

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

České Budějovice 2011

Jana Krbcová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Zdravá výživa a stravovací návyky dětí v mateřské škole

Bakalářská práce

Autor :	Jana Krbcová
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Učitelství pro mateřské školy
Vedoucí práce:	Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice, březen 2011

University of South Bohemia in České Budějovice
Pedagogical fakulty
Department of Health Education

Healthy nutrition Children's boarding habits Nursery school

Bachelor Thesis

Author: Jana Krbcová
Study of Programme: Specialization in Pedagogy
Field of Study: Kindergarten Teacher
Supervisor: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

České Budějovice, March 2011

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Jana Krbcová

Název bakalářské práce: Zdravá výživa a stravovací návyky dětí v mateřské škole

Pracoviště: Katedra pedagogiky a psychologie, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

Bakalářská práce je zaměřena na důležitou otázku spojenou se založením zdravého životního stylu života předškolních dětí. Týká se uplatňování zásad zdravé výživy v mateřské škole. Tématem práce je výživa dětí z hlediska jejich zdravého vývoje, analýza výživové hodnoty jednotlivých potravin, jak mohou určité potraviny zlepšit zdravotní stav dětí. Jak obecně souvisí zdravá výživa a imunita. Je zde věnována pozornost také rizikovým potravinám (např. alergenní potraviny, aditiva, barviva v potravinách). Není zde zapomenuto ani na specifické oblasti výživy, např. ekologické produkty, biopotraviny, makrobiotiku a vegetariánskou stravu a uplatnění těchto principů ve školním stravování.

Klíčová slova: Mateřská škola, školní stravování, zdravá výživa, stravovací návyky dětí

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Name and Surname: Jana Krbcová

Title of Bachelor Thesis: Healthy nutrition and eating habits of children in kindergarten

Department: Department of Health Education, Pedagogical Faculty,
University of South Bohemia in České Budějovice

Supervisor: Mgr. Miroslav Procházka, Ph.D.

The year of presentation: 2011

Abstract:

The bachelor thesis is aimed to the important question relevant to the provision of the healthy lifestyle of the pre-school children. It is about the implementation of the healthy nutrition principles in the nursery school. The topic of the thesis is the children's nutrition in terms of their healthy growth; nutrition value analysis for various food; how some food can improve the health condition of the child; connection between the healthy nutrition and immunity. Attention is also paid to the risk food (e.g. allergen food, additives, colorants in food). Specific spheres of nutrition are not forgotten, e.g. ecological products, bio-food, macrobiotics and vegetarian diet, and implementation of these principles in the school boarding.

Key words: Nursery school, School boarding, Healthy nutrition,
Children's boarding habits

Prohlašuji, že jsem svoji bakalářskou práci na téma „Zdravá výživa a stravovací návyky dětí v mateřské škole“ vypracovala samostatně, pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské, a to v nezkrácené podobě fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 31. 3. 2011

.....

Poděkování:

Děkuji Mgr. Miroslavu Procházkovi, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	11
2 TEORETICKÁ ČÁST	13
2.1 Založení zdravého životního stylu a správných stravovacích návyků u dětí předškolního věku	13
2.1.1 STRAVOVACÍ RYTMUS	13
2.1.2 VLIVY, PŮSOBÍCÍ NA UTVÁŘENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ	15
2.1.2.1 Vliv rodiny	15
2.1.2.2 Sociální vlivy a působení lidí z prostředí mimo rámec rodin.....	16
2.1.2.3 Vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí	21
2.2 Poslední trendy ve školním stravování - zlepšení, zkvalitnění výživy (s ohledem na limity ve škole, popř. v rodině)	23
2.2.1 MATEŘSKÁ ŠKOLA A JEJÍ VLIV NA UTVÁŘENÍ POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ A NUTRIČNÍCH ZVYKLOSTÍ	23
2.2.2 VÝZNAM UTVÁŘENÍ SPRÁVNÝCH STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	24
2.2.2.1 Prostředky, jakými lze dosáhnout založení zdravého životního stylu	25
2.2.2.2 Přínos zdravého stravování pro děti	26
2.2.2.3 Rizika a překážky - proč se záměry nedaří	27
2.2.3 PŘETRVÁVAJÍCÍ NEDOSTATKY VE ŠKOLNÍM STRAVOVÁNÍ	27
2.2.4 MOŽNOSTI ŠKOLNÍCH JÍDELEN PŘI UPLATŇOVÁNÍ ZÁSAD ZDRAVÉ VÝŽIVY	29
2.2.4.1 Použití tuků v kuchyni	30
2.2.4.2 Použití cukrů a škrobů	31
2.2.4.3 Ochucování pokrmů	32
2.3 Výživa dětí z hlediska jejich zdravého vývoje	33
2.3.1 STRAVA PO DOSAŽENÍ 3 LET VĚKU	33
2.3.2 CHYBY VE VÝŽIVĚ	35
2.3.3 PORUCHY ZDRAVÍ V SOUVISLOSTI S VÝŽIVOU	37
2.3.3.1 Ekzém, astma	37
2.3.3.2 Hyperaktivní děti (ADHD)	38
2.3.4 NEŽÁDOUCÍ REAKCE NA POTRAVINY	38
2.3.4.1 Averze a preference určitých potravin	39

2.3.4.2	Vliv krevních skupin na preferování určitých potravin	39
2.4	Analýza výživové hodnoty vybraných potravin	
	- jejich vliv na zdravotní stav dětí	41
2.4.1	ZÁKLADNÍ MAKROŽIVINY	41
2.4.1.1	Bílkoviny	41
2.4.1.2	Sacharidy	41
2.4.1.3	Tuky	41
2.4.1.3.1	<i>K čemu slouží esenciální mastné kyseliny</i>	<i>43</i>
2.4.2	Strava pro zdravé kosti	43
2.4.3	Obiloviny, luštěniny.....	45
2.4.4	OVOCE, ZELENINA	45
2.4.5	MINERÁLNÍ LÁTKY	45
2.4.6	VITAMÍNY	46
2.4.7	POCHUTINY	47
2.4.8	VODA	47
2.5	Zdravá výživa a imunita	48
2.5.1	POTRAVINOVÁ ALERGIE, PŘECITLIVĚLOST NA POTRAVINY	48
2.5.2	ŽIVINY PODPORUJÍCÍ IMUNITNÍ SYSTÉM	49
2.6	Rizikové potraviny, alergie, aditiva, barviva v potravinách	50
2.6.1	ALERGIE, ALERGIZUJÍCÍ POTRAVINY, BEZPEČNÉ POTRAVINY	50
2.6.2	PROBLÉM POTRAVINÁŘSKÝCH ADITIV	51
2.6.2.1	Umělá sladidla	51
2.6.2.2	Konzervační látky	51
2.6.2.3	Antioxidanty	52
2.6.2.4	Problém barviv	53
2.7	Specifické oblasti výživy - vegetariánská strava, biopotraviny	54
2.7.1	VEGETARIÁNSTVÍ	54
2.7.2	BIOPOTRAVINY	55
3	PRAKTICKÁ ČÁST PRÁCE	57
3.1	Cíl práce	57
3.1.1	ÚKOLY PRÁCE	57

3.1.2	PŘEDPOKLADY.....	57
3.2	Metodika	58
3.2.1	SEZNAM METOD A POSTUP PŘI VYPRACOVÁNÍ	58
3.2.2	PRŮBĚH EXPERIMENTÁLNÍHO ŠETŘENÍ	58
3.2.2.1	Rozbor týdenního záznamového archu	58
3.2.2.2	Rozbor dotazníku pro rodiče	62
3.2.2.3	Porovnání jídelního lístku dvou mateřských škol	65
3.2.2.4	Návrh vzorového jídelního lístku	68
3.2.2.5	Reakce dětí a rodičů na pokrmy moderní dětské stravy	69
4	ZÁVĚR	73
5	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
6	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ	76
7	PŘÍLOHY	

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Zdravá výživa a stravovací návyky dětí v mateřské škole“ jsem si zvolila z několika důvodů. Kromě toho, že učím v mateřské škole, pracuji také jako vedoucí školní jídelny. Již delší dobu se otázkami souvisejícími se zdravou výživou dětí zabývám.

Na toto téma bylo zejména v posledních letech napsáno množství publikací vědeckých i populárně naučných. Za všechny budu jmenovat Petra Fořta a jeho knihu „Aby dětem chutnalo“. Velmi mě zaujala také kniha „Psychologie výživy a sociální aspekty jídla“ od autorek S. Fraňkové a V. Dvořákové, kde jsou rozebírány pojmy spojené s výživou a stravováním z psychologického hlediska. V říjnu loňského roku jsem se také na toto téma zúčastnila semináře RNDr. Ludmily Olivierusové CSc., expertky na výživu (je známá také z televizního pořadu „Pod pokličkou“).

Zařazování jednotlivých druhů a množství potravin do jídelníčku se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb. o školním stravování, kde jsou uvedeny výživové normy, které se musí plnit (tzv. „Spotřební koš“). Zajímalo mě názor různých odborníků na to, zda vyhovuje tato vyhláška posledním trendům ve výživě dětí. Jak to udělat, aby dětem ve školce chutnalo, jak sestavit dobrý a zdravý jídelníček? V literatuře, kterou jsem k danému tématu studovala, jsem hledala také odpovědi na otázky: „Jaké je složení potravin a co dítě potřebuje ke zdravému růstu a proč?“ Hledala jsem v nich, proč některým dětem potravin chutná, jiným ne a je to přirozené? Proč vznikají alergie a dá se jejich vzniku předejít?

V praktické části v dotazníku, který jsem rozdala rodičům, jsem zkoumala, co si pod pojmem zdravá výživa představují rodiče, co považují za důležité při vytváření stravovacích návyků u svých dětí, zajímalo mě také, jaká jídla preferují jejich děti i co jim chybí ve školním stravování konkrétně. Sledovala jsem také týdenní stravovací návyky u vybraných pěti dětí, kdy mi rodiče do záznamového archu doplňovali veškeré jídlo, které během týdne dítě doma snědlo.

Zajímalo mě i to, jak se vaří v jiné mateřské škole. Srovnávala jsem proto jídelníčky vybrané mateřské školy s našimi a ve spolupráci s vedoucí školního stravování jsem navrhla určité změny.

Další důvod, proč jsem si zvolila toto téma - ze zkušenosti vím, že děti velice zajímá, co budou ten který den ve školce jíst. Ptají se rodičů, kteří jim ochotně čtou z jídelníčku, co bude dobrého, protože je samotné to také zajímá. Nesmím zapomenout ještě na jeden důvod, a to je moje kolegyně Mirka. Naše paní kuchařka

mi velice pomohla při praktické části svými postřehy. Mé nápady a návrhy usměrňovala a pomohla mi je přetvářet do praktické podoby. Jak bude nové jídlo pracné? Jsou suroviny pro jeho uvaření dostupné i u nás na vesnici? Stačí nám finanční limity? Bude dětem chutnat? To byly otázky, které jsme řešily při sestavování nového jídelníčku. Naším záměrem nebylo za každou cenu přetvořit způsob stravování, ale především to, aby se děti nenásilnou formou seznámily s některými novými druhy potravin a jejich jinou úpravou.

2 TEORETICKÁ ČÁST BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

2.1 Založení zdravého životního stylu a správných stravovacích návyků u dětí předškolního věku

Založení zdravého životního stylu je téma velmi obsáhlé. V této práci se zaměřuji především na oblast založení správných stravovacích návyků. Ke zdravému životnímu stylu patří například zdravý pohyb na čerstvém vzduchu, zdravý spánek, duševní hygiena. Těchto oblastí se však dotknu jen velmi okrajově.

Výživa dítěte je „alfou a omegou“ správného somatického a psychického vývoje a zdraví po celý život! Nevhodná strava, konzumovaná většinu života počínaje útlým dětstvím, je příčinou většiny vážných zdravotních problémů. Je pouze otázkou času a odolnosti konkrétního jedince, jakého druhu ony obtíže budou a kdy k nim dojde.

2.1.1 *Stravovací rytmus*

Dodržování správného stravovacího rytmu je velmi důležitou podmínkou pro vytvoření vhodného stravovacího stereotypu dítěte. Při pravidelném podávání jednotlivých denních jídel ve stejnou dobu se před jídlem zvyšuje činnost trávicích žláz, což podporuje chuť k jídlu. Nepravidelný příjem stravy může nepříznivě zasáhnout i do celkové látkové výměny a narušit využití různých živin, zvláště bílkovin.

Za nejsprávnější je třeba považovat rozdělení denní potravinové dávky do pěti částí, jako tomu je u dětí, které mateřskou školu nenavštěvují. Budou-li děti doma snídat kolem 7. hodiny, jíst přesnídávku ve škole kolem 8,30 hodin, obědovat v 11,30 hodin, svačit kolem 15. hodiny a večeřet doma v 18 hodin, jsou nejčastějším intervalem mezi jídly 3 hodiny, což lze považovat za vyhovující.

Bohužel se stává, že děti, které navštěvují mateřskou školu, ráno po probuzení nemají dostatek času na „rozkoukání“, a tak zcela logicky a z hlediska fyziologie naprosto „oprávněně“ odmítají cokoli jíst. Nabízet jim sladkosti jen proto, aby „něco snědly“, je základní chyba. Není nutné každý den snídat něco jiného! Ve svém důsledku by snaha často střídat sortiment snídaní vedla k odmítnutí snídaní jako takových. Někdy je totiž z psychologického hlediska vhodnější zavést určitý stereotyp. Vždyť to tak mají i dospělí.

Dalším jídlem je školní přesnídávka, kterou děti dostávají brzy po nástupu do školy. V řadě případů je to první jídlo dítěte, protože se rodiče domnívají, že jde

o vydatnou snídani spojenou s přesnídávkou. Drtivá většina dětí ve školce snídá, „přesnídávkuje“ a obědvá. Proto snídani doma podceňují a nevěnují čas její přípravě. Přesnídávku jedí děti ve škole většinou dobře.

Nejvydatnějším denním jídlem je oběd, který uhrazuje ztráty energie i biologicky cenných výživových složek během dopoledních hodin. Poskytuje tělu největší množství živin. Součástí oběda je polévka, která zajišťuje část příjmu tekutin a přispívá ke zvyšování biologické hodnoty oběda obsahem zeleniny, luštěnin, mléka apod.

Svačina se podílí hlavně na úhradě tekutin a části energie.

Večeře dodává tělu opět řadu důležitých živin, je však méně vydatná než oběd. Snažíme se připravovat lehké pokrmy, téměř dietního typu, ať již je základní potravinou v nich mléko, maso, brambory, nebo nenadýmavá zelenina. Pro děti je důležité, aby měly zajištěn klidný spánek, který by nebyl rušen příliš intenzivními trávicími pochody.

Proporčně vhodné rozdělení denní potravinové dávky se objevuje v literatuře poměrně často. Např. J. Hnátek (Hnátek, 1984, s. 16) uvádí následující informace o struktuře jídelního režimu:

Snídaně doma	20 %
Přesnídávka	15 %
Oběd	35 %
Svačina	10 %
Večeře doma	20 %

V mateřské škole s denním provozem dostává dítě 60% denní dávky potravin. Zbývajících 40% zajišťuje rodina, a to při snídani a večeři.

Ještě jednou se vrátím zpět ke stravovacím návykům v rodinách. Pokud jsou rodiče zvyklí snídat pouze černou kávu, nemůžou od školáka chtít, aby snědl namazaný chléb, jogurt s müsli, vypil 2 dcl pomerančové šťávy a hrnek čaje. Někdy právě proto, že nám jde o správný příklad dětem, i my zjistíme, jak příjemné zahájení dne je poklidná lehká snídaně. Pokud se tak nedaří v pracovním týdnu, naučme se užít si snídani alespoň ve dnech klidu. Snídaně má důležité místo ve stravování nejen dětí. Protože dodává energii pro začátek dne po nočním lačnění, měla by tvořit 20 až 25 procent denního energetického příjmu.

2.1.2 Vlivy, působící na utváření stravovacích návyků

Na potravní chování, výživové zvyklosti a návyky působí tedy jak vliv rodičů, tak sociální vlivy a působení lidí z prostředí mimo rámec rodiny (převážně mateřská škola), tak i vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí.

2.1.2.1 Vliv rodiny

Rodina má největší vliv na utváření stravovacích návyků u dětí předškolního věku. Pro založení zdravého životního stylu a tím i správných stravovacích návyků je nutné odstranit některé chyby a nedostatky. Následujících 10 bodů zpracovaly autorky S. Fraňková a V. Dvořáková (Fraňková, Dvořáková, 2003, s. 180). Popisují zde nejčastější chyby, které mohou negativně ovlivnit vývoj potravního chování, postojů k jídlu a nutriční zvyklosti dítěte.

- 1. NEZNALOSTI** rodičů o potravě a jejím složení. Neznalost postupů přípravy jídel tak, aby byla zachována nutriční hodnota jídla, co největší obsah vitamínů a minerálních látek a aby bylo jídlo stravitelné. Neschopnost předávat tyto poznatky dětem formou, přiměřenou pro jejich věk.
- 2. NEVHODNÁ** skladba rodinného jídelníčku, příliš úzký repertoár jídel, což nepříznivě ovlivňuje schopnost dítěte přizpůsobit se novým jídlům po příchodu do mateřské nebo základní školy i v pozdějším životě.
- 3. NEŠETRNOST** v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem. Plýtvání potravinami pozorujeme hlavně po velkých svátcích. Kromě zbytečného zatěžování rodinného rozpočtu nehospodárností s jídlem je důležitý ještě jeden aspekt. Výživa člověka souvisí s využíváním přírodních zdrojů, může vést i k neomluvitelnému vykořisťování přírody. To je spojeno se zbytečným utrácením života mnohých zvířat (proto také stoupá zájem o vegetariánství), se snižováním zásob pitné vody. Mnoho potravin je baleno hygienicky, ale do obalů, které jsou vyrobeny z přírodních zdrojů. Mnoho potravin se dováží z velké vzdálenosti, což zvyšuje spotřebu energie a má nepříznivý dopad na ovzduší. Ekologické myšlení a ochrana přírody by měly pronikat i do oblasti výživy.
- 4. NEPRAVIDELNOST** v jídle celé rodiny nebo jen dětí. Kromě nepravidelností v jídle se to týká celodenního režimu aktivity, odpočinku a jídla. Při prodlužování hladovění může klesat hladina glukózy v krvi (hypoglykémie).

5. **NESPRÁVNÉ** stravovací návyky rodiny. Děti i dospělí si mohou oblíbit pokrmy, které neodpovídají zásadám racionální výživy. Matky nezhřídka dopřávají dětem smažené hranolky, lupínky a smažená masa (hamburgery) a moučníky, ne vždy připravované na čerstvém tuku, nápoje obsahující kofein. V některých rodinách se koření více, než je pro děti zdravo.
6. **NEVHODNÉ** postoje dospělých k jídlu. Může to být přeceňování významu jídla. To se stává centrem zájmu rodiny a hlavním kritériem kvality života. Ale ani podceňování jídla není dobré, protože jídlo, má sloužit i ke zpříjemnění života, nejen jako nezbytný „pohon“.
7. **NEDOBŘÉ** chování rodičů při jídle. Při jídle by se neměly řešit spory mezi rodiči, neměly by se probírat stresové situace na pracovišti nebo ve škole, ekologické katastrofy, politická situace atd.
8. **NEDOSTATEK** kultury stolování. Jídlo „z papíru“ by mělo být minulostí. Je to možné pouze při rychlém občerstvení v bistrech a zařízeních typu McDonald's, ale ne doma. Samozřejmostí by měl být čistý oblek, děti převlečené ze školních šatů nebo z pobytu venku, umyté. Ke kultuře stolování patří čisté prostírání, ubrus, pěkný porcelán, i když to nemusí být právě drahý míšeňský servis.
9. **NEVYVÁŽENÉ** extrémní diety. Ne každá dieta, kterou preferují rodiče, je vhodná i pro děti. Platí to především pro redukční diety všeho typu. Ale i přísné vegetariánství, veganství, makrobiotická strava a různé jednostranné diety by měly být rodiči pečlivě uváženy, než je začnou podávat dětem. Riziko znamenají hlavně pro nejmladší věk, protože děti nemusí dostat potřebné látky, zejména hodnotné bílkoviny, vápník a železo, nezbytné pro zdravý tělesný a duševní vývoj.
10. **NERESPEKTOVÁNÍ** věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte. Někdy se malým dětem podávají pokrmy, složením nebo úpravou nevhodné pro daný věk. Násilné přemáhání odporu dítěte k určitému pokrmu není rozumné. Děti mívají výkyvy ve svých preferencích a averzích, například se objeví období, kdy jim nechutná maso nebo dočasně nemají chuť k jídlu. Za nějakou dobu se vše upraví.

2.1.2.2 Sociální vlivy a působení lidí z prostředí mimo rámec rodiny

Vývoj zažívacího traktu dítěte je mezi 3. a 6. rokem ukončen, proto už není nutné hlídat, nebo dokonce omezovat konzumaci bílkovin (například pro

systematicky sportující děti by to nebylo vhodné) a protěžovat „moučné“ a mléčné výrobky. Naopak je možné (spíše vhodné) omezit příjem tuků, přinejmenším „skrytých“. Také už můžeme bez obav rozšířit sortiment pokrmů a hlavní denní jídla se mohou připravovat v kombinacích, jako pro dospělé. Přestože to není vůbec nutné, nic se nezkazí, když „velké“ jídlo bude sestávat z kombinace polévky a „hlavního chodu“. Dospělí mají ve zvyku po jídle konzumovat „moučník“, což přinejmenším pro dítě vhodné rozhodně není.

Souhlasím s P. Fořtem (Fořt, 2008, s. 19), který uvádí některé nedostatky, které stále přetrvávají v naší společnosti:

- a) Změna stravování městské populace směrem k horšímu. Jídlo se často konzumuje mimo domov, a díky tomu se mění z typicky české kuchyně na „fast food“, a to ještě ke všemu v podobě její české verze (uzeniny, majonézové saláty, smažený sýr, bramboráky apod.).
- b) Česká kuchyně je stále stejná - je to „kuchyně podle M. D. Rettigové“. Nevhodné zvyklosti zaryté přetrvávají především na vesnicích a malých městech. Tento stav je umožněn částečným samozásobováním stejně jako nedostatečným kontaktem s novými výživovými směry a odbornými názory.
- c) Školní stravování se nevymanilo z katastrofálních zvyklostí 50.-60. let a jen někde a někdy se symbolicky pokusilo o přechod k „racionální výživě“. Nikoho z těch, kteří by mohli školní stravování změnit k lepšímu, tento problém nezajímá.
- d) Podle tvrzení statistického úřadu se od roku 1989 situace ve stravování populace změnila k lepšímu díky vlivu Západu. Změna výživových zvyklostí? Ano, zpočátku snad, ale počínaje 21. stoletím současný „český lidový výživový styl“ znovu inklinuje k původním nešvarům, naneštěstí v jejich horší variantě právě kvůli působení amerického stylu rychlého občerstvení. Týká se to také (nebo především) dětské populace, a to především té její části, která žije ve velkých městech.

Mimo rodinu má největší vliv na dítě stravování v mateřské škole. Pro utváření správných stravovacích návyků platí určité zásady. O tom, co je ve stravování pro dítě vhodné a co méně se zmíním podrobněji. Stejně zásady platí samozřejmě i pro stravování v rodině.

P. Fořt (Fořt, 2008, s. 117 - 120) v tomto kontextu uvádí několik zásadních doporučení, která se týkají hlavních zásad výživy:

- VHODNÉ** - Dbát na dostatečný příjem neslazených tekutin.
- NEVHODNÉ** - Pít pouze limonády a ovocné nektary. Pro dítě nad 3 roky není mléko nebo kakao nápoj, ale potravina!
- VHODNÉ** - Zásadním způsobem omezit konzumaci uzenin, totálně vyloučit uzeniny tepelně nezpracované při výrobě.
- NEVHODNÉ** - Nahrazovat uzeniny smaženými řízků a tavenými sýry.
- VHODNÉ** - Po ověření, že dítě není přecitlivělé na mléčný cukr (laktóza) nebo mléčné bílkoviny, se doporučuje používat převážně mléčné výrobky s běžným obsahem tuku (ale nikoliv mléko), ale výhradně jen zakysané a bez přídavku cukru (nikoliv však „lihgt“). Zcela nevhodné jsou jogurty s přídavkem barvených pufovaných cereálií, škrobu, guarové moučky a karagenanu.
- NEVHODNÉ** - Používat slazené smetanové krémy, tavené a plísňové sýry. Kvalitní tvrdé sýry v malém množství ano, většina obsahuje 45-55% tuku v sušině. Tvrdý sýr však bývá často „smažen“, čímž se mimořádně zvýší obsah tuku té nejhorší kvality (přepálené tuky obsahují agresivní lipoperoxidy, benzpyreny a transmastné kyseliny), nebo se stanou součástí „sendviče“, jehož „výroba“ vypadá následovně: na pečivo je natřena vysokotuková pomazánka z rostlinného oleje a vajec (majonéza) nebo margarin, poté vložen sýr a podřadná uzenina. Symbolický list salátu zůstává jen alibistickým plněním požadavku konzumace zeleniny.
- VHODNÉ** - Pravidelně používat mléčné výrobky a speciální doplňky stravy obsahující významné množství probiotických bakterií.
- VHODNÉ** - Učit dítě pravidelně konzumovat čerstvou a tepelně zpracovanou zeleninu. Vyžaduje to zkušenost a praxi, aby výsledkem byl chutný a případně i barevně atraktivní pokrm. Vhodným tukem je vždy jen kvalitní olivový olej a čerstvé máslo.

- NEVHODNÉ** - Používat nekvalitní zeleninu - nahnílou, plesnivou a zavadlou, používat zeleninu nadýmavou v případě, že po ní má dítě problémy.
- VHODNÉ** - Naučit dítě jíst správné druhy ovoce, tedy to, které mu nezpůsobí alergii či „kopřivku“.
- NEVHODNÉ** - Jíst ovoce nemyté a nekvalitní. Je zbytečné a někdy i nevhodné předkládat převážně ovoce jižní. Děti trpící nadváhou by neměly jíst banány, mandarinky, pomeranče a velké množství hroznového vína a melounů.
- VHODNÉ** - Naučit dítě jíst celozrnný (grahamový) chléb nebo celozrnný celozitný chléb v případě, že na ně není přecitlivělé (nadýmání).
- NEVHODNÉ** - Dopřávat dítěti sladké a tukové pečivo, jako jsou croissanty, koblihy, bábovky, müsli tyčinky, mléčné čokolády, bílé pečivo s oříškovo-čokoládovou pomazánkou, sušenky a podobné sladkosti. Ideální moučníky však existují - jsou jimi rychlé domácí nekynuté lívance ze směsi alternativních mouk, jogurtu a vajec.
- VHODNÉ** - Předkládat dítěti místo sušenek ovocné tyčinky a polévané cereální tyčinky. Nebudou to tedy corny ani české výrobky zalité v „jogurtu“ nebo v „čokoládě“. Ideální jsou bio tyčinky ořechové, dítě však nesmí být alergické na ořechy a musí se regulovat konzumované množství, protože jsou velmi energeticky bohaté. Jsou také relativně drahé.
- NEVHODNÉ** - Sušené ovoce, obalované v „jogurtové“ polevě nebo čokoládě, barevné „cucavé“ bonbony a karamely, „máslové“ zákusky a jakékoliv koblihy. Cereální sypané směsi jsou problematické, protože obsahují mnoho cukru a řada z nich dokonce i ztužené tuky a praženou mouku.
- VHODNÉ** - Používat co nejčerstvější potraviny a čerstvě připravené pokrmy. Snažit se zajistit vysoký podíl syrové stravy (minimálně v letním období), pokud to není spojeno s hygienickým rizikem.
- NEVHODNÉ** - Používat jakékoliv konzervy, ať již masové, nebo maso zeleninové. Pro větší děti (okolo 5. roku a později) se můžou nahradit speciálními zeleninovými nebo sójovými „paštikami“.

- VHODNÉ** - Dopřát dítěti jistou volnost ve výběru jídla a potravin, benevolence však nesmí vést k systematické konzumaci pizzy, hranolků, hamburgerů a zmrzliny.
- NEVHODNÉ** - Nutit dítě jíst to, co striktně odmítá a my to přitom máme rádi, a to v duchu úvahy, „ať si zvyká, stejně je to jen proto, že je rozmazlené“. Pokud jde o skutečně racionální pokrm, je důležité nevzdávat to a nabízet ho opakovaně, případně v jiné úpravě. Vyvarovat se tendence nutit ho dojídat, stejně jako trestat odmítnutím jakékoliv stravy. Nesmíme však podlehnout citovému vydírání a nakonec ho konejšit jeho oblíbenými dobrotami.
- VHODNÉ** - Použít jako sladkou odměnu kvalitní (pouze) hořkou čokoládu, není-li to každý den. Hořká čokoláda je zdravá, protože neprovokuje rozvoj zubního kazu, nezvyšuje hladinu krevního cukru a prospívá mozku. Musíme si být však jisti, že na ni dítě nebude reagovat ekzémem.
- NEVHODNÉ** - Korumpovat dítě sladkostmi.
- VHODNÉ** - Vysvětlovat dítěti postupně a nenápadně principy racionální výživy za předpokladu, že víme, o čem je řeč a dítě nás bude poslouchat.
- NEVHODNÉ** - Zakázat dítěti nějaké jídlo či potravinu pod hrozbou trestů nebo strašení chorobami - není to nic platné. „Zakázané ovoce nejvíce chutná“!
- VHODNÉ** - Nenápadně, a přesto cílevědomě řídit jeho stravování podle aktuálního stavu a přitom respektovat individuální dispozice (třeba krevní skupinu) a stejně nenápadně kontrolovat jeho stravovací zvyklosti mimo domov.
- NEVHODNÉ** - Drastické omezování konzumace tuků, které patří mezi běžná základní doporučení. Nepoužívat jiný než olivový olej, čerstvé domácí sádlo k tepelné přípravě pokrmů a čerstvé syrové máslo. Čím nižší teplota při tepelné úpravě, tím menší obsah škodlivých látek, i když v jistých případech tím větší riziko hygienické.
- VHODNÉ** - S ohledem na to, že až v příliš mnoha případech vede každodenní „klasická současná česká strava“ doma i ve škole ke specifické

formě podvýživy (nedostatku ochranných látek a pro vývoj nezbytných růstových faktorů), je doporučeno systematicky používat doplňky stravy.

Problémem nejen z hlediska obecné výchovy jsou „mejdany“ dětí předškolního věku, kdy maminky napečou nebo nakoupí sladkosti, limonády, křupky a podobně a ponechají děti svému osudu.

Co tedy vařit?

- Nutné je vařit z potravin kvalitních, pokud možno neobsahujících některá aditiva (přidatné látky do potravin). Zmiňuji se o nich v další kapitole.
- Mimořádnou pozornost je třeba věnovat kvalitě po stránce hygienické!
- Jakékoliv potraviny s dlouhou dobou použitelnosti jsou potenciálně „plné“ konzervačních látek a nevhodných antioxidantů.
- Je doporučeno cíleně se vyhýbat všem pochoutkám a sladkostem, jako jsou bonbony a zmrzliny, jsou-li „atraktivně barevné“! Podobné je to s barevnými pufovanými cereáliemi!

2.1.2.3 Vlivy sdělovacích prostředků a kulturního prostředí

Zde se zmíním ještě o jednom velice důležitém faktoru pro utváření stravovacích návyků a to je vliv sdělovacích prostředků (převážně televize).

Televize může mít silný vliv na vývoj jídelních preferencí dětí, hlavně těch, které pravidelně sledují reklamní šoty. Menší děti považují televizní reklamu za součást normálního programu, věří jí stejně jako vysílaným příběhům a pohádkám. Mladší děti mají raději reklamy než větší děti, které již dávají přednost hovoru s rodiči nebo jiné činnosti po dobu předvádění reklam a jsou vůči ní kritičtější.

Reklama jídel může mít nepříznivý vliv na utváření výživových zvyklostí, protože se mnohdy zaměřuje spíše na propagaci nutričně méně hodnotných potravin. Reklama, propagující potraviny a jídlo, využívá mnoha možností působení na psychiku a chování člověka. Působí na smysly (barevnost, velikost, na racionální stránku - zdůrazněním zdravotního aspektu, ekonomičnosti, časové úspory při přípravě), na emocionalitu (uspokojení potřeb, radost dětí, příjemné prožití sváteční chvíle) apod. V jedné zahraniční studii bylo analyzováno vysílání několika televizních kanálů v sobotu dopoledne, což je doba, kdy se mnoho dětí dívá na televizní pořady. Až 71% všech reklam se týkalo jídla, z toho 80% nabízelo pokrmy nízké nutriční hodnoty. Bylo zjištěno, že pouze 1 % čtyř až pětiletých a 28% šest až

osmiletých dětí chápe cíl reklamy, tj. prodat výrobek. Bohužel, reklama často nepůsobí směrem, který by podporoval zlepšení skladby jídelníčku. Zaměřuje se rafinovaně na děti, které ji nekriticky přijímají a nutí pak rodiče kupovat produkty, které pro ně buď nejsou vhodné nebo zatěžují rodinný rozpočet.

Televizní pořady (nejen vysílání reklam) mají vliv na vývoj preference jídla zejména v případech, kdy je spojeno s pozitivní rolí modelu, oblíbeného hrdiny. Můžu zmínit známou postavičku námořníka Pepka, jehož fyzická síla a úspěchy ve všech situacích byly výsledkem požívání špenátu.

Kromě filmu, televize a rozhlasu má vliv na utváření postojů vůči jídlům i četba a románové hrdinové. Mnozí z nás možná zatoužili ochutnat rozpíčky paní hajné, protože je měl rád Kája Mařík nebo opečený sýr, který chutnal švýcarské holčičce Heidi ze známé dětské knížky a jiné pokrmy, popisované v knihách, které jsme si oblíbili v dětství.

2.2 Poslední trendy ve školním stravování - zlepšení, zkvalitnění výživy (s ohledem na limity ve škole, popř. v rodině)

V předchozí kapitole jsem popsala vlivy působící na utváření zdravého životního stylu u předškolních dětí. Zde se budu věnovat převážně tomu, jak může právě mateřská škola ovlivnit utváření zdravých stravovacích návyků u dětí. Vždyť dítě se ve většině případech právě zde setkává s pokrmy pro něj neznámými, které se doma ať už z jakéhokoliv důvodu nevaří. Jak tedy působí mateřská škola na dítě a jeho potravní chování?

2.2.1 *Mateřská škola a její vliv na utváření potravního chování a nutričních zvyklostí*

Prostředí mateřské školy je z hlediska výživy dítěte důležitým sociálním faktorem. Mateřská škola má nepopiratelný význam pro výchovu dětí pro život ve společnosti. Přejít z rodiny do mateřské školy s sebou přináší určité problémy. Celý jídelní režim a sociální situace jídla se liší od poměrů v rodině. Nezvyklý může být jídelníček, dítě se setkává s pokrmy, které předtím nepoznalo. Nové je pro ně i to, že si musí pro jídlo dojít samo (kromě nejmladších dětí, kterým oběd roznášejí učitelky), musí odnášet použité talíře. Větší děti již mají správně používat lžici, nůž a vidličku. Nástup k jídlu, řazení se do dvojic na cestu do jídelny, s tím spojený hluk a napomínání učitelek příliš neukázněných dětí, to vše jsou nutné průvodní jevy cest za jídlem. Pro dítě, zvyklé při jídle pouze na přítomnost matky, rodičů nebo sourozenců, je to zcela nová, někdy nepříjemná sociální zkušenost.

Někde mají pro nejmenší děti, připravující se na vstup do mateřské školy, speciální socializační programy. Děti přijdou do školky i se svými matkami, seznamují se s prostředím, učitelkami a ředitelkou, vyzkoušejí si různé hry a hračky.

Rodiče mohou pomoci svému dítěti tak, že se před nástupem dítěte do mateřské školy seznámí s jídelníčkem. Ve škole je přístupný týdenní jídelníček, takže si mohou rodiče učinit obraz o stravování. Matky či babičky si mohou doma vyzkoušet pokrmy, které by byly pro dítě nezvyklé.

Problémem je konflikt zájmu rodičů a mateřské školy. Některé matky mají rigidní představy o vhodném jídle a autoritativně diktují, co jejich dítě bude jíst a co ne. Jejich koncepce výživy může být vzdálená zásadám racionální a pestré stravy. Učitelky, které zodpovídají za výchovu a výživu svěřených dětí, musí řešit delikátní problém, jak naplnit výchovné a nutriční cíle a současně nepodlomit autoritu rodičů.

Samozřejmě se to netýká nutných omezení a výjimek u dítěte, které musí ze zdravotních důvodů dodržovat určité dietní omezení nebo je alergické na některou potravinu. Také v případě velké averze vůči některému pokrmu nebo větším problémům s jídlem a nechutenstvím je třeba velice taktního postupu a trpělivosti. O těchto potížích by měly být učitelky včas informovány a ve spolupráci s rodiči upravit stravování dítěte tak, aby pro ně jídelní situace nebyla stresující.

Často se stává, že matky neznají své vlastní dítě. Charakterizují je jako problematické, jako zlobivého jedlíka. Avšak v dětském kolektivu je jeho apetit zcela v pořádku (sociální facilitace!) a nejsou s ním, k velkému překvapení matky, žádné potíže.

2.2.2 Význam utváření správných stravovacích návyků u dětí předškolního věku

Na to, proč by se v mateřských školách měla této problematice věnovat zvýšená pozornost poukazuje v několika bodech také M. Havlíková (Havlíková, 2006, s. 57-59), která tvrdí, že pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život je předškolní a částečně i mladší školní věk rozhodující.

- Správná výživa má mimořádný význam v dětském věku, v období nejintenzivnějších změn organismu a nejintenzivnějšího růstu.
- Vhodný způsob výživy ovlivňuje nejen tělesný růst, ale podporuje i duševní vývoj.
- Nesprávná výživa v období růstu může způsobit nenahraditelné poruchy; řada závažných onemocnění v dospělosti má své kořeny v dětství.
- Pro dítě je plnohodnotnou stravou pouze strava pestrá, každá jednostrannost může navodit významnou poruchu, a tím ohrožit normální vývoj organismu.
- Pro rostoucí organismus dítěte je vážným nebezpečím jak nedostatek, tak nadměrný příjem energie, vybraných živin, stopových prvků, vitaminů apod.
- Mateřská škola poskytuje dítěti významnou část denního příjmu potravy a doplňuje objem a hodnotu přijímané stravy v rodině.
- Mateřská škola nesmí nevhodným způsobem výživy negativně ovlivňovat zdraví svěřených dětí.
- Styl výživy zakládá rodina.

2.2.2.1 Prostředky, jakými lze dosáhnout založení zdravého životního stylu

a) *Zajištění správné zdravé výživy dětí*

- Strava musí být pestrá, vyvážená a plnohodnotná, odpovídající biologickým potřebám vyvíjejícího se dětského organismu.
- Výživa musí být vhodná co do kvality (biologické hodnoty potravin, časového rozložení příjmu stravy během dne) a kvantity (energetické hodnoty potravin).
- Má obsahovat hodně ovoce a zeleniny, zejména syrové, dostatek nízkotučných výrobků, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin.
- Má být přiměřený příjem základních živin: rostlinných a živočišných bílkovin, tuků, sacharidů, hrubé vlákniny, vitaminů, minerálních látek, zejména vápníku a železa.
- Dbáme na snižování příjmu tuků, především živočišných, a soli.
- Respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na konstitučním typu, zdravotním stavu dítěte, tělesné aktivitě apod.

b) *Úzká spolupráce a zodpovědnost mateřské školy a rodiny při vytváření a upevňování zdravých výživových a stravovacích návyků*

Pro vytváření a upevňování zdravých stravovacích návyků dětí je nezbytná především vzájemná informovanost mezi pedagogy a rodiči. Je dobré, pokud učitelky znají stravovací návyky v rodině, zdravotní stav a potřeby jednotlivých dětí. Měly by také znát obecné zásady správné a zdravé výživy.

Návyky správné výživy mají být u dětí vytvářeny pomalu a individuálně, neboť každý člověk má svůj způsob výživy, svůj metabolismus, výživová specifika, schopnost adaptace na aktuální potřeby, svůj stravovací rytmus. Škola by se neměla bát netradičních surovin a postupů, měla by do jídelníčku zařazovat méně běžné, avšak nutričně hodnotné potraviny.

Správným stravovacím návykům napomáhá:

- lákavá úprava jídel
- klidné, kulturní, estetické prostředí, dostatek času ke stolování

Z ostatních aktivit například:

- osvěta a vzdělávání

- netradiční formy spolupráce (ochutnávky, předávání receptur, setkávání s odborníky, půjčování publikací, informativní nástěnky apod.)
- poučený přístup k alternativním způsobům výživy a jejich kritické hodnocení z hlediska potřeb vyvíjejícího se organismu dítěte

c) *Dodržování hygienických požadavků na stravování dětí*

Naprostou nutností jsou vyhovující provozní podmínky, dodržování vhodných hygienických a technologických postupů při přípravě i přepravě jídel, čistota stravovacího zařízení, dodržování osobní hygieny při jídle a dodržování zásad správné výživy. To všechno přispívá i prevenci elementárních onemocnění. K hygieně stravování patří i nabídka dietního stravování. Děti by měly mít možnost zvolit si množství jídla.

Časový odstup mezi jídly nesmí přesáhnout tři hodiny.

Důležitostí estetického podávání jídla dětem se zabývá také J. Hnátek (Hnátek, 1984, s. 17), který v této souvislosti uvádí: „Významnou úlohu při podávání stravy má její úprava na talíři, protože již od útlého věku dítě citlivě vnímá barevné podněty, které kromě chuťových a čichových vjemů podporují sekreci trávicích šťáv. Nesmíme zapomínat, že úloha podmíněných reflexů je ve výživě dětí důležitá a že je proto záhodno využívat co nejvíce jejího kladného vlivu na trávicí pochody.

Výchova dětí ke kulturnímu stolování je také jedním článkem doplňujícím mozaiku správného výživového režimu. Děti si musí zvyknout, že jídlo není zábavná hra, ale že je třeba k němu přistupovat s vážností, v čistém oblečení, s umytýma rukama a chovat se klidně. Pěkná úprava stolů i celého jídelního prostředí má přispívat k celkové pohodě malých strávníků. Pozitivním momentem při stravování je rovněž dobrý vztah mezi dětmi a vychovateli. Jejich vliv na děti je veliký, protože to jsou většinou mimo rodinné příslušníky první dospělé osoby, s nimiž přicházejí do úzkého kontaktu. Je proto třeba, aby pro ně byly autoritou ve všech otázkách.“

2.2.2.2 Přínos zdravého stravování pro děti

Výživa člověka je něco víc než pouhá potrava. Vytváří subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví. Je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Působí preventivně proti chorobám. Podporuje odolnost organismu. Přínosy i rizika zpracovala M. Havlínová (Havlínová, 2006, s. 60) do několika bodů.

- Odpovídající strava naplňuje potřebu nasycení a vytváří pocit subjektivního zdraví a pohody

- Pravidelný, dostatečný a přiměřený přísun základních živin, správné složení stravy a zajištění pitného režimu je základní podmínkou zdravého vývoje dětského organismu, posiluje jej a činí odolným proti infekcím
- Správná výživa v dětství působí preventivně na onemocnění ve věku pozdějším
- Kulturní a hygienické prostředí vede ke kulturním a hygienickým návykům, zakládá a vytváří správné, zdraví podporující a předsudky bourající stravovací návyky

2.2.2.3 Rizika a překážky - proč se záměry nedaří

- Jednostranná výživa může negativně ovlivňovat vývoj celého organismu, stejně tak jako přeceňování alternativního stravování.
- K rizikům patří i nadměrné nebo nedostatečné množství potravy. Zakládá obezitu i bulimii.
- Rizikem je i nízký přísun vápníku při nedostatečné konzumaci mléka nebo mléčných výrobků.
- K rizikovým faktorům patří malá konzumace ovoce a zeleniny, příliš mnoho živočišných tuků, soli, ochucovadel.
- Chybou je, když si dítě nemůže volit odpovídající porci a když si ho nikdo z dospělých při jídle nevšímá - zda opravdu jí, zda dostatečně pije. Je chybou, není-li zajištěn pitný režim a tekutiny nejsou volně k dispozici a dítě o ně musí žádat.
- Je špatné, když u jídla není klid, personál se zlobí, že děti nedojídají, haraší s nádobím.
- Děti se nemají do jídla nutit a všichni by měli respektovat individuální tempo každého.

2.2.3 Přetrvávající nedostatky ve školním stravování

P. Fořt (Fořt, 2008, s. 15) zabývající se zdravou a moderní výživou pro děti poukazuje na stále přetrvávající nedostatky právě ve stravování ve školních jídelnách. Uvádí: „V předškolních a školních zařízeních se stále vaří podle 50 let starých jídelníčků, pokrmy mají nízkou biologickou hodnotu a používaný sortiment potravin stejně jako nedostatek peněz a organizační faktory nedovolují stravu individualizovat. Důsledkem stávajících praktik ovšem je stoupající počet dětí trpících nadváhou a obezitou.

Odmítá-li dítě některé pokrmy, protože je odmítá podvědomě, někdy doslova v zájmu zachování svého zdraví. Zásadní význam má výběr sortimentu potravin a pokrmů. A v neposlední řadě je nutné zabránit rozvoji a poté fixaci výživových zlovyků. Jakmile totiž dítě vstoupí do předškolního zařízení a následně do základní školy, část odpovědnosti přechází na provozovatele. Ten si však odpovědnost příliš nepřipouští. Musí konzumovat to, co si „vymyslely“ paní hospodářka s kuchařkami. Dítě je zmanipulované reklamou na pochoutky a „zkažené“ zvyklostmi, získanými (nevhodným) stravováním ve školních jídelnách. Výživa dětí (stejně jako dospělých) je v podstatě řízena výrobcí potravin.“

Ministerstvo školství začalo reagovat na situaci, vyvolanou orgány EU, která se snaží snížit rychlost růstu počtu obézních dětí direktivami, směřovanými k úpravě jídelníčku ve školních zařízeních. Vyjádření zahraničních specialistů i P. Fořta se shodují v tom, že už mnoho let tvrdí, že totiž jídelníček je „starý“ několik desítek let, že se stále používá „univerzální“ hnědá omáčka s knedlíky, dušeným hovězím nebo vepřovým masem, „uzená“ polévka, nechutná hrachová kaše s nezbytným párkem a někde snad s kysaným zelím, přičemž vrcholem racionální výživy je kuřecí plátek s vařenými bramborami. Zavedení zdravé výživy - slibované ministerstvem školství - která bude méně energeticky hodnotná a především bude obsahovat významně méně bílkovin (!), je zatím jen na papíře. Personál kuchyní a za stravování dětí ve školách odpovědní pracovníci nemají dostatečné vzdělání a praxi ani systematickou pomoc odborníků. Představa, že dítě bude s chutí a v „přiměřené míře“ přijímat pokrmy „z pestré nabídky“, kterou mu připraví školní jídelna (jak si naivně představují někteří odborníci a především pracovníci ministerstva školství), je přinejmenším naivní stejně jako předpoklad, že dítě odmítne potraviny a pochoutky, které mu šikovně nabízejí reklamy. Připravovaná „revoluce“ ve školním stravování řízená orgány EU předpokládá, že změna nastane díky dotacím na školní zeleninu a ovoce! (Fořt, 2008, s. 20-21).

Podle vyhlášky č. 107/2005 Sb. o školním stravování se nyní doporučuje, aby dítě předškolního věku dostávalo mléko nebo mléčný výrobek v každém z denních jídel, denně by to bylo např. 0,5 litru mléka nebo 4 porce mléčných výrobků. Masa by měla být 1 porce 6x týdně. Porce masa pro děti od 3 do 6 let je asi 50 g. Podle těchto doporučení školní jídelny předkládají dětem 4x týdně maso a 1x týdně zařazují „bezmasý den“, přesto však s masovou polévkou - aniž by se počítalo s tím, že dítě pravděpodobně má „maso pravidelně doma k večeři. Dítě tak má v průběhu týdne 1 porci masa i 10x!

Pro názornost ukázka konkrétního jídelníčku pro tříleté až šestileté děti jedné odborníky pozitivně hodnocené mateřské školky.

Pondělí:	Cibulová polévka Italský guláš s těstovinami Ovocný čaj a ovoce
Úterý:	Vločková polévka Smažené rybí filé, bramborová kaše Mrkvový salát s jablky a celerem Ovocný čaj a ovoce
Středa:	Hovězí polévka se sýrovým svítkem Vařené hovězí, fazolové lusky na smetaně s koprem, brambory Minerálka a ovoce
Čtvrtek:	Gulášová polévka Dukátové buchtičky s krémem Instantní zelený čaj a ovoce
Pátek:	Hrachová polévka Čevapčiči, brambory, hlávkový salát Čaj s citronem a ovoce

Je to dobrý jídelníček? Jinak to ve školkách nechodí (nebo ano, ale to jsou speciální školky pro horních deset tisíc). Uvedený příklad popisuje obědy v mateřské škole, ale za takový jídelníček by se nemusela stydět ani restaurace IV. cenové skupiny, která vaří levné „hotovky“. Stejný jídelníček ovšem předkládají také stravovny základních škol a totožný jídelníček je i ve vysokoškolské menze!

2.2.4 Možnosti školních jídelen při uplatňování zásad zdravé výživy

Jednou ze zásad zdravého stravování je omezit množství tuku. Nestačí však jen vybrat nízkotučné potraviny, i při vaření je třeba vystačit s malým množstvím tuku (vaření v páře, vaření ve vodě, dušení, pečení bez tuku, grilování). Důležité je také dát si záležet s výběrem nádobí - ideální jsou kvalitní nerez, litinová pánev, horkovzdušná trouba, teplu odolná keramika a sklo. Teflon a levný smalt (zejména čínský!) se nedoporučuje. Vliv stravy není určován jen nutričním obsahem v potravě, nýbrž i její přípravou. Způsoby vaření a vybrané recepty hrají zásadní roli v tom, kolik tuku ve stravě přijme.

Zásady při používání tuků v kuchyni zpracoval podrobně kromě jiných autorů i P. Fořt (Fořt, 1998, s. 27).

2.2.4.1 Použití tuků v kuchyni

- a) snížit konzumaci volných tuků, jejich živočišné zdroje nahradit rostlinnými oleji, pečivo a chléb mazat tenkou vrstvou tuku, čerstvé máslo používat jen minimálně (pro děti „na omaštění, ale bez tepelného zpracování)
- b) omezit na minimum opékání a smažení, vůbec nesmažit na tenké vrstvě tuku, především rostlinného oleje
- c) omezit fritování a používat při něm jen speciální fritovací tuky, jejich přebytek odstranit savým papírem (některé nekvalitní fritovací tuky obsahují nevhodně mnoho transmastných kyselin nebo dokonce i jiné nepříznivě působící součásti. I v dokonalém fritovacím zařízení je nutné často měnit tukovou náplň, což se mimo jiné silně prodrazí. Ani fritovací hrnce s filtry nedokáží zcela zamezit vzniku oxidovaných spalin jako jedné z nejtoxičtějších látek vůbec)
- d) omezit použití ztužených pokrmových tuků na minimum a vybírat pouze margaríny neobsahující transmastné kyseliny
- e) nepoužívat na smažení palmový a kokosový tuk, je jich i tak dost v cukrářských produktech
- f) k občasnému smažení používat kvalitní vepřové sádlo, přebytečný tuk odsát papírovým ubrouskem
- g) rostlinný olej má nejvyšší kvalitu v případě, že je „lisovaný za studena“ (též „panenský“). Má však mnohem kratší záruční dobu a musí být skladován v chladnu a temnu v dokonale uzavřené tmavé nádobě. Oleje používat především na zálivku zeleninových salátů.
- h) omezit na minimum použití většiny cukrářských produktů
- i) tuky rostlinného původu by měly tvořit minimálně polovinu celkového množství a to jen v jejich přirozené formě obsažené v základních potravinách, nikoliv jako „volné nebo přidávané“
- j) kvalita použitého tuku musí být bezchybná (kontrolovat především žluknutí!)
- k) snížit výrazně konzumaci potravin kombinujících TUK s jednoduchými cukry (tukové cukrářské a pekařské produkty)
- l) riziko, byť nepravděpodobné, že snížením příjmu tuků se kriticky omezí příjem v tucích obsažených vitamínů, omezit použitím multivitaminových doplňků

- m) negativní vliv volných radikálů omezovat zvýšeným příjmem přirozených antioxidantů a také použitím speciálních doplňků
- n) zahřívání nebo přepálení tuky a především oleje jsou pro děti nejhůře stravitelnou složkou potravy.

2.2.4.2 Použití cukrů a škrobů

Při výběru obilovin, jako jsou chléb, rýže a těstoviny, platí zásada, že nejzdravější jsou ve své co nejméně rafinované podobě. Celozrnný chléb a těstoviny a hnědá neloupaná rýže jsou mnohem cennější než jejich vylepšené verze.

Přírodní zdroje škrobu: banány - obiloviny - kukuřice - luštěniny - těstoviny - hrášek - brambory.

Cukr bílý nebo hnědý je vysoce rafinovaná potravinová látka s mnoha nezdravými vlivy na organismus. Můžeme jej nahradit jinými, zdravějšími produkty.

Alternativy cukru: med, melasa, javorový sirup, datle, rozinky a jiné sušené ovoce, sladový sirup, kořen lékořice, stevia.

Přírodní zdroje jednoduchých cukrů: jablka - banány - karotka - hroznové víno - pomeranče - hrášek - med.

Při přípravě stravy i při formulaci jídelníčku jsou cukry ve všech svých formách velmi důležité. Jednoduché cukry jsou využity a do oběhu přeneseny velmi rychle, škrobům to trvá déle. Je proto výhodné použít kombinaci jednoduchých cukrů a škrobů (jako například - těstoviny s mákem a cukrem). Je důležité, jak kombinace cukrů (spíše škrobů) s bílkovinami nebo s tuky ovlivňuje trávení (škrobů). Především je důležité, že stravitelnější je škrob vařený (pudingy, těstoviny, brambory, luštěniny). Jestliže je v pokrmu obsažen škrob ve významné míře, ale současně s hojností bílkovin, dochází ke zpomalení trávení obojího - část škrobu se nerozloží, kvasí a způsobí nadýmání. Bílkoviny jsou v ten okamžik také hůře stravitelné. Maso „leží dlouho v žaludku“, není kompletně stráveno, takže může v tlustém střevě začít hnit. Stejný problém může vyvolat kombinace škrobu a bílkoviny v přírodní formě - v luštěninách. Také, když tuků je v porovnání se škroby relativně více, než je vhodné, nastane stejný problém, dojde ke kvašení a nadýmání (klasickým příkladem mohou být na oleji pečené koblihy se šlehačkou - „bavorské vdolečky“).

2.2.4.3 Ochucování pokrmů

Alternativy soli:

- Neratifikovaná mořská sůl - je bohatá na celou řadu minerálů a stopových prvků, které mohou snížit škodlivý účinek běžné soli.
- Sůl s nízkým obsahem sodíku a vysokým obsahem draslíku - v některých studiích bylo dokonce prokázáno, že draslík působí snížení krevního tlaku.
- Mleté sušené bylinky nebo zelenina - použitím místo soli získáme nové jemné chuti a rovněž si zlepšíme zdraví.

2.3 Výživa dětí z hlediska jejich zdravého vývoje

Výživa je přijímání a využívání potravy, tj. látek nutných k zajištění všech funkcí organismu. Potravou se dodávají organismu poživatiny, které dělíme na potraviny, tj. látky dodávající organismu živiny, a pochutiny, které obsahují látky chuťové. Hlavními živinami jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, které kromě výživové hodnoty obsahují i potřebnou energii, dalšími živinami jsou tzv. látky přídatné, a to vitamíny a minerální látky. K živinám se počítá také voda. Optimální výživa zajišťuje činnost organismu, jeho zdravý tělesný a duševní vývoj, přispívá významně k prevenci chorob a poskytuje rezervy pro nečekané zátěže v životě dítěte, tzv. stresové situace.

Potřeba živin je u jednotlivých dětí různá, daná dědičnými a metabolickými rozdíly. Jsou děti drobné, které mají spotřebu živin menší než děti silné. Také děti s větší aktivitou mají potřebu větší než děti klidné.

Výživa dětí plní současně několik úkolů. V první řadě zabezpečuje tělesný růst, dále vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí včetně činnosti duševní, podporuje obranyschopnost těla proti infekčním onemocněním a uhrazuje energetické ztráty vznikající při velké pohyblivosti dětí a při výměně látkové.

Živiny uvolněné z potravin v trávicím ústrojí se vstřebávají nezměněné nebo rozštěpené na jednodušší látky, tzv. štěpné produkty. Organismus si z nich vytváří své vlastní látky a některé ukládá do zásob. Čím je organismus mladší a jeho růst intenzivnější, tím je potřeba živin a energie větší. Každý orgán lidského těla potřebuje ke své činnosti určitou pohonnou látku, kterou mu přivádí krev v podobě specifických živin vstřebávaných z dodané potravy. Tak např. štítná žláza potřebuje hlavně jód, krev železo a kosti a zuby vápník a fosfor. apod. Konečně můžeme potravu přirovnat k ochranné látce, protože její správné složení zvyšuje odolnost proti onemocněním. V předškolním věku jsou třeba ve zvýšené míře živiny důležité pro zajišťování odolnosti organismu proti infekcím, protože ještě nedokonalý imunologický aparát dítěte nedokáže dobře zvládnout nápor infekcí, které dítě ohrožují.

2.3.1 Strava po dosažení 3 let věku

Jaká by tedy měla být strava po dosažení tří let věku? Následující doporučení shrnul do šesti bodů P. Fořt (Fořt, 2008, s. 70).

1. Omezit nabídku sladkostí všech druhů včetně nezakysaných slazených mléčných výrobků, mražených krémů, „dětských“ cereálních směsí, limonád a slazených ovocných „nektarů“.
2. Vyhýbat se použití tepelně nezpracovaných uzenin. Nepoužívat levné uzeniny ani po jejich tepelné úpravě. Nevhodné jsou všechny „kuřecí (drůbeží) šunky“!
3. Vyhýbat se kynutému tukovému (sladkému i slanému) pečivu.
4. Omezit použití živočišných tuků (tučné druhy masa nahradit rybami a drůbeží).
5. Pravidelně připravovat zeleninu čerstvou i tepelně zpracovanou.
6. Pokusit se dítěti nabídnout vhodným způsobem upravené luštěniny.

Strava člověka (tím spíše dítěte) musí obsahovat (všechny) tři základní makroživiny:

- bílkoviny (též „proteiny“)
- cukry (též „sacharidy“)
- tuky

Důležité a pro realizaci náročnější je dosažení správného poměru těchto živin.

Bílkoviny jsou nezbytné pro zajištění životních funkcí a poskytují stavební materiál v období růstu a pro obnovu buněk a tkání po celou dobu života. Slouží také jako zdroj energie. Mají význam i pro činnost imunitního systému, působí jako enzymy, hormony a další účinné tělesné působky. Organismus využívá bílkoviny pro krytí energetických potřeb v případě nedostatku sacharidů a tuků.

Sacharidy poskytují organismu energii. Pro tělo jsou nejlepším okamžitým zdrojem energie; přebytky se ukládají v játrech jako glykogen. V případě potřeby se uvolňují a dávají energii pro metabolické pochody a pro činnost svalů.

Děti se ve věku 3 - 4 let, neřídka až do období věku 6 - 7 let, podvědomě vyhýbají potravinám, obsahujícím vysoké množství bílkovin, především však červenému masu a sóje. Vysvětlení tkví v tom, že jejich zažívací trakt není zralý, a proto neumí tyto typy potravin správně zpracovat. P. Fořt (Fořt, 2008, s. 97) připomíná, že ani pro děti školního věku není podle nejnovějších názorů vhodné zajišťovat skladbu stravy tak, aby podíl sacharidů byl vyšší než 60%.

Tuk je samozřejmě nutný i ve výživě dítěte - a to dokonce velmi! Dítě si ho neumí vytvořit bez přísunu esenciálních mastných kyselin, přítomných v některých typech tuku, obsažených ve stravě. Děti nezbytně potřebují ve stravě mastné kyseliny, přítomné v rybím tuku (oleji), másle a vejcích (žloutku). Naprosto nezbytné jsou esenciální mastné kyseliny pro vývoj mozku, protože ten je ze 60% postaven na tukových strukturách.

V posledních letech se mění nejenom přístup odborné veřejnosti ke konzumaci „masa“ a k alternativní výživě, ale také k použití tuku, a to ve smyslu tolerance relativně velkých množství. Dokonce se již doporučuje zajistit relativně „dostatečný“ příjem v porovnání s tím, co bylo doporučováno ještě před několika lety. Naopak se stále intenzivněji varuje před nadbytkem jednoduchých cukrů (řepný cukr, med, limonády a cukrovinky).

Margaríny jsou nevhodné. Důvodem je nevhodně vysoký obsah mastných kyselin řady omega-6, který porušuje doporučený poměr ku mastným kyselinám řady omega-3. To je situace velmi riziková z hlediska vzniku aterosklerózy a zánětlivých onemocnění. Tím to ovšem nekončí. Podle profesorky Stejskal, Švédky českého původu, která se celý život zabývá imunologií, je to potravinu riziková pro přítomnost těžkého kovu - niklu!

2.3.2 Chyby ve výživě

Chybám ve výživě a jejich následkům ve vývoji dětského organismu se podrobně věnuje P. Fořt (Fořt, 2008, s. 67-70).

1. Nadbytek soli spolu s nedostatkem tekutin

Sodík „drží“ v organismu nadbytečnou vodu, ohrožuje ledviny a mozek. Nedostatek neslazených tekutin je příčinou nesoustředěnosti, bolesti hlavy, neklidu, zimnice, poklesu krevního tlaku i u dětí! Stav se nazývá dehydratace.

2. Nadbytek tuků nevhodného typu

Tuky jsou ve výživě dítěte nezbytné, což neznamená, že je jedno, jaký druh tuku dostane a v jaké kvalitě. Nejhorší jsou tuky obsahující významné množství transmastných kyselin (jsou především v tučných sladkostech). Čím menší je dítě, tím hůř toleruje většinu rostlinných olejů, problémy jsou i s použitím margarínů obsahujících „ztužené“ oleje. Obtížně se tráví a také nemají pro člověka ideální obsah důležitých mastných kyselin.

Rostlinné oleje a margaríny zvyšují příjem energie, aniž by tlumily hlad. Přispívají k předčasnému „stárnutí“ cév, pozorovanému dokonce už u dětí. Transmastné kyseliny v nich obsažené provokují nádorové bujení, především zažívacího traktu. Chybí v nich esenciální kyseliny řady omega-3 k vývoji mozku a posílení imunity.

3. Nadbytek jednoduchých cukrů spolu s přebytkem energie

Po určité relativně krátké době strava, v níž je nadbytek cukrů, způsobí zvýšenou tvorbu tuku. Jednoduché cukry (sacharidy) jsou ve stravě dítěte jedním z reálných rizik, protože děti inklinují ke sladkým pokrmům, a taková jídla dokonce vyžadují. Jednak jsou na sladkou chuť zvyklé z kojení a jednak cukr v mozku stimuluje tvorbu látek, které vyvolávají uspokojení. Vhodné potraviny jsou ty, které obsahují přirozeně přítomné sacharidy: rýže, oves, proso, pohanka, kořenová zelenina, případně i ovoce. Škodlivé jsou limonády, sirupy a nektary, v nichž je mimořádně mnoho jednoduchých cukrů, a to často i nevhodného druhu, jakým je především fruktóza.

4. Potravinářská aditiva

Jsou to látky v drtivé většině případů umělého původu, používané ke konzervaci, barvení, stabilizaci, ochucení a zvýšení trvanlivosti potravin. Rizikové nejsou všechny látky označované na etiketách velkým písmem E s číslem, ale některé (nebo spíše mnoho z nich). Vyvolávají poruchy chování a potravinové alergie.

5. Nedostatek vitaminů, ochranných látek, vlákniny, minerálních látek a enzymů

Tento nedostatek je důsledkem nedostatečné konzumace syrové stravy a zásadních změn ve složení potravin, které jsou zpracovávány potravinářskými technologiemi, které původní suroviny poškozují a odstraňují cenné živiny. Čerstvé ovoce je lepší než džus, dušená zelenina je lepší než sterilovaná atd. V důsledku nevhodných stravovacích návyků tak vzniká specifická forma „skryté podvýživy“ (malnutrice).

6. Přetěžování zažívacího traktu a orgánů, podílejících se na přeměně a využití živin

Zpracování a využití přijatých živin a vyloučení vzniklých škodlivých látek vede k poškození jejich funkceschopnosti a projeví se nejprve některými „banálními“ problémy, například zácpou. Stoupá výskyt dříve téměř neznámých problémů, především potravinových alergií. Stoupá počet lidí trpících nesnášenlivostí mléčných bílkovin a přecitlivělostí nebo alergií na obiloviny (především pšenici).

7. Důsledkem nevhodné výživy a konzumace nekvalitních a kontaminovaných potravin je vzestup výskytu obezity a cukrovky

Relativní podvýživa, již trpí značná část populace včetně dětí nezávisle na tom, zda mají podprůměrnou nebo naopak nadprůměrnou tělesnou hmotnost, souvisí se vzestupem výskytu „banálních“ infekčních onemocnění.

8. V současné dětské populaci stoupá četnost výskytu poruch vývoje a činnosti mozku (hyperaktivita, agresivita, poruchy učení, lehká mozková dysfunkce atd.)

Drtivá většina těchto poruch má základ v nesprávné výživě. Studie prokázaly, že faktory, které s tím souvisejí, jsou:

- nedostatek jódu u těhotné a kojící ženy a v průběhu raného dětství
- nedostatek esenciálních mastných kyselin řady omega-3 (jejich podáváním se dokonce některé z uvedených poruch mohou i úspěšně léčit)
- nedostatek aminokyseliny taurinu a řady vitaminů (například vitaminu D)
- přebytek nevhodných látek, mezi nimi především cukru a desítek potravinových aditiv, což jsou ty, které výrobci používají k obarvení, ochucení, doslazení a konzervaci

2.3.3 Poruchy zdraví v souvislosti s výživou

2.3.3.1 Ekzém, astma

Dětský ekzém je problém, který postihuje velké procento dětské populace. Kravské mléko a mléčné výrobky jsou základní potravinou již pro nejmenší děti, i když se jedná o potenciálně alergizující potraviny, které právě ekzém vyvolávají. Ekzém a astma hrozí dětem, které často a zbytečně dostávají antibiotika. Nejnovější studie z Anglie objevila možný rizikový faktor, kterým jsou některá potravinářská aditiva. Alergické astmatické děti poté, co po několik týdnů jedly výhradně organickou stravu (bio) bez použití jakýchkoliv „ochucovadel“, se výrazně zlepšily nebo vlastně vyléčily. Jakmile se však vrátily k původním zvyklostem, obtíže nastaly znovu. Sledován byl vliv kombinace aditiv, především v některých zemích již zakázaných barviv: brilantní modři (E133) a chinolinové žlutí (E159), dále také umělého sladidla aspartam (E951) a chemického „zvýrazňovače chuti“, kterým byl monosodium glutamát. Jistěže nic z toho není pro děti minimálně do 3 let vhodné nebo přesněji řečeno kombinace těchto látek, běžně obsažených v některých potravinách včetně potravin pro děti, je krajně riziková tím, že ohrožuje vývoj nerovnováhy soustavy. Rodiče, kteří v dobré víře a vedení nesmyslnými doporučeními některých odborníků používají k přípravě stravy jen margaríny, dělají dětem „medvědí službu“.

2.3.3.2 Hyperaktivní děti (ADHD)

Jednou z obtíží, která se často objevuje u dětí a u níž nejsou vždy známe příčiny, je hyperaktivita. Podle Fraňkové (S. Fraňková, A. Dvořáková, 2003, s. 25) u zdravých dětí, které měly návyk na vysoký příjem cukru, byly pozorovány určité poruchy bdělosti. Děti, diagnostikované jako neklidné, agresivní, s narušením procesů pozornosti, výrazně preferovaly cukr, což bylo potvrzeno výpověďmi jejich matek.

Hyperaktivní dítě trpící poruchami chování, nebo dítě s „lehkou mozkovou dysfunkcí“ - nepříznivě vyznívá zpráva, že počet dětí s těmito obtížemi vzrůstá. Podle P. Fořta (Fořt, 2008, s. 141) je na prvním místě kontaminace prostředí, vody a potravin těžkými kovy, mezi nimi především rtuť (pozor - hlavním zdrojem jsou amalgánové zubní plomby). Rtuť se však vyskytuje i v mouce, v některých druzích mořských ryb. Nedávno bylo prokázáno, že příčinou hyperaktivity je pravděpodobně akutní nedostatek esenciálních mastných kyselin omega-3. K tomu dochází v důsledku nedostatečné konzumace mořských ryb (rybího tuku). Tyto specifické mastné kyseliny mají prokazatelně pozitivní vliv na vývoj mozku a na chování (jsou pro vývoj mozku nezbytné), přičemž mají i další pozitivní vlastnosti - například snižují u dětí frekvenci výskytu běžných onemocnění horních cest dýchacích.

2.3.4 Nežádoucí reakce na potraviny

Přispívá k ní mnoho faktorů. Problémy se mohou objevit již v raném věku. Nevhodné suroviny se dostávají do dětské stravy, kdy jsou zažívací trakt a imunitní systém ještě relativně nezralé. Výsledkem je neschopnost dítěte patřičně se vypořádat s přijatou potravou. Vypěstuje si na ni nesnášenlivost. Nekojené děti si často vyvinou přecitlivělost na kravské mléko. Projevy jsou nejrůznější - od střevních kolik po ekzémy. U kojených dětí je méně pravděpodobné, že se vyvine nesnášenlivost na některé potraviny. Kojení je u dítěte nejlepším, prostředkem v prevenci nežádoucí reakce na potraviny.

Přecitlivělost na potraviny se objevuje stále častěji a jako vysvětlení se uvádí, že lidé do jídelníčku přidávají nové a nové suroviny, na něž si ještě nemohli zvyknout. Například jsme kultivovali a konzumovali pšenici po mnoho tisíc let, ale upravená pšenice, kterou nyní jíme, je odlišná od té, na jakou jsme zvyklí. Mléko může sloužit jako jiný příklad. Člověk dříve pil spíše kozí nebo ovčí mléko, kravské se ve velkém konzumuje až v nejnovější době. Tak je to i s řadou dalších potravin.

2.3.4.1 Averze a preference určitých potravin

Odpor vůči některým potenciálně škodlivým předmětům je důležitou biologickou vlastností, která má chránit jedince před požitím substance, která by ho mohla ohrozit. Averze měla důležitou úlohu v evoluci potravního chování a je součástí vývoje člověka. Některé averze mají nejspíše vrozený základ, například odpor vůči hořké chuti. Averze může být dána neschopností strávit nebo využít určitou živinu vlivem genetické metabolické odchylky. Na některá jídla může vzniknout alergie (jahody a jiné ovoce), která vyvolává vznik averze, avšak často je příčina psychologické povahy a její kořeny mohou sahát až do raného dětství.

Jak uvádím výše, člověk má odpor vůči hořkým látkám a ostře chutnajícím substancím. Důvodem je nepříjemné podráždění sliznice úst, nosu, krku. Mezi iritující substance patří černý pepř, křen, papričky chili, feferonky, káva, alkohol, chinin a další. Nicméně v každé kultuře se těší v oblibě jídla, která obsahují některou z nich. U člověka jako u jediného biologického druhu, se v průběhu života odehrává zajímavá změna v jeho chutích. Děti mají silný odpor vůči hořkým a dráždivým jídlům, ale dříve nebo později některé z averzí klesají a mění se v oblibu. Dítě se přizpůsobuje chuťovým zvyklostem svého okolí.

Preference a averze jsou základem postojů k jídlu. Postoje k jídlu se formují od časného věku pod silným tlakem sociálního prostředí. Kritickou úlohu hraje rodina, ale uplatňují se zkušenosti s jídlem a individualita dítěte, která je dána temperamentem, volnými vlastnostmi, emocionalitou, intenzitou, s jakou vnímá a interpretuje podněty z vnějšího prostředí, atd.

Mezi 4.-5. rokem bývá už upevněna škála averzí, které přetrvávají do dospělosti. Vznik odporu může mít podobu traumatického učení. Jediné požití jídla, po kterém bylo špatně nebo které bylo spojeno s nepříjemným zážitkem, s nevhodným postojem či negativní emoční reakcí dospělého, může navodit dlouhodobou averzi. Biologickým základem averze je neofobie. Neofobie, jako strach z nového, neznámého, je častá u malých dětí.

2.3.4.2 Vliv krevních skupin na preferování určitých potravin

Obecně je pro nás jídlo jistě důležitou součástí a pro mnohé z nás i požitkem. Pokud známe krevní skupinu dítěte nebo pokud se zpětně o ni zajímáme, skutečně často odpovídají úskalí výživovým prioritám krevních skupin. Děti by se měly stravovat vyváženě a racionálně. Máme děti, které striktně nechtějí mačkaný banán, ale nadšeně se vrhají po jablkovém pyré, nebo odmítají maso a bez obtíží zvládnou

přidání luštěnin nebo mléčných výrobků. Zpětně se mi vybavuje řada situací, které mnohou souviset s chutěmi odvislými od krevních skupin. Vliv krevních skupin na preference určitých potravin zpracovala L. Kejvalová (Kejvalová, 2005, s. 137). Podotýká však, abychom tyto informace brali s rozumem.

Skupina 0

- jedná se o nejstarší krevní skupinu. Skupinu 0 nosí tzv. lovci, kteří mají silný imunitní a rychlý trávicí systém. Základním potravinovým zdrojem jim bylo maso. Lidé s krevní skupinou 0 nesnášejí obiloviny, které jim narušují správné vstřebávání prospěšných potravin a také po nich tloustnou.

Skupina A

- jedná se o skupinu tzv. pěstitelů, jejím hlavním zdrojem bílkovin byla rostlinná strava a ryby. Lidem skupiny A nesvědčí maso, mají velmi odolný imunitní systém. Mléko a mléčné výrobky této skupině způsobují zahlenění. Této skupině stačí jen velice málo tuku, 1 lžička denně. Svědčí jim ořechy a luštěniny, cereálie a obiloviny jednou i vícekrát denně. Nevhodná jsou vejce.

Skupina B

- v publikacích je tato krevní skupina řazena k tzv. nomádům - tedy kočovným kmenům, které přežívaly částečně ze zdrojů masa v dobytčích stádech a částečně z mléčných výrobků koz a ovcí. Jsou to lidé s odolným trávicím systémem, který přijímá bez obtíží kyselé a ostré, ovoce a zeleninu bez omezení. Nejsou pro ně vhodné ořechy, korýši, kuře, vejce, sezamový, kukuřičný a slunečnicový olej. Výborně tolerují i kyselé ovoce - citrusy a exotické plody.

Skupina AB

- je nejmladší a nejvzácnější krevní skupina. Lidé s touto krevní skupinou mají citlivý trávicí trakt a velmi odolný imunitní systém. Nejsou pro ně zcela vhodné bílé ryby a korýši, z cereálií pohanka a pšenice. Z ovoce nezařazujeme banán a mango.

2.4 Analýza výživové hodnoty vybraných potravin - jejich vliv na zdravotní stav dětí

V předchozích kapitolách jsme zjistili, že pro zdravý vývoj dítěte je nutné používat kvalitní, čerstvé a zdravé potraviny i jak důležitá je jejich správná úprava. Zde se budu věnovat potravinám z hlediska využitelnosti pro dětský organismus. Kromě základních makroživin, o kterých jsem se zmínila již v minulé kapitole, se budu věnovat také vitamínům a minerálním látkám a jejich vlivu na zdravotní stav dítěte.

2.4.1 Základní makroživiny

2.4.1.1 Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní součástí všech tkání a orgánů, jsou ve všech tělesných tekutinách a výměšcích žláz. Důležitý je jejich obsah aminokyselin, které představují základní kameny bílkovin. Tkáně a orgány se nemohou správně vyvíjet, pokud nejsou k dispozici všechny nepostradatelné aminokyseliny v dostatečném množství. Bílkoviny jsou jednak živočišné, jednak rostlinné. Potraviny s vysokým obsahem bílkovin jsou maso, vnitřnosti, ryby, mléko, sýry, jogurt a vejce.

2.4.1.2 Sacharidy

Sacharidy se ve stravě vyskytují ve formě cukrů a škrobů. Jsou jednak jednoduché, jednak složené. K jednoduchým patří monosacharidy, jako je glukóza (cukr hroznový), fruktóza (cukr ovocný) a galaktóza, a disacharidy, jako laktóza (cukr mléčný) sacharóza (cukr třtinový) a maltóza (cukr sladový). K složeným sacharidům patří škrob, pektiny, glykogen a celulóza (buničina). Sacharidy dodají nejvíce joulů, zhruba polovinu potřebné energie. Sacharidy, které se nevstřebávají, jako celulóza, jsou důležité jako tzv. balastní látky ve střevech. Hlavním zdrojem sacharidů jsou cukr, obiloviny a luštěniny, hojně jich je také v ovoci, bramborách i zelenině. Tyto druhy potravin hlavně přivádějí tělu také hodně hrubé vlákniny - buničiny.

2.4.1.3 Tuky

Tuky jsou estery vyšších mastných kyselin s glycerínem, tzv. glyceridy. Tuky obsahující glyceridy vyšších nasycených mastných kyselin (palmitové, olejové) jsou

tuhé; tuky tekuté (oleje) obsahují převážně glyceridy kyselin nenasycených (olejové, linolové atd.). Tuky jsou hlavně dodavateli energie. Jejich energetická hodnota je dvakrát větší než hodnota bílkovin a sacharidů. Pro výživu je nejdůležitější z živočišných tuků máslo s vysokým obsahem vitamínu A, z rostlinných tuků slunečnicový a sójový olej s vysokým obsahem nenasycených mastných kyselin. Potraviny s vysokým obsahem tuku mohou doplnit tukové zásoby, neposkytují však okamžitě energii a při nadměrné konzumaci mohou mít i škodlivý účinek na zdravotní stav. Značné množství tuku obsahuje maso (zvláště vepřové, kachní, skopové a hovězí), párky, paštiky, sýry a samozřejmě máslo, margaríny, oleje.

Zásadní problém současné výživy vězí především ve skrytých tucích. Je to výraz výstižný, protože většina lidí si neuvědomuje, že jak při konzumaci původních potravin, tak průmyslově zpracovávaných produktů konzumuje často značné množství tuků. Jak maso, tak především v něj vyrobené odvozené produkty podobně jako mléko a mléčné výrobky obsahují významné množství tuku. Také v celé řadě pekařských a cukrovinkářských produktů je tuků více, než je únosné. Je to problém i v případě nejmenších dětí i přesto, že se u nich omezování tuku nedoporučuje. Přesto platí formulka, že „všeho moc škodí“.

Obsah tuku v průměrné porci některých potravin a pokrmů:

Potravina	Velikost porce	Obsah tuhu
Máslo	5 g	3-5 g podle typu
Tvrdý sýr	20 g	7,2 g
Vařená rýže	50 g	zanedbatelný
Hranolky	50 g	6 g
Hamburger	100 g	18 g
Čokoládové tyčinky	50 g	8-15 g podle typu
Bramborové lupínky	30 g	11 g

Tabulka č. 1 (Fořt, 1998, s. 59 - vlastní úprava)

Zdůvodnění, proč nelze tuky ze stravy beze zbytku vyloučit, vysvětluje P. Fořt (Fořt, 1998, s. 49) - seřazeno nikoliv podle důležitosti.

1. slouží k tepelnému zpracování potravin při přípravě pokrmů
2. zlepšují chuť pokrmů a potravin a zvyšují jejich „poživatelnost“
3. tvoří vydatný, mnohdy nezbytný zdroj energie

4. tvoří vnitřní „ochranu“ orgánů (např. ledvin)
5. některé obsahují nezbytné mastné kyseliny, které jsou součástí buněčných membrán a dalších orgánových struktur, nebo se z nich tvoří nutné hormony prostaglandiny, žlučové kyseliny atd.
6. slouží jako tepelná izolace
7. jsou nosičem důležitých živin, např. v tuku rozpustných vitamínů

2.4.1.3.1 K čemu slouží esenciální mastné kyseliny

Především k prevenci tvorby krevních sraženin v cévách a to díky prostaglandinům, ke snížení hladiny cholesterolu a tím k prevenci aterosklerózy. Prostaglandiny jsou podobné hormonům a podílejí se na řízení celé řady metabolických dějů včetně trávení. Esenciální mastné kyseliny jsou ve významných množstvích přítomné v rostlinných olejích, v tuku jater drůbeže a mořských ryb. Nejpřirozenějšími rostlinnými zdroji olejů jsou tepelně neupravované základní zdroje - obiloviny, semena, ořechy, některé plody jako např. avokádo, luštěniny.

2.4.2 Strava pro zdravé kosti

Zdravé kosti a klouby jsou nezbytným požadavkem pro zdravý a činorodý život. Určité potraviny obsahují suroviny, ze kterých se kosti tvoří, a proto ovlivňují jejich růst v dětství a přispívají k udržování zdravých kostí a kloubů i v dospělosti. Vápník je snad pro stavbu kostí nejdůležitější, je proto nutné zajistit jeho dostatečný přísun v dětské výživě - dobré zdroje představuje mléko a mléčné výrobky. Magnézium je další minerál nezbytný pro výstavbu zdravých kostí. Dostatek obou minerálů je například v listové zelenině, sardinkách, makrelách, mořských plodech a sezamových semínkách. Jiné potraviny, jako je například cukr, mohou činit pravý opak, neboť za určitých okolností snižují obsah minerálů a zvyšují nebezpečí lomivosti kostí v pozdějším věku. Perlivé nápoje způsobují velké ztráty vápníku.

Nikdo určitě nepochybuje o „naprosté nezbytnosti“ konzumace mléka v průběhu celého období růstu dítěte (rozhodně až do 7 let). P. Fořt (Fořt, 2008, s. 99) má na konzumaci mléka a mléčných výrobků trochu jiný názor: „Jakmile dítě dostává stravu, kombinující mléko a mléčné produkty s masem, množství bílkovin je zásadním způsobem překračováno! Studie provedená před několika lety prokázala, že české děti běžně konzumují až trojnásobek (doporučeného) množství bílkovin! Překrmování bílkovinami pokračuje docházkou do předškolních zařízení - stačí si prostudovat jídelníček mateřských škol. Ve stravě dítěte jsou převažujícími zdroji bílkovin především mléko a produkty mléčného původu a zdá se, že tomu tak bude

i nadále, protože státní orgány vnucují rodičům a školákům státem dotované mléko a mléčné výrobky! Faktem je, že celá česká populace je vápníkem „překrmena“ v důsledku celoživotní systematické konzumace mléka a mléčných výrobků. Na mléko a mléčné produkty jsou citliví především nositelé krevních skupin 0 a A. Podle dr. D'Adama jedinou krevní skupinou, pro kterou jsou mléko a mléčné výrobky přijatelné, nebo dokonce přínosné, je „B“. I při nízkém příjmu vápníku se u dětí vyvinou zdravé kosti.“

Mléko je používáno v celém širokém sortimentu potravin a lze ho najít i tam, kde by ho laik ani nehledal - v některých druzích chleba, pečiva, v čokoládových tyčinkách a čokoládách, bonbonech, sušenkách, některých nápojích v prášku, ale také v některých stále oblíbenějších cereálních směsích. Je dokonce i v uzeninách a ve výživě sportovců.

Obsah vápníku v některých potravinách (100 g):

Potravina	Obsah vápníku
lískové oříšky	226 mg
mandle	252 mg
brokolice	105 mg
fenykl	109 mg
sezam	789 mg
šípky	257 mg
žloutek	140 mg

Tabulka č. 2 (Fořt, 2008, s. 109 - vlastní úprava)

Z mléčných produktů jsou nejvhodnější zařazovat do jídelníčku zakysané produkty - obsahují totiž:

- a) méně mléčného cukru (laktózy)
- b) více částečně štěpených mléčných bílkovin a malé, ale biologicky významné množství volných aminokyselin a peptidů, významně zvyšujících biologickou hodnotu
- c) bakterie mléčného kvašení upravují stav zažívacího traktu a brání přemnožení nevhodných bakterií a kvasinek, případně i plísní
- d) užitečný je zvýšený obsah kyseliny mléčné, podporující vstřebávání vápníku.

2.4.3 Obiloviny, luštěniny

Na rozdíl od staročeské kuchyně jíme hodně málo luštěnin. Luštěniny jsou zdravé a jsou vhodné především pro osoby krevní skupiny B. Luštěniny obsahují kvalitní bílkoviny a řadu prospěšných látek. Základními luštěninami jsou v českých zemích fazole (různého typu), ještě pravděpodobněji však hrách a čočka.

Nejcennější jsou celozrnné obiloviny. Tak např. ovesné vločky obsahují 5x více vitamínu B₁ než mouka a Grahamův celozrnný chléb 4x více než běžný druh chleba.

Luštěniny mají stejně jako celozrnné obiloviny hodně vitamínu B₁ a železa dokonce o něco více. Luštěninové pokrmy nepatří mezi oblíbená jídla u malých dětí, a proto jsou zatím v jídelníčcích zařazeny v malém množství. Poměrně dobře jedí děti luštěninové polévky.

2.4.4 Ovoce, zelenina

Ovoce a zelenina není nic jiného než voda, vláknina, fruktóza a v některých druzích i glukóza (v případě hroznového vína a ananasu dokonce významně více než fruktózy) a určitý podíl organických kyselin, vitaminů, minerálních látek, případně některých alergenů. Je správné konzumovat ovoce sice pravidelně, ale nikoliv jako významnou součást celodenní stravy. Čím je ovoce „kyselější“ na chuť, tím více má (většinou) vitamínu C. Množství a „sortiment“ minerálních látek se velmi liší v závislosti na druhu. Prakticky všechno ovoce má vysoký obsah draslíku. Ovoce a zeleninu lze konzumovat nejen čerstvé, ale také zpracované tepelně. Ovoce sušené - ano, ale jen domácí! Ke konzervaci sušeného ovoce se totiž používá síření a u mnoha typů také „nakládání“ do roztoku cukru!

2.4.5 Minerální látky

V potravinách je množství minerálních látek, které mají význam ve výživě dětí. Je to hlavně vápník, fosfor, magnézium, draslík, sodík, síra, chlór, železo, jód a kobalt. Důležité jsou dále tzv. stopové prvky, jako fluór, měď, zinek, chróm a mangan, které se vyskytují v potravinách ve zcela nepatrném množství.

Vápník - je nutný pro pevný růst kostry a zubů, pro normální srážlivost krevní, nervosvalovou dráždivost a správnou srdeční činnost.

Fosfor - je důležitý pro metabolismus bílkovin, tuků i sacharidů, pro energetické procesy, pro převod impulsů v nervech a stejně jako vápník pro stavbu kostry a zubů.

Železo - je důležitou součástí krevního barviva hemoglobinu a svalového barviva myoglobinu a je nutné pro transport kyslíku a kysličníku uhličitého v těle.

Magnézium (hořčík) - je důležité při metabolismu sacharidů, pro nervosvalovou dráždivost a správný růst a vývoj kostry a zubů.

Zinek - je součástí enzymů důležitých při metabolismu kysličníku uhličitého a při metabolismu bílkovin. Nachází se ve všech potravinách, zvláště v játrech a mase. Je součástí červených a bílých krvinek.

2.4.6 Vitamíny

Vitamíny jsou nepostradatelné pro četné důležité metabolické děje v organismu. Pouze několik vitamínů si dovede organismus sám vyrobit, ale vesměs jen v malém množství, takže děti jsou odkázány na jejich dodávku potravinami.

Vitamín A - je důležitou součástí barviva oční sítnice, retiny, tzv. zračkového purpuru, nutného pro vidění za šera. Dále je nutný pro správný vývoj kostí a zubů a pro dokonalou stavbu a funkci sliznic a kůže. Je rozpustný v tucích, nerozpustný ve vodě, stálý při teplotách běžných při úpravě potravin, ale ničí se vysokými teplotami, dále na světle okysličením (např. v mléce v lahvích z bezbarvého skla). Jeho bohatým zdrojem jsou játra, máslo, mléko a vejce. Provitamínu A je hodně v zelenině, zvláště v mrkvi a některých druzích ovoce.

Vitamín B₁ (tiamín) - má hlavně význam v metabolismu sacharidů a pro tvorbu acetylcholinu nutného pro správnou nervosvalovou dráždivost. Je rozpustný ve vodě, stálý v slabě kyselém prostředí, ničí se v zásaditém prostředí a teplem (varem se zničí 25 až 50%). Žádná potravina není jeho hlavním dodavatelem. Důležitá je správná dávka masa, vnitřností (zvláště jater), mléka a obilovin, hlavně celozrnných.

Vitamín B₂ (riboflavín) - je důležitou součástí enzymů při metabolismu aminokyselin, mastných kyselin a sacharidů. Je slabě rozpustný ve vodě, odolný vůči teplu a okysličení, rychle se ničí světlem. Nejvíce je riboflavínu v mléce a mléčných výrobcích, důležitá je také pravidelná dávka jater. Množství vitamínu B₂ je v kvasnicích, ale nevyužívá se, podávají-li se syrové.

Kyselina listová - dodaná potravou se mění teprve v organismu vlivem vitamínu C na vlastní účinnou substanci, která je důležitým koenzymem při syntéze aminokyselin, dále se podílí na syntéze důležitých dusíkatých látek purinů a pyrimidinů, které jsou nutnou součástí buněčného jádra. Jde o kyselinu slabě

rozpustnou ve vodě, labilní na světle, v teple a kyselinách. Vyskytuje se hlavně v játrech, zelené listové zelenině, obilovinách a sýrech.

Vitamín C - jde o nezbytný vitamín. V organismu je přítomen ve všech buňkách, je nutný pro tvorbu mezibuněčné hmoty, účastní se při pochodech oxidoredukčních a při krvetvorbě. Vitamín C je rozpustný ve vodě, snadno se ničí okysličováním. Ztráty vitamínu C se zvyšují teplem. Jsou tím větší, čím déle teplo působí. Vitamín C je v zelenině, bramborách a ovoci.

Vitamín D - představuje skupinu sterolů, které mají společné vlastnosti. Účastní se vstřebávání vápníku a fosforu, mobilizují vápník z kostí a podílejí se na zpětném vstřebávání fosforu ledvinami. Vitamín D je rozpustný v tucích, odolává teplu, kyselinám, zásadám i oxidaci. V našich potravinách je obsažen vitamín D pouze ve vejcích a v másle.

Vitamín E (tokoferoly) - jde o vitamín rozpustný v tucích, stálý v teple za nepřítomnosti kyslíku, snadno se okysličující železem, olovem a žluklým tukem. Nejvíce vitamínu E je v rostlinných olejích, v játrech, vejcích a luštěninách.

2.4.7 Pochutiny

Při výživě dětí předškolního věku není vhodné pochutinami nadměrně zvyšovat chuť pokrmu, protože děti v tomto věku dávají většinou přednost pokrmům s nedráždivou chutí. Vhodné je tzv. zelené koření, jako je petrželová, celerová nebo libečková nať a pažitka. Obsahují sice vitamín C ve vysoké koncentraci, ale v množství v jakém se používá, představuje koření.

2.4.8 Voda

Voda je nezbytná pro život organismu. Vstřebává se celým trávicím ústrojím, v žaludku se vstřebává jen nepatrně. Většina vody se dodává tekutinami, část se získává oxidací potravin. Dítě předškolního věku potřebuje 100 ml na 1 kg své hmotnosti denně, tj. 1 500 - 2 000 ml vody. Vodu přijímá dítě jako kapalinu (v nápojích, polévkách) nebo jako součást potravin. Musíme dbát o dostatečný přísun tekutin. Při nedostatku vody vzniká tzv. dehydratace (odvodnění).

2.5 Zdravá výživa a imunita

Imunitní reakce způsobená přecitlivělostí na potraviny se považuje za příčinu široké škály chorob, jako je ekzém, zánět dutin, migréna, revmatický zánět kloubů a přírůstek na váze. Je naprogramován tak, aby reagoval na všechno, co může ohrozit tělo, například bakterie, viry, parazity či rakovinné buňky. Zahrnuje bílé krvinky a jejich produkty a některé další buňky a látky. V prenatálním období se imunitní systém učí rozpoznávat tkáně těla vlastní od cizích. Je-li oslaben, hrozí nám infekce, jako je nachlazení a chřipka. Nadměrná činnost imunitního systému bývá rovněž škodlivá - někdy vyvolá choroby, jako jsou například zánětlivá revmatická onemocnění kloubů. Podle nejnovějších výzkumů lze však nedostatečnou i nadměrnou činnost imunitního systému ovlivnit vhodnou stravou.

Imunitní systém, stejně jako i tělesné systémy, potřebuje ke své normální funkci dostatečné množství energie. Když tělo nedostane potřebné živiny, je nejčastějším následkem zvýšená náchylnost k infekcím všeho druhu, obzvláště pak ke chřipkám a nachlazení. Tyto virózy obvykle začínají mírnými příznaky, jako je ucpaný nos nebo krk a lehká teplota. V tomto stadiu se tělo začíná infekci bránit a může její postup zastavit. Zvýšeným příjmem C vitamínu a snížením tělesné námahy můžeme imunitnímu systému v obraně organismu pomoci. Důležité je vyhýbat se těžkým jídlům. Po požití velkého množství potravin odolnost vůči infekcím klesá. K optimalizaci imunitních schopností je především důležité nejíst zbytečně mnoho tučná jídla, jako jsou mléčné výrobky a masité pokrmy. Dále je třeba omezit cukr. Při vzestupu krevního cukru klesá obranyschopnost. Nejlepší schopnost odolávat infekcím se získá snížením příjmu sladkých jídel i tekutin, především některých nealkoholických nápojů, dortů a sušenek. Důležité je také vyhýbat se potravinám, které zvyšují produkci hlenu, především kravskému mléku a výrobkům z něj. Tvorbu hlenu naopak snižuje med.

2.5.1 Potravinová alergie, přecitlivělost na potraviny

Nadměrné reakce imunitního systému na potravu se rozdělují na dva základní typy: potravinová alergie a přecitlivělost na potraviny.

a) Alergie

- při níž se u postiženého nežádoucí reakce dostaví bezprostředně po jídle, je relativně vzácná. Někdy se objeví přechodná plošná vyrážka, třeba po požití jahod. Ve vážných případech může alergie vyvolat život ohrožující anafylaktický

šok, který se projevuje těžkou dušností, poklesem krevního tlaku a oběhovým selháním. Postižení však brzo zjistí, která potravinu jejich potíže způsobí, a vyvarují se jí.

b) Přecitlivost je zcela rozdílná od alergie

- Vyskytuje se mnohem častěji, projevy se dostaví několik hodin nebo dokonce několik dnů po jídle a mohou být nejasné a všeobecné. Kvůli opožděné a nespecifické reakci se často přecitlivělost diagnostikuje až se značným, někdy i několikaletým opožděním. Premenstruální syndrom, zvýšení tělesné hmotnosti, retence tekutin, migréna, únava, astma, ekzémy, dráždivý tračník, revmatický zánět kloubů a nadměrná aktivita dětí mohou s přecitlivělostí na potraviny úzce souviset. Nebezpečí vzniku přecitlivělosti na potraviny lze minimalizovat pečlivým výběrem stravy již od dětství.

2.5.2 Živiny podporující imunitní systém

Následující živiny, které uvádí kromě jiných autorů i J. Briffa (Briffa, 2008, s. 85) hrají v podpoře imunitního systému klíčovou roli:

Vitamin C

U vitaminu C bylo dosud zjištěno více než tucet funkcí stimulujících imunitu, dokonce zvyšuje i produkci protilátek a urychluje vyžrávání imunitních buněk. Nejvíce je ho v banánech, citrusových plodech, kiwi, černém rybízu, zelené zelenině a bramborách.

Zinek

Zinek hraje klíčovou úlohu při produkci a normální funkci imunitních buněk. Výzkumy prokázaly, že při jeho nízké hladině v těle dochází k oslabení imunity. Vyskytuje se především v rybách, plodech moře a celozrnné mouce a výrobcích z této mouky, například v celozrnném chlebu.

Beta-karoten

V těle se beta-karoten přeměňuje na vitamin A, který v imunitním systému pomáhá při odstraňování volných radikálů a podporuje zvýšení imunity. Mezi potraviny bohaté na beta-karoten patří především zelené a žluté ovoce a zelenina.

2.6 Rizikové potraviny, alergie, aditiva,

barviva v potravinách

Tohoto problému jsem se již také dotkla v předchozích kapitolách. Které potraviny jsou rizikové? Lze se vyhnout jejich konzumaci? Jak konkrétně působí aditiva na imunitu? Mohou vyvolávat alergie? V následující kapitole se pokusím na tyto otázky odpovědět.

2.6.1 Alergie, alergizující potraviny, bezpečné potraviny

Alergie je přecitlivost organismu na určité bílkoviny, které jsou obsažené v pylech, prachu, zvířecí srsti nebo v potravinách. Alergických onemocnění v populaci přibývá. V současné době se odhaduje, že alergiemi trpí asi 30% populace. Na 1000 dětí ve věku 18 let připadá 106 dětí s alergickými projevy. Tato čísla uvádí L. Kejvalová (Kejvalová, 2005, s. 77). Podobně se o počtech dětí trpících alergiemi zmiňují i další autoři ve svých publikacích.

Rizikové faktory pro rozvoj alergického onemocnění

Dědičnost

- vliv dědičné dispozice je velice výrazný. Pokud se u obou rodičů vyskytuje alergie, je riziko vzniku alergie u dítěte 40 až 75%.

Vliv životního prostředí

- zde se podílí nejen ovzduší znečištěné smogem a zplodinami moderní doby, ale i znečištění vod, potravin, různé chemické sloučeniny obsažené v potřebách denního života.

Vliv výživy

- převážně výživy v kojeneckém věku. Mezi nejčastější alergie v kojeneckém věku patří právě potravinové alergie - alergie na bílkovinu kravského mléka.

P. Fořt (Fořt, 1998, s. 80) poukazuje na to, že nejčastější **alergizující potraviny** pro děti i pro dospělé jsou: kravské mléko a mléčné výrobky, ořechy, vejce, ryby a koryši, uzeniny, sójové produkty, pšenice a výrobky z ní. Dokonce některé druhy zeleniny a ovoce lze považovat za problémové, podobně med, resp. spíš pyl.

Bezpečné potraviny - hlávkové zelí, hlávkový salát, květák, cibule, meruňky, broskve, mrkev, kvasnice, rýže, krůtí, králíci a jehněčí maso.

2.6.2 *Problém potravinářských aditiv*

V prostudované literatuře není nikde jasně poukázáno na to, zda ty či ony obtíže jsou způsobeny aditivou nebo ne. Studie, které se však realizovaly, poukázaly na to, že děti trpící alergiemi a astmatem, reagovaly příznivě na změnu stravy ve smyslu naprostého vyloučení drtivé většiny aditiv (tedy přinejmenším těch, které jsou rizikové, a také těch, které vyvolávají pochybnosti o neškodnosti, aniž by to bylo prokázáno). Zlepšení stavu bylo dramatické stejně jako jeho zhoršení po přechodu na tradiční výživu.

Některé oblíbené dětské pochoutky obsahují celou řadu kontroverzních aditiv počínaje barvivy (limonády a bonbony) a umělými sladidly nekonče (limonády, light žvýkačky!).

2.6.2.1 **Umělá sladidla**

Umělá sladidla, jako je sacharin a aspartam, se nyní v mnohých potravinách používají jako alternativa cukru. Umělá sladidla mohou mít jiné nežádoucí účinky. Široce používané umělé sladidlo aspartam může způsobit speciální zdravotní komplikace jednotlivcům trpícím vzácným onemocněním zvaným fenylketonurie. Tito lidé nemají enzym, který mění aminokyselinu fenylalanin na tyrosin (jiná aminokyselina). Dětem může zvýšená hladina fenylalaninu v krvi způsobit problém při vývoji mozku a nervového systému.

Umělá sladidla mají tato označení: E950 (Acesulfam K), E951 (Aspartam), E952 (cyklamáty), E954 (sachariny).

P. Fořt (Fořt, 2008, s. 173) spolu s dalšími autory radí výrobky obsahující umělá sladidla pro stravování dětí přinejmenším do 7 let, nebo ještě lépe - vůbec - nepoužívat! Znamená to nepít všechny nápoje ve verzi „light“. Platí to vlastně i pro všechny žvýkačky, protože snad neexistují jiné než uměle slazené (důvodem je prevence zubního kazu). Pozor na potraviny „se sníženým obsahem energie“.

2.6.2.2 **Konzervační látky**

E210-219 (kyselina benzoová a všechny její deriváty), **E220-228** (siřičitany a odvozené látky je obsahující), všechny chemikálie používané proti kontaminaci plísněmi, **E230** (bifenyl), **E231 a 232** (ortofenylfenol a sodná sůl), **E233** (thiabendazol).

Benzonát sodný je z pohledu výrobců potravin již tradiční konzervační látka, působící proti plísním, používaná ve významných množstvích v nápojovém

průmyslu a ke konzervaci většiny běžných potravin (jako například hořčice). Podle posledních výzkumů je však značně riziková, protože může způsobit cirhózu jater nebo Parkinsonovu chorobu a dost možná mění genovou výbavu. Studii provedl prof. Piper z britské Sheffiedské univerzity.

Vyhnout se konzumaci látek, používaných k „ošetření“ povrchu plodů všeho druhu, je možné jen dokonalým omytím plodů, které není dobré loupat (jablka, peckoviny), nebo oloupáním (citrusové plody) a nikdy nepoužívat slupky (například vařit čaj z jablečných slupek je možné jen v případě bio jablek!)! Tyto látky mohou dokonce při loupání vyvolat kontaktní alergii.

Látky pod označením **E234** (nisin) a **E235** (natamycin) jsou antibiotika, působící proti plísním napadajícím povrch sýrů a mléčné výrobky a povrch uzenářských výrobků. Doporučuje se proto povrch balených sýrů před použitím omýt tekoucí vodou a podobně nakládat i s balenými uzeninami. Nebalené uzeniny je nezbytné loupat.

Látky pod označením **E249-252** (dusitany a dusičnany) jsou dobře známy, jsou standardně obsaženy v uzeninách a ve vodě, kde je jejich koncentrace měřena a podle toho je určována kvalita vody vhodné pro kojence. Jejich nepříznivé působení se výrobci snaží vyvrátit odbornými studiemi, prokazujícími, že negativní dopad nemají.

Jedním z nejčastěji používaných konzervačních prostředků je **sůl**. Ve většině obchodů je nabízena v různých obměnách včetně stolní, kamenné a mořské. Obsah sodíku ve všech druzích je totožný. V soli je to právě sodík, který škodí zdraví, proto všechny formy soli mají stejné účinky. Sůl často nelze nahradit, ale je dobré ji alespoň omezit.

2.6.2.3 Antioxidanty

E310 (propylgalát), **E311** (oktylgalát) a **E312** (dodecylgalláty) jsou látky, které brání žluknutí tuků koncentrovaných i těch, které se používají při výrobě potravin (především „pochoutek“, jakými jsou lupínky, čipsy a brambůrky, cereální svačinky a sypané směsi, ořechy, sušené polévky, ale také majonézy, sádlo). U těchto látek nejsou prokázány případné nepříznivé efekty.

Látky **E320** (BHA) a **E321** (BHT) jsou dalšími, o nichž není jisté, zda jsou rizikové. Ony působí proti virům.

Kyselina glutamanová a od ní odvozené látky a další ochucovadla (zvýrazňovače chuti): **E320-625** (kyselina glutamanová a její soli), **E626-656**

(kyselina guanylová, inosinová a jejich deriváty a soli kyseliny ribonukleové). Tyto látky jsou pro použití v potravinách pro děti kontroverzní, přestože jsou v podstatě látkami přirozeně se v organismu vyskytujícími. Diskuse o jejich negativním působení není uzavřena navzdory tomu, že se jim neustále věnuje odborná pozornost. Varování před škodlivými látkami v glutamátech platí pro výživu dětí (nikoliv dospělých). Při přípravě stravy pro děti by se minimálně do 5-7 let neměl přidávek bujónu nebo tekutého polévkového koření vůbec používat.

2.6.2.4 Problém barviv

Nadměrná konzumace sladkostí a limonád může být příčinou dětské hyperaktivity a depresí!

Čerň BN - (azobarvivo, **E154**) je zakázána v řadě zemí včetně USA a Kanady. Je spojována s dětskou hyperaktivitou.

Košenilová červen A - (**E120**) se používá v nápojích s malinovou příchutí. Může vyvolat alergické a nesnášenlivé reakce u astmatiků a lidí citlivých na aspirin. Látka je rovněž spojována s dětskou hyperaktivitou. V USA není její použití v potravinách povoleno!

Brilantní modř - (**E133**) je považována za jednu z možných příčin hyperaktivity u dětí a podle IARC (Mezinárodní agentura pro výzkum rakoviny) jde o látku, způsobující rakovinu, přinejmenším u laboratorních zvířat.

Karamel amoniak-sulfitový - (**E150d**) se používá k obarvení limonád typu „Cola“. Obsahuje (malé množství) 4-methylimidazolu. Podání této látky zvířatům (ovce a hovězí dobytek) způsobuje hysterii a křeče.

Červen Allura AC - (**E129**), která barví „pomerančovou“ limonádu, byla donedávna zakázána ve Velké Británii, Švýcarsku, Švédsku a Nizozemsku.

Žlut SY - (**E107**), rovněž v pomerančovém nápoji, je spojována s dětskou hyperaktivitou.

Chinolinová žlut - (**E110**) může u citlivých osob způsobit alergickou reakci, proto je zakázána v USA, Japonsku a Austrálii.

Neexistuje jiná cesta jak se chránit než se jim vyhnout! Znamená to nejíst zmrzliny, nepít limonády a další barvené nápoje a nejíst barvené potraviny jakéhokoliv typu.

2.7 Specifické oblasti výživy - vegetariánská strava, biopotraviny

Alternativní výživa je tématem atraktivním, zajímá stále více převážně žen, které se potom pokoušejí o realizaci některého z takto radikálně od běžné smíšené stravy odlišných výživových stylů v celé rodině, včetně dětí. P. Fořt (Fořt, 2008, s. 57) uvádí, že v evropské populaci s výjimkou východní Evropy je přibližně 3% vegetariánů a asi 1% makrobiotiků. Přísnější verzi vegetariánství (veganství) udává také asi 1% populace. Veganství není jediný, dokonalé zdraví bezpodmínečně zajišťující výživový styl, protože přináší konkrétní rizika, i když odlišná od těch, která přináší současná smíšená strava.

2.7.1 Vegetariánství

Děti, které konzumují vyváženou (lakto-ovo) - vegetariánskou stravu a dodržují rozumný režim (asi spíše jejich rodiče), dobře prospívají a jsou zdravé.

Náhrada některých živočišných zdrojů vitamínů, minerálů a esenciálních látek u vegetariánů:

Vitamín B12 - obohacené sójové mléko a cereálie, doplňkový multivitamin nebo samotný vitamín B12 podávaný ve formě tablet.

Vitamín D2 - opalování, obohacený margarín, doplňky s obsahem vitamínu v oleji spolu s vitamínem A.

Vápník - tou-fu, brokolice, semena (sezam, mandle, mák), ořechy, luštěniny, hlávkové zelí, cereálie a obohacené cereálie.

Železo - luštěniny, vaječné žloutky, tou-fu, zelená zelenina, sušené ovoce, celozrnné cereálie včetně obohacených a také ovoce jako zdroj vitamínu C, který zlepšuje vstřebávání železa z rostlinných produktů - ale hlavně samostatné doplňky pouze se železem v nadměrném množství.

Zinek - obiloviny, klíčky, celozrnný chléb, luštěniny, ořechy, tou-fu.

Je nutné maso? NENÍ, pokud umíme využít mléčné výrobky, vejce a všechny ostatní potravinové zdroje bílkovin. Maso má vysokou biologickou hodnotu, proto je ho možné jíst velmi málo. Pokud je převaha masa, hrozí nadbytek bílkovin, což je možná stejně rizikové jako jejich nedostatek.

Potřebné biologické hodnoty lze docílit kombinací bílkovinných zdrojů, například:

pšenice a fazole v poměru 1:2

pšenice a sója v poměru 6:1

kukuřice a fazole v poměru 4:1

pšenice a sýr v poměru 3:1

Tyto kombinace možná odporují teorii disociované stravy široce propagované publikacemi Fit pro život manželů Diamondových a modifikované Lenkou Kořínkovou. Pro nejmenší děti (do tří let) jsou bohužel problematické a proto musí být velmi citlivě sestavené.

Přikláním se k názoru P. Fořta (Fořt, 1998, s. 33), který uzavírá problematiku specifických oblastí výživy takto:

Až do minimálně 6ti let věku NENÍ VHODNÉ používat stravu

- a) dělenou (též „disociovanou“)
- b) striktně veganskou
- c) makrobiotickou
- d) fruitariánskou

2.7.2 Biopotraviny

Bioprodukty jsou výsledkem tzv. ekologického zemědělství nebo chovatelství. Hlavní zásady jsou dány směnicemi EU, ale každá země je může v daném rámci individuálně upravovat. BIO značka, tzv. „zebra“ znamená, že potravina byla vyrobena podle zásad ekologického zemědělství. Ovšem pozor - v některých řetězcích existují BIO koutky, které dovážejí BIO potraviny z ciziny a které mají tamní certifikát, nikoliv už tuzemský. Takové potraviny pak mohou obsahovat i složky, které jsou BIO podle zásad země vzniku, ale nejsou podle zásad České republiky.

Při ekologickém zemědělství se nepoužívají chemické látky, ať už k hnojení půdy nebo k postřiku rostlin. Nepoužívají se ani geneticky modifikované rostliny. Půda je obdělávána šetrným způsobem podle zásad tradičního hospodaření, regeneruje se osevem meziplovin či přihnojováním přirozenými hnojivy. Ekologický chov zvířat, tedy živočišná výroba, znamená ustájení zvířat v přirozeném prostředí s možností přirozeného pohybu. Krmena jsou také biokrmivy a nejsou preventivně nijak ošetřována antibiotiky ani hormonálními přípravky. Jejich usmrcování probíhá podle ekologických zásad tak, aby zvíře bylo co nejméně vystaveno stresu. Zásady bioprodukce se řídí podle § 29 zákona č. 242/2008 Sb.

Při výrobě potravin je samozřejmá absence syntetických látek, chemických konzervantů, ochucovadel (tzv. éček). Pozn.: některé „éčka“ jsou v některých zemích

schválena i pro bioprodukci. Je třeba si uvědomit, že „éčka“ neznamenaají automaticky škodlivé látky.

Podle mínění odborníků je ve veřejnosti vžitá představa, že potraviny kvality „bio“ jsou zdravější než konvenční. Odpůrci z řad odborníků tvrdí, že není prokázáno, že „bio“ produkty mají vyšší obsah biologicky cenných látek než potraviny konvenční. Petr Fořt (Fořt, 2008, s. 57) tvrdí, že pro děti jsou biopotraviny v drtivé většině případů přínosem, přičemž s nejvyšší pravděpodobností jsou mnohem méně zatíženy řadou nepříznivě působících chemikálií. V konvenčních potravinách je mnohem více chemie, kdežto „bio“ mohou být některé nepříznivě působící přírodní organické látky. Živočišné produkty „bio“ jsou nesrovnatelně zdravější a nesrovnatelně chutnější, kdežto rostlinné produkty mohou být méně vzhledné a někdy také méně chutné - ovšem to je velmi relativní pojem.

I když BIO označuje kvalitní a správné potraviny, neznamená to automaticky, že jsou zdravé. Tučný bůček zůstane tučným bůčkem i když bylo zvíře chované ekologicky. I biocukr je pořád cukr, který je lepší konzumovat co nejméně.

V této souvislosti je důležitá ještě jedna informace, a tou je vysvětlení pojmů „správná výživa“ a „zdravá výživa“.

Správná výživa se týká vhodnosti určité potraviny pro lidský metabolismus. Protože metabolismus kojenců je jiný než metabolismus těžce pracujících, mladých, starých, zdravých nebo nemocných, je jiná i „správná výživa“ pro každou z těchto skupin. Není to tedy nějaký universální seznam potravin, jak se někdy mylně uvádí.

Zdravá výživa jsou potraviny a přísady, které neobsahují zdraví škodlivé látky, ať už jsou součástí původní zemědělské suroviny, nebo se do potraviny dostaly z půdy, vody a ovzduší, nebo nechtěně během průmyslového zpracování, nebo úmyslně jako přísady, např. konzervační látky k prodloužení životnosti. Je ovšem třeba mít na paměti, že některé chemické konzervační látky zvyšují sice množství chemikálií v naší stravě, zabraňují ale vzniku velmi závažných onemocnění.

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zlepšení (zkvalitnění) výživy dětí s ohledem na poslední trendy ve školním stravování. Vytvoření správných stravovacích návyků u dětí v mateřské škole.

Zjistit, co si pod pojmem zdravá výživa představují rodiče, co by chtěli ve stravování svých dětí zlepšit, jaké stravovací návyky považují za důležité, které nikoliv. Zmapovat s pomocí vybraných rodičů týdenní stravovací návyky dětí. Vyzkoušet v praxi reakci rodičů a dětí na pokrmy moderní dětské stravy.

Iniciovat návrhy na změnu stravování dětí.

3.1.1 Úkoly práce

Ze stanovených cílů vyplývají následující úkoly:

- Vyhledat a zpracovat literární zdroje v české literatuře
- Oslovit rodiče, požádat je o vyplnění dotazníku
- U vybraných pěti dětí sledovat týdenní stravovací návyky - vytvořit záznamový arch
- Shromáždit data z uvedeného dotazníku a záznamového archu, provést jejich analýzu
- Porovnat jídelníčky vybrané mateřské školy s naším jídelním lístkem
- Vyhodnotit získaná data
- Na základě zjištěných informací navrhnout změny týkající se stravování dětí v mateřské škole
- Vyzkoušet v praxi reakci rodičů a dětí na pokrmy moderní dětské stravy
- Shrnout závěry

3.1.2 Předpoklady

Z prostudované literatury a vytyčených cílů vyplývají tyto předpoklady:

1. Lze předpokládat, že většina rodičů preferuje zásady zdravého stravování.
2. Lze předpokládat, že struktura stravování v naší mateřské škole odpovídá aktuálním trendům ve školním stravování a dokážeme uspět ve srovnání s jinou mateřskou školou.
3. Lze předpokládat, že rodiče jsou ochotni podpořit změnu stravování dětí v mateřské škole (např. zařazovat pravidelně do jídelníčku biopotraviny, zařazovat více ryb, luštěnin) i za cenu zdražení jídla.

3.2 Metodika

Při sestavování bakalářské práce jsem se v teoretické části snažila využít zdroje současné literatury a podat informace o tom, jak je důležité podávat dětem kvalitní stravu a založit správné stravovací návyky.

V praktické části jsem nejdříve utřídila a analyzovala získaná data od rodičů. Poté porovnála jídelní lístek naší mateřské školy s jinou mateřskou školou. Na základě získaných informací jsem vytvořila nový jídelní lístek. Nabídla jsem vedoucí školní jídelny jiné mateřské školy, vyzkoušet si některá nová jídla.

3.2.1 *Seznam metod a postup při vypracování*

Při vypracování bakalářské práce jsem použila tyto výzkumné metody a zvolila následující postup:

1. Týdenní stravovací arch - vyplňovali rodiče pěti dětí navštěvujících naši mateřskou školu.
2. Dotazník pro rodiče - obdrželi všichni rodiče, jejichž děti navštěvují naši mateřskou školu.
3. Porovnání jídelního lístku naší mateřské školy s jinou mateřskou školou.
4. Vytvoření vzorového jídelního lístku vytvořeného na základě aktuálních trendů školního stravování.
5. Popis reakcí dětí a rodičů na pokrmy moderní dětské stravy.

3.2.2 *Průběh experimentálního šetření*

3.2.2.1 Rozbor týdenního záznamového archu

Na počátku roku 2011 jsem poprosila rodiče pěti dětí naší mateřské školy, zda by mi celý týden zapisovali zkonsumovanou stravu svých dětí. K tomu jsem vytvořila týdenní záznamový arch. Děti jsem nevybírala náhodně. Do výzkumu jsem zapojila rodinu žijící samostatně, rodinu žijící ve společné domácnosti s prarodiči, rodinu s jedním dítětem, se sourozencem výrazně starším nebo rodinu, kde se již vyskytuje obezita.

Zde uvádím konkrétně, které děti jsem do svého výzkumu zapojila:

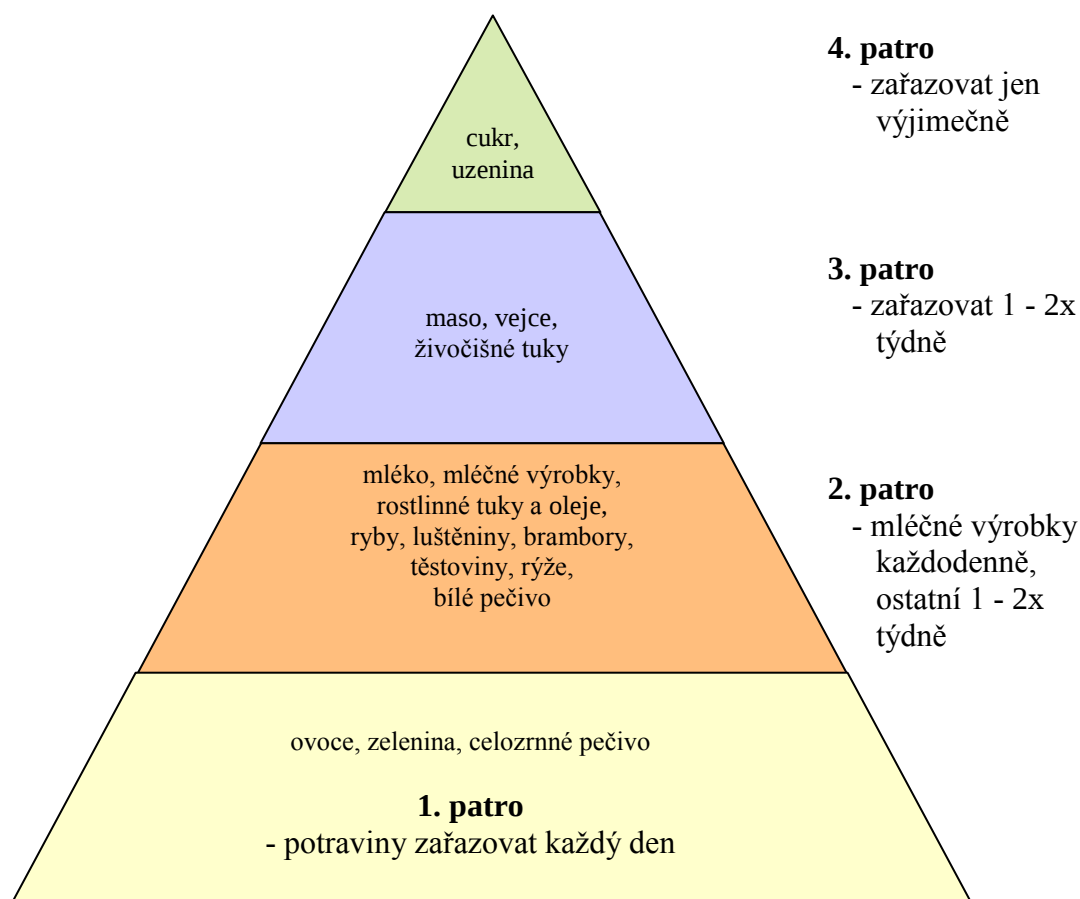
1. Natálka - 3 roky, je alergická na některé potraviny (např. kiwi), je astmatička, má výrazně starší sourozence (18 a 14 let)
2. Lenička - 6 let, trpí pylovou alergií, bydlí ve společné domácnosti s prarodiči, má sourozence (12 let).

3. Vojtíšek - 6 let, nemá sourozence
4. Adélka - 6 let, bydlí v rodinném domku s babičkou, má sourozence (4 roky)
5. Daneček - 3 roky, rodina s výskytem obezity (u chlapce i u rodičů), sourozenec (2 měsíce)

Tímto výčtem účastníků jsem zkoumala, zda může mít vliv na stravování dětí bydlení u prarodičů, samostatné bydlení, věk dětí, nebo věk sourozenců.

Podle dostupné literatury jsem vytvořila potravinovou pyramidu, kde jsou uvedeny potraviny podle toho, jak člověku prospívají. Nejdůležitější a nejčastěji používané jsou v 1. a ve 2. patře. Čím výše, tím méně by se měly potraviny objevovat v jídelníčku dětí (obr. 1). Na webových stránkách je několik variant potravinových pyramid, zvolila jsem stránky www.vyzivovi-poradci.cz, která podle mého názoru nejvíce zohledňuje četnost potravin u dětí předškolního věku.

Potravinová pyramida



obr. č. 1, vlastní tvorba

Rodiče celý týden zapisovali zkonsumovanou stravu dětí do záznamových archů. Z těchto poznatků jsem vytvořila tabulku. Je v ní přehledně uvedeno, kolikrát

určitou potravinu děti v daném týdnu konzumovaly. Potraviny jsou v tabulce rozděleny do příslušných pater jako v pyramidě - podle obrázku č. 1.

Seznam potravin konzumovaných dětmi v daném týdnu

Patro pyramidy	Potravina	Četnost v daném týdnu	v %
1. patro	cereálie	8	19
	ovoce	33	
	zelenina	9	
	Σ	50	
2. patro	mléko	40	49
	mléčné výrobky	25	
	chléb	12	
	rohlík	24	
	těstoviny	7	
	brambory	14	
	rýže	3	
	rostlinné tuky	5	
	Σ	130	
3. patro	maso	21	15
	vejce	9	
	živočišné tuky	9	
	Σ	39	
4. patro	sladké pečivo	20	17
	cukr, sladkosti	10	
	uzeniny	14	
	Σ	44	

Tabulka č. 3, zdroj dat MŠ, vlastní tvorba

Poslední sloupec v tabulce tvoří údaj v procentech. Tento údaj znamená skutečné procentuální zastoupení určitého patra v pyramidě potravin podle obrázku č. 1.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že mezi nejčastěji používané potraviny patří mléko, mléčné výrobky a bílé pečivo. V rodinách se také často připravují brambory na různý způsob. Spolu s ostatními potravinami, které patří do této skupiny (např. přílohami a rostlinnými tuky), tvoří celých 49% příjmu potravin dětí. Mezi

jmenované potraviny také patří luštěniny a ryby. Jak z výzkumu vyplynulo, ani jednou se v daném týdnu tyto potraviny neobjevily.

Ovoce, zelenina a cereálie jsou zastoupeny v jídelníčku předškolních dětí 19% (většinu tvoří ovoce).

Dětem je často předkládáno sladké jídlo, ať už to jsou těstoviny sypané cukrem, ovocné knedlíky apod. Velmi často mívají sladké snídaně, svačiny i večeře (např. koblihy, lívance sypané cukrem, palačinky).

Maso, vejce, živočišné tuky, tyto potraviny patřící do další skupiny, mají 15% zastoupení v četnosti podávaných jídel dětem. Nejčastější úpravou masa bylo maso mleté (sekaná, karbanátky). Rodiče také často uvádí, že jejich dítě nemá rádo maso, ale má rádo uzeniny (párky, šunkové salámy, šunky apod.), které ovšem patří do jiné výživové skupiny potravin, tedy té, která by se měla na stole objevovat jen velmi zřídka (obr. č. 1).

CELKOVÉ HODNOCENÍ STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ PODLE TÝDENNÍHO ZÁZNAMU

Snídaně - velmi jednotvárné, převažují cereálie s mlékem, dále pak sladké moučníky.

Přesnídávka - bývají lehké, často nějaké ovoce, chléb s máslem

Oběd - téměř ve všech případech je podáváno maso (často sekaná), příloha brambory nebo bramborová kaše, jako zelenina kyselá okurka, kompot z ovoce

Svačina - jsou podávány ovocné nebo mléčné výrobky, ani v jednom případě není doplněna zeleninou, pokud je podáván chléb.

Večeře - zde se projevuje určitý rozdíl, zda žijí děti ve společné domácnosti i s prarodiči. U dětí, které mají doma babičku, bývá k večeři například guláš, omáčka s rýží nebo bramborové šišky s mákem. Rodiny, které žijí odloučeně od prarodičů, večeři častěji rychleji upravovaná jídla, například polévky, špagety, míchaná vajíčka, uzeninu.

Z výzkumu také vyplývá, a to je potěšující, že dětem nejsou podávána jídla typu smažených hranolků, kupovaných pizz a jiných „dobrot“ rychlého občerstvení. Rodiče se také vyhýbají polotovarům, což vyplývá i z dalšího dotazníku. Dále se potvrdilo, že dětská strava je v rodinách poměrně jednotvárná, jídla jsou velmi málo doplňována zeleninou.

Pitný režim - kromě minerálek, čaje, džusů a limonád často uváděli rodiče kakao, což nelze za nápoj považovat.

3.2.2.1 Rozbor dotazníku pro rodiče dětí navštěvujících mateřskou školu

V polovině února jsem rodičům předala dotazníky. Počet strávníků v naší mateřské škole se v době, kdy jsem zpracovávala dotazník ustálil na 20 dětí. Úspěšnost navrácených dotazníků byla 65% (13 vrácených dotazníků). Vypracovala jsem 26 otázek týkajících se několika oblastí založení správných stravovacích návyků dětí.

V první části dotazníku jsem se zajímala o to, zda rodiče věnují patřičnou pozornost **založení správných stravovacích návyků** u svých dětí. Z výzkumu vyplývá, že jen 38% rodičů považuje snídani za důležitou pro založení správných stravovacích návyků. Nejvydatnější bývá v rodinách oběd - v 62%. Pravidelnost v podávání jídel se daří rodičům dodržovat v 61%, někteří uvádějí, že se jim to daří pouze o víkendu (39%). Na otázku, zda jejich dítě snídá, rodiče odpověděli ANO ve většině případů. Pouze 1x se objevila odpověď NE a 3x odpověď jen když samo chce. Děti večeří nejčastěji mezi 19. a 20. hodinou. Rodiče dále uvádí, že celá rodina se nejčastěji sejde u společného jídla pouze o víkendu (54%). Zajímalo mě také, zda se v rodinách sleduje při stolování televize. Jak se dalo předpokládat, ano. Většina rodičů uvedla, že sledují televizi denně. Pouze jeden respondent uvedl nikdy, 3x bylo odpovězeno - výjimečně.

Další soubor otázek se týkal **spokojenosti rodičů s jídlem podávaným v mateřské škole**. Zde je vyhodnocení: 31% rodičů uvedlo, že děti si ve výjimečných případech stěžují na chutnost pokrmů. Pouze v jednom případě si dítě stěžuje pravidelně. 62% dětí se nikdy nezmiňuje rodičům o tom, že by jim jídlo nechutnalo. Přesto 100% rodičů odpovídalo, že jim skladba jídelníčku v mateřské škole vyhovuje. Rodiče jsou ve 100% spokojeni také s nabídkou zeleniny a ovoce v mateřské škole. V dotazníku jsem se zajímala o to, zda by rodiče uvítali zařazovat BIO potraviny do jídelního lístku mateřské školy. Znamenalo by to však určité navýšení ceny oběda. Zde byla polovina rodičů pro a polovina proti. Na otázku, zda vyžadují od dětí sníst vše, co dostanou na talíř, byla 100% odpověď NE.

I když jsem si určitý obrázek o skladbě jídelního lístku u dětí doma učinila z týdenního záznamového archu, přesto jsem v dotazníku věnovala určitou část otázkám týkajícím se preference potravin v rodinách.

Na otázku: „Jaké **netradiční potraviny** zařazují do svého jídelníčku“, převažovala odpověď müsli v 69%. V nabídce přitom byly také (jáhly, cizrna, kuskus, pohanka, červená čočka, ovesné vločky, sója). Mohli doplnit i další. Je

smutné, že mezi netradiční potraviny zařazují rodiče fazole a čočku, ve dvou případech rodiče nevyplnili nic z nabízených možností.

Na otázku: „Dostávají děti **sladkosti**“, 54% rodičů odpovědělo ANO denně, zbytek 2 - 3x týdně. Pouze 1x zněla odpověď, že dítě sladké nemusí.

Z **mléčných výrobků** konzumují děti nejvíce jogurty (100%). Dále pak kakao, tavené i tvrdé sýry. Dle týdenního záznamového archu jsem zjistila, že často také puding a krupicovou kaši. Pro zajímavost, ani v jednom případě nezahrnují doma do jídelníčku dětí bílou kávu.

Na otázku: „Jaké pokrmy dítě upřednostňuje“, tedy týkající se **preference potravin** - 10x odpověděli rodiče mléko a mléčné výrobky, což se shoduje s tím, jak rodiče vyplňovali záznamový arch. 9x následují sladké pokrmy, což také odpovídá týdennímu pozorování. Na třetím místě je ovoce a ovocné saláty. Pro srovnání - zelenina a zeleninové pokrmy pouze 3x. Pět respondentů vyplnilo, že jejich dítě má rádo ryby, bohužel luštěniny se objevily pouze ve dvou případech.

Zajímala jsem se také o **neoblíbená jídla** dětí. V dotazníku se objevuje několikrát špenát a vařená zelenina, dále pak maso, vejce, luštěniny, cibule, máslo, brambory, sýry, v jednom případě i sladké pokrmy, ale to je spíše výjimka.

Pitný režim většina rodičů kontroluje (69%). Ostatní respondenti odpověděli, že neví a nekontrolují, kolik dítě vypije.

Zajímala jsem se také jaké **tuky** preferují v domácnostech rodiče. Je potěšitelné, že převažuje používání rostlinných olejů - převážně slunečnicový, dále ztužené margaríny jako je Perla, Rama, Flora. Pouze v jednom případě se používá olivový olej. Ve třech případech rodiče neodpověděli.

Protože bych chtěla v budoucnu zařazovat do jídelního lístku **BIO potraviny**, zajímalo mě, zda rodiče využívají možnosti koupit si potraviny ekologicky pěstované nebo vyráběné. Ani v jednom případě do jídelníčku nezařazují tyto potraviny pravidelně. 38% respondentů odpovědělo - nikdy. Ostatní rodiče si již BIO potraviny koupili, ale jen výjimečně je zařazují do svého jídelníčku.

Také otázkou: „Používají-li rodiče při přípravě jídla **polotovary**“, se potvrdily výsledky z týdenního záznamového archu. Respondenti odpověděli - výjimečně, občas, 1x dokonce nikdy. Domnívám se, že jedním z vlivů na méně časté používání polotovarů, je také menší nabídka těchto výrobků v obchodě na malé vesnici, nejsou tedy hned po ruce.

Zajímala jsem se i o to, zda rodiče podávají dětem **doplňky stravy** ve formě vitaminových doplňků a minerálů. 38% respondentů odpovědělo - pravidelně, 1x zněla odpověď nikdy, ostatní respondenti odpověděli - výjimečně.

Pro některé rodiče je důležitá při **nákupu potravin** kvalita a pro druhé cena. Nespoléhají se na reklamu ani doporučení přátel a známých. Výzkum ukázal, že se při nákupu potravin 50% rozhoduje podle ceny a 50% podle kvality.

Také odpověď na otázku: „Zajímají se rodiče, při nákupu potravin o obsah **přídavných látek** (tzv. Éčka)“, zněla odpověď v 50% případů ANO a v 50% NE.

Dnes již není žádnou výjimkou, že děti trpí **potravinovými alergiemi**. V naší mateřské škole bohužel také máme již zkušenosti s tímto problémem. Týká se dvou dětí. Jedno dítě je alergické na kiwi a druhé na mandarinky a pomeranče. Tedy zatím největším alergenem je v naší mateřské škole tropické ovoce.

Poslední otázkou jsem zkoumala, zda rodiče preferují jiný **styl ve stravování**. Podle výsledků konstatuji, že ani vegetariánství, veganství, makrobiotika, fruitariánství ani jiný styl není pro nás aktuální. 100% respondentů preferuje obvyklou českou kuchyni, zpestřenou čínskými nebo italskými pokrmy.

3.2.2.3 Porovnání jídelního lístku dvou mateřských škol

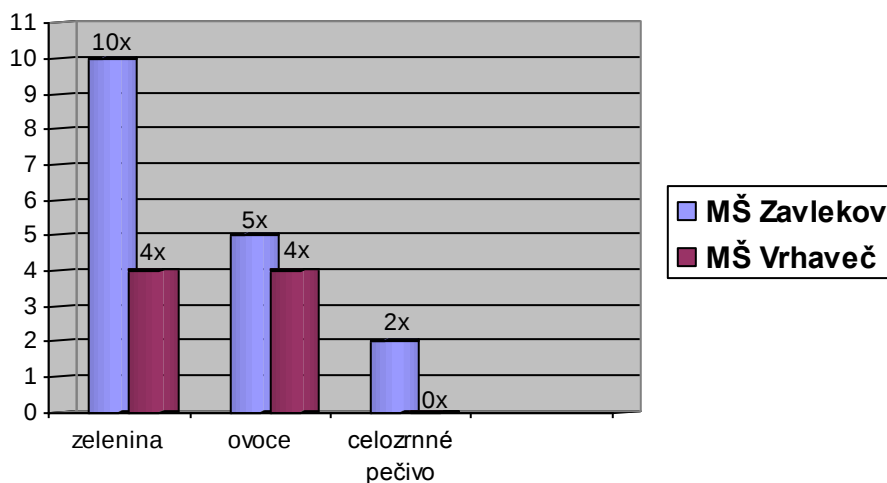
Cílem mé bakalářské práce bylo iniciovat změny ve stravování dětí. Z dotazníku pro rodiče a týdenního záznamového archu jsem získala informace týkající se současných stravovacích návyků dětí v rodinách. Také jsem zjistila, jaké potraviny jedí děti nejčastěji, které jim nechutnají. Orientovat se však pouze tím, co si pod pojmem zdravá výživa představují rodiče, nestačí.

Školní stravování se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb., která stanovuje limity pro přípravu potravin dětí předškolního věku. Dané limity musíme ze zákona naplňovat (příloha č. 1). Tímto výzkumem jsem směřovala k tomu, zda stravování v naší mateřské škole odpovídá posledním trendům ve školním stravování a zda dokážeme uspět ve srovnání s jinou mateřskou školou. Proto jsem požádala vedoucí školní jídelny jiné mateřské školy o zapůjčení jídelního lístku. Pro výzkum jsem si zvolila stejné časové období. Jídelní lístky obou mateřských škol, které jsem porovnávala, jsou součástí příloh (č. 2 a č. 3). Zaměřila jsem se na potraviny důležité pro zdravý vývoj dětí v tomto věku.

VÝSLEDKY VÝZKUMU

Pro lepší přehled jsem vypracovala několik grafů, kde je lépe vidět zařazování jednotlivých potravin do jídelního lístku daných mateřských škol v daném týdnu. Ve všech případech se jedná o četnost zařazení jednotlivých potravin, nikoliv o množství.

Graf č. 1 Zařazování ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva

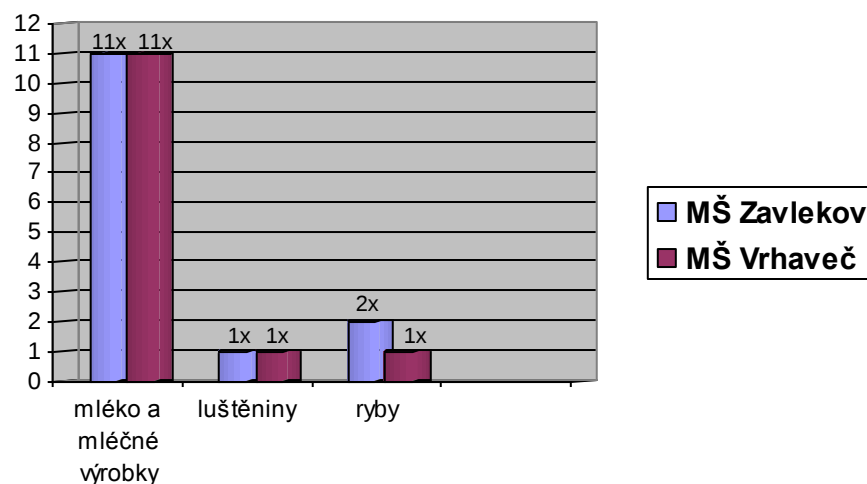


Zdroj dat: MŠ, vlastní tvorba

V naší mateřské škole se na jídelníčku objevila v daném týdnu zelenina a ovoce v dostatečném množství (zelenina 10x, ovoce 5x). Celozrnné pečivo, které se vyskytuje pouze 2x v týdnu, budeme zařazovat častěji

Druhá mateřská škola zařazovala tento druh potravin podstatně méně (zelenina 4x, ovoce 4x, celozrnné pečivo 0).

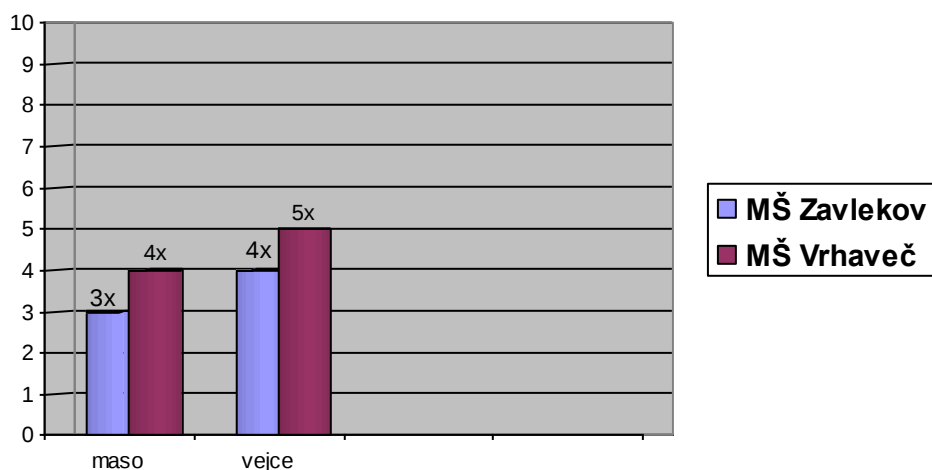
Graf č. 2 Zařazování mléka a mléčných výrobků, luštěnin a ryb



Zdroj dat: MŠ, vlastní tvorba

Zde jsem porovnávala opět četnost podávání mléka a mléčných výrobků. Obě mateřské školy zařadily v daném týdnu mléko a mléčné výrobky 11x. Kromě mléka, kakaa a bílé kávy byly zařazeny do jídelníčku jogurt, termix, sýry, puding, mléčné polévky. Také zařazení luštěnin bylo shodné - 1x v tomto období. Rozdíl se vyskytl v podávání ryb. Naše mateřská škola zařadila do jídelního lístku zapečené filé a pomazánku ze sledíů. Druhá mateřská škola pouze pomazánku sardelovou.

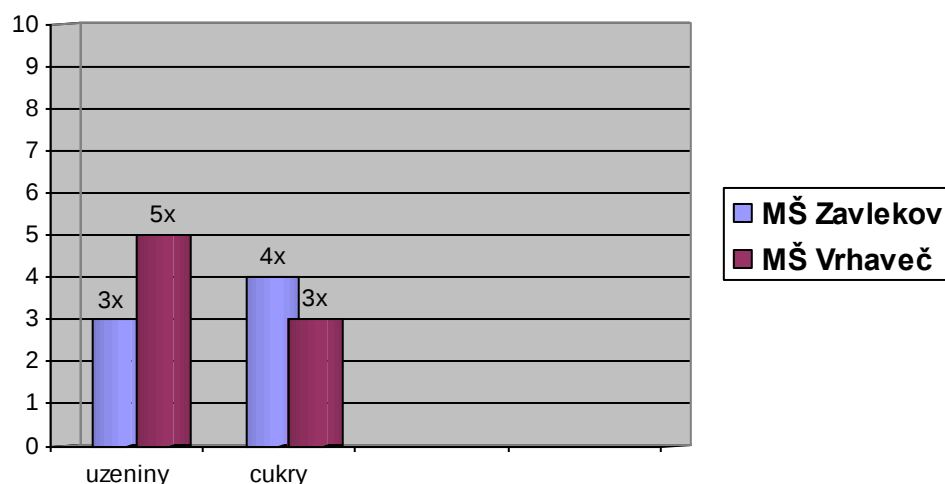
Graf č. 3 Zařazování masa, vajec



Zdroj dat: MŠ, vlastní tvorba

Z této skupiny potravin jsem zkoumala četnost masa v daném týdnu. Naše mateřská škola připravovala oběd 1x z kuřecího masa (polévka) a 1x z hovězího masa (omáčka), 1x játrová pomazánka. Druhá mateřská škola vařila z masa hovězího (polévku z kostí a omáčku) dále pak z vepřového masa (polévku gulášovou, segedínský guláš) - tady bych určitě volila jinou skladbu jídel. Vejce se v naší mateřské škole většinou nepoužívají jako samostatný pokrm (např. míchaná), ale bývají součástí různých pomazánek, obložených chlebů, používají se na zapékání pokrmů. Četnost v používání vajec v daném týdnu byla v naší mateřské škole 4x, ve druhé 5x.

Graf č. 4 Zařazování uzenin, cukrů



Zdroj dat: MŠ, vlastní tvorba

Bohužel musím konstatovat, že jak naše tak i druhá mateřská škola v tomto týdnu 2x ve svém jídelníčku zařadila do hlavního jídla uzeninu. 1x se obě mateřské školy shodly na čočce s párkem, dále pak byly plněné knedlíky uzeným masem a zapečené těstoviny. Celkový počet podávání uzenin v daném týdnu v mateřské škole je včetně přesnídávek a svačin. Děti mají rády sladká jídla a vyhledávají je. Potvrdil to i předchozí výzkum. U této položky jsem zkoumala, kolikrát se v daném týdnu objevilo sladké hlavní jídlo, přesnídávka i svačina (nejsou zde zahrnuty sladké nápoje - mléko, čaj). U obou mateřských škol se 1x na jídelníčku objevilo sladké hlavní jídlo (dukátové buchtičky, studentské těstoviny).

SHRNUTÍ

Jeden týden pro daný výzkum je poměrně krátká doba, přesto se pokusím z dosažených výsledků vyvodit závěry. Vzájemným porovnáním obou jídelníčků jsem vytvořila výše znázorněné grafy. Potvrdilo se, že se příliš neliší od jídelníčku uvedeného v teoretické části. Chybí větší originalita, zařazování některých méně obvyklých potravin jako jsou například bezlepkové piškoty, červená čočka, cizrna, přírodní sýry. Poměrně často je do obou jídelníčků zařazována uzenina. Podle vyhlášky ministerstva školství 107/2005 Sb. se přiřazují i masné výrobky do spotřeby masa. Tyto však patří do jiné výživové kategorie.

3.2.2.4 Návrh vzorového jídelního lístku

Na základě prostudované literatury a zkušeností se sestavováním jídelního lístku a také s přihlédnutím k názorům a přáním rodičů jsem navrhla jídelní lístek, který vyhovuje posledním trendům ve školním stravování a moderní výživě u předškolních dětí. Jídelníček je upravený tak, aby vyhovoval požadavkům moderní dětské výživy, dětem i možnosti připravit tyto pokrmy v naší mateřské škole.

VZOROVÝ JÍDELNÍ LÍSTEK

Pondělí

Přesnídávka:	Bílý jogurt se zavařeninou, bezlepkové piškoty, jablko, čaj
Oběd:	Krémová polévka z brokolice a mrkve s kukuřičnými noky Přírodní plátek z kuřecích prsou, dušená rýže, čaj
Svačina:	Pečené topinky (na sucho) se skořicí a máslem, ovocné mléko

Úterý

Přesnídávka: Celozrnná bulka, máslová Rama, med, ovocný čaj, hruška

Oběd: Zeleninová polévka s bezlepkovými těstovinami
Dušené rybí filé se zeleninovou krémovou omáčkou
vařené brambory, bylinkový čaj

Svačina: Ovocný salát s ořechy, čaj

Středa

Přesnídávka: Celozrnný chléb, pomazánka rybí s máslovou Ramou, čaj, rajče

Oběd: Hustá polévka z vývaru z krůtího masa a zeleniny s rýžovými těstovinami

Vařené fazole v rajčatové omáčce, paprika, okurka, čaj

Svačina: Domácí perník s ovocno-jogurtovým krémem, ovocný čaj

Čtvrtek

Přesnídávka: Kukuřičná kaše s ovocem, čerstvá ovocná šťáva

Oběd: Lehký zeleninový vývar s vejcem
Kuřecí nudličky dušené s cuketou a baby-karotkou, šťouchané brambory s máslem, čaj

Svačina: Celozrnná bulka, Lučina s jogurtem, paprika, čaj

Pátek

Přesnídávka: Šlehaný tvaroh se šlehaným čerstvým vařeným žloutkem a medem, ovocné mléko

Oběd: Hustý vývar z králíčího masa s krájeným masem a zeleninou
Špenátové těstoviny s kukuřičnými zrny, strouhaný sýr, žlutá paprika, čaj

Svačina: Celozrnný chléb se zeleninovou pomazánkou, čaj

3.2.2.5 Reakce dětí a rodičů na pokrmy moderní dětské stravy

Děti příliš novým pokrmům nedůvěřují, často ani nechtějí ochutnat neznámé jídlo. Na pro ně neobvyklou chuť si zvykají poměrně dlouho. Někdy až 10x dítě ochutná, než nový pokrm přijme. S tím jsme také počítali při sestavování jídelního lístku. Jsou v něm určité inovace, ale protože jsme chtěli, aby se děti v daném týdnu najedly, snažili jsme se, aby nová jídla vycházela z těch, která už děti někdy měly možnost ochutnat. Jídla jsou všechna vyzkoušena v praxi.

Jak tedy děti hodnotily tento týden, jak jim chutnalo. Zde uvádím reakce na pokrmy.

Pondělí

Bílý jogurt se zavařeninou a piškoty jedly děti velmi dobře. Mohly si však vybrat mezi běžnými piškoty a bezlepkovými. Krémovou polévku z brokolice děti znají již z dřívějších, tuto variaci s mrkví přijaly velmi kladně. Je pravda, že kuřecí maso děti lépe přijímají než hovězí nebo vepřové. Rýži mají děti rády, raději však s omáčkou (obr. 2). Na pečené topinky se skořicí děti reagovaly trochu nedůvěřivě. Na tuto kombinaci nejsou zvyklé. Některým vadila vůně skořice, chtěly to „bez“.



Obr. č. 2

Úterý

Na celozrnné pečivo si již děti naší mateřské školy zvykly a chutná jim, ne všechny děti mají rády med. Zeleninová polévka dětem chutnala, podařilo se nám sehnat i bezlepkové těstoviny. Zapečené filé (ve vejci) děti znají, ne všechny ho mají rády. Nové jídlo z ryb jedly opět děti, kterým ryby nevadí. Všechny však nové jídlo ochutnaly, aby zjistily, co to je. Ovocný salát děti zaujal (děti měly možnost nejíst to, co jim v něm nechutná), nové pro nás bylo zařadit nasekané ořechy.

Středa

Zařadili jsme rybí pomazánku, ovšem jen z máslové Ramy. Paní kuchařka chléb vykrojila tvořítkem do tvaru ryb. Děti přece jen více ochutnaly i když tuto pomazánku moc nemusí. Zařazujeme ji však pravidelně. V polévce byly pro děti

nezvyklé rýžové těstoviny, děti je jedly dobře. Poslední dva roky zařazujeme fazole do jídelníčku pravidelně. Recept jsme inovovali tím, že místo kečupu a rajčatového protlaku jsme použili čerstvá rajčata a rajčatové pyré (obr. 3). Děti mají rády jakékoliv moučníky, chutnal jim i s jogurtovým krémem.



Obr. č. 3

Čtvrtek

Kukuřičnou kaši většina dětí jedla poprvé v životě, chutnala jim. Kuřecí maso s cuketou a karotkou bylo pro ně také nové jídlo. Cuketa nepatří do často zařazovaných potravin v mateřské škole, lépe jim chutnala karotka. Lučinu zařazujeme do jídelníčku pravidelně, v této podobě s jogurtem jim chutnala lépe než samostatně.

Pátek

Šlehaný tvaroh jsme obohatili o vařený žloutek a med. Tato přesnídávka byla také pro děti nová, dětem chutnala. Králičí maso jsme použili k přípravě oběda (polévky) poprvé. Dětem polévka chutnala. Špenát nepatří všeobecně mezi oblíbená jídla. V této formě byl pro ně přijatelnější (obr. č. 4). Děti v naší mateřské škole příliš pomazánky nejí. Novou pomazánku ze zeleniny ochutnaly, líbila se jim oranžová barva (mrkev). Měla pro ně nezvyklou chuť. Budeme ji zařazovat i nadále.



Obr. č. 4

Z celého týdne mám dobrý pocit. Dokázali jsme dětem nabídnout trochu méně obvyklé pokrmy. Děti je vcelku přijaly - viz hodnocení výše. Z hlediska vyšších nákladů na nákup potravin (např. králíčí a krůtí maso, bezlepkové těstoviny, atd.), nelze bez navýšení ceny oběda zařazovat tyto potraviny příliš často.

Rodiče týden zdravého stravování přijali kladně. Někteří požádali o recept na neobvyklý pokrm. Z dotazníku vím, že pouze polovina rodičů by byla ochotna připlácet za obědy. Přesto se některé pokrmy stanou součástí naší kuchyně v mateřské škole. Budeme samozřejmě zkoušet i jiné.

Takto sestavený vzorový jídelní lístek jsem také doporučila mateřské škole, se kterou jsem na bakalářské práci spolupracovala. Vedoucí školní jídelny zaujal nově sestavený jídelní lístek a zařadí některá jídla do svého receptáře. Neuvažuje však o zařazení celého týdne.

4 ZÁVĚR

Není pochyb o tom, že vyvážená, pestrá a nutričně hodnotná strava v dětském věku je základem pro zdravý vývoj lidského organismu. V naší republice je stanoveno zákonem, že dítě navštěvující mateřskou školu má nárok na stravu v tomto zařízení. Zákon také upravuje skladbu potravin, ze kterých je jídlo připraveno.

Na základě vyhlášky o školním stravování a prostudované literatury jsem provedla rozbor našeho jídelního lístku a jídelního lístku jiné mateřské školy. Z výzkumu vyplývá, že obě školy dbají o naplňování spotřebních limitů pro zařazování potravin. Chybí však větší originalita v úpravě potravin, v recepturách. V dnešní době již existuje mnoho zajímavých a chutných pokrmů připravených podle zásad zdravého stravování. Cílem mé práce bylo vytvořit právě takový jídelní lístek, aby odpovídal těmto zásadám a vyzkoušet si reakci dětí a rodičů na tyto pokrmy. Malé děti si všeobecně těžko zvykají na nová jídla. Příliš jim nedůvěřují, někdy ani nemají zájem nové jídlo ochutnat. Právě proto jsem při přípravě jídelního lístku dbala na to, aby nové receptury vycházely z toho, co už děti někdy ochutnaly (např. filé zapečené ve vajíčku nahradit rybou v zeleninové krémové omáčce, atp.). V tomto způsobu budeme i nadále pokračovat, protože hlavním cílem bakalářské práce bylo zkvalitnit výživu dětí s ohledem na poslední trendy ve školním stravování. Nestačí tedy jenom plnit požadované spotřební limity potravin, ale také zařazovat netradiční potraviny a receptury.

Podle průzkumu, který jsem provedla, lze říci, že mateřská škola plní nezastupitelnou úlohu ve stravování dětí předškolního věku. Děti se zde seznamují s novými a zdravými pokrmy. Rodiče v předkládaném jídelním lístku nevidí závažné nedostatky, jídlo dětem chutná. Můj předpoklad, že rodiče budou ochotni podpořit větší změnu stravování dětí, např. zařazovat pravidelně do jídelního lístku BIO potraviny, zařazovat více ryb a luštěnin, se nepotvrdil. V této souvislosti jsem zmapovala současný stav stravovacích návyků v rodinách. Zajímaly mě preference potravin u dětí i to, zda se vyskytují u někoho potravinové alergie. Dnes bohužel stále častější jev.

V této bakalářské práci jsem se zaměřila na to, jaké stravovací návyky se uplatňují v rodinách. Zjišťovala jsem také, co si pod pojmem zdravá výživa představují rodiče. Na základě zjištěných výsledků se má domněnka, že rodiče preferují zásady zdravého stravování, nepotvrdila. Předpokládala jsem, že v dnešní době již není problém, zjistit si potřebné informace. Vychází mnoho knih a časopisů o zdravé výživě, zdravém životním stylu, mnoho informací také lze najít na

internetových stránkách. V rodinách se stále připravuje strava, která příliš zatěžuje organismus (zvláště pak dětský). Jídla připravovaná v rodinách jsou poměrně jednotvárná, chybí častější zařazování některých potravin, jako jsou ryby, luštěniny, konzumuje se málo zeleniny. Problémem je také, přimět děti, aby snídaly.

Touto bakalářskou prací jsem se snažila podat skutečný, pravdivý obraz o současném stavu úrovně stravování mateřských škol ve srovnání se stravovacími návyky a výživovými zvyklostmi v rodinách. Je třeba si uvědomit, že i oblast stravování patří mezi důležitou součást života dětí v mateřské škole. A jako ve všech oblastech i zde platí, jak důležité je, se zajímat o nové poznatky a vzdělávat se.

5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BRIFFA, J. *Zdravě jíst*. Praha: IKAR, 2000, ISBN 807202-598-8
- FORŠT, J. *Kapesní Biolexikon*. Praha: IFP PUBLISHING & ENGINEERING, 2007, ISBN 978-80-903997-0-9
- FORŠT, P. *Moderní výživa pro děti*. Praha: BETTY, 1998, ISBN 90-900993-2-8
- FORŠT, P. *Aby dětem chutnalo*. Praha: IKAR, 2008, ISBN 978-80-249-1047-5
- FRAŇKOVÁ, S., DVOŘÁKOVÁ, V. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: KAROLINUM, 2003, ISBN 80-246-0548-1
- HAVLÍNOVÁ, M. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: PORTÁL, 2006, ISBN 80-7367-061-5
- HNÁTEK, J. *Výživa a stravování dětí předškolního věku*. Praha: STÁTNÍ PEDAGOGICKÉ NAKLADATELSTVÍ, 1984
- KEJVALOVÁ, L. *Zdravá výživa od A do Z*. Praha: VYŠEHRAD, 2005, ISBN 80-7021-773-1
- KELLOW, J. *Zázračné potraviny pro děti*. Praha: SLOVART, 2008, ISBN 978-80-7391-083-9
- KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha: GRADA, 2008, ISBN 978-80-247-1568-1
- Vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování
- <http://www.vyzivovi-poradci.cz/zajimave-clanky.htm>

6 SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

6.1 Seznam tabulek

- č. 1 Obsah tuku v průměrné porci některých potravin
- č. 2 Obsah vápníku v některých potravinách
- č. 3 Seznam potravin konzumovaných dětmi v daném týdnu

6.2 Seznam grafů

- č. 1 Zařazování ovoce, zeleniny a celozrnného pečiva
- č. 2 Zařazování mléka a mléčných výrobků, luštěnin a ryb
- č. 3 Zařazování masa, vajec
- č. 4 Zařazování uzenin, cukrů

7 PŘÍLOHY

Příloha I	Vyhláška č. 107/2005 Sb. - spotřební koš
Příloha II	Jídelní lístek mateřské školy Zavlekov
Příloha III	Jídelní lístek mateřské školy Vrhavěč
Příloha IV	Osvědčení o účasti na semináři o zdravé výživě

Příloha č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb.

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách "jak nakoupeno".

		Druh a množství vybraných potravin v g na strážníka a den									
Věková skupina strážníků, hlavní a doplňková jídla		-----									
		Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina		55	10	300	31	17	20	110	110	90	10
7-10 r. oběd		64	10	55	19	12	13	85	65	140	10
11-14 r. oběd		70	10	70	17	15	16	90	80	160	10
15-18 r. oběd		75	10	100	9	17	16	100	90	170	10
celodenní stravování											
3-6 r.		114	20	450	60	25	40	190	180	150	15
7-10 r.		149	30	250	70	35	55	215	170	300	30
11-14 r.		159	30	300	85	36	65	215	210	350	30
15-18 r.		163	20	300	85	35	50	250	240	300	20
Druh a množství vybraných druhů potravin v g na strážníka a den pro laktoovovegetariánskou výživu											

		Vejce	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny	
3-6 r. přesnídávka, oběd, svačina		15	350	75	12	20	130	115	90	20	

7-10 r. oběd	15	250	45	12	12	92	70	140	15
11-14 r. oběd	15	250	45	12	15	104	80	160	15
15-18 r. oběd	15	250	45	12	13	114	90	160	15
15-18 r. celodenní stravování	25	400	210	35	40	370	290	250	30

1. Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištění a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se počítá v průměru 18% na snídani, 15% na přesnídávku, 35% na oběd, 10% na odpolední svačinu a 22% na večeři.
2. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků, kde množství volných tuků představuje horní hranici, kterou lze snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 s důrazem na zvyšování podílu tuků rostlinného původu.
3. Uvedené množství zeleniny, ovoce a luštěnin je dolní hranicí spotřeby, kterou je žádoucí zvýšit. Při propočtu průměrné spotřeby se hmotnost sterilované a mražené zeleniny násobí koeficientem 1,42, protože nevznikají ztráty čištěním jako u syrové zeleniny. U sušené zeleniny se hmotnost násobí koeficientem 10 (10 dkg = 1 kg).
4. Součástí jídel je vždy nápoj a k dosažení žádoucích hodnot vitamínu C je nutno zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přídavkem vitamínu C.
5. Laktoovovegetariánskou výživu lze uplatnit v případě, že s tím souhlasí všichni zákonní zástupci nezletilých strážníků nebo zletilí strážníci, nebo u provozovatelů stravovacích služeb, kde lze uplatnit podávání jídel na výběr. Průměrnou spotřebu potravin lze doplnit drůbežím a rybím masem.
7. Souhlasí-li zákonný zástupce strážníka nebo zletilý strážník, lze strážníkům ze tříd se sportovním zaměřením, strážníkům vykonávajícím sportovní přípravu a strážníkům v konzervatoři připravujícím se v oboru tanec zvýšit celkovou denní výživovou dávku s přihlédnutím k charakteru tělesné činnosti až o 30 %. Další zvýšení je možné pouze na doporučení lékaře.

Jídelní lístek

OD 24. 1. DO 28. 1. 2011

	PŘESNÍDAVKA	OBĚD	SVAČINA
P O N D Ě L Í	Jogurt s piskoty; čaj, jablko	Polévka drožďová Znojemská hovězí pečeně, dušená rýže, čaj	chléb, sýrová pomazánka, mrkvový salát, čaj
Ú T E R Ý	celozrnná bulka, máslo, jahodové mléko, mandarinka	Polévka mléčná s těstovinami Zapečené rybí filé, bramborová kaše, okurka, čaj	rohlík, pomazánka jádrová, rajče, čaj
S T Ř E D A	houška, pomazánka rybí, rajče, čaj	Polévka zeleninová s celestýn- skými nudlemi Čočka nakyselo, párek, okurka, chléb, čaj	chléb, bartoloměj- ská pomazánka, mandarinka, mléko, čaj
Č T V R T E K	perník, kakao, kiwi	Polévka česnečka Plněné bramborové knedlíky uzeným masem, zelí, čaj	bandur celozrnný, pomazánka z herme- línu, čaj, paprika
P Á T E K	chleba, pomazánka šunková, paprika, bílá káva, čaj	Polévka kurecí s ryží Studentské těstoviny, banán, čaj	topinky, čaj, jablko

odpovědný pracovník: *Mudličková*

vedoucí stravování: *Kučera*

Jídelní lístek na období od 17.1. do 28.1.2011
=====

- Pondělí:
17.1. chléb se sýrovou pomazánkou, čaj, ovoce
polévka zeleninová s vajíčkem
hovězí guláš, chléb, čaj
chléb s máslem, medem, čaj
- Úterý:
18.1. chléb s rybí pomazánkou, čaj, ovoce
polévka játrová
bavorské vdolečky, ovocný čaj
chléb s máslem, plátkový sýr, čaj
- Středa:
19.1. rohlík s játrovou pomazánkou, čaj, ovoce
polévka hrstková
rybí file, brambor, kompot, čaj
rohlík s máslem, čaj
- Čtvrtek:
20.1. vánočka, kakao, ovoce
polévka rychlá s vejci
kuře na smetaně, knedlík, čaj
pudink s ovocem
- Pátek:
21.1. chléb s liptovskou pomazánkou, bílá káva, ovoce
polévka bramborová
rizoto z vepřového masa, zelenina, čaj
chléb s máslem, džemem, čaj
- Pondělí:
24.1. opečený chléb, bílá káva, ovoce
polévka z kostí
segedinský guláš, knedlík, čaj
chléb s máslem, čaj
- Úterý:
25.1. chléb se salámovou pomazánkou, čaj, ovoce
polévka gulášová
dukátové buchtíčky rajčové
chléb se sýrem, čaj
- Středa:
26.1. rohlík se sardelovou pomazánkou, bílá káva, ovoce
polévka mléčná
zapečené brambory, okurka, čaj
rohlík s paštikou, čaj
- Čtvrtek:
27.1. kobliha, kakao, ovoce
polévka kyselka
hovězí roštěná, rýže, čaj
termix
- Pátek:
28.1. obložený chléb, čaj, ovoce
polévka pražená
párek, čočka s cibulkou, rohlík, čaj
chléb s tvarohovou pomazánkou, čaj

Osvědčení

pro

paní/pána JANU KRBCOVOU

o absolvování semináře pro vedoucí a hlavní kuchařky školních jídelen

v KLATOVECH dne 4. 11. 2010

s programem:

- **Moderní trendy ve výživě, zaměřené na zdravé školní stravování**
- **Zásady zdravého a chutného stravování - „aby nám ve škole chutnalo“**
- **Jak sestavit zdravý jídelníček ve školní jídelně**
- **Výživa jako prevence civilizačních nemocí - antioxidanty**

Lektorka: RNDr. Ludmila Oliveriusová, CSc.,
Lékařská společnost J.E. Purkyně
Společnost pro výživu
poradce pro zdravý životní styl a moderní výživu

Za organizátora semináře:

Ing. Emilie Koutná-EKONA
Pod hvězdou 174/3
772 00 Olomouc-Svatý Kopeček
IČO: 13628925,
tel.: 585 385 362, mob.: 775 150 750