

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra speciální pedagogiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Podpora zdraví dětí ve vybraných mateřských školách
Health promotion to children in selected kindergartens

Kristýna Veverková

Vedoucí práce: PaedDr. Eva Marádová, CSc.
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2019

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Podpora zdraví dětí ve vybraných mateřských školách potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. 7. 2019

Kristýna Veverková

Chtěla bych poděkovat paní PaedDr. Evě Marádové CSc., za vstřícný přístup a podnětné rady k vypracování bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Janě Mádlové a všem pedagogům ve vybraných mateřských školách za poskytnutí informací.

ABSTRAKT

Cílem bakalářské práce Podpora zdraví ve vybraných mateřských školách je zjistit, do jaké míry vybrané mateřské školy podporují zdraví, a to zejména v oblasti pohybu, stravování a odpočinku. Teoretická část se zaměřuje na popis předškolního dítěte, jeho vývoj, potřeby a vlivy, které na něj působí. Důležitou kapitolou je zdraví, kde je kladen důraz na význam pohybových aktivit, stravu v předškolním věku, spánek a duševní hygienu. Praktická část popisuje vybrané aspekty činnosti tří mateřských škol a analyzuje zjištěné informace o stravování, pohybových aktivitách a odpočinku. Zvolené metody pro výzkumné šetření jsou pozorování a rozhovory s vedoucími učitelkami mateřských škol. Bylo zjištěno, že každá mateřská škola má svá specifika, kterými vyniká v podpoře zdraví, ale také své nedostatky, na kterých je třeba zapracovat. Na základě poznatků, které jsou z výzkumného šetření patrné, je vypracován návrh na aktivity podporující zdraví. Jedná se o pět aktivit, které podporují zdraví, pobyt na čerstvém vzduchu a seznamují děti se zdravým životním stylem. V závěru praktické části jsou zjišťovány názory učitelek mateřské školy na uplatnitelnost navrženého programu v praxi.

KLÍČOVÁ SLOVA

Dítě předškolního věku, Podpora zdraví, Pohybové aktivity, Stravovací návyky

ABSTRACT

The aim of the Bachelor thesis „Health promotion in selected kindergartens“ is to determine the extent to which the selected nursery school promote health support, especially in the field of physical activities, meal plans and relaxation. The theoretical part focuses on the description of the preschool child, its developments, needs and influences that act on it. An important chapter is health, where emphasis is placed on the importance of physical activity, nourishment of preschoolers, sleep and mental hygiene. The practical part describes selected aspects of the activities of the three nursery schools, and analyzes information about eating habits, motoric activity and relaxation. The chosen method for the observation and research of the investigation are interviews with leading teachers of kindergartens. It was found that each school has its own specifics, which excels in health promotion, but also its shortcomings that need to be worked on. Based on the findings of the research, has drawn up a proposal for activities supporting health. These are the five activities that promote health, stay on fresh air and familiarize children with healthy lifestyles. At the end of the practical part are collected the views of kindergarten teachers on the applicability of the proposed program in practice.

KEYWORDS

Preschoolers, Health promotion, Physical activity, Eating habits

Obsah

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST.....	10
1 CHARAKTERISTIKA DÍTĚTE PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	10
1.1 POTŘEBY DÍTĚTE	10
1.1.1 <i>Maslowova teorie potřeb</i>	11
1.2 VLIVY NA DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	13
1.3 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU	15
1.4 KOGNITIVNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	15
1.5 EMOČNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	16
1.6 SOCIALIZACE DÍTĚTE	17
1.7 DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU A HRA	17
2 PODPORA ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU	20
2.1 ZDRAVÍ.....	20
2.2 RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM A ŽIVOTOSPRAVA	21
2.3 VÝZNAM POHYBOVÝCH AKTIVIT.....	21
2.3.1 <i>Pohybová aktivita dětí předškolního věku</i>	22
2.3.2 <i>Pohyb v mateřské škole</i>	22
2.3.3 <i>Podmínky pro pohyb v mateřské škole</i>	23
2.4 VÝZNAM STRAVY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	24
2.4.1 <i>Nutriční výchova v rodině</i>	25
2.4.2 <i>Spotřební koš</i>	25
2.5 VÝZNAM SPÁNKU.....	26
2.6 DUŠEVNÍ HYGIENA	27
2.7 OHROŽUJÍCÍ FAKTORY ZDRAVÍ ZE STRANY STRAVOVANÍ	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
3 HLAVNÍ CÍLE A METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	31
4 METODY A POPIS VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	32
5 ANALÝZA DAT V JEDNOTLIVÝCH MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH	33
5.1 MATEŘSKÁ ŠKOLA 1	33
5.1.1 <i>Školní vzdělávací program - Hrajeme si celý den</i>	34
5.1.2 <i>Stravování</i>	36
5.1.3 <i>Pohyb v mateřské škole</i>	37
5.1.4 <i>Odpočinek</i>	37
5.1.5 <i>Pozorování</i>	38
5.2 MATEŘSKÁ ŠKOLA 2	40
5.2.1 <i>Školní vzdělávací program</i>	40
5.2.2 <i>Stravování</i>	42
5.2.3 <i>Pohyb v mateřské škole</i>	42
5.2.4 <i>Odpočinek</i>	43
5.2.5 <i>Pozorování</i>	43
5.3 MATEŘSKÁ ŠKOLA 3	45

5.3.1	<i>Školní vzdělávací program</i>	46
5.3.2	<i>Stravování</i>	47
5.3.3	<i>Pohyb v mateřské škole</i>	48
5.3.4	<i>Odpočinek</i>	49
5.3.5	<i>Pozorování</i>	49
5.4	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ V UVEDENÝCH MŠ	51
6	NÁVRH NA AKTIVITY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ	52
6.1	VÝLET DO TOULCOVA DVORU.....	52
6.2	SPORTOVNÍ DEN V NYMBURCE	52
6.3	OVOCE A ZELENINA	53
6.4	NÁVŠTĚVA DOPRAVNÍHO HŘIŠTĚ	54
6.5	ZDRAVÁ 5.....	54
6.6	REAKCE UČITELEK NA AKTIVITY PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ.....	54
7	DISKUZE OHLEDNĚ VÝSLEDKŮ	57
7.1	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	57
	ZÁVĚR	60
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
	SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	64

Úvod

Toto téma Podpora zdraví ve vybraných mateřských školách, jsem si vybrala, abych si udělala přehled o tom, jak ho mateřské školy podporují. V dnešní době se pohybová aktivita snižuje a děti mají nezdravé stravovací návyky z domova. Touto bakalářskou prací bych chtěla klást důraz na důležitost podpory zdraví, aby se zabránilo vzniku rizikových faktorů u dětí.

Předpokládám, že v mateřské škole mají děti spoustu příležitostí k pohybovým aktivitám. Pedagogové by měli děti učit novým dovednostem, rozvíjet je, podporovat a vést ke zdravému životnímu stylu a respektovat jejich individuální potřeby. Ale je tomu doopravdy tak? Hlavním cílem praktické části mé bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem se ve vybraných mateřských školách zaměřují na podporu zdraví a zpracovat pro ně návrh na aktivity podporující zdraví. Dále se zajímám o to, jakým způsobem a zda probíhá řízená pohybová aktivita každý den. Budu zjišťovat, za jakých podmínek děti odpočívají a zda při stravování dodržují normy spotřebního koše.

V teoretické části se nejprve budu zabývat předškolním obdobím popisovat jeho vývoj, potřeby a vlivy, které na něj působí. S předškolním věkem se pojí hra, která je v věku nedílnou součástí. Mezi nejdůležitější kapitoly v teoretické části je zdraví, pod kterou spadají podkapitoly, jako je význam pohybových aktivit, význam stravy v předškolním věku, duševní hygiena, spánek a ohrožující faktory. Tyto kapitoly považuji za velmi důležité a každý pedagog by měl mít povědomí o těchto faktech.

V praktické části provedu analýzu dat vybraných mateřských škol, které navštívím během výzkumného šetření. Pro svůj kvalitativní výzkum zvolím metodu rozhovorů a pozorování, což mi pomůže porovnat výpovědi pedagogů se skutečností. Do popisu mateřských škol patří charakteristika dané mateřské školy, školní vzdělávací program, pohybové aktivity, stravování a odpočinek. Do těchto kapitol popíši informace, které se dozvím na základě rozhovorů nebo čerpáním ze školního vzdělávacího programu. U každé mateřské školy sepiši podkapitolu „Pozorování“, ve které uplatním své poznatky zjištěné během výzkumu. Na základě zkušeností bude vypracován návrh na aktivity podporující zdraví, který bude předložen do všech vybraných mateřských škol. Má vize je navrhnout, aby mateřské školy například využily sportovního centra, kterým je Nymburk tak vyhlášený. V dalších doporučených programech by děti měly uplatnit

své pohybové zkušenosti, rozšířit si povědomí o zdravém životním stylu a trávit více času na čerstvém vzduchu.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolním věkem je chápáno období ve věku od tří do šesti let. Projevuje se tím, že na jeho začátku si dítě osvojí pohyb a dochází u něj k sebeuvědomování. Na jeho konci je dítě připraveno ke vstupu do školy. I v tomto období dochází ke změnám, avšak už nejsou tak zjevné a náhlé jako předtím. Vývoj je pravidelnější a dochází především k rozlišování dětské psychiky (Trpišovská, 1998). V současné době se prosazuje názor, že počátek dětství z biologického hlediska se počítá již od prenatálního období. Vědci se shodují na tom, kdy nastává počátek dětství, ovšem jejich názory na ukončení dětství se příliš neshodují. Za ukončení dětství se považuje zahájení puberty, která se u každého jedince projevuje individuálně mezi 12. a 15. rokem života (Koťátková, Průcha, 2013).

Koťátková (2014, s. 14) uvádí: „Předškolní věk bývá většinou chápán jako období od tří do šesti let. Na tomto vymezení se jistě podílí hojně využívaná možnost rozšířit rodinnou výchovu o mateřskou školu. Jejím přičiněním se zřejmě o rozvoji dítěte více veřejně a na odborné úrovni mluví a píše. Dítě je v tuto dobu již obecněji chápáno jako utvářející se osobnost a je objektem zájmu specializovaných disciplín z oblasti pedagogiky, psychologie, speciální pedagogiky a pediatrie či disciplín sportovních nebo uměleckých. Všechny jejich poznatky propojuje hledání vhodných metod a postupů, jak o dítě pečovat, rozvíjet ho a položit základy pro jeho další vzdělání.“

Komplexnější vymezení předškolního věku zahrnuje celý věkový rozsah od narození do zahájení školní docházky.

1.1 Potřeby dítěte

Do základních potřeb dítěte řadíme potřeby biologické, psychické a sociální. Do biologických potřeb řadíme dostatek potravin, tepla, čistoty a ochrany před negativními vlivy prostředí. Patří sem také adekvátní stimulace, potřeba dostatečné péče a potřeby dítěte pro adekvátní vývoj.

Do psychických potřeb můžeme zařadit například prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, dále snahu o pozitivní rodinnou pohodu. Potřebou jistoty jsou myšleny vztahy mezi rodinnými příslušníky zejména k matce a k otci. Potřeba vlastního uvědomění se,

jak ho vnímá okolí. A v neposlední řadě potřeba otevřené budoucnosti, kdy bude moci dítě dělat to, na co má vlohy.

Dále pak do sociálních potřeb zahrnujeme potřebu lásky a bezpečí, rozvíjení nadání a schopností, včetně překonávání obtíží a těžkostí a osvojení si zdravého životního stylu (Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2017).

