

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra informačních technologií a technické výchovy

**PORUCHY VÝŽIVY A VÝCHOVA
KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU DĚTÍ
V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU**

THE NUTRITION DEFECTS AND THE WELLNESS EDUCATION OF THE
PRESCHOOL AGE CHILDREN

Autor: Martina Půtová

Vedoucí práce: Doc. Ing. Jitka Vodáková, CSc.

Praha 2006

ZÁVĚREČNÁ PRÁCE

pro...PŮTOVOU MARTINU.....
obor...učitelství pro MŠ..... zaměření.....

Název tématu: PORUCHY VÝŽIVYDĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

pokyny pro vypracování

- Prostudujte základní informační zdroje zaměřené na téma závěrečné práce.
- Připravte a realizujte pedagogický výzkum s cílem zjistit u vybraného vzorku dětí předškolního věku jejich vztah k obézním vrstevníkům.
- Zpracujte návrh projektu zaměřeného na výchovu dětí v mateřské škole ke správným stravovacím návykům a podle možností ověřte vhodnost a účinnost projektu .

Rozsah průvodní zprávy: min. 35 stran

Seznam odborné literatury:

DROZDOVÁ, V. Dětská obezita. Praha: Sdružení MAC, 2002

HNÁTEK, J. Výživa a stravování dětí předškolního věku. Praha: SPN, 198

KEJVALOVÁ, L. Výživa dětí od A- Z. Rady a recepty dětské lékařky. Praha, Vyšehrad, 2005

MARÁDOVÁ, E. Rodinná výchova. Zdravý životní styl I. Praha, Fortuna, 1999.

VODÁKOVÁ, J. Životní styl dítěte předškolního a mladšího školního věku ve škole a v rodině. In Ekologické vzdělávání a výchova pro učitele mateřských škol a prvního stupně základních škol. Ostrava: VŠB- tech. universita, 1997.

Vedoucí závěrečné práce: Doc. Ing Jitka Vodáková, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 21. 3. 2005

Termín odevzdání závěrečné práce: 31.3. 2006

Oponent: Dr. Eva Marádová, CSc.

Vedoucí katedry ĽTTV

V Praze dne...21.3 2005

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá výživou, poruchami výživy a výchovou ke zdravému životnímu stylu u dětí v předškolním věku. Hlavními záměry práce bylo zjistit postavení obézních v kolektivu dětí mateřské školy a realizace vzdělávacího projektu, který se týká zdravé výživy a zdravého životního stylu.

Postavení obézních dětí v kolektivu bylo zjištěno prostřednictvím metody strukturovaného rozhovoru a dotazníku. Metoda strukturovaného rozhovoru se v praxi projevila jako nevyhovující pro děti předškolního věku, a proto byl výzkum ukončen ve fázi předvýzkumu.

Vzdělávací projekt byl navržen na základě teoretických poznatků uvedených v první části bakalářské práce a poté zrealizován v mateřské škole během dvoutýdenní praxe. Vzhledem k tomu, že se při realizaci projektu neprojevily žádné vážnější nedostatky a z reakcí dětí bylo patrné, že pro ně měl určitý vzdělávací přínos, je možné projekt využít v dalších mateřských školách.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Poruchy výživy dětí v předškolním věku vypracovala samostatně pod vedením Doc. Ing. Jitky Vodákové, CSc. V práci jsem použila prameny uvedené v seznamu informačních zdrojů.

Šestajovice, 27. 3. 2006

Martina Půtová

PODĚKOVÁNÍ

Zde bych vyjádřila poděkování všem, kteří umožnili, aby tato práce mohla vzniknout. Zvláštní poděkování za odbornou pomoc a rady při konzultacích patří zejména paní Doc. Ing. Jitce Vodákové, CSc. z Katedry informačních technologií a technické výchovy Pedagogické fakulty UK. Za odborné rady bych chtěla poděkovat také Mgr. Ireně Moravcové-Smetáčkové z Katedry pedagogické a školní psychologie Pedagogické fakulty UK. Ráda bych poděkovala ještě paní Lence Komárkové, ředitelce mateřské školy, a to za umožnění pedagogické praxe a informace, které přispěly ke vzniku práce.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1.1 Zdraví.....	10
1.2 Zdravý životní styl.....	10
1.2.1 Pravidelný režim.....	10
1.2.2 Strava.....	11
1.2.3 Pitný režim.....	12
1.2.4 Pohyb.....	12
1.2.5 Rizikové faktory.....	13
1.3 Výživa.....	13
1.3.1 Základní pojmy.....	13
1.3.2 Energetická hodnota potravy a energetické bilance.....	15
1.3.3 Biologická hodnota stravy a komponenty výživy.....	15
1.3.3.1 Živiny.....	16
1.3.4 Výživa dětí předškolního věku.....	22
1.4 Poruchy výživy u dětí.....	24
1.4.1 Děti trpící podváhou.....	24
1.4.2 Obezita.....	25
1.4.3 Alergie.....	26
1.4.4 Nemoci a speciální problémy ve výživě.....	27
1.4.4.1 Diabetes mellitus (cukrovka).....	28
1.4.4.2 Céliakální choroba.....	28
1.4.4.3 Cystická fibróza.....	29
1.4.4.4 Rozštěp rtu a patra.....	29
1.4.4.5 Děti se speciálními potřebami.....	29
2 PRAKTICKÁ ČÁST I.....	30
2.1 Problematika.....	30
2.2 Cíl praktické části.....	30
2.3 Metody výzkumu.....	30
2.4 Vlastní průběh výzkumu.....	31
2.5 První fáze výzkumu – tzv. předvýzkum.....	31
2.5.1 Mateřská škola.....	31
2.5.2 Skupina dětí.....	31
2.5.3 Příprava rozhovoru a dotazníku.....	31
2.5.4 Realizace předvýzkumu.....	32
2.5.5 Shrnutí a závěr předvýzkumu.....	32
3 PRAKTICKÁ ČÁST II.....	34
3.1 Cíle praktické části.....	34
3.2 Metodika práce.....	34
3.2.1 Metody práce.....	35
3.2.2 Charakteristika dětské skupiny.....	35

3.3	Vzdělávací projekt: VÍME, CO JÍME?.....	35
3.3.1	Charakteristika projektu a jeho vzdělávací cíle	35
3.3.2	Časový rozsah	35
3.3.3	Přehled učiva	36
3.3.4	Návrh plánu tématických částí	36
3.3.5	Realizace a průběh projektu	41
3.3.5.1	Den 1 – průběh dne	41
3.3.5.2	Den 2 – příprava a průběh dne	42
3.3.5.3	Den 3 – příprava a průběh dne	44
3.3.5.4	Den 4 – příprava a průběh dne	46
3.3.5.5	Den 5 – příprava a průběh dne	48
3.3.5.6	Den 6 – příprava a průběh dne	50
3.3.5.7	Den 7 – příprava a průběh dne	52
3.3.5.8	Den 8 – příprava a průběh dne	54
3.3.5.9	Den 9 – příprava a průběh dne	56
3.3.5.10	Den 10 – příprava a průběh dne	58
3.3.6	Zhodnocení vzdělávacího projektu	60
	ZÁVĚR.....	62
	PŘEHLED POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	63
	PŘÍLOHY.....	66

SEZNAM TABULEK

- Tab. 1 Rozdělení denního energetického příjmu
- Tab. 2 Potřeba tekutin v ml na 1 kg tělesné hmotnosti a den
- Tab. 3 Množství energie, které vznikne spálením jednoho gramu živin
- Tab. 4 Doporučený podíl živin na celkovém energetickém příjmu v %
- Tab. 5 Přehled vitamínů rozpustných v tucích
- Tab. 6 Přehled vitamínů rozpustných ve vodě
- Tab. 7 Přehled některých minerálních látek
- Tab. 8 Zastoupení potravin v potravinové pyramidě pro děti ve věku 4-10 let
- Tab. 9 Zdravotní rizika podle kategorií BMI
- Tab. 10 Projevy alergie podle cílového orgánu
- Tab. 11 Potraviny, které často vyvolávají alergické reakce

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1 Výživová pyramida
- Obr. 2 Čeho hodně, čeho málo?
- Obr. 3 Poznávání všemi smysly
- Obr. 4 Poznávání potravin podle vůně
- Obr. 5 Hry s míčkem
- Obr. 6 Hry s míčkem
- Obr. 7 Hra Kompot
- Obr. 8 Divadélko
- Obr. 9 Divadélko
- Obr. 10 Fandění českým sportovcům
- Obr. 11 Zdravá hostina

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je výživa dětí v předškolním věku se zaměřením na její poruchy a na výchovu ke zdravému životnímu stylu.

K volbě tohoto tématu mě vedl kladný vztah k výživě, který jsem získala studiem střední hotelové školy, ale také skutečnost, že na každé absolvované praxi v mateřské škole, jsem se setkala minimálně s jedním, dvěma skutečně obézními dětmi. Je obecně známo, že se obezita negativně odráží nejen na zdravotním stavu dítěte, ale i na jeho psychice. Současná civilizovaná společnost vytváří totiž klima negativního postoje k obézním. Na životní styl dětí má vliv především rodina. Do jisté míry může však vedení ke zdravému životnímu stylu ovlivnit i mateřská škola.

Tato myšlenka mě přinutila uvažovat o tom, jaký způsob vedení by byl pro předškolní děti nejvhodnější. Ideální by samozřejmě bylo věnovat se problematice stravování a zdravé výživy neustále, nenásilnou a hravou formou. Ovšem nebylo v mých silách, a ani nebylo záměrem této práce, zabývat se výše uvedenou problematikou v tak velkém rozsahu. Zvolila jsem proto metodu projektového vzdělávání, která je pro předškolní věk vhodná. Vytvořila jsem dvoutýdenní projekt, jehož hlavním cílem bylo přispět k povědomí o důležitosti péče o vlastní zdraví, o existenci zdravých a pro tělo ne příliš prospěšných potravin a také o nezbytnosti pohybových aktivit v životě člověka. Aby byl vzdělávací projekt pro děti zajímavý, volila jsem všestrannou a atraktivní nabídku činností. Podle mého názoru by mohl být takto zaměřený projekt prvním krokem k vytvoření správných návyků, které by vedly ke zdravému životnímu stylu člověka. Je však třeba tyto návyky dále rozvíjet a udržovat.

Název bakalářské práce byl změněn, aby lépe vystihoval její obsah. Práce je rozdělena do třech kapitol. Po úvodu následuje kapitola shrnující teoretické poznatky týkající se výživy a zdravého životního stylu. Další část se věnuje zkoumání vztahu dětí předškolního věku k obézním. Třetí kapitola se zabývá návrhem a realizací vzdělávacího projektu pro mateřskou školu, který má děti seznámit se zdravou výživou a zdravým životním stylem.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Zdraví

Zdraví je podle WHO (World Health Organization) definováno nejen jako absence nemoci, ale jako tělesná, duševní, sociální a psychosociální pohoda (Ministerstvo zdravotnictví ČR, 1998). Je to hodnota, které by si měl cenit každý z nás. Pokud ho chceme zachovat co nejdéle a předcházet civilizačním chorobám, je nutné se o něj také dlouhodobě starat. Samozřejmě málokomu se chce měnit svůj dosavadní životní styl, obzvláště pokud se cítí dobře, ale čím dříve začneme, tím snáze a trvaleji se nám podaří své zdraví upevnit. Důležité je ke svému zdraví přistupovat komplexně, jeho jednotlivé části samy o sobě nejsou důležité, ale navzájem na sebe působí a ovlivňují se.

1.2 Zdravý životní styl

Podle Fóra zdravé výživy, které je zaměřené právě na výživu, zdravý životní styl zahrnuje:

- Pravidelný režim
- Stravu
- Pitný režim
- Pohyb
- Omezení rizikových faktorů

(Fórum zdravé výživy, 2005)

1.2.1 Pravidelný režim

Činnost lidského organismu je ovlivňována především vnějším prostředím. Tělo se přizpůsobuje jeho změnám, z nichž nejvýraznější je střídání dne s noci. Tělesné funkce se stávají pravidelnými a tato rytmičnost je základem režimu dne. Pro vytvoření správného režimu výživy je základem účelně stanovený režim dne. Ten spočívá v zajištění vhodného množství a nutriční hodnoty potravy, která by měla odpovídat fyziologické potřebě člověka. Za plnohodnotnou stravu si zodpovídá každý dospělý

člověk sám za sebe, za stravu dětí jsou odpovědní především jejich rodiče společně s pracovníky školního stravování.

Dostálová, Hrubý a kolektiv ve Výživových doporučeních pro obyvatelstvo České republiky (2004) doporučují jíst pravidelně pětkrát denně s intervalem mezi jednotlivými jídly přibližně 3 hodiny. Důležité je stanovení správného poměru jednotlivých denních jídel (tab. 1).

Tab. 1 Rozdělení denního energetického příjmu (Společnost pro výživu, 2004)

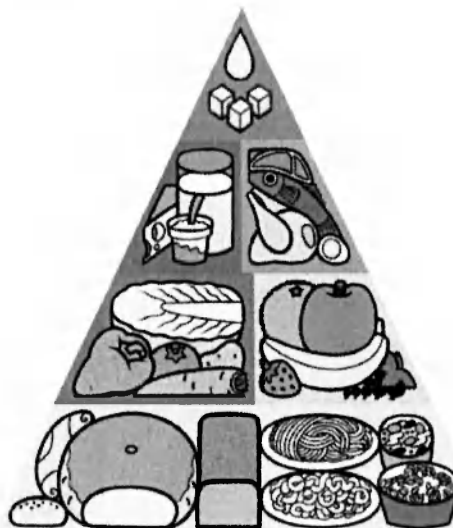
Snídaně	20 %
Přesnídávka	5 – 10 %
Oběd	35 %
Svačina	5 – 10 %
Večeře	30 %

1.2.2 Strava

Strava by měla být především pestrá, tedy jíst vše, ale ve vhodném množství. Tyto informace se dají jednoduše vyčíst z pyramidy správné výživy (obr. 1).

Pestrá by však měla být i úprava pokrmů, tedy využívat různé formy tepelné úpravy. Obecně platí, že čím kratší je tepelná úprava, tím je šetrnější, ovšem měli bychom dbát na to, aby pokrm nebyl nedovařený či nedopečený. V takových případech může být zdravotně závadný.

Obr. 1 Výživová pyramida (Potravinářská komora ČR, 2002)



1.2.3 Pitný režim

Dostatečný příjem tekutin je pro člověka opravdu nezbytný. Vždyť 60 % hmotnosti dospělého člověka je tvořeno vodou. V průběhu života se toto procento snižuje. Voda má v lidském organismu mnoho funkcí. Účastní se všech chemických reakcí, včetně trávení a látkové výměny, rozpouští minerální látky, zabezpečuje transport výživných látek, udržuje stálou vnitřní teplotu organismu a má další specifické funkce.

V průběhu celého dne bychom měli vypít dostatečné množství nápojů. Upřednostňovat bychom měli nápoje s nízkým obsahem energie, např. ovocné nebo bylinkové čaje, minerální nebo stolní vody, vodou ředěné koncentrované džusy nebo přírodní ovocné a zeleninové šťávy (Kejvalová, 2005). Při nedostatku vody vzniká dehydratace, tzn. odvodnění. Dehydratace mimo to, že negativně působí na některé funkce organismu, ovlivňuje i fyzickou a psychickou pohodu člověka. Způsobuje únavu, nesoustředěnost, bolesti hlavy a nespavost (Horan, Momčilová, 2001).

Tab. 2 Potřeba tekutin v ml na 1 kg tělesné hmotnosti a den (Horan, Momčilová, 2001)

Kojenec	130 – 150 ml/kg/den
Batole	115 – 135 ml/kg/den
4 leté dítě	110 ml/kg/den
Školní dítě	75 – 100 ml/kg/den
Dítě nad 10 let	40 ml/kg/den
Dospělý	22 ml/kg/den

1.2.4 Pohyb

Pravidelný pohyb napomáhá ke snížení krevního tlaku a cholesterolu, udržení tělesné hmotnosti a snižování stresu. Tyto faktory dohromady minimalizují nebezpečí vzniku vážných, zejména srdečních onemocnění.

Pro tělo je dobré jakékoli cvičení, ale pro srdce je nejlepší cvičení vytrvalostní. To je jakékoli, kdy tělesný pohyb spojený s určitou námahou trvá po určitou delší dobu. Může to být buď rychlá chůze, běh, plavání, nebo jízda na kole, případně aerobik. Aby mělo cvičení na organismus blahodárné účinky, obecně se doporučuje cvičit třikrát týdně po

dobu minimálně 20 až 30 minut. Důležité je střídat různé typy cviků a aktivit, aby cvičení neztrácelo na zajímavosti (Fórum zdravé výživy, 2005).

1.2.5 Rizikové faktory

Zdravý životní styl zahrnuje zároveň omezení rizikových faktorů. Podle Fóra zdravé výživy bychom se měli vyhýbat:

- Kouření
- Nadměrné konzumaci léků – na bolest, proti únavě, nespavosti, nevolnosti
- Nevhodné stravě – jednostranný jídelníček s převahou tučných pokrmů, sladkostí, lahůdek, instantních pokrmů, nedostatek zeleniny, ovoce a ryb
- Riskantním dietním postupům a redukčním režimům, které jsou aplikovány bez doporučení či konzultace s odborníkem (Fórum zdravé výživy, 2005)

1.3 Výživa

1.3.1 Základní pojmy

Výživa je jedna ze základních podmínek života, podobně jako dýchání. Ovlivňuje fyzickou i psychickou složku člověka. Výživa je preventivním faktorem v oblasti předcházení některým onemocněním.

Potravou nazýváme vše, co slouží k výživě organismu. Lidskou potravou jsou poživatiny. Je to široký pojem, který zahrnuje potraviny, pochutiny a nápoje. Poživatiny jsou schopny při optimální kombinaci plně zabezpečit výživové potřeby člověka.

Mašek (1998, s. 5) ve své knize uvádí následující dělení potravy:

„**Potraviny** jsou produkty rostlinné a živočišné říše, které se uplatňují v lidské výživě buď v původním stavu, nebo častěji po průmyslovém a kuchyňském zpracování. Potraviny uspokojují v rozhodující míře výživové potřeby.

Pochutiny nemají většinou žádnou výživovou hodnotu, ale svou výraznou chutí a vůní a obsahem specifických látek příznivě působí na chuť a stravitelnost potravin nebo na činnost trávicího ústrojí (např. koření). Jiné látky působí povzbudivě na nervovou soustavu lidského organismu, zahánějí spánek a únavu a povzbuzují činnost srdce a svalů (např. káva, čaj, kakao, a jiné).

Nápoje tvoří skupinu tekutin, které dodávají lidskému organismu nezbytnou vodu k rozpouštění živin a k jejich transportu při výstavbě buněk, k látkové přeměně a k vylučování nevyužitelných látek a škodlivin. Nápoje jsou naprosto nezbytnou součástí fyziologických potřeb člověka. Některé nápoje, zejména alkoholické však mohou při nadměrné konzumaci vážně poškozovat lidský organismus.“

Mnohé nápoje, jako např. mléko, tekuté mléčné výrobky, tekuté ovocné výrobky mají výživovou hodnotu, tím pádem se řadí mezi potraviny (Mašek, 1998).

Stravou rozumíme určitým způsobem upravenou potravu, zároveň také sestavu denních jídel. Strava by měla zajišťovat:

- Optimální růst
- Maximální fyzickou a psychickou výkonnost
- Obrannou schopnost organismu proti vnitřním a vnějším škodlivým faktorům
- Maximální schopnost reprodukce
- Zamezit nežádoucím projevům předčasného stárnutí

Jídlo je strava rozdělená na jednotlivé dávky a podávaná v určitou dobu. Jídla obvykle dělíme na snídani, přesnídávku, oběd, svačinu, večeři, někdy i na druhou večeři. Jídla se skládají z jednotlivých pokrmů.

Pokrmem označujeme kuchyňsky upravené potraviny určené k přímému požívání.

Racionální výživa je systém výživy, který vyhovuje biologickým i ekonomickým požadavkům (Marádová, 1988).

1.3.2 Energetická hodnota potravy a energetické bilance

Energetický obsah potravin se vyjadřuje buď v kaloriích nebo v joulech. Kalorie se dají jednoduše převést na jouly a naopak: 1 kcal = 4,1868kJ, resp. 1kJ odpovídá 0,239 kcal. V praxi obvykle stačí při orientačním přepočtu kilokalorií na kilojouly násobit počet kilokalorií čtyřmi.

Energetická hodnota potravin závisí na obsahu jednotlivých živin, tedy bílkovin, sacharidů a tuků. Množství energie, které vznikne spálením jednoho gramu živin ukazuje tab. 3. K určení energetického obsahu potravin slouží tabulky, které obvykle vedle energetického obsahu potravin vztaženého na váhu potravy (obvykle 100g) definují i obsah živin, některých vitamínů a minerálních látek (Hainer, 1996).

Tab. 3 Množství energie, které vznikne spálením jednoho gramu živin (Horan, Momčilová, 2001)

BÍLKOVINY	17 kJ/g (4.1 kcal/g)
TUKY	38 kJ/g (9.3 kcal/g)
SACHARIDY	17 kJ/g (4.1 kcal/g)

Podle Hainera, Kunešové (1997, s. 17) se základní princip energetických bilancí vyjadřuje rovnicí:

$$\text{energetická bilance} = \text{energetický příjem} - \text{energetický výdej}$$

Pozitivní energetická bilance vzniká, převyšuje-li energetický příjem energetický výdej. Dlouhodobě působící pozitivní energetická bilance má za následek hromadění tukových zásob a vzestup hmotnosti, je nejčastější příčinou prosté obezity. Negativní energetická bilance způsobuje úbytek tukových zásob a pokles hmotnosti (Hainer, Kunešová, 1997).

1.3.3 Biologická hodnota stravy a komponenty výživy

Zatímco energetická hodnota potravy závisí na energetickém obsahu jednotlivých živin, je biologická hodnota potravy určována nejen podílem jednotlivých živin v jídelníčku, ale i jejich charakterem. Biologická hodnota potravy je tedy dána nejen kvantitativním,

ale i kvalitativním zastoupením jednotlivých živin, ovlivňuje ji i obsah vitamínů a minerálních látek (Hainer, 1996).

Bílkoviny, tuky a sacharidy jsou základní živiny poskytující energii. V jakém poměru by se měly na celkovém energetickém příjmu podílet základní živiny, doporučuje tzv. „energetický trojpoměr základních živin“ (tab. 4).

Tab. 4 Doporučený podíl živin na celkovém energetickém příjmu v % (Mülleová, 2003)

Živiny	Děti do ½ roku	Děti do 3 let	Starší děti a dospělí
Bílkoviny	8 – 10	10 – 12	12 – 15
Tuky	40 – 50	35 – 40	Do 30
Sacharidy	40 – 52	48 – 55	55 – 65

1.3.3.1 Živiny

Živiny jsou látky nutné k zajištění všech životních pochodů. Hlavními živinami jsou bílkoviny, tuky a sacharidy, které obsahují nejen výživovou hodnotu, ale i potřebnou energii. Tzv. přídavné živiny jsou ochranné látky, tedy vitamíny a minerální látky. Mezi živiny se počítá také voda.

Bílkoviny jsou nezbytnou složkou výživy. Jsou součástí všech buněk v lidském organismu a musí být neustále obnovovány. Bílkoviny jsou nepostradatelné jako stavební materiál všech tkání, krve, hormonů, enzymů a obranných látek těla. V lidském těle se bílkoviny tvoří z aminokyselin, které jsou jejich základní stavební jednotkou. Některé aminokyseliny organismus nedovede sám vytvořit, a proto je nutné, aby byly dodávány potravou. Jedná se tzv. esenciální (životně důležité) aminokyseliny, které jsou obsaženy v potravinách živočišného původu. Bílkoviny živočišného původu jsou všeobecně považovány za nepostradatelné. Platí to zejména pro mléčné výrobky, zvláště pak pro kysané mléčné výrobky.

Rostlinné bílkoviny, na rozdíl od živočišných neobsahují všechny esenciální aminokyseliny, proto jsou nazývány neplnohodnotné. Rozhodující vliv na využití aminokyselin má vzájemný poměr mezi příjmem bílkovin rostlinného a živočišného původu. Pokud je zajištěn dostatečný přísun obou druhů bílkovin, dokáží se vhodně

doplňovat a jejich biologická hodnota je vyšší než hodnota bílkovin přijímaných odděleně (Horan, Momčilová, 2001).

Sacharidy (glycidy, cukry) jsou nejdůležitější a zároveň pohotový zdroj energie. U dospělých se kryje sacharidy 55 až 60 % denní energetické potřeby, jsou tedy hlavní součástí lidské potravy. Současná spotřeba sacharidů je bezpochyby nadměrná a tím se zvyšuje riziko otylosti, choroby srdce, cukrovky či zubního kazu.

Horan a Momčilová (2001, s.13) uvádějí následující rozlišení sacharidů:

- Monosacharidy – glukóza – hroznový cukr, fruktóza – ovocný cukr, galaktóza
- Disacharidy – laktóza – mléčný cukr, sacharóza – cukr třtinový, maltóza – sladový cukr
- Oligosacharidy – stachióza, rafinóza aj.
- Polysacharidy – škrob, glykogen

Hlavním zdrojem sacharidů jsou cukr, obiloviny, luštěniny, ovoce, brambory i zelenina. Rafinovaný bílý cukr je na rozdíl od všech ostatních potravin pouze zdrojem energie a není zdrojem jiných výživových hodnot. Nejvýznačnější složkou jídelníčku by měly být polysacharidy, které jsou obsaženy v obilovinách, bramborách, luštěninách a semenech. Organismus využívá polysacharidy pomaleji a pozvolna na rozdíl od jednoduchých sacharidů. Nedochází tak k velikým výkyvům hladiny cukru v krvi. Zároveň s polysacharidy člověk přijímá vlákninu, která zajišťuje mimo jiné delší pocit nasycení.

Vláknina je součástí rostlin, která je pro lidský organismus nestravitelná. Vláknina nepřímo snižuje hladinu cholesterolu v organismu, protože omezuje jeho vstřebávání. Zvyšuje pocit sytosti, napomáhá pravidelnému vyprazdňování střev a váže na sebe některé škodlivé látky. Působí proti nadměrnému rozmnožování hnilobných bakterií v tlustém střevě, ale zároveň je živinou pro užitečné bakterie v trávenině tlustého střeva. Zdroji vlákniny v potravě jsou různé typy celozrnného pečiva a cereálních výrobků, ovoce, zelenina, luštěniny, kroupy, pohanka, jáhly, brambory atd. (Horan, Momčilová, 2001).

Tuky (lipidy) dodávané potravou využívá organismus převážně jako zdroj energie. Tuky se konzumují buď ve zjevné nebo ve skryté formě (téměř 2/3). Nejvýznamnějšími zdroji skrytých tuků jsou některé skupiny mas a masných výrobků, cukrářské výrobky, mléko a mléčné produkty, ale i sýry, vejce, ryby apod.

Lipidy můžeme dělit na tekuté (oleje) nebo tuhé (máslo, sádlo, margaríny). Tekuté tuky obsahují více nenasycených mastných kyselin a jsou rostlinného původu. Obsahují esenciální mastné kyseliny (kyselina linolová, linolenová a arachidonová), které si člověk nedovede vytvořit. Esenciální mastné kyseliny působí preventivně proti kardiovaskulárním chorobám, jejich nedostatek způsobuje zpomalení růstu a vývoje organismu, změny na buněčných membránách a pokožce. Tuky živočišného původu mají tuhou konzistenci, převažují v nich nasycené mastné kyseliny a obsahují také cholesterol.

Tuky pomáhají při pohybu potravy zažívacím traktem a dále při vstřebávání vitamínů A, D, E, K a vápníku. Jsou potřeba také k tvorbě hormonů, které jsou nezbytné pro celý organismus a jeho funkce (Horan, Momčilová, 2001).

Vitamíny jsou životně důležité látky, které musí být dodávány potravou. Urychlují látkovou přeměnu, jsou důležitou složkou enzymů, podílejí se na likvidaci chemické zátěže. Pravidelný dostatečný přísun vitamínů potravou je jedním z předpokladů dobré výkonnosti, odolnosti proti nemocem a pocitu plného zdraví. Vitamíny rozpustné v tucích jsou skladovány v játrech a mohou být v těle ukládány po delší dobu. Vitamíny rozpustné ve vodě lidský organismus není schopen skladovat, proto jejich denní přísun musí být zajišťován plynule a pravidelně (Horan, Momčilová, 2001).

Tab. 5 Přehled vitamínů rozpustných v tucích (Dylevský, Trojan, 1983)

VITAMÍN	ZDROJ	PROJEVY NEDOSTATKU
Vitamín A	Mléčný tuk, vaječný žloutek, játra, rybí tuk, maso; zdrojem provitaminů tj. karotenů, je barevná zelenina, zejména mrkev	Šeroslepost až slepota, rohovatění kůže a sliznice, ucpávání vývodů žláz, postižení skloviny i zuboviny

Vitamín D	Rybí tuk; po ozáření ultrafialovou částí slunečních paprsků vzniká v malém množství i v kůži	Ztrácí-li organismus vápník a fosfor, snaží se jej nahradit z kostí; za vývoje vzniká křivice, v dospělosti měknutí kostí (osteomalacie)
Vitamín E	Obilné klíčky	Některé gestační poruchy
Vitamín K	Listová zelenina, kvasnice; v tlustém střevě je tvořen činnostmi mikroorganismů	Krvácení do tkání a tělesných dutin; krvácení do mozku může být příčinou smrti

Tab. 6 Přehled vitamínů rozpustných ve vodě (Dylevský, Trojan, 1983)

VITAMÍN	ZDROJ	PROJEVY NEDOSTATKU
Vitamín B ₁	Obiloviny (zejména klíčky), kvasnice, játra, vepřové maso	Zvýšená únavnost, sklon ke křečím svalstva, srdeční a trávicí poruchy, dispozice k zánětům nervů až onemocnění beri-beri
Vitamín B ₂	Mléko, maso, kvasnice	Zardělost a palčivost jazyka, zduření rtů, bolavé koutky, poruchy sliznice hltanu a hrtanu
Vitamín B ₅	Játra, kvasnice, hrách, maso, ryby, mléko, vejce	Různé degenerace; u člověka pálení chodidel
Vitamín B ₆	Kvasnice, obilné klíčky, mléko, luštěniny	Pomalé hojení zánětů, zhoršená regenerace sliznic
Kyselina nikotinová	Játra, ledviny, maso, kvasnice, houby	Záněty kůže, celková sešlost, poškození mozku
Kyselina listová	Listové zeleniny, játra	Chudokrevnost
Vitamín B ₁₂	Játra, maso; činností bakterií se také tvoří ve střevě	Perniciózní anémie
Vitamín C	Syrové ovoce a zelenina	Únava, snížená odolnost proti nakažlivým nemocem, krvácení, vypadávání zubů; při avitaminóze vzniká smrtelné onemocnění kurděje (skorbut)
Biotin (vitamín H)	Kvasnice, játra, ledviny; k úhradě přispívá biosyntéza ve střevě	Záněty kůže, atrofie papil jazyka, únavnost, deprese, svalové bolesti, nechutenství

Minerální látky jsou nezbytnou součástí naší výživy, organismus si je nedokáže vytvořit sám. Minerální látky mají významnou úlohu při růstu a pro metabolismus celého organismu (Horan, Momčilová, 2001).

Tab. 7 Přehled některých minerálních látek (Hainer, 1996, Jungbauerová, Vodáková, 1996 podle Hrubého, 1995)

MINERÁLNÍ LÁTKA	ZDROJ	DŮSLEDKY	
		NEDOSTATKU	NADBYTKU
Vápník (Ca)	Mléčné výrobky, luštěniny, tmavozelená zelenina, ořechy, slunečnicová semena	Prořidnutí kostí, deformity, bolesti kloubů, zvýšená nervová dráždivost	Vzácné, např. při předávkování vitamínu D – ukládání do sliznice žaludku, ledvin
Fosfor (P)	Mléčné výrobky, luštěniny, maso, ořechy	Odvápnění kostí, křivice, kterou nezle ovlivnit vitamínem D	Nejsou popsány
Sodík (Na)	Kuchyňská sůl	Vzácné, pouze při nadměrném pocení a průjmu – svalové křeče, bolesti hlavy, snížené močení a průjem	V současnosti časté – onemocnění ledvin, hypertenze
Draslík (K)	Zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obilniny, ořechy	Svalová slabost až ochablost, poruchy srdeční činnosti, např. rozšíření srdce, zrychlení tepu	Útlum srdeční činnosti, celková slabost, zmatenost, ochrnutí končetin, dýchacích svalů
Hořčík (Mg)	Zelenina, luštěniny, ořechy, semena, celozrnné obilniny, obilné klíčky, kakao	Zvýšení rizika vzniku srdečně cévních nemocí i nádorového bujení	Vzácný
Jód (J)	Mořská sůl, ryby, rybí tuk, mořští živočichové	Zduření štítné žlázy a následné poruchy metabolismu, např. hubnutí, psychická labilita, dále vystouplé oční bulvy, tzv. Bazedova nemoc	Nejsou popsány

MINERÁLNÍ LÁTKA	ZDROJ	DŮSLEDKY	
		NEDOSTATKU	NADBYTKU
Fluór (F)	Mořské ryby a výrobky z ryb, pravý čaj	Zvýšená kazivost zubů	Chronický – tmavé tečky na zubní sklovině, lomivost zubů Akutní je vzácný – nevolnost, zvracení, křeče, průjem
Železo (Fe)	Vnitřnosti, maso, luštěniny, listová zelenina, vaječný žloutek, ovoce	Anemie	Většinou nehrozí; riziko srdečně-cévních nemocí
Měď (Cu)	Luštěniny, játra, listová zelenina, mořští živočichové, ořechy	Poruchy hybnosti a koordinace pohybů, zpoždění růstu, poruchy pigmentace vlasů, nehtů, omezená tvorba červených krvinek	Chronická otrava – jaterní cirhóza, třesy, křeče Akutní otrava – zvracení, deprese
Síra (S)	Vejce, mléčné výrobky, luštěniny, maso	Omezená tvorba složených bílkovin obsahující síru	Nejsou popsány
Kobalt (Co)	Játra, zelenina, celozrnné obilniny a výrobky	Anémie, snížená chuť k jídlu, hubnutí	Změny na kostní dřeni, slinivce, srdeční svalovině; Co je jedovatý
Zinek (Zn)	Ústřice, pšeničné klíčky, dýňová semena, otruby, luštěniny, maso, vejce	Snížená obranyschopnost organismu, opoždění růstu, pohlavního výboje, celková slabost a špatné hojení ran	Chronická otrava – anemie, zástava růstu, vymizení pohlavních funkcí Akutní otrava – škrábání v krku, zvracení, průjem, bolesti žaludku
Mangan (Mn)	Ořechy, borůvky, jahody, luštěniny, celozrnné obilniny a výrobky, zelená listová zelenina, pravý čaj, kakao	Zpoždění růstu, anemie, zvýšené usazování tuku a s ním spojené nebezpečí aterosklerózy, řidnutí kostí	Vzácný; Mn je jedovatý

MINERÁLNÍ LÁTKA	ZDROJ	DŮSLEDKY	
		NEDOSTATKU	NADBYTKU
Chrom (Cr)	Lesní plody, celozrnné obilniny, maso sýry, pivovarské kvasnice, ořechy, melasa, pšeničné klíčky, rostlinné oleje	Opoždění růstu, zrychlení procesu stárnutí	Zvracení, průjemy, nemoci ledvin
Selen (Se)	Pšeničné klíčky, cibule, ořechy, semena, plody moře, luštěniny, celozrnné obilniny, vejce, zelenina	Větší náchylnost k srdečně-cévním chorobám i nádorovému bujení	Málo častý; v nadměrném množství je jedovatý, dokonce karcinogenní
Molybden (Mo)	Luštěniny, celozrnné obilniny, pšeničné klíčky, tmavozelená listová zelenina	Zpoždění růstu, možnost vzniku močových a žlučnickových kamenů	Vzácný

1.3.4 Výživa dětí předškolního věku

Správná výživa je základním předpokladem zdravého vývoje dítěte. Jde o zabezpečení přiměřeného množství energie, správného poměru jednotlivých živin, dostatku tekutin a o pravidelný výživový režim. Abychom docílili u dětí pestré a vyvážené výživy, je třeba zabezpečit správný poměr potravin rostlinného a živočišného původu a rovněž vařené a syrové stravy (Horan, Momčilová, 2001).

U pokrmů je porce pro děti předškolního věku rovna 0,6 porce pro dospělého člověka. Oproti batolecímu období je důležité snižovat proporce zastoupení tuků vzhledem k sacharidům a bílkovinám. Tuky by už, stejně jako v dalších životních obdobích, neměly přesahovat 30 % celkově přijaté energie. Sacharidy by měly být přijímány formou obilovin a zeleniny, včetně brambor. Příjem bílkovin by měl být mezi 1 – 1,5 g/kg tělesné hmotnosti. Celkově by měly bílkoviny pokrývat 12 – 15 % přijaté energie (Müllerová, 2003).

**Tab. 8 Zastoupení potravin v potravinové pyramidě pro děti ve věku 4-10 let
(Müllerová, 2003)**

Potravinová skupina	Počet denních porcí v jednotlivých skupinách zabezpečující odpovídající množství energie a základních živin	
	Předškolní věk 4 – 5 let	Mladší školní věk 6 – 10 let
Obiloviny (nejsou doporučeny v porcích, ale ekvivalentech 50g)	4 – 5	6
Zelenina	3	3
Ovoce	2	2 – 3
Mléko a mléčné výrobky	2 – 3	2 – 3
Maso (a skupina jeho proteinových ekvivalentů)	1 – 2 (50 – 60 g)	1 – 2 (60 – 70 g)
Tuk volný (k pečivu či přípravě syrových a vařených jídel)	2 – 3	2 – 3
Tuk celkem (i z potravin) (g)	48	60
Ekvivalent vařené porce dospělých	0,6	0,75

Na životní styl dětí má vliv především rodina. Děti napodobují ve všem, tedy i ve vztahu k výživě, své rodiče. Přebírají nechuť k určitým potravinám a stejně tak podle vzoru rodičů některé potraviny upřednostňují. Rodiče by se proto měli přizpůsobit potřebám svých dětí, volit stravu pestrou, ne příliš dráždivou, slanou a tučnou. K dobrým návykům patří také kultura stolování a příjemná atmosféra u stolu, která přispěje pohodě celé rodiny (Komárek, 1995).

Pro vytvoření základů zdravého životního stylu je ideální právě období předškolního a mladšího školního věku. Musí se však využívat metod, které jsou přiměřené věku dětí. Při vedení ke zdravému životnímu stylu je u dětí předškolního věku vhodné využít hry a různých hrových aktivit, např. úkolové hry, hry „na něco“, vyprávění nad obrázky, přiblížení problému dětem prostřednictvím loutkového divadla apod. Vhodné jsou také tematicky zaměřené vzdělávací projekty s patričním vyvrcholením, které završí zamýšlené výchovné působení projektu (Vodáková, 1997).

Ke zdravému životnímu stylu děti vede v dnešní době velice oblíbený program „Zdravá škola“ a „Zdravá mateřská škola“. Školy, které mají o program zájem si vypracují podle metodiky „Program podpory zdraví ve škole“ vlastní projekt přizpůsobený podmínkám jejich školy. Obecně však platí, že zdraví je ve Zdravé mateřské škole chápáno jako celkový stav fyzické, psychické a sociální pohody. Zdravá mateřská škola se snaží o celkově zdravou atmosféru ve škole, která spočívá na třech základních pilířích – pohodě prostředí, zdravém učení a otevřeném partnerství. Většina Zdravých mateřských škol se liší od běžných škol i ve stravování. Dětem je podáváno více zeleniny a ovoce, je omezen podíl bílkovin a množství tuků, v jídelníčku jsou zastoupeny sójové výrobky a ryby.

1.4 Poruchy výživy u dětí

1.4.1 Děti trpící podváhou

Děti trpící podváhou jsou v dnešní době daleko vzácnějším jevem než děti obézní. Pokud mají rodiče podezření, že by jejich dítě mohlo trpět celkovou podváhou, měli by porovnat skutečný růst dítěte s růstem očekávaným. Získají tak představu, jak se vyrovnává jiným dětem stejného věku. V případě, že by se hmotnostně-výškový poměr nacházel pod třetinou průměrné hranice po delší dobu, je vhodná návštěva dětského lékaře (Haslam, 1996).

Dítě může být malé a hubené z genetických důvodů. Jestliže jsou oba rodiče malí, pak bude s velkou pravděpodobností malé i dítě. Další důvod toho, že dítě neroste tak, jak by mělo, je strádání ze sociálních příčin. Tyto děti často bývají v celkově špatném zdravotním stavu v důsledku nedostatečné výživy. V tomto případě může lékař udělat jedinou věc – zajistit potřebnou péči a léčbu umístěním v příslušném zdravotnickém zařízení. Lékař může také zjistit, že dítě není zanedbané, ale že je opožděné ve vývoji. Takové dítě potřebuje pouze pravidelné měření a kontroly. Jednou z nejdůležitějších příčin, která se týká nedostatečného či zpomaleného růstu dětí je nedostatek růstového hormonu. Tuto poruchu je možné úplně vyléčit, pokud je zjištěna včas. Bez léčení chlapci zpravidla nedorostou větší výšky než 159 cm a dívky 149 cm. Jestliže se

diagnóza potvrdí, léčba spočívá v podávání růstového hormonu formou injekcí až do období, kdy je dospívání ukončeno (Haslam, 1996).

1.4.2 Obezita

Obezita je nejčastější civilizační chorobou na světě. Nabývá alarmujících rozměrů jak v rozvinutých zemích, tak v poslední době i v řadě zemí rozvojových. Slovo obezita neznamena nadměrnou hmotnost, kterou zjistíme vážením, ale nadměrné nakupení tukové tkáně. Podíl tuku v organismu určuje pohlaví, věk i etnický charakter populace. Pro stanovení optimální hmotnosti byla vypracována různá kritéria a hodnotové ukazatele, které však nejsou dobře použitelné u dětí. K vyjádření stupně nadváhy u dospělých se často využívá indexu tělesné hmotnosti (BMI – z anglického body mass index). BMI se snadno vypočítá podle vzorce:

$$\text{BMI} = \text{váha (kg)} / \text{výška (m)}^2$$

Na základě BMI lze určit zdravotní rizika spojená s obezitou (tab. 9) (Hainer, Kunešová, 1997).

Tab. 9 Zdravotní rizika podle kategorií BMI (Hainer, Kunešová, 1997)

BMI	KATEGORIE PODLE WHO	ZDRAVOTNÍ RIZIKA
18,5 – 24,9	Normální rozmezí	Minimální
25 – 29,9	Nadváha	< 26,9 Nízká > 27 Lehce zvýšená
30 – 34,9	Obezita I. stupně	Vysoká
35 – 39,9	Obezita II. stupně	Vysoká
> 40	Obezita III. stupně	Velmi vysoká

Na rozdíl od dospělých se hmotnost dětí vždy vztahuje k věku, výšce a pohlaví. Dětské lékaři mají k dispozici tabulky průměrných hodnot a směrodatných odchylek pro jednotlivá věková období, podle nichž lze provést jednoduché určení, zda je dítě příliš hubené, otlé nebo je jeho hmotnost odpovídající.

Dítě se obézní nerodí, ale stává se jím v průběhu svého vývoje vlivem dědičnosti, výchovným působením rodiny, psychosociálními a kulturními podmínkami, v nich žije. Absolutní většinu případů obezity tvoří tzv. prostá obezita, jejíž hlavní příčinou je pozitivní energetická bilance. To znamená, že příjem energie převyšuje výdej, a že se tento přebytek ukládá ve formě tuku do tukových buněk. Hormonální příčiny bývají opravdu velice řídkým důvodem obezity (Drozdová, Starnovská, 1998).

Obezita je sice nemoc, ale žádný dětský lékař, dítě nezačne léčit tím, že jeho rodiče pošle do lékárny pro léky. Jediným možným a účinným způsobem léčby u dětí i u dospělých je zásadní změna dosavadní životosprávy. Ovšem změna se nemůže týkat pouze postiženého dítěte, ale musí zasáhnout celou rodinu, tzn. začít u rodičů a dalších osob, které ovlivňují jeho výživu. Mnohé rodiny jsou ochotné začít žít zdravě, ale chybí jim potřebné vědomosti. Informace jim může poskytnout lékař, odborná literatura či návštěva speciálních kurzů. Pomoci může také pobyt dítěte ve specializované lázeňské léčebně.

O změně životosprávy Drozdová (1998, s. 7) ve své publikaci uvádí: „Nejdůležitější změny v životosprávě lze shrnout do tří základních bodů – změna stravování, zvýšení pohybové aktivity a vytvoření příznivého citového zázemí.“

Děti nelze omezovat přísnou redukční dietou, protože by mohlo dojít k poškození jejich fyzického i psychického vývoje. Ve většině případů stačí omezit celkové množství přijímaného jídla zhruba o jednu čtvrtinu, protože otlé děti jedí vždy o něco víc než potřebují. Omezení se netýká zeleniny a nesladkého ovoce, ale zcela vyloučit je třeba slazené nápoje a cukrovinky. Extrémně obézní děti patří do rukou odborníka, neboť úprava jejich jídelníčku je složitější a vyžaduje určité odborné znalosti (Drozdová, Starnovská, 1998).

1.4.3 Alergie

Kejvalová (2005, s. 77) uvádí: „Alergie je přecitlivělá reakce organismu na určité bílkoviny, které jsou obsažené v pylích, prachu, zvířecí srsti nebo v potravinách. Pokud se takto přecitlivělý organismus dítěte opakovaně setkává s látkami, na které je alergický, dochází k reakcím imunitního systému a rozvoji klinických příznaků alergie. Podle cílového orgánu mohou být projevy alergie různé, někdy i kombinované.“

Tab. 10 Projevy alergie podle cílového orgánu (Kejvalová, 2005)

Kůže	Atopický ekzém, kopřivka
Sliznice horních cest dýchacích a očí	Senná rýma a alergický zánět spojivek
Sliznice dolních dýchacích cest	Astma, dušnost
Trávicí trakt	Potravinové alergie, alergie na bílkovinu kravského mléka, zvracení, průjem

Alergických onemocnění v populaci přibývá. V současné době se odhaduje, že alergiemi trpí asi 30 % populace. Rizikovými faktory pro rozvoj alergického onemocnění jsou především dědičnost, vliv životního prostředí a výživy (hlavně v kojeneckém věku) (Kejvalová, 2005).

Tab. 11 Potraviny, které často vyvolávají alergické reakce (Kejvalová, 2005)

Mléko	Kravné, kozí, ovčí a výrobky z mléka, pozor na mléko sójové – u prokázané alergie může být tzv. zkřížená alergie i na rostlinnou bílkovinu sóji
Vejce	+ výrobky z vajec
Ryby a měkkýši	+ další mořské plody
Maso vepřové a uzeniny	
Zelenina, luštěniny	Sója, tofu, rajčata, celer, paprika, ředkev, ředkvičky, křen, luštěniny, kysané zelí, chřest, žampiony, cibule, kapusta
Ovoce	Citrusy, kiwi, ananas, mango, datle, fíky, bobuloviny (angrešt, rybíz, maliny, jahody, ostružiny)
Plody, jádra, semena	Ořechy, mandle, pistácie, olejové plody, slunečnicová a sezamová semínka, dýňová semínka, piniové ořechy, arašídové máslo
Sladkosti	Cukr (hnědý i bílý), med, javorový sirup, kakao, čokoláda
Bylinky a koření	Reřicha, bazalka, vanilka, skořice, kari, muškátový oříšek.

1.4.4 Nemoci a speciální problémy ve výživě

Některé děti v důsledku okolností potřebují speciální stravu. Dítě s céliakií nebo diabetik vyžadují individuální péči a pozornost. V případě, že dítě trpí chorobou

vyžadující speciální dietu, rodiče by se měli spojit s odborníkem a organizacemi, které se specializují na daný problém (Haslam, 1996).

1.4.4.1 Diabetes mellitus (cukrovka)

Diabetes mellitus je nemoc, která vzniká při nedostatku inzulínu (inzulín je hormon slinivky břišní, jehož hlavní funkcí je regulace hladiny cukru v krvi, to je schopnost zvyšovat propustnost tkáňových buněk pro glukózu a aminokyseliny). Pro látkovou výměnu má význam stálá hladina cukru v krvi. Je-li množství inzulínu v krvi malé, cukr nemůže vstupovat do tkání a hromadí se v krvi. Vzniká hyperglykémie, která je základním příznakem diabetu. Dalšími příznaky jsou zvýšená žízeň, nadměrná produkce moči a celkový pocit únavy (Dylevský, 1995).

U dětí začíná cukrovka většinou velmi náhle a léčba téměř vždy předpokládá pravidelné podávání inzulínu v injekcích.

Příčina vzniku diabetu zůstává stále nejasná. Jisté je, že děti nedostanou cukrovku přílišnou konzumací sladkostí – i když obezita nepochybně zvyšuje možnost vzniku diabetu u starších lidí (Haslam, 1996).

1.4.4.2 Céliakální choroba

Céliakie je poměrně vzácné, ale závažné onemocnění. Při této chorobě je postižena střevní výstelka. V důsledku podání lepku ztratí výstelka svoji řasnatost a stane se hladkou, snižuje se tak schopnost vstřebávat živiny. To má dva důležité následky – čím méně potravy se vstřebá, tím větší množství prochází přímo střevem a děti pak trpí chronickým průjmem. Dalším následkem je malý vzrůst, špatné zdraví a chudokrevnost kvůli nedostatku živin, které by se měly dostat do těla.

Lepek se vyskytuje v hlavně v pšenici, v menším množství v rýži, ječmeni a ovsu. Jedinou skutečně účinnou léčbou je naprosto se vyhnout lepku. Uzdravení na základě takové diety je obvykle úplné (Haslam, 1996).

1.4.4.3 Cystická fibróza

Při tomto onemocnění dochází k selhání produkce enzymů, které normálně pomáhají při zažívání bílkovin, sacharidů a tuků a umožňují jejich vstřebávání. Při této chorobě prochází mnoho hodnotných látek přímo tělem, aniž by ho vyživovaly. Tato nemoc postihuje také výstelky plic a postižené děti začnou trpět četnými infekcemi dýchacích cest a kašlem.

Léčba cystické fibrózy spočívá v podávání výtažků z živočišného pankreasu (slinivky břišní) ve formě tablet (Haslam, 1996).

1.4.4.4 Rozštěp rtu a patra

Haslam (1996, s. 135) k tomuto problému ve své knize uvádí: „U dítěte s rozštěpem rtu a patra začínají problémy s krmením hned po jeho narození, protože postižené dítě není schopné sát. Krmení takového dítěte zabere dlouhou dobu a mléko se často vrací nosem zpět.

Moderní techniky korekční chirurgie naprosto změnily vyhlídky takto postižených dětí. Dlouhodobé problémy dětí s rozštěpem jsou v dnešní době vzácným jevem.“

1.4.4.5 Děti se speciálními potřebami

U dětí se speciálními potřebami, především u dětí s dětskou mozkovou obrnou, bývají problémy s krmením velmi časté. Problémy jsou různé – od odmítání potravy až po obezitu. Různé formy handicapů vyžadují různé specifické a osobní rady, které poskytne lékař či jiný odborník. Některé z dětí se speciálními poruchami mají potíže se žvýkáním nebo s polykáním, jiné děti nemohou sedět bez opory, další potřebují speciální pomůcky k tomu, aby se vůbec mohly najíst (Haslam, 1996).

2 PRAKTICKÁ ČÁST I

2.1 *Problematika*

Je patrné, že současná civilizovaná společnost vytváří klima negativního postoje k obézním, často je v médiích zesměšňuje, spojuje kila s hodnotou osobnosti., naopak vyzdvihuje se vyhublost. Kdo není hubený, není atraktivní, oblíbený a má menší šanci být v životě úspěšný.

2.2 *Cíl praktické části*

V první praktické části jsem se pokoušela zjistit, do jaké míry jsou společností ovlivněny děti v mateřských školách. Jaké mají obézní postavení v kolektivu a jestli se můžeme setkat s diskriminací dětí s nadváhou již u předškolních dětí.

V praxi jsem se setkala s případem, že dětem v mateřské škole připadalo víc neobvyklé, že je jedna dívka obézní, než že jiná dívka nemá ruku. Ze svých zkušeností jsem předpokládala, že v kolektivu běžné mateřské školy děti s nadváhou nebudou patřit mezi nejoblíbenější.

2.3 *Metody výzkumu*

Sociální strukturu třídy, tedy které děti tvoří elitu a kdo je outsiderem, jsem využila metodu sociometrie, tzv. sociometricko-ratingový dotazník vyvinutý V. Hrabalem. Tento dotazník je zaměřen na zjišťování dvou základních dimenzí: dimenzi oblíbenosti – sympatie a dimenzi vlivu (Hajd-Mousová, 2002).

Na základě rozhovoru s dětmi jsem zjistila sociální strukturu třídy. Pro paní učitelky jsem vytvořila krátký dotazník. Určité otázky rozhovoru a dotazníku jsem zaměřila na shodný problém. Porovnáním odpovědí se mi mělo podařit stanovit, do jaké míry jsou děti názorem jejich učitelek ovlivněné. Součástí rozhovoru s dětmi bylo zjištění jejich hmotnosti a výšky, aby bylo možné určit na základě hmotnostně-výškového poměru (PŘÍLOHA 1), zda jsou v normě, či nikoliv.

2.4 Vlastní průběh výzkumu

Výzkum měl probíhat ve dvou fázích. První fáze byla tzv. předvýzkum, na kterém jsem si ověřila vhodnost kladených otázek a jejich schopnost zjistit požadované informace. Pokud by byly tyto nároky splněny, vstoupila bych do fáze druhé, která by spočívala v realizaci výzkumu ve třech až pěti mateřských školách.

2.5 První fáze výzkumu – tzv. předvýzkum

2.5.1 Mateřská škola

Mateřská škola, ve které předvýzkum proběhl, jsem označila kódem MŠ 1. Tato škola se nachází ve Středočeském kraji. Vzhledem k tomu, že má jen jednu věkově heterogenní třídu, na mě působila velice rodinnou a přátelskou atmosférou. Paní ředitelka byla vstřícná a celý můj výzkum maximálně podporovala.

2.5.2 Skupina dětí

Skupina dětí byla věkově smíšená. Dívek bylo přibližně dvakrát více než chlapců. V kolektivu byly dvě děti výrazně otylejší než ostatní.

2.5.3 Příprava rozhovoru a dotazníku

Pro výzkum mezi dětmi jsem s pomocí Mgr. Moravcové-Smetáčkové připravila otázky ke strukturovanému rozhovoru. Z celkových pěti otázek byly dvě určeny ke zjištění sympatií mezi dětmi, dvě měly za cíl určit nejvlivnější dítě v kolektivu a účelem páté otázky bylo zjistit názor ostatních na určité (obézní) dítě. Otázky pro strukturovaný rozhovor s dětmi viz. PŘÍLOHA 2.

Dotazník, který jsem vytvořila k získání názoru paní učitelek, obsahoval čtyři otázky. Ve dvou učitelky odhadovaly výsledky plynoucí z rozhovoru s dětmi, další dvě otázky zjišťovaly jejich vlastní názor na vnímání obézních dětí kolektivem. Dotazník viz. PŘÍLOHA 3.

2.5.4 Realizace předvýzkumu

Ve stanovený den jsem ráno přišla do mateřské školy. Abych nebyla při výzkumu rušena, dostala jsem k dispozici ložnici, ve které mimo postelí jsou i stoly se židlemi a nástěnný metr. Připravila jsem si vše potřebné a požádala paní učitelku, aby mi děti jedno po druhém posílala.

Každému dítěti jsem přiřadila určitý číselný kód (kvůli ochraně osobních dat), změřila jsem jeho výšku, a na elektronické váze zjistila jeho hmotnost. Během těchto činností jsem s dítětem vedla improvizovaný rozhovor, chtěla jsem tak získat jeho důvěru. Poté jsem mu položila připravené otázky. Snažila jsem se, aby měly všechny děti stejné podmínky a abych některé z nich nezvýhodňovala. Otázku jsem zopakovala, případně dovysvětlila, pouze v případě, že dítě otázku nepochopilo.

Některé z dětí ihned odpověděly, jiné si svou odpověď dlouho rozmyslely, některé děti nevěděly, co mi mají říct, bály se, že jejich odpověď nebude správná. Alespoň tak to na mě působilo. Některé si myslely, že když jednoho kamaráda označí vícekrát, bude to špatně, a tak v další otázce raději jmenovaly kohokoliv jiného.

Ve škole jsem místo plánovaného jednoho dopoledne strávila dopoledne dvě. A ani během té doby jsem nevyzpovídala všechny děti. Mnoho jich oba dva dny chybělo a tři děti se odmítly výzkumu zúčastnit.

2.5.5 Shrnutí a závěr předvýzkumu

Příprava a realizace předvýzkumu mi zabraly velmi mnoho času, a tak jsem byla plná očekávání, zda se mé hypotézy potvrdí, či nikoliv. Ovšem už v průběhu šetření (rozhovorů s dětmi) jsem dospěla k závěru, že v mém postupu není něco v pořádku. Některé děti neodpovídaly pravdivě. Pátrala jsem po tom, proč tomu tak je. Začala jsem u sebe, přemýšlela jsem, jak působím na děti, jakým způsobem kladu otázky. Uvažovala jsem, zda otázky nejsou pro děti příliš náročné, proč je některé z nich nechápou apod.

Teprve při vyhodnocování jsem odhalila pravé důvody. Podle seznamu dětí jsem doplňovala do formulářů jejich věk. Čím bylo dítě mladší, tím větší problém mělo s porozuměním otázce. U mladších dětí se vyskytovalo taktéž více nepravdivých odpovědí, např. odpověď chlapce na jednu z otázek: „XX, ale toho jsem říkal už dvakrát, tak třeba XY.“ Dle mého názoru jsou předškolní děti na takový typ otázek,

který jsem zvolila, ještě nevyzrálé. Nejsou schopné vytvořit si vlastní názor, na kterém by trvaly.

Dalším důvodem, souvisejícím taktéž s věkem dětí, je vývojová charakteristika předškolní skupiny. Hrabal (1992, s. 27) ve své knize o předškolní třídě píše: „V předškolním věku a ještě dále na počátku mladšího školního věku nejsou děti schopny tvořit trvalou skupinu ve vlastním slova smyslu, i když vytvářejí přechodná, hlavně hrová seskupení, zaměstnávají se v rostoucí míře pohromadě, vedle sebe, paralelně podle pokynů učitelky nebo dočasně i vrstevníka. (...) Dispozice k navázání stabilnějších reciprokých vrstevnických vztahů však v tomto období ještě nedozrály.“

Vzhledem k nemožnosti realizace výzkumu kvůli specifikům dětí předškolního věku jsem se rozhodla ve výzkumu dále nepokračovat.

3 PRAKTICKÁ ČÁST II

3.1 Cíle praktické části

Cílem této části práce bylo vytvoření, realizace a zhodnocení vzdělávacího projektu pro mateřskou školu.

Projekt by měl být zaměřen na problém výživy a zdravého životního stylu. Měl by u dětí přispět k povědomí o důležitosti péče o vlastní zdraví, o existenci zdravých a pro tělo ne příliš prospěšných potravin a také o nezbytnosti pohybových aktivit v životě člověka. Aby byl vzdělávací projekt pro děti zajímavý, nabídka činností měla být všestranná a atraktivní.

Po ukončení projektu jsem vyhodnotila, zda měl pro děti skutečný vzdělávací přínos, jestli a v jaké míře byly naplněny vzdělávací cíle, respektive co děti získaly a co se naučily. Zhodnotila jsem projekt jako celek – jeho stavbu, náplň. Do jaké míry jednotlivé činnosti vyhovovaly, které činnosti se dařily a byly zajímavé, které se nezdařily atp.

3.2 Metodika práce

Při přípravě projektu jsem vycházela z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání z roku 2004 a z Manuálu k přípravě školního (třídního) vzdělávacího programu mateřské školy z února roku 2005.

Účinnost a přiměřenost projektu jsem zjišťovala pomocí průběžných nestrukturovaných rozhovorů s jednotlivými dětmi i s dětmi jako skupinou a pomocí zúčastněného pozorování.

Pro celkové posouzení projektu jsem využívala metodu zúčastněného pozorování, při níž jsem sledovala projevy dětí (jak je činnosti baví, jak se zapojují, jak reagují) a ty si zaznamenávala. Taktéž jsem využila vyhodnocení své práce, tzv. sebereflexi a názor paní učitelky.

Rozhovor a pozorování jsem zvolila, protože se mi tyto metody zdají nejvhodnější pro použití u předškolních dětí.

3.2.1 Metody práce

Tvorbu projektu jsem rozdělila na čtyři fáze. Nejprve jsem určila jeho cíl a stručnou charakteristiku. Ve druhé fázi jsem vytvořila myšlenkovou mapu, ze které jsem vycházela při plánování konkrétních témat a činností. Připravený projekt s názvem „Víme, co jíme?“ jsem nabídla paní ředitelce jedné středočeské mateřské školy. Jako podmínku jsem měla, že se realizace musím účastnit. Domluvily jsme se na termínu – měsíci únoru, který mně i pracovníkům mateřské školy vyhovoval. Třetí fáze spočívala v realizaci projektu v mateřské škole a v poslední fázi jsem na základě reakcí dětí zhodnotila projekt jako celek, jeho vhodnost a přiměřenost pro předškolní děti.

3.2.2 Charakteristika dětské skupiny

Projekt jsem připravila pro skupinu věkově heterogenní. Myslím, že by projekt nebyl příliš vhodný pro nejmladší děti. Ale čtyř a pětileté děti by s činnostmi neměly mít obtíže. V případě, že by ve skupině bylo přítomné obézní dítě, mělo by se při realizaci postupovat velice citlivě.

3.3 *Vzdělávací projekt: „VÍME, CO JÍME?“*

3.3.1 Charakteristika projektu a jeho vzdělávací cíle

Projekt reaguje na stále se zvyšující počet obézních dětí. Měl by děti seznámit s pojmy jako jsou zdraví, zdravá výživa, energie, pohybové aktivity, pitný režim. Celý projekt by měl vést děti k uvědomování si, jak je důležité pečovat o své zdraví a to především prostřednictvím výživy a dostatečného pohybu. Děti by měly pochopit, že záleží na tom, jaké potraviny a v jakém množství jich během dne přijímají. Do projektu jsem zařadila také den věnovaný slušnému chování během stolování.

3.3.2 Časový rozsah

Projekt jsem rozvrhla na deset pracovních dní. Rozhodně bych ho nerealizovala před Vánocemi, kdy děti obvykle konzumují hodně sladkostí, a tak by nemohl mít

dlouhodobější efekt. Realizace by nebyla vhodná ani v době adaptace nových dětí na prostředí mateřské školy.

3.3.3 Přehled učiva

K přehledu učiva jsem využila metody myšlenkové mapy – PŘÍLOHA 4 (Tomková, 2001).

3.3.4 Návrh plánu tématických částí

DEN 1: CO MI CHUTNÁ A CO JE ZDRAVÉ?

- rozhovor a četba z encyklopedie na téma – proč člověk musí jíst?; kniha Co ještě nevím (Baradeauová, Finifterová, 1989)
- zjišťování názorů dětí – co jim chutná, kdy a v jakých případech jsou potraviny zdravé a nezdravé
- odpoledne: pohádka O Otesánkovi (Erben, 1985)

CÍLE

- seznámení s pojmem energie
- rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka
- rozvoj jazykových dovedností (vnímání, naslouchání, porozumění)

DEN 2: ČEHO HODNĚ, ČEHO MÁLO (RADÍME OTESÁNKOVI)?

- třídění potravin podle společných charakteristických znaků (co jsou mléčné výrobky, ovoce, zelenina, cereálie, maso, tuky, sladkosti)
- rozhovor s dětmi o tom proč by se některé potraviny měly jíst více a některé zase minimálně
- umístování obrázků potravin nebo prázdných obalů na magnetickou tabuli podle předešlého rozhovoru (na tabuli připevnit malý, střední a velký obrys pytle, do kterých budou děti „vkládat“ obrázky potravin; do malého ty, kterých bychom měli jíst nejméně, do velkého ty, které bychom měli jíst hodně)
- při pobytu venku nebo odpoledne hra Na ježibabu

CÍLE

- rozvoj jemné motoriky
- uvědomování si významu slov málo-hodně
- seznamování se s pravidly her

DEN 3: VNÍMÁNÍ POTRAVIN VŠEMI SMYSLY

- vnímání všemi smysly, tedy poznávání potravin pomocí chuti, hmatu, čichu
- každému chutná něco jiného – společná diskuse
- odpoledne pracovní list – rozdělování podle chutí, tvarů

CÍLE

- rozvoj smyslového vnímání
- rozvoj předmatematických představ – třídění
- rozvoj komunikativních dovedností a kultivovaného projevu, vytváření tolerance, respektu

DEN 4: PEKLA VDOLKY

- rozhovor na téma kdo v rodině dětí připravuje jídlo, jaká jídla umí jejich maminka nejlépe, zda celá rodina jí společně atd.
- hudební činnosti – nácvik písně Pekla vdolky
- další písně s tématem jídla: Nestarej se, ženo má, To je zlaté posvícení atd.
- využití kuchyňského náčiní jako hudebních nástrojů
- při dostatku času rychlá výtvarná činnost Maminka mi vaří čaj (případně vaří cokoli jiného)
- odpoledne seznámení dětí s kuchařskou knihou

CÍLE

- rozvoj sluchového vnímání, vnímání rytmu, koordinace pohybu
- učení se zacházet s drobnými hudebními nástroji

DEN 5: PEČENÍ CELOZRNNÝCH KOLÁČKŮ

- během ranních her příprava těsta podle pokynů uvedených v knize, po svačině (až těsto vykyne) tvarování koláčků, během pobytu venku je paní kuchařka upeče a děti koláče dostanou po obědě jako dezert nebo odpolední svačinu
- odpoledne nebo během pobytu venku seznámení dětí s hrou Já hloupá kuchařka
-

CÍLE

- rozvoj kooperativních dovedností
- uvědomování si změny způsobené lidskou činností

DEN 6: UBROUSKU PROSTŘI SE!

- četba pohádky
- rozhovor o tom, co by si děti nechaly vykouzlit od zázračného ubrousku (každý jsme jiný, každý má rád něco jiného)
- výroba prostírání – každý si na látkové prostírání bramborovými razítky natiskne tvary jaké chce, nejlépe zažehlovací barvou na textil, která se neponičí při praní

CÍLE

- respektování názoru druhého
- rozvoj estetického vkusu, seznamování se s kulturou a uměním
- rozvoj vlastní tvořivosti

DEN 7: ODKUD TO JE?

- děti se rozdělí do skupinek, každá skupina dostane papír s různými potravinami, děti budou po třídě hledat obrázky zvířat a rostlin, které budou přiřazovat k potravinám podle jejich původu, např. mléko – kráva, hruška – strom atd.
- dopoledne nebo odpoledne při dostatku času seznámení dětí se hrou Kompot

CÍLE

- rozvoj kooperativních dovedností

- uvědomování si přírodních souvislostí
- seznamování se s pravidly her
-

DEN 8: JAK SE NECHOVÁME U STOLU (DIVADÉLKO)

- četba z encyklopedie Slabikář slušného chování (Dvořák, Gubská, 2003) o tom, jak se chovat u stolu
- krátká scénka s loutkami, které při jídle dělají to, co se nemá
- po skončení děti loutkám říkají, co dělaly špatně, loutky se pak vezmou do jídelny, kde jim děti ukáží, jak se mají správně chovat u stolu

CÍLE

- rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka
- rozvoj smyslového vnímání, paměti a pozornosti
- rozvoj schopnosti sebeovládání
- seznamování se s pravidly chování

DEN 9: UŽ VÍM, CO JE ZDRAVÉ

- rozhovor na téma, co ještě se musí dělat, aby tělo bylo zdravé (jíst pravidelně, dodržovat pitný režim, pravidelně se hýbat, jíst potraviny bohaté na vitamíny, chodit k lékaři na prohlídky atd.)
- rozhovor o zdravých potravinách, děti tak prokáží, zda byl pro ně blok přínosný

CÍLE

- seznámení s pojmem zdravý životní styl
- uvědomování si významu péče o čistotu a zdraví, významu aktivního pohybu a zdravé výživy

DEN 10: ZDRAVÁ HOSTINA

- při ranním kruhu povídání o tom, co je hostina a co by tam nikdy nemělo chybět (krásně nazdobené stoly, jídlo, dobrá atmosféra a slušné chování), také co znamená, když se řekne, že jíme i očima

- děti si samy připraví svačinu – prostřou si stoly svými novými prostírkami, natrou si krajíc chleba tvarohovou pomazánkou a obloží zeleninou, kterou samy chtějí
- „soutěž“ o zajímavě nazdobený chlebiček
- po jídle zpěv písní a tanec na reprodukovanou hudbu

CÍLE

- rozvoj kooperativních dovedností, respektování názoru druhého
- rozvoj schopnosti sebeovládání
- osvojování si pravidel chování

DENNĚ: POHYBOVÉ AKTIVITY

- každý den pobyt venku
- při nepříznivém počasí chvilka řízené pohybové aktivity

CÍLE

- rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností v oblasti hrubé a jemné motoriky, ovládání pohybového aparátu
- rozvoj tělesné zdatnosti
- osvojování si poznatků o pohybových činnostech a jejich kvalitě

3.3.5 Realizace a průběh projektu

3.3.5.1 Den 1 – průběh dne

První den v mateřské škole jsme s paní učitelkou pojaly jako seznamovací, nebo-li adaptační den. Děti si měly zvyknout na mě a já jsem se měla seznámit s prostředím, organizací dne v MŠ, s dětmi.

S paní učitelkou jsme propojily mnou vytvořený celek s dlouhodobým projektem, který v mateřské škole realizují. Jmenuje se Svět okolo nás a než jsem do školy nastoupila na praxi, děti se seznamovaly s planetami naší sluneční soustavy. Změnila jsem název projektu z „Víme, co jíme?“ na „Planetu zdraví a zdravého jídla“ a začlenila ho jako jeden tématický celek do dlouhodobého projektu mateřské školy.

Při mém příchodu do třídy si děti vytvářely raketky z roliček od papírových utěrek, učitelka s dětmi vedla rozhovor o planetách. Raketami a planetami byla inspirovaná i tělovýchovná chvílka, po které paní učitelka řekla dětem, že právě doletěly na planetu zdraví a zdravého jídla. Děti sice měly námitky, že taková planeta neexistuje, ale na druhou stranu byly plné očekávání, co je tam asi bude čekat.

Tento den jsem se představila rodičům dětí a seznámila je s projektem, který v mateřské škole hodlám realizovat. Od všech jsem dostala svolení, že fotografie s dětmi mohu uveřejnit ve své práci.

3.3.5.2 Den 2 – příprava a průběh dne

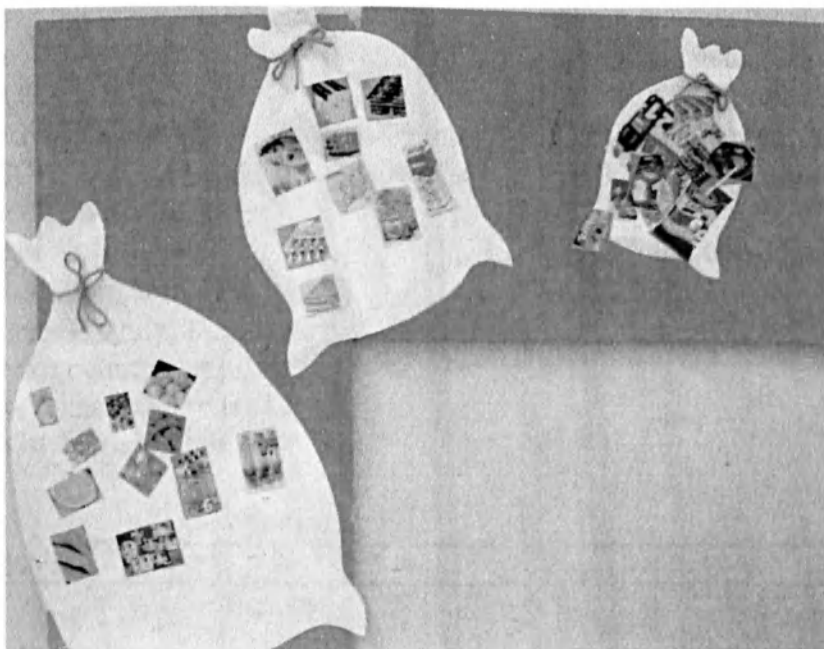
TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PRÍTOMNÝCH DĚTÍ:	
7. 2. 2006	18	
TÉMA DNE:		
Proč musíme jíst? Čeho hodně, čeho málo?		
CÍL:		
Seznámení dětí s pojmem energie Uvědomování si nezbytnosti přijímat optimální množství potravin Rozvoj zájmu o psanou podobu jazyka Rozvoj jemné motoriky		
MOTIVACE:		
Motivační rozhovor – seznámení dětí s tématem Četba z knihy BARADEAUOVÉ, CH., FINIFTEROVÉ, G. <i>Co ještě nevím</i> . Praha : Albatros, 1989.		
CINNOSTI:	ČAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
ČEHO HODNĚ, ČEHO MÁLO? Vystřihování různých druhů potravin z nabídkových letáků (během ranních her) Vlepování těchto výstřižků do „pytlů“ vyrobených z papíru, podle množství v jakém by potraviny měly být zastoupeny v jídelníčku každého člověka → do velkého pytle obrázky potravin, které bychom měli jíst hodně, do malého ty, které by měly být v jídelníčku minimálně	10 min. vystřihování 10-15 min. třídění	Reklamní letáky nabízející potraviny Připravené 3 různě veliké obrysy pytlů z pytloviny nebo z papíru
POZNÁMKY:		
„Pytle“ s roztríděnými potravinami budou připevněné na nástěnce po celou dobu projektu a děti na ni budou moci kdykoliv něco přidávat Úryvek z knihy <i>Co ještě nevím</i> – PŘÍLOHA 5 (Baradeauová Ch., G. Finifterová, 1989)		

Tento den jsem už učila převážně já. Ve svém projektu jsem provedla drobné úpravy, kvůli návaznosti na dlouhodobý školní projekt. Změnila jsem název projektu a zařadila některé prvky týkající se tématu planet.

Jak je patrné z přípravy, spojila jsem činnosti prvního a druhého dne z navrženého projektu. Tento den mi šlo především o to, abych děti pro téma výživy a zdravého jídla nadchla. Soustředila jsem se tedy především na rozhovor a důkladně jsem si ho připravila.

Během činnosti, kdy děti třídily potraviny podle množství, které bychom měli přijímat, mě některé děti překvapily svými znalostmi v oblasti výživy. Tyto znalosti musí vycházet z postoje rodiny ke stravování, protože v letošním školním roce v mateřské škole tematický celek zabývající se výživou doposud neproběhl. Děti mě taktéž udivily zájmem o toto téma. Rozhodně se, alespoň některé, přiučily novým věcem, např. že jíst často klobásu je nezdravé, i když „Je tak moc dobrá!“, říkal jeden chlapec; stejně tak, že přeslazené limonády obsahující kofein, také nejsou pro tělo žádným velkým přínosem.

Obr. 2 Čeho hodně, čeho málo?



3.3.5.3 Den 3 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PŘÍTOMNÝCH DĚTÍ:	
8. 2. 2006	14	
TEMA DNE:		
Vnímání potravin všemi smysly		
CIL:		
Rozvoj a užívání smyslů dítěte Uvědomování si vlastností potravin Rozvoj předmatematických představ - třídění		
MOTIVACE:		
Rozhovor a diskuse na téma 1) Co je jaké? → sladké, slané, kyselé, hořké 2) Co dětem chutná a co ne		
CINNOSTI:	CAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
PŘÍPRAVA POTRAVIN – čištění, loupání, krájení na malé kousky provedou sami děti během ranních her ROZHOVOR POZNÁVÁNÍ POTRAVIN CHUTÍ, ČICHEM, HMATEM Děti se rozdělí do dvojic, jeden z dvojice sedí na židli se zavázanýma očima, druhý mu dává do pusy potraviny, čichat k potravinám a ochutnávat je; dítě které určuje, řekne nejprve jaké to je, a pak co by to mohlo být	10 min. příprava potravin 10-15 min. poznávání	ČICH: pomeranč, cibule, jablko HMAT: vejce (uvařené natvrdo), syrová špageta, vlašský ořech CHUŤ: brambora, cukr – kostky, jablko, česnek, cibule ZJISTIT PŘÍPADNĚ ALERGIE!!!
POZNÁMKY:		

Děti bylo tento den přítomno poměrně málo, což bylo pro plánovanou činnost výhodou. Během ranních her děti s velkým zájmem čistily, loupaly a krájely ovoce a zeleninu. Zapojily se i ty, které se aktivit příliš neúčastní. Přesně se dalo odhadnout, které děti mohou doma pomáhat v kuchyni a kterým je tam „vstup zakázán“. Rozdělila jsem potraviny na tři tácy – na jednom byly potraviny určené k ochutnávání, na druhém potraviny k ohmatávání a na třetím ty, které byly vymezeny k poznávání čichem.

Během komunitního kruhu jsem s dětmi probírala, které z připravených potravin jim chutnají a které ne, zda jsou děti na nějaká jídla alergická. Také jsme si povídali o tom, které potraviny mají jakou chuť. Od dětí jsem obdržela největší výčet sladkostí.

Poznávání probíhalo tím způsobem, že se děti rozdělily do dvojic, jeden z dvojice seděl na židli se zavázanýma očima a druhý mu dával do úst kousek ovoce či zeleniny, dával mu přičichnout a ohmatat potravinu. Pak se děti vyměnily. Pro některé byly tyto aktivity natolik atraktivní, že je vůbec nechtěly ukončit.

Z reakcí dětí bylo patrné, že je činnost opravdu těší. Ty které dávaly ochutnávat, ke své povinnosti přistupovaly velice obezřetně. Většinou svému kamarádovi vybíraly jen potraviny, které považovaly za dobré. Nevybíraly tedy cibuli ani česnek atd. Všechny potraviny děti pak s chutí snědly, dokonce si samy vymyslely, že budou vytvářet ovocné špízy – napichovaly kousky ovoce na syrovou špagetu.

Obr. 3 Poznávání všemi smysly



Obr. 4 Poznávání potravin podle vůně



3.3.5.4 Den 4 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POCET PRITOMNÝCH DĚTI:	
9. 2. 2006	16	
TÉMA DNE:		
Pekla vdolky		
CIL:		
Rozvoj sluchového vnímání, vnímání rytmu Učení se zacházet s drobnými hudebními nástroji		
MOTIVACE:		
Rozhovor na téma, kdo v rodině připravuje jídlo, co dětem od jejich maminky (tatínka) chutná, zda děti rády mlsají a jestli mají rády vdolečky Protože jsme na planetě zdraví a zdravého jídla, budeme zpívat jejím obyvatelům písně právě o jídle		
CINNOSTI:	CAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
TELOVÝCHOVNÁ CHVILKA – zařazena z důvodu nepříznivého počasí pro pobyt venku HUDEBNÍ ČINNOSTI Nácvik písně Pekla vdolky + další písně o jídle, výběr záleží na dětech, např.: To je zlaté posvícení Jedna, dvě, Honza jde Cib, cib, cibulenka Čerešničky Hop, hej! Cibuláři Jedna, dvě, tři, čtyři, pět Nepudu domů Nestarej se, ženo má Šel zahradník Už je to uděláno	10 min. 15-20 min.	Při tělovýchovné chvílce otevřít okno! Orffovy hudební nástroje Informační zdroje: KODEJŠKA, M., POPOVIČ, M. <i>Příručka klavírních doprovodů a dirigování písní v mateřské a základní škole.</i> Praha : Portál, 1996. JÁNSKÝ, P. <i>Já, písnička – zpěvník pro žáky základních škol, I. díl pro 1.-4. třídu.</i> Cheb : MUSIC CHEB, 1999.
POZNÁMKY:		
Příprava tělovýchovné chvílky – PŘÍLOHA 6 Příprava na hudební činnosti – Pekla vdolky – PŘÍLOHA 7		

Tento den nebylo vhodné počasí na pobyt venku, a tak jsem ještě před svačinou zařadila tělovýchovnou chvíli. Tu jsem měla připravenou už dříve, ale vzhledem k tomu, že děti měly prozatím dostatek pohybu venku, neměla jsem důvod ji realizovat. Děti s cviky neměly problémy, některým se sice do pohybu příliš nechtělo, ale nakonec se zapojily všechny.

Po svačině jsem nechala děti chvíli volně si hrát, a pak přišly na řadu mnou trochu obávané hudební činnosti. Lehce nervózní jsem postupovala podle důkladně nacvičené přípravy. A nebylo to vůbec jednoduché. Děti nebyly zvyklé na přípravná cvičení, na rozezpívávání, a tak některé byly nesoustředěné a vyrušovaly. Vzhledem k tomu, že jsem ale zvolila poměrně jednoduchou píseň, nebylo složité ji děti naučit. Když písničku uměly a já jsem chtěla využít i Orffových hudebních nástrojů, nastal ve třídě chaos. Všechny děti moc chtěly nějaký instrument. A tak jsem všem půjčila nástroj a nechala je několik písniček neorganizovaně „hrát“. Pak jsme nástroje uklidily a pokračovaly jsem bez nich. To už šlo bez jakýchkoliv problémů, sice jsem se několikrát zadrhla při hře na piáno, ale děti byly velice tolerantní a zpívání je bavilo.

3.3.5.5 Den 5 – příprava a průběh dne

TĚMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POCET PŘÍTOMNÝCH DĚTI:	
10. 2. 2006	12	
TĚMA DNE:		
Pečení celozrnných koláčků		
CIL:		
Rozvoj kooperačních dovedností Uvědomování si změny způsobené lidskou činností Zážitek nové zkušenosti		
MOTIVACE:		
Motivační rozhovor o tom, co by děti chtěly umět uvařit nebo upéct Seznámení s kuchařskou knihou Zpěv písně Pekla vdolky		
CINNOSTI:	CAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
SEZNÁMENÍ S KUCHAŘSKOU KNIHOU Co se v ní píše, zda ji maminky děti používají, co je to recept atd. Četba receptu, podle kterého budeme dělat celozrnné koláčky	10 min.	TESTO: Celozrnná mouka pšeničná, droždí, mléko, přírodní cukr, sůl, slunečnicový olej, sójová mouka hladká plnotučná
PŘÍPRAVA KYNUTÉHO TĚSTA – během ranních her	15 min.	ZDOBENÍ + DROBENKA: Jahodový kompot, nakrájená jablka, máslo, přírodní cukr, pšeničná mouka hrubá
PŘÍPRAVA CELOZRNNÝCH KOLÁČKŮ – vytvarování těsta, zdobení jahodami, jablky, drobenkou	10-15 min.	POMŮCKY NA PŘÍPRAVU: Velká mísa, vařečka, malá mísa na kvásek, kuchyňská váha, elektrický šlehač, papír na pečení, plechy
		ALERGIE!!!
POZNÁMKY:		
Kynuté těsto na koláče (Horan, P., Momčilová, P., 2001) – PŘÍLOHA 8		

Během ranních her jsem dětem řekla, že dnes dopoledne budeme péct koláčky. Bylo přítomno málo dětí, což bylo pro tuto aktivitu ideální. Příprava těsta proběhla bez problémů a všechny děti se mohly aktivně zapojit. Překvapilo mě, jak byly schopné kooperovat a domluvit se, co bude kdo dělat. Při přípravě jsem děti seznámila s celozrnnou moukou a s tím, že i sladké jídlo může být vcelku zdravé.

Seznámení s kuchařskou knihou při komunitním kruhu děti nadchlo. Ovšem povídání o tom, zda jejich maminky při vaření používají kuchařské knihy se zvrhlo v prohlížení obrázků a debatu o tom, co jim chutná a na co mají právě chuť.

Po nakynutí těsta jsme se přemístili do jídelny, kde každé dítě dostalo kus hmoty a přímo na stole tvarovalo koláč. Asistovala mi paní kuchařka, a tak vše probíhalo v klidu a bez jakýchkoliv komplikací.

Protože výroba koláčků zabrala poměrně málo času, před pobytem venku jsem dětem nabídla rychlou výtvarnou činnost – Jak jsme pekli koláče (PŘÍLOHA 9, PŘÍLOHA 10, PŘÍLOHA 11)

Důkazem toho, že výroba koláčků byl pro děti nevšední zážitek, byla jejich hra během pobytu na zahradě. Děti bez jakéhokoliv podnětu ze strany paní učitelky nebo mé osoby vytvářely ze sněhu koláčky, které zdobily různými větvičkami, žaludy a jinými přírodninami, které ve sněhu našly. Děti tyto koláčky pak rozložily na stůl a prodávaly je jako ve svém pekařství.

Děti se nemohly dočkat až po obědě dostanou své vlastnoručně upečené koláče, nemluvily téměř o ničem jiném. Z dětských reakcí bylo patrné, že i celozrnné koláče mohou být dobré. Otázkou je, zda jim skutečně chutnaly, nebo jestli jejich výroba děti natolik zaujala a pečivo jim připadalo dobré právě proto, že je dělaly ony samy.

3.3.5.6 Den 6 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PŘÍTOMNÝCH DĚTÍ:	
13. 2. 2006	8	
TEMA DNE:		
Odkud je to?		
CÍL:		
Rozvoj kooperativních dovedností Uvědomování si přírodních souvislostí Orientace v prostoru Rozvoj vizuální paměti		
MOTIVACE:		
Motivační rozhovor - Odkud to je? Kde se to vzalo? Např. brambora: „Děti, myslíte si, že brambora roste na stromě nebo v zemi?“, „ A vepřové maso je z prasátka nebo ze slepice?“ atd. Zpěv písně Pekla vdolky – upozornění na větu písně „Pekla vdolky z bílé mouky...“		
CINNOSTI:	CAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
ODKUD JE TO? Děti s rozdělí do skupin po dvou až třech, dostanou papír A4 s obrázky různých potravin a výrobků; na chodbě budou rozmístěny (schovány) malé obrázky zvířat a rostlin, které budou děti hledat a podle jejich původu vlepovat do listu	10-15 min.	Před hrou si s dětmi říct, co přesně který obrázek znamená!
HRA KOMPOT	15 min.	
POZNÁMKY:		
List s obrázky ke hře Odkud je to? – PŘÍLOHA 12		

Vzhledem k jarním prázdninám, byl přítomen velice nízký počet dětí. Už od rána to bylo něco naprosto odlišného, takový klid během ranních her jsem během této praxe ještě nezažila. Pro plánovanou hru se to hodilo, děti takhle mohly hrát každý sám za sebe.

Zatímco si děti hrály ve třídě, ukryla jsem v prostorách chodby mnoho malých obrázků. Když šly děti na svačinu, tak si některých lístečků samozřejmě všimly. Byly hrozně zvědavé a kladly mi neustále otázky. Svačinu rychle snědly a během rozhovoru při komunitním kruhu už byly velice netrpělivé. V rychlosti jsem vysvětlila, co je účelem hry a ony se okamžitě rozeběhly na chodbu. Vždy se mě raději zeptaly, co k čemu patří, než aby obrázek vlepily na nesprávné místo. Snažila jsem se jim poradit, ale současně neprozradit správnou dvojici. Když všechny děti hru dokončily, některé si obrázky vybarvovaly, jiné si hrály. Jedna dívka za mnou stále chodila a říkala, že to chce hrát ještě jednou a chtěla po mně, abych hru znovu připravila. To jsem odmítla, ale nabídla jsem jí, že obrázky okopíruji a ona ještě s jednou dívkou si hru samy připraví a zahrají.

Na hru Kompot byl nízký počet dětí nevyhovující, a tak jsem ji nahradila hrami „s vajíčkem“. Místo vajíčka jsme používali ping-pongový míček, který děti musely co nejrychleji dopravit na lžici z místa na místo, aniž by jim upadl. Nebo o něco větší plastový míček si děti předávaly pod bradou, také jim nesměl upadnout

Z reakcí dětí se mi potvrdilo, že je skutečně nejlepší jim veškeré informace předávat formou hry. Při první hře si mezi sebou radily, pomáhaly a spíše než soupeři, byly spoluhráči.

Obr. 5 Hry s míčkem



Obr. 6 Hry s míčkem



3.3.5.7 Den 7 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PRÍTOMNÝCH DĚTI:	
14. 2. 2006	12	
TEMA DNE:		
Ubrousku, prostři se!		
CIL:		
Rozvoj estetického vkusu Seznamování se s kulturnou a uměním Rozvoj vlastní tvořivé produkce		
MOTIVACE:		
Četba pohádky a rozhovor o kouzelném ubrousku (Zábranský, 1980) – co by si děti nechaly vykouzlit od zázračného ubrousku, jak by mohl vypadat apod.		
ČINNOSTI:	CAS:	POMŮCKY, POZNAMKY:
TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA Cvičení se šátky (=kouzelnými ubrousky)	10 min.	Šátek pro každé dítě
VÝTVARNÁ ČINNOST – TVORBA PROSTÍRÁNÍ Tisk na papír přírodními razítky a temperovými barvami Po zaschnutí barvy se prostírání zataví do fólie, aby byly omývatelné a daly se běžně používat	15 min.	Barevné papíry (jemné odstíny) Temperové barvy Přírodní razítka z ½ pomeranče, ½ cibule, jablka a bramborová tiskátka
POZNAMKY:		
Příprava na tělovýchovnou chvíli – PŘÍLOHA 13 Základní modely myšlenkového modelu jednotky VV – PŘÍLOHA 14		

Tento den mi, na rozdíl ode dne předešlého, nízký počet dětí příliš nevyhovoval. Chtěla jsem, aby si každé dítě vytvořilo své vlastní prostírání, které by pak mohlo používat ve školní jídelně. Ovšem když byla přítomna pouze polovina dětí, každé mělo vytvořit prostírání dvě. Jedno pro sebe a jedno pro svého kamaráda.

Vzhledem k nepříznivému počasí jsem zařadila tělovýchovnou chvíli. Využila jsem šátky, které měly suplovat kouzelné ubrousky. V komunitním kruhu, který následoval hned po tělocviku, byly děti trochu roztržité. Ale hned jak jsme se pustily do tvorby prostírek, děti se zklidnily. Nejprve si vyzkoušely vlastnosti razítek a barev, a pak si postupně tvořily prostírání. Ně kterým dětem se nechtělo dělat dvě, což bylo pochopitelné. Naštěstí ale mezi dětmi byly takové, které razítkování velice bavilo a které vytvořily prostírání třeba tři. Myslím, že většině dětí se podařilo vytvořit zajímavé tisky. Především ale byly nadšené, že po zatavení budou moci svou vlastnoručně vytvořenou prostírku denně používat.

V průběhu dopoledne jsem zařadila hru Kompot, pro kterou byl tentokrát vyhovující počet dětí. Děti hra bavila. Důkazem bylo to, že odpoledne ji hrály znovu, ovšem zorganizovaly si ji úplně samy.

Obr. 7 Hra Kompot



3.3.5.8 Den 8 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PŘÍTOMNÝCH DĚTÍ:	
15. 2. 2006	12	
TÉMA DNE:		
Jak se nechováme u stolu		
CÍL:		
Rozvoj jazykových dovedností Rozvoj schopnosti sebeovládání Seznamování se s pravidly chování		
MOTIVACE:		
Děti se dozvědí, že do školky přijede divadlo		
ČINNOSTI:	ČAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
KOMUNITNÍ KRUH – děti se dozvědí, že do školky přijede malé divadélko → zopakování slušného chování při kulturních akcích DIVADÉLKO Děti si rozdají Orffovy hudební nástroje a dostanou za úkol sledovat představení a vždy, když se jim něco nebude líbit, zahrát Jelikož jsme na planetě zdraví a zdravého jídla, bude se tohoto tématu týkat i divadélko Já jim zahraji krátkou scénku s jednou loutkou, ve které budou všechny prvky neslušného chování u stolu	5 min. 15 min.	Po představení děti ukáží loutce z planety zdraví a jídla, jak ošklivé je to, co dělala (aby si to děti užily) ČETBA Z ENCYKLOPEDIE SLUŠNÉHO CHOVÁNÍ Při obědě naopak děti budou „hrát“ loutce divadlo, jak by se měla u stolu chovat Informační zdroj: DVOŘÁK, J., GUBSKÁ, M. <i>Slabikář slušného chování</i> . Praha : Svojtka & Co. 2003.
POZNÁMKY:		

Děti jsem nadchla, když se dozvěděly, že přijede do školky divadlo. Při společném rozhovoru se ukázalo, že mají kulturní akce typu divadlo, kino, výstavy velice v oblibě. Když jsme opakovali, jak se při takovýchto akcích chovat, děti věděly téměř vše. Vzhledem k tomu, že děti z této mateřské školy chodí za kulturou přibližně dvakrát do měsíce, není se čemu divit.

Po svačině si děti připravily židle, rozdělily si Orffovy hudební nástroje a plny napětí beze slova čekaly, co se bude dít. Já jsem si připravila loutku, stoleček, židličku, nějaké plastové nádoby, příbor a ovoce. Dětem jsem vysvětlila, kdy mají používat hudební nástroje a pustila jsem se do improvizované scénky. Zapojila jsem i jedno dítě do role maminky, ovšem výběr jsem nechala čistě na dětech. Domluvily se rychle a bez hádek, protože jak řekl jeden chlapec, v divadle se nesmí mluvit nahlas. Děti bystře sledovaly scénku a instrumenty používaly opravdu jen ve chvíli, kdy jsem s loutkou udělala něco, co se u stolu ani nikde jinde nesluší.

Když „divadlo“ skončilo, děti dostaly prostor, aby si prožily, jak se u stolu chovat nemají. Zpočátku se hodně styděly, ale pak se zbavily zábran a nebyly k zastavení. Zklidnila je až četba ze Slabikáře slušného chování. Celé dopoledne si pak děti chtěly hrát na divadlo. Převlékaly se do různých masek, vytahaly všechny loutky, které ve školce byly a hrály. Velmi si hru užily a vůbec jim nevadilo jim, že nemají žádné diváky.

Obr. 8 Divadélko



Obr. 9 Divadélko



3.3.5.9 Den 9 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PŘÍTOMNÝCH DĚTÍ:	
16. 2. 2006	10	
TEMA DNE:		
Sport a strava a budu navždy zdravá! Olympijské hry		
CIL:		
Uvědomění si důležitosti pohybu v životě člověka Seznámení dětí s kulturní akcí – s právě probíhajícími Olympijskými hrami		
MOTIVACE:		
Tělovýchovná chvilka – přelet zpět na planetu zemi do italského Turína – cvičení inspirované planetami, raketami atd.		
CINNOSTI:	ČAS:	POMŮCKY, POZNÁMKY:
TĚLOVÝCHOVNÁ CHVILKA	10 min.	Informační zdroj: <i>Larousse – Encyklopedie pro mládež</i> . Praha : Albatros, 1993.
KOMUNITNÍ KRUH Seznámení dětí s o Olympijskými hrami → kdy vznikly, jak probíhaly dříve a jak probíhají nyní, symboly OH, čeští sportovci Rozhovor o právě probíhajících OH Důležitost pohybu v životě člověka – proč se máme hýbat?	10-15 min.	
VLAJKY Výroba vlajky OH + vysvětlení jejího významu Výroba české vlajky – aby děti doma mohly fandit českým sportovcům	10 min.	
POZNÁMKY:		
Tělovýchovná chvilka – příprava – PŘÍLOHA 15		

Téma Olympijských her děti velice zajímalo, myslím, že by vůbec nebylo špatné jim věnovat více času. Určitě by stálo za to vytvořit alespoň týdenní projekt týkající se této významné kulturní akce. Já jsem ale ráda, že jsem hrám mohla věnovat alespoň jeden den, který se měl týkat právě důležitosti pohybových aktivit v životě člověka.

Tělovýchovnou chvíli jsem pojala jako návrat z planety zdraví a zdravého jídla zpět na planetu Zemi, na kterou se vracíme, právě kvůli Olympijským hrám. Z reakcí dětí bylo přesně poznat, které hry sleduje a které nikoliv. Shodly se na několika jménech předních českých sportovců a také na tom, že „nejlepší“ disciplína je krasobruslení. Mezi dětmi příliš sportovců není. Některé chodí na kroužek tanečků, který probíhá přímo v mateřské škole, některé občas s rodiči na plavání, ale ani jedno nechodí například dvakrát týdně na fotbal či gymnastiku. Pokud se na tento problém dívám pozitivně, je dobré, že rodiče děti nenutí k jednostranné zátěži, ovšem na druhou stranu se domnívám, že by děti k pravidelné pohybové aktivitě měly být vedeny od útlého dětství.

S výrobou vlajek děti neměly problém. Některé z nich se již během komunitního kruhu pochlubily, že ví, co znamenají barevné kruhy na olympijské vlajce. Když si děti vlajky vytvořily, jedna dívka zorganizovala nácvik fandění českým sportovcům. Děti se postavily vedle sebe a hlasitě skandovaly: „Češi, do toho!“

Obr. 10 Fandění českým sportovcům



3.3.5.10 Den 10 – příprava a průběh dne

TEMATICKÝ CELEK:		
Planeta zdraví a zdravého jídla		
DATUM:	POČET PRÍTOMNÝCH DĚTI:	
17. 2. 2006	11	
TEMA DNE:		
Zdravá hostina		
CÍL:		
Rozvoj kooperativních dovedností Osvojování si pravidel chování		
MOTIVACE:		
Motivační rozhovor – při komunitním kruhu seznámení dětí s dopoledními činnostmi, vysvětlení postupu při přípravě slavnostní zdravé hostiny Zopakování slušného chování u stolu		
CINNOSTI:	CAS:	POMUCKY, POZNAMKY:
PŘÍPRAVA ZELENINOVÉHO CHLEBÍČKU A OVOCNÉHO ŠPÍZU Děti si připraví zeleninu a ovoce samy – potraviny očistí, oloupou, nakrájí Chléb si samy natrou rostlinným tukem a ozdobí	15 min.	CHLÉB + ŠPÍZY: Chléb, rostlinný tuk, papriky- různé barvy, okurka, rajče, cibule, pórek, mrkev, pomeranč, mandarinka, hroznové víno, banány, jablko, citrón na zakapání ovoce, kiwi, blumy
SLAVNOSTNÍ ROZDÁVÁNÍ PROSTÍREK	5 min.	
KONZUMACE PŘIPRAVENÉ HOSTINY – hodnocení, jak komu jeho chléb chutnal ZPĚV PÍSNÍ (+individuální zábava)	15 min.	
POZNAMKY:		

Na poslední den projektu jsem se moc těšila a nebyla jsem sama, děti se těšily ještě mnohem víc než já. Předešlý den jsem jim prozradila, že dnes budeme pořádat hostinu. Během ranních her jsem na stolky ve třídě nachystala ovoce, zeleninu, pečivo, prkénka na krájení, nože, tácky atd. Když jsme si pak při komunitním kruhu říkali, jak bude chystání hostiny probíhat, stěží jsem děti udržela sedět.

Do přípravy se děti pustily s nadšením. Paní kuchařka obstarala mnoho druhů ovoce a zeleniny, a tak děti měly opravdu z čeho vybírat. Některé děti výběr podřídily chuti, jiné vzhledu. Dvě dívky si chléb ozdobily krásně barevným ovocem, a pak jim jídlo vůbec nechutnalo. Většina dětí ale byla s tím co si vytvořila nadmíru spokojená. Když pak dostaly prostírání, měly skutečnou radost. Po jídle jsme vše společně uklidili a chvíli jsme se věnovali zpívání. Výběr písní jsem nechala na dětech a byla jsem moc ráda, když si vybraly i píseň Pekla vdolky, kterou jsem je učila.

Po dopolední procházce, při které se děti dostatečně se vyběhaly, jsme šli na oběd. Paní kuchařka dala každému dítěti prostírání na jeho místo a to se dětem moc líbilo. Po obědě, když se děti převlékly do pyžam, jsem si s nimi ještě chvíli povídala, co se jim na těch dnech se mnou líbilo, jestli je bavilo povídat si o jídle apod.

Obr. 11 Zdravá hostina



3.3.6 Zhodnocení vzdělávacího projektu

Projekt jsem realizovala v jednotřídní středočeské mateřské škole od 6. do 17. února 2006. Tento termín realizace mi připadal velice vhodný, protože vyplňoval nepříliš atraktivní období končící zimy. Na druhou stranu v tuto dobu mnoho dětí odjíždělo na hory nebo bylo nemocných, a tak se o zdravé výživě dozvěděly jen některé děti.

Vzdělávací přínos projektu pro děti jsem zjišťovala na základě rozhovorů. V průběhu praxe jsem s dětmi hodně komunikovala, stále jsem zjišťovala, co si pamatují z toho, co jsme si říkali nebo z toho, co jsme dělali. Z rozhovoru probíhajícího poslední den bylo patrné, že projekt určitý přínos pro děti měl. Domnívám se, že jsem stanovené cíle, tedy seznámení dětí se základními pojmy, vedení dětí k péči o své zdraví prostřednictvím výživy a pohybových aktivit či seznámení s pravidly slušného chování u stolu, nesplnila na sto procent. Ovšem mnohem podstatnější se mi jeví to, že děti díky tomuto projektu získaly nové zážitky a zkušenosti, které jen tak nezapomenou.

Projekt jsem tvořila pro věkově smíšenou třídu, tzn. že jsem volila takové činnosti, kterých se mohly účastnit všechny děti nebo jsem měla připravené pro různě staré děti rozdílné aktivity. Pokud by se projekt realizoval ve skupině předškolních dětí, mohly by se vykonávat celkově náročnější aktivity. Pro třídu nejmladších dětí by projekt měl nejspíš minimální účinnost, z toho důvodu bych jeho realizaci vůbec nedoporučovala. Do většiny činností se zapojovaly bez problémů téměř všechny děti, proto projekt byl přiměřený pro střední a nejstarší skupinu dětí předškolního věku.

Návrh mého projektu v mateřské škole přijaly paní učitelky s nadšením. Bohužel jsem měla pocit, že se mnou dostatečně nespolupracovaly. Jakmile jsem ve školce nebyla přítomna, probíraly s dětmi úplně jiná témata, i když jsem jim poskytla dostatek materiálů týkajících se mnou vybraného námětu. Například jsem měla v úmyslu čtení pohádek týkajících se jídla před spaním, a to se vydařilo pouze dvakrát, když jsem byla v mateřské škole v odpoledních hodinách. Na druhou stranu jsem byla nadšená spoluprací a ochotou paní kuchařky, která mi vždy obstarala potřebné věci, asistovala mi při organizaci a nakonec mi společně s dětmi pomohla s úklidem.

Aby projekt navazoval na dlouhodobý vzdělávací program mateřské školy, musela jsem změnit jeho název z „Víme, co jíme?“ na „Planetu zdraví a zdravého jídla“. Přizpůsobila jsem tomu některé motivační prvky, činností se změny téměř netýkaly.

Podle reakcí dětí jsem zvolila činnosti poměrně atraktivní a přiměřené jejich věku. Do veškerých aktivit se zapojovaly rády a velice aktivně. Nejvíce je nadchlo pečení celozrnných koláčů, příprava zdravé svačiny, kterou si mohly udělat přesně podle svých představ a také poznávání potravin různými smysly. Bezpochyby nejlépe se vydařilo završení projektu, tedy hostina spojená s přípravou dopolední přesnídávky. Děti se na tuto akci několik dní těšily, a pak si ji také náležitě užily. Naopak nejméně se mi zdařily asi hudební činnosti. Myslím, že děti poznaly, že jsem nejistá a nervózní, a proto byly roztěkané a nesoustředěné. Přestože činnost probíhala trochu chaoticky, podařilo se mi děti písničku naučit. A milým překvapením pro mě bylo, když za mnou později přišly některé z dětí a chtěly, abych si s nimi píseň zazpívala znovu.

Délka projektu, tedy čtrnáct dní (deset pracovních dní) se mi zdála ideální. Týden by na seznámení dětí se zdravou výživou nestačil a víc jak čtrnáct dní stále probírat výživu by je, myslím, nebavilo. Některé prvky projektu by však bylo vhodné realizovat celoročně ve všech mateřských školách i v rodinách dětí. Mám na mysli například slušné chování u stolu, dostatek pohybu každý den, ale především zdravější stravování. Celozrnné koláče i zeleninové chleby dětem moc chutnaly. To dokazuje, že děti nemají problém konzumovat zdravá jídla, tak jako mnoho dospělých. Proto nevidím jediný důvod, proč by se jim zdravá výživa měla v mateřské škole nebo doma odpírat.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjištění oblíbenosti obězních v kolektivu předškolních dětí a realizace projektu, který by děti seznámil se zdravou výživou a zároveň je vedl ke zdravému životnímu stylu.

Teoretická část bakalářské práce byla vytvořena na základě studia odborné literatury zabývající se problematikou zdravého životního stylu, výživy a poruch výživy u dětí předškolního věku.

V první praktické části jsem zkoumala postavení obězních v kolektivu dětí předškolního věku. Využila jsem metod strukturovaného rozhovoru s dětmi a dotazníku pro paní učitelky. Vzhledem ke specifikům dětí předškolního věku se metoda strukturovaného rozhovoru projevila jako nevyhovující. Další příčinou nemožnosti zjištění sociální struktury třídy mateřské školy, byla neschopnost dětí tohoto věku tvořit trvalejší skupiny. Z těchto důvodů byl výzkum ukončen v jeho první fázi, tedy ve fázi předvýzkumu.

Cílem druhé praktické části bylo vytvoření a realizace vzdělávacího projektu pro mateřskou školu, který by byl zaměřen na problém výživy a zdravého životního stylu. Projekt byl realizován v jednotřídní středočeské mateřské škole v únoru 2006 během dvoutýdenní praxe. Vzdělávací přínos projektu byl zjišťován na základě reakcí dětí a rozhovorů s nimi. Domnívám se, že cíle, které byly stanoveny, tedy seznámení dětí se základními pojmy, vedení dětí k péči o své zdraví prostřednictvím výživy a pohybových aktivit, nebyly splněny na sto procent. Ovšem jako podstatnější vnímám to, že děti díky tomuto projektu získaly nové nezapomenutelné zážitky a zkušenosti. Délka projektu, tedy dva týdny se mi zdála ideální. Avšak předškolní děti, by podle mého názoru, měly být ke zdravému životnímu stylu vedeny systematicky a neustále, ne pouze v rámci jednoho projektu.

Po kontrole školské inspekce, která v mateřské škole proběhla počátkem března, jsem dostala nabídku na zveřejnění svého projektu na webových stránkách www.rvp.cz. Tu jsem pochopitelně s potěšením přijala.

PŘEHLED POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

1. BARADEAUOVÁ, CH., FINIFTEROVÁ, G. *Co ještě nevím*. Praha : Albatros, 1989.
2. DOSTÁLOVÁ, J., HRUBÝ, S. a kol. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR* [online]. Listopad 2004 [cit. 2006-03-15]. Dostupné na WWW: http://www.spolvyziva.cz/zprava_o_vvzive/zprava_3.php
3. DROZDOVÁ, V., STARNOVSKÁ, T. *Diety při dětské obezitě*. Praha : Sdružení MAC, 1998. ISBN 80-86015-28-9.
4. DVOŘÁK, J., GUBSKÁ, M. *Slabikář slušného chování*. Praha : Svojtka & Co., 2003.
5. DYLEVSKÝ, I. *Funkční anatomie orgánových systémů*. Praha : Karolinum, 1995. ISBN 80-7184-065-3.
6. DYLEVSKÝ, I., TROJAN, S. *Somatologie II*. Praha : Avicenum, 1983.
7. ERBEN, K. J. *Pohádky děda Vševěda*. Praha : Albatros, 1985.
8. *Fórum zdravé výživy: Komplexní přístup ke zdravému životnímu stylu* [online]. [cit. 2005-11-20]. Dostupné na WWW: http://www.fzv.cz/web/informacni_materialy/komplexni_letak
9. *Fórum zdravé výživy: Několik rad ke cvičení, ale i k opatrnosti* [online]. [cit. 2005-11-20]. Dostupné na WWW: http://www.fzv.cz/web/informacni_materialy/kondice/rady
10. HAINER, V. a kol. *Tajemství ideální váhy*. Praha : Grada, 1996. ISBN 80-7169-128-3.
11. HAINER, V., KUNEŠOVÁ, M. *Obezita.*. Praha : Galén, 1997. ISBN 80-85824-67-1.
12. HAJD-MOUSSOVÁ, Z. *Neviditelná síť sociálních vztahů* [online]. 28. 3. 2002 [cit. 2006-02-26]. Dostupné na WWW: <http://www.studovna.cz/scripts/detail.asp?id=1016>
13. HASLAM, D. *Bojujete s dětmi při jídle?* Praha : Global, 1996. ISBN 80-25870-08-8.

14. HORAN, P., MOMČILOVÁ, P. *Vaříme dětem chutně a zdravě*. Čestlice : MEDICA PUBLISHING, 2001. ISBN 80-85936-08-9.
15. HRABAL, V. *Sociální psychologie pro učitele (Vybraná témata) II*. Praha : Karolinum, 1992. ISBN 80-7066-553-X.
16. JÁNSKÝ, P. *Já, písnička – zpěvník pro žáky základních škol, I. díl pro 1.-4. třídu*. Cheb : MUSIC CHEB, 1999. ISBN 80-85925-01-X.
17. JUNGBAUEROVÁ, L., VODÁKOVÁ, J. *Úvod ke zdravé výživě*. Praha : Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 1996.
18. KEJVALOVÁ, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha : Vyšehrad, 2005. ISBN 80-7021-773-1.
19. KODEJŠKA, M., POPOVIČ, M. *Příručka klavírních doprovodů a dirigování písní v mateřské a základní škole*. Praha : Portál, 1996. ISBN 80-7178-099-5.
20. KOMÁREK, L. *Zdravá výživa dětí předškolního věku*. Praha : Všeobecná zdravotní pojišťovna České republiky, 1995.
21. *Larousse – Encyklopedie pro mládež*. Praha : Albatros, 1993.
22. *Manuál k přípravě školního (třídního) vzdělávacího programu mateřské školy*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2005.
23. MARÁDOVÁ, E. *Výživa a stravování*. Praha : SPN, 1988.
24. MAŠEK, L. *Potraviny a nápoje v kostce*. Úvaly : RATIO, 1998.
25. *Ministerstvo zdravotnictví ČR* [online]. 9. 12. 1998 [cit. 2005-11-20]. Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz/chzp/nehap/nehapcz3.htm>
26. *Potravinářská komora ČR: Zdravý životní styl: Výživová pyramida* [online]. 2002 [cit. 2006-03-09]. Dostupné na WWW: <http://zdravi.foodnet.cz/pyramida/>
27. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha : Výzkumný ústav pedagogický, 2004.
28. *Státní zdravotní ústav: Prevence – CVŽP* [online]. [cit. 2006-02-26]. Dostupné na WWW: <http://www.szu.cz/czpz/prevence/index.htm>
29. TOMKOVÁ, A. *Myšlenkové mapy. Kritické myšlení* [online]. 2004, jaro, č. 3 [cit. 2006-03-08]. Dostupné na WWW: http://www.kritickemysleni.cz/klisty.php?co=klisty3_myslenkovemapy
30. TUŠL, J. *Potrhlá Andula (České moderní pohádky)*. Praha : Akropolis, 1996. ISBN 80-85770-39-3.

31. VODÁKOVÁ, J. *Ekologické vzdělávání a výchova pro učitele mateřských škol a prvního stupně základních škol*. Ostrava : VŠB-Technická Univerzita, 1997.
ISBN 80-7078-510-1.
32. ZÁBRANSKÝ, A. *České a moravské pohádky*. Praha : Albatros, 1980.
- MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech: z pohledu jednotlivce i populačních skupin*. Praha : Triton, 2003.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA 1A Hmotnostně-výškový poměr – chlapci 50 – 100 cm

PŘÍLOHA 1B Hmotnostně-výškový poměr – chlapci 100 – 160 cm

PŘÍLOHA 1C Hmotnostně-výškový poměr – dívky 50 – 100 cm

PŘÍLOHA 1D Hmotnostně-výškový poměr – dívky 100 – 160 cm

PŘÍLOHA 2 Příprava strukturovaného dotazníku pro děti

PŘÍLOHA 3 Dotazník pro paní učitelky

PŘÍLOHA 4 Myšlenková mapa

PŘÍLOHA 5 Co ještě nevím

PŘÍLOHA 6 Tělovýchovná chvílka 9. 2. 2006

PŘÍLOHA 7 Hudební činnosti – Pekla vdolky

PŘÍLOHA 8 Kynuté koláče

PŘÍLOHA 9 Jak jsme pekli koláče – chlapec, 5 let

PŘÍLOHA 10 Jak jsme pekli koláče – dívka, 4 roky

PŘÍLOHA 11 Jak jsme pekli koláče - dívka, 6 let

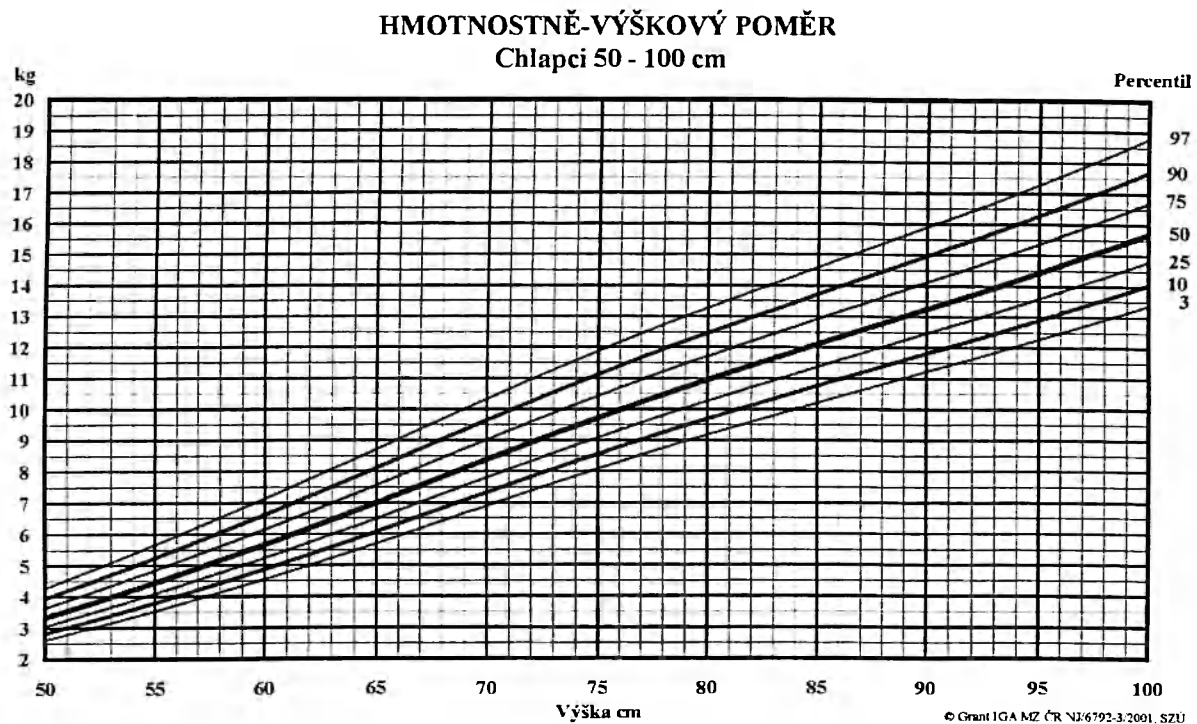
PŘÍLOHA 12 List s obrázky ke hře Odkud je to?

PŘÍLOHA 13 Tělovýchovná chvílka 14. 2. 2006

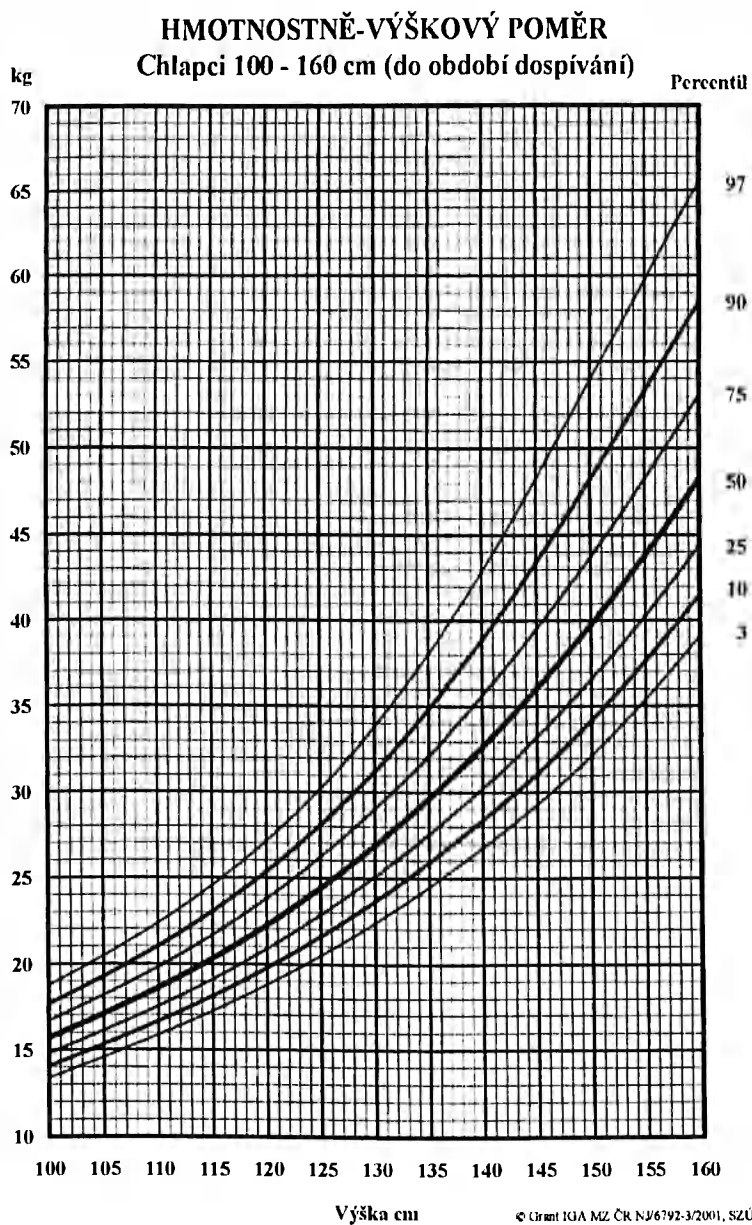
PŘÍLOHA 14 Základní momenty myšlenkového modelu jednotky VV

PŘÍLOHA 15 Tělovýchovná chvílka 16. 2. 2006

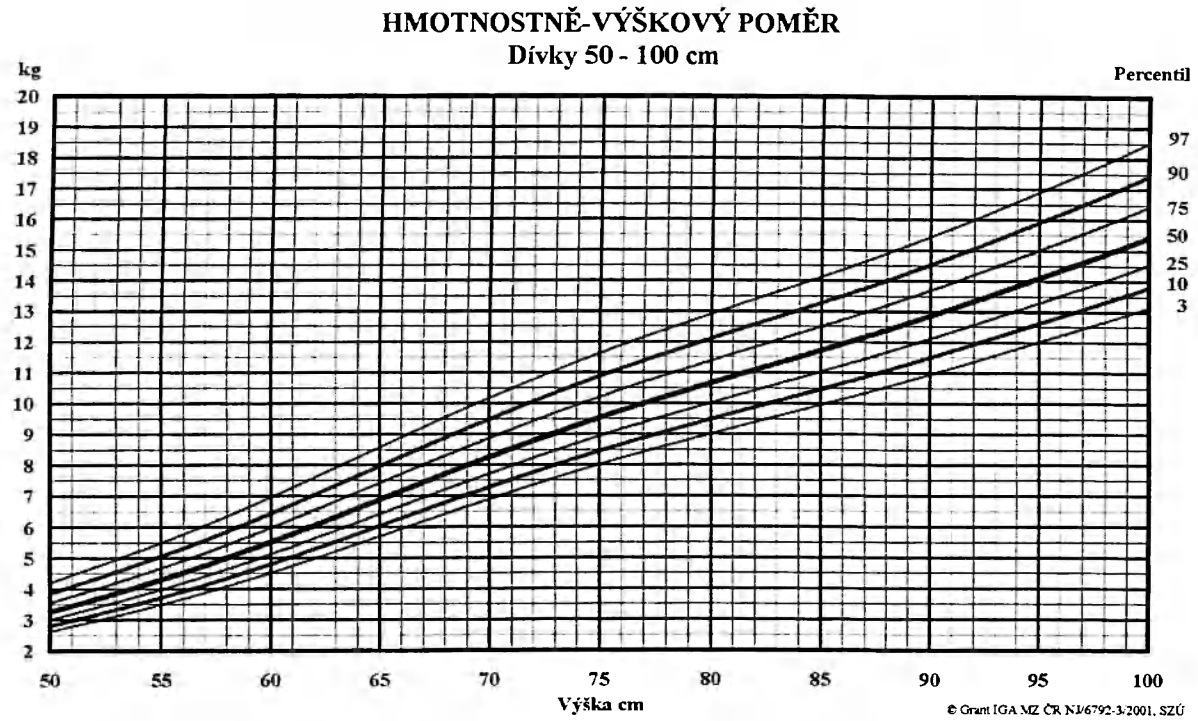
PŘÍLOHA 1A Hmotnostně-výškový poměr – chlapci 50 – 100 cm (Státní zdravotní ústav, 2006)



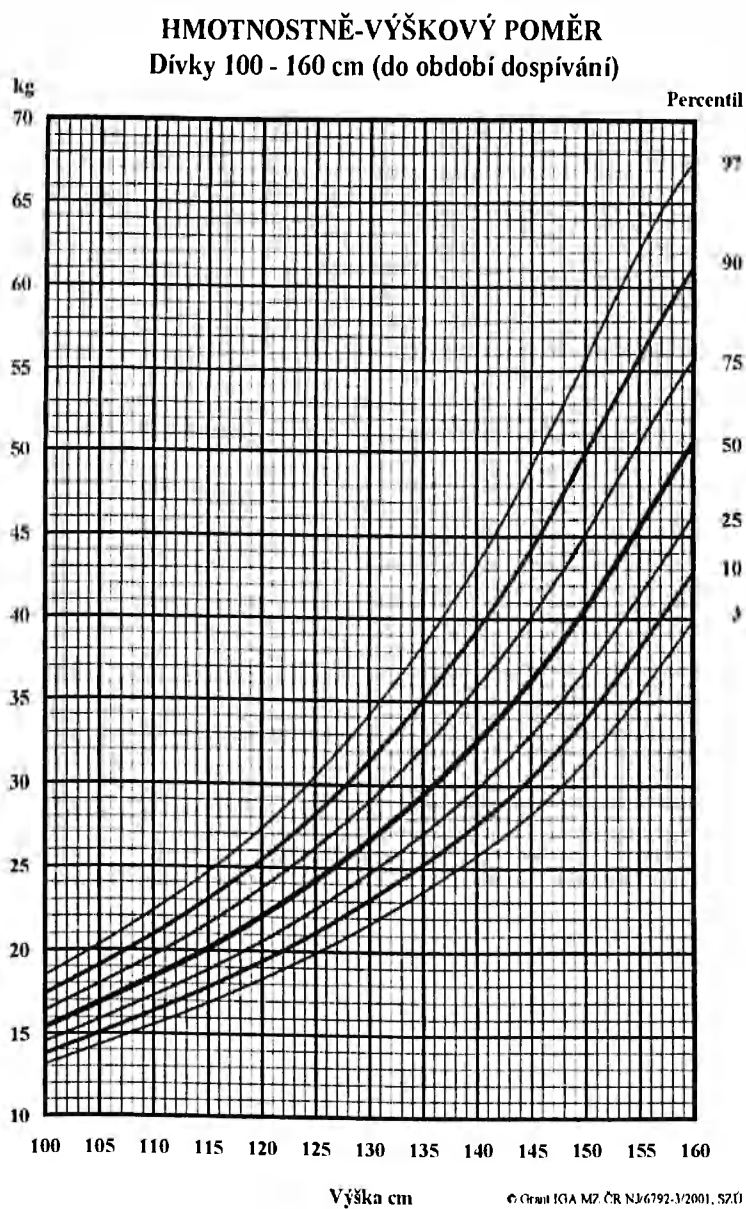
PŘÍLOHA 1B Hmotnostně-výškový poměr – chlapci 100 – 160 cm (Státní zdravotní ústav, 2006)



PŘÍLOHA 1C Hmotnostně-výškový poměr – dívky 50 – 100 cm (Státní zdravotní ústav, 2006)



PŘÍLOHA 1D Hmotnostně-výškový poměr – dívky 100 – 160 cm (Státní zdravotní ústav, 2006)



PŘÍLOHA 2 Příprava strukturovaného dotazníku pro děti

1. Koho ze třídy bys pozval/a domů na oslavu svých narozenin?
 2. S kým si ve školce nejraději hraješ?
 3. Představ si, že by se najednou ztratila paní učitelka, které z dětí by jí podle tebe nejlépe zastoupilo?
 4. Paní učitelka vám dá bonbony za to, že jste krásně uklidili ve třídě. Kdo by je spravedlivě rozdělil?
 5. Pověz mi něco o Kamarádíš s ním?
-

KÓD DÍTĚTE:

VÝŠKA:

HMOTNOST:

VĚK:

- 1.
 - 2.
 - 3.
 - 4.
 - 5.
-

PŘÍLOHA 3 Dotazník pro paní učitelky

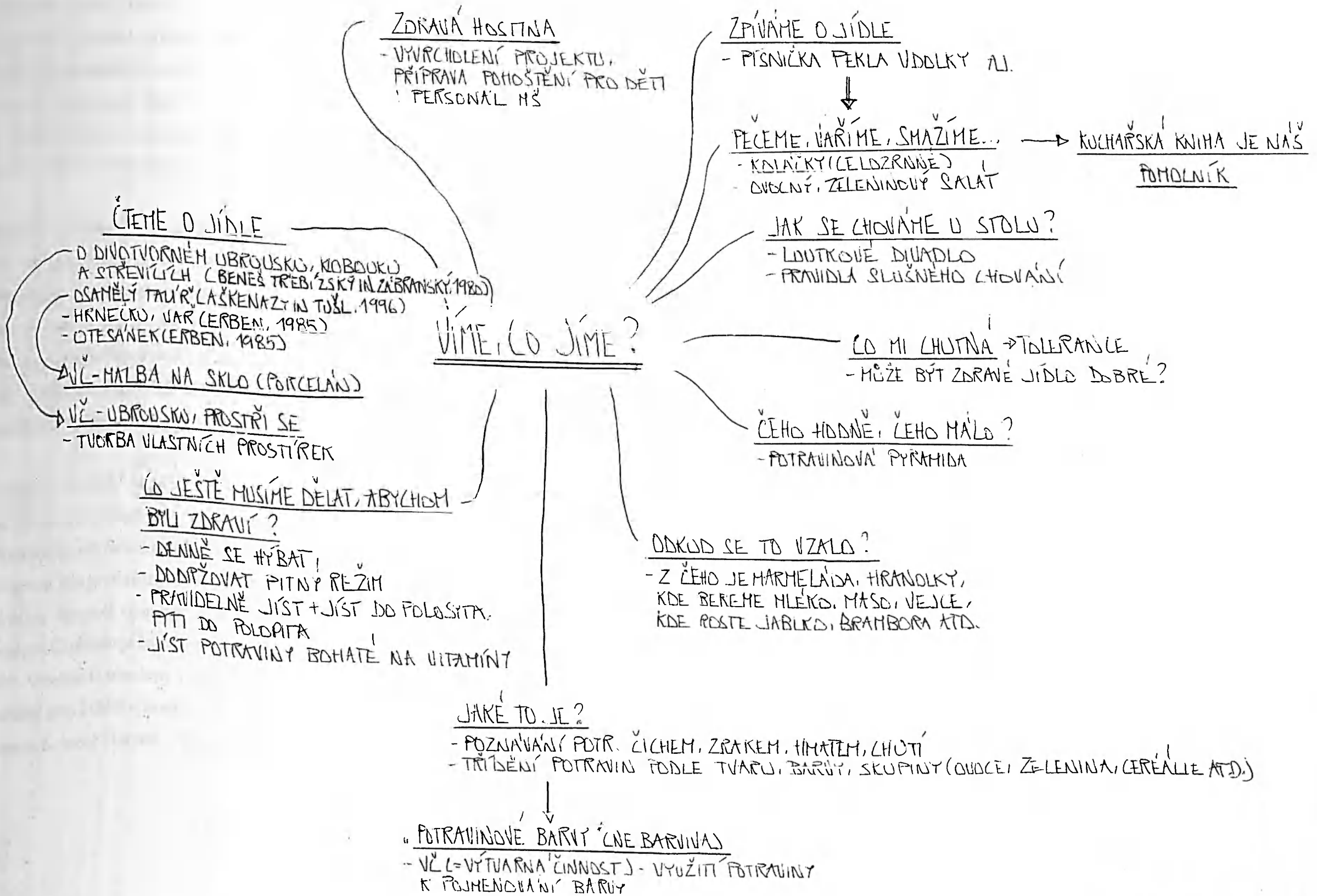
KÓD MATEŘSKÉ ŠKOLY:

1. Které dítě je podle vás pro ostatní děti nejsympatičtější?

2. Kdo je podle vás pro ostatní nejvlivnější?

3. Jak vnímají děti obezitu dítěte?

4. Ovlivňuje podle vás obezita dítěte jeho postavení v kolektivu? Jestliže ano, popište, prosím, jakým způsobem?



PŘÍLOHA 5 Co ještě nevím

Autorky Baradeauová a Finifterová (1989, s. 24) ve své knize vysvětlují dětem důležité otázky týkající se výživy:

„PROČ MUSÍME JÍST?

Práce svalů, dýchání, zažívání – veškerá činnost, kterou naše tělo vykonává – se neobejde bez dodávání energie. S autem, kterému nedáme benzín, bychom nikam nedojeli a jídlo je pro lidské tělo to samé co pro auto benzín: poskytuje nám energii, která umožňuje veškerou činnost těla. Jíst tedy musím, ale není to jen nezbytnost, na dobrém jídle si i pochutnáme.

PŘOČ ČLOVĚK NEMŮŽE JÍST JENOM KONZERVY?

Kdysi lidi sužovala zlá nemoc, která se jmenovala kurděje. Posilovala zvláště námořníky, ale spolu s nimi všechny ty, kdo jedli jen dlouho uchovávanou, konzervovanou stravu. Nyní víme, že pro naše zdraví jsou velice důležité čerstvé potraviny, především ovoce a zelenina. Obsahují vitamín C, který lidský organismus nutně potřebuje. Dnes však již dokážeme připravit i konzervovanou stravu tak, aby vitamín C neztratila.

CO JSOU TO VITAMÍNY?

Nazýváme tak některé látky v potravě, které jsou pro zdraví člověka nezbytné.

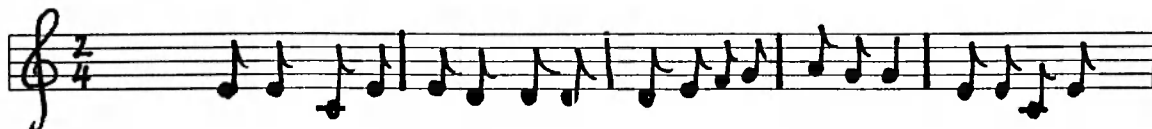
Vitamínů je celá řada a označují se velkými písmeny. Vitamín C podporuje obrannou schopnost těla proti různým onemocněním. Věta, kterou děti často slyší: „Jez ovoce a zeleninu, abys měl vitamíny“, je pravdivá, protože nejvíce vitamínů, a především vitamínu C, obsahuje čerstvé ovoce a zelenina. Vitamín A je hlavně v mrkvi a prospívá očím. Vitamín D obsažený v mléce a v mléčných výrobcích je důležitý pro kosti a růst. Důležité jsou i další vitamíny: vitamín D v mléce a másle, vitamín B v černém chlebě a vitamín K, který získáme z listové zeleniny – salátu nebo špenátu.“

PŘÍLOHA 6 Tělovýchovná chvilka 9. 2. 2006

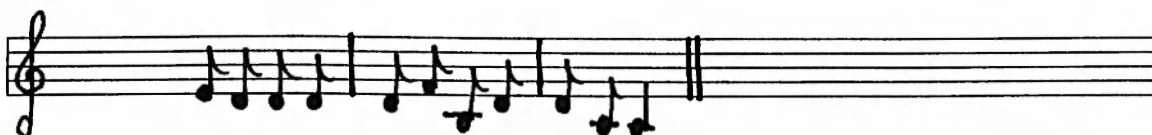
- ROZEHRÁTÍ – BĚH
- ZVÍŘÁTKA SI DĚLAJÍ ZÁSOBY – děti – zvířátka mají na jedné straně místnosti své domečky (obruče, koutky ...), na druhé straně místnosti jsou předměty – dobroty pro zvířátka. Zvířátka přicházejí z domečků a po jednom kusu odnášejí dobroty do svého domečku, vracejí se dokud všechno neodnesou.
- Zvířátka: kuň – cval stranou; pes – běh po čtyřech; vrabčák – malé skoky snožmo; žabák; kačenka; had – plazení
- DECHOVÉ CVIČENÍ – nácvik dýchání do břicha ve stoje, sebekontrola – ruce na bříšku
- STOJ NA JEDNÉ, DRUHÉ NOZE – rovnováha
- PŘENÁŠENÍ VÁHY TĚLA Z JEDNÉ NOHY NA DRUHOU – posilování svalů nohou a rovnováhy
- ZVEDÁNÍ HLAVY V LEHU NA ZÁDECH – posilování břišních svalů a protahování šíjového svalstva
- KOČKA – uvolnění svalů podél páteře
- HÁZENÍ „HORKOU BRAMBOROU“ - děti si v kruhu házejí míčkem, musí ho co nejrychleji házet mezi sebou, protože míč je horká brambora, tak aby si nepopálily ruce

PŘÍLOHA 7 Hudební činnosti – Pekla vdolky

PEKLA VDOLKY



1. *Pekla vdolky z bílé mouky sypala, je perníkem, házela je*

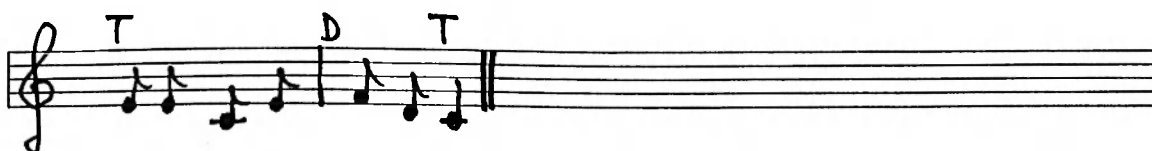


Honzíčkovi otevřeným okýnkem.

2. *Jez, Honzíčku, jsou dobré,
jsou perníkem sypané,
jestliže ti budou chutnat,
jsou tam ještě takové.*

(Kodejška, Popovič, 1996)

1) PŘÍPRAVNÉ CVIČENÍ



Pekla vdolky, vdolečky (Honzovi).

2) ROZEZPÍVÁNÍ

- Zrychlování, zpomalování – „Pekla vdolky“
- Zesilování, zeslabování – „Pekla vdolky“
- Na jeden nádech opakovat co nejvícekrát větu „Pekla vdolky z bílé mouky“

3) NÁCVIK PÍSNĚ

- Opakování částí písně po uč. s doprovodem klavíru

4) ZPĚV PÍSNĚ

- Zpěv písně s dirigováním
- Štafeta
- Využití Orffových nástrojů (dřívka – vytukávání rytmu písně, dítě hraje podle toho, jak se zpívá; bubínek – pulzace – první doba taktu, dítě si může pomoci opakováním slov „pekla vdolky“; rumbakoule – zachrastit na slova „perníkem“ a „okýnkem“ v první sloce, ve druhé „sypané“ a „takové“

PŘÍLOHA 8 Kynuté koláče

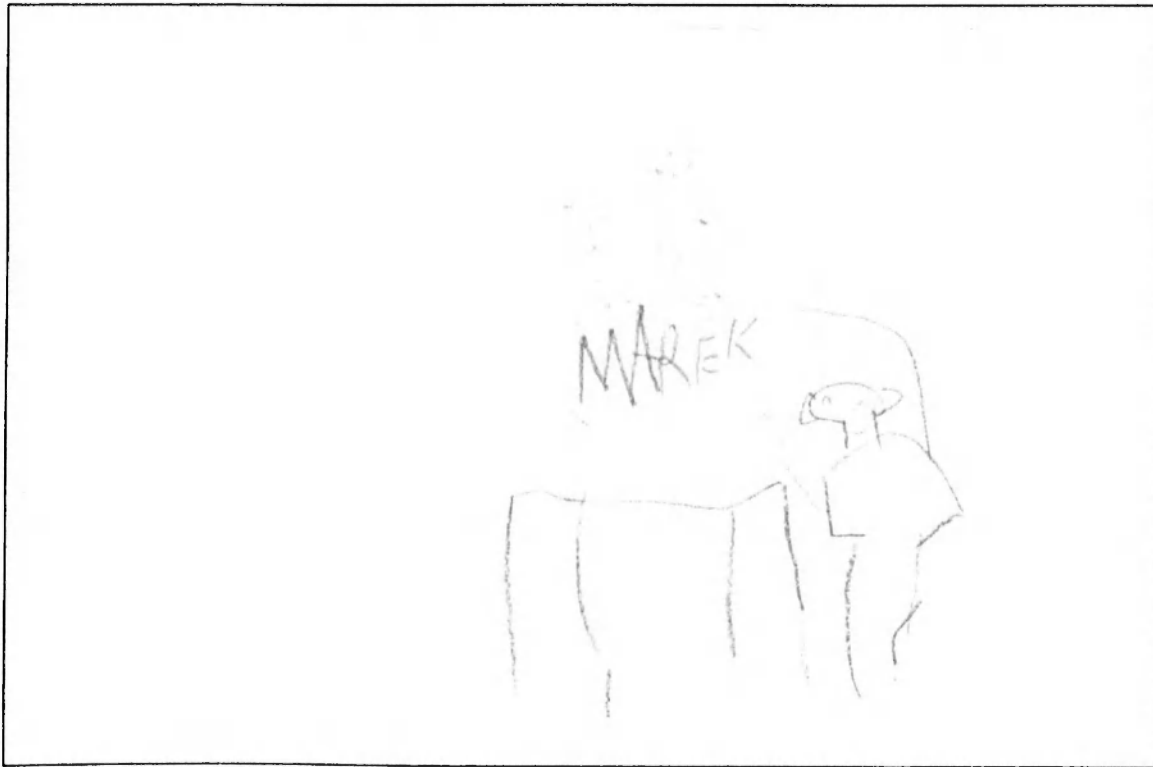
Horan, Momčilová (2001, s. 275) uvádí ve své knize předpis:

„Kynuté těsto na koláče

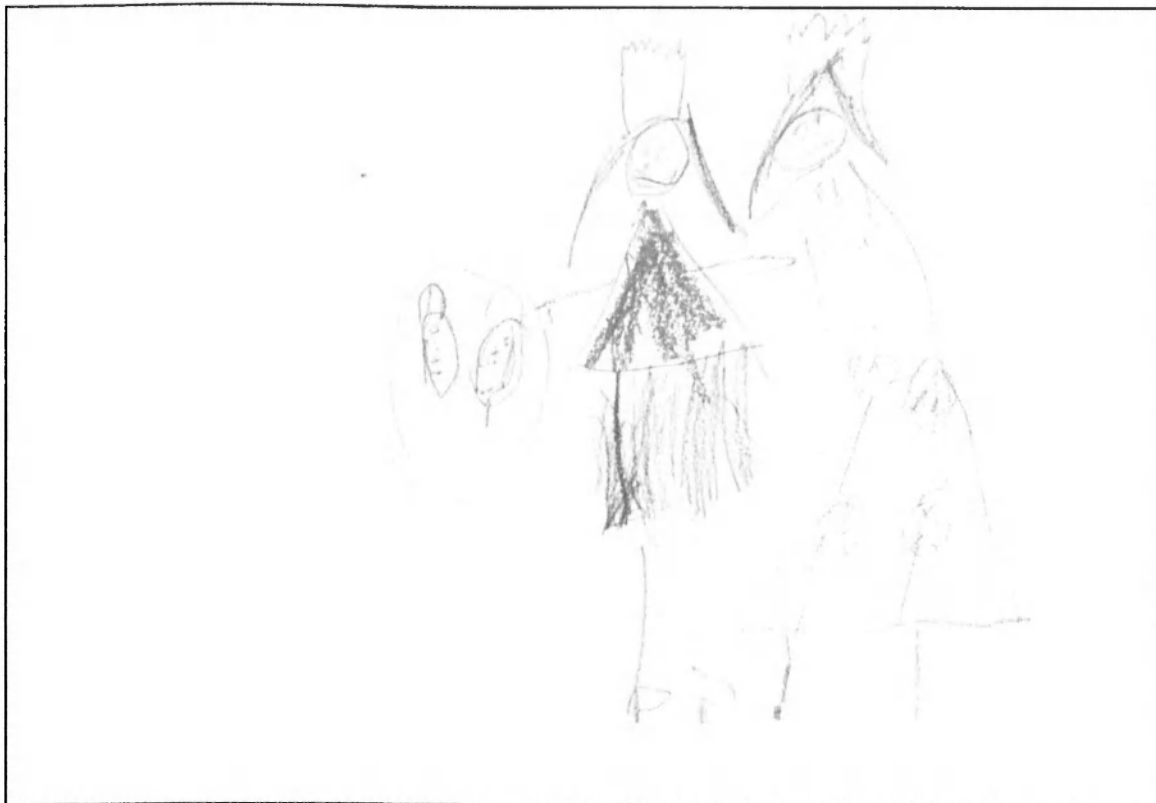
500 g celozrnné mouky pšeničné, 40 g droždí, 80 g slunečnicového oleje, ½ lžičky soli, asi 150 ml mléka nebo vody, 100 g sójové mouky hladké plnotučné, 80 g přírodního cukru.

V míse smícháme pšeničnou a sójovou mouku a cukr. V mléce nebo ve vodě rozšleháme droždí. Olej a mléko s droždím postupně přidáme k moučné směsi a vypracujeme vláčné a pružné těsto. Těsto musí být o něco řidší než kynuté těsto z bílé mouky (můžeme přidat o něco více tekutin). Těsto dáme kynout na chladnější místo. Kynutí musí být pozvolné. Když těsto zdvojnásobí objem, je dostatečně vykynuté. Koláče tvoříme tak, že z vykynutého těsta vykrajujeme lžící kousky, které pokládáme na vál posypaný bílou polohrubou moukou. Kousky těsta rozprostřeme, naplníme nádivkou (např. tvaroh s Maizenou a cukrem nebo tvaroh s mletým mákem a cukrem, strouhaná jablka aj.) a tvoříme koláče. Do vrcholu každého koláče uděláme důlek, který vyplníme dobrou marmeládou a posypeme drobenkou z celozrnné mouky, cukru a trochy slunečnicového oleje. Pečeme do růžova. Z tohoto těsta můžeme připravit i české buchtičky s náplní nebo svatební nebo chodské koláče.“

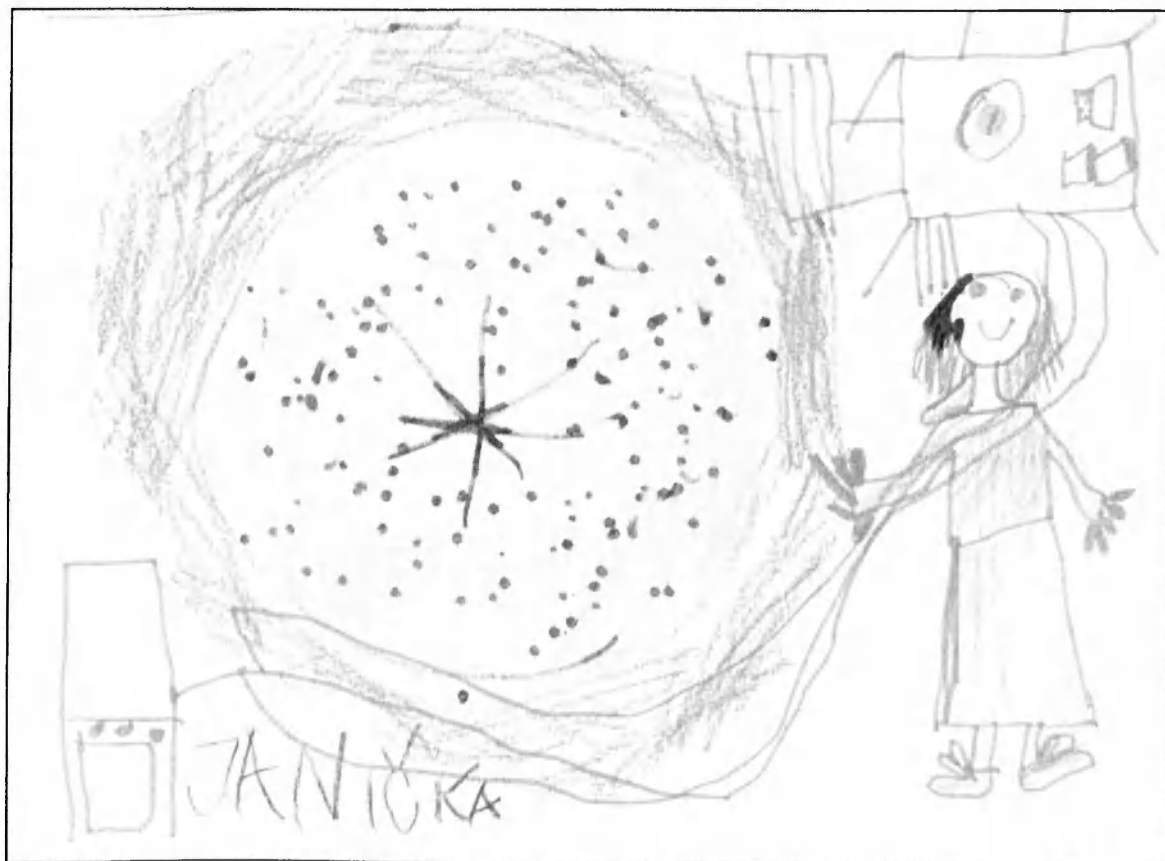
PŘÍLOHA 9 Jak jsme pekli koláče – chlapec, 5 let



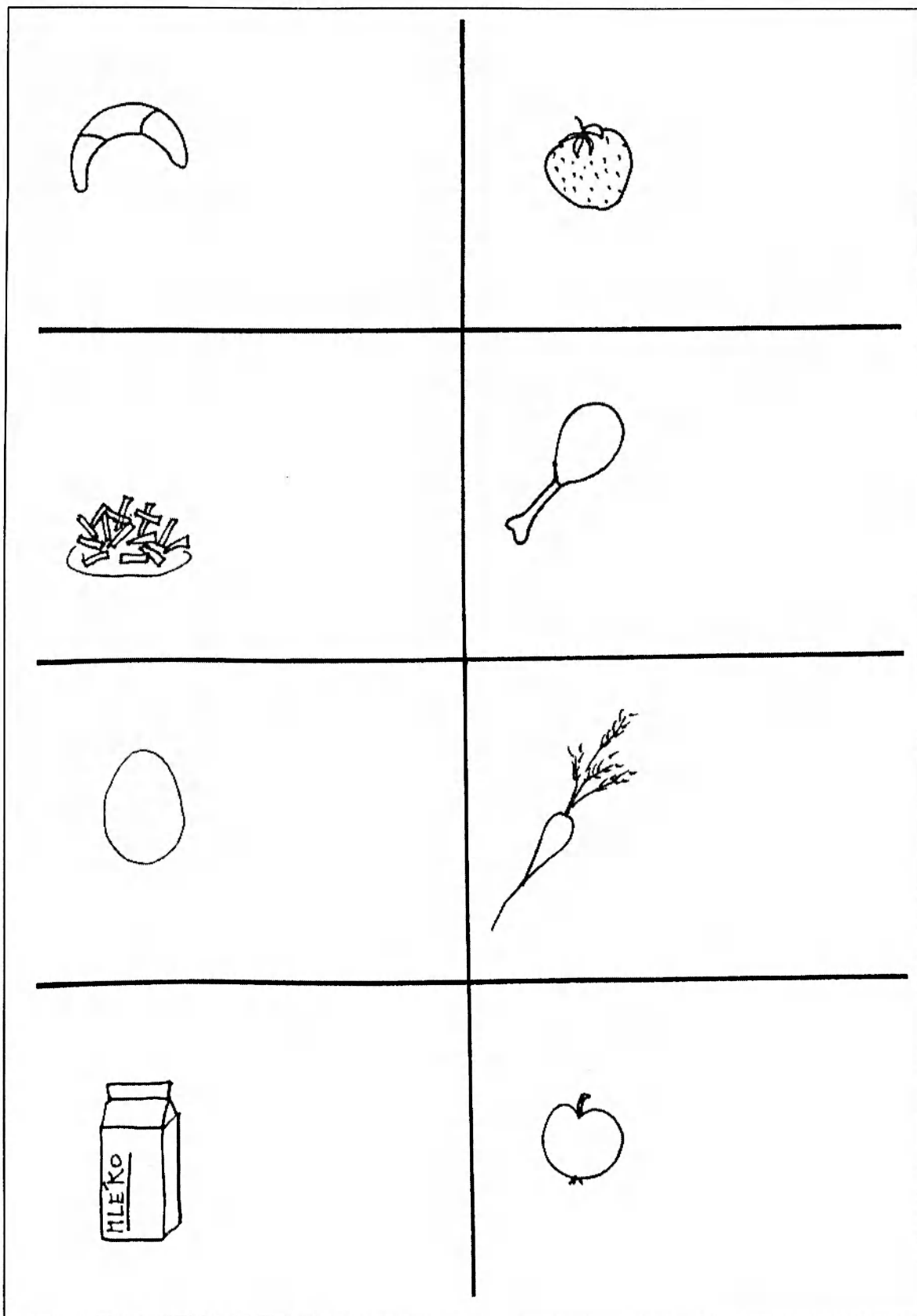
PŘÍLOHA 10 Jak jsme pekli koláče – dívka, 4 roky

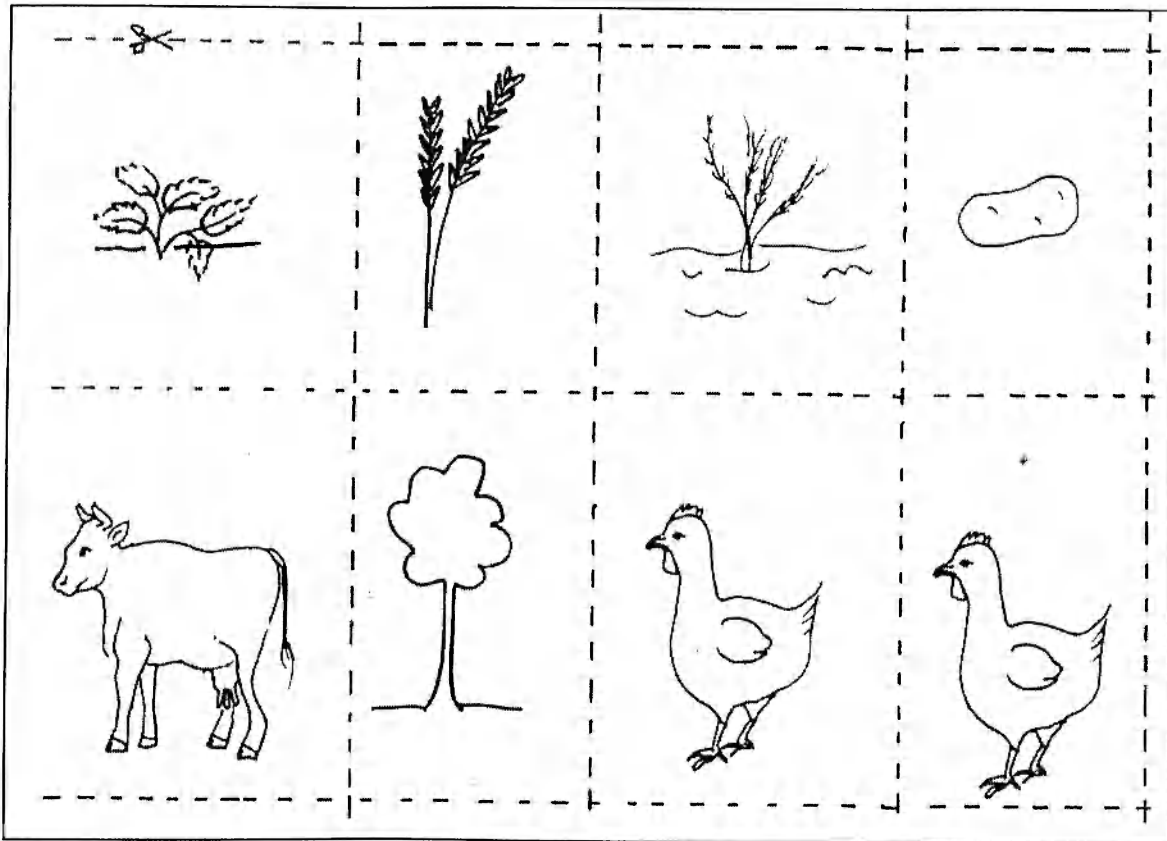


PŘÍLOHA 11 Jak jsme pekli koláče - dívka, 6 let



PŘÍLOHA 12 List s obrázky ke hře Odkud je to?





PŘÍLOHA 13 Tělovýchovná chvílka 14. 2. 2006

- **DECHOVÁ CVIČENÍ** – nádech nosem do břicha a výdech ústy, foukat do šátku, který je v předpažených rukou, šátek by se měl rozhýbat
- **„HOUPAČKA“** – stoj, uvolněně předpažit levou, zapažit pravou, hmytem dřepmo vyměnit polohu paží
- **PŘEDKLONY** – stoj rozkročný, ruce vzpažené, uvolněný předklon, paže volně visí dolů, šátek v rukou
- **ÚKLONY STRANOU** – stoj rozkročný, ruce vzpažené – úklon, jedna ruka v bok, druhá pokrčená v lokti nad hlavou, v základním postavení předávat šátek z ruky do ruky
- **„CHOZENÍ PO HÝŽDÍCH“** – sed, mírně pokrčené nohy, střídavým přenášením váhy z jedné hýždě na druhou posouvání vpřed a vzad – posilování břišního svalstva
- **HRA NA PIKNIK** – každé dítě má svůj „kouzelný ubrousek“ (na kterém má jako rozložené jídlo), děti chodí po prostoru a na signál, např. Pozor! Mlsná koza jde!, musí běžet ke svému kouzelnému ubrousku

PŘÍLOHA 14 Základní momenty myšlenkového modelu jednotky VV

1. Situační východisko : PLANETA ZDRAVÉHO JÍDLA

2. Námět:

Forma motivační: UBROUSKU, PROSTŘÍ SE!

Forma popisná: *Tvorba kouzelného ubrousku, kterému, když se řekne: „Ubrousku, prostři se!“, objeví se na něm něco moc dobrého.*

3. Učivo, ročník, vzdělávací program:

Tisk

Vhodné pro předškolní děti

RVP pro PŘEDŠKOLNÍ VÝCHOVU

4. Výtvarný úkol jako PROBLÉM

Formulace pro učitele i pro žáky:

Vytvoření zajímavého prostírání pomocí tiskátek z přírodnin (pomeranč, cibule, jablko, brambory).

5. Klíčová slova:

Užitá tvorba, tisk

6. Didaktická analýza úkolu:

a) smysl (cíle):

Rozvoj myšlení v materiálu

Poznávání výtvarných vyjadřovacích prostředků a jejich výrazových možností

Rozvoj výtvarného vyjadřování, včetně technických dovedností

b) dílčí úkoly (ú1,ú2,ú3 ..) jako výtvarné problémy

ú1 *Seznámení s technikou tisku + krátký experiment*

ú2 *Volba barvy papíru*

ú3 *Využití techniky tisku ke zdobení prostírky*

ú4 *Zatavení papíru do lamino fólie*

c) výtvarné vyjadřovací prostředky

- výtvarné elementy: *plocha, plošný tvar, struktura*
- vztahy mezi elementy: *uspořádání, kompozice, rytmus*
- procesy tvorby: *náznak*
- výtvarné techniky: *tisk*
- instrumenty: *razítka z přírodnin – ½ pomeranče, cibule, jablka, bramborová razítka*
- materiály: *barevný papír formátu A4*

d) druh výtvar. činností a jejich konkrétní podoby:

Užitá tvorba

e) kritéria hodnocení :

Originalita vzniklá záměrným působením i náhodně

Zajímavá struktura

Vhodně zvolené kombinace barev

7. kontextové zajištění

- výtvarný kontext výukový = návaznost výtvar. problémů v delším čas. úseku jako **metodická** a (nebo) **tematická řada** (viz. námětová mapa)
viz. PŘÍLOHA 4 Myšlenková mapa
- výtvarný kontext oborový = návaznost zadaných výtvarných úkolů a **oblasti všech výtvarných jevů „mimo školu“**, zejména kontext výtvarného umění,
Seznámení dětí s různými grafickými technikami a známými grafiky
- kontext dalších vzdělávacích obsahů a aktivit dětí (**„přesah“ do ostatních oblastí vzdělávání a životní praxe**)
Pravidla slušného chování u stolu

Datum : 14. 2. 06

Třída: MŠ

PŘÍLOHA 15 Tělovýchovná chvilka 16. 2. 2006

- **BĚH, BĚH S UPAŽENÝMA RUKAMA** – letadlo, zahřátí
- **VZLET RAKETY** – stoj snožný propnutá kolena, trup a hlava jsou svěšené, se vzpažením přejít do stoje, dlaně spojené
- **ÚKLONY TRUPU** – stoj, ruce v týl, trup se uklání do stran – posilování a protahování svalů po stranách břicha a zad
- **ZVEDÁNÍ HLAVY** – leh na břicho, ruce vzpažené, s nádechem zvednout hlavu i ramena od podložky, pohled vzhůru – posilování šíje, zad
- **PROCVIČOVÁNÍ CHODIDEL A PRSTŮ U NOHOU** – sed s nataženýma nohama, ruce za tělem, prsty směřují vzad – sklápění chodidel k podložce a přitahování k bérům – protahování svalstva lýtek i chodidel
- **HRA NA SLUNEČNÍ SOUSTAVU** – učitelka znázorňuje slunce, děti planety – obíhají okolo učitelky, tak aby se nesrazily, může se přidat i otáčení kolem své osy