

Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví

Eliška Ilčíková

Bakalářská práce
2013



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eliška ILČÍKOVÁ**
Osobní číslo: **H10069**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti zdravého životního stylu a zdravého stravování u dětí předškolního věku.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu metodou interview.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HAVLÍNOVÁ, M., E. VENCÁLKOVÁ a J. HAVLOVÁ. Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha: Portál, 2008. ISBN 987-80-7367-487-8.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. Zdravá mateřská škola: Výchova dětí od 3 do 8 let. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0.

ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. Zdravá výživa v mateřské škole. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.

ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Monika Szimethová, PhD.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2013**

Ve Zlíně dne 6. února 2013


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 26. 4. 2013


.....

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

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

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

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

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

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

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

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

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

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá návrhem Modelu stravování pro mateřské školy podporující zdraví. První část práce je zaměřena na alternativní školství, na vymezení pojmů školy podporující zdraví a na problematiku stravování dětí v předškolním období. V druhé části práce se zrealizoval kvalitativní výzkum pomocí výzkumné metody obsahové analýzy kurikulárních dokumentů a byl vytvořen Model stravování Pětílístek. Zhodnocení Modelu stravování Pětílístek bylo provedeno pedagogy mateřských škol.

Klíčová slova: škola podporující zdraví, model stravování, zdravá strava, stravování

ABSTRACT

This bachelor thesis deals with suggestion of Eating model for nursery schools supporting health. First part of this bachelor thesis is focused on alternative schools, on definition of schools supporting health and on issue of children's eating in preschool age. In second part qualitative research was realised with the help of research method content analysis of curriculum documents and Eating model Pětílístek was created. The evaluation of Eating model Pětílístek was done by nursery schools pedagogues.

Keywords: school support health, model for eating, health food, eating

Poděkování

Touto cestou bych věnovala hlavní poděkování za vedení, odbornou pomoc, cenné rady a při vytváření a zpracování bakalářské práce paní Mgr. Monice Szimethové, PhD. Dále bych chtěla poděkovat paní ředitelce Mgr. Emilii Kudrové a paní učitelce Lucii Jašíkové.

V neposlední řadě také děkuji mé rodině a přátelům za ochotu, trpělivost a vstřícnost.

Motto:

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

Edgar Cayce

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 ALTERNATIVNÍ ŠKOLSTVÍ	11
1.1 VZNIK A TYPOLOGIE ALTERNATIVNÍCH ŠKOL	13
1.2 VLASTNOSTI A FUNKCE ALTERNATIVNÍCH ŠKOL.....	14
2 ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ – ZDRAVÁ ŠKOLA	16
2.1 HISTORIE A FILOSOFIE PROJEKTU ŠKOLY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	16
2.2 KURIKULUM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	19
3 ZDRAVÍ A PODPORA ZDRAVÍ	23
3.1 VÝŽIVA	23
3.2 ZDRAVÁ VÝŽIVA	24
3.3 VITAMINY	26
3.4 STRAVOVÁNÍ DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	28
3.5 ALTERNATIVNÍ STRAVOVÁNÍ	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	37
4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU	38
4.1 VÝZKUMNÉ CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	38
4.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR	38
4.3 VÝZKUMNÁ METODA	39
5 OBSAHOVÁ ANALÝZA KURIKULÁRNÍCH DOKUMENTŮ	40
5.1 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO PŘEDŠKOLNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	40
5.2 OBSAHOVÁ ANALÝZA MATEŘSKÉ ŠKOLY MOZAIKA HODONÍN.....	41
5.3 OBSAHOVÁ ANALÝZA MATEŘSKÉ ŠKOLY SLUNÍČKO RATÍŠKOVICE	43
5.4 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ OBSAHOVÉ ANALÝZY TEXTU A JÍDELNÍCH LÍSTKŮ MATEŘSKÝCH ŠKOL	45
6 NÁVRH MODELU STRAVOVÁNÍ PĚTILÍSTEK	47
6.1 CHARAKTERISTIKA MODELU STRAVOVÁNÍ „PĚTILÍSTEK“	47
7 EVALUACE PEDAGOGŮ NA MODEL STRAVOVÁNÍ PĚTILÍSTEK	59
8 INTERPRETACE A VÝSLEDKY VÝZKUMU	62
9 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	63
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	69
SEZNAM OBRÁZKŮ	70
SEZNAM TABULEK	71
SEZNAM PŘÍLOH	72

ÚVOD

Zdraví je pro člověka to nejcennější, co může mít, proto je nutné, abychom dbali o své zdraví. Jednou z částí, jak si své zdraví můžeme chránit je, že se budeme zdravě stravovat. Zdravá výživa je jednou ze součástí zdravého životního stylu, proto je důležité, aby děti již v předškolním věku měly získané povědomí o této problematice a získaly tak vhodný start do svého budoucího života.

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví. Důvodem, proč jsem si vybrala toto téma je skutečnost, že stravování, konkrétně zájem o zdravou výživu, je mi velmi blízký a ráda bych své zaujetí a poznatky o ní, přenesla na děti předškolního věku. Myslím si, že by mi mohl zájem o tuto problematiku pomoci při tvorbě praktické části práce, konkrétně při vytváření Modelu stravování.

Bakalářská práce se člení na dvě části, teoretickou a praktickou. První z částí objasňuje co alternativní školství je, jak funguje a jak vzniklo. Dále se zaměřuje na projekt Školy podporující zdraví, zdraví, podporu zdraví, zdravou výživu a stravování dětí předškolního věku.

Praktická část práce se zabývá kvalitativním pedagogickým výzkumem, kdy prostřednictvím obsahové analýzy kurikulárních dokumentů byl vytvořen Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví, případně pro mateřské školy tradiční. Zhodnocení Modelu stravování se provádělo prostřednictvím pedagogů konkrétních mateřských škole pomocí evaluačního protokolu.

Cílem bakalářské práce je zanalyzovat jednotlivé kurikulární dokumenty mateřských škol prostřednictvím obsahové analýzy textu. Z obsahové analýzy následně vytvořit Model stravování pro mateřské školy a v poslední řadě zhodnotit Model stravování ze strany pedagogů mateřských škol.

I. TEORETICKÁ ČÁST

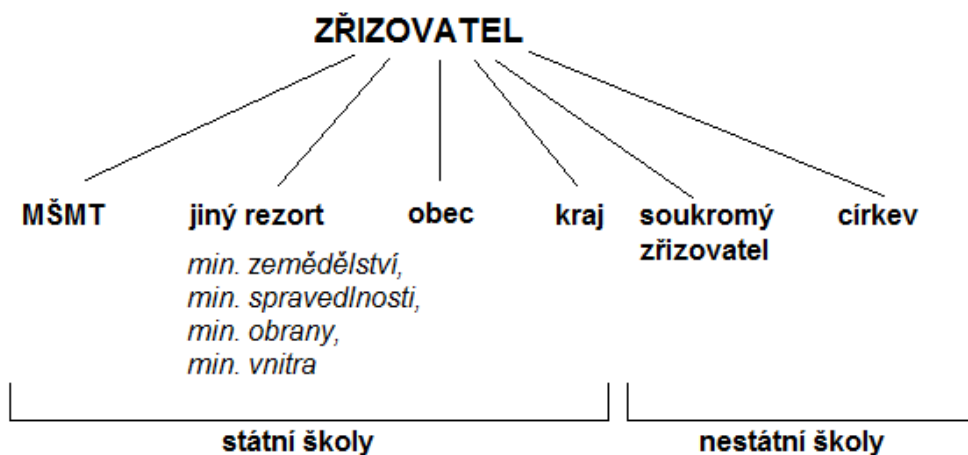
1 ALTERNATIVNÍ ŠKOLSTVÍ

Pod pojmem alternativní školství si mnozí z nás představí slovo jiné, odlišné. V pedagogice jsou za alternativní školy považovány zejména ty, které se určitým způsobem odlišují od běžných škol.

Dle Koláře (2012) slovo alternativní pochází z latinského slova *alter*, což znamená odlišný, jiný, nestandardní. V pedagogice znamená nestandardní, odlišné, jiné výchovy a vzdělávání, hledání nových cest ke zkvalitnění a efektivitě edukace. Tyto nové přístupy v pedagogice se nabízejí jako alternativy k tradičním pedagogickým směrům. Jsou více zaměřené na osobnost žáka, na jeho individuální potřeby.

Alternativní vzdělávání je definováno jako školní vzdělávání, je odlišné od vzdělávání, která nabízí stát nebo jiná instituce (Průcha, 2012).

V alternativních předškolních zařízeních se klade důraz na respektování individuálních potřeb dítěte, je zde podporována motivující atmosféra, prostor pro samostatnost, partnerský vztah s rodiči, vztah mezi dítětem a dospělým. Tyto školy vycházejí z pedagogických koncepcí nebo si vytváří svůj vlastní program (Kolář, 2012).



Obrázek 1 Druhy škol podle zřizovatele (Průcha, 2012, s. 23)

Dle Průchy (2012, s. 23-25) v rámci alternativních škol bereme v úvahu především *aspekt školsko-politický, aspekt ekonomický a pedagogický a didaktický aspekt*.

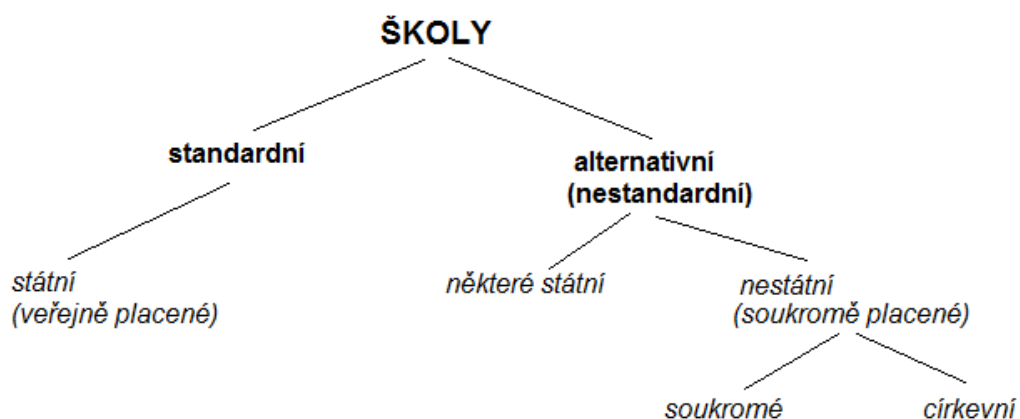
- **Školsko - politický**

Týká se toho, zda jsou školy státní či nestátní. *Státní školy* jsou v České republice zřizované státními orgány. Patří zde školy, které jsou zřízené obcí, krajským úřa-

dem nebo ministerstvem. Naopak *nestátní školy* jsou školy, které jsou zřizované jakýmikoliv orgánem, ne však státním (viz obrázek 1).

- **Ekonomický**

Je spjatý s tím, jakým způsobem je škola financována. Státní nebo veřejné školy jsou finančně dotovány státem či jiným veřejným orgánem, tyto školy jsou tedy pro žáky bezplatné. Školy nestátní- školy soukromé, jsou zcela nebo zčásti jsou financovány zřizovateli. Rodiče na těchto školách platí svým dětem/žákům školné. V alternativních školách, kde se platí školné, škola nabízí dětem/žákům zvláštní, nadstandardní služby, viz obrázek 2. Tento ekonomický aspekt ovšem není rozhodující pro určité vymezení alternativnosti školy (Průcha 2012).



Obrázek 2 Druhy škol podle kritéria „alternativnosti“ (Průcha, 2012, s. 26)

- **Pedagogický a didaktický**

Z pedagogicko didaktického aspektu můžeme za alternativní školu považovat takovou školu, která používá nestandardní, jiné, odlišné, netradiční formy, obsahy, metody vzdělávání, dále také jiné přístupové cesty didaktiky, které se liší od běžných přístupů používaných v tradičních školách (Průcha, 2012).

1.1 Vznik a typologie alternativních škol

Alternativní školy vznikají především z důvodu, že státní školy nejsou schopny pokrýt široké spektrum vzdělávacích požadavků. Proto alternativní školy tyto nedostatky kompenzují (Grecmanová, 1998).

Významnou skupinu alternativních škol tvoří školy, které vznikaly v různých zemích pod vlivem reformní pedagogiky. Rozvíjela se začátkem 20. století, nejvíce však ve 20. a 30. letech. Tato reformní pedagogika byla spojována s mnoha významnými jmény jako je Maria Montessoriová, John Dewey, Peter Petersen, Helena Parkhursková.

U nás byla reformní pedagogika rozvíjena v období dvou světových válek. Významně byla ovšem kritizována a odmítána z ideologických důvodů v období socialismu, což trvalo až do roku 1989.

Důvody, proč vznikaly alternativní školy, byly takové, aby nastala potřeba vylepšovat vyučování - bylo kritizováno formalistické vyučování (Průcha, 2012).

Jan Průcha, 2012 (s. 46) uvádí tuto typologii alternativních škol.

Tabulka 1 Typologie alternativních škol (vlastní zpracování dle Průcha, 2012)

Typologie alternativních škol		
Klasické reformní školy	Církevní školy	Moderní alternativní školy
waldorfské	katolické	„zdravé školy“
montessoriovské	protestantské	magnetové školy
freinetovské	židovské	„školy 21. století“
jenské		školy bez ročníků
daltonské		odenwaldské

V tabulce 1 můžeme vidět tři typy alternativních škol – klasické reformní, církevní školy a moderní alternativní školy. Středem zájmu mé práce bude poslední z tří typů, budu se zabývat zdravou školou.

1.2 Vlastnosti a funkce alternativních škol

Podle německých autorů Klassena a Skiera (1990 in Průcha 2012) za základní rysy alternativní škol se považují:

- **Pedocentrismus**, což znamená, že škola se zaměřuje na osobnost dítěte. Ve výchovně vzdělávacím procesu vykonává všechny činnosti, které se plně podílí na individualitě dítěte.
- **Aktivní škola** uplatňuje některé z vyučovacích forem, mezi které můžeme zařadit rozhovor, skupinové vyučování, skupinové a individuální práce dítě/žák, projektové vyučování a další. V alternativních školách se klade důraz na kreativitu, umělecké činnosti dítě/žák.
- **Komplexní výchova dítěte** vede k rozumovému, emocionálnímu a sociálnímu rozvoji osobnosti.
- **Chápání školy jako „společenství“** znamená, že formy a postupy edukace jsou utvářeny společně žáky, učiteli i rodiči.
- **Chápání školy dle principu „Par la vie- pour la vie“**, což znamená, že dítě nebo žák se učí takzvaně „z života pro život“- cílem výchovně vzdělávacího procesu je zapojení dětí/žáků do běžných prací a tím rozšířit edukační prostředí, které přesahuje nad rámec školy. (Průcha, 2012)

Alternativní školy mají tyto následující funkce:

- **Funkce kompenzační**

Z jakéhokoli pohledu má kompenzovat, nahrazovat evidentní nedostatky, které se objevují uvnitř klasického školství. Školy alternativní uspokojují jistým způsobem takové potřeby, které nemohou uspokojit školy státní.

- **Funkce diverzifikační**

Zajišťuje určitým způsobem četnost, mnohost vzdělávání. Cílem je zajistit jisté společné formy vzdělávání, jejího vzdělávacího obsahu.

- **Funkce inovační**

Je funkce zdokonalovací, obnovovací, je z hlediska alternativních škol ta nejdůležitější. Znamená to, že alternativní školy si vytváří edukační prostředí, v němž se výuka realizuje pomocí různých inovačních postupů vzdělávání. Tyto inovace se provádějí zejména ve dvou oblastech a to v oblasti *organizace vzdělávacího procesu*, což jsou nestandardní vyučovací předměty, klima třídy, komunikace a jiné. V oblasti druhé to je *obsah vzdělávání*, kam řadíme netradiční vyučovací předměty, inovace učiva, prezentace vzdělávacích obsahů a jiné (Průcha, 2012).

2 ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ – ZDRAVÁ ŠKOLA

Mezi nejdůležitější aktéry procesu podpory zdraví u předškolních dětí hrají rodiče a pedagogové, proto je mateřská škola klíčovou institucí vytváření zdravého způsobu života a podpory zdraví u dětí předškolního věku. Na pomoc podpory zdraví u dětí proto vznikla Škola podporující zdraví, jejíž logo projektu můžeme vidět níže na obrázku 3.

Zdeněk Kolář (2012, s. 184-185) definuje Zdravou školu jako „*Vytváření školy, která podporuje zdraví, utváření odpovědného přístupu jedince ke svému zdraví i ke zdraví druhých, rozvíjení „zdravých“ mezilidských vztahů. Tři základní aspekty: pohody, prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství.*“

Dle Adriany Wiegerové (2005, s. 15) je Škola podporující zdraví, anglicky health promoting school „*Škola, která vytváří podmínky pro realizaci zdravého způsobu života, jedna ze strategických forem naplnění programu WHO „Zdraví 21“.*“



Obrázek 3 Logo projektu Zdravá škola (Škola podporující zdraví, 2013)

2.1 Historie a filosofie projektu Školy podporující zdraví

Zdravá škola patří pod mezinárodní program podpory zdraví ve škole, který je rozvíjený za spolupráce Světové zdravotnické organizace, Evropské unie a Rady Evropy. Tento program usiloval o vnitřní přetváření školy a vychází ze dvou základních myšlenek:

- a) Z respektu základních potřeb každého jednotlivce ve škole.
- b) Z otevřené komunikace a partnerství (Průcha, Walterová a Mareš, 2009).