Z počátku potřeby dítěte naplňuje pouze rodina. Vstupem do mateřské školy přebírá zodpovědnost za uspokojování potřeb dítěte pedagog. I přesto, že je pedagog na příchod dítěte profesionálně připraven, není snadné naplnit očekávání každého jedince. Jejich potřeby jsou podobné, ale liší se způsobem uspokojení. U některých dětí představuje jistotu a bezpečí pouze matka, a proto je pro pedagoga náročné tuto potřebu uspokojit. Záleží na individualitě jedinců, protože někteří potřebují povzbuzovat, jiní naopak tlumit.

V případě, kdy nejsou uspokojovány potřeby dítěte, se může stát, že dítě bude strádat. Pokud se jedná o krátkodobý stav, může se projevit úzkostí, zvýšenou agresivitou, popřípadě i vegetativními poruchami. V případě dlouhodobého strádání může dojít k deprivaci (Opravilová, 2016).

1.1.1 Maslowova teorie potřeb

„Základní lidské potřeby jsou společné všem lidským bytostem bez rozdílu pohlaví, bez rozdílu rasy, věku. Jejich uspokojení vede k tomu, že se cítíme i fungujeme dobře (v činnostech i vztazích), že se cítíme tělesně, psychicky i sociálně v pohodě.“

(Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2017, s. 190).

Když dojde k dlouhodobému nedostatečnému uspokojování potřeb během dětství, může se vážně narušit celkový vývoj člověka. Dle psychologa Abrahama Maslowa řadíme potřeby do hierarchického systému a znázorňujeme je ve tvaru pyramidy. Tato pyramida zahrnuje šest, až osm oblastí, přičemž potřeby, které musejí být nejprve uspokojeny, jsou umístěny v dolní části pomyslné pyramidy. Zvláště u malých dětí můžeme vyzorovat, že uspokojení základních fyziologických potřeb je podmínkou pro uplatnění potřeb, které jsou uvedeny výše. Pro starší děti a dospělé je velmi důležitá potřeba bezpečí. Náš mozek posuzuje podněty, které k nám přicházejí z vnějšího okolí, a vyhodnocuje, zda nás ohrožují nebo zda jsme v bezpečí. V případě, kdy necítíme, že

jsme v ohrožení a jsme přijímáni a respektováni, může se plně projevit potřeba poznávání, učení a potřeba uplatňovat své vlohy. Kopřiva vychází z Maslowa a popisuje potřeby takto:

Fyziologické potřeby – Bývají označovány jako primární, jedná se o potřebu dýchání, vylučování, příjmu potravy a tekutin, rozmnožování, přiměřené teploty a pohybu. Tyto potřeby zahrnují biologické přežití člověka. Každý jedinec se liší v míře a v uspokojování těchto potřeb. Neuspokojování fyziologických potřeb může mít za následek, že se necítíme v pohodě a může to negativně ovlivnit naše chování. Tyto pocity se promítají jako podráždění, zvýšená motorická aktivita, agrese, poruchy pozornosti, ale také pasivita. Toto chování může způsobit například hlad, horko, zima, žízeň, bolest, nuda, napětí a neklid.

Potřeby bezpečí – Tyto potřeby zahrnují pocit jistoty, stálosti, ochrany a přístřeší. Máme potřebu se vyhýbat nebezpečí, chaosu a násilí. Aby pro dítě nevznikl chaos, je důležité stanovit řád, pravidelnost, strukturu a pořádek, aby dítě vědělo, co se děje. Pocit bezpečí je základní podmínkou efektivního učení. Spolupráce dětí při výuce uspokojuje tuto potřebu a sounáležitost a také představuje aktivnější cestu k osvojování učení. Když není uspokojena potřeba bezpečí, může se to promítnout v chování. Pocit ohrožení může vyvolat nedůvěru, úzkost, strach, hněv, zmatek, nejistotu a mnoho dalších. Tomu pak odpovídá projev buď agresivního chování, snaha o únik nebo stažení se do sebe.

Potřeby lásky a sounáležitosti – Každý člověk má potřebu někam patřit a zapadnout do společnosti, kde je vřele přijímán. Na prvním místě je rodina, ale velmi důležití jsou i přátelé, kolegové či spolužáci. Všichni potřebují lásku a porozumění, které jsou významnou složkou lidské motivace. Malé děti mají velkou citovou vazbu k matce nebo mateřské osobě. Postupně si dítě vytvoří vztah s lidmi, kterými je obkloповáno. Nakonec se snaží fungovat ve skupině a se skupinou s cílem cítit se ceněný a důležitý. Při komunikaci s dítětem, bychom si měli dát pozor na ironii, kterou dítě nechápe. Můžeme si tak zahrávat s jeho důvěrou a citově mu ublížit. Ve třídě učitel nemůže milovat všechny děti stejně, ale každé by se mělo cítit přijímáno. Součástí profesionality učitele by měla

být dovednost dávat najevo přijetí všech dětí a snažit se jim porozumět a zacházet s respektem a úctou.

Potřeby uznání a sebeúcty – Všichni potřebují být přijímáni, respektováni a oceňováni jako kompetentní a hodnotná osoba. Sebeúcta se také odráží od toho, jak se k nám chovají jiní lidé. Je důležité, abychom sebe přijímali, měli se rádi a měli pocit, že jsme v něčem úspěšní. Velkou vnitřní motivací je zvládnout dobře činnost, do které se pustíme. K potřebě uznání patří také potřeba úspěchu. K naplnění této potřeby není však zapotřebí soupeřit s druhými, ale zvládnout věci tak, jak umíme a jak je v našich možnostech. Abychom mohli dítěti dát příležitost naplnit tuto potřebu, je nutné ke každému přistupovat individuálně vzhledem k jeho možnostem. Pokud se dítěti uznání nedostává v rodině, ve škole nebo v zájmové činnosti, může hledat naplnění v partě, která ho může vést ke kriminální činnosti se může projevit v chování jako pocit bezvýznamnosti, křivdy, nezájmu, nespravedlnosti, lítost, beznaděje a mnoha dalších.

Potřeba seberealizace – *„Patří sem snaha pochopit sám sebe i druhé, stát se tím, kým se člověk může stát, naplnit své možnosti růstu a rozvoje, nepromarnit to dobré, co nám bylo dáno do vínku. Meze schopností jsou člověku dány při narození. Jestliže nemá vrozené vlohy pro rozvoj nadprůměrných schopností v nějaké oblasti, k jejich dosažení během vývoje nemůže dojít“* (Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2017, s. 201).

Člověk potřebuje v životě něco dělat a vědět, že to má nějaký smysl a že je to k užitku. Do těchto potřeb patří také potřeba tvořit, která je u dětí velmi spontánní. Každý jedinec potřebuje být sám sebou a jedinečný. Projevuje se ve vnějších věcech jako je oblékání, úprava zevnějšku, mimika, styl jednání a mnoho dalších. Zásadou této potřeby je realizovat své nápady a prožívat z nich radost (Kopřiva, Nováčková, Nevolová, Kopřivová, 2017).

1.2 Vlivy na dítě předškolního věku

Faktory, které ovlivňují dětství, můžeme rozdělit na rodinné, kulturní, lokální a média.

Rodinné prostředí

Rodinné prostředí je považováno za nejdůležitější faktor. V dnešní době vzrůstá počet dětí narozených mimo manželství. Vysoká rozvodovost má na dítě negativní vliv v oblasti psychické. Rozvádějící rodina může nepříjemně ovlivnit život dítěte, které pak může mít negativní vzpomínky na dětství. Dle informací českého statistického úřadu se za rok 2017 rozvedlo zhruba 25,8 tisíc manželství. Matky malých dětí vstupují do zaměstnání a nemívají tak dostatek času na své děti. Téměř všechny matky chtějí pomoci rodinnému rozpočtu. Na tom není nic špatného, ale v případě kdy se vrací pozdě z práce, nemají čas a mnohdy ani náladu se tolik věnovat svým dětem. Jedním z dalších faktorů působících na dítě v rodinném prostředí je úroveň vzdělání rodičů. Méně vzdělaní rodiče leckdy nedbají na to, aby se dítě dobře učilo, a nevedou je k zájmovým kroužkům.

Kulturní prostředí

Mezi další vlivy můžeme zařadit kulturní prostředí, které má vliv na život jedince, aniž bychom si to uvědomovali. Kultura ovlivňuje každého jedince, to znamená, že prostředí české kultury se bude lišit od kultury španělské, čínské, ukrajinské atd. (Průcha, Koťátková, 2013).

Lokální vlivy

Pro budoucí vzdělání jedince je také důležité jaké je okolí, ve kterém se dítě nachází. Pro děti z vesnic je charakteristické, že více souzní s přírodou. Děti z městského prostředí mají zase možnost navštěvovat více vzdělávacích zařízení. Vesnické děti mají možnost se naučit mnoho věcí, které se týkají zemědělských a řemeslnických prací. Naopak u městských dětí je přirozené vědět více věcí, které se týkají například cestování nebo vzdělávání.

Vlivy společnosti a médií

„Na děti působí samozřejmě nejen rodina, ale i společnost, která jej obklopuje“ (Průcha, Koťátková, 2013, s 34). Je zřejmé, že dítě neochráníme před těmito vlivy, jako je například vulgární vyjadřování, nebo chování lidí v obchodě, nebo jiných dětí ve škole. Jedním z hlavních faktorů, který poznamenává jedince v kterémkoliv věku, je televize. Děti se učí pozorováním a mohou je ovlivňovat různé situace, které mohou právě vidět

v televizi. Dalším podobným faktorem může být počítač, kde děti mohou hrát hry, které mohou být spojeny s agresivním chováním.

1.3 Motorický vývoj dítěte v předškolním věku

V předškolním věku se velmi zdokonaluje a roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby jsou ladnější a přesnější, dítě je schopno se pohybovat rychleji a dokáže napodobovat sportovní aktivity. Ve věku od 3 do 6 let je dítě schopno se naučit sportům jako je plavání, lyžování, bruslení a jízda na kole. I proto v některých mateřských školách jsou tyto aktivity dětem a rodičům nabízeny. Je nutné podotknout, že dítě musí mít možnost a vhodné podmínky pro svůj rozvoj schopností a dovedností. Pohybová koordinace také souvisí se schopností sebeobsluhy. Ve třech letech by dítě mělo být schopno se svléknout, obléknout, vyčistit zuby a později i zavázat tkaničky. Taktéž se rozvíjí i jemná motorika, která je spojována i s osifikací ruky. Kolem 4 roku života se u dítěte vyhraňuje lateralita a v souvislosti na dominanci hemisféry se z dítěte stává pravák nebo levák. V mateřské škole mají děti možnost a vhodné podmínky pro rozvoj jemné motoriky, v podobě manipulace s různými materiály jako je plastelína, korálky, látka, knoflíky a jiné (Mertin, Gillernová, 2010).

Díky rozvinutější motorice dítě dobře zvládá úkony sebeobsluhy a může také vykonávat drobnější činnosti jako například přinést nějakou věc nebo uklidit po sobě. Tyto činnosti mu pak mohou pomoci v osobním rozvoji (Trpišovská, 1998).

1.4 Kognitivní vývoj dítěte

Při vývoji poznávacích procesů dochází u dítěte k lepšímu poznávání světa okolo něj. Ale ani tyto vývojové změny nejsou na úrovni dospělého člověka. Dochází k vývoji nervové soustavy, dále pak dochází ke změnám ve vnímání prostoru, času, paměti a myšlení (Trpišovská, 1998).

