

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA

Ústav zdraví dětí a mládeže



Základy zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku

Basics on healthy lifestyle in preschool children

Bakalářská práce

Hana Vynikalová, DiS.

Praha, červen 2014

Autor práce: Hana Vynikalová

Studijní program: Veřejné zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: **Doc. MUDr. Dagmar Schneidrová, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav zdraví dětí a mládeže 3. LF**

UK v Praze

Předpokládaný termín obhajoby:

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci vypracovala samostatně a použila výhradně uvedené citované prameny, literaturu a další odborné zdroje. Současně dávám svolení k tomu, aby má bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Prohlašuji, že odevzdaná tištěná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do Studijního informačního systému – SIS 3. LF UK jsou totožné.

V Praze dne 11. června 2014

Hana Vynikalová

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Doc. MUDr. Dagmar Schneidrové, CSc. za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Zároveň upřímně děkuji svému bratrově Ing. Danielovi Balínovi za pomoc při řešení problémů spojených s bakalářskou prací a dále i celé mé rodině, která mě podporovala v době studií.

Obsah

OBSAH	5
ÚVOD	7
TEORETICKÁ ČÁST	9
1. CHARAKTERISTIKA PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	9
1.1 TĚLESNÝ A POHYBOVÝ VÝVOJ.....	9
1.2 EMOČNÍ VÝVOJ	10
1.3 ROZUMOVÝ VÝVOJ	11
1.4 SOCIALIZACE.....	11
1.5 HRA A KRESBA U PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	12
2. POJEM „ZDRAVÍ“	14
3. POJEM „ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL“	14
4. PODPORA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	15
4.1 POHYBOVÁ AKTIVITA.....	15
4.2 REŽIM DNE	17
4.3 SPÁNEK.....	18
5. ZÁKLADNÍ SLOŽKY VÝŽIVY PRO DĚTI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	18
5.1 BÍLKOVINY	19
5.2 TUKY	20
5.3 SACHARIDY.....	22
5.4 VITAMINY A MINERÁLNÍ LÁTKY.....	23
5.5 VLÁKNINA	25
6. VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ PRO DĚTSKÝ VĚK	26
7. „SPRÁVNÁ VÝŽIVA“ – JEDNOTLIVÉ DRUHY POTRAVIN	28
7.1 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA	29
8. NÁPOJE A PITNÝ REŽIM DĚTÍ	33
9. DENNÍ REŽIM PŘÍJMU POTRAVY U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	34
10. VLIV RODINY, MŠ A MÉDIÍ NA ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ	36
10.1 VÝCHOVNÉ STYLY RODIČŮ A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL	38
10.2 NUTRIČNÍ VÝCHOVA V RODINĚ	39
10.3 PROJEKTY MŠ PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ DĚTÍ	42
PRAKTICKÁ ČÁST	46
1. CÍLE	46
2. HYPOTÉZY	46
3. METODIKA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	46
4. VÝSLEDKY VÝZKUMU	47
5. DISKUZE	53
6. ZÁVĚR	56
SOUHRN	57

SUMMARY	58
SEZNAM CITACÍ	59
SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ.....	61
SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	62
SEZNAM PŘÍLOH	63

Úvod

Téma bakalářské práce „Zdravý životní styl u dětí v předškolním věku“ jsem si zvolila proto, že se domnívám, že právě u nejmenších dětí je nutné s touto výchovou začít.

Jelikož žijeme v uspěchané době kdy se může často zdát, že nejdůležitějšími hodnotami jsou peníze, kariéra a úspěch, tak se mnohdy vytrácí z centra naší pozornosti nejvzácnější hodnota – a to zdraví.

Naše možnosti ovlivnit své zdraví jsou přitom stále větší. Velký význam zde nehrají jen rostoucí pokroky medicíny, ale především možnost člověka získat informace. Z novin, časopisů, televize či rádia na nás denně doléhá množství rad o zdravém životním stylu a tak se problémem nestává nedostatek informací, ale naopak jejich nadbytek, schopnost orientovat se v této záplavě rad a umět rozumně a kompetentně tyto informace posoudit.

Výživu dětí zajisté nemůžeme omezit jen na strohý výčet živin. Správná výživa působí jako prevence akutních i chronických onemocnění, podněcuje pozitivně nejen tělesný, ale i duševní rozvoj a zvyšuje odolnost proti infekcím. Fyzický vývoj člověka je také velmi důležitý, ale je pouze jen jednou ze složek zdraví. Každý věk, jakož i ten předškolní, má také svá psychická a sociální specifika, která se promítají i do oblasti stravování a která bychom měli respektovat, abychom podpořili harmonický vývoj osobnosti.

Motivem k napsání práce na téma „Základy zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku“ bylo zamyšlení se nad možností změnit způsob života. Jelikož návyky a nevhodné způsoby chování se již v pozdějším věku člověka špatně přetvářejí, domnívám se, že právě proto je důležité začít s výchovou ke zdraví již u nejmenších dětí. To zavazuje všechny dospělé, kteří se nějakým způsobem podílejí na výchově dětí, tedy nejen rodiče, ale i učitele, vychovatele a další, aby zodpovědně předávali dětem to, co po pečlivém prostudování dostupných informací považují za nejlepší a nejprospěšnější.

Celá práce je rozdělena na dvě části, tj. teoretickou a praktickou.

V teoretické části se zabývám různými úhly pohledu na zdravou výživu, jsou zde představeny jednotlivé složky zdravé výživy a základní potraviny důležité pro správnou výživu. Dále také věnuji pozornost pohybovým aktivitám a psychické pohodě dětí. Představuji zde i některé z programů, zaměřené na podporu zdraví dětí v předškolním období.

V praktické části jsem zjišťovala současný stav životního stylu dětí v předškolním věku. Zaměřila jsem se na důležité faktory podporující zdraví, především pohyb a jeho zařazení do režimu dne, volnočasové aktivity, výživu a pitný režim dětí předškolního věku.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Charakteristika předškolního věku

Předškolní věk dítěte je vývojové období, které začíná po třetím roce života a končí nástupem do školy. Je označováno také jako první dětství.

Dítě v předškolním období je charakterizováno získáváním dovedností, kdy základní činností je hra a základním sociálním úkolem je začleňování se do dětského kolektivu. Dítě chce objevovat svět a často do toho zapojuje i své přihlížející rodiče. Velice oblíbenou, typickou otázkou je: Proč? Děti si rády systematicky a cíleně hrají, což jim napomáhá ke zdravému vývoji. K regulaci svého chování převážně používají řeč. Dalším prostředkem vyjádření se stávají výtvary a malby všeho druhu. V tomto období se dítě začíná osamostatňovat a uplatňovat se ve společnosti jako samostatně myslící jedinec. Je znát jeho zvýšená potřeba socializace. Je to fáze odpoutání se od rodičů. Dítě vstupuje do společnosti, přizpůsobuje se jejím nárokům a osvojuje si sociální dovednosti. Dokáže se již samo obléct, najíst a vykonat úkony každodenní hygieny. Co se týče tělesné konstituce dětí, dochází ke zrychlení jejich růstu. Děti v tomto období většinou měří 90-120 cm a obvykle váží 15-25 kg. Postupně dochází k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. V tomto věku je žádoucí pravidelná pohybová aktivita a občasné protažení, jelikož je velice ohrožena páteř dítěte. Proto by se děti měly vyvarovat nošení těžkých předmětů, neboť hrozí nebezpečí kýly. V předškolním věku dětí se také utváří obranyschopnost organismu. Přestavba těla je pro děti velice psychicky i fyzicky náročná, proto je nutná zdravá, pestrá a vyvážená strava, která dítěti dodá potřebné živiny a zároveň je motivuje ke správným stravovacím návykům. [1]

1.1 Tělesný a pohybový vývoj

Pro zdravý vývoj dítěte je nepostradatelný dostatek pohybu, neboť ovlivňuje jednotlivé orgány, koordinuje funkce mezi orgány i mezi organismem jako celkem a působí na vnitřní prostředí. Zároveň posiluje

odolnost organismu a působí proti stresorům. Pohybová aktivita je velice významným faktorem v léčbě i prevenci celé řady nemocí jako je diabetes mellitus, obezita, kardiovaskulární onemocnění a onemocnění pohybového aparátu. Neměla by být prováděna bez adekvátní nutriční podpory.

Měla by být vždy přijímána zdravá racionální strava (adekvátní množství potravin – mléčné výrobky, obilniny, maso, živočišné produkty, ovoce, zelenina) a dostatečná hydratace. [2]

Proto by měli rodiče co nejvíce podporovat přirozenou potřebu pohybu a neměli by nechávat sedět dítě u televize nebo počítače a trestat jej zákazem pohybu venku. Naopak je dobré společně s dětmi navštěvovat nějaký sportovní kroužek, podnikat společné vycházky či hrát hry v přírodě (v lese, na zahradě, apod.). Dětem se tak zároveň zdokonaluje pohybová koordinace trupu a končetin. Dítěti necháme spoustu volnosti a možnosti k chůzi, skákání, prolézání, jízdě na odrážedle, koloběžce či na kole aj. Při všech pohybových aktivitách je samozřejmě důležité dbát na bezpečnost. Pohyb tak dítěti způsobuje radost, protože touží po činnosti. Dítě pohybem zkouší svou odolnost, vytrvalost a obratnost.

Je třeba vždy brát v potaz rozdíly ve složení stravy sportujících či nespportujících dětí. Sportující děti by měly mít vždy stravovací návyky vydatnější než ti nespportující, jelikož se jejich výdej energie značně liší. Požadavky na příjem energie se liší podle aktivity, kterou dítě vykonává, dále však závisí na tělesné velikosti, rychlosti růstu a tělesnému složení. U dětí, které sportují, jsou většinou sledovány jejich růstové charakteristiky – hmotnost ku tělesné výšce, tělesná výška, body mass index (BMI) a lean body mass (LBM).

1.2 Emoční vývoj

Dítě se učí regulovat své emoční prožívání a vyjadřování emocí a zároveň se vyvíjí emoční porozumění druhým. Reakce rodičů na pocity dítěte je velmi důležitá pro emoční vývoj stejně jako emoční vyladění rodiče s dítětem.

Rodiče by např. neměli potlačovat některé typy pocitů, především negativních.

V období předškolního věku se začínají vytvářet pocity viny, hrdosti a studu. Mezi 2. – 3. rokem dovedou děti i slovy označit výraz emocí druhých (např. utěšují plačícího). Emoci rády připisují i plyšákům nebo panenkám. Právě to jim lépe pomáhá ovládat své vlastní emoce.

Kolem 4. – 5. roku již dítě chápe, že každý může na stejnou situaci zareagovat různě. Schopnost porozumět emočnímu prožívání druhých se děti nejlépe naučí od ostatních dětí v mateřské škole. Naopak rodiče mnohdy o svých pocitech mluví před dětmi jen zřídka a více se dítěti přizpůsobují.

Maskovat své vlastní pocity dokáží děti až kolem 6 let.

1.3 Rozumový vývoj

Dítě v předškolním věku ještě není schopno systematicky prozkoumávat informace. Je to způsobeno právě malým rozsahem pozornosti a malou kapacitou pracovní paměti. Rozvoj paměti u těchto dětí pozitivně ovlivňuje simulace – př. jsou paměťové hry.

Před 4. rokem se vytvářejí první trvalejší vzpomínky na prožité události dítěte. Do 6 let bývají pouze útržkovité a je jich málo. Nebývají přesné, ale spíše kombinací reality a smyšlenek (konfabulace).

1.4 Socializace

Období předškolního věku je velice důležité z hlediska socializace dítěte. Významným charakteristickým znakem dětí předškolního věku je postupné uvolňování vázanosti na rodinu. Dnes je možné zahájit docházku do mateřských škol již od 3 let. Existuje i většina volnočasových aktivit a kroužků pro nejmenší, které jsou také určeny pro tuto skupinu dětí. Dítě se učí postupně poznávat a přijímat sociální role, osvojuje si tak určité normy chování. Aktivity, které dítě vyvíjí, nejsou již samoúčelné, ale mají svůj určitý význam a umožňují dítěti se prosadit ve skupině vrstevníků.

Ve 3 letech mívají děti již své oblíbené kamarády a kamarádky, na které se těší a velmi rády si s nimi hrají. Hrají si společně a dokonce se společnými cíli. Tím, že jsou stále závislé na rodičích, nebývají jejich vztahy k druhým dětem trvalé. Důležité je, aby mělo každé dítě příležitost se v tomto věku stýkat s druhými dětmi, učilo se pomáhat slabším, vést druhé či se podřídit, spolupracovat, aj.

Ve věku od 3 – 6 let se začíná utvářet individualita a osobnost jedince. Názory druhých přijímá dítě nekriticky.

Kolem 4 – 5 let se začíná u dětí velmi projevovat soupeřivost, diferencují se role ženské a mužské.

Ztotožnění se s rodiči slouží jako obohacení dětské identity. Převážně ve věku do 6 let děti podvědomě přebírají chování rodičů, tj. jejich chování k sobě a ostatním lidem, řešení problémů a vyznání citů, komunikace, atd. To vše dítě podvědomě vnímá a většinou ve svém chování uplatňuje v pozdějším věku.

V socializaci u předškolních dětí má velice významnou úlohu „hra“, která je jejich hlavní činností. Obsahuje řadu aspektů, tj. poznávacích, procvičovacích, emocionálních, pohybových, motivačních, tvořivostních, sociálních a fantazijních.

1.5 Hra a kresba u předškolního dítěte

Hra a kresba vyjadřuje názor dítěte, tzn. tendenci zobrazit realitu tak, jak ji dítě chápe. Hra má velký význam pro rozumový, mravní i citový vývoj dítěte. Hra je v tomto období velice nezbytná pro psychický vývoj dětí a je právě nejvhodnějším obdobím pro ovlivnění kvality života. Hra pomáhá překonat události, které dítě rozumově nechápe. U dítěte dochází v tomto období k největším pokrokům a rozvoji, získává a osvojuje si základní dovednosti a kompetence potřebné pro začleňování do společnosti, správnou socializaci. Zároveň přináší uspokojení, napomáhá rozumnému a účelnému životu, má smysl sama o sobě, je jednou ze základních potřeb člověka.

Hry rozdělujeme na různé typy:

- Tvořivé – nejsou předem daná pravidla, děti je tvoří v průběhu hry
- Námětové – hry na „něco“, na „někoho“, napodobování
- Dramatizující – podporují rozvoj řeči a představivosti
- Konstruktivní – založené na sestrojování či stavění
- Realistické – tzv. ve skutečných situacích
- Hry s pravidly – pravidla jsou neměnná, specifická, předem daná
- Pohybové – podstatu tvoří pohybové dovednosti
- Didaktické – jsou zaměřeny na rozvoj kognitivních schopností
- Funkční, činnostní – s vlastním tělem, postupně s různými předměty

Jedním z nevhodnějších přístupů k poznání dítěte je dětská kresba, která je nejen zábavou, ale i hrou, snem a realitou. Kresbou dítě komunikuje a zároveň vyjadřuje co zažívá, co ho zajímá, co ho trápí a naopak, co by si přálo. Zároveň dochází u dětí k rozvoji motorické zručnosti.

Kresba je také užitečná při zjišťování úrovně senzomotorického vývoje i zrakového vnímání. V předškolní fázi rozvíjí u dětí motorickou zručnost a prodělá vývoj od jednoduché čmáranice ke složitějšímu výtvaru. Pomocí kresby lze někdy odhalit i psychické poruchy.

Stádia kresby dle věku dětí:

- Stádium čmáranic (po 1 roce)
Děti rády čmárají všemi směry, aniž by pozvedly tužku.
- Stádium čárání (2 – 3 roky)
Stádium čárání bývá ovlivněno intelektuálními faktory. Dítě se v tomto období snaží napodobit psaní dospělých, kreslí tak často smyčky.
- Stádium hlavonožců, univerzálních postav (3 – 5 let)
Dítě již zvládá lépe kreslit a svým obrázkům již přiřazuje určitý význam. S postupem věku se do obrázků začleňuje i více detailů – oči, ústa, pupík.
- Stádium (5 – 6 let)
Dítě je již schopno nakreslit postavu se všemi detaily, jako jsou vlasy, prsty, řasy, části oblečení aj.

2. Pojem „zdraví“

Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody člověka, a ne jen pouhá nepřítomnost nemoci či slabosti.

Zdraví se týká nás všech a je cennou hodnotou individuální i sociální, která výrazně ovlivňuje kvalitu života. Vzniká společným úsilím lidí, jejich blízkých a známých a také náročnou prací zdravotníků i aktivitou pracovníků mnoha dalších resortů. Zdraví je zároveň výslednicí několika vzájemně působících faktorů na jedince, které dělíme na čtyři determinanty. Genetickému základu připadá 20%, životnímu prostředí také 20%, zdravotnickým službám 10% a životnímu stylu je přičítáno přibližně 50% vlivu.

Zdraví je též definováno jako stav, kdy je nepřítomna nemoc. Je to kvalita organismu, která vyjadřuje jeho přiměřené fungování za daných podmínek a podmínek prostředí. Můžeme jej vnímat ze subjektivního, objektivního či sociálního hlediska.

Zdraví se řadí mezi nejvýznamnější hodnoty života každého člověka. Pokud se člověk těší zdraví, může pracovat, může uskutečňovat svá přání a realizovat své životní cíle. Zdraví tedy nelze pokládat za smysl života samo o sobě, ale je jednou z podmínek, jak smysluplného a plnohodnotného života dosáhnout.

Proto pouze uvědomělým přístupem lze vést děti k zodpovědnosti za zdraví své i ostatních. Nejen výchovou samotnou, ale také osobním příkladem a vzděláváním dětí ve zdravých podmínkách můžeme zvýšit šance dětí na zdravý život, který žijí nyní a budou žít v dospělosti.

3. Pojem „zdravý životní styl“

Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (možností). [3] Naše rozhodování může probíhat

za pomoci zdravějších alternativ, které poté vedou i ke zdravému životnímu stylu nebo se dáme cestou, která zdraví škodí.

O tom, jak se člověk rozhodne - které cestě dá přednost, nesvědčí pouze jeho znalosti o zdravém životním stylu, ale též jeho ekonomická situace, zaměstnání, vzdělání, temperament, výchova a podobně.

Neexistuje jediný správný návod na dodržování zdravého životního stylu, možnosti a potřeby každého jednotlivce jsou odlišné. Je třeba posuzovat zdravý životní styl zejména s ohledem na fyzický i psychický stav, věk, pohlaví a zdravotní stav člověka.

4. Podpora zdravého životního stylu dětí v předškolním věku

Každý jedinec může aktivně podporovat zdraví své i svého okolí odpovídajícím chováním, postoji, myšlením a celoživotně praktikovaným zdravým způsobem života. U každého člověka je podoba zdraví jedinečná a mění se také v průběhu jeho života - v různých životních obdobích klademe důraz na různé aspekty zdraví.

Důležitým elementem k tomu, aby člověk vedl takový životní styl, který směřuje ke zdraví celého těla, je učení se správnému životnímu stylu již od útlého dětství. Nejsnáze se tak osvojí návyky, dovednosti a chování podporující zdraví - nejlépe již v předškolním věku (od 3 let). Vhodnými místy pro podporu zdraví jsou ta, kde lidé žijí a pracují a to především společenství (komunita) rodiny, domova, školy, zájmových organizací aj.

Životnímu stylu, kterému dítě přivykne, se učí nejvíce v rodině. Proto je nesmírně důležité, aby rodina měla na dítě v tomto smyslu dobrý vliv a byla mu dobrým příkladem. Pro děti předškolního věku je právě příklad rodičů tím, podle čeho se v následujících letech budou řídit.

4.1 Pohybová aktivita

Přiměřená pohybová aktivita působí preventivně proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Předchází obezitě, posiluje odolnost organismu proti

infekcím, kompenzuje jednostrannou zátěž z dlouhodobého sezení a neuropsychickou zátěž, vytváří návyky pro správnou pohybovou aktivitu v dospělosti. [4]

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a sportováním. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se tak učí i složitější pohyby, jako je např. jízda na bruslích, na lyžích, na kole, plavání, překážkový běh, kopaná atd. Teprve kolem 3. roku dítě získává dostatečný cit pro rovnováhu a učí se rozkládat tělesnou hmotnost.

Pro pohybové aktivity u dětí ve věku 3 - 6 let je charakteristické:

- Střídání různých pohybových aktivit.
- Upřednostňování dynamických pohybů před statickými pracemi, tj. děti chvíli nepostojí, zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.
- Děti jsou rády soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je dobré je motivovat.
- Snaha dětí napodobovat sportovní aktivity dospělých, zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte.

Velmi důležité je střídání činností. Naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost děti nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky - dítě si všímá, kdo lépe jezdí na koloběžce, na kole, kdo běhá rychleji, atd. Děti ve věku 3 až 6 let již zvládnou chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky aj. Nejlepšími druhy sportovních kroužků jsou právě ty, které jsou zaměřeny na rozvoj celkové obratnosti, např. kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání či honičky, apod.

V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a do značné míry jej mohou ovlivnit i rodiče. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Dítě si samo časem vybere, kterému sportu se chce více

věnovat. Do školy nastoupí již pohybově vybavené a netrpí tak kvůli své případné neobratnosti.

Právě v předškolním období by rodiče měli najít adekvátní poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si totiž neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět je k nějaké pohybové aktivitě, jelikož v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějšího období a statických aktivit bude přibývat (učení, práce s počítačem, aj.).

Pohyb pomáhá udržovat a zlepšovat zdraví člověka – to je všeobecně známá věc. Pokud chápeme zdraví v bio-psycho-sociální jednotě, tak ve všech těchto oblastech nalezneme pozitivní vliv pohybu. Pohyb a sport by se proto měly stát důležitou součástí života každého člověka již od dětství.

4.2 Režim dne

Již od nejútlejšího věku je potřeba zvykat dítě na pravidelný denní režim, jelikož se tak u dítěte vytváří řada podmíněných reflexů (dynamických stereotypů, návyků), jež pak usnadňují jeho další výchovu a vývoj. To znamená, že je důležité dítěti nastavit pravidelnou dobu spánku, krmení, hraní, vycházek a pohybové aktivity, ale také určitý čas, který bude trávit společně s oběma rodiči.

Pravidelný režim v rodině je základním výchovným opatřením. Je třeba jej postupně upravovat podle věku dítěte, jeho individuálních zvláštností a také roční doby. Je velmi důležité, aby jeho návyky a projevy byly v souladu se životem jeho prostředí, aby se s ním nedostávaly do konfliktu, čímž by se narušily citové vztahy dítěte k okolí.

Den by měl být uspořádán tak, aby respektoval biorytmus dětí, jelikož dochází během dne ke kolísání křivky výkonu. Je nutné zachovávat pravidelnost a zároveň rytmus, a to v souladu s tím, že dítě v předškolním věku během dne přechází z domácího prostředí do prostředí mateřské školy. Takový to přechod by měl být zcela harmonický a neměl by dítě vystavovat

stresu. Dětem by neměl být zamezován též spontánní pohyb a prostor pro spontánní hry.

Pobyty venku by měl být alespoň 2 hodiny denně. Intervaly mezi jídlly by měly být maximálně 3 hodiny.

4.3 Spánek

Spánek je myšlen jako celkový útlum činnosti ústředního nervstva, provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Spánek je významný především pro paměť, učení a schopnost soustředit se. Jeho nedostatek může zapříčinit snížení duševních schopností.

U dětí různých věkových kategorií se doba spánku liší – novorozenci mají tendenci spát 15–18 hodin denně, batolata 12–14 hodin denně. Dítě v předškolním věku má stále potřebu spánku během dne. Dítě ve věku 3–4 let přibližně dvě hodiny denně, ve věku 4–5 let po dobu jedné hodiny denně a dítě šestileté zhruba půl hodiny až hodinu odpočinku denně. Potřeba spánku se postupem času stále více zkracuje.

Dostatek spánku dítěti napomáhá k uspořádání nových informací a poznatků, které během dne získalo. V době spánku je u dítěte nejvíce vylučován růstový hormon a buduje se u dítěte nervový systém.

5. Základní složky výživy pro děti předškolního věku

Lidská existence je závislá nejen na slunci, vodě a vzduchu, ale též na látkách, které jsou nezbytné pro fungování našeho těla. K těmto látkám patří mimo jiné i bílkoviny, tuky a sacharidy, ke kterým řadíme další důležité látky, jako jsou vitamíny, minerály, stopové prvky apod., které bychom měli přijímat v přiměřeném množství a ve vhodném poměru. Vyvážená strava dítěte předškolního věku by měla obsahovat 30 – 35% tuků, 55 – 60% sacharidů a 10 - 15% bílkovin.

5.1 Bílkoviny

Bílkoviny mohou být zdrojem energie, ale protože jsou potřeba k dalším důležitým procesům, tak na ně tělo sahá až v případě nouze. V lidském těle jsou součástí všech buněk, které se neustále obnovují a rostou. Rovněž jsou důležité a nezbytné jako transportéry řady látek, k obraně organismu v podobě protilátek, jsou nejdůležitějším zdrojem dusíku a síry a také vystupují jako hormony a enzymy.

Fyziologická potřeba bílkovin u dětí v prvním roce života činí 3 – 4 g/kg a v dalších letech povolna klesá až do dospělosti, kdy je denní potřeba neboli funkční minimum 0,8 – 1,0 g/kg. Avšak při těžkém tělesném výkonu, sportování, v dospívání, v nemoci či rekonvalescenci a u žen těhotných a kojících nároky na potřebu rostou až na 1,5 – 2 g/kg denně.

Jako optimální dávka pro skupinu dětí předškolního věku se jeví hodnota 1 – 1,5 g na kilogram tělesné hmotnosti. Celkové množství by mělo tvořit 10 – 15 % celkového energetického příjmu.

Tab. 1 Doporučený denní příjem bílkovin [5]

Věk dítěte	Bílkoviny - DD podle hmotnosti dítěte g/kg/den	Průměrná DD podle věku
1 - 4 roky	1	14 g pro chlapce 13 g pro dívky
4 - 7 let	0,9	15 g pro chlapce 17 g pro dívky
7 - 10 let	0,9	24 g pro chlapce i dívky

Bílkoviny, které přijmeme potravou, se rozštěpí procesem trávení na jednotlivé aminokyseliny, ze kterých si potom naše tělo zpět vytvoří bílkoviny vlastní. Ty jsou dále využity k různým účelům. Některé aminokyseliny si naše tělo umí vytvořit samo – tzv. AMK neesenciální. Ty aminokyseliny, u kterých to tělo neumí, se nazývají esenciální a musíme je pravidelně přijímat stravou v potravinách živočišného původu jako je maso, mléko a vejce. Tyto bílkoviny nazýváme plnohodnotné a v průměru představují přibližně 60% proteinů potravy.

Naproti tomu rostlinné bílkoviny nazýváme jako neplnohodnotné, protože neobsahují všechny esenciální aminokyseliny a najdeme je v potravinách jako obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, luštěniny, brambory, ořechy, ovoce a zelenina, které v průměru představují přibližně 40% proteinů.

Poměr těch dvou druhů bílkovin přijatých v potravě by měl být cca 1 : 1.

5.2 Tuky

Tuky v těle slouží jako stavební materiál buněk nebo jsou jako zásobní látka uloženy v buňkách podkožního tukového vaziva a orgánové tkáně formou kapének. Při nadbytečném příjmu tuků ze stravy se ukládá formou zásobního tuku a slouží jako rezerva energie, která se uvolňuje a spotřebovává při nedostatečném příjmu sacharidů ve stravě. [6]

Tuky jsou ve výživě kojenců, batolat a předškolních dětí velmi důležité, protože jsou to právě ony, které u nich tvoří podstatnou část energie obsažené ve stravě. U dětí do dvou let příjem tuků příliš neomezujeme, jelikož malý žaludek nezpracuje tak velké množství nízkotučné stravy, která by zabezpečila dostatek energie pro růst a fyzickou aktivitu.

Doporučený podíl tuků by neměl překročit 30-35% celkové energie (tj. asi 2,5 g na kg hmotnosti) a to jak u dětí, tak i u dospělých. Z těchto 30% by živočišné tuky, tedy nasycené mastné kyseliny měly být zastoupeny pouze z jedné třetiny.

Tuky plní spoustu dalších důležitých funkcí pro tělo. Například se v nich rozpouští vitamíny A, D, E a K, které tvoří základ důležitých látek jako pohlavní hormony, žlučové kyseliny, či některé vitamíny, chrání vnitřní orgány před nárazem, dávají potravě jemnou a příjemnou chuť a také plní funkci termoregulační.

Tuky se skládají ze dvou částí, z glycerolu a mastných kyselin. Glycerol je jedním ze zdrojů energie, který má neměnnou strukturu u všech forem tuků.

Tuky dělíme na:

- Rostlinné – ty obsahují dostatek nenasycených mastných kyselin, které jsou pro lidský organismus nezbytné a velmi zdravé
- Živočišné – obsahující převážně velké množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu, což jsou složky, které jsou v nadměrném množství nepříznivé

Rostlinné tuky jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin. Jsou obsaženy především v rostlinných olejích a v potravinách rostlinného původu, ale také v rybách a rybích olejích a v dalších mořských plodech jako jsou krevety, ústřice, korýši atd.

Živočišné tuky obsahují převážně nasycené mastné kyseliny a cholesterol, tj. složky, které jsou v nadměrném množství nepříznivé. [7]

Skryté tuky tvoří téměř dvě třetiny ze spotřeby tuků. Jsou obsaženy především v polotovarech, paštikách, uzeninách, sýrech a jiných mléčných výrobcích, ale také v cukrovinkách, čokoládách, oplatcích a jiných sladkostech.

Průměrný obsah energie skryté v tucích představuje ve stravě až 40% a často je tato hodnota i překročena. Proto celkové snížení spotřeby tuků se jeví jako velmi důležité a nutné pro dobrou funkci organismu.

5.3 Sacharidy

Největším zdrojem energie pro dítě jsou sacharidy. Potraviny bohaté na sacharidy obsahují často i průvodní vitaminy, zejména vitamin C, vitaminy skupiny B a β – karoten. Nestravitelné sacharidy, tj. vláknina, příznivě ovlivňují činnost střev a pomáhají předcházet některým metabolickým poruchám.

Sacharidy se podílí na celkovém denním energetickém příjmu z 55 – 60 % a to i v případě dětí s nadváhou či obezitou. Základ by měly tvořit zároveň potraviny bohaté na oligosacharidy a polysacharidy, tj. obiloviny, mlýnské a pekárenské výrobky, rýže, těstoviny, luštěniny, zelenina a ovoce. Všechny tyto potraviny jsou nutričně hodnotné pro svůj obsah vlákniny. Navíc se z nich uvolňuje energie pozvolně a postupně, což je ze zdravotního hlediska mnohem výhodnější. Proto by měly v jídelníčku převažovat tyto „pomalé“ sacharidy.

U předškolních dětí s vyšší hmotností je vhodné řídit výběr potravin dle jejich glykemického indexu (GI) a upřednostňovat potraviny s nižším a středním GI a naučit se je vhodně kombinovat s ostatními potravinami, tj. bílkovinami a tuky.

V jídelníčku dětí by se měly co nejméně objevovat sladké a tučné moučníky, zákusky, sladké limonády apod. Ty jsou zdrojem velkého množství jednoduchého cukru a energie, kterou děti přijímají bez dalších nutričně hodnotných látek. Právě s vyšším příjmem energie dochází ke zvyšování tělesné hmotnosti, ale také např. ke vzniku zubního kazu. Při výběru sladkostí pro svého potomka by měli rodiče volit ty, které jsou z hlediska zdravé výživy vhodné – např. ovocné saláty sypané ořechy, cereální tyčinky bez polevy, čokoláda s vyšším podílem kakaové hmoty (70 % a více), tvarohové dezerty s ovocem apod.

Sacharidy existují v mnoha podobách podle počtu stavebních kamenů, tzv. cukerných jednotek. Název cukry se používá pro sacharidy sladké chuti - monosacharidy (hroznový cukr glukóza, ovocný cukr fruktóza) a disacharidy (řepný cukr sacharóza, mléčný cukr laktóza, sladový cukr maltóza).

Sacharidy se rozdělují podle počtu sacharidových jednotek vázaných v molekule a to na:

Monosacharidy

Mohou se označovat za cukry, jejichž společnou vlastností je sladká chuť. Jsou složeny z jedné monosacharidové jednotky. Do skupiny monosacharidů patří glukóza, fruktóza a galaktóza.

Oligosacharidy

Cukry složené nejčastěji ze dvou až deseti monosacharidových jednotek. Oligosacharidy jsou druhy složitých cukrů. Pro lidské tělo nejsou plně stravitelné. Jsou rozpustné ve vodě. Nejjednoduššími oligosacharidy jsou disacharidy, mezi které se řadí sacharóza, laktóza a maltóza.

Polysacharidy

Složeny z více monosacharidových jednotek, jsou komplexními sacharidy. Měly by tvořit základ zdravé výživy a zdravého stravování. Jejich největším zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, zelenina a ovoce. Do skupiny polysacharidů řadíme škroby, celulózu, glykogen a vlákninu.

5.4 Vitaminy a minerální látky

Vitaminy

Vitaminy patří mezi důležitou součást výživy. Jsou to nezbytné organické sloučeniny (esenciální látky), z nichž většinu si lidské tělo neumí samo vytvořit a proto je tedy musíme přijímat ze stravy. Urychlují látkovou přeměnu. Jsou nejdůležitější složkou enzymů, bez nichž by nemohly probíhat biologické procesy. Každý vitamin má v lidském těle nezastupitelnou a zcela specifickou funkci.

Některé vitaminy mají vliv na vstřebávání vápníku v organismu a tím je dán jejich preventivní účinek z hlediska osteoporózy. Dále posilují imunitní systém, podporují prevenci kardiovaskulárních a nádorových onemocnění. Zároveň působí blahodárně i na pokožku lidského těla.

Protože se dětský organismus vyvíjí a roste, proto jsou následky způsobené nedostatkem vitaminů rozhodně závažnější a markantnější u dětí než u dospělých. Pro děti ale všeobecně platí, že se nedostatek vitaminů projevuje poruchami imunity, zpomalením růstu a zhoršením psychického vývoje. [8]

Vitaminy rozdělujeme na:

- *Vitaminy rozpustné v tucích*, které jsou skladovány v játrech a mohou být v těle ukládány na delší dobu (vitamin A, D, E, K).
- *Vitaminy rozpustné ve vodě*, které si lidský organismus nedokáže skladovat ve větším množství, s výjimkou vitaminu B12. Mezi tyto vitaminy patří vitaminy skupiny B (niacin, kyselina listová, biotin, kyseliny pantotenová) a vitamin C.

Minerální látky

Jsou v těle zastoupeny v malém množství, pro organismus jsou však nezbytné. Lidské tělo si je nedokáže samo vytvořit a je proto odkázáno na jejich příjem potravou a vodou. Pro správnou funkci těla dospělých lidí i dětí je jejich dostatečný obsah nesmírně důležitý, protože se zúčastňují většiny metabolických a enzymových pochodů. Dále hrají důležitou úlohu v prevenci při zpomalování aterosklerotických změn na cévách, při látkové přeměně, mají vliv na hladinu cholesterolu apod.

Podle své potřeby se minerální látky rozdělují na dvě základní skupiny a to na makroprvky (minerální látky v užším slova smyslu) vyskytující se v těle v gramových až kilogramových množstvích a na prvky stopové, které v těle hrají velmi důležitou úlohu při stavbě tkání, zejména kostí a zubů. Jsou součástí mnoha hormonů a enzymů. Z minerálních látek je vyčleňujeme do zvláštní podskupiny proto, že se v lidském těle vyskytují v malém, stopovém množství, třeba jen v mikrogramech. Při vyrovnané pestré stravě je nedostatečná dodávka některé z důležitých minerálních látek velmi nepravděpodobná.

Mezi minerální látky řadíme sodík, draslík, vápník, fosfor, hořčík, chlor a síru. Vyskytují se v lidském těle řádově od desítek po tisíce gramů.

Mezi stopové prvky řadíme železo, zinek, jod, selen, fluor, měď, chrom, mangan, molybden a kobalt. Někdy se do této skupiny řadí i další prvky jako jsou nikl, cín aj.

5.5 Vlákna

Vlákninu tvoří součásti rostlin, které nejsou štěpeny enzymy zažívacího ústrojí. Patří sem celulóza, hemicelulóza, pektin, vosky, pryskyřice.

Vláknina je velmi důležitou složkou potravy. Vstřebává vodu a váže na sebe některé látky, například cholesterol. Díky své nestravitelnosti dokáže čistit zažívací trakt a být tak prevencí onemocnění této části těla. Pomáhá regulovat trávení a pravidelnou stolicí, čímž brání vzniku zácpy, hemoroidů a divertikulitidy, snižuje riziko vzniku onemocnění nádorem tlustého střeva a konečníku, pomáhá snižovat riziko vzniku onemocnění srdce a cév – touto schopností vyniká zejména pektin, který se též uplatňuje v prevenci i léčbě diabetu, neboť pomáhá diabetikům udržet si stabilnější hladinu cukru v krvi tím, že zpomaluje vstřebávání cukru ze střeva do krve.

Vlákninu rozdělujeme podle její rozpustnosti ve vodě, a to na vlákninu rozpustnou a vlákninu nerozpustnou, které se liší ve svých účincích na organismus.

Viskózní (lepkavá), ve vodě rozpustná vláknina, jako jsou betaglukany a pektiny, může ovlivnit hladinu cukru v krvi či hladinu celkového a LDL-cholesterolu tím, že naruší trávení glykemických sacharidů. Tato vlastnost bývá často zmiňována v souvislosti s onemocněním cukrovkou (diabetem) a prevencí onemocnění srdce a cév. [9]

Nerozpustná vláknina je také označována jako hrubá vláknina, není stravitelná. Její složky dokážou velmi dobře vodu absorbovat, ale neobtnají, jak je to v případě rozpustné vlákniny. Hrubá vláknina změkčuje a formuje stolicí až v dolní části trávicího traktu, jemně mechanicky dráždí střevní

stěnu a urychluje tak střevní peristaltiku. V žaludku navozuje pocit sytosti a působí preventivně proti zubnímu kazu.

Negativní vliv vlákniny naopak bývá dáván do souvislosti s bráněním vstřebávání některých důležitých minerálních látek, například železa, zinku či vápníku. Tato vlastnost je však odborníky připisována sloučeninám, které se vyskytují spolu s vlákninou jako například kyselině fytové, která se vyskytuje v obilovinách či luštěninách.

Některé druhy vlákniny a jejich zdroje:

- pektiny - ovoce, zelenina, luštěniny
- β -glukany - obilná zrna (oves, ječmen)
- celulóza - obilní otruby, zelenina
- hemicelulózy- obilná zrna
- lignin - obilní otruby, rýže, lusky luštěnin
- rostlinné gummy - luštěniny, chaluhy, mikroorganizmy
- inulin (oligosacharid nebo polysacharid) - čekanka, cibule
- rezistentní škrob - intaktní obilná zrna a luštěniny, nezralé banány, syrové brambory, extrudované těstoviny

Zdrojem vlákniny v potravě jsou např.:

- různé typy celozrnného chleba a pečiva,
- výrobky z tmavé mouky,
- všechny druhy vloček z obilných zrn,
- cereální výrobky jako jsou müsli, extrudované chleby,
- zelenina a ovoce,
- luštěniny, rýže Natural, kroupy, pohanka, jáhly, brambory a další

[10]

6. Výživová doporučení pro dětský věk

Prezidium a správní rada Společnosti pro výživu vypracovala a schválila v dubnu roku 2012 aktuální Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, která zahrnují i specifika dětského věku. Doporučení popisují změny v nutriční výživě a ve spotřebě potravin apod.

K dosažení optimálního růstu a vývoje dítěte a prevence rozvoje civilizačních onemocnění by měly být dodržovány určité zásady pro jídelníček dítěte:

- optimální výživou kojence je v prvních šesti měsících věku mateřské mléko, které v této době plně zajišťuje příjem všech živin potřebných pro růst a vývoj dítěte
- jídelníček dítěte by měl respektovat postupný přechod výživy kojenců, batolat, dětí předškolního a školního věku až k výživě adolescentů a dospělých
- strava dítěte ve věku od 1 do 3 ukončených let by měla být podána v pěti porcích, měla by obsahovat alespoň 500 ml mléka nebo mléčných výrobků, 4-5 porcí zeleniny a ovoce, 3-4 porce chleba a obilovin, 2 porce masa. Maso by mělo být méně tučné. Do jídelníčku by přednostně mělo být zařazováno rybí (bez kostiček), drůbeží a králičí maso. Dítě by nemělo dostávat uzeniny. Je nutné šetřit pamlsky. Pokrmy pro děti nepřesolujeme. Vynecháme všechno ostré a pálivé koření (pepř, čili, kari, pálivá paprika). Pro vysoký obsah soli a glutamové kyseliny nejsou vhodné sójové a worchestrové omáčky, bujónové kostky, masoxy a další podobné přípravky
- strava dítěte v předškolním věku by měla obsahovat 3-4 porce mléka a mléčných výrobků, 4 porce zeleniny a ovoce (z toho alespoň dvě porce v syrové formě), 3-4 porce chleba či obilovin (do jídelníčku bychom měli postupně zařazovat tmavé celozrnné pečivo), 2 porce masa (používají se všechny druhy masa, s preferencí méně tučného). Do jídelníčku bychom měli zařazovat luštěniny. Obdobně jako v batolecím věku pokrmy nepřesolujeme, vynecháváme ostré a pálivé koření (vhodné je koření z bylinek). Nesmíme zapomínat na pitný režim dítěte
- strava dětí ve školním a adolescentním věku by měla i dále obsahovat v každé porci obiloviny – pečivo (s preferencí celozrnných výrobků) nebo rýži, těstovinu. Denně by měly děti tohoto věku dostávat ve 3-5

porcích zeleninu a ovoce. Dále by mělo mít dítě ve dvou až třech porcích mléko a mléčné výrobky, v 1-2 porcích maso (nezapomínat na ryby a drůbež), vejce nebo rostlinné produkty s obsahem kvalitní bílkoviny (sójové výrobky, luštěniny). Volné tuky a cukry by měly být konzumovány omezeně. Džusy a slazené nápoje by měly být ředěny vodou

- z alternativní výživy nelze u dětí doporučit veganství, makrobiotiku, frutariánství a další podobné směry. Vhodně vedená lakto-ovo-vegetariánská dieta omezuje možnosti výběru výživy dítěte, ale je pro zajištění jeho růstu a vývoje možná
- pro zajištění zdravého vývoje dítěte je nejvhodnější dostatečně pestrá strava, ve výběru úměrná věku dítěte, jeho energetickým a nutričním potřebám.

[14]

7. „Správná výživa“ – jednotlivé druhy potravin

V předškolním věku se doporučuje jíst pětkrát denně, přičemž svačiny by měly hrát stejně významnou roli v jídelníčku jako hlavní jídla.

Při vhodném výběru potravin se řídíme dle potravinové pyramidy a vybíráme z následujících potravinových skupin:

- Cereálie
- Ovoce
- Zelenina
- Maso, ryby, drůbež, vejčička, luštěniny
- Mléko, mléčné výrobky

Odborníky je pro děti doporučována denní dávka 25-30mg vlákniny. Potřebné množství vlákniny lze přibližně počítat dle jednoduchého vzorce:

Věk dítěte + 5g vlákniny = DDD vlákniny v gramech

Dobré je omezit konzumaci soli, sladkostí a různých typů sladkých a barvených limonád.

V poslední době se v jídelníčku dětí objevuje vysoká spotřeba džusů a ovocných šťáv. Tyto nápoje většinou nahrazují mléko a vodu. Vysoký a pravidelný příjem džusů obzvláště jablečného a broskvového, může vést k nespecifickému průjmovému onemocnění, které je způsobeno malabsorpcí sacharidů. Při denní spotřebě 400-900 ml džusu se může zhoršovat prospívání dětí. Následkem bývá i malý vzrůst a obezita. Džus energeticky nahrazuje jídlo, a proto děti nemusí pociťovat hlad, ztrácí chuť k jídlu.

7.1 Potravinová pyramida

Potravinová pyramida se skládá ze šesti skupin potravin. Jsou v ní řazeny potraviny podle vhodnosti ke konzumaci. Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Pro sestavení dětského jídelníčku zatím není vytvořena žádná „dětská potravinová pyramida“, ale můžeme používat tu pro dospělé, s tím, že je nutné vzít v úvahu odlišnosti výživy dětí a dospělých. Ty jsou dány hlavně tím, že dospělý organizmus už neroste a nevyvíjí se. Pokud dítě sportuje nebo je více fyzicky aktivní, je třeba, aby jedlo více než děti, které sedí u televize nebo u počítače. Je proto důležité se zaměřit na množství a velikost porcí z jednotlivých stupňů výživové pyramidy.

Děti musí dodržovat pravidelný pitný režim. Doporučuje se konzumace 80 –120 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti dítěte. Předškolní dítě by mělo vypít 1,5 – 2 l tekutin denně.

Obr. 1 Potravinová pyramida [11]



1. Obiloviny, těstoviny, pečivo a rýže

Tato skupina by měla tvořit největší část, to znamená nejvíce porcí v dětském jídelníčku. Při výběru by mělo být upřednostňováno tmavé, celozrnné pečivo a rýže „natural“ před bílým pečivem nebo moučnými výrobky, které mají nadbytečný obsah cukru.

Pro dítě v předškolním věku jsou doporučeny 3 – 4 porce denně.

- 1 porce = 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík nebo houska, 1 kopeček rýže nebo těstovin (120 – 150g), 1 miska ovesných vloček (200ml)

2. Zelenina

Druhou skupinu tvoří zelenina a brambory. Energetická hodnota zeleniny je malá, jelikož obsahuje především vodu, malé množství bílkovin a cukru. Zelenina je zdrojem vlákniny a vitaminů, především vitaminu C, beta-karotenu, kyseliny listové, minerálních látek (draslíku, hořčíku a fosforu.) Zeleninu je nejlépe konzumovat v syrovém stavu, dušenou nebo povařenou, aby se zachovala většina nutričních hodnot. Pro dítě předškolního věku jsou doporučeny 3 – 4 porce denně.

- 1 porce = 1 větší paprika, mrkev nebo 2 rajčata, miska salátu nebo čínského zelí, 150g vařené zeleniny nebo brambor, 1 sklenice neředěné zeleninové šťávy

3. Ovoce

Třetí skupinu tvoří ovoce. Pro zachování vitaminů je nejlepší ovoce konzumovat v čerstvém stavu. Stejně jako zelenina je zdrojem vlákniny, která zůstává zachována i v sušeném ovoci. Je bohatou zásobárnou vitaminu C, beta-karotenu, draslíku, pektinů. Kompotováním a výrobou marmelád se výrazně snižuje množství vitaminů. Pro dítě v předškolním věku se doporučují 2 porce denně.

- 1 porce = 1 jablko, pomeranč, banán (100 g), 1 miska drobného ovoce (jahody, rybíz, borůvky), 1 sklenice ovocné neředěné šťávy

4. Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky patří do další skupiny, která je důležitým zdrojem vápníku a bílkovin. Zakysané mléčné výrobky, jogurty, keфіry nebo acidofilní mléko jsou dobře stravitelné. Pro děti jsou vhodné mléčné výrobky polotučné nebo plnotučné. Nízkotučné mléčné výrobky obsahují malé množství vitaminů rozpustných v tucích A, D, E, K. Pro předškolní dítě jsou doporučeny 3 – 4 porce mléka a mléčných výrobků denně.

- 1 porce = 1 sklenice mléka (250 – 300 ml), 1 jogurt (150 – 200ml), 50g sýra, 40g tvarohu

5. Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny

Ryby, maso, drůbež, vejce a luštěniny jsou především zdrojem plnohodnotných bílkovin a tuků, vitaminu B12 a železa. Mezi doporučované ryby se v této skupině řadí méně tučné mořské ryby, ze sladkovodních například kapr, pstruh, siven. Mořské ryby jsou zdrojem jódu pro správnou činnost štítné žlázy.

U masa dáváme přednost bílému před červeným a vyvarujeme se zbytečně tučným masům. Do dětského jídelníčku by neměly být zařazovány

uzeniny jako třeba salámy a párky a velmi tučná a smažená jídla, hamburgery a paštiky, které mají velmi výraznou chuť, na kterou si dítě rychle zvykne a odmítá potom jídla, která jsou pro něj vhodná a zdravá, ale chuťově méně výrazná. Nevhodné je v těchto pokrmech také vysoké množství tuku, soli a koření.

U vajec je doporučeno jíst optimálně tři žloutky týdně s tím, že maximálně jeden žloutek během jednoho dne. Bílek lze oproti žloutku jíst častěji.

Luštěniny jsou dalším zdrojem bílkovin, ne všechny jsou plnohodnotné. Sója a sójové výrobky jsou především jejich dobrým zdrojem.

Pro dítě předškolního věku jsou doporučeny denně 2 porce z této potravinové skupiny.

- 1 porce = 80g drůbežího, rybího či jiného masa, 2 vaječné bílky, 1 miska luštěnin (150 – 200 ml)

6. Živočišné tuky (máslo, sádlo) a volný cukr

Skupina je zařazena na vrcholu pyramidy, což znamená, že by měla být konzumována opravdu velmi střídmě. Patří sem slazené a sycené nápoje, uzeniny, sladkosti, sladké pečivo a moučníky, sádlo a máslo, cukr, masné výrobky, polotovary a instantní výrobky, fast-food, velmi tučná masa a těžké smažené pokrmy.

Problém tady představují jednoduché cukry, nekvalitní tuky, sůl a další přidané nežádoucí látky (obsažené zejména v uzeninách, masných výrobcích, polotovarech, instantních výrobcích aj.)

Velice vhodným zdrojem jsou oleje rostlinné, které obsahují kyselinu linonovou a vitamin E. Určitě není vhodné na oleji smažit, ale ve výjimečných případech je doporučeno užívat pouze olej slunečnicový a kukuřičný. Do salátových zálivek je vhodný olej řepkový nebo olivový.

Sladkosti a cukrovinky, které mají děti tak rády, se dají nahradit i takovou variantou, která je uspokojí a zároveň je i mnohem zdravější, např. ovoce, ovocné saláty, sušené ovoce, čokoláda s vyšším obsahem kakaa, různé druhy oříšků a tvarohové dezerty s ovocem.

8. Nápoje a pitný režim dětí

Dítě má mnohem vyšší potřebu příjmu tekutin oproti dospělému. Zatímco dospělému stačí v běžných podmínkách přibližně 35 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti, dítě by mělo do deseti let vypít nejméně 80 – 120 ml tekutin na kilogram tělesné hmotnosti. V praxi to tedy znamená, že by se pitný režim předškolního dítěte měl pohybovat v rozmezí 1,5 – 2 litrů. Platí, že do tohoto množství se počítá i tekutina obsažená ve stravě.

Vlivem řady metabolických procesů dochází k různě velkým ztrátám vody: 1,2 - 2 kg (60 %) vody odchází močí, 0,6 kg (20 %) odpařováním kůží, 0,5 kg (15 %) dýcháním a 0,15 kg (5 %) stolicí. Tyto ztráty je nutné denně nahrazovat, a proto je třeba přijímat tekutiny v dostatečném množství s přihlédnutím na individuální požadavky dětí – na věk, zdravotní stav, fyzickou aktivitu, teplotu okolí apod. Dostatek tekutin zajišťuje správnou látkovou výměnu, umožňuje dobrou funkci ledvin a odplavování zplodin v těle vzniklých a také plnou výkonnost všech funkcí organismu. Naopak nedostatečný příjem tekutin má za následek nejen snížení celkové výkonnosti organismu, ale také sníženou výkonnost duševní. Může se podílet na snížení schopnosti dětí sledovat školní vyučování, únavě, bolestech hlavy, ale také na poruchách trávení (např. zácpa).

Důležitou roli hraje správná teplota nápoje, který dítěti podáváme. Obecně platí, že by nápoje měly být přiměřeně teplé (cca 20-25 °C). Vychlazené nebo naopak velmi horké nápoje nejsou pro organismus příliš vhodné, jelikož tělo se může s výrazným tepelným rozdílem hůře vyrovnávat. Nedoporučuje se ani pít chlazených nápojů v létě a horkých nápojů v zimě.

Vhodné tekutiny:

- základ pitného režimu by měla tvořit neperlivá stolní voda
- dítěti můžeme podávat také vodu z vodovodu nebo vlastní studny s potvrzenou zdravotní nezávadností
- vhodný je i ovocný sirup, dostatečně zředěný vodou
- ovocné čaje, nejlépe ovocné, bylinkové, zelené, které není nutné díky jejich chuti příliš sladit

- 100% ovocné džusy, je nezbytné, aby byly ředěné stolní vodou v poměru alespoň 1:1

Tekutiny nevhodné či podávané v omezeném množství:

- minerální vody – jestliže zařadíme do pitného režimu dítěte minerální vodu, neměl by její denní příjem překročit přibližně 1 skleničku za den
- sladké limonády, obsahující velké množství cukru, barviv, případně i kofein, jejich nadměrná konzumace vede ke zbytečnému nárůstu energetického příjmu
- silně koncentrované černé čaje nebo černé kávy, které mají nepříznivý vliv na dětský nervový systém, zároveň působí močopudně, což má za následek odvodňování organismu
- ovocné džusy, nektary a ovocné šťávy, obsahující velké množství přidaného cukru, barviv a konzervačních látek, vlákniny
- bylinkové čaje, mající léčebné účinky
- alkoholické nápoje, které mají nepříznivý vliv na řadu orgánů v těle

9. Denní režim příjmu potravy u dětí v předškolním věku

U předškolního dítěte, které se stravuje ve školní jídelně, je potřeba, aby zbylá jídla, která konzumuje doma, doplňovala jídelníček o ty potraviny, kterých mělo dítě přes den v nedostatečném množství. Jedná se většinou o potraviny jako ovoce a zelenina, polotučné mléko a nízkotučné mléčné výrobky a nesmíme zapomínat na dostatek tekutin.

Pokud chceme, aby si děti budovaly předpoklady pevného zdraví, je nutné sledovat příjem pestré a vyvážené stravy, která je spolu s pravidelnou fyzickou aktivitou velmi důležitá v období růstu a vývoje dítěte a odpovídá věku dítěte i jeho individuálním zvláštnostem. Důležitý je taky dostatečný příjem tekutin. Toho docílíme, pokud povedeme děti ke správným stravovacím zvyklostem. Jeden z hlavních návyků je, aby se každodenní

jídelníček skládal z pěti jídel a to snídaně, přesnídávky, oběda, svačinky a večeře.

Energetická spotřeba 4 – 6letého dítěte by se měla pohybovat kolem 7500kJ denně. Tento denní energetický příjem by měl být tvořen zhruba z 55% prostřednictvím sacharidů, z 30% prostřednictvím tuků a posledních 15% by měly tvořit bílkoviny.

Další rozdělení energetického příjmu, kterému by měla být věnována pozornost, je prostřednictvím hlavních jídel a svačin. Abychom dodržovaly jeden ze správných stravovacích návyků, tak by dítě mělo přijímat stravu pravidelně přes celý den s tím, že snídaně bude tvořit 25%, dopolední svačina 10%, oběd 30%, odpolední svačina 10% a večeře 25% z celkového denního energetického příjmu. [12]

Velice podstatnou roli ve výživě dítěte hraje snídaně. Přes noc se totiž spotřebovává energie na funkci vnitřních orgánů, udržení tělesné teploty, dechu, srdeční akce apod. (bazální metabolismus), a proto je nutné doplnit po noční pauze potřeby tekutin a energie. Jejich nedostatek se může u dítěte projevit vyšší únavou, nepozorností či bolestí hlavy. Dítě by mělo před započatím jakékoli aktivity získat energii v podobě dobře vyvážené snídaně. Pokud děti zahájí den již snídaní a pravidelně přes den jedí, zvyšuje to pravděpodobnost prevence nadváhy, protože už nebudou mít chuť na jídlo ve večerních hodinách. Určitě není dobré děti do snídaně nutit, ale dát na výběr variantu sladké či slané snídaně. Sladkou může být například ovesná kaše s kouskem čerstvého ovoce, slanou může tvořit kousek celozrnného pečiva s tvarohovou pomazánkou. U obou variant bychom neměli zapomenout na pitný režim v podobě např. ovocného čaje.

Dalším jídlem je svačinka, která by měla být dvě až tři hodiny před obědem, aby na něj dítě mělo chuť, ale která je také velmi důležitá pro doplnění vitaminů, minerálních látek a energie.

Prostřednictvím oběda by mělo dítě přijmout zhruba 30 – 35 % celkové energie z jídla za celý den a mělo by tím završit dopolední stravu. Důležité je, aby součástí oběda byla některá z živočišných bílkovin, např. v podobě masa, ryb nebo vajec. Přílohu by měly tvořit vařené brambory, rýže nebo luštěniny.

Svačina mezi obědem a večeří by měla tvořit už jen 10 % energetického příjmu, není však důležité jen množství, ale i správný výběr jídla, které k odpolední svačině děti snědí. Zaměřit bychom se měli na potraviny s nižší energetickou hodnotou a glykemickým indexem, protože zasyčení z těchto potravin déle vydrží. Správnou volbou svačiny může být pečivo s rostlinným tukem, šunkou nebo tvrdým sýrem, zelenina či méně sladké druhy ovoce jako jsou jablka, broskve nebo citrusy. Naopak za nevhodnou odpolední svačinu můžeme označit např. sladké pečivo, dorty, trvanlivé salámy, paštiky, klobásy.

Na večeři je vhodné zařadit spíše stravu objemnější, ale méně energeticky vydatnou. Dobré je zamyslet se nad tím, co dítě celý den přijímalo za stravu, a večeři potom doplnit tím, co chybělo. Správnou volbou je například zeleninový salát se sýrem a pečivem, těstovinový salát s jogurtovým dresinkem, chléb s pomazánkou, tvrdým sýrem nebo šunkou, zelenina. Nevhodná forma večeře je například sladká kaše nebo pečivo, knedlíky s omáčkou, sladké druhy ovoce a mléčné dezerty jako například puding nebo slazený tvaroh.

Některé děti mají například větší výdej energie a potřebují dodat tělu ještě šesté jídlo. V tomto případě je vhodné dětem podat ještě něco lehkého třeba ve formě odpolední svačinky. Není vhodné jíst až těsně před spánkem, ideální je poslední jídlo zkonsumovat asi 3 hodiny před usnutím.

10. Vliv rodiny, MŠ a médií na zdravý životní styl dětí

Rodina utváří osobnost malého člověka v té nejvyšší možné míře ve všech aspektech. Stranou proto pochopitelně nezůstává ani postoj k jídlu a stravovacím zvyklostem. Pro dítě se stává normou to, co vidí u rodičů. V prvních několika letech nemá srovnání a přejímá bez výjimky pravidla, která se zachovávají v rodině. Toto je velmi závažný fakt, který si ne vždy rodiče uvědomují nebo mu nepřikládají takovou důležitost, jakou by měli.

Hned od dětství tak můžeme působit na to, aby se dítě vyvinulo ve zdravého člověka, se zdravým postojem k jídlu, výživě i svému tělu.

Rodiny se liší pochopitelně i ve svém životním stylu. V mnohých z nich je dnes už naprosto eliminováno společné stolování všech členů domácnosti, tj. každý si bere jídlo sám podle toho, kdy má na co chuť a čas a každý si také jídlo sám sní, často i během jiné činnosti. Je to obrovská škoda z mnoha důvodů. Pro dítě je společné jídlo celé rodiny u jednoho stolu malým svátkem, časem, kdy je prostor být se všemi pohromadě, učit se od nich a sdílet s nimi něco společně. Je pochopitelné, že v dnešní době se asi těžko může sejít ve všední den celá rodina ke společnému obědu, ale všednodenní večeře a víkendové obědy poskytují pořád ještě dostatek času pro společné stolování. Právě tady dítě nejspíše přijímá postoje svých rodičů a začíná je napodobovat. Pokud je v rodině navíc zachována určitá pravidelnost v podávání jídel, má to velmi kladný vztah na zažívání dítěte. Jestliže maminka dbá na to, aby se děti včas nasvačily, pravidelně dostaly oběd ve stejný čas a podobně, není zde mnoho prostoru pro mlsání mezi jednotlivými jídly a tím se výrazně snižuje riziko nejen obezity, ale i jiných chronických onemocnění.

Dítě, jak víme, se od mala učí chování tím, že pozoruje a napodobuje lidi v blízkém okolí, mezi ně nepochybně patří rodiče, sourozenec, prarodiče. Dítě často může přijmout návyky obézní rodiny, která se nechává ovlivňovat toxickým prostředím. Obézní lidé jsou často povzbuzováni ke konzumaci nevhodných pokrmů. Konzumace jídla je spojována s určitým životním stylem – například reklama v televizi, fast food. [13]

Zájem rodičů o jídlo ovlivňují i další některé faktory, jako např. kolik financí budou do stravy investovat, jaký druh a kvalita potravin se bude kupovat, informovanost či neinformovanost rodičů o výživě, životní styl rodiny, výchovný styl rodičů.

10.1 Výchovné styly rodičů a zdravý životní styl

Výchovný styl rodičů ovlivňuje celý chod rodiny a také má vliv na vytváření a upevňování stravovacích zvyklostí dítěte.

Výchovný styl rodičů má dvě hlavní složky:

1. emoční vztah k dítěti
2. způsob výchovného řízení

Emoční vztah k dítěti – může mít dva póly – od kladného přes neutrální, nevyvážený až ke chladnému, či dokonce nenávidnému.

Kladný vztah znamená vzájemné porozumění rodičů a dětí, schopnost rodičů umět děti povzbuzovat, motivovat a podporovat. Rodiče jsou k dítěti laskaví, nestydí se ho pohladit či pomazlit se s ním. Důležité je, aby dítě mělo pocit jistoty a bezpečí. Právě to navozuje u dítěte pohodu a optimální podmínky pro správný životní styl a vývoj. Příliš silný emoční vztah však může mít na dítě i omezující účinky. Dítě si tak nevěří, má strach, aby rodičům neublížilo.

Naopak záporný vztah k dítěti je charakterizován nezájmem rodičů o dítě, rodiče dítě dostatečně nechválí, nemotivují, vyčítají mu chyby, dítě je často a neúměrně trestáno.

Způsob výchovného řízení - se pohybuje od autoritativního až po velmi slabé řízení a projevuje se v něm emoční vztah k dítěti. Autoritativní styl řízení je charakteristický řadou příkazů a zákazů. Dítě se nemůže samostatně rozhodovat, jsou na něj kladeny požadavky neúměrné k jeho věku. Čeká se od něho za každou cenu maximální výkon. Dítě je zatěžováno, což nepůsobí příznivě na jeho zdravý psychický i fyzický vývoj.

Opakem jsou rodiče se slabým vedením dítěte, kteří jej nechávají růst jako dříví v lese. Spoléhají na to, že si dítě v každém případě nějak poradí. Nedostatky dítěte se nesnaží napravit, ale neustále je omlouvají, jsou nedůslední.

Nebezpečné je i rozdílné vedení dítěte oběma rodiči, z nichž každý se snaží dítě přetáhnout na svou stranu. Dítě tak bývá zmatené a nemá jednotný pohled na zdravý životní styl. Aby se vytvořily správné návyky, je třeba jednotné působení všech vychovatelů.

10.2 Nutriční výchova v rodině

Dítě si velice dobře všímá toho, jak se chová dospělý k jídlu a jaký k němu má vztah. Převážně kvůli výchově dítěte je potřeba, aby si dospělý jídla vážil a nepovažoval jej za samozřejmost. Dítě dokáže vnímat i to, jak se doma s jídlem zachází. Na jedné straně nadměrné šetření a tudíž nedostatek pestrého jídla, na straně druhé přílišná rozmanitost jídla a jeho plýtvání. To vše do sebe dítě vstřebává, aniž by si to uvědomovalo a ukládá si to do paměti jako podstatu utváření vlastního vztahu k jídlu.

Již od batolecího věku by mělo být dítě vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro svůj růst a mentální vývoj, aby se naučilo zásady správné výživy a zároveň si osvojilo dobré stravovací návyky.

U dětí v předškolním věku se zpomaluje jejich růst a to se projevuje i na jeho chuti k jídlu. Mnozí rodiče z toho bývají trochu zneklidnění, ale vše je v naprostém pořádku, neboť dítě se začíná zajímat o okolní svět a spoustu nových podnětů. Jídlo již nebývá centrem jeho pozornosti, tak jak tomu bylo v kojeneckém věku. U předškolních dětí bylo prokázáno, že mají rozdílný příjem během dne, ale příjem energie za den je velmi stálý. Tj. jsou periody během dne, kdy dítě necítí hlad, sní opravdu pouze trochu a při dalším jídlu si přidává. Nemá smysl v tomto věku dítě do jídla nutit, ale ani příliš ustupovat. Dětem by se měly nabízet jídla rozmanitá s různou chutí, konzistencí a teplotou. Předškolní děti mají menší chuť k jídlu i kvůli menší kapacitě žaludku. Existují jistá pravidla, kterými se dá chuť k jídlu zvýšit. Dítě nesmí být unavené, důležitý je pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb. Mělo by samozřejmě platit, že 1,5 hodiny před jídlu by dítě nemělo dostat jinou potravinu, či velké množství tekutin.

V dnešní době se velice rozmáhá negativní fenomén jídlem odměňovat či trestat dítě. Nejčastěji plní tuto funkci sladkosti, např. čokoláda, pamlsky, bonbony, dorty, aj. Naopak jako trest slouží nucení dítěte do jídla, které nemají v oblibě – cereální tyčinky, celozrnné pečivo, aj.

Působení rodičů na vývoj nutričních zvyklostí dětí se může dít buď na základě verbálního či neverbálního pobízení:

Verbálním pobízením (pomocí slovního doprovodu) - je dítěti popisován pokrm, který je mu nabízen a dítě jej dosud nezná. Popisuje se jeho složení, čím tělu a organismu prospívá, jak se připravuje... Přístup rodičů musí být shodný.

Neverbální povzbuzování nevědomky negativní dopad na příjem pokrmu dítětem, jelikož z tváře dospělého může dítě vyčíst nervozitu či nejistotu, zda dítě nový pokrm přijme. Nápadné bývají i gesta, pohyby, když dospělý spěchá či je nervózní. Doporučení, jak děti vést k pestré stravě, jsou velmi výstižně shrnuta v následujícím „desateru“.

Desatero "NE" - jak neprovádět nutriční výchovu:

1. Neznalosti rodičů o výživě a složení potravy – neznalost technologických úprav, při kterých se zachová maximum živin, neznalost obsahu vitamínů či minerálů...
2. Neznalosti rodičů o výživě a složení potravy – neznalost technologických úprav, při kterých se zachová maximum živin, neznalost obsahu vitamínů či minerálů...
3. Nevhodná skladba rodinného jídelníčku – nedostatek času na přípravu jídla, stereotypy ve výživě, střídání několika oblíbených jídel většinou tradičních pro českou kuchyni. Příliš malé spektrum potravy prohlubuje v dítěti neofobii, když nastupuje do MŠ
4. Nešetrnost v zacházení s potravinami, či hotovým jídlem – plýtvání potravinami je spojeno se zbytečným zatěžováním domácího rozpočtu a rovněž musíme mít na mysli, že čím větší máme spotřebu tím více plodin se musí sklídit či zvířat zabít, abychom následně spoustu potravin vyhodili. Děti by se měly učit úctě k jídlu z více důvodů: z úcty k životu,

k přírodě i k lidské práci. Takovouto úctu v něm musí vypěstovat především rodina.

5. Nepravidelnost v jídle celé rodiny – spěch v rodině může způsobit, že rodina ráno nesnídá, přes den se každý stravuje v jiném zařízení a večere se odkládá na pozdější dobu, když jsou všichni spolu. Dítě je pak nuceno jít ihned spát s plným žaludkem, což mu jednoznačně neprospívá. Prodlužováním intervalů mezi jídly může dojít k poklesu glykémie a tudíž je dítě více unavené a nekoncentrované. Problémem u dětí bývá i dodržování pitného režimu. Často je kryt naprosto nevhodnými slazenými, barvenými nápoji, sirupy, džusy. Mnohdy děti necítí žízeň a nepijí dostatečné množství. Přitom dehydratace u dítěte je mnohem nebezpečnější než u dospělého.
6. Nesprávné stravovací návyky rodiny – spousta rodin mají v oblibě jídla, která nespádají do kategorie racionálních, jedná se například o jídla, která jsou rychle hotová – párky, hranolky, lupínky, smažená masa, langosy atd. V některých rodinách se hodně koření, sladí či solí. Děti si tyto jídla oblíbí a poté ve školce odmítají pokrmy s jemnější chutí a méně tučné. Rovněž odmítají jinak upravovaná jídla, než znají z domova.
7. Nevhodné postoje rodičů k jídlu – přeceňování jídla – jídlo je centrem pozornosti, je hlavním kritériem kvality života. Podceňování jídla – jídlo nemůžeme brát pouze jako zdroj doplnění energie, ale mělo by nám sloužit ke zpříjemnění života.
8. Nedobré chování rodičů při jídle – řešení sporů mezi rodiči při jídle, kárání dětí za neúspěchy ve škole či jiné prohřešky při jídle, probírání jiných stresových situací při jídle, jiné emoční výlevy dospělých.
9. Nedostatek kultury stolování – stolování na nevhodných místech, stolování v ušpiněném oblečení se špinavýma rukama, stolování bez příboru, z papíru. Mnozí dospělí neumí správně používat příbor, nepoužívají ubrousky. Samozřejmostí je čistý ubrus, pěkné čisté nádobí.
10. Nevyvážené, extrémní diety – Pokud dítě netrpí žádnou vážnou nemocí a lékař sám nenaordinuje dietu, je velmi nevhodné, aby dítě nějakou dietu drželo, natož pak jakýkoli druh redukční diety. Dívky si již v mladém

věku mohou díky takovýmto dietám svých matek vytvořit špatný postoj k jídlu, což se v pozdějším věku může projevit poruchami příjmu potravy. Řeč však nemusí být pouze o dietách, ale i o alternativních směrech výživy jako je veganství, makrobiotika, vegetariánství a další. Při jakémkoli extrému ve stravování dochází k narušení rovnoměrného vývoje a růstu dítěte.

11. Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte – malým dětem nepodáváme pokrmy, které nejsou určeny jejich věku, dítě nenutíme do jídla, když projevuje odpor a nenutíme rovněž dojídat vše, co dostalo na talíři.

[14]

10.3 Projekty podporující zdraví dětí

V České republice existuje několik programů, které se věnují na zdraví a zdravý životní styl. Do těchto programů se může zapojit téměř každá škola, která má o takovýto program zájem a chce být něčím odlišná, výjimečná.

Již v předškolním a školním věku dítěte je dobré se otázce zdraví dostatečně věnovat tak, abychom u dětí vytvořili ty správné návyky a zabránili tak pozdějším onemocněním, které se k nedodržování zdravého životního stylu váží. Právě v tomto věku se návyky a postoje upevňují nejtrvaleji. Nejsnáze se vytvářejí spontánně, přímou zkušeností dítěte, tzn. tím, že dítě kolem sebe vidí příklady zdravého chování a také tím, že žije ve zdravě utvářených životních podmínkách.

Nejvýznamnějšími aktéry procesu podpory zdraví jsou rodiče a pedagogové. Proto je klíčovou institucí pro realizaci podpory zdraví právě škola.

V současné době existují různé programy a projekty zaměřené na zdravý životní styl. Mateřské školy si mohou podle svých možností a zaměření z této nabídky vybírat. Pro příklad uvedu alespoň tři modely zaměřené na zdravý životní styl – projekt „Škola podporující zdraví“, projekt „Zdravá mateřská škola“ a projekt „Zdravá abeceda“.



A) Projekt „Škola podporující zdraví“

Je velice úspěšným projektem podpory zdraví ve školách a to nejen v naší zemi, ale i v dalších státech Evropy. Projekt má své základy v holistickém modelu zdraví podle definice Světové zdravotnické organizace (WHO), soustřeďuje se na systematické začleňování podpory zdraví do různých školních aktivit. Je třeba zdůraznit a vyzdvihnout, že celý projekt vhodně zasahuje i do Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, v němž je zahrnuta část o podpoře zdraví ve školských zařízeních a v předmětu výchova ke zdraví. Jedním z cílů v této oblasti je i vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základů zdravého životního stylu. [15]

Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole chce přispět, jsou:

1. k tvorbě podmínek pro tělesnou, duševní a společenskou pohodu dítěte po dobu jeho pobytu v mateřské škole (podpora současného zdraví);
2. k výchově předškolního dítěte ke zdravému životnímu stylu, jenž je charakterizován:
 - návyky a dovednostmi zdravého životního stylu
 - odolností vůči stresům a zdraví škodícím vlivům, které mohou vést ke zneužití a závislostem (podpora budoucího zdraví).

Oba cíle se vzájemně podmiňují. [16]

Strukturovaný obsah projektu „Škola podporující zdraví“ (MŠ, ZŠ a SŠ) je prezentován v metodických příručkách, které obsahují filozofii programu „Škola podporující zdraví (ŠPZ)“, jeho principy, pilíře a zásady.



B) Projekt „Zdravá mateřská škola“

Projekt Zdravá mateřská škola (ZMŠ) je součástí projektu Škola podporující zdraví, více se ale zaměřuje právě na předškolní věk. Projekt byl vytvořen pro rodiče, pedagogické pracovníky i širokou veřejnost tak, aby vytvořil u všech těchto skupin představu o východiscích, zásadách, cílech a prostředcích podpory zdraví v mateřských školách. Má za úkol přispívat

k tvorbě takových podmínek v mateřské škole, které zajistí dítěti jak tělesnou, tak i společenskou a psychickou pohodu.

Výchova dítěte ke zdraví vychází z obecného cíle výchovy ke zdraví „Z dítěte se má stát člověk, který se bude chovat ke zdraví svému i jiných jako k nenahraditelné hodnotě – předpokladu pro plnohodnotný a smysluplný život“.

Projekt se zaměřuje na tři hlavní oblasti, ke kterým by měl směřovat celý obsah projektu. Těmito oblastmi jsou: oblast pohody a zdraví, oblast výchovy ke zdravému životnímu stylu a oblast spolupráce s rodiči a dalšími odbornými partnery.

Na základě těchto tří oblastí se mateřské školy, které patří do projektu Zdravá mateřská škola, řídí těmito zásadami:

- pohoda tělesná, duševní, společenská je předpokladem pro zdraví
- uspokojování a respektování potřeb dítěte
- možnost spontánní hry, která je významná pro rozvoj sebe sama
- dostatek pohybu, režim dne, pohodové a podnětné prostředí posilují organismus dítěte
- zdravá výživa jako základ pro správný vývoj a růst dítěte
- individuální přístup ke každému dítěti, respektování jeho vývoje
- díky důvěře, úctě, solidaritě, empatii, spolupráci je zajištěno vhodné sociální klima školy
- jasný režim dne, stanovená pravidla
- učení výchově ke zdraví vyplývá z přirozených témat, jež navazují na tematické oblasti RVP
- spojení vlivů školy i rodiny do jednoho celku, který dítěti umožní nejednostrannou výchovu z hlediska zdravého životního stylu
- učitel jako vzor člověka, který jedná podle zásad zdravého životního stylu a může tak děti k němu přirozeně vést a podporovat je
- usiluje o spolupráci se základními školami v okolí tak, aby umožnila dítěti plynulý nástup do základní školy, bez stresových situací



C) Projekt „Zdravá abeceda“

Je vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti předškolního věku. Projekt je vytvářen ve spolupráci s předními odborníky na zdravou výživu, pohybové aktivity a psychohygienu. Jsou zapojeni zejména pracovníci z Ústavu preventivního lékařství a dětské kliniky LF MU, pedagogicko-psychologické poradny, pedagogické fakulty UK v Praze a dalších. Praktikové - pedagogové a ředitelé MŠ působí jako metodici, lektoři a garanti vhodnosti zařazení témat projektu do kurikula mateřských škol.

Celý projekt je podporovaný společností Danone a realizuje jej občanské sdružení AISIS. Cílem programu „Zdravá abeceda“ je podpořit prostřednictvím série připravených tematických celků správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně rodičů.

Do programu jsou systematicky zapojováni rodiče dětí, aby bylo možné dosáhnout skutečné změny v jejich návycích. Trojjedinost oblastí zdravého životního stylu (pohyb, výživa, vnitřní pohoda) je držena v každém tematickém celku, jde o tzv. odborně komplexní program. Program je postaven na detailním scénáři celého týdne i jednotlivých činností a je podpořen řadou atraktivních výukových pomůcek. Největší devizou je však výběr témat programu. Je postaven na situacích, které děti žijí, na prožitcích, které jim umožňují rozhodnout se, jak svůj život vést k vyšší kvalitě a zdraví.

PRAKTICKÁ ČÁST

1. Cíle

Cílem mé práce bylo zmapování současného životního stylu u dětí předškolního věku v následujících složkách:

- Pohybová aktivita
- Režim dne
- Stravovací návyky v domácím prostředí a v MŠ
- Pitný režim

2. Hypotézy

Pro výzkum byly vytvořeny tyto hypotézy, které budou na základě výsledků výzkumu potvrzeny či vyvráceny:

- Stravovací návyky dětí předškolního věku vykazují vážné nedostatky a to zejména vyšší konzumaci sladkostí a nižší konzumaci ovoce a zeleniny.
- V současné době převládají v příjmu tekutin u dětí slazené nápoje.
- Vzhledem k velkému technickému pokroku převládá u dětí čas strávený u PC a televize nad pohybovými aktivitami.
- Z pohledu rodičů je strava dětí v MŠ přiměřená a vyvážená, bez větších nedostatků.

3. Metodika dotazníkového šetření

Výzkum jsem provedla ve třech mateřských školách v Karlovarském kraji. Zde jsem oslovila ředitele MŠ s žádostí o provedení anonymního dotazníkového šetření u rodičů dětí navštěvujících MŠ ve věku od 3 do 6 let.

Pro toto výzkumné šetření jsem vytvořila dotazník obsahující 26 otázek, z nichž většina je uzavřených, u některých otázek mají respondenti možnost výběru kolonky „jiné“ a u některých otázek bylo třeba uvést delší odpověď.

Otázky jsou zaměřeny na pohybovou aktivitu a stravování dětí v předškolním věku (Příloha č. 1).

Mezi tři mateřské školy jsem rozdělila celkem 110 dotazníků, z nichž 80 dotazníků se mi vrátilo. V MŠ v Nové Roli vyplnilo dotazník 29 rodičů. Ve druhé MŠ v obci Božičany se mi vrátilo 20 dotazníků, v MŠ v Karlových Varech byla návratnost 31 dotazníků.

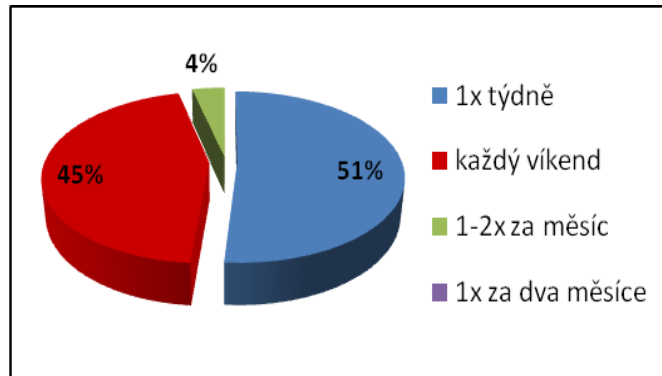
Dotazníky jsem zpracovala v programu Microsoft Excel formou tabulek a grafů.

4. Výsledky výzkumu

Výsledky vyhodnocených dotazníků jsou zpracovány formou tabulkových přehledů a grafů.

1. Jak často provozujete jako rodina pohybové aktivity trvající déle než půl hodiny?

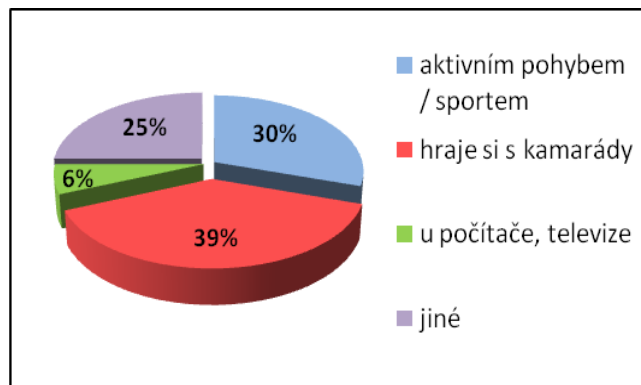
Odpovědi	Počet	%
1x týdně	41	51%
každý víkend	36	45%
1-2x za měsíc	3	4%
1x za dva měsíce	0	0%
Celkem	80	100%



Z odpovědí rodičů vyplývá, že (51 %) rodin s dětmi sportuje minimálně jedenkrát týdně. Přidáme-li k tomu pohybovou aktivitu rodin alespoň během víkendu (45 %), potom nám vychází, že celkem 96 % rodin s dětmi předškolního věku provozuje pohybové aktivity s pravidelnou týdenní frekvencí.

2. Jak nejčastěji tráví vaše dítě svůj volný čas?

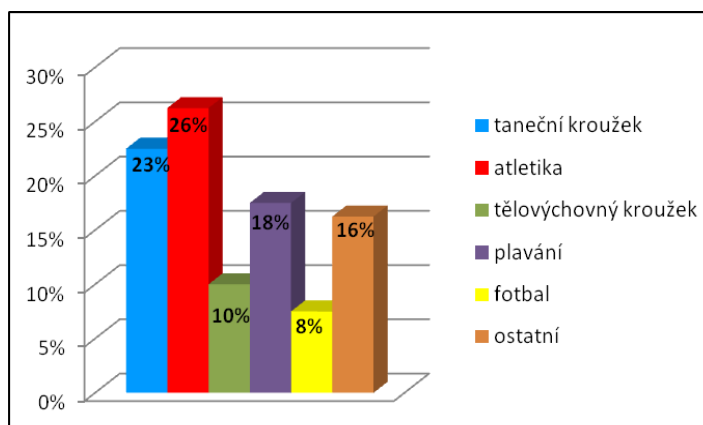
Odpovědi	Počet	%
aktivním pohybem / sportem	24	30%
hraje si s kamarády	31	39%
u počítače, televize	5	6%
jiné	20	25%
Celkem	80	100%



V rámci otázky ohledně využití volného času dětí převažují odpovědi rodičů „hraje si s kamarády“ (39 %) a „aktivním pohybem a sportem“ (30 %). Pozitivní je nízký podíl odpovědi týkající se pasivního způsobu trávení času „u počítače, televize“ (pouze 6 %).

3. Pokud ano, jaký? (Výběr z více možností)

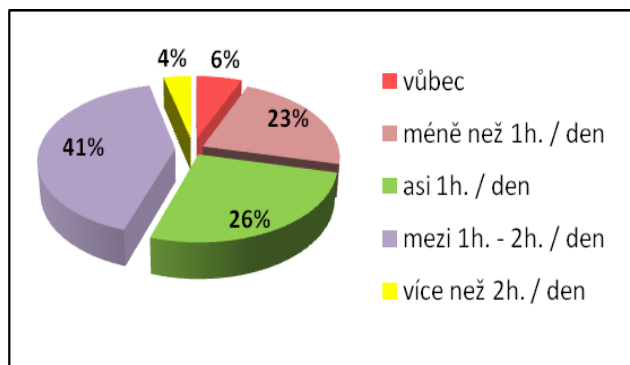
Odpovědi	Počet	%
taneční kroužek	18	23%
atletika	21	26%
tělovýchovný kroužek	8	10%
plavání	14	18%
fotbal	6	8%
ostatní	13	16%
Celkem	80	100%



Ve výběru možností z pohybových či sportovních aktivit dominují zejména atletika (26 %), taneční kroužek (23 %) a plavání (18 %). Až na dalších místech následují tělovýchovný kroužek a fotbal.

4. Jak často se věnuje vaše dítě práci s počítačem a sledování televize?

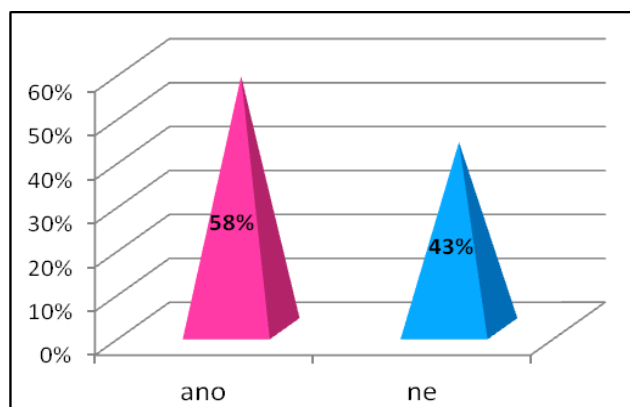
Odpovědi	Počet	%
vůbec	5	6%
méně než 1h. / den	18	23%
asi 1h. / den	21	26%
mezi 1h. - 2h. / den	33	41%
více než 2h. / den	3	4%
Celkem	80	100%



Podle hodnocení rodičů tráví jejich děti u PC nebo sledování televize denně méně než jednu hodinu (23 %), cca jednu hodinu (26 %) a dobu mezi 1-2 hodinami (41 %). Pouze zlomek dětí (6 %) nevěnuje těmto činnostem denně svůj volný čas vůbec.

5. Navštěvuje vaše dítě pravidelně nějaký pohybový či sportovní / taneční kroužek?

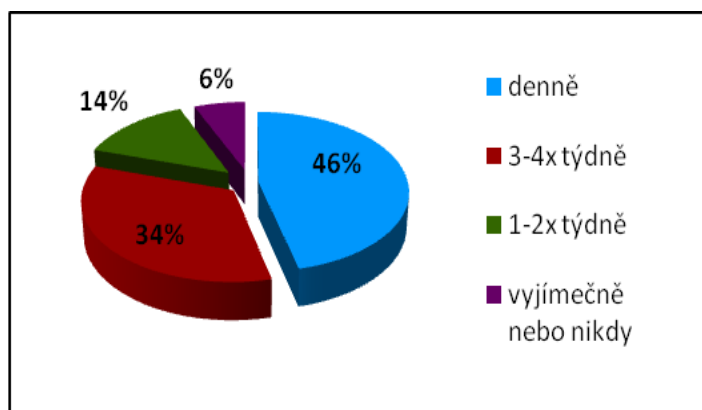
Odpovědi	Počet	%
ano	46	58%
ne	34	43%
Celkem	80	100%



Ve vyjádření respondentů mírně převažuje kladná odpověď (58 %), týkající se jejich aktivního zapojení do pohybových či sportovních kroužků.

6. Jak často jí vaše dítě cukrovinky?

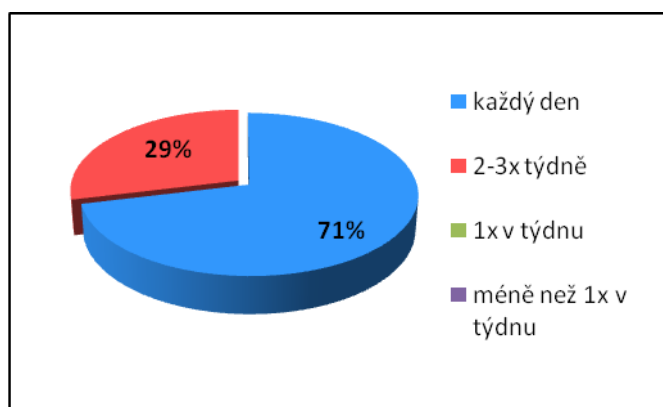
Odpovědi	Počet	%
denně	37	46%
3-4x týdně	27	34%
1-2x týdně	11	14%
výjimečně nebo nikdy	5	6%
Celkem	80	100%



Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že 46 % dětí jí sladkosti denně a souhrnem 94 % více než 1x týdně. Pouze 6 % dotazovaných dětí nejí sladkosti vůbec nebo výjimečně.

7. Jak často zařazujete svému dítěti do jídelníčku ovoce?

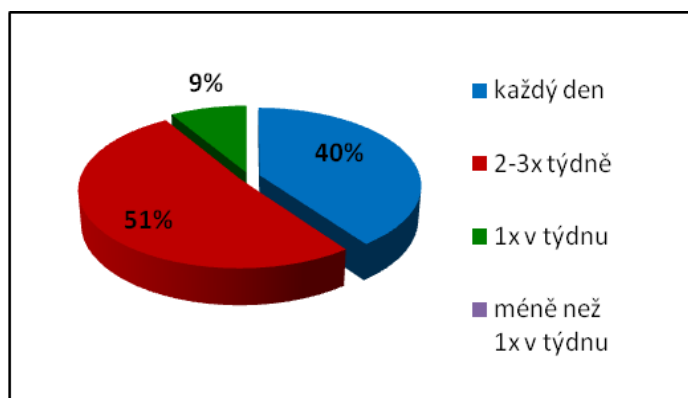
Odpovědi	Počet	%
každý den	57	71%
2-3x týdně	23	29%
1x v týdnu	0	0%
méně než 1x v týdnu	0	0%
Celkem	80	100%



Z 80 dotazovaných odpovědělo 71 % rodičů, že jejich dítě konzumuje ovoce každý den, u 29 % byla odpověď 2-3x týdně. Variantu 1x nebo méně než 1x v týdnu nezvolil nikdo. Dá se tedy usuzovat, že rodiče podávají svým dětem ovoce skoro každý den.

8. Jak často zařazujete svému dítěti do jídelníčku zeleninu?

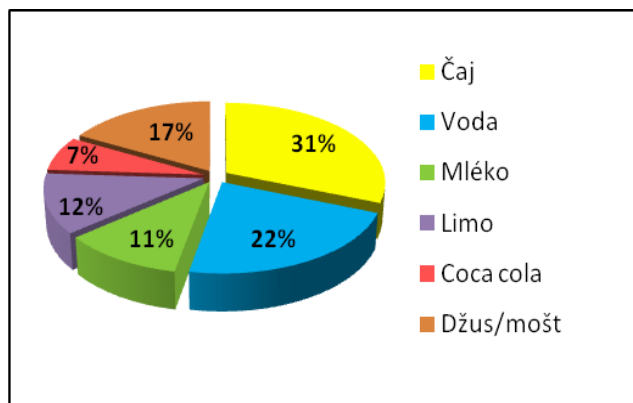
Odpovědi	Počet	%
každý den	32	40%
2-3x týdně	41	51%
1x v týdnu	7	9%
méně než 1x v týdnu	0	0%
Celkem	80	100%



Z 80 dotazovaných odpovědělo 40 % rodičů, že jejich dítě konzumuje zeleninu každý den, u 51 % byla odpověď 2-3x týdně. Variantu 1x nebo méně než 1x v týdnu zvolilo pouze 9 % rodičů. Dá se tedy usuzovat, že rodiče podávají svým dětem zeleninu pravidelně během týdne.

9. Jak často pije vaše dítě slazené nápoje?

Odpovědi	Počet	%
Čaj	67	31%
Voda	44	22%
Mléko	27	11%
Limo	27	12%
Coca cola	20	7%
Džus/mošt	48	17%
Celkem	80	100%

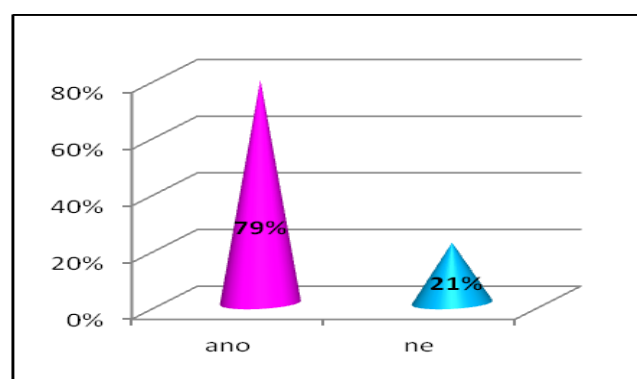


Jako slazené nápoje byly zařazeny limo, Coca cola.

Z celkové denní dávky tekutin u dětí předškolního věku tvoří podíl slazených nápojů 19 %.

10. Zařazujete vašemu dítěti do jídelníčku rybí pokrmy?

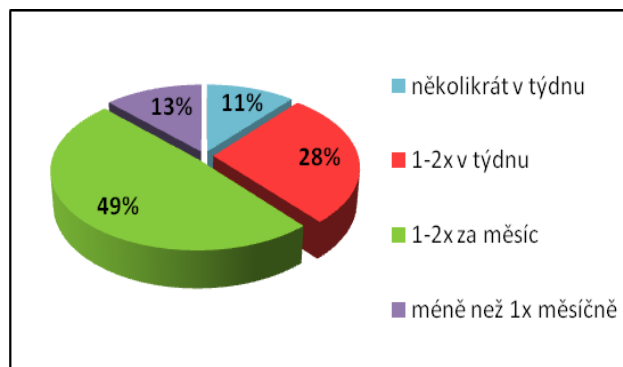
Odpovědi	Počet	%
ano	63	79%
ne	17	21%
Celkem	80	100%



79 % dotazovaných rodičů zařazuje do jídelníčku dětí ryby a rybí pokrmy, u 21 % dětí tento druh potravin zcela chybí.

11. Pokud ano, jak často?

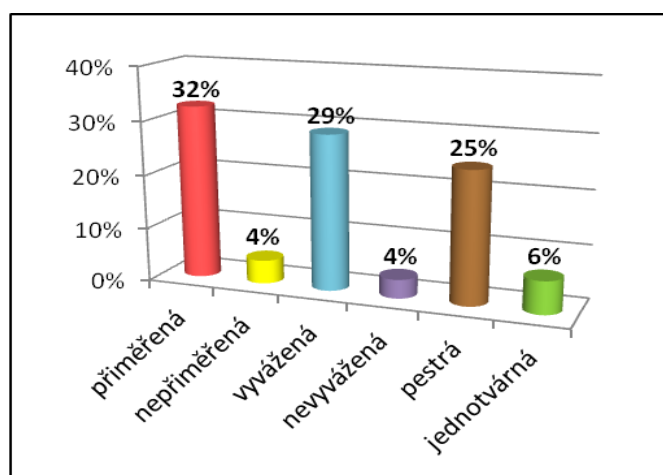
Odpovědi	Počet	%
několikrát v týdnu	9	11%
1-2x v týdnu	22	28%
1-2x za měsíc	39	49%
méně než 1x měsíčně	10	13%
Celkem	80	100%



Několikrát v týdnu konzumuje rybí pokrmy 11 % dětí, 1-2x za týden 28 % dětí a méně než 1x týdně 62 % dětí.

12. Výživa ve školce je dle vašeho názoru (možný výběr více možností):

Odpovědi	Počet	%
přiměřená	37	32%
nepřiměřená	5	4%
vyvážená	33	29%
nevyvážená	4	4%
pestrá	28	25%
jednotvárná	7	6%
Celkem	114	100%



Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že podle 32 % rodičů je výživa jejich dětí v MŠ přiměřená, 29 % vyvážená a 25 % pestrá. Podíl rodičů, kteří měli k této stravě určité výhrady byl následující – 4 % nepřiměřená, 4 % nevyvážená a 6 % jednotvárná.

5. Diskuze

Zhodnocením výsledků z dotazníkového šetření jsem došla k následujícím potvrzením či vyvrácením stanovených hypotéz:

Hypotéza číslo 1:

- Stravovací návyky dětí předškolního věku vykazují vážné nedostatky a to zejména vyšší konzumaci sladkostí a nižší konzumaci ovoce a zeleniny.

Výsledky dotazníkového šetření ukazují, že děti ve věku od 3 do 6 let konzumují sladkosti denně ve 46 % případů, 3–4x týdně ve 34 %, případů, 1–2x týdně ve 14 % případů a výjimečně nebo nikdy pouze v 6 % případů. Na základě těchto údajů se stanovená hypotéza, že jídelníček dětí předškolního věku obsahuje přemíru sladkostí, nepotvrdila. Byla hodnocena pouze frekvence konzumace, nikoliv zkonsumované množství hodnocených druhů potravin.

Výsledky týkající se četnosti konzumace ovoce ukazují, že, 71 % rodičů podává svým dětem ovoce každý den.. Četnost u každodenní konzumace zeleniny je nižší, jen 40 %. Pro děti v předškolním věku je doporučená konzumace zeleniny ve třech až čtyřech denních porcích a ovoce ve dvou denních porcích. Byla hodnocena pouze frekvence konzumace, nikoliv zkonsumované množství hodnocených druhů potravin.

Ve srovnání s těmito zjištěními uvádí publikace „Stravovací návyky a jejich změny u českých dětí ve věku 1-5 let“ (Kudlová, Schneidrová, 2012), že 69 % pětiletých dětí konzumuje čerstvé ovoce 1x denně, 17 % dětí 4-6x týdně a 14 % dětí 3x týdně nebo méně. Tato publikace dále uvádí, že 5 % pětiletých dětí konzumuje čerstvou zeleninu 1x denně, 38 % dětí 4-6x týdně a 56 % dětí 3x týdně nebo méně.

Výsledky obou studií zabývajících se konzumací ovoce jsou velice podobné. U příjmu zeleniny se výsledky studií poměrně rozcházejí, zejména u každodenní konzumace (to může být způsobeno rozdílnými možnostmi v hodnocení daného kritéria).

Hypotéza číslo 2:

- V současné době převládají v příjmu tekutin u dětí slazené nápoje.

Podíl slazených nápojů z celkové denní dávky tekutin tvoří podle mého šetření u dětí předškolního věku 19 %. Stanovená hypotéza se nepotvrdila, jelikož u předškolních dětí sledovaného souboru představují slazené nápoje zhruba pouze 1/5 denní dávky tekutin.

Z odpovědí rodičů je zcela jasné, že děti doma střídají různé druhy nápojů. Vysoký podíl však tvoří příjem čaje (31 %), což může být dáno návykem, který si dítě přináší z mateřské školy a tak jej vyžaduje i v domácím prostředí. Nejnižší podíl byl zjištěn u nápojů typu Limo (12 %) a Coca coly (7 %). Tento výsledek považuji za velice uspokojivý.

Zároveň očekávám, že s vyšším věkem dětí se také úměrně zvyšuje i podíl slazených nápojů v jejich příjmu tekutin. Dle publikovaného příspěvku Procházky B., „Stravovací návyky starších dětí“ (2012) na konferenci v Poděbradech vyplývá, že denně pije slazené nápoje 23,2 % dětí, někdy nebo často 57,3 % a nikdy 12,8 % dětí.

Hypotéza číslo 3:

- Vzhledem k velkému technickému pokroku převládá u dětí čas strávený u PC a televize nad pohybovými aktivitami.

Hypotézu nelze zcela potvrdit ani vyvrátit. Na základě odpovědí rodičů se 41 % dětí předškolního věku věnuje sledování televize či počítače v rozmezí 1 – 2 hodin denně. V porovnání s tím svůj volný čas věnují děti z 39 % hrám s kamarády a z 30% aktivnímu pohybu. V rámci dotazníkového šetření nebyl zjišťován přesný čas strávený při pohybových aktivitách dětí.

Hypotéza číslo 4:

- Z pohledu rodičů je strava dětí v MŠ přiměřená a vyvážená, bez větších nedostatků.

Stanovenou hypotézu nelze jednoznačně potvrdit.

Z výsledků dotazníkového šetření vyplývá, že podle 32 % rodičů je výživa jejich dětí v MŠ přiměřená, 29 % vyvážená a 25 % pestrá. Podíl rodičů, kteří měli k této stravě určité výhrady byl následující – 4 % - nepřiměřená, 4 % nevyvážená a 6 % jednotvárná. Podle vyjádření rodičů usuzují, že strava dětí v MŠ je až na drobné připomínky přiměřená, vyvážená a pestrá.

V každé školní jídelně se řídí „spotřebním košem“. Ten je měřítkem pestrosti stravy a zároveň vyjadřuje průměrnou měsíční spotřebu potravin dle věkových skupin strávníků a připravených denních dávek jídel. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna pravidelně dokumentuje, jak tato doporučení plní. Vypracování spotřebního koše je dáno vyhláškou MŠMT ČR o školním stravování č. 107/2005 Sb., v platném znění. Jeho hlavním úkolem je, aby děti měly dostatečný přísun těch nejdůležitějších živin v doporučených denních dávkách.

6. Závěr

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou výchovy ke zdravé výživě a životnímu stylu u dětí v předškolním věku. Vychází z předpokladu, že předškolní věk je ideální dobou, kdy můžeme dětem předat základní pravidla a návyky, jimiž se mohou řídit po celý zbytek života. Protože zdravá výživa a správný postoj k životnímu stylu podstatným způsobem ovlivňují kvalitu života, měla by být výchova k těmto hodnotám samozřejmě součástí nejen rodinné výchovy, ale i součástí vzdělávání dětí v předškolním i školním věku. Proto jsou v bakalářské práci zmíněny také některé programy, podporující zdraví dětí. Jejich úkolem je zlepšit informovanost dětí, rodičů, pedagogů či veřejnosti o nutnosti správné výživy a zdravého životního stylu z důvodu prevence civilizačních onemocnění včetně obezity.

Výsledky získané dotazníkovým šetřením v praktické části bakalářské práce vypovídají o výživě a životním stylu předškolních dětí v současné době, zejména se zaměřením na jejich stravovací návyky, pohybové aktivity a využití volného času.

Souhrnně lze říci, že v hodnocených mateřských školách je důkladně řešeno stravování dětí se zohledněním důležitých výživových doporučení, děti jsou vedeny k všestranným pohybovým aktivitám i dovednostem a pedagogicky jsou jim předkládány základy správného životního stylu. Protože však čas dětí strávený v MŠ je pouze jedním ze stavebních kamenů denního režimu, je nutno se více zaměřit na rodinu a aktivní přístup rodičů k jednotlivým tématům. Právě rodiče totiž mohou kladně či záporně ovlivnit využití volného času svých dětí, jejich koníčky, fyzický i duševní rozvoj, zajistit správnou výživu výběrem vhodných potravin a vštípit tak dětem potřebné návyky. Rodiče se proto mohou zaměřit na různé internetové zdroje týkající se vhodného životního stylu dětí. Mohou se též inspirovat publikacemi v tištěné formě (brožurami, články a doporučeními v časopisech) či odbornou literaturou. V současné době je možné se zúčastnit mnoha seminářů či besed, cíleně zaměřených na správné zásady životního stylu dětí. Spousta mateřských škol tyto besedy rovněž sama pořádá.

Souhrn

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na charakteristiku předškolního věku dětí, tj. vývoj poznávacích procesů, prožívání, komunikační schopnosti a socializaci předškolních dětí. Dává základní představu o tom, co znamená pojem zdravý životní styl. Bakalářská práce je podrobněji zaměřena na stravování dětí předškolního věku, které by se mělo lišit od stravování dospělých osob. Nejen výživa, ale i pohybová aktivita a psychická pohoda jsou základním determinantem zdravého životního stylu. V bakalářské práci je uvedeno i několik programů podporujících zdraví dětí, vytvořených cíleně pro školy. Je možné se tak dozvědět, jaké programy na podporu zdraví dětí existují, jaké jsou jejich cíle a podmínky pro vstup do sítě těchto škol.

V praktické části bylo hlavním cílem zjištění návyků předškolních dětí a to v oblasti životního stylu. Proto byly stanoveny čtyři hypotézy, které se na základě výsledků provedeného výzkumu podařilo potvrdit či vyvrátit. Za výzkumnou metodu byl zvolen dotazník, který vyplňovalo 80 respondentů, tj. rodiče dětí předškolního věku ze tří vybraných mateřských škol v Karlovarském kraji. Další metodou byl sběr informací přímo od samotných dětí předškolního věku. Sběr informací probíhal formou hry, kdy děti tvořily dvě koláže, skládající se z obrázků s jednotlivými potravinami. Cílem bylo zjistit, zda jsou děti schopny rozdělit potraviny do dvou skupin – tzv. zdraví prospěšných a naopak nezdravých. Děti k tomuto přistoupily s velkým zájmem i zaujetím a tato forma získání informací se výborně osvědčila.

SUMMARY

The theoretical part of this bachelor's thesis is focused on the characteristics of pre-school children, it means the development of cognitive processes, experiencing, communication abilities and the process of socialization of pre-school children. It outlines the basic features of the term healthy lifestyle. This thesis gives more details about pre-school children nutrition, which should be different from the adults nutrition. Not only the nutrition, but also the motion activity and mental contentment are the essential determinants of healthy lifestyle.

The thesis includes several programmes supporting children's health, which were created intentionally for schools. You can learn about existing programmes for developing children's health regarding to healthy lifestyle, what are the goals of these programmes and the requirements for entering this school network.

The main goal of the practical part of this thesis was to discover pre-school children's habits in the healthy lifestyle sphere. That's why 4 hypothesis were created, which were evaluated after having done the survey. The used survey method was a questionnaire for 80 respondents, it means the parents of pre-school children from 3 picked kindergartens in Karlovy Vary region. The other used method was gaining the information right from the pre-school children. It was done by using a game, when children should have made a collage including pictures of particular food. The aim was to find out if the children are able to divide the food into 2 groups- healthy and unhealthy food. They were motivated and interested in this activity and this way of gaining the information proved to be very valuable.

Seznam citací

1. ŽIDKOVÁ Zdeňka, PhDr. Psychologie předškolního dítěte. [on-line]. Brno: Zdravotní ústav, © 2006 [cit. 25.4.2013]. Dostupnost z: <http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-psychologie-predskolniho-ditete.html>
2. SVAČINA, Š., BERTŠNAJDROVÁ A., Dietologický slovník 1. vyd. Praha: Triton, 2008, s. 272. ISBN 978-80-738 7-062-1
3. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kolektiv, Výchova ke zdraví: zdraví a prevence, životní styl - problémy a rizika, dospívání a zdravotní problémy. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, s. 16. ISBN 978-80-247-2715-8
4. HAVLÍNOVÁ, M. a kolektiv, Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: rozšířený a aktualizovaný modelový program (dokument a metodika). 1. vyd. Praha: Portál, 2000, s. 52, ISBN 80-7178-383-8
5. NEVORAL, J. a kolektiv, Výživa v dětském věku. [online]. © 2013 Dostupné z: http://vyzivadeti.cz/pro-lekare-a-sestry/odborne-clanky/vliv-bilkovin-na-rust-a-vyvoj-deti/#bil_deti
6. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D., Výchova ke zdraví. 1. vyd., editor Evžen Řehulka. Praha: Grada, 2009, s. 19, ISBN 978-80-247-2715-8
7. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P. Vaříme dětem chutně a zdravě. Čestlice: Nakladatelství Pavla Momčilová, 1998, s. 12, ISBN 80-85936-08-9
8. FOŘT, P. Moderní výživa pro děti. Vyd. Praha: Metramedia, 2000, s. 154, ISBN 80-238-5498-4
9. Výukový program pro II. stupeň ZŠ [online]. © 2014 Víš co jíš. Dostupné z: <http://www.viscojis.cz/vyziva/zakladni-ziviny/201-vlaknina>
10. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P., Vaříme dětem chutně a zdravě. Jihlava: Medica publishing, 2001, s. 310, ISBN 80-85936-08-9
11. HORÁKOVÁ, L., Potravinová pyramida [online]. © 2010 [cit. 10.9.2010]. Dostupné z: <http://www.jidelniceknamiru.cz/potravinova-pyramida/>
12. GREGORA, M., Výživa malých dětí. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004, s. 17, ISBN 80-247-9022-X
13. HANREICH, I., Jídlo a pití malých dětí. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2001, edice PRO RODIČE, s. 66, ISBN 80-247-0100-6
14. KOŠŤÁLOVÁ, A., GAJDOŠOVÁ J., Edukační portál pro pedagogy MŠ a ZŠ s pomůckami a návody pro vedení hodin s tematikou zdravého životního

stylu [online]. Zdravotní ústav v Brně, © 2006. Dostupné z:
<http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-vyziva-deti-v-predskolnim-veku.html>

15. SMOLÍKOVÁ, K., Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, © 2004, s. 48, ISBN 80-87000-00-5
16. HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ, E., a kol., Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole. Praha: Portál, 2006, s. 9, ISBN 80-7367-061-5

Seznam literárních zdrojů

1. FOŘT, P., Aby dětem chutnalo. 1.vyd., Ikar, 2008, ISBN 978-80-249-1047-5
2. HAVLÍNOVÁ, M., Zdravá mateřská škola. 1. vyd. Praha: Portál, 1995, ISBN 8071780480
3. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P., Vaříme dětem chutně a zdravě. Jihlava: Medica publishing, 2001, ISBN 80-85936-08-9
4. ILLKOVÁ, O., VAŠÍČKOVÁ, Z., Zdravá výživa v mateřské škole. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-890-2
5. MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. Výchova ke zdraví. Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8
6. MUŽÍK, V., FOREJT, M. a kol. Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. 1. vyd. Brno: Paido, 2007. Edice pedagogické literatury. ISBN 978-80-7315-156-0
7. NEVORAL, J. a kol. Výživa v dětském věku. 1. vyd. Jinočany: nakladatelství H+H Vyšehradská, 2003, ISBN 80-86022-93-5
8. PETRÁSEK, R., Co dělat, abychom žili zdravě. 1.vyd. Praha: Vyšehrad, 2004, ISBN 80-702-1711-1
9. ŠULCOVÁ, E. A kol. Receptury pro školní stravování I.-III. díl. 3. vyd. Praha: Výživa servis, 2007, ISBN 978-80-239-8912-0
10. Zdroj: Zpravodaj pro školní stravování – výživa a potraviny. Praha: Výživa servis, č. 1- 6/2004-2009, ISSN 1211-846X

Seznam internetových zdrojů

1. DOSTÁLOVÁ, J., DLOUHÝ, P., TLÁSKAL, P., Společnost pro výživu [online]. Praha, © 2012 [6. dubna 2012]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/rubrika-dokumenty/konecne-zneni-vyzivovych-doporuceni.html>
2. LUDVÍKOVSKÁ, K., HRSTKOVÁ, H., Denní režim dítěte. Praktický průvodce moderních rodičů [online], Dostupné z: <http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>
3. MÁLKOVÁ, I., Rodič jako PRŮVODCE DÍTĚTE zdravým životním stylem [online]. © 2008. Dostupné z: http://www.hravezijzdrave.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=79&Itemid=62
4. Zdroj: Výchova ke zdraví [online]. © 2009. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/clanky/proc-vychovavat-ke-zdravi.html>
5. Zdroj: Výživa dětí [online]. © 2013. Dostupné z: www.vyzivadeti.cz
6. Zdroj: Zdravá pětka [online]. © 2012. Dostupné z: <http://www.zdrava5.cz/clanek/Pyramida+v%C3%BD%C5%BEivy>

Seznam příloh

Příloha č. 1 Dotazníkové šetření pro rodiče dětí z MŠ

Příloha č. 2 Koláž dětí z MŠ, týkající se zdravé stravy

Příloha č. 3 Koláž dětí z MŠ, týkající se nezdravé stravy

Příloha č. 1:

Dotazníkové šetření pro rodiče dětí z MŠ

Vážení rodiče,

jmenuji se Hana Vynikalová a jsem studentkou 3. ročníku, 3. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze, studijní obor Veřejné zdravotnictví. Ráda bych Vás poprosila o spolupráci při vyplnění dotazníku, který je součástí mé závěrečné bakalářské práce na téma „Základy zdravého životního stylu u dětí v předškolním věku“. Dotazník je anonymní a údaje budou použity pouze v rámci průzkumu jako podklad při zpracování bakalářské práce.

Vámi vybrané odpovědi zakroužkujte, popř. podtrhněte nebo vypište slovně. Předem děkuji za spolupráci a čas, který věnujete vyplněním dotazníku.

1. Jak často provozujete společně jako rodina, pohybové aktivity /procházka / jízda na kole / lyžích aj., které trvají déle než půl hodiny?

- a) 1x za týden
- b) každý víkend
- c) 1-2 x za měsíc
- d) 1x za 2 měsíce

2. Kolik hodin denně průměrně strávíte s dětmi na čerstvém vzduchu?

- a) méně než 1h
- b) 1h
- c) 1h – 2h
- d) 2h
- e) více než 2h

3. Jak nejčastěji tráví vaše dítě svůj volný čas?

- a) aktivním pohybem / sportem
- b) hraje si s kamarády
- c) u počítače, televize
- d) jiné:

4. Jak často se věnuje vaše dítě práci s počítačem a sledování televize?

- a) vůbec
- b) méně než 1h /den
- c) asi 1h / den
- d) mezi 1h – 2h / den
- e) více než 2h / den

5. Má vaše dítě rádo sportovní a pohybové aktivity?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) nevím, nedokážu posoudit

6. Navštěvuje vaše dítě pravidelně nějaký pohybový či sportovní / taneční / kroužek?

- a) ano
- b) ne

7. Pokud ano, jaký?

.....
...

8. Jaké pohybové aktivity (kroužky) nabízí MŠ nad běžný rámec?

- a) tělovýchovný kroužek / taneční kroužek
- b) výtvarný kroužek
- c) dramatický kroužek
- d) pěvecký kroužek / hra na hudební nástroj
- e) logopedie
- f) angličtina

9. Jakým způsobem se dostáváte s dítětem do mateřské školy?

- a) vždy autem
- b) někdy autem
- c) obvykle pěšky
- d) vždy pěšky
- e) městskou hromadnou dopravou

10. Jak často jí vaše dítě v pravidelnou dobu?

	každý den	většinou	občas	nikdy
snídaně
dopolední svačina
oběd
odpolední svačina
Večeře

11. Jak často jí vaše dítě cukrovinky - bonbony, čokoládu, sušenky aj.?

- a) denně
- b) 3-4x týdně
- c) 1-2x týdně
- d) výjimečně nebo nikdy

12. Jaká je typická snídaně vašeho dítěte, včetně nápojů?

.....

13. Jí vaše dítě rádo ovoce a zeleninu? Pokud ano, vypište 3 nejoblíbenější.

Zelenina:

Ovoce:

14. Jak často zařazujete svému dítěti do jídelníčku ovoce?

- a) každý den porce
- b) 2-3 krát týdně
- c) 1 krát v týdnu
- d) méně než 1 krát v týdnu

15. Jak často zařazujete svému dítěti do jídelníčku zeleninu?

- a) každý den porce
- b) 2-3 krát týdně
- c) 1 krát v týdnu
- d) méně než 1 krát v týdnu

16. Které z uvedených potravin zařazujete do jídelníčku svého dítěte?
(můžete vybrat i více možností):

- a) jáhly
- b) cizrna
- c) kuskus
- d) pohanka
- e) červená čočka
- f) vločky
- g) müsli
- h) sója
- i) jiné

.....

17. Podáváte pravidelně svému dítěti mléčné výrobky?

ANO

NE

Pokud ano, jak často?

.....

18. Pokud ano, v jaké formě nejčastěji? (můžete vybrat i více možností):

a) mléko

b) kakao

c) bílá káva

d) jogurty

e) tavené sýry

f) tvrdé sýry

jiné

19. Jak často pije vaše dítě slazené nápoje (různé druhy džusů, limonád, nápojů pro sportovce, mléčných koktejlů, kysaných mléčných nápojů obsahujících cukr)?

a) více než 6x týdně

b) 5-6x týdně

c) 3-4x týdně

d) 1-2x týdně

e) výjimečně nebo nikdy

20. Přidělte počet % jednotlivým druhům nápojů, které doma vaše dítě za den vypije, aby součet byl 100%:

čaj

limo

voda

Coca Cola

mléko

džus/mošť

21. Kolik tekutin bez mléka vypije vaše dítě během dne, pokud není v mateřské škole?

a) 0,5 litru

b) 1 litr

c) 1,5 litru

d) 2 litry a více

22. Jak často jí vaše dítě maso týdně?

- a) více než 6x týdně
- b) 5-6x týdně
- c) 3-4x týdně
- d) 1-2 týdně
- e) výjimečně nebo nikdy

23. Zařazujete vašemu dítěti do jídelníčku rybí pokrmy / produkty?

- ANO NE

24. Pokud ano, jak často?

- a) několikrát v týdnu
- b) 1-2 krát v týdnu
- c) 1-2 krát za měsíc
- d) méně než 1 krát měsíčně

25. Jste spokojen/a s jídelníčkem ve vaší mateřské škole?

- a) určitě ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) nevím, nedokáži posoudit

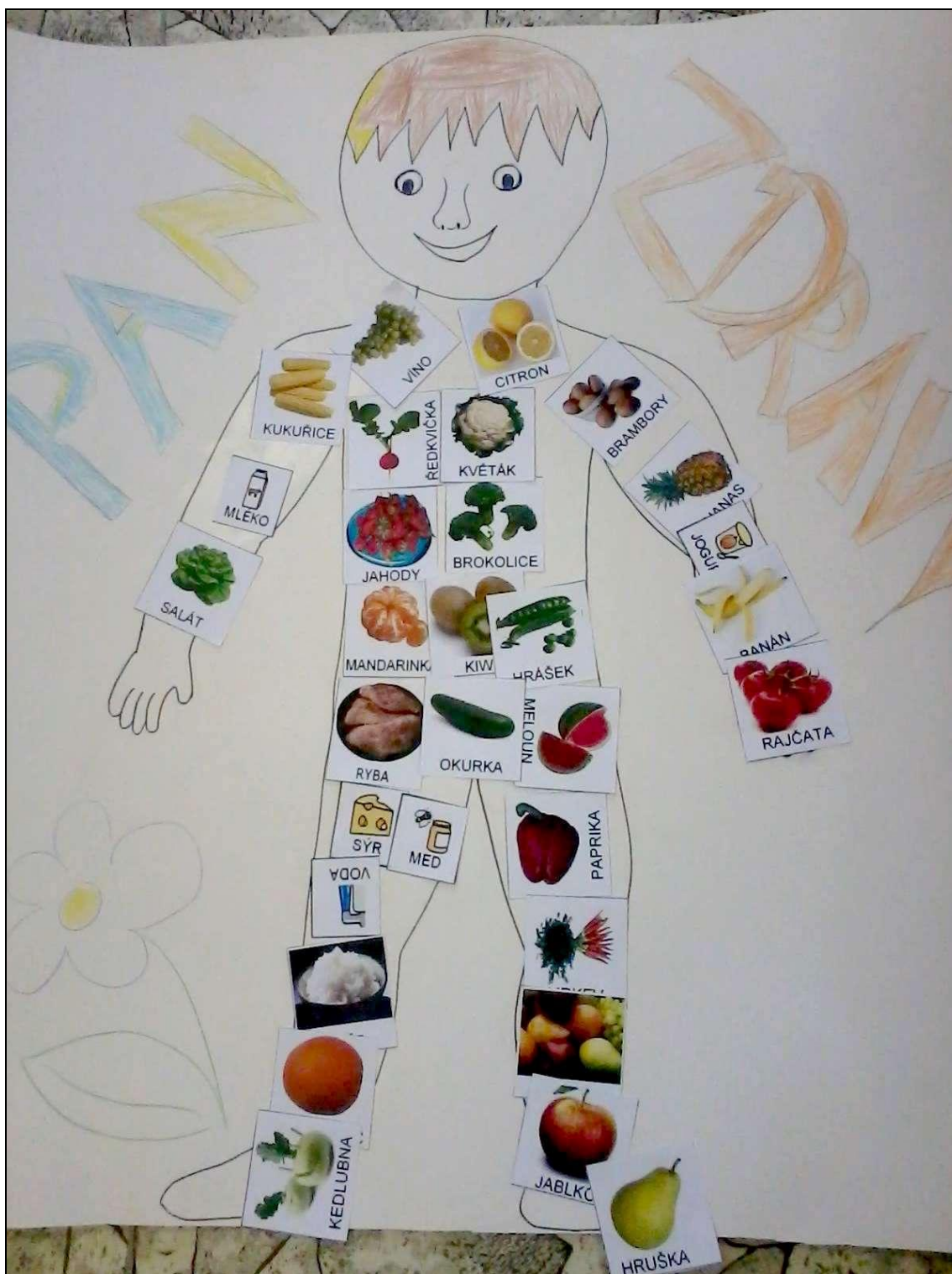
26. Výživa ve školce je podle vašeho názoru:

(zaškrtněte vždy jednu možnost v daném řádku)

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> přiměřená | <input type="checkbox"/> nepřiměřená |
| <input type="checkbox"/> vyvážená | <input type="checkbox"/> nevyvážená |
| <input type="checkbox"/> pestrá | <input type="checkbox"/> jednotvárná |

Příloha č. 2:

Koláž dětí z MŠ, týkající se zdravé stravy



Příloha č. 3:

Koláž dětí z MŠ, týkající se nezdravé stravy