Jde o společný projekt Světové zdravotnické organizace (WHO) logo organizace viz obrázek 4, který vychází z programu Zdraví 21, Evropské komise a Rady Evropy. Deset zakládajících škol tohoto programu vytvořilo národní síť základních a středních škol (Zelina, 2000).

V České republice byl tento projekt oficiálně představen roku 1992. Do evropské sítě projektu bylo přijato celkem 11 českých a moravských základních škol z celkového počtu 94 škol. Podmínka Světové zdravotnické organizace pro přijetí tohoto projektu byla, aby si každá škola vypracovala svůj vlastní projekt školy. V Roce 1994 tým pedagogů a odborníků ze Státního zdravotního ústavu vytvořilo metodiku podpory zdraví pro mateřské školy. Od roku 1995 se projekt Škola podporující zdraví začal rozšiřovat také mezi školy mateřské (Havlíková a kol, 2006).



Obrázek 4 Logo WHO (World Health Organization - WHO, 2013)

„Škola, která se rozhodla podporovat zdraví, přistoupila na určitá filosofická východiska a principy činnosti. Chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své zralosti. Pocit pohody je relativní, protože každý jednotlivec jej dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek“ (Havlíková a kol., 2008, s. 18).

S péčí o zdraví je důležité, abychom začali co nejdříve, nejlépe od raného dětství. Člověk si nejnáze v předškolním věku, už od 3 let, osvojuje návyky, chování, dovednosti, které

jej podporují ke zdraví. Nejvhodnějšími místy pro podporu zdraví člověka jsou místa, kde lidé žijí a pracují, jako je rodina, škola, zájmové kroužky, obce, města apod (Havlínová a kol., 2008).

„Podpora zdraví je institucionalizované cílevědomé usměrňování jednotlivců a komunit, aby cílevědomě zlepšovali stav svého zdraví“ (Wiegerová, 2005, s. 14).

Důležitým cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby se děti již od mateřské školy naučily postojům, které spočívají k úctě a ochraně zdraví. (Havlínová a kol., 2008)

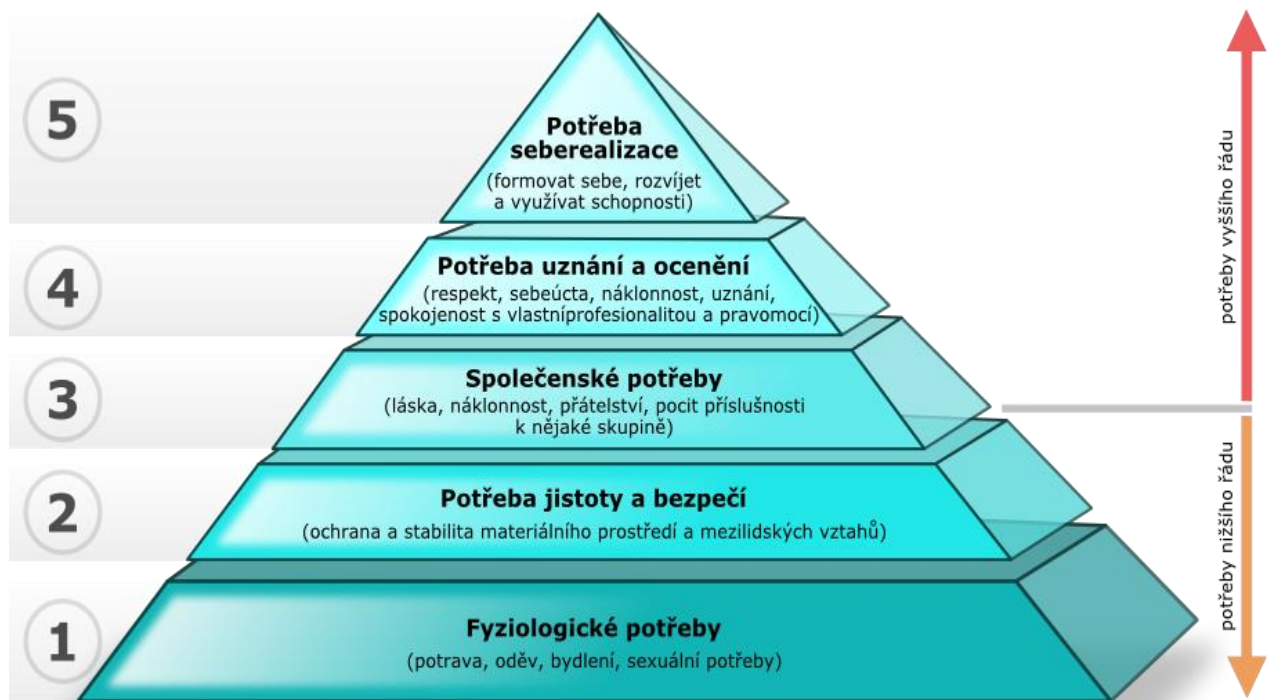
Zdraví je jednotka biologického, psychologického a sociálního charakteru. zdraví má několik aspektů, které se promítají do teoretických úvah. Jsou to tyto čtyři přístupy:

- 1. Holistický přístup** se zaměřuje na celistvý přístup ke zdraví. Zaměřuje se na zdraví po stránce biologické, psychologické i sociální.
- 2. Dynamický přístup** analyzuje proměnlivost zdraví v určitém časovém úseku.
- 3. Sociální přístup** začleňuje jedince do různých sociálních skupin
- 4. Interaktivní přístup** pozoruje člověka v širším významu, což je například environmentální prostředí, politický přístup aj (Wiegerová, 2005).

Člověk se motivuje pomocí svých potřeb, proto je tedy důležité, aby byly potřeby člověka uspokojovány. Mateřská škola podporující zdraví dbá na lidské potřeby dítěte, jejich uspokojování a individualitu dítěte. Rovněž také dbá na to, aby byly uspokojovány potřeby pedagogů, rodičů a zaměstnanců školy. Pokud dojde k neuspokojování potřeb jak dětí, tak i dospělých osob, nastává citový stav, který se nazývá frustrace.

Pokud dítě tráví v mateřské škole část dne, je na mateřské škole, aby dítěti zajistila uspokojování základních lidských potřeb (jídlo, pití, toaleta, čistota, pohyb, pobyt venku apod.). V její kompetenci je ale také, aby dítěti pomohla uspokojit některé z náročnějších, vyšších lidských potřeb, například kulturně hygienické návyky, hra ve společnosti dětí, láska a respekt dospělých lidí mimo rodinu, pocit bezpečí v jiném prostředí.

Model přirozených lidských potřeb podle Abrahama Maslowa (obr. 5) se hodí na každého člověka, můžeme jej tedy použít i pro dítě v mateřské škole (Havlínová a kol., 2008).



Obrázek 5 Maslowova pyramida potřeb (Slávek, 2013)

Abraham Maslow utřídil potřeby v pyramidě tak, že dosah jejího uspokojení závisí na hierarchickém uspořádání. Uspokojení potřeb ve vyšším patře závisí na uspokojení potřeb v patře nižším.

Pro školu znamená uspokojování potřeb dětí, ale i učitelů to, že pokud se třídě nebo škole nevytvoří takové podmínky, které uspokojují potřeby všech přítomných, nelze zde provádět efektivní učení (Havlíková a kol., 2008).

2.2 Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole

Vychází ze dvou základních rámců, a to ze současného vzdělávacího a kurikulárního a z modelu programu podpory zdraví v mateřské škole. Kurikulum podpory zdraví (dále jen KPZ) je rámcovým kurikulem, stejně jako Rámcový vzdělávací program (RVP) a předpokládá tedy realizaci na dvou úrovních. Z KPZ si každá mateřská škola musí udělat své školní kurikulum a následně každá třída své třídní kurikulum. Kurikulum podpory zdraví zachycuje provázanost mezi kompetencemi dospělého člověka podporující zdraví a kompetencemi dítěte na konci předškolního věku, dílčími vzdělávacími cíli, činnostmi dětí, ukazateli dosaženého vzdělání a riziky, které ohrožují vzdělání. (Havlíková a kol., 2008)

Dělení kurikula do tří rovin:

1. Rámcové formální kurikulum

Obsahuje metody a pedagogické postupy učitelky, podmínky pro činnost v mateřské škole, věnuje pozornost veškerému dění v mateřské škole. Má vypracovány evaluační nástroje, nabízí způsob, jak používat rámcové KPZ ke zpracování školního kurikula, Pokrývá svým souhrnným pojetím požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělání (RVP PV) (Havlínová a kol., 2008).

2. Neformální kurikulum

Je specifické tím, že činnosti nemusí být dětem poskytovány denně. Jsou to například mimoškolní aktivity, spontánní aktivity a činnosti dětí, průběh výletů a podobně (Havlínová a kol., 2008).

3. Skryté kurikulum

Pod tímto pojmem se rozumí všechny postoje, které se žáci naučí uvnitř edukačního procesu, ale nejsou slovně vymezeny. Jedná se například o klima třídy, klima školy, hodnoty, postoje, vzory, které si žáci od učitelů osvojí (Havlínová a kol., 2008).

Dále se budu zabývat zásadami podpory zdraví v mateřské škole, které se řadí do neformálního kurikula školy.

Zásady podpory zdraví v mateřské škole

Dle Miluše Havlínové, 2008 mezi zásady zdraví v mateřské škole podporující zdraví patří následujících dvanáct zásad, které jsou typické pro projekty Škola podporující zdraví.

I. Učitelka podporuje zdraví

Mateřská škola spoléhá na učitelku, která je hlavním aktérem v podpoře zdraví u dětí. Na jejich profesních a osobních kvalitách závisí úspěšnost vzdělávacích cílů kurikula. Učitelka má zde úkol pomáhat, podporovat a vytvářet zdravý životní styl.

II. Věkově smíšené třídy

Tento bod je jedna z podmínek podpory zdraví. Poskytuje přirozené podmínky pro socializaci dítěte, která je důležitá jak pro předškolní období, tak i pro celý náš život.

III. Rytmický řád života i dne

Rytmický řád života i dne – škola podporující zdraví stanovuje rámcová pravidla uspořádání života a dne, která pomáhají učitelce k uspokojování individuálních potřeb dětí, rozhodování, spolupráci s rodiči. Vyvážit potřebu svobody a řádu je nezbytnou podmínkou pro dodržování zdravého vývoje dítěte.

IV. Tělesná pohoda a volný pohyb

MŠPZ dbá na to, aby ochraňovala a podporovala a posilovala organismus dítěte tím, že má možnost dostatek pohybu, který působí pozitivně na další vývoj dítěte. Volný pohyb také způsobuje tělesnou a duševní pohodu.

V. Správná výživa

Správná a zdravá výživa výrazně ovlivňuje tělesnou a duševní pohodu člověka. Zajišťuje růst a vývoj tkání, psychickou a fyzickou obranu vůči vnějším vlivům. Právě zdravou výživou se budu dále v mé práci zabývat.

VI. Spontánní hra

Mateřská škola podporující zdraví vytváří prostor, prostředky, čas pro spontánní hru, která vychází z přirozených potřeb a zájmů dítěte.

VII. Podnětné věcné prostředí

Škola podporující zdraví má ve svých prostorách estetické, vhodné, podnětné a hygienické prostředí. Kvalita tohoto prostředí má vliv na pohodu všech ve škole.

VIII. Bezpečné sociální prostředí

Mateřská škola podporující zdraví vytváří bezpečné prostředí, klima, které se odvíjí na základě důvěry, úcty, vcítění se do druhého, spolupráce a vstřícnosti mezi všemi lidmi v mateřské škole.

IX. Participativní a týmové řízení

Styl, kterým je mateřská škola řízena je založen na vzájemné kooperaci a participaci všech v mateřské škole.

X. Partnerské vztahy s rodiči

Mateřská škola podporující zdraví rozvíjí společenské vztahy rodiny a školy, je to nejsilnější záruka účinnosti projektu podporující zdraví. Vzniká na vzájemné podpoře, tolerance, prolínáním vlivů z rodiny do mateřské školy a naopak.

XI. Spolupráce mateřské školy se základní školou

Zdravá škola usiluje o spolupráci se základními školami, které se nacházejí v jejím okolí, aby mohla vytvářet podmínky pro klidný, nestresující přechod dětí z mateřské školy do školy základní, tedy do 1. ročníku.

XII. Začlenění mateřské školy do života obce

Škola podporující zdraví je součástí obce a tím se podílí na životě a rozvoji obce, kvalitu vztahů uvnitř školy i vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce (Havlíková, 2008).

Na obrázku 6 můžeme vidět logo projekt Zdravá mateřská škola.



Obrázek 6 Logo projektu "Zdravá mateřská škola" (Škola podporující zdraví, 2013)

3 ZDRAVÍ A PODPORA ZDRAVÍ

Zdraví je možno chápat jako jev, který je svým způsobem složitým a neproměnlivý. Při pohledu na zdraví, musíme brát v úvahu několik aspektů jako je **genetika, biologický aspekt, zážitky a chování člověka**. Nemoc svým způsobem mění chování člověka, ať už k ostatním lidem, k okolí rodině i ke škole. Výše uvedené aspekty, které ovlivňují naše zdraví se navzájem ovlivňují a prolínají. Pokud dojde k oslabení organismu, může za to mnoha aspektů, například změny v přírodních a sociálních podmínkách, způsobu života, ke kterému často patří **nesprávná výživa, nedostatek tělesného pohybu, stres** (Wiegerová, 2005).

Pojem **podpora zdraví** můžeme chápat z různých pohledů. Jednak jako způsob, který nám znovu vyvolává zájem o naše veřejné zdraví; právo na zdraví pro všechny; vytváření zdravých životních podmínek pro populaci; prevence. Stejně zdraví jako takové ovlivňuje mnoha činitelů, u podpory zdraví je to nápodobně. Je to například kultura, kvalita života člověka, ekonomika, životní prostředí (Wiegerová, 2005).

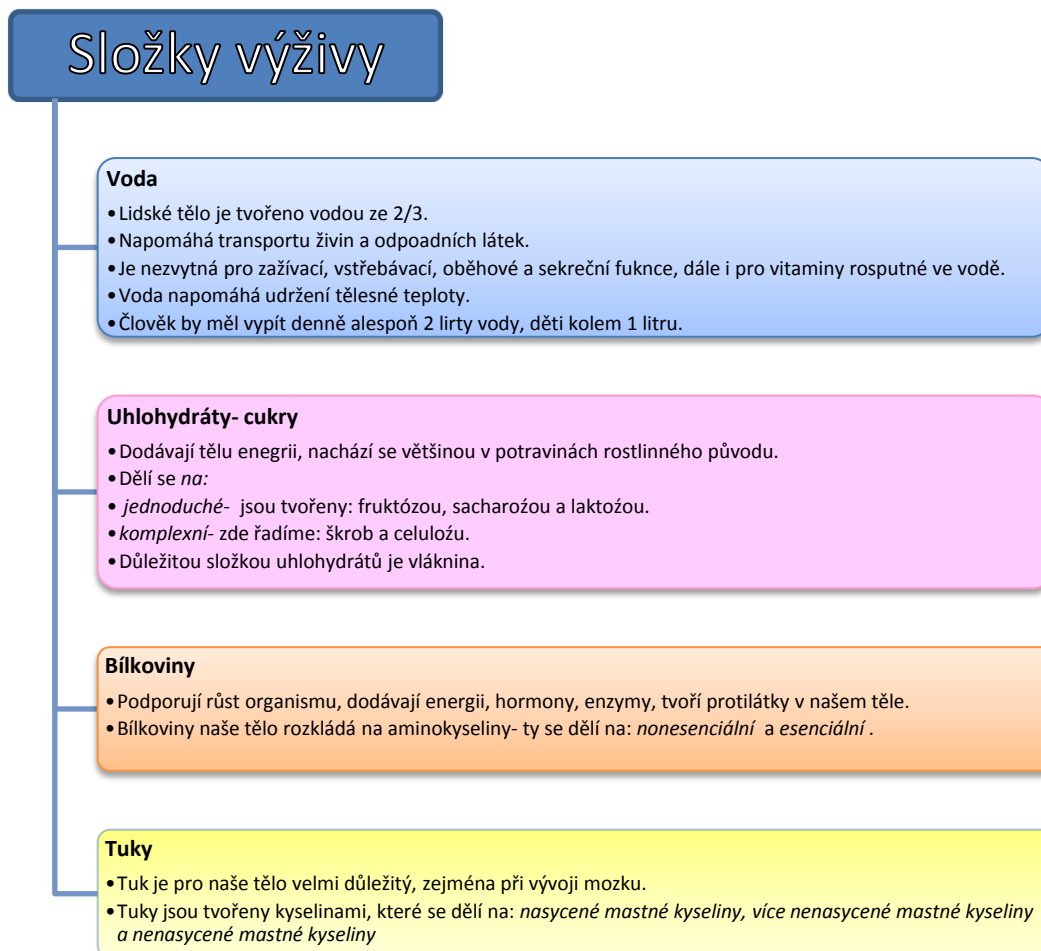
3.1 Výživa

Lidská výživa je pro člověka důležitá z hlediska toho, že díky ní lidský organismu získává potřebné látky k získání energie, růstu, obnově tkání, buněk, orgánů, jejichž látky získává naše tělo z potravin. Energetická hodnota potravin se vyjadřuje pomocí kilokalorií a kilojoulů.