V předškolním věku se také rozvíjí sluchová a zraková diferenciacce, která je důležitá pro pozdější proces čtení a psaní. Prostorové vnímání je ještě nepřesné a i malá změna v prostoru může dítě zmást. Stejně tak dítě nepřesně vnímá časové úseky. Pokud dítě tráví čas nezajímavou činností, může se mu zdát delší. Dokáže však posoudit čas ke konkrétní činnosti. V 5 a 6 letech dítě přechází od smyslů vázaných na hmat ke smyslům

vázaných na sluch či zrak. Představy předškolních dětí jsou velmi bohaté. Dětské vnímání je doplňováno konfabulací. Jsou to smyšlenky, o kterých je dítě přesvědčeno, že je to pravda. Fantazie a představivost je pro dítě předškolního věku velmi důležitá. Díky ní si dokáže přizpůsobit realitu, která je pro něj často nesrozumitelná. Dítě mezi třetím a šestým rokem dobře ví, že vše kolem něho má nějaký význam a proto přechází z otázky „Co to je?“ k otázce „Proč?“ začíná se zajímat o souvislosti, proto by učitelé v mateřské škole a členové rodiny měli být trpěliví a ochotni dítěti odpovědět, aby uspokojili dětskou zvědavost. V tomto období se také zlepšují řečové dovednosti a rozšiřuje slovní zásoba.

V předškolním věku se děti často setkávají s úlohami, které předcházejí k osvojení školním dovednostem. Mezi nejdůležitější školní dovednosti patří čtení. V mateřské škole můžeme pozorovat, jaké má dítě fonologické povědomí, což znamená schopnost vnímat hláskovou strukturu slov (Blatný, 2016).

Do charakteristiky myšlení předškolního dítěte patří prezentismus (chápaní všeho ve vztahu k přítomnosti), fantazijní přístup (vliv fantazie převládá nad skutečností), antropomorfismus (tendence polidšňovat předměty). S tímto myšlením předškoláka se dá velmi dobře pracovat v mateřské škole. Co se týká paměti, dítě je schopno si záměrně zapamatovat věci kolem pátého roku, do té doby se uplatňuje bezděčné zapamatování.

1.5 Emoční vývoj dítěte

Vedle potřeby, kdy dítě musí být aktivní a v neustálém pohybu je také potřeba stability a bezpečí, která je v tomto věku velmi důležitá. Pocit stálého zázemí dodává dítěti energii a chuť poznávat nové věci a zkoumat okolí. Do významných potřeb řadíme potřebu citového vztahu, potřebu sociálního kontaktu a seberealizace. Děti předškolního věku nejefektivněji motivujeme skrze hru s vrstevníky, která je v tomto období dominující.

Vůle dítěte však záleží na činnosti a je tak kolísavá a je důležité, jak se dítě cítí. Prožívání v tomto věku je velmi důležité pro formování citových projevů. Může být velmi intenzivní, proměnlivé a krátkodobé. Děti začínají hodnotit samy sebe, litovat se a zlobit se na samy sebe. Tímto si vytváří vlastní identitu. Rozvíjí se schopnost spolupracovat s vrstevníky a empatie, kdy je dítě schopno pomáhat ostatním, řešit konflikty, ale také soupeřit. Vliv na základy citového chování má také vztah mezi matkou a otcem, který dítě intenzivně vnímá.

1.6 Socializace dítěte

V celém procesu socializace v předškolním věku dochází ke změnám ve třech rovinách.

Vývoj sociální reaktivity- Tento vývoj probíhá již od narození, ale teprve v předškolním věku začíná mít dítě odlišné vztahy s vrstevníky, s rodinnými příslušníky nebo s cizími lidmi.

Vývoj sociální kontroly- Přijímání norem společenského chování. O přijímání společenských norem se mluví v souvislosti s dosažením třetího roku života.

Osvojování sociálních rolí- Dítě si osvojuje sociální role uvnitř i vně rodiny. Pozoruje chování (chlapce, dívky, otce, matky) a uplatňuje a modifikuje je i mimo rodinu. V mateřské škole je pak schopno srovnávat tyto vzorce chování.

Dítě předškolního věku je silně citově vázáno na rodiče nebo osobu blízkou, ale také rádo chodí mezi své vrstevníky, se kterými si může poměřovat síly. Vrstevníky dítě potřebuje pro hru a komunikaci. Během hry se může vžít do role, jejíž chování odporoval v rodině, či širším okolí. Učí se situace zažívat a modifikovat. Důležité je, aby dítě bylo v kontaktu s ostatními dětmi různého věku, kvůli změně nebo výměně rolí. Dítě by se mělo naučit prosadit, ale i podřídít se. Základ pro formování mezilidských vztahů je předáván dítěti nejprve rodině (Mertin, Gillernová, 2010).

1.7 Dítě předškolního věku a hra

Hra je pro dítě předškolního věku velmi důležitá a rozvíjí dítě po všech stránkách. Mateřská škola nabízí dítěti mnohem více podmětů nejen vybavením tříd, ale také má značný vliv různorodý obsah práce učitelek. Hra se také odvíjí od dětské skupiny, ve které se dítě vyskytuje. Hra se svými vrstevníky má pozitivní vliv na sociální učení. Během hry se děti učí přijmout vůdčí roli, aktivně komunikovat, prosazovat své názory a nápady, ale také podřídít se, vyrovnat se a odmítnout (Kořátková, Průcha, 2013).

Důležitou roli ve hře hrají pravidla, která můžeme chápat jako vymezení, podle kterých se děti chovají a ve hře postupují. To, že děti pravidla dodržují a jsou schopny je přijmout a respektovat, přináší všem prožitek ze hry. Vnitřní pravidla hry nejsou na první pohled tak čitelná. Dvouleté dítě je schopné si představit námět, na který se chce během hry zaměřit. Samo si určí pravidla, která dodržuje nebo si lze svého uvážení znova pravidla obměňuje tak, aby bylo samo se hrou spokojeno (Kořátková, 2005).

Hra v každém věku dítěte se liší. Tříleté děti dávají velký prostor své fantazii. Rády si hrají s pískem, vodou, modelínou a malují přímo rukama. Malé děti si dokáží hrát samy a nepotřebují ke hře své vrstevníky. Stává se, že dítě v tomto věku si vymyslí svého imaginárního kamaráda, který mu bude dělat společnost. Ačkoli je tento kamarád pouze v dětské představě, hraje velkou roli. Imaginární kamarád dokáže pomoci dítěti vyřešit vnitřní konflikty. Je vhodné, aby v případě, kdy rodiče uvidí hru s imaginárním kamarádem, přistoupili na hru, ale zároveň si udržovali určitý odstup.

Ve čtvrtém roku života, si dítě hraje především se svými vrstevníky. Dítě dokáže být velmi aktivní. Zlepšuje se v jemné motorice a rádo si staví stavebnice a skládá puzzle. Rádo si hraje hry, kde má svou roli. Napodobuje tak chování dospělých.

Kolem pátého a šestého roku si dítě dokáže hrát samo, ale většinou stále napodobuje činnosti dospělých. Děti se pokouší tvořit svá umělecká díla jako je například výroba vlastní knihy, kam rádo kopíruje a obkresluje obrázky. Rádo si listuje v dětském časopisu a prohlíží knihy (Bacus, 2009).

Děti se nachází během druhého až sedmého roka života ve stadiu symbolické hry, ve které využívávají ke své hře hračky, pomůcky, rekvizity, které představují skutečný předmět. V mateřské škole se setkáváme se spontánní hrou a hrou iniciovanou paní učitelkou. Volnou hru si dítě volí samo. Záleží na dítěti, jaké partnery ke hře přijme, jaká nastaví vnitřní pravidla a realizuje hru dle úrovně svého rozvoje. Iniciovaná hra neboli organizovaná hra je zadaná paní učitelkou. Řízené hry bývají často pohybové nebo relaxační. Učitelka volí místo, čas a pravidla hry, na kterých se může domluvit i s dětmi. Další typem hry, se kterým se můžeme setkat v mateřské škole je tak zvaná didaktická hra, která je vzdělávacího charakteru. Didaktická hra je prostředkem pro naplnění vzdělávacího a rozvojového cíle. Hru může vést učitelka více způsoby. Může děti vést,

komentovat jejich činnost, zadávat úkoly a usměrňovat nebo může vést děti nepřímo, kdy připraví podmínky a pomůcky a nechá děti samotné.

Hra je pro děti zásadní činností, která napomáhá k rozvoji řeči, rozvoji paměti, k rozumovému rozvoji a mnoho dalších. Komplexně rozvíjí intelekt dítěte a je nositelem vnitřní motivace (Kořátková, Průcha, 2013).

2 Podpora zdravého životního stylu

V dnešní době má na zdraví největší vliv životní styl, který se odráží od způsobu života jednotlivce. Může se odvíjet od prostředí, ve kterém žijeme, jaké máme stravovací návyky a zda vedeme aktivní život. V současnosti má každý právo volby životního stylu a může ho kdykoli změnit. Člověk si osvojí svůj životní styl na základě návyků společnosti a dále ho dotváří podle sebe. Tento proces je omezen ekonomickou situací společnosti a rodinného zázemí. Způsob života však ovlivňuje hned několik faktorů, mezi které patří: (L. Čeledová, R. Čevela, 2010)

- Fyzická aktivita
- Zdravá výživa
- Dostatek odpočinku
- Pozitivní mysl
- Zvládání stresu
- Důvěra v sama sebe

Mateřská škola může přispět k podpoře zdravého životního stylu. Dítě se ve mateřské škole stravuje, odpočívá a vykonává pohybovou činnost. Pedagog by měl dělat vše proto, aby se dítě v mateřské škole cítilo bezpečně a podpořil jeho sebedůvěru a důvěru k ostatním. Další kompetencí pedagoga je vytvořit příjemné prostředí, kam dítě dochází rádo.

2.1 Zdraví

Zdraví řadíme mezi nejdůležitější hodnoty života. Významnou roli zde hraje zdravý životní styl. Mezi hlavní faktory patří výživa, fyzická aktivita, práce, duševní pohoda, odolnost proti stresu a další. Podle světové zdravotnické organizace je zdraví chápáno jako stav kompletní pohody, jak duševní tak i fyzické. Při narušení psychické rovnováhy se dá předpokládat, že se psychické problémy brzo projeví jako psychosomatické potíže. Duševní blaho je spojeno s tím, jak člověk vidí sám sebe, jaké má sebevědomí, sebedůvěru a vnímání podstaty světa. To vše je od útlého věku ovlivňováno sociálními vztahy a postavení ve společnosti (Dvořáková, 2002).

Zdraví určuje do jaké míry má člověk možnost naplňovat své potřeby a vykonávat své role. Pro ochranu zdraví je velmi důležitá prevence, diagnostika, terapie a rehabilitace, a však tyto služby samy o sobě nezaručí zdravý život. Na naše zdraví nemáme vliv pouze my samy, ale z části také společnost, kterou jsme obklopeni (Čeledová, Čevela, 2010).

2.2 Rámcový vzdělávací program a životospráva

Vyhovující životospráva dětí v mateřské škole:

- Dle předpisu musí mateřská škola poskytovat plnohodnotnou stravu a tvořit tak vyváženou skladbu jídelníčku. Děti musejí mít k dispozici během celého dne v mateřské škole dostatek tekutin a nesmí být nuceny do jídla.
- Musí být zajištěn flexibilní řád, který umožňuje přizpůsobení se nejen dětem, ale také jejich potřebám.
- Dětem musí být poskytnut dostatečný pohyb venku a činnosti se přizpůsobit počasí a kvalitě ovzduší.
- Volný pohyb musí být dětem dopřán i v budově školy nejen při pobytu venku.
- Dbá se na individuální potřeby aktivit, spánku a odpočinku všech dětí. Děti nejsou nuceny ke spaní na lůžku.
- Pedagogové jsou správným vzorem pro děti a chovají se podle zásad zdravého životního stylu. (Rámcový vzdělávací program, 2018).

2.3 Význam pohybových aktivit

Během prvního roku života se dítě naučí mnoha dovednostem. Mezi tyto dovednosti řadíme lezení, manipulaci s věcmi a první kroky. Díky pohybu si začíná osvojovat nejen sebe, ale poznává i svět kolem něj. Skrz pohyb sbírá potřebné zkušenosti a seznamuje se s okolím, získává sebevědomí a učí se spolupráci a hodnocení sama sebe. Pohyb se považuje za nejdůležitější prostředek dětského objevování.

Do 3 let je dítě schopné základním pohybovým dovednostem na nejjednodušší úrovni, která se postupem času zdokonaluje. Úroveň souvisí jak s možnostmi dítěte dle individuality, tak i přístup rodiny k vytváření ideálních podmínek pro rozvoj.

V mateřské škole by děti měly mít dostatek příležitostí k pohybu. K pohybovým aktivitám jsou děti motivovány a usměrňovány. Pokud jsou pohybové aktivity všestranné, podporují zdraví. V případě nerozmanité škály pohybových aktivit nedochází ke zdravému vývoji dítěte (Havlová, Havlínová, Vencálková, 2006).

2.3.1 Pohybová aktivita dětí předškolního věku

Pro kladný vztah dítěte k pohybové činnosti, je důležitá motivace. Pestrost činností souvisí s vývojem schopnosti pozornosti. Dítě je schopno učit se samo novým pohybovým strukturám, ovšem jen do té doby, dokud ho aktivita zajímá, přináší mu radostný prožitek a zvládá ji. Je důležitá odezva od okolí a případné povzbuzení. Pokud prodlužujeme činnost, kterou dítě odmítne, hrozí tak vybudování negativního vztahu a postoji k činnosti. Abychom podpořily kladný vztah k pohybové aktivitě po celý život, je třeba nabízet jej dítěti ve vhodné míře a odpovídající náročnosti. Při každé činnosti je třeba brát ohled na individualitu dítěte. Podpořit jeho silné stránky a namotivovat na zlepšení svých nedostatků. Měla by se u dětí rozvíjet možnost volby, která by neměla být omezena příkazy a rozkazy. Pohybové aktivity slouží rovněž k získávání a ověřování vlastních zkušeností se sebou samým a v konfrontaci toho, co si o mně a o mé činnosti myslí ostatní.

Pohybové činnosti umožňují identifikaci s mužskou nebo ženskou rolí. Dítě se učí normy a role zejména v rodině (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011).

2.3.2 Pohyb v mateřské škole

Pohyb v mateřské škole je pro dítě nezbytně nutný. Specifické cíle rámcového vzdělávacího programu je možné naplnit mnoha způsoby. Poslouchání hudby, výtvarné činnosti, zpívání, stavění stavebnic a spoustu dalších činností jsou velmi prospěšné pro dítě a prospívají k jeho rozvoji. Dítě potřebuje pohyb každý den minimálně 5 hodin. Nedostatek příležitostí k pohybu může způsobit změny v chování. Pokud tato deprivace setrvává dlouhodoběji, hrozí nevratné změny na fyziologické úrovni organismu, psychice jedince a na jeho sociálních vztazích.

Každá mateřská škola si utváří své ideální podmínky pro pohybové činnosti. Snaží se rozvíjet pozitivní postoj a vztah k pohybovým aktivitám a vede děti ke zdravému

životnímu stylu. U dětí je potřeba rozvíjet samostatnost a schopnost rozhodovat se. Mateřská škola má za úkol podpořit dítě ve zdokonalování lokomočních, nelokomočních a manipulačních dovedností. Posiluje tělesné zdatnosti svalové i aerobní.

Ve školním vzdělávacím programu by měl být režim dne a program činností stanoven na základě individuálních potřeb. Měl by respektovat individuální předpoklady jedinců a individuální úroveň v pohybových dovednostech. Dále musíme brát ohled na omezenou schopnost soustředit se a setrvat v určitých polohách. Děti touží získat co nejvíce informací, rády experimentují a zkouší nové věci. Pohyb také umožňuje vzájemnou komunikaci, diskuzi a zpětnou vazbu. Podněcuje děti k samostatnosti přemýšlet. Očekává se, že děti si vytvoří vztahy mezi ostatními a při činnostech budou odpovědné za své chování. ŠVP integruje rodiče do některých činností a vzbuzuje v nich zájem o tyto aktivity. Mateřská škola by měla každý den dát dětem k dispozici prostor a pomůcky k provádění spontánních pohybových aktivit. Měla by zajistit bezpečné a estetické prostředí. Je důležité, aby děti byly seznámeny s pravidly, která budou dodržovat. Dále mateřská škola zprostředkovává dětem informace o těle, pohybu a zdraví. Aby děti byly motivovány k pohybu je důležité, aby i pedagog měl k této aktivitě kladný vztah a přistupoval k ní s radostí. Děti by měly být za provedený úkol oceněny.

Základem pro vytvoření podmínek k pohybu je zajištění personálních, prostorových, materiálních a organizačních podmínek (Dvořáková, 2002).

2.3.3 Podmínky pro pohyb v mateřské škole

1) Prostorové a materiální podmínky:

Každá škola je specifická svým umístěním a tím pádem má i jiné podmínky a prostory k pohybu. Jiné podmínky bude mít mateřská škola, která je umístěna v centru města a škola na venkově. Některá předškolní zařízení mohou mít přístup ke sportovním hřištím, jiné mohou být v přírodním okolí. Škola v centru města bude spíše zaměřena na vybavení vnitřní prostory a bude se snažit získat nápadité vybavení pro alespoň malé venkovní hřiště. Oproti tomu škola s velkými rozsáhlými zahradami má větší možnost k realizování velkých zahradních projektů. Když má škola přístup do sportovních středisek, může dětem nabídnout pravidelné plavání, bruslení nebo cvičení v tělocvičně.

Realizování těchto činností není vždy levná záležitost, ale rozšířenou nabídku rodiče oceňují.

2) Organizační podmínky:

Pohybová aktivita v režimu dne může mít několik forem od krátkých spontánních chviliek k řízené aktivitě. Některé činnosti by se měly stát každodenním rituálem, aby dětem poskytly jistotu a orientaci. Spontánní aktivitu si děti volí samy na základě jejich individuálních potřeb. Některé řízené činnosti mohou být součástí tematických celků. Záleží na tom, zda jsou unavené, zda si potřebují kompenzovat statickou polohu nebo ztrácí koncentraci.

3) Personální podmínky:

Pedagog má vliv na všechny výše uvedené podmínky. Je důležité, aby znal tělesné a pohybové zákonitosti a možnosti. Musí vědět jak a čím děti dále pohybově vést a rozvíjet jejich dovednosti. V neposlední řadě je postoj pedagoga k pohybu, který může vyjadřovat lhostejný, pozitivní nebo negativní vztah. Důležitým úkolem pedagoga je schopnost diagnostikovat a pozorovat děti při jejich činnosti a následně vyčíst z jejich chování potřeby a reagovat na ně (Dvořáková, 2002).

2.4 Význam stravy v předškolním věku

Správná výživa má velký význam v dětském věku. Ovlivňuje tělesný růst a podporuje duševní vývoj. Pro rostoucí organismus dítěte je velmi nebezpečný nedostatek, ale i nadměrný příjem energie, vybraných živin, stopových prvků, vitamínů a podobně. Již od prvních zkušeností s jídlem se formují postoje dítěte k jídlu. Nesprávná výživa může způsobit nenahraditelné poruchy, které se mohou projevit i v dospělosti jako závažné onemocnění. Mateřská škola se velmi výrazně podílí na vytváření stravovacích návyků a nesmí nevhodným způsobem stravování ovlivnit negativně zdraví dětí (Havlíková, Vencálková, 2006).

Výživa ovlivňuje psychický vývoj a má vliv na vývoj mozku. Mateřská škola poskytuje významnou část denního příjmu potravy. Strava má být vyvážená, pestrá a měla by odpovídat potřebám dětského organismu (Fraňková, Dvořáková- Janů, 2003).

Dětská strava by neměla obsahovat velké množství živočišných tuků a soli. Naopak má obsahovat větší množství ovoce, zeleniny, vlákniny, libového masa, ryb, drůbeže, luštěnin, obilninových výrobků a vhodných tekutin.

Snadnou pomůckou pro sestavení zdravého jídelního lístku je potravinová pyramida, která zobrazuje poměry potravin. V dolní části pyramidy se nachází obiloviny. Nad nimi pak zelenina a ovoce, dále pak mléko, mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny. Špičku pyramidy vyplňují cukry a tuky. To znamená, že náš jídelníček by měl nejvíce obsahovat obiloviny a nejméně cukry a tuky. Důležité je dodržet pestrost v rámci každé kategorie, čímž máme na mysli konzumovat například více druhů ovoce a ne pouze jablka (Illková, Vašíčková, 2004).

Pro dítě je důležité, aby mělo zkušenosti s veřejným stravováním. Veřejné stravování může patřit k příjemným zážitkům, které si bude pamatovat a těšit se na ně znovu. Jedná se o společný rodinný oběd, nebo jakýkoliv jiný druh jídla, při kterém rodina tráví čas společně. Dítě si uvědomuje své místo, snaží se napodobovat správné zvyklosti. Ve školní jídelně se naučí jíst v kolektivu, také se snaží zapadnout do společnosti jiných dětí.

2.4.1 Nutriční výchova v rodině

Nutriční výchova je celkovým obrazem životního stylu rodiny. Dospělí mohou mnohými způsoby ovlivňovat stravovací návyky dětí. Nejdříve bych chtěla zmínit verbální podněty. Jídlo, které dítě nezná, nebo je pro něj nové, je dítěti podáváno se slovním doprovodem, zda je jídlo zdravé a čím může být prospěšné.

Dále bych pak zmínila neverbální podněty, které mají mnoho podob. Velmi důležitá je pro rodiče mimika, která ukazuje, zda dítěti jídlo chutná nebo ne. Pro dítě je stěžejní, zda rodiče jeví nechuť k určitému jídlu. Tyto malé drobnosti mohou ovlivňovat postoj dítěte k jídlu (Fraňková, Dvořáková- Janů, 2003).

2.4.2 Spotřební koš

Dle vyhlášky 107/2005 Sb. vydané ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ke dni 25. 2. 2005 o školním stravování musí všechny školní jídelny dodržovat zásady spotřebního koše. Tato vyhláška byla novelizována 2008, 2011, 2015

a 2017. Spotřební koš vychází z denních doporučených dávek živin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. „Průměrná spotřeba potravin je vypočtena ze základního sortimentu potravin tak, aby bylo zajištěno dosažení příslušných výživových norem. Je uvedena v hodnotách "jak nakoupeno" a je do ní proto zahrnut i přirozený odpad čištěním a dalším zpracováním. Z celkové denní výživové dávky se započítá v průměru 18 % na snídani, 15 % na přesnídávku, 35 % na oběd, 10 % na odpolední svačinu a 22 % na večeři“ (vyhláška 107/2005 Sb.).

Tento spotřební koš má měsíční toleranci $\pm 25\%$ vyjma cukrů a tuku, kde množství cukrů a tuků je uvedeno v maximální hranici, kterou lze pouze snížit. U ovoce, zeleniny a luštěnin lze přesáhnout horní hranici.

Cílem spotřebního koše je vedení dětí jíst zdravě a tyto postoje si nést po dobu dalších let, aby si osvojily zdravý životní styl, a tak se vyhnuly civilizačním chorobám.

Pro děti od 3 do 6 let v rámci hlavního a doplňkového jídla je určeno:

Maso	55g
Ryby	10g
Mléko tekuté	300g
Mléčné výrobky	31g
Tuky volné	17g
Cukry volné	20g
Zelenina	110g
Ovoce	110g
Brambory	90g
Luštěniny	10g

(vyhláška 107/2005 Sb.).

2.5 Význam spánku

Spánek je jednou z nejdůležitějších činností dne. Kvalita spánku má vliv na činnost lidského těla a mozku během obvyklých denních aktivit. Zlepšuje myšlení, posiluje imunitu, uspořádává vzpomínky a především obnovuje energii. Lidské tělo při

nedostatku spánku není schopno plně fungovat, ztrácí se schopnost správného rozhodování, zhoršuje se stav psychického naladění, fyzické zdatnosti a odolnosti vůči onemocněním (Karp, 2013).

Spánek má vliv i na psychické zdraví. Dítě předškolního věku by mělo spát 10 až 13 hodin denně, včetně spánku po obědě. Pokud tomu tak není, může mít psychické problémy. Podmínkou pro to, aby se dítě správně vyvíjelo, je dostatek spánku. Během spánku dochází k obnově psychických a fyzických sil, buduje se nervový systém a je to také doba, kdy je nejvíce vylučován růstový hormon. Spánek patří do základních fyziologických potřeb a je třeba ho nepodceňovat. Pobyt v mateřské škole může být pro děti náročný, jsou několik hodin v kontaktu s ostatními dětmi a jsou neustále v pohybu, proto jim musí být dopřán čas k odpočinku po obědě. Některé děti jen odpočívají, některé spí. Důležité však je, že všechny děti setrvávají v klidu (Bacus, 2009).

2.6 Duševní hygiena

Duševní hygienou se rozumí soubor pravidel a rad, které slouží k udržení, či získání duševní rovnováhy. Duševní zdraví je základním pojmem duševní hygieny, který chápeme jako dosažení ideálního stavu, díky dodržování pravidel a zásad. O své zdraví musíme pečovat a chránit ho. Jen tak můžeme být odolní k nepříznivým vlivům okolí. Duševní zdraví má za úkol naučit člověka zvládat psychické potíže jako jsou například stresové situace, jednání s lidmi, řešení konfliktů, či emocionální napětí (Čeledová, Čevela, 2010).

Dítě v předškolním věku bývá často citlivé a je potřeba zvážit jednání s ním. Některé věci mohou dítě velmi psychicky ovlivnit. Dospělým se může zdát určitá situace jako pouhá maličkost, ale dítě to může velmi prožívat, jedná se například o odmítnutí objektů, když to dítě vyžaduje. Dále by dospělí měli dávat pozor, jakým působí dojmem, protože často své pocity přenášejí na děti.

2.7 Ohrožující faktory zdraví ze strany stravování

Mezi nejčastější rizikové faktory ve stravování, které mohou ovlivnit naše zdraví, patří v dnešní době zejména obezita, potravinové alergie, potravinová intolerance

a celiakie. Některé z těchto onemocnění jsou nevyléčitelné, ale můžeme zmírnit a redukovat jejich průběh způsobem životního stylu.

Obezita

Za posledních 50 let se zvýšil výskyt dětí trpících obezitou a to nejen na základních školách, ale i v mateřských školách. Znakem obezity je hromadění nadměrného množství tuku v organismu ve vztahu k ostatním tkáním. Je to zapříčiněno větším příjmem než výdejem, což znamená, že jedinec jí více, než organismus potřebuje. Nadváha v dětském věku nemusí znamenat přímo obezitu, ale je zde větší riziko, k jejímu propuknutí. Spolu s obezitou může být spjata mnoho dalších zdravotních problémů, a to zejména vzniku chronických onemocnění, které nadměrně zatěžují srdečně-oběhový systém. Mnoho obézních jedinců trpí vysokým krevním tlakem. V pozdějším věku může nejen ovlivnit kvalitu života, ale také jeho délku. Obezita také výrazně zatěžuje kostru a mohou se objevit patologické změny na páteři. Neúměrná zátěž na dolní končetiny a klouby dolních končetin se odráží v činnosti celého pohybového aparátu.

(Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015).

Dle státního zdravotního ústavu se během dvacetiletého sledování od roku 1996-2016 obezita u dětí značně zvýšila. V posledních letech se obezita u dětí pohybuje okolo 10%. Děti s obezitou mají zvýšené hodnoty některých údajů, jako je například cholesterol a zvýšený krevní tlak (SZÚ, 2016)

Ke snížení váhy je zapotřebí nejprve upravit stravování dítěte. V případě, že se rodiče nebudou zabývat příčinou obezity, je pravděpodobné, že dítě nabere kila zpátky. Je třeba vyhledat odbornou pomoc lékaře, který pomůže stav dítěte diagnostikovat a zjistit, co u dítěte vyvolává takový postoj k jídlu. Dítě si může jídlom kompenzovat něco, co mu v oblasti citové nebo vztahové chybí (Bacus, 2009).

Příčina obezity může mít několik východisek, na základě nichž se můžeme dozvědět, o jak velký problém se jedná. Jsou to především výživa, pohyb, psychika, genetika, rodina, psychosociální prostředí. Dále pak krátkodobé a dlouhodobé fyzikální a biologické faktory (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015).

Potravinové alergie

V současnosti podle statistického úřadu v České republice trpí potravinovou alergií až 2,9 procent dětí. Nejvíce jsou ohroženy děti v prvních letech života. A nejčastěji se u nich projevuje alergie na kravské mléko, vejce, sóju, pšeničnou mouku, arašidy a korýše. Na druhou stranu do 3 let věku dítěte mají šanci, že si tělo s alergeny poradí a alergie se nevyvine. I z toho důvodu by měly být tyto potraviny dětem podávány. Za potravinové alergeny se mohou považovat téměř všechny složky potravy. Z větší části jde však o proteoglykany rozpustné ve vodě, odolné vůči proteolýze a často i proti tepelnému zpracování. V předškolním věku je důležité, upozornit na možnou souvislost mezi potravinovou alergií a zánětem středního ucha. Druhou důležitou jednotkou v tomto věkovém rozmezí je atopický ekzém, který ve mnoha případech s postupujícím věkem slábne a v 80% zmizí úplně do 5 roku života dítěte.

Symptomy potravinové alergie jsou:

- Gastrointestinální- nauzea, abdominální distenze a koliky, bolest, zvracení, průjem
- Respirační- kašel, rýma, expirační obtíže
- Kožní- kopřivka, erytém, exacerbace atopického ekzému
- Kardiovaskulární- arytmie, hypotenze, šok

Mezi základní preventivní doporučení ve vztahu k potravinové alergii u dětí patří:

1. Absence potenciálních alergenů ve výživě matky v posledním trimestru gravidity.
2. Podpora kojení jako eliminace potencionálních alergických proteinů a jako přívod imunoglobulinů (Fruhauf, 2003).

Potravinová intolerance

Potravinová intolerance, neboli nesnášenlivost potravin, může způsobit obtíže, které se objeví až za několik hodin, nebo dnů, proto je obtížné zjistit, jaká potravinová zapříčinila potíže. Nejčastějším příznakem je únava až chronický únavový syndrom a zažívací obtíže jako jsou bolesti břicha, pálení žáhy a pocit těžkosti po jídle. Dále se mohou obtíže projevovat jako astma, otoky kloubů, svalové bolesti, migrény, ekzémy a mnoho dalších.

Intolerance se týká zejména dvou látek v potravinách. Jedním z nich je lepek a malé bílkovinné částice (peptidy) z kaseinu v mléčných výrobcích (Frej, 2015).

Celiakie

Je nevléčitelné onemocnění způsobené nesnášenlivostí lepku. Lepek je směs bílkovin, která se nachází v obilninách a to především v pšenici, ječmenu, ovsa, žita a výrobků z nich. V případě požití dochází k porušení sliznice a špatnému vstřebání živin jako je například železo, vápník a vitamíny, což může být příčinou poruchy krve tvorby, onemocnění kostí, kloubů, žaludku, jater i mozku. U každého se onemocnění projevuje individuálně a v jiné míře.

Celiakie u dětí se může projevit zpomalením růstu, bolestmi břicha, nadýmáním, únavou a celkovým neprospíváním (Frej, 2015).

II PRAKTICKÁ ČÁST

3 Hlavní cíle a metodologie výzkumného šetření

Hlavním cílem praktické části je zjistit, jakým způsobem se ve vybraných mateřských školách zaměřují na podporu zdraví a zpracovat pro ně návrh na aktivity podporující zdraví. Dalším hlavním cílem je zjistit skutečnost, zda ve vybraných mateřských školách probíhá řízená pohybová aktivita a zda mají děti v mateřské škole dostatek odpočinku. Dalším primárním cílem pro mou práci je sledovat, jak se děti v mateřských školách stravují.

Pro praktickou část bakalářské práce bylo stanoveno pět otázek.

Výzkumné otázky

- 1) V čem je shledávána největší podpora zdraví ze strany MŠ a v čem naopak ne?
- 2) Je pro učitelky mateřských škol důležitý odpolední odpočinek na lůžku?
- 3) Jak v jednotlivých mateřských školách probíhá pobyt venku?
- 4) Jakým způsobem se děti v mateřských školách stravují a zda jsou dodrženy normy spotřebního koše?
- 5) Jak reagovaly učitelky mateřských škol na návrh aktivit podporující zdraví?

4 Metody a popis výzkumného šetření

Metody výzkumného šetření

Ke shromáždění dat k bakalářské práci byly použity tyto metody:

1) Pozorování, které bylo uskutečněno osobní návštěvou během dvou měsíců (únor a březen). Cílem bylo poznat prostředí jednotlivých mateřských škol, poznat jejich stravovací návyky a seznámit se s pohybovými aktivitami a způsobem odpočinku. Tato metoda umožňuje porovnat skutečnost s výpověďmi pedagogů.

2) Řízený rozhovor s vedoucími učitelkami mateřských škol. Cílem rozhovorů bylo zjistit základní údaje o mateřských školách, jak se děti stravují, zda splňují normy spotřebního koše. Další otázky směřované na vedoucí učitelky se týkaly pohybových aktivit, akcí školy a různých specifíků, kterými jsou mateřské školy typické.

Popis výzkumného šetření

Jedná se o kvalitativní výzkum, který byl prováděn ve třech mateřských školách města Nymburk. Mateřské školy byly navštěvovány během měsíců únor a březen. V každé mateřské škole byly získány informace na základě rozhovorů a ty byly použity v jednotlivých charakteristikách mateřských škol.

Během dalších návštěv bylo provedeno přímé pozorování, které se následně porovnávalo s výpověďmi učitelek a zjištěná fakta se zapsala do kapitoly „Pozorování“ ke každé mateřské škole. Zjistilo se, za jakých podmínek se děti pohybují a jaké k tomu mají příležitosti. Dále se práce zaměřila na to, jak se děti stravují a jak je přistupováno k situaci, kdy dítě jídlo odmítá. Sledovalo se také, zda jsou informace o podávání ovoce a zeleniny každý den pravdivé, jak bylo odpovězeno během rozhovorů. Při pozorování bylo zjištěno, za jakých podmínek děti odpočívají a jakým způsobem tráví čas děti, které nespí.

Na základě zjištěných dat byly vypracovány návrhy na aktivity podporující zdraví a podány do mateřských škol. Autorku zajímal názor všech vedoucích učitelek na jednotlivé akce, které navrhla a doporučila. Dále toto téma bude rozvedeno v diskuzi.

5 Analýza dat v jednotlivých mateřských školách

Výzkumné šetření bylo prováděno v následujících mateřských školách:

	Umístění mateřské školy	Počet dětí	Počet pedagogů	Věkové uspořádání
Mateřská škola 1	Klidná čtvrť	50	4	Heterogenní
Mateřská škola 2	Klidná čtvrť - sídliště	100	8	Homogenní
Mateřská škola 3	U hlavní komunikace- sídliště	148	12	Heterogenní

V každé sledované mateřské škole bylo stěžejní sledovat jakým způsobem se děti stravují, do jaké míry provozují pohybové aktivity během dne a jak probíhá odpočinek.

Do popisu mateřských škol patří charakteristika dané mateřské školy, školní vzdělávací program, pohybové aktivity, stravování a odpočinek. Do těchto kapitol napíši informace, které jsem se dozvěděla na základě rozhovorů nebo čerpala ze školního vzdělávacího programu. U každé mateřské školy je sepsána podkapitola „Pozorování“, ve které jsem uplatnila své poznatky, které jsem zjistila během výzkumného šetření.

5.1 Mateřská škola 1

Mateřská škola 1 je umístěna na kraji města Nymburk v odlehlé klidné čtvrti. Byla otevřena v roce 1977 a v roce 2004 prošla rozsáhlou rekonstrukcí. Mateřská škola 1 má dvě dobře vybavené třídy, ve kterých nechybí relaxační koutky, zajímavé hračky, knížky a výtvarné potřeby. Třídy jsou heterogenní a děti jsou vedeny k vzájemné úctě k sobě a ke zdvořilosti. Školu navštěvuje 50 dětí, které jsou rozděleny do dvou tříd. Každá třída má dva pedagogy. Mateřská škola úzce spolupracuje se základní školou a děti před nástupem do první třídy navštěvují základní školu, aby se seznámily s novým prostředím.

Mateřská škola 1 disponuje dvěma zahradami, které jsou vybaveny rozmanitými prolézačkami, altánkem, houpačkami a pískovištěm. Celá zahrada je zastavěna a zastíněna stromy.

Provoz mateřské školy je s určenou dobou pobytu od 6:15 - 16:30 hodin. Věkové rozmezí činí 3-6let. Při potřebách odkladu školní docházky žádají rodiče příslušné ředitelství ZŠ. K žádosti rodiče přikládají vyjádření dětského lékaře a poradenské zařízení. Poté je v jednání individuální vzdělávací plán. MŠ 1 spolupracuje s pedagogicky psychologickou poradnou a školní psycholožkou.

5.1.1 Školní vzdělávací program - Hrajeme si celý den

Školní vzdělávací program „Hrajeme si celý den“ je ucelený systém předškolního vzdělávání, na kterém již několik let mateřská škola pracuje a dotváří jeho aktuální podobu tak, aby odpovídala požadavkům RVP PV a výtvarnému a hudebně pohybovému zaměření.

Hlavní myšlenkou ŠVP je zajistit dítěti optimální rozvoj na základě jeho zájmů po stránce estetické, tělesné, psychické a sociální tak, aby později jako dospělý člověk, mohlo prožít plnohodnotný a smysluplný život.

Nejdůležitější součástí vzdělávacího programu je postupná adaptace dětí při nástupu do mateřské školy, kdy rodiče mají možnost se svými dětmi navštívit MŠ před zahájením docházky. Cílem tohoto programu je dítě seznámit s prostředím, učitelkami a dětmi, se kterými bude v budoucích letech trávit čas každý den. Doba adaptace je individuální, dle potřeb dítěte. Největším problémem jsou maminky, které cítí v začátcích nejistotu a citlivost v odloučení od dětí.

Před nástupem do mateřské školy se mají rodiče možnost:

- Seznámit se s činnostmi MŠ na webových stránkách.
- Účastnit se informativních schůzek.
- Požádat o přítomnost rodiče či blízké osoby pro správnou adaptaci.

Denní režim mateřské školy:

6:15 - 8:30	Příchod dětí do mateřské školy, předávání dětí pedagogickým pracovnícím do třídy, volně spontánní zájmové aktivity
8:30 - 9:00	Pohybové aktivity
9:00 - 9:15	Osobní hygiena, dopolední svačina
9:15 - 9:45	Volné činnosti a aktivity dětí, řízené pedagogickými pracovníky zaměřené především na hry a zájmovou činnost, práce s integrovanými dětmi, řízené aktivity
9:45 - 12:00	Osobní hygiena, příprava na pobyt venku, pobyt dětí venku, případně náhradní činnost
12:00 - 12:30	Oběd a osobní hygiena dětí
12:30 - 14:15	Spánek a odpočinek dětí - respektující rozdílné potřeby dětí, individuální práce s dětmi s nižší potřebou spánku
14:30 - 14:45	Odpolední svačina, osobní hygiena
14:45 - 16:30	Volné činnosti a aktivity

Na základě rozhovoru s vedoucí učitelkou jsem byla obeznámena s akcemi mateřské školy, které jsou velmi rozmanité. První a oblíbenou akcí je zahájení školního roku, na kterou jsou pozváni rodiče s dětmi na opékání špekáčků, sportovní aktivity a soutěže. Další aktivitou je cesta odvahy, lampionový průvod a rozsvícení Vánočního stromku, kde se zpívají koledy, rozlévá se čaj, horká čokoláda a posílají se přáníčka Ježíškovi.

Ze strany mateřské školy jsou zajištěny všechny přípravy týkající se těchto aktivit, aby si rodiče dětí mohli naplno užít odpoledne. Tyto akce jsou uskutečňovány zpravidla v odpoledních hodinách z důvodu řízených aktivit v průběhu dopoledne.

Mateřská škola se během školního roku zúčastňuje pravidelných zotavovacích pobytů v přírodě v Jizerských horách. Je to pro děti výborná možnost ke sportovním činnostem a souznění s přírodou. Tuto možnost mohou využít všechny děti, nicméně účast bývá 50%, nezúčastněné děti tráví čas v mateřské škole.

Na základě rozhovoru s vedoucí učitelkou jsem se dověděla, že Mateřská škola 1 se zaměřuje především na výtvarnou činnost, kde děti mají možnost se setkat s netradičními technikami. Děti se zapojují do výtvarných soutěží, kde jsou často úspěšné. Dále se podílejí na výzdobě prostorů mateřské školy.

Důležitou součástí je také spolupráce se základní školou, jelikož škola pořádá přibližně 20 setkání v doprovodu pedagogů mateřské školy ve Studiu předškolák se souhlasem rodičů.

5.1.2 Stravování

Mateřská škola 1 nabízí celodenní stravování, které se skládá z dopolední svačiny, oběda a odpolední svačiny. K přípravě všech pokrmů slouží vlastní kuchyň, ve které vaří zkušený kuchař. Na základě rozhovoru s panem kuchařem jsem se dozvěděla, že zde vaří 15 let. Suroviny, ze kterých připravuje všechny pokrmy, si nakupuje sám s ohledem na normy spotřebního koše. Do jídelního lístku zařazuje každý den ovoce bez udání druhu. Je to z důvodu, aby při nákupu mohl spontánně nakupovat kvalitní ovoce za rozumnou cenu. V některém období mohou být například banány velmi drahé, proto dle svého uvážení koupí jiný druh ovoce.

Dále jsem se během rozhovoru dozvěděla, že děti nerady konzumují luštěniny, takže ve většině případů, dělá luštěninové pomazánky, které jsou dětmi více přijímány. Nedostatek ve spotřebním koši vidí v tom, že je po celý rok neměnný a tudíž jsou stejné požadavky jak v létě, tak i v zimním období. V zimních měsících je ovoce a zelenina výrazně dražší, a to může způsobit důvod, proč některé mateřské školy spotřební koš nejsou schopny dodržovat. Stejným problémem je dodržování normy na spotřebu cukru. V teplých měsících děti zkonzumují mnohem více cukru než v zimě, protože ho do sebe dostávají ve formě slazeného sirupu při pobytu na zahradě.

Když jsem se ptala vedoucí učitelky, jak řeší situaci, kdy děti odmítají konzumovat jídlo, bylo mi zodpovězeno, že dětem je podáváno vše, co kuchař uvaří i v případě, že dané jídlo dítě nekonzumuje. Účelem je děti seznámit se všemi pokrmy, které jsou servírovány. Jsou pobízeny k tomu, aby všechno ochutnaly, ale nikoli nuceny. V případě, že dítě jídlo nekonzumuje, není mu nabídnuta jiná alternativa. Na základě pozorování, jsem viděla, že v této mateřské škole je díky motivaci a skvělé práci učitelek velmi oblíbená například špenátová polévka i přesto, že ji spoustu dětí nemá rádo.

Další otázka, kterou jsem položila paní učitelce, se týkala pitného režimu. Dítě má k dispozici po celý den čaj, vodu nebo sirup v konvici, které se učí samostatně obsloužit.

Ke svačině je podáváno mléko nebo čaj samozřejmě v souladu s jídlem. Čaj bývá převážně ovocný a neslazený, v případě, že je čaj černý, je lehce oslazen a dochucen citrónem.

Každý den mají děti na výběr kus ovoce nebo zeleniny k obědu i svačině. V Mateřské škole 1 se hodně konzumuje červená řepa a sterilizovaná zelenina. Velmi často jsou ve škole podávány luštěniny v podobě pomazánek.

Rodiče jsou s přípravou a kvalitou pokrmů velmi spokojeni.

5.1.3 Pohyb v mateřské škole

Jak bylo již zmíněno v denním režimu Mateřské školy 1, začínají pohybové aktivity od 8:30 - 9:00 hodin ráno. Na základě rozhovoru s vedoucí učitelkou jsem byla seznámena s pohybovými aktivitami v režimu dne. V areálu školy jsou k dispozici dvě velké zahrady s rozmanitým vybavením, které děti využívají během pobytu venku. Oblíbenou atrakcí je dřevěná loď. Pokud nejsou využívány prostory zahrad, chodí se na procházky, ke kterým slouží nedaleký park s krásnou cestou podél řeky Labe. Během rozhovoru s vedoucí paní učitelkou mi bylo řečeno, že děti chodí ven za každého počasí.

Další pohybovou aktivitou je pravidelná návštěva nedalekého bazénu, který se nachází ve sportovním středisku Nymburk. Tato aktivita se koná jednou týdně a je velmi oblíbená. Děti jsou seznámeny s pomůckami, které během plavání využívají. Před nástupem do vody se děti protahují. Tato aktivita je určena především pro předškolní děti, které se přihlásí a je hrazena rodiči.

Mateřská škola nemá žádné zájmové kroužky, jelikož se snaží všechny aktivity zahrnout do školního vzdělávacího programu. Učitelky v mateřské škole jsou sportovně nadané a mají rozsáhlé znalosti o pohybových činnostech, které předávají dětem.

5.1.4 Odpočinek

Nezbytnou součástí dne v mateřské škole bývá odpočinek po obědě. Je v časovém intervalu od 12:30 do 14:30 hod. Třída je rozdělena na dvě části, při čemž v jedné se děti převážně stravují a provádí pracovní a výtvarnou činnost. Druhá část je pokryta kobercem, kde si děti převážně hrají a odpočívají. K odpočinku mají k dispozici dětské

matrace, které si samy připraví. Mezitím učitelka vyvětrá spací prostory. Před spánkem si vyčistí zuby a převlečou.

Čištění zubů je v této mateřské škole velmi oblíbené z důvodu spolupráce s projektem PREVENCE ZDRAVÝ CHRUP. Každé pondělí v dopoledních hodinách přicházejí studenti Střední zdravotnické školy Nymburk. Motivují děti, jak si správně čistit zuby a rozdávají produkty spojené s touto hygienou. Po čištění zubů se děti převléknou do pyžama. Na odpočinek si mohou přinést oblíbeného plyšovou hračku z domova, který jim dodá pocit jistoty a bezpečí. Pokud některé z dětí nemá potřebu spát, odpočívá na lůžku po dobu minimálně dvaceti až třiceti minut a poté mohou využít tichých aktivit, jako jsou například, navlékání korálků či lego. Před spaním je dětem čtena pohádka, u které většina dětí brzy usne. Probouzejí se puštěním tiché hudby a roztažením žaluzií. Ve 14:30 už jsou nachystané na svačinu.

5.1.5 Pozorování

Mateřskou školu 1 jsem navštívila během února a března a zde jsem provedla své pozorování. Co se týká stravování jsem se přesvědčila, že se zde opravdu podává ke každému jídlu ovoce a zelenina. Překvapilo mě, že všechny děti si vzaly kus ovoce nebo zeleniny a opravdu jej snědly. Zjistila jsem, že luštěniny opravdu nepatří mezi oblíbené suroviny, a to ani v podobě pomazánek. V případě, kdy dítě odmítá, nemělo na výběr jinou možnost. Mohlo pouze zvolit suchou alternativu. Děti občas využily toho, že si mohly dát například pouze těstoviny bez omáčky. Také jsem upozorovala, že děti jedí v malém množství maso. Když jsem se tázala paní učitelky, co může být příčinou, odpověděla mi, že děti nemají správné stravovací návyky z domova.

V případě pitného režimu jsem byla nemile překvapena tím, že děti neměly během dne volný přístup k nápojům každý den, jak mi bylo řečeno. Jednou dokonce dítě přišlo za paní učitelkou s dotazem, zda by mohlo dostat napít, protože má žízeň. Dítě nápoj nedostalo a bylo mu řečeno, aby si počkalo na svačinu. Tato situace se již v dalších dnech neopakovala.

Hlavní nápojem byl převážně čaj, mléko a někdy kakao. Vodu dostávaly pouze 2 děvčata, na přání rodičů. Myslím si, že kdyby byla voda ve džbánu a k dispozici všem, volilo by tuto možnost více dětí. Čaj byl ve většině případů slazený. Považovala bych za

pozitivní fakt, že děti si během jídla nechávaly nápoj dolévat. Myslím si, že toto je důsledkem toho, že děti neměly volný přístup k nápojům po celý den.

Pohybové aktivity byly realizovány každý den až na výjimku, kdy se mateřská škola chystala do divadla. Během pozorování jsem viděla, že v den, kdy hlavní činnost byla věnována výtvarné, hudební nebo literární činnosti byl pohyb zařazen pouze v ranních činnostech. Ranní cvičení mělo vždy podobu rušné části a rozvíčky. Z pozorování jsem usoudila, že dětem nejsou nabízeny dostatečné aktivity pro rozvoj pohybových dovedností. V pohybových činnostech opakují spíše jednodušší cviky a hry než se učení novým dovednostem.

Pobyt venku probíhal ve většině případů formou procházky. Děti chodily skoro pokaždé stejný okruh kolem bytových domů. Dle mého názoru by bylo pro děti přínosnější, kdyby místo procházek paní učitelky volily spíše volný pohyb v nedalekém lesoparku. Lesopark je velmi klidný, bez dopravních prostředků a tudíž i bezpečný. Na zahradu se šlo při vhodnějším počasí. Za deště se však ven nešlo vůbec. Po dobu pozorování se počasí pohybovalo kolem 6 - 12°C a trávila se venku přibližně 1 hodina. Při pobytu na zahradě děti byly v pohybu často usměrňovány a omezovány. Ve chvíli, kdy dítě někam vylezlo buď jen na prolézačku jiným způsobem, než bylo dle představ učitelek, bylo na to upozorněno a činnost mu byla zakázána. Myslím si, že to bylo z důvodu bezpečnosti.

Po obědě si děti vyčistily zuby, převlékly do spacího úboru a uložily se na matrace. Místnost se před odpočinkem vyvětrala. Paní učitelka přečetla pohádku a děti odpočívaly. Překvapilo mě, že i děti, které neusnuly, se nechtěly věnovat jiné činnosti a opravdu setrvaly v klidu na lůžku po dobu minimálně 30 minut. Poté se odebraly některé děti ke stolečkům, aby se mohly věnovat tiché činnosti.

Mateřskou školu bych zhodnotila dle svého názoru kladně. Myslím, že velkou výhodou je, že si pan kuchař nakupuje sám dle svého uvážení. Největší problém shledávám v nedostupnosti nápoje po celý den. V pohybové oblasti bych shledala drobné nedostatky. Volila bych více pobytu ve venkovních prostorách a více bych využila možnosti blízkého parku. Během pohybových chvil bych rozhodně více zařadila učení novým dovednostem. Za velmi kladnou věc bych považovala, velké množství rozmanitých akcí a především školu v přírodě, která je bezesporu velmi přínosná pro děti

v mnoha oblastech. Ať už se jedná o pobyt na čerstvém vzduchu, pohybové vyžití, seznámení s přírodou a otužení vztahů mezi vrstevníky a paní učitelkou.

5.2 Mateřská škola 2

Mateřská škola 2 je umístěna v odlehlé části města Nymburk. Na konci sídliště a blízko polí. Na jejich webových stránkách jsem se dozvěděla, že byla postavena jako účelová budova roku 1980 a v roce 2006 prošla částečnou rekonstrukcí. V roce 2019 by měla být rekonstrukce dokončena. Mateřská škola stojí uprostřed velké zahrady se stromy, kopcem a malým bazénkem, který mohou děti využívat v horkých letních dnech. Celý školní areál je oplocen. Mateřská škola 2 byla jedna z vítězů grantové výzvy 2018 s názvem programu- Zahrada hrou. Rodiče, pedagogové a především děti se tak mohou těšit na novou vysněnou zahradu.

Mateřská škola 2 má čtyři třídy, které jsou rozdělené po 25 dětech dle věku. Třída je rozdělena do třech částí, prostory určené ke stravování, odpočinkový koutek a hrací část. Místnost určená k odpočinku je oddělena a vybavena malými postelemi. V přízemních prostorách jsou 2 třídy s balkonovými dveřmi, kterými je možné vycházet přímo na zahradu.

Mateřská škola 2 je zřízena jako škola s celodenním provozem s určenou dobou pobytu od 6:15 - 16:30 hodin. V ranních hodinách do 7:00 hodin se děti z celé školy scházejí v jedné třídě, po této době se rozcházejí do kmenových tříd.

Při rozhovoru s vedoucí učitelkou jsem byla obeznámena informacemi, že díky svému umístění a možnostem se mateřská škola začala zabývat enviromentální výchovou, jejímž cílem je trávit většinu času ve venkovních prostorách.

Mateřskou školu navštěvuje 100 dětí, o které pečují 8 pedagogů a u nejmladších dětí má svou roli i chůva.

5.2.1 Školní vzdělávací program

Název školního vzdělávacího programu nese jméno „Jaro, léto, podzim, zima, v každé době je mi prima“. Předškolní vzdělávání navazuje na výchovu v rodině a usnadňuje svým pojetím přechod dětí z rodinné péče do kolektivu vrstevníků. Je založeno na poznávání, respektování a rozvíjení individuálních potřeb, možnostech

a zájmů každého dítěte. Program je zaměřený především na poznávání přírody, která obklopuje mateřskou školu a je tak inspirací. Nejhlavnějším cílem vzdělávacího programu je rozvoj dítěte a jeho schopnosti se učit novým věcem, které jsou založeny na přímých zážitcích. Důležitou součástí vzdělávání je forma her a spontánní činnosti. Preferují nenásilné vedení dítěte a svobodnou volbu činností. Radost, laskavost, otevřenost a vstřícnost jsou hlavním klíčem pro rozvoj osobnosti dítěte.

Součástí programu jsou školní i mimoškolní aktivity, které obohacují vzdělávací proces. Mezi ně patří i kroužky, které jsou nabízeny dětem zdarma v odpoledních hodinách. Mateřská škola 2 nabízí hudebně pohybový kroužek, výtvarný kroužek a angličtinu. Dále nabízí logopedickou prevenci, která je hrazena rodiči a vedena za jejich přítomnosti. Ve školním roce se konají čtyři velké akce. Zahradní slavnosti na začátku školního roku, bludičková cesta během podzimu, restaurant day, na kterém se účastní rodiče s dětmi a loučení s předškoláky na konci školního roku.

Denní program je v každé třídě rozdělený dle možností dětí. Rozdílné jsou pouze o 5-15minut. Každou položku začíná jako první třída s nejmladšími dětmi. Liší se doba pobytu ve venkovních prostorách a doba stravování.

Příklad denního režimu nejmladších dětí.

8.30	Přesnídávka
8:45 - 9:15	Řízená činnost
9:30	Činnost při pobytu venku
11:30	Oběd
12:00	Odpočinek dětí podle fyzických potřeb
13:30	Odpolední svačina
13:30 - 16:30	Volná činnost

Další informaci, kterou mi sdělila vedoucí paní učitelka byla, že mateřská škola pravidelně v podzimním období navštěvuje solnou jeskyni. Tuto aktivitu hradí rodiče. V zimních dnech chodí děti bruslit na veřejné kluziště na zimním stadionu a je k dispozici všem dětem bez příplatku. V jarním období děti navštěvují místní veřejný bazén, tato aktivita je především určena pro předškoláky a je taktéž hrazena rodiči.

Mateřská škola 2 spolupracuje s místní základní školou, kam předškolní děti chodí jednou týdně do studia Předškolák.

5.2.2 Stravování

Na základě rozhovoru s paní učitelkou jsem zjistila, že v Mateřské škole 2 je zajištěné celodenní stravování připravované ve vlastní kuchyni, kde vaří dva kuchaři dle odpovídajících norem. Stravování zahrnuje přesnídávku, oběd, svačinu. Učitelky se snaží děti motivovat k ochutnávání pokrmů, které nepatří mezi jejich oblíbené. Dítě má možnost malé alternace, v případě že jídlo odmítá. Může mít servírovaný pokrm bez přílohy, omáčky nebo jiných surovin, které nekonzumuje. Svačiny jsou připravovány tak, aby se mohly děti zapojit do přípravy, což je motivuje k jejich ochutnávání. Pokud má dítě potvrzení od lékaře o zdravotních problémech, má nárok na alternaci jídla. V případě, že je dítě vedeno rodiči k vegetariánské stravě, musí si pokrm zajistit doma. V mateřské škole 2 jsou tři děti se zdravotními problémy v podobě alergií. Především na citrusy a mléko, takže pro ně je určena alternativní strava, v případě že dané alergeny svačina nebo oběd obsahuje.

Pitný režim je k dispozici celý den v podobě slazeného černého čaje a vody. Tyto nápoje jsou k volně dostupné ve džbancích, které si děti mohou obsluhovat samostatně. Každý má svůj hrníček s obrázkem.

Sladké odměny jsou povoleny velmi zřídka. Děti jsou odměňovány obrázky nebo zábavným úkolem.

5.2.3 Pohyb v mateřské škole

Během rozhovoru mi bylo řečeno, že každý den jsou s dětmi prováděny zdravotní cviky a průpravná cvičení. Velmi často pouští píseň z CD přehrávače a tak motivují děti ke zdravému pohybu. U dětí jsou oblíbené hudebně pohybové činnosti, které jsou realizovány každý den při ranním kruhu. Díky rozhovoru s vedoucí paní učitelkou jsem se dozvěděla, že Mateřská škola 2 má přístup na vlastní rozlehlou zahradu, kde tráví až 2 hodiny denně. Děti si tak zlepšují fyzickou zdatnost na atrakcích a při hrách. Chodí také na procházky, které jsou spíše vedeny za účelem poznání okolí. K seznámení s vodním ptactvem slouží vycházky k řece Labe.

Mateřská škola 2 díky svému umístění může chodit na procházky k poli, kde děti mohou sledovat, jak rostou a jak se sklízí obiloviny. Nejvíce času však tráví na zahradě,

kde mají nejvíce pohybových možností a je pro ně tak nejprospěšnější. V nepříznivém počasí děti zůstávají v prostorách mateřské školy.

Na základě rozhovoru jsem zjistila, že k dalším pohybovým aktivitám slouží, jak bylo již zmiňováno, návštěva zimního stadionu a plavecký bazén. Během dopoledne děti tráví čas ve venkovních prostorách dvě hodiny denně. V závislosti na ročním období se délka pobytu venku prodlužuje. V zimních měsících se čas venku přizpůsobuje okamžité kvalitě ovzduší. U dětí je respektována individuální potřeba pohybové aktivity, spánku a odpočinku.

5.2.4 Odpočinek

Tázala jsem se vedoucí paní učitelky, jaké podmínky mají děti k odpočinku. Bylo mi zodpovězeno, že odpočinek je realizován v oddělené místnosti, která je během celého dne větrána. V chladnější místnosti se dětem spí lépe a spánek je kvalitnější. Děti zde spí na malých postýlkách, které mají připravené ke spánku. Mohou mít plyšáky z domova a mohou si vybrat, zda setrvávají celou dobu na posteli nebo mohou využít tichou aktivitu. Děti mají možnost volby, jestli se chtějí převléknout do pyžama či nikoli. Před spánkem dodržují zubní hygienu.

Učitelky dětem čtou pohádku a poté pouští relaxační hudbu. Odpočívat musí děti všech věkových kategorií minimálně 20-30 minut, poté se mohou přemístit na koberec či ke stolečku.

Děti jsou probouzeny na svačinu v časovém intervalu 13:20 hod. Průměrná doba spánku činí 1,5 hodiny u nejmladších dětí a předškoláci odpočívají pouze 30 minut. Děti nejsou ke spánku nuceny.

5.2.5 Pozorování

Na základě pozorování jsem se mohla přesvědčit, jakým způsobem je v této mateřské škole podporováno zdraví. Nejprve bych ráda okomentovala stravování. Nemile mě překvapilo v jakém množství je dětem podáván cukr, a to především v podobě slazených nápojů. Během celého dne měly děti k dispozici k pití slazený sirup. Ke svačině, kdy děti měly na výběr například kakao a slazený čaj, byl všem bez výjimky

podán čaj a ti jedinci, kteří ho dopili, si mohli nalít kakao. Myslím si, že důvodem může být i finanční rozdíl mezi čajem a kakaem. Většina dětí po dopití čaje už kakao odmítla.

Dále bych chtěla podotknout, že v této mateřské škole není podáváno ovoce a zelenina každý den. V některých případech se jednalo o to, že ani v jídelním lístku nebyl uveden kus ovoce každý den. V druhém případě i přesto, že byl v jídelním lístku zařazen banán, tomu tak nebylo.

V případě, kdy ke svačině měly chléb s pomazánkou, jsem mohla vidět samostatnost dětí, kdy si samy chléb mazaly. Tato činnost je motivovala k tomu, aby pomazánku alespoň ochutnaly. Nejmladší děti dostaly chléb již namazaný.

Za pozitivní bych brala hudební doprovod, při pohybových aktivitách. Ranní cvičení probíhalo každý den ve formě říkanky s pohybem. Během pozorování však probíhala pouze dvě říkanky a dle mého názoru je tento rozsah pohybu nedostačující. Dvakrát do týdne zde byly řízené pohybové činnosti, které trvaly 30 minut a byly spíše zaměřené na rušnou část, rozvíčku a pohybové hry. Nejvíce příležitosti k pohybu měly děti ve venkovních prostorech, kde trávily více než hodinu denně v závislosti na počasí. Vzhledem k tomu, že mateřská škola disponuje obrovskou zahradou, mají zde děti velký prostor pro pohybové vyžití. Děti nebyly omezovány učitelkami, pouze v případě, kdy například trhaly kůru ze stromu, nebo porušovaly pravidla bezpečnosti.

Po obědě všechny děti provedly zubní hygienu, převlékly se do pyžama a přesunuly se do místnosti určené ke spánku. Na čtyři třídy byly k dispozici dvě oddělené místnosti určené k odpočinku. Ty byly řádně vyvětrány stejně tak, jak mi bylo řečeno během rozhovoru s paní učitelkou. Před spaním byla dětem přečtena pohádka a poté puštěna relaxační hudba, u které většina malých dětí usnula. Předškoláci setrvali na lůžku necelých 30 minut a poté se přesouvali na koberec, nebo ke stolečkům dělat klidové činnosti. Uvítala jsem, že na lůžko šly všechny děti bez věkového rozdílu a odpočívaly opravdu v klidu a v leže.

Celkově bych tuto Mateřskou školu 2 zhodnotila v oblasti stravování za nedostačující z důvodů velkého množství slazených nápojů a nedostatku ovoce a zeleniny. Doporučila bych mateřské škole se více zaměřit na řízenou pohybovou činnost. Líbil se mi čas strávený na zahradě, kde děti nebyly omezovány a mohly se

pohybovat dle svých individuálních potřeb. Pozitivně bych také hodnotila odpočinek, který je úměrný dětským potřebám a vyvětranou místnost, ve které se dětem lépe spalo.

5.3 Mateřská škola 3

Mateřská škola 3 je od roku 2010 je součástí areálu základní školy na sídlišti ve městě Nymburk. Od této doby se stala mateřskou školou s největší kapacitou dětí ve městě. Původně byla založena jako soukromá škola, jejíž sídlo bylo v pronajaté rodinné vile s dvěma rozlehlými zahradami. Kapacita 42 dětí ve 3 třídách byla zárukou rodinného přístupu k dětem a jejich rodičům.

Nyní mateřská škola 3 o celkové kapacitě 148 dětí má 6 heterogenních tříd. Každá třída má 2 pedagogické pracovníky. Třídy jsou prostorné a rozděleny na 2 části. První část je určena ke hrám a k odpolednímu odpočinku. Podlahovou krytinou je zvolen jemný koberec pro větší pohodlí dětí. Druhá část je pokryta linoleem, který je lepší na údržbu vzhledem k tomu, že tento prostor slouží jako jídelna nebo prostor k pracovním činnostem. Třídy jsou vybaveny, moderními pomůckami a disponují velkou škálou tělocvičným náradím. Každé dítě má k dispozici svoji flétnu, na kterou se učí hrát během řízených aktivit. Nedílnou součástí každé třídy jsou toalety a umývárna. V každém patře budovy je WC pro personál a sprchy pro děti.

Mateřská škola 3 je uprostřed rozsáhlé zahrady, kterou plně využívá k venkovním aktivitám po celý rok. Procházky po rušných ulicích jsou omezeny na minimum. Značnou část zahrady tvoří venkovní herní prvky, které jsou určeny pro rozvoj hrubé i jemné motoriky a jsou doplňovány novými prvky, díky sponzorům i zřizovateli mateřské školy. Za zmínku stojí ovocný sad a malé zahradnictví, kde se děti učí novým poznatkům při pěstování ovoce, zeleniny a okrasných květin. Vydlážděnou část zahrady lze využít jako malé dopravní hřiště. Díky bohatému stromovému porostu, zde bylo vybudováno malé lanové centrum, které je přizpůsobeno předškolnímu věku dětí a je zajištěna potřebná bezpečnost. Nechybí tu malé ohniště, které je využíváno na častých odpoledních akcí pro všechny rodinné příslušníky.

Provozní doba Mateřské školy 3 je od pondělí do pátku v časovém úseku od 6:30 do 17:00 hodin.

5.3.1 Školní vzdělávací program

Školní vzdělávací program nese název „S Adélkou a Tadeáškem od podzimu do léta“. Provoz školy se řídí danými pravidly, které si nazvali „Naše šestero“.

- Respektovat osobnost a jedinečnost každého dítěte.
- Vytvářet dětem laskavé a útulné prostředí, které však má řád, jenž zbytečně nezakazuje, nenařizuje, ale vytváří pocit jistoty a bezpečí.
- Problémy dětí řešit s laskavou důsledností.
- Zdravé sebevědomí posilovat tím, že děti naučíme sportovat, malovat, zpívat, orientovat se ve světě, chtít poznávat a učit se nové.
- Spolupracovat s rodinou dítěte, respektovat ji a vytvořit atmosféru důvěry a pohody.
- Ve školce musí být humor, láska, aktivita, zkrátka příjemná atmosféra a tvůrčí prostředí.

(čerpáno ze školního vzdělávacího programu Mateřské školy 3)

Ještě před nástupem do mateřské školy je umožněna návštěva nového dítěte s rodičem během odpoledních aktivit na zahradě, k pozvolnému a nenásilnému seznámení s prostředím školky. Pro snadnější adaptaci nově příchozích dětí, je dovolena chvilková přítomnost rodiče ve třídě a také je doporučeno vyzvedávání dítěte po obědě, alespoň pro dobu nezbytně nutnou, než si dítě navykne na nový režim.

Denní režim se přizpůsobuje počasí a individuálním potřebám dětí.

6:30 - 8:00	scházení se dětí v MŠ, ranní volné hry s IP
8:00 - 8:45	dokončení ranních her, ranní kroužek, navození tématu dne, sportovní cvičení
8:45 - 9:00	svačina
9:00 - 10:00	tematicky zaměřené společné či skupinové činnosti-rozumové, pohybové, estetické, pracovní, dramatické
10:00 – 11:45	pobyt venku
11:45 – 12:15	oběd
12:30 – 14:30	odpočinek (četba pohádek, spánek nebo volná relaxace)
14:30 – 14:45	svačina
14:45 – 17:00	odpolední zájmová činnost do odchodu dětí domů

Děti jsou věkově smíšené a sourozenci jsou ponecháváni vždy pohromadě. Každá třída má své jméno, podle kterého je barevně laděna. Například třída Sluníčka je žlutě vymalována a má žluté doplňky a výzdobu.

Vzdělávání probíhá v integrovaných blocích. Celá škola si volí společná témata, která zpravidla vyvrcholí společnou akcí, výletem, exkurzí, besedou, akcí s rodiči a podobnými aktivitami. Mateřská škola 3 je vyhlášena bohatým programem akcí nejen pro děti, ale i celé rodiny. Školní rok se každoročně zahajuje zahradní slavností, která je velkou a oblíbenou akcí. Dále pak mateřská škola pořádá vánoční besídky, vystoupení dětí v divadle, oslavy svátku matek, besedy pro rodiče s pozvanými odborníky. Díky těmto společným akcím má mateřská škola skvělý vztah s rodiči. Ti často pomáhají škole materiální nebo finanční pomocí. Dále pak mohou přispět vlastní prací, besedou či exkurzí, vyplývající z jejich profese. Mateřská škola 3 je jediná mateřská škola v Nymburce, která pravidelně v zimních měsících jezdí na lyžařské výcviky. Tento pobyt na horách je skvělou příležitostí pro děti a rodiče, jak skvěle strávit společný čas.

Mateřská škola 3 má velmi pestré činnosti, kterými rozvíjí dítě po všech stránkách. Na podzim navštěvují solnou jeskyni, celou zimu chodí na zimní stadion bruslit a na jaře chodí každý týden plavat. Do řízených činností si učitelky přidaly hru na zobcovou flétnu a lehké lekce angličtiny. Dále Mateřská škola 3 pořádá dopravní soutěže, atletickou olympiádu, módní přehlídky pro maminky a aktivně se zapojuje do celostátního festivalu mateřských škol Mateřinka.

Mateřská škola 3 spolupracuje s prvním stupněm základní školy, pedagogicko-psychologickou poradnou a dalšími organizacemi jako je například střední zdravotnická škola, BESIP, Policie ČR a Hasiči.

5.3.2 Stravování

Na základě rozhovoru jsem zjistila, že Mateřská škola 3 nemá svou kuchyň. Přípravu pokrmů zajišťuje základní škola, která je součástí areálu. