



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra primární a preprimární pedagogiky

Bakalářská práce

Stravování dětí v mateřské škole

Vypracoval: Kristína Havlová
Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích, 31. března 2023

Kristína Havlová

Poděkování

Mé poděkování patří Mgr. Evě Svobodové za odborné vedení, trpělivost a ochotu, kterou mi v průběhu zpracování bakalářské práce věnovala.

ABSTRAKT

Bakalářská práce mapuje problematiku spojenou se stravováním dětí v mateřské škole. Práce je rozdělena do dvou částí. V teoretické části je uveden přehled toho, jak a kde dítě získává své stravovací návyky. Dále se teoretická část zaměřuje na pedagogy, jejich vliv a způsoby motivování dětí k jídlu. V neposlední řadě je také zmíněn průběh stravování a vliv živin na psychiku a vývoj dětí. V praktické části je obsaženo výzkumné šetření mezi pedagogy mateřských škol a rodiči. U pedagogů byl výzkum zaměřen na jejich způsoby motivace, zda jsou v souladu s RVP PV a nedochází tak k „nucení“ dětí do jídla. U rodičů bylo šetření cíleno na to, jak vnímají současné stravování v mateřských školách a jaký vztah k němu mají jejich děti. Na základě těchto dat byl vyhotoven motivační týdenní blok, který byl následně realizován v praxi.

Klíčová slova: mateřská škola; stravování; motivace dětí

ABSTRACT

The bachelor's thesis maps the issues connected with the feeding of children in kindergarten. The work is divided into two parts. The theoretical part provides an overview of how and where a child acquires its eating habits. Furthermore, the theoretical part focuses on educators, their influence and ways of motivating children to eat. Last but not least, the course of eating and the effect of nutrients on the psyche and development of children is also mentioned. The practical part includes a research survey among kindergarten teachers and parents. For pedagogues, the research was focused on their methods of motivation, whether they are in accordance with RVP PV (Framework Educational Programme for Preschool Education) and thus the children are not "forced" to eat. In the case of parents, the survey was aimed at how they perceive the current catering in kindergartens and what their children's attitude towards it is. On the basis of these data, a motivational weekly block was drawn up, which was subsequently implemented in practice.

Keywords: kindergarten; catering; children's motivation

Obsah

Úvod	7
1 Stravování dětí	8
1.1 <i>Vlivy rodiny na stravování dětí</i>	9
1.1.1 Nejčastější problémy při stravování v rodinách	10
1.1.2 Základy stolování	11
1.2 <i>Vývoj výživových zvyklostí u dětí</i>	12
1.2.1 Senzitivní období pro vytvoření chuti	13
1.2.2 Odmítavost jídla	14
1.2.3 Vybíravost	15
1.2.4 Mlsnost	15
1.2.5 Pitný režim	15
2 Vliv pedagogů na stravování dětí	17
2.1 <i>Stravování a jeho organizace</i>	18
2.2 <i>Jaké jídlo odmítají děti v mateřských školách nejvíce</i>	19
2.3 <i>Potřeba návyku a rituálu</i>	20
2.4 <i>Školní jídelna</i>	21
3 Živiny a jejich vliv na vývoj a psychiku dítěte	22
3.1 <i>Bílkoviny</i>	23
3.2 <i>Aminokyseliny</i>	23
3.3 <i>Sacharidy</i>	24
3.4 <i>Tuky</i>	24
3.5 <i>Vitamíny</i>	25
3.6 <i>Minerální látky</i>	26
4 Praktická část	28
4.1 <i>Cíl práce</i>	28
4.2 <i>Metody výzkumného šetření</i>	28
4.3 <i>Předpoklady a výzkumné otázky</i>	28
5 Realizace výzkumného šetření	29

5.1	<i>Výzkumné šetření mezi pedagogy.....</i>	29
5.1.1	<i>Analýza dotazníkového šetření mezi pedagogy</i>	30
5.1.2	<i>Závěrečné shrnutí.....</i>	53
5.2	<i>Výzkumné šetření mezi rodiči v jedné mateřské škole</i>	54
5.2.1	<i>Analýza dotazníkového šetření mezi rodiči v jedné mateřské škole</i>	54
5.2.2	<i>Závěrečné shrnutí.....</i>	59
5.3	<i>Dotazníkové šetření mezi ostatními rodiči</i>	59
5.3.1	<i>Závěrečné shrnutí.....</i>	61
6	Realizace týdenního motivačního bloku	63
6.1	<i>Stravování s Miškou a Nedvědem</i>	63
6.2	<i>Analýza pozorování.....</i>	63
6.3	<i>Závěrečné shrnutí.....</i>	64
7	diskuze.....	66
8	závěr	67
	Použité zdroje	68
	Seznam příloh	70

ÚVOD

Tato práce se zaměřuje na problematiku, se kterou se často v mateřských školách setkáváme. Nenaráží na ni jen studenti při své praxi, ale zmiňují ji i pedagogové na různých seminářích. Odmítavost dětí během stravování je velmi častá a hromadí se tak mnoho jídla, které se následně vyhodí. Na toto pedagogové většinou reagují motivací dětí k jídlu, avšak mohou zvolit špatnou techniku a může z toho vzniknout „nucení“ dětí do jídla.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí. V první teoretické části je dle odborné literatury popsáno, jak se u dětí vytváří stravovací návyk, jakým způsobem může vyústit v odmítání jídla nebo v určité averze. Dále je rozebráno, jaký vliv má mateřská škola, pedagogové a vrstevníci na již nastavené stravovací návyky dítěte. V neposlední řadě je zde uvedeno, jak probíhá stravování v mateřských školách a jak ovlivňují určité živiny psychiku dítěte. Vše je doplněno o odkazy na výzkumy, které se předmětnou problematikou zabývají.

V praktické části je přiloženo dotazníkové šetření, jež bylo provedeno mezi pedagogy mateřských škol a mezi rodiči dětí. V dotazníkovém šetření mezi pedagogy je hlavním cílem zjistit, zda pedagogové děti pozitivně motivují k jídlu, a zda hledají nové vhodné způsoby a nedochází tak k „nucení“ dětí do jídla. U rodičů bylo hlavním cílem zjistit, jak stravování v mateřských školách vnímají, jak se staví k problematice odmítání jídla u dětí a co by na stravování ve své mateřské škole změnili. Dále práce obsahuje týdenní motivační blok, jehož cílem bylo zjistit zpětnou vazbu od dětí na stravování v mateřské škole a to, zda je možné děti s jídlem seznámit a přirozeně je tak motivovat, aby měly chuť k jídlu a zároveň nebylo tolik zbytků jídla, popřípadě zda se dítě odhodlá samo alespoň ochutnat odmítané jídlo.

1 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Stravování dětí zahrnuje různá specifika, se kterými se setkáváme i v mateřské škole. Dle Svobodové (2010) je společné stravování přirozenou příležitostí, která skupinově i individuálně rozvíjí děti v různých oblastech, jako jsou praktické dovednosti, zdravý životní styl a sociální učení. Velkým úskalím pro pedagogy může být na ně kladená odpovědnost za množství a kvalitu jídla. Jedním z problematických faktorů ovlivňujících stravování dětí mohou být nevhodné techniky pedagogů. Ty poté děti odrazují od přijímání některých potravin a mohou vést až k psychickému odporu, který setrvává až do dospělého věku. Někdy je dokonce daná potravina vyřazena z jídelníčku úplně. Přehnaná snaha pedagogů naučit děti zdravě jíst může být nezdravá pro děti i pro vztah mezi rodinou a školou.

Problematické bývají také výživové zvyklosti dětí, které si do mateřské školy přináší ze svých rodin. Odmítají mnoho zdravých a zajímavých potravin, jelikož na ně nejsou z domova zvyklé a neznají je. Jak zmiňuje Fraňková et al. (2000), chuťové preference nejsou vrozené, a děti se je učí pomocí ochutnávání. Jestliže nedochází k tomuto učení, je velice pravděpodobné, že svůj jídelníček dostatečně nerozšíří. Dle Gillernové (2015) však mají děti vrozenou chuťovou preferenci a upřednostňují sladkou chuť oproti hořké, a ta je i později upevňována formou sladké odměny. Neexistuje dostatek spolehlivých studií o tom, zda se rodíme s preferencí, či averzí, avšak citlivost čichu a jedinečnost chuťových receptorů máme každý vrozenou a mohou ovlivňovat vztah k jídlu u každého jinak (Fraňková et al., 2000).

Odmítavost dětí vůči novým pokrmům (neboli nechutenství), je považováno za normální fázi vývoje. Její vrchol je mezi druhým a šestým rokem a pokud nepřesáhne určitou míru závažnosti, je toto chování v pořádku a postupem času se vytrácí. Avšak problém může přetrvávat dlouhodobě a děti se jej během dospívání nezbaví. Děti je možné naučit jíst pestré potraviny a rozšířit tak jejich jídelníček, aniž bychom je nutili (Williams & Seiverling, 2021).

1.1 Vlivy rodiny na stravování dětí

Jídlo v rodině je velmi důležitým okamžikem pospolitosti i sdílení, a to již od dávných dob, jelikož konverzování u jídla dodává lidem pozitivní požitky z dobrého jídla. Společné stolování bylo důležitou činností každé rodiny, ale časy se mění. Tento důležitý akt téměř vymizel a dnes má často úlohu pouze rychlého nasycení (Bonnot-Matheron, 2002). Když se ohlédneme zpět do minulosti na stravovací návyky dětí, můžeme pozorovat, že jídelníček rodin se držel ročního období a potravin, jež byly typické pro dané období. Během roku byl jídelníček obohacen různými svátky nebo událostmi, jako svatby, zabíječky, církevní svátky, křtiny a podobně. Díky tomu i děti dostávaly možnost ochutnat jiné pokrmy od sousedů nebo ty, které se běžně nedělaly (koblihy o masopustu, koláče, svatováclavská husa). Samozřejmě záleželo na tom, jak majetná byla rodina. Během prázdnin děti z města jezdily na venkov, kde se setkaly s pokrmy, které známe od našich babiček. Mezi oblíbená jídla od babiček patří bramboračka, buchty či lívance. Doba se mění a naše jídelní tradice a životní styl taktéž. Děti se setkávají s různou kulturou ve specializovaných restauracích, v oblíbě je asijská kuchyně a také se velmi rozšiřuje fast food. Příchod těchto různých tematicky zaměřených restaurací a fast foodu zásadně ovlivnil rodinný jídelníček, zmenšují se rozdíly mezi venkovem a městem a zároveň se vytrácí tradiční jídla, která jsou typická pro dané roční období (Fraňková et al., 2013).

Rodina je velkým souhrnem vlivů, které vytváří v dětech postoj k jídlu a jeho zvyklostem. Do těchto souhrnů patří genetické predispozice, výchovné metody rodičů a jejich osobnost, sourozenci, zájmy členů rodiny a nesmíme zapomenout na rodinou ekonomickou situaci, kulturu a sociální pozadí (Fraňková et al., 2000). Nejen rodiče jsou pro děti vzorem, ale také starší sourozenci, později vrstevníci. Každý z nich má jiné stravovací návyky či různé averze. Většinou mladší dítě v rodině upřednostní vzor staršího sourozence a přijme jeho stravovací návyky (Mertin & Gillernová, 2015). Fraňková et al. (2000) ve svých výzkumech zmiňuje, že rodiče velmi ovlivňují dítě v jeho výběrnosti a často zapominají, že děti se učí nápodobou, proto platí, že jak se chovají u stolu rodiče, tak se chovají i jejich děti. Dle některých autorů mají děti v oblíbě jídla jako jejich matka, jelikož s ní tráví více času než s otcem.

Mnoho dětí si vytváří úsudek o pokrmu již dle jeho vzhledu, aniž by jej ochutnaly. Pokud tento úsudek doprovází záporné vyjadřování členů rodiny, popřípadě společně ani nestolují, i to může podpořit dítě ve vybíravosti. V neposlední řadě je to snaha rodičů do dětí dostat velké množství pokrmu, jelikož mají obavy, aby dítě nemělo pocit hladu. Případně mu nepředkládají pestrou a častou nabídku potravin, nebo dítěti dopřávají jiný pokrm, než mají ostatní (Williams & Seiverling, 2021).

1.1.1 Nejčastější problémy při stravování v rodinách

Děti v období od 18 měsíců do 4 let prochází obdobím negativismu a začínají odmítat určité potraviny. Neodmítají jen to, co neznají, ale i potraviny, které mají v oblibě a běžně je jedí. Tímto odmítáním se děti snaží projevit a ukázat svou samostatnost. Pro mnoho rodičů je toto období velmi náročné, často dochází ke konfliktům a různým nepříznivým motivačním taktikám. Jídlo by mělo být pro všechny příjemným okamžikem, nikoliv zdrojem konfliktů. Nejčastěji se setkáváme s dozorem nad jídlem, kdy děti musí sníst určité množství jídla či konkrétní potravinu. Děti tak uspokojují příkaz, ne vlastní chuť. K tomu často slýchávají větu: „Co by za to děti v Africe daly, ty tam umírají hlady!“ Touto větou však v dětech vzbuzujeme pocit viny. Přitom srovnáváme hlad lidí, mezi kterými neexistuje žádný vztah. Citové vydírání je poměrně častá taktika rodičů, děti poté jedí pod záminkou, aby udělaly rodičům radost nebo opatřily přežití celé rodiny („jednu za tatínka, jednu za maminku“ apod.). Rodiče často používají formu odměny, i ta je však založena na vydírání. To znamená, že děti kvůli získání odměny jídlo snědí, ale bez toho, aniž by na něj měly chuť. Zároveň to ovlivňuje jejich chování u stolu. Tato zkušenost může děti učit vydírat ostatní a jako první jsou na řadě rodiče. Jídlo a trest může znít takto: „Když nesníš maso, nedostaneš zákusek!“, „Neumíš se chovat u stolu, nebudeš jíst vůbec!“. Ani jedna možnost není pro děti přínosná. V případě odepření jídla dětem tento čin neřeší výchovný problém. Pokud se děti neumí chovat u stolu, je potřeba jim vysvětlit, jak se mají správně u stolu chovat a zároveň je informovat, že nedodržování pravidel stolování může vést k tomu, že budou jíst samy v jiném čase (Bonnot-Matheron, 2002).

Rodiče své děti ovlivňují k postoji k jídlu neverbálně i verbálně. Citlivost na určité výroky je u dětí opravdu velká a rodiče si to velmi často neuvědomují. Děti vnímají vše,

co jídlo doprovází, ať jsou to verbální projevy (např: „No to je snad pro králíky!“, „Fuj, to smrdí!“), případně neverbální, jako různá gesta, mimika či způsob, jak jídlo servírujeme a podáváme na stůl. Rodič má svůj vztah k jídlu a tento vztah děti vstřebávají a dále si jej ukládají jako základ pro vlastní stravovací návyky. Pokud vidí své rodiče nezdravě se stravovat, držet různé diety či nejíst určité potraviny (z kulturních nebo sociálních důvodů), to vše jsou ovlivňující faktory.

Špatným výchovným aspektem je i používání jídla matkami jako léku na vše. Pokud děti pláčou nebo jsou nespokojené, matky jim dají něco k jídlu, čímž se narušuje správný vývoj a děti si tak nespojí jídlo s pocitem hladu. Vytváří se tím zvyk, kdy se v dospělosti veškeré problémy zajídají a zároveň vzniká riziko obezity (Fraňková et al., 2000).

Nešetrnost s jídlem také ovlivňuje stravovací návyky dětí. Fraňková (2013) uvádí, že dle některých zahraničních výzkumů je známo, že ve světě až třetina jídla skončí v odpadcích. K neúměrnému vyhazování velkého množství jídla dochází i u nás. Ve městech je plýtvání jídlem mnohem závažnější než na vesnicích, kde zbytky většinou zužitkují hospodářská zvířata. V rámci environmentální výchovy by se měly děti učit s jídlem šetrně zacházet. Měly by získat povědomí o tom, jak vše kolem jídla funguje, jak náročné je některé potraviny vypěstovat. Některé se dováží až z dalekých zemí kamiony, které zatěžují silnice, či letadly, která znečišťují atmosféru. Při plýtvání masem došlo ke zbytečnému usmrcení zvířat. Pokud děti získají toto povědomí, naučí se tolik neplýtvat jídlem a zároveň podpoří společnost a životní prostředí (Fraňková et al., 2013).

1.1.2 Základy stolování

V rodinách se mohou objevovat nedostatky v kultuře stolování. Způsob, jakým daná rodina stoluje, jaké používá příbory a nádobí, ukazuje nejen kulturní úroveň rodiny, ale také odraz společnosti. V každé společnosti se vytváří normy, jež charakterizují danou společnost a způsob života různých skupin obyvatelstva. V každé domácnosti by se měla konat určitá forma stolování, neboť dětem velmi napomáhá při estetické výchově a zároveň vytváří psychickou pohodu, která podporuje příjemné rodinné klima a pozitivní vztah k jídlu (Fraňková et al., 2013).

I stolování je pro děti rituálem, který by měl vždy probíhat stejně a díky tomu se děti naučí návyku (Pekařová, 2006). Děti se již od narození podílí na koloběhu denních činností. Mezi tyto činnosti se řadí i příprava jídla a následné stolování. Do jednoho roku je jídlo pro dítě individuální záležitostí, kdy se stravuje odděleně a někdy i v jiných časech než ostatní členové rodiny. Avšak po prvním roce by se děti měly učit jídlo sdílet s ostatními u stolu. Tato změna je pro ně náročná, ze začátku je dobré začít stravování ve stylu jen dítě a jeden dospělý. Matka připraví jídlo a sní si jej společně s dítětem u stolu. Tento návyk je pro děti velmi důležitý, učí se jím jídlo přijmout jako součást běžného života a začínají se tvořit základy stolování. U stolu by později měla sedět celá rodina, tedy i starší sourozenci, pokud v rodině jsou. Nemělo by však docházet k tomu, že se děti stravují odděleně od rodiny po druhém roce. Pokud děti něco nechtějí jíst, neměli bychom je nutit a zároveň bychom to neměli nijak komentovat, jelikož ony vidí, že ostatní jídlo s chutí snědli. Příště připravíme to samé, i když víme, že to děti nesní nebo jen trochu ochutnají. Z jídla by se neměl stát přednáškový ceremoniál či dramatický proces, děti si samy oblíbí či neoblíbí určitá jídla tak, jako to mají dospělí. Děti se ze začátku u stolu chovají odlišně. Pokud dítě po druhém roce stoluje samo, vede to k pozdějším problémům. Jedním z nich je i stravování v mateřské škole, kdy je pro děti velmi náročné se tomuto návyku naučit. Může začít docházet k situacím, kdy odmítají jídlo, nebo budou vynucovat změnu pravidel. Tento problém není náročný jen pro ně, ale také pro pedagogy a rodiče (Koťátková, 2014).

1.2 Vývoj výživových zvyklostí u dětí

Vše začíná u matky a jejího stravování v těhotenství, což ovlivňuje vývoj plodu. Když se dítě narodí, má vrozeny určité mechanismy k přijímání potravy. Každý novorozenec má určitou individualitu. Jedno dítě kojíme v klidu a bez problémů, jiné musíme kojit častěji a někdy i s křikem. Pro dítě jsou tyto první prožitky, zkušenosti a učení z kojení základem pro vývoj jeho individuality a osobnosti. Není to jen o tom dostat do něj potřebné živiny, ale takto jej seznamujeme s okolním světem. Pokud matka dává dítěti lahev s umělým mlékem, mělo by to probíhat stejně jako u kojení. Dítě vnímá chuť mléka, tlukot srdce matky, pozoruje svou matku, jak vypadá, jak voní a

zapamatovává si ji. Toto vše dává dítěti pocit bezpečí, což je základem pro pozitivní vztah k okolnímu světu a samozřejmě ke stravě. Zkušenost matek v tom také hraje významnou roli. Nezkušenost, nadměrný stres a nevrlost matek při krmení v novorozenci může vytvářet negativní vztah k jídlu.

Mezi 6. a 7. měsícem přichází velká změna, kdy mléko není již dostatečné a je potřeba postupně přecházet na jinou stravu – odlišně strukturovanou, barevnou, chuťově a čichově jinou. Děti se musí naučit měkkou stravu požvýkat a spolknout. V 9. až 12. měsíci dokáže dítě sedět ve své židli a samo se stravovat a zvládnout i jemně nakrájené maso. Tato změna je pro dítě velká, i pro jeho organismus. Zvyká si na určitý režim ve stravování. Začíná se vytvářet chuť k jídlu, která souvisí s rozvojem a zpřesňováním smyslů a projevují se i vrozené preference. Nejvíce se na chuti podílí chuťové vjemy, ale také čich a zrakový a hmatový vjem (Fraňková et al., 2000).

1.2.1 Senzitivní období pro vytvoření chuti

Je to období, kdy je organismus dětí velmi vnímavý na určité podněty. Dlouhé otálení při seznámení se s určitým jídlem může ovlivnit budoucí postoj dětí k jídlu a také potravinový vývoj. 4. až 6. měsíc po narození je považován za senzitivní periodou chutě. Některé matky odkládají přechod na pevnou stravu z důvodu nadbytku mateřského mléka, avšak pokračování v kojení v pokročilejším věku dítěte by měly konzultovat s dětským lékařem. Přestože je kojení velmi důležité, má určité problémy. Pokud matka nehlídá svou stravu, může přes mléko „poslat“ potraviny, na které není dítě připraveno a způsobit mu tím problémy (např. káva, kari...). Takto se může vytvořit odpor k určitým potravinám a později je může dítě odmítat. Dětem po roce a půl končí senzitivní vývojová perioda. V tomto období nedochází k osvojování a upevnění nových nutričních hodnot tak snadno, jako je to během této periody. Setkáváme se tedy s odmítáním nových pokrmů a jedná se o velmi náročné období pro rodiče i pro děti. Další komplikací při pozdějším přechodu na pevnou stravu je, že děti mají problémy se žvýkáním a polykáním. Setkávání se s více texturami jídel (např. nastrouhaná, namačkaná, nakrájená...) je klíčové pro motorický vývoj a přijímání stravy. Tyto motorické zkušenosti děti získávají i během ocucávání a žužlání různých hraček a předmětů (Fraňková et al., 2000).

1.2.2 Odmítavost jídla

Základem pro odmítavost některých potravin je strach z neznámého neboli neofobie. Je to důležitý faktor, se kterým se rodíme a můžeme jej pozorovat i u zvířat. Projevuje se tak, že když něco chceme sníst, většinou přičichneme, důkladně si to prohlédneme a poté trochu ochutnáme. Na základě těchto poznatků jídlo sníme, nebo naopak zjistíme, že je jídlo zkažené a nepoživatelné. Děti tento postup ochraňuje před požitím nebezpečných látek či potravin, samozřejmě je důležitý dohled dospělého a co nejdříve dítěti vysvětlit rozdíly mezi bezpečnými a nebezpečnými předměty k jídlu. V tomto případě nemůžeme nechat děti zkoumat metodou „pokus-omyl“, jelikož by to mohlo mít fatální následky. Děti však mohou začít odmítat jídlo a udělat z toho prostředek pro dosažení svého cíle, například dívat se na televizi, hrát hry apod. Nastává i odmítavost nedostatkem pozornosti od rodičů, děti se takto snaží pozornost získat tím, že nebudou jíst.

Odmítavost jídla má své příčiny. Může se jednat o fyziologický faktor, kdy děti nejsou schopny vstřebat určitou látku z dané potraviny a způsobuje jim potíže, například bolení břicha. Dále jsou zde alergie, které fungují jako ochranný systém pro tělo, avšak v dnešní době se s nimi setkáváme velmi často (intolerance laktózy, alergie na ořechy atd.). Řadíme zde i senzomotorické vlastnosti jídla, kdy děti jedí na základě vůně, konzistence, úpravy a příchutě. Pokud nedokáží rozpoznat, co jídlo obsahuje, vyvodí z toho nedůvěru v dané jídlo a později jej odmítají až do dospělosti. Děti někdy z jídla očekávají negativní důsledky, mohou se obávat, že pokud snědí dané jídlo, bude jim po něm špatně. Příčinou může být množství či nedostatek jídla, kulturní normy, které se dětem vštěpují od narození, a v neposlední řadě je to podmíněný reflex neboli špatná zkušenost s daným pokrmem.

V průběhu dětství se může odmítavost jídla projevit závažněji a přerůst až k poruchám příjmu potravy. U dětí v předškolním věku se jedná o častý jev. Stres z neznámého a nového prostředí hraje také určitou roli, jídlo vypadá jinak, než je dítě zvyklé a celá situace je pro dítě velmi náročná (Fraňková et al., 2013).

1.2.3 Vybíravost

Vybíravost znamená, že se děti dobrovolně vzdávají některých jídel a jí jen omezené množství potravin nebo jídla, které mají k dispozici. Tento jev nastává většinou v rodinách, kde je možnost velkého výběru, a jen málo se vyskytuje u dětí ze sociálně slabších rodin. Toto stravovací chování většinou není zdravotně ohrožující v případě, kdy není omezení potravin příliš velké a období vybíravosti netrvá dlouho. Při velkém zúžení výběru potravin a jídel děti přichází o velmi důležité živiny, které potřebují ke svému vývoji. Tento nedostatek může přerůst ve vážnější následky a vést až k různým poruchám potravy.

Vybíravost se projevuje v různém věku, většinou je následkem příliš velké svobody jídelního režimu nebo nedostatečné rozmanitosti rodinného jídelníčku. Ale může mít i další příčiny (Fraňková et al., 2013).

1.2.4 Mlsnost

Mlsnost je určitá forma vybíravosti, jejíž základ je ve stravovacích zvyklostech a výchově rodiny. Jedná se o situace, kdy jsou děti odměňovány různými pamlsky, sladkostmi, cukrovinkami, a to vše blokuje hlad a chuť na kvalitní výživné jídlo. Někdy děti i hladoví, aby dostaly svou oblíbenou pochoutku. Vědí, že rodiče vždy ustoupí, nenechají je hladovět a dají jim pochoutku. Mlsnost patří mezi rizikové stravovací chování, při kterém může docházet i k nedostatku důležitých živin (například bílkovin) v případě dlouhodobého trvání. U velkého příjmu slaných pochoutek existuje nebezpečí nadbytku soli v těle a výsledkem mohou být různé zdravotní problémy. Mlsnost je často pozorována u dětí, které mají větší přístup k penězům. Více utrácí za různé sladkosti, fast food, slazené nápoje a ukazují se tak před dětmi s nižšími příjmy. Z toho vzniká problém nejen nutriční, ale i psychosociální (Fraňková et al., 2013).

1.2.5 Pitný režim

Potřeba dostatečného příjmu tekutin je důležitá a u dětí se na pitný režim často zapomíná v rodinách i v mateřských školách. Dětský organismus potřebuje neustálý

dostatek tekutin, a proto v mateřských školách mají děti dostupné konvice s čajem nebo vodu a mohou se kdykoliv napít. Potřebu vody ovlivňuje nejen věk, ale i různé faktory, jako je aktivita dětí, počasí, oblečení, druh a složení jídla. Děti jsou často vtaženy do hry nebo činnosti tak, že na pití zapomínají a je tedy důležité, aby pedagog dětem často pití nabízel. Tento návyk na pravidelný pitný režim by se měl osvojit v dětství, a poté by měl být součástí stravovacích návyků v dospělosti (Fraňková et al., 2000).

Tříleté až čtyřleté děti by měly za den vypít až 1 800 ml, u šestiletých dětí je to až 2 000 ml za den a děti starší osmi let minimálně 2 litry denně (jako dospělý). Nejčastěji by se dětem měla podávat čistá voda nebo neslazený čaj, neboť tyto tekutiny dostatečně zaženu žízeň (Gregora, 2004).

V dnešní době se u dětí setkáváme s velkým příjmem sladkých nápojů. Děti si odvykají pít čistou vodu nebo neslazené čaje a raději volí limonády a různé sladké šťávy. Tyto nápoje jsou plné cukru a snadno se tím u dětí vytváří návyk na sladké, který může přejít až v závislost. Podpora těchto nápojů souvisí s velkou reklamou, na kterou děti všude naráží a nadměrná konzumace těchto nápojů zapříčiňuje i obezitu. Problémem je u dětí i příjem kofeinu. Nejvíce jej získávají ze sladkých nápojů typu cola. Konzumací těchto nápojů se zvyšuje riziko vytváření návyku na kofein a jiné stimulační látky. Při zvýšení příjmu kofeinu dochází u dětí ke snížení hladiny dopaminu a zinku, tyto látky jsou však důležité pro správnou funkci mozku (Fraňková et al., 2013). Kejvalová (2005) upozorňuje na ochutnávání alkoholických nápojů. Dětem se zakázaný nápoj stává o to více lákavější, což platí i v případě sladkostí s obsahem alkoholu.

2 VLIV PEDAGOGŮ NA STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

Pedagogové v mateřských školách a vzor ostatních dětí ovlivňují děti významným způsobem. Mohou pomoci efektivně překonávat odpor k jídlu například tím, že podrobně probírají s dětmi určité pokrmy, jejich složení a přípravu. Dále pozitivním komentováním určitého jídla, obvykle tak dětem začne více chutnat. V neposlední řadě s dětmi stolují. To vše vytváří v dětech kladný vztah k jídlu a podporu k příjmu nových potravin (Mertin & Gillernová, 2015).

Pedagogové však v mnoha mateřských školách s dětmi nestolují, jelikož na to nemají čas. Uvádějí potřebu se dětem u jídla věnovat a pomáhat jim, ať už jde o nakrácení jídla, správné držení příboru či správné sezení u stolu. Jak uvádí Williams a Severling (2021), výzkum probíhající v různých mateřských školách potvrdil, že účast pedagogů při jídle motivovala děti k jídlu. Někteří pedagogové mlčky seděli a jedli, jiní vyjadřovali určité potěšení z jídla a komentovali, jak jim chutná. Děti tak díky vzoru pedagogů projevily zájem ochutnat určitý pokrm, a poté jej i sníst (Williams & Seiverling, 2021). Pozitivní působení vzoru pedagoga a ostatních dětí při jídle zmiňuje i Svobodová (2022).

Mateřská škola je pro dítě velmi významná, jelikož, jak zdůrazňuje prof. Z. Matějček, doplňuje to, na co nestačí samotná rodina (Matějček, 1998 in Fraňková, 2000 s. 142). Při stravování dětí je podporou pedagog, ale roli má vzor ostatních dětí i samotná kuchařka. Děti by se měly seznámit s kuchařkou, měly by vědět kdo, jak a kde jim jídlo připravuje. Zároveň by měly mít k práci kuchařky úctu, jelikož kuchařka zná různé techniky úpravy jídel, nutriční vyváženost, má přehled o aktuálním trhu potravin, dokáže zajistit pestrost jídelníčku tak, aby vyhovoval všem věkovým skupinám a zároveň naplnit požadavky spotřebního koše. Jídlo připravuje tak, aby chutnalo a zároveň i dobře vypadalo.

Dle Fraňkové (2000) bylo zjištěno, že o tom, zda děti ochutnají, či nikoliv, rozhoduje barva a vzhled daného jídla (např. zelená polévka – špenátová, červená polévka – rajská). Ze zkušenosti kuchařek či pedagogů se můžeme dozvědět i mnoho věcí o malých strávnících. Brzy se odhalí jejich zvyklosti v rodinách, co doma matka vaří a co nikoliv. Fraňková (2000) provedla výzkum, kdy mateřská škola sepsala seznam jídel a chtěla tak zjistit, jak dětem upravit jídelníček. Rodiče měli odpovědět na určitá jídla,

zda je děti znají, jestli je doma vaří či je měly možnost někdy ochutnat. Výsledky však byly zkresleny, jelikož rodiče zaškrtnuli, že děti vše znají, i když to zjevně nebyla pravda.

Důležité pro stravování dětí v mateřské škole je spolupráce rodičů, která je základem pro to, aby dítě v mateřské škole jedlo. Toto zmiňuje i Mertin a Gillernová (2015), že překonání odmítání některých potravin u dětí je velmi obtížné a vyžaduje mnoho trpělivosti, pedagogické zkušenosti a spolupráci s rodinou. Jednotlivé averze vychází ze složitých psychosociálních a biologických vlivů a často nelze nalézt jejich příčinu. Jedním z faktorů, jež pomáhají ovlivnit spokojenost dětí s mateřskou školou, je dobrý pocit z jídla.

Jsou však případy, kdy rodiče mají jiné názory na stravování svých dětí a pedagogovi nařídí, aby dodržoval jejich pravidla, i pokud se jedná o zdravé děti, které nepotřebují žádnou úpravu jídelníčku či určité omezení. Je to velmi obtížná situace, kdy pedagog nesmí narušit autoritu matky, ale chce se držet svých znalostí výchovného procesu a jeho přesvědčení o vhodném stravovacím návyku. Nucení do jídla ze strany pedagogů může u dětí vyvolat až strach z mateřské školy, který může znamenat i fyzické potíže, například bolení břicha (Fraňková et al., 2000).

Svobodová (2022) uvádí, že pokud děti odmítají jíst v mateřské škole některé pokrmy, je to problém rodiny, nikoliv pedagoga. Ten by však měl na tuto situaci rodiče upozornit a najít s nimi správnou strategii, jak dítěti pomoci. Takto lze u dětí předcházet vytvoření negativního vztahu k jídlu, popřípadě zamezit rozvoji averzí do budoucna. U pedagogů se přesto objevují obavy, že děti jsou hladové a nemají dostatečnou zdravou a vyváženou stravu. Měli by k odmítání jídla přistupovat jako ke specifické potřebě. Mohou dětem nabídnout maximálně alternativu, ale v žádném případě je nesmí do jídla nutit. Avšak pedagogové se snaží všemožnými způsoby děti motivovat, aby jedly. To někdy přináší i negativní dopady. Děti mohou zneužít obav pedagoga a docílit tak pozornosti. V jiném případě může docházet i k nepříjemným situacím, jako je zvracení.

2.1 Stravování a jeho organizace

Organizaci stravování nalezneme ve školním vzdělávacím programu (ŠVP), tento dokument vytváří pedagogové dané mateřské školy a je veřejně přístupný. Podmínky

stravování určuje rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV), ty jsou dále zapracovány do ŠVP. Stravování se dle těchto předpisů připravuje za přísných hygienických podmínek, musí být plnohodnotné a vyvážené, je zachována vhodná skladba jídelníčku a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Dále děti musí mít stále k dispozici dostatek tekutin a není přípustné násilně děti nutit do jídla (RVP PV, MŠMT 2021a).

Každá mateřská škola má organizaci stravování jinou, záleží, na čem se pedagogové shodnou, je však důležité, aby byla v souladu s RVP PV. Svobodová (2022) uvádí doporučení, která vyplynula ze zkušeností pedagogů mateřských škol, jež byly předávány na seminářích. V těchto doporučení se zmiňuje samostatnost a sebeobsluha dětí, určení společných pravidel, nenucení do jídla, ale snaha motivovat. Dále by měly děti mít možnost výběru a volby množství, měly by být dostatečně informovány a seznámeny s jídlem, pedagog je správným vzorem a o jídle se negativně nevyjadřujeme i když ho nejíme. Pokud budou děti respektovány jako samostatné osobnosti vzniká i prostor pro prosociální chování.

V některých mateřských školách jsou děti obsluhováni dospělými, jinde se můžeme setkat s prostorem pro vlastní sebeobsluhu. Sebeobsluha dětí může spočívat v nalévání polévky a nápoje, namazání pečiva, naložení si jídla na talíř a výběru různých alternativ. Ve skutečnosti se však setkáváme i s vyvíjením tlaku na sněžení jídla nebo alespoň ochutnání. Tento nátlak může zanechat, jak bylo zmíněno výše, v dětech následky, které si ponesou po zbytek života.

2.2 Jaké jídlo odmítají děti v mateřských školách nejvíce

Nejčastěji se setkáváme s odmítáním pomazánek. Děti většinou vůbec pomazánky neznají, jelikož je v rodinách nedělají či nejedí. Nejvíce přijímají na pečivu máslo, které z domu znají. Obavy z pomazánek vyplývají z jejich vzhledu, dětem se nelíbí zvláštní konzistence, barva či vůně. Některé děti chtějí vidět, z jakých potravin se pomazánka skládá a jelikož je rozmixována, je nemožné rozlišit jednotlivé potraviny. K odmítaným jídlům ze strany dětí patří zelenina a luštěniny. Tyto potraviny se snaží kuchařky různě inovovat, dávat luštěniny do pomazánek a zeleninu podávat různými způsoby úpravy.

Dalším neoblíbeným pokrmem je i rybí filé, které se často vrací do kuchyně netknuté. Odmítavost masa není tak častá, nejméně oblíbené je hovězí maso. Problémy nastávají i u polévek. Děti je neznají, neboť je u nich doma nevaří a nejsou zvyklé na dva chody, případně se jim nezdá konzistence či barva, která je důležitým faktorem pro ochutnání (Fraňková et al., 2000).

2.3 Potřeba návyku a rituálu

V mateřské škole se často setkáváme s dětmi, které nemají správné návyky. Nejedná se jen o návyky správného stolování, ale jsou to i nedostatečné základní hygienické návyky. Naučit děti správným návykům je důležité a někdy velmi náročné. Základem úspěchu je vzor a díky němu dochází k naučení a upevnění návyku, což je zautomatizované chování v určité situaci. Prvním vzorem pro děti je rodič a rodina. V mateřské škole je to pedagog a vrstevníci, kteří jsou pro děti dalšími vzory a mohou je tak naučit novým návykům. Pedagog často hledá způsob, jak děti vnitřně motivovat, aby danou činnost vykonávaly. K upevňování návyků dochází tak, že činnost často a pravidelně opakujeme. Důležitým nástrojem pedagoga je i pozitivní zpětná vazba dětem. Ta jim ukazuje, co je správné a dále je motivuje k zopakování činnosti. To, co se dítě naučí v předškolním věku, je obvykle trvalé. Jak uvádí RVP PV: *„Pro život dítěte má předškolní vzdělávání dalekosáhlý význam, neboť poznatky lékařů, psychologů a učitelů dokazují, že většina toho, co dítě prožije v prvních letech života a co z podnětů okolního prostředí přijme, má trvalou hodnotu. Rané zkušenosti, které dítě získává svým životem v rodinném i mimorodinném prostředí, se v jeho životě – třeba i daleko později – hodnotí a najdou své uplatnění.“* (RVP PV, MŠMT 2021a, s.7).

Rituály dětem dávají pocit bezpečí, jistoty, sounáležitosti a ulehčují komunikaci. Díky nim dětem pomáháme se učit návykům a překonávat tak činnosti s lehkostí a zábavou. V mateřských školách jsou rituály pravidelné, ať už se jedná o říkanku při mytí rukou nebo zdravici v ranním kruhu, jejich zastoupení během dne je významné. Pro děti se rituály postupně stávají důležitou náplní dne a jejich opomenutí může pro děti znamenat i nepříjemnou situaci a zkažení celého dne (Svobodová, 2022).

2.4 Školní jídelna

Školní jídelna se řídí ustanovením dle školského zákona č. 561/2004 Sb. (§ 122), vyhláškou č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Tato vyhláška obsahuje rozpis výživových norem dle věku dětí neboli tzv. spotřební koš, to znamená druh a množství vybraných potravin, které se uvádí v gramech na strávnicka a den. Většina kuchařek má kladný vztah k tomu, aby dětem vytvořila zdravý a zajímavý celoroční jídelníček, ovšem potýkají se s problémem, kdy musí dodržovat normy spotřebního koše. Kuchařkám vyhláška také nastavuje finanční limity na nákupy potravin. Opět se to řídí dle věku dětí, každá položka (svačina, oběd) má tedy určitý finanční limit, který je potřeba dodržet. Toto omezení znamená, že kuchařka často nemůže dětem dopřát více ovoce, rozmanitost zeleninových jídel nebo lepší kvalitu potravin (Školní stravování, MŠMT ČR, c.2013 – 2023).

3 ŽIVINY A JEJICH VLIV NA VÝVOJ A PSYCHIKU DÍTĚTE

Bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky, aminokyseliny patří mezi základní složky živin. Správná výživa je pro dítě velmi důležitá, a to již od období početí. Těhotenství je velmi náročné na přísun vitamínů a minerálů a je lepší je řešit pestrou a zdravou stravou než farmaceutickými doplňky a pokud jsou třeba, tak jen po poradě s odborníkem. Nedostatek či nadbytek některých živin může mít pro dítě dlouhodobé následky, může to poznamenat nejen jeho zdravotní stav, ale i tělesný a duševní vývoj. Doporučení, jaký podíl jednotlivých živin má mít dítě ve své stravě v různé věkové kategorii, zjistíme v tzv. výživových tabulkách. Tyto tabulky sestavují odborníci na výživu, hodnoty se časem mění dle získaných poznatků a v souvislosti s různými riziky či civilizačními chorobami (Fraňková et al., 2000). Potřeba látek v našem organismu záleží na různých faktorech, jeden z nich je věk. Nejvyšší příjem nastává v období růstu, kdy je organismus potřebuje ke stavbě kostí i tkání a má celkově velkou spotřebu energie. Dále je větší příjem potřebný v období stáří. Pracovní činnosti nebo různé choroby mají také svá specifika, jež určují, co naše tělo potřebuje. Když pracujeme v horku, sůl se dostává pryč z těla potem a je potřeba doplnit sodík pomocí vhodných tekutin a potravin.

Dnes je běžné podávat dětem různé potravinové doplňky, které obsahují vitamíny a minerální látky. Nejen z farmaceutických výrobků mohou děti získat dostatek vitamínů či minerálů, neboť velké množství stopových prvků (například zinku) se nachází v semenech dýně a slunečnice, které běžně nakoupíme ve zdravé výživě.

Fraňková (2013) uvádí, že v několika zahraničních výzkumech byla dětem podávána různá směs vitamínů a minerálů. Výsledky nebyly zcela jednoznačné, jelikož se nedal oddělit vliv podávaných doplňků stravy, pestrost stravy a ostatních činitelů. Avšak u dětí se zvýšila schopnost udržet pozornost po delší dobu. Byl také zjištěn zvýšený zájem o práci. Autoři však zjistili, že kombinace různých směsí vitamínů a minerálů v dětech vyvolávala více chuť na sladké. Čím více dostávaly cukru, tím se zvýšil inteligenční kvocient. Nejvíce se tento jev projevil u dětí na hranici podvýživy (Fraňková et al., 2000).

3.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou významnou živinou pro vývoj dítěte. Jsou základním stavebním kamenem při vývoji, ale i důležitým zdrojem energie, dále jsou potřebné při obnově buněk a pro činnost mozku. Jejich nedostatek způsobuje problémy ve vývoji nejen tělesném, ale i duševním. Naše tělo dokáže bílkoviny uchovávat jako rezervu pro případ, kdy nemá dostatek potravy. Různé bílkoviny však nemají stejnou hodnotu, například bílkoviny živočišného původu naše tělo využívá efektivněji než ty rostlinného původu (Mertin & Gillernová, 2015).

Děti na vegetariánské stravě mají problém s nedostatkem bílkovin. Rodiče často nevědí, že děti mají zcela jiný příjem než dospělí a nedostatek bílkovin ve stravě může způsobit určitá rizika. Je velmi obtížné sestavit dětský jídelníček s vegetariánskou stravou tak, aby obsahoval důležité bílkoviny pro jejich vývoj (Fraňková et al., 2013).

3.2 Aminokyseliny

Fraňková (2013) uvádí, že dle moderních studií mají aminokyseliny různé vlivy. Některé ovlivňují metabolismus mozku, dále procesy přenosu nervových impulsů nebo procesy při ukládání informací. Fenylalanin, kyselina glutamová, tryptofan a kyselina asparágová jsou aminokyseliny, u kterých byl prokázán vliv na psychiku. Pro metabolismus mozku je důležitá kyselina glutamová. Fraňková (2013) odkazuje na výzkumy autorů Alexander a Ross (1960 in Fraňková, 2013), které zjistily, že u dětí, jež dostávaly tuto aminokyselinu, se zlepšily kognitivní funkce. Avšak výsledky odhalily i negativní nálezy a v nových studiích se zabývají spíše negativitou nadbytku než přínosem této aminokyseliny. Tryptofan je aminokyselinou, která úzce souvisí se spánkem, motivačním chováním, náladou a má antidepresivní účinek. Fenylalanin, jehož nadbytek poškozuje organizmus, souvisí s nemocí zvanou fenylketonurie, kdy dochází k vrozené metabolické odchylce a stav může skončit až mentální retardací. Díky novorozeneckým screeningům toto onemocnění můžeme objevit včas a začít s léčbou. Ta spočívá v dietě omezení bílkovin a vynechání fenylalaninu v potravě (Fraňková et al., 2013).

3.3 Sacharidy

Sladká chuť u dětí hraje důležitou roli již od narození, kdy ji více preferují. Cukry jsou velmi důležité pro náš mozek. V mozku by bez cukrů a kyslíku začaly odumírat mozkové buňky, a to by způsobilo velké poškození a následnou smrt. Do mozku jsou však cukry dodávány v omezeném množství, které se doplňuje po 5 až 10 minutách. Nejčastěji se setkáváme s otázkou, jestli cukry mají vliv na dětskou psychiku, a zda způsobují hyperaktivitu. Fraňková (2013) odkazuje na autory Benton, Parker, Donhue (1996, in Fraňková, 2013), kdy bylo provedeno mnoho výzkumů, avšak jejich výsledky nejsou jednoznačné. Některé tvrdí, že po podání cukrů byly zlepšeny kognitivní funkce a zvýšena pozornost. Naopak u dětí s nadměrným příjmem cukrů se objevila agresivita, neklidnost a nesoustředěnost. Existují i hypotézy o souvislosti nadměrného příjmu cukru s ADHD. Někteří autoři zjistili, že cukry mohou i zklidňovat, avšak otázka vlivu cukru není stále jednoznačně vyřešena. Dnes se nejvíce setkáváme s umělými sladidly, ale ani u nich nebyl jednoznačně prokázán jejich vliv na psychiku a hyperaktivitu u dětí (Fraňková et al., 2013).

3.4 Tuky

Jsou hlavním zdrojem energie, součástí hormonů a důležitým stavebním prvkem pro vývoj. Nachází se v živočišné i v rostlinné potravě. Nedostatek tuků v těhotenství může vážně poškodit plod. Může docházet k narušení vývoje mozku, jeho elektrické aktivity a některých reflexů. Mastné kyseliny jsou poslední dobou aktuální téma, neboť jsou velmi prospěšné pro vývoj dítěte a jeho kognitivní funkce, a to zejména Omega3 (Fraňková et al., 2013).

3.5 Vitamíny

Vitamíny jsou pro naše tělo přínosné a mají vliv na lokomotorickou aktivitu, učení, chování a emocionalitu. Nadbytek, nebo nedostatek jednotlivých vitamínů, jež mají vliv na vývoj a činnost mozku, mohou negativně ovlivňovat i psychiku dětí. Nedostatek vitamínů není tak častý jev, jelikož většina dětí dnes dostává pestrou a vyváženou stravu, a tak se více setkáváme s jejich nadbytkem. Avšak genetická odchylka, metabolická porucha a další nemoci mohou nadbytek vitamínu v těle způsobit. Mezi vitamíny, které jsou pro vývoj dítěte důležité, se nejčastěji řadí B1, B6, C, A, a D.

Vitamín D získáváme nejvíce díky slunečnímu svitu. Jeho nedostatek způsobuje u dětí křivici, což znamená špatný fyzický vývoj a dítě pozdě začíná sedět i chodit. Opačná reakce (nadbytek tohoto vitamínu) způsobuje výrazné zvýšení obsahu vápníku v organismu, který se ukládá do různých míst. U dítěte tak dochází k opožděnému mentálnímu vývoji a následné mentální retardaci.

Vitamíny B-komplexu jsou souhrn vitamínů B, které jsou rozpustné ve vodě a mají různé vlastnosti. Nejdůležitější z těchto vitamínů je B1 neboli Thiamin. Ze stravy si tělo dokáže vytvořit jen velmi malé zásoby, proto když je ho nedostatek, příznaky se projevují poměrně rychle. S nedostatkem tohoto vitamínu se setkáváme spíše tam, kde se jí nejvíce čištěná rýže, což jsou asijské země či Jižní Amerika. Negativní vlivy nedostatku vitamínu B1 se projevují jako svalová slabost, která může přejít až do poruch dýchání a srdeční činnosti. Do B-komplexu dále patří vitamíny B2, B5 a B6 neboli pyridoxin. Souvisí s kyselinou glutamovou a je důležitý při metabolismu různých látek, což znamená, že má vliv na chování a psychiku. Je běžně dobře zastoupen v potravě, však jeho nedostatek způsobuje epileptické záchvaty. Děti s nedostatkem tohoto vitamínu jsou podrážděné, neklidné, a citlivě reagují na hluk.

Vitamín důležitý pro naši imunitu je vitamín C. Je rozpustný ve vodě a naše tělo si jej nedokáže samo vytvořit ani ukládat do zásoby. Proto je třeba tento vitamín stále doplňovat, jelikož jeho nedostatek způsobuje kurděje, narušuje mentální funkci a může docházet i ke změnám osobnosti. Zvýšený příjem tohoto vitamínu podporuje bdělost a je možné, že u dětí má vliv na jejich inteligenci.

Nezbytným vitamínem je také vitamín A, který je rozpustný v tucích. Jeho nedostatek má velmi negativní účinky, a to porušení koordinace pohybů, narušení

nervové soustavy, vyvolání šerosleposti či poškození zraku. Jako u vitamínu D je také u vitamínu A nebezpečný nedostatek i nadbytek, jelikož tělo jej nedokáže nijak vyloučit. Vzniká tím nechutenství, poruchy růstu, nejvíce je nebezpečný v době těhotenství, kdy může velmi těžce poškodit plod (Fraňková et al., 2000).

3.6 Minerální látky

Jsou nezbytné pro vývoj a správnou činnost organismu. Minerální látky mají mnoho funkcí a jsou součástí zubů, enzymů, kostí a jsou nutné pro uvolňování a využívání energie. Mezi minerální látky řadíme vápník, zinek, jód, draslík, sodík, železo a další. I zde se setkáváme s vlivem na psychiku při jejich nadbytku, či nedostatku.

Vápník je minerál, který je zastoupen v našem těle nejvíce. Je prospěšný pro správnou funkci nervové soustavy a nezbytný pro srážlivost krve. Jeho nedostatek způsobuje podrážděnost a může vést k epileptickým křečím. Fraňková (2000) uvádí, že rostoucí děti by měly mít dostatek mléčných výrobků a denně vypít i dvě sklenice mléka. Jelikož vápník má úzkou vazbu k vitamínu D, dostatečným příjmem mléčných výrobků a rozumné slunění zajišťují jeho přijatelný přísun.

Nedostatek železa je známý problém a jeho dostatek je nezbytný pro správný vývoj a fungování nervové soustavy. S nedostatkem se potýkají dospělí i děti, které jsou na toto mnohem citlivější. Nedostatek způsobuje únavu, poruchy spánku, bolesti hlavy, doprovází podvýživu a hladovění. Železo běžně nalezneme v potravě, jako je maso, mléko, ovoce či zelenina. U dětí se považuje železo za klíčové při kognitivních procesech a děti s anemií měly v předškolním věku zhoršenou pohybovou výkonost a zhoršené rozumové činnosti. Anemie se objevuje u dětí s nedostatečnou výživou a je důležitá správná výživa matky během těhotenství.

Jód se podílí na správné funkci hormonů štítné žlázy. Nejvíce bohatá na jód je mořská voda. Se vzdáleností od moře klesá dostupnost jódu. Nejčastěji jej získáváme z mořských ryb. Na nedostatek jódu je velmi citlivý mozek již během raného vývoje. Následky jsou až fatální, kdy může dojít k retardaci somatického i psychického vývoje. Zavedením jodizované soli se snížil počet případů špatné funkce štítné žlázy.

Zinek získáme z masa, vajec a celozrnných cereálií. Příznaky nedostatku u dětí jsou poškození nehtů, kůže a vlasů. Způsobuje zhoršení růstu, opožděný psychický vývoj, změny chování a zhoršení učení (Fraňková et al., 2000).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 Cíl práce

Cílem této práce je nalézt problémy, které souvisí se stravováním dětí v mateřské škole, dále odkrýt a pojmenovat mýty či rutinní stereotypy a pokusit se najít cesty k jejich překonání. Dalším cílem je na základě výzkumného šetření vytvořit program, pomocí kterého by bylo možné zkvalitnit stravování v mateřských školách.

4.2 Metody výzkumného šetření

Pro tuto práci byla zvolena metoda kvantitativní. Praktická část je rozdělena na dvě části.

V první části je jako nástroj pro sběr dat zvolen dotazník. Bylo realizováno výzkumné šetření mezi pedagogy v mateřských školách a následně mezi rodiči. Proto byly vytvořeny dva dotazníky. První dotazník pro pedagogy mateřských škol obsahuje 27 otázek a většina z nich je uzavřená, pedagogové mohli zvolit jednu možnost. U jedné otázky byla volba více možností. Dotazník obsahoval dvě otevřené otázky, aby pedagogové mohli popsat lépe své zkušenosti. Dotazník pro rodiče má celkem 15 otázek, z toho jedna je otevřená. Rodiče mohli vybrat vždy jednu možnost odpovědi. Oba dotazníky byly anonymní a jsou uvedeny v příloze č. 1 a č.2.

Ve druhé části byl vypracován motivační týdenní blok, který byl následně ověřen v praxi.

4.3 Předpoklady a výzkumné otázky

Práce vychází z předpokladu, že stravování dětí v mateřské škole je spojeno s mnoha mýty a rutinními stereotypy, na které studenti naráží při vlastní praxi i v diskusích v rámci výuky. Na základě výzkumného cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka, kterou rozvíjí další specifické otázky.

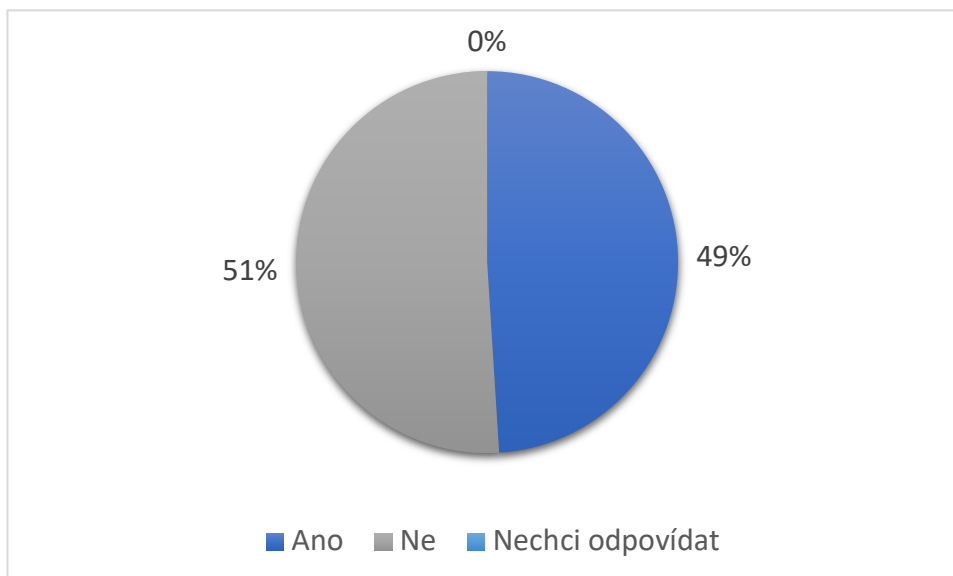
5 REALIZACE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

5.1 Výzkumné šetření mezi pedagogy

Dotazník pro pedagogy byl připraven v tištěné i online formě. Nejprve byl dotazník rozeslán studentkám Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity a byly požádány o spolupráci s jejich mateřskou školou. Dále byl dotazník poslán do okolních mateřských škol. Návratnost dotazníků byla velmi nízká, proto bylo rozhodnuto umístit dotazník do facebookové skupiny, kde se sdružují pedagogové z mateřských škol z celé České republiky. V této skupině se většinou sdílí nápady na různé činnosti s dětmi, popřípadě si pedagogové předávají vlastní zkušenosti. Zdejší členové ochotně vyplnili dotazník a celkem odpovědělo 200 respondentů. Dotazník byl anonymní a data byla sbírána pomocí internetového portálu Survio.com. Byla stanovena hlavní výzkumná otázka: **Jak pedagogové řeší odmítání jídla v mateřských školách?** Hlavní výzkumnou otázku doplňují další specifické otázky v dotazníku. Získaná data byla vyhodnocena a následně graficky zpracována.

5.1.1 Analýza dotazníkového šetření mezi pedagogy

Otázka č. 1: Máte před svačinou/obědem nějaký rituál? (básnička, říkanka)

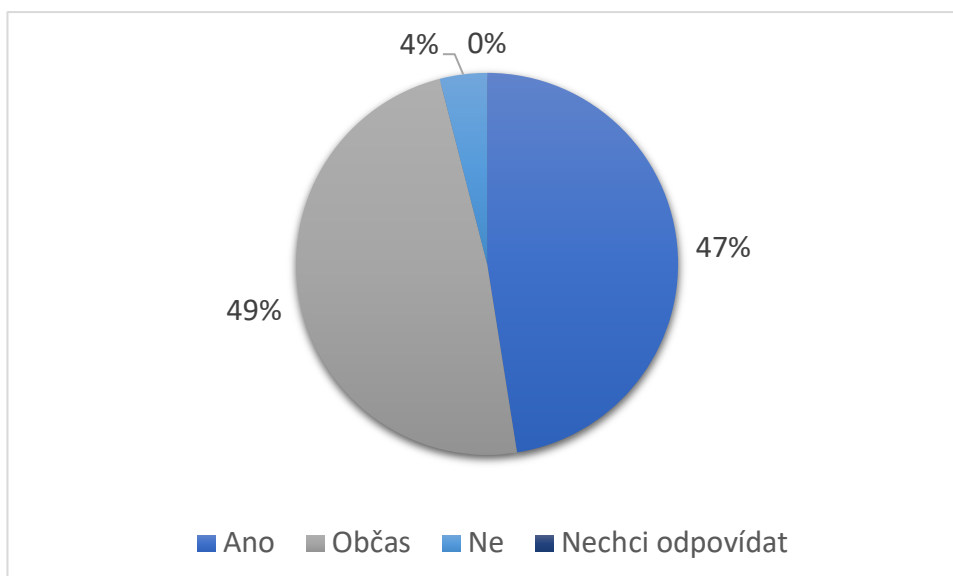


Graf 1: Rituál před svačinou/ obědem

Zdroj: vlastní

Jak uvádí graf č. 1, rituál před obědem či svačinou provádí 98 pedagogů (49 %) z dotázaných. 51 % (102 pedagogů) odpovědělo, že žádný rituál s dětmi neprovádí.

Otázka č. 2: Informujete děti o tom, co bude daný den k jídlu?

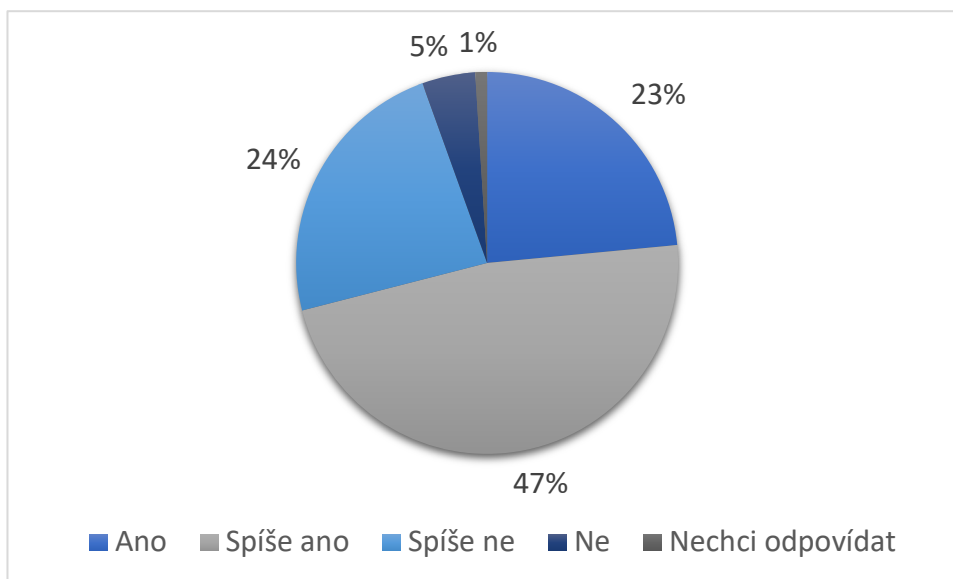


Graf 2: Informovanost dětí

Zdroj: vlastní

Jak vyplývá z grafu č. 2, 95 dotázaných pedagogů (47 %) uvedlo, že děti denně seznámí s tím, co bude daný den k jídlu dle jídelníčku mateřské školy. Občasné informování dětí o denním jídlu uvedlo 97 pedagogů (49 %). Zbylé 4 % pedagogů děti neinformují.

Otázka č. 3: Vnímáte informovanost dětí o jídlu jako strategii pro motivaci k jídlu?

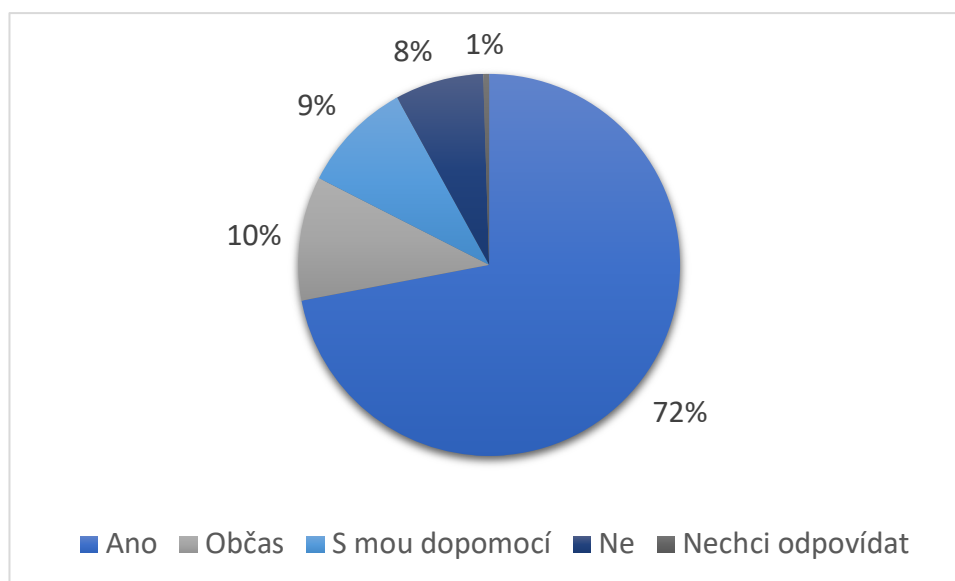


Graf 3: Strategie informovanosti

Zdroj: vlastní

Otázka č. 3 v grafu č. 3 zjišťuje, zda seznámení dětí s denním jídlom ovlivní jejich motivaci k jídlu a dané jídlo sní. 47 pedagogů (23 %) to vnímá jako strategii pro motivaci dětí k jídlu. „Spíše ano“ odpovědělo 95 dotázaných pedagogů (47 %), „spíše ne“ uvedlo 47 pedagogů (24 %) a 9 pedagogů (5 %) si nemyslí, že by to byla motivační strategie. 2 pedagogové nechtěli na otázku odpovědět. Pokud toto zjištění porovnáme s předchozí otázkou, tak 96 % dotázaných pedagogů denně děti seznámí s tím, co bude daný den k jídlu pravidelně či občas. 72 % pedagogů odpovědělo, že strategii vnímají jako „spíše ano“ nebo „ano“. Zbylých 28 % pedagogů uvedlo, že to jako strategii spíše nepovažují.

Otázka č. 4: Mají děti možnost se samy připravit ke stolování?

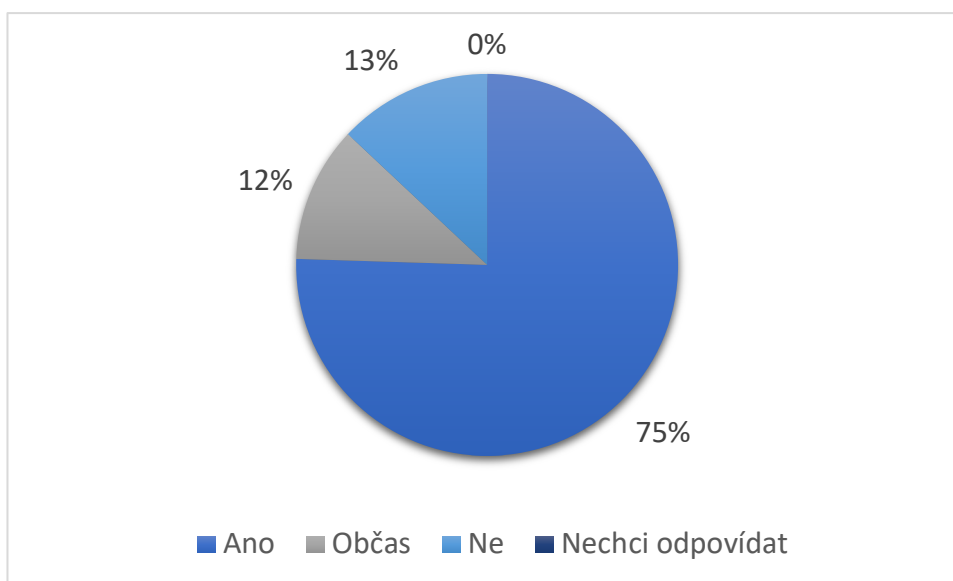


Graf 4: Samostatnost ke stolování

Zdroj: vlastní

Jak vyplývá z grafu č. 4, 144 pedagogů (72 %) odpovědělo, že děti mají možnost se samy připravit ke stolování. 19 (9 %) odpovědělo, že mají také tu možnost, ale s pomocí pedagoga. Zbýlých 8 % pedagogů uvedlo, že děti tuto možnost vůbec nemají a 1 pedagog nechtěl odpovědět. Z výzkumného vzorku respondentů lze vidět, že každá mateřská škola má jinou organizaci při stravování. RVP PV organizaci stravování podrobněji neudává, proto se v každé mateřské škole setkáváme s jinou organizací. Pedagogové mateřských škol si ji vytváří sami v souladu s RVP PV. Avšak sebeobsluha dětí při stravování začíná být v mateřských školách více běžná, než tomu bývalo dříve.

Otázka č. 5: Mají děti možnost naložit si svačinku samy na talíř?

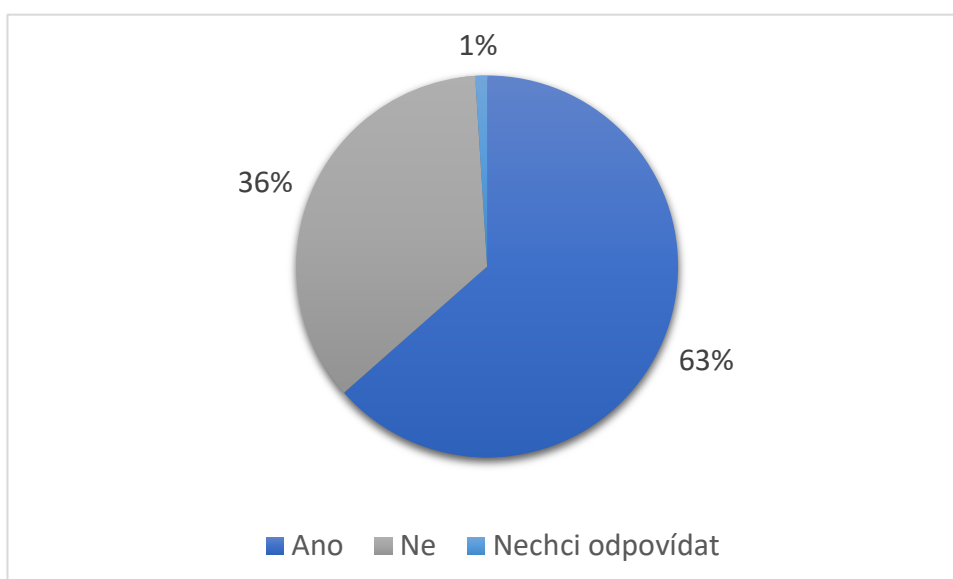


Graf 5: Samostatnost

Zdroj: vlastní

Samostatnost ohledně naložení svačiny na talíř uvedlo 151 dotázaných pedagogů (75 %), jak vidíme v grafu č. 5. 23 pedagogů (12 %) odpovědělo, že děti tuto možnost občas mají a ve zbylých 13 % případů tato možnost není. Opět se potvrdilo, že v mateřských školách spíše převládá samostatnost dětí při sebeobsluze.

Otázka č. 6: Mají děti možnost naložit si na talíř tolik, kolik snědí?

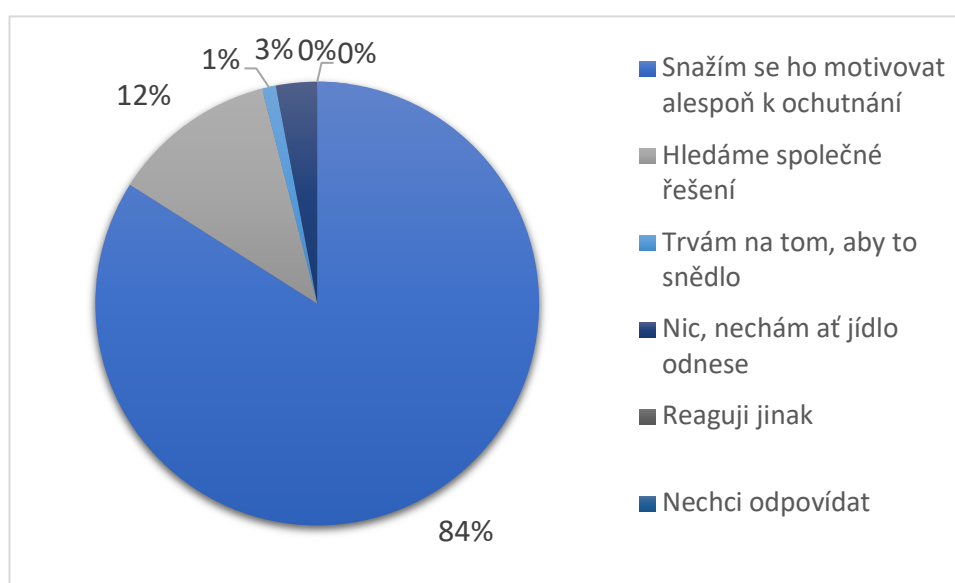


Graf 6: Samostatnost při množství

Zdroj: vlastní

Možnost si na talíř naložit tolik, kolik děti snědí, uvedlo 127 pedagogů (63 %). Tuto možnost děti nemají dle 71 dotázaných pedagogů (36 %). 2 pedagogové na otázku odpovědět nechtěli, jak můžeme vidět v grafu č. 6. Pokud porovnáme výsledky s předchozí otázkou, zjistíme, že 88 % dotázaných pedagogů uvedlo, že děti si mohou pravidelně nebo občas na talíř nandat samy. 69 % odpovědělo, že děti mají možnost si naložit tolik, kolik snědí.

Otázka č. 7: Když dítě odmítne ochutnat jídlo, jak reagujete?

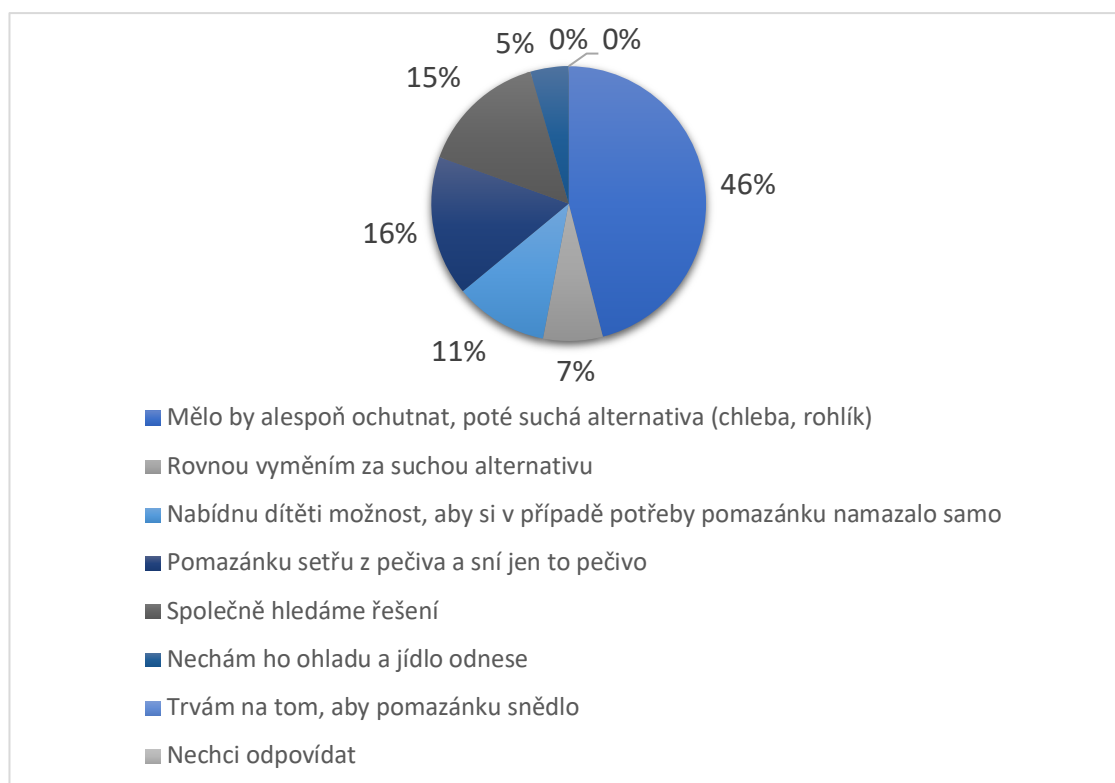


Graf 7: Řešení pedagogů

Zdroj: vlastní

Graf č. 7 vyhodnocuje otázku č. 7, jak pedagog reaguje na situaci, kdy dítě odmítne ochutnat jídlo. 168 dotázaných pedagogů (84 %) se snaží jej určitým způsobem motivovat alespoň k ochutnání. Hledání společného řešení zvolilo 12 % dotázaných, což je 24 pedagogů. 6 (3 %) tuto situaci nijak neřeší a nechá dítě, aby jídlo odneslo a 2 pedagogové trvají na tom, aby dítě jídlo snědlo.

Otázka č. 8: Když dítě odmítne jíst pomazánku, jaké mu nabídnete řešení?

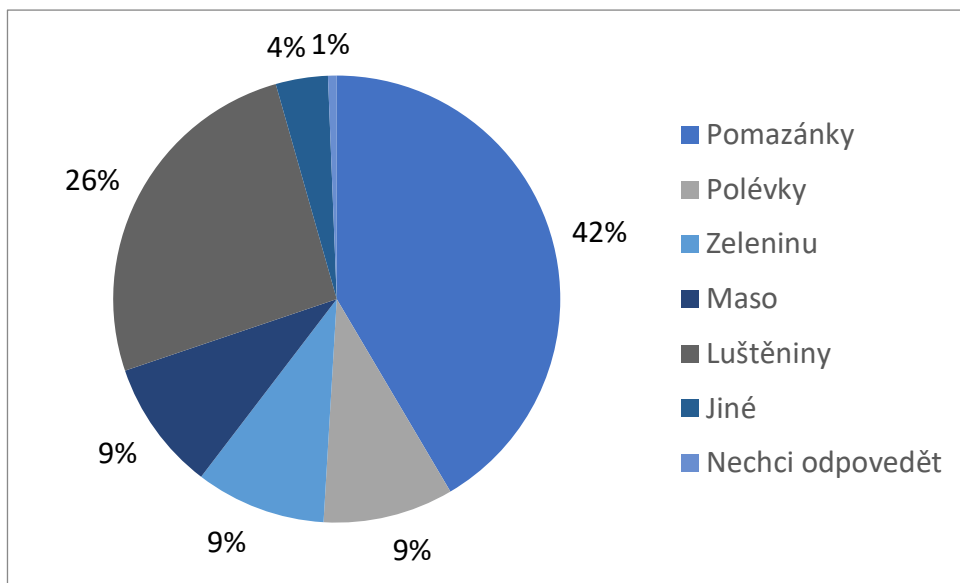


Graf 8: Řešení pedagogů při pomazánkách

Zdroj: vlastní

Odmítání pomazánek v mateřských školách je velmi časté. Z tohoto důvodu zjišťujeme, jaké nejčastější řešení pedagogové používají, viz graf č. 8. Z dotázaných pedagogů uvedlo 92 (46 %) variantu, se kterou se setkáváme v mateřských školách nejčastěji, tedy že by dítě mělo alespoň ochutnat, a poté případně dostane suchou alternativu. Hledání společného řešení uvedlo 30 pedagogů (15 %). Setření pomazánky z pečiva aplikuje 33 dotázaných pedagogů (16 %). Nabídnutí dítěti možnost namazání dle své potřeby zastává 22 pedagogů (11 %). 14 z dotázaných pedagogů (7 %) rovnou mění za suchou alternativu a zbylých 5 % nechá dítě o hladu (9 pedagogů).

Otázka č. 9: Jaké jídlo děti nejčastěji ve Vaší mateřské škole odmítají?

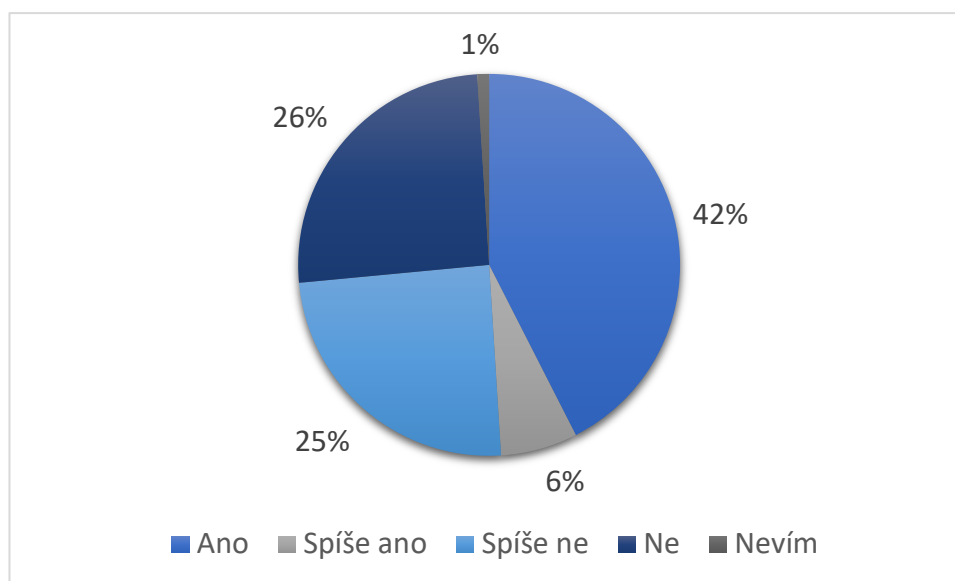


Graf 9: Odmítané potraviny

Zdroj: vlastní

V otázce č. 9 mohli respondenti zvolit více odpovědí. Z grafu č. 9 vyplývá, že nejvíce odmítanou potravinou v mateřských školách jsou pomazánky (42 %), dále jsou to luštěniny (26 %). Vzorek respondentů tedy potvrdil to, co uvádí Fraňková (2000), tedy že pomazánky a luštěniny jsou velmi často v mateřských školách odmítány. Dále dotázaní pedagogové odpověděli, že k častým odmítaným potravinám patří také maso (15 %), polévky (15 %), zelenina (15 %) a 6 % pedagogů zvolilo variantu „jiné“. 2 pedagogové odmítli na otázku odpovědět.

Otázka č. 10: Setkali jste se během své praxe s nucením dětí do jídla?



Graf 10: Nucení do jídla

Zdroj: vlastní

V grafu č. 10 můžeme vidět, že 85 dotázaných pedagogů (42 %) se během své praxe setkalo s nucením dětí do jídla. 7 % uvedlo jako odpověď „Spíše ano“. 49 pedagogů (25 %) odpovědělo na tuto otázku jako „Spíše ne“. S nucením do jídla se nesetkalo během své praxe 51 dotázaných pedagogů (26 %) a 2 pedagogové to nevědí. Pokud porovnáme tyto výsledky s praxí dotázaných pedagogů v otázce č. 25 (graf č. 25) zjistíme, že tuto zkušenost mají pedagogové nejčastěji s praxí 10 a více let (47 pedagogů). Dále je to 26 pedagogů s praxí 5 až 10 let a 23 pedagogů s praxí 1 až 2 roky.

Otázka č. 11: Pokud jste se setkali s nucením do jídla u dětí, prosím stručně popište?

Jednalo se o první otevřenou otázku, na kterou mohli odpovědět jen respondenti, kteří odpověděli „Ano“ nebo „Spíše ano“ na otázku č. 10. Níže je pro ilustraci uvedeno několik vybraných odpovědí:

„Asistentka měla velmi nahlas a ostře vedené nepřiměřené řeči směrem k dítěti typu „nechápu, co ti nechutná na té pomazánce, to je jen normální vajíčko, tak ho prostě sniš“. Nutila děti jíst vše, co měly na talíři, nemohly si vybrat – např. sundat tvrdý sýr a sníst jen

chleba s máslem, nebo sníst jen přílohu a nejíst omáčku či zeleninu.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Bývalá kolegyně nutila děti jíst, poté se vše zhoršilo a odmítali jíst čím dál více.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Dítě bylo nuceno ještě alespoň pár lžic polévky, i když mu nechutnala. Dítě se pozvracelo a zvracelo před obědem další dva týdny už jen ze stresu.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Děti musely ukazovat kolik toho snědly a když se to učitelce nelíbí vrací je sednout a pak chodí je dokrmovat“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Dítě bylo nuceno sníst alespoň 3 lžíce, když to dítě snědlo, chtěla po něm paní učitelka sníst další 3.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Dítě nemohlo odejít, dokud nesnědlo oběd, bylo to na mé studentské praxi, do té MŠ bych už v životě nešla“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Generačně starší kolegyně, které si jedou ve starých zažitých kolejích. Kdy je pravidlem sníst vše.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Je to dávno, před rokem 1989.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Když to nesníš nedostaneš sladkost, nepůjdeš s námi tam a tam, odvedu tě do malé třídy, aby ses podívalo... Dítě stejně jídlo nesní, předvádí sklon ke zvracení, brečí. Konec – jídlo je odneseno.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Máme pravidlo 3 ochutnávky a dítěti bylo nacpáno do úst 3x dané jídlo a pak mohlo odnést.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Paní učitelka nechala sedět dítě u stolu, dokud alespoň nechutnalo. Tento chlapec má všeobecné problémy s jídlem, jí málo. S rodiči jsme domluvení, že chlapce nikdo do ničeho nutit nebude. Tato paní učitelka bohužel nerespektovala dohodu. Musela jsem zasáhnout.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Pracuji již 45 let ve školce a kdysi to bylo celkem normální, že děti musely sníst všechno.“
(Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Pracuji 40 let, na začátku mé praxe to bylo tak, když učitelka nedokázala do dětí vnutit všechno jídlo = špatná učitelka“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„U zavádějící učitelky jsem byla zaúčována nutit děti jídlo sníst, protože „si nebudou vymýšlet“. Nebylo mi to vůbec příjemné, ale nezastávala jsem se jich, abychom vypadaly jednotně. Dnes jsem s jinou kolegyní a snažím se vybalancovat míru podpory k jídlu individuálně s dětmi.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

Otázka č. 12: Jak motivujete děti k jídlu?

Jednalo se o druhou anonymní otevřenou otázku, kdy jsme zjišťovali, jakým způsobem pedagogové děti k jídlu motivují. Několik pedagogů se k této otázce nevyjádřilo a přeskočili ji. Velmi často se objevovala pouze odpověď „ano“, bez dalšího komentáře.

Pedagogové převážně k motivaci volí pochvalu, společné stolování, pozitivní komentování jídla, podrobnější seznámení dětí s daným jídlem (co obsahuje, jak se dostalo na stůl v takové podobě), různé básničky a říkanky, pohádky a příběhy, motivace pomocí různých maňásků, seznámení s přípravou jídla či rozhovor s kuchařkou. Níže je pro ilustraci uvedeno několik vybraných odpovědí:

„Komentuji při čtení jídelníčku: „mňam, to bude dobrota, to se máme“. Děti si u nás vše dělají samy, mažou pomazánky, nandávají svačinky, nalévají polívky, odnáší a stírají zbytky. Takže si většinou nandají, co vědí, že sní. Často si pečeme, vaříme, děláme pomazánky, pečeme sladké a začali jsme i péct chleba. Náš upečený chlebík s naší pomazánkou, tak to je veliká dobrota.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„K pomazánkám a polévkám – jídla, které děti neznají moc z domova, vymýšlím motivační přirovnání – zelená avokádová pomazánka je oblíbená panáčka Hulka. Děti to baví a minimálně ochutnají. Pomáhá i upřímný názor učitelky, když sama ochutná.“
(Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Oceňuji snahu ochutnat, jakýkoliv pokrok (všímám si drobností), oceňuji stolování, kdo má po jídle, může mi pomoci připravit další aktivitu, pomůcky (rozložení po třídě, připravit skupinovou formu práce na další vzdělávání).“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„O jídle si povídáme, zjišťuji, co má dítě rádo, co ne. Vyprávím příběhy. I já dětem říkám, co mi nechutná a co naopak mám hrozně ráda. Oddělím dítěti z talíře, co mu vadí. Velmi se nám osvědčil způsob, kdy paní kuchařka dětem na talíř nandává jídlo trochu odděleně (není vše smícháno). Děti tak nevykřikují, že chtějí suché, že maso nechtějí atd., začnou jíst z kraje talíře a někteří pochvíli chtějí i přidat.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Pozitivní motivování u nás probíhá spíš formou vysvětlování a odůvodnění proč je důležité, aby naše bříško nebylo hladové. Děti do jídla nenutíme a hledáme společné řešení.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Během svačinky vyprávím dětem příběhy o oživilých potravinách“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Nejvíc pomáhá sednout si přímo k nim a jíst s nimi. Ani mě nechutná vše, a tak společně překonáváme výzvy. Dělam u toho trochu komedie, a to je baví a pak alespoň okusí. Nejdůležitější je však motivace přímo od rodičů. Já můžu seznamovat a motivovat děti, jak chci, ale když dítěti ráno přečte mamka jídelníček se slovy: „fuj, zase máte tu hnusnou rybu, když tak to nejez pak si zajdem k mekáčovi“ tak s tím prostě nehnete.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

Pedagogové vymýšlí různé kreativní techniky, aby děti k jídlu namotivovaly, ale zároveň je nenutili. Mezi pozitivní motivací a nucením dětí do jídla je velmi tenká hranice. Jak můžeme porovnat s předchozí otázkou a zkušenostmi pedagogů, tak i motivace k ochutnání se může proměnit v „nucení“.

Tyto vybrané motivační zkušenosti pedagogů nepůsobí, že by děti „nutili“ do jídla. Poslední poznámka respondenta, že rodiče jsou důležitým faktorem při motivaci k jídlu, je samozřejmě naprosto pravdivá. Pokud rodič dítě nemotivuje pozitivně ke školnímu jídlu, pedagog již nemá možnost toto dále rozvíjet. Odmítání jídla dětí není problém pedagoga, ale rodiny. Pedagog může rodičům pomoci najít společné řešení tohoto problému. Pokud tedy rodič dítě dostatečně nepodpoří a nevznikne spolupráce mezi ním a mateřskou školou, pedagog nemůže dítěti pomoci a může tak docházet k nepříjemným situacím.

Jako další opakovanou motivaci pedagogové uváděli, že dětem vypráví, jak jsou určité potraviny pro naše tělo přínosné a zdravé, co vše jednotlivé potraviny obsahují a pro jakou část těla jsou prospěšné. Objevovaly se však i špatné techniky, ovšem pouze minimálně, viz níže:

„Po sněžení jídla dostane každý odměnu – jeden bonbónek“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

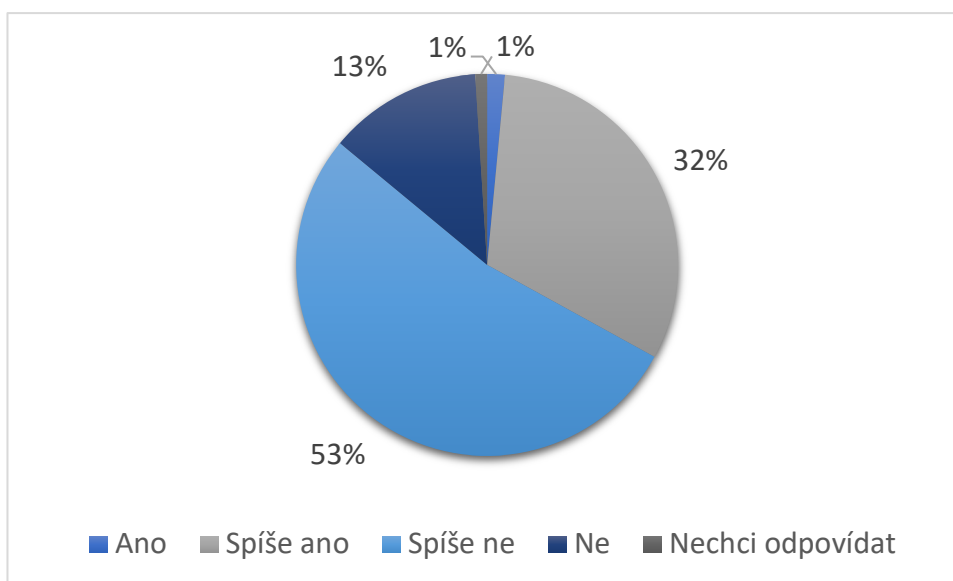
„Někdy stačí říct, že mají sníst, kousnout tolikrát kolik jim je let“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

„Jím zároveň s dětmi. Máme každý měsíc hru o diplom (za sněženou polévku, a sněžený druhý chod si dělají 2 čárky – na konci měsíce sečtu a vyhodnotím). Některé děti to motivuje, jiné ne. Každopádně nenutíme.“ (Respondent z dotazníku pro pedagogy).

V prvním případě pedagogové motivují děti slíbenou odměnou, konkrétně bonbónem. Děti tak nejedí podle své potřeby a chuti, ale ženou se za slíbenou odměnou a někdy tak nuceně snědí to, co nechtějí, jen aby dostaly odměnu. Některé děti odměnu nedostanou, jelikož své jídlo nesnědí. V posledních dvou situacích dochází k vytváření rozdílů mezi dětmi. Vzniká soutěživost mezi dětmi o diplom, kterého nemusí všechny děti dosáhnout, jelikož více odmítají jídlo, nebo je ten den pokrm, který jim nechutná, a proto nedostanou čárku.

Dále několik pedagogů uvedlo, že nemá žádné zkušenosti s odmítáním jídla, nebo že není potřeba děti dále motivovat.

Otázka č. 13: přichází děti z rodin s návyky ke správnému stolování?

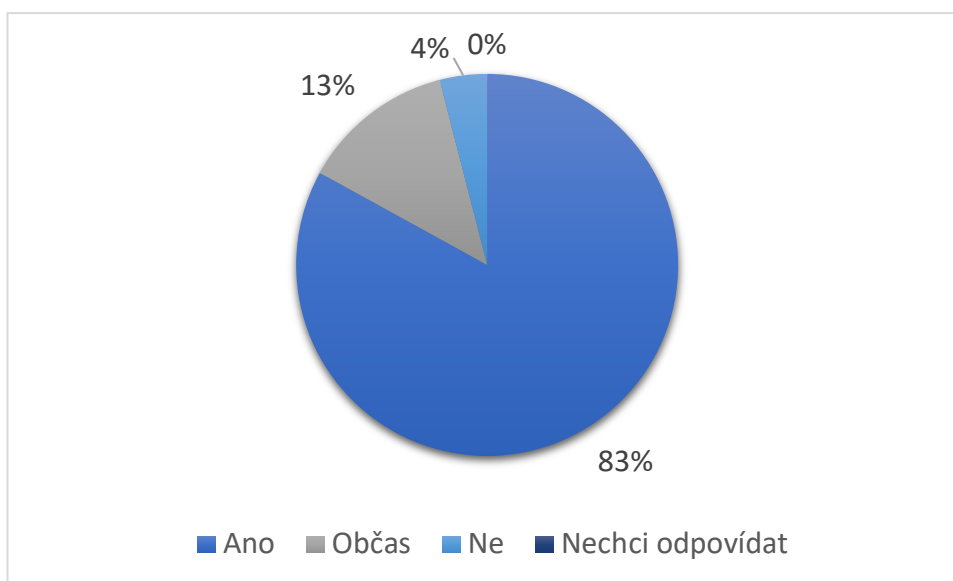


Graf 13: Stolování

Zdroj: vlastní

106 pedagogů (53 %) uvedlo, že děti z rodin spíše nepřichází s návyky ke správnému stolování a 26 pedagogů (13 %) odpovědělo, že se správnými stolovacími návyky děti nepřichází. 63 pedagogů (32 %) to vidí jako „Spíše ano“ a děti návyky ke správnému stolování mají. 3 (1 %) odpověděli, že děti s návyky přichází. 2 pedagogové se odmítli k otázce vyjádřit. Z odpovědí v grafu č. 13 vyplývá, že až 66 % dětí si do mateřské školy z rodin nepřináší návyky ke správnému stolování.

Otázka č. 14: Stolujete a jíte společně s dětmi?

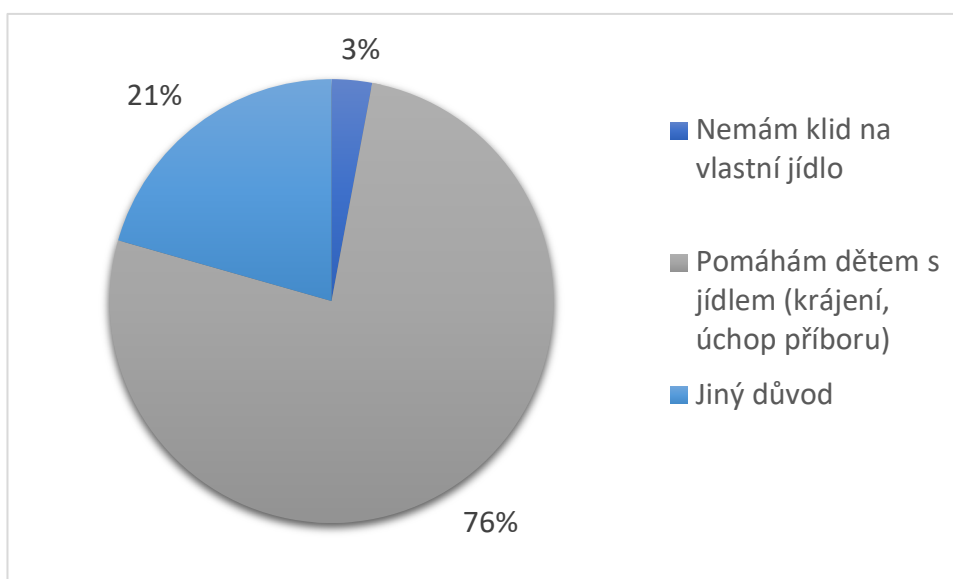


Graf 14: Stolování pedagogů

Zdroj: vlastní

Dle grafu č. 14 odpovědělo 166 pedagogů (83 %), že s dětmi stolují společně, což potvrzují i odpovědi z otevřené otázky, kdy pedagogové společné stolování a stravování berou jako přirozenou motivaci dětí k jídlu. 26 pedagogů (13 %) uvedlo, že s dětmi stoluje občas a zbylých 8 pedagogů (4 %) s dětmi nestolují.

Otázka č. 15: Pokud s dětmi nestolujete společně, z jakého důvodu?

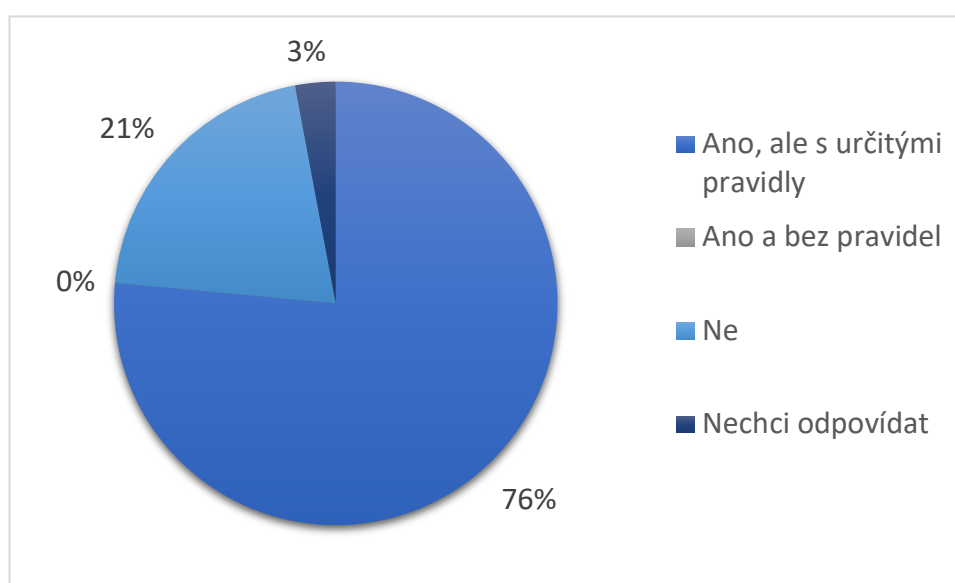


Graf 15: Důvod nestolování

Zdroj: vlastní

Otázka č. 15, vyhodnocená v grafu č. 15, navazuje na předchozí, kdy zjišťuje, z jakého důvodu pedagogové s dětmi nestolují. Na tuto otázku mohli odpovědět jen respondenti, kteří na předchozí otázku odpověděli „Občas“ nebo „Ne“. Ve vzorku respondentů je 34 pedagogů, kteří stolují s dětmi občas či s nimi nestolují vůbec. 7 (21 %) uvedlo, že s dětmi nestolují z jiného důvodu, 1 (3 %) nemají klid na své jídlo a 26 (76 %) se během stravování věnují pomáháním dětem (krájení jídla, úchop příboru).

Otázka č. 16: Mohou si děti u jídla povídat?

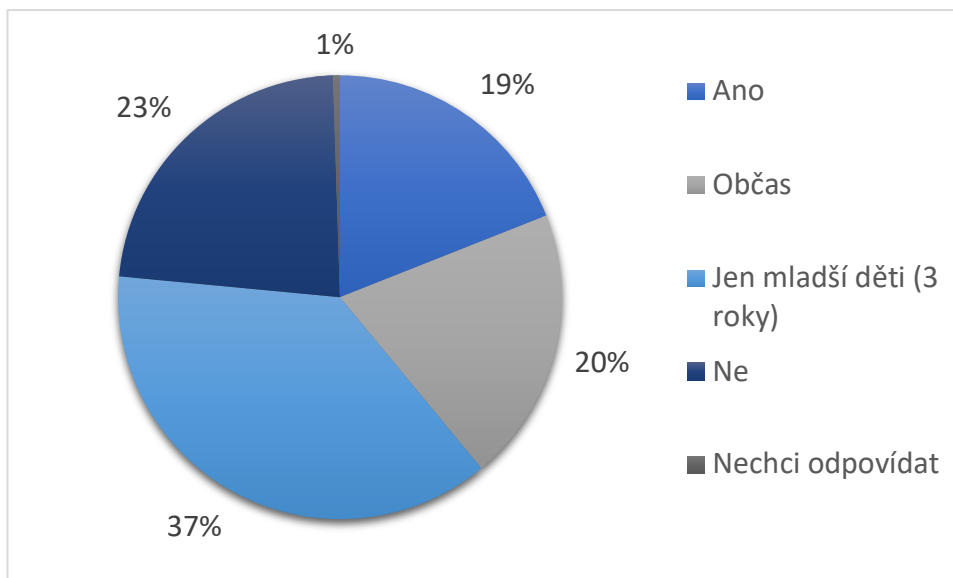


Graf 16: Povídání u stolování

Zdroj: vlastní

V mateřských školách se často setkáváme s tím, že si děti nemohou u jídla povídat. Přitom společné stravování by mělo být příjemnou částí dne, kdy můžeme být spolu. Dle grafu č. 16 uvedlo 52 pedagogů (76 %), že v jejich mateřských školách možnost povídání děti mají, ale má to určitá pravidla. 21 % (14 pedagogů) odpovědělo, že děti v jejich mateřské škole si povídat u jídla nesmí. 2 pedagogové se vyjádřit odmítli.

Otázka č. 17: Krmíte děti v případě jejich potřeby?

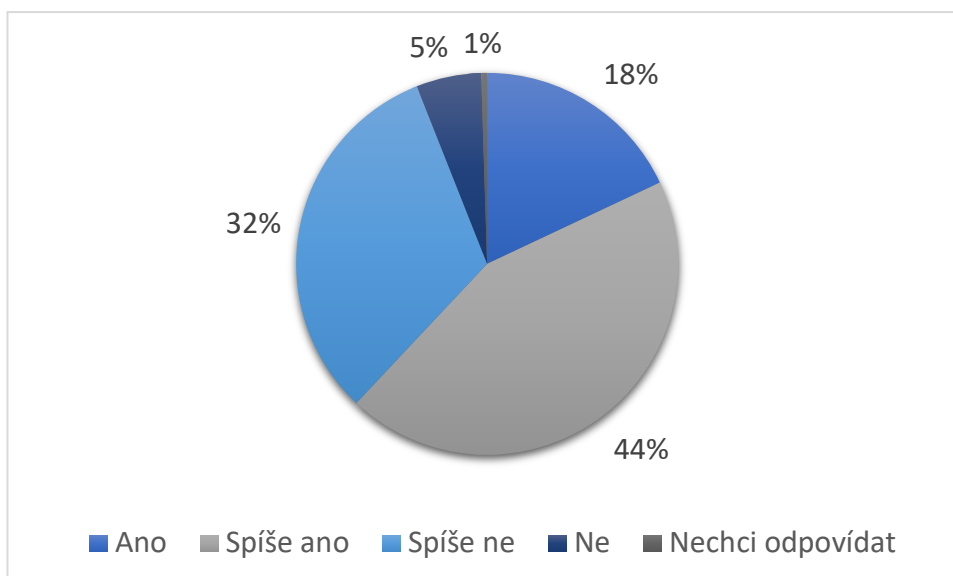


Graf 17: Krmení

Zdroj: vlastní

Graf č. 17 uvádí, že mladší děti dle jejich potřeb krmí 75 pedagogů (37 %). Občasné krmení dětí provádí 40 pedagogů. Na krmení dětí odpovědělo „Ano“ 38 pedagogů (19 %) a „Ne“ zvolilo 46 pedagogů (23 %).

Otázka č. 18: Mají rodiče zájem o to, jak se jejich dítě v mateřské škole stravuje?

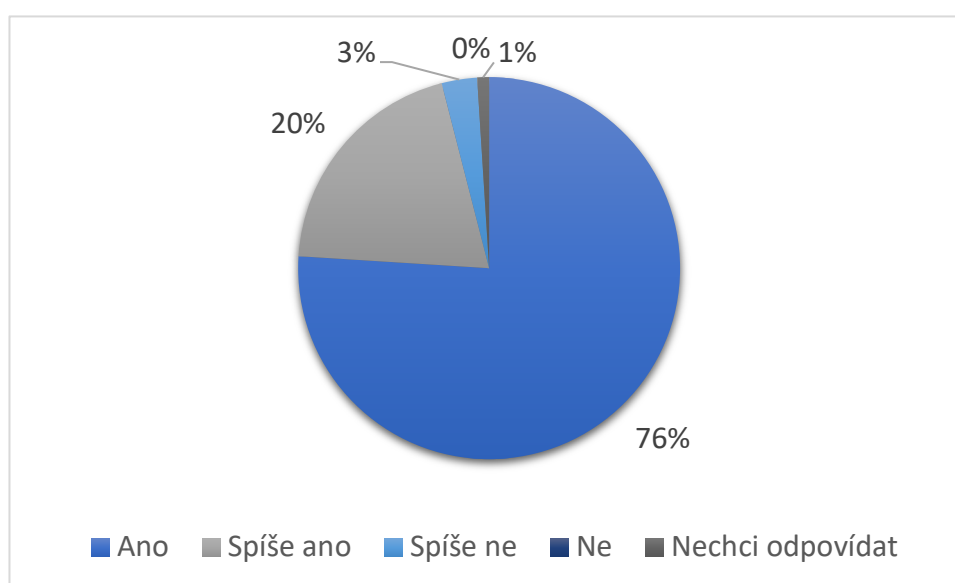


Graf 18: Zájem rodičů

Zdroj: vlastní

Zájem rodičů o stravování jejich dětí v mateřských školách dle grafu č. 18 potvrdilo 36 pedagogů (18 %) a 88 pedagogů (44 %) odpovědělo, že zájem vnímají jako „Spíše ano“. 64 pedagogů (32 %) vidí zájem rodičů jako „Spíše ne“ a 11 (5 %) nevidí žádný zájem ze strany rodičů. 1 pedagog se odmítl vyjádřit. Z výsledků vyplývá, že až 62 % rodičů se zajímá o stravování svých dětí v mateřských školách a hledají s pedagogy společné řešení při stravovacím problému jejich dětí.

Otázka č. 19: V případě, že má dítě problémy s jídlem, konzultujete to s rodiči dítěte?

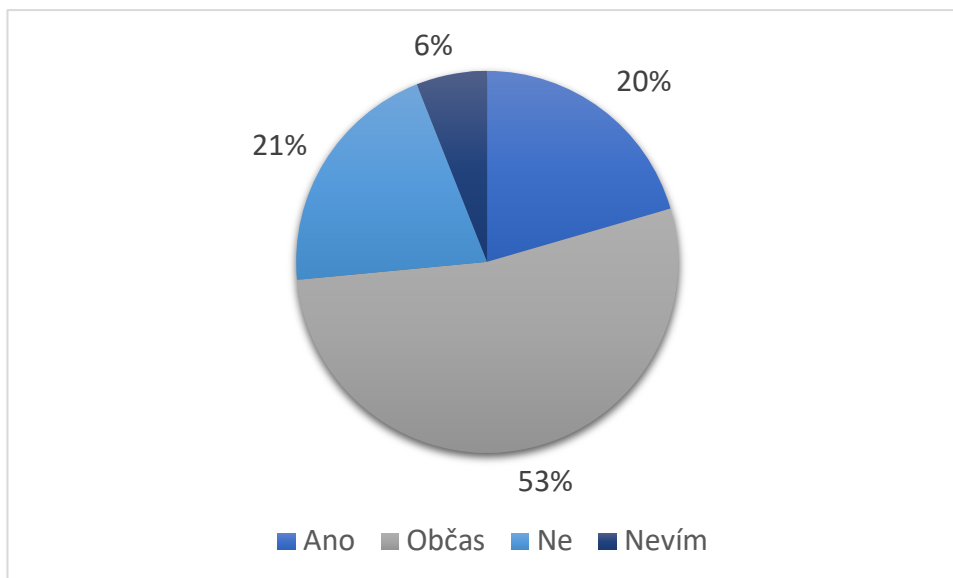


Graf 19: Komunikace s rodiči

Zdroj: vlastní

Z grafu č. 19 vyplývá, že 152 pedagogů (76 %) konzultuje s rodiči, pokud má jejich dítě problém se stravováním v mateřské škole. „Spíše ano“ odpovědělo 40 pedagogů (20 %) a 6 respondentů (3 %) uvedlo „Spíše ne“. 2 respondenti na otázku neodpověděli.

Otázka č. 20: Máte ve vaší mateřské škole velké množství zbytků?

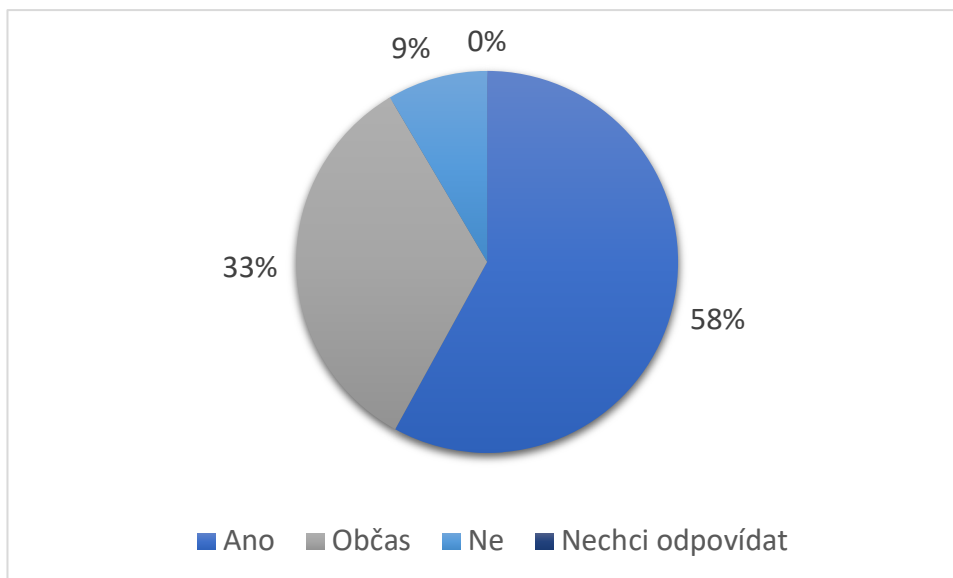


Graf 20: Plýtvání

Zdroj: vlastní

Z grafu č. 20 vidíme, že 41 pedagogů (21 %) má velké množství zbytků, 106 pedagogů (53 %) má velké množství zbytků ve své mateřské škole jen občas. 21 % pedagogů odpovědělo, že velké množství zbytků nemají. 12 z dotázaných pedagogů uvedlo odpověď „Nevím“. Z toho plyne, že až 73 % dotázaných pedagogů mívá ve svých mateřských školách velké množství zbytků.

Otázka č. 21: Mluvíte s dětmi o problematice plýtvání jídlem?

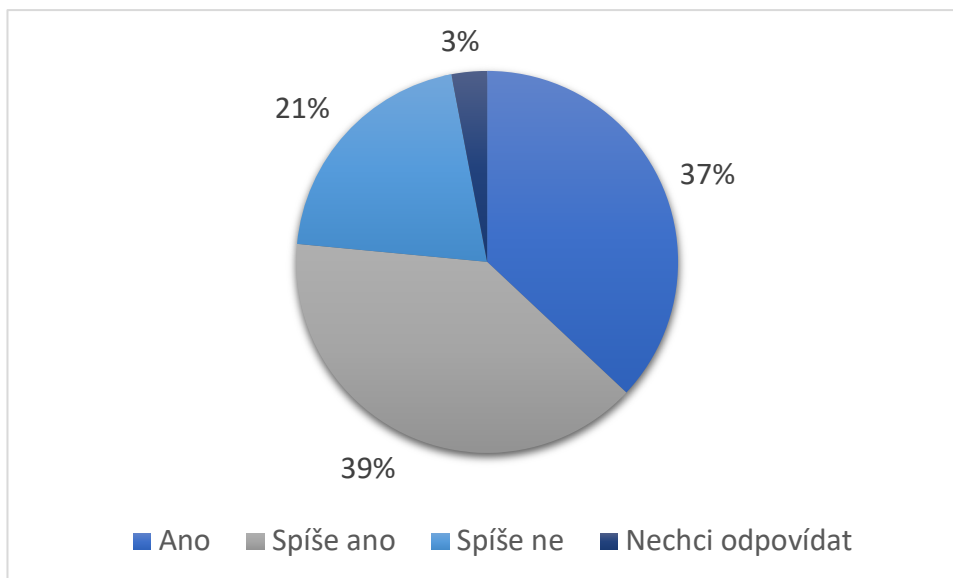


Graf 21: Plýtvání

Zdroj: vlastní

Na grafu č. 21 můžeme vidět, že 116 pedagogů (58 %) s dětmi o tomto problému mluví, 67 (33 %) uvedlo, že o tomto tématu hovoří občas. 9 % pedagogů uvedlo, že o tomto tématu s dětmi nehovoří. Z výsledků je patrné, že pedagogové většinou reagují na velké množství zbytků a snaží se tomu s dětmi předcházet probíráním tématu plýtvání jídlem.

Otázka č. 22: Hledáte nové způsoby, jak děti k jídlu motivovat?

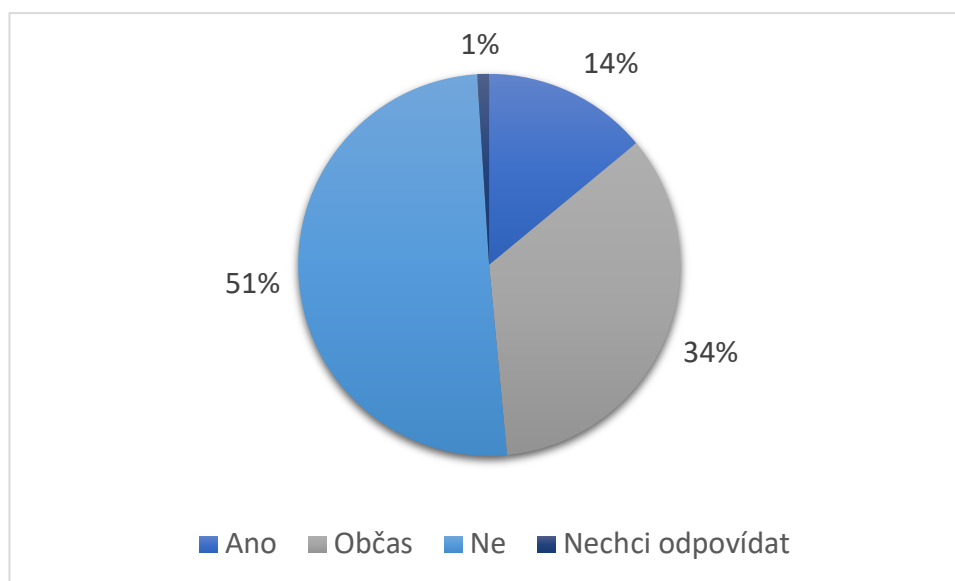


Graf 22: Motivace

Zdroj: vlastní

Z grafu č. 22 vyplývá, že 21 % dotázaných pedagogů spíše nehledá nové způsoby, jak děti motivovat k jídlu a drží se osvědčených metod. 37 % nové způsoby hledá, což je pozitivní zjištění, že pedagogové mají zájem se vzdělávat a dětem tak zpříjemnit a zpestřit rozvoj novými způsoby či metodami. 79 pedagogů (39 %) odpovědělo „Spíše ano“ a 6 pedagogů se k otázce odmítlo vyjádřit.

Otázka č. 23: Používáte dětskou literaturu jako možnost motivace dětí k jídlu?

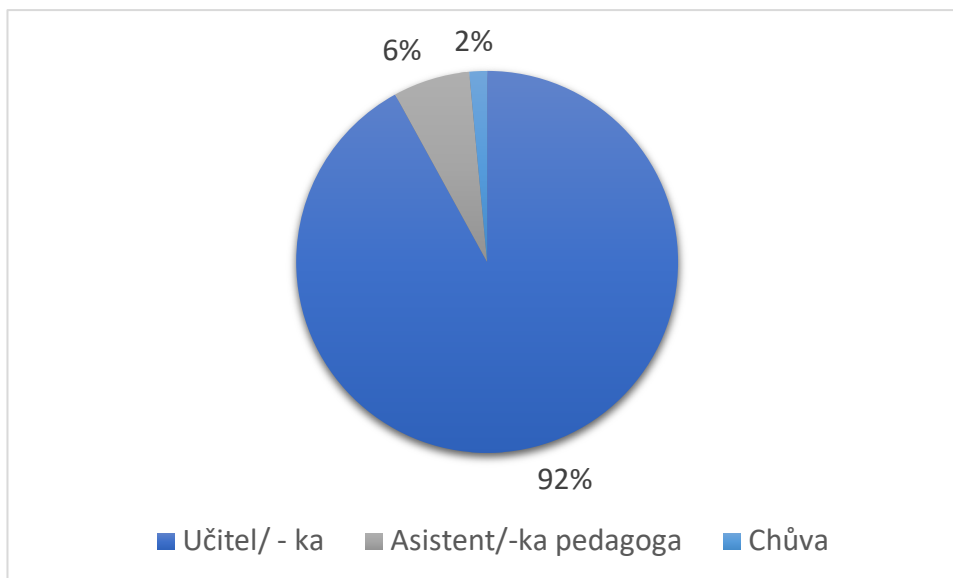


Graf 23: Motivace

Zdroj: vlastní

Z grafu č. 23 můžeme vyvodit, že dětskou literaturu nepoužívá k motivaci 101 pedagogů (51 %). Jako občasné využití literatury označilo 34 % pedagogů a pouze 14 % pedagogů ji využívá častěji. Dětská literatura je dnes velmi pestrá a má mnoho příběhů, které dětem mohou pomáhat překonat určité problémy, například také se stravováním v mateřské škole. Pokud porovnáme výsledky s předchozí otázkou, 76 % dotazovaných pedagogů uvedlo, že hledají nové způsoby, jak děti motivovat. 58 % odpovědělo, že občas nebo pravidelně používá dětskou literaturu jako formu motivace dětí k jídlu.

Otázka č. 24: Jste:

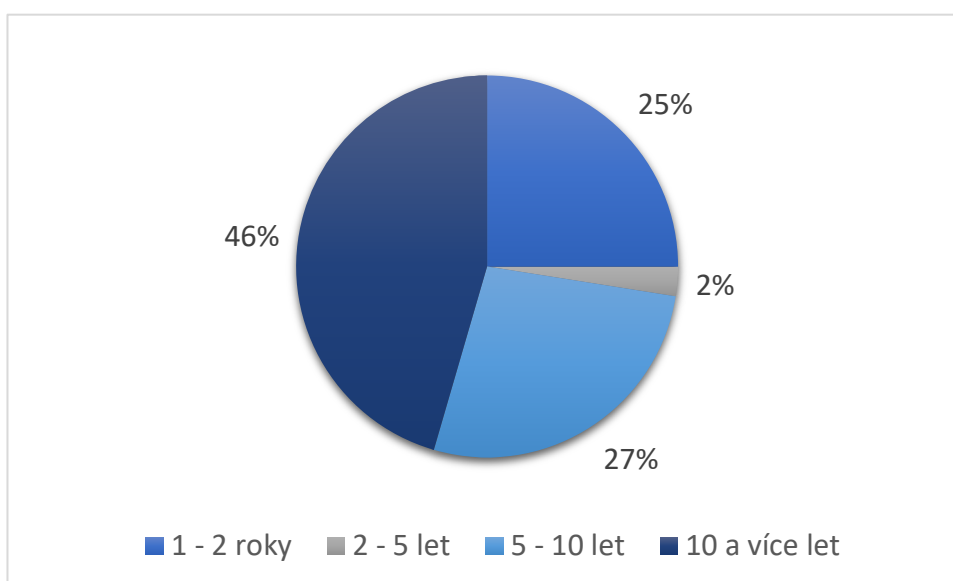


Graf 24: Jste

Zdroj: vlastní

Na dotazník pro pedagogy odpovědělo 200 respondentů. Graf č. 24 zobrazuje, že nejvíce byla zastoupena pozice pedagoga, kdy jich bylo 184 (92 %), dále se vyjádřilo i 13 asistentů pedagoga (6 %) a 3 chůvy (2 %). Tento vzorek respondentů poskytl informace, dle kterých jsme vypracovali další dotazník pro rodiče a dále týdenní program pro děti.

Otázka č. 25: délka Vaší praxe?

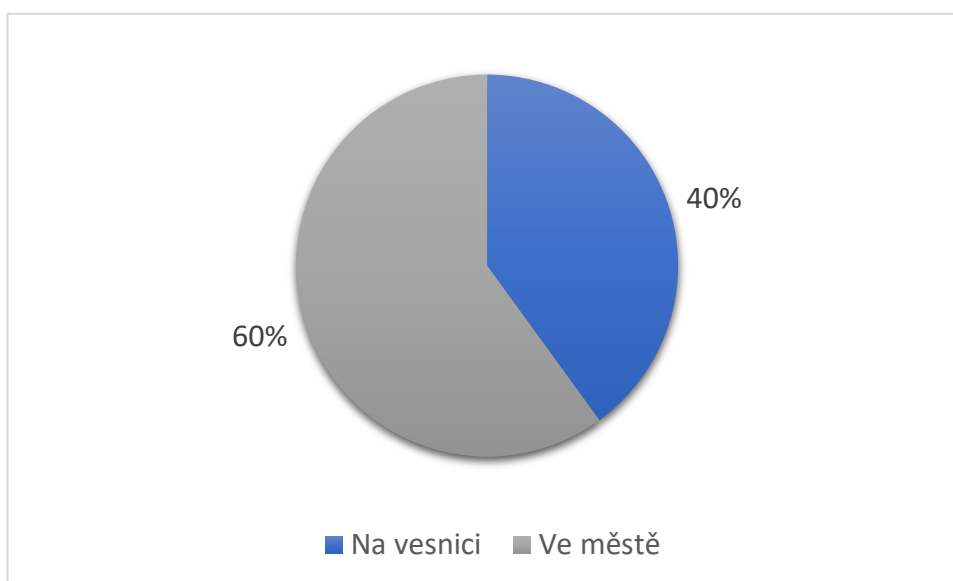


Graf 25: Délka praxe

Zdroj: vlastní

Z grafu č. 25 vyplývá, že 46 % dotázaných pedagogů má délku praxe 10 a více let. Dále 54 pedagogů (27 %) má praxi 5 až 10 let a ve vzorku respondentů jsou i začínající pedagogové s praxí 1 až 2 roky. Těch je 25 %. Zbýlé 2 % pedagogů odpovědělo, že jejich praxe je 2 až 5 let.

Otázka č. 26: Kde se nachází Vaše mateřská škola?

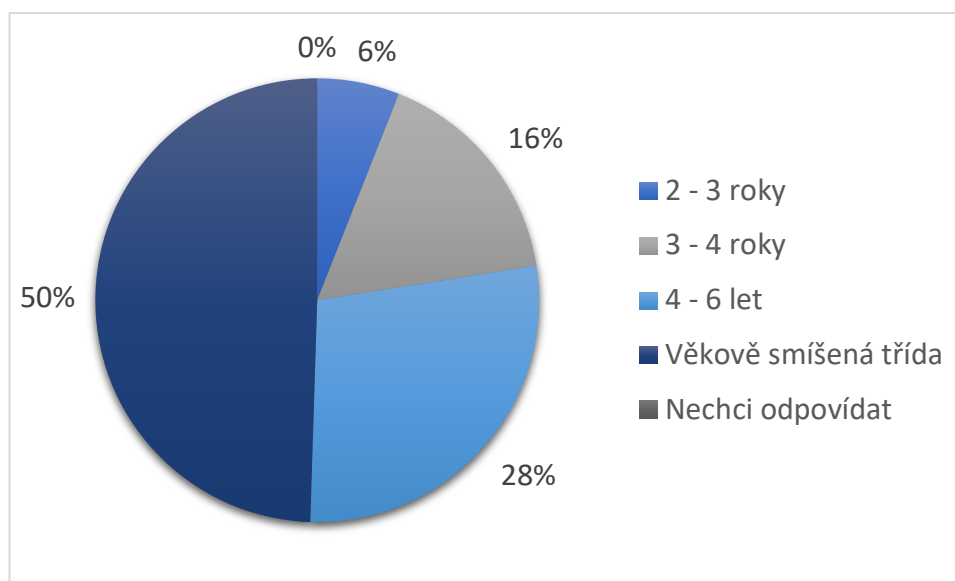


Graf 26: Umístění MŠ

Zdroj: vlastní

Jak můžeme vidět v grafu č. 26, velká část respondentů (60 %) odpověděla, že jejich mateřská škola se nachází ve městě. 40 % pedagogů uvedlo lokalitu na vesnici.

Otázka č. 27: V jakém věku jsou děti ve Vaší třídě?



Graf 27: Věk dětí

Zdroj: vlastní

Na grafu č. 27 lze pozorovat, že nejvíce pedagogů (50 %) učí věkově smíšené třídy. 28 % dotázaných odpovědělo, že učí děti ve věku 4 až 6 let. Děti ve věku 3 až 4 let má ve třídě 33 pedagogů (16 %) a zbylých 6 % pracuje s nejmenšími dětmi ve věku 2 až 3 roky.

5.1.2 Závěrečné shrnutí

Dle vzorku respondentů je velká část pedagogů, kteří využívají přirozených motivačních technik pro motivaci dětí k jídlu. Vnímají individualitu dětí a ví, že základ stravovacích návyků udává rodina a snaží se s nimi na tomto procesu spolupracovat. Dále se snaží děti pozitivně a bez nátlaku s jídlem seznámit, nejčastěji pomocí prožitku, podrobnějším vysvětlením, různými přirovnáními, společným stolováním či sdílením osobních zkušeností pedagogů s jídlem, a poté si tyto zkušenosti s dětmi porovnávají. Dotázaní pedagogové reagují i na problematiku plýtvání jídlem a snaží se tomu předcházet tak, že s dětmi o tomto problému hovoří. Bylo by vhodné, kdyby pedagogové více zapojovali dětskou literaturu, která je dnes velmi obsáhlá a s různými příběhy, jež by děti mohly obohatit a zároveň motivovat.

Respondenti také uvedli zkušenost s nucením dětí do jídla během své praxe. Ve velké míře to však komentovali pedagogové s dlouholetou praxí 10 a více let a označovali tak

dobu před rokem 1989. Našlo se i několik pedagogů, u kterých se v dotazníku objevily nevhodné motivační taktiky, například staré přežitky z dob minulých, které postupně mizí s novou generací pedagogů a novým přístupem společnosti. Jelikož RVP PV organizaci stravování přesněji neudává, setkáváme se tak u organizací s různými kombinacemi. Dnes již převládá v mateřských školách při stravování plná sebeobsluha, samostatnost a individualizace stravovacích potřeb každého dítěte.

5.2 Výzkumné šetření mezi rodiči v jedné mateřské škole

Druhé výzkumné dotazníkové šetření proběhlo mezi rodiči v jedné mateřské škole. Jednalo se o dvojtřídku ve vesnické lokalitě. Do mateřské školy bylo dodáno celkem 48 dotazníků, pedagogové rodičům rozdali 40 dotazníků, přičemž se jich vrátilo 29. Rodiče odpovídali celkem na 16 otázek, vždy mohli vybrat jednu možnost a na konci dotazníku měli otevřenou otázku, kde se mohli svobodně vyjádřit ke stravování v dané mateřské škole.

Hlavní výzkumná otázka byla stanovena takto: **Jak rodiče vnímají stravování svých dětí v mateřské škole?** Hlavní výzkumnou otázku doplňují další specifické otázky v dotazníku. Získaná data byla vyhodnocena a následně graficky zpracována. Vyhodnocené grafy obsahuje příloha č. 4.

5.2.1 Analýza dotazníkového šetření mezi rodiči v jedné mateřské škole

Otázka č. 1: Je pro Vás jídelníček ve Vaší mateřské škole srozumitelný?

28 rodičů vnímá jídelníček v mateřské škole jako srozumitelný a ví kde ho najít. 1 rodič srozumitelnost jídelníčku uvedl jako „Spíše ano“.

Otázka č. 2: Je jídelníček ve Vaší mateřské škole dostatečně pestrý?

jídelníček v mateřské škole shledává dodatečně pestrým 16 rodičů. Jako „Spíše ano“ to vnímá 12 rodičů, jeden rodič jídelníček neshledává dostatečně pestrý.

Otázka č. 3: Čtete dětem ráno, co daný den budou mít v mateřské škole k jídlu a rozeberete to s nimi?

15 dotázaných rodičů s dětmi ráno probírá, co je v mateřské škole daný den k jídlu. Občasné probírání jídelníčku s dětmi provádí 12 rodičů a zbylý dva toto nedělají.

Otázka č. 4: Je v pořádku, když Vaše dítě odmítne jíst určité jídlo a pedagog trvá alespoň na malém ochutnání?

Odpovědi rodičů, zda je v pořádku, pokud jejich dítě odmítá daný pokrm a pedagog trvá alespoň na malém ochutnání dopadly takto. 14 rodičů tuto situaci vyhodnotilo jako „Spíše ano“ a 12 s trváním pedagoga na alespoň malém ochutnání souhlasí. S touto situací nesouhlasí jeden rodič a 2 rodiče toto vyhodnotili jako „spíše ne“.

Otázka č. 5: Vrací se vaše děti z mateřské školy hladové, mají možnost přidání (svačina, oběd)?

15 rodičů uvedlo, že jejich děti mají možnost přidání a domů se hladové nevrací. 10 rodičů odpovědělo, že jejich děti se domů vrací hladové i přes možnost přidání. Zbylý 4 odpovědělo „Nevím“.

Otázka č. 6: Jak Vaše dítě mluví o jídle v mateřské škole?

23 rodičů uvedlo, že jejich děti se vyjadřují o stravování v mateřské škole pozitivně. 1 rodič odpověděl, že dítě se o stravování vyjadřuje negativně a 5 neví, jelikož jejich děti o tom nemluví.

Otázka č. 7: Má Vaše dítě pocit, že je k jídlu nuceno?

19 rodičů uvedlo, že jejich děti nemají pocit nucení do jídla v jejich mateřské škole. 3 rodiče uvedli, že jejich děti tento pocit občas mají a zbylých 7 o tomto problému neví.

Otázka č. 8: Chutnají Vaším dětem svačiny?

Jak jsme se dozvěděli z dotazníkového šetření od pedagogů, nejvíce odmítaným jídlem bývají svačtinové pomazánky. 18 rodičů dané mateřské školy uvedlo, že jejich dětem svačiny spíše chutnají. 11 odpovědělo, že svačiny dětem chutnají.

Otázka č. 9: Chutnají Vaším dětem obědy?

Výsledky jsou obdobné jako u svačin. 18 rodičů uvedlo, že obědy jejich dětem spíše chutnají. 10 rodičů odpovědělo, že jejich dětem oběd chutná a 1 rodič uvedl, že jeho dítěti oběd spíše nechutná.

Otázka č. 10: Mluvíte s dětmi o problematice plýtvání jídla?

Z odpovědí vyplynulo, že 17 rodičů vnímá problematiku plýtvání jídla a s dětmi o tom hovoří. 7 rodičů toto téma s dětmi probírá jen občas a zbylých 5 rodičů o tomto tématu nehovoří s dětmi vůbec.

Otázka č. 11: Stravujete se doma společně u jídelního stolu?

Jak uvádí Bonnot-Matheron (2002), společné stolování je důležitým okamžikem pospolitosti a konverzování u jídla dodává lidem pozitivní zážitek z jídla. Odpovědi rodičů na otázku, jestli společně s dětmi stolují byly vyhodnoceny takto. 20 rodičů uvedlo, že společné stolování provádí. Občasné stolování uvedlo 7 rodičů a 2 rodiče odpověděli, že společně stolují pouze o víkendu.

Otázka č. 12: Když Vaše dítě nastoupilo do mateřské školy, zaznamenali jste změnu stravovacích návyků? Jednalo se o pozitivní nebo negativní změnu?

Když dítě nastoupí do mateřské školy, začínají na jeho stravovací návyky mít vliv jeho vrstevníci a také pedagog. Odpovědi rodičů, zda nějakou změnu spojenou se stravováním v mateřské škole u jejich dětí zaznamenali, byly vyhodnoceny takto. 20 rodičů u svých dětí žádnou změnu nezaznamenalo. 7 rodičů změnu u svých dětí zaznamenalo a byla pozitivní. Jak vyplývá z otevřené otázky, děti začaly jíst pokrmy, které běžně nejedly nebo více toho snědí ve školce než doma. 2 rodiče zaznamenali negativní změnu. Pokud výsledky opět porovnáme s otevřenými otázkami, negativní změna se projevila odmítáním jídla, které dítě běžně jedlo, než nastoupilo do mateřské školy.

Otázka č. 13: Požádalo Vás dítě o uvaření jídla, které zná z mateřské školy?

6 rodičů uvedlo, že jejich dítě je požádalo o uvaření jídla, které zná z mateřské školy. Zbýlých 23 rodičů odpovědělo, že je o to jejich děti nepožádaly.

Otázka č. 14: Vaše dítě má:

18 z dotázaných rodičů má děti ve věku 3 až 4 roky. Zbýlých 11 rodičů uvedlo, že jejich děti mají 5 až 6 let.

Otázka č. 15: Zde napište svůj názor na stravování ve Vaší mateřské škole, popřípadě Vaše připomínky.

V této otevřené otázce se mohli rodiče vyjádřit ke stravování v mateřské škole. 10 rodičů se odmítlo ke stravování vyjádřit. Rodiče vyjádřili převážně spokojenost se stravou v mateřské škole. Mají pocit, že jídelníček je pestrý, vyvážený a připomíná domácí stravu. Někteří rodiče měli možnost ochutnat jídlo, když si ho v době nemoci dítěte odnesli domů.

Vyskytlo se i několik připomínek a komentářů k jídlům. Nejvíce připomínek bylo k zahuštění polévek, které vypadají i chutnají často stejně. Někteří rodiče mají pocit, že je jídlo slanější. Rodiče by ocenili i více jídel pro alergiky a zohlednit tak v jídle různé intolerance. Shledávají jako pozitivum, že jsou často luštěniny, naopak maso by dali do jídelníčku jen jednou týdně. Mléčné výrobky (jogurty), které děti dostávají v mateřské škole, někteří rodiče shledávají nezdravými a rádi by je omezili, popřípadě nahradili jinou zdravější alternativou (jogurt s živou kulturou). Jiný rodič by ocenil ke svačině více mléčných výrobků, než pečivo a pomazánku, což bývá ke svačině nejčastěji.

V dotazníku odpověděl i nespokojený rodič, který jídelníček neshledává dostatečně pestrým ani chutným. Nejvíce mu vadí používání polotovarů a chemických dochucovadel. Také poukazuje na velmi zahuštěné polévky, které je na druhý den potřeba naředit přidáním vody ve výši alespoň poloviny obsahu. U svačin by rád změnil výběr ovoce, neboť děti dostávají nejčastěji jablka a ovoce jako banány, kiwi, hrušky atd. chybí. Rodič zaznamenal od nástupu jeho dítěte do mateřské školy i negativní změnu ve stravování. Dítě doma začalo odmítat maso, rodič z toho „viní“ mateřskou školu a její úpravu masa a jeho časté podávání. O tomto problému slyšel i od ostatních rodičů. Rodič také shledává kuchařku po letech jako rezignující a tvrdí, že ztratila chuť se učit nebo vymýšlet nové věci. Níže je uvedeno několik vybraných odpovědí pro ilustraci:

„Jídlo je chutné, jen by nemusely být polévky tolik zahušťované“ (Respondent z dotazníku pro rodiče z MŠ).

„Se stravováním v MŠ jsme spokojeni. Syn jí v MŠ více než doma a jí i to, co doma nechce ochutnat“ (Respondent z dotazníku pro rodiče z MŠ).

„Ke svačinám by mohlo být zařazeno více jogurtů místo pečiva a pomazánky“ (Respondent z dotazníku pro rodiče z MŠ).

„Vše v pořádku dětem chutná.“ (Respondent z dotazníku pro rodiče z MŠ).

„Dle mého názoru není jídlo ve školce dostatečně pestré. Není upřímně ani moc chutné a úplně nejvíc mi vadí používání polotovarů, chemických dochucovadel...”
(Respondent z dotazníku pro rodiče z MŠ).

5.2.2 Závěrečné shrnutí

Návratnost dotazníku od rodičů z mateřské školy, kde probíhalo dotazníkové šetření, byla 75 %. Z výsledků vyplývá, že rodiče jsou se stravováním v mateřské škole spokojeni. Děti nemají pocit nucení do jídla ze strany pedagogů a většina rodičů nevnímá jako problém, pokud pedagog jejich děti motivuje k malému ochutnání odmítaného pokrmu. Rodiče shledávají většinou jídelníček pestrý a pro ně srozumitelný. Pozitivní je i zjištění, že rodiče své děti motivují k jídlu tím, že s nimi ráno probírají, co bude v mateřské škole k jídlu. Také je seznamují s problematikou plýtvání jídla. V dotazníku rodiče také uvedli, že většina z nich s dětmi stoluje, což může být i zkreslující odpověď, jelikož nevíme, zda rodiče odpověděli pravdivě. Ke stravování měli rodiče pár výtek, konkrétně velké zahušťování polévek a jejich opakující se stejnou chuť. Někteří rodiče by ocenili mírnou změnu jídelníčku v pestrosti jídel, výběru více druhů ovoce, také zdravějších mléčných výrobků a zdravějších složení pokrmů dle nových možností a alternativ, které nabízí trh. Také by omezili maso, aby bylo podáváno jen jednou týdně. Mnoho rodičů neví, jak školní jídelna funguje, a že kuchařky jsou povinny se držet spotřebního koše, který udává měsíční spotřebu určitých potravin na strážníka. Dodržování této povinnosti hlídá i Česká školní inspekce, kuchařky to nemohou ignorovat a někdy je může být těžké najít správné řešení tak, aby děti měly jídelníček vyvážený, pestrý a jídla se často neopakovala.

5.3 Dotazníkové šetření mezi ostatními rodiči

Dotazník, který obdrželi rodiče v oslovené mateřské škole, byl rozeslán i mezi náhodné rodiče na Facebooku. Zajímalo nás, jaký názor mají rodiče na stravování v jiných mateřských školách. Dotazníkové šetření probíhalo pomocí portálu Survio.com a vyplnilo jej 81 rodičů.

Dle odpovědí byla velká část rodičů s jídelníčkem v jejich mateřské škole spokojena, byl pro ně dostatečně pestrý a srozumitelný. Výsledky jednotlivých otázek byly podobné jako u vzorku respondentů z oslovené mateřské školy. Rodiče děti ráno seznamují s jídelníčkem, probírají s nimi problematiku plýtvání jídla. Velká část rodičů s dětmi stoluje a jejich děti se o jídle v mateřských školách vyjadřují pozitivně. Ze vzorku dotazovaných rodičů vyplývá, že jejich děti nemají pocit nucení do jídla. 38 rodičů odpovědělo, že jejich děti je požádaly o uvaření jídla, které z mateřské školy znají. Výsledky tedy ukazují, že strava v mateřských školách je pro mnoho rodičů dostačující a jsou s ní spokojeni. Níže je pro ilustraci uvedeno několik připomínek od dotazovaných rodičů:

„Dítě si nestěžuje, ale já už jsem se snažila se školkou jídelníček řešit: mají třeba dvakrát denně pečivo, odpoledne už ho syn nesní a jde ze školky hladový. Svačiny jsou tristní, když to není pečivo, je to něco velmi sladkého a plného cukru. Ovoce a zeleniny naprosté minimum. Školka nemá zájem to řešit a nabízet zdravější a pestřejší stravu.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Jídlo ve školce skoro nejí, kombinace jídel a pití jsou dost podivné - např. rybičková pomazánka a jogurtové mléko, popř. polévky a druhého jídla. Někdy ani netuším podle názvu, co vůbec k jídlu bude mít. Plus si nemyslím, že niva a podobné věci malým dětem patří.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Jsme spokojeni, dceři ve školce moc chutná. Pochutná si dokonce i na zelenině zelené barvy (brokolice, hrášek, špenát), kterou doma vyhazuje z talíře (přestože jí zeleninu od malička nabízíme).“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Myslím si, že mají pestrou stravu. Překvapila mě informace (nedávno jsme změnili školku), kdy dcera se mi svěřila, že když jí nechutná oběd, může jej hodit do kyblíku. A právě v tomto okamžiku jsem otevřela téma plýtvání. Tento přístup se mi příliš nezamlouvá. Dle mého názoru nemá dítě ve 2,5 letech dostatečný úsudek o tom, zdali to jídlo mu bude chutnat, či nikoliv. Domnívám se, že u dítěte stačí jiná barva, konzistence, uspořádání na talíři a může to vést k odmítání.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Naše MŠ vaří skvěle na jídle si pochutnám i já, občas si jídelníček i fotím a vařím podle něj je mi velkou inspirací. Jen by bylo fajn kdyby se zlepšil přístup učitelek a dětem nenutily jíst vše i když o to dítě opravdu nestojí a nechutná mu.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Nelíbilo se mi, že když dítě nesní polévku, nesmí si přidat druhé. Což jsem probrala s učitelkami a bylo po problému. Ze začátku nutili i k ochutnání, ale jelikož mé dítě, co nechce, je nucený ochutnat – pozvrací se... I z toho učitelky ustoupili... Každopádně si myslím, že mají děti v jídelníčku stále málo ovoce/zeleniny. Protože např. měsíček jablíčka je za mě málo. Líbilo by se mi, aby k obědu, svačině měli vždy zeleninovou oblohu.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Spokojená: Děti si mohou přidat. Učitelky se snaží o určitou kulturu stolování. Už nechodí domů hladové, vyjasnili jsme si to. Nespokojená: Používají se dochucovadla a bujóny. Polévka je umělá, ne vývar. Přílohy jsou málo pestré (jen těstoviny, rýže, knedlíky, brambory). Vaří se na levném tuku, nepoužívá se máslo. Obloha není čerstvá - sladkokyselé řepa, Kunovjanka, kompoty. Velmi často sladké odpolední svačiny v podobě levného perníku, měkké sušenky, nekvalitní museli tyčinky. Slazené nápoje.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče).

„Stravování se bohužel řídí spotřebním košem. Obecně mi významně chybí větší pestrost, více čerstvé ovoce a zeleniny. Více ryb a třeba luštěnin.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče)

„Velmi chudý jídelníček, neustále se opakující. Sladké jídlo max. 1 měsíčně a téměř vždy jsou to nudle s tvarohem. Nejhorší je ryba, každý týden jediné rozmražené filé a 1000 způsobů.“ (Respondent z dotazníku pro ostatní rodiče)

5.3.1 Závěrečné shrnutí

Z odpovědí náhodných respondentů vyplývá, že v každé mateřské škole je stravování jiné a každý rodič má k němu určité připomínky. Ovšem převážně jsou rodiče se stravováním v mateřských školách spokojeni. Lze také tvrdit, že spotřební koš nejde s dnešní dobou a aktuálními trendy ve stravování. Rodiče si často přejí omezení pečiva a

zamezení přísunu lepku, dále nesladit čaje, jídla nedochucovat umělými dochucovadly, více čerstvé zeleniny a ovoce, čerstvé ryby se správnou úpravou, jídla s přitažlivým vzhledem, více bezmasých jídel, pestřejší přílohy a více alternativ pro děti, jež odmítají určité potraviny. Toto vše spotřební koš omezuje a také by se to promítlo do cen obědů. Rodiče dále vnímají plýtvání jídlem a reagují na tuto problematiku, také řeší přístup pedagogů k nucení do jídla a hledají společné řešení.

6 REALIZACE TÝDENNÍHO MOTIVAČNÍHO BLOKU

6.1 Stravování s Miškou a Nedvědem

V této části bylo na základě poznatků z dotazníkového šetření mezi rodiči, které proběhlo v jedné mateřské škole, vytvořen týdenní motivační blok pro děti. Ten byl následně ověřen v dané mateřské škole s dětmi ve věku 5 až 6 let. Blok obsahuje přirozené motivační techniky a stimulace, jež by děti měly podporovat k jídlu.

Celým týdnem děti provází dvě pohádkové postavy z večerníčku a následné pohádkové knihy „Mlsné medvědí příběhy“ od autorky Milady Těšitelové. Jedná se o dva mlsné medvědy Nedvěda a Mišku, kteří děti seznamují s jídlem. Pozitivně je motivují k jídlu svými příběhy a zkušenostmi. Blíže je provedou jídly, která jsou dětmi nejčastěji odmítána, jako pomazánky, polévky, luštěniny atd. Dále děti seznámí s tématem plýtvání jídlem a přiblíží jim tuto problematiku. Činnosti rozepsané na jednotlivý den jsou uvedeny v příloze č. 3.

6.2 Analýza pozorování

Děti pohádkové postavičky medvědů velmi nadchly a rychle je přijaly, jejich spolupráce s nimi byla výborná. Kresba oblíbeného jídla je bavila a bylo zjištěno, že nejvíce mají děti v oblibě špagety na různé způsoby (s kečupem, se sýrem, se zeleninou či masovými kuličkami). Dále jako nejčastější jídlo děti uváděly hranolky s kečupem. Děti si jakoukoliv tvorbu velmi užívaly, především při tvoření vlastního prostírání, loutky či malování šatů. Pracovní list také vyhotovily s nadšením. Děti po vytvoření loutky přizvaly své pedagogy na divadelní představení, které si během volné hry vymyslely.

Také bylo zjištěno, že děti mají velký přehled ohledně různých potravin a umí je správně zařadit (ovoce, zelenina atd.).

Děti byly velmi sdílné při diskuzích a při tématu „co kdo má a nemá rád“ zazněly zajímavé informace. Jedné holčičce nechutnaly houby, ale pokud byly usmažené, tak jí chutnaly, dále se jeden chlapec přiznal, že nemá rád jahody a ostatní děti se divily, jak je to možné, že ty jsou přece dobré. Pro děti to bylo velmi obohacující zjištění, jak mají

jejich kamarádi jiné chutě. Dále byla vypořádována situace, kdy se chlapec při svačině nelibě tvářil při konzumaci ovesné kaše s kakaem. Pedagog tedy zareagoval tím, že pokud mu to nechutná může jídlo odnést. Toho si však všimly děti u druhého stolu a reagovaly, že jim to taky nechutná, a tak to chtějí také odnést, přitom měly v talíři malý zbytek (cca na dvě lžíce).

Při rozebírání tématu stolování většina dětí znala správné stolování, ale uváděli, že se doma společně s rodinou u stolu nestravují. Ve velké míře děti sedí na gauči u televize.

Při diskuzi o pomazánkách vyšlo najevo, jak o nich velmi málo ví. Pro bližší seznámení s pomazánkou byla zvolena názorná ukázka, jak pomazánka vzniká. Děti byly nadšené a všechny chtěly hotovou pomazánku ochutnat, i ty, co běžně pomazánky odnášejí. Pomazánka byla snědena velmi rychle.

Při čtení příběhů bylo znát, že v této mateřské škole se často literatura využívá. Děti poslouchaly příběh a dokázaly reagovat na otázky a dále filosofovat nad určitými otázkami, které příběh otevíral. Vždy se rozpoutala zajímavá diskuze.

Ohledně plýtvání jídlem měl zkoumaný vzorek dětí také dobrý přehled. Toto téma bylo podpořeno opět dětskou literaturou, konkrétně příběhem od Lucie Hášové Truhelkové „Dědeček v růžových kalhotách“. Ve třídě se ten den nacházelo 18 dětí a pouze jedno uvedlo, že zbytky jídla vyhazují. Ostatní uvedly, že zbytky dojí jeden z rodičů nebo hospodářská zvířata.

Bylo vypořádáno, že pokud se děti s jídlem více seznámí, jinak na něj reagují a více jej přijímají, nemají takový ostych. Děti nevěděly, co je daný den k jídlu, z 21 dětí to vědělo pouze jedno, kterému jídelníček přečetl rodič. Proto s nimi každý den pedagog probral jídelníček a podrobně jim vysvětlil, co konkrétní pokrm obsahuje, jakým způsobem jej mohla kuchařka upravit a jak asi bude vypadat a většinou se to rozvinulo v malou diskuzi. Tyto poznatky jsme s dětmi poté ověřovali u konkrétního chodu.

6.3 Závěrečné shrnutí

Tento týdenní blok ověřil mnoho hypotéz, které byly uvedeny v teoretické části. Stravovací návyky si opravdu děti přináší z rodin, pedagog může pouze spolupracovat s rodinou na tom, jak dítě v jídlu pozitivně podpořit. Děti reagovaly na činnosti pozitivně

a bylo během týdne pozorováno, jak k jednotlivým jídlům přistupují. Prvně si je prohlídly, přičichly, a dokonce i ostýchavci se odhodlali ochutnat. Děti začaly také ovlivňovat své porce jídla, nejprve si řekly o malý kousek či porci, který ochutnaly, a poté, když jim to zachutnalo, si přišly přidat.

Po ukázce, jak se připravuje pomazánka, na druhý den v kbelíku na zbytky byly pouze dva kousky. Děti si hojně přidávaly a pomazánku si velmi pochvalovaly, běžně končila ve velkém množství v odpadu a přidávaly si maximálně 2 až 3 děti. Několik dětí také požádalo doma, aby jim pomazánku připravili. Z toho vyplývá, že děti pomazánky odmítají z důvodu jejich vzhledu a nedůvěry v to, co obsahuje.

Zajímavým zjištěním bylo, že rodiče v dotazníku uvedli, že společně s dětmi stolují. Avšak děti vypověděly, že nejvíce jedí před televizí či tabletem. Tak se potvrdilo, že rodiče ne vždy do dotazníku uvedou pravdu, a to i v případě anonymity.

Medvědy děti vnímaly jako přátelské bytosti, které jím jídlo blíže představí a necítily z nich žádný nátlak.

7 DISKUZE

Diskuze popisuje výsledky z dotazníkového šetření a pozorování v porovnání s teoretickými východisky.

Fraňková (2000) ve svém výzkumu toho, jaké potraviny děti nejčastěji v mateřských školách odmítají, uvádí pomazánky, luštěniny, zeleninu a další. To vyplývá i z provedeného dotazníkového šetření, kdy pedagogové také nejvíce označovali tyto potraviny.

Svobodová (2022) uvádí, že odmítání jídla dítětem v mateřské škole je problém rodiny, nikoliv pedagoga, ten by však měl rodiče na tuto problematiku upozornit. Dále by měl dítěti nabídnout případnou alternativu či s ním nalézt jiné řešení. Do jídla dítěte pedagog nesmí v žádném případě nutit. I v tomto provedené dotazníkové šetření převážně odpovídá teorii. Většina pedagogů, pokud nastane tento problém, rodiče obeznámí a snaží se s nimi nalézt společné řešení vhodné pro jejich dítě. Také při odmítání se dětem snaží vyjít vstříc, nabídnou jim určitou alternativu, popřípadě s nimi hledají společné řešení. Avšak k „nucení“ dětí do jídla ještě dnes v některých mateřských školách dochází, jak vyplývá z dotazníku pro pedagogy. Nejedná se jen o starší pedagogy, ale toto jednání praktikují i asistentky pedagoga a mladší pedagogové. Anonymní odpovědi pocházely nejen od dlouholetých pedagogů, ale i těch s praxí 1 až 5 let.

Williams a Severling (2021) provedli výzkum, ve kterém účast pedagogů při jídle a jejich pozitivní komentování jídla děti motivovalo k jídlu či alespoň ochutnání. Toto potvrdilo realizované ověření v praxi, kdy stolování pedagogů a jejich pozitivní komentování jídla opravdu děti motivovalo. Můžeme to potvrdit i v souvislosti s názornou ukázkou toho, jak se připravuje pomazánka, kdy děti na základě seznámení se s podrobným postupem a ingrediencemi měly přirozenou touhu pomazánku alespoň ochutnat. Další dny děti pomazánky lépe přijímaly a odmítání nebylo tak vysoké. Z dotazníkového šetření provedeného mezi pedagogy vyplývá, že ze vzorku dotázaných většina s dětmi stoluje a používá to jako pozitivní motivaci k jídlu.

8 ZÁVĚR

Jak pedagogové řeší odmítání jídla v mateřských školách? Toto byla hlavní otázka dotazníkového šetření mezi pedagogy a můžeme si na ni i pozitivně odpovědět. Na základě provedeného šetření jsme z dotázaného vzorku respondentů zjistili, že v mateřských školách v dnešní době již převažuje u jídla pozitivní motivace. Pedagogové hledají nové způsoby, jak děti přirozeně motivovat, a to pozitivní komunikací, dětskou literaturou, společným stolováním a v neposlední řadě komunikací s rodiči. Jak bylo ověřeno v praxi u vzorku dětí ve vybrané mateřské škole, děti na tyto podněty reagují pozitivně a celkem rychle. Děti se rozhodovaly samy dle svých pocitů a možností. A i ty děti, které odmítaly svačinu pravidelně, se po zkušenosti s přípravou pomazánky odhodlaly hotový pokrm alespoň ochutnat. Toto je velmi pozitivní zjištění, že to opravdu lze tímto způsobem provádět. Zároveň bylo zjištěno, že v mateřských školách stále trvají přežitky negativních motivačních technik z dob minulých. Ovšem není tomu tak pouze u starší generace pedagogů. V některých případech je pro pedagoga velmi těžké balancovat na tenké hranici toho, zda se jedná o motivaci, či už o nucení dítěte do jídla. Dále bylo zjištěno, že během stravování mají děti v dnešní době větší možnost volby vlastní sebeobsluhy a také konverzace u jídla.

Problematika odmítání jídla má základy v rodinách. Z dotazníkového šetření dotázaných rodičů vyplynulo, že stravování v mateřských školách vnímají poměrně pozitivně, avšak složení jídelníčku vnímají zastarale, a dle jejich názoru neodráží moderní stravovací trendy. Jídelníčky by uvítali pestřejší, zdravější, zařadili by více bezmasých jídel a méně polotovarů a pečiva a přidali by více i zdravějších potravin. Rodiče také zmiňovali vysoký podíl soli v jídlech či naopak přeslazené čaje. Také z dotazníku vyplynulo, že rodiče svým dětem jídelníčky čtou a stolují s nimi. Děti však vypověděly opak, což značí rozpor, jelikož rodiče nemusí vždy uvádět pravdu. Na hlavní otázku, jak rodiče vnímají stravování svých dětí v mateřské škole lze odpovědět takto: rodiče jsou převážně spokojeni, ale uvítali by změnu jídelníčku, konkrétně v jeho složení a pestrosti.

Zaměřili jsme se na problémy spojené se stravováním v mateřské škole a odhalili úskalí a stereotypy s ním spojené. U dětí byly znatelné změny po provedeném experimentu s motivací, kdy pozitivní změnu zaznamenali také v kuchyni. Cíl bakalářské práce lze označit za splněný.

POUŽITÉ ZDROJE

1. Bonnot-Matheron, S. (2002). *Nechuť k jídlu*. Portál.
2. *Decko.ceskatelevize.cz*. (c1996 - 2023). *Decko.ceskatelevize.cz*. Retrieved March 13, 2023, from <https://decko.ceskatelevize.cz/mlsne-medvedi-pribehy/medvedi-kucharka>
3. Dvořák, K., & Těšitelová, M. (2021). *Velká medvědí kuchařka* (ilustroval Filip POŠIVAČ, ilustroval Kateřina KARHÁNKOVÁ). Bionaut.
4. Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe*. Karolinum.
5. Fraňková, S., Pařízková, J., & Odehnal, J. (2000). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. HZ.
6. Gregora, M. (2004). *Výživa malých dětí*. Grada.
7. Kejvalová, L. (2005). *Výživa dětí od A do Z*. Vyšehrad.
8. Koťátková, S. (2014). *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet* (2., rozš. a aktualiz. Vyd.). Grada.
9. Mertin, V., & Gillernová, I. (Eds.). (2015). *Psychologie pro učitelky mateřské školy* (Třetí vydání). Portál.
10. *MŠMT RVP PV 2021*. (2021). MSMT. Retrieved March 13, 2023, from <https://www.msmt.cz/file/56051/>
11. Pekařová, L. (2006). *Jak žít a nezbláznit se: [psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti]*. Poznání.
12. Svobodová, E. (2022). *Prosociální činnosti v předškolním vzdělávání* (2. vydání). Raabe.
13. Svobodová, E. (2010). *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Portál.
14. Svobodová, E. (2022). *Aby nám tu bylo hezky: tvoříme pravidla v MŠ*. Portál.

15. Svobodová, E., Váchová, A., & Vítečková, M. (2012). *Do školky za zvířátky: metodika práce s příběhy v MŠ* (ilustroval Patricie KOUBSKÁ). Portál.
16. *Školní stravování, MŠMT ČR*. (c.2013 - 2023). Retrieved March 13, 2023, from <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani>
17. Těšitelová, M. (2021). *Mlsné medvědí příběhy* (ilustroval Filip POŠIVAČ, ilustroval Kateřina KARHÁNKOVÁ). Bionaut.
18. Williams, K. E., & Seiverling, L. J. (2021). *Děti vybíravé v jídle: základní postupy pro rodiče dětí nejen s PAS* (přeložil Vítězslav ČÍŽEK). Pasparta.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Dotazník pro pedagogy MŠ

Příloha č. 2 – Dotazník pro rodiče

Příloha č. 3 – Týdenní blok „Stravování s Miškou a Nedvědem“

Příloha č. 1 – Dotazník pro pedagogy MŠ

1. Máte před svačinou/obědem nějaký rituál? (básnička, říkanka)

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

2. Informujete děti o tom, co bude daný den k jídlu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

3. Vnímáte informovanost dětí o jídle jako strategii pro motivaci k jídlu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

4. Mají děti možnost se samy připravit ke stolování?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ S mou dopomocí
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

5. Mají děti možnost naložit si svačinku samy na talíř??

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

6. Mají děti možnost naložit si na talíř tolik, kolik snědí?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

7. Když dítě odmítne ochutnat jídlo, jak reagujete?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Snažím se ho motivovat alespoň k ochutnání
- Hledáme společné řešení
- Trvám na tom, aby to snědlo
- Nic, nechám ať jídlo odnese
- Reaguji jinak
- Nechci odpovídat

8. Když dítě odmítne jíst pomazánku jaké mu nabídnete řešení?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- Mělo by alespoň ochutnat, poté suchá alternativa (chleba, rohlík)
- Rovnou vyměním za suchou alternativu
- Nabídnou dítěti možnost, aby si v případě potřeby pomazánku namazalo samo
- Pomazánku setru z pečiva a sní jen to pečivo
- Společně hledáme řešení
- Nechám ho o hladu a jídlo odnese
- Trvám na tom, aby pomazánku snědlo
- Nechci odpovídat

9. Jaké jídlo děti nejčastěji ve Vaší mateřské škole odmítají?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu nebo více odpovědí

- ☐ Pomazánky
- ☐ Polévky
- ☐ Zeleninu
- ☐ Maso
- ☐ Luštěniny
- ☐ jiné
- ☐ Nechci odpovídat

10. Setkali jste se během své praxe s nucením dětí do jídla?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

11. Pokud jste se setkali s nucením do jídla u dětí, prosím stručně popište.

--

12. Jak motivujete děti k jídlu?

Nápověda k otázce: Prosím, stručně popište

13. Přichází děti z rodin s návyky ke správnému stolování?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

14. Stolujete a jíte společně s dětmi?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

15. Pokud s dětmi nestolujete společně, z jakého důvodu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Nemám klid na vlastní jídlo
- ☐ Pomáhám dětem s jídlem (krájení, úchop příboru)
- ☐ Jiný důvod

16. Mohou si děti u jídla povídat?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano, ale s určitými pravidly
- ☐ Ano a bez pravidel
- ☐ Ne
- ☐ Jiný důvod

17. Krmíte děti v případě jejich potřeby?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Jen mladší děti (3 roky)
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

18. Mají rodiče zájem o to, jak se jejich dítě v mateřské škole stravuje?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

19. V případě, že má dítě problémy s jídlem, konzultujete to s rodiči dítěte?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

20. Máte ve vaší mateřské škole velké množství zbytků?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

21. Mluvíte s dětmi o problematice plýtvání jídlem?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

22. Hledáte nové způsoby, jak děti k jídlu motivovat?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

23. Používáte dětskou literaturu jako možnost motivace dětí k jídlu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nechci odpovídat

24. Jste:

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Učitel/-ka
- ☐ Asistent/-ka pedagoga
- ☐ Chůva

25. Délka Vaší praxe?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 1–2 roky
- ☐ 2–5 let
- ☐ 5–10let
- ☐ 10 a více let

26. Kde se nachází Vaše mateřská škola?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Na vesnici
- ☐ Ve městě

27. V jakém věku jsou děti ve Vaší třídě?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 2-3 roky
- ☐ 3-4 roky
- ☐ 4- 6let
- ☐ Věkově smíšená třída
- ☐ Nechci odpovídat

Příloha č. 2 – Dotazník pro rodiče

1. Je jídelníček ve Vaší mateřské škole pro Vás srozumitelný?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nevím, kde si ho přečíst

2. Je jídelníček ve Vaší mateřské škole dostatečně pestrý?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne
- ☐ Nevím, nezajímám se o to

3. Čtete dětem ráno, co daný den budou mít v mateřské škole k jídlu a rozeberete to s ním?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne, nemám na to čas
- ☐ Ne

4. Je v pořádku, když Vaše dítě odmítne jíst určité jídlo a pedagog trvá aspoň na malém ochutnání?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

5. Vrací se Vaše děti z mateřské školy hladové, mají možnost přidání (svačina, oběd)?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Má možnost přidání, není hladové
- ☐ Má možnost přidání, přesto je hladové
- ☐ Nemá možnost přidání, není hladové
- ☐ Nemá možnost přidání, je hladové
- ☐ Nevím

6. Jak Vaše dítě mluví o jídle v mateřské škole?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Pozitivně
- ☐ Negativně
- ☐ Nevím, nemluví o tom

7. Má vaše dítě pocit, že je k jídlu nuceno?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne
- ☐ Nevím

8. Chutnají Vaším dětem svačiny?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

9. Chutnají Vaším dětem obědy?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Spíše ano
- ☐ Spíše ne
- ☐ Ne

10. Mluvíte s dětmi o problematice plýtváním jídla?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Ne

11. Stravujete se doma společně u jídelního stolu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Občas
- ☐ Pouze o víkendu
- ☐ Pouze o svátcích
- ☐ Společně nestolujeme

12. Když nastoupilo do mateřské školy, zaznamenali jste změnu stravovacích návyků? Jednalo se o pozitivní nebo negativní změnu?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano, pozitivní změna
- ☐ Ano, negativní změna
- ☐ Ne, žádná změna

13. Požádalo Vás dítě o uvaření jídla, které zná z mateřské školy?

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ Ano
- ☐ Ne

14. Vaše dítě má:

Nápověda k otázce: Vyberte jednu odpověď

- ☐ 2-3 roky
- ☐ 3-4 roky
- ☐ 5-6 let

15. Zde napište svůj názor na stravování ve Vaší mateřské škole, popřípadě nějaké vaše připomínky.

Nápověda k otázce: Prosím, stručně popište

--

Pondělí

Ráno:

- Kresba svého oblíbeného jídla
- Volná hra
- Na stole jsou připraveny knihy k tématu – medvědí kuchařka, o stolování

Řízená činnost před svačinou:

- Ranní rituál – pozdravení básničkou, informace dnešního dne (datum, období, počasí, kolik nás dnes přišlo);
- seznámení s tématem týdne, představení postav pomocí maňásků, prezentace svých výkresů a představení svého oblíbeného jídla.

Cvičení:

- Pohybová hra – na ovoce, zeleninu a sladkosti – na zemi jsou kruhy různé barvy, každá barva je domeček pro zeleninu, ovoce a sladkost. Děti běhají a když se zavolá „banán“, děti se musí schovat do určitého domečku. Kruhy postupně ubíráme.
- Protažení
- Relaxace

Řízená činnost po svačině:

- Hra já mám, kdo má? – telefony s jídlem, děti volají potravinu, jakou mají na obrázku – „volám banán“. Ten, kdo má volanou potravinu na svém telefonu, se ozve: „tady banán a volám kiwi“, a takto se pokračuje, dokud se nedovolají k poslednímu.
- Přečtení krátkého příběhu z knihy Mlsné medvědí příběhy, jak se dva medvědi seznámili.
- Pobyť venku

Básnička: „Před jídlem“ (Svobodová et al., 2012, s.44)

Otázky:

- Jaké si nakreslil své nejoblíbenější jídlo?
- Vaří ti ho maminka doma a pomáháš jí?
- Co myslíte, jaké jídlo je zdravé?
- Jaké jídlo zdravé není?
- Víte děti, co je to jídelníček?
- Víte, co dneska máme ke svačince a k obědu?
- Chutná vám jídlo ve školce?

Úterý

Ráno:

- Interaktivní tabule – hra na kuchaře s mlsnými medvědy (internetový portál ČT:D)
- Výroba vlastního prostírání
- Volná hra
- Na stole jsou připraveny knihy k tématu – medvědí kuchařka, o stolování

Řízená činnost před svačinou:

- Ranní rituál – pozdravení básničkou, informace dnešního dne (datum, období, počasí, kolik dnes nás přišlo)
- Zopakování, co jsme včera dělali a o čem jsme si povídali
- Seznámení s dnešním podtématem stolování

Cvičení:

- Pohybová hra z předešlého dne, pokud ji budou chtít hrát, může mít i obměnu, kdy domečky budou mít jiný význam místo zeleniny a ovoce (můžeme mít svačinu a oběd).

- Pokud nebudou chtít hrát hru, jsou přípravné alternativy
- Protažení
- Relaxace

Řízená činnost po svačině:

- Za pomoci maňásků se seznámíme se správným stolováním a jeho pravidly
- Vyzkoušíme si prostřít stůl a dát na něj správně nádobí
- Povídání, jak děti stolují doma, ukázání svých prostírání
- Pobyt venku

Otázky:

- Pomáháte doma prostírat stůl?
- Víte, co na stůl patří?
- K čemu používáme příbory?
- Jíte doma společně?
- Máte doma nějaké zvyky při obědě nebo večeři?
- Kdy se zdobí a prostírá stůl? Co je to za speciální den?

Středa

Ráno:

- Interaktivní tabule – hra na kuchaře s mlsnými medvědy (internetový portál ČT:D)
- Volná hra
- Na stole jsou připraveny knihy k tématu – medvědí kuchařka, o stolování
- Výroba vlastní loutky medvěda

Řízená činnost před svačinou:

- Ranní rituál – pozdravení básničkou, informace dnešního dne (datum, období, počasí, kolik dnes nás přišlo)
- Zopakování, co jsme včera dělali a o čem jsme si povídali

- Seznámení dětí s pomazánkami

Cvičení:

- Pohybová hra z předešlého dne, pokud jí budou chtít hrát, může mít i obměnu, že domečky budou mít jiný význam místo zeleniny a ovoce (můžeme mít svačinu a oběd).
- Pokud nebudou chtít hrát hru, je připravena hra na proběhnutí na hudbu, která se zastavuje a děti zkusí z těl vytvořit nějakou zeleninu či ovoce.
- Protažení
- Relaxace

Řízená činnost po svačině:

- Medvědi nás blíže seznámí s pomazánkami a s dětmi si budeme povídat o tom, jaké pomazánky máme a proč vypadají tak, jak vypadají
- Jednu pomazánku si společně vyrobíme
- Pobyt venku

Otázky:

- Máte rádi pomazánky?
- Jaké pomazánky znáte?
- Pokud vám nechutnají, z jakého důvodu?
- Co se vám na pomazánkách nelíbí?
- Víte, z čeho se taková pomazánka vyrábí?
- Věděli byste, proč má pomazánka takovou barvu? Konzistenci?

Čtvrtek

Ráno:

- Interaktivní tabule – hra na kuchaře s mlsnými medvědy (internetový portál ČT:D)
- Volná hra

- Na stole jsou připraveny knihy k tématu – medvědí kuchařka, o stolování
- Pracovní list – roztřídění potravin, zda do koše patří či ne

Řízená činnost před svačinou:

- Ranní rituál – pozdravení básničkou, informace dnešního dne (datum, období, počasí, kolik dnes nás přišlo)
- Zopakování, co jsme včera dělali a o čem jsme si povídali

Cvičení:

- Pohybová hra dle dětí
- Protažení
- Relaxace

Řízená činnost po svačině:

- Medvědi nás dnes seznámí s problematikou plýtvání jídlem
- Přečtení knihy O dědečkovi v růžových kalhotách
- Pobyt venku

Otázky:

- Víte, co to znamená, když se řekne „plýtvat jídlem“?
- Míváte doma zbytky jídla?
- Co můžeme se zbytky jídla udělat?
- Jak bychom to udělali, aby velké zbytky jídla nebyly?

Pátek

Ráno:

- Interaktivní tabule – hra na kuchaře s mlsnými medvědy (internetový portál ČT:D)
- Volná hra
- Na stole jsou připraveny knihy k tématu – medvědí kuchařka, o stolování

- Pomalování šatů barvami – na staré šaty děti namalují svou zpětnou vazbu na téma, které se probíralo

Řízená činnost před svačinou:

- Ranní rituál – pozdravení básničkou, informace dnešního dne (datum, období, počasí, kolik dnes nás přišlo)
- Shrnutí, o čem jsme si povídali celý týden

Cvičení:

- Pohybová hra dle dětí
- Protažení
- Relaxace

Řízená činnost po svačině:

- Shrnutí celého týdne s medvědy, o čem jsme si povídali, zpětná vazba od dětí, rozloučení s medvědy
- Přčtení posledního příběhu O mlsných medvědech pomocí čtenářských kostek

Otázky:

- Co jsme se tento týden všechno dozvěděli?
- Jaký máte pocit z tohoto týdne?
- Co se vám líbilo?
- Co se vám naopak nelíbilo?