Správná výživa je základem dobrého života. Každý člověk potřebuje ke svému životu čtyři základní látky a to *vodu, uhlohydráty, bílkoviny a cukry*. Dále je také nezbytně nutné přijímat vitaminy, minerály a další stopové prvky. Voda, uhlohydráty, bílkoviny a tuky jsou základními pilíři správné výživy. Správná volba zdravých forem z každého druhu těchto živin vede tělo k rovnováze a umožnění fungovat v optimálním stavu (Balch, 1998).

V následující tabulce vidíme základní složky výživy, které jsou důležité pro náš růst.

Tabulka 2 Složky výživy (zpracovala Ilčíková, 2013 dle Balch, 1998)

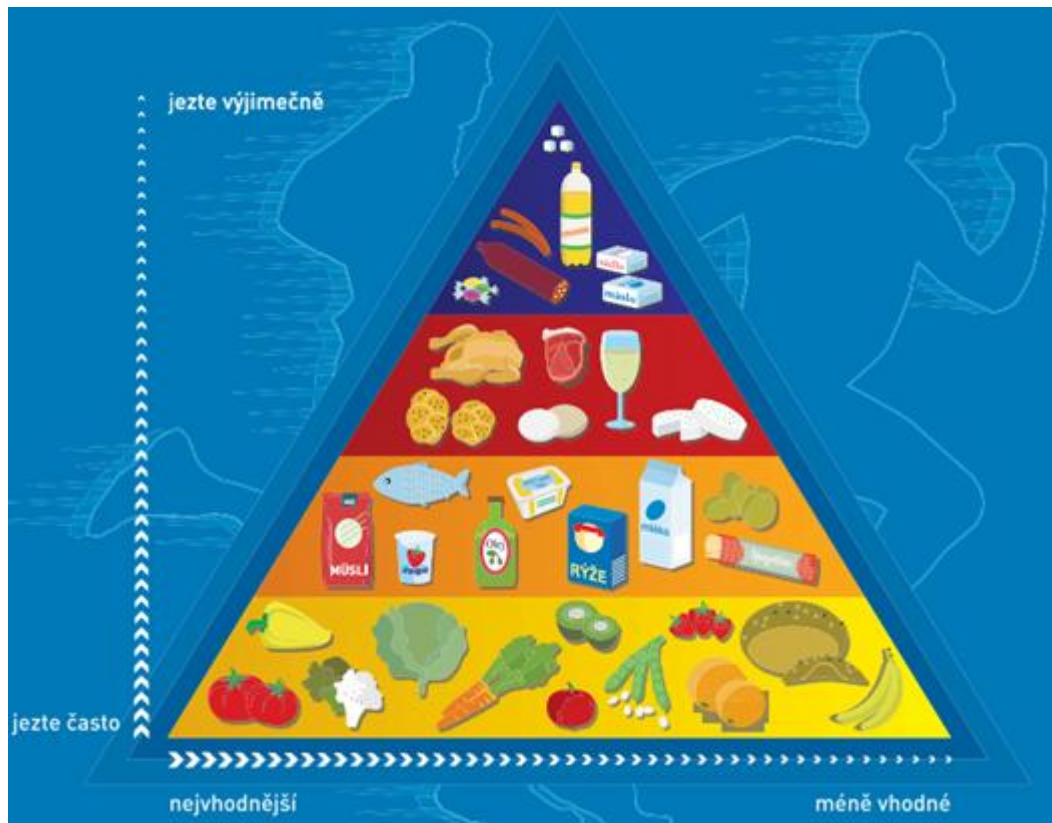


3.2 Zdravá výživa

Zdravá výživa patří k základu životosprávy člověka. Správná strava člověka by měla být určitě pestrá, bohatá na ovoce a zeleninu. Mezi *základní složky zdravé stravy* řadíme *zeleninu, ovoce, zakysané mléčné výrobky, celozrnné pečivo, rostlinné tuky, libové maso*. Důležitá je také tepelná úprava pokrmů, kde platí pravidlo čím kratší je tepelná úprava potravin, tím je potrava zdravější, šetrnější (nelze to uplatnit u všech potravin, například maso - nedopečené) (Illková; Vašíčková, 2004)

Potravinová pyramida

Pro sestavení zdravé stravy, zdravého jídelníčku nám slouží jako pomocník potravinová pyramida (obr. 7). Tato potravinová pyramida nám ukazuje co a v jakém množství bychom měli denně sníst (Illková; Vašíčková, 2004).



Obrázek 7 Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2012)

Potraviny, které jsou umístěny v základně pyramidy, bychom měli konzumovat nejčastěji, každý den a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy, bychom měli být při výběru decentnější. Na vrcholu, ve špici pyramidy jsou umístěny potraviny, které bychom měli konzumovat zřídka, ne-li vůbec. Naše tělo se dokáže bez těchto potravin obejít. Také bychom se měli orientovat ve směru pyramidy. Pravá strava nám ukazuje potraviny, které jsou méně vhodné, levá strana potraviny vhodnější.

Při výběru masa můžeme vidět, že za nejzdravější maso je považováno maso rybí. Také pečivo bychom si měli vybírat spíše celozrnné než bílé.

V základně pyramidy vidíme potraviny, které jsou pro naše tělo nejvhodnější, je zde znázorněna ovoce a zelenina. Zeleninu bychom ovšem měli konzumovat ve větším množství než ovoce. V další patře můžeme vidět, že oproti mléku je zdravější jogurt, a to proto, že obsahuje probiotické mikroorganismy. Pro ty, kteří se snaží zhubnout, by měla být špice pyramidy téměř nedotknutelná. Vidíme zde uzeniny, sladkosti, slazené nápoje, živočišné tuky.

Pokud se tedy chceme zdravě stravovat a máme tělesnou váhu v normálu, měli bychom vybírat potraviny z levé části pyramidy.

Tato potravinová pyramida by měla být směrnici pro sestavení zdravého jídelníčku (Kunová, 2011).

V následující kapitolách se budu již konkrétně věnovat výživě dětí, pitnému režimu, školnímu stravování a také možnostem, jak se lze ve školním prostředí stravovat pomocí alternativního stravování.

3.3 Vitaminy

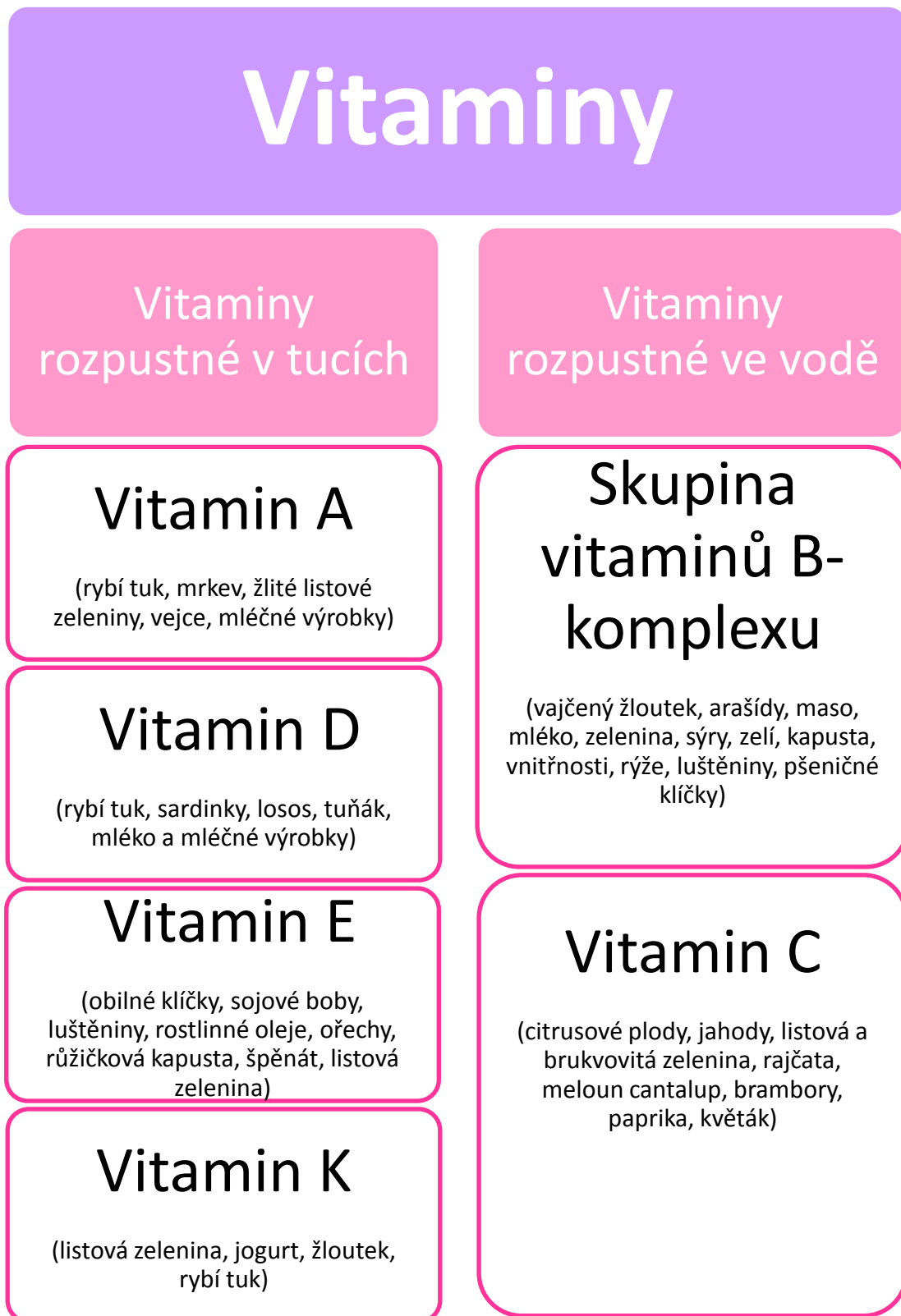
Pro udržení života musíme neustále získat vitamíny, buďto z výživových doplňků stravy a nebo přímo ze stravy. Zjednodušeně řečeno jsou vitamíny látky, které potřebujeme pro život (Mindell, Mundis, 2010).

Vitamíny vznikly několik tisíciletí zpět. Vědecké objevení vitaminů bylo však až koncem 19. století s rozvojem chemie. Vitamíny byly pojmenovány v abecedním pořadí podle toho, jak byly objeveny, to znamená ABCDE (Schreiber, 1993).

Nedostatek vitaminů v naší potravě se projevuje různými poruchami v našem organismu. O hypovitaminózu se jedná v lehčích případech, v těžších případech se tato porucha nazývá avitaminóza. Dlouhodobý neužívání vitaminů může mít i katastrofální následky. Zdravá strava s dostatečným příjmem vitaminů je důležitá k udržení zdravotního stavu člověka. Vitamíny působí jako prevence při vzniku různých onemocnění. Základní funkce vitaminů je antioxidace, jiné jsou katalyzátory reakcí látkových přeměn.

Pro rozlišování vitaminů je důležitá jejich rozpustnost. Buďto jsou vitamíny, které jsou rozpustné v tucích, tzv. lipofilní nebo vitamíny, které jsou rozpustné ve vodě, tzv. hydrofilní. Označují se písmeny. Vitamíny, které mají podobné fyziologické účinky jsou dále označeny číselnými indexy, nebo názvy, které jsou odvozené od chemického složení vitaminů (Hlúbik, Opltová, 2005).

Tabulka 3 Dělení vitaminů (Ilčíková, 2013 dle Mindell, Mundis , 2010)



3.4 Stravování dětí v předškolním věku

Mezi stravou dospělých a stravou dětí je zásadní rozdíl ve velikosti porcí jídel. Nejdůležitější je především správný výběr a kombinace kvalitních potravin. Návodem pro správný výběr potravin je, že strava má být ze dvou třetin rostlinná. U dětí je základem složky živočišné zejména mléko a mléčné výrobky (Hanreich, 2001).

Děti v předškolním věku by měly jíst několikrát denně po menších porcích, mají menší kapacitu žaludku a střídavou chuť k jídlu. Skladba jídla pro děti by měla být tedy pestrá. Je doporučováno, aby byla dítěti nabízena jedna polévková lžička od každého jídla v závislosti na jeho věku (pětileté dítě- pět lžiček). Předškoláci by měly jíst správně 5 krát denně. Svačiny jsou v tomto období stejně důležité jako jídlo hlavní (Nevoral a kol., 2003).

Potraviny, které by děti měly jíst, dělíme do několika skupin. Řadíme zde:

1. mléčné výrobky;
2. maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěniny;
3. zelenina;
4. ovoce;
5. cereálie (Nevoral a kol., 2003).

Ačkoliv je pro dospělé doporučeno, aby omezovali jídla ve svém jídelníčku s obsahem tuku a cholesterolu, dětem do dvou let by měly mít zařazena jídla, která obsahují tuk a cholesterol. Není tedy doporučováno, aby dětem bylo podáváno mléko, která má nízký obsah tuku. Mléčné výrobky jsou pro děti největším zdrojem vápníku, proto by mělo dítě vypít denně 500 ml mléka a dalších mléčných výrobků.

Pitný režim

Lidské tělo obsahuje velké množství vody. Je tvořeno z více než jedné poloviny vodou u dospělých, u dětí je to více než dvě třetiny. Voda je pro naše tělo důležitá, je hlavní složkou krve, která mu umožňuje přemísťování stavebních látek a energie k buňkám. Pokud má tělo nedostatek vody, ledviny vodou setří, což může způsobit jejich následnou nedostačnou funkci. Ledviny jsou přetěžovány a to proto, že nefunguje očišťování ledvin od škodlivých látek, jsou ledviny přetěžovány, což může vést k bolestem a následnému onemocnění ledvin. Proto je tedy důležité, aby děti měly dostatek pitného režimu. Kolik množství by měly děti vypít za den můžeme vidět v tabulce 4 viz níže.

Tabulka 4 Pitný režim pro různé věkové skupiny (Hanreich, 2001, s. 15)

věk	1 rok	2-3 roky	4-6 let
nápoje	600 ml/den	700 ml/den	800 ml/den

K pití se nejlépe hodí obyčejná pitná voda z vodovodu, perlivé, jemně perlivé či perlivé minerální vody, neslazené bylinné či ovocné čaje (Hanreich, 2001).

Minerální voda

Minerální vody dodávají našemu tělu nejrůznější stopové prvky a minerální látky, jako jsou vápník, hořčík. Tyto látky jsou nesmírně důležité pro správný vývoj kostí a zubů.

Pro děti je nejhodnější vybírat minerální vody takové, které svým obsahem mají nejmenší množství sodíku.

Čaj

Čaj je vhodné podávat jak teplý, tak i studený. Nejvhodnější je podávat čas neslazený. Při nákupu čaje bychom měli dbát na to, aby nebyl aromatizovaný. Pro činnost ledvin dětí je přijatelnější čaj, který neobsahuje aromatické látky.

Příklady míchaných nápojů s čajem pro děti je meruňkový čaj s jablečnou šťávou, šípkový čaj s pomerančovou šťávou, čaj z lesních plodů s rybízovou šťávou a jiné.

Ovocná šťáva

Šťáva z ovoce je velmi důležitá na vitaminy, dodává tělu vitamin C. Ovocná šťáva je vhodnou alternativou pro děti, které nemají rády ovoce. Při koupi ovocných šťáv nebo džusů musíme dbát na to, aby byly džusy 100% a s nízkým obsahem cukru, bez barviv, konzervantů či jiných chemických přísad. Není dobré dětem podávat před jídlem ovocné nápoje, protože mohou negativně ovlivnit chuť dítěte k jídlu.

Zeleninová šťáva

Zeleninové šťávy jsou pro naše tělo velmi prospěšné vzhledem k tomu, že obsahují velké množství vitamínů, minerálních látek a neobsahují žádný cukr. Stejně jako u čajů můžeme u zeleninových šťáv připravit máchaný nápoj. Například smícháním mrkvové šťávy s pomerančovou, rajčatová šťáva s citronem a vodou; rozmixovaná okurka, jogurt, minerální voda (Hanreich, 2001).

