



Zdravotně  
sociální fakulta  
Faculty of Health  
and Social Studies

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Zdravotně sociální fakulta  
Katedra sociální práce

Bakalářská práce

# Postoje matek dětí předškolního věku žijících v Sedlčanech ke zdravému životnímu stylu

Vypracovala: Michaela Součková  
Vedoucí práce: PhDr. Martina Hrušková, Ph.D.  
České Budějovice 2014

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá aktuálním zdravotně - sociálním tématem, které je zobrazováno jak v médiích, tak i v běžné společnosti. Náplní práce byla kvalitativní sonda do rodin žijících na maloměstě a zjistit postoje matek dětí předškolního věku ke zdravému životnímu stylu.

První, teoretická část vymezuje období předškolního dítěte a charakterizuje změny, ke kterým v tomto vývojovém období dochází. V druhém úseku jsou definovány základní pojmy a rozebrány jednotlivé aspekty zdravého životního stylu. Práce se rovněž zabývá vybranými alternativními směry ve výživě, biopotravinami a pojmem funkční potraviny. V závěru teoretické části byla v hlubším kontextu popsána role mateřské školy ve vývoji dítěte a výchovy ke zdraví. K vypracování této části byly použity odborné publikace českých i zahraničních autorů, doplněné internetovými zdroji.

Druhá, praktická část obsahuje stanovený cíl a výzkumné otázky, které zní: Jakými prostředky matky podporují zdravý životní styl? Co je důležité pro zdravý životní styl dle matek dětí předškolního věku? Jaký vliv má životní styl matek na jejich děti? Pro sběr dat byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru. Získaná data byla vyhodnocena metodou zachycení trsů a pro přehlednost zpracovaná do tabulek. V diskuzi byly zodpovězeny výzkumné otázky pomocí vyhledaných trsů a zároveň byly uvedeny některé přímé odpovědi, s cílem přiblížit pohled komunikačních partnerek na probíranou tematiku.

Výzkum odhalil, že matky leč nejsou ortodoxní vyznavačky zdravého životního stylu, všechny zmiňované aspekty zdravého životního stylu naplňují, některé více, některé méně. Výzkum prokázal, že matky stále přikládají velký význam mateřství a odpovědnosti za výchovu. Matky svou teorii životního stylu staví na psychické pohodě a rovnováze všech členů rodiny. Zároveň bylo zjištěno, že vedle rodiny, jako nejvýznamějšího socializačního činitele ve vývoji dítěte, stojí taktéž mateřská škola.

## **Klíčová slova**

Předškolní dítě, rodina, zdravý životní styl, výživa, pohybová aktivita.

## **Abstract**

This bachelor thesis is focused on the modern health - social topic, which has been broadly discussed in both - media and the common society. The main aim was a qualitative probe into the lives of families living in small towns, and to find out attitude of mothers of pre-school children to healthy lifestyle.

The first theoretical part defines the period of preschool children and describes the changes in this period. In the second chapter basic concepts are defined and particular aspects of healthy lifestyle are analysed. The last part deals with selected alternative styles of nutrition, organic and functional food. This part is based mainly on domestic Czech and foreign publications and is supplemented by internet sources.

The second practical part contains the target and research questions which are as follows: Which device do mothers use to support children's healthy lifestyle? What is the most important thing for a healthy lifestyle according to mother's opinions? How does the healthy lifestyle of mothers influence their children? A qualitative research method of a semi-structured interview was chosen for the research. The obtained data was evaluated by the method of captured clusters and structured into charts for clarity. For the discourse of this research, questions were answered by means searched clusters and some of the direct responses were given in order to approximate the mothers' opinion on the discussed topics.

The research is reflective of the fact that although mothers might not fully comprehend the idea of a healthy lifestyle, in significant proportions they tackle most of the fundamental aspects of what makes up a healthy lifestyle and the degree to which this is accomplished varies on a case to case basis. The research shows that motherhood requires responsibility for the healthy upbringing of the child. In the opinion of mothers being healthy as a mother is essential, be it physically, mentally, emotionally and psychologically is of chief importance in raising their children. In addition to this, a strong support from family members is also of utmost importance. It was also found out that apart from the family a kindergarten helps immensely in the growth of a child.

**Key Words**

Pre - school Child, Family, Healthy Life Style, Nutrition, Physical Activities.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 5.5.2014

.....

Michaela Součková

### **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala své vedoucí bakalářské práce PhDr. Martině Hruškové, PhD., za cenné rady, připomínky a trpělivost při odborném vedení. Dále bych chtěla poděkovat všem zúčastněným komunikačním partnerkám za poskytnutí rozhovorů a mé drahé babičce za pomoc a podporu při zpracování této práce.

## Obsah

Úvod .....	10
1 Současný stav .....	11
1.1 Charakteristika dětí předškolního věku .....	11
1.2 Pojem zdraví .....	13
1.2.1 Determinanty zdraví .....	14
1.3 Zdravý životní styl .....	14
1.3.1 Zdravá rodina.....	16
1.3.2 Zásady zdravé výživy a pyramida.....	17
1.3.3 Výživa dětí předškolního věku .....	19
1.3.3 Nutrienty ve výživě .....	20
1.3.4 Nežádoucí způsoby výživy .....	24
1.3.5 Dodržování pitného režimu .....	26
1.3.6 Pohybová aktivita .....	27
1.3.7 Psychická pohoda .....	28
1.4 Alternativní přístupy k výživě.....	30
1.4.1 Vegetariánství.....	31
1.4.2 Organická strava .....	31
1.4.3 Frutariánství.....	31
1.4.4 Výživa podle krevních skupin.....	31
1.4.5 Funkční potraviny .....	32
1.4.6 Biopotraviny .....	32
1.5 Výchova ke zdraví v mateřské škole .....	33



2	Cíl práce a výzkumné otázky .....	36
2.1	Cíl práce .....	36
2.2	Výzkumné otázky.....	36
3	Metodika .....	37
3.1	Použité metody a techniky sběru dat .....	37
3.2	Charakteristika zkoumaného souboru.....	37
	Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru .....	39
4	Výsledky .....	40
	Tabulka 2: Vyváženost stravy dětí.....	42
	Tabulka 3: Zájem matek o složení výrobků.....	43
	Tabulka 4 : Pitný režim matek a dětí.....	44
	Tabulka 5: Vztah rodiny k pohybu.....	45
	Tabulka 6: Přístup matek k prevenci zdraví dětí .....	46
	Tabulka 7: Přístup matek k alternativám .....	47
	Tabulka 8: Spokojenost matek s mateřskou školou.....	48
	Tabulka 9: Pravidla v rodině .....	49
	Tabulka 10: Děti a televize .....	50
5	Diskuze .....	51
6	Závěr.....	61
7	Seznam použitých informačních zdrojů .....	63
8	Přílohy .....	67
	Přepisy rozhovorů .....	67

## Úvod

V současné době se téma zdravý životní styl dostává stále více do popředí zájmu společnosti. Populace bojuje s výrazným výskytem chronických, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovkou a obezitou. Příčiny těchto onemocnění souvisí jednoznačně s nezdravým životním stylem. Životní styl se prvotně utváří v rodině, proto chování a životní styl dospělých jedinců je výsledkem vývoje a výchovy během dětství a dospívání. Pozornost by se tedy měla zaměřit na výchovu ke zdraví převážně u dětí, protože stravovací návyky se formují již od útlého dětství. Nevhodná strava, špatný pitný režim, nedostatek pohybu, stres se mohou projevit již v dětství, ale často se s dopady nezdravého životního stylu může dítě setkat až v dospělosti. Výchovu ke zdraví negativně narušuje neomezená nabídka trhu sladkých, fastfoodových pochutin a taktéž technické vymoženosti snižující pohybovou aktivitu.

Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Cílem teoretické práce je poskytnout ucelený obraz o zdravém životním stylu dítěte. Práce je zaměřena na děti předškolního věku, proto je v první kapitole nastíněna psychologie dítěte předškolního věku. Druhá kapitola popisuje zdravý životní styl, jeho charakteristiku a související pojmy. Ve třetí kapitole jsem se věnovala alternativním směrům ve výživě, které jsou v posledních letech podporovány, ale i zatracovány. Závěr práce podtrhuje důležitost postavení mateřské školy ve vývoji dítěte a zároveň výchovy ke zdraví, převážně v procesu utváření návyků zdravého životního stylu. Praktická část popisuje výzkum, jeho realizaci, průběh a prezentaci výsledků.

Podstatným motivem ke zkoumání této problematiky je mé osobní přesvědčení, že v dnešní moderní uspěchané době plné fastfoodových a průmyslových jídel, které jsou příčinou mnohých onemocnění, by měl každý jedinec přijmout zdravý životní styl jako svou životní filozofii.

# 1 Současný stav

## 1.1 Charakteristika dětí předškolního věku

Většina vývojově psychologických publikací vymezuje období předškolního věku od tří do šesti let dítěte. Tato etapa života je nejzajímavější a jednou z nejdůležitějších vývojových období člověka. Dítě vospívá po všech stránkách, tělesně i duševně. Aktivně zkoumá sebe a okolní svět, a to nejčastěji herní činností. Proto se někdy můžeme setkat i s pojmem období hry (ŠULOVÁ, 2010). Vzhledem k věku dítěte se vývoj stává více aerodynamický. Velikost hlavy se nijak zásadně nemění, zatímco trup a končetiny pokračují v růstu, nohy rostou rychleji než ruce a přidávají dítěti na výšce. Dítě pravidelně přibývá na váze. Ve třech letech váží přibližně 5krát více než po narození. Obecně přibere kolem 2 kil ročně a zároveň vyroste průměrně o 5 až 6 cm ročně. V šesti letech se výška od narození téměř zdvojnásobí, u chlapců přibližně na 110- 117 cm a u dívek na 105-115cm (MAROTZ, 2011).

Každé zdravé dítě disponuje vrozenou schopností osvojit si jakýkoliv jazyk. Mezi třetím a šestým rokem se tyto schopnosti rozvíjí a zkvalitňují. Slovní zásoba se postupně rozrůstá až na 3 000 slov. Každý den se dítě naučí novému slovu a pojmu, čímž rozšiřuje svůj myšlenkový obzor. Z vnějších činitelů se na vývoji řeči podílí sociální prostředí a vrozená míra nadání pro řeč a jazyk. Dítě potřebuje dostatečně podnětné prostředí, dostatečnou stimulaci. Vzhledem k probíhajícímu vyžívání centrální nervové soustavy nadbytečné množství podnětů působí na dítě negativně a může vést k poruchám řeči až k retardaci vývoje. Vývoj řeči ovlivňuje taktéž výchovný styl rodičů, zdravotní problémy, postavení dítěte v rodině, nesoulad či rozvod rodičů. Úkolem rodičů, ale i ostatních dospělých jedinců by měla být snaha eliminovat překážky ve vývoji a vytvořit vhodné prostředí. Například koktání může být projevem pochybení rodičů ve výchově a péči o dítě (BYTEŠNÍKOVÁ, 2012). Děti vedou dlouhé monology, nevědomě si procvičují myšlení a staví si základní kámen k pozdější „vnitřní řeči“. Děti hlavně poslouchají řeč dospělých, jako skutečný model mateřštiny. S rozvojem řeči nastává i přeměna myšlení, z názorného na abstraktní myšlení.

Na základě tohoto tvrzení se uvádí, že asi 50% inteligence člověka se utváří právě v předškolním věku. Řeč je v tomto období důležitým nástrojem dorozumívání, nejmocnějším prostředkem myšlení a zároveň projevem aktivity. Děti jsou hodně upovídané, ptají se stále „co“, „jak“, „proč“. Neustále poskakují, poposedají. Dítě touží být aktivně součástí společnosti, touží po samostatnosti. Chce uplatnit své úsilí se známým dodatkem „já sám“. Rodiče by měli mít pochopení pro tyto přirozené touhy a děti neodbývat strohým „raději si to udělám sama“. Pokud toto období sociální a pracovní součinnosti promeškají, v období dospívání už může být na vypěstování sociálních návyků pozdě. Stejně silná je i potřeba stability, jistoty, zázemí a bezpečí. Dítě potřebuje stabilní zázemí více než v jakémkoli jiném období. Pocit jistoty mu dodává chuť aktivně zkoumat prostředí mimo domov a pomyslně se vzdálit od svého hnízda. Jakmile se dostaví pocit nejistoty ve své zázemí, skončí experimentování a raději se fixuje v nejistotě (ŠULOVÁ, 2010).

V této době jsou pokládány základy citového chování. Správný citový vývoj nastartuje opravdová citově vřelá atmosféra. V čele pozornosti je vztah matky a otce. Dítě neustále sleduje sílu vzájemné náklonosti a tolerance svých rodičů. Jak se k sobě rodiče vzájemně chovají, slouží dítěti jako modelová situace, na základě které později staví své vlastní citové prožívání. Chování dítěte odráží lásku a důvěru, která v rodině panuje, je výsledkem citové stability rodiny. Dítě se pomalu učí chápat základní morální kvality, a to nejlépe formou pohádkového vyprávění s výchovným námětem (TURNER-COBB, 2014).

Změny odehrávající se v tomto období dítěte mohou být pro celou rodinu náročné. Rodiče někdy na dítě kladou až příliš velké nároky, které nejsou přiměřené zralosti dítěte, neposkytují mu dost prostoru k sebeuplatnění, hře a rozvoji myšlení. Nároky rodičů mohou být naopak příliš nízké a nedostačující pro vývojové možnosti. To vše může snadno vyvolat poruchy vývoje, emocí, dokonce až odpor dítěte. Doktor Langmeier (2006) toto období označuje jako období vzdoru či tzv. první puberty. Ve většině případech, když je prostředí v rodině správně nastaveno, obtíže zmizí. Při nesprávném vedení však dítě může v této fázi ustrnout. Tito jedinci jsou v dospělosti

závislí na vnějším prostředí. Nedokáží čelit nárokům reality, a proto unikají do svého vysněného světa (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006).

Tříleté dítě již vyžaduje podle svého sociálního vývoje kontakt s vrstevníky, překračuje hranice svého nejbližšího rodinného okruhu a dokáže trávit část dne bez rodičů (ŠVEJCAR, 2003). Uvnitř rodiny dítě vyzoruje chování určitých rolí a následně ho uplatňuje mimo rodinu, nejčastěji v kolektivu vrstevníků. Zkouší různé role, formy chování a sleduje reakce okolí na ně. V kontaktu s dětmi různého věku se učí podřídit staršímu, pomáhat a pečovat o mladšího, (holčičky si ve školce hrají na vaření dle vzoru své matky). V kolektivu se učí rozdělit si úlohy, pomáhat si navzájem a spolupracovat při jedné činnosti. stavějí dohromady společné dílo a přidělují si úkoly ve společné hře. Dítě si již uvědomuje několik svých rolí, což je významným činitelem v procesu formování vlastní identity. Ve společnosti se dítě rovněž setkává s normami společenského chování, které musí přijmout a respektovat (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006).

## **1.2 Pojem zdraví**

Zdraví je odjakživa považováno za jednu z nejdůležitějších hodnot člověka. Setkáváme se s mnoha definicemi, které se snaží popsat zdraví jako určitý stav vyvážené blaženosti člověka. Nejznámější a nejvíce užívaná definice Světové zdravotnické organizace dle originálu z roku 1946 říká: „Health is state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease and infirmity“, tedy že zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neduživosti (MACHOVÁ, 2009). V dnešní době je důležité nahlížet na pojem zdraví z několika hledisek, a to ze zdravotního, sociálního, ale i duchovního. Jsem tedy nejvíce nakloněná definici J. Křivohlavého: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (KŘIVOHLAVÝ, In MACHOVÁ, 2009).

### **1.2.1 Determinanty zdraví**

Zdraví každého člověka je ovlivňováno z vnějšího a vnitřního prostředí. Tyto vlivy nazýváme determinanty. Z 10% až 15% se podílí na zdraví genetický základ a zdravotní péče, z 20% až 25% socioekonomické a životní prostředí, a z 50% až 60% životní styl. Z tohoto vyplývá, že z největší části má za svůj zdravotní stav odpovědnost sám jedinec, který svým přístupem ke zdraví může vědomě, nevědomě, cíleně či necíleně působit na své okolí (MACHOVÁ, 2009).

### **1.3 Zdravý životní styl**

V současné době jsme obklopeni nesčetným množstvím civilizačních chorob, jako jsou kardiovaskulární nemoci, nádorová onemocnění či metabolické nemoci, obezita a cukrovka. Společnost 21. století změnila životní způsoby a hodnoty. Mnoho lidí řeší své problémy přejídáním a útekem k návykovým látkám. Rapidně stoupající procento obézních lidí a dětí je výsledkem špatného životního stylu, sedavého způsobu života. Lidé využívají stále více moderních prostředků, aby si zjednodušili život. Nadmíra využívání automobilů a jiných dopravních prostředků i výtahů je známkou lenosti obyvatelstva. Ještě před několika desítkami let se naši rodičové chodili odreagovat například do kina, do parku nebo si vyjeli na výlet. Dnes si spíše zapneme televizi či zahrajeme počítačovou hru. Postupem se mění i mezilidské vztahy. Lidé se více orientují na úspěch, hlavní prioritou je získat práci, udržet si pracovní pozici a vydělat co nejvíce peněz. S tím souvisí i tzv. workoholismus, který postihuje nejen muže, ale i stále více žen. Rodičové se honí, aby mohli co nejlépe zabezpečit svou rodinu, ale zapomínají se svým dětem věnovat, společně strávených chvílí ubývá, dárků jako kompenzace a útěcha přibývá. To vše nakonec může vyústit v rozpad celé rodiny. Technický pokrok život člověka zjednodušuje a ulehčuje, ale zároveň nové poznatky ve všech vědních oborech sebou přináší problémy, které naopak kvalitu života zhoršují, ba i předčasně život zkracují.

Zdravotní stav obyvatelstva hodnotíme dle míry nemocnosti a úmrtnosti. Ze statistických údajů vyplývá, že zdraví je nejvíce ohroženo těmito faktory: nesprávná výživa, nadměrná psychická zátěž tedy stres, kouření, nadměrná konzumace alkoholu,

závislost na návykových látkách a rizikové sexuální chování (ČELEDOVÁ, ČELED, 2010).

Přístup ke zdravému životnímu stylu zdůrazňuje individuální roli v procesu podpory zdraví a sdílenou odpovědnost za sociální a ekologické problémy, které ovlivňují kvalitu života každého jedince. Zdraví, bezpečné prostředí a výživa spolu úzce souvisí a závisí jeden na druhém. Děti, které dostávají všechny potřebné živiny, dosáhnout většího rozvojového potenciálu a těžší zkušenosti během prvních fází učení. Předpokladem pro zdravý začátek je narodit se zdravý, vyrůstat v rodině pozitivně podporující zdraví, správně a bezpečně se stravovat, žít v bezpečném prostředí a mít mnoho příležitostí rozvíjet svůj potenciál a užívat si života. Pro ochranu dítěte by rodiče měli mít dobré povědomí o schopnostech a dovednostech v jednotlivých vývojových fázích svého dítěte. Právě předškolní děti jsou poměrně spontánní, zvědavé, rodiče by proto měli pečlivě zvážit jaké aktivity dítěti povolí. Zdravý životní styl dítěte ovlivňuje prostředí a rodina, ale podstatnou roli zde hrají i finanční zdroje rodiny, geografická lokalita, dopravování do školy, kulturní preference a znalost správné výživy. Mnoho dětí tráví většinu času v mateřských školách, proto by péče měla být zajištěna tak, aby výchova ke zdraví byla naplněna i za těchto podmínek. Nutriční stav dítěte má výrazný vliv na jeho chování a kognitivní rozvoj. Správně živené děti jsou více pozorné, ostražitě, aktivní a schopné se rychle učit novým věcem. Naopak u dětí špatně živených se nedostatek projevuje tichostí, samotářstvím, uzavřeností či naopak hyperaktivitou. Objevuje se i zvýšená náchylnost k náhodným zraněním v důsledku zpomalené reakce na podněty. Nutriční stav přispívá i k odolnosti organismu vůči nemocem a infekcím. Správně živené děti jsou obecně odolnější, a pokud dojde k nákaze, organismus se s infekcí rychle vypořádá. Nezdavě živené děti jsou mnohem náchylnější na nemoci a doba zotavení bývá dlouhá. Časté nemoci mohou pomíchat chutě k jídlu, a tím se znemožní i příjem některých potřebných živin k rekonvalescenci. Nedostatek živin může vytvořit zvýšenou citlivost organismu na infekce a nemoci, a zpomalit proces rekonvalescence. Schopnosti předškolních dětí jsou zřídka kdy vyvinuty tak dobře jako jejich rozhodnutí. Jejich horlivý přístup k životu oslabuje schopnost rozpoznat nebezpečí. Nedostatečně rozvinutá schopnost odhadnout čas,

vzdálenost a rychlost přispívá k častým úrazům vyplývajícím z pádů, bezmyšlenkovitého přebíhání silnice či jízdy na kole. Dospělí mají povinnost nepřetržitě na děti dohlížet a zajistit jim bezpečné prostředí (MAROTZ, 2011).

### **1.3.1 Zdravá rodina**

Rodina tvoří základ lidského společenství. Lze ji považovat za nezastupitelné prostředí pro optimální rozvoj a zrání dítěte, zároveň také prostředí, ve kterém dítě prožívá největší část svého dětství. Dobře fungující rodina uspokojuje potřeby a požadavky každého člena rodiny. Poskytuje zázemí, ochranu a péči v těžkých životních situacích. Pro vytvoření plné rodiny a zdravého soužití v ní by rodiče měli být vyrovnáni se svou budoucí rolí rodičů již při jejím založení. Záleží také na věku rodičů. Náhlá oplození u mladých žen neumožňuje mladé ženě duševně dozrát a mladí muži musí nejprve pochopit svou životní úlohu vůči ženě a celé rodině, aby se stali zodpovědnými otci. Naopak mateřství v pozdějším věku sebou přináší rizika zdravotní, ale také sociální. V období klimakteria matka prožívá velké změny, které nezaručují plnou ochranu a péči o dítě. Rodičovství by tedy mělo být plánované, uvědomělé a zodpovědné. Zdravou rodinu charakterizuje pevnost vztahů, spolehlivost, poctivá komunikace. Mateřská a rodičovská láska buduje v dětské duši citový i mravní základ. Ten rozhoduje o způsobech řešení vlastních problémů a konfliktů v jeho dospělosti. (ŠVEJCAR, 2003).

Komunikace v rodině znamená radost, prožitek společně stráveného času a vzájemné poznávání. Povídání si s dítětem často vysvětlí, objasní nedorozumění. Aby se rodiče a děti vzájemně pochopili, je třeba nastavit určitá pravidla, kterými se budou držet rodiče včetně dětí. Vzájemná komunikace, naslouchání pomáhá vytvořit silnější vztahy, důvěrnost, otevřenost, semknutost a oboustranou spolehlivost. Prostřednictvím komunikace dítě učíme společenským návykům, umění pozdravit, poděkovat, přijmout svou vlastní chybu a omluvit se za ní (ŠPAŇHELOVÁ, 2009). Dnešní trend v komunikaci prosazuje právo dítěte na svobodnou volbu, aby se učilo vnímat a nést důsledky vlastního chování a vlastního rozhodnutí. Dítě se má učit respektovat řád, pravidla a autoritu. Osvojit si dovednosti, které jsou potřebné ke vzájemné komunikaci a k řešení konfliktů. Využít vlastní svobodu pro samostatnost



a samostatné rozhodování. Ke správné výchově rodičové musí prvotně porozumět světu svého dítěte, vnímat svět jeho očima. Zákazy a omezování dítě neobohatí. Dítě potřebuje podporu v jeho zvědavosti, ukázat skutečný svět a naučit se v něm orientovat. Rodič má možnost být dítěti průvodcem a učitelem (ŠPAŇHELOVÁ, 2004).

Zdravý životní styl zahrnuje taktéž prevenci. Předcházení nemocí a dlouhodobé sledování zdravotního stavu dítěte má v tomto období dítěte zásadní význam. Systém preventivních prohlídek začíná již s narozením dítěte a mělo by pod řádným dohledem rodičů pokračovat až do dospělého věku, kdy dospělé dítě přebírá samo odpovědnost za své zdraví. Rodičové nesou zodpovědnost i za zdravé zuby svého dítěte. Na prvním místě v prevenci zubního kazu stojí zdravá vyvážená strava, bohatá na minerály, především vápník. Třileté dítě už udrží kartáček v ruce a můžeme ho pomalu učit základní tahy čištění dutiny ústní, ale nejméně do 6 let musíme zoubky dětem dočistřovat sami. Nedílnou součástí prevence je očkování, v České Republice povinné. Stát poskytuje u pravidelného očkování látku zdarma. Někteří rodičové se obávají, že po očkování nastanou komplikace s očkovací látkou. Dnešní očkování, příprava, výroba, skladování i distribuce podléhá pravidelným kontrolám (ŠVEJCAR, 2003).

### ***1.3.2 Zásady zdravé výživy a pyramida***

Prvním krokem ve výchově ke zdravému životnímu stylu dětí je dodržování obecných zásad ve výživě a to v celé rodině. Malé předškolní děti jí téměř všechno, co jí jejich rodiče, proto by rodiče měli stát svým dětem vzorným příkladem a dodržovat pravidelnost stravování, pitný režim a pohyb. Strava dětí by měla být pestrá, bohatá na zeleninu a ovoce, celozrnné pečivo, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Děti by měly jíst pravidelně 5-6 denně, lepší jíst častěji a menší porce. Jídlo vhodně rozdělit na celý den a velikost porcí přizpůsobit růstu, hmotnosti a fyzické aktivitě dítěte. Do jídelníčku zařazovat kvalitní zdroje bílkovin, mléčné výrobky, kvalitní rostlinné tuky a oleje. Omezit přísun cukru, sladkostí, slazených nápojů a slaných pochutin jako jsou chipsy, pražené solené oříšky. Hlídat dostatečný příjem tekutin. Důležitý je také častý pobyt na čerstvém vzduchu a dostatek pohybu. Jíst v klidu, v příjemném, nezakouřeném prostředí (KEJVALOVÁ, 2010).

Pro správnou orientaci v oblasti zdravého stravování slouží pyramida zdravé výživy. Její uspořádání je nastaveno tak, aby i laik poznal, jaké potraviny jsou nejvhodnější ke každodenní konzumaci a jaké potraviny by se měly objevit v jeho jídelníčku výjimečně (MACHOVÁ, 2009). Spodinu pyramidy tvoří celozrnné pečivo s vyšším obsahem vlákniny, rýže, obilniny a těstoviny. Jednu porci představuje například 1 kopeček rýže, 1 krajíc chleba nebo miska ovesných vloček, pro předškolní děti se doporučuje 2-4 porce denně. Ve druhém patře se nachází ovoce a zelenina. Obsahuje hodně vody, jen malé množství bílkovin a cukru, a zároveň její energetická hodnota je nízká. Role zeleniny a ovoce je v pyramidě zásadní, protože dodává tělu potřebné množství vitamínů a vlákniny. Jedna porce představuje miska zeleninového/ovocného salátu, 1 sklenice zeleninové/ovocné šťávy. Pro předškolní děti je vhodné 2-4 porce zeleniny a 2 porce ovoce denně. Třetí skupinu tvoří bílkovinné potraviny. Z mléčných výrobků jednu porci představuje sklenice mléka, 1 jogurt, 50g sýra či 40g tvarohu, pro předškoláka 2-3 porce denně. Dalším zdrojem bílkovin jsou luštěniny, vejce a maso. Jedna porce z této skupiny může být například 80g masa či miska luštěnin, pro dítě předškolního věku se doporučuje 1-1,5 porce. Na vrchol pyramidy řadíme živočišné tuky a sladkosti, potraviny pro náš organismus nepotřebné, spíše určené k uspokojení našich chutí (GREGORA, 2004).

Výživová pyramida byla zveřejněna v roce 1974 ve Švédsku. Během desítek let prošla vývojem. Strava je více rostlinná a lehčí. S novými poznatky o zdravém stravování výživoví specialisté opouštějí zastaralý princip výživové pyramidy a přiklání se k novému modelu tzv. zdravému talíři. Zdravý talíř ukazuje nejlepší cestu ke správnému a zdravému stravování. Vede jednoduchým způsobem k udržení zdravého organismu a ideální váhy, a proto tvoří základ zdravotní prevence a podpory účinné léčby. Zásady zdravého talíře jsou jednoduché. Nejméně jednu čtvrtinu talíře denního příjmu by měla tvořit zelenina. Čím více rozmanité zeleniny upravené na různé způsoby, tím lépe. Brambory patří spíše mezi polysacharidy a hranolky se samozřejmě k zelenině nepočítají. Druhou čtvrtinu talíře tvoří ovoce. Doporučuje se konzumovat barevné ovoce, protože má vyšší obsah živin. Třetí čtvrtina patří bílkovinám. Nejlepším zdrojem bílkovin jsou ryby, luštěniny, ořechy, semínka, zakysané mléčné výrobky,

vejce a maso. Vyšší podíl rostlinných bílkovin prospívá většině populace. Poslední čtvrtina talíře je určená polysacharidům. Ty jsou nejlepší v přirozené, tedy v celozrné podobě. Například jáhly, ovesné vločky, divoká rýže, těstoviny. Výrobky z bílé mouky je třeba opravdu omezovat. Tuky se nacházejí uprostřed talíře. Nejvhodnější tuky najdeme v ořechách, avokádu, rybách. Kvalitní jsou oleje rostlinné (olivový, arašídový, rýžový, řepkový, konopný). Vhodné je i kvalitní máslo, ale margaríny a průmyslově upravené tuky rozhodně vynechte. Zdravý talíř je doplněn tekutinami. Nejvhodnější je čistá voda, neslazené zelené čaje a minerální vody. Slazené nápoje jako jsou limonády a coly obsahují velké množství nepotřebných cukrů (Pyramida versus talíř, 2013).

Vedle výživové pyramidy, která poskytuje orientační informace o skladbě jídelníčku, odborníci vytvořili také tabulky doporučených denních dávek jednotlivých živin (DDD). Hodnoty jsou stanoveny tak, aby zaručovaly zdravý růst a vývoj dítěte. V tabulkách je také zohledněna potřeba dětského organismu v jednotlivých růstových obdobích, případně se hodnoty liší i podle pohlaví dítěte (KEJVALOVÁ, 2010).

### ***1.3.3 Výživa dětí předškolního věku***

Výživa přispívá ke zdravému, harmonickému životu a vede k uchování psychické i fyzické pohody po celý život. Potřeba živin a doporučené dávky potravin jsou pro dítě v období růstu velmi podstatné a to z hlediska ovlivnění tělesného a duševního vývoje dítěte. Nedostatek či nadbytek určitých živin může stav dítěte dlouhodobě poznamenat. Na základě výživových doporučení pro obyvatelstvo České republiky, které jsou v souladu s cíli Světové zdravotnické organizace, by měla strava dítěte předškolního věku obsahovat 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce vařené i syrové zeleniny a ovoce, 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku zařadit i celozrné výrobky), 2 porce masa (vhodné jsou všechny druhy masa, s preferencí méně tučného). Součástí stravování by měly být i luštěniny. Soli a pálivá koření nejsou vhodná (Výživová doporučení pro obyvatelstvo České Republiky, 2012). Hodnota potřebné energie je stanovena průměrně na 240Kj na 1 kilogram váhy dítěte za den. Zhruba 50 % energie organismus spotřebuje na udržení základních životních procesů těla. K fyzické aktivitě dítě potřebuje kolem 26 % energetického příjmu a 12 % pro přiměřený růst (CHRPOVÁ, 2010).

Vzhledem k menší kapacitě žaludku předškolních dětí by měl energetický příjem být rozdělen do několika menších a častějších porcí během dne. U malých dětí hrají roli i smysly a časté střídání chutí k jídlu. Některé děti nemají rády příliš teplá jídla, některé odmítají jídlo pro jeho vůni než chuť a jiné děti nemají rády jídla smíchaná dohromady (NEVORAL, 2003). Pravidelná strava je prevencí obezity, tělo má pravidelný přísun energie a nemá potřebu si ukládat energii na dobu strádání. Dítě s pravidelným příjmem se v odpoledních hodinách nepřejídá a má dostatek energie po celý den. Snídaně je začátkem nového dne, měla by tvořit 20-25% denního příjmu. Dítě potřebuje načerpat novou energii, přes noc je sice tělo neaktivní, ale i přesto se spotřebovává energie na udržení tělesné teploty a funkci vnitřních orgánů. Součástí snídaně je doplnění tekutin. Oběd tvoří 30-35% denního příjmu energie. Rodiče mají jen sporadicky přehled o složení oběda a svačiny svého dítěte. Měli by se každý den ptát, co dítě ve školce snědlo k obědu a svačině, aby případně některé chybějící potraviny doplnili doma. Školní jídelny se řídí spotřebním košem, doporučenými dávkami a potravinami tak, aby jídelníček odpovídal zásadám zdravé stravy. Rodiče pak mají šanci ovlivnit zásady zdravé stravy o víkendech a prázdninách, kdy s dětmi tráví nejvíce času. Odpolední svačina by měla pokrýt 10% denního příjmu. Večer už dítě nemusí být tolik aktivní a energii by nestačilo tělo všechnu spotřebovat. Je vhodnější vybírat potraviny s nižší energetickou hodnotou a glykemickým indexem, volit takové potraviny, které dítě zasytí. U sportovně aktivních jedinců se rodiče nemusí bát zvýšit příjem energie. Večeře jako poslední jídlo tvoří 15-20% denního energetického příjmu. Jídlo nemusí být pokaždé teplé. U dětí s vysokým výdejem energie můžeme podávat i druhou večeři, nebo druhou svačinu (Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti, 2013).

### ***1.3.3 Nutrienty ve výživě***

Pro správné fungování lidského organismu je třeba šesti základních složek, cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály a voda. Rozložení makronutrientů předškolního dítěte se pohybuje v těchto hodnotách, 55%-63% sacharidů, 27%-33% tuků, 10%-15% proteinů (VESELÁ, 2011).

**Sacharidy** - Sacharidy obsahují řadu sloučenin, které mají kladné účinky na lidské zdraví. Hlavní funkcí je poskytování energie dle potřeb lidského těla. Nejjednodušší formou cukru je glukóza, energie, která proudí krví a udržuje buňky vyplněné. Složitější sacharidy obsahují škroby a vlákninu. Lidské tělo může strávit a získat energii pouze ze škrobů. Komplexní sacharidy ve formě celých zrn jsou jedním z nejlepších zdrojů vitamínů B. (REINHARD, 1998).

Mezi nepostradatelné sacharidy patří i vláknina, měla by být součástí jídelníčku dospělých i dětí. Pro její rozštěpení lidský organismus postrádá potřebné enzymy, ale tím že ji nedokáže strávit, udržuje v pohybu náš zažívací trakt. Je dokázáno, že vyšší příjem vlákniny snižuje riziko rakoviny střeva a hladinu cholesterolu (KUNOVÁ, 2005). Vlákninu dělíme dle rozpustnosti ve vodě na rozpustnou a nerozpustnou. Měkká vláknina obsahující bobtnavé látky (např. pektin, guar, guma) je obsažena v zelenině, ovoci a také v obilovinách. Svým složením zvětšuje svůj objem v žaludku a zároveň zpomaluje jeho vyprazdňování, tím se prodlužuje pocit nasycení. Nerozpustná vláknina, zvaná také hrubá, napomáhá organismu tím, že urychluje průchod tráveniny zažívacím systémem, a tak zlepšuje střevní peristaltiku. Zdrojem nerozpustné vlákniny jsou mšičky, celozrnné těstoviny, luštěniny nebo celozrnné pečivo (KOHOUT, 2010). Obecně potraviny s vyšším podílem vlákniny mají nízký glykemický index, čímž působí preventivně proti vzniku cukrovky 2. typu (KEJVALOVÁ, 2010). V dnešní době se přidává vláknina i do potravin živočišného původu, například do jogurtů. Doporučená dávka vlákniny dětí se liší. Pro výpočet množství vlákniny u dětí slouží jednoduchý vzoreček: k věku dítěte připočteme 5 gramů vlákniny, to znamená, že pětileté dítě by mělo dostat 10 gramů vlákniny. Při nadměrném množství vlákniny, nedostatečném příjmu tekutin a snížené pohybové aktivitě může dítě trpět bolestmi břicha, nadýmáním či zácpou. Naopak při dostatečném pitném režimu, sportu a zvýšeném množství vlákniny může dítě trpět na průjemy (ČELEDA, 2009). Je zjištěno, že děti ve věku od 1 do 5 let nerady, pravděpodobně podvědomě, konzumují cereální pečivo a luštěniny. Dětský zažívací systém není dostatečně zralý. Potraviny s vyšším obsahem vlákniny dětem způsobuje nadýmání a brání ve vstřebávání potřebných minerálních látek (FOŘT, 2003).

**Tuky** - Spousta lidí se snaží tukům zcela vyhýbat, aby se vyvarovali sdrečnickému záchvatu a obezitě. Pověst tuků je nezasloužená. Existuje mnoho odlišných typů tuků mající blahodárné účinky pro naše tělo. Důvodem, proč se tuky ukládají, je jejich nejvyšší kalorická hodnota 9kcal na 1g, v porovnání s proteiny a sacharidy obsahující 4kcal na 1g. Tuky slouží jako izolátor tělesné teploty v extrémních teplotách a chrání životní orgány před nárazem a poškozením. V menším měřítku, molekuly tuků tvoří ochranné membrány, které obklopují jednotlivé tělesné buňky a další důležité jednotky. Tuky obsažené v potravinách dodávají jídlu určitou chuť a vyvolávají příjemné chutě, které člověka vybízejí jíst tučné potraviny. Tučná jídla přispívají taktéž k pocitu sytosti a plnosti po jídle (REINHARD, 1998).

**Bílkoviny** - Proteiny obsahují dvacet různým aminokyselin. Lidský organismus je schopný vyrobit si jedenáct aminokyselin samo, ale zbylých devět aminokyselin musíme přijmout z bílkovin v potravě. Nazýváme je esenciální aminokyseliny. Proteiny budují svalovou hmotu a vnitřní části kostí, vlasů, šlach a dalších složek těla. Proteiny vytváří enzymy, které umožňují pohyb některých imunitních sloučenin jako jsou protilátky a molekulové přenašeče při chemických reakcích těla. Doporučené množství proteinů je 36,4 % tělesné hmotnosti.

**Vitamíny** - V kojeneckém věku dítě přijímá vitamíny v ideálním množství z mateřského mléka, ale ve chvíli, kdy děti přejdou na běžnou stravu, se musí rodičové více starat o správné složení jídelníčku a podávat vitamíny ve správném množství, protože postupně během dětství, vývojem organismu, se potřeba vitamínů zvyšuje (ŠVEJCAR, 2003).

Nedostatečný příjem vitamínů je způsoben konzumací průmyslově zpracovaných potravin a minimální spotřebou čerstvé zeleniny, ovoce, celozrných obilnin, semen a ořechů. Vědecké studie prokazují, že nedostatkem vitamínů je postižena jak civilizovaná populace, tak i lidé žijící v rozvojových zemích. Viníkem je špatná výživa, ale také chronické používání léků, které způsobují poruchy trávení. Konzumace alkoholu, kouření, znečištěné prostředí celou situaci ještě více zhoršuje. V průběhu života nastávají chvíle, kdy je potřeba zvýšit množství některých vitamínů a minerálních látek (FOŘT, 2003).

Vitamíny hrají zásadní roli ve zdraví člověka, i přesto medicína stále vitamíny opomíná a nepoužívá je jako podpůrné prostředky v rámci léčby. Lékaři málokdy zvažují riziko hypovitaminózy. Vitamín C doporučí při chřipce, vitaminy B při nechutenství a podvýživě, ale vše je pouze na pacientovi. Lékaři nekladou důraz na využití vitamínů, protože v tomto směru nejsou dostatečně vyškoleni a jsou pod tlakem farmaceutických koncernů nutících je předepsat léky, nikoliv vitaminové doplňky. Fořt (2003) doporučuje podávat vitamíny delší dobu pouze v základních množstvích jako prevenci, a pouze v případě problémů je použít v dávkách vyšších, ale po dobu omezenou.

Velmi oblíbené jsou multivitamíny-nejprodávanější doplňky stravy vůbec. Doplňky tohoto typu fungují na principu dlouhodobého použití a slouží jako prevence pro zdravé lidi, u kterých je případný nedostatek opravdu minimální. V období diet či náročných životních obdobích multivitamíny nepostačí.

**Minerály** - Minerály jsou nejtrvalejšími živinami. Ještě dlouho poté, co se lidské tělo rozloží, zůstávají minerály bez jakékoliv změny. To dokazuje, že tepelná a jakákoliv jiná úprava jídla nesnižuje množství potřebných minerálů v jídle. Minerály se dělí do dvou kategorií, hlavní a stopové. Tyto kategorie se od sebe liší množstvím. Tělo vyžaduje více jak 5 gramů hlavních minerálů a méně jak 5 gramů stopových prvků. Například sodík pomáhá udržovat rovnováhu množství kyseliny v krvi. Podílí se na svalových kontrakcích a nervovém přenosu, tedy na životních funkcích. Selen podporuje přirozenou imunitu, je prospěšný pro srdce, a z určitého hlediska brání vzniku nádorových onemocnění. Velkým zdrojem selenu jsou česnek, cibule, mořské řasy, kvasnice a ořechy. Nedostatek stopových prvků ohrožuje organismus mnohem více než nedostatek vitamínů (BOBBIER, 2008).

Zvláštní místo v jídelníčku dětí zastávají bakterie. V tlustém střevě se vyskytuje velké množství bakterií, z nichž mnohé z nich jsou tělu prospěšné, ale některé mu mohou škodit. Střevní mikrofloru preventivně lze ovlivnit banány, skořicí, cibulí anebo dodat organismu prospěšné bakterie přímo. Vhodné jsou produkty obsahující bifidogenní a laktobaciliární bakterie (jogurty s živou kulturou, kysané mléčné

výrobky). Prospěšné bakterie zvyšují odolnost vůči průjmovým onemocněním flóry a zároveň posilují obranyschopnost celého organismu (Švejcar, 2003).

#### **1.3.4 Nežádoucí způsoby výživy**

Dnešní způsob výživy formuje řada různých vlivů. Zvýšila se zaměstnanost žen, snížil se počet dětí v rodině, zvýšila se dostupnost hotových potravin a polotovarů, a doba jejich trvanlivosti. Z určitého hlediska lze považovat tyto změny za kladný důsledek pokroku, které usnadňují přípravu stravy, ale jejich průvodní jevy mohou být škodlivé (ŠVEJCAR, 2003). Nesprávná výživa člověku neprospívá. Nevyvážená, nedostatečná strava a přejídání zdraví poškozuje. Je všeobecně známo, že zvýšený energetický příjem, velké množství tuků, cholesterolu a cukrů vede k obezitě a dalším civilizačním chorobám (ČELEDOVÁ, ČELED, 2010).

Zásadní vliv na děti má reklama. Nabádá děti, aby konzumovaly zdravá jídla a nápoje, které však nesplňují DDD jednotlivých složek potravy. Jedná se o potraviny obsahující příliš mnoho kalorií, cukrů, cholesterolu a soli. Zvýšený přísun těchto potravin znamená zbytečně zvýšený příjem kalorií, nevyvážený přísun vitamínů, minerálů i stopových prvků a zároveň velké množství barviv a stabilizátorů. Děti snadno podlehnou vlivu reklamy, je tedy na rodičích, aby svým dětem vysvětlili, co je skutečně zdravé a co nezdravé (ŠVEJCAR, 2003).

Snad všechny generace rodičů se dopouštějí té samé chyby. Pochutiny a sladkosti se staly součástí dětského jídelníčku. Dítě není schopno rozlišit co je pro něj správné a co nevhodné. Záleží na rodičích, jak své dítě povedou světem přeplněným cukrovinkami, chipsy, sušenkami a jinými nevhodnými pochutinami. Pokud nebude vyšší příjem sladkých a tučných pokrmů kompenzován pohybem, může nastat již několikrát zmíněné riziko nadváhy. Děti ohrožuje nadbytek cukrů také z hlediska zubního kazu. Děti se zubaře bojí a dospělí si svůj strach nosí z dětství. Dodržování zdravé výživy, ústní hygieny a pravidelné návštěvy zubaře zabrání zubnímu kazu a zmírní strach ze zubní ordinace celé rodiny. Rodičové by měli dbát na správný příjem tuků a při nákupu volit jídla se snížením obsahem tuků. Zvýšené množství tuků v těle může zvýšit hladinu cholesterolu a krevního tuku a vyústit až v aterosklerozu, která se může objevit už v prvním desetiletí dítěte. Živočišné tuky, obsažené také v mléce,



vejcích a mléčných výrobcích, by měly zaujímat 1/3 a rostlinné tuky 2/3 z celkového množství tuků. Při výběru hledíme na obsah mastných kyselin menší než 1% (Jídlem ke zdraví, 2014).

Na trhu s potravinami se v posledních letech dosti setkáváme s nízkotučnými potravinami. Někteří rodičové krmí své děti pouze těmito potravinami z obavy nadváhy svého dítěte. Zapomínají, že tuky jsou nedílnou složkou živin potřebných pro správný vývoj dítěte. Nejde tedy o to tuky úplně vyřadit, ale vhodně vybrat takové tuky, které budou dítěti prospívat.

Mezi skrytě nebezpečné potraviny patří cukrovinky. Babičky rozmazlují svá vnoučátka čokoládami, sušenkami, sladkými koláči. Pomalu ale jistě svým drahým vnoučatům napomáhají nejen ke špatným stravovacím návykům, ale i k nadváze. Tyto pochutiny, dále i margaríny obsahují nepříznivé mastné kyseliny. Nevhodné mastné kyseliny vznikají také při smažení připálením tuků. Tímto způsobem přípravy jídla se pyšní Fast foodové restaurace a stánky s rychlým občerstvením. Rodiče stále více podléhají výhodám těchto občerstvení, při cestě domů koupí večeri a nakrmí hamburgry celou rodinu. Z jednoho hamburgeru dítě přijme tolik energie, kolik by mělo z jednoho běžně vařeného obědu. Ve prospěch svého, ale hlavně svých dětí, by se rodiče měli vyvarovat návštěvám těchto restaurací a začít vařit v domácím prostředí z potravin obsahujících méně tuku (PAŘÍZKOVÁ, 2010).

Slané oříšky, ochucené brambůrky, křupky a další slané dobroty jsou součástí návštěvy kina, slavnostních příležitostí, oslav a večírků. Bohužel si tyto pochutiny získaly místo v dětském jídelníčku i jako svačina. Slaná jídla jsou silně dochucována, na obalech můžeme vyčíst, kolik takzvaných „éček“ jeden malý balíček chipsů obsahuje. Děti si zvyknou na výraznou chuť a budou odmítat jídla běžně připravená. Postupné dochucování a častější solení automaticky vede ke zvýšenému množství soli v těle, a to má vztah k vysokému krevnímu tlaku. Příliš mnoho soli v těle zadržuje vodu v těle, zatěžuje ledviny a oběhový systém. V nejhorším případě může dojít i k rakovině žaludku (MACHOVÁ, 2009).

Mnozí pro zdraví svého dítěte nakupují vitamínové preparáty. Pokud se dítěti dostává dostatečné množství ovoce a zeleniny, strava je vyvážená, tak není žádných

vitaminů ve formě tablet třeba. Nadbytek vitaminů tělu nesvědčí, stejně tak jako nedostatek vitaminů. Vitaminové tablety je nevhodnější podat dítěti ve chvíli, kdy je oslaben organismus a po dohodě s ošetřujícím lékařem.

### ***1.3.5 Dodržování pitného režimu***

Lidské tělo bez vody nedokáže fungovat, protože je samo z více jak poloviny tvořeno právě vodou. Tělo novorozence je tvořeno ze 75 % vodou, postupně vývojem organismu podíl vody v těle klesá. Do konce školního věku podíl vody klesne pod 60% tělesné hmotnosti dítěte. Jedinec během svého vývoje tedy potřebuje mnohem více vody než dospělý člověk. V porovnání s dospělým jedincem má dítě větší tělesný povrch a větší plochu dýchacích cest (FRANĀKOVÁ, 2000).

Voda je z chemického hlediska velmi jednoduchá sloučenina obsahující dva atomy vodíku a jeden atom kyslíku. I přes jeho jednoduchost zajiřtuje funkce, které podporují všechny aspekty lidského života z fyziologického hlediska. Je nejzákladnějším rozpouřtředlem a médiem větřiny chemických reakcí lidského organismu. Voda zahajuje základní biologické procesy v těle. Přivádí živiny ke každé buňce v lidském těle a zároveň odvádí buněčný odpad. Voda působí také jako mazivo a „polřtář“ pro klouby, zařivací trakt a další slizniční tkáně. Důležitou roli hraje i v regulaci tělesné teploty, má schopnost měnit teplotu pomalu (REINHARD, 1998). Lidské tělo vylučuje tekutiny močí, stolicí, dýcháním a kůží. Určitou část tekutin získá tělo zpět metabolickou činností těla a z potravy. Ale na dostatečné pokrytí potřebného množství vody si člověk musí sám tekutiny ještě doplnit. Ve chvíli, kdy tělo nedostane „palivo“, zapne varovné signály známé jako řízeň. Pokud vodu tělu nedodáme, postupně se začne sniřzovat nejen tělesná, ale i psychická výkonnost. Člověk ztrácí pozornost, přestává se souřtředit a v případě dlouhodobého řiznění se mohou objevit dokonce halucinace a bludné představy. U lidí, co mají problémy s nízkým krevním tlakem, může dojít ke zhroucení. Potřeba vody je zalořena na kalorickém příjmu jedince a pak na velikosti těla (ČELEDOVÁ, ČELED, 2010). Pořadavky lidského těla na kapaliny závisí na faktorech, jako jsou vnitřní a vnější teplota, fyzická námaha, vlhkost životního prostředí a celkové sloření přijímané potravy. Při zvýšené fyzické zátěži se automaticky potřeba zvýří, stejně tak jako při různých onemocněních doprovázených

průjmy či zvracením. Pokud člověk konzumuje hodně ovoce a zeleniny, jenž je bohatá na množství vody, celkové množství vypité čisté vody nemusí být tak vysoké (FRAŇKOVÁ, ODEHNAL, PAŘÍZKOVÁ, 2000). Některé složky konzumovaných potravin mohou za určitých podmínek způsobit zadržování vody anebo naopak podporovat ztrátu vody častým močením. Přirozeně se vyskytující látky v kávě, alkoholu a některé chemikálie obsažené v zelenině, jako je chřest zvyšují produkci moči (REINHARD, 1998). Za běžných klimatických podmínek a středně těžké zátěži by se denní příjem tekutin předškoláka měl pohybovat kolem 1,3-1,5 litru (Voda důležitá složka výživy, 2013).

Maminky se často dopouští chyb a opomíjejí kvalitu nápojů u svých dětí, přitom kvalita a průběžný příjem tekutin ve správném množství jsou důležitým předpokladem k zachování fyzického zdraví, duševní pohody a pracovní výkonnosti. Ochucené, slazené nápoje, které děti mají tak rády, sice uspokojí jejich potřebu po sladkém, ale zároveň blokují chuť na ovoce a zeleninu, tolik bohaté na vitamín C a minerální látky. Pitný režim by měl být samozřejmostí pro každého jedince jako součást potravního chování. (FRAŇKOVÁ, ODEHNAL, PAŘÍZKOVÁ, 2000). Fořt (2008) varuje před bylinnými čaji, ne všechny bylinky jsou vhodné pro pravidelnou spotřebu. Doporučuje černé čaje slazené trochou třtinového cukru či okyselit citrocem. Ovocné čaje uznává jako vhodné, ale i u ovocných čajů je třeba pečlivě vybírat, na trhu se objevují podřadné černé čaje ochucené umělým aromatem.

### ***1.3.6 Pohybová aktivita***

V období předškolního věku dítěte se rapidně rozvíjí pohybové schopnosti. Navození pohybových návyků je prevencí obezity, vede k sportovně aktivnímu životu a tím i k dosažení žádoucí rovnováhy mezi příjmem a výdejem energie (MACHOVÁ, 2009). U předškolních dětí jsou vhodné rychle se střídající různé pohybové aktivity. Děti rády napodobují aktivity dospělých, ale u toho je třeba dozoru, hrozí riziko úrazu. Upřednostňují soutěživost činností před jednotvárností (Sportovní aktivity podle věku, 2013). Pohyb patří mezi základní biologické potřeby, pokud ho není dostatek, dítě zlobí. Při kolektivních aktivitách dítě snadněji navazuje vztahy s vrstevníky, učí se vyrovnat s prohrou a neúspěchem. Pohyb je zaručeným,

nejlevnějším prostředkem k zajištění duševní i fyzické pohody a prevencí před stresem, psychickou únavou a napětím (Zdravý pohyb, 2013).

V tomto období se dětem upevňuje schopnost rovnováhy. Učí se na koloběžce, pomalu si začínají osvojovat jízdu na kole, bruslích či lyžích. Některé děti se naučí i plavat. Pohybová cvičení preventivně zabraňují špatnému držení těla, které může nastat v pozdějším věku či dospělosti. V souvislosti s rovnováhou je potřeba věnovat zvýšenou pozornost bolestem uší, případně infekcím. Poruchy vnitřního ucha mohou silně ovlivnit rovnováhu dítěte. Pro správné držení těla je zapotřebí naučit děti správné techniky sezení a postoje, a samozřejmě být jim dobrým příkladem. Děti rády klečí s nohama do W, ale od toho by měly být odrazovány, protože tato pozice působí tlak na rozvoj kyčelních kloubů a to je v rozporu s řádným vývojem (MAROTZ, 2011).

Záleží i na finanční situaci rodičů, protože pomůcky a sportovní vybavení, zvláště pro zimní sporty je dražší, tím pádem pro některé rodiny finančně nedostupné. Mateřská škola taktéž přispívá k rozvoji hrubé motoriky a napomáhá k osvojení si pohybových návyků. Výchova ke sportu by měla být součástí každé mateřské školy. Kolektivní hry a sporty ve společnosti vrstevníků jsou pro dítě obohacující. Dítě si nevědomě osvojuje návyky pohybové aktivity a zároveň navazuje kontakt s ostatními dětmi. Při sportu dochází i k socializaci (ILLKOVÁ, NEČASOVÁ, VAŠÍČKOVÁ, 2005).

Dospělí se založením rodiny ztrácí svůj zájem o sport a pohybové aktivity v důsledku péče o děti. Je obecně známo, že jací rodičové, takové děti. Chlapec na výletě na kolech, i když bude sedět za tatínkem v sedačce, si vytvoří kladný vztah k cyklistice a přírodě více, než chlapec, který bude sedět tatínkovi na klíně a sledovat cyklistické závody v televizi. Rodiče, ale i prostředí, ve kterém se dítě pohybuje je pro dítě vzorem (FRAŇKOVÁ, 2000).

### ***1.3.7 Psychická pohoda***

Pohodu lze chápat jako subjektivní pocit zdraví, protože mezi zdravím a pohodou je úzký vztah vzájemné interakce. Pocit 100% zdraví je výslednicí pohody tělesné, duševní a společenské, tzn. bio-psycho-socio-spirituální. Pohodu ohrožuje stres. Ačkoliv se stres považuje za problém dospělosti, u dětí se s ním také setkáváme a jeho následky jsou závažnější než u dospělých. U předškolních dětí je organismus nezralý

a emoce převládají nad intelektem. Dítě tak lehce podlehne stresorům (MERTIN, GILLERNOVÁ, 2010). Děti čelí stresovým situacím každý den, musí se vyrovnat se smrtí domácího mazlíčka, člena rodiny, s rozvodem rodičů a dalšími. Výrazné změny chování, ale i nepříliš vážné kousání nehtů, trhání vlasů signalizuje vnitřní nepokoje a napětí. Dětské mûry mohou být taktéž jedním z příznaků, ale v důsledku intenzivní představitivosti tříletého dítěte jsou dětské noční mûry běžné, reflektují reálné životní události (MAROTZ, 2011). V předškolním věku dítě prochází výrazným emocionálním vývojem. Harmonické prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, utváří aktuální pohodu, ale následně i citovou vyrovnanost dospělého člověka (MERTIN, GILLERNOVÁ, 2010).

V oblasti psychologie se v současné době hodně hovoří o psychické odolnosti. Ačkoliv lidé mají objektivní podmínky pro spokojený život (dostatek jídla, místo k bydlení, možnost vzdělání atd.), stále více lidí podléhá stresorům. Nejčastěji se to projevuje agresivitou, závislostí na alkoholu a drogách, depresemi a dalšími nemocemi, jejichž příčinou může být oslabená imunita, rakovina či potíže se srdcem. Lidská společnost si sama vytváří stresory. Globalizace, rychlý rozvoj technologií, zkráceně řečeno mění se způsob života, způsobuje náhlé změny, které organismus nestíhá vstřebat a vypořádat se s nimi. Hoskovcová, Ryntová (2009) popisují vnitřní a vnější rizikové faktory ovlivňující psychickou odolnost dítěte. Zranitelnost dítěte je geneticky podmíněna. Některé děti pláčou již od narození, jsou citlivější ke změnám prostředí. Pro dítě může být rizikem jeho vlastní temperament či vrozená snížená inteligence, pokud tuto skutečnost rodiče nedokáží přijmout. Vnější rizikové faktory přichází nejčastěji z rodiny. Rodiče se nemohou – nechtějí – neumějí pečovat o dítě. Jsou závislí na alkoholu, potýkají se s kriminalitou. Příčinou nerovnováhy dítěte může být i nízká socioekonomická situace rodiny, rozvod rodičů či neshody ve škole. K výchově psychicky odolného dítěte slouží tři základní kameny. Vrozená dispozice, kterou matka může podpořit již během těhotenství zdravým životním stylem a radostným očekáváním. Temperament, s láskou přijímaným a akceptovaným. A vřelý, úzký vztah k dítěti, který vytváří pocit bezpečí a jistoty. Dítě potřebuje ke své psychické odolnosti budovat pocit kontroly nad situací, porozumět situaci, potřebuje pochopit

smysl činností a v neposlední řadě zažívat úspěch ze svých samostatných aktivit (HOSKOVCOVÁ, RYNTOVÁ, 2009).

**Duševní hygiena** z užšího hlediska slouží jako prevence psychických poruch a nemocí, ale v širším pojetí chrání a upevňuje duševní zdraví a zvyšuje odolnost člověka vůči nejrůznějším škodlivým vlivům. Pokud nastanou nepříjemné situace, duševní hygiena učí, jak se s nimi vypořádat a zvládnout je. Dosažení duševní rovnováhy navozuje pohodu, spokojenost a pocit bezpečí v rodině. Mezi základní prostředky duševní hygieny patří relaxace, kvalitní spánek a pobyt na čerstvém vzduchu (ČELEDOVÁ, ČELED, 2010).

#### **1.4 Alternativní přístupy k výživě**

Zdravá strava a zdravý životní styl je fenoménem 21.století. Lidé se více zajímají o to, co vlastně jí. Čtou složení potravin na zadní straně obalů, zařazují do jídelníčku luštěniny a celozrnné potraviny. V posledních letech se stále více objevují tendence k alternativním způsobům výživy. Někteří sympatizují s východním stylem stravování, jiní zase se středomořskou stravou. Rozhodnutí změnit zdravý životní styl se odráží i v přístupu k výživě. Důvodů proč lidé inklinují k novým alternativám stravování je několik, například alergie, vážná onemocnění nebo čirý zájem o něco nového. Filozofický a ekologický přístup se snaží prosadit život v souladu s přírodou a nezabíjet zvířata. Z důvodu své víry židé a muslimové nejí vepřové maso, Indové nesmí konzumovat telecí a hovězí (Alternativní směry ve výživě, 2014). Alternativní strava v některých případech může prospívat a zlepšovat zdraví člověka, ale na druhou stranu výživová doporučení některých výživových směrů jsou v rozporu s doporučeními odborníků a Světové zdravotnické organizace. Česká pediatrická společnost nic nenamítá proti novým trendům ve výživě dětí, avšak rodičům doporučuje vždy pečlivě zvážit, co a v jakém množství budou dětem podávat. Příjem všech potřebných látek je nezbytný pro správný vývoj a růst. WHO považuje makrobiotické a veganské diety za extrémně restriktivní a do 2let dítěte je nedoporučuje, z důvodů možné proteino kalorické malnutrice a růstové a psychomotorické retardace (Postoj české pediatrické společnosti k alternativní výživě, 2004).

### ***1.4.1 Vegetariánství***

Vegetariánství je do určité míry způsob života. Jsou mezi námi přirození vegetariáni, jimž tento způsob stravy jednoznačně prospívá, ale jsou naopak i lidé, které by mohlo vegetariánství ohrozit na životě. Záleží jakého metabolického typu je daný jedinec. Nelze tedy argumentovat, že pokud jsou rodiče vegetariáni, tak i dětem bude vegetariánská strava vyhovovat. Zastoupení masa je individuální a mělo by se podřídit věku a zdravotnímu stavu, a především metabolismu. V období růstu je potřeba masa neodmyslitelná, naopak v období stáří vegetariánská strava může být teoreticky za určitých podmínek prospěšná, protože organismus by se měl co nejméně zatěžovat.

Vegetariánství rozlišujeme podle typu konzumovaných potravin. Vegani se stravují pouze rostlinnými produkty, jak v syrovém, tak i v tepelně upraveném stavu. Laktovegetariáni doplňují do svého jídelníčku mléčné výrobky a vejce. Semivegetariáni nekonzumují tmavé druhy masa, ale pouze drůbeží a rybí maso včetně ostatních živočišných produktů. Pulovegetariáni vyhledávají pouze drůbeží maso a peskovegetariáni pouze ryby, měkkýše a korýše (Alternativní směry ve výživě, 2014).

### ***1.4.2 Organická strava***

Označovaná jako přírodní nebo syrová. Hlavní filozofií je konzumace přírodních potravin bez tepelné přípravy. V dnešní době je však tento styl těžko realizovatelný. Omezený sortiment potravin nedokáže pokrýt potřebné množství energie. Luštěniny a obilniny se nedají za syrového stavu konzumovat. V případě živočišných produktů vzrůstá riziko plísni, kvašení a biologické kontaminace (FOŘT, 2003).

### ***1.4.3 Frutariánství***

Už název napovídá, že se jedná o lidi, kteří se živí výhradně plody, tedy ovocem a ořechy. V subtropích a tropech je tento styl možný. Člověk nepotřebuje tolik energie k zajištění stálé tělesné teploty a zdroj plodů není klimaticky omezen (FOŘT, 2003).

### ***1.4.4 Výživa podle krevních skupin***

Lékaři, ale i mnoho laiků se vztahu krevních skupin a výživy vysmívají, ale medicína nepopírá určitý vztah mezi některými onemocněními a krevními

skupinami. Skladba stravy ovlivňuje zdraví pozitivním i negativním způsobem, ovšem záleží na tom, zda je racionální či naopak. Do popředí by se měl dostat zájem lékařů o příčinu onemocnění a důvod proč jeden typ stravy někomu vyhovuje a jinému vyvolá onemocnění. Je těžké potvrdit pravdivost teorie o krevních skupinách a to v důsledku migrace různých ras a jejich křížení. Zjednodušeně teorie je založena na čtyřech krevních skupinách A, B, AB, 0. Je třeba znát krevní skupinu rodičů a RH faktor, kde se objevují protilátky. Pilířem teorie jsou látky lektiny. Jsou součástí všech potravin. Jako takové nejsou nebezpečné, ale svým působením mohou způsobit zhoršení stravitelnosti potravin, blokaci trávení některých živin a alergie. Lektiny obsažené v potravinách se liší. V důsledku šlechtění a genové manipulace, potraviny nabývají stále více nových nepříznivě působících lektinů. Počet lidí alergických na určité potraviny se zvyšuje. Přispívá k tomu i nadužívání antibiotik, které mění reaktivitu původního imunitního systému člověka. Vybrat vhodné potraviny dle krevních skupin je těžké a za pár let nebude zřejmě ani možné. Potraviny nabývají nových vlastností. Což způsobuje u některých jedinců zásadní zdravotní problémy a i přesto, že dle teorie krevních skupin je potravina jednoznačně prospěšná (FOŘT, 2003).

#### ***1.4.5 Funkční potraviny***

Funkční potraviny prokazatelně fyziologicky prospívají lidskému organismu nebo ničí rizika onemocnění. Nesmí být zpracované do práškovové či tabletové formy. Jsou součástí obvyklé stravy. Held (2006) vyjádřil postavení funkčních potravin tímto schématem: základní potraviny - potraviny se zvýšenou nutriční hodnotou - funkční potraviny - léčiva. Výroba funkčních potravin vychází z běžných potravin, cílem je zvýšit podíl prospěšných fyziologicky účinných složek (antioxidanty, prebiotika, probiotika) či naopak snížit obsah nežádoucích látek (např. alergizujících).

#### ***1.4.6 Biopotraviny***

Trend bio ovládl svět. Někteří byli úplně pohlceni a nic jiného než biopotraviny nekoupí, jiní výrobkům nevěří a šíří o bio jen lživé informace. Biopotraviny jsou produktem ekologického zemědělství. Trh nabízí velmi širokou škálu produktů od bio jogurtů, tvarohů, masa, zeleniny, ovoce přes bio kosmetiku, dětské pleny, oblečení



z biobavlny až po bio prací a čisticí prostředky. Cena je někdy až dvojnásobně vyšší, ale kvalita produktu je vždy zaručena značkou o biokvalitě. Celý proces výroby bioproduktů se řídí přísnými podmínkami a zákonem o ekologickém zemědělství č. 242/2000 Sb. a nařízením rady EHS č. 2092/1991. Na vše pak dohlíží Ministerstvo zemědělství ČR. Právě biovýrobky lze rozeznat od těch běžných podle národní značky bio - zelené zebry, kódu příslušné certifikační organizace. Od roku 2010 se značí všechny biopotraviny vyprodukované na území Evropské Unie také značkou bio-zelený list z hvězdiček. Čeští distributoři povinně umísťují na obaly obě loga. Další povinností je uvést na obale zemi původu zemědělských surovin, ve kterých bylo zboží vyrobeno. Mnoho obchodních řetězců rozšířilo svou výrobu a vytvořilo svou vlastní bioznačku, například Tesco Organic, Albert Bio (GRIMMOVÁ, 2012).

Fenoménem posledních let se staly farmářské trhy, kde spotřebitelé mohou nakoupit bio produkty přímo od výrobce. Dalším trendem, převážně ve velkých městech, je bedýnkování. Jedná se o systém, při kterém farmář pravidelně svou úrodu dováží přímo zákazníkům. Bedýnka obsahuje čerstvou, sezonní zeleninu a ovoce. Nejčastěji se bedýnkuje s ovocem a zeleninou, ale systém nabízí také mléčné výrobky, byliny, sušené ovoce, pečivo, zavařeniny anebo maso (GRIMMOVÁ, 2012).

### **1.5 Výchova ke zdraví v mateřské škole**

Mateřská škola je nejvhodnější prostředí k budování vztahu dítěte k druhým dětem, ke svým vrstevníkům, ke své generaci. S lidmi z této generace se bude setkávat po celý svůj život, budou jeho přáteli, kolegy. Děti po společnosti druhých dětí vysloveně touží, vztahy k nim se budou rozvíjet, prohlubovat a budou postupně tvořit podstatnou součást jeho života. Na půdě mateřské školy se rozvíjí schopnost spolupráce a významné pro-sociální vlastnosti, které umožňují člověku začlenění do různých lidských skupin, přijetí těmito skupinami a uplatnění v nich. Dítě se učí družnosti, solidaritě, obětavosti, toleranci, soucitu a soustrasti. Děti v kolektivu svých vrstevníků jsou spokojené, radostné. Pokud potkáme skupinku z mateřské školy na procházce, nelze přeslechnout to štěbetání. Vnímají pečlivě jeden druhého, více než své okolí. Ve škole se kladou základy pro tolik vzácný vztah - přátelství. Děti do školy chodí rády, a ty které tu

možnost nemají, jsou do určité míry ochuzovány. Mateřská škola ulehčuje rodině péči o dítě a zároveň dopřává odpočinek obou stranám. Mohou nastat situace, kdy se rodina potýká s nepříjemnou situací (např. rozvod nebo smrt v rodině). Už jen tím, že dítě tráví ve škole několik hodin v příjemném prostředí, zapomene a odpočine si od zátěže, a rodiče si taktéž odpočinout. V individuálních případech se stává mateřská škola terapeutickým prostředím. Společnost dětí láká i úzkostné, těžce nepřizpůsobivé děti. Pomáhá k jejich psychickému „otužování“. Matějček (2013) popisuje zkušenosti i s úspěšnou léčbou dětí s autistickými rysy. Přesto, že druhé děti jsou pro ně náročným živlem, jejich aktivity pozornost postiženého dítěte přitáhnou a vyvolají v něm chuť se také zapojit do hry. Dítě v mateřské škole poznává to, co je ve společnosti běžné a normální. Pokud rodiče postrádají správné rodičovské postoje a jejich výchovné zásady se vymykají běžným normám, ve škole se vliv nevhodného chování jeho rodinných vychovatelů oslabuje. Zaměstnanci školky jsou vzdělání, disponují odbornými poznatky z pedagogiky a dětské psychologie. Rodiče mají možnost kdykoliv se poradit nebo porovnat názory ohledně pojetí výchovy (MATEJČEK, 2013). Cílem výchovy ke zdraví v mateřské škole je vytvořit takové podmínky, aby si dítě osvojilo návyky a dovednosti, které mu umožní samostatnost při hygieně a sebeobsluze, a pochopilo svou vlastní identitu a začlenilo se do rodiny a okolí. Podmínky jsou nastoleny tak, aby dítě získalo globální orientaci ve vlastních tělesných pocitech a duševních stavech. Návyky chování mu umožní správně reagovat v situacích, které by mohly ohrozit jeho integritu a zdraví. Hlavním cílem je předat dítěti základní návyky zdravého životního stylu a schopnost rozlišit co je s ním v souladu a přizpůsobit tomu své chování (KOŤÁTKOVÁ, 2008). Společensví vzniká na základě vzájemné tolerance, partnerství, otevřenosti a prolínajících se vlivů mateřské školy a rodiny. Učitelka v mateřské škole zastává nejdůležitější pozici. Jako jediná ze všech zaměstnanců tráví s dětmi bezprostředně celou dobu jejich pobytu v mateřské škole, proto se klade důraz na osobnost pedagoga. Postoj ke zdravému životnímu stylu by měl být více než pozitivní, protože návyky svého zdravého životního stylu a postoji ke zdraví působí na děti v celé své šíři a předkládá jim příkladné vzorce chování, které napodobují (HELD, 2006).

Zdravá mateřská škola uspokojuje a respektuje potřeby dětí, snaží se vyhovět individuálním a specifickým potřebám každého dítěte. V zájmu činnosti je taktéž péče o spokojenost dospělých- zaměstnanci školky a rodiče, bez jejich pohody by nebylo spokojenosti dítěte. Zdravá mateřská škola vytváří prostředí pro spontánní hru, která vychází z přirozených potřeb zájmů dítěte. Hra hraje významnou roli v jeho seberozvíjejícím učení. Zdravá mateřská škola poskytuje sociální zázemí založené na vzájemné důvěře, úctě, empatii, solidaritě a spolupráci mezi všemi lidmi v mateřské škole (KOŤÁTKOVÁ, 2008).

Mateřská škola prostřednictvím školského stravování, ale i obsahem edukačního procesu ovlivňuje formování stravovacích a výživových návyků, postojů a vědomostí dětí od nejútlejšího věku, ale i přesto hlavní slovo sehrává rodina (HELD, 2006).

## **2 Cíl práce a výzkumné otázky**

### **2.1 Cíl práce**

Cílem této práce je zjistit, co pro matky v dnešní době znamená zdravý životní styl. Dále by měl výzkum zjistit, na kterou oblast se matky zaměřují a jakými prostředky podporují zdravý životní styl u svých dětí.

### **2.2 Výzkumné otázky**

V souvislosti s cílem práce byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

1. Jakými prostředky matky podporují zdravý životní styl?
2. Co je důležité pro zdravý životní styl dle matek dětí předškolního věku?
3. Jaký vliv má životní styl matek na jejich děti?

## **3 Metodika**

### **3.1 Použité metody a techniky sběru dat**

Pro výzkumnou část bakalářské práce byl vybrán kvalitativní výzkum. Tento typ výzkumu umožňuje získat podrobnější informace a zároveň zjistit i podstatu a souvislosti jevů. Na začátku výzkumu se zvolí téma a určí se základní výzkumné otázky. V průběhu výzkumu, během sběru dat nebo při finální analýze dat se otázky mohou doplňovat. Při kvalitativním výzkumu se pracuje s menším počtem jedinců k zajištění hodnověrných výsledků (HENDL, 2008).

Pro sběr dat byl vybrán polostrukturovaný rozhovor. Obsahuje prvky nestrukturovaného a plně strukturovaného interview, což činí polostrukturovaný rozhovor jako ideální výzkumný nástroj. Při této metodě si výzkumník zvolí schéma specifikované určitými okruhy otázek, na které se pak účastníků ptá. Pořadí nemusí být vždy stabilní, může se s ním hýbat, pokud to zvýší výtěžnost interview. Jeho výhodou je také možnost pokládat doplňující otázky k upřesnění a vysvětlení odpovědi účastníka (MIOVSKY, 2006).

V této bakalářské práci byly vytyčeny tyto okruhy: vyváženost stravy dětí, pitný režim, alternativní přístup matek, pohybová aktivita, mateřská škola, prevence zdraví, dítě a televize.

K vyhodnocení nasbíraných dat bylo využito metody vytváření trsů. Tato metoda vychází ze seskupování určitých výroků do skupin (trsů). Vznik trsů je postaven na vzájemných překryvech neboli podobnosti (MIOVSKY, 2006).

### **3.2 Charakteristika zkoumaného souboru**

Předpokládaný počet komunikačních partnerek byl stanoven na 10-15 matek, odpovídající danému stratifikačnímu hledisku, tedy ženy matky dětí předškolního věku. Stratifikovaný účelový výběr se využívá v případech, kdy je možné zkoumaný soubor rozdělit dle vybraných kritérií do určitých vrstev (MIOVSKY, 2006).

Osloveno bylo celkem 12 matek, z nichž dvě matky z časových důvodů účast ve výzkumu zrušily. Ostatní matky se s radostí výzkumu účastnily. Před samotným

začátkem rozhovoru byly komunikační partnerky seznámeny s průběhem a účelem rozhovoru. Všechny účastnice souhlasily se zvukovým záznamem.

Délka rozhovorů se pohybovala v rozmezí 30-60 minut. Každý rozhovor byl nahráván. Po skončení byla data přepsána na papír tak, aby obsahovala jen informace výchozí pro výzkum. Po řádném zpracování byla data ještě jednou přepsána, a to do elektronické podoby a vložena do příloh. V přepisu rozhovorů byl zachován jazyk, kterým matky odpovídaly, tedy nespisovnou češtinou.

Více jak polovina komunikačních partnerek zvolilo pro rozhovor domácí prostředí pro ně přirozené. U některých rozhovorů byly přítomné i děti. Nelze říci, že by narušovaly průběh rozhovoru, naopak jejich přítomnost snižovala napětí a matky se cítily spokojeně, když měly své děti na očích.

Sběr dat trval dva týdny v rozmezí od 27. 3- 10. 4. 2014. Nejčastěji se rozhovory konaly v odpoledních hodinách z důvodu časového vytížení matek.

Zkoumaným souborem byly ženy ve věku mezi 30-45 lety, nejmladší matce je 33 let a nestarší matce 43 let. Šest komunikačních partnerek žije ve svazku manželském, zbylé čtyři matky žijí se svými partnery nesezdaně. Jedna polovina matek vychovává dvě děti, druhá polovina matek pečuje jen o jedno dítě. Čtyři komunikační partnerky dosáhly vysokoškolského titulu, pět partnerek maturitního vysvědčení, výjimkou je jedna partnerka, která získala výuční list. Dvě matky jsou momentálně na mateřské dovolené, tedy s dětmi doma, jinak všechny matky chodí do zaměstnání a vodí děti do mateřské školy každý den. Osm z deseti rodin nekouří, výjimkou jsou dvě rodiny, kde kouří vždy jen matka. Sedm z deseti partnerek zařadilo svou rodinu do středně příjmové kategorie bez ohledu na vzdělání. Všechny komunikační partnerky žijí ve městě, z toho šest rodin v domě se zahradou, tři rodiny bydlí v panelovém bytě s balkonem a jedna rodina balkon k bytu k dispozici nemá (viz Tabulka 1).

Tabulka 1: Charakteristika výzkumného souboru

	Věk	Stav	Počet dětí	Vzdělání matek	MŠ	Kouření	Příjmová kategorie	Bydlení
M1	37	Vdaná	2	Vysokoškolské	Ano	Ne	Vyšší	Dům se zahradou
M2	43	Vdaná	1	Střední s maturitou	Ne	Ne	Střední	Dům se zahradou
M3	38	Vdaná	1	Vysokoškolské	Ano	Ne	Střední vyšší	Dům se zahradou
M4	36	Vdaná	2	Vysokoškolské	Ano	Ne	Střední	Byt s balkonem
M5	43	Svobodná	1	Vysokoškolské	Ano	Ne	Střední	Dům se zahradou
M6	38	Vdaná	2	Střední s maturitou	Ano	Ne	Střední	Byt s balkonem
M7	33	Svobodná	2	Střední s maturitou	Ano	Ano	Střední	Byt s balkonem
M8	37	Vdaná	1	Střední	Ano	Ano	Střední	Byt
M9	39	Svobodná	1	Střední s maturitou	Ne	Ne	Střední	Dům se zahradou
M10	40	Svobodná	2	Střední s maturitou	Ano	Ne	Střední vyšší	Dům se zahradou

V tabulce charakteristika výzkumného souboru jsou uvedeny základní informace o rodinném stavu, věku a vzdělání odpovídajících matek. Dále do jaké příjmové skupiny zařadily svou rodinu, jak bydlí, kolik mají dětí, zda-li jejich děti navštěvují mateřskou školu, a informace o přítomnosti kuřáků v rodině.

## 4 Výsledky

Komunikačním partnerkám byla položena otázka, co si představí pod pojmem zdravý životní styl. Dotazované odpovídaly různě, ale všechny si jako první spojily zdravý životní styl se zdravou stravou a způsobem vaření. Velmi často se také zmiňovaly o pohybu, pobytu v přírodě a rodinné pohodě. Jedna z dotazovaných uvedla: *„Představím si blondátou, hubenou maminku z reklamy, která chodí sportovat, popíjí 100% mrkvovou šťávu, její děti jsou krásné, hrozně hodné, jezdí spolu na výlety na kolech, chodí do sauny a jedí všechno bio.“*

V souvislosti s pojmem zdravý životní styl byly komunikačním partnerkám položeny doplňující otázky. Z výpovědí vyplynulo, že pro komunikační partnerky je nejdůležitější duševní pohoda a celková atmosféra v rodině. *„Psychika ovlivňuje strašně moc, když je člověk v pohodě, tak je přirozené se zdravě najíst, nemá potřebu si zapálit cigaretu.“* Matky se zaměřují na stravu, co a v jaké míře dítě konzumuje. Jiné matky považují zdravý životní styl jako soubor faktorů, který pozitivně přispívá ke zdraví a celkové rovnováze těla i duše, proto se snaží dítěti nabídnout z každé oblasti něco. Většina komunikačních partnerek se však nejvíce zaměřuje na pohodové fungování rodiny. *„Dítě by mělo mít stejný vztah s mámou i tátou, aby fungovali všichni společně jako rodina.“*

Na základě důkladně prostudovaných dat, získaných z polostrukturovaných rozhovorů, byly vytvořeny následující tabulky. Data byla analyzována, kódována a pro přehlednost shrnuta do tabulek. Byly vyhledávány podobnosti a rozdíly.

První nalezený trs byl pojmenován vyváženost stravy dětí. Trs zobrazuje podobnosti v oblasti pravidelnosti, pestrosti stravy, ale i znalost matek doporučených denních dávek pro děti (viz Tabulka 2).

Druhý trs s názvem zájem matek o složení výrobků popisuje shodnost výpovědí komunikačních partnerek v oblasti nakupování bio potravin, polotovarů, kosmetických prostředků a zájem o složení potravin (viz Tabulka 3).

Třetí nalezený trs byl pojmenován pitný režim matek a dětí, a shrnuje shodné odpovědi v kategorii množství a druh vypitých tekutin (viz Tabulka 4).



Čtvrtý byl nalezen trs s názvem Vztah rodiny k pohybu. Trs popisuje shody v pohybových aktivitách dětí i celé rodiny, a zároveň zobrazuje jak často tráví děti volný čas na čerstvém vzduchu (viz Tabulka 5).

Pátý trs, přístup matek k prevenci zdraví dětí, shrnuje podobnosti v oblasti výskytu alergií, proočkovanosti dětí, dodržování zubní hygieny a docházení na preventivní prohlídky k obvodnímu, zubnímu lékaři (viz Tabulka 6).

Šestý trs s názvem Alternativní přístup matek přibližuje podobnosti odpovědí v oblasti alternativních léčiv a stylů výživy (viz Tabulka 7).

V rámci sedmého trsu byly vyhledány podobnosti v kategorii spokojenost matek s mateřskou školou a naopak konflikt s mateřskou školou ohledně pojetí výchovy ke zdraví (viz Tabulka 8).

Osmý trs pojmenovaný jako Pravidla v rodině zobrazuje shodné a rozdílné odpovědi v oblasti dodržování zásady stolování a nastaveného řádu v rodině (viz Tabulka 9).

Poslední vyhledaný trs s názvem Dítě a televize popisuje shodné výroky v oblasti sledování televize a vlivu reklamy (viz Tabulka 10).

**Tabulka 2: Vyváženost stravy dětí**

	Pravidelnost	Pestrost	Znalost výživových doporučení u dětí
M1	- matka pravidelně 5x denně - děti pravidelné svačiny, obědy ve školce	- ryby 2x, maso, zelenina ke každému jídlu, celozrné pečivo, cukry nahrazují brusinkama	Teoreticky ví, četla pár knížek, ale neřeší to, hlídá cukry
M2	- snídaně, svačina, oběd, svačina, večere, mezitím ovoce, zelenina	- polévky( čočková, kulajda, hrachová), ovoce, omáčky, jogurty	Hlídala to, když byla dcera menší
M3	- otec vyžaduje jídlo 5x denně, o víkendu svačí všichni, v týdnu pravidelné jídlo ve školce	- všude čerstvá zelenina, ovoce, cereálie, bílé jogurty, ryby, maso	Představu má, ale nekontroluje to
M4	- pravidelné svačinky, obědy ve školce - matka nemá čas na oběd	- zelenina, polévky, luštěniny, kaše, mléčné výrobky, omáčky, ovoce	Neřeší, ve školce na to dbají
M5	- dítě ve školce jí pravidelně, svačiny o víkendu - matka jí 3x denně	- polévky, ryby, luštěniny občas, zeleninu, ovoce nechutná	Neřeší to, protože vaří jen babička
M6	- ve školce na pravidelnost hlídají - matka se snaží, ale nemá čas	- těstoviny, maso, zelenina, ovoce, omáčky, cereálie -kuskus, pohanka nechutná	Četla o tom, ale nedodržuje, školka to hlídá
M7	- děti jsou obstarané ve školce, o víkendu zelenina na stole celý den -matka jí pořád	- vývary, ovoce, zelenina, maso, mléčné výrobky, občas ryby	To mají u doktora
M8	- děti to mají dané ve školce, o víkendu si řekne sama, matka jí každé 3 hodiny	- ryby čerstvé, ovoce, zelenina, mléčné výrobky, maso	Ví, že to existuje, ale podle tabulek nevaří
M9	- minimálně 5x denně	- kaše, zelenina, ovoce, maso, těstoviny, omáčky bez mouky, pohanka, luštěniny	Všechno váží, má načteno kolik čeho gramů
M10	- pravidelně určitě ve školce - matka na pravidelné jídlo věří	- polévky, ovoce, zelenina, kaše, ryby, maso, polentové knedlíky, kuskus, bulgur,kalhút	Nezná, ale vaří podle speciální dětské kuchařky

V oblasti stravování byly pokládány otázky týkající se pravidelnosti, pestrosti stravy a znalosti výživových doporučení.

**Tabulka 3: Zájem matek o složení výrobků**

	Bio potraviny	Složení potravin	Polotovary	Kosmetické prostředky
M1	<i>občas něco koupí, ale po značce bio vyloženě nekouká</i>	<i>% masa, sladkosti, éčka</i>	<i>- vůbec, ani mikrovlnku nepoužívá</i>	<i>- kokosový olej, měsíčková mast, elmex pasta</i>
M2	<i>Neverí v bio</i>	<i>kupuje na co jsem zvyklá</i>	<i>- rozhodně ne, na dovolené taky radši uvaří</i>	<i>- přírodní kosmetika z lékárny - Perlička</i>
M3	<i>Nevěří bio, pěstují zeleninu a ovoce</i>	<i>barviva, konzervanty</i>	<i>- vůbec nepoužívá, nemá ráda, masoxy, maggi</i>	<i>- nezájem - dětské přípravky</i>
M4	<i>Po značce nejde, kupuje maso, vejce, mléko z farmy. Pěstuje zeleninu, ovoce -farmářský trh</i>	<i>české výrobky, ne dovoz z Polska.</i>	<i>- občas na dovolenou, bagety na dopečení, kynuté knedlíky</i>	<i>- nekontroluje - antibakteriální mýdlo</i>
M5	<i>Občas, cíleně bio nekupuje</i>	<i>Minimálně nakupuje</i>	<i>- určitě ne</i>	<i>- Hipp kosmetika -pastu neřeší, hlavně aby mu chutnala</i>
M6	<i>Po značce bio nejde</i>	<i>Vyzkoušené značky</i>	<i>- výjimečně na dovolené</i>	<i>- Hipp kosmetika, dětské výrobky</i>
M7	<i>Nevěří tomu. Pěstují si ovoce a zeleninu</i>	<i>-otestované, české výrobky, ne dovoz z Polska</i>	<i>- masoxy, vegety neexistuje</i>	<i>-nemaže je -dětské přípravky</i>
M8	<i>Bio nekupuje, pěstuje si zeleninu, ovoce</i>	<i>Kouká na éčka, %masa</i>	<i>- vůbec, radši uvaří doma</i>	<i>- vše dětské, sleduje krémy na obličej</i>
M9	<i>bio zelenina, vajíčka a maso</i>	<i>- %masa , éčka</i>	<i>- vůbec</i>	<i>- přírodní kosmetika z lékárny</i>
M10	<i>Nevěří v bio, kupuje jen vyzkoušené značky Alnatura, Coutrylife</i>	<i>- % v masa v šunkách, pečivo bez lepku, bez laktozy</i>	<i>- vůbec, dochucuje bylinkama, mořskou řasou</i>	<i>- kupuje Mixxa -pasta Lacalut, neparfémovaná mýdla</i>

V oblasti zájem matek o složení výrobků bylo zjišťováno, zda- li dotazované používají bio výrobky, polotovary, zda- li sledují složení potravin a kosmetických výrobků, jenž kupují pro své děti.

**Tabulka 4 : Pitný režim matek a dětí**

	Pitný režim dětí	Pitný režim matek
M1	- pijí hodně - voda, čaj, kakao	Musí se nutit
M2	- pije hodně - voda se štávou, minerálka občas	Pořád má natočenou vodu
M3	- pije dost - voda se sirupem, džusy, mléko	Pije hodně, bez vody nezačne jíst
M4	- pijí dost - mléko, voda se štávou, džusy, černý slazený čaj	Dodržuje, bez flašky neodejde ven
M5	- pije dost - voda se štávou, mléko	Nemá potřebu pít
M6	- má problém pít - ředěné džusy, čaj	Pije hodně vody
M7	- nepijí - voda se štávou	Nemá žízeň
M8	- pije hodně - čistá voda, čaj	Vypije hodně
M9	- zřejmě pije dost - kojenecká voda, čaj, mléko, štáva z kompotu ředěná	Pije až když má žízeň
M10	- doma jsou děti hlídány, jak pijí - medový černý čaj, voda se sirupem	Pije špatně

Oblast dodržování pitného režimu znázorňuje postoj matek k dodržování pitného režimu jak u nich samotných, tak převážně u dětí. Uvedeny jsou i odpovědi na otázku, co děti nejčastěji pijí.

**Tabulka 5: Vztah rodiny k pohybu**

	<b>Pohybová aktivita</b>	<b>Pobyť na čerstvém vzduchu</b>
<b>M1</b>	- jako rodina mají vztah ke sportu - manžel hraje golf - chodí na kola, venčit psa, v zimě lyže, tenis	- procházky s pejskem, za pěkného počasí pořád na zahradě
<b>M2</b>	- sport ji nic neříká - v zimě lyžují	- tráví hodně času na zahradě, sází kytičky, chodí do lesa
<b>M3</b>	- pozitivní vztah k rekreačnímu sportu - plavání, bruslení, v zimě lyže	- pořád na zahradě, chodí se psem na procházky
<b>M4</b>	- neutrální vztah - manžel nemá čas - plavání, koloběžka, brusle, v zimě lyže	- odpoledne běhají na hřišti
<b>M5</b>	- kladný vztah ke sportu - matka pilates, otec posilovna, dítě fotbal, chodí na kolo, brusle, v zimě jezdí na hory	- odpoledne pomáhají babičce na zahradě, v létě pořád venku, dovolená u moře
<b>M6</b>	- kladný vztah ke sportu - plavání, na kole jezdí, v zimě lyže a brusle, procházky s kočárkem	- v létě pořád venku, jezdí na chatu, v sezoně chodí do lesa na houby, zahrada u prarodičů
<b>M7</b>	- sport ji vždycky bavil, teď nemá čas - chodí na kolo, koloběžku, bruslit	- zahrada u prarodičů, hodně na hřišti
<b>M8</b>	- sportu nikdy moc nedala - dcera aerobic ve MŠ, chodí na kolo, brusle	- zahrada u dědečka, odpoledne chodí na hřiště
<b>M9</b>	- určitě kladný vztah - chodí plavat, cvičit do sokola, o víkendu na kola	- chodí ven dvakrát denně
<b>M10</b>	- pro matku sport nic neznamena - manžel nemá čas - brusle, kroužky v MŠ	- na zahradě odpoledne

Oblast vztah rodiny k pohybu pojednává o tom, jakou roli v rodinách hraje pohyb, jak vedou rodiče děti k pohybu, a zda-li tráví děti čas v přírodě, na čerstvém vzduchu.

**Tabulka 6: Přístup matek k prevenci zdraví dětí**

	Preventivní prohlídky	Očkování	Alergie	Zubní hygiena
M1	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>pistácie</i>	<i>Dítě se postupně učí, matka dočišťuje</i>
M2	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>ne</i>	<i>Dítě zkouší, matka dočišťuje</i>
M3	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>ne</i>	<i>Dítě si čistí samo, matka občas dočistí</i>
M4	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>včelí bodnutí</i>	<i>Čistí samo, matka dočišťuje</i>
M5	<i>ano</i>	<i>všechna, zvažují klišťovku</i>	<i>ne</i>	<i>Čistí samo, matka dočišťuje</i>
M6	<i>ano</i>	<i>všechna, zvažují i něco navíc</i>	<i>ne</i>	<i>Čistí samo, matka dočišťuje</i>
M7	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>ne</i>	<i>Čistí si sami, matka kontroluje</i>
M8	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>ne</i>	<i>Čistí sama, matka kontroluje, občas dočistí</i>
M9	<i>ano</i>	<i>všechna</i>	<i>ne</i>	<i>Večer dočišťuji, ráno čistí samo</i>
M10	<i>povinně ano</i>	<i>neočkující matka</i>	<i>laktóza, lepek</i>	<i>Čistí samo, občas matka dočistí</i>

V rámci tématu přístup matek k prevenci zdraví dětí byly zjišťovány informace o proočkovanosti dětí, přítomnosti alergií. Zda- li matky chodí pravidelně na preventivní prohlídky k praktickému a zubnímu lékaři, a zda- li dohlíží na zubní hygiena u svých dětí.

**Tabulka 7: Přístup matek k alternativám**

	Alternativní léčba	Alternativa výživy
M1	- volá doktorce o radu -léčení doma	Matka vegetariánka 2 roky, teď se snaží, aby byla strava pestrá
M2	- doma čaj, med, zábaly, pak doktorka	Slyšela o tom, ale nic jí to neříká, jsou zvyklý na to, co jim chutná
M3	-doktorce dobrá, doporučuje homeopatika, jiné alternativy -občas paralen	Rozhodně není zastáncem. Je zdravé jíst všechno, ve zdravé míře.
M4	-doktorka dobrá -homeotika na zklidnění, při očkování - sirupy, zábaly, med	Moc to neuznává, není příznivcem
M5	- doktorka špatná - vysadím ze školky, je doma - želatinové multivitamíny	Neřeší to, jí všechno a dítě si vybere samo
M6	- dítě stáhne ze školky, zábaly poté doktorka	Tělo si samo řekne, co potřebuje
M7	- léčitel-echynacea, lichořeřišnice	Tělo si samo řekne co potřebuje
M8	- doktorce volá o radu - rakytník, mořská sůl, obklady, vitamíny	Tělo si řekne samo, je normální jíst všechno
M9	- dětské sirupy, kapky, pak doktorka	- příznivci moderních potravin
M10	- doktorka špatná - homeopatika, zábaly, jablečný ocet	Z každého stylu jí něco vyhovuje

V rámci oblasti přístup matek k alternativám byl zkoumán postoj matek k alternativám léčiv a výživy. Dále bylo zjišťováno, jak matky postupují v případech projevujících se nemoci u dítěte.

**Tabulka 8: Spokojenost matek s mateřskou školou**

	Spokojenost s fungováním MŠ	Konflikt v pojetí výchovy ke zdraví
M1	<i>Pravidelnost jídel, dětem chutná, jsou spokojené</i>	<i>Sladkosti po obědě</i>
M2	<i>Dítě nechodí</i>	<i>Dítě nechodí</i>
M3	<i>Pravidelnost jídel, snaha vařit zdravě, pohybové aktivity</i>	<i>Žádný</i>
M4	<i>Celkově spokojená</i>	<i>Nekvalitní levné potraviny z Polska</i>
M5	<i>Spokojená, personál je vstřícný ke spolupráci ohledně synova stravování</i>	<i>Žádný</i>
M6	<i>Pravidelná strava, pohybové aktivity, dceři chutná</i>	<i>Žádný</i>
M7	<i>Nespokojenost</i>	<i>Nekvalitní potraviny, omezená nabídka pohybových aktivit</i>
M8	<i>Spokojenost, chutná, pravidelná strava</i>	<i>Nedbalost učitelek v oblékání dětí</i>
M9	<i>Dítě nechodí</i>	<i>Dítě nechodí</i>
M10	<i>Školka si zakládá na tradicích</i>	<i>Stravování nevhodné</i>

V oblasti spokojenost matek s mateřskou školou jsou zaznamenány odpovědi matek, jak jsou spokojeny s mateřskou školou, kterou jejich dítě navštěvuje, a zda-li se dostaly někdy do konfliktu s mateřskou školou ohledně pojetí výchovy ke zdraví.



**Tabulka 9: Pravidla v rodině**

	Zásada stolování	Nastavený řád
M1	-snídají pravidelně spolu, o víkendech	- děti řád potřebují, jinak nemají rovnováhu
M2	-o víkendu celá rodina -přes týden jen matka s dcerou	- mají denní řád a dané meze, a ty dodržují
M3	- společně jedí o víkendu - ve všední dny snídá sám	- o pravidla se snaží, syn má řád v hlavě a nevzdoruje mu
M4	- o víkendu jí společně 3x denně - v týdnu matka s dětmi	- určitě, pravidla musí být
M5	- minimálně stolují společně	- určitě pro dítě, časový harmonogram
M6	- o víkendu stolují společně - v týdnu snídá s matkou	- pravidla mají ve všem, i jak zacházet s hračkama, uklízet po sobě - bez pravidel to nejde
M7	- všichni se u stolu nesejdou - děti snídají sami	- samozřejmě musí být - matka nemá ráda americkou výchovu, kdy dítě může všechno
M8	- občas se sejdou o víkendu či večere - snídá s matkou, či otcem	- určitě pravidla se dodržují, jinak by jim přerostlo přes hlavu
M9	- o víkendu se sejdou u stolu všichni - v týdnu společně jen večere	- určitě denní řád
M10	- společné stolování funguje o víkendu - v týdnu děti snídají sami	- žádná striktní pravidla, s dětmi nejsou problémy

V oblasti pravidla v rodině byla položena otázka, jestli si matky zakládají na společném stolování a stolují všichni pohromadě u stolu. Bylo také zjišťováno, jestli v rodinách je nastaven řád či určitá pravidla závazná pro děti, ale třeba i pro rodiče.

**Tabulka 10: Děti a televize**

	Sledování televize	Vliv reklamy
M1	- 1,5 hodiny denně - večerníček každý den	- reklama určitě - vliv babiček, dětí ve školce
M2	- ráno a večer pohádky	- reklama přitahuje, pamatuje si slogany - vliv starších bratranců
M3	- večer pohádky, počítač o víkendu	- reklama ovlivňuje, pamatuje si slogany - vliv dětí ve školce
M4	- 1 hodina denně	- reklama asi ano, spíš slogany si pamatuje - společnost ovlivněná reklamou na něj zpětně působí
M5	- pohádky k večeři, přes den není čas	- reklama určitě, ale ne v negativním smyslu
M6	- před spaním	- reklama ovlivňuje, pamatuje si slogany
M7	- v neděli ráno pohádky	- reklama samozřejmě ovlivňuje - vliv školky, špatná výchova jiných matek
M8	- televize jako kulisa, dcera se nedívá - na počítači se učí anglická slovíčka	- reklama ovlivňuje, zpívá si slogany - vliv školky
M9	- pohádky před spaním	- zásadní vliv nepozorován, pamatuje si slogany
M10	- televize minimálně, občas hry na počítači se starším bratrem	- vliv reklamy nepozoruje, starší bratr ji ovlivňuje

V oblasti dítě a televize se zjišťovalo, jak často děti sledují televizi, jestli umí zacházet s počítačem. V souvislosti se sledováním televize jim byla položena otázka, jestli si matky myslí, že jejich děti ovlivňuje reklama.

## 5 Diskuze

Tato práce se zabývá postojem matek dětí předškolního věku ke zdravému životnímu stylu ve městě Sedlčany.

Pro realizaci výzkumu byla zvolena kvalitativní metoda polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor byl rozdělen do dvou částí. V té první části rozhovorů byly zjišťovány obecné informace o komunikačních partnerkách. Rodiny žijí ve městě Sedlčany v rodinných domcích se zahradou nebo panelákových bytech s balkonem. Čtyři matky jsou svobodné a ostatní vdané. Všechny společně s otcem vychovávají buď dvě nebo jedno dítě. Rovněž čtyři matky dosáhly vysokoškolského titulu, jedna byla vyučená a ostatní dosáhly středoškolského vzdělání s maturitou.

Matkám byla položena otázka, co si představují pod pojmem zdravý životní styl. Rozhovor byl následně rozdělen do devíti okruhů. V kategorii vyváženost stravy dětí byly zjištěny informace, týkající se pravidelnosti stravování, pestrosti stravy a znalosti výživových doporučení u dětí. V druhé oblasti byl zjišťován zájem matek o složení výrobků. Jak přistupují k bio výrobkům a jaké výrobky nakupují. Další okruhy byly koncipovány na vztah rodiny k pohybu, přírodě a dodržování pitného režimu dětí i matek. Oblast přístup matek k prevenci zdraví byla zaměřena na preventivní prohlídky, proočkovanosť dětí, alergie a zubní hygienu. V rámci sedmé kategorie byl zjišťován přístup matek k alternativám výživy a léčiv. Osmá oblast se týkala spokojenosti matek s mateřskou školkou, kterou jejich děti navštěvují. Poslední okruhy se zabývaly pravidly v rodině a sledováním televize. Okruhy byly následně rozpracovány podle výzkumných otázek. Pro zvýšení výpovědní hodnoty výsledků jsou doplněny ilustrační výpovědi komunikačních partnerek.

**První stanovená výzkumná otázka** pojednává o tom, jakými prostředky matky podporují zdravý životní styl. V první řadě se matky snaží vytvořit v rodině zázemí, příjemné prostředí, ve kterém budou všichni členové rodiny spokojeni. Aby vše fungovalo, většina rodin zavádí řád. Stanovená pravidla slouží jako výchovný prostředek. Ze získaných odpovědí totiž vyplynulo, že v každé rodině existuje určitý řád. Matky se jednoznačně shodly, že řád je potřeba, „*jinak by mi to přerostlo přes*

hlavu“. *„Pravidla máme ve všem, i jak zacházet s hračkama, uklízet si po sobě, bez pravidel by to nešlo, ale je třeba dát dítěti i volnost“*. Jedna matka se dokonce zmínila o americkém volném stylu výchovy. Rozhodně tento způsob výchovy, kdy si dítě může dělat co chce, zavrhuje. Rodiče stanoví meze a děti musí pravidla respektovat a řídit se jimi. Většinou se pravidla týkají sladkostí a sledování televize. Jedna matka však uvedla: *„nemáme žádná striktní pravidla, s dětmi nejsou problémy, tak nevyžadují extrémní pravidla“*. Matky se snaží vstřípit dětem časový harmonogram. Dohlíží na pravidelnost jídla a v kolik hodin chodí děti spát. Dříve bylo pravidlem i společné stolování, které je skvělou příležitostí ke vstřípení pravidel slušného chování, k objasnění důležitosti komunikace se členy rodiny, naučit děti čekat na ostatní. Naučit je zacházet s příborem nebo pomáhat při přípravě stolu či jeho sklizení (KAST- ZAHN, 2008). Nyní z odpovědí dotazovaných vyplynulo, že stolování, v důsledku nadměrné časové vytíženosti otců, ztrácí na důležitosti. Dle matek, společné stolování, v tom smyslu, že se sejde celá rodina u stolu, se stává v dnešní hektické době spíše víkendovým trendem. Muži odchází časně ráno a vrácí se domů ze zaměstnání pozdě večer. Matky s dětmi snídají, někdy ale kolem dětí běhají a vypravují je do školky. Přes den většina dětí pobývá v mateřské škole a večeri už jim chystá matka. Jedna matka odpověděla: *„My se všichni u stolu nesejdeme, přítel je taxikář, má noční a ještě dvě práce, víceméně není doma. Ani já sama s dětma moc nestoluji. Oni spolu sedí u stolu a já je chystám do školky“*. (viz kapitola Výsledky, Tabulka 9) Společné stolování pomalu ztrácí svoji hodnotu, ale matky se snaží s dětmi stolovat, servírují jídlo na stůl a jen výjimečně se dívají u jídla na televizi.

V oblasti vyvážená strava dětí bylo zjištěno, že matky se zaměřují na stravu, co a v jaké míře dítě konzumuje. Výběr stravy dítěte a množství, které sní, sice matky příliš neovlivní, ale nadruhou stranu není zdravé překračovat hranice, dítěti jídlo nutit nebo naopak v případě obézních dětí, jídlo úplně zakazovat. Dětem se s každým dnem mění chutě. Matky tento fakt akceptují a dítěti připravují jídla z takových surovin, aby uspokojily jeho apetit.

Dítě, stejně jako dospělý jedinec, by mělo jíst minimálně pětkrát denně. Nutriční terapeuti doporučují, aby se dítě naučilo snídat a svačit v dopoledních i odpoledních

hodinách už od malička (Jídlem ke zdraví, 2014). Většina matek jí pravidelně, alespoň pětkrát denně. V některých případech matky bohužel nejsou schopny se najíst pětkrát za den z důvodu pracovního vytížení. Všechny děti, i ty děti, které nechodí do mateřské školy, mají pravidelný přísun jídla, a to pětkrát denně. Matky v tomto směru spoléhají na školku a „o víkendech si děti sami říkají o svačinku, protože jsou zvyklé ze školky“. Většina matek vaří tradiční českou kuchyni, omáčky, řízky, pečené maso. Jako přílohy však již servírují těstoviny, rýži a brambory, a ne tradiční knedlík. Přílohy typu kuskus, bulgur, pohanka používají pouze tři matky, ostatní komunikační partnerky je vyzkoušely, ale nechutnaly jim. „Vařím to co máme rádi.“ Matky se zmiňovaly o mléčných výrobcích, polévkách, cereáliích, mase, čerstvých rybách i luštěninách. Všechny zařazují v hojném množství ovoce a zeleninu i přesto, že děti občas vzdorují. Matky se shodují, že nadměrné množství sladkostí dětem neprospívá a proto přísun nezdravých cukrů omezují. „Když s ní celou večeri nebo oběd, dostanou za odměnu čokoládku, ale jinak se chodí ptát, jestli si mohou vzít kokýnko“. Matky chtějí pro své děti to nejlepší, proto vaří domácí teplou stravu z čerstvých surovin. Matky teoreticky znají výživová doporučení pro své děti, ale v praxi je nikdy nedodržují, neřeší to. Výjimkou je jedna matka, která z literatury nastudovala, kolik gramů jednotlivých druhů potravin by měla svému synovi podávat. Váří podle tabulek a všechno pečlivě váží (viz kapitola Výsledky, Tabulka 2).

Dítě i dospělý jedinec potřebuje dostatečný příjem tekutin. Dle Kudyna (In ŠVEJCAR, 2003) nedostatek tekutin nepříznivě ovlivňuje látkovou výměnu a snižuje tělesnou i duševní aktivitu dítěte. Správný pitný režim obnáší pravidelnost, aby dítě pilo v průběhu dne a v optimálním množství. Mezi nejvhodnější nápoje řadí neslazené čaje, ředěné ovocné džusy s vodou, balenou stolní vody či přírodní minerálku (KUDYN, In ŠVEJCAR, 2003). Dle výsledků výzkumu si tento fakt matky uvědomují. Matky na děti dohlíží, pít jim připravují. V týdnu se spoléhají na mateřskou školu. Většina dětí s pitným režimem problém nemá. Mají rády mléko, občas čaj, hlavně vodu se štávou, „když mám finance, tak koupím štávu bez cukru za 200kč“. Matky nesouhlasí s touto sladkou variantou, ale bohužel dětem čistá voda nechutná. Polovina matek dodržuje pitný režim, ale druhá polovina komunikačních partnerek se přiznala

k porušování pitného režimu. Matka č. 7 uvedla: „*Nemám žízeň, až večer si vzpomenu, že jsem nepila, a děti nepijou, protože to vidí u mě.*“ (viz kapitola Výsledky, Tabulka 4).

Podpora zdravého životního stylu vychází rovněž ze zájmu matek o složení potravin a kosmetických výrobků. Většina komunikačních partnerek v obchodech čte složení potravin. Zaměřují se především na % masa v šunkách, množství cukrů, podíl „éček“, konzervantů a barviv. Dvě matky se zaměřují spíše na značku potravin a zemi původu. „*Dost si potrpím na české výrobky, Klasa například, a další české značky, dovoz z Polska vůbec nekupuju.*“

Dle jednoznačných odpovědí účastněných matek, do kuchyně nepatří polotovary. „*Fakt nemám ráda ty konzervanty, masoxy, maggi, to vůbec nepoužívám.*“ Ve výjimečných případech, kdy není čas na vaření jako třeba na dovolené, zvolí variantu polotovarů dvě matky.

V obchodech se matky zaměřují i na kosmetické přípravky a zubní pasty. Matky kupují vyzkoušené značky, zazněla značka Hipp, Mixa, Elmex, Lacalut, ale většinou se kupují dětské přípravky. „*Pastu neřeším, nejde o složení, ale jestli mu to chutná.*“ X „*Žádnou perličku s krtečkem, kupuju drahé kvalitní pasty Lacalut.*“ „*Já děti nemažu.*“ X „*Kupuju přírodní neparfémovanou kosmetiku v lékárně.*“ Tyto naprosto protikladné odpovědi nasvědčují, že matky se v tomto směru dosti rozcházejí.

Kejvalová (2010) připouští, že právě jídlo je a jeho příprava je důležitou součástí podpory našeho žití a ovlivňuje tělesnou a duševní kondici. V posledních letech trh nabízí široký sortiment výrobků bio, zvyšuje se neustále počet dodavatelů a s tím i nedůvěra spotřebitelů v kvalitu těchto biopotravin (KEJVALOVÁ, 2010). Dotazované matky o bio výrobcích slyšely, setkaly se s nimi a všechny se shodují v názoru na bio kvalitu. Co se týče zeleniny a ovoce, tak matky nevidí rozdíl mezi bio a normální zeleninou. Domnívají se, že normální zelenina může být v supermarketech prezentovaná jako bio. Značce bio nevěří. Bio produkty občas kupují, ale vyloženě po logu bio nekoukají. „*Bio výrobky kupuju, protože mi to chutná, mám vyzkoušené značky Alnatura, Country life, ale kvůli značce bio to nekupuju.*“ Kejvalová (2010) shledává biopotraviny kvalitnější a lépe stravitelné díky procesu zpracování, například mletí zrna. Rozhodně biopotraviny obsahují více přírodních vitamínů a minerálů

(KEJVALOVÁ, 2010). Čtyři matky se snaží pěstovat zeleninu a ovoce na zahradě či balkoně. Dvě matky se dokonce zmínily o farmářském trhu (viz kapitola Výsledky, Tabulka 3).

Brythe Goddard (2012) uvádí, že informace o našich pohybových schopnostech je pevně zakódována od narození, ale do jaké míry se schopnosti rozvinou závisí na samotném jedinci a prostředí. Dítěti v předškolním věku je třeba poskytnout možnost prožívat pohyb v těch nejrozmanitějších podobách (BRYTHE GODDARD, 2012). Pro matky je důležitým prostředkem podpory zdravého životního stylu pohybová aktivita, jakýkoliv pohyb, a to hlavně na čerstvém vzduchu. *„Pohyb mám ráda, ale sport jako takový mi nic neříká“*. Podobným způsobem odpověděly čtyři matky. Ale ostatní komunikační partnerky mají ke sportu pozitivní vztah, některé však bohužel s příchodem dětí své aktivity musely omezit nebo úplně přerušit. Většina matek chodí s dětmi plavat, bruslit a v zimě jezdí celá rodina lyžovat. Odpoledne děti jezdí na kole, koloběžce, běhají po hřišti. O víkendech některé rodiny vyjedou na výlet na kolech. Z odpovědí matek vyplynulo, že rodiče dávají dětem prostor k pohybu a motivují je ke sportu. V tomto věku se zatím sice jedná jen o pohybové kroužky v mateřských školách, ale i odpoledne strávená na hřišti zajišťují dítěti pohyb. S pohybem a zdravým životním stylem úzce souvisí i pobyt venku, ať už v přírodě nebo jen na hřišti. Již z odpovědí vyplynulo, že děti tráví dostatek času venku. Ty rodiny, které žijí v domě, přirozeně tráví spoustu času na zahradě. Ale i rodiny žijící v bytě tráví čas venku, mimo byt. *„Jezdíme na chatu, k rodičům na zahradu, v sezoně chodíme do lesa na houby, jezdíme na výlety nebo na procházky s kočárkem.“* (viz kapitola Výsledky, Tabulka 5).

Zanedbání drobného zdravotního problému v období růstu a vývoje může způsobit zdravotní komplikace, které budou dítě provázet i v dospělém životě. V České Republice je dobře propracovaný systém preventivních prohlídek. Systém slouží jako prevence, k zachycení zdravotních problémů již v zárodku (Preventivní prohlídky u dětského lékaře, 2014).

Dle výpovědí všechny matky pravidelně chodí s dětmi na preventivní prohlídky, své děti očkují podle očkovacího kalendáře, s výjimkou jedné neočkující matky, *„po prvním očkování dostala velké horečky, zdravotní komplikace nás dohnaly*

*až k hospitalizaci*“. Dvě matky dokonce přemýšlí o nepovinném očkování. Tři děti z deseti jsou alergické, na pistácie, včelí bodnutí, laktózu a lepek.

Rodiče by měli chodit s dětmi na preventivní prohlídky také ke stomatologovi, a to dvakrát ročně. Zubař poskytuje rady ohledně péče o chrup a techniky čištění. Již okolo druhého roku se dítě může pomalu seznamovat se základy péče o zuby. Nejprve se učí čistit zuby bez pasty a nakonec s pastou. Dítě by pastu rozhodně nemělo polykat. Doporučuje se dočist'ovat dětem zuby až do mladších školních let. Nejvhodnější jsou pasty dětské, se sníženým obsahem fluoru (SEDLÁŘOVÁ, 2008). Z odpovědí komunikačních partnerek vyplynulo, že všechny děti si čistí zuby sami, ale jen polovina matek pravidelně zuby dočišťuje. Druhá polovina matek kontroluje techniku čištění a občas zuby dítěti dočistí (viz kapitola Výsledky, Tabulka 6).

Většina matek se shodlo na tom, že v počátcích nemoci, která se projevuje kašlem, zvýšenou horečkou a rýmou, léčí dítě sami doma. Tři matky z deseti doktore preventivně volají o radu, ale do ordinace chodí sporadicky, *„ještě bychom tam chytly další bacily“*. Dvě matky nejsou spokojeny s obvodní lékařkou svých dětí, proto do ordinace chodí až s opravdu závažnými zdravotními komplikacemi. Na otázku, jakým způsobem léčíte své děti, matky odpovídaly různě, ale všechny aplikují tzv. babské rady, jako například nastrouhané brambory na průdušky, mořská sůl, bylinkové sirupy, čaj s medem nebo zábaly. Tři matky jsou příznivcem homeopatik, *„používám je ke zklidnění a při očkování dítěte“*. Jedna matka dokonce chodí se svým synem k léčiteli. Z odpovědí komunikačních partnerek tedy vyplynulo, že matky upřednostňují domácí péči a domácí léčení před ordinací a léky.

Na otázku jste příznivcem alternativní výživy, se všechny shodly na tom, že *„tělo si řekne samo, co potřebuje“*. Matky o alternativách slyšely nebo si někde něco přečetly, ale příznivcem žádného určitého stylu výživy nejsou. Matka č. 9 se považuje za příznivce moderních potravin. Matka č. 10 si z každého stylu vybrala, to co jí vyhovuje a matka č. 1 v minulosti byla dva roky vyznavačkou vegetariánství, ale teď s rodinou se snaží, aby strava byla pestrá. Matky nesympatizují s žádnými alternativami v oblasti výživy, spíše naopak je zavrhují (viz kapitola Výsledky, Tabulka 7).



V dnešní době nelze uniknout moderní technice. Dle Špaňhelové (2008) má být dítě seznámeno s technickými vymoženosti, s jejich klady i zápory používání. Počítač používají děti již předškolním věku, především k hrám. Čas strávený u počítače nebo u televize má být jen chvílí odpočinku a v přítomnosti rodičů, aby rodič měl přehled na jaké pohádky se jeho potomek dívá, jaký je děj příběhu (ŠPAŇHELOVÁ, 2008). Většina matek odpověděla, že dětem pouští večer pohádky před spaním nebo k jídlu. Přes den tráví čas venku, a tak na televizi není ani čas. Děti se dívají na televizi v průměru hodinu až hodinu a půl denně. Za ošklivého počasí nebo v případě nemoci dítěte, matky pouští dětem pohádky častěji. Čtyři matky se zmínily, že děti občas hrají hry na počítači, ale opravdu jen zřídka. Dále si všechny matky myslí, že reklama na jejich děti působí, ale ne v negativním smyslu. „*Reklama ji přitahuje, pamatuje si slogany*“. Matky naopak mluvily o negativním působení dětí ve školce, starších sourozenců nebo babiček, které rády svá vnoučata rozmazlují sladkostmi (viz kapitola Výsledky, Tabulka 10).

Dle Marotze (2011) zdravý životní styl ovlivňuje nejen rodina, ale i prostředí. Mnoho dětí tráví většinu času v mateřských školách, proto by péče měla být nastavena tak, aby výchova ke zdraví byla naplněna i za těchto podmínek (MAROTZ, 2011). Dle odpovědí komunikačních partnerek dětí opravdu stráví ve školce větší část dne. Děti tam svačí, obědvají, chodí na vycházky, hrají si na zahradě. Matějček (2013) uvádí, že kooperace mateřské školy, rodičů dítěte a široké veřejnosti zvyšuje úspěšnost v procesu osvojování si návyků zdravého životního stylu. „*Oni jim dávají levné, nekvalitní sušenky z Polska*“ x „*Ty děti po obědě běží do šatny a tam si vyměňují sladkosti, které dostali doma od rodičů*“. Z těchto výpovědí vyplývá, že bez vzájemné spolupráce rodičů a mateřské školy, bude vždy snaha jedné strany o vštípení zdravých návyků narušena z té strany druhé. Čtyři matky přiznaly, že nesouhlasí se stravováním. Matka č. 7: „*Radši bych si připlatila pár korun navíc, aby měly kvalitnější jídla*“. Jedná se tedy o nekvalitní suroviny používané při vaření a zároveň nekvalitní sušenky, podávané ke svačině nebo po obědě. Dle Pařízkové (2010) se skladba jídel zlepšila a neustále se zlepšuje. Klesla spotřeba živočišných tuků a naopak se zvýšil příjem rostlinných tuků, drůbežího a rybího masa (PAŘÍZKOVÁ, 2010). Celkově se matky

ale shodují, že s výběrem mateřské školky jsou spokojené, protože děti jsou tam spokojené, mají tam kamarády, chutná jim, dokonce si i přidávají (viz kapitola Výsledky, Tabulka 8).

**Druhá výzkumná otázka** pojednává o tom, co je dle matek pro zdravý životní styl dětí nejdůležitější. Z výpovědí vyplynulo, že pro matky je nejdůležitější duševní pohoda a celková atmosféra v rodině. „*Psychika ovlivňuje strašně moc, když je člověk v pohodě, tak je přirozené se zdravě najíst, nemá potřebu si zapálit cigaretu.*“ Duševní nepohoda negativně ovlivňuje zdraví, ale i proces stárnutí. Naopak psychická pohoda, štěstí a dostatečná sociální podpora v rodině, přispívá ke zdraví jedince, ale i celé rodiny (SLEZÁČKOVÁ, 2012). Jiné matky považují zdravý životní styl jako soubor faktorů, které pozitivně přispívají ke zdraví a celkové rovnováze těla i duše, proto se snaží dítěti nabídnout z každé oblasti něco. Většina komunikačních partnerek se však nejvíce zaměřuje na pohodové fungování rodiny. „*Dítě by mělo mít stejný vztah s mámou i tátou, aby fungovali všichni společně jako rodina.*“ Dle Špaňhelové (2009) je pro dítě vztah mezi otcem a matkou to nejsilnější. Dítě vnímá jejich citovou vazbu. Potřebuje vidět, že se mají rádi, rozumějí si, dovedou se smát, obejmout se, řešit spolu problémy a být si oporou (ŠPAŇHELOVÁ, 2009).

**Třetí výzkumná otázka** pojednává o tom, jaký má životní styl matek vliv na jejich děti. Dle Špaňhelové (2008) rodič byl a vždy bude pro dítě vzorem. V období předškolního věku dítě od svých rodičů často neuvědoměle přebírá mnoho věcí. Mohou to být názory, přístup k určitým záležitostem, jsou to ale i gesta, postoje a způsob vyjadřování (ŠPAŇHELOVÁ, 2008). Matka č.8 uvedla: „*Někdy když jí slyším mluvit, tak slyším sama sebe.*“ Zdravý životní styl matek dítě ovlivňuje, ale míra jejich vlivu je závislá i na dalších faktorech. V současné době dítě tráví většinu svého času ve výchovných institucích, hlídají je babičky nebo starší sourozenci. Dítě se dostává pod vlivnou ruku více autorit a zároveň přichází do styku s médii. Musí se vyrovnat s rozdílnými názory, postoji a najít si mezi tím to, co je správné. Matky si myslí, že reklama dětí v negativním smyslu neovlivňuje, ale jednoznačně se dostávají do konfliktu s babičkami ohledně pojetí výchovy ke zdraví. Matka č.1 uvedla: „*Je těžké bojovat s okolím, babičkama, ty sladkosti jsou všude a nedá se tomu ubránit. Mrzí mě,*

*že ony ty babičky žijí v tom svém starém zaběhlém režimu. Mně to velmi narušilo vztah s mámou. Když se narodil Mareček spousta věcí jsem dělala jinak, ať už to byla manipulace nebo jak dítě nosit, neposazovala jsem ho, prostě úplně něco jiného než ty babičky.“.* Dle Švejcara (2003) vznikají konflikty v otázkách výchovy právě mezi generacemi, nejčastěji mezi matkou a babičkou. Hlavní pedagogickou linii vytváří matka, babička musí zaujmout místo zástupkyně a svou dceru a její dítě podporovat. Dítě je zvyklé na určitý řád a pravidla od své matky, jiné výchovné praktiky mu jen přináší pocity zmatenosti a nejistoty. Obecně konflikty v jeho okolí ohledně výchovy, nesvědčí jeho duševnímu vývoji. Rodinná jednota v okolí dítěte je zárukou zdravého duševního vývoje (ŠVEJCAR, 2003). Dítě silně vnímá matčiny způsoby ve stravování, pitném režimu a ostatních oblastech zdravého životního stylu, ale vnímá i způsoby svého okolí. Záleží tedy na dítěti, jak propojí způsoby odkoukané od matky s návyky, které ho učí jinde. Například matka č.7 sama potvrdila, že děti málo pijí, protože ona sama nepije, ale ostatní tři matky, které pitný režim nedodržují, problém s pitným režimem u svých dětí nepostřehly. V oblasti stravování se matky shodly, že dětem se mění často chutě. „*Babička mu uvaří to, co si řekne že má rád*“. Matky respektují vybíravost svých dětí, sice připravují stejná jídla pro celou rodinu, ale připraví jinou přílohu nebo místo masa rybu. Z tohoto plyne, že dítě si většinou vybere takové jídlo, které se mu líbí vzhledově a voní mu, a to s minimálním ohledem na to, co jí jeho matka. Pařízková (2010) uvádí, že pokud dítě jídlo odmítá, s neustálým přesvědčováním k jídlu se proces konzumace jídla spíše prodlouží. Velký vliv na vývoj postojů k jídlu má slovní vyjadřování rodičů o jídle.

S technickým pokrokem a změnou společnosti v důsledku emancipace žen, jejich touze po vzdělání a kariéře, se mění i postavení muže a ženy v rodině. Dle výpovědí byly nebo stále ještě jsou všechny komunikační partnerky na mateřské dovolené a zodpovědně vykonávají roli matky. Zatímco muži zastávají více roli živitele rodiny a povečerech nebo o víkendech roli otce. Avšak existují rodiny, kde je tomu naopak. Na základě výsledků tohoto výzkumu tedy navrhuji prozkoumat stejnou problematiku, ale se zaměřením na rodiny, ve kterých si rodičové prohodili role, tedy kde otec zastupuje roli matky a matka je živitelkou rodiny. Žena se rodí se smyslem pro

mateřství. Láskyplná péče a oddanost dítěti je pro ně přirozeností. Jaký je tedy postoj otce, v roli „matky“, ke zdravému životnímu stylu dětí?

## 6 Závěr

Bakalářská práce na základě stanoveného cíle vypovídá o zdravém životním stylu rodin ve městě Sedlčany. Od vymezené věkové kategorie se odvíjí celkové zaměření této práce. Cílem teoretické části bylo popsat zdravý životní styl. Práce rozebírá klíčové aspekty zdravého životního stylu, výživa, dodržování pitného režimu, pohybová aktivita, psychická pohoda. Současně jsem chtěla zdůraznit zásadní roli rodiny, ale i mateřské školy ve vývoji předškolního dítěte.

Ve výzkumné části byly klíčové odpovědi jednotlivých matek, které byly zahrnuty do výsledků výzkumu a následně do diskuze. Výpovědi byly vyhodnoceny pomocí kvalitativní metody zachycení vzorců a vytváření trsů. V kapitole výsledky jsem data shrnula do přehledných tabulek a v diskuzi prezentuji hlavní poznatky, kterých bylo při výzkumu dosaženo. Nalezené trsy zodpověděly výzkumné otázky, které byly na začátku práce položeny. První stanovená výzkumná otázka zněla: Jakými prostředky matky podporují zdravý životní styl? Z výzkumu vyplynulo, že matky se snaží vštípit dítěti správné návyky v oblasti pohybu, stravy, pitného režimu. Snaží se dítěti poskytnout vyváženou pestrou stravu, většina matek přihlíží i ke složení potravin, které dítěti kupují. Matky podporují zdravý životní styl svých dětí také tím, že pečlivě dbají na prevenci zdraví. Druhá výzkumná otázka zněla: Co je důležité pro zdravý životní styl dle matek dětí předškolního věku? Z odpovědí vyplynulo, že základním stavebním kamenem je psychická pohoda a rovnováha těla i duše. Třetí výzkumná otázka byla stanovena takto: Jaký vliv má životní styl matek na jejich děti? Matky, vzhledem k faktu, že otcové tráví spoustu času v zaměstnání, tráví s dětmi více času. Děti vnímají matku jako silnou autoritu a vzor, ale i přes primární silný vliv matky, sekundárně na děti působí okolí, převážně prostředí školky. Ve školce se setkávají děti z různých rodin, s odlišným stylem výchovy a návyky. Dítě je na jedné stravě ovlivňováno matkou, ale na stranu druhou skrytě konfrontováno výchovným stylem matek dětí ve školce.

Bakalářská práce může být užitečným materiálem v rodinných centrech a mateřských školách. Dále může být inspirací a zdrojem teoretických poznatků při psaní odborného článku na téma zdravý životní styl dětí.

Na závěr bych ráda konstatovala, že právě období předškolního věku je ideální k naprogramování zásad zdravého životního stylu. Dítě v tomto věku samo vyhledává pohyb, nevědomě přijímá nové vzory, návyky, postoje a způsoby, kterými je obklopen. Předškolní dítě je, dovoluji si použít pojem filozofa Hobbse, „tabula rasa“. Již od počátku může přijímat dobré základy a postupným vývojem je upevňovat. Výzkum poukázal na to, že matky podporují zdravý životní styl svých dětí. Záleží už jen na dítěti, co si ze svého raného dětství odnese do období dospělosti.

## 7 Seznam použitých informačních zdrojů

- BOBBIER, Wyndham, 2008. *Nutrition for children*. London: MB Publishing 101 s. ISBN 978-1-905539-26-0.
- BRYTHE, Sally, 2012. *Dítě v rovnováze*. Vyd. 1. Inštitút psychoterapie a socioterapie. 267 s. ISBN 978-80-971033-0-9.
- BYTEŠNÍKOVÁ, Ilona, 2012. *Komunikace dětí předškolního věku*. Vyd. 1. Praha: Grada. 236 s. 978-80-247-3008-0.
- ČELEDOVÁ, L. a ČELED, R., 2010. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada. 128 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
- FOŘT, Petr, 2003. *Co jíme a pijeme*. Praha: Olympia. 252 s. ISBN 27-057-2003.
- FOŘT, Petr, 2008. *Aby dětem chutnalo*. Vyd. 1. Praha: Euromedia Group. 240 s. ISBN 978-80-249-1047-5.
- FRAŇKOVÁ, Slávka, Jiří ODEHNAL a Jana PAŘÍZKOVÁ, 2000. *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio. 198 s. ISBN 80-86009-32-7.
- GREGORA, Martin, 2004. *Výživa malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada. 96 s. ISBN 80-247-9022-X.
- HANREICH, I., 2001. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0100-6.
- HELD, L., 2006. *Teoria a prax výchovy k zdravé výživě v školách*. Bratislava: TYPI Universitatis Tyrnaviensis. ISBN 80-8082-077-5.
- HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: Základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 2. aktualizované. Praha: Portál. 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.
- HOSKOVCOVÁ, Simona, RYNTOVÁ, Lucie, 2009. *Výchova k psychické odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada. 224 s. ISBN 978-80-247-2206-1.
- CHRPOVÁ, D., 2010. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha: Grada. 136 s. ISBN 978-80-247-2512-3.
- ILLKOVÁ, O., L. NEČASOVÁ a Z. VAŠÍČKOVÁ, 2005. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál. 191 s. ISBN 80-7367-030-5.
- KAST-ZAHN, Annette a MORGENROTH, Hartmut, 2008. *Aby děti správně jedly*. Vyd. 1. Brno: Computer press. ISBN 978-80-251-1937-2.

- KEJVALOVÁ, Lenka, 2010. *Výživa dětí od A do Z*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad. 144 s. ISBN 978-80-7021-993-5.
- KOHOUT, Pavel, 2010. *Potraviny-součást zdravého životního stylu*. Olomouc: Solen. 108 s. ISBN 978-80-87327-39-5.
- KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2008. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 200 s. ISBN 978-8-247-1568-1.
- KUNOVÁ, Václava, 2005. *Zdravá výživa*. Praha: Grada, 136 s. ISBN 9788024707365.
- LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, J. a kol., 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. 296 s. ISBN 9788024727158.
- MAROTZ, L., 2011. *Health, Safety and Nutrition for the Young Child*. Cengage learning. 576 s. ISBN 9781111298371.
- MATĚJČEK, Zdeněk, 2013. *Co kdy a jak ve výchově dětí*. Vyd. 6. Praha: Portál. 144 s. ISBN 978-80-262-0519-7.
- MERTIN, Václav a GILLERNOVÁ, Ilona, 2010. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Vyd. 2. Praha: Portál. 247 s. ISBN 978-80-7367-627-8.
- MIOVSKY, Michal, 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada. 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- NEVORAL, J., 2003. *Výživa v dětském věku*. Jihlava: Nakladatelství H-H. ISBN 80-86-022-93-5.
- PAŘÍZKOVÁ, Jana, 2010. *Nutrition, Physical Activity, and Health in Early Life*. Vyd. 2. United States of America: CRS Press, 428 s. ISBN 9781420082357.
- REINHARD, T., 1998. *The Vitamin Sourcebook*. U.S.A.: NTC/Contemporary Publishing Group. ISBN 1-56565-878-7.
- SEDLÁŘOVÁ, Petra, 2008. *Základní ošetrovatelská péče v pediatrii*. Vyd. 1. Praha: Grada. 248 s. ISBN 978-80-247-1613-8.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada. 304 s. ISBN 8024780178.
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2004. *Dítě v předškolním období*. Vyd. 1. Praha: Mladá fronta. 76 s. ISBN 80-204-1187-9.



- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2008. *Průvodce dětským světem*. Vyd. 1. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-1907-8.
- ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2009. *Komunikace mezi rodičem a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Grada. 104 s. ISBN 978-80-247-2698-4.
- ŠULOVÁ, L., 2010. *Raný psychický vývoj dítěte*. Vyd. 2. Praha: Karolinum. 247 s. ISBN 978-80-246-1820-3.
- ŠVEJCAR, Josef et al., 2003. *Péče o dítě*. Praha: Nuga. ISBN 80-85903-15-6.
- TURNER-COBB, Jane, 2014. *Child health Psychology*. London: Sage. ISBN 978-1-84920-590-0.
- Zdravý pohyb: Pohyb pro zdraví. In: *Zdrava abeceda* [online]. [cit. 2014-04-28]. Dostupné z: <http://www.zdrava-abeceda.cz/zdravy-pohyb.html>
- Sportovní aktivity podle věku: Předškoláci. In: *Výživa dětí: Pohyb* [online]. [cit. 2014-03-26]. Dostupné z: [www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#predskolaci](http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku/#predskolaci)
- Alternativní směry ve výživě. In: *Víšcojiš* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva/alternativni-smery-ve-vyzive/155-alternativni-smery-ve-vyiv>
- Voda-důležitá složka výživy: Pitný režim. In: *Víšcojiš* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://viscojis.cz/vyziva/pitny-rezim>
- Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky. In: *Společnost pro výživu* [online]. 2012. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
- Jídlem ke zdraví. In: *Výživadětí* [online]. 2014. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/novinky-a-aktuality/j%ADdlem-ke-zdrav%AD>
- Preventivní prohlídky u dětského lékaře. In: *Výživadětí* [online] [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/pro-rodice/tipy-a-triky/preventivni-prohlidky-u-detskeho-lekare/>
- Postoj České pediatrické společnosti k alternativní výživě. In: *Česká společnost ro výživu a vegetariánství* [online]. 2004 [cit. 2014-04-28]. Dostupné z: [http://www.csvv.cz/index.php?option=com\\_content&task=view&id=71&Itemid=100020%29](http://www.csvv.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=71&Itemid=100020%29)

- Denně 5x aneb Zdravá jídla pro děti. In: *Výživaděti* [online]. 2013. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/5x-denne-aneb-zdrava-jidla-pro-deti/>
- VESELÁ, Iva. Jak na výživu a stravovací návyky u dětí. In: *Biolife* [online]. 2011. vyd. [cit. 2014-04-18]. Dostupné z: <http://www.bio-life.cz/clanky/deti-a-maminky/jak-na-vyzivu-a-stravovaci-navyky-u-deti.html>
- *Pyramida versus talíř: Svět potravin*. 2013, č. 2. ISSN ISSN 1803-5140.
- GRIMMOVÁ, Kateřina. *Bio: Zdraví*. 2012, roč. 60, č. 6. ISSN ISSN 0139-5629.

## **8 Přílohy**

### **Přepisy rozhovorů**

### Matka č.1

37let, vdaná, na mateřské dovolené, vysoká pedagogická škola, otec ředitel firmy. Žijí v rodinné vile, prostorná zahrada. V domácnosti, matka, otec, dvě děti, pes. Mareček chodí do školky, Erik s maminkou doma. Nekuřácká rodina s vyšším příjmem.

#### **Co si představujete pod pojmem zdravý životní styl?**

Představuji si pod tím zdravě jíst, zdravě pít, sportovat, duševní zdraví, pohodu.

#### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Asi ta duševní pohoda, od toho se to všechno odvíjí, když je člověk v pohodě, vyrovnaný.

#### **Myslíte si, že vaše rodina vede zdravý životní styl?**

Já myslím, že se snažíme.

#### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Snažím se dělat rodinné zázemí, aby byl táta spokojený, protože má náročnou, vyčerpávající práci, aby když přijde domů, měl teplou večeři, klasika.

#### **Na kterou oblast se zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Ta strava. U nás ani tak ne,ale u dětí hlavně to sleduji, i když v posledních letech i my s manželem se snažíme jíst zdravě, u dětí jsem od malička hlídala éčka a sladkosti, vím že je to kámen úrazu, ale je těžké bojovat s okolím, babičkami, ty sladkosti jsou všude a nedá se tomu zabránit a nechci děti terorizovat „tohle nesmíš“.

#### **Stravujete se pravidelně? A Vaše děti?**

Já ano, děti také, syn se stravuje ve školce, ale manžel bohužel ne.

#### **Je složení vašeho jídelníčku stejné i pro vaše děti?**

Stravu máme upravenou vyloženě pro děti nesolím, nekořením, ale už ani my si tak nedochucujeme, jíme stejně.

#### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Snažíme se, aby strava byla pestrá, dvakrát týdně máme ryby, to už je pravidlo, tak půl roku. Jinak kuře, hovězí jsme si oblíbili, je to pestrý, ke každému jídlu si dáváme zeleninu, ovoce moc ne. Manžel, já taky, máme rádi celozrný, tmavý, děti mají rády rohlíky, bílá smrt. Ale tmavé, celozrné by teď moc neměly, když je čerstvé křupavé, tak to snědí. Ty rohlíky bych chtěla odstranit. Cukry se snažím nahradit brusinkama, ale oni to stejně doslazují, dětem to moc nechutná. Doma máme koš se sladkostmi k dispozici, ale oni už jsou tak naučení, že se mě ptají a fakt jim to odpočítívám, čtyři gumový medvídky a večer třeba čokoládku kinder za den.

#### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Děti pijí hodně, na množství to neřeším. Mladšímu říkat nemusím, ten pije jak duha, staršího trochu hlídat musím, ale když má po ruce lahev, tak pije, do školky si nosí pitíčka. Za den mohou vypít tak 6-8 kelímků, střídáme to s vodou, čajem, včetně kakaa večer. Já se musím nutit, někdy si u oběda vzpomenu, že jsem celé dopoledne nic nevpila, ale za ten den 1,5 lahev vypiju.

#### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Tak to vůbec neřeším, kolik čeho, snažím se o tu pestrost a aby měly od všeho něco.

#### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Jako rodina máme vztah ke sportu. Manžel hraje golf, docela pravidelně. Mareček chodí na tenis, hodně chodíme s klukama na kola. Myslím, že nejsme žádní peciválové, chodíme s pejskem, na ty kola, v zimě lyže.

#### **Trávíte čas s dětmi na čerstvém vzduchu?**

Na zahradě trávíme hodně času, když je pěkně.

#### **Necháte děti koukat na televizi?**

Na večerníček koukají každý den. Tak dvakrát do týdne mu pustím delší film vysloveně na odpočinek, jinak maximálně hodinu a půl denně, jsou i čtyři dny v týdnu bez televize, na dovolené televizi ani počítače nezapneme, ani my dospělí. Pak jsme na dovolené s přáteli, ač naše děti to nemají, tak když se jdou bavit za nimi, tak je najdem nad počítačem, rodiče druhých to neřeší. A Marek to vnímá, pak přijde a řekne: „maminko, my jsme si vůbec nepohrály, my byly jenom na tom počítači“. Takže je to o rodičích, což mě teda hodně mrzí.

#### **Dostala jste se někdy do konfliktu s mateřskou školkou ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Markovi ve školce chutná. Pravidelnost tam je, svačinky, obědy, nerozlišují teda bio nebo. Co mi teda nejvíc štve jsou kokýnka. Oni po obědě jdou do šatny a rozdávají si sušenky. Náplň pracovní je fajn, Marek tam má kamarády, líbí se mu tam. Já jsem na ten cukr vysazená, přečetla jsem si pár knížek o zdravém životním stylu, koupím jim, ale snažím se, aby byly čisté, bez éček. Vyřazovat z jídelníčku to úplně, to je zase extrém, až budou bez maminky, tak stejně budou chtít ochutnat

#### **Co si myslíte o alternativních stylem výživy?**

Já jsem byla vegetariánka 2 roky, přestala jsem jíst maso, ale kuřecí a ryby jsem jedla. Pak jsem záhy potkala manžela, a s tím to nejde být vegetarián, takže teď už mi to nic neříká, jíme od všeho něco.

#### **Používáte bio výrobky?**

Bio výrobky neřeším, abych pravdu řekla. V obchodě sáhnu po bio zelenině, ale když je pěkná mrkev i nebo, tak ji také koupím. Vyloženě po značce bio nekoukám. Na složení se dívám, hlavně u masa, aby to nebylo napuštěný, a u těch sladkostí, fakt se dívám.

#### **Vaříte z polotovarů?**

Polotovary vůbec, ani mikrovlnku nepoužívám, jen když pospíchám. Přílohy nad párou, maso v troubě, mikrovlnku akorát jen na popcorn, ten беру jako nejmenší zlo, ale chipsy ne. Občas pečou i domácí chléb, Mc donald výjimečně, když jedem dlouho po dálnici.

#### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

Je to u nás tak, že kolem šesté máme tu večeři, sedíme u stolu, i když třeba manžel nejí, protože hodinu před tím obědval, tak sedí s námi. Snídáme každé ráno pravidelně spolu.

#### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Děti řád potřebují, jinak nemají tu rovnováhu.

#### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Ano, na to dbáme, učíme je základní tahy, ale dočist'ujeme, četla jsem, že do 9 let by se mělo dočist'ovat. Pasty dětské používáme, ale pasty jako perlička nemám ráda, protože oni to polykají, ten elmex mám radši. Na preventivní prohlídky chodíme, zuby chodíme.

#### **Kosmetika**

Taky se zajímám o to, čím je mažu. Mažu je čistou měsíčkovou vazelinou nebo kokosovým olejem.

### **Alergie, léčiva?**

Marek je alergický na pistácie. Když teplota překročí 38,2°C tak jim dám panadol. Nejsem ta co s každou nudlí běží za doktorem, ale zavolám doktorce a poradím se s ní. Mareček měl před půl rokem první těžký epileptický záchvat, dostal na to léky, mezi epileptiky bych ho nezařazovala. O to víc se teď snažím dodržovat režim, pravidelnost spaní. Myslím, že byl přetížený, těch spouštěčů je tam mnoho, pro nás to bylo varování, pro celou rodinu, abychom zvolnili.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Určitě. Ve školce děti, je to všude. Mrzí mě v té rodině, že ony ty babičky žijí v tom starém zaběhlém režimu, mě to velmi narušilo vztah s mámou. Když se narodil Mareček, spoustu věcí jsem dělala jinak, ať už to byla manipulace, jak děti nosit, neposazovala jsem ho, prostě úplně něco jiného než ty babičky.

### Matka č.2

43let, vdaná, střední škola, na mateřské dovolené, otec truhlář a má autodopravu. Žijí v rodinném domě, velká zahrada. V domácnosti matka,otec, dcera, v přízemí žije babička. Nekuřácká rodina. Eliška nechodí do školky. Středně příjmová rodina.

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Tak já si myslím dodržování těch věcí jako méně tuků, způsob vaření, pohyb v přírodě.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Aby byly dobré vztahy mezi rodičema, aby to dítě mělo stejnej vztah jak s mámou, tak i tátou, aby jsme jako rodina fungovali všichni tři.

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Nejsem si jistá, jestli ten zdravý životní styl zrovna v té kuchyni dodržujeme, jsme zvyklí vařit jak se vařilo za babiček.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

I přes den s tím tátou voláme, Eliška ho pozdraví, řekne co děláme, Hezky mluvit, hádky jsou v každé rodině, ale my se snažíme to neřešit, hlavně ne před Eliškou.

### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Tak asi hlavně aby byla pohoda v rodině.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

O víkendech celá rodina jíme spolu, přes týden jen já s dcerkou.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Určitě, i Eliška. Kolem té osmé vstaneme, dáme si snídani, svačinu kolem půl jedenácté, oběd v půl jedné, odpoledne svačinka kolem třetí hodiny, pak někdy ještě v půl šesté jí dám housku s máslem třeba a večere kolem půl osmé.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Eliška pije hodně vodu, dávám jí do toho tu šťávu jupík, úplně samotnou vodu nechce, někdy má chuť na minerálku, ale je to tak jednou za 14 dní, čaje nechce. Já mám pořád ve sklenici natočenou vodu.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Doporučené dávky jsem sledovala, když byla malá, kolik bych jí měla dát masa, brambor, zeleniny. Teď už je to volnější, vím že za ten den by měla sníst jogurt, mlíčko.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Teď už vařím pro všechny, pro ní teda méně solené a kořeněné.

**Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Eliška má ráda polévky, zeleninové, čočkovou, hrachovou, kulajdu, vývary dělám. Ovoce a zeleninu zobe přes den, teď má období, kdy jí babány, pak zase třeba jahody. Hodně se jí střídají a mění chutě. Zkoušela jsem kuskus, ale to jí moc nechutnalo. Nejsem moc pro to sladké, ale občas si přijde pro jeden bonbonek, hlídám to určitě.

**Vaříte z polotovarů?**

Rozhodně ne. Na dovolené radši koupím brambory mrkev a udělám z toho bramboračku, koupím stehno a udělám vývar, přidám jim do toho nudličky.

**Používáte bio výrobky?**

Znám je, ale přiznám se, že k tomu nemám důvěru. Pracovala jsem jako soukromý zemědělec, tak vím, že ať chcete nebo ne, vždycky tomu musíte něco dát, jinak z toho nic nevytěhujete.

**Jste příznivcem alternativní výživy?**

Slyšela jsem o tom, ale mně to nic neříká, my jsme zvyklí na to naše, co nám chutná.

**Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Pohyb mám ráda, ale ten sport jako takový mi nic neříká, já jsem radši na té zahradě a Elišku mám kolem sebe.

**Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

S tátou moc ne, je dlouho v práci, ale o víkendech jezdíme k babičce na vesnici, jdeme třeba do lesa. Teď jedeme na hory, snažíme se abychom byli všichni spolu. Hodně jsme na zahradě, teď už je hezky, běháme po zahrádce, sázíme kytičky.

**Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Přes zimu je to horší, ale teď už je hezky, tak kolem té snídaně se kouká na pohádky, ale přes léto na tu televizi nekouká vůbec, spíš jsme venku.

**Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Určitě ji přitahuje reklama. Jakmile je tam reklama, tak přestává vnímat, že ji volám. Reklamy obecně upoutávají pozornost. Když je s bratranci, jsou starší, tak ji zvrhnou, aby si dala trošku coca-coly. Tak dobře ať si dá, ale pak doma už né, třeba když jedeme nakupovat, tak řekne, maminko koupíme coca-colu, ale vyloženě si to neprosazuje.

**Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Chodíme, teď jsme objednané k zubařce, samozřejmě ji nejdřív nechám aby si to zkusila, aby měla ten grif, ale dočistit musím já, sama to v tomhle věku nezvládne.

**Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Máme denní řád, jsou dané meze a dodržují se.

**Kosmetika**

Pasty Odol, Perlička. Přiznám se, že před lety mi doktorka řekla, že sprchové gely nedoporučuje, že způsobují atopické exémy. My to používáme, ale úplně minimálně. Mléka tělová, těma ji natírám, kupuju je v lékárně, aby nebyly nějak parfémovaná.

**Alergie, léčiva?**

Žádné alergie nemáme.

Matka č.3

43 let, vdaná, rodinný dům se zahradou, vysokoškolské vzdělání, předně příjmový, nekuřáci, domácnosti matka,otec, dítě.

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Tak když člověk nedělá žádné extrémy, je vyrovnaný vůči sobě i ostatním, jak v jídle tak i jakýkoliv aktivitách, prostě dostatečně se hejbe, jí zdravě, snaží se žít tak, aby nedělal věci, které jsou extrémní a škodí zdraví, takže nekouřit, sportovat by se mělo, alespoň rekreačně. Mám pocit, že když se dělá něco moc extrémně, že se lidi snaží jíst jenom zdravé výrobky a všechno ostatní vypouští, to už taky není moc dobře.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Psychická pohoda, určitě. Psychika ovlivňuje strašně moc věcí. Když je člověk v pohodě, tak jde celkově všechno samo, nemá potřebu si zapálit cigaretu, když je nervozní, ale když je v pohodě, tak si na to ani třeba nevzpomene. V tomhle smyslu je ta psychika nejdůležitější, pak ti přijde přirozený zdravě se najíst, než když ze stresu se nenajíst vůbec.

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

V rámci možností se snažím žít zdravě.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Hýbeme se, pracujeme na baráku, což je fyzická aktivita, někdy náročnější než posilovna. Nejíme věci, které jsou extrémně nezdravé, už jsme si na to naše zvykli, já to nevařím, takže doma nic nezdravého nemáme a žádné kouření.

### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Tak od všeho něco, ten pohyb, vyvážená strava a hlavně aby jsme byli jako celá rodina v pohodě.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

Společně snídáme o víkendu, ve všední den jí Lukášek sám, já s ním sedím jen u stolu. Nejdřív ho vypravím do školky a pak si připravím a v klidu sním svoji snídani. Snídaně je pro nás důležitá, nejdůležitější jídlo dne. My máme každý den snídaně stejné, ovocný salát, nakrájené ovoce, podle toho jaké zrovna máme doma, cereálie, musli a jogurt bílý.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Táta vyžaduje jídlo pětkrát denně. Svačinky si děláme o víkendu společně a v týdnu je ve školce, tam má taky svačinky.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

My pijeme vodu. Lukášek má rád sladký, musí tam mít aspoň ten sirup, džusy má rád a mléko hodně pije. Čaje občas, ale většinou stejně půl hrnku nechá. Já piju hodně, nemůžu začít jíst, bez toho aniž bych měla vedle sebe na stole sklenici vody.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Představu mám, ale určitě to nekontroluju, spíš tak intuitivně, ale fakt neodvážuju dávky, nechci to přehánět a hnát do extrémů. V obchodě na složení koukám, na některé věci jsem zvyklá, kupuju je běžně, tak složení už znám. Ale jinak určitě koukám na složení, na šunky, sirupy, aby tam nebyly barviva, konzervanty.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

V rámci možností ano, nejíme různé druhy masa, protože já to neumím připravit, ale máme rádi ryby. Lukášek nejí rýži a listové saláty. Nejíme tučná masa. Omáčky, knedlíky nebo uzeniny vůbec nejíme. Jenom šunku, tu nejkvalitnější, pokud nemá více jak 90% masa, tak šunku nekoupím. Ke každému jídlu dělám čerstvou zeleninovou oblohu. Lukášek syrovou zeleninu nerad, ale jako přílohu k jídlu jí má rád. O víkendu chleba se šunkou, sýrem, žervé. Luštěniny bych uvařila, ale to je složité na přípravu.



### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Jíme stejně, táta si dosoluje, protože já pro sebe s Lukáškem nesolim a nekořením.

### **Vaříte z polotovarů?**

Já fakt nemám ráda tyhle konzervanty. Nepoužívám ani masoxy, maggi do polévky Hotovky, to už vůbec ne. Radši splichtím něco sama.

### **Používáte bio výrobky?**

Tak když byl Lukášek malej, tak jsem se snažila nakupovat tyhle věci, ale nadruhou stranu nevěřím, že je to opravdu bio a jestli to je o tolik lepší než ty normální výrobky. Snažíme se pěstovat svoji zeleninu. Mám tady bylinky, záhony s rajčaty, okurky, mrkev, maliny. Letos zkusíme hrášek a jahody jsem zasadila.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Nejsem rozhodně zastáncem. Myslím si, že zdravé je jíst všechno a ve zdravé míře, nepřehánět to s ničím, ani s omezováním, jíst všechno a střídmě.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Náš vztah ke sportu je pozitivní, ovšem jen k tomu rekreačnímu, nechtěla bych aby dítě bylo vrcholový sportovec. Chceme, aby uměl plavat, jezdit na kole. Plavat chodíme už od půl roku, dali jsme ho na lyžařský kurz, tak se trošku naučil lyžovat. Se školkou chodí bruslit. My ho do toho tak trošku tlačíme, protože on sám by si takové kroužky nevybral a je lepší aby měl alespoň ty základy a hejbal se.

### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

Venčíme psa, běháme po zahradě, tady na vesnici je to jednoduché. Není to jako když se musíš vypravit z X patra a jít někam do parku. Tady jsme napůl pořád venku.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Se školkou jsem spokojená, není to žádná lesní školka, jak jsem četla, že existují. Snaží se vařit zdravě, děti mají čerstvou zeleninu a ovoce, dělají s nima spoustu aktivit, venku ranní rozcvičky, různě tancují. Je to tam prima, Lukášek tam chodí rád, když tam kdykoliv přijdu, tak jsou děti v pohodě, hrají si venku.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Večer se koukáme na pohádky, ale přes den ne, když je nemocnej, tak mu pohádky pustíme, ale normálně spíš chci aby si hrál, byl venku. My to omezujeme. Musí se ptát. Na počítači umí až moc. Ale my mu to nedovolujeme, o víkendu má dovoleno si ráno zapnout počítač, když si v sobotu chceme přispat, ale jakmile vstaneme, tak musí počítač vypnout. Hraje hry nebo si maluje a procvičuje písmenka.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Reklama ho ovlivňuje tak, že si pamatuje slogany, ale ne že by si něco vynucoval, protože to viděl v televizi. Občas ze školky přinese nějakou hlášku. Lukáš má staršího kamaráda, trochu sígr, tak s ním je více rozjívenej, ale když si to pak doma vysvětlíme, co se nám nelíbí a co není dobře, tak to chápe a snaží se to pochopit. Dá na mě.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Chodíme na preventivní prohlídky, k zubaři všichni společně jednou za půl roku. Očkování, jsou maminky, které to neuznávají, ale my máme všechna očkování. Zuby si čistí sám, dbáme na to, aby si čistil správně, někdy když to odflákne, tak mu je dočistím.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

O pravidla se snažíme, jinak by nám to přerostlo přes hlavu. Řád má v hlavě a nějak nevzdoruje, když se nenechá strhnout jinými dětmi, tak je klidnej, nechá si věci

vysvětlit. Co se týče sladkostí, tak mu to nezakazujeme, ale má to jako odměnu po jídle, to se chodí vždycky ptát, ale z pytlíků si vezme jen jeden, ten pytlík mu vydrží i měsíc.

### **Kosmetika**

Na to nekoukám, na složení ne. Kupujeme dětské přípravky, krémy, pasty.

### **Alergie, léčiva?**

Alergický na nic zatím není. Doktor nám hned nedává antibiotika, spíše doporučuje homeopatika a jiné alternativy léčení. Paralen a takové léky mu občas dám.

### Matka č.4

36 let, vdaná, vysokoškolské vzdělání, žijí v bytě s balkonem, v okolí les, prarodiče mají zahrádku. V domácnosti otec, matka, dvě děti. Nekouří, středně příjmová rodina.

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Upřímně řečeno, představím si blondatou, hubenou maminku z reklamy, která chodí sportovat, popíjí 100% mrkvovou šťávu, její děti jsou krásný, hrozně hodný, jezdí spolu na výlety na kolech, chodí do sauny a jedí všechno bio.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Celková atmosféra v té rodině. Musí to s tím souviset, i když bychom vypili hektolitry šťávy a byli na sebe oškliví, tak to neprospívá člověku ani duši. Ta atmosféra a pohoda v rodině je důležitá.

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Snažíme se. Teď omezujeme dětem koukání na televizi, jsme ten střed, snažíme se manévrovat, ale vysloveně za zdravým životním stylem nejdeme.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Motivujeme děti, vedeme je k přírodě, aby si vážily a dokázaly v ní fungovat. Hodně být venku a nedřepět doma. S tím stravováním je to hodně spojené. Snažím se, aby jedly hodně zeleniny. Prostě aby nebyly zavřené doma a necpaly se brambůrkama.

### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Tak obecně na všechno, aby to bylo vyvážené.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

O víkendu spolu snídáme, obědváme, večeříme. V týdnu manžel chodí pozdě z, tak jíme s dětmi sami. Sedíme u kuchyňského stolu, občas při večeři se koukají na večerníček.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře. Děti mají pravidelně svačiny a obědy ve školce, tam se na to dbá.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Děti pijou dost, Barunka hlavně mléko, Toník je velkej pijan. Já dodržuju, bez flašky nikam nejdu. Pijou vodu se šťávou, občas džus, výjimečně slazený čaj.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Nikdy jsem se tím nezabývala. Když byly děti malé, řešila jsem hodně kojení. Teď už nemám moc potřebu to řešit, ve školce by měly dostávat vyváženou stravu, po všech stránkách, každý týden mají, rýži, těstoviny, brambory, střídají ryby, krůtí, vepřové. Dávám pozor na sladkosti. Toník má rád sladké, u něj to někdy řeším třeba houskou s marmeládou a třeba ta jedna sušenka denně a Barunka po sladkém moc netouží.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Vařím spíš takovou klasickou stravu, uklidňuji se, že ve školce to dohoní ve spotřebním koši. Mají rádi čočku, rýžové kaše, vypijí třičtvrtě mléka denně, takže ty mléčné výrobky mají, o víkendu se snažím to doplnit tím co máme rádi. Malá nechce maso. Jinak vařím guláš, rajskou, španělské ptáčky, langoše. Extra zdravé to není, ale když se to vezme v globálu, tak děti jí určitě zdravěji než já. V práci nemám čas se naobědvat. Ovoce jíme, ale dost omezeně, jednodruhově, spíše tu zeleninu. Hodně vařím polévky, hrášková, brokolice je moc oblíbená. Chci aby každé den jedly polivku, protože nevim někdy co jedly ve školce a polévka je myslím hodně dobré jídlo.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Trochu jsem to upravila vůči dětem, vařím méně kořeněná jídla, jinak jíme to samé.

### **Vaříte z polotovarů?**

Na dovolenou kupujeme občas hotovky, třeba kynuté knedlíky, polévky v pytlíku. Občas kupuju makovník v krabici předpřipravený a bagetky na dopečení.

### **Používáte bio výrobky?**

Nic speciálního bio ne. Ale naproti máme statek, kde kupujeme domácí vejčička, brambory, mléko, maso, pak máme bio jablka, mrkvičku, okurky co děda s babičkou vypěstují na zahrádce. Loni jsem pěstovala bio rajčata na balkoně, občas koupím něco na farmářském trhu. Kupuju to, ale jen protože vím od koho to je, ne kvůli značce bio. Dost si potrpím na české výrobky, Klasa a ostatní české značky, když je to dovoz z Polska, tak to prostě nekoupím.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Moc o tom nevím, neznám to, spíš tak něco málo od kamarádek, nebráním se něco o tom vědět a nikomu to neberu.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Toníček chodí na sporty, florbal, plavání, fotbal. Rády pořád někde běhají, jezdí na koloběžce, teď jsme pořídili brusle. Já moc sportu nedám, ale táta občas jede na kolo, ale ta práce mu v tom brání. Všichni lyžujeme.

### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

O víkendu spolu trávíme hodně času, ale v týdnu bez táty.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Oba chodí do stejné školky, spokojená jsem, ale jednou jsem řešila s paní ředitelkou čokoládky ke svačině. Po obědě dostávaly sušenky, co byly z Polska. Radši si připlatím ty dvě koruny na lepší, kvalitnější sušenky, made in czech.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Někde jsem četla, že je špatně když se děti dívají na televizi více jak 7 hodin týdně na televizi. Ono se to nezdá, ale za ten den se ty pohádky načtou. Ještě ten počítač, to omezení z naší strany ho dost handicapuje ve školce, ostatní děti mají volně přístup. Sami si ale televizi nepustí, ptají se vždycky. A tu hodinku denně se koukají.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Myslím, že ano, ale vysloveně, že by si něco vynucovaly to ne. Toníček si spíše pamatuje slogany. Spíš ta společnost ovlivněná reklamou na něj zpětně působí.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Chodíme každý ten půl rok společně k zubaři. Barča si čistí sama, ona si na tom zakládá, ale stejně ji dočistí uji.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Určitě, co se týče té televize, počítače a sladkostí.

### **Kosmetika**

Jestli jsou testované na zvířatech nebo extra šetrné, to nekontroluji. Z vlastní zkušenosti kupuju průměrné standartní značky, které mám vyzkoušené, nebo co znám z vlastní zkušenosti z dětství. Antibakteriální mýdlo kupuji a nutím je mýt si pořád ruce.

### **Alergie, léčiva?**

Toníček je alergický na včelí bodnutí. Tím co řekne doktorka se řídím. Je dost střelená do homeopatie, tak nám často doporučuje a my používáme, máme dobré zkušenosti s homeopatiky na zklidnění a zmírnění komplikací spojené s očkováním. Bylinkové sirupy, zábaly, takové ty babské rady, to ráda na dětech aplikuji, vitamíny, medík, určitě lepší než léky. Myslím, že ta rýmička se dá ustát bez paní doktorky, ale zánět průdušek už fakt sama doma nevléčím.

### Matka č.5

43 let, vysokoškolské vzdělání, rodina žije v řadovém domku se zahradou. Nekuřáci, dítě chodí do školky. Středně příjmová rodina. Otec, matka, dítě.

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Zdravá výživa, pohyb, dostatek spánku, péče o tělo i duši.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Rovnováha ve všem. Ten čas trávit hlavně s dítětem, věřím že táta, by s ním chtěl trávit toho času víc, ale bohužel ta práce mu to neumožňuje. Aby jsme mu předali, to co my umíme, táta ho bude učit ty sporty.

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Ne bohužel. Snažíme se nějakým způsobem, ale nesplňuje to ty kritéria, nejsme ortodoxní vyznavači zdravého životního stylu.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Snažíme se sportovat jak to jde, snažíme se samozřejmě nabízet tomu dítěti zdravé potraviny, zatím teda bohužel odmítá úplně, s tím jsme neuspěli. Dostatek spánku, tak to je u nás samozřejmostí vzhledem k dítěti. Snažíme se nabízet jak to fyzično, tak i duševno, pohyb z části, nějaké kulturní zážitky, nabízíme zdravé potraviny, nejedem v bio, to určitě ne. Tak nějak od všeho něco, není to tak, že bychom šli jedním směrem cíleně, aby ta nabídka byla, komu co vyhovuje.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

U nás je trochu potíží s jídlem, protože nám vaří babička. Doma vůbec nevaříme, což není dobře, protože on tak nezíská žádný návyk běžké přípravy potravin. My jenom ohříváme, a bohužel jíme minimálně všichni spolu. Na snídani v sobotu a v neděli, ale většinou jíme každý zvlášť. Není to tak, že teď se dovařilo a jde se ke stolu. Většinou jí bohužel Lukášek sám, já jsem s ním třeba v jídelně. Táta jezdí úplně pozdě, ta práce nám to neumožňuje bohužel.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Dítě určitě pětkrát denně, protože jí ve školce, kde má svačinky a oběd. Já snídám v práci, pak oběd a večeři, takže já třikrát. Málokdy se stane, že si do toho vložím svaču. O víkendu svačiny dělám, když je pečino, tak bábovku s kakaem nebo jogurtíka.

### **Dodržíte zásady pitného režimu?**

Já jsem na tom špatně. Nemám vůbec potřebu pít. Během dopoledne do sebe dostanu tak půl litru a to je veškeré moje pití za den. Malej pije dost, ve školce má pořád přísun tekutin, doma mu plním flašku, chodí na fotbal, tak to chodí pořád s flaškou. Pije vodu se štávou, hodně mlíko, to je schopnej vypít litr mlíka za den.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Teoreticky znám, ale vůbec to nesleduji a vzhledem k tomu že fakt všechno vaří babička, takže já to jen ohřeju a prostě neřeším to.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Babička vaří chlupci to, co má rád. On je dost vybíravý. Polévky, přílohy ano, maso ne, našťastí má rád ryby, zelenina to vůbec, on nesní syrovou zeleninu ani ovoce. Zkoušeli jsme úplně všechno, rozmixovat, odšťavňovat, zamíchat do tvarohu, nechce, jeho vrchol je čtvrt jablka, meloun jen oblízne. Já to vůbec nechápu, my všichni jíme zeleninu a ovoce. Když byl malej, tak jedl normálně, ale teď nemá ani potřebu to ochutnat. My se snažíme mu vždycky něco propašovat, třeba mrkev babi nastrouhá, aby to nemohl vybírat, nebo to rozemele. Lušteniny občas sní. Sladkosti, tomu řeknu, že dostane po jídle, ale on jak nemá vztah k jídlu, tak ani na ty sladkosti se přes den nevzpomene. Máme šuplík se sladkostma, on se přijde zeptat a veme si sám. Ale jen tři si vezme.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

My si vybíráme, babička nám navaří třeba čtyři jídla a každé si vybere. Určitě pro to dítě, je to méně solené a kořeněné.

### **Vaříte z polotovarů?**

Určitě ne, babička všechno vaří doma, a já když vařím o víkendu, tak polotovary nepoužívám.

### **Používáte bio výrobky?**

Občas, není to že bychom cíleně šli za bio, když někdy vidím nějaký jogurt bio a vim, že mu chutná, tak ho koupím. Na složení se dívám minimálně, hlavně já nechodím skoro vůbec nakupovat. Tím že nevařím, tak nemám potřebu nakupovat.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Neřeším to, já jím všechno a dítě si vybere samo.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Já mám potíže se zádama, tak teď cvičím pilates, táta chodí do posilovny, Luky chodí na fotbal, a jinak, kolo, brusle, běhání.

### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

Po práci chodíme na zahradu k babičce pomáhat, v létě trávíme hodně času venku.

O víkendu se snažíme trávit čas spolu jako rodina, v létě na dovolenou, v zimě na hory. Táta v týdnu jezdí hodně pozdě, s malým se vidí minimálně, tak aspoň o víkendu se snažíme to dohnat.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Jsem spokojená, s kuchařka konzultuju, co Lukáškově chutnalo, tak mu to hned vaříme i doma. S učitelkou jsme domluvené, aby mu dávala všechno, aby zkusil ochutnat. Ve školce on v té davové psychóze, je alespoň schopnej to ochutnat.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Tak to je u nás trochu problém. Pouštím mu televizi k večeři, vzhledem k tomu jak dlouho jí, on se v tom nímrá, tak tu televizi má zapnutou, podívá se na pohádky a pak

do koupelny a spát. Na televizi přes den není čas, o víkendu když je ošklivo tak se kouká na pohádky, ale my na to jinak nemáme ani čas.

**Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Určitě, to každý dítě. Ale není to, že by to chtěl, spíš že ho to zaujme. On k tomu jídlu nemá absolutně žádný vztah, takže ani tohle ho moc neláká, aby ochutnal.

**Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Chodíme, očkovaní má, má dokonce i něco navíc a teď přemýšlím o kliš'ovce.

**Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Určitě, spíš hlavně proto dítě, nějaký časový harmonogram. V kolik vstáváme, v osm hodin zhasínáme, o víkendu v devět. Taky co se týče jídla. I s tou pohybovou aktivitou, my chodíme několikrát na tréninky, na tom taky trvám, když se mu nehce. Na fotbal se prostě chodí a to pravidelně. On na mě hodně dá, je na mě dost fixovanéj, tím jak spolu trávíme hodně času.

**Kosmetika**

Od malička jsme zvyklí kupovat tu Hipp kosmetiku, takže toho se držíme, ta se mi zdá dobrá. Pastu neřešíme, to není o tom složení, ale spíš jak mu chutná. Zuby si čistí sám, já kontroluji.

**Alergie, léčiva?**

Ovoce, zeleninu zatím nejí, takže alergie jsme u něj nezjistili zatím.

Nemáme moc dobrou doktorku, radši ho vysadím ze školky, dám ho k babičce, nebo s ním zůstanu doma. K doktorce minimálně, to spíš se bojím, že tam něco chytne, tam moc dobrou zkušenost nemám. Dáváme vitamíny, ty želatinové multivitamíny.

Matka č.6

38 let, vdaná, na mateřské dovolené, vzdělání střední s maturitou, panelákový byt s balkonem, v domácnosti otec, matka, 4,5 letá dcera Anička, 10 měsíční miminko, nekuřáci, horší střed příjmy.

**Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Slýchám o tom všude možně, jak se má člověk správně stravovat, necpat do sebe moc jedů, žít tak aby člověk byl zdravý v pohodě, nic ho nebolelo. Dodávat tělu spíš ty živiny než mu škodit.

**Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Jde hlavně o pohodu, jak se člověk cítí a pak to jídlo. Ta vnitřní pohoda, nadhled a nestresovat se zbytečně je asi tak nejdůležitější.

**Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Snažíme se s dětmi fungovat na určité pohodové míře, ale občas nejde všechno tak jak má, no snažíme se, nejsme teda úplní vyznavači zdravého životního stylu.

**Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Jezdíme na kole, na chatu o víkendech, snažíme se holčičce vyjít vstříc, vymýšlíme aktivity, výlety, aby měla to dětství krásné a aby měla pohodoví rodiče. Protože ona to vycítí, když nejsem v pohodě.

**Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Pro nás je hlavní, aby rodina držela pospolu.

**Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

O víkendech stolujeme společně, vaříme společně, manžel mi občas pomůže, Anička se taky zapojuje. V týdnu manžel chodí do práce, Anička je ve školce a já s malým doma. Takže snídám s dcerou,

#### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Snažím se, ale moc mi to nejde, nejdřív musím obstarat malého a pak když zbyde čas tak se najím. Anička určitě jí pravidelně, ve školce má svačinky a oběd a doma tu snídani a večeři.

#### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Hodně vodu piju. Anička má problém, moc se jí nechce pít. Já do ní cpu džusíky s vodou, čajíky, ale ona když prostě nechce, tak s ní nehnu.

#### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Četli jsme o tom, ale nedodržuji to, ta školka si to hlídá, ale doma to neřešíme. Koukám, aby neměla moc tučného, soleného, kořeněného, ale kalorie a živiny nepočítám. Ovoce a zeleninu, alespoň porci denně, to si i sama řekne o ovoce.

#### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Snažím se vařit. Máme rádi omáčky, těstoviny, karbanátky, maso jí bez problémů, luštěniny děláme. Ty věci jako sojové maso, kuskus, pohanka nevařím, moc to neznám, a asi by nám to ani nechutnalo. Jinak miluje ovoce, jahody, babány. Má ráda i sladké, ale to jí omezují, vždycky se teda zeptá, sama si nevezme. Teď jsem ji naučila, že sní třeba jen půlku sušenky a tu druhou půlku si nechá na druhý den, to mě potěšilo.

#### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Ano, jediné jí třeba odeberu a udělám to méně slané a kořeněné, někdy jí udělám místo brambor kaši. Netrvám, aby jedla to samé, snažím se vyhovět i jejím chutím.

#### **Vaříte z polotovarů?**

Polotovary nemusím, jen výjimečně, třeba když jedeme na dovolenou tak ty pytlíkové polévky, to člověku ušetří čas, ale jinak vařím vývary.

#### **Používáte bio výrobky?**

Nejdu vysloveně po značce bio, ale občas když se mi něco líbí, tak to koupím.

#### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Slyšela jsem, četla jsem, co to obnáší, ale tělo si samo řekne co potřebuje.

#### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Já jsem vrcholově veslovala. Teď chodíme plavat, jezdíme na kole, v zimě lyže a brusle. Já mám ke sportu kladný vztah, manžel hrál fotbal, teď je vášnivej cyklista. V létě Anička běhá pořád venku, u televize rozhodně nesedí.

#### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

Jezdíme k rodičům na zahradu, ke známé, na výlety, chodíme na procházky s kočárkem, v létě na houby do lesa, takže vzduchu si myslím máme dost.

#### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Se školkou jsem spokojená. Paní učitelky a kuchařky jsou fajn, Aničce chutná, i si přidává. Každý den chodí ven na procházky, na hřiště, chodí i na tanečky, po svačině cvičí, pohybu tam mají mnoho.

#### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Kouká se jen večer, někdy před spaním, přes den si maluje, tancuje, pomáhá mi s malým nebo jsme venku, na tu televizi téměř není čas.

#### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Reklamy si pamatuje, řekne vám ji slovo od slova. Jinak když vidí třeba panenku, tak mi ji ukáže, že by si ji přála, nebo ze školky přijde a řekne, já chci tohle, protože holky ve školce to taky mají. Ale že by vysloveně říkala: "tohle chci" to ne.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Na prohlídky chodíme pravidelně, očkování máme všechna povinná, přemýšlím teď i o nepovinném očkování. Zoubky si čistí sama, já ji kontroluji a pak to ještě sama převedu.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Pravidla máme ve všem, i jak zacházet s hračkami, uklízet si hračky. Je třeba dát dítěti volnost, ale bez řádu by to nešlo.

### **Kosmetika**

Používám tu kosmetiku Hipp a všechno dětské i pasty.

### **Alergie, léčiva?**

Alergická zatím není. Přiznám se, že radši vše konzultuji s paní doktorkou, ona nám pak doporučí buď něco alternativního nebo normální léky. Když má třeba rýmu, kašel tak ty tři dny ji pozoruji, jak se to vyvíjí, tak to používám ty babské rady, zábaly, čaje s medem, vitamíny.

### Matka č.7

33let, svobodná, střední s maturitou, panelákový byt s balkonem, v domácnosti matka, otec, dvě děti, pes, kočka, matka kuřačka, děti chodí do školky, středně příjmová rodina

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Domácí kuchyně, nestravovat se hamburgery, hodně ovoce, zeleniny, vitamíny, být na čerstvém vzduchu a hejbat se nějak.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Tak abychom byli spolu, trávili chvíle spolu, podnikali výlety

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Já myslím, že jo, ale jsme na tom hodně špatně s pitím, nedonutím je vypít to co mají. Myslím, že dělám hodně proto, aby to měly zdravější než třeba v restauracích.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Chodíme hodně ven, vařim doma.

### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Asi na to jídlo, pohyb a hlavně abychom byli spolu.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

My se u stolu všichni nesejdeme. Přítel je taxikář, má noční a ještě další dvě práce, on víceméně není doma. Ani já sama s dětma moc nestoluju, oni spolu sedí u stolu, v klidu se nají a já kolem nich běhám a chystám.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Já jím pořád a děti jsou obstarané ve školce. O víkendu mají na stole přes den nějaké ovoce a zeleninu.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

S pitím je to katastrofa, oni to vidí u mě, já nemám žízeň, až večer si vzpomenu, že jsem celý den nepila, až večer mám velkou žízeň, teď si nosím do práce flašku a nutím se jí vypít do té doby než pujdu domu, to dodržuju. Děti pijou vodu se štávou, ve školce pijou, to musí, ale o víkendu je musím hlídat a pořád jim pítí připomínat. Adámek je



z umělého oplodnění, ještě před oplodněním jsem musela pít asi tak po 10 dní pět až šest litrů vody denně. Nevím jak jsem to zvládala, ale bohužel do teď mi to nevydrželo.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Ano, to mají všude u doktora. My chodíme k léčiteli, a ten doporučuje jíst sezonní ovoce a zeleninu, citrusy v létě by děti v tomhle věku v létě jíst neměly, že jim to v žaludku hnije, malej člověk to prostě neumí spracovat.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Hodně papriky okurky, to nakrájím, dám na stůl a oni si přes den zobou. Když máme mejdan, kamarádka přijde s dětmi, tak jim dovolím křupky, chipsy, ale oni si toho ani nevšimou, paprika je jasná volba. Ovoce a zeleninu mají rádi, hlavně samotnou. Po jídle, když to fakt všechno sní, tak jim dám za odměnu čokoládku. Snažím se zařadit ryby, ale chráním se školkou, tam určitě ryby mají, já je bohužel neumím připravit a hluboko zmraženým rybám nevěřím.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Ano vařím pro všechny stejně., kvůli dětem jsem omezila ochucovadla, méně solím.

### **Vaříte z polotovarů?**

Když vařím, tak dělám poctivé hodinové vývary, fakt všechno čerstvé, žádný konzervy. Mám děti docela dost nemocný, berou hodně léky, tak aspoň aby v tomhle neměly žádné masoxy, vegety, to prostě neexistuje.

### **Používáte bio výrobky?**

Nevěřím tomu, hlavně ovoce a zelenině v supermarketech, tam to jen tak zabalej a říkají tomu bio, jediná na trhu od zemědělce. Něco si pěstujeme na zahradě u babičky a já mám na balkoně papriky. Nakupuju vyloženě to co je otestované a koukám na značku. Maso nikdy ne z Polska, ať je to cokoliv z Polska, tak nekupuju. Fakt je rozdíl, co je vyrobeno pro ČR a co pro jiné evropské země.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Já si myslím, že tělo potřebuje to co chce, a o to si řekne. Každý by měl jíst, to co chce a s mírou. Tělo potřebuje všechno bílkoviny, cukry, tuky. Hlavně alternativně bych tu rodinu neuživila, dneska je zelenina pomalu dražší než maso.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Já jsem vždycky byla sportovně založená, sport mě hodně bavil, s příchodem prvního dítěte, šlo všechno stranou a s příchodem druhého jsem se k tomu už nikdy nevrátila. Chodíme na kolo, koloběžku.

### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

Chodíme každý den, teda pokud je hezky, na hřiště. O víkendu k babičce na zahradu, občas na výlet.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Měla jsem konflikt kvůli stravování. Chtěla jsem si připlatit za kvalitnější jídlo, zvýšit stravné, ale bylo nás málo. Pak mi vadí ta omezená nabídka kroužků, hlavně těch pohybových, oni sice chodí ven, běhají po zahradě, ale.A není to o školce, je to o rodičích, jestli jsou ochotni připlatit za kvalitu jídla pro svoje děti.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Počítač neví ani jak se zapíná a na televizi v neděli na oblíbenou pohádku, ale jinak je televize nebaví. Ve školce je to dost handicapuje, protože tam má každé na tričku spidermana a oni to neznají, jsou tak vyčleněni z kolektivu.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Samozřejmě ovlivňuje, je to hlavně ze školky, tam je to tak nastavené. Když dítě nemá obrázek na tričku, tak je out, Maminky za to můžou, je to výchovou.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Na prohlídky chodíme, očování máme. Zuby si čistí sami, já kontroluju.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Hlavně nemám ráda tu americkou výchovu, kdy dítě může všechno. Samozřejmě pravidla musí být.

### **Kosmetika**

To nesleduju, krémy je nemažu, kupuju prostě všechno dětské.

### **Alergie, léčiva?**

Alegrický na nic nejsou. Adam trpí periodickou horečkou a jediné co trochu zabírá, dávám mu echynaceu a lichořeřišnici, dříve jsme do něj cpali kortikoidy, ty jediné zabíraly. Zkoušeli jsme všechno, injekce, sirupy, nic jako prevence nepomohlo.

### Matka č.8

37 let, vdaná, střední škola bez maturity, panelákový byt, v domácnosti matka, otec, dítě, pes. Dítě chodí do školky. Matka kuřačka. Středně příjmová rodina.

### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Domácí strava, vyvážená strava ve školce, ovoce a zelenina, pohyb.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Tím, že jsme každý na střídačku v práci, tak je nám vzácný čas strávený spolu

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Nám to kazí moje kouření. Doma ale nekouřím. Jinak si myslím, že si vedeme dobře.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Zakládám si na tom pohybu, tak jsem Terezku dala na taneční aerobick ve školce.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

My s Terezkou spolu snídáme, s manželem máme služby proti sobě, krátký dlouhý týden, občas máme společné večeře, manžel taky s malou snídá než jdou do školky. Občas si to v práci domluvíme, aby jsme byli o víkendu všichni, aby věděla že má oba rodiče. Mě to baví jíst doma s Terezkou.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Já jim v práci pravidelně a Tereza to má dané ve školce a tím jak už je zvyklá, tak i o víkendu si sama řekne o svačinu. Nebo když jdeme někam na výlet, tak ji vezmu třeba jablko, něco malého aby měla.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Já toho vypiju hodně. Za 12 hodin v práci vypiju, určitě tak dva litry, v létě i víc. Tereza pije hodně, až pani doktorka řekla, že by tolik nemusela, pak měla něco s žaludkem, tak musela přestat tolik pít, nenalejvat do sebe tolik vody najednou. Má ráda čistou vodu nebo čaj, ale sladké jí moc nejede.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Nevím kolik mají mít, ale vím že to existuje. Zním maminky, které to mají načtené a jedou podle tabulek a seznamů.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Já myslím, že ano. Ryby jíme hodně, losos, treska, všechno čerstvé. Tereza jí hodně jablka, citrusy nemá ráda, ale babány jo. Z odšťavňovače dělám šťávu z řepy, mrkve, čehokoliv. Sladké jsme omezili kvůli žaludku, čokolády vůbec. Spíš gumové medvídky. Někdy si neřekne vůbec o sladkost, ale na sladké se mě vždycky zeptá, jestli může.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Já myslím, že jsme se hodně přizpůsobili, hlavně ve složení a kořenění, takže teď jíme všechno stejně.

### **Vaříte z polotovarů?**

Vůbec, jednou jsem něco takového koupila, bylo to strašně slané. Občas hřešíme párky.

### **Používáte bio výrobky?**

Proč bych měla kupovat bio, když ve školce vaří z obyčejných surovin a já ji koupím bio a ve školce jí to nebude chutnat nebo jí po tom bude špatně. My od dědečka máme bio ovoce a zeleninku ze zahrádky. A v obchodě koukám na éčka, maso kupuju jediné u pultu, balenému nevěřím, na procenta masa a soli se dívám. Mám pocit že do čech vozí jen odpad, ta kvalita jídla je strašná.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

To tělo si samo řekne co chce, je normální jíst všechno.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Já jsem tomu sportu moc nedala jako malá, to kolo, brusle plavání ano. Terezka má ve školce aerobic, pak jdeme ještě na kolo, brusle. Určitě je lepší, že má kroužek, než aby se poflakovala venku.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Zásadní konflikt jsem neměla. Jsem se školkou spokojená, Tereze chutná, i si přidává, podle jídelníčku co čtu, tak vaří dobře. Co někdy vadí, že učitelky je nechají v horku, když svítí na sluníčko, běhat po zahradě v mikině a čepici.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

U nás běží televize jako zvuková kulisa. Ale Terezka se na to nekouká, maximálně příběhne, zazpívá si reklamu a zase si jde hrát. O víkendu se kouká na oblíbený animáček. Jak je teplo, jsme hlavně venku. Přes počítač se učí anglická slovíčka.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Určitě ano, ale né že by si něco vynucovala, zapamatuje si sprchový gel a pak v obchodě tatínkovi radí co by se mamince líbilo. Ta školka v tom hraje velkou roli. Když nemá něco zrovna aktuálního, co běží v televizi, tak je mimo kolektiv. Já bych do těch školek už klidně zavedla uniformy.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

My chodíme pravidelně. S každým kašlem ale nechodíme, to zavolám doktorce a zeptám se jestli máme přijít. Zuby si čistí sama, na to je dost poctivá, někdy si čistí i pětkrát denně, já si ji tak třikrát v týdnu odchytnu, zkontroluji a občas dočistím.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Určitě, pravidla musí dodržovat. Jinak by mi to přerostlo přes hlavu.

### **Kosmetika**

Koukám se na krémy, co jí mažu na obličej, aby neměla suchý obliček, v zimě astrid bez vody. Pastu určitě dětskou a velikost kartáčku podle věku.

### **Alergie, léčiva?**

Na alergologii nám nic nezjistili.

Když je trochu nemocná, tak zkouším mořskou sůl nebo vincentku místo kapek do nosu. Obklady na průdušky, nechci do ní nic zbytečně rvát. Zkoušíme domácí medicínu.

### Matka č. 9

39 let, svobodná, střední škola s maturitou, na mateřské

Dům se zahradou, matka, otec, syn Lukáš, pes, středně příjmová rodina, nekuřáci

#### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Jíst zdravě, vyváženě, sportovat, necpat se sladkým, nepít sladké limonády, chodit do přírody.

#### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Vyvážená strava a sport

#### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Ano, pro malého dělám vše aby žil zdravě.

#### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Chodíme ven, jíme ovoce a zeleninu, nesladíme zbytečně pití, vařím v páře, aby se nezničily vitamíny, nedávám mu běžné sušenky, jen ty dětské od Hami nebo Nestlé, když musí mít čokoládu, tak jediné hořkou mu dám. Nebo místo sladkostí se mu snažím dávat ovoce.

#### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Hlavně být venku a aby ta strava byla vyvážená, aby tam byly bílkoviny, cukry, tuky.

#### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

Já s malým jíme spolu snídani, oběd a večeři už mají s tátou. O víkendu se většinou sejdeme u stolu všichni.

#### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Minimálně snídane, svačina, oběd, svačina, večeře. Mezi tím občas ještě něco mlaého.

#### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Já myslím, že jo. Hlídám mu to, pije neslazený čaj, vodu, ale kojeneckou mu kupuju a mléko. Šťávu výjimečně, to spíše mu třeba nařeším šťávu z kompotu, ale sladké limonády neexistují.

#### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Znám, určitě se orientuji. Jemu všechno vážím. Kolik má mít přesně bílkovin a cukrů to nevím, ale mám načteno kolik má mít gramů masa, těstovin, rýže a tak.

#### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?**

Jo určitě. Vařím třeba svičkovou, rajskou, lečo, ale všechno bez mouky, jen rozmixuju zeleninu a dám mu do toho trochu smetany, ale jinak je to prostě voda, zelenina smetana. Brokolici, čočku, pohanku, všelijaké kaše mu dělám, maso s bramborem a zeleninou..

#### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Ze začátku jsem mu vařila speciálně zvlášť, ale teď je k je větší, tak vařím pro všechny, nesolim teda, to my si pak s tátou dosolíme na talíři.

#### **Vaříte z polotovarů?**

Vůbec, vařím všechno čerstvé.

#### **Používáte bio výrobky?**

Pro sebe ne, ale pro Lukáška ano. Kupuju bio zeleninu, v obchodech koukám na složení, aby tam bylo co nejméně éček, pro něj se snažím kupovat všechno zdravé.

Mám hodně známých, co chovají krávy, tak od nich беру maso, vajíčka, v supermarketu bych maso nekoupila.

#### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Nejsem příznivcem něčeho speciálního, spíše se zaměřuji na moderní potraviny, dělám pohankovou kaši, jáhly a tyhle věci, toho jsem příznivcem. Mám načteno, že to tělíčko je až později schopno zpracovávat dospělou stravu, solenou, hodně kořeněnou. Tak nesolim, spíš hodně majoránku používám.

#### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Určitě velkou roli. Chodíme plavat, cvičit, teď do sokola, cvičíme vždycky spolu, i plaveme spolu. Táta ten sport moc nemusí, přes týden vůbec a o víkendu občas kolo.

#### **Trávíte s dětmi čas na čerstvém vzduchu?**

To hodně chodíme ven, tak dvakrát za ten den a o víkendu jezdíme na výlety na kolech.

#### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Před spinkáním mu pouštím pohádky a když není hezky venku, tak mu pustím pohádky, abych mohla poklidit, uvařit, odpočinout si chvíli. Není to žádný televizní maniak, chodíme dvakrát za den ven nebo cvičit.

#### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

To asi ano, ale on si hlavně pamatuje slogany, umí je jak básničku, ale nic si nevynucuje, protože on ty sladkosti nezná, neví jak to chutná, teprve nedávno přišel na to, že existuje čokoláda, když si tajně ukradl. Buchty jí na svačinu, to má hrozně rád, peču mu z žitné mouky, bez cukru. Okolí ho určitě ovlivňuje, on chce furt jíst, takže když něco někdo jí, tak chce hned ochutnat.

#### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Chodíme na všechny, pravidelně, očkování máme taky všechna. Zuby mu čistím sama, ale ráno po noci si je čistí sám, výjimečně mu je ještě dočistím.

#### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Určitě, ve vstávání, jídle, po obědě musím chodit spát, sladkosti nedostává.

#### **Kosmetika**

Na to koukám, protože má s kůží problémy, dělají se mu často exémy, vyrážky, stroupky, takže mu kupuju speciální přírodní kosmetiku lékárně. Kdyby byl zdravý, tak to asi tak neřeším.

#### **Alergie, léčiva?**

O žádných zatím nevím, nemocnej moc našťestí nebyl, ale když už něco, tak v prvních dnech mu koupím dětský sirup a kapičky, a když se to nezlepšuje, tak jdeme k doktorovi.

#### Matka č. 10

40 let, svobodná (20let s partnerem) rodinný dům se zahradou, matka, otec, 2 děti, střední škola s maturitou, nekuřáci, příjmy vyšší střed, mateřská škola- dcera

#### **Co si představíte pod pojmem zdravý životní styl?**

Tak to je téma, o kterém se hodně mluví a každý si pod ním představí něco jiného. Myslím, že kromě jídla, které by nemělo vybočovat do extrémů a mělo být vyvážené, tak do toho patří určitě rodinná pohoda, je to o psychice, nejenom o tom co pro sebe člověk dělá po fyzické stránce, ale v jakém žije prostředí, kdo ho obklopuje a jak se cítí

psychicky, člověk se štíhlou postavou a depresí moc zdravý životní styl nemá. Taky nějaký sport, harmonie všeho, těla i duše.

### **Co je dle vás na zdravém životním stylu nejdůležitější?**

Pohoda, to co vidím kolem sebe, ve školce, u kamarádek, tak lidi mají vážně problémy.

### **Myslíte si, že vy vedete zdravý životní styl?**

Myslím, že ve srovnání se zbytkem populace jsme na tom nadprůměrně, né že by jsme něco extra dodržovali, když si můžu vybrat jít nakoupit do supermarketu nebo na trh, tak vždycky volím lepší variantu.

### **Co v rodině děláte pro podporu zdravého životního stylu?**

Já mám to štěstí, že nikoho nemusím k ničemu přemlouvat. Kamarádky nemají zastání u partnerů co se týče stravování, ti vyžadují guláš s knedlíkem. Ale já jsem této překážky ušetřena. Naopak jsou tou rodinou tlačena k lepšímu. Děti jsou samozřejmě vybíravé a mají odlišné chutě. Já pro to v podstatě nemusím nic dělat, to tak samo plyne, já se snažím vařit, zařadila jsem neznámé obilniny, kalhút, kroupy, pečenou zeleninu, kaše dělám jíhlové, pohankové, rýžové, sladíme si sirupama, agávovým, švestkovým, datlovým.

### **Na kterou oblast zdravého životního stylu se nejvíce zaměřujete?**

Ta pohoda v rodině, soulad všech členů, od toho se vše odvíjí, ale samozřejmě, že s tou stravou to taky souvisí. Ono to má svůj vývoj. V průběhu let nám přestali některé věci chutnat, né že bychom chtěli jíst vyloženě zdravě, postupně jsme začali přecházet na zdravější věci. Koupila jsem si pár dobrých knížek a podle nich vařím do dneška. Další moment změny, kamarádka se zabývá makrobiotikou a má s tím úspěchy, několik vyléčených cukrovkářů, onkologicky nemocné pacienty, nám taky dost pomohla.

### **Zakládáte si na společném stolování? Jíte pohromadě s dětmi?**

Společné stolování funguje o víkendu, snídaně a obědy spolu, ale večere to už co si kdo uloví. V týdnu malá snídá ve školce, tam ty návyky fungují dobře, syn snídá doma- já si sednu k němu ke stolu, ale nejím, dřív jak v 9 nic nespolknu.

### **Jíte pravidelně? I vaše děti?**

Já se snažím jíst pravidelně, dřív jsem měla problém s váhou, tak jsem se naučila jíst 5x denně, na pravidelné jídlo věřím. Malá jí pravidelně ve školce určitě a o víkendu si řekne sama o svačinu, je naučená ze školky.

### **Dodržujete zásady pitného režimu?**

Já za sebe špatně piju- až když mám žízeň a piju hodně kávy, jinak lotosový nebo rýžový čaj. Dětem to hlídám, když jsou doma, měly by pít vodu, ale pijou černý čaj s medem. To je taky špatně, rozežírá sklovinu, vodu se šťávou, ale když mám finance, tak koupím šťávu bez cukru za 200kč, džusy z odšťavňovače si děláme čerstvé.

### **Znáte výživová doporučení pro předškolní děti nebo se alespoň orientujete?**

Neznám vůbec, já vařím podle kuchařek speciálních pro děti.

### **Myslíte si, že váš jídelníček je pestrý?"**

V porovnání s kamarádkama si myslím, že to je nadprůměrně pestré, ale vím, že to může být lepší. Ryby, červené maso, bílé maso, přes den jí ve školce, ale o víkendu se většinou vaří to co se koupí čerstvé na trhu, čerstvé ryby, hodně zeleniny, ale spíše vařenou, syrovou nemá ráda. Přílohy jsou u nás dost pestré, jede u nás kuskus, bulgur, kahlut, rýže, těstoviny, pohanka, polentové knedlíky. Ovoce má ráda.

### **Složení vašeho jídelníčku je stejné i pro děti?**

Stejný v určitých položkách, my dospělí máme rádi ryby, tak někdy mají kuřecí plátek a přílohu máme stejnou. Teď je to jen o těch chutích, protože se jim pořád vyvíjejí.

### **Vaříte z polotovarů?**

Ne nevařím, polévky dělám s mořskou solí, mořskou řasou, bylinky česnek, tím dochucuju. Ani konzervy, možná tuňák do salátu. Vždycky vařím doma.

### **Používáte bio výrobky?**

Bezmeznou víru v bio nemám. Spíš je kupuju, protože mi ta konkrétní věc chutná, kupuju od alnaturity, country life, protože to mám vyzkoušené. Na složení výrobků se koukám čím dál víc, šunky pod 90% nekoupím, u jogurtů, pečiva- to spíš si upeču doma. Sladkosti kupuju, vím že je to špatně, ale když zlo, tak volím menší zlo, šahnu po bezlepkové tyčince s čokoládou než po snickers. Přes den má jogurt, tam je taky cukr, pak 3 želatinové bonbony a jednu sušenku, je toho hodně a já se snažím to změnit. Babičky už to taky akceptují.

### **Jste příznivcem alternativní výživy?**

Nejsem příznivcem, ale z každého si něco беру, každý ten styl má něco, co mě vyhovuje a dělá dobře, mám dost radikální názor k frutariánství, veganům, tam je to spíš o stavu mysli, ty lidi potřebují se k něčemu upnout. Je pravda, že někdy se probudím a maso mi smrdí a čtvrt roku pak maso nejím, tělo si řekne asi samo.

### **Jakou roli ve vaší rodině hraje sport?**

Pro mě sport nic moc neznamená. Občas vytáhnu brusle, občas si jdu zaběhat, protože se mi pak lépe přemýšlí. Manžel na to nemá čas. Nikdo se dlouhodobě žádnému sportu nevěnuje, my ani moc na lyže nejezdíme.

### **Trávíte s dětmi čas? na čerstvém vzduchu?**

Hodně, maximum co to jde, hlavně kvůli sobě, baví mě trávit s dětmi čas. Partner, když přijde z práce, tak si přebírá děti, vykoupe, přečte pohádku. O víkendu jsme spolu, někdy si děti rozdělíme, protože ty potřeby dětí jsou s věkem odlišné.

### **Dostala jste se někdy do konfliktu s MŠ ohledně pojetí výchovy ke zdraví?**

Je to státní církevní škola, která si zakládá na tradicích, vedou je ke společnému žití, toleranci. Ten přístup nám vyhovuje, mají vlastní kuchyň. Se stravováním mám problém, ale nechci to řešit. Jsou tam děti nemocné, co si nosí vlastní jídlo, ale já to nebudu dělat, protože mi to přijde zbytečné jí vyčleňovat z kolektivu, když to není nezbytně nutné. Konflikt vyloženě nenastal. Není to tak jak bych si to představovala.

### **Necháváte děti sledovat televizi či používat počítač?**

Minimálně, přes den vůbec, ani večerníček nevyžaduje. Na počítači občas hraje s bratrem nějakou hru, ale minimálně.

### **Myslíte, že na vaše dítě má vliv okolí a reklama?**

Zatím nic nepozoruju, na televizi nekouká, spíš starší bratr ji ovlivňuje.

### **Věnujete pozornost zubní hygieně a preventivním prohlídkám?**

Z povinnosti chodíme na preventivní prohlídky, k zubaři chodíme pravidelně, to ona i ráda, nebojí se zubaře. Zuby si čistí sama, já dočistuji tak jednou za dva dny, ona je dost samostatná.

### **Máte nastavena nějaká pravidla nebo řád?**

Nemáme žádná striktní pravidla. Na ty sladkosti se chodí ptát, ale to už automaticky, děti jsou slušné, nejsou s nimi žádné problémy, ale malá když ji o něco požádám, tak to udělá, nejsou s nima problémy, aby vyžadovaly extrémní pravidla.

### **Kosmetika**

Kupuju Mixu, ta je na českém trhu chvíli. Mýdla nekupujeme ty nejlevnější, kupuju neparfémované, pasty kupuju lepší- lacialut dětský, ale když nakupuju s malou, tak jejímu tlaku se neubráním a koupím jí pastu s krtečkem.

### **Alergie, léčiva?**

Alergii má na laktozu, po mléce má hned těžké průjmy. Lepek- celiak není, ale je ktomu náchylná. Jsem matka neočkující. Barunka se po prvním očkování spustily horečky a zdravotní problémy, až k hospitalizaci nás to dohnalo. Nikdo nepotvrdil, že je to z toho. Prodělala očistné kůry založené na homeopatii. Studiem a doporučením lidí jsem dospěla k praktikám, které na ní aplikuju, pokud nepotřebuje antibiotika. Neléčím jí medikamenty, dám jí vodu s jablečným octem, zábaly, koupu ji ve vlažné vodě, při bolení v krku nastrouhám brambory, samozřejmě když mám pocit, že sama to nevyřeším, tak sáhnu po lécích. S paní doktorkou si nerozumíme.