

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Daniela Šubrtová

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Rozvíjení nutričního chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami
v mateřské škole

Development of nutritional behavior of children with special educational
needs in kindergarten

Daniela Šubrtová

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Studijní program: Speciální pedagogika

Studijní obor: Speciální pedagogika

Rok odevzdání 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Rozvíjení nutričního chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně, za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

Praha, 2020

Děkuji vedoucí práce, PaedDr. Evě Marádové, CSc., za cenné rady a připomínky, a mým skvělým kolegyním za pomoc při realizaci projektu.

ABSTRACT

Bakalářská práce „Rozvíjení nutričního chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole“ se zabývá stravováním dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole. Na základě analýzy speciálních vzdělávacích potřeb dětí ve vybrané třídě mateřské školy předkládá výukový projekt, jehož cílem je rozvíjet nutriční chování dětí předškolního věku. V teoretické části jsou popsány zásady správné výživy pro děti předškolního věku a upozorněno na specifika a odlišnosti stravování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. V empirické části je popsán navržený výukový projekt a postup při jeho ověřování v praxi ve vybrané mateřské škole. S využitím metody pozorování a rozhovorů s rodiči je zpracována reflexe, která umožňuje shrnout poznatky získané realizací projektu a poskytuje konkrétní doporučení, jak v mateřské škole přispívat k rozvíjení nutričních návyků u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami.

KLÍČOVÁ SLOVA

stravování, jídlo, předškolní věk, mateřská škola, zdravá strava, speciální vzdělávací potřeby, projekt

ABSTRACT

The bachelor thesis “Development of nutritional behavior of children with special educational needs in kindergarten” deals with the nutrition of children with special educational needs in kindergarten. Based on the analysis of the special educational needs of children in a selected class of kindergarten, it presents an educational project, which aim to influence nutritional behavior of preschool children. The theoretical part describes the principles of proper nutrition for preschool children and points out the specifics and differences in nutrition of children with special educational needs. The empiric part describes the proposed teaching project and its process for its verification in practice in selected kindergarten. With used methods of observations and interviews with parents is processed a reflection, which allows to summarize the knowledge gained from the project and provides specific recommendations on how to contribute to influence nutritional habits of children with special educational needs in kindergarten.

KEYWORDS

Eating, food, preschool children, preschool, healthy eating, special educational needs, project

Obsah

Úvod	8
Teoretická část	9
1 Stravování dětí předškolního věku	9
1.1 Výživová doporučení pro děti předškolního věku	9
1.1.1 Makroživiny	12
1.1.2 Mikroživiny	15
1.2 Potravinová pyramida	16
1.3 Pitný režim	17
1.4 Jídlo a psychika	18
2 Specifika stravování dětí předškolního věku se speciálními vzdělávacími potřebami	20
2.1 Stravování dětí s poruchou autistického spektra	22
2.1.1 Senzorická integrace	23
2.2 Stravování dětí s kombinovaným postižením	24
2.3 Stravování dětí s dalšími speciálními vzdělávacími potřebami	25
2.4 Úprava stravy u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami	27
3 Stravování v mateřské škole	28
Praktická část	31
4 Cíle a metody výzkumného šetření	31
4.1 Cílová skupina	31
4.1.1 Rozhovory s rodiči	37
4.1.2 Charakteristika mateřské školy vzhledem k cílům výzkumného šetření	39
5 Projekt: Zdravá strava	41
5.1 Realizace projektu	43
5.1.1 Popis 1. týdne projektu	44
5.1.2 Popis 2. týdne projektu	47
5.1.3 Popis 3. týdne projektu	49
5.1.4 Zapojení jednotlivých dětí v rámci projektu	51
5.2 Vyhodnocení realizace projektu	53
5.3 Doporučení pro praxi	54
Závěr	57

Seznam použitých informačních zdrojů	59
Seznam příloh	66
Přílohy	67

Úvod

Tématem této bakalářské práce je rozvíjení nutričního chování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole. Autorka bakalářské práce již čtvrtým rokem pracuje v mateřské škole ve třídě pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Ve své praxi se setkává s dětmi s různými diagnózami, a u většiny z nich se objevují větší či menší problémy v oblasti stravování, zejména pak nutričně nevyvážené stravy.

Cílem bakalářské práce je na základě analýzy speciálních vzdělávacích potřeb dětí ve vybrané třídě mateřské školy vytvořit výukový projekt, který bude rozvíjet nutriční chování dětí, a tento projekt ověřit jeho realizací v praxi.

Teoretická část se zabývá stravou předškolních dětí. Vysvětluje pojmy jako makroživiny a mikroživiny, jejich vliv na činnost organismu a potřebné denní množství, včetně výživových doporučení cílové skupiny. Důležitou částí je i kapitola věnovaná psychickým aspektům, které mají vliv na stravovací návyky dětí. Další kapitola pak popisuje možná specifika a odlišnosti dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, konkrétně problematiku stravování dětí s poruchou autistického spektra, dětí s kombinovaným postižením, u kterých se vzhledem k závažnosti postižení přistupuje velmi často k alternativnímu podávání stravy. Následující podkapitola popisuje specifika stravování dětí s dalšími speciálními vzdělávacími potřebami, jako jsou například děti se zrakovým handicapem, s metabolickými onemocněními, a děti s narušenou komunikační schopností, které se velmi často objevují v mateřské škole, kde autorka pracuje.

V části empirické je popsán autorský projekt Zdravá strava, který je určen pro cílovou skupinu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami z mateřské školy, ve které autorka pracuje. Metody použité v praktické části jsou kromě pozorování dětí a samotné realizace projektu také rozhovory s rodiči, které mají za úkol zmapovat stravovací návyky dětí v domácím prostředí. Cílem zařazení projektu do aktivit mateřské školy je pozitivně ovlivnit skupinu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v oblasti stravování.

Teoretická část

Teoretická část bakalářské práce se zabývá stravou předškolních dětí. Vysvětluje pojmy jako makroživiny a mikroživiny, jejich vliv na činnost organismu a potřebné denní množství. Současně zmiňuje i důležitost pitného režimu a zásady tvorby jídelníčku předškolních dětí, včetně výživových doporučení. Poukazuje také na sociokulturní a psychické aspekty spojené s jídlem, včetně vlivu mateřské školy. Na podkladě odborných publikací charakterizuje možná specifika a odlišnosti ve stravování dětí se speciálními vzdělávacími potřebami a ukazuje možné přístupy a zásady stravování u těchto dětí.

1 Stravování dětí předškolního věku

Do období předškolního věku patří dítě ve věku od 3 let až po nástup do školy, což je zpravidla ve věku 6–7 let. Je to období iniciativy, socializace a učení se spolupráci, především mezi vrstevníky. Dítě zlepšuje svou samostatnost a připravuje se na život ve společnosti. Dětské tělo roste, stává se schopnějším, prochází významnými fázemi psychomotorického vývoje. Zlepšuje se koordinace, vytrvalost, přesnost a dotváří se imunitní systém. (*Vágnerová; 2000; Kuric, 1987*)

Správnou výživou lze předcházet civilizačním chorobám. K tomu všemu potřebuje dětský organismus pestrou a vhodnou stravu. Různé chuťové preference, tělesná aktivita a zdraví dítěte má vliv na jeho příjem potravy. (*Kejvalová, 2005, Tláškal 2004*)

Při výživových nedostatcích je možné často pozorovat sníženou odolnost dětí vůči nemocem a infekcím. Správný vývoj dětského organismu je tedy přímo závislý na plnohodnotné stravě. (*Hnátek, 1986*)

1.1 Výživová doporučení pro děti předškolního věku

Každý živý organismus potřebuje ke svému fungování energii. Člověk přijímá potravou živiny, které využívá pro udržení tělesné teploty a činnosti bazálního metabolismu, k růstu a obnově tkání, jako pohon k tělesné aktivitě a trávení jednotlivých částí potravy. Strava člověka nebývá často dokonalá a většinou ani stoprocentně správně vyvážená. (*Stratil, 1993*) Při nedostatku energie se organismus adaptuje a snižuje svou spotřebu, případně může dojít až k odbourávání tuků či svalové tkáně. Při nadbytku se pak energie ukládá v těle ve formě tuku. Je-li nepoměr mezi příjmem a výdejem energie dlouhodobý, hrozí změny ve fyziologii.

To může mít neblahé účinky na vyvíjející se organismus dítěte. Mnohem lépe se lidské tělo vypořádá s nedostatkem určité živiny než s jejím nadbytkem. (Illková, 2004; Svačina, 2008)

Stratil (1993) uvádí tabulku přejatou od Světové zdravotnické organizace: Bazální metabolismus dítěte ve věku 3-10 let, kam spadají předškolní děti, potřebuje pro svou funkci přibližně 22,7 kcal/den (95kJ/den) u chlapců a 22,5 kcal/den (94 kJ/den) u dívek. Základní denní potřeba energie je pak 1,27 x energie bazálního metabolismu. V následujícím výřezu z tabulky je ukázka potřeby energie cílové skupiny této bakalářské práce. (Stratil, 1993)

Tabulka č. 1 – Potřeba energie kcal/kg/den (Stratil, 1993)

Věk (roky)	Průměrná hmotnost (kg)	Potřeba energie (kcal/kg/den)	
		chlapci	dívky
3-4	15,5	99	95
4-5	17,5	95	92
5-6	19,5	92	88
6-7	22	88	83

Dle výše zmíněného vzorce a tabulky, které uvádí P. Stratil, lze tedy jednoduše vypočítat celkové potřebné množství energie přijímané potravou pro dítě předškolního věku. Například chlapec ve věku 3 let, který má odhadem 15 kg, (99×15) potřebuje pro svou denní aktivitu zhruba 1485 kcal, což je 6 237kJ. Chlapec ve věku 6 let a s váhou 20 kg (20×92), pak potřebuje pro svou denní aktivitu přibližně 1840 kcal, což je 7 703kJ. Illková (2004) se zaměřuje na zdravou výživu v mateřské škole a uvádí, že potřebná energie pro děti v období předškolního věku se pohybuje zhruba kolem 6000–7000 kJ denně. Nevoral (2003) pak uvádí doporučenou denní dávku (DDD) energie pro dítě ve věku 4-7 let 5800-6400 kJ. (Stratil, 1993; Illková, 2004; Nevoral, 2003) Výživové nároky předškolních dětí se s přibývajícím věkem snižují, ve 3 letech je to 420 kJ/kg, v 6 letech 385 kJ/kg, a v 7 letech 290 kJ/kg. (Marounek, 2003)

Fraňková (1996) zmiňuje výzkum týkající se celkového energetického příjmu potravin, ve kterém byl sledován denní energetický příjem dětí po dobu 6 týdnů. Tento výzkum dokázal, že děti předškolního věku, ač si vybírají různě energeticky náročná jídla, mají denní příjem vyrovnaný. Z toho plyne, že dítě v optimálních podmínkách, bez podávání sladkostí, je

schopné si samo regulovat množství přijaté potravy, aby pokrylo své energetické potřeby. (Fraňková, 1996)

Pro správný vývoj fyzických i psychických funkcí, musí být strava dítěte pestrá. Stratil (1993) uvádí jako nejvíce potřebné živiny pro člověka bílkoviny, tuky, sacharidy (ty společně tvoří makroživiny), enzymy, stopové prvky, vitamíny a minerální látky. Mindell (2010) přidává mezi základní výživové zdroje i vodu. Poměr makroživin uvádí Chrpová (2010) na 13,5–14,5 % bílkovin, 27–29 % tuků, 56-59 % sacharidů z celkového denního energetického příjmu.

Pro organismus dítěte je důležitá pravidelnost a rozložení porcí jídla do celého dne (5-6x) v rozmezí 3 hodin. Při nepravidelném a nedostatečném příjmu energie má tělo potřebu si ukládat energii do zásob ve formě tělesného tuku, což v dlouhodobém hledisku vede k obezitě. Navíc je dětský žaludek poměrně malý. (Fořt, 2008)

Příjem energie z jednotlivých denních jídel je zpravidla ustanoven na 20% snídaně, 15 % dopolední svačina, 30% oběd, 15 % odpolední svačina a 20 % večeře. (Chrpová, 2010) Fořt (2008) uvádí podobná procenta – snídaně 20-25 %, dopolední svačina 10 %, oběd 30-35 %, odpolední svačina 10 %, večeře 20-25 %.

Snídaně je pro dětský organismus velmi důležitá. V noci tělo spotřebovává energii na vnitřní pochody a potřebuje doplnit energii – tekutiny, sacharidy. Snídající dítě lépe reaguje, soustředí se, je fyzicky odolnější a méně unavené. U snídaně je dobré doplnit alespoň 50 % denního příjmu vlákniny. (Kejvalová, 2005, Fořt 2008) Pro mnoho dětí je prvním jídlem dne dopolední svačina, velmi často až v mateřské škole. (Fořt, 2008)

V první půlce dne, tj. snídaně + svačina + oběd, by mělo dítě zkonzumovat 65 % denní energie, proto na oběd připadá 30-35 %. Děti ve věku 3-6 let obědvají zejména v jídelnách mateřské školy, které se řídí spotřebními koši. Součástí oběda by mělo být ovoce nebo zelenina a vhodný nápoj. (Fořt, 2001)

Odpolední svačina by měla doplnit dosavadní jídlo. Pokud byl v daný den dostatek živin, stačí k odpolední svačině ovoce a zelenina. Jestliže ale dosavadní jídlo nebylo energeticky dostačující, je vhodné zvolit vydatnější odpolední svačinu, například obložené pečivo s ovocem či zeleninou. (Fořt 2008)

Večeři je vhodné podávat méně energeticky vydatnou, ale dostatečně objemnou – kvůli pocitu sytosti. Navíc by měla doplnit to, co přes den chybělo. Nedoporučují se sladká jídla, zejména u dětí s nadváhou. Také není potřeba, aby byla večeře teplá, pokud byl teplý oběd. Poslední jídlo by mělo být konzumováno 3 hodiny před usnutím. Případné 6. jídlo dne je vhodné pro aktivní sportující děti, případně děti s velmi nízkou hmotností. Vhodná je například zelenina, šunka, případně jogurt či méně sladké ovoce. (Kejvalová 2005, Fořt 2008)

Berková (2002) uvádí jako největší problém v oblasti stravování v České republice vysokou spotřebu nevhodně složených tuků, vysoký příjem cukrů, cholesterolu, soli a nedostatečný příjem zejména vitamínu C a vlákniny. Důsledky nesprávné výživy ovlivňují dítě v mnoha oblastech. Problémem je jak nedostatek, tak i nadbytek živin. Z fyziologického hlediska je to nedostatečný růst a nesprávný vývoj, civilizační choroby a další. Nejčastěji se setkáváme s nadměrným příjmem způsobujícím obezitu, která následně ohrožuje kardiovaskulární systém. Všichni autoři se shodují, že nejčastějším problémem s nadměrnou konzumací u dětí bývá jednoduchý cukr, který není pro tělo nezbytný. Hlavně díky jeho jednoduché stravitelnosti se velmi rychle po pozření vstřebává do krve a zvyšuje v ní svou hladinu, nastává hyperglykemie, na kterou tělo musí reagovat hormonem inzulin, aby zajistilo zpět rovnováhu. Zvýšená je i kazivost zubů tím, že konzumace jednoduchých cukrů vytváří v organismu kyselé prostředí, v němž rády rostou nežádoucí bakterie. Zvyšuje se i riziko obezity. Prostředkem ke snížení chuti na sladké nejsou ani umělá sladidla, která naopak podporují chuť k jídlu, zejména na sladké. Zdravějším řešením může být například melasový cukr, který navíc obsahuje vlákninu a minerály, obilná sladidla jako je čekanka, ječmen nebo rýže, které jsou složené ze složitějších sacharidů a nedělají příliš velké výkyvy hladiny cukru v krvi. (Fraňková 1996; Illková 2004; Machová, 2009)

1.1.1 Makroživiny

Makroživiny jsou látky, které tělo přijímá ve velkém množství. Jsou to tuky, bílkoviny a sacharidy. (Sharma a kol., 2018)

Tuky neboli lipidy, jako součást živočišné i rostlinné stravy jsou zdrojem energie. Jejich doporučená denní dávka je u dívek od 4 do 7 let 45–53,4g, u chlapců 50,5–59 g, což by mělo odpovídat 30–35 % příjmu tuků ve stravě za den. V těle fungují také jako ochrana vnitřních orgánů před chladem, obal nervových vláken, jako součást buněčných stěn a v hormonech

potřebných k výstavbě vyvíjejícího se organismu. Energeticky nevyužité tuky se ukládají v tukové tkáni, odkud se mohou posléze uvolňovat. Velký význam mají i pro příjem a vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, E, D, K). (*Sharma a kol., 2018; Stratil, 1993; Nevoral, 2003*)

Tuky lze rozdělit na neesenciální, které si tělo umí samo vytvořit, a na esenciální, které musí člověk přijímat potravou. Z těch je důležité zmínit především omega 3 a omega 6 mastné kyseliny, které mají vliv na vylučování serotoninu, acetylcholinu (vliv na paměť) a dopaminu (vliv na pohyb, paměť a vjemy). (*Kejvalová, 2005*)

Nadbytek tuků se usazuje v těle a může tvořit například žlučové kameny či způsobit různé záněty vnitřních orgánů. Nedostatek tuků má vliv na strukturu, vývoj a funkci mozku. (*Strnadelová, 1996*)

Velkým problémem jsou tzv. transmastné kyseliny, vznikající zejména při výrobě ztužených tuků. Najdeme je například v dětských oblíbených pokrmech nabízených ve fastfoodech. Jejich vliv je na tělo velmi negativní (např. zvýšení cholesterolu v krvi). V roce 2018 WHO kladla na státy důraz na co největší omezení jejich obsahu v potravinách. V některých státech, například v Dánsku, na Islandu, v Rakousku nebo Švýcarsku, je již legislativně zakázáno průmyslové zpracování transmastných kyselin ve stravě. (*Sharma a kol. 2018; WHO, 2018*) Důležitý je i příjem cholesterolu, což je látka tukové podstaty, a je součástí lidských membrán buněk. Nejvíce se ho nachází v nervové tkáni. Je obsažen v živočišné stravě. DDD cholesterolu pro děti předškolního věku je 13-170 mg. (*Kejvalová, 2005, Urbanová, 2008*)

Další skupinou makroživin jsou **bílkoviny** neboli proteiny, jako nezbytná složka potravy pro zajištění životních funkcí. Poskytují tělu stavební materiál při období růstu a látky pro obnovu buněk a tkání celoživotně. Přijímat bílkoviny můžeme v podobě živočišné i rostlinné stravy. (*Kunová, 2004; Fraňková, 2003*)

Velkou výhodou konzumace bílkovin je jejich schopnost zasytit. Jejich největší potřeba příjmu je v 1. roce života (3x větší než u dospělého). Minimální potřeba plnohodnotné bílkoviny u dětí ve věku 4-6 let je 1,5 g na 1 kg tělesné hmotnosti. (*Marounek, 2003*) Nevoral (2003) uvádí doporučenou denní dávku bílkovin pro předškolní dívky 17 g, pro chlapce 15 g. Důležitá je jejich denní konzumace, jelikož se v těle neukládají pro pozdější využití.

Přebytek se přemění na amoniak a močovinu a vylučuje se močí, čímž se přetěžují ledviny. (Svačina, 2008; Strnadelová, 1996)

Projevem nedostatku bílkovin je pocit hladu a chuť na sladké. Dlouhodobější nedostatek bílkovin u dětí výrazně zhoršuje jejich mentální vývoj, poruchu imunity, snižuje tvorbu svalové hmoty, případné změny na kůži, lámavost nehtů, stavy deprese až apatie. (Marounek, 2003; Sharma a kol. 2018; Petrová, 2014)

Sacharidy jsou pro tělo nejlepším okamžitým zdrojem energie, základní stavební jednotkou při růstu dětského organismu, ochranou buněk před působením vnějších vlivů, poskytování stabilní hladiny glukózy pro funkci zejména CNS a zdroj potravy pro prospěšné střevní bakterie. (Sharma a kol., 2018; Kunová, 2004) Můžeme je rozdělit na stravitelné, jejichž energii tělo využije pro energii a tvorbu tělesných buněk, a nestravitelné, které tvoří zejména vlákninu napomáhající trávení. (Fraňková, 2004; Stratil, 1993)

Doporučenou denní dávku sacharidů pro předškolní děti uvádí Nevoral (2003) na množství 170-188 g. Marounek a kol. (2003) DDD sacharidů uvádí dle hmotnosti dítěte na 10-12 g/kg. Při dostatečném příjmu sacharidů je zabráněno odbourávání bílkovin z tkání a oxidaci tuků. (Nevoral, 2003; Marounek, 2003)

Při nadměrné konzumaci sacharidů, zejména přes den, je navozen pocit útlumu, únavy a ospalosti, může se dokonce zhoršovat i pozornost. Cukr – sladkost, jako tlumící látka, je lidmi využívána například při depresích. (Fraňková, 2003)

Vláknina je nestravitelný sacharid, který na sebe váže určité látky, jako je voda, organické a minerální látky, čímž čistí organismus a napomáhá střevní peristaltice. Snižuje koncentraci tuků a hladinu cholesterolu, zpomaluje vyprazdňování žaludku a navozuje delší pocit sytosti. Nejvíce vlákniny je obsaženo v celozrnných obilovinách, v luštěninách, v ovoci a zelenině. (Stratil, 1993) Doporučená denní dávka vlákniny pro dítě od 2. roku života pak $5 \text{ g} + x \text{ g}$, kde x = věk dítěte. To znamená, že 6letý předškolní chlapec by měl denně sníst 11 g vlákniny. (Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR, 2012)

1.1.2 Mikroživiny

Mezi mikroživiny patří látky pro člověka velmi důležité, které ve stravě přijímáme pouze v malém množství, a to vitamíny a minerální látky. Lidské tělo si je samo neumí vytvořit a musí je přijímat pomocí potravy. Jejich přítomnost ovlivňuje správné využití makroživin. Slouží při výstavbě organismu. Pomáhají s udržením struktury a obnovou tkání a buněk. Při jejich přemíře, ale i při nedostatečném množství, dochází obvykle nejdříve ke změnám v chování, následně pak k fyziologickým změnám. (*Fraňková, 2003*)

Vitamíny jsou velmi různorodé organické sloučeniny, podílejí se na metabolických reakcích za pomoci enzymů. Jejich deficit i nadbytek se projevuje charakteristickými obtížemi. Existují i vitamíny, jako je vitamín D, který člověk nepřijímá stravou, ale vzniká v těle jako chemická odpověď na sluneční záření. (*Sharma a kol., 2018; Mindell, 2010*) Pro předškolní děti je významný vitamín C, který chrání před infekcemi, vitamíny skupiny B napomáhající lepší reaktivitě a soustředění při učení a vitamín D podstatný pro růst a tvorbu kostí. (*Marounek, 2003*)

Minerální látky v těle najdeme například jako součást kostí, zubů nebo v tělesných tekutinách a buňkách. Regulují vzruchy nervové soustavy, aktivují enzymy, jsou součástí základních psychických procesů. (*Fraňková, 2003*) Dětský organismus vstřebává minerální látky mnohem lépe než dospělý. (*Blatná 2007*)

Zejména kvůli růstu mají děti větší nároky na množství přijímaných minerálních látek, zejména vápníku, který je jednou ze základních stavebních jednotek kostí a zubů, a jeho nedostatek podporuje vznik osteoporózy a paradontózy v pozdějším věku. Bez železa hrozí bolesti hlavy, případně i zpomalení mentálního vývoje. Nedostatek hořčíku způsobuje únavu, nespavost, křeče a poruchy vnímání. Bez dostatku sodíku je dítě unavené a snižuje se schopnost myšlení. Deficit zinku brzdí vývoj nervového systému, paměti a schopnost učení. Při velkém nedostatku jódu pak může dojít až k mentální retardaci. (*Pánek, 2002; Blatná, 2007*)

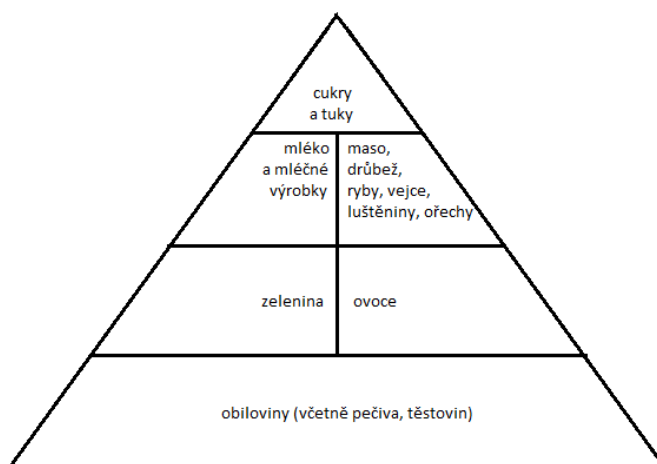
Důležité jsou také již výše zmíněné **enzymy**, které jsou bílkovinného charakteru, urychlují a napomáhají chemickým reakcím v lidském organismu. Při trávicích procesech rozkládají složky potravy (sacharidy, bílkoviny, tuky), aby z nich bylo tělo schopné jednotlivé části využít pro potřeby energie, výstavbu buněk aj. Dále pak ovlivňují využití minerálních látek

a vitamínů. Příjem enzymů je zejména ze syrové stravy, tepelnou úpravou jídla se enzymy ničí, a tělo si tak musí vytvářet vlastní. (Stratil, 1993)

1.2 Potravinová pyramida

Známostou a jednoduchou pomůckou pro správné sestavení jídelníčku je tzv. potravinová pyramida, vycházející z doporučení Americké dietetické asociace. Jednoduchým grafickým znázorněním ukazuje především pravidlo pestrosti, tj. každodenní zařazení jednotlivých skupin. Z každé skupiny je vhodné tvořit varianty výběrem různých potravin. Například z ovoce nebrat jen jeden druh, ale měnit ho. Podstatný je také poměr potravin, to znamená co nejvíce obilovin – základ pyramidy, a co nejméně tuků a sacharidů – vrchol pyramidy. (Illková, 2004)

Obr. č. 1 – Potravinová pyramida (Illková, 2004)



Ze spodního patra se dětem ve věku 2-4 let doporučují 2-3 porce, dětem od 4 let 3-4 porce denně, čímž doplní zejména vitamíny skupiny B a rostlinné oleje. Zelenina má sice malou energetickou hodnotu, ale je významná v příjmu vlákniny, vitamínů a minerálních látek, ideálně v syrovém stavu. Dítě starší 3 let by mělo sníst 3-4 porce zeleniny denně. Ovoce je zejména zdrojem vitamínu C a dítě starší 2 let by mělo nejlépe v syrovém stavu zkonzumovat denně 2 porce. Mléčné výrobky jsou důležité pro vápník a fosfor, od 3 let má dítě sníst 1–3 porce denně. Z živočišných bílkovin a tuků pak od 3 let 1–1,5 porce na den ve formě masa, vajec či luštěnin. Vršek pyramidy, tj. tuky a cukry, by měly být velmi omezené v dětském jídelníčku. (Gregora, 2004)

Autorky O. Illková a J. Machová se shodují, že je při stravování dětí, zejména těch mladších, důležitá pestrost v mnoha směrech. Například střídání různých technologických postupů při přípravě pokrmů, různé konzistence podávaného jídla, tvary i barvy položené na talíři. Ve složení potravin by se pak měla v jídelníčku předškolního dítěte objevit několikrát denně obilovina, ovoce a zelenina. Alespoň 2x v týdnu luštěnina a ryba, a různé druhy masa až 4x. Při správně vyváženém a pestrém jídelníčku se není potřeba bát sladkého jídla. U něj je vhodná frekvence maximálně jednou týdně. S dostatečnou konzumací zeleniny je pak možné zařadit výjimečně i smažené jídlo, které je u dětí populární. Machová velmi nedoporučuje konzumaci kořeněných uzených potravin, na kterou si chuťové buňky rychle a rády zvyknou, a děti je pak vyžadují na úkor správné stravy. Machová (2009) zdůrazňuje důležitost snídaně u dětí, zejména pak v souvislosti k soustředění se na aktivity v předškolním a školním zařízení. Dítě, které se adekvátně nenají, protože nechce či nestíhá, mívá pak hlad a nesoustředí se. (Illková, 2004; Machová 2009)

Zejména ráno je dobré nezapomenout na dostatek tekutin, ideálně vody nebo neslazeného bylinného čaje. Pro energii a správné fungování je vhodné přidat obilný produkt, dostatečný zdroj bílkovin a zeleninu. Příkladem může být namazaný celozrnný rohlík s tvarohem a okurkou. V dopoledních hodinách je možné doplnit hladinu cukru kusem ovoce. K hlavním pokrmům je třeba zařadit bílkovinu (např. maso, vajíčko, luštěninu) a k tomu střídát různé přílohy, saláty a omáčky. U dítěte, které se stravuje ve školním zařízení, nelze zapomenout na doplnění potravin, kterých má nedostatek. Zejména ovoce, zeleninu, mléčné výrobky a dostatek tekutin. (Illková, 2004; Machová 2009)

1.3 Pitný režim

Bez jídla člověk vydrží až několik týdnů, bez vody jen několik dní. Je tedy nutné dostatečné každodenní doplňování vody, aby nedošlo k dehydrataci. Slouží jako základní rozpouštědlo při procesech trávení, transportu živin a odstraňování odpadních látek ven z organismu. Její potřebné množství se odvíjí od klimatických podmínek, tělesné konstituce a aktuální fyzické aktivity. Zdrojem vody nemusí být pouze ona samotná, ale i některé potraviny, zejména ovoce a zelenina. A naopak, součástí některých nápojů může být mnoho živin, například minerální vody s přidaným hořčíkem. (Gabrovská, 2017)

V pitném režimu dětí se doporučuje ideálně čistá voda, případně bylinkové neslazené čaje. Pokud děti preferují sladké pití, je zde variantou 100% džus, který je ale také třeba dávkovat s mírou, ideálně ne více než 2 skleničky za den. Obsahuje totiž přírodní cukr, který ve zvýšené koncentraci může škodit. U dítěte se při zvýšené konzumaci můžou objevit například střevní potíže. Doporučená denní dávka vody pro předškolní dítě je dle Nevorala (2003) 1,6 l/den neboli 75ml tekutiny na kg váhy dítěte na den. (Nevoral, 2003; Illková, 2004)

Dle stanovených referenčních hodnot pro příjem živin je pro předškolní dítě ve věku 4-6 let doporučený denní příjem vody ve formě nápojů 940ml, k tomu ve formě potravin dalších 480 ml. Přepočteno na jeden kilogram dítěte by to mělo být zhruba 75 ml, což odpovídá DDD J. Nevorala. (DACH, 2011) Pít by se mělo pravidelně po celý den. V případě, že lidské tělo ztratí více, než 5% tělesné hmotnosti díky dehydrataci, snižuje se jeho výkon až o 30 %. Ideální teplota podávaných nápojů by měla být kolem 16 stupňů. (Gabrovská, 2017)

1.4 Jídlo a psychika

Specifikem předškolních dětí je rozvíjející se samostatnost. To platí i u jídla. Učí se používat příbor, zkouší si mazat chleba, nalévat pití. Jsou vybíravější ve výběru potravin, což se může projevat zejména v mateřské škole, kde se často děti dožadují jídla, které znají z domova. V tomto věku se stále velmi formují preference a averze k jídlu. Před nástupem do mateřské školy byli vzorem zejména rodiče, případně sourozenci. Po nástupu pak získávají vzor a návyky pedagogů, ale hlavně svých vrstevníků. V tomto věku, zejména v předškolním zařízení, děti často naráží na nová jídla, na která koukají nedůvěřivě. Aby bylo dítě ochotno novou potravinu přijmout do svého jídelníčku, je třeba mu ji nenutit, ale jen ji nabízet k ochutnání, aby samo zkusilo, zda ji chce, či ne. Při negativní reakci ji můžeme zkusit opět nabízet po určité době. Podstatné je i prostředí, kde se dítě stravuje. Klidné, čisté a veselé prostředí, rozměrově uzpůsobený nábytek a skupina vrstevníků, může pozitivně ovlivnit stravovací návyky. (Illková, 2004; Fraňková, 1996)

Návyky a obrysy životního stylu v oblasti stravování, se formují právě v dětství. Dítě na svět přichází s různými predispozicemi (chuť na sladké apod.) a instinkty, které mu pomáhají při přechodu na tuhou stravu. V tomto období se mění preference zejména díky smyslovému vnímání a vlivem kulturních a sociálních faktorů. (Fialová, 2012)

Smyslové vnímání se u každého jedince odvíjí podle stavu organismu, psychického naladění na příjem potravy, na délce trvání pocitu hladu, zkušenostech, potravních preferencích a dalších. Čichové vnímání se vyvíjí už v prenatálním období. Schopnost rozlišení kvality jídla díky vůni, probíhá od útlého věku. Vůně se do paměti umí tzv. vtisknout a souvisí vždy s určitou situací. To pak v pozdějším věku může ovlivnit nutriční chování a preference. Také chuť má vrozený základ a je závislá na zkušenostech. Mění se v průběhu života a je možné její rozlišovací schopnosti zdokonalovat. Chuťový a čichový vjem spolu úzce souvisí. Oboje je ovlivněno nejen hladem, ale i emoční stránkou člověka. Na výběr působí i osobnostní preference, zejména jsou velké rozdíly ve velikosti a četnosti porcí. To je podmíněno výchovou, zvyklostmi v rodině, společností, temperamentem, zkušenostmi a ekonomickou úrovní společnosti. To vše udává postoj člověka k jídlu, které člověk buď preferuje anebo k němu má averzi. *(Fraňková, 2003)*

Při zařazování nové potravinu u dětí vybíráme pouze jednu, a tu navíc nabízíme s jinými potravinami, které už dítě zná, jí a má je rádo. Podávaný talíř by měl být jak vzhledově, tak čichově přívětivý, aby dítě zkusilo potravinu ochutnat samo. Právě chuť je podle Fraňkové (2003) největší subjektivní překážkou k zařazení nové potravinu mezi preferované. Přesvědčování, případně nucení do ochutnání může mít pak opačný efekt, než je zařazení nové potravinu do jídelníčku. Illková (2004) uvádí, že podle psychologů, aby dítě potravinu přijalo do svého jídelníčku, potřebuje ji ochutnat alespoň jedenáctkrát. *(Illková, 2004; Fraňková 2003)*

Každý člověk má v jídlu své oblíbené potraviny a ty, které odmítá. Důvodem jsou smyslové vjemy, zkušenosti, zvyklosti atd. Dalšími mechanismy vývoje preferencí je vystavování pokrmu. Pokud je ale příliš časté, může mít opačný efekt. Oblíbenost může ovlivnit i senzorická stránka jídla, jako je barva, vůně, či konzistence. Také je podstatný sociální faktor, kdy jedinec preferuje jídlo, které jí jeho rodina a blízcí. Zajímavou je především preference na sladkou chuť, se kterou se rodí nejen lidé, ale i savci. Již u novorozenců je znatelná pozitivní reakce při podání sladkého roztoku. *(Fraňková, 2003)*

Velmi kritickým obdobím, kdy se mění chuť u dítěte, je doba přechodu na tuhou stravu. Také se seznamuje s novou konzistencí. Opakované vystavování určité potravině pro ně obvykle v tomto věku vyvolá preferenci. Navíc zavádění nových potravin musí být velmi

postupné, například jedna nová potravina týdně, i s ohledem na vývoj vnitřních orgánů dítěte, aby ji zvládlo strávit a bylo na ni připraveno. (*Fraňková, 2003; Illková, 2004*)

Správným přístupem dospělého, který dává dítěti novou potravinu, lze dosáhnout snáze akceptace nové potraviny. Důležité je nevytvářet negativní emoce a vzpomínky, které by souvisely s daným jídlem. Mezi 2. a 5. rokem jde především o zkoušení a opakované ochutnávání nových potravin. Je výhodné, pokud mohou děti vidět přípravu jídla, případně se jí zúčastnit. A to nejen u nových potravin a pokrmů. Také je samozřejmé, že pokud dítě u svých rodičů neuvidí konzumaci určité potraviny, zato uvidí množství nezdravých potravin, například smažená jídla, bude je samo preferovat a vyhledávat. To je zapříčiněno hlavně učením se nápodobou, které je typické pro děti. (*Fraňková, 2003*)

Averze vznikají v prvním roce života, upevňují se pak především ve věku předškolním, kolem 4-5 let. Tyto averze často přetrvávají až do dospělosti. Někdy se sice může jednat o intoleranci, která vyvolá špatnou reakci organismu a po potravíně je dítěti špatně, ale většina averzí přenášených do dospělosti je spojena především se špatnými vzpomínkami (např. negativní emoce, špatná odezva dospělého apod.). Rodina je totiž sama o sobě velkým sociálním faktorem, který ovlivňuje výběr jídla. Stravování a chování rodičů u jídla udává dětem vzor. Podávání pokrmů a stolování je také velmi vlivné. Rodiny, kde jí všichni pohromadě, mají lepší šanci předat dětem správný vzorec potravního chování, pokud ho členové rodiny sami dodržují. Bohužel se ve výchově často objevují potraviny, díky nimž chceme u dětí něčeho dosáhnout. Například sladkosti, ty bývají za odměnu. Naopak sněžení ovoce a zeleniny, která nebývá příliš populární u dětí, je podmínkou pro odměnu nebo možností, jak vidět oblíbenou pohádku. Tímto se snadno vytvoří negativní vztah k dané potravíně. (*Fraňková, 2003*)

2 Specifika stravování dětí předškolního věku se speciálními vzdělávacími potřebami

Z pohledu legislativy (zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon)), můžeme pojem z nadpisu definovat následovně. Dítě se speciálními vzdělávacími potřebami je takové dítě, které k naplnění svých vzdělávacích možností potřebuje poskytnutí podpůrných opatření. Takové dítě má právo na bezplatná podpůrná opatření, kam patří například využití asistenta pedagoga,

úprava prostorů, využití kompenzačních pomůcek, vzdělávání dle IVP a další. Takové dítě může být odlišné na základě zdravotního stavu, jiného kulturního prostředí a životních podmínek. Jsou to například děti se zdravotním postižením sluchovým, zrakovým, tělesným, mentálním či kombinovaným, děti dlouhodobě nemocné, s diagnózou poruch učení, pozornosti a chování. Do této skupiny patří také cizinci, děti s jiným mateřským jazykem a děti mimořádně nadané s přidruženými speciálními vzdělávacími potřebami. (*MŠMT, Žáci se SVP, 2018*)

Mnoho dětí se speciálními vzdělávacími potřebami má v oblasti jídla problémy, které se projevují zejména odmítáním jíst, velkou vybíravostí, která může být spojena s kvalitou jídla, barvou, tvarem, konzistencí apod., což bývá často spojeno se senzorickou poruchou. Pro každé dítě je důležitý správný fyziologický vývoj, zejména pak mozku a centrální nervové soustavy. Zejména pak u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami je potřeba podporovat správný vývoj celého organismu. Nutriční potřebu je nutné zajistit příjmem ze všech potřebných živin, a podporovat tak rozvoj dítěte nejen po stránce somatické, ale i mentální. (*NHS trust, 2014; National Autistic society, 2018*)

Přemluvit a vysvětlit předškolnímu dítěti, že jídlo, které má na talíři, je prospěšné jeho zdraví, zejména pak dítěti s handicapem, není vždy snadný úkol, a je vhodné se obrnit klidem, trpělivostí a spoustou času. Důležité je, aby dítě mělo vzor v rodičích a vrstevnících, aby konzumaci dané potraviny mělo od koho vypožorovat. Nové věci je třeba zkoušet velmi pomalu, postupně a dětem je nevnucovat. Zprvu může být úspěch jen akceptace daného jídla na talíři, dalším krokem může být i pouhý dotyk. Následně pak olíznutí, podržení sousta v dutině ústní a nakonec spolknutí. Vzhledem k senzorickým poruchám je dobré také sledovat a zkoušet různé barvy, konzistence, chutě a jejich kombinace. Důležitá je také absence jakýchkoliv negativních emocí v době jídla. Názorný příklad z prostředí mateřské školy uvádí Illková (2004), kdy v mateřské škole je velká skupina dětí, která se má přesouvat po budově a jít na oběd. Po celém dni je třída spíše neukázněná a nepozorná, a tak paní učitelka musí na děti zvýšit hlas a zklidnit je, aby bezpečně došli na jídlo. Dítě si však negativní emoce odnáší s sebou až do jídelny a tam si je spojí právě s jídlem. (*Illková, 2004; Fraňková 2003; NHS Trust, 2014*)

2.1 Stravování dětí s poruchou autistického spektra

Dítě s poruchou autistického spektra obvykle zažívá různě závažné problémy v mnoha oblastech. Mohou se objevit fyzické, motorické, kognitivní, emoční a senzorické deficity. V oblasti chování to jsou zejména omezené aktivity a zájmy či stereotypní chování. (*Mari-Bauset et al., 2014*) Odhadem až 46-89 % dětí s autismem má problémy s příjmem potravy z různých důvodů. Zejména vybíravost, odmítání, časté dožadování se pouze určitých potravin velmi omezuje repertoár jídel, což v těžších případech v dlouhodobém hledisku může ohrozit život. (*Ma et al., 2016; Bandini, 2017*)

Schreck a kol. (2004) provedli výzkum v Pensylvánii, který měl porovnávat rozdíl mezi stravováním dětí s autismem/preinvazivní vývojovou poruchou (138 dětí) a bez (298 dětí). Věkové rozmezí bylo 5–12 let, aby děti byly plně na tuhé stravě. Data z výzkumu byla získána z rozhovorů s pečujícími osobami a sledováním hmotnosti a výšky jako ukazatele prospívání. Průměrná výška i hmotnost byla u autistických dětí nižší než u dětí běžných. U většiny dětí s autismem se objevovali velké preference v oblasti konzistence jídla (kaše), a 72 % autistických dětí mělo velmi omezený jídelníček. Ze studie vyplynulo, že autistické děti mnohem častěji preferují určitou skupinu jídel, a velmi často jiné jídlo odmítají. Skupiny jídel pro tento výzkum byly – ovoce, zelenina, mléčné výrobky, bílkoviny a škroby. Nejoblíbenější skupinou je pro autistické děti skupina příloh (škrobů), jako jsou těstoviny, rýže, pečivo apod., ze kterých průměrně jí až 16 druhů (zdravé děti 24). Nejméně je to pak u zeleniny, kdy děti s autismem průměrně sní jen 4 druhy zeleniny.

Až u 80 % dětí s autismem se objevují příznaky aktivního střeva, (tj. reflux, nadýmání, zácpa, plynatost, ad.). K tomu možné přidružené alergie a problémy v oblasti senzitivity také stěžují příjem a nutrici. (*Converse, 2009*).

Pro autistické děti mohou být u jídla důležité faktory: barva, konzistence, chuť, teplota, vzhled, obal, nádobí atd. To vše spolu s možnými rituály, které mohou souviset s jídlem, zmenšuje množství potravin, které je dítě ochotné sníst. Opačným problémem jsou děti, které nemají dost a přejídají se. Poruchy senzorické integrace, ať už nadměrná či nedostatečná smyslová reakce například na čichové podněty, může snadno vyvolat nelibost k jídlu, a ta se u těchto dětí velmi těžko odhaluje. (*Hubbard a col., 2014; Thorová, 2016*)

Větší zájem o stravování vlastního dítěte mají rodiče dětí s autismem než rodiče s běžnými dětmi, vzhledem k omezeným jídelníčkům a stravovacím návykům, které mají velký vliv na

rodinný život. U dětí, které mají problém s příjmem stravy a svaly mluvidel, se velmi často objevuje nechut' zkoušet nová jídla. Také se u nich často objevují problémy s olizováním věcí, čucháním a zahazováním jídla, případně i konzumace nejdých věcí (kameny, klacky, písek atd.) Snaha o zařazení nové potraviny u dítěte s autismem bývá často problém, který vede k nežádoucímu chování, například k záchvatům a agresi. (*Berry et. Al., 2015*)

2.1.1 Senzorická integrace

Senzorická integrace je proces přijímání a zpracování smyslových vjemů z okolí a vlastního těla. Její porucha vzniká nejčastěji díky genetické dispozici a dysfunkcím centrální nervové soustavy, kdy má mozek problém adekvátně zpracovat daný smyslový podnět. U jídla se projevuje jako velká vybíravost. Počet jídel, které je dítě s poruchou senzorické integrace ochotné sníst, se dá spočítat na prstech ruky. Tyto děti potřebují nejen podporu v jídle, ale i podporu v učení se zpracovávat podněty všemi smysly i mimo oblast stravování, jejichž rozvoj a správná stimulace se může časem pozitivně projevit i v jídle. (*Zelman, K. 2014, Červenková, 2017*)

Nejčastěji se poruchy percepce objevují u dětí s autismem, a to až u 87 % případů. Má-li dítě predispozici odpovídat na přijímané vjemy příliš intenzivně, spolu se závažnějšími zdravotními obtížemi, stoupá riziko vzniku averzivních reakcí při příjmu potravy. To vede k rozvoji vybíravosti, velmi často ve prospěch potravin nevýrazné chuti – pečivo, přílohy. Hmatově hypersenzitivní děti preferují měkké potraviny, aby se vyhnuly nadměrné stimulaci dutiny ústní. Mohou mít problémy s dotýkáním se jídla rukama, saháním na kovový příbor atd. Může se objevit i přeplnění dutiny ústní z důvodu předcházení nepředvídatelného pohybu potravy v dutině ústní. Naopak dítě hyposenzitivní si často potravinu v puse neuvědomuje, často u jídla nadměrně sliní. Ústa si může přeplňovat z důvodu lepšího procítění jídla a hranic dutiny ústní. Vyhledává věci ke stimulaci dutiny ústní. Často si do ní vkládá nejdle předměty a zkouší neobvyklé chutě. (*Baum a kol., 2015; Curtin et al., 2010; Thorova, 2016; Červenková, 2017*)

Další smyslový vjem – sluch, má také vliv na jídlo. Například sluchově hypersenzitivní dítě nesnese určité zvuky, bojí se jich, a například v hlučném prostředí, což může být i školní jídelna, má potřebu si uši zakrývat, a v důsledku zvýšeného diskomfortu, který může vést až k záchvatům vzteku, většinou zcela odmítá jíst. (*Červenková, 2017*)

Vnímání vůní ovlivňuje i různé variace chutí. Dítě hypersenzitivní na vůni se může při vyšší koncentraci stimulu nadavovat a díky hyperstimulaci před a během jídla i potravu zcela odmítat. Dítě hyposenzitivní na vůni má často velmi omezený repertoár jídel, jelikož dostatečně nerozeznává odlišné chutě, a má tedy mnohem nižší motivaci k jídlu. (Červenková, 2017)

Chuťově hypersenzitivní děti upřednostňují nevýrazné chutě, také se často nadavují, zvrací a odmítají jíst. Chuťově hyposenzitivní děti mají problémy díky omezené vnímavosti, často se řídí více vzhledem potravin, většinou preferují jídla velmi výrazné chutě, teploty a textury. Vizualně hypersenzitivní dítě se omezuje na stravu určité barvy či druhu. Překážkou může být i přemíra nádobí na stole, neadekvátně velká porce, příliš vzhledově a druhově chaotické jídlo, barva, kombinace barev a další. (Červenková, 2017)

2.2 Stravování dětí s kombinovaným postižením

Problematika stravování u dětí s kombinovaným postižením se objevuje zejména v důsledku mnoha fyziologických změn, jako jsou poruchy sání, neschopnost polykat atd. U dětí s kombinovaným postižením se také objevují problémy senzorycké integrace. Hypersenzitivní děti mívají neadekvátní reakce na běžné podněty – ucukávání, křeče, silné dávicí reflexy. Mohou být velmi citlivé na správnou teplotu a konzistenci jídla. Děti, které mají naopak sníženou citlivost v orofaciální oblasti, často necítí a neprojevují téměř žádné reakce na dotyk v této oblasti, mívají problém s ovládáním svalů dutiny ústní, z čehož plynou velké problémy se žvýkáním a polykáním – dítě často nepozná, že v dutině má sousto. Také mívají velmi slabý dávicí reflex, proto hrozí riziko udušení. (Janovcová 2007, Ludíková, 2005)

Mezi další problémy, objevující se u těchto dětí, bývá gastroezofageální reflux, tj. zpětný tok obsahu žaludku, způsobující pálení a záněty. Tomu může pomoci vertikalizace po jídle, operace a léky. Dysfagie, kdy je polykání sousta nedostatečné, a sousto tak zůstává v polykacích cestách. Ta se dá léčit dle příčiny buď chirurgicky (rozštěpy), případně logopedickou péčí s cílem přijmutí potravy a pití pusou. (Orelve a kol., 2004; Kejkličková, 2011)

U dětí, které nejsou schopné přijímat potravu ústy, je třeba najít jiná řešení. Krátkodobou možností je například Nasogastrická sonda, což je plastová trubice, vedená skrz nosní otvor až do žaludku. Skrz ni je podávána kašovitá strava. Výhodou je snadné zavádění, které může po zaučení zvládnout i rodič a je třeba ji měnit každý měsíc. Nevýhodou je viditelnost, možnost snadného vytažení dítětem, které pak může vést k častějšímu opakovanému zandávání, což mívá za následek poranění sliznice. Hrozí i riziko ucpání. (Wayne, 2018)

Perkutánní endoskopická gastronomie (PEG) je vstup do žaludku skrze dutinu břišní. Zavádí se při celkové anestezii a je dlouhodobým řešením a vyměňuje se zhruba za 1,5 – 2 roky. Jídlo se podává v kašovitě formě pomocí injekční stříkačky. Důležitá je důsledná hygiena v okolí vstupu. Velkou nevýhodou je, že dítě nepocítuje hlad a žízeň, a je zde nulová stimulace v dutině ústní. (Vojtová, 2009; Kohout, 2002)

Mezi možné terapie, jejímž cílem je naučit dítě přijímat potravu ústy, a v co nejvyšší možné míře omezit alternativní příjem potravy, patří například Vojtova reflexní a regulační terapie. Ovlivňuje správné pohybové vzorce, díky nimž se druhotně ovlivňuje i dýchání a orofaciální svaly. Terapie Bobath se zaměřuje na správné držení a kontrolu těla, učí děti k vykonávání co nejsprávnějších pohybů dle možností dítěte za všech aktivit a situací během celého dne, včetně stimulace a facilitace. Z terapie Bobath vychází ústní terapie, která se snaží stimulací orofaciální oblasti za pomoci masáží, dotyků a různých pomůcek, vybavit u dítěte chybějící reflexy. Snaží se eliminovat patologické reflexy a nahradit je aktivními pohyby, které jsou nezbytné ke stravování – sání, žvýkání, polykání, hybnost rtů a jazyka. U této terapie bývá za potřebí aktivní spolupráce dítěte. (Janovcová, 2007)

2.3 Stravování dětí s dalšími speciálními vzdělávacími potřebami

Děti s dalšími jinými speciálními potřebami, než výše zmíněnými je mnoho. Mezi nimi jsou například děti s různými onemocněními, která vyžadují úpravu stravy, například s diabetem či s cystickou fibrózou. Pro ně je v dnešní medicíně mnohem snazší upravit stravovací návyky a sledovat jejich profit na vývinu dítěte než u dítěte s autismem. Například u diabetika je snadným ukazatelem správná hladina cukru. Všechny děti těží ze správné stravy, ale ne všechny děti ji mají. (Converse, 2009)

Mnoho dětí má zdravotní problémy, jako jsou intolerance na určité potraviny, například bílkovinu kravského mléka, laktózu, lepku atd., což zpravidla nezpůsobuje život ohrožující reakce, ale je spíše obtěžující pro dítě a okolí, včetně učitelů v MŠ. Intolerance unavuje a

oslabuje organismus, a při nediagnostikování způsobuje nespecifické potíže, které v dlouhodobém časovém horizontu mohou vést až ke kolapsu organismu. (*Vránová, 2013*)

Závažnější jsou poruchy metabolických procesů, kdy se v organismu při trávení vyskytuje jedna nebo více nežádoucích změn. Může to být absence určité látky podílející se na metabolických procesech, hromadění určité látky v těle, případně pak vznik látky, která není tělu vlastní a způsobuje intoxikaci. Je důležité držet velmi přísné diety, jelikož špatná strava má velký vliv na organismus (*Honzík, 2009*). Příkladem metabolické poruchy je Fenyلكetonurie, jež u dětí způsobuje poruchy chování, agresivitu atd. U těchto dětí je třeba zavést dietu co nejdříve (do 4. měsíce věku), jinak nastávají nezvratné změny. (*Pazdírková, Komárková, 2010*),

Mezi další skupinu dětí se speciálními potřebami, u kterých se často objevují problémy se stravováním, jsou například děti s Downovým syndromem, které mívají kvůli opožděnému vývoji zubů a malé ústní dutině, problém zejména s kousáním. (*NHS trust, 2014*)

Problémem je i opačné hledisko – přejídání, které se objevuje například u Prader-Willi syndromu, kdy mají jedinci nezastavitelnou chuť k jídlu, i když fyziologicky jsou již nasycení. Důležité je zmínit i tzv. pica syndrom, který je charakterizován nutkavou potřebou jíst nepoživatelné věci, jako je písek, kameny, papír apod. (*NHS trust, 2014; National Autistic society, 2018*)

U dětí předškolního věku s většími logopedickými vadami, kdy nejsou dostatečně vyvinuté a posílené svaly mluvidel, se často objevují problémy u jídla především s kousáním. Diana Bahr – certifikovaná logopedka vysvětluje, jak lze správným krmením skrze kojení, lžičku, pití, brčka, hrnečky a další napomoci správnému vývoji svalů dutiny ústní, tudíž i mluvidel, předcházením logopedických vad, problémech při kousání a nechuti ke kousání. Logopedie posiluje svaly mluvidel, a jde tak ruku v ruce s ovlivňováním kvality stravování. (*Bahr, 2010*)

Rozdíl ve stravování mezi dítětem se zrakovým postižením a běžným dítětem se začíná nejvíce projevovat až v době, kdy se nevidomé dítě začíná opožďovat v denním tělesném pohybu. Je tak třeba u těchto dětí regulovat množství sněženého jídla a jeho nutriční hodnotu. Je také zcela vhodné, učit nevidomé dítě samostatnosti i v oblasti jídla adekvátní úpravou prostředí. (*Smykal, 1980*)

Stravování samo o sobě je aktivita, která může zrakově znevýhodněnému dítěti nabídnout mnoho cenných zkušeností a dovedností – rozvoj sebeobsluhy, samostatnosti, jemné motoriky, hmatu, čichu, ad. Tato činnost však musí být nabízena zpočátku rodičem, jelikož takto znevýhodněné dítě u svého rodiče nevidí například pít z hrnečku, jezení z talíře a nemá tak motivaci danou věc zkoušet, pokud mu ji nikdo nenabídne a „neukáže“. Je vhodné, aby se dítě s daným jídlem mohlo seznámit pomocí všech ostatních smyslů, především hmatového, čichového i sluchového – rodič může danou potravinu pojmenovat. Zrakově znevýhodněné dítě se potřebuje seznamovat s co největší variantou konzistencí, chutí a vůní a neustále zkoušet a objevovat nová jídla. Některé děti si mohou být novou potravinou velmi nejisté a nebudou ji chtít ochutnat. Je třeba dítě ujistit, že nové jídlo není špatné, a nechat dítě například nakrmit rodiče – aby mělo důkaz, že jídlo je v pořádku. (*Brody, Webber, 1994*)

2.4 Úprava stravy u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami

I přes možná omezení, která vyplývají ze zdravotního stavu dítěte, je nutné pro jeho zdárný vývoj strava smíšená a pestrá. Kromě pozitivního vlivu na zdravý organismus, je potřeba pestrost i kvůli chuťovým návykům. Jednostrannost velmi často vede k nedostatku určité živiny. (*Berková, 2002*)

Nedostatečné stravování dětí je nejtěžší pro jejich zákonné zástupce, kteří si to mnohdy kladou za vinu a hledají všemožné cesty a způsoby, jak rozšířit jídelníček svých dětí a zmírnit tak nutriční nedostatečnost. Nejčastěji chybějícími živinami jsou vláknina, vitamíny a minerální látky. Částečným, ne však ideálním řešením, tak jsou doplňky stravy, které deficienci částečně vyrovnají. Zavedení doplňků je důležité pro doplnění nutrice, problémem ale bývá samotné přijetí živiny dítětem, vzhledem ke specifické chuti, pachu a formě doplňku. (*Strunecká, 2016; Li et al., 2017*)

Důležité je zmínit, že názory na doplňky stravy jsou velmi rozporuplné, nejvíce vzhledem ke způsobu dávkování. Mezi nejpoužívanější doplňky stravy patří omega-3 mastné kyseliny, které podporují vývoj mozku. Výsledek užívání vede ke klidnějšímu spaní, zlepšení motoriky, snížení hyperaktivity. Velmi rozšířený je také dimethylglycin (DMG). Je na přírodní bázi, má sladkou chuť a má pozitivní vliv na CNS. Největším předpokládaným účinkem DMG je podpora chuti k jídlu. Zejména ve spojení s PAS slouží jako doplněk stravy i probiotika. (*Strunecká, 2016*)

Mezi další užívané doplňky, které ale nejsou zatím podloženy dostatečným množstvím studií, zejména kvůli nedostatečnému vzorku lidí, kteří se studie účastnili, patří například kyselina listová napomáhající normalizaci metabolismu. Hořčík s vitamínem B₆ jsou látky, které se podílejí v těle na syntéze hormonů serotoninu, dopaminu a noradrenalinu. Ty jsou důležité pro fungování organismu, zejména pak serotonin, jinak nazývaný hormon štěstí. Na hormon serotonin také pozitivně působí vitamin D, ten má navíc i protizánětlivé účinky na úrovni mozkové tkáně. (Thorová, 2016; Kennedy Krieger Institute, 2007)

Další možností je úprava stravy. Známa je především u dětí s ADHD, což je diagnóza velmi často přidružená k jiným, projevuje se zejména velkou hyperaktivitou, nepozorností a nesoustředěností. Takovému dítěti je prospěšné zklidnění nejlépe skrze změnu stravy. Doporučuje se odbourat veškerý cukr, včetně cukru obsaženého v ovoci, respektive vyrovnat glykemický index po celý den, aby nebylo dítě v hypoglykémii, díky níž produkuje tělo stresové hormony, a to se projevuje jako nervozita, nesoustředěnost apod. (Newmark, 2009)

Velmi diskutovaná je i terapeutická tzv. GAPS dieta, sepsaná neuroložkou a dietoložkou Natashou Campbel (2010). Principem je úprava stravy ve smyslu uzdravení těla zevnitř, kdy se obnovuje střevní mikroflóra a ta pozitivně ovlivní stav člověka. Je vhodná nejen u střevních alergických onemocnění, ale může mít i pozitivní vliv na děti s poruchou autistického spektra, ADHD, ADD, depresí, senzorickými poruchami atd. Nevýhodou je velká náročnost při výběru potravin, sledování složení a skladba vyváženého jídelníčku. Ze stravy jsou totiž vynechány veškeré obiloviny, rafinované cukry, potraviny obsahující škrob, tzv. éčka, ad. Mezi konzumované potraviny patří většina zeleniny, ovoce, některé ořechy, bylinky, většina luštěnin, maso, vývary, některé sýry, vejce ad. Nejdůležitější jsou kvalitní masové vývary, potraviny vzniklé tradiční metodou kvašení a velký důraz je kladen na způsob přípravy jídla, který má předcházet trávicím obtížím. (Campbell-McBride, N., 2010)

3 Stravování v mateřské škole

Z hlediska výchovy předškolního dítěte, hraje velkou roli mateřská škola, jejímž úkolem je doplnění a podpora rodinné výchovy. Předškolní vzdělávání se přizpůsobuje potřebám dítěte dané věkové skupiny. V rámci denního režimu je dětem poskytována plnohodnotná a vyvážená strava dle přesně stanovených podmínek. Mezi jednotlivými jídly jsou vhodné časové intervaly a ve třídě mají děti přístup k dostatečnému množství tekutin. (RVP, 2018)

Mateřská škola bývá většinou první krok dítěte, kdy se osamostatňuje od rodiny. Režim jídla a jeho skladba, ač se dodržují předepsané normy spotřebního koše, se vždy liší od domácí stravy, tudíž se dítě mnohem častěji setká s potravinami, které nezná. Dítě navíc musí být mnohem samostatnější u jídla než doma, např. si musí jídlo donést ke stolu. To vše může být pro některé nepříjemnou zkušeností, a pak už záleží jen na spolupráci rodičů, dětí a pedagogů. Objevují se ale také děti, které ač doma skoro nic nejí, v dětském kolektivu je jejich chuť k jídlu zcela normální jako u ostatních dětí, dochází k tzv. sociální facilitaci. (Fraňková 2003; Illková, 2004)

Stravování v mateřské škole má funkci sytící, kdy průzkumy navíc dokazují, že oběd v MŠ je mnohdy jediné teplé jídlo během dne. Další funkce je zdravotně výživová, kdy jsou dodržována přísná kritéria, DDD, dodržuje se přísná hygiena. Také je zde funkce výchovná, kdy skrze pestrou stravu dle daných norem, je dítěti dán základ zdravého životního stylu a základy stolování ve společnosti. (Šulcová, 2008)

Za zmínku stojí švédský výzkum, který porovnával příjem živin v rodinách a předškolním zařízení, ve vztahu k výživovým doporučením dané země. Výzkumný prvek obsahoval 106 dětí ve věku 3-5 let z různých socioekonomických skupin, které splnily daná kritéria. Strava v předškolním zařízení byla nutričně kvalitní a vyvážená. Přes týden dítě spotřebuje mnohem více energie než o víkendech doma, proto u mnoha dětí byl příjem jídla v MŠ lehce pod uspokojivou hranicí. Energetický příjem však děti dokázaly kompenzovat doma. (Sepp, 2001)

V legislativě České republiky jsou zákony a vyhlášky, které stanovují podmínky pro stravování v mateřské škole. Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon) obecně zmiňuje, že stravování dětí po dobu jejich pobytu ve škole se uskutečňuje v zařízení školního stravování, a to za úplatu. Významná je i vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných, která se dotýká přísných hygienických předpisů, kterými se musí školní jídelny řídit.

Pro školní stravování jsou stanoveny výživové normy, které jsou stanoveny vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. Stanovuje finanční limit na nákup potravin a spotřební koš, který udává průměrnou měsíční potřebu daných druhů potravin. Dotovaná školní strava je taková, která splňuje podmínky této vyhlášky. Určuje také rozsah služeb školního

stravování. Jestliže se dítě vzdělává celodenně, má právo na oběd a dvě svačiny. Je-li přihlášeno k půldenní docházce, má právo na 1 oběd a 1 svačinu.

Spotřební koš je sestaven na platných výživových dávkách, které však již neodpovídají moderním poznatkům, zejména u bílkovin. U předškolního stravování je spotřební koš rozpočítán mezi 3 jídla, tj. dvě svačiny a oběd, jež by společně měla pokrýt přibližně 60 % denního příjmu jídla předškolního dítěte. *(Petrová, 2014)*

Praktická část

Vyvážená a zdravá strava může pozitivně ovlivnit projevy některých onemocnění, nežádoucího chování a podpořit správný vývoj dítěte. Rodiče bývají často zoufalí, hledají všemožné způsoby, doplňky stravy a jiné prostředky, aby svým potomkům pomohli s přijímáním vyvážené stravy. Mateřská škola nabízí dětem mnoho vzdělávacích podnětů, včetně ovlivňování nutričního chování, skrze pedagogy a vrstevníky. Z toho důvodu je praktická část zaměřena na skupinu dětí se speciálními vzdělávacími potřebami, které se vzdělávali v konkrétní mateřské škole, kde autorka této bakalářské práce pracuje jako třídní učitelka. Hlavní metodou bylo dlouhodobé pozorování dětí, zejména v oblasti stravovacích návyků a realizace autorského projektu se zaměřením na zdravou stravu. Rodiče zapojených dětí, byli informováni o tématu vzdělávacího bloku, jeho metodách, cílech a anonymizaci. Svým podpisem souhlasili s účastí svých potomků v projektu, včetně zveřejnění fotografií (příloha č.6), popisem výstupů a poskytnutím rozhovoru uvedeného v příloze č.1

4 Cíle a metody výzkumného šetření

Cílem empirické části bakalářské práce je vytvořit, realizovat v praxi, ověřit a zhodnotit projekt „Zdravá strava“, jehož záměrem je pozitivně ovlivnit cílovou skupinu v oblasti stravování. Pro praktickou část byla zvolena jako hlavní metoda pozorování skupiny dětí předškolního věku od 3 do 7 let, navštěvující třídu s menším kolektivem pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami, a to od jejich nástupu do zmiňované mateřské školy (respektive března 2017, od nástupu autorky do třídy Koček), do ledna 2019. Během tohoto sledovacího období byl v lednu 2019 uskutečněn výše zmíněný autorský projekt „Zdravá strava“. Další metodou pro získání potřebných informací jsou cílené rozhovory s rodiči obsažené v příloze č.1, na které navazuje komparace stravování dětí doma a v předškolním zařízení.

4.1 Cílová skupina

Cílovou skupinou této bakalářské práce byly děti z mateřské školy, které se společně vzdělávaly ve třídě Koček s kapacitou 11 dětí, kde autorka pracuje na pozici třídní učitelky. V době projektu třídu navštěvovalo 9 z nich. Popis respondentů je uveden v tabulce č.2 – Děti. Všechna jména seřazená dle abecedy jsou z důvodu anonymizace pozměněna. Věk je

uveden v letech k lednu roku 2019. Uvedené informace o věku a diagnóze dítěte jsou převzaté z dokumentace v mateřské škole. Ve sloupcích „Jídlo“ a „Ovoce/zelenina“ je srovnání jídelních preferencí v mateřské škole a doma. Stravovací návyky v předškolním zařízení jsou odvozeny z pozorování dětí od začátku školního roku 2018/2019, údaje o stravování v domácím prostředí jsou převzaty z cílených dotazníků a průběžných rozhovorů s rodiči během školního roku. Ten navíc obsahuje údaje o konzumaci sladkostí a pitném režimu, který je více rozebrán v diskusi pod uvedenou tabulkou.

Tabulka č.2 (1. část) – Děti (autorka bakalářské práce)

Jméno	Věk	Stanovená diagnóza	Jídlo		Čerstvé ovoce/zelenina	
			MŠ	doma	MŠ	doma
Daniel	4	Dětský autismus	Nejí	Doma jí 6 jídel.	Nejí	Sní jen oloupané jablko a mandarinku.
Jiří	6,5	Středně těžká mentální retardace, poruchy chování	Má rád maso, rýži a knedlíky, nemá rád omáčky.	Doma jí hezky, preferuje maso.	Občas sní jablko a papriku, jinak nechce.	Ovoce jí, zeleninu spíše ne.
Karel	5,5	Dětský autismus, ADHD	Sní vařené jídlo, přidává si.	Sní vařená jídla, nejraději má kuře na paprice.	Nejí.	Nejí.
Kristián	5,5	Vývojová dysfázie, ADHD	Jí vodu z polévek a většinu příloh	Má rád řízky a přílohy, jí většinu polévek.	Sní jablko a okurku, občas si vezme papriku.	Jablko, zeleninu v polévce.

Tabulka č.2 (2. část) – Děti (autorka bakalářské práce)

Lukáš	5	Opožděný vývoj v řeči v důsledku vícejazyčné rodiny, susp. PAS	Jídla, která zná jí hezky, nová zkoušet odmítá.	Preferuje pečivo a oblíbená jídla.	Většinu ovoce sní, zeleninu spíše ne.	V ovoci i zelenině je vybíravý.
Marie	5	Mírná porucha chování, cizí státní občanství	Sní většinu jídel, které zná, ostatní ochutnává opatrně, pokud si není jistá, používá čich.	Doma jí, co jim uvařím. Poslední dobou preferuje se sestrou knedlíky.	Ovoce sní v podstatě vše, v zelenině je vybíravá.	Preferuje ovoce.
Marta	5	Mírná porucha chování, cizí státní občanství	Většinu jídel sní, a pokud nezná, ochutnává dle toho, zda jídlo zkusí její sestra.	Doma jí, co jim uvařím. Poslední dobou preferuje se sestrou knedlíky.	Ovoce sní všechno, zeleninu spíše ne.	Preferuje ovoce.
Václav	5	Dětský autismus	Sní většinu věcí, co má na talíři	Sní všechno	Ovoce jí, zeleninu nechce.	Sní ovoce i zeleninu.
Viktor	7	Aspergerův syndrom	Sní vše, denně si přidává, svačiny jí vždy namazané.	Sní vše, co dostane na talíř.	Sní vše, často si přidá.	Sní vše.

V té to části práce následuje podrobnější popis dětí, seřazených od nejlepšího k nejhoršímu strážníkovi. Z tabulky je patrné, že pouze **Viktor** sní opravdu vše. Je to komunikativní kluk, s poměrně dobrou pozorností. Z průběžných rozhovorů s rodiči víme, že různá předškolní zařízení navštěvuje od 3 let, do vybrané mateřské školy nastoupil až na odklad školní docházky, tj. září 2018. Doma ani v MŠ s jídlem problém nemá. Z pozorování je patrné, že jeho stravování vypadá následovně: ráno ke svačině sní minimálně 4 namazané chleby, případně 3 misky cereálií či jogurtu. K obědu sní polévku okamžitě a druhé jídlo si zpravidla přidává. Za celou jeho docházku nedojedl pouze 1 oběd, který se ale dle názoru pedagogů nedal jíst. Přidávání platí i u zeleniny, ovoce a pití. V jídelně sedí, je klidný a v této oblasti je to bezproblémové dítě.

Dvojčata **Marie** a **Marta** jsou na tom s jídlem velmi podobně. Mateřskou školu navštěvují od září 2018. Vzhledem k cizojazyčné domácnosti, není komunikace s nimi vždy jednoduchá, ale snaha porozumět je na stranách pedagogů i dívek, kdy velmi pomáhá gestikulace. Z pozorování i od maminky je zřejmé, že u jídla jsou velmi hlučné a upovídané, obě si kontrolují, co jí či nejí ta druhá, a jsou na sobě ve všech ohledech závislé. Příkladem je zelenina, kdy je oběma dívkám nabídnuta ředkev. Marie se podívá do misky, přivoní si k ní a řekne, že ne. V tu chvíli Marta už ani nezkoumá danou potravinu a rovnou říká, že ne. To platí i u jídla na talíři. Ochutná-li jedna, ochutnají obě. Odvážnější z obou dívek je Marie.

Václav je velmi flegmatický a klidný autistický kluk, který se teprve učí komunikovat. Navštěvuje mateřskou školu od září 2017. V MŠ se projevuje jako klidné dítě, kam ho pedagog posadí, tam ho najde, zatímco doma je to obráceně. V jídelně sedí a neutíká, ne jako doma. Problém je spíše s tím, že zapomíná jíst. Zaklání se na židli, kouká do stropu, hraje si s rukama či příborem. Pokud mu jezení pedagog nepřipomene, zapomíná a nejí. Ale jídlo jíst chce. Při pokynu, že může odnést talíř, se teprve snaží jídlo dojíst. S jídlem nikdy nebyl problém, co se před něho položí, to sní. O přidání si zatím spontánně neříká. U ovoce a zeleniny se s maminkou nelze shodnout, doma podle ní jí vše, ve školce zeleninu spíše nejí. Je schopný ji sice ochutnat ve velmi malém množství, ale spontánně ji nevyhledává. Co se týká pitného režimu má maminka pravdu, že o pití si neřekne, pokud ho nevidí. Opět vypije to, co se před něj postaví. Výjimkou jsou oslavy narozenin ve třídě, kdy děti pijí džus. O ten je schopný si říct a vypít i několik skleniček za sebou.

Karel je také autistický chlapec, který do mateřské školy nastoupil v září roku 2016. U něj pozorování pro účely této bakalářské práce začalo v březnu 2017. Na rozdíl od klidného Václava, je Karel velmi hyperaktivní dítě, které udělalo velký posun. Jeho pozornost závisí na konkrétní činnosti a komunikace je u něj velmi specifická, nyní je však mezi dítětem a pedagogy nastavena funkční slovní komunikace. Na začátku pozorování bylo jeho chování v jídelně neakceptovatelné, odbíhal od jídla, jedl velmi neukázněně, výskal a rušil ostatní děti. V tomto školním roce již sedí u každého jídla po dobu samotné konzumace, po jídelně již skoro nepobíhá, s postupem věku lze říct, že se zklidnil. Vše, co je na oběd vařené (kromě sladkého) sní, polévky jí vždy. S pečivem ke svačině již také nemá problém, navíc už umí ochutnat malé sousto namazaného pečiva. Je-li na svačinu jogurt, případně kaše, je schopný ochutnat a jíst, pokud ho krmí pedagog. Nesmí se mu však do úst dostat kousek ovoce, například z jogurtu. Se zeleninou je to podobné, za žádných okolností ji nechce. Od maminky víme, že doma je to stejné. Jediné, co doma občas zkonzumuje, je paprika, která ale musí být schovaná uvnitř namazaného pečiva.

Lukáš je dítě z mnohojazyčné rodiny. Otec je Čech, maminka je z Korey a společně doma rodiče mluví anglicky. Lukáš nastoupil do mateřské školy v září 2017 do běžné třídy. Kvůli jeho neschopnosti komunikovat a problémům v kolektivu je od září roku 2018 v horní třídě pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Dle diagnózy je u Lukáše podezření na autismus. Po půlroční docházce do horní třídy na něm pedagogové spíše pozorují pouze projevy opožděného vývoje řeči v důsledku mnohojazyčnosti. U jídla sedí spořádaně. Na svačině je velmi vybíravý ohledně pomazánek, ale suchého pečiva by snědl bez problému celou mísu. Tatínek preferenci suchého pečiva potvrdil. Zatím se nepodařilo u Lukáše nastavit pravidlo ochutnávání alespoň jednoho kousku namazaného chleba. Jeho povaha je velmi urputná a tvrdohlavá. U hlavního jídla je vybíravost také patrná. S jídly, které zná z rodiny, problém nemá, ale k novým jídlům je velmi nedůvěřivý. Od rodičů víme, že doma převládá asijská kuchyně. Co se týče ovoce a zeleniny, má také několik svých preferencí, které konzumuje, zejména jablko. Ostatnímu se většinou vyhýbá.

Jiří nastoupil do mateřské školy v září 2017. Od té doby je jeho docházka velmi sporadická, maminka si ho ze zdravotních i rodinných důvodů nechává velmi často doma. Bohužel ani na výzvu pedagogů a paní ředitelky maminka docházku svého syna příliš nezlepšila. Jirka má mentální retardaci a poruchy chování. Z rozhovoru s rodičem je patrné, že doma velký výběr jídla není a že doma se vaří, co mají rádi děti (Jiří a jeho starší bratr). Často také Jiří

přichází do školky s tím, že když bude hodný, dostane od maminky McDonald's. Z pozorování je patrné, že spoustu jídel, které v jídelně dostane, nezná. Jediné, co opravdu má rád, je maso v jakékoliv podobě a polévky. Má-li dobrý den, nevádí mu ani přílohy. Zeleninu a ovoce nepreferuje, k jejich konzumaci potřebuje motivaci. Tou může být již výše zmíněný McDonald's, také velmi dobře reaguje na slíbenou pochvalu mamince, že hezky jedl.

V září 2017 nastoupil do mateřské školy **Kristián**, chlapec s vývojovou dysfázií. První rok mateřské školy chodil pouze na dopolední svačinu, u které odmítal sedět. V prvních měsících neakceptoval ani školní jídelnu. Po domluvě s maminkou si nosil půl roku svoji svačinu. Zhruba od dubna 2018 již jedl stejné suché pečivo, jako ostatní děti. Od září 2018 již chodí i na obědy, kde je schopný jíst přílohy a občas ochutnat nový malý kousek jídla – maso, vařenou zeleninu, či olíznout lžičku s omáčkou. Nejméně vybíravý je momentálně při konzumaci polévky, u které zvládne i 10 lžic. Z rozhovorů s maminkou je patrné, že jeho stravovací návyky jsou momentálně mnohem lepší v mateřské škole než doma, a maminka je velmi vděčná, že alespoň v předškolním zařízení zkouší nová jídla, jelikož doma je, dle ní, odmítá. Co se týče pitného režimu, preferuje sladká pití, jako je čaj a džus, vodu by se dalo říct, že pouze toleruje. U ovoce a zeleniny je velmi vybíravý.

Poslední dítě, které se účastnilo projektu je **Daniel**, který začal docházet do mateřské školy v září 2018 ve věku 3,5 roku. Chlapec má velmi těžkou poruchu porozumění, téměř neudrží pozornost, je velmi agresivní a komunikace momentálně obsahuje porozumění zhruba 5 slov. Z rozhovoru s matkou víme, že jeho stravovací návyky jsou velmi špatné, doma kvůli synovi vaří střídavě zhruba 6 jídel a věří, že se dle jejích slov: „snad rozjí ve školce“. Vzhledem k jeho problémovému chování byla jeho docházka zpočátku pouze mezi jídly, jelikož odmítal a velmi dlouho neakceptoval místnost jídelny. Zhruba od prosince dochází na dopolední svačinu, kdy první dny si nosil z domova svou typickou snídani, tj. makový koláč a Brumík. Dlouhodobým nabízením suchého pečiva, které po čase nahradilo zmiňované sladké věci, ho začal jíst. Velkým problémem je u Danečka i čas. Tím je myšleno, že než se vůbec jídla dotkne, uběhne zhruba 15-20 minut. Pak začne jíst. Bohužel má třída jídelnu k dispozici jen na omezený čas v délce 30 minut. Navíc v době, kdy se Daneček konečně dotkne jídla, má už většina ostatních dětí dojedeno a začínají se nudit a zlobit, což pak ruší i jeho a opět nejí. Pitný režim byl a je u Danečka také velkým problémem. Doma s maminkou stále používá sací lahvičku s brčkem, z níž pije šťávu. Ve školce se napil poprvé

až v prosinci 2018, kdy bylo ve třídě málo dětí, a u dopoledního pití u stolečku seděla třída záměrně dlouho, on pozoroval děti i pedagogy, jak pijí, a poprvé vzal do ruky skleničku a napil se vody. Dle maminky doma vodu nepije.

Z tabulky č. 2 – Děti a popisu dětí je patrné, že nejoblíbenějším jídlem v mateřské škole je suché pečivo, které sní všechny děti. U hlavního jídla mizí zpravidla přílohy (těstoviny, rýže, brambory), kdy z popsanych 9 dětí ji zvládne sníst 7. V případě masa a omáček je to zhruba 5 dětí. Největším problémem je syrové ovoce a zelenina. Jen jedno dítě zvládne sníst opravdu vše, zbytek dětí jí v podstatě jen ovoce, zejména jablko. I v zelenině jsou vybíravé. Jedno dítě v mateřské škole nejí v podstatě vůbec.

4.1.1 Rozhovory s rodiči

Po celou dobu docházky dítěte do mateřské školy, jsou s rodiči vedeny průběžné rozhovory při předávání dítěte, ze kterých víme mnoho podstatných informací ohledně stravování. Pro účel praktické části této bakalářské práce byl veden cílený strukturovaný rozhovor s rodiči před uskutečněním projektu, který je popsán v příloze č. 1 – Rozhovory s rodiči.

Diskuse k otázce č. 1 a 2

Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Tyto dvě otázky měly za cíl sledovat, jak moc se liší jídelní preference dítěte v mateřské škole a doma. Z pozorování dětí v mateřské škole a rozhovorů s rodiči je patrné, že doma konzumují jídlo lépe 2 děti (Daniel, Jiří), 5 dětí má jídelní preference zhruba stejné doma i v mateřské škole (Marta, Marie, Viktor, Lukáš, Karel) a jedno dítě jí o něco lépe v mateřské škole (Kristián).

U konzumace ovoce a zeleniny je to následovně. Přibližně stejné jídelní návyky v této oblasti mají doma lepší 3 děti (Václav, Jiří, Daniel), podobné preference mají 3 děti (Viktor, Marie, Marta), 2 děti konzumují ovoce a zeleninu lépe v prostředí mateřské školy (Kristián, Lukáš), a jedno dítě nejí ovoce a zeleninu vůbec (Karel). Pokud ale vezmeme v potaz druhové množství konzumovaného ovoce a zeleniny, tak pouze 3 děti (Viktor, Marie, Marta) jí velkou škálu druhů. U ostatních dětí jsou to pouze jednotky druhů u ovoce (zejména jablko), zeleninu spíše nevyhledávají.

Výsledky těchto otázek vedly autorku bakalářské práce k tomu, aby se v projektu Zdravá strava zaměřila především na konzumaci ovoce a zeleniny.

Diskuse nad otázkou č. 3

Jak se chová doma u jídla?

Při nástupu dětí do mateřské školy pedagogové často pozorují, že bývají děti v prostředí jídelny spíše neklidné, často se u nich objevuje neschopnost vydržet sedět u jídla, odbíhání a další nežádoucí chování. V době uskutečnění rozhovoru se všechny děti chovaly většinu času v jídelně adekvátně, tj. seděly na svém místě, bezdůvodně neodcházely od stolu a konzumovaly samostatně své jídlo (kromě Daniela). Tato otázka měla zjistit, jak se děti projevují u jídla v domácím prostředí. Od stolu doma odbíhají 4 děti (Václav, Kristián, Karel, Daniel), přičemž u jednoho dítěte, aby neodbíhalo, používá maminka jako pomocný prostředek pohádky na tabletu (Daniel). Zbytek dětí doma u jídla sedí (Viktor, Marie, Marta, Lukáš, Jiří).

V jídelně není tolik rušivých podnětů, jako v domácím prostředí, navíc zde probíhá sociální facilitace, kdy sedí a jí všichni okolo dítěte, a tudíž je patrné, že prostředí mateřské školy může mít pozitivní vliv v oblasti chování při konzumaci.

Diskuse nad otázkou č. 4

Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

V prostředí mateřské školy sedí všechny děti i pedagogové pohromadě. V domácím prostředí to ale bohužel není pravidlem. U dětí, které se stravují společně s celou rodinou (Jiří, Lukáš, Viktor, Marie, Marta) je patrné, že společné stravování s rodinou má možný vliv na klidné sezení u jídla. U jednoho dítěte záleží (Kristián), zda sedí u stolu celá rodina, včetně tatínka, v tom případě od stolu neodbíhá. V domácím prostředí odbíhají především děti s poruchou autistického spektra, rodiče tak pro ně musí chodit, volat na ně a nemají šanci se s nimi společně najíst (Daniel, Karel, Václav).

Diskuse nad otázkou č. 5

Jak často dostává/jí sladkosti?

Ve třídě, ve které se vzdělávají děti z cílové skupiny, je konzumace sladkostí velmi výjimečná. Stává se tak pouze při narozeninách, kdy dítě přináší do školky dort či jiné sladkosti, a společně s celou třídou má oslavu. Při vzdělávání dětí nemají pedagogové v této

třídě potřebu používat sladkosti jako motivační prostředek, což zažila autorka bakalářské práce na praxi v jiných třídách předškolních zařízení.

Z odpovědí od rodičů na otázku ohledně sladkostí plyne, že všechny děti v menší či větší míře přicházejí do kontaktu se sladkostmi. 2 děti mají sladkosti výjimečně (Marie, Marta), 5 dětí má sladkosti občas (Viktor, Václav, Lukáš, Kristián, Jiří), 2 děti mají sladké každý den (Karel, Daniel). Výsledek této otázky vedl autorku bakalářské práce k zařazení tématu kazivosti zubů v důsledku sladkého do autorského projektu.

Diskuse nad otázkou č. 6

Jaký má pitný režim?

Na otázku pitného režimu rodiče odpověděli, že 5 dětí nejčastěji pije sladké pití (Viktor, Václav, Kristián, Jiří, Daniel), 2 děti preferují vodu (Marta, Marie), 1 dítě neslazené sladké čaje (Lukáš) a 1 dítě nemá preference a vypije vše (Karel). V mateřské škole je v jídelně dětem k dispozici zpravidla sladký čaj, voda a několikrát do týdne ke svačině mléko. Zde v mateřské škole mají děti většinou stejné preference, které uvedli rodiče. Ve třídě zajišťují pitný režim pedagogové, kteří preferují čistou vodu. Žádné dítě v době projektu nemělo problém ji vypít, i když v jídelně si jako nápoj vodu vybíraly pouze 2 děti.

4.1.2 Charakteristika mateřské školy vzhledem k cílům výzkumného šetření

Výše zmíněné děti navštěvují mateřskou školu nacházející se v Praze. Tato MŠ má dvě třídy pro běžné děti s kapacitami 24 a 22 dětí a dvě třídy pro děti se speciálními vzdělávacími potřebami, s kapacitami 11 dětí. Budova školy má 2 patra. Ve spodním patře se nachází šatny pro děti, moderní velká tělocvična, velká a malá jídelna a výdejna jídel. V 1. patře jsou třídy pro běžné děti, ložnice pro třídu mladších dětí a umývárna. Ve 2. patře jsou pak třídy se sníženým počtem dětí, menší umývárna s toaletami, historická místnost – kancelář zakladatele školky, která se využívá k individuální práci s dětmi, a zastřešená terasa. V suterénu se pak nachází dílna. MŠ má poměrně velkou zahradu, na které se schází děti ze všech tříd. V okolí je park a mnoho dětských hřišť. (www.milicuvdum.cz)

V budově mateřské školy je pouze výdejna jídel. Všechna jídla jsou zajištěna školní jídelnou ze sousedící základní školy. K dopoledním a odpoledním svačinám bývá zpravidla pečivo s pomazánkou. Jednou týdně pak bývá sladké, například cereálie, ovesná kaše, přesnídávka apod. K obědu je pak polévka a hlavní jídlo. To je sladké maximálně 1x týdně. Každý den se nám jídelna snaží dodat ovoce nebo zeleninu. Ne však ke každému jídlu. Někdy je

podávána zelenina k dopolední svačině, jindy je k obědu kompot či salát, nebo například ovoce k odpolední svačině. Často se stává, že není dostatek jídla na přídavky, především v případě dobrého a chutného jídla. Naopak v případě nepopulárních pokrmů zbývá porcí nespočet. Pro ilustraci je v tabulce č.3 předložen jídelníček po dobu jednoho týdne.

Tabulka č.3– Jídelníček (www.zschelcickeho.cz/skolni-jidelna/)

Pondělí	Dopolední svačina	Toastový chléb, drožd'ová pomazánka
	Oběd	Polévka květáková, hovězí guláš, halušky
	Odpolední svačina	Přesnídávka, piškoty
Úterý	Dopolední svačina	Houska, pomazánka z drůbežích jater, rajče
	Oběd	Polévka rajská s kapáním, špagety se zeleninou
	Odpolední svačina	Bavorské vdolečky, bílá káva
Středa	Dopolední svačina	Rustikální chléb, pomazánka zeleninová
	Oběd	Polévka rybí s houstičkou, smažená karbanátek, brambor, rajský salát
	Odpolední svačina	Houska s máslem a ovocem
Čtvrtek	Dopolední svačina	Ovesná kaše sypaná kakaem
	Oběd	Kuřecí vývar s ABC a zeleninou, krůta na česneku, chlupatý knedlík, špenát
	Odpolední svačina	Rohlík, pomazánkové máslo, paprika
Pátek	Dopolední svačina	Chléb, pomazánka olejovková, citron,
	Oběd	Polévka kroupová, vepřové na kmíně, dušená rýže
	Odpolední svačina	Sýrový rohlík, mléko, ovoce

Donášené jídlo ze školní jídelny plní předpisy stanovené spotřebním košem. Je ale vidět přemíra pečiva, zejména bílého. Z tabulky se může zdát, že každý den je množství podávané zeleniny a ovoce dostatečné. Ve skutečnosti je ale množství, které děti obdrží, velmi nedostačující. Také se nejednou stalo, že jídelna nedodala správný pokrm dle jídelního lístku. Pedagogové a zaměstnanci školy jsou převážně nespokojeni s donášeným jídlem. Dalo by se říct, že děti jsou na tom se spokojeností lépe, jelikož jejich oblíbený pokrm, tj. suché pečivo, mají v podstatě každý den.

Přístup pedagogů ke stravování dětí, zejména ve třídě dětí účastnících se projektu, je velmi pozitivní a motivující, plný pochval. Děti jsou chváleny i za malé úspěchy, jako je dotknutí se jazykem lžičky. Jsou vedeny k tomu, aby alespoň ochutnaly a pak si samy zvolily, zda jídlo jíst budou, či nikoliv. Děti nejsou nijak nuceny, ale pedagogové je prosí a chválí. Vše je prováděno s ohledem na diagnózu dítěte, jeho dosavadní jídelní preference a schopnosti. Nejen u jídla, ale i u pitného režimu se velmi osvědčilo dát dětem větší míru samostatnosti, například při možnosti nalévat si pití se u dětí zlepšil pitný režim, zejména v pití čisté vody.

5 Projekt: Zdravá strava

Autorský projekt, jako skupinový integrovaný vzdělávací blok v mateřské škole, využívá především formu hry, osvojení nových praktických dovedností vedoucích k samostatnosti, praktické výtvarné aktivity, rozvoj slovní zásoby a hudební činnosti. Účelem různorodých aktivit je přiměřenou formou přiblížit dětem téma správného stravování s důrazem na ovoce a zeleninu, vzhledem k jídelním preferencím cílové skupiny. Kvůli specifikům a potřebám dětí byla pro snadnější osvojování znalostí a dovedností zvolena délka 3 týdny. Principem bylo pozvolné opakování a osvojení si nových znalostí formou her, vyrábění, skládání. Zejména pro podporu a pochopení v rámci komunikace, byla důležitým prvkem názornost pomocí skutečných potravin, hraček a obrázků.

Projekt respektuje hlavní principy Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání, především pak individuální potřeby jednotlivých dětí. RVP PV má 5 hlavních oblastí, které by měly být v každém projektu zahrnuty. V následující tabulce č. 4 – Aktivity v rámci RVP PV je výčet a příklady aktivit, které byly uskutečněny. (*RVP, 2019*)

Tabulka č.4 – Aktivita v rámci RVP PV (autorka bakalářské práce)

Oblast RVP	Příklady aktivit
1. Dítě a jeho tělo	Uvědomování si základních smyslů (hmat, vůně, čich, zrak a chuť)
	Hygiena – mytí rukou a konzumované zeleniny a ovoce, čištění zubů
2. Dítě a jeho psychika	Rozvoj řeči a slovní zásoby – pojmenovávání potravin
	Zpěv písní
	Zkoušení a poznávání nových činností – škrábání a krájení zeleniny
	Vyjádření vlastní vůle – mám/nemám rád, chci/nechci
3. Dítě a ten druhý	Spolupráce – společné tvoření a kooperace
	Společenské hry – pexeso
4. Dítě a společnost	Námětové hry – hra na obchod
	Společná příprava občerstvení
5. Dítě a svět	Dbát o pořádek a čistotu
	Starost o rostliny

5.1 Realizace projektu

Autorský projekt byl realizován autorkou bakalářské práce za pomoci dvou kolegyň, díky nimž se mohly zúčastnit všechny děti v co největší možné míře, a v danou chvíli mohly být činnosti přizpůsobeny konkrétnímu dítěti vzhledem k jeho schopnostem a možnostem. Doba trvání byla 3 týdny v prostorách mateřské školy, v termínu 14.1. – 1.2.2019. Zapojilo se celkem 9 dětí. Ty přicházejí do mateřské školy od 7:00 do 8:30, kdy mají ranní volnou hru. Při ní byly dětem nabízeny činnosti a hračky za účelem navození daného tématu, kvůli dřívějšímu seznámení s novými předměty, případně oblíbené předměty a hry z minulých dnů. Následuje svačina v časovém rozmezí 8:30–9:00. Po svačině s dětmi probíhá komunitní kruh, na kterém se společně pozdravíme, zazpíváme si písničky a uvedeme si denní téma. Poté mají děti volnou hru, řízenou činnost, pohybovou chvilku, případně se s dětmi pracuje individuálně. Nejpozději v 10:30 odchází třída ven.

Po celé 3 týdny provázela děti autorská píseň Zdravá strava uvedená v příloze č. 2 - Písničky. Skládá se ze 2 slok a refrénu. Děti se ji učily po částech, první týden 1. sloku, druhý týden refrén, třetí týden se ji naučily celou. Pro lepší orientaci v textu měly k dispozici piktogramy, na kterých jeden z pedagogů ukazoval, co právě zpíváme. Jsou k nahlédnutí v příloze č.3 – Piktogramy.

Cvičební jednotky a pohybové hry, které děti cvičily, jsou podrobněji rozepsané v příloze č. 7 – Cvičební jednotky. Děti cvičily společně s pedagogy, kteří názorně ukazovali, co mají děti dělat. Méně schopnější děti cvičily s dopomocí dospělého. Z důvodu omezených prostorů ve třídě byly celé jednotky cvičeny v tělocvičně, v případě teplejšího počasí na zastřešené a zasklené terase. Některé dny byly pohybové chvíle prováděny ve třídě kvůli obsazenosti prostorů jinou třídou. Proto byly cvičební jednotky provedeny jen z části, případně byly nahrazené jinými pohybovými hrami, a to především z bezpečnostního důvodu nedostatečného prostoru ve třídě.

Mezi potřebné pomůcky k projektu se řadí autorská písnička, obrázkový text písničky pro děti (piktogramy), nákupní seznamy, kartičky ovoce a zeleniny (stažené a upravené z <http://www.pexeso.net/>), obrázky mléčných výrobků, pracovní listy, omalovánky (ovoce, zelenina, zvířata), papíry, lepidla, barvy, látky, tužky, fixy, společenské hry, tematické obrázkové knihy (rostliny, jídlo, zvířata), plastová zelenina a ovoce, plastové jídlo (sýry, vajíčka), nádoby na sázení, hlína, lopatky, semínka, konvička, modelína, předlohy pro

výtvarnou činnost, potraviny, talíře, nože, prkénko, škrabka, struhadlo, luštěniny, zalaminovaný smutný a veselý smajlík, zalaminovaná pusa, kartáčky, stíratelný fix, doktorský kufřík, sportovní vybavení v tělocvičně, informační papír pro rodiče na dveře.

5.1.1 Popis 1. týdne projektu

Tabulka č. 5 (1. část) – 1.týden projektu (autorka bakalářské práce)

1.Týden – Ovoce a zelenina		
Pondělí	Nabídka ranních činností	- Tematické omalovánky, pastelky, fixy
<i>Omalovánky, pastelky, fixy, piktogramy, pexeso, molitanové podložky</i>	Komunitní kruh	- Seznámení s piktogramy 1 sloky písničky (hledání, pojmenovávání, vytleskávání). - Hledání a přiřazování ovoce a zeleniny na kartičkách.
	Řízená činnost	- Pracovní list (příloha č.5, list č. 1) - Hraní pexesa v menších skupinkách - PH „Včeličky“
Úterý	Nabídka ranních činností	- Piktogramy 1.sloky, jablka (opravdová, plastová, obrázky)
<i>Jablka, plastové míčky, talíře, prkýnka, nože, triangl</i>	Komunitní kruh	- Píseň – Zdravá strava (1. sloka) - Jablíčkový den – osahání plastových i opravdových jablek s písničkou Koulelo se koulelo - Jablko a jeho atributy – barva, tvar, stopka, kde roste
	Řízená činnost	- PH „Na Sadaře“ - Koulelo se koulelo – děti sedí v kruhu. Nejdříve si míček podáváme v jednom a v druhém směru, poté si ho posíláme po zemi za zpěvu písničky - Jablka – umývání jablek, společné krájení (dětí zkouší nakrájet měsíčky na menší příborovými noži), konzumace

Tabulka č. 5 (2. část) – 1.týden projektu (autorka bakalářské práce)

Středa	Nabídka ranních činností	- Hry s plastovým ovocem a zeleninou, pexeso, obrázkové knížky (příroda)
<i>Plastové ovoce a zelenina, kartičky, knížky (příroda), barva, fixy, papíry, korky, předloha, hroznové víno, plastové míčky, přehrávač, molitanové kulaté podložky</i>	Komunitní kruh	- Píseň zdravá strava - Pojmenování plastové zeleniny a ovoce - Přiřazení plastové zeleniny ke kartičce - Pojmenování ovoce na nespárované kartičce (hroznové víno)
	Řízená činnost	- Hroznové víno – jeho atributy (tvar, barva) - Kreslení a tiskání korkem – hroznové víno - Umytí a ochutnávka hroznového vína - Cvičební jednotka „Zahradníci“
Čtvrtek	Nabídka ranních činností	- Pastelky, fixy, hry na třídění barev
<i>Pastelky, fixy, hry na třídění barev, plastové ovoce a zelenina, barevné papíry, mrkve, škrabka, struhadlo, misky, lepidla, velkoformátový papír, předkreslená mrkev, pastely, krepák, CD přehrávač, molitanové kulaté podložky</i>	Komunitní kruh	- Píseň zdravá strava - Třídění plastového ovoce a zeleniny dle barev – pokládání na barevné papíry
	Řízená činnost	- Hra „přihořívá hoří“ s mrkví - Loupání, škrábání, strouhání a konzumace celé i nastrouhané mrkve - Společné tvoření – mrkev (vybarvování pastelem, trhání a lepení krepového papíru) - PH „Včeličky“
Pátek	Nabídka ranních činností	- Plastové ovoce a zelenina, hra „přihořívá hoří“, volné tvoření z krepového papíru
<i>Plastové ovoce a zelenina, krepový papír, papíry, lepidla, pexeso, mrkve, škrabka, plastové míčky, přehrávač, molitanové kulaté podložky</i>	Komunitní kruh	- Píseň Zdravá strava, Koulelo se koulelo - Opakování ovoce a zeleniny (obrázky, hračky)
	Řízená činnost	- Hra „přihořívá hoří“ - Škrábání, omytí a konzumace zbylých mrkví - Individuální (skupinové) hry – pexeso, třídění dle barev, přiřazování - Cvičební jednotka „Zahradníci“

5.1.1.1. Reflexe 1. týdne projektu

První týden byl ve znamení seznamování, učení a ožívování názvů ovoce a zeleniny. Znalost daného tématu a názvů byla uspokojující. Minimálně jedno z dětí pojmenovalo, případně zvládlo ukázat hledanou potravinu. S novou písni se seznamovaly pozvolna, ke konci týdne se již děti zvládly orientovat v piktogramech a některé z nich se pokoušely zpívat.

Hra přihořívá, hoří sklídila úspěch jen u několika vybraných dětí, které se jí pak dožadovaly i po skončení projektu. „Včeličky“ zvládly s dopomocí všechny děti, taktéž hru „Na sadaře“, kde děti zvládly utrhnout 12 jablek. Podávání a koulení míčků na píseň „Koulelo se koulelo“ uměly všechny děti, při posílání po zemi míček často utíkal pryč z kruhu, což způsobilo smích a následné nesoustředění.

Z výtvarných činností mělo největší úspěch hroznové víno, tj. tiskání barvy korkem, jelikož tuto techniku děti zatím nedělaly. Velmi pozitivní byl i pracovní list, kde děti vyhledávaly dané ovoce (mrkev a jablko), které měly vybarvit. Až na nejmladšího Danečka všechny přítomné děti pochopily zadání a list zvládly. Největším zklamáním byla společná výtvarná práce – vyrábění mrkve, kdy většina dětí, díky horší jemné motorice, měla problémy s trháním krepového papíru, přestože tuto činnost již několikrát od začátku školního roku dělaly.

Při konzumaci a činnostech s tím spojených bylo na dětech vidět, že mnoho z nich je nezná. Dvě děti chtěly hned jíst jablko, aniž by bylo umyté. To samé s hroznovým vínem. Ani jedno dítě nemělo zkušenost se škrábáním mrkve, ale tato nová činnost je bavila. Jablko si daly všechny přítomné děti kromě Danečka, mrkev si dalo dětí pět. Hroznové víno nejdříve ochutnaly jen tři děti, ovoce však leželo delší čas k nabídnutí na stole. Když se šly děti napít ke stolečkům, ochutnaly ho další dvě.

5.1.2 Popis 2. týdne projektu

Tabulka č.6 (1. část) – 2.týden projektu (autorka bakalářské práce)

2.Týden – Vitamíny		
Pondělí	Nabídka ranních činností	- Hračky s doktorskou tematikou, modelína
<i>Doktorský kufřík, modelína, piktogramy, smajlíky, plastové ovoce a zelenina, modelína, obrázky</i>	Komunitní kruh	- Seznámení s refrénem písničky „Zdravá strava“ (piktogramy) - Zdraví (veselý smajlík) vs. Nemoc (smutný smajlík) - Povídání o vitamínech – kde je najdeme
	Řízená činnost	- Hra na doktory – nošení ovoce a zeleniny (vitamínů) smutným a nemocným učitelkám – při dostatečném množství jsou uzdraveny a usmívají se - Tvarování ovoce z modelíny – dle obrázku - PH „na Vitamíny“
Úterý	Nabídka ranních činností	- Volné malování štětci, ježkové masážní míčky
<i>Štětce, barvy, masážní ježkové míčky, plastové ovoce a zelenina, kartičky, pracovní list, papíry, přehrávač, kulaté podložky, xylofon, bubínek, lavička, lano</i>	Komunitní kruh	- Kolo/kruh – hledání kulatých věcí, výběr kulatého ovoce a zeleniny - Písň „Zdravá strava“, „Koulelo se koulelo“, „Šel zahradník do zahrady“
	Řízená činnost	- Pracovní list Třešně (Příloha č.5, list č. 2.) - Cvičební jednotka „Vitamíny“
Středa	Nabídka ranních činností	- Doktorský kufřík, obrázkové knížky, modelína
<i>Doktorský kufřík, knížky, modelína, potravinová pyramida – předloha a na řízenou činnost, lepidlo, nůž, prkýnko, talíře, ovoce</i>	Komunitní kruh	- Píseň „Zdravá strava“ - Potravinová pyramida – vysvětlení, ukázání na obrázku, pojmenování potravin
	Řízená činnost	- Skládání, lepení a vybarvování potravinové pyramidy dle předlohy - Omytí, loupání, krájení a konzumace – jablko, banán, pomeranč

Tabulka č.6 (2. část) – 2.týden projektu (autorka bakalářské práce)

Čtvrtek	Nabídka ranních činností	- Kreslení prstem v luštěnině, přesypávání, třídění, tření mezi dlaněmi
<i>Luštěnina, nádoby, schéma růstu rostliny, papíry, hlína, semínka, konvička, lžice, hrnečky, plastové míčky, podložky</i>	Komunitní kruh	- Písň „Šel zahradník do zahrady“ a „Zdravá strava“ - Povídání o rostlinách - Společné vyrábění schématu růstu rostliny s vysvětlováním
	Řízená činnost	- Samostatné vyrábění schématu růstu rostliny - Sazení rostlinky – kopru - Cvičební jednotka „Zahradníci“
Pátek	Nabídka ranních činností	- Luštěnina, letáky s potravinami, fixy, papíry
<i>Luštěnina, letáky, fixy, papíry, nůžky, lepidla, lano, buben, klavír, masážní míčky, lavička</i>	Komunitní kruh	- Píseň Zdravá strava“ - Zdravé vs nezdravé jídlo - Společné rozdělení vystříhaných potravin z letáku na zdravé a nezdravé
	Řízená činnost	- Zdravý a nezdravý talíř – vystřihování potravin z letáku a lepení na společné talíře (možnost předlohy k nahlédnutí, kam potravina patří) - Cvičební jednotka „Vitamíny“

5.1.2.1. Reflexe 2. týdne

Druhý týden byl pro děti na pochopení o něco těžší, jelikož byl více abstraktní, zejména co se týče vitamínů a zdraví vs. nemoc. Vše zdravé bylo vizuálně podpořeno zelenou barvou a usměvavým zeleným smajlíkem, naopak nezdravé a nemocné bylo podpořeno červenou barvou a červeným smutným smajlíkem. Pro děti bylo vcelku těžké pochopit potravinovou pyramidu. Co se týče pohybových chvil, opět byly zvládnuté vcelku dobře. Děti velmi bavily masážní ježkové míčky. Nejúspěšnější bylo sazení rostlinek a doslova hrabání se v hlíně děti velmi bavilo. Největším úskalím pěstování kopru bylo, aby nebyl od dětí přelitý. Nejraději by ho zalévaly několikrát denně.

Výtvarné činnosti byly spíše náročné na představivost a orientaci. Velmi překvapující bylo modelování dle předlohy, kde děti v podstatě nepotřebovaly pomoc a zvládly modelovat ovoce samy. Těžší pro ně pak naopak bylo složit potravinovou pyramidu a rozdělovat věci na zdravé a nezdravé. Děti již pochopily, že se nechodí jen mýt ruce, ale že je třeba mýt i

potraviny. V tomto týdnu projevily mnohem větší nadšení při přípravě ovocné svačinky ve třídě, zejména co se týče loupání ovoce a krájení banánu. Bylo navíc hezké sledovat, jak každé dítě má jiné preference.

5.1.3 Popis 3. týdne projektu

Tabulka č. 7 (1.část) – 3. týden projektu (autorka bakalářské práce)

3.Týden -		
Pondělí	Nabídka ranních činností	- Puzzle, kreslení do luštěnin, zvířecí omalovánky
<i>Puzzle, luštěniny, omalovánky, předloha, mléko, hrnečky, lepidla, látky, fixy</i>	Komunitní kruh	- Nová 2. sloka písně „Zdravá strava“ - Mléko – jakou má barvu, kdo nám ho dává - Co dalšího je ve třídě bílé? (Zoubky) - Kráva – co je kráva? Jak dělá? Barva? Počet nohou? - Co je ještě z mléka? (poznávání na obrázcích)
	Řízená činnost	- Vyrábění krávy dle předlohy (lepení, kreslení) - Nalévání a pití mléka - Cvičení na písničku „Hlava, ramena, kolena palce“
Úterý	Nabídka ranních činností	- Modelína, doktorský kufřík, hry s nádobím v kuchyňce
<i>Modelína, doktorský kufřík, nádobí, zalaminovaná pusa, stíratelný fix, kartáček, bonbón, nákupní seznamy, plastové potraviny, podložky, žebřiny, trampolína, švédská bedna</i>	Komunitní kruh	- Povídání o zoubkách - Celá píseň „Zdravá strava“ - Čištění zalaminované pusy – pusa „snědla“ bonbón a bolí ji zoubky, jsou na ni černé kazy – nakreslené stíratelnou fixou. Děti se snažily kartáčkem fixu vyčistit
	Řízená činnost	- Nákupní seznamy – děti se snažily najít na zemi mezi potravinami ty správné, které mají na nákupním seznamu - Nákupní seznam – dle něj děti nakupují v obchodě - Cvičební jednotka „Svalovci“

Tabulka č. 7 (2.část) – 3. týden projektu (autorka bakalářské práce)

Středa	Nabídka ranních činností	- Hra s nákupními seznamy, čištění zalaminovaných zoubků
<i>Nákupní seznamy, zalaminované zoubky, kartáčky, konvice, čaj, voda, hrnečky, lžičky, papíry, tužky, pexeso</i>	Komunitní kruh	- Píseň „Zdravá strava“ - Povídání o nemoci - Jaké známe pití? (čaj) - Povídání o čaji
	Řízená činnost	- Vaření, pozorování, a konzumace čaje - Čmárání – kreslení kouře na velký formát - Individuální opakování potravin, hraní pexesa, přiřazování - Dodělávání výtvarných prací
Čtvrtek	Nabídka ranních činností	- Puzzle, knížky, omalovánky, pastelky
<i>Puzzle, knížky, omalovánky, pastelky, míče, tříkolky, podložky, trampolína, lavička, švédská bedna</i>	Komunitní kruh	- Písně „Zdravá strava“ a „Šel zahradník“ - Povídání o svalech, ukazování svalů na těle - Zkoušení, co všechno svaly umí (dupání, tleskání, skákání, apod)
	Řízená činnost	- Cvičební jednotka „Svalovci“ - Hry s míči - Jízda na tříkolkách v tělocvičně
Pátek	Nabídka ranních činností	- Nákupní seznamy, zalaminované zoubky, kartáčky
<i>Zalaminované zoubky, nákupní seznamy, plastové potraviny, ovoce a zelenina, talíře, prkýnko, nože, škrabka</i>	Komunitní kruh	- Oblíbené jídlo? - Opakování potravin - Kdo vaří jídlo? (kuchař)
	Řízená činnost	- Nakupování v obchodě a hra na kuchaře – vaření z plastových hraček, příprava stolu a hostina. - Hledání tašky s ovocem a se zeleninou – hra přihořívá hoří - Omývání, příprava, krájení, loupání a trhání ovoce a zeleniny (mandarinka, banán, okurka, jablko, salát) - Dráha pro svalovce

5.1.3.1. Reflexe 3. týdne

Poslední týden již nebyl tolik abstraktní, děti si své svaly a zoubky mohly osahat. Děti neměly tolik výtvarných činností, dny byly spíše v duchu námětových her a cvičení. Dráha pro svalovce děti velmi bavila, zejména klouzání se po lavičce. Úspěšné byly i námětové

hry, zejména hra na obchod. S přehledem zvládly najít potřebné potraviny a situace s popletenou paní prodavačkou, která jim dává špatné potraviny, zvládly, počkaly a řekly si o správnou potravinu.

Vaření čaje děti velmi fascinovalo. Při něm byly poučeny, že voda je horká (cca 60 stupňů, kvůli rychlejšímu vychladnutí), a že na konvici sahají jen dospělí, tj. rodiče a paní učitelky. Každé dítě si připravilo do své skleničky čajový pytlík. Pedagog čaje zalil, a děti sledovaly, jak se voda zbarvuje. Před konzumací si pak děti vyndaly pytlíky čaje pomocí lžičky samy. I když čaj nebyl sladký (ve školní jídelně jsou zvyklé na sladký čaj), všechny ho bez problému vypily. Při poslední hostině je nejvíce bavilo trhání salátu a opět krájení banánu. Při závěrečné hostině ovoce a okurka zmizely, salát si daly jen 3 děti. Velkým překvapením byl Daneček, který si dal s dětmi několik měsíčků mandarinky.

5.1.4 Zapojení jednotlivých dětí v rámci projektu

Metodou pozorování se autorka zaměřila nejen na skupinu jako celek, ale zejména na chování jednotlivých dětí, což si pravidelně zapisovala. Konkrétně sledovala jejich spontánní aktivitu v rámci jednotlivých činností, míru zapojení při aktivitách, jejich nutriční preference při ochutnávkách atd.

Viktor (Aspergrův syndrom) jako jeden z mála dětí chápal souvislosti mezi povídáním si na komunitním kruhu a danou řízenou činností. Pochopil veškeré pohybové hry, výtvarné činnosti a neměl žádný problém s ochutnáváním jídla a pití. Do projektu se zapojoval s nadšením.

Cizojazyčná dvojčata **Marie** a **Marta** již v době projektu začínaly více chápat základní pokyny a slova v českém jazyce. Obě dívky si rozšířily českou slovní zásobu v oblasti ovoce a zeleniny, zejména pasivní, kdy na konci projektu byly schopné najít na obrázku v podstatě každou jmenovanou potravinu. Výtvarné a pohybové hry je velmi bavily a při všech činnostech byly velmi akční, zejména při činnostech spojených s ochutnáváním (především mytí zeleniny, utírání stolu, příprava talířů atd). Již při druhé ochutnávce věděly, že ovoce a zeleninu je potřeba před konzumací umýt. U ochutnávání byly zpočátku sice velmi opatrné, ale ke konci projektu byly společně s Viktorem jediné děti, které ochutnaly opravdu vše.

Václav (PAS) se do projektu zapojil za větší pomoci pedagogů ve všech činnostech. Většinu času si neuvědomoval, proč se daná činnost dělá. Pouze splňoval zadané pokyny s častým připomínáním. Bez pomoci pedagoga by se pravděpodobně vzhledem k povaze a diagnóze

vůbec nezapojil. Při ochutnávkách jedl ovoce, zeleninu (až na okurku) odmítal, což bere autorka jako velmi pozitivní, jelikož v jídelně byl v této oblasti mnohem více vybíravý. Velkým překvapením bylo, že měsíc po skončení projektu si Vašík několikrát vzpomněl na písničku, kterou jsme denně zpívaly, a slovy „Mrkev, rajče“ ji vybral po vyzvání, ať vybere písničku, kterou si všichni zazpíváme.

Karel (PAS) se do projektu také zapojil za velké pomoci pedagogů. Nechápal souvislosti, proč a co děláme, ale pokud byl pedagogem přiveden k činnosti, zvládl ji udělat. Během projektu si Karel velmi rozšířil slovní zásobu a byl velmi fascinovaný škrabkou na zeleninu. Při umývání ovoce a zeleniny se spíše zapojovat nechtěl, ale krájení, loupání a trhání jídla ho bavilo. Neměl problém na potraviny sahat. S dětmi ale žádné ovoce a zeleninu nechtěl ochutnat. Nevadilo mu však olíznout si prsty, na kterých byla šťáva z ovoce.

V době projektu již **Lukáš** (cizojazyčná rodina) začínal lépe rozumět mluvené řeči doplňované znakováním a začínal některá slova opakovat. U projektu ho velmi bavilo vyrábění a pohybové hry. Také si zvládl rozšířit pasivní slovní zásobu v oblasti ovoce a zeleniny. Neměl problém se naučit umývat a krájet zeleninu, a začínal chápat slovo ochutnat. Společně s ostatními dětmi si dal nakonec všechno ovoce a zeleninu, kromě ledového salátu.

U **Jiřího** (MR, PCH) hrálo velkou roli v době projektu to, že měl vcelku pravidelnější docházku do mateřské školy, než bylo zvykem. První dva týdny potřeboval větší podporu pedagogů. Zejména jejich pomoc v plnění zadaných úkolů, u všeho se bál, že to nezvládne a potřeboval velmi chválit a motivovat. Poslední týden již nebyla zapotřebí tak velká motivace. Při projektu si rozšiřoval spíše pasivní slovní zásobu. U ochutnávek bylo znát, že většinu z daných potravin spíše nezná, a bojí se je ochutnat, nakonec zvládl zkusit téměř všechno nabízené ovoce.

Kristián (VD) se do projektu zapojil bez větších problémů. Zrovna měl období, kdy se rozmlouval a velmi si tak rozšířil pasivní i aktivní slovní zásobu. U lehčích aktivit chápal spojitost mezi komunitním kruhem a danou řízenou činností. U složitějších abstraktnějších aktivit tomu spíše nerozuměl, pouze plnil zadání s dopomocí, případně dle předlohy (například bacily, pyramida potravin). Aktivitu spojené s umýváním a přípravou ovoce a jídla ke konzumaci ho velmi bavily, zejména pak krájení. Velkým pozitivním vlivem u Kristiána byl fakt, že s prostředím třídy neměl žádný problém, a tak s dětmi vcelku ochutnával i některé druhy ovoce a zeleniny, které v jídelně většinou odmítal.

Suché pečivo byl v době projektu jediné, co **Daniel** (PAS) občas v mateřské škole jedl. Na zapojení se do projektu potřeboval podporu pedagogů, jelikož potřeboval velkou pomoc v podstatě se vším. Velkým překvapením bylo, že si s dětmi dal ve třídě jablko, které navíc nebylo oloupané (dle maminky ho má doma vždy loupe), a poslední týden si dal několik měsíčků mandarinky. Pravděpodobný pozitivní vliv na jeho ochutnávání mělo prostředí třídy, kde jezení normálně neprobíhá.

5.2 Vyhodnocení realizace projektu

Projekt Zdravá strava přibližoval dětem se speciálními vzdělávacími potřebami téma zdravé stravy v prostředí mateřské školy. S jídlem se děti běžně v MŠ setkávají pouze v jídelně, při projektu se s ním navíc setkávali i mimo ni, a to v koupelně při jeho umývání a při společných přípravách a konzumaci. Oblast teoretických znalostí a povídání o tématu (vitamíny, nemoci, mléko atd.) dětem rozšířila spíše jen slovní zásobu než osvojení nových znalostí, vzhledem ke komunikačním schopnostem cílové skupiny. Píseň provázející projekt se dětem líbila, i po skončení projektu si o ni říkaly (hlavně Vašík slovy „mrkev, rajče“), případně ukázaly (dětí, které nemluví, mohou vybrat písničku dle obrázků, které mají při zpěvu k dispozici). Cvičební jednotky a jejich části (pohybové hry), děti braly spíše jako oddělenou část dne nesouvisející s daným tématem, i když slovní motivace ke cvikům a hrám s tématem souvisela. Podobně na tom byly i výtvarné činnosti. U třech dětí by se dalo říct (Viktor, Marta, Marie), že si povídání z komunitního kruhu dokázaly propojit s řízenou činností, zejména pak s výtvarnou a věděly, proč ji děláme. Zbytku dětí to bylo spíše jedno a jen ji udělaly. Hlavní pozitivem byla oblast praktických činností spojených s konzumací ovoce a zeleniny. Bylo vidět, že činnosti jako loupání, trhání, krájení a škrábání potravin je pro děti zajímavé a chtějí to zkoušet. Když uviděli například škrabku na mrkev znovu, většina dětí se po ní vrhla a chtěla znovu škrábat. Při přípravě zejména ovocného stolu, kdy děti loupaly a krájely ovoce, se nechtěly příliš střídat s ostatními, protože je to bavilo. Velké plus způsobila změna prostředí – tj., že děti mohly jíst ve třídě, samy si jídlo připravit a sníst ho, kdy chtěly. Během projektu měly děti možnost jíst několik druhů ovoce (jablko, mandarinka, banán, pomeranč, hroznové víno) a zeleniny (salát, okurka, mrkev). 8 dětí snědlo alespoň 2 druhy ovoce, 7 dětí ochutnalo zeleninu. V této oblasti (konzumace a s ní spojené činnosti) hodnotím projekt velmi pozitivně a přínosně, v ostatních oblastech spíše pozitivně, vzhledem k cílové skupině.

5.3 Doporučení pro praxi

Již samotné vzdělávání dítěte se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole může mít pozitivní vliv na dítě v oblasti stravování, které se věnuje tato bakalářská práce. Autorka bakalářské práce při ve své praxi s cílovou skupinou vidí menší či větší pokroky u všech dětí. Mateřská škola dětem zpravidla nabízí správné vzory nejen v oblasti stravovacích návyků. Děti se dokážou v jídelně mateřské školy zklidnit, rozvíjí svou samostatnost a stávají se zodpovědné samy za svoji stravu. Učí se poznávat své fyziologické potřeby, po určitém čase poznají, že pokud se nenají, budou mít hlad, jelikož jídlo je v mateřské škole jen v určité časy.

Autorský projekt Zdravá strava pracoval na principu názornosti, kdy veškeré pohybové hry a cvičení cvičili současně s dětmi všichni pedagogové, při námětových hrách bylo vše nejdříve ukázáno dospělou osobou, a poté s případnou dopomocí hrály námětové hry děti samy. Výtvarné a pracovní činnosti byly dětem řádně vysvětleny, u některých byly ponechány předlohy (zdravý a nezdravý talíř, kráva). Každé nové téma na komunitním kruhu bylo doplněno obrázky i skutečnými potravinami, u autorské písničky byly dětem k dispozici piktogramy, aby si dokázaly spojit text a jeho význam. Díky názornosti a zapojení pedagogů byly všechny děti schopné se zapojit do projektu. Šikovnější děti tak měly i možnost rozšířit si své znalosti a rovnou je propojit s jednotlivými řízenými činnostmi. Pro práci a rozvoj dětí, zejména se speciálními vzdělávacími potřebami, vidí autorka práce názornost jako jeden z nejdůležitějších principů pro osvojení nové znalosti.

Další důležitou součástí bylo prožitkové učení. Děti se opakovaně po dobu 3 týdnů dostaly do kontaktu s přípravou jídla a pití. Mléko, které si samy mohly nalít, vypila většina z nich, přičemž v jídelně pije mléko sotva polovina dětí. Čaj, který nebyl slazený, a děti si ho samy připravily, nakonec vypily všechny děti. U příprav ovocných a zeleninových svačinek si děti zažily vše, co je s tím spojené. Loupání, škrábání, mytí a krájení. V podstatě žádné dítě s tím doma do styku pravidelně nepřicházelo. Při první ovocné svačince děti spíše nechápaly, co se po nich chce, že se ovoce musí nejdříve umýt a byly spíše překvapené. Ale opakované nabízení a aktivní zapojení dětí s přípravou je naučilo, že se pak děti samy od sebe vydávaly do koupelny ovoce a zeleninu umývat. Při loupání, škrábání a krájení byla na dětech vidět radost z toho, že jsou samostatné, a měly zájem dané ovoce a zeleninu ochutnat, na rozdíl od jídelny, kde mají ovoce a zeleninu „pouze“ k dispozici. Veškerá tato činnost byla prováděna v prostorech třídy, na kterou jsou děti zvyklé, a dala by se pro ně považovat za

bezpečné prostředí. Do ochutnávání je nikdo nenutil, vše měly položené na stolečku i po skončení společné ochutnávky, a měly k tomu přístup po celou dobu pobytu ve třídě. Tím pádem měly více času na rozhodnutí, zda si danou potravinu dají. Autorka práce vidí pro praxi velmi podstatné, aby děti měly dostatek času na seznámení se s novou potravinou nejen na talíři, ale i při přípravě, a měly tak více času na rozhodování se, zda ochutnají. Také vidí velké pozitivum na konzumaci ovoce a zeleniny v „bezpečném“ prostředí třídy. Při porovnání konzumace ovoce a zeleniny v jídelně a ve třídě, kdy se na přípravě podílely samy děti, je jezení ovoce a zeleniny ve třídě mnohonásobně vyšší a uspokojivější. V praxi při osvojování si správných návyků zdravého stravování a ochutnávání nové potravin y vidí autorka jako velmi pozitivní zejména bezpečné a dětem známé prostředí, dostatek času a zapojení dětí při přípravě jídla.

Také autorka práce doporučuje, aby se pedagogové i rodiče snažili děti zapojit při činnostech spojených s jídlem v co nejvyšší možné míře. Aby děti měly možnost vše názorně vidět, všechno si vyzkoušet, osahat a v podstatě si s jídlem hrát. Pokud je někde zvykem mít na stole položené sušenky a bonbóny, je vhodné vyměnit je za ovoce. Velmi důležité je, aby dětem nebyly jako motivační prostředek dávány sladkosti. V běžné praxi v mateřské škole bohužel nejde, aby se děti zapojovaly do každé přípravy jídla, ale je možné dětem dát možnost co nejvyšší samostatnost v jídelně. Děti si mohou samy mazat pečivo, společně s pedagogem by mohly mít i možnost oloupat si některé druhy ovoce (banán, mandarinka), a některé si i případně pod dozorem nakrájet. Mateřské školy by měly disponovat takovými nádobami na nápoje, aby děti byly schopné si samy nalít pití, které chtějí. V praxi autorka práce vidí samostatnost jako důležitý krok k tomu, aby dítě mělo o danou věc (potravinu) větší zájem.

Zařazení vzdělávacího bloku „Zdravá strava“ by měl být v určité obměně zařazován každý školní rok, a jeho prvky by bylo vhodné zařazovat do různých témat po celý rok, zejména pak přípravu a ochutnávání ovocných či zeleninových svačinek. Příkladem mohou být podzimní témata, do kterých se dají vložit hry s jablky a hruškami a jejich konzumace. Oblasti, které se týkají nemoci a zdraví mohou zahrnovat aktivity spojené s vařením a pitím neslazeného čaje, téma vitamíny a kde je najdeme. Během školního roku se zpravidla objevuje i téma lidského těla, kam se dá jednoznačně zařadit péče o zuby, a ochutnávání mléka. Na jaře lze při povídání o přírodě a růstu rostlin s dětmi zasadit bylinky, o které se mohou samy starat a poté je jíst.

Množství aktivit podobných projektu je nepřeberné množství a dají se zařazovat po celý rok. Projekt sám o sobě může v praxi všem dětem ukázat návyky zdravého stravování a pozitivně je ovlivnit, ale z dlouhodobého hlediska je třeba toto téma zařazovat častěji v průběhu celého roku a zařazovat ho do různých tematických okruhů.

Závěr

Teoretická část bakalářské práce se zaměřila na nutriční aspekty jídla, výživová doporučení pro předškolní děti a na specifika a odlišnosti u stravování u dětí se speciálními vzdělávacími potřebami. Cílem práce bylo na základě analýzy speciálně vzdělávacích potřeb dětí ve vybrané třídě mateřské školy vytvořit výukový projekt, který měl rozvíjet nutriční chování těchto dětí. Z odborných zdrojů vyplynulo, že zejména u těchto dětí je nutné řešit nutričně vyváženou stravu, která může mít pozitivní vliv na vývoj celého organismu, zejména pak správný vývoj mozku a centrální nervové soustavy.

Empirická část bakalářské práce se věnovala realizaci autorského projektu a jeho ověření v praxi. Jednou z metod byly strukturované rozhovory podle předem stanoveného schématu, které měly sledovat nutriční chování vybrané skupiny dětí v domácím prostředí. Na základě těchto rozhovorů, a následnému porovnání s nutričním chováním cílové skupiny v mateřské škole, se projekt z velké části zaměřil na konzumaci ovoce a zeleniny, jelikož se tato oblast jevila jako problematická.

V konkrétní mateřské škole pak proběhlo ověřování v praxi, u kterého bylo důležitou metodou pozorování vybrané skupiny dětí, při němž se autorka zaměřila zejména na sledování jejich nutričního chování, chuťových preferencí a míru zapojení se do aktivit v rámci projektu. Ty si autorka pravidelně zapisovala a následně je vyhodnotila. Ověřením projektu v praxi bylo zjištěno, že různorodými aktivitami cílenými na zdravé stravování, zejména pak zapojení dětí při přípravě ochutnávek, které se jevily jako velmi podstatné, lze v určité míře pozitivně ovlivnit stravovací návyky u předškolních dětí se speciálními vzdělávacími potřebami v mateřské škole.

Použité zkratky

ADHD – Porucha pozornosti s hyperaktivitou

CNS – Centrální nervový systém

DDD – Doporučená denní dávka

DMG – Dymethylglycin

GAPS – Syndrom trávení a psychologie

IVP – Individuální vzdělávací plán

MR – Mentální retardace

MŠ – Mateřská škola

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

PAS – Porucha autistického spektra

PEG – Perkutánní endoskopická gastronomie

PH – Pohybová hra

RVP – Rámcový vzdělávací program

VD – Vývojová dysfázie

WHO – Světová zdravotnická organizace

Seznam použitých informačních zdrojů

Tištěné publikace

BAHR, D., *Nobody ever told me (or my mother) that! Everything from bottles and breathing to healthy speech development*. Texas: Future Horizons, 2010, ISBN 9781935567202

BLATNÁ, J., Minerální látky, *Výživa a potraviny*, 2007, 62(6), ISSN 1211-846X

CAMPBELL-MCBRIDE, N., *Syndróm trávenia a psychológie*, Európa, 2010, ISBN 978-80-89111-68-8

CONVERSE, J., *Special-Needs Kids eat right: Strategies to help kids on the autism spectrum focus, learn and thrive*, Penguin, 2009, ISBN 9781101024676

DACH., *Referenční hodnoty pro příjem živin*, Praha: Výživa a servis s.r.o., 2011, ISBN 978-80-254-6987-3

FIALOVÁ, J., *Stravovací návyky dětí a školní prostředí: implementace preventivních programů Světové zdravotnické organizace v České republice*, Brno: Barrister & Principal, 2012, ISBN 978-80-87474-55-6

FÖRT, P., *Aby dětem chutnalo: současná výživa pro kojence, batolata a děti předškolního věku*, Praha: Euromedia group - Ikar, 2008, ISBN 978-80-249-1047-5

FÖRT, P., *Moderní výživa v praxi pro těhotné, kojící ženy a děti*, Praha: Metramedia, 2001, ISBN 80-238-5885-8

FRAŇKOVÁ, S. a DVOŘÁKOVÁ-JANŮ V., *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003, ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, S., *Výživa a psychické zdraví*, Praha: ISV, 1996, ISBN 80-85866-13-7

GABROVSKÁ, D. a CHÝLKOVÁ M., *Fakta o správné a vyvážené stravě*, Praha: Potravinářská komora ČR, 2017, ISBN: 978-80-88019-25-1

GREGORA, M., *Výživa malých dětí: výchova ke správné výživě, skladba dětské výživy, obezita v dětském věku a jak jí předcházet, alergie a funkční potraviny*. Praha: Grada 2004, ISBN 80-247-9022-X

HNÁTEK J., a kol., *Výživa a stravování dětí předškolního věku*, Praha: SPN, 1986, ISBN 14-604-86

- CHRPOVÁ, D., *S výživou zdravě po celý rok*. Praha: Grada Publishing, 2010, ISBN 978-80-247-1270-3
- ILLKOVÁ, O., *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004, ISBN 80-7178-890-2
- JANOVCOVÁ, Z., *Bobath koncept v logopedii*, *Terapie v logopedii*, Brno: Masarykova univerzita, 2007, ISBN 978-80-210-4463-0
- KEJKLÍČKOVÁ, I., *Logopedie v ošetrovatelské praxi*, Praha: Grada, ISBN 978-80-247-2835-3
- KEJVALOVÁ, L., *Výživa od A do Z*, Praha: Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-773-1
- KOHOUT, P., SKLÁDANÝ, L., et al., *Perkutánní endoskopická gastronomie a její místo v algoritmu umělé výživy*, Praha: Galén, 2002, ISBN 80-7262-191-2
- KUNOVÁ, V., *Zdravá výživa*, Praha: Grada Publishing, 2004, ISBN 80-247-0736-5
- KURIC, J. a VAŠINA, L., *Obecná a ontogenetická psychologie pro učitele*. Brno: Univerzita J. E. Purkyně, 1987. ISBN 55-009A-85
- LUDÍKOVÁ, L., *Kombinované vady*, Olomouc: Univerzita Palackého, 2005, ISBN 80-244-1154-7
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009, ISBN 978-80-247-2715-8
- MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMUNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2. vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003, ISBN 80-7231-106-9
- MINDELL, E., MUNDISOVÁ, H., *Nová vitamínová bible*. Praha: Euromedia Group, 2010, ISBN 978-80-249-1419-0
- NEVORAL, J. a kol., *Výživa v dětském věku*, Praha: Praha: H & H, 2003, ISBN 80-86-022-93-5
- OVERLOVE, F. P., SOBSNEY, D., SILBERMAN, R.K., *Educating children with multiple disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co., 2004, ISBN 1-55766-710-1
- PÁNEK, J., *Základy výživy*, Praha: Svoboda Servis 2002, ISBN 80-86320-23-5
- PAZDÍRKOVÁ, R., KOMÁRKOVÁ, J., *Fenylketonurie a mateřství*, Praha: klinika dětí a dorostu 3.LF UK, 2010, ISBN 978-80-254-7368-9

PETROVÁ, J., ŠMÍDOVÁ, S., *Základy výživy pro stravovací provozy : školní stravování, výživové normy (spotřební koš), dietní stravování ve školní jídelně, zásady správné výživy, výživa dětí, dospívajících, sportujících dětí a adolescentů, seniorů*, Plzeň: Jídelny.cz, 2014, ISBN 987-80-905557-0-9

SEPP, H., LENNERNÄS M., PETTERSSON R., ABRAHAMSSON L., Children's nutrient intake at preschool and at home, *Acta Paediatr*, 2001, 26(3) ISSN 0803-5253

SHARMA S. a kol., *Klinická výživa a dietologie v kostce*, Praha: Grada, 2018, ISBN 978-80-271-0228-0

STRUNECKÁ, A., *Přemůžeme autismus?*, Petrovice: ProfiSales s.r.o., 2016, ISBN 978-8087494-23-3

SRATIL, P., *ABC zdravé výživy (1.a 2.díl)*, Brno, 1993, ISBN 80-900029-8-6

STRNADELOVÁ, V. a ZERZÁN, J., *Radost z jídla*. Praha: Eminent, 1996, ISBN 80-85876-09-4

SVAČINA, Š.a kol., *Klinická dietologie*. Praha: Grada, 2008, ISBN 978-80-247-2256-6

THOROVÁ, K., *Poruchy autistického spektra*, Praha: Portál, 2016, ISBN 978-80-262-0768-9

THOROVÁ, K., *Vývojová psychologie*, Praha: Portál, 2015, ISBN 978-80-262-0714-6

TLÁSKAL, P., S jakými důsledky nesprávné výživy se setkává dětský lékař. *Výživa a potraviny*, Praha: 2004, 59(5), ISSN 1211-846X

URBANOVÁ, Z., Můžeme ovlivnit obezitu v dětství?, *Pediatric pro praxi*, 2008, 9(4), ISSN 1212-0594

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, ISBN 80-7178-308-0

VOJTOVÁ, M., Metody zavedení, indikace a kontraindikace PEG, *Sestra*, Praha: Avicenum, 2009, 19(4), ISSN 1210-0404

VRÁNOVÁ D., *Chronická onemocnění a doporučená výživová opatření*, Olomouc: Anag, 2013, ISBN 978-80-7263-788-1

Online nosiče

BANDINI L., a kol., *Changes in food selectivity in children with autism spectrum disorder* [online], US National Library of Medicine, 2017, [cit. 2020-05-20]. Dostupné z doi: 10.1007/s10803-016-2963-6

BAUM, S., STEVENSON, R., WALLACE, M., *Behavioral, perceptual and neural alterations in sensory and multisensory function in autism spectrum disorder*, [online], US National Library of Medicine, 2015 [cit. 2019-06-01], dostupné z doi: 10.1016/j.pneurobio.2015.09.007

BERKOVÁ, K., *Obecné zásady výživy dětí a dorostu* [online], Pediatrie pro praxi, FN Olomouc, 2002, [cit. 2020-05-15]. Dostupné z: <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2002/06/13.pdf>

BERRY, R. C., Nutriton management of gastrointestinal symptoms in children with autism spectrum disorder: guideline from an expert panel, *Journal of the Academy of nutrition and dietetics* [online], 2015, 115(12) [cit. 2020-06-06], Dostupné z 10.1016/j.jand.2015.05.016

BRODY, J., WEBBER, L., *Let's eat: feeding a child with a visual impairment* [online], California: Blind childrens center, 1994 [cit. 2020-07-11]. Dostupné z: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED405716.pdf>

CURTIN, C., HUBBARD, K., ANDERSON, S.E., et al, Mealtime behavior problems, spousal stress, and family food choices in children with and without autism spectrum disorder, *Journal of Autism and Develompental disorders* [online], 2015, 45(10) [cit. 2020-07-11]. Dostupné z doi: 10.1007/s10803-015-2490-x

ČERVENKOVÁ, B., Multimodální přístup v terapii dětí s funkční dysfagií, *Listy klinické logopedie* [online], Brno, 2017, 1(2) [cit. 2020-05-10]. Dostupné z: <https://www.prolekare.cz/casopisy/listy-klinicke-logopedie/2017-2-15/multimodalni-pristup-v-terapii-deti-s-funkcni-dysfagii-108581>

ZELMAN, K., *Picky vs. ProblemEater: A CloserLookat Sensory Processing Disorder* [online], Food and Nutrition, 2014, [cit. 2019-04-15], Dostupné z:

<http://foodandnutrition.org/september-october-2014/picky-vs-problem-eater-closer-look-sensory-processing-disorder/>

HONZÍK T., *Úvod do DMP* [online], Praha: 1.LFK a VFN, 2009, [cit. 2019-02-19], dostupné z www.nspku.cz/nemoci/uvod-do-dmp.html

HUBBARD, K. L., A comparison of food refusal related to characteristics of food in children with autism spectrum disorder and typically developing children, *Journal of the Academy of nutrition and dietetics* [online], 2014, 114(12) [cit. 2020-04-12] Dostupné z doi: 10.1016/j.jand.2014.04.017

Interactiv autism network, *Vitamins and supplements* [online], USA: Kennedy Krieger Institute, 2007 [cit. 2019-04-15] Dostupné z: https://iancommunity.org/cs/what_do_we_know/vitamins_and_supplements

LI, Y-J., et al., Dietary supplement for core symptoms of autism wpectrum disorder: Where are we now and where shloul we go?, *Frontier in Psychiatry* [online] 2017, 155(8) [cit. 2020-06-15] Dostupné z doi: 10.3389/fpsy.2017.00155

MA, N. S., THOMPSON, C., WESTON, S., Brief Report: Scurvy as a manifestation of food selectivity in children with autism, *Springer Science+business media New York* [online], , 2015, 46 [cit. 2019-06-10]. Dostupné z doi: 10.1007/s10803-015-2660-x

MARÍ-BAUSET, S., et al., Food selectivity in autism spectrum disorders: A systematic review, *Journal of Child neurology* [online] 2014, 29(11) [cit. 2020-04-25]. Dostupné z doi: 10.1177/0883073813498821

Mateřská škola Milíčův dům [online]. Praha: Milíčův dům, 2018 [cit. 2019-02-11]. Dostupné z: <https://www.milicuvdum.cz>

National Autistic society, *Eating* [online]. UK: TheNationalAutistic Society, 2018, [cit. 2019-05-17]. Dostupné z: <https://www.autism.org.uk/about/health/eating.aspx>

NEWMARK, S. C. Nutritional Intervention in ADHD, *Diet and Nutrition* [online]. 2009, 5(3) [cit. 2020-05-15]. Dostupné z doi: 10.1016/j.explore.2009.03.006

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, Informační služby [online]. Praha: MŠMT, 2018 [cit. 2019-02-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/file/45303/>

SCHRECK, K., WILLIAMS, K., SMITHG A., A comparison of eating behaviors between children with and without autism, *Journal of autism and developmental disorders* [online]. 2004, 34 [cit. 2020-05-01] Dostupné z doi: 10.1023/b:jadd.0000037419.78531.86

SMÝKAL, J., *Těžce zrakově postižené dítě v rodině* [online], Brno: MŠ pro nevidomé a děti se zbytky zraku v Brně, 1980 [cit. 2020-07-11]. Dostupné z: <https://smykal.ecn.cz/publikace/kniha04t.htm>

Školní jídelna ZŠ Chelčického, *Jídelní lístek*, [online], ZŠ A MŠ Chelčického, 2019 [cit. 2019-03-01]. Dostupné z: <http://www.zschelcickeho.cz/skolni-jidelna/>

ŠULCOVÁ, E., STROSSEROVÁ, A., *Zpravodaj pro školní stravování, září a říjen*, [online]. 2008 [cit. 2020-01-05]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2015/09/zpravodaj-5-2008.pdf>

WAINE, G., *Nasogastric intubation* [online]. Nurses labs, 2018, [cit. 2019-06-01]. Dostupné z <https://nurseslabs.com/nasogastric-intubation/>

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky [online]. Praha: Společnost pro výživu, z.s., 2012, [cit. 2019-06-1]. Dostupné z <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>

West London Mental Health, *Eating difficulties in children and young people with disabilities*. [online]. Londýn: NHS trust, 2014 [cit. 2019-05-13]. Dostupné z: <https://www.wlmht.nhs.uk/wp-content/uploads/2015/01/Eating-difficulties-in-children-with-disabilities.pdf>

WHO plan to eliminate industrially – produced trans-fatty acids from global food. [online]. Geneva: WHO Newsroom, 2018, [cit. 2019-06-1]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>

Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami [online], Praha: MŠMT 2018 [cit. 2019-02-19]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vzdelavani-deti-a-studentu-se-specialnimi-vzdelavacimi-potrebami>

Legislativa

Vyhláška č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných [online] [cit. 2019-02-27]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty-3/vyhlaska-c-27-2016-sb-o-vzdelavani-zaku-se-specialnimi>

Vyhláška č. 107/2005 Sb., o školním stravování, [online] [cit. 2019-03-13]. Dostupné z <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=107&r=2005>

Vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných [online] [cit. 2019-06-12]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2004-137>

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), [online] [cit. 2019-03-13]. Dostupné z: <https://www.psp.cz/sqw/sbirka.sqw?cz=561&r=2004>

Seznam tabulek

Tabulka č. 1 – Potřeba energie kcal/kg/den

Tabulka č. 2 – Děti

Tabulka č. 3 – Jídelníček

Tabulka č. 4 – Aktivity v rámci RVP PV

Tabulka č. 5 – 1.týden projektu

Tabulka č. 6 – 2.týden projektu

Tabulka č. 7 – 3.týden projektu

Seznam obrázků

Obrázek č. 1 – Potravinová pyramida

Seznam příloh

Příloha č.1 – Přepis rozhovorů s rodiči

Příloha č.2 – Písničky

Příloha č.3 – Piktogramy

Příloha č.4 – Popis projektu pro rodiče, na dveře třídy

Příloha č.5 – Pracovní listy

Příloha č.6 – Cvičební jednotky

Příloha č.7 – Fotografická dokumentace

Přílohy

Příloha č. 1 – Přepis rozhovorů s rodiči

Z důvodu anonymizace byla jména dětí změněna.

Daniel

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Hele, nic moc.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

On má hodně omezenej výběr jídel. Asi tak 6. Suchý knedlík, maso a tak. Dřív toho jedl víc. Z ovoce sní jen jablko, které mu musím nakrájet a oloupat. A mandarinku. Jinak nic.

Doplňková otázka: Co vše jíte Vy? Má šanci vidět u Vás konzumaci ovoce a zeleniny?

Kvůli němu vařím na 2x. Bych se zbláznila jíst pořád, to samé. Zeleninu a ovoce jím občas.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Utíká, lžící nesnese. Musím ho krmit rukou. Občas si to vezme i do ruky sám. Aby mi neutíkal, tak mu musím pouštět pohádky na tabletu.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Většinou jí sám, protože než ho přemluví k jídlu, tak mám už svoje sněžené. A táta moc doma nebývá.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Bonbony moc nemá rád. Jednu dobu jedl kinder čokoládu. Ale gumový medvídky to on rád. Ke snídani jí koláč.

Doplňková otázka: zkoušela jste někdy odbourat sladké úplně?

Když bych mu nedávala koláčky a takové ty dortíky po ránu, tak by mi vůbec nesnídal. Takže vlastně ne.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Pije šťávy.

Jiří

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Dobrý.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Vařím co, co má rád. A On má rád maso. Ovoce docela jí. Zeleninu spíš ne.

Doplňková otázka: A vy jíte zeleninu?

Vlastně ani ne.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Jí. Ale často mi odmlouvá.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Jíme společně. Já a děti.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Jak kdy.

Doplňková otázka: třeba každý den?

To asi ne.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Pije asi všechno. Nejvíc šťávu.

Karel

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Jídlo má moc rád.

Doplňková otázka: *maminka říkala, že má rád hlavně teplá jídla? A nejrady kuře na paprice?*

Když to říkala maminka, tak to bude pravda (smích).

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Uvařené jídlo sní všechno. Jinak jogurty, občas pečivo. Ovoce a zeleninu ne.

Doplňková otázka: *Co vše jíte Vy? Má šanci vidět u Vás konzumaci ovoce a zeleniny?*

Jíme hlavně vařená jídla, a tam mu s partnerkou zeleninu schováme. Ale syrovou zeleninu a ovoce doma máme jak kdy. Ale jíme to. Takže to vidět asi šanci má. Ale aby to zkusil, to se přemluvit nenechá. Vlastně, „jméno matky“ mu do rozkrojené housky schovala papriku, a to zvládne. Když chce. Ale nesmí ji vidět.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Utíká. A já ho honím po bytě se lžící.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Děti jedí spolu. Teda, „jméno sestry“ sedí u stolu, Karel utíká. Když neutíká a sedí, tak se najím s nimi. Když je doma „jméno matky“, tak jí s námi.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Každý den.

Doplňková otázka: *A můžu se zeptat, při jaké příležitosti?*

Hlavně jako motivační prostředek.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

On vypije vlastně cokoliv. Vodu, čaj, šťávu, džus. Je mu to jedno. Klidně to vypije i nám, z naší skleničky.

Kristián

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Jídlo úplně nevyhledává, ale jakžtakž jí.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídle Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Pestrost moc velká není, ale od té doby, co chodí sem, se to zlepšuje. Doma už jí skoro všechny polívky. A přílohy taky zvládá. Jo a řízky, ty má rád. Z ovoce sní tak jablíčko, a zeleninu mu schovávám do polívek. Jinak ji nechce.

Doplňková otázka: Co vše jíte Vy? Má šanci vidět u Vás konzumaci ovoce a zeleniny?

Já to s jídlem, v jeho věku, měla úplně stejně, ale snažím se kvůli dětem jíst všechno, aby to u mě viděli. Jeho sourozenci jí všechno, i zeleninu a ovoce.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Celkem sedí a jí. Ale rád odbíhá. Ale už to není tak často, jako dřív. Hlavně, pokud jí i tatínek, to sedí hezky.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Chci, abychom jedli všichni společně, právě aby dítě Kristián viděl, že to jíme všichni. Přesně, jak jste nám loni radili.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Párkrát do týdne.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Pije všechno, hlavně šťávu a čaj. Pije podle mě docela hodně.

Lukáš

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Jídlo má hrozně rád.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Nejradší má pečivo, ale to já taky. Ale sní toho hodně. Ovoce jen některé, zeleninu také jen něco.

Doplňková otázka: Co vše jíte Vy? Má šanci vidět u Vás konzumaci ovoce a zeleniny?

Manželka jí hodně zdravě, takže u ní to vidí určitě. A já sním, co mi dají na talíř, když nevařím.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Normálně jí.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

S manželkou jí. Já nebyvám často doma, kvůli práci. Ale jinak jíme spolu.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Řekl bych, že tak nějak přiměřeně. To by věděla žena.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Asi nejvíc neslazené čaje.

Marie a Marta

Otázka č. 1: Jaký mají, podle Vás, Vaše děti vztah k jídlu?

Obě děti jedí hezky. Nesní toho úplně moc, ale když jim chutná, je to znát.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídlu Vašich dětí? Jí ovoce a zeleninu?

Jedly by je pořád. Spíše mají rády ovoce než zeleninu. Ale většinu zeleniny taky sní.

Otázka č.3: Jak se chovají doma u jídla?

Sedí a jí. A neustále si u toho povídají.

Otázka č.4: Jí děti doma samy, nebo jíte všichni společně?

Jíme společně.

Otázka č.5: Jak často dostávají / jí sladkosti?

Jen výjimečně. A snažím se vybírat zdravější sladkosti, nebo ovoce.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Pijeme hlavně vodu.

Václav

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

Asi dobrý. Víte, on si nikdy neřekne, že má hlad, ale když mu dám jídlo, tak ho sní.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídle Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

Doma sní všechno.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Neustále mi od jídla odbíhá za hračkami. Je to náročné. Pořád ho voláme zpátky, já se v klidu vlastně nenajím.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Společně jí hlavně děti. Já to většinou nezvládám, protože ho musím volat zpátky, chodit pro něj, občas ho i krmit. Když je doma táta, tak jí s tátou. Já se najím, až dojí děti.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

Občas.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Nejradši má džus. Ale když mu ho nenabídnu, tak si sám o pití neřekne.

Viktor

Otázka č. 1: Jaký má, podle Vás, Vaše dítě vztah k jídlu?

On sní vlastně všechno. Sní, co mu dám na talíř.

Otázka č. 2: Jaká je pestrost/vybíravost v jídle Vašeho dítěte? Jí ovoce a zeleninu?

S ovocem ani zeleninou nemá problém. Rád si o ní řekne.

Otázka č.3: Jak se chová doma u jídla?

Pokud jíme v kuchyni, tak sedí u stolu a jí. Rád jí ale u pohádek, což mu občas dovolujeme.

Otázka č.4: Jí dítě doma samo, nebo jíte všichni společně?

Určitě jí vždycky se svojí sestrou a se mnou. Táta se k nám přidá, když je doma.

Otázka č.5: Jak často dostává/jí sladkosti?

On jí hezky, nemám problém mu dávat sladkosti. Většinu sladkostí má u babičky.

Otázka č.6: Jaký má pitný režim?

Nejvíce pije šťávy. A řekla bych, že nejradši má džus.

Příloha č.2 – Písničky

Pro vytvoření notového zápisu písně Zdravá strava a přepisu lidových písní do stejného formátu, byl použit program MuseScore 3.

Koulelo se, koulelo

lidová píseň



Kou - le - lo se, kou - le - lo, čer - ve - né jab - lí - čko. Ko - mu ty se
Kou - le - la se, kou - le - la, dvě na - pro - to so - bě. Ko - mu bych se

6

dos - ta - neš, má zla - tá An - čiř - ko.
dos - ta - la, než Je - níř - ku k to - bě.

Šel zahradník do zahrady

Lidová píseň



Šel za - hrad - níř do za - hra - dy s mo - ty - kou s mo - ty - kou,
Ne - by - la to roz - ma - rý - na, byl to křen, byl to křen,

5

vy - ko - pal - tam roz - ma - rý - nu ve - li - kou, ve - li kou.
vy - ho - dil ho zah - rad - ní - řek z ok - na ven, z ok - na ven.

Zdravá strava

Autor: Daniela Šubrtová

1. Ci - trón, me - loun, mr - kev, raj - če, ba - nán, hruš - ka,
2. Mlé - ko, jo - gurt, sýr si dá - me, zdra - vé zoub - ky,

4
po - me - ran - če, o - kur - ky a man - da - rin - ky, v tom naj - de - me
kos - ti má - me. Špe - nát, ma - so a va - jíč - ka, má - me sval - na -

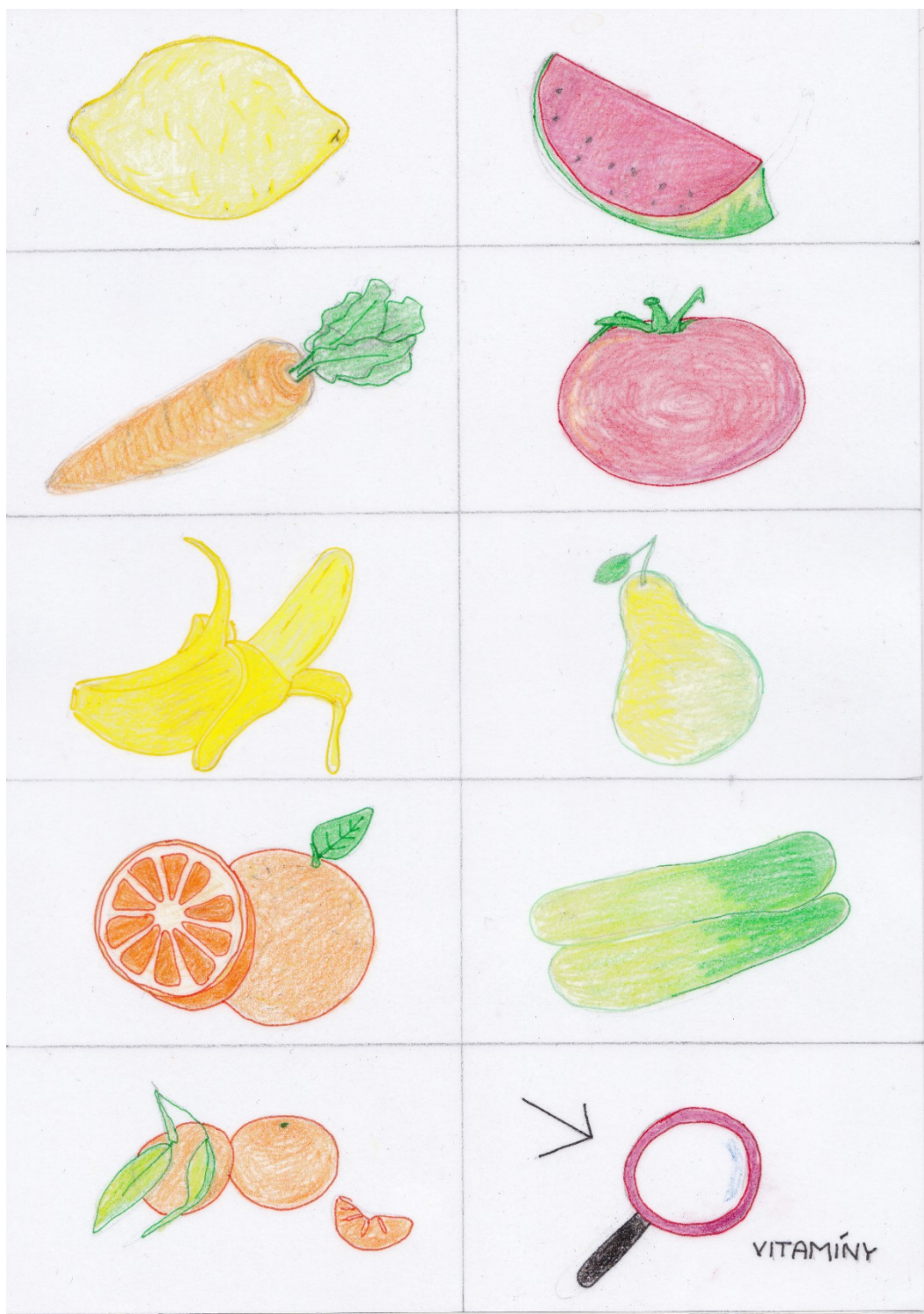
8
vi - ta - mín - ky. R: Ne - mo - ci se ne - bo - jí - me, pro - to - že my do - bře jí - me.
tá - tě - líč - ka.

13
Ma - so, mlé - ko, luš - tě - ni - nu, o - vo - ce i ze - le - ni - nu.

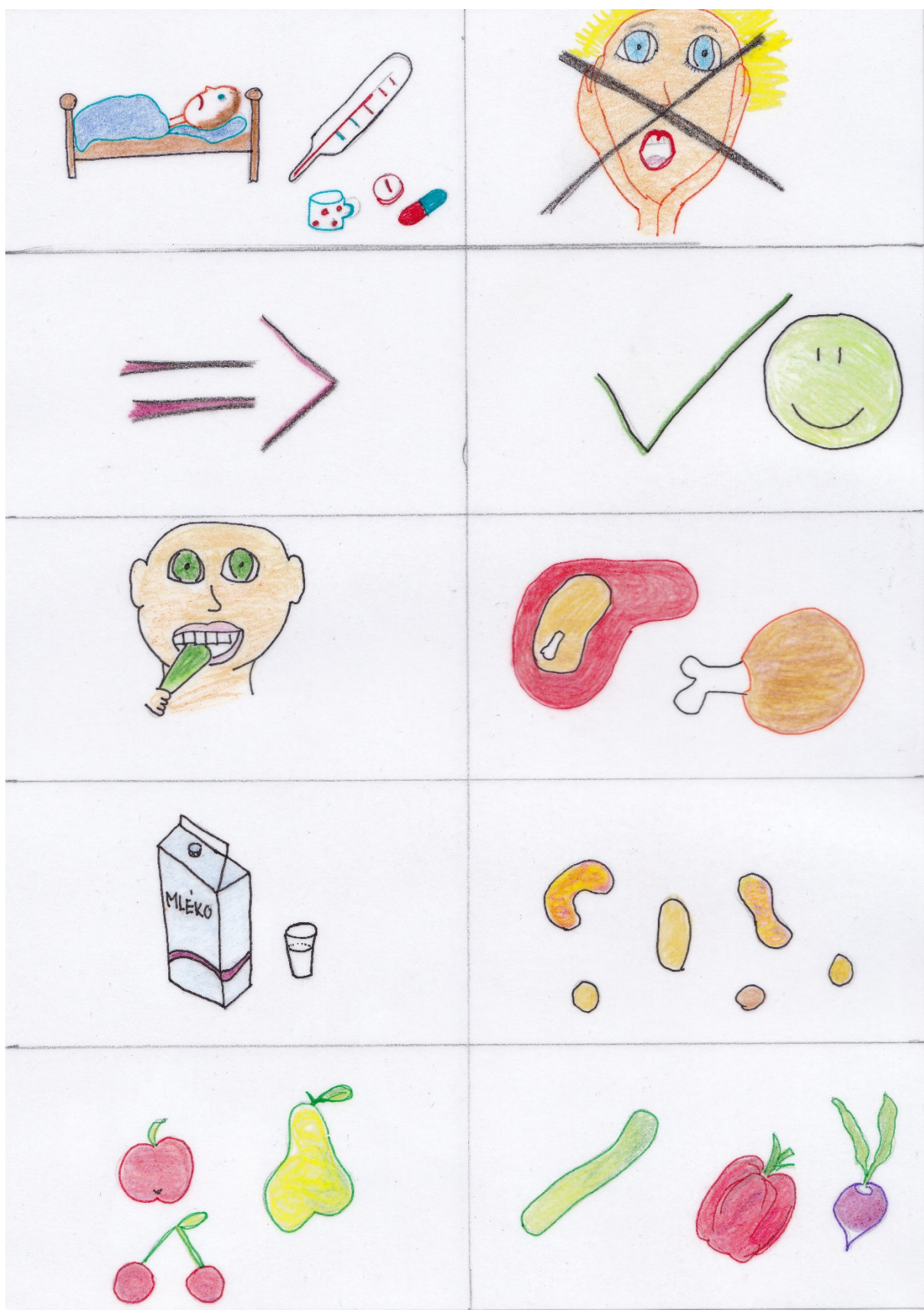
Příloha č.3 – Piktogramy

Piktogramy byly kreslené v ruce ve formátu A4, dle textu písně Zdravá strava, následně zalaminovány do fólie. Do přílohy bakalářské práce byly naskenovány.

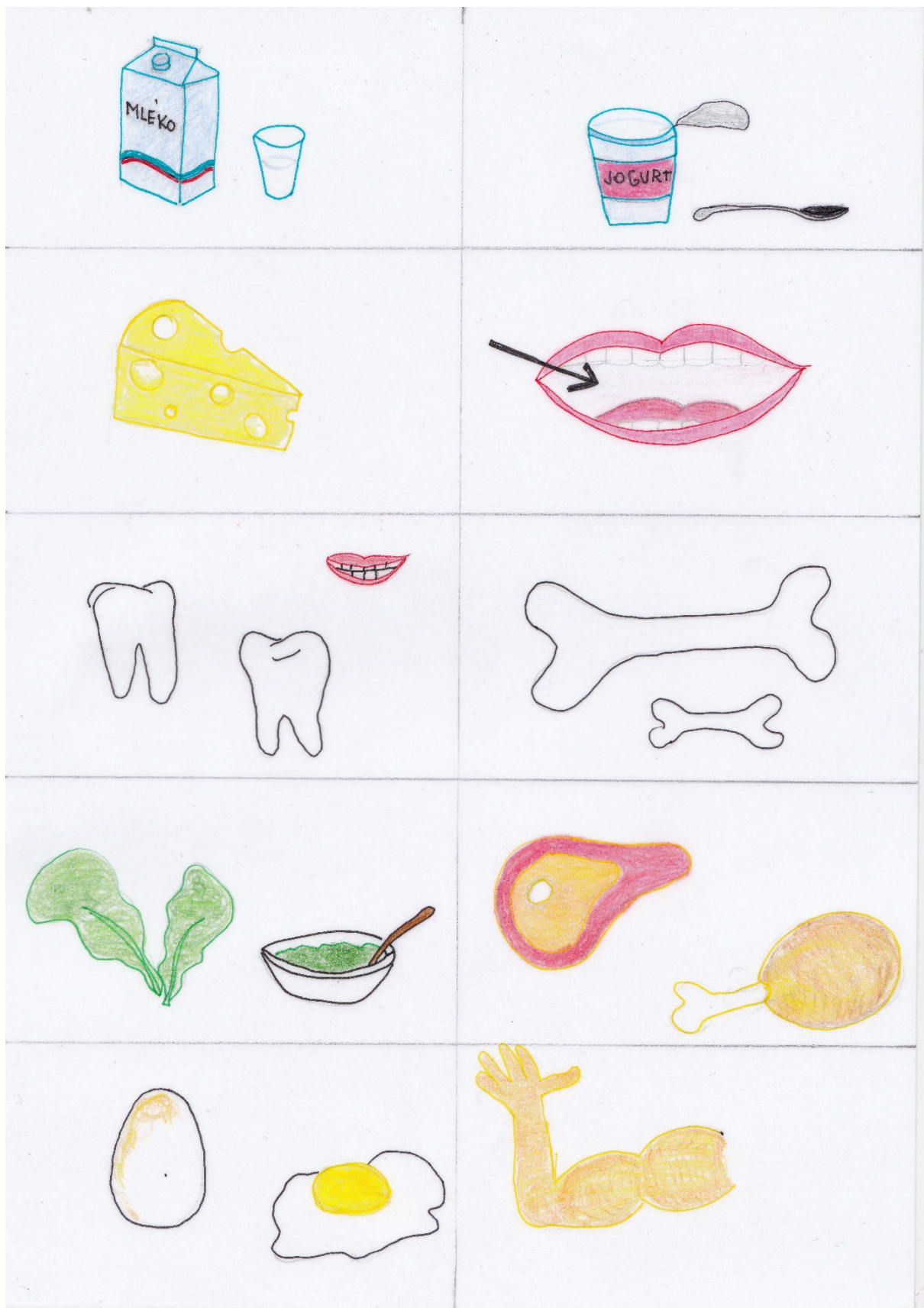
1. Sloka písně Zdravá strava



Refrén písně Zdravá strava



2. sloka písňě Zdravá strava



Příloha č.4 – Popis projektu pro rodiče, na dveře třídy

14.1.-1.2.2019

Zdravá strava

Milí rodiče, tyto 3 týdny se budou děti seznamovat se vším, co se týká zdravé stravy. Celou dobu nás bude provázet písnička o ovoci a zelenině – z nichž máme vitamíny, které nám brání v nemoci. O mléčných výrobcích, luštěninách a masu – že nám to dává zdravé zoubky a kosti.

První týden budeme pojmenovávat ovoce a zeleninu – na obrázku, plastovou v kuchyňce, i tu opravdovou. Namalujeme si hroznové víno, jablíčko a společně vytvoříme mrkev. Zahrajeme si ovocné pexeso. Budeme k obrázkům přiřazovat jak skutečné, tak plastové ovoce a zeleninu.

Společně si osaháme mrkev a s ní si i zahrajeme a naučíme hru „přihořívá hoří“. V rámci zdravého stravování si budeme opakovat i základy hygieny – to, že před jídlem si myjeme nejen ruce, ale i zeleninu a ovoce. Společně budeme mýt, škrábat a jíst mrkvičku, jablíčko a okurku. Ovoce si i zkusíme příborovým nožem nakrátet.

Druhý týden budeme dále opakovat, a přidáme si zdravý vs. nezdravý talíř, který si společně vytvoříme. Také si zasadíme kopr, o který se budeme starat, a až nám vyrostе, tak ho ochutnáme. Ukážeme si potravinovou pyramidu, zběžně si ji pojmenujeme a „postavíme“.

V tělocvičně si procvičíme nožky na dráze, kde budeme trénovat stabilitu a zároveň chodidla masírovat. Ruce zase procvičíme na třídění a hraní si s luštěninou.

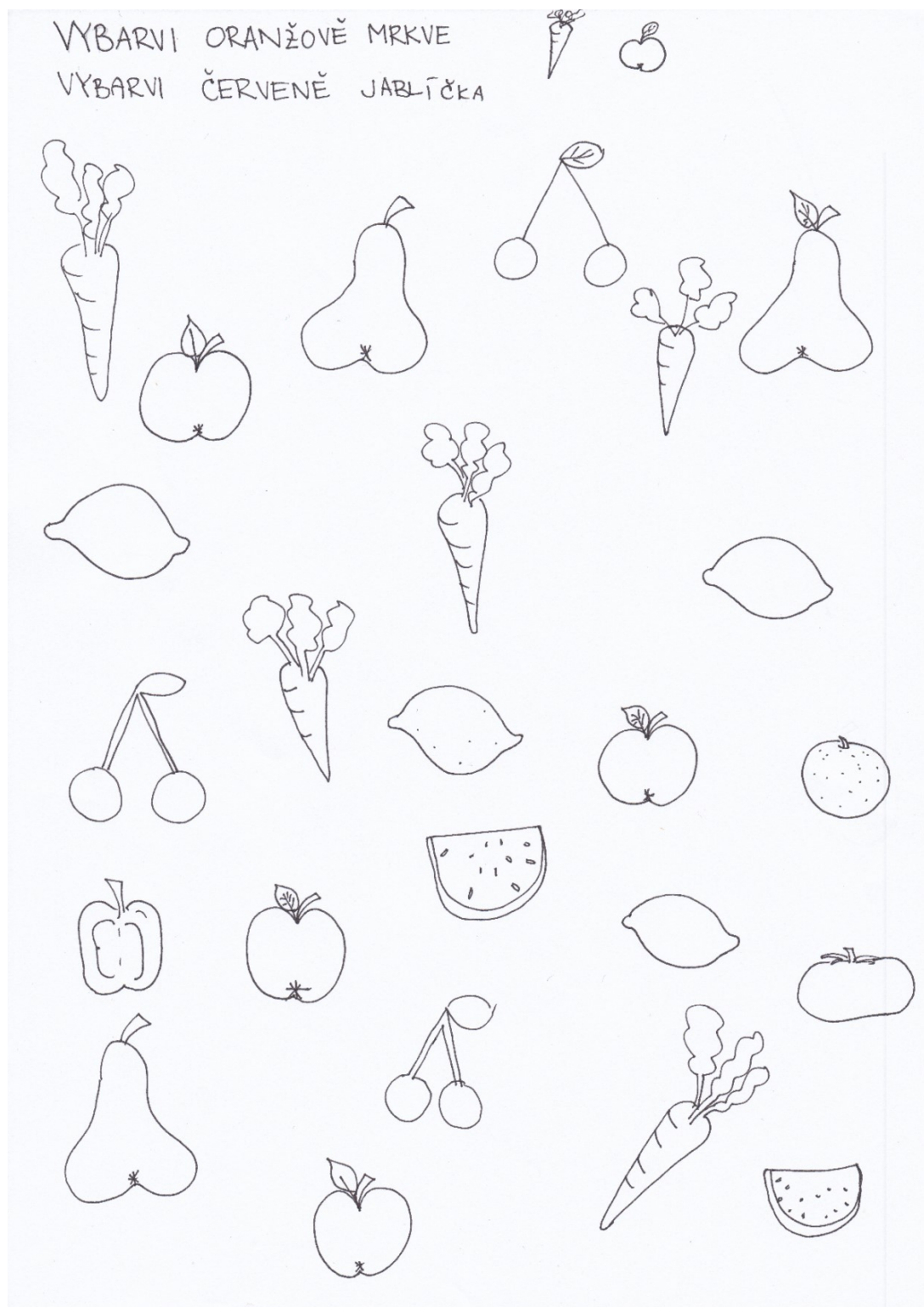
Zkusíme si z modelíny vymodelovat ovoce, které máme rádi. Opět budeme upevňovat hygienické návyky a jíst ovoce.

Třetí týden nás kromě opakování bude čekat povídání o mléku a masu. Řekneme si, kde bereme mléko – od kravičky, a co všechno se z mléka vyrábí. Společně si ochutnáme mléko. Také si uvaříme čaj, který společně ochutnáme. Pak si povíme něco o čištění zoubků – proč si je čistíme. Také si zkusíme vyčistit „zafóliované zoubky“.

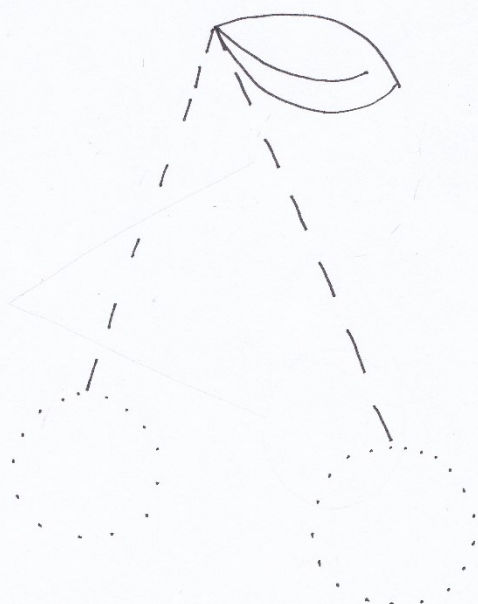
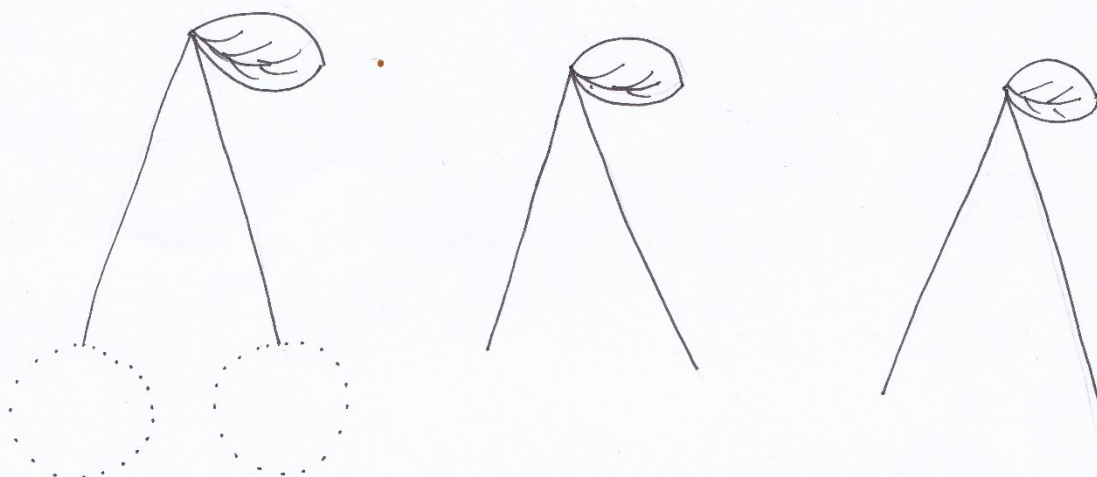
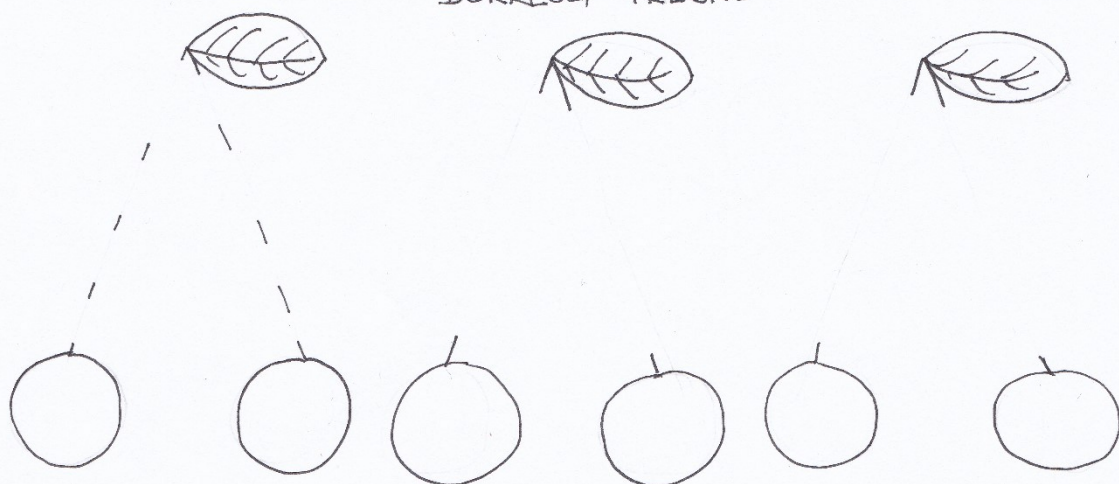
Uděláme si rozcvičku pro svalovce. Zahrajeme si na kuchaře, obchod a na závěr si pak zkusíme společně připravit ovocnou hostinu.

Příloha č.5 – Pracovní listy

Pracovní listy byly kreslené v ruce ve formátu A4. Do přílohy bakalářské práce byly naskenovány.



DOKRESLI TŘEŠNĚ



NAKRESLI SAM ů8

NAKRESLI SAM

Příloha č.6 – Cvičební jednotky

Cvičební jednotky respektují zásady tělesné výchovy ke zdraví, zejména co se týče jednotlivých částí cvičebních jednotek.

Cvičební jednotka – „Zahradník“

Úvodní část	<i>Nádoba s plastovými míčky</i>
Děti jsou zahradníci. Nejdřív musí vysázet semínka – vyhazují do vzduchu a po místnosti platové míčky. Poté za písničky „Šel zahradník do zahrady“ běhají a sbírají míčky zpět do nádoby.	
Průpravná cvičení (motivace)	
- Leh na zádech, rozpažené ruce – poklepávat prsty do podlahy (jako déšť) - Leh na zádech, předpažit ruce – střídavě ruce v pěst a roztažení prstů (rozhazujeme semínka kolem sebe) - Leh na zádech, nohy pokrčmo – střídavě pomalé dupání o zem (zadupáváme semínka do země) - Sed rozkročný – střídavě plácání rukama o zem (boucháme na zem, aby stromček věděl, kterým směrem má růst.) - Sed roznožný, ruce vzpažit – vytahujeme se ke sluníčku, a pak pomalý předklon mezi chodidla (ukazujeme sluníčku, kde má hrát) - Dřep, vzpažit ruce – ze dřepu jdeme pomalu nahoru směrem za rukama, ve stoje ruce rozpažíme (roste strom) - Stoj – střídavě vzpažit a provést hluboký ohnutý předklon (sbíráme jablíčka)	
Hlavní část	<i>přehrávač, Molitanové kulaté podložky, triangl</i>
- Varianta 1. Hra „Včeličky“. Z přehrávače hraje písnička, děti běhají po místnosti jako včeličky a hledají rostlinku, na kterou by si sedly. Když se hudba zastaví, děti najdou nejbližší podložku a sednou si na ni. - Varianta 2. Hra na „Sadaře“. Děti pochodují po místnosti, na cinknutí trianglu se natáhnou do výšky pro jablko, které utrhnou a jdou do dřepu, kde ho vloží do košíku. Při trháni společně nahlas počítají, kolik nasbírají jablek. Na konci vyklepou ruce i nohy, aby mohli košík odnést	
Závěr	<i>Molitanové kulaté podložky</i>
Děti sedí na podložce – kytičce, a vyklepávají svá křídýlka. Pak si lehnou na bok, schoulí se do klubíčka a dýchají. Při výdechu dělají „bzzz“, jako unavená včelička, která právě usíná.	

Cvičební jednotka – „Vitamíny“

Úvodní část	<i>Bubínek, klavír</i>
Hra „Na vitamíny“. Pokud učitelka hraje na klavír/xylofon, děti po místnosti a hledají bacil běhají (v menším prostoru skáčou). Začne-li hrát učitelka na buben, vitamín našel bacil a bojuje s ním – dítě dupe na místě.	
Průpravná cvičení (motivace)	<i>Lavička, masážní míčky „ježci“</i>
- Sed snožný, cvičení klenby nohy – špičky/fajfky (protáhnout chodidla před vitamínovým „bojem“) - Sed roznožný pokrčmo – posílání míčku rukama pod nohama (vitamíny mají šikovné ruce, umí si poslat pomoc – vitamínový míček) - Sed roznožný – válení míčku po noze od stehna k nártu (tam kde válíme, uzdravíme celé nohy) - Sed na lavičce – koulení míčku chodidlem jedné nohy (uzdravíme i chodidla) - Sed na lavičce – posílání si míčku mezi chodidly nohama (chceme uzdravit i ruce, ale nemůžou se dohodnout, která z nich začne) - Sed na lavičce – válení míčku mezi dlaněmi (ruce se dohodly, válejí si ho společně) - Sed na lavičce, ruce rozpažené – v jedné ruce je míček, ruce vzpažit a předat si míček nad hlavou, a opět rozpažit (máváme na sluníčko, aby sek nám přidalo)	
Hlavní část	<i>Papíry, lano</i>
Děti zmačkají papír a udělají si z něj koule. Děti se rozdělí na 2 týmy. Mezi nimi drží pedagogové natáhnuté lano. Děti, jakožto vitamíny, se snaží házet koule přes lano na druhou stranu a zbavit se tak bacilů.	
Závěr	<i>Podložky</i>
Děti si lehnou na zem a ukazují, jak jsou vitamíny dlouhé, leží, ruce vzpažené a vytahují se do dálky. Pak ukáží, jak je bacil malý – chytnout kolena a přitáhnou si je k hrudníku.	

Cvičební jednotka – „Svalovci“

Úvodní část	
Děti jsou svalovci, ukazujeme si, kde všude máme svaly, a co s nimi umíme. Zacvičíme si na písničku „Hlava, ramena, kolena, palce“	
Průpravná cvičení (motivace)	<i>podložky</i>
- Leh na zádech, ruce na břicho – pomalé otáčení hlavy ze strany na stranu. (Koukáme, kde máme kolo) - Leh na zádech – střídavě přitahujeme jednu a druhou nohu k hrudníku (protažení před jízdou) - Leh na zádech – „jízda na kole“ (jedeme na velký kopec) - Sed roznožný – pomalé úklony do stran a dopředu (na kopci fouká vítr ze strany na stranu) - Sed zkřížený skrčmo – zvedat „imaginární činku“ směrem ke stropu (<i>silné ruce unesou velkou činku</i>) - Stoj – pomalý dřep (jak má svalovec silné nohy?) - Stoj – střídavě zvedání nohy pokrčmo směr k břichu (<i>Co ještě umí silné nohy?</i>)	
Hlavní část	<i>Žebřiny, lavičky, trampolína, švédská bedna</i>
Dráha pro svalovce - Lezení po žebřinách, následné sklouznutí po šikmé lavičce - Válení sudů po žíněnce - Plazení po lavičce na břicho – přitahování rukama - Skákání na trampolíně - Přelézání švédské bedny	
Závěr	<i>Podložky</i>
„Svalovci“ už docvičili, a tak si všichni ukazují svaly na rukách na bicepsu. Všichni si zatleskáme, jak nám svaly zesílily. Poté vyklepeme ruce a sedneme si na podložku. Zkusíme si i zatleskat nohama. Opět vyklepeme nohy. Lehneme si na záda a vyklepeme ruce i nohy. „Svalovec je unavený. Leží na zemi, ruce položíme na břicho a sledujeme, jak se nám zvedá a vrací břicho, jak dýcháme.	

Příloha č.7 – Fotografická dokumentace

Obr. č. 1 – Kartičky



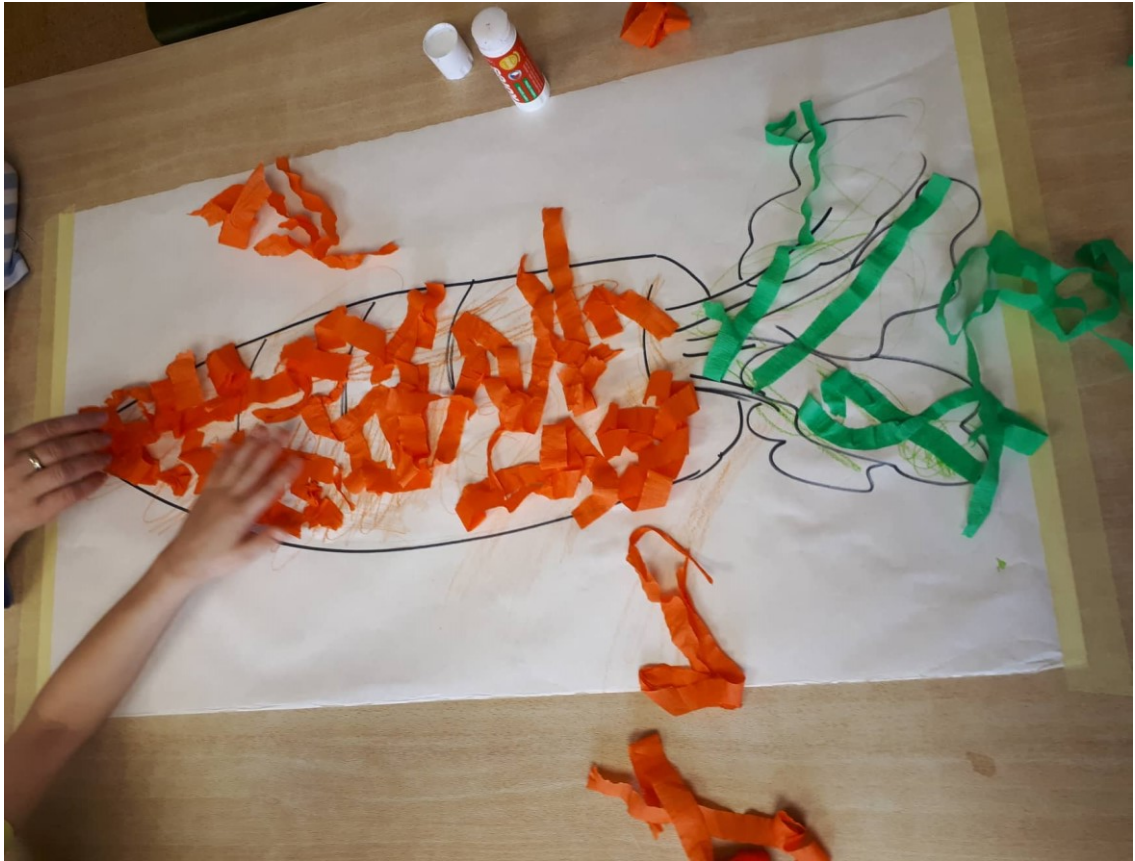
Obr. č. 2, 3, 4 – Hroznové víno





Obr. č. 5, 6, 7 – Mrkev





Obr. č. 8 – Modelína

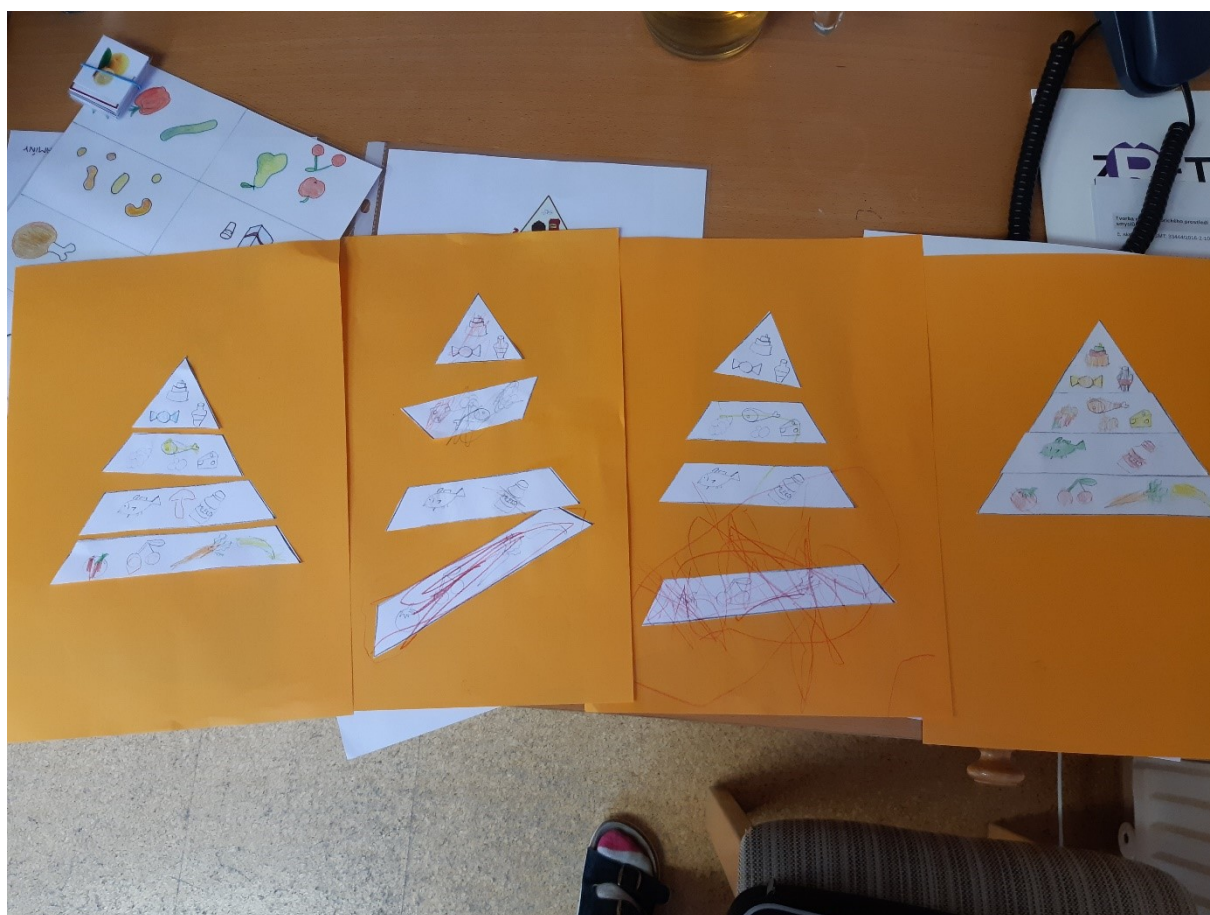


Obr.č.9 – Dráha



Obr. č. 10, 11, 12 – Potravinová pyramida





Obr. č. 13, 14, 15 – Příprava ovoce





Obr. č. 16, 17, 18 – Sazení





Obr. 19, 20, 21 – (Ne)zdravý talíř





Obr. č. 22 – Kráva