3.4.1 Legislativní vymezení školního stravování

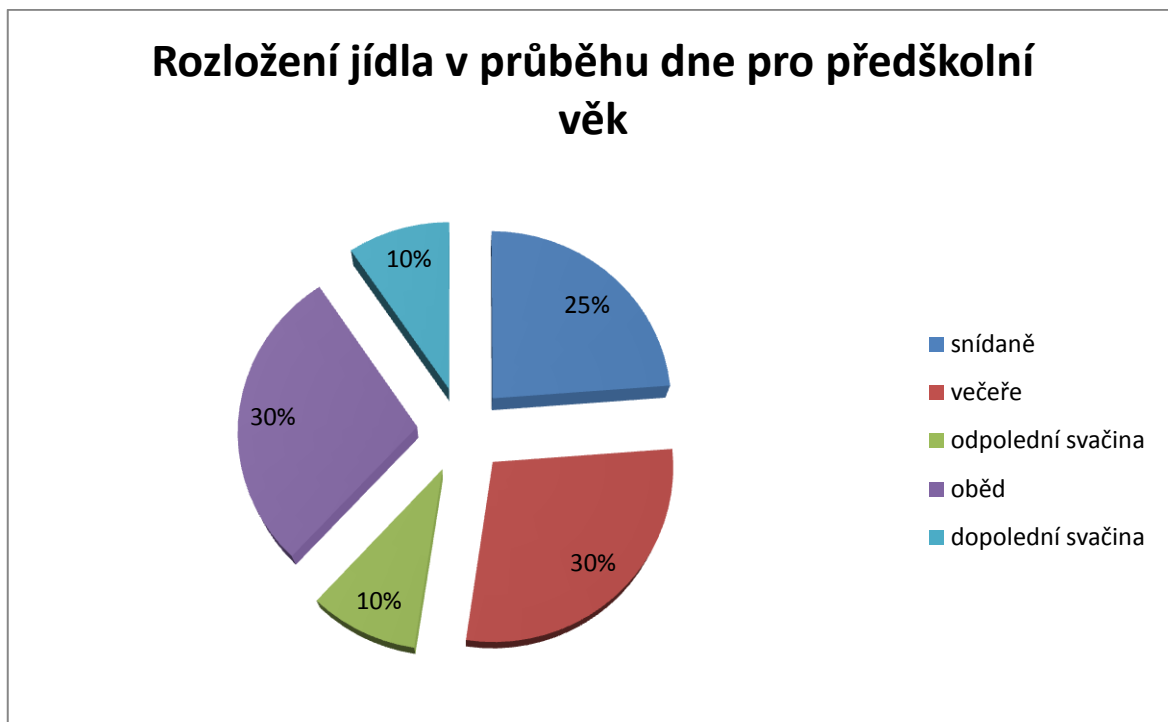
Historie školního stravování spadá do období krátce po druhé světové válce. Školní jídelny vznikly na začátku 40.- 50. let minulého století. V dnešní době musí školní stravování plnit několik funkcí. Jsou to následující tři funkce:

1. **Klasickou sytící-** dle průzkumů je dokázáno, že oběd, který děti dostanou ve školní jídelně, je jejich jediným teplým jídlem za celý den.
2. **Zdravotně výživnou-** strava v jídelnách musí dodržovat přísná pravidla z oblasti hygienických předpisů a denních dávek jídla.
3. **Výchovnou-** zdravá a pestrá strava by měla být motivem dětí/žáků ke zdravému životnímu stylu (Šulcová, Strosserová, 2008).

Jídelní lístky ve školních jídelnách jsou sestavovány dle zásad zdravé výživy. Měly by být pestré, vyvážené a odpovídat zásadám zdravé výživy. Tyto jídelní lístky sestavuje vedoucí jídelny, která by měla být kvalifikovaná v oblasti zdravého životního stylu, ve spolupráci s vedoucí kuchařkou. Jídelní lístek musí odpovídat jednak zásadám zdravé výživy, technickým předpisům a personálními možnostmi daného zařízení.

V posuzování pestrosti stravy se zabývá tzv. **spotřební koš**, který je zákonnou normou jídelny a ty jej musí dodržovat. Spotřební koš je kontrolován ČSI (Českou školní inspekcí), zřizovatelem školy a hygienou. Spotřební koš obsahuje deset základních komodit potravin, jeho dodržování zajistí dostatečný přísun živin dle výživových doporučení, zdravou, vyváženou a pestrou stravu (Šulcová, Strosserová, 2008).

Na obrázku (obr. 8) můžeme vidět, jak by mělo vypadat správné rozložení jednotlivých jídel za den. Jedná se o dělení jídla pro děti, konkrétně tedy pro věk předškolní.



Obrázek 8 Rozložení jídla v průběhu dne pro děti předškolního věku (Hanreich, 2001)

Vyhláška č. 107/2005 Sb., ze dne 25. února 2005 o školním stravování.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy stanoví podle § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), a v dohodě s Ministrem zdravotnictví podle § 121 odst. 2 školského zákona.

Tabulka 5 Vyhláška o školním stravování (zpracovala Ilčíková, 2013)

Vyhláška č. 107/2005 Sb.

§1 Úvodní ustanovení

- stravování pro děti, žáky a studenty v rámci školy nebo internátních zařízení
- stravování se řídí výživovými normami (viz tabulka 6)

§2 Organizace školního stravování

- školní stravování zabezpečuje škola nebo jiná osoba poskytující stravovací služby

§3 Zařízení školního stravování a jejich provoz

- školní stravování je se uskutečňuje ve vývařovně nebo výdejně
- vývařovna jídla připravuje, výdejna jídla vydává
- jídla, která jsou poskytována strávnickům musí odpovídat zásadám zdravé výživy

§4 Rozsah školního stravování

- za hlavní jídla jsou považována oběd a večeře
- jídla doplňková jsou snídaně, přesnídávka, svačina a druhá večeře

§5 Úplata za školní stravování

- platba za stravování je určena dle finančního předpisu
- výše finančního předpisu je určuje v rámci finančních limitů (viz tabulka 7)

Výživové normy pro školní stravování

Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin v gramech na strávnicka na den.

Tabulka 6 Hlavní a doplňková jídla pro 3-6 leté strávnicky (Vyhláška o školním stravování, 2005).

Věková skupina strávníků	3 - 6 let
Hlavní a doplňkové jídla	Přesnídávka, oběd, svačina
Položka	[g/den]
Maso	50
Ryby	10
Mléko - tekuté	300
Mléčné výrobky	31
Tuky - volné	17
Cukr - volný	20
Zelenina - celkem	110
Ovoce - celkem	110
Brambory	90
Luštěniny	10

Finanční limity na nákup potravin u strážníků 3 - 6 let. Finanční limit Kč/den.

Tabulka 7 Finanční limity pro nákup potravin v Kč/den (Vyhláška o školním stravování, 2005).

Snídaně	5,50 - 9,50
Přesnídávka	4,50 - 6,00
Oběd	11,00 – 18,00
Svačina	4,50 – 6,00
Večeře	9,50 – 13,00
Celkem (celodenní)	35,00 - 52,50
Nápoje	2,00 – 3,50

3.5 Alternativní stravování

Alternativní způsob stravování je takový způsob stravování, který se odlišuje od stravování běžného, které je nejbližší našim podmínkám. Stejně jak dospělí, tak i děti mohou využívat alternativní způsob stravy. Mezi nejčastěji využívané alternativní způsoby stravování řadíme: vegetariánství, veganství, vitariánství a makrobiotickou stravu. Jednotlivým způsobům alternativní stravy se budu věnovat níže.

Vegetariánství

Vegetariánství patří mezi nejrozšířenější stylem alternativní stravy u nás (asi 2% populace, v Evropě kolem 2-10 %). Nejčastější typ vegetariánství se nazývá tzv. *lekto-ovo vegetariánství*, což znamená, že kromě rostlinných potravin se konzumují navíc vejce a mléčné výrobky. Při vegetariánské stravě lez dětský jídelníček zabezpečit bez problémů. Vegetariánská strava musí obsahovat dostatek ovoce, zeleniny, které je upravována za studena i tepelně, různé druhy obilovin, luštěnin, kvalitních olejů, ořechů (ty lze do jídelníčku zařazovat až po 2. roku života, kvůli možné silné alergizující schopnosti. Dále celozrnné výrobky, u kterých musíme ovšem dbát na to, abychom to s jejich konzumací u dětí nepřeháněli, protože je hůře stravitelná. Vhodná alternativa je kombinace celozrnných výrobků například s pečivem, těstovinami, rýží, ovesnými vločkami apod.

Veganství

Veganství je druh alternativní stravy, která nepřipouští žádné živočišné potraviny a výrobky živočišného původu jako je med, kůže, vlna, léky apod. v sestavování veganského jídelníčku je potřeba, abychom měli dostatečné znalosti. Využíváme potraviny, které jsou bohaté na minerální látky, vitamíny nebo stravu alespoň přechodně obohacovat o potraviny jako jsou ryby, vejce, mléčné výrobky.

Vitariánství

Nebo-li syrová strava, která spočívá v konzumaci čerstvého ovoce, zeleniny, šťáv z nich, ořechů, semínek, za studena lisovaných olejů, klíčeného obilí, luštěnin, tepelně nezpracovaného mléka a mléčných výrobků, případně konzumace syrového masa a vajec. Filosofii vitariánského způsobu stravování je, že se klade velký důraz především na živý a přirozený způsob charakter stravy, uchování látek (vitaminů, minerálů, enzymů) potřebných pro náš organismus, které se při varu potravin ničí. Syrové potraviny jsou pro naše tělo velmi bohaté na mikronutrienty, které by měly tvořit určitou část našeho jídelníčku. Syrové potraviny jsou ovšem hůře stravitelné, dále také tepelně upravené potraviny zlepšují využitelnost některých živin pro náš organismus. Syrová strava má také velmi nízkou hustotu, tzn., že dítě by v tomto případě muselo sníst velké množství potravy, aby získalo potřebnou energetickou hodnotu pro svůj vývoj, růst, fyzickou aktivitu, ovšem jeho žaludek není schopný takové množství potravy zpracovat. Syrová strava může posloužit jako krátkodobá očistná kúra dospělého člověka. Vitariánská strava není vhodná pro člověka, který denně chodí do školy, do práce, vykonává sportovní aktivity, natož pro děti předškolního věku.

Makrobiotika

Makrobiotická strava vychází z východního učení (jin a jang), které se navzájem doplňují. Dnešní přístup makrobiotické stravy vychází z toho, aby lidé čerpali stravu z přirozených zdrojů nebo alespoň ze stejného klimatického pásma. Složení makrobiotického jídelníčku spočívá v tom, že: 40-60 % tvoří obiloviny, 20-30 % zelenina, 5-10 % luštěniny. Zařazují se zde také ryby, ovoce a doplňky stravy, jakou jsou různé omáčky, mořské řasy, ořechy, semena, obilné slady apod. Nedoporučuje se konzumace mléka, vajec a tropického ovoce. Makrobiotická strava je také uzpůsobena dětskému jídelníčku. U obilovin platí, abychom střídali bílé a celozrnné pečivo, podávat více sladkých pokrmů, jako je pečené ovoce, zákusky, které jsou slazené obilným sladkem, sladká zelenina- mrkev, dýně apod. Dále je

vhodné u dětí využívat potraviny bohaté na živočišné bílkoviny včetně ryb, bílého masa. Důležitý je také přísun tekutin, polévek (Illková Nečasová a Vašíčková, 2005).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

Praktická část bakalářské práce je zaměřena na vytvoření stravovacího modelu pro mateřské školy. V první části kvalitativního výzkumu se zaměřuji na obsahové analýzy jednotlivých školských vzdělávacích dokumentů, které analyzuji dle zakotvené teorie pomocí otevřeného kódování textu. Z analýzy dokumentů mi vzešly kódovací kategorie, které jsem použila jako hlavní kategorie modelu stravování. V poslední části výzkumu jsem vytvořila evaluační protokol pro pedagogické pracovníky mateřských škol na hodnocení již hotového modelu stravování.

4.1 Výzkumné cíle a výzkumné otázky

V moji bakalářské práci jsem si stanovila dva **hlavní výzkumné cíle**.

1. Analyzovat kurikulární dokumenty mateřských škol z hlediska stravovacího.
2. Vytvořit jednotný stravovací model pro mateřské školy podporující zdraví.

Z hlavních výzkumných cílů poté vyplývají **dílčí výzkumné cíle**:

1. Seznámit pedagogy se stravovacím modelem v mateřských školách podporující zdraví.
2. Seznámit pedagogy stravovacím modelem v běžných mateřských školách.
3. Zjistit názor pedagogů mateřských škol na stravovací model.

Z výzkumných cílů jsem si určila **výzkumné otázky**:

1. Jak odpovídá model stravování podmínkách mateřské školy?
2. Je možnost zavedení stravovacího modelu do mateřských škol?

4.2 Výzkumný soubor

Výzkumnými soubory představují kurikulární dokumenty:

1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.
2. Kurikulum podpory zdraví Mateřská školy Mozaika Hodonín

3. Školní vzdělávací program Mateřská škola Sluníčko Ratíškovice.

Dalším výzkumným souborem práce jsou učitelé a ředitelé mateřských škol.

4.3 Výzkumná metoda

Výzkumnou metodou práce je obsahová analýza textu.

5 OBSAHOVÁ ANALÝZA KURIKULÁRNÍCH DOKUMENTŮ

V následující kapitole se budu věnovat obsahové analýze vzdělávacích dokumentů. Jedná se o vzdělávací dokumenty, kde spadá Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (dále jen RVP PV). Dokument Mateřské školy Mozaika Hodonín- Kurikulum podpory zdraví dále jen KPZ) a Školní vzdělávací program (dále jen ŠVP) Mateřské školy Sluníčko Ratíškovice. Tyto vzdělávací dokumenty jsou veřejné pro širokou veřejnost.

5.1 Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Při obsahové analýze RVP PV, jsem se zaměřila zejména na oblast *Dítě a jeho tělo*, kde jsem hledala propojenost se zdravým životním stylem, stravovacích návyků a dalším oblastech, které by se mohly řadit do oblasti stravování. Cílem této oblasti je především vést dítě ke zdravému způsobu života a zdravým stravovacím návykům. V části dílčí vzdělávací cíle v RVP PV se hovoří o **vytváření zdravých životních návyků** a postojů jako základů ke zdravému životnímu stylu. Zde mě odrazuje slovo „postoje“, jelikož RVP je zaměřen primárně na předškolní vzdělávání, děti v tomto období nejsou schopny vytvořit si postoj k něčemu, je tedy chybné, aby se zde objevovalo slovo postoje. Namísto slova postoje by zde mohlo figurovat synonymum vztah či názor. V sekci vzdělávací nabídka se hovoří o příležitostech, které směřují k ochraně zdraví, osobního bezpečí a vytváření zdravých životních návyků. V oblasti očekávaných výstupů se hovoří o tom, aby dítě mělo povědomí o ochraně zdraví a o **významu péče a čistoty** o své zdraví, o **aktivním pohybu** a **významu zdravé výživy**. V sekci rizika jsou zmíněné vzory chování dospělých jako **správná motivace při zakládání zdravého životního stylu**. V oblasti životosprávy, která je uváděna v RVP PV v oblasti podmínky předškolního vzdělávání jsem se zaměřila na následující body:

- poskytování **plnohodnotné a vyvážené stravy**
- vhodná skladba jídelníčku dle zdravé technologie přípravy pokrmů a nápojů
- dostatek tekutin během dne
- vhodné **časové intervaly** mezi jídly
- nenutit děti do jídla
- **chování pedagogů** dle zásad zdravého životního stylu, **přirozený vzor pro dítě**.

5.2 Obsahová analýza Mateřské školy Mozaika Hodonín

Mateřská škola Mozaika Hodonín je zařazena do projektu Zdravá mateřská škola (Škola podporující zdraví). Tato mateřská škola má zpracováno školní kurikulum podpory zdraví, které nese název „Náš kouzelný svět“. V mateřské škole pracuje učitelka, která je lektorkou projektu Škola podporující zdraví.

Tato mateřská škola má dvě budovy. Děti jsou zde rozděleny do tříd věkově smíšených, v každé třídě je určitý symbol, který danou třídu symbolizuje, děti u něj řeší problémy, prožívají radosti, kamarádství, vyjadřují své nápady, pocity atd. Děti se podílí na plánování činnosti mateřské školy. Učí se zde pomocí prožitkového učení (být u toho, co jsem zažil se lépe pamatuje, učí). Děti se také podílí na spoluvytváření pravidel mateřské školy. Smyslem konceptu „Náš kouzelný svět“ je, aby všechny děti byly tvořivé, porozuměly okolnímu světu, naučily se samostatnosti bez jakéhokoli stresu či poučování.

Školní jídelna

Rodiče hradí náklady na potraviny. Platy kuchařských pracovníků jsou hrazeny státem, energie, vybarví atd. jsou pak hrazeny zřizovatelem mateřské školy, tedy městem Hodonín. Cena je celodenní stravování (přesnídávka, oběd, svačina, pitný režim) se pohybuje kolem 30 Kč na osobu. Detailní rozpis jednotlivých cen za jídlo dle věku viz tabulka níže.

Tabulka 8 Cenový rozpis jednotlivých jídel za den v mateřské škole podporující zdraví

	Děti od 3 – 6 let	Děti od 7 let
Přesnídávka	6 Kč	7 Kč
Oběd	14 Kč	16 Kč
Svačina	6 Kč	6 Kč
Pitný režim	2 Kč	2 Kč
Celkem	28 Kč	31 Kč

Školní jídelna používá tzv. spotřební koš, který jí napomáhá k tomu, aby sledovala rovnoměrné zastoupení všech živin v potravinách, které jsou nezbytně nutné pro děti v před-

školním věku. Dále se zabývá pestrostí potravin, což znamená, aby obměňování jednotlivých jídel, žádné jídlo se nesmí v daném měsíci objevovat dvakrát.

Co se týče kvality potravin, tak jídlo zde připravují pochopitelně z čerstvých surovin, potraviny jsou připravovány dle správných technologických postupů. Kuchyně i jídelna jsou pravidelně kontrolovány hygienickými pracovníky.

V následující podkapitole se budu věnovat školnímu kurikulu podpory zdraví Mateřské školy Mozaika, konkrétně zdravé výživě, jak moc je v tomto dokumentu obsažena.

5.2.1 Výsledky z obsahové analýzy kurikula podpory zdraví Mateřské školy Mozaika Hodonín

Mateřská škola Mozaika, jak jsem zmínila již výše se řadí do projektu Zdravých mateřských škol, tudíž je tedy pravděpodobné, že se zde zaměřují i na zdravou výživu, které je samozřejmostí při dodržování zdravého stylu. Jak moc ale je zdravá výživa v tomto dokumentu obsažena? Odpovědi nalezte v následujících odstavcích viz níže.

Zdravá výživa v mateřské škole se řadí do neformálního kurikula. Je tedy nutné, aby učitelé, kteří jsou ve škole bráni jako přirozený vzor dětí, se stravovaly dle správných stravovacích návyků a dětem byli příkladem.

Jídelníček je sestaven dle zásad racionální výživy, ve kterém se objevují ryby, ovoce, zelenina, mléčné výrobky. Dětem v této mateřské škole je nabízeno po celý den ovoce, nazývají jej jako tzv. „kouzelný hrnc“. Ve výjimečných případech, jako je například Den Země, Dny Zdraví, jsou pokrmy připravovány z biopotravin. Není tomu často, jelikož příprava pokrmů z biopotravin je nákladnější. Mateřská škola však usiluje o to, aby se zvýšilo stravné a zájem rodičů a dětem by tyto potraviny byly nabízeny častěji. **Kuchařky**, které v mateřské škole pracují, jsou pravidelně **proškoleny** v oblasti zdravého stravování, přípravě zdravých pokrmů. Vedoucí jídelny působí také jako poradce v oblasti zdravé výživy. Na požádání tedy nabízí metodickou pomoc v jiných mateřských nebo základních školách. Mezi školní jídelnou a pedagogickým sborem funguje **spolupráce**. Jídelna s učitelkami spolupracuje v rámci určitých projektů školy (například Týden jódu, Barevný týden- jídelníček viz příloha). Při **stolování** je preferována samostatnost dětí a **samoobsluha**. Děti mají na jídlo dostatek času, mají možnost samy si navolit množství porce, kterou konzultují s paní kuchařkou. Nezbytnou samozřejmostí je **pitný režim**, který je velmi variabilní, podávají se různé bylinné, ovocné čaje, ovocné nápoje, vitaminové nápoje, mléčné

nápoje- ty jsou podávány především v rámci svačiny nebo přesnídávky jako doplněk stravy.

V rámci formálního kurikula je zdravá výživa obsažena v podtématu s názvem „Chci být zdravý“. Usiluje se zde o to, aby dítě mělo utvořenou představu o tom, co je to zdravý životní styl, zdravá životospráva, návyky sebeobsluhy, hygieny. **Vzdělávací nabídka** je zde také zaměřena na aktivity, činnosti, které usilují o to, aby dítě pochopilo, co zdravý životní styl je, **tělesná aktivita**, zdravá životospráva, **spánek** a **odpočinek** je součástí zdravého životního stylu a přispívají nám k celkovému zdravý- holistickému, dobré náladě a spokojenosti.

5.3 Obsahová analýza Mateřské školy Sluníčko Ratíškovice

Mateřská škola Sluníčko, která sídlí v Ratíškovicích je trojtřídní školou. Budova byla postavena v roce 1977. V současné době má mateřská škola kapacitu 80 dětí. Tato škola sídlí uprostřed klidné ulice mezi rodinnými domy. Děti mají k dispozici zahradu, které je bohatě vybavena (skluzavkou, lodí se skluzavkou, dřevěný domek, pružiny, tři pískoviště, houpačkami, sportovním hřištěm s brankami na fotbal atd.)

Tato mateřská škola se zaměřuje na environmentální výchovu, čímž přispívá ke zdravému životnímu stylu dětí. V mateřské škole jsou děti rozděleny do tří věkově smíšených tříd.

Školní jídelna

Dříve se v budově mateřské školy vařilo, dnes slouží bývalá kuchyně k přípravě a servírování jídel, které se dováží z místní jídelny základní školy. Děti zde mají k dispozici přesnídávku, oběd a svačinu. Po celý den je samozřejmostí, že se učitelky starají o pitný režim dětí, nabízen je buďto čaj nebo ovocná šťáva. Mateřská škola usiluje o to, aby do jídelního lístku byly zařazovány netradiční zdravá jídla, jako je například kuskus, pohanka, cizrna, výrobky ze špaldové mouky, tofu a podobně. Dále je ve snaze, aby k dodržování pitného režimu byly nabízeny nápoje jako je voda, neslazené ovocné či bylinné čaje, přírodní ovocné nápoje. Ceny stravného se pohybují do 30 Kč na dítě za den, což je v celku stejné jako částka za stravné v Mateřské škole Mozaika Hodonín, která je ovšem řazena do projektu „Zdravá škola“. Rozpis jednotlivých položek za den viz tabulky níže.

Tabulka 9 Cenový rozpis jednotlivých jídel za den v mateřské škole

	Děti od 3 – 6 let	Děti od 7 let
Přesnídávka	5 Kč	6 Kč
Oběd	13 Kč	15 Kč
Svačina	5 Kč	5 Kč
Pitný režim	2 Kč	2 Kč
Celkem	25 Kč	28 Kč

5.3.1 Výsledky obsahové analýzy Školního vzdělávacího programu Mateřské školy Sluníčko Ratíškovice

Obsahová analýza se věnovala všem oblastem dokumentu, kde jsem hledala propojenost se zdravým životním stylem. Důraz je zde kladem na podporování fyzické pohody dítěte, zlepšování **tělesné zdatnosti**, vést dítě **ke zdravému způsobu** života, navazování pohody a vzájemné **spolupráce** mezi sebou. Mateřská škola se zaměřuje na ekologii člověka, kde jsou vedeny kde **zdravému životnímu stylu**. Klade se zde důraz na zdravý fyzické i psychické. V oblasti fyzického zdraví bych vyzvedla dodržování **základních hygienických návyků, správná výživa, dodržování pitného režimu, dostatek pohybu, spánku, relaxace**, pobytu na čerstvém vzduchu. Mateřská škola má také dlouhodobé cíle, jako je vysázení bylinkového záhonu- vlastní vypěstované bylinky následně používat při přípravě pokrmů v kuchyni, vést děti a jejich rodiče ke zdravému životnímu stylu- vát pro ně dobrým příkladem, vést exkurze, semináře, které by se zabývaly touto problematikou. Dále škola usiluje o zařazení **netradičních, bezmasých jídel a potravin** do jídelního lístku školy. V rámci pitného režimu nabízet místo slazený čajů a šťáv čaje neslazené, bylinkové či ovocné, používat přírodní ovocné šťávy či nápoje.

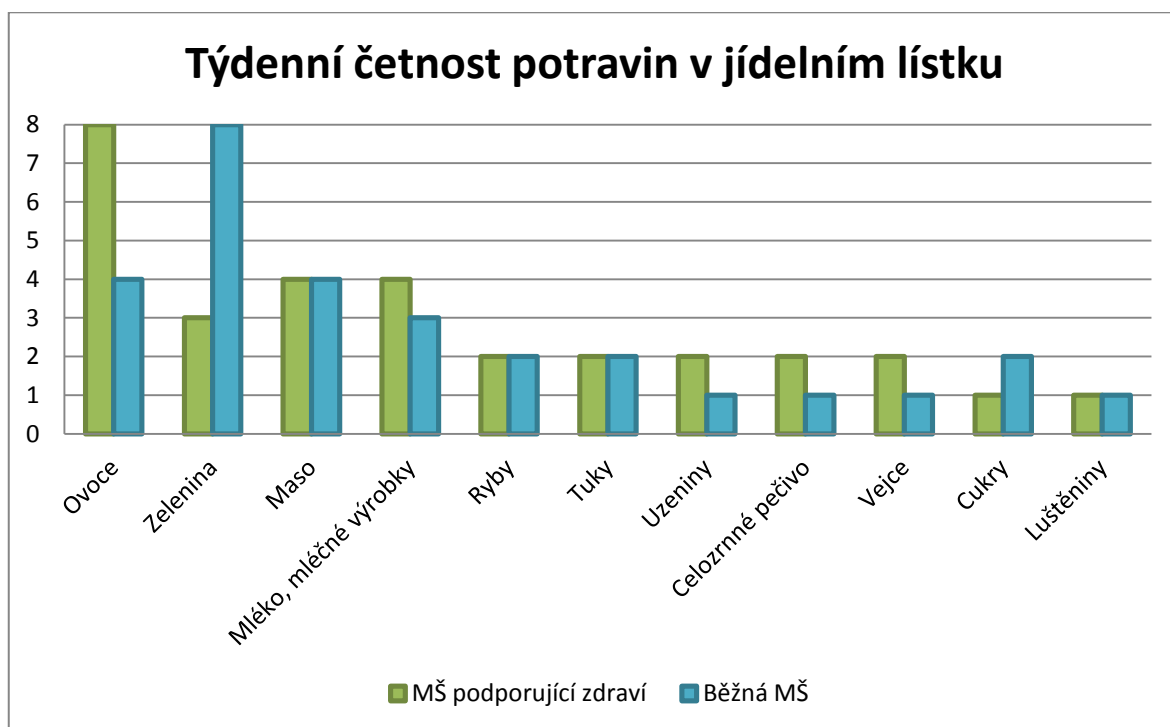
V další části práce se budu věnovat porovnávání jednotlivých jídelních lístků z těchto dvou mateřských škol. Moje práce se zaměřuje na to, jak kvalitně a zdravě se děti stravují v předškolním zařízení.

5.4 Shrnutí výsledků obsahové analýzy textu a jídelních lístků mateřských škol

Cílem mojí bakalářské práce je vytvořit vzorový stravovací model pro mateřské školy podporující zdraví, který by dále byl nabízen i pro běžné mateřské školy. Proto jsem tedy udělala analýzu jídelních lístků dvou mateřských škol. Jedna mateřská škola se řadí do projektu Škol podporujících zdraví a druhá je běžná mateřská škola, které se specializuje na environmentální výchovu. Chtěla jsem zjistit, jak moc se liší skladba jídelního lístku v MŠ, kde se zabývají zdravou stravou a běžnou MŠ.

Školní stravování se řídí vyhláškou č. 107/2005 Sb., která má stanovené limity pro přípravu pokrmů pro děti předškolního věku. V jídelním lístku jsem se zaměřila na potraviny, které jsou nezbytně důležité pro správný vývoj předškolních dětí. Jídelní lístky obou mateřských škol PI, PII.

Pomocí grafů na obrázku 9 můžeme vidět, jak často se dané potraviny za týden v jídelním lístku objevovaly. Ve všech případech se jedná o četnost zařazení jednotlivých potravin, nikoliv množství potravin. Výsledky obsahové analýzy textu můžeme vidět v tabulce 10 níže.



Obrázek 9 Týdenní četnost potravin v jídelním lístku

Tabulka 10 Výsledky obsahové analýzy textu

Výzkumné soubory	Výsledky obsahové analýzy textu
VS 1	Péče a čistota o zdraví, aktivní pohyb, motivace, časové intervaly mezi jídly, vzor pedagogů.
VS 2	Zdravá výživa, spolupráce, stolování, sebeosluga, vzdělávací nabídka, pitný režim, proškolení kuchařského personálu, tělesná aktivita, spánek, odpočinek.
VS 3	Tělesná zdatnost, zdravý životní styl, hygienické návyky, správná výživa, dostatek spánku, relaxace, netradiční pokrmy.

VS 1 – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

VS 2 – Kurikulum podpory zdraví MŠ Mozaika Hodonín

VS 3 – Školní vzdělávací program MŠ Sluníčko Ratíškovice

6 NÁVRH MODELU STRAVOVÁNÍ PĚTILÍSTEK

Z výsledků z obsahové analýzy textu vyplývá, že je potřeba vytvoření jednotného stravovacího Modelu.

Správná výživa je jednou ze základních životních podmínek, proto by měla být pestrá a zdravá, aby naše tělo mělo pocit pohody.

Pro rostoucí organismus dítěte je správná výživa velmi důležitá, jelikož v předškolním období dochází nejvíce změn jak po fyzické, tak i psychické stránce. Mateřská škola je hraje tedy velmi významnou roli v tom, jakou potravu dítě přijímá, spolupodílí se na vytváření zdravých stravovacích návyků, proto by tedy i skladba jídel měla odpovídat zdravému životnímu stylu.

Zdůvodnění potřeby tohoto Modelu stravování spočívá v tom, že v mateřských školách podporujících zdraví by se mělo dbát na zdravou stravu, proto je nutné vytvořit jednotný stravovací model, který bude obsahovat nejenom prvky zdravé výživy, ale i ostatní souvislosti, které jsou spojeny se školním stravováním. Tento Model by mohl sloužit jak pro MŠPZ, tak ale i pro běžné MŠ, proto, aby se děti již od útlého věku naučily správnému stravování, stravovacím návykům, které souvisí se zdravým životním stylem.

Na základě obsahové analýzy vzdělávacích dokumentů RVP PV, KPZ MŠ Mozaika Hodonín a ŠVP MŠ Sluníčko Ratiškovice pomocí otevřeného kódování textu jsem dospěla k tomu, že Model stravování bude obsahovat pět hlavních kategorií a následující subkategorie ke každé hlavní kategorii Modelu stravování. Kategorií je celkem pět, tudíž jsem se rozhodla tento model pojmenovat **Pětilístek**.

6.1 Charakteristika modelu stravování „Pětilístek“

Model stravování, je jednotný modelový plán, který odpovídá zásadám zdravého životního stylu, zdravým stravovacím návykům a ostatním náležitostem, které souvisí se stravováním dětí předškolního věku.

Model stravování Pětilístek je určen primárně pro děti předškolního věku, tedy pro děti od 3 do 6 let. Doba trvání tohoto modelu je po celý školní rok. Obsahuje pět hlavních kategorií, které mi vzešly z obsahové analýzy textu. Mezi hlavní kategorie se řadí kategorie viz tabulka, každá kategorie má své zaměření či cíl. Cílem Modelu stravování Pětilístek je

vytvoření správných stravovacích návyků dětí předškolního věku včetně zdravého stravování, spolupráce mezi personálem, pohybu a edukačních aktivit.

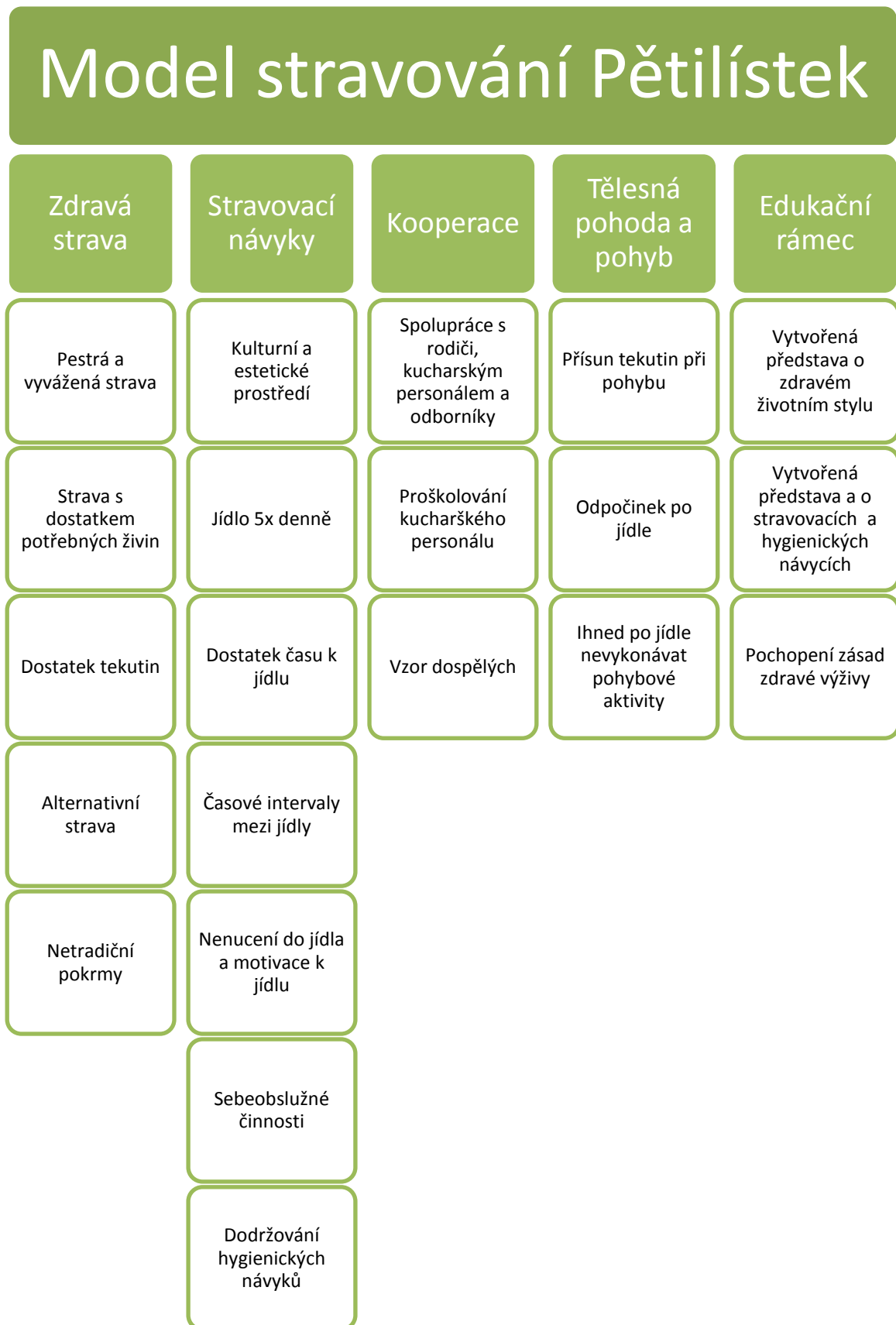
Tabulka 11 Návrh kategorií Modelu stravování Pětilístek

Kategorie	Obsahový rámec
Zdravá strava	Vyvážená strava, pitný režim, alternativní strava, vzorový jídelní lístek.
Stravovací návyky	Dodržování stravovacích a hygienických návyků.
Kooperace	Vytvořená spolupráce mezi pedagogy, kuchařských personálem aj.
Tělesná pohoda a volný pohyb	Odpočinek, pohyb před a po jídle.
Edukační rámec	Vytvoření představy o zdravém životním stylu, pochopení zásad zdraví výživy u dětí.



Obrázek 10 Logo Modelu stravování Pětilístek (zpracovala Ilčíková, 2013)

Tabulka 12 Návrh schématu Modelu stravování Pětilístek (zpracovala Ilčíková, 2013)



V Tabulce 11 vidíte návrh schématu Modelu stravování Pětilístek, jsou zde obsaženy hlavní kategorie se svými nejdůležitějšími subkategoriemi.

V následujících podkapitolách se budu věnovat již konkrétně jednotlivým oblastem, které tvoří model stravování „Pětilístek“.

Kategorie zdravá strava

Strava dětí v předškolním věku by měla být pestrá, vyvážená, plnohodnotná a nejednotvárná, která musí odpovídat biologickým potřebám dítěte. Strava by měla být bohatá na ovoce a zeleninu, ryby, mléko a mléčné výrobky, celozrnné pečivo, luštěniny, obiloviny. Pro vývoj dětského organismu je důležité, aby strava obsahovala dostatek bílkovin, tuků, sacharidů, vlákniny, vitaminů, minerálních látek. Kuchařský personál by měl také dodržovat správnou technologii při výrobě pokrmů, aby byly zachovány všechny potřebné živiny, které přispívají dětem ke správnému růstu organismu. Je důležité, aby děti měly k dispozici po celý den dostatek tekutin, ať už ve formě čaje nebo vody, případně neslazených přírodních šťáv. Možnost nabídnutí alternativní stravy, například pro děti vegetariány, vegany aj, by měla být samozřejmostí. Dále by měla mateřská škola usilovat o to, aby do svého jídelního lístku zařazovala pokrmy z netradičních surovin. Mateřská škola musí dbát na to, aby výživa byla správná, jelikož nesprávná výživa může dětem v tomto věku způsobit řadu závažných onemocnění a do budoucnosti i poruch stravování. Mateřská škola poskytuje dětem velkou část denního příjmu potravy, proto je důležité, aby strava byla kvalitní, z toho důvodu jsem se rozhodla vytvořit vzorový jídelní lístek, který může sloužit jako inspirace pro mateřské školy.

Návrh vzorového jídelního lístku

To, že by se mateřská škola měla řídit zásadami zdravé výživy, je zcela nepopíratelné, ale realita je vskutku jiná. Děti v mateřské škole se často stravují velmi nezdravými jídly. Mají nedostatečnou spotřebu mléka a mléčných výrobků, které je pro jejich vývoj nezbytné, jelikož jsou pro děti nenahraditelným zdrojem vápníku, obsahují taktéž důležité vitaminy pro jejich růst. Dále také můžeme sledovat, že děti v předškolním věku mají malou konzumaci ovoce a zeleniny, malý přívod tekutin a konzumují příliš mnoho tuků, zejména těch živočišných jako je máslo, sádlo, velmi tučná jídla, cukrovinky, také se ve školním stravování objevují uzeniny, přesolená jídla, sladké nápoje. Problém je taky v tom, že jídla bývají

během dne velmi špatně rozvržená, zejména tedy velmi malé snídaně, které se poté dohánějí velkými večeřemi doma. Také u stravování bývá často velmi málo klidu.

Myslím si tedy, že mateřská škola by se právě těchto chyb ve výživě měla vyvarovat a jít příkladem děti v dalších letech života, naučit je správným stravovacím a stolovacím návykům. Měla by zařazovat do svého jídelního lístku ty potraviny, které jsou pro děti důležité, cenné a prospívají dětem. Pozornost by měla být také věnována pitnému režimu.

V navrhování vzorového jídelního lístku se zabývám zejména kvalitativní stránkou potravin, ne stránkou finanční. Myslím si, že bychom dětem neměli odepírat jídla, která jsou zdravá a pro jejich vývoj důležitá jenom kvůli tomu, že by za něj rodiče museli připlatit. V průzkumu jídelních lístků a z cenových limitů viz výše, jsme se dozvěděli, že denní finanční limit na dítě v mateřské škole činí kolem 30 korun za dítě. Měli bychom začít uvažovat nad tím, co za 30 korun koupíme, spíše nekoupíme v obchodě. Jako příklad můžeme použít konzervy pro psy, které se na našem trhu pohybují od 30 Kč za kus a výše. Pokud tedy začneme uvažovat nad tím, tak zjistíme, že za 30 Kč má dítě ve škole celodenní stravu, kdežto náš domácí mazlíček pouze jedno jídlo. Při tomto srovnání by se snad měly otevřít oči každému rodiči a měli by bojovat za to, aby dětská strava ve škole byla kvalitní. Právě oni jsou ti, kteří mohou hodně změnit, jelikož to, co děti jedí ve škole je jídlo uvařené z jejich financí.

Při navrhování vzorového jídelního lístku, bychom měli dbát na to, aby strava obsahovala:

- libové maso, drůbeží maso
- ryby
- mléko a mléčné výrobky
- obiloviny- celozrnné výrobky, ovesné vločky, vláknina
- luštěniny
- zelenina a ovoce
- ovocné nápoje a neslazené čaj (Havlíková a kol., 1995)

Jsou také potraviny, kterých bychom se měli vyvarovat při sestavování jídelníčku pro děti.

Jsou to potraviny jako:

- tučná, smažená jídla
- potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků

- uzeniny
- nadměrné množství soli a kořenících látek
- velké množství cukru, cukrovinek, nadměrně slazených nápojů (Havlínová a kol., 1995)

Proto jsem se rozhodla vytvořit vzorový jídelní lístek, který by mohl posloužit jako inspirace v mateřských školách a stal by se prvotním začátkem změny ve školním stravování. Slouží jako inspirace nejenom pro školy podporující zdraví, kde by stravování mělo být na vysoké úrovni, bohužel dle analýzy jídelního lístku jsme se mohli přesvědčit, že tomu tak není, ale také pro běžné mateřské školy.

Vzorový jídelní lístek

Pondělí

Přesnídávka: Celozrnný rohlík s Lučinou s čerstvými bylinkami, ředkev, paprika

Ovocná svačina: Kousek jablka a hrušky

Oběd: Brokolicový krém

Kuřecí maso se špenátem, celozrnné těstoviny, salát z polníčku a cherry rajčátek

Svačina: Domácí ovocná přesnídávka, sušenky ze špaldové mouky, mléko

Pitný režim: Bylinkový neslazený čaj, přírodní ovocná šťáva

Úterý

Přesnídávka: Ovesná kaše s ovocem,

Ovocná svačina: Pomeranč (pro alergiky hruška nebo dle dohody)

Oběd: Rybí polévka s kousky rybího masa, krutonky z bezlepkové mouky
Červená čočka dušená s rajčaty, křepelčí vejce, dýňový chléb

Svačina: Vanilkový tvaroh s ovocem

Pitný režim: Ovocný neslazený čaj, přírodní ovocná šťáva

Středa

<i>Přesnídávka:</i>	Špaldová bábovka, jogurt
<i>Ovocná svačina:</i>	Nektarinka
<i>Oběd:</i>	Jarní zeleninová polévka s bulgurem Losos pečený na zelenině, brambory s petrželkou
<i>Svačina:</i>	Cizrnová pomazánka, celozrnný chléb, kedluben, ovocné mléko
<i>Pitný režim:</i>	Bylinkový neslazený čaj, přírodní ovocná šťáva

Čtvrtek

<i>Přesnídávka:</i>	Pomazánka z Lučiny a tuňáka, finský chléb, okurek, mléko
<i>Ovocná svačina:</i>	Banán
<i>Oběd:</i>	Kuřecí vývar se zeleninou, nudlemi a masem Kuskus se zeleninou a balkánským sýrem, mrkvový salát
<i>Svačina:</i>	Domácí mléčná rýže s ovocem
<i>Pitný režim:</i>	Ovocný neslazený čaj, přírodní šťáva

Pátek

<i>Přesnídávka:</i>	Jogurt, dětské piškoty ze špaldové mouky
<i>Ovocná svačina:</i>	Kiwi (pro alergiky jablko nebo dle dohody)
<i>Oběd:</i>	Hrášková polévka s krutonky Hovězí maso dušené v rajčatové omáčce, bulgur, zelný salát
<i>Svačina:</i>	Celozrnný rohlík s tvarohovou pomazánkou, šunkou a zeleninou
<i>Pitný režim:</i>	Bylinkový neslazený čaj, přírodní ovocná šťáva

Kategorie stravovací návyky

Další kategorií Modelu stravování Pětিলístek jsou stravovací návyky. Styl stravování a stravovacích návyků sice zakládá rodina, ale mateřská škola se však velmi významně podílí na vytváření a možnosti přetváření těchto stravovacích návyků. Je tedy důležité, aby v mateřské škole bylo pro děti přichystáno kulturní a estetické prostředí, čisté stravovací zařízení. Děti by měly mít dostatek prostoru a času ke stolování. Neměli bychom děti popohánět s jídlem, každé dítě je velmi individuální a každé potřebuje jiný čas ke stravě a ostatním náležitostem, které souvisí se stravováním. Děti by měly jíst 5 denně, což zahrnuje snídani, ovocnou svačinu, oběd, svačinu a večeři. V mateřské škole by tedy měly dostat jídlo 4x. Jak jsme se mohli dozvědět v teoretické části v kapitole Stravování dětí předškolního věku, tak dětská snídaně by měla pokrýt 25% celkového denního příjmu, dopolední a odpolední svačina 10%, oběd a večeře 30%. Je také důležité, aby jídlo bylo správně rozvrženo, časové intervaly mezi jídly by neměli přesáhnout více jako 3 hodiny. Poslední jídlo před jídlem dalším by mělo být maximálně 1,5 hodiny. Učitelky a ani kuchařský personál by neměli nutit děti do jídla, ale spíše děti k jídlu motivovat, nabídnout mu případně nějakou alternativu, aby si jídlo samo přichystalo (vytvoření obličejů, zvířátka ze zeleniny apod.). Děti by měly mít u jídla klid, měly by se naučit sebeobslužným činnostem, ať už prostřednictvím různých her, rozdělení rolí, například při rozdávání jídla, příborů, pití apod. Naučit děti správnému sezení u jídelního stolu- nohy by měly být na zemi, v oblasti hrudníku by mělo dítě lokty dosáhnout na stůl (pracovní desku). Dodržování správných hygienických návyků před a po jídle- čištění zubů, umývání rukou. Kuchařský personál by měl být schopen lákavě upravit a servírovat jídla. Využívání příborů při jídle by měly být schopné děti před nástupem do první třídy. Jídlo by také nemělo být používáno za účel odměny nebo trestu.

Kategorie kooperace

Kooperace nebo-li spolupráce je další kategorií Modelu stravování. Spolupráce je velmi důležitá při vytváření stravovacích návyků, přípravě pokrmů, pro kuchařský personál, pedagogy, ale i děti je motivující. Kuchařský personál by měl být pravidelně proškolen co se týče zdravého stravování, nejnovějších trendů ve stravování, stejně tak vedoucí jídelny by měla být odbornou kvalifikaci v oblasti výživy, měla by případně poskytnout odbornou pomoc kuchařskému personálu. Nejméně důležitá je také odborná spolupráce s odborníky

v oblasti zdravé výživy. Kooperací kuchařského a pedagogického personálu lze přispět ke zkvalitnění edukačního procesu, například formou různých ochutnávek, školních projektů apod. Velmi důležitá je také úzká spolupráce mateřské školy a rodiny při vytváření správných stravovacích a stolovacích návyků, napomáhá tomu také vzor dospělého pro děti. Mateřská škola by také měla spolupracovat jednak s výše zmiňovanými odborníky v oblasti zdraví výživy, ale také s lékaři jako jsou pediatři a stomatologové. Mateřská škola by také měla být schopná organizace různých přednášek pediatrů, výživových a nutričních terapeutů pro kuchařský personál, vedoucí jídelny, ale také pro pedagogy nebo samotné rodiče dětí.

Kategorie tělesná pohoda a pohyb

V souladu s Modelem stravování Pětilístek hovoříme o další kategorii a tj. tělesná pohoda a pohyb, která je nedílnou složkou stravovací. Základní složkou pro optimální tělesnou pohodu je dostatek spánku. Musíme dbát na to, aby dítě šlo spát ve vhodnou dobu, to znamená, že není vhodné, aby dítě bylo ukládáno ke spánku ihned po jídle, čili s plným žaludkem. Po „slehnutí“ stravy by bylo vhodné vykonat sebeoslužné činnosti, hygienické návyky, vyslechnout si pohádku, či příběh a až po řetězci těchto „aktivit“ usínat- ideálně při čtením či poslechu pohádky. Pro ideální tělesnou pohodu dítěte je také vhodné, aby měly možnost ranního dospání po příchodu do mateřské školy.

Pohyb je pro lidský organismus velmi důležitý, musíme ale dbát na to, kdy je zdravé jej vykonávat, zejména před nebo po jídle. Pohybové aktivity bychom neměly vykonávat ihned po jídle (maximálně 30 minut po něm), proto je tedy vhodné, aby v mateřské škole byly různé rozcvičky a pohybové hry řazeny vždy před jídlem, nikoli po něm. V rámci pohybových aktivit, je také nesmírně důležité dodržovat pitný režim dětí, proto by měla být voda či jiná alternativa „zdravého pitného režimu“ k dispozici ve třídě. Je také důležité, aby byly v mateřské škole střídány činnosti pohybu a odpočinku a již zmíněná dostatečná délka spánku.

Kategorie edukační rámeček

V rámci kategorie edukační rámeček jsou zahrnuty všechny edukační činnosti, které učitel nabízí dítěti v mateřské škole. Dítě má díky aktivitám, které jsou nabízeny, vytvořenou představu o zdravé životosprávě, o pochopení zásad zdravé stravy, stravovacích návyků, dále jsou obsaženy poznatky o základních sebeobslužných návycích, hygienických návycích před a po jídle. Ukázky edukačních aktivit pro výchovně vzdělávací nabídku v mateřské škole viz níže.

Edukační aktivita č. 1.

Prožitkové učení- příprava a ochutnávka zeleninového nebo ovocného salátu

- ❖ **Cíl:** Pochopit zásady zdravé výživy.
- ❖ **Metody:** Komunitní kruh, metody praktické činnosti.
- ❖ **Pomůcky:** Mísy, nůž (postačí příborový pro děti, kuchyňský pro pedagoga), krájecí prkénko, různé druhy ovoce, zeleniny, citron, olivový olej, med.
- ❖ **Časové parametry:** 60 minut včetně přípravy učitele.

- ❖ **Postup:** Výroba salátů se bude provádět u stolečků. Děti budou pedagogem rozděleny do věkově stejných skupin, maximálně po 8 dětech. U každého stolečku budou nachytány potřebné pomůcky k výrobě buďto ovocného nebo zeleninového salátu. Děti budou mít za úkol pojmenovat jednotlivé kusy ovoce či zeleniny. Poté s pomocí pedagoga se pustí do výroby salátů. Po dokončení pokrmů si děti přemístí židličku do kruhu, kde bude následovat ochutnávka salátů, které si uvařily.

- ❖ **Upozornění!** Je důležité, aby byli všichni pedagogové informováni o případných alergiích dětí na jednotlivé potraviny.

Edukační aktivita č. 2

Výtvarná činnost- tvorba třídní potravinové pyramidy

- ❖ **Cíl:** Pochopit zásady zdravého stravování .
 - ❖ **Metody:** Komunitní kruh, výtvarná činnost, rozhovor.
 - ❖ **Pomůcky:** Jednotlivé potraviny dětí, výkresy A4, balicí papír, nůžky, lepidlo, tužka, barvy, štětce.
 - ❖ **Časové parametry:** 60 minut včetně přípravy učitele.
-
- ❖ **Postup:** Děti dostanou den předem domácí úkol, aby si do mateřské školy přinesly potravinu, o které si myslí, že se řadí do zdravé výživy. Následující den se děti seřadí v herně, kde si sednou s pedagogem do komunitního kruhu a každé z dětí představí onu potravinu, kterou přineslo a proč si myslí, že je zdravá, v čem nám prospívá. Po společné diskuzi se děti přesunou ke stolečkům, kde budou provádět výtvarnou činnost. Každé z dětí nakreslí tu svoji potraviny na papír formátu A5 (pokud některé dítě přineslo nezdravou potravinu (například čokolády apod.) učitel s dítětem prokonzultuje, která alternativní potravina by se mohla řadit mezi potraviny zdravé, případně dítěti poradí. V případě, že ne budou stejné potraviny opakovat, bude se postupovat stejných způsobem.). Poté bude potřeba balicího papíru, kde děti společně s učitelem vylepí jednotlivé potraviny tak, aby seděly dle zásad potravinové pyramidy, pedagog bude mít k dispozici knihu, ve které bude pyramida znázorněna (viz teoretická část, obrázek 1 Potravinová pyramida). Po nalepení jednotlivých potravin do pyramidy si děti s učitelem společně určí místo, kde pyramidu vystaví, aby mohly svou stravu kontrolovat dle vlastní „třídní potravinové pyramidy“.

Edukační aktivita č. 3

Zájemový kroužek „Zdravý start“

- ❖ **Cíl:** Pochopit a osvojit si zásady zdravého způsobu života.
- ❖ **Metody:** Dle témat, například komunitní kruh, praktické činnosti, výtvarná činnost, rozhovor, pohybová aktivita.
- ❖ **Pomůcky:** Dle témat (výtvarný materiál, pracovní listy, tělocvičné nářadí a náčiní aj).
- ❖ **Časové parametry:** Po celý školní rok.

- ❖ **Postup:** Zájemový kroužek „Zdravý start“ by byl zahrnut v souladu mimoškolní vzdělávací nabídky v rámci neformálního kurikula. Hlavním posláním tohoto zájemového kroužku by bylo, aby se děti naučily zdravým stravovacím návykům, a dalším okolnostem, které jsou spojeny se zdravým životním stylem, již od útlého dětství a byl jim tak poskytnut dobrý start do života, co se týče zdravého životního stylu, byl pro ně motivem k tomu, aby svůj budoucí život vedly v tomto způsobu. Vzdělávací nabídka kroužku by byla realizována dle jednotlivých témat, například sebeobslužné činnosti, hygiena, zdravá strava, pohybové činnosti, stravovací návyky apod.

7 EVALUACE PEDAGOGŮ NA MODEL STRAVOVÁNÍ PĚTILÍSTEK

V této kapitole se budu věnovat zhodnocení modelu stravování Pětílístek. Pro zhodnocení modelu stravování a naplnění tak jednoho z hlavních výzkumných cílů jsem vytvořila evaluační protokol, díky němuž budu moci odpovědět na výsledek výzkumu a taky mi bude sloužit jako zpětná vazba vůbec.

Pomocí evaluačního protokolu jsem zjišťovala (viz příloha P III), jaký na něj mají názor ředitelky či učitelky mateřských škol. Vybrala jsem si dvě mateřské školy, kde jsem protokol rozdala, evaluační protokol viz příloha.

Stanovila jsem si 6 otázek, na které jsem dotazovala ředitelky/ učitelky mateřských škol. Otázky jsem tvořila v souladu s modelem stravování Pětílístek tak, aby každá otázka obsahovala odpověď na jednu z kategorií modelu. Na závěr evaluačního protokolu jsem se dotazovala na to, zda mají k němu nějaké připomínky či doporučení.

Evaluační protokol jsem roznesla do dvou mateřských škol. Dotazovala jsem dva pedagogické pracovníky, v mateřské škole I ředitelku mateřské školy, v mateřské škole II to byla učitelka.

❖ Otázky evaluačního protokolu:

1. *Stravuje se Vaše mateřská škola dle zásad zdravé výživy?*
2. *Jakou formu spolupráce využívá Vaše mateřská škola v rámci stravování?*
3. *Jaké stravovací návyky jsou uplatňovány ve Vaší mateřské škole?*
4. *Zahrnujete do Vaší vzdělávací nabídky aktivity či vzdělávací kroužky, které jsou spojeny se zdravým životním stylem?*
5. *Dbáte na správné rozložení pohybu před a po jídle?*
6. *Doporučil/a byste mně návrhy na zlepšení Modelu stravování Pětílístek?*

Tabulka 13 Hlavní zjištění z evaluace ze strany pedagogů mateřských škol

Kategorie Modelu	Pedagog z MŠ I	Pedagog z MŠ II
Zdravá strava	Ano, kontrola stravy dle výživové pyramidy.	Ano, ŠVP zaměřený na zdravý životní styl.
Stravovací návyky	Dodržování všech stravovacích návyků dle Modelu stravování Pětilístek.	Dodržování všech stravovacích návyků dle Modelu stravování Pětilístek.
Kooperace	Připomínky ke skladbě jídla, konzultace s vedoucí stravování.	Spolupráce s kuchyní ZŠ
Tělesná pohoda a volný pohyb	Nezařazují pohybové aktivity bezprostředně po jídle	Snaha v nejvyšší míře, někdy to však není možné.
Edukační rámec	Sportovní odpoledne, pracovní listy.	ŠVP zaměřený na zdravý životní styl.
Doporučení	Zařazení do edukačního rámce didaktické hry.	Model naprosto vyhovuje podmínkám mateřské školy.

❖ Zhodnocení :

Díky evaluačnímu protokolu jsem dospěla k závěru, že obě mateřské školy se snaží stravovat dle zdravé výživy. MŠ I usiluje o to, aby jejich jídelníček obsahoval více pokrmů z netradičních surovin, jako je pohanka, jáhly, kus kus, cizrna atd. V MŠ II mají svůj ŠVP konkrétně zaměřený za zdravou výživu a zdravý životní styl. Co se týče vzájemné kooperace mateřských škol s jinými institucemi, odborníky, tak MŠ I spolupracuje se ZŠ, díky tomu, že jídla se vaří v základní škole. Probíhají pravidelné konzultace s vedoucí stravování a vedením školy, co se týče skladby pokrmů, servírování jídel, včetně připomínek ke stravě. MŠ II taktéž spolupracuje se ZŠ v rámci dovozu jídel ze školní vývařovny. V rámci stravovacích návyků v mateřské škole mi obě mateřské sko-

ly odpověděly, že zabezpečují stravovací návyky, které jsou uvedeny v Modelu stravování Pětilístek. Co se týče edukačního rámce, tak obě mateřské školy se snaží zařadit různé edukační aktivity, činnosti do výchovně vzdělávacího procesu mateřské školy. V MŠ I nejsou ale tyto vzdělávací aktivity či kroužky vždy zaměřeny primárně na zdravou stravu, stravovací návyky, zdravý životní styl. V MŠ I i MŠ II se snaží dbát na správné rozložení pohybu před jídlem a po jídle, v MŠ II však není někdy možné, aby se dodržovalo rozložení pohybu před a po jídle z náročné organizace, okolností atd. Závěrem mi bylo z MŠ I doporučeno, aby můj Model stravování Pětilístek obsahoval více edukačních aktivit, které by víc rozvíjeli představy dětí o zdravém životním stylu jako takovém. MŠ II s Model stravování Pětilístek plně souhlasila a neměnila by na něm žádnou z položek.

8 INTERPRETACE A VÝSLEDKY VÝZKUMU

Cílem mého výzkumu bylo analyzovat kurikulární dokumenty a vytvořit Model stravování, který jsem následně pojmenovala Pětilístek, dle pěti hlavních kategorií, druhou částí pak bylo zjistit názory ředitelek či učitelek mateřských škol na tento Model. Tento Model jsem se rozhodla vytvořit proto, protože v mateřských školách, zejména tedy ve školách podporujících zdraví, by se mělo dbát na zdravou výživu a všechny náležitosti, které jsou se zdravým stravováním a zdravým životním stylem spojené.

První část výzkumu spočívala v obsahové analýze vzdělávacích dokumentů, dle nich jsem vytvořila vlastní Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví. Dále jsem se tázala učitelek a ředitelek mateřských škol, pomocí evaluačního protokolu, na otázky spojené s hodnocením Modelu stravování Pětilístek. Díky evaluačnímu protokolu jsem dospěla k závěru, že obě mateřské školy se snaží stravovat dle zdravé výživy. MŠ I usiluje o to, aby jejich jídelníček obsahoval více pokrmů z netradičních surovin, jako je pohanky, jáhly, kus kus, cizrna atd. V MŠ II mají svůj ŠVP konkrétně zaměřený za zdravou výživu. Za nedostatek považuji to, že obě mateřské školy nemají navázanou dostatečnou spolupráci s odborníky.

Díky výzkumu, zejména tedy pomocí evaluačního protokolu, jsem zjistila, že v mateřských školách se snaží dbát o to, aby výživa byla pestrá, vyvážená, obsahovala všechny důležité prvky, které jsou podstatné pro správný vývoj dítěte. Prostřednictvím názorů učitelek a ředitelek, jsem se dozvěděla, že spolupráce mezi školou a různými odborníky by mohla být na vyšší úrovni, i přes to se ale mateřské školy se také snaží spolupracovat s různými institucemi či odborníky. Za mezery bych považovala to, že školy by mohly také více zařazovat edukační aktivity z oblasti stravování do výchovně vzdělávacího procesu, dětem by to tak usnadnilo pochopení, proč se zdravě stravovat a žít zdravě.

Závěrem mého výzkumu bych zhodnotila, že Model naplnil mé očekávání, které jsem do práce vložila. Dle prostudovaných dokumentů obsahuje všechny důležité kategorie, na které by se nemělo zapomínat při stravování dětí a také jej učit všem stravovacím návykům, které by děti měly zvládat.

9 DISKUZE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Na základě vytvořeného Modelu stravování Pětílístek a vyhodnocených názorů učitelek a ředitelek mateřských škol se pokusím o doporučení, která by mohla přispět ke zkvalitnění výuky, stravování v mateřské škole.

Naplnění cílu práce jsem vytvořila Model stravování, který jsem pojmenovala Pětílístek. Tento model je určený pro věkovou kategorii dětí od 3 do 6 let. Řídit se podle něj mohou školy podporující zdraví. Mohly by se však tímto Model řídit i mateřské školy tradiční, běžné?

Na základě výpovědí učitelek a ředitelek mateřských škol v souvislosti s Modelem stravování Pětílístek, jsem vypracovala následující doporučení, které by sloužily ke zkvalitnění edukace v mateřských školách.

1. Doporučení

Mateřské školy by se měly více zaměřit na odbornou spolupráci s odborníky v oblasti stravování, výživy, stravovacích návyků. Vzájemná kooperace by měla panovat jak s odborníky v oboru stravování, tak s různými lékaři, jak s pediatry, stomatology aj. Je také důležité, aby byl pravidelně proškolen kuchařský personál. Měl by znát nejnovější trendy ve stravování, všechny technologické přípravy pokrmů, měl by absolvovat různé kurzy, přednášky, semináře z oblasti zdravého stravování dětí. Také by se mateřská škola měla zaměřit na to, aby byli rodiče dostatečně informováni o oblasti zdravé výživy a děti tak měly přirozený vzor jak doma, tak i v mateřské škole.

2. Doporučení

Další doporučení by mohlo spočívat v tom, že by mateřské školy zařazovaly více edukačních aktivit do svého edukačního rámce. Jak různé rozumové hry, pohybové, tak aktivity, které by děti zprostředkovávaly pomocí prožitkového učení. Pro děti by tak bylo snáze pochopitelné pochopit cíle, kterými je tvořen edukační rámec v Modelu stravování Pětílístek.

3. Doporučení

V současné době se v mateřských školách opomíná ten fakt, že děti by neměly vykonávat pohybové aktivity bezprostředně před a po jídle. Tím, že mateřským školám se tato rozložení pohybu po a před jídle špatně dodržují může spočívat se špatné organizaci aktivit a jídla. Učitelky by se tedy měly více zaměřit na plánování činností výchovně vzdělávacího procesu a neměly by tedy zapomínat na stravu, jakožto součást edukace.

ZÁVĚR

Závěrečná práce se zabývala problematikou stravování dětí předškolního věku. Hlavním cílem moji závěrečné práce bylo analyzovat kurikulární dokumenty jednotlivých mateřských škol a poté vytvořit Model stravování pro mateřské školy podporující zdraví. K tomu, abych mohla vůbec nějaký model vytvořit, vymyslet, bylo potřeba se opírat o různá teoretická východiska, jak z oblasti pedagogické, tak z oblasti biologické, výživové a také zrealizovat obsahovou analýzu kurikulárních dokumentů.

V teoretické části práce jsme získali povědomí, jak funguje alternativní školství, co tento pojem znamená, jaká je typologie alternativních škol u nás i ve světě. Dozvěděli jsme se něco o škole podporující zdraví, nebo-li také o zdravé škole. Dále jsem se zaměřila na výživu jako takovou. Jak je to s výživou u dětí, primárně tedy ve věku předškolním. Obohatili jsme se o poznatky z oblasti školního stravování, alternativního stravování aj.

V druhé části práce jsem se již konkrétně zaměřila na vytvoření Modelu stravování, který jsem následovně pojmenovala Pětílístek, dle hlavních kategorií modelu, které mi vzešly z obsahové analýzy vzdělávacích dokumentů. Dokumenty jsem analyzovala pomocí obsahové analýzy textu. Dle analýzy jsem vypracovala hlavní kategorie Modelu stravování a k nim jsem vytvořila další subkategorie, které jsou součástí Modelu stravování Pětílístek, což bylo hlavním výzkumným cíle bakalářské práce. K naplnění jednoho z dílčích výzkumných cílů práce, jsem vytvořila evaluační protokol pro ředitelky nebo učitelky mateřských škol. Díky tomuto protokolu jsem získala zpětnou vazbu a odpovědi, zajímavé názory a podněty na otázky, které souvisely s Modelem stravování Pětílístek.

Hlavní výzkumné cíle bakalářské práce, což bylo analyzovat kurikulární dokumenty mateřských škol a následně díky obsahové analýze textu vytvořit Model stravování, byly naplněny. Výzkumné cíle práce se mi podařilo naplnit pomocí evaluačního protokolu pro pedagogy mateřských škol.

Díky poznatkům z teorie a prostudování a analyzování vzdělávacích dokumentů jsem zjistila, že stravování dětí není jenom o výživě, ale jsou k němu potřeba i další kategorie, díky nimž je pak pojem stravování celistvý. Doufám, že Model stravování Pětílístek by mohl být přínosný jednak pro školy podporující zdraví, ale doufám v to, že by se podle něj mohly řídit i tradiční mateřské školy a stravování v mateřských školách by se přeneslo na lepší, vyšší úroveň.

Jak praví název knihy od Roberta Fulghuma (1993) „Všechno, co opravdu potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole“. Proto si myslím, že mezi poznatky z mateřské školy by se mělo řadit i stravování, kde jinde, než ve škole, můžeme dětem poskytnout přirozený vzor a motivaci k tomu, aby změnily a zlepšily svůj život do budoucna a stal se tak pro ně život lepším, zdravějším a díky němuž budou v životě šťastné.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE

- [1] BALCH, James a Phyllis BALCH. *Bible předpisů zdravé výživy*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-637-9.
- [2] Česká republika. Vyhláška o školním stravování. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2005, roč. 2005, č. 107, 34.
- [3] Česká republika. Úplné změní č. 808. In: *Školství*. 2010.
- [4] GRECMANOVÁ, Helena, Drahomíra HOLOUŠKOVÁ, Eva URBANOVSKÁ a Antonín BŮŽEK. *Obecná pedagogika II*. Olomouc: Hanex, 1998. ISBN 80-85783-24-X.
- [5] HANREICH, Ingeborg. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada Publishing, spol. s.r.o., 2001. ISBN 80-247-0100-6.
- [6] HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Zdravá mateřská škola: Výchova dětí od 3 do 8 let*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-048-0.
- [7] HAVLÍNOVÁ, Miluše a kol. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. Praha: Portál, 2008. ISBN 987-80-7367-487-8.
- [8] HAVLÍNOVÁ, Miluše. (ed.). *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-059-3.
- [9] HLÚBIK, Pavol a Libuše, OPLTOVÁ. *Vitaminy*. Praha: Grada, 2004. ISBN 8024703734.
- [10] IILKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-030-5.
- [11] ILLKOVÁ, Olga a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7189-890-2.
- [12] KOLÁŘ, Zdeněk. *Výkladový slovník z pedagogiky: 583 vybraných hesel*. Praha: Grada Publishing. a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3710-2.
- [13] KUNOVÁ, Václava. *Zdravá výživa*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3433-0.
- [14] MINDEL, Earl a Hester MUNDIS. *Nová vitaminová bible: vitaminy, minerální látky, antioxidanty, léčivé rostliny, doplňky stravy, léčebné účinky potravin i léky používané v homeopatii*. Praha: Ikar, 2010. ISBN 978-80-249-1419-0.

- [15] NEVORAL, Jiří. A KOLEKTIV. *Výživa v dětském věku*. Jinočany: H&H Vyšehradská, s.r.o., 2003. ISBN 80-86-022-93-5.
- [16] PRŮCHA, Jan. *Alternativní školy a inovace ve vzdělávání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-7178-999-4.
- [17] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- [18] SCHREIBER, Vratislav. *Vitaminy kdy- jak- proč- kolik: populární přehled*. Jinočany: H&H, 1993. ISBN 8085787172.
- [19] WIEGEROVÁ, Adriana. *Učitel' – škola – zdravie*. Bratislava: Regent, spol. s. r. o., 2005. ISBN 80-88904-37-4
- [20] WEIGEROVÁ, Adriana. *Zdravie, podpora zdraví, zdravotní výchova*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum v Bratislavě, 2005. ISBN 80-8052-234-0.
- [21] ZELINA, Miron. *Alternatívne školstvo*. Bratislava: IRIS, 2000. ISBN 80-88778-98-0.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [22] Fórum zdravé výživy. Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu [online]. 2012 [cit. 2012-12-18]. Dostupné z: <http://www.fzv.cz/komplexni-pristup/146-komplexni-pristup-ke-zdravemu-zivotnimu-stylu.aspx>
- [23] Proč ateismus nikdy nebude úspěšný a rozšířený. SLÁVEK, Jaroslav. *Občanské sdružení ateistů České republiky* [online]. 2013 [cit. 2013-04-24]. Dostupné z: <http://www.osacr.cz/2013/04/08/proc-ateismus-nebude-nikdy-uspesny-a-rozsireny/>
- [24] *Škola podporující zdraví: Program WHO pro zdravý život* [online]. 2013 [cit. 2013-02-25]. Dostupné z: <http://www.program-spz.cz/>
- [25] Školní stravování. ŠULCOVÁ, Eva a STROSSEROVÁ. *Společnost pro výživu* [online]. 2008 [cit. 2013-04-24]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/clanky-casopis/skolni-stravovani-historie-a-aktualne.html>
- [26] World Health Organization - WHO. *UNAIDS RST ESA* [online]. 2013 [cit. 2013-02-25]. Dostupné z: <http://www.unaidsrsta.org/about/cosponsors/world-health-organization-who>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

ČŠI	Česká školní inspekce
KPZ	Kurikulum podpory zdraví
MŠ	Mateřská škola
MŠPZ	Mateřská škola podporující zdraví
RVP	Rámcový vzdělávací program
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
ŠVP	Školní vzdělávací program
TVP	Třídní vzdělávací program
WHO	Světová zdravotnická organizace
ZŠ	Základní škola

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Druhy škol podle zřizovatele (Průcha,2012, s. 23).....	11
Obrázek 2 Druhy škol podle kritéria „alternativnosti“ (Průcha, 2012, s. 26)	12
Obrázek 3 Logo projektu Zdravá škola (Škola podporující zdraví, 2013).....	16
Obrázek 4 Logo WHO (World Health Organization - WHO, 2013)	17
Obrázek 5 Maslowova pyramida potřeb (Slávek, 2013).....	19
Obrázek 6 Logo projektu "Zdravá mateřská škola" (Škola podporující zdraví, 2013)	22
Obrázek 7 Potravinová pyramida (Fórum zdravé výživy, 2012)	25
Obrázek 8 Rozložení jídla v průběhu dne pro děti předškolního věku (Hanreich, 2001).....	31
Obrázek 9 Týdenní četnost potravin v jídelním lístku	45
Obrázek 10 Logo Modelu stravování Pětilístek (zpracovala Ilčíková, 2013).....	48

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Typologie alternativních škol (vlastní zpracování dle Průcha, 2012).....	13
Tabulka 2 Složky výživy (zpracovala Ilčíková, 2013 dle Balch, 1998).....	24
Tabulka 3 Dělení vitaminů (Ilčíková, 2013 dle Mindell, Mundis , 2010).....	27
Tabulka 4 Pitný režim pro různé věkové skupiny (Hanreich, 2001, s. 15).....	29
Tabulka 5 Vyhláška o školním stravování (zpracovala Ilčíková, 2013).....	32
Tabulka 6 Hlavní a doplňková jídla pro 3-6 leté strávníky (Vyhláška o školním stravování, 2005).....	33
Tabulka 7 Finanční limity pro nákup potravin v Kč/den (Vyhláška o školním stravování, 2005).....	34
Tabulka 8 Cenový rozpis jednotlivých jídel za den v mateřské škole podporující zdraví.....	41
Tabulka 9 Cenový rozpis jednotlivých jídel za den v mateřské škole	44
Tabulka 10 Výsledky obsahové analýzy textu	46
Tabulka 11 Návrh kategorií Modelu stravování Pětিলístek.....	48
Tabulka 12 Návrh schématu Modelu stravování Pětিলístek (zpracovala Ilčíková, 2013).....	49
Tabulka 13 Hlavní zjištění z evaluace ze strany pedagogů mateřských škol.....	60

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Jídelní lístek Mateřské školy Mozaika Hodonín

Příloha P II: Jídelní lístek Mateřské školy Sluníčko Ratíškovice

Příloha P III: Evaluační protokol

PŘÍLOHA P I: JÍDELNÍ LÍSTEK MŠ MOZAIKA HODONÍN

JÍDELNÍČEK

11.3. – 15.3.2013

PONDĚLÍ

Ovocná svačinka
Paprikové míchané máslo, rohlík graham, bílá káva
Frankfurtská polévka
Čočka nakyselo, vejce, chléb, müsli tyčinka
Paštiková pomazánka, finský chléb, ovocný čaj

ÚTERÝ

Ovocná svačinka
Loupáček, mléko
Rajská polévka s rýží
Žebrácký kuřecí řízek, brambory, zeleninová obloha
Pomazánka z tresčích jater, chléb, čaj, jablko

STŘEDA

Ovocná svačinka
Zbojnická pomazánka, chléb, kakao Granko
Kapustová polévka
Zapečené těstoviny s vepřovým masem a tuňákem, okurek
Ovocný jogurt, čaj s citronem

ČTVRTEK

Ovocná svačinka
Apetitová pomazánka, sojová bulka, mléko
Polévkový vývar s droždovými knedlíčky
Pečené kuře na česneku, rýže, mrkvový salát
Žervé pomazánka s rajčetem, chléb, čaj, banán

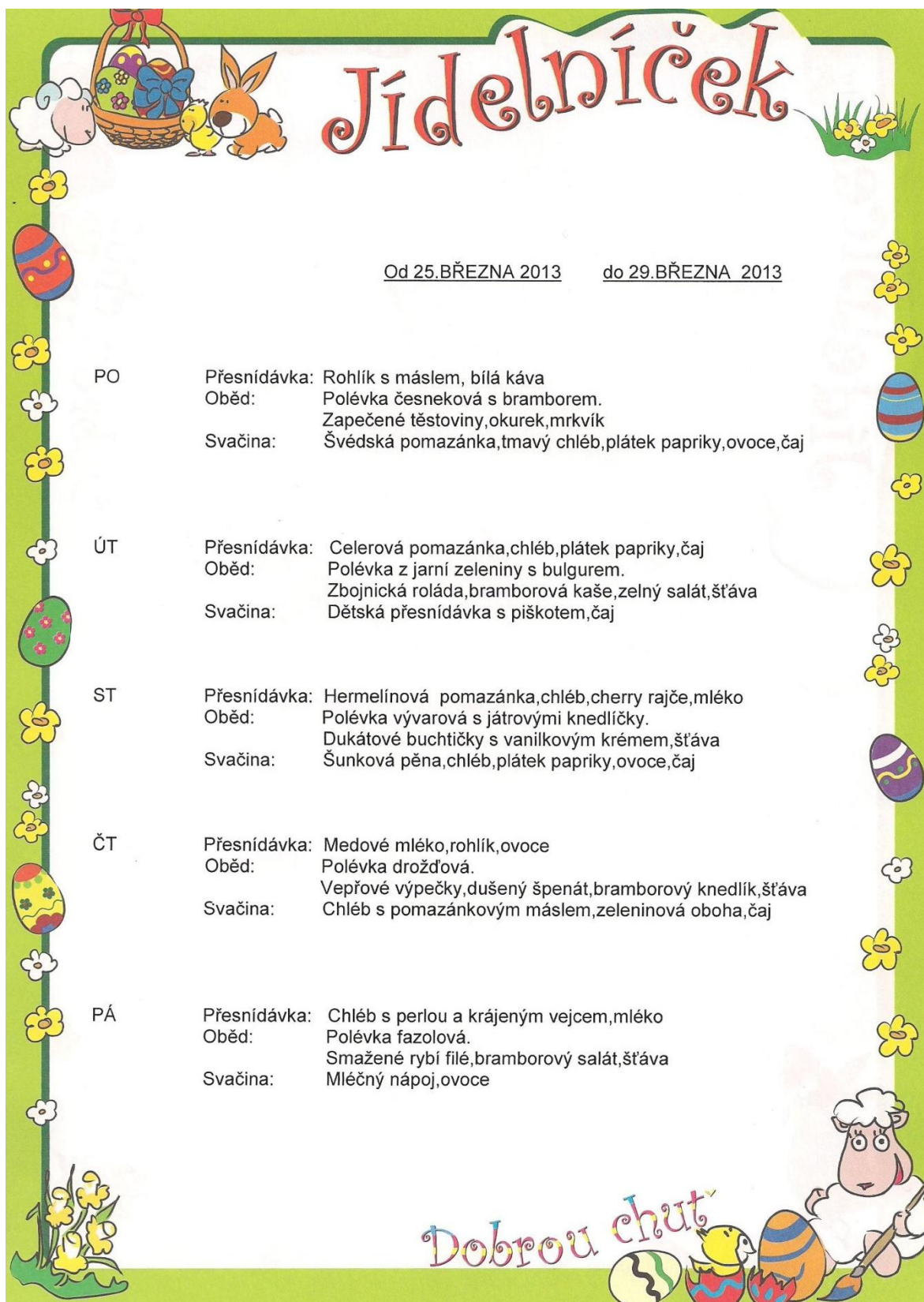
PÁTEK

Ovocná svačinka
Veka s máslem a plátkem šunky, mléko
Moldavská polévka
Kynuté borůvkové knedlíky sypané tvarohem, pomerančový džus
Kuřecí pomazánka s vejcem, chléb, paprika, čaj

Vedoucí kuchařka: Magda Kostelanská
Vedoucí provozu: Jana Filipová

Mateřská škola Mozaika Hodonín, Sídlištní 3993/4, příspěvková organizace

PŘÍLOHA P II: JÍDELNÍ LÍSTEK MŠ SLUČNÍKO RATÍŠKOVICE



Jídelníček

Od 25.BŘEZNA 2013 do 29.BŘEZNA 2013

PO	Přesnídávka: Rohlík s máslem, bílá káva Oběd: Polévka česneková s bramborem. Zapečené těstoviny, okurek, mrkvík Svačina: Švédská pomazánka, tmavý chléb, plátek papriky, ovoce, čaj
ÚT	Přesnídávka: Celerová pomazánka, chléb, plátek papriky, čaj Oběd: Polévka z jarní zeleniny s bulgurem. Zbojnická roláda, bramborová kaše, zelný salát, šťáva Svačina: Dětská přesnídávka s piškotem, čaj
ST	Přesnídávka: Hermelínová pomazánka, chléb, cherry rajče, mléko Oběd: Polévka vývarová s játrovými knedlíčky. Dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, šťáva Svačina: Šunková pěna, chléb, plátek papriky, ovoce, čaj
ČT	Přesnídávka: Medové mléko, rohlík, ovoce Oběd: Polévka droždíová. Vepřové výpečky, dušený špenát, bramborový knedlík, šťáva Svačina: Chléb s pomazánkovým máslem, zeleninová oboha, čaj
PÁ	Přesnídávka: Chléb s perlou a krájeným vejcem, mléko Oběd: Polévka fazolová. Smažené rybí filé, bramborový salát, šťáva Svačina: Mléčný nápoj, ovoce

Dobrou chuť

PŘÍLOHA P III: EVALUAČNÍ PROTOKOL

Dobrý den, jmenuje se Eliška Ilčíková, jsem studentkou třetího ročníku Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, oboru Učitelství pro mateřské školy a tímto bych Vás chtěla požádat o vyplnění evaluačního protokolu, který je součástí mé bakalářské práce. Na začátek jsem Vám objasnila teoretická východiska, které jsou nezbytně nutné při práci s Modelem stravování Pětilístek. Na poslední straně dokumentu naleznete krátký evaluační protokol. Tímto bych Vás chtěla požádat o jeho vyplnění. Předem děkuji za Vaše názory a Vás čas.

Model stravování Pětilístek

Model stravování, je jednotný modelový plán, který odpovídá zásadám zdravého životního stylu, zdravým stravovacím návykům a ostatním náležitostem, které souvisí se stravováním dětí předškolního věku.

Zdůvodnění potřeby tohoto modelu stravování spočívá v tom, že v mateřských školách podporujících zdraví by se mělo dbát na zdravou stravu, proto je nutné vytvořit jednotný stravovací model, který bude obsahovat nejenom prvky zdravé výživy, ale i ostatní souvislosti, které jsou spojeny se školním stravováním. Tento model by mohl sloužit jak pro mateřské školy podporující zdraví, tak ale i pro běžné MŠ, proto, aby se děti již od útlého věku naučily správnému stravování, stravovacím návykům, které souvisí se zdravým životním stylem.

Na základě obsahové analýzy vzdělávacích dokumentů pomocí otevřeného kódování textu jsem dospěla k tomu, že model stravování bude obsahovat pět hlavních kategorií a následující subkategorie ke každé hlavní kategorii modelu stravování. Kategorií je celkem pět, tudíž jsem se rozhodla tento model pojmenovat **Pětilístek**.

Tento model stravování je určen jednak pro mateřské školy podporující zdraví, ale mohl by také sloužit i pro běžné mateřské školy. Model stravování Pětilístek je určen primárně pro děti předškolního věku, tedy pro děti od 3 do 6 let. Doba trvání tohoto modelu je po celý školní rok. Mezi hlavní kategorie se řadí zdravá strava, stravovací návyky, kooperace, tělesná pohoda a volný pohyb a edukační rámec, každá z hlavních kategorií má své další subkategorie, viz **Tabulka 1**.

Tabulka 1 Hlavní kategorie Modelu stravování Pětilístek

Kategorie	Cíl, zaměření kategorie
Zdravá strava	Vyvážená strava, pitný režim, alternativní strava, vzorový jídelní lístek.
Stravovací návyky	Dodržování stravovacích a hygienických návyků.
Kooperace	Vytvořená spolupráce mezi pedagogy, kuchařskými personálem aj.
Tělesná pohoda a volný pohyb	Odpočinek, pohyb před a po jídle.
Edukační rámec	Vytvoření představy o zdravém životním stylu, pochopení zásad zdraví výživy u dětí.



Obrázek 1 Logo Modelu stravování Pětilístek (E.Ilčíková, 2013)

Tabulka 2 Návrh schématu Modelu stravování Pětilístek (E.Iličková, 2013)

Model stravování Pětilístek				
Zdravá strava	Stravovací návyky	Kooperace	Tělesná pohoda a pohyb	Edukační rámec
Pestrá a vyvážená strava	Kulturní a estetické prostředí	Spolupráce s rodiči, kucharským personálem a odborníky	Přísun tekutin při pohybu	Vytvořená představa o zdravém životním stylu
Strava s dostatkem potřebných živin	Jídlo 5x denně	Proškolování kucharského personálu	Odpočinek po jídle	Vytvořená představa a o stravovacích a hygienických návycích
Dostatek tekutin	Dostatek času k jídlu	Vzor dospělých	Ihned po jídle nevykonávat pohybové aktivity	Pochopení zásad zdravé výživy
Alternativní strava	Časové intervaly mezi jídly			
Netradiční pokrmy	Nenucení do jídla a motivace k jídlu			
	Sebeobslužné činnosti			
	Dodržování hygienických návyků			

Pro zhodnocení Modelu stravování Pětilístek a naplnění tak jednoho z hlavních výzkumných cílů mé bakalářské práce, bych Vás ráda požádala o vyplnění evaluačního protokolu, který bude sloužit jednak jako zpětná vazba a také výsledek mého výzkumu.

Evaluační protokol Modelu stravování PĚTILÍSTEK

- 1. Stravuje se Vaše mateřská škola dle zásad zdravé výživy?**

Vyjádření :

- 2. Jakou formu spolupráce využívá Vaše mateřská škola v rámci stravování?**

Vyjádření:

- 3. Jaké stravovací návyky jsou uplatňovány ve Vaší mateřské škole?**

Vyjádření:

- 4. Zahrnujete do Vaší vzdělávací nabídky aktivity či vzdělávací kroužky, které jsou spojeny se zdravým životním stylem?**

Vyjádření:

- 5. Dbáte na správné rozložení pohybu před a po jídle?**

Vyjádření:

- 6. Doporučil/a byste mně návrhy na zlepšení Modelu stravování Pětilístek?**

Vyjádření: