivé aktivity, které byly realizovány s dětmi předškolního věku v Mateřské škole Hradčany. Každá aktivita je stručně a srozumitelně popsána, jsou zde uvedeny formy a metody práce. Dále je zde uveden konkrétní postup, jakým byly jednotlivé aktivity realizovány. Především jsem se však snažila definovat, jakým směrem se konkrétní aktivita ubírá, jaké cíle sleduji a jaké kompetence si děti během aktivity mohou osvojit. Nechybí tu ani reakce dětí a evaluace.

### 5.2.1 Příprava prostředí podporující zdravou výživu

Tato kapitola bakalářské práce je věnována přípravě prostředí, které podporuje zdravý životní styl a s tím se pojící zdravou výživu dětí předškolního věku. Oba tyto pojmy spolu úzce souvisí a vzájemně se doplňují, proto je velice důležité připravit kvalitní a podnětné prostředí, díky kterému je realizace jednotlivých aktivit snazší a vzdělávací výsledek efektivnější. Je důležité, aby děti během celého jejich pobytu v mateřské škole doprovázelo

příjemné prostředí, které vytváří pocit bezpečí a jistoty. Tyto dvě veličiny jsou naprosto zásadní k úspěšné realizaci jakékoliv výchovně-vzdělávací aktivity. Děti by měly mít možnost samy se seznámit jim přiměřenou formou se základy zdravé výživy. K tomu mi v Mateřské škole Hradčany posloužilo několik hracích center, jež se ve třídě nacházejí. Jako první to byl kuchyňský koutek, který byl vybaven dětským nábytkem s malou kuchyňkou. Tento koutek je dětmi často využíván ke spontánním činnostem, které tak mají možnost experimentovat s přípravou pokrmů, mohou se hravou formou seznámit jak s možnostmi přípravy pokrmů, tak s kuchyňským nádobím a kuchyňskými spotřebiči. Já jsem tento koutek využila k neformálním rozhovorům s dětmi, kdy jsem se jich ptala, jaký způsob přípravy je nejvhodnější pro určité skupiny pokrmů, které potraviny mohou být konzumovány syrové, které naopak potřebují určitý druh úpravy.

Jako další hrací centrum, jež jsem využila k podpoře zdravé výživy, byl koutek obchodu. Tento koutek byl mimo jiné vybaven velkým množstvím potravin, díky čemuž měly děti možnost seznámit se se základními i méně tradičními potravinami a zjistit způsob jejich využití. Já jsem v tomto centru opět využila metody rozhovoru, kdy jsem dětem kladla nej-různější otázky týkající se potravin, např. jsem se ptala na jednotlivé druhy potravin, zda se mohou jíst čerstvé či potřebují určitý způsob úpravy, které potraviny dětem chutnají a také jsem děti požádala, aby vybraly několik zdravých a několik nezdravých potravin a rozdělily je do skupin. Tyto činnosti jsou dle mého názoru velmi důležité pro položení základů zdravé výživy.

Jelikož jsou tato centra využívána především ke spontánním činnostem, mají pro děti obrovský přínos, protože se hravou formou a praktickými činnostmi seznámí s různými druhy potravin a se způsobem jejich přípravy, čímž se mohou položit základy zdravé výživy a probudit přirozenou cestou zájem o tuto oblast. Zde je však nutné vyzdvihnout úlohu učitele, který i během spontánních činností vstupuje nenásilnou formou do her dětí a pomáhá jim ujasnit pojmy zdravé a nezdravé, objasňuje způsoby přípravy pokrmů, pomáhá potraviny dělit do skupin jako jsou např. maso, mléčné výrobky, ovoce, zelenina apod. Přestože se nemusí tyto činnosti jevit jako důležité, je třeba si uvědomit, že v předškolním věku mají tyto spontánní aktivity podporované učitelem své nezastupitelné místo a touto formou si děti můžou odnést velké množství poznatků o zdravé výživě, které se mohou nadále prohlubovat. Je tedy třeba tyto aktivity využít k pěstování zdravých stravovacích návyků, kdy právě prostředí mateřské školy nabízí velké možnosti a také prostor k jejich realizaci.

## 5.3 Vzdělávací program

Vzdělávací program ZDRAVÁ ŠKOLKA	Kompetence	Cíle	Organizační formy	Metody
Edukační aktivita č. 1 <b><u>Pyramida dobře radí</u></b>	Experimentuje a užívá k tomu jednoduchých pojmů, znaků a symbolů	Roztřídit potraviny na zdravé a nezdravé	Komunitní kruh	Vyprávění Rozhovor Vysvětlování Práce s příběhem
Edukační aktivita č. 2 <b><u>Bystré hlavičky</u></b>	Postupuje dle instrukcí a pokynů a je schopno dobrat se výsledků	Rozdělit potraviny dle zadaných kritérií do skupin	Skupinové vyučování	Rozhovor Vysvětlování Předvádění Brainstorming
Edukační aktivita č. 3 <b><u>Krabička plná potravin</u></b>	Zkoumá a experimentuje, vymýšlí nová řešení problémů a situací, postupuje dle instrukcí	Sestavit skupiny potravin dle určitého znaku, vyloučit potraviny, které do skupiny nepatří	Skupinové vyučování	Demonstrace Vysvětlování Hra Diskuse
Edukační aktivita č. 4 <b><u>Princezna Cukrovánka</u></b>	Samostatně vyjadřuje své myšlenky, sdělení, otázky i odpovědi, průběžně	Seznámit se s problematikou cukrovky, třídít potraviny dle určitých	Projektové vyučování	Vyprávění Rozhovor Práce s příběhem

	rozšiřuje svoji slovní zásobu	znaků		
--	-------------------------------------	-------	--	--

Tabulka č. 2 Vzdělávací program

### 5.3.1 Pyramida dobře radí

Tato edukační aktivita děti seznamuje s potravinovou pyramidou. Je to důležitý úvod do celého vzdělávacího programu, děti seznámí se základy správné stravy a s jednotlivými skupinami potravin. Na tuto edukační aktivitu posléze navazují další aktivity, které prohlubují a upevňují poznatky z oblasti zdravé stravy.

<b>Didaktické pomůcky</b>	obraz potravinové pyramidy formát A4 loutky Klárky a Aničky z motivačního příběhu karty s obrázky potravin
---------------------------	--

Jelikož je velice důležité děti vhodně motivovat a probudit v nich zájem o aktivity, učitelka dětem nejprve přečte krátký příběh. Je vhodné příběh doplnit velkým obrazem potravinové pyramidy, který si děti mohou během čtení příběhu prohlédnout. Tímto způsobem děti snáze pochopí potravinové skupiny a formou názornosti si své znalosti lépe zapamatují a upevní. Loutky Klárky a Aničky děti nakreslily a vymalovaly společně s učitelkou.

#### Anička a potravinová pyramida

Anička je obyčejná holčička, která chodí do mateřské školy. Přestože jí pravidelně, jsou jídla a potraviny, které jí příliš nechutnají, jí je pouze občas nebo dokonce vůbec. A to přesto, že ví, že jsou zdravá a prospěšná jejímu tělu. Místo nich si raději vezme bonbón, čokoládu nebo lízátko. Jednoho dne však k Aničce do školky přišla nová holčička. Paní učitelka ji představila dětem, řekla jim, že se jmenuje Klárka a přistěhovala se společně s rodiči z jiného města. Anička si ihned všimla, že nová holčička má krásné vlásky, zdravé

zoubky a vysportované tělíčko samý sval. Naopak Aniče se ze všech těch sladkostí trošku zvětšilo bříska a občas se také necítila moc dobře, byla unavená a přejedená. Někdy jí to bříska dokonce i bolelo. Jak Anička Klárku pozorovala, všimla si, že Klárka vždy sní ovoce a zeleninu, které ve školce dostávají děti ke svačině a obědu. A nejen to: dokonce si občas i přidá. Také si všimla, že Klárka ráda pije mléko a jí jogurty, tvaroh a sýry. Jednou k ní Anička přišla a nabídla celý pytlík sladkých bonbónů. Klárka jí mile poděkovala, ale řekla jí, že si vezme jen jeden bonbón a ten si sní teprve poté, co dojí celý oběd. A co řekla, také udělala. Děvčátka se spolu rychle skamarádila a jednoho dne Klárka pozvala svoji novou kamarádku Aničku na návštěvu k sobě domů. U Klárky doma bylo moc pěkně a útulně. Když kamarádky společně vešly do kuchyně, Aničku okamžitě upoutala velká lednice na jejích dveřích visel velký barevný obrázek potravinové pyramidy. Anička se ihned Klárky zeptala, co tento obrázek znamená. A tak jí Klárka začala vyprávět o kouzelné potravinové pyramidě. Pověděla jí o různých druzích potravin, o tom, které jsou zdravé a které ne, a také o tom, jak často se mají jednotlivé skupiny potravin jíst, aby byl člověk zdravý. Pro Aničku to bylo velice zajímavé. A tak se postupně dozvěděla vše důležité o zdravé výživě a nyní už i jí potravinová pyramida pomáhá jíst zdravě. Stejně jako Klárka má i ona již krásné vlásky a zdravé zoubky a bříska jí už také vůbec nebolí, protože do něj dává jen samé zdravé potraviny, které mu prospívají (Hřivnová, 2013, s. 12).

Po přečtení příběhu může učitelka s textem dále pracovat, a to formou otázek, které dětem klade.

*Učitelka se ptá dětí: „Proč byla Klárka zdravá, štíhlá a měla krásné vlásky?“*

#### **Odpovědi dětí**

- protože dobře jedla
- protože nejedla bonbóny
- protože jedla hodně zeleniny a ovoce
- protože snědla bonbon až po jídle

*Učitelka: „Jaké potraviny jsou zdravé?“*



**Odpovědi dětí**

- ovoce, zelenina
- mléko, jogurty a asi taky voda
- všechno bez cukru

*Učitelka: „Jaké potraviny nejsou zdravé a neměli bychom je jíst často?“*

**Odpovědi dětí**

- bonbony, čokoláda, lízátka
- všechno s cukrem
- sádlo a asi taky máslo
- oplatky

Těmito pomocnými otázkami učitelka zmapuje znalosti, jaké děti mají o potravinách a naváže praktickou činností, jež navazuje na příběh a jejímž úkolem je vybavit děti znalostmi o zdravých a nezdravých potravinách.

Také je důležité, aby učitelka děti seznámila s principy potravinové pyramidy a vysvětlila jim její funkci a koncepci, tedy že níže umístěné potraviny je dobré konzumovat často, zatímco potraviny umístěné ve vyšších patrech pyramidy je dobré konzumovat spíše výjimečně.

Děti se pak rozdělí do několika menších skupin dle svého rozhodnutí. Poté učitelka každé skupině rozdá kartičky s různými druhy potravin. Úkolem dětí je tyto kartičky rozdělit do dvou skupin – zdravé a nezdravé potraviny. Je důležité, aby učitelka do aktivit dětí příliš nezasahovala a vystupovala pouze v roli průvodce.

Doplňkové aktivity

Umístit karty do pyramidové potraviny.

### Reflexe edukační aktivity

Tato edukační aktivita uvádí celý vzdělávací program věnovaný zdravé stravě. Je zaměřena na pochopení potravinové pyramidy a řazení potravin do skupiny zdravé potraviny a nezdavé potraviny. Je zde použita vhodná motivace formou jednoduché příběhu, který je srozumitelný dětem předškolního věku. Během realizace je důležité dětem poskytnout dostatečný prostor pro vlastní nápady, myšlenky a práci s pomůckami. Aktivita využívá názornosti a praktických činností, během ní se děti seznámí s potravinovou pyramidou a především s jednotlivými skupinami potravin. Dále získají kompetence potřebné k tomu, aby samy dokázaly zhodnotit, jaké potraviny se řadí do skupiny zdravých a jaké potraviny se naopak řadí do skupiny nezdravých. Je nutné, aby učitelka dokázala klást správné otázky a přizpůsobila je dosavadním znalostem, které již děti v této oblasti mají. Karty s jednotlivými druhy potravin zvyšují efektivitu celého procesu učení.

#### 5.3.2 Bystré hlavičky

Tato edukační aktivita navazuje na předchozí edukační aktivitu Pyramida dobře radí, je zaměřena na rozvoj a prohloubení vědomostí, které děti předešlými činnostmi nabyly.

<b>Didaktické pomůcky</b>	karty s obrázky potravin loutka Aničky obraz potravinové pyramidy pastelky nebo fixy
---------------------------	---

Jako motivace je zvolena opět Anička z předešlého příběhu. Učitelka nejprve dětem klade otázky, pomocí kterých si ověří úroveň vědomostí dětí a na ně poté pružně reaguje.

*Učitelka: „Naše kamarádka Anička by ráda od Vás dětí získala odpovědi na některé otázky. Jako první by ji zajímalo, jaké druhy ovoce znáte?“*

<b>Odpovědi dětí</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- jablko, hruška, třešně, pomeranč, švestka, hrozny, banán, jahoda, maliny</li> <li>- mrkev, ředkvička, okurka</li> </ul>

Je zcela přirozené, že některé děti mají problém rozlišit mezi ovocem a zeleninou. Zde spočívá role učitelky v mírné korekci odpovědí a upozornění, že některé dětmi jmenované ovoce patří do skupiny zeleniny.

*Učitelka: „Anička by nyní ráda věděla, jaké znáte druhy zeleniny?“*

#### Odpovědi dětí

- cibule, mrkev, petržel, ředkvička, okurka, česnek, okurka, kedlubna
- ananas, kokos

Zde se opět ukázal problém některých dětí se správným zařazením do skupin. Je tedy i nyní žádoucí korekce odpovědí učitelkou.

*Učitelka: „Anička má pro vás další otázku: z čeho se vyrábí jogurt?“*

#### Odpovědi dětí

- z mléka
- z vody
- z masa

Přestože děti dokázaly určit mléko jako správnou odpověď, také při této otázce se objevily odpovědi nesprávné, kdy učitelka musí reagovat korekcí špatných odpovědí.

*Učitelka: „Anička také chce vědět, kde se berou vejce?“*

#### Odpovědi dětí

- vejce snese slepička v kurníku a my si je pak od ní vezmeme a sníme je
- kupujeme si je v obchod

S touto odpovědí se dá dále pracovat položením dalších otázek: „*Můžeme sníst vejce hned, nebo je musí předtím ještě upravit?*“, „*Jakým způsobem se vejce upravuje ke konzumaci?*“

*Učitelka: „Poslední Aniččina otázka je, jaké druhy obilí znáte?“*

**Odpovědi dětí**

- pšenice, ječmen, žito

Tato otázka je náročnější na znalosti dětí a je určena především pro děti starší. Nicméně s pomocí učitelky děti dokázaly vyjmenovat tři druhy obilí. Učitelka také může doplnit další druh obilí.

*Učitelka: „Jaké znáš druhy masa?“*

**Odpovědi dětí**

- z prasátka, z krávy, z kuřátka

Zde se může dále s tématem této otázky pracovat. Učitelka může dětem říci i další druhy masa jako je kachní, krutí, husí, jehněčí.

*Učitelka: „Co vše můžeme vyrobit z mouky?“*

**Odpovědi dětí**

- chleba, rohlík, buchtu, knedle, dort
- rýži, sodovku, čaj

Nyní je také důležitá role učitelky, která bude korigovat špatné odpovědi dětí a zároveň jim vysvětlí, z čeho se tyto potraviny vyrábí. Může se také dětí zeptat, co z jejich odpovědí je potravina a co patří do skupiny nápojů.

Po vstupním motivačním rozhovoru s dětmi následuje praktická část edukační aktivity. Děti se podle svého rozhodnutí rozdělí do několika skupin. Učitelka po třídě rozmístí papírové karty, na nichž jsou obrázky jednotlivých druhů potravin, avšak jen v obrysovém tvaru bez vybarvení. Jednotlivé karty jsou rozmístěny vždy dle určitých skupin – maso, mléčné výrobky, nápoje, pečivo. V každé skupině je vždy jedna až dvě karty, jež do skupiny potravin nepatří. Úkolem dětí je správně vyčlenit právě tyto karty. Až budou karty správně vyčleněny, učitelka děti vybídne, aby tyto karty zařadily do správné skupiny potravin. Jakmile jsou všechny skupiny správně roztríděny, děti si mohou vybrat karty s obrázky, které si

poté mohou samy vymalovat. Z hotových vybarvených kartiček pak mohou děti společně s učitelkou sestavit potravinovou pyramidu dle znalostí, které nabyly v edukační aktivitě Pyramida dobře radí.

### Doplňkové aktivity

Chceme-li touto hrou seznámit děti s problematikou eliminačních diet, můžeme např. dětem zadat úkol, aby z jednotlivých skupin vyřadily všechny mléčné výrobky a vysvětlit jim, že někteří lidé mohou mít problém potravinou obsahující mléko strávit a nesmí je tedy konzumovat. Stejně tak můžeme nastítnit problém celiakie, kdy děti dostanou úkol vyčlenit potraviny vyrobené z obilovin. I zde je důležité vysvětlit, že někteří lidé se necítí dobře poté, co sní pečivo či potraviny s obsahem obilovin, a tedy musí tyto potraviny ze svého jídelníčku vyřadit. Děti také mohou rozdělit karty s potravinami do skupin na zdravé a nezdravé.

### **Reflexe edukační aktivity**

Aktivita v první řadě prohlubuje vědomosti, které děti získaly předchozí aktivitou Potravinová pyramida radí. Tematicky na ni navazuje a zvyšuje rozsah vědomostí, které si děti mohou osvojit. Formou vhodně kladených otázek si učitelka ověří rozsah znalostí dětí a na základě nich je poté možné rozvíjet a zvyšovat úroveň dalších vědomostí. I zde je kladen vysoký nárok na pedagogické zkušenosti učitelky, kdy musí aktivně reagovat na to, jakým způsobem se řízený rozhovor s dětmi vyvíjí, je nutné pružně odpovídat na dotazy dětí a klást takové otázky, které děti povedou k rozvoji jejich dosavadních vědomostí z oblasti zdravé výživy. Cílem této edukační aktivity je naučit děti spolupracovat ve skupinách, umět prosadit svoje názory a zároveň respektovat názory ostatních a společně najít vhodná řešení. Další cíl aktivity je ten, aby se děti naučily třídít potraviny do skupin podle určitých kritérií – mléčné výrobky, ovoce, zelenina, maso, pečivo, přičemž je využita selekce v podobě vyloučení určité potraviny, která do skupiny nepatří. To již klade na děti větší nároky a také větší schopnost spolupráce a domluvy mezi sebou.

Jelikož je tato bakalářská práce věnována kromě zdravé výživy také eliminačním dietám, do didaktické hry je zařazena také možnost doplňkové aktivity, kdy děti musí ze skupiny potravin vyselektovat ty druhy potravin, které jsou nevhodné při intoleranci laktózy nebo

při celiakii. Zde je důležité dětem tyto dva pojmy vysvětlit a přitom respektovat věkové zvláštnosti dětí předškolního věku a jejich způsob vnímání světa. Tedy učitelka musí přistoupit během objasňování těchto pojmů k jednoduchému, jasnému a stručnému popisu potravinových alergií, teprve po splnění výše uvedených podmínek je možné přejít ke splnění zadaného úkolu dětmi.

### 5.3.3 Krabička plná potravin

Edukační aktivita zpracovaná v této části bakalářské práce pracuje s jednotlivými skupinami potravin, které již děti znají díky předchozím didaktickým hrám. Kromě prostého dělení potravin do skupin dle určitého znaku se tato aktivita více zaměřuje na problematiku eliminačních diet, se kterými již byly děti v předchozí hře seznámeny. Jejich dosažené znalosti dále rozvíjí a rozšiřuje o nové poznatky, které jsou osvojovány praktickými činnostmi přiměřenými věku a navazují na předchozí poznatky dětí předškolního věku.

<b>Didaktické pomůcky</b>	<p>papírové nebo plastové krabičky</p> <p>loutka Aničky</p> <p>různé druhy potravin, popř. karty s obrázky potravin</p>
---------------------------	---

I nyní celou edukační činnost uvádí loutka Aničky, kterou již děti znají a slouží jako vhodná motivace ke všem aktivitám. Na začátek aktivity je vhodné zopakovat s dětmi to, co se již naučily v předchozích didaktických hrách. K tomu opět poslouží vhodně vedený rozhovor, kdy si učitelka ověří dosavadní znalosti dětí a zároveň s nimi zopakuje poznatky týkající se jednotlivých skupin potravin a zdravé výživy. K rozhovoru učitelka využije loutku Aničky. Nejprve se ptá na druhy potravin, jaké jsou zdravé a jaké nezdravé, také se může dětí zeptat, jaké znají druhy ovoce, zeleniny, pečiva a masa. Poté přejde k otázkám obtížnějším.

*Učitelka: „Anička by ráda věděla, zda dokážete vyjmenovat některé potraviny, jež nejsou vhodné pro lidi, kteří nemohou pít mléko a jíst mléčné výrobky?“*

<b>Odpovědi dětí</b>
- sýr, jogurty

- mléko, kakao
- tvaroh, Pribináček
- Kinder čokolády - tam je taky hodně mléka

*Učitelka: „A dovedete Aničce říci, proč někteří lidé nemohou pít mléko a jíst mléčné výrobky?“*

#### **Odpovědi dětí**

- protože je potom může bolet břicho
- protože se jim břicho nafoukne a může prasknout
- protože se můžou pozvracet
- protože by se mohli otrávit
- protože pak budou mít pořád průjem
- protože by po mléku umřeli

*Učitelka: „Teď by se vás Anička ráda zeptala, jaké druhy potravin nemohou jíst lidé, kteří trpí alergií na obiloviny?“*

Zde je lepší zvolit termín alergie na obiloviny, než-li přímo pojem celiakie, protože je tento způsob pro děti předškolního věku snáze pochopitelný.

#### **Odpovědi dětí**

- nemůžou jíst chleba a taky rohlíky
- nemůžou jíst buchty, aby neumřeli
- nemůžou jíst koláče, cukroví

*Učitelka: „Co odpovíte Aničce, když se vás zeptá, proč tito lidé nemohou jíst obiloviny?“*

#### **Odpovědi dětí**

- aby lidi neumřeli
- aby nepraskli
- protože by jim mohlo být špatně a mohli by se pozvracet
- protože když by jim bylo špatně, nemohli by pak chodit do školky ani do práce
- obilí dělá zle jejich bříšku

Díky těmto otázkám si děti objasní problematiku celiakie a intolerance laktózy a poté může učitelka přejít na praktickou část edukační aktivity.

Děti se nejprve rozdělí do několika menších skupin dle vlastního rozhodnutí. Každá skupina dostane papírové nebo plastové krabice a různé druhy potravin. Tyto potraviny mohou být nahrazeny opět kartičkami s jejich vyobrazením. Já jsem však zvolila opravdové potraviny, a to především kvůli větší názornosti a také z důvodu, aby se do edukačních aktivit nedostavil určitý stereotyp. Navíc díky opravdovým potravinám se zvýší motivace dětí k činnosti.

Učitelka edukační aktivitu zahájí tím, že některé potraviny vezme do rukou a zeptá se dětí, jak se, jak se jmenují. Zde je důležité vybrat zástupce ze všech skupin potravin, tedy pečivo, ovoce, zelenina, mléčné výrobky, maso. Také je možné s dětmi pojmenovat každou potravinu, což je však náročné na čas. Záleží tedy na konkrétních časových možnostech a konkrétní situaci.

Úkolem dětí je dle pokynů učitelky rozdělit potraviny do předem připravených krabiček dle požadavku učitelky. Zde je velká možnost variant. Učitelka může např. dětem říci, aby do jedné krabičky daly potraviny zdravé a do druhé krabičky potraviny nezdravé nebo potraviny rozdělily na pečivo a maso, na ovoce a zeleninu atd. Chceme-li se více věnovat problematice eliminačních diet v prostředí mateřské školy, učitelka zadá dětem úkol, aby vytvořily krabičku s potravinami vhodnými pro člověka s celiakií nebo vytvořily krabičku vhodnou pro člověka s intolerancí laktózy. Je možné poté aktivitu obměnit a vytvořit krabičky s potravinami, které jsou pro tyto skupiny osob nevhodné.



### Doplňkové aktivity

Vyhledávání jednotlivých druhů potravin v letácích, jejich stříhání a lepení na papír nebo ukládání do jednotlivých krabiček

### **Reflexe aktivity**

Edukační aktivita „Krabíčka plná potravin“ je opět zaměřena na podporu zdravé stravy. S pomocí ní děti mohou získat poznatky o jednotlivých druzích potravin a jejich prospěchu pro lidské tělo. Tato aktivita zároveň poskytuje velké množství variability. Každá učitelka si ji může přizpůsobit svým podmínkám a úrovni znalostí dětí v její třídě. Díky průběhu předchozích edukačních aktivit již dětem nečiní velké potíže rozčlenit potraviny do skupin na zdravé potraviny a potraviny nezdravé a také dělení do dalších skupin jako ovoce, zelenina, mléčné výrobky, maso, uzeniny apod. již dětem nečiní větší potíže. To se jeví jako dobrý základ pro další práci s dětmi a zvyšování jejich znalostí o problematice eliminačních diet. Zde je však třeba dětem jasně a srozumitelně dle jejich věkové a rozumové úrovně znovu objasnit, čím se vyznačuje celiakie a intolerance laktózy. Přestože bylo tohle téma již zpracováno v aktivitě Bystré hlavičky, je žádoucí před započatím aktivních činností tohle téma zopakovat, jelikož je to problematika náročnější a lze předpokládat, že většina dětí se s ní pravděpodobně ještě nesetkala a jsou zde tedy větší nároky na jeho pochopení.

### **5.3.4 Princezna Cukrovánka**

Tato edukační aktivita se zabývá problematikou diabetu mellitu a formou přiměřenou dětem předškolního věku je seznamuje s touto nemocí.

<b>Didaktické pomůcky</b>	loutka princezny Cukrovánky tvrdé barevné papíry nůžky, lepidlo, pastelky karty s obrázky potravin
---------------------------	---

Jako motivační činnost spojená s edukační aktivitou je zvolena krátká pohádka s tématem diabetu mellitu, který je koncipován způsobem přiměřeným pro děti předškolního věku. Princeznu Cukrovánku děti nakreslily a vybarvily společně s učitelkou.

### Pohádka o cukrovce pro nejmenší děti

Bylo jedno království a v něm žil král se svou dcerou – princeznou Cukrovánkou. Cukrovánka byla krásná a všichni ji měli rádi. Když však bylo princezně 16 let, začala se měnit. Najednou již nebyla tak krásná, byla hubená, bledá a měla pořád žízeň. Taky ji už nic nebavilo, byla často unavená a musela pořád odpočívat. Král tedy svolal ty nejlepší lékaře z celého světa, aby princezně Cukrovánce pomohli. Žádný z nich to však nedokázal a princeznu nikdo nevyléčil.

Jedné noci se však králi zdál zvláštní sen. V tom snu k němu přišla kouzelná babička a řekla mu: „Králi, vím, jak tvé dceři pomoci. Za devatero horami a devatero řekami žije v malé chaloupce muž a ten má syna Jiříka. Jedině Jiřík dokáže tvoji dceru vyléčit. Král tedy nemeškal a ihned do chaloupky poslal svoji družinu, aby Jiříka přivedla. Cesta zpět do království byla velmi dlouhá, proto družina musela po cestě přespát na různých místech. Poslední noc před příjezdem do království se Jiříkovi zdál zvláštní sen. V tomto snu ho navštívila kouzelná babička a pověděla mu, že až se ráno probudí, najde pod polštářem kouzelnou krabičku. Tuto krabičku však nesmí otevřít a nesmí o ní nikomu říct. Poté, co přijede ke králi, musí být s princeznou Cukrovánkou sám. Stalo se tak, jak babička předpověděla a za chvíli již Jiřík stál před králem. Poté již předstoupil před bledou, spící princeznu a hned se do ní zamiloval. Teprve nyní otevřel kouzelnou krabičku a v ní spatřil injekční stříkačku s nápisem Inzulín. Nejprve se podívil, co to v krabičce našel, ovšem za chvíli již lék píchnul princezně do její štíhlé ruky.

Chvíli se nic nedělo, ale poté princezna najednou otevřela svoje oči a usmála se na Jiříka. A tu najednou v místnosti stojí také kouzelná babička, která se zjevila ve snu králi i Jiříkovi. Přistoupila k Jiříkovi a tiše mu povídá: „Jiříku, tahle stříkačka je kouzelná a ty ji musíš mít od dnešního dne neustále při sobě. Injekční stříkačka bude neustále plná léku Inzulínu a ty budeš muset princezně Cukrovánce v pravidelný čas píchat tento lék, aby byla zdravá, protože princezna má nemoc, které se říká cukrovka. Princezna proto

nesmí jíst žádné sladkosti a potraviny obsahující cukr a nesmí se přejídat na hostinách, jinak znovu onemocní cukrovkou a mohla by umřít.“ Když to babička Jiříkovi dopověděla, usmála se na něj i na Cukrovánku a krále a zmizela.

Jakmile se princezna uzdravila, král nechal pro ni a pro Jiříka vystrojit obrovskou svatební hostinu. Tato hostina však byla něčím výjimečná, to proto, že se na ní nepodávaly žádné sladké potraviny, dorty a zákusky. Místo toho na ní byla spousta ovoce a zeleniny, mléčných výrobků a netučného masa. A pokud neumřeli, žijí spolu šťastně až do dnešní doby (Diasvět – o cukrovce aktuálně, © 2018).

Tento motivační příběh je zvolen jako úvodní část edukační aktivity, se kterým se dále pracuje a postupně se tak rozvíjí zájem dětí o problematiku cukrovky. Učitelka po přečtení příběhu vede s dětmi krátký rozhovor spojený s textem.

*Učitelka: „Co se vám, děti, na příběhu líbilo?“*

#### **Odpovědi dětí**

- že byla princezna krásná
- že ji Jiřík zachránil
- že byla nakonec svatba a nebyly tam žádné dorty
- kouzelná babička
- kouzelná krabička se stříkačkou
- jak se princezna nakonec uzdravila

*Učitelka: „A co naopak na pohádce bylo špatné a nelíbilo se vám?“*

#### **Odpovědi dětí**

- že byla princezna nemocná a pořád musela spát
- že princezna moc zhubla
- že měla princezna pořád žízeň

- že nemohla jíst žádné sladkosti
- že jí žádný doktor nedokázal pomoci
- že si musela nechat píchnout injekci
- že byla princezna pořád unavená, a proto nemohla chodit do školky a musela pořád jenom ležet v posteli

*Učitelka: „Z příběhu jste se dozvěděli, že princezna trpěla nemocí, které se říká cukrovka. Co to podle vás je – nemoc cukrovka? Co o ní dokážete říct? “*

### **Odpovědi dětí**

- to je nemoc, kdy princezna může umřít
- Jiřík jí musí píchat lék, aby cukrovku neměla
- když má někdo tuto nemoc, nesmí jíst cukr, čokoládu, lízátka, bonbony, dorty, cukroví
- a taky se nesmí pít čaj, když je v něm cukr
- princezna si taky nemůže moc přejídat, aby jí nebolelo břicho
- když má někdo cukrovku, tak nemůže jíst vůbec žádný cukr, protože jinak by umřel a bylo by mu špatně
- musí se pít jenom voda
- jíst se může jenom zelenina a ovoce

Zde je důležitá intervence ze strany učitelky a vysvětlení těch odpovědí, které byly špatné. Učitelka např. musí zareagovat na informaci, že při diabetu lze jíst ovoce a musí dětem vysvětlit, že i když je ovoce velice zdravé a prospěšné pro naše tělo, lidé trpící cukrovkou jej mohou jíst pouze v omezené míře, a to z důvodu, že ovoce také obsahuje cukr. Učitelka musí s příběhem dále pracovat a vysvětlit dětem podstatu nemoci diabetes mellitus. Stačí jednoduše a stručně dětem říci, že tato nemoc spočívá v tom, že tělo některých lidí nedokáže zpracovat cukr, a proto jej musí ze svého jídelníčku vyřadit a lék na tento druh nemo-

ci se nazývá Inzulin, který se většinou podává ve formě tablet nebo injekcí, jako to bylo v případě Cukrovánky.

Po úvodním motivačním rozhovoru může učitelka přistoupit k praktické aktivitě. Děti se opět rozdělí do několika menších skupin dle vlastního rozhodnutí. Každá skupina dostane tvrdý papír s obrysem princezniny korunky, a to ve dvou vyhotoveních. Na jedné korunce budou namalována ústa ve tvaru úsměvu a na druhé korunce ústa zamračená. Děti si obě korunky vystříhnou a poté si je společně mohou vybarvit způsobem, na kterém se dohodnou. Každá korunka by však měla mít jinou barvu.

Až budou děti s touto činností hotové, učitelka jim vysvětlí, že jedna korunka patří princezně nemocné – to je ta korunka, která má zamračená ústa. Druhá korunka patří princezně, která je zdravá, a proto se může usmívat. Úkolem dětí bude nalepit do každé korunky kartičky s potravinami takovým způsobem, že v korunce s úsměvem budou potraviny, které princezna jíst může a které jí prospívají. Naopak v zamračené korunce budou potraviny, které jí škodí, protože princezna trpí cukrovkou, a proto nemůže jíst potraviny, které cukr obsahují.

### **Reflexe aktivity**

Tato edukační aktivita se zaměřuje na problematiku cukrovky. Je nutné děti přiměřeně motivovat k činnosti. K tomu jsem zvolila pohádku, která formou přiměřenou věkovým zvláštnostem předškolních dětí mapuje a vysvětluje, co je cukrovka za nemoc a jaká stravovací omezení s sebou přináší. Po této úvodní části se aktivita zaměřuje na praktické edukační činnosti. Já jsem při této části aktivity použila kartičky s potravinami, které již děti znají z předešlých činností. Jako alternativa se mohou použít také nejružnější letáky, ve kterých jsou zobrazeny potraviny. Tyto obrázky si děti mohou samy vystříhnout a poté přistoupit k lepení do prostoru korunky. Tato varianta je náročnější na časový prostor, je tedy lepší např. činnosti rozdělit do dvou dnů, kdy v jednom dnu budou děti vystřihovat obrázky z letáků, které si mohou společně s učitelkou pojmenovat a zařadit do jednotlivých skupin potravin. Protože já jsem však neměla dostatečně velký časový prostor, zvolila jsem k realizaci aktivity předem přichystané karty s vyobrazenými potravinami.

Během praktických činností si děti procvičí manipulaci s výtvarným nářadím, a to především s nůžkami, pastelkami či barvami. Rozvíjí si tak jemnou motoriku, ale také prostorovou představivost a vhodné rozmístění prvků na ploše. Jelikož děti pracují společně ve své sku-

pině, učí se také, jak vhodně a efektivně komunikovat s ostatními členy skupiny, musí také přistoupit na návrhy a nápady ostatních dětí skupiny a zároveň se učí prosadit si a vhodně obhájit svůj názor, svoje myšlenky, o kterých si myslí, že jsou důležité. Společně tak děti dojdou k určitému produktu, můžeme tedy tuto činnost nazvat projektovou výukou, jelikož děti při ní řeší určitý problém a výsledek jejich snahy je určitý produkt. Také je vhodné, aby každá skupina svůj výsledek práce prezentovala před ostatními. Tím se děti učí obhájit si svoje postoje a názory a především vystupování na veřejnosti před skupinou ostatních dětí a učitelkou. I v tomto případě je důležité, aby učitelka příliš nevstupovala do práce dětí, spíše vystupovala pouze v roli poradce.

Během praktické části, kdy si děti ve skupinkách vyrobily korunky pro princeznu a poté do nich lepily obrázky potravin dle vhodnosti či nevhodnosti pro člověka trpícího diabetem, si procvičily jednotlivé skupiny potravin. Děti bezpečně poznaly, které potraviny obsahují cukr a nejsou tedy vhodné. Problém nastal pouze se skupinou ovoce. Zde bylo nutné vysvětlit, že i když je ovoce zdravé, obsahuje cukr, a tedy jako potravina pro diabetiky není vhodná.

## 6 EVALUACE VÝUKOVÉHO PROGRAMU

V této kapitole bakalářské práce je výukový program zaměřený k podpoře zdravé stravy dětí předškolního věku evaluován. Úkolem je odhalit nedostatky programu, se kterými je možné dále pracovat, aby jednotlivé edukační aktivity byly více funkční a poskytly dětem co největší míru znalostí, dovedností a kompetencí, které mohou ve svém budoucím životě dále uplatnit.

Z důvodu objektivnosti evaluace a eliminace subjektivního hodnocení ze strany tvůrce programu bylo do evaluace zařazeno více skupin, čímž se docílilo širšího spektra názorů na celý výukový program. V této kapitole bakalářské práce provádím evaluaci ze svého vlastního pohledu na základě poznatků, které jsem učinila během přípravy a následné realizace výukového programu, dále jsem do evaluace zařadila samotné děti v podobě jejich reakcí na jednotlivé vzdělávací aktivity. Další skupina, jež se na evaluaci podílí, jsou samotné učitelky, které vystupovaly nejprve v rolích pozorovatelek a později se samy aktivně účastnily některých edukačních aktivit.

### 6.1 Vlastní evaluace výukového programu

Vlastní evaluaci jsem realizovala především na základě reakcí dětí na jednotlivé vzdělávací aktivity, kdy některé z těchto reakcí jsou přehledně uvedeny v každé části edukační aktivity. Odpovědi dětí na kladené otázky poskytují zpětnou vazbu o vhodnosti a přiměřenosti aktivit, o splnění zadaných cílů a kompetencí a také pomohou zjistit úroveň dosavadních znalostí dětí, se kterými se může dále pracovat a rozvíjet je.

#### 6.1.1 Evaluace hlavních cílů výukového programu

Hlavní cíle vzdělávacího programu byly koncipovány následně:

- Cíl první: *vytvořit v mateřské škole vhodné prostředí podporující zdravou výživu.*

Tento cíl se podařilo naplnit bez větších obtíží. Posloužily k tomu centra v prostředí třídy, a to dětská kuchyňka a dětský obchod. Tato centra vhodně doplnila program zdravé výživy, děti si v nich mohly vyzkoušet práci s potravinami, přípravu potravin, roztřídit potraviny do jednotlivých skupin apod. Při těchto spontánních hrách jsem děti pozorovala, poté jsem jim vhodnými otázkami zprostředkovala vědomosti z oblasti potravin a jejich přípravy. Děti samy také pokládaly otázky, tedy mohu říci, že byly tématem zdravé stravy zaujaty,

což byla také dobrá motivační základna pro další řízené činnosti s dětmi. V těchto koutcích vzniklo několik spontánních aktivit, jejichž součástí byly potraviny.

- Cíl druhý: *seznámit děti předškolního věku pomocí her s problematikou eliminačních diet.*

Tento cíl byl splněn částečně. V první edukační aktivitě Pyramida dobře radí byl prostor věnován k seznámení dětí s jednotlivými potravinami a jejich skupinami a také s množstvím, které je vhodné konzumovat. Tady děti měly úkol potraviny řadit na zdravé a nezdravé. Proto jsem tuto hru zařadila na první místo, dle mého názoru je nejprve vhodné děti seznámit s potravinami a jejich jednotlivými skupinami a posléze navázat na náročnější téma eliminačních diet. Teprve další tři edukační aktivity se již věnovaly eliminačním dietám. Bystré hlavičky, Krabička plná potravin i Princezna Cukrovánka již rozvíjely a mapovaly eliminační diety, a to celiakii, intoleranci laktózy a diabetes mellitus. Dětem byla vhodnou formou problematika těchto eliminačních diet vysvětlena, takže poté již dále neměly problém plnit úkoly, kdy měly např. vyselektovat potraviny nevhodné pro člověka trpícího celiakií či cukrovkou. Vzhledem k věku dětí jsem však příliš nepoužívala odborné výrazy, které jsem nahrazovala např. vysvětlením, že tito lidé nemohou jíst obiloviny, cukr apod., a to z toho důvodu, že by mohli být nemocní, bolet je žaludek, zvracet atd. I k těmto aktivitám vzniklo několik spontánních činností během volných her dětí, kdy si např. děti hrály na krále, který sestavuje hostinu bez cukru nebo děti imaginárně pekly dort bez sladidel.

- Cíl třetí: *získat poznatky o zdravé výživě .*

Cíl byl splněn nadstandardním způsobem. Během všech čtyř edukačních aktivit bylo toto téma bohatě zastoupeno. Závěrem edukačních činností již děti neměly žádný problém rozdělit potraviny do skupin na zdravé a nezdravé. Také již byly seznámeny s problematikou eliminačních diet, věděly, jaké problémy tyto diety přináší a dokázaly samy bez pomoci učitele sestavit vhodný jídelníček pro lidi trpící nějakou formou eliminační diety. Děti se také pomocí vhodně kladených otázek zorientovaly v přípravě jídel ke konzumaci. Výsledek těchto aktivit jsem opět mohla zhodnotit při spontánních činnostech dětí, které si v kuchyňce hrály na kuchaře, jež připravuje pouze zdravé pokrmy. Děti při těchto činnostech využily hračky v podobě zeleniny, ovoce, ryb apod., které krájely a imaginárně je jedly v syrové podobě. Při přípravě ryby použily pečení v troubě. Při této činnosti jsem



vyslechla rozhovor dvou děvčátek, která říkala, že ryba se musí upéci v troubě, protože je to zdravější než ji smažit na sádle. To by dle jejich slov bylo nezdravé a narostla by jim velká bříska. A ony chtějí být zdravé, jako je Anička s Klárkou, proto si rybu raději upečou.

- Cíl čtvrtý: *poznat, co je pro tělo dobré a prospěšné a co mu naopak škodí.*

Tomuto cíli se věnovaly veškeré edukační aktivity, které byly v rámci vzdělávacího programu realizovány, a proto byl splněn. Děti byly pomocí praktických činností seznámeny se zdravými i nezdravými skupinami potravin, dokázaly je samy zařadit, seznámily se také s potravinami nevhodnými při určitých druzích eliminačních diet. Jako motivační úvod byl použit krátký příběh s problematikou zdravých a škodlivých potravin, na který navázal příběh, který dětem objasnil pojem diabetu. Na tyto jednoduché příběhy děti reagovaly pozitivně, byly jím zaujaty, a proto nebylo těžké rozvinout další praktické činnosti věnované této tematice.

- Cíl pátý: *nabízet edukační aktivity týkající se zdravé výživy a podpořit zdravý životní styl.*

Na tento cíl byly zaměřeny veškeré aktivity, jež jsou ve vzdělávacím programu obsaženy. Byl tedy také splněn. Všechny aktivity se věnovaly zdravé výživě, čímž byl u dětí podpořen celkově zdravý životní styl. Činnosti byly připraveny ve vhodné podobě her tak, aby odpovídaly věkovým zvláštnostem dětí. Důraz byl kladen především na praktické činnosti a názornost, což pomohlo dětem lépe proniknout do problematiky zdravé stravy a zdravého životního stylu. Aktivity byly koncipovány tak, aby na ně mohlo být kdykoliv navázáno dalšími edukačními aktivitami zaměřenými na zdravou výživu a s tím úzce související zdravý životní styl.

### **6.1.2 Evaluace vzdělávacího programu na základě reakcí dětí**

#### Edukační aktivita č. 1: Pyramida dobře radí

Jako začátek této edukační činnosti jsem zvolila krátký příběh od Hřivnové, který jsem si však lehce upravila pro potřeby mé skupiny dětí. V příběhu vystupovala holčička Anička, jejíž loutku jsem vytvořila společně s dětmi a ta celý vzdělávací program provázela. Tím se zvýšila soustředěnost a pozornost dětí, především děti 3leté potřebují k činnostem větší motivaci. Práce s loutkou se ukázala jako vhodná. Děti příběh zaujal, všechny je dokázaly

vyslechnout až do konce. Zde je také důležité, aby příběh nebyl příliš dlouhý a děti tak neztratily koncentraci. Po skončení příběhu jsem dětem kladla otázky, které s ním souvisely. Tyto otázky jsem již předem připravila tak, abych si ověřila úroveň znalostí dětí a zvolila vhodný způsob práce přiměřený jejich vědomostem a zkušenostem. Na otázky zpočátku reagovaly pouze některé z dětí, které jsou průbojnější a nebojí se komunikace ve větší skupině. Děti 5 – 6leté na otázky odpovídaly většinou správně, protože úroveň otázek pro ně nebyla příliš těžká. Postupně se však začaly přidávat i děti menší se svými odpověďmi. Zde již nastal menší problém, protože některým mladším dětem dělalo problém rozlišit mezi potravinami zdravými a nezdravými. Po řízeném rozhovoru se děti rozdělily do několika menších skupin, aby měly větší prostor pro svoji práci a začaly rozdělovat kartičky s potravinami do dvou skupin na zdravé a nezdravé. Zde se ukázal jako velice efektivní předchozí příběh doplněný řízeným rozhovorem, jelikož žádná ze skupin neměla nejmenší problém v tom, aby zařadily karty do správné skupiny. Závěrem se mi také osvědčilo závěrečné hodnocení, kdy děti obhajovaly svoji práci. Zde opět stálo v popředí několik dětí – tahounů, které mluvily za celou skupinu. Během pozorování dětí při práci jsem si ověřila, že umí spolupracovat mezi sebou, společně a bez pomoci učitelky.

### Edukační aktivita č. 2. Bystré hlavičky

V této edukační aktivitě měly děti problémy s odpověďmi na některé otázky. Nedokázaly s jistotou odpovědět, z čeho se vyrábí jogurt. Také jim dělalo problém vyjmenovat druhy obilí, což je však obtížná otázka pro děti předškolního věku. Potíže měly děti i s vyjmenováním zvířat, jejichž maso jíme. Zde je velký prostor pro učitelku, která jim může předat další znalosti. Já jsem to učinila s pomocí loutky Aničky, kterou již děti znají a slouží jako vynikající motivace k edukačním činnostem. Loutka se dětí ptala a odpovědi, které děti neznaly, jim reprodukovala. Poté přišla na řadu praktická část. Dětem jsem volně v prostoru třídy rozložila kartičky s potravinami, které byly rozděleny do skupin dle druhu. Děti reagovaly velice pohotově a dokázaly bez problémů určit jednotlivé skupiny – pečivo, ovoce, zelenina, maso. Menší problém nastal při další části aktivity, kdy bylo úkolem dětí vyčlenit ze skupin karty, které do ní nepatří. Tady si byly děti nejisté především ve skupinách ovoce a zeleniny. Zde je vhodná pomoc ze strany učitelky.

Aby se podpořila edukační část věnovaná eliminačním dietám, poslední část této činnosti směřovala k cíli, aby děti uměly vyčlenit ty druhy potravin, které jsou nevhodné pro nemocné celiakií a pro ty, kteří trpí intolerancí laktózy. Tato část úkolu byla pro děti složitěj-

ší. Teprve poté, co jsem jim řekla, aby vyčlenily ze skupin mléčné výrobky a pečivo, byly děti schopné tento úkol splnit. Proto jsem na konci aktivity přistoupila ještě k řízenému rozhovoru, kdy jsem dětem vysvětlila tyto druhy eliminačních diet a jejich projevy. Nejvíce jsem se věnovala skupině potravin, které při těchto dietách nelze konzumovat. Také jsem dětem vysvětlila, že alergie může být na téměř jakýkoliv druh potravin, např. na ryby, ořechy, buráky apod. Vzhledem k obtížnosti tohoto tématu jsem však nehodnotila pokroky dětí v tomto směru, jelikož si myslím, že pro předškolní děti je to téma zatím ještě příliš složité. Soustředila jsem se spíše na to, aby měly děti alespoň základní povědomí o některých druzích potravinových alergií, ale stěžejní téma vidím v podpoře zdravé stravy.

### Edukační aktivita č. 3: Krabička plná potravin

Tuto edukační aktivitu jsem opět zahájila řízeným rozhovorem. Nejprve jsme si s dětmi zopakovaly formou odpovědí na mé otázky poznatky, které si osvojily předešlou aktivitou. Děti bez větších problémů řadily potraviny do skupin na zdravé a nezdravé a do jednotlivých skupin – pečivo, ovoce, zelenina, mléčné výrobky. Některým dětem však dělalo potíže rozlišit mezi ovocem a zeleninou. Zde je vhodné pouze taktně dítě opravit. Některé děti měly sklony k posměchu dětem, které špatně odpověděly. Tady bylo nutné, abych rázně zakročila a nedala žádný prostor pro tyto projevy. Oproti předešlé aktivitě již na mé otázky reagovala větší skupina dětí, čímž jsem se ujistila, že získávají v problematice zdravé stravy větší jistotu ve svých znalostech a nebojí se prezentovat je na veřejnosti. Úkolem dětí bylo poté reálné potraviny v menších skupinách opět řadit do krabiček dle určitého znaku. Žádné problémy nedělalo rozdělení do skupin na zdravé a nezdravé. Menší obtíže se vyskytly u mléčných výrobků, kdy některé děti měly problém s rozeznáváním této skupiny výrobků. Také rozdělení na ovoce a zeleninu ještě činilo problémy. Avšak když jsem dětem tuto problematiku ještě jednou vysvětlila, všechny skupiny již třídily bezchybně.

Protože bakalářská práce mapuje kromě zdravé stravy i problematiku eliminačních diet, přistoupila jsem k menší obměně aktivity. Dětem jsem stručně a formou přiměřenou jejich věku vysvětlila pojem celiakie a intolerance na laktózu. Poté měly děti za úkol sestavit zdravou krabičku pro člověka trpícího celiakií a intolerancí na laktózu. Ze začátku měla každá skupina problém s tímto druhem úkolu. Vyčlenit mléčné výrobky se dětem nakonec podařilo, avšak s vyčleněním potravin s obsahem lepku měly problém. Tohle je však, vzhledem k věku dětí, pochopitelné. Musela jsem jim tedy znovu zopakovat, že lidé trpící celiakií většinou nemohou jíst obvyčejné pečivo, protože to obsahuje lepek. Děti se tedy

řídily selekci pečiva z krabiček, což nakonec zvládly všechny skupiny. Dalším úkolem dětí bylo sestavit krabičku s potravinami, které nejsou vhodné pro osoby trpící cukrovkou, intolerancí laktózy a celiakií. I zde bylo vidět, jak si přirozeně rozdělily role: některé činnost řídily, jiné podávaly příslušné potraviny. Samozřejmě zde byly také děti, které pouze přihlížely. Nicméně i tímto způsobem se učí a získávají nové poznatky. Závěrem opět proběhlo zhodnocení aktivity, kdy děti obhajovaly svoji práci a vysvětlovaly, proč se rozhodly zařadit určité potraviny do krabiček a jiné naopak vyřadily. Během aktivity jsem pozorovala, že děti již nabývají větší jistoty při práci a jejich poznatky z oblasti zdravé stravy se prohlubují.

#### Aktivita č. 4: Princezna Cukrovánka

Záměr této aktivity je seznámit děti s onemocněním diabetes mellitus. Jako motivace mi posloužila pohádka z webové stránky diasvet.cz, který jsem si přizpůsobila pro svoji potřebu a potřebu dětí a jejich úrovní vědomostí o této problematice. Celý příběh jsem doprovodila loutkou princezny Cukrovánky, čímž jsem zvýšila motivaci k dalším aktivitám. Poté následoval řízený rozhovor, pomocí kterého byly objasněny pojmy cukrovka a základní znalosti o tomto onemocnění. Děti velice dobře a přirozeně reagovaly na moje otázky a díky předešlým edukačním aktivitám již věděly o špatném vlivu cukru na lidské zdraví. Během posloupné realizaci jednotlivých edukačních aktivit bylo velmi dobře znát, jak se postupně zvyšují a prohlubují znalosti dětí o zdravé stravě a stejně tak i o problematice eliminačních diet. Ověřila jsem si tedy, že jednotlivé aktivity jsou vhodně sestavené a jedna na druhou navazuje takovým způsobem, že je možné pracovat s dosavadními znalostmi a prohlubovat je. Některé aktivity se v menších obměnách opakují napříč celým vzdělávacím programem, což vede k jejich zafixování a poté je možné na dosavadních znalostech stavět a rozšiřovat je o znalosti nové. Také jsem během realizace programu mohla pozorovat, že i děti, které byly na začátku spíše nejisté a měly obavy se projevit, během realizace činnosti ostych postupně ztrácely, začaly více spolupracovat s ostatními dětmi, nebály se již vyjádřit svůj názor a postupně se do edukačních činností zapojit. K tomu pomohlo rozdělení dětí do menších skupin, čímž dostali všichni větší prostor projevit se.

## 6.2 Evaluace výukového programu učitelkami

Mateřská škola Hradčany je školou jednotřídní, ve které pracují celkem tři pedagogičtí pracovníci, jež jsem všechny požádala o pozorování mnou vedených edukačních aktivit a následnou evaluaci vzdělávacího programu.

Třídní učitelka má středoškolské vzdělání zakončené maturitní zkouškou v oboru Předškolní a mimoškolní pedagogika. Tato učitelka má praxi 37 roků v oboru předškolního vzdělávání. Druhá učitelka je zároveň i ředitelka Mateřské školy Hradčany. Ředitelka má vysokoškolské vzdělání bakalářského stupně v oboru Učitelství pro mateřské školy a její praxe činí 32 roků. Jako poslední pedagogický pracovník v této škole pracuje asistentka pedagoga, jež má absolvovaný půlroční kurz pro asistenty pedagoga a praxi na dané pozici v délce 6 měsíců.

Před zahájením realizace vzdělávacího programu jsem obě učitelky i asistentku pedagoga podrobně seznámila se vzdělávacím programem. Přiblížila jsem jim cíle, které jednotlivými edukačními aktivitami sleduji, s kompetencemi, jež si děti během aktivit mohou osvojit, nastínila jsem organizační formy a metody, které budu při realizaci používat. Také jsem jim ukázala didaktické pomůcky, které jsem si vyrobila pro potřebu vzdělávacího programu.

Dále jsem učitelkám i asistentce pedagoga položila několik jednoduchých otázek, pomocí kterých jsem si zmapovala, jak ony samy chápou problematiku vzdělávání dětí předškolního věku v oblasti zdravé stravy a eliminačních diet. Ptala jsem se jich, jak si představují výchovu ke zdravé výživě, jaké vzdělávací aktivity jsou dle nich vhodné do prostředí mateřských škol při práci s dětmi předškolního věku a zda se orientují alespoň základním způsobem v eliminačních dietách. Jako poslední jsem kladla otázku, zda RVP PV pracuje s tímto tématem, zda je zaměřen i na tuto oblast, popř. jak ji definuje a jaká jsou jeho doporučení do praxe. Také jsem se soustředila na skutečnost, jak se mění a vyvíjí pohled jednotlivých pedagožek na téma zdravé stravy a eliminační diety v průběhu realizace výukového programu, zda je pro ně přínosem a získávají díky němu nové poznatky, které poté budou moci samy uplatnit při své další práci s dětmi předškolního věku. Vše jsem poté zaznamenala do přehledné tabulky umístěné v přílohách méj bakalářské práce.

### 6.2.1 Představy učitelek o zdravé stravě a eliminačních dietách

Na základě kladených otázek jsem učinila poznatky o tom, jak vnímají učitelky Mateřské školy Hradčany tuto problematiku. Pokud se jedná o zdravou stravu, obě dvě učitelky i asistentka pedagoga měly docela jasné představy, které korespondovaly s realitou. Dvě učitelky s dlouhou praxí dokázaly jasně formulovat svoji představu o zdravé stravě. Poukázaly přitom především na zdravý, pestrý a vyvážený jídelníček. Obě dvě učitelky se shodly na tom, že je nutné již od útlého věku pěstovat kladný vztah ke správné stravě. Na mou otázku, jakým způsobem by to chtěly zrealizovat, obě shodně odpověděly, že především formou vyváženého jídelníčku, ve kterém by mělo být dostatečné množství ovoce a zeleniny, mléka a mléčných výrobků. Lišily se však v pohledu na zařazení masa do jídelníčku. Zatímco učitelka tvrdila, že dle jejího názoru je masa ve školním jídelníčku příliš, ředitelka naopak tvrdila, že děti by měly jíst maso každý den, a to kvůli bílkovinám, jež potřebují v době růstu. Jiný názor měla asistentka pedagoga, která tvrdila, že ovoce a zelenina je sice nutná, nicméně do školních jídelen je dovážena ze supermarketu nízké kvality, se spoustou chemie a pesticidů, a tedy pro děti vhodná není. Také poukázala na bílou mouku, jež by měla být častěji nahrazována moukou celozrnnou.

Na otázku, jakým způsobem lze vzdělávat děti předškolního věku s tematikou zdravé stravy, odpověděla učitelka, že samozřejmě zdravým jídelníčkem a edukačními aktivitami zařazovanými do řízených činností, a to např. v podobě třídění potravin do skupin, sbíráním obalů od potravin využitých poté ke hrám nebo četbou příběhů s tematikou zdravé výživy. Podobný názor měla i ředitelka, ta největší důraz kladla na třídění potravin na zdravé a nezdravé. Naopak asistentka pedagoga nedokázala odpovědět, jakou formou by mohlo vzdělávání s touto tematikou probíhat, což bylo zapříčiněno patrně její zatím krátkou praxí.

V RVP PV se učitelka i ředitelka orientovaly, obě označily především oblast dítě a jeho tělo jako stěžejní k rozvoji této oblasti, a to hlavně v oblasti získávání poznatků o svém těle a jeho zdraví, osvojení si poznatků a dovedností k podpoře zdraví a vytváření zdravých životních návyků. Také obě dvě označily oblast životosprávy, jež je v RVP PV také obsažena. Naopak asistentka v této oblasti ještě neměla příliš jasno, nicméně i ona označila jako stěžejní oblast Dítě a jeho tělo.

Menší úroveň znalostí učitelky měly naopak v objasňování problematiky eliminačních diet. Zde dokázala asistentka pedagoga nejlépe tento pojem definovat a vyjmenovala několik

druhů těchto diet. Také uvedla, že problematika eliminačních diet je u malých dětí stále více častá. Naopak ředitelka a učitelka nevěděly přesně, co si pod tímto pojmem představit. Jakmile jsem jim však objasnila, co vše patří do pojmu eliminačních diet, začaly se v této oblasti rychle orientovat. Obě uvedly, že Mateřskou školu Hradčany navštěvovalo několik dětí s těmito alergiemi. Zároveň se obě dvě shodly na tom, že není příliš velký problém přizpůsobit jídelníček takovým dětem a vše se dá z hlediska organizace dobře zvládnout. Naopak když jsem se ptala, zda a jakým způsobem se dají vzdělávat děti předškolního věku v oblasti eliminačních diet, ani jedna učitelka a ani asistentka pedagoga nedokázaly jasně odpovědět. Na dotaz, zda by dokázaly realizovat nějakou edukační činnost s tématem eliminačních diet, ředitelka uvedla, že by šlo zkusit dělit potraviny s obsahem mléka či s obsahem cukru. Obě učitelky i asistentka však shodně odpověděly, že tohle téma je obtížné na samotné sestavení programu a i jeho další realizaci. Ředitelka uvedla, že do prostředí mateřské školy jsou vhodnější činnosti zaměřené spíše na zdravou stravu a naopak problematika eliminačních diet ještě do MŠ nepatří, spíše by ji zařadila až do vzdělávání na ZŠ. Naopak učitelka byla k tomuto tématu více nakloněna, nicméně i ona odpověděla, že neví, jak by činnosti mohly být realizovány. Asistentka pedagoga také nedokázala odpovědět, jak konkrétně by dle ní mělo vypadat vzdělávání dětí v MŠ v oblasti eliminačních diet. Uvedla však, že pokud je zrovna v MŠ přítomno dítě, které trpí některým druhem těchto onemocnění, může to sloužit jako dobrá motivace pro další rozhovor s ostatními dětmi na toto téma. Dále také uvedla, že v tomto případě jsou důležité konkrétní vyobrazení potravin či přímo práce s potravinami reálnými.

### **6.2.2 Prezentace výukového programu a evaluace edukačních aktivit**

Po úvodních rozhovorech, kdy jsem si objasnila, jak si učitelky a asistentka představují výchovu ke zdravé výživě a jaké poznatky mají o eliminačních dietách, přistoupila jsem k vlastní prezentaci mnou sestaveného vzdělávacího programu, se kterým jsem je podrobně seznámila. Následně jsem je požádala, aby byly přítomny během realizace programu a vykonávaly hospitační činnost, aby mi poté mohly říci svoje postřehy a připomínky, či zda mají určité návrhy ke zlepšení či obměně tohoto vzdělávacího programu.

Od učitelek a asistentky jsem chtěla vědět, zda během hospitací učinily nové poznatky, které jsou aplikovatelné v jejich další praxi, jestli během hospitací změnily pohled na možnosti výuky dětí předškolního věku v oblasti zdravé stravy. Dále mne také zajímalo, zda

jim díky edukačním činnostem zaměřených na oblast eliminačních diet, byly dostatečně prezentovány možnosti vzdělávání i v této oblasti a jestli jim činnosti pomohly tuto oblast více přiblížit. Chtěla jsem vědět, zda nyní i ony budou do svých řízených činností kromě zdravé stravy zařazovat také edukační aktivity mapující problematiku eliminačních diet.

Po teoretickém seznámení učitelek se vzdělávacím programem jsem odpovídala na dotazy, které mi kladly a přitom jsem jim ukázala také didaktické pomůcky, jež jsem si pro činnosti připravila. Poté jsme již přistoupily k hospitacím během edukačních aktivit. Během hospitací jsem chtěla především vědět, zda činnosti byly efektivní jak pro děti, tak pro hospitující učitelky a jestli jim hospitace posloužila jako inspirace pro vlastní edukační činnosti s dětmi předškolního věku. Učitelky měly možnost kdykoliv do průběhu činnosti zasáhnout a obměnit tak aktivity o nové prvky.

Po skončení celého vzdělávacího programu odpovídaly učitelky a kolegyně na moje otázky, díky nimž jsem chtěla zjistit, zda byl program organizačně zvládnutý, měl pro učitelky nějaké přínosy a také mne zajímaly zápory a nedostatky, jež by se mohly zlepšit. Z jejich odpovědí vyplynulo, že program měl pro ně velký přínos a přinesl jim novou inspiraci, kdy některé z aktivit zařadí do svých třídních vzdělávacích plánů a budou je nadále realizovat. Učitelky se také vyjádřily kladně k problematice eliminačních diet, kdy dle jejich slov vůbec nepočítaly s tím, že by tohle téma mohlo být zpracováno již pro děti předškolního věku. Byly mile překvapeny, že děti i na tuto problematiku velice bezprostředně reagovaly a jednotlivé aktivity jim jasně a srozumitelně objasnily pojmy jako celiakie, intolerance laktózy a cukrovka. Ředitelka přiznala, že díky těmto aktivitám i ona sama učinila nové poznatky, které bude i nadále při své práci s dětmi využívat. Asistentka se do činností zapojila tím způsobem, že pomáhala dětem se speciálními vzdělávacími potřebami s plněním úkolů. Jako nedostatek učitelky uvedly velké nároky na čas, na druhou stranu odpověděly, že díky delší časové dotaci si děti lépe osvojí poznatky týkající se zdravé stravy a eliminačních diet. Nicméně argumentovaly tím, že režim dne je pevně daný a není možné na úkor těchto vzdělávacích aktivit např. krátit pobyt venku. Celkově však učitelky zhodnotily program jako přínosný a zajímavý nejen pro děti, ale i pro pedagogy, a to především aktivity zaměřené na problematiku eliminačních diet, jelikož je toto téma dle jejich slov v MŠ nepříliš časté, asistentka se dokonce vyjádřila slovem tabuizované a dodala, že těmito edukačními činnostmi se vhodně upozorní na potravinové alergie, které jsou v dnešní době stále častější a zaslouží si tedy větší pozornost, a to již v mateřské škole.



## ZÁVĚR

Bakalářská práce mapuje problematiku eliminačních diet dětí předškolního věku, zabývá se zdravou výživou a předkládá metodiku herních aktivit pro učitele mateřských škol, pomocí nichž se snaží podpořit zdravý životní styl předškolních dětí. Teoretická část je zaměřena na nejčastější eliminační diety, se kterými se učitelé mateřských škol mohou setkat. Praktická část se věnuje výukovému programu, jehož cílem je položit základy pro budování zdravého životního stylu dětí.

Protože alergie jsou v současné době považovány za nemoc století, je důležité jim věnovat patřičnou pozornost. S potravinovými alergiemi se úzce pojí zdravá výživa a celkově zdravý životní styl. Tyto pojmy považuji za základ, který je nutný dětem předat co nejdříve, aby mohly později samy ovlivnit své zdraví, a to nejen formou stravy, ale celkově svým životním stylem, který bude v budoucnosti ovlivňovat kvalitu jejich života. Vést děti ke zdravému životnímu stylu považuji za povinnost jak ze strany rodičů, tak ze strany učitelů. Právě učitelé mají dostatečný prostor k tomu, aby děti seznámily se základy zdravé výživy. Vše začíná již jídelníčkem, který mateřské školy nabízejí dětem v průběhu téměř celého dne, neboť stravování zde zahrnuje pro většinu dětí dvě svačiny a jeden oběd. Již to skýtá velké možnosti, jak podpořit zdraví dětí. Přestože spotřební koš je v mateřských školách vyvážený a zahrnuje všechny potřebné složky pro správný vývoj dítěte, myslím si, že i zde je stále prostor pro zlepšení. Poté již přichází na řadu práce samotných učitelek, které by měly děti vést ke zdravému životnímu stylu formou nejrůznějších her a edukačních aktivit, kdy budou dětem předávat důležité vědomosti, jež později samy uplatní ve svém budoucím životě.

Vzdělávací program jsem koncipovala tak, aby v sobě zahrnoval nejrůznější aktivity, které vhodným způsobem podpoří povědomí dětí o zdravém životním stylu. Na základě teoretické analýzy problematiky eliminačních diet a zdravé stravy a následné realizace vzdělávacího programu, jsem dospěla k závěru, že možnost rozvíjet tyto aktivity je přímou měrou závislá na tom, jak se v této problematice orientuje sama učitelka. Teoretická část bakalářské práce může učitelům pomoci v doplnění poznatků nejen o zdravé výživě, ale také o eliminačních dietách. Praktická část poté převádí tyto teoretické poznatky do praxe, a to formou aplikovatelnou v předškolním vzdělávání. Poslední část bakalářské práce je věnována evaluaci celého vzdělávacího programu, která probíhala ve více rovinách. V první řadě jsem edukační činnosti hodnotila vlastní reflexí dle průběhu jednotlivých ak-

tivit, dle reakcí dětí a dle splnění předem určených cílů. Dále jsem svůj edukační program představila učitelkám Mateřské školy Hradčany, které poté hospitovaly jednotlivé aktivity a poskytly mi svoje poznatky a doporučení týkající se tohoto vzdělávacího programu.

Úkolem učitelů mateřských škol je výchova a vzdělávání dětí předškolního věku, které by se mělo dotýkat všech vzdělávacích oblastí, tedy i oblasti výchovy ke zdraví a zdravému životnímu stylu. Tento vzdělávací program může být motivací a inspirací pro jednotlivé učitele, kteří si jej mohou přetvořit dle svých představ a potřeb svých dětí a předat tak dětem jednu z nejdůležitějších věcí, kterou je ochrana svého zdraví a aktivní přístup k jeho rozvoji.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

ABCMATERSKESKOLY, ©2018. Zdravé a nezdravé potraviny. *Abcmaterskeskoly.sk*

[online]. [cit.2018-02-05]. Dostupné z <http://www.abcmaterskeskoly.sk/a/obeznik-maj-2-2014-zdrava-vyziva--potravinova-pyramida--zdrave-a-nezdrave-potraviny-934/>

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ, 2002. *Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-614-4.

BIDAT, Étienne a Christelle LOIGEROT, 2005. *Alergie u dětí*. Praha: Portál. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 8071789364.

BLUMER, Ian a Sheila CROWE, 2010. *Celiac Disease For Dummies*. Mississauga, Ontario: John Wiley and Sons Canada, Ltd. ISBN 978-0-470-16036-7.

DIASVET, © 2018. O kouzelné stříkačce. *Diasvet.cz* [online]. [cit.2018-02-22]. Dostupné z <https://www.diasvet.cz/o-kouzelne-strikacce/>.

FOŘT, Petr, 2004. *Stop dětské obezitě: co vědět, aby nebylo pozdě*. V Praze: Ikar. ISBN 80-249-0418-7.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ, 2013. *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2247-7.

FUCHS, Martin, 2016. *Potravinová alergie a intolerance*. Praha: Mladá fronta. Edice postgraduální medicíny. ISBN 9788020437570.

GREGORA, Martin, 2014. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5198-6.

HAVELKOVÁ, Marie a Jitka REISSMANNOVÁ, 2009. *Výchova ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5050-1.

HAVLÍNOVÁ, Miluše, 1997. *Zdravá mateřská škola: modelový projekt pro podporu zdraví v mateřských školách ČR*. Vyd. 2. Praha: Portál. Výchova dětí od 3 do 8 let. ISBN 80-7178-164-9.

HŘIVNOVÁ, Michaela, 2013. *Lexikon dobré praxe: výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabell. ISBN 978-80-905436-1-4.

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka DAŇKOVÁ, 2004. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál. ISBN 8071788902.

JIDELNY, © 2002 – 2016. Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování. *Jidelny.cz* [online].[cit. 2016-09-25]. Dostupné z [jidelny.cz/pravo\\_show.aspx-id=763](http://jidelny.cz/pravo_show.aspx-id=763).

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

KOŽÁTKOVÁ, Soňa, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024744353.

KOTRBA, Tomáš a Lubor LACINA, 2015. *Aktivizační metody ve výuce: příručka moderního pedagoga*. 3. vyd. Brno: Barrister & Principal. ISBN 9788074850431.

OPOTRAVINACH, © 2018. Zhotovil [www.telos.sk](http://www.telos.sk). Potravinová pyramida. *Opotravinach.sk* [online].[cit. 2018-02-01]. Dostupné z <http://www.opotravinach.sk/sciences/view/>

OPRAVILOVÁ, Eva, 2016. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024751078.

PETRŮ, Vít, 2012. *Dětská alergologie*. Praha: Mladá fronta. Aeskulap. ISBN 9788020425843.

PESTRYJIDELNICEK, © 2017. Potravinová pyramida. *Pestryjidelnicek.cz* [online].[cit.2017-08-23]. Dostupné z [www.pestryjidelnicek.cz/magazin/potraviny/potravinova-pyramida](http://www.pestryjidelnicek.cz/magazin/potraviny/potravinova-pyramida).

PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ, 2008. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-416-8.

SPOMOCNIK.RVP, © 2018. Pyramida zdravé výživy. *Spomocnik.rvp.cz* [online]. [cit.2018-02-21]. Dostupné z <https://spomocnik.rvp.cz/clanek/12387/PYRAMIDA-ZDRAVE-VYZIVY.html>

**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

Aj.	A jiné.
Atd.	A tak dále.
Apod.	A podobně.
MŠ	Mateřská škola.
Popř.	Popřípadě.
RVP	Rámcový vzdělávací program.
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.
ŠVP	Školní vzdělávací program.
TVP	Třídní vzdělávací plán.
Tzn.	To znamená.
Tzv.	Takzvaně.
ZŠ	Základní škola.

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. č. 1 Výživová pyramida.....	22
Obr. č. 2. Schematické znázornění denního rozložení stravy .....	27

## SEZNAM TABULEK

Tabulka č.1 Základní charakteristika výukového program.....	42
Tabulka č. 2 Vzdělávací program.....	44



## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Záznam odpovědí učitelek hodnotící vzdělávací program

Příloha P II: Didaktické pomůcky a prostředky

Příloha P III: Motivační loutky

Příloha P IV: Produkt vytvořený dětmi – zdravá a nezdravá korunka princezny Cukrovánky

Příloha P V: Produkt vytvořený dětmi – krabička s potravinami nevhodnými pro osoby  
s intolerancí laktózy

Příloha P VI: Produkt vytvořený dětmi – krabička s potravinami nevhodnými pro osoby  
s celiakií

Příloha P VII: Produkt vytvořený dětmi – krabička s potravinami nevhodnými pro osoby  
trpící cukrovkou

Příloha P VIII: Rozdělení kartiček s potravinami do skupin zdravé a nezdravé

## PŘÍLOHA P I: ZÁZNAM ODPOVĚDÍ UČITELEK HODNOTÍCÍCH VZDĚLÁVACÍ PROGRAM

<b>Definujte pojem ZDRAVÁ STRAVA</b>
Ředitelka MŠ: <i>„Strava, která je vyvážená, obsahuje potřebné množství živin, prospívá tělu. Pozitivně ovlivňuje zdraví člověka.“</i>
Učitelka MŠ: <i>„Strava bohatá na ovoce a zeleninu s minimem tuků a sacharidů.“</i>
Asistentka MŠ: <i>„Strava, která obsahuje dostatečné množství vitamínů, bílkovin a dalších látek potřebných pro správnou funkci lidského organismu.“</i>

<b>Je vhodné zařadit tematiku zdravé stravy již do předškolního vzdělávání?</b>
Ředitelka MŠ: <i>„Určitě ano. Dítě předškolního věku je tvárné a otevřené poznávání, pokud tedy začneme děti již v tomhle období života seznamovat vhodnou formou s oblastmi zdravé stravy, je velká pravděpodobnost, že děti budou i později preferovat zdravou stravu a celkově zdravý životní styl.“</i>
Učitelka MŠ: <i>„Ano, ale pouze vhodným způsobem přiměřeným věku a rozumovým možnostem dětí.  Jedině správnou formou bude mít výchova ke zdraví a zdravému životnímu očekávaný efekt.“</i>
Asistentka MŠ: <i>„Myslím si, že ano. Čím dříve se děti setkají s pojmem zdravá výživa, tím lépe. V předškolním věku už děti mají potřebné kompetence osvojit si základní poznatky o zdravé výživě.“</i>

<b>Jakým způsobem je vhodné realizovat výchovu ke zdravé výživě?</b>
Ředitelka MŠ: <i>„Především formou zdravého a vyváženého jídelníčku v MŠ, který bude bohatý na ovoce, zeleninu, mléko, mléčné výrobky a maso kvůli bílkovinám</i>

*potřebných v době růstu, což si myslím, jídelníčky současných MŠ splňují. Také je vhodné zařadit výchovně-vzdělávací činnosti, díky nimž se děti seznámí s oblastí zdravé výživy.“*

*Učitelka MŠ: „Nejprve je nutné, aby MŠ dětem zabezpečily vhodný jídelníček, čímž si děti budou přirozeně pěstovat zdravé návyky v oblasti stravování. Myslím si, že současné jídelníčky v MŠ jsou celkem vyvážené a pestré, nicméně z mého pohledu obsahují příliš mnoho masa, které bych já trochu omezila. Naopak na ovoce, zeleninu a mléčné výrobky jsou jídelníčky bohaté.“*

*Asistentka MŠ: „Každý ŠVP by měl obsahovat tematický blok, který se týká podpory zdraví a zdravé výživy. V něm by měly být obsaženy činnosti, které se věnují této tematice. A samozřejmě je nutný vhodný jídelníček, což asi MŠ většinou splňují. Jen ovoce a zelenina, která je dětem podávána, pochází téměř vždy ze supermarketů, je plná pesticidů, čili pro děti není příliš vhodná. Preferovala bych bio-kvalitu, ale to zase není možné z finančních důvodů. A ještě bych zařadila více celozrnného pečiva.“*

### **Definujte pedagogické strategie vhodné pro rozvoj zdravé výživy v MŠ**

*Ředitelka MŠ: „Edukační činnosti by měly směřovat především k tomu, aby děti samy dokázaly rozřídít potraviny na zdravé a nezdravé. Také se může využít různých pohádek, které řeší téma zdravé stravy. Můžeme s dětmi sestavit zdravý talíř nebo zdravý jídelníček. Možností je spousta.“*

*Učitelka MŠ: „Řízené činnosti zaměřené na zdravou stravu, které se budou věnovat např. třídění potravin do skupin, sběrem obalů od potravin, které se poté zařadí do her dětí nebo četbou příběhů s tematikou zdravé výživy.“*

*Asistentka MŠ: „Nevím, nedokážu formulovat žádnou vhodnou strategii.“*

### Věnuje se RVP PV problematice zdravé výživy nebo eliminačních diet?

Ředitelka MŠ: „*Ano. Oblast dítě a jeho tělo se zabývá rozvojem poznatku o těle a jeho zdraví, podporuje rozvoj zdraví. Také je v RVP definována životospráva.*“

Učitelka MŠ: „*RVP tuto problematiku řeší hlavně v oblasti dítě a jeho tělo. Ta obsahuje problematiku zdraví a rozvíjí zdravé životní návyky. Dále je tu popsána životospráva.*“

Asistentka MŠ: „*To nevím zcela jistě, ale asi oblast dítě a jeho tělo by se mohla zdravou výživou zabývat.*“

### Definujte pojem eliminační dieta

Ředitelka MŠ: „*Nevím, co tento pojem znamená.*“ Pojem jsem přesně definovala.  
*„Tak tyto alergie samozřejmě znám. Již několik dětí s těmito obtížemi naši MŠ navštěvovalo a nebyl problém v úpravě jídelníčku dle jejich potřeb.“*

Učitelka MŠ: „*Nevím, co je eliminační dieta.*“ Pojem jsem definovala.  
*„Aha, tak to už vím, měli jsem v naší MŠ několik takových dětí. Musely jsme spolupracovat s rodinou dětí v oblasti jídelníčku, což se dalo celkem snadno zvládnout.“*

Asistentka MŠ: „*Do pojmu eliminační dieta můžeme zařadit nejrůznější potravinové alergie, intolerance a myslím, že i cukrovku. V současné době je to téma velice frekventované, protože stále více osob těmito alergiemi trpí.*“

**Mohou být děti předškolního věku vzdělávány v oblasti eliminačních diet? Pokud ano, jakým způsobem?**

Ředitelka MŠ: „Možná by šlo s dětmi rozdělit potraviny na ty, co obsahují a neobsahují mléko. Také na potraviny s obsahem cukru a bez obsahu cukru. Myslím si však, že tohle je pro děti předškolního věku ještě příliš složité. Spíš bych ho zařadila až do vzdělávání na ZŠ. Do MŠ je vhodnější zdravá výživa.“

Učitelka MŠ: „Dovedu si představit tohle téma nějakým vhodným způsobem dětem představit, ale nevím jak. Asi je to pro předškolní děti ještě příliš složité.“

Asistentka MŠ: „Nevím, žádné činnosti na toto téma mě nenapadají. Možná pokud je v MŠ nějaké dítě s eliminační dietou, můžeme si o tom s ostatními dětmi promluvit, udělat třeba komunitní kruh. Asi je dobré k tomu použít reálné potraviny nebo aspoň jejich vyobrazení.“

**Jak byste zhodnotila organizaci vzdělávacího programu?**

Ředitelka MŠ: „Příprava na realizaci vzdělávacího programu byla v pořádku. Pomůcky byly předem připravené. Dětem jste vše vysvětlila, časově byly jednotlivé činnosti v přiměřeném rozsahu, aby děti udržely pozornost.“

Učitelka MŠ: „Organizace byla dobrá, hodnotím kladně především pomůcky, které byly velice názorné, děti s nimi mohly manipulovat dle svých potřeb. Jednotlivé aktivity na sebe logicky navazovaly, takže postupně prohlubovaly znalosti dětí.“

Asistentka MŠ: „Organizaci nelze nic vytknout, byla dobrá, děti to moc bavilo.“

**Osvojily jste si během realizace vzdělávacího programu nové poznatky? Pokud ano, jaké to jsou?**

Ředitelka MŠ: *„Ano. Nyní už vím, co se skrývá pod pojmem eliminační dieta. Také jsem byla překvapena, jakým způsobem mohou být i takto malé děti seznamovány s eliminačními dietami. Edukační aktivity byly jednoduché, srozumitelné a přitom si děti osvojily velké množství poznatků a já vlastně také.“*

Učitelka MŠ: *„Určitě ano. Celé to pro mne bylo velmi zajímavé. Zatím jsem nikdy neviděla, že by někdo připravil pro děti aktivity, které se budou týkat eliminačních diet. Vůbec jsem si to předtím nedovedla představit a přitom to jsou jednoduché aktivity, které mohu realizovat i s 3letými dětmi. To jsem vůbec nevěděla, že se to dá uskutečnit. A taky už hlavně sama vím, co to je eliminační dieta a jak mohu s dětmi realizovat program k podpoře zdravé výživy.“*

Asistentka MŠ: *„O eliminačních dietách už jsem něco věděla. Takže mi to dalo hlavně to, že vím, jak realizovat edukační aktivity na toto téma. Musí to být jednoduché, aby tomu porozuměly i malé děti, což tento program splňuje. Je fajn, když se tomuto tématu věnují učitelé už v předškolním vzdělávání, protože je to téma aktuální a v MŠ často tabuizované.“*

**Změnil se Váš pohled na možnosti vzdělávání dětí předškolního věku v oblasti zdravé výživy a eliminačních diet? Pokud ano, jakým způsobem?**

Ředitelka MŠ: *„Ano. Jednak jsem se seznámila s dalšími možnostmi, jak v MŠ realizovat výchovu ke zdravé stravě. Některé aktivity jsem již znala a jiné pro mne byly nové, zvláště ty, které se týkaly eliminačních diet. Teď už vím,*

*že toto téma lze realizovat již v MŠ, což mne předtím ani nenapadlo.“*

*Učitelka MŠ: „Mě hodně překvapily eliminační diety, jak moc se dá s tímto tématem pracovat, co všechno se s dětmi dá dělat. Samozřejmě pravidelně zařazuji do řízených činností oblast zdraví a s tím související zdravou výživu, ale nikdy jsem nerealizovala eliminační diety, vlastně jsem ani nevěděla, co to je. Nyní, když už to vím, určitě tyto edukační činnosti do svého TVP zařadím.“*

*Asistentka MŠ: „Já jsem teď viděla poprvé, jak se dá pracovat s tématem zdravé výživy a také s eliminačními dietami, takže nemám žádné srovnání. Každopádně se mi to líbilo a беру to jako inspiraci pro sebe do budoucna.“*

### **Jsou ve vzdělávacím programu nedostatky? Pokud ano, jaké to jsou?**

#### **Co byste změnila?**

*Ředitelka MŠ: „Nevím, žádné mne nenapadají. Změnila bych možná třeba druhy eliminačních diet během edukačních aktivit. To je možná tedy ten nedostatek, že aktivity se týkaly jen cukrovky, celiakie a alergie na mléko. Možná bych tedy zařadila do činností i další diety, třeba to může být alergie na ryby, ořechy atd. S tím by šlo také dobře pracovat.“*

*Učitelka MŠ: „Je to program docela časově náročný. Určitě se nedá realizovat během jednoho dne. Což zase na druhou stranu nemusí být zápor ale klad. Spíš se někdy jednotlivé aktivity protáhly, a tak jsme šli později na svačinu. Jelikož musíme respektovat harmonogram dne, tak tohle možná vidím jako zápor – tu časovou náročnost.“*

*Asistentka MŠ: „Nevím, žádný zápor mne nenapadá. Dětem se celý program líbil, bylo vidět, že je to baví a to je nejdůležitější. Některé poznatky si také osvojily*

*a já vlastně taky, takže nic záporného nevidím. Změnit by se dalo třeba to, s jakými pomůckami se bude pracovat. Třeba místo kartiček s obrázky by se mohly použít reálné potraviny apod.“*

### **Zařadíte edukační aktivity do své výchovně-vzdělávací práce s dětmi?**

*Ředitelka MŠ: „Ano. Program je pro mne velkou inspirací. Poskytl mi nový pohled a nové možnosti vzdělávání dětí předškolního věku. Přizpůsobím si je ale svým potřebám, obměním je a představím dětem i jiné alergie, se kterými se mohou ve svém okolí setkat.“*

*Učitelka MŠ: „Samozřejmě zařadím. Celkově se mi program moc líbil, byl pěkně zpracovaný a dá se s ním dále pracovat a přetvářet. Něco jsem již s dětmi během řízených činností realizovala a něco bylo pro mne nové. To nové budu zařazovat do edukačních činností, které s dětmi budu dělat. Možná si to trochu přetvořím, ale základ zůstane stejný. Tento způsob edukace mi vyhovuje.“*

*Asistentka MŠ: „Já jsem zatím pouze asistentka pedagoga, takže se musím řídit tím, co navrhne pedagog a já to poté realizuji. Tím jsou moje možnosti trochu omezené. Ale pokud bych měla uvažovat z pozice učitelky, určitě některé aktivity zařadím, moc se mi líbila třeba ta Cukrovánka, bylo znát, jak moc tahle činnost děti zaujala. Ta se i mně moc líbila. Asi bych se ale snažila aktivity trochu zkrátit vzhledem k organizaci dne.“*



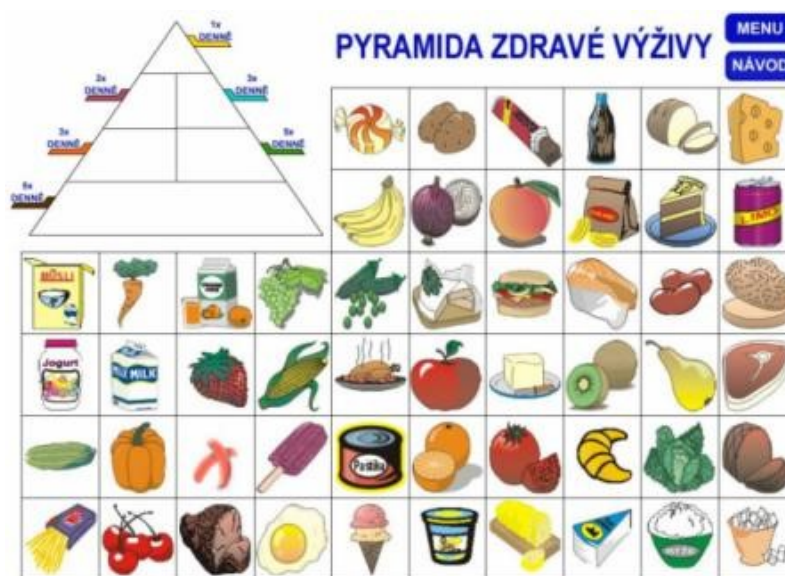
## PŘÍLOHA P II: DIDAKTICKÉ PROSTŘEDKY A POMŮCKY

### 1. Výživová pyramida



Výživová pyramida (dostupné z <http://www.opotravinach.sk>)

### 2. Kartičky s potravinami + pyramida



Karty s vyobrazením potravin (dostupné z [www.spomocnik.rvp.cz](http://www.spomocnik.rvp.cz))

3. Obrázky potravín

**Potraviny - Nezdravé**



autor: © ABC Materská škola

www.abcmaterskeskoly.sk

**Potraviny - Zelenina**



autor: © ABC Materská škola

www.abcmaterskeskoly.sk

**Potraviny - Obilniny**



autor: © ABC Materská škola

www.abcmaterskeskoly.sk

Obrázky potravín (dostupné z <http://www.abcmaterskeskoly.sk>)

### PŘÍLOHA P III: MOTIVAČNÍ LOUTKY



Loutky Anička a Klárka (vytvořeno dětmi společně s učitelkou)

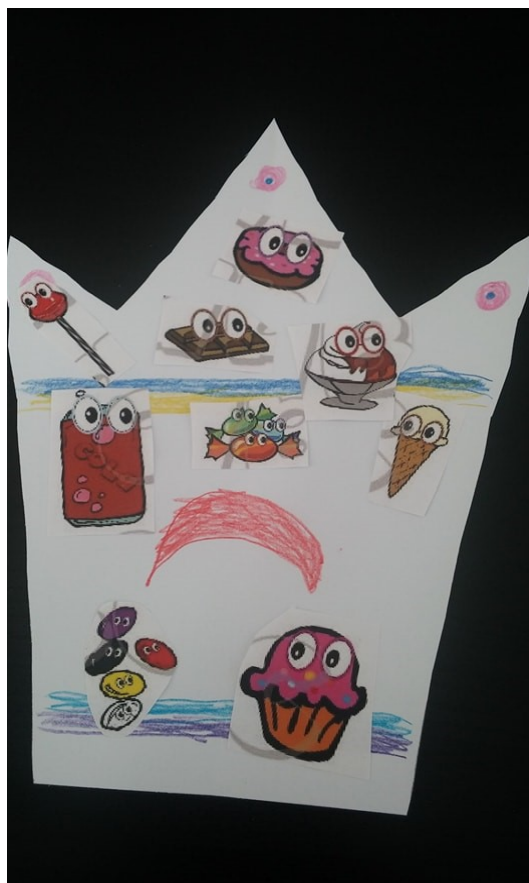


Loutka princezny Cukrovánky (vytvořeno dětmi společně s učitelkou)

**Příloha P IV: PRODUKT VYTVOŘENÝ DĚTMI: ZDRAVÁ  
A NEZDRAVÁ KORUNKA PRINCEZNY CUKROVÁNKY**



Zdravá korunka



Nezdravá korunka

**Příloha P V: PRODUKT VYTVOŘENÝ DĚTMI – KRABIČKA  
S POTRAVINAMI NEVHODNÝMI PRO OSOBY S INTOLERANCÍ  
LAKTÓZY**



**Příloha P VI: PRODUKT VYTVOŘENÝ DĚTMI – KRABÍČKA  
S POTRAVINAMI NEVHODNÝMI PRO OSOBY TRPÍCÍ CELIAKIÍ**



**Příloha P VII: PRODUKT VYTVOŘENÝ DĚTMI – KRABÍČKA  
S POTRAVINAMI NEVHODNÝMI PRO OSOBY TRPÍCÍ  
CUKROVKOU**



**Příloha P VIII: ROZDĚLENÍ KARTIČEK S POTRAVINAMI  
DO SKUPIN ZDRAVÉ A NEZDRAVÉ**



Obrázky potravin: Havlínová, 1997, s. 11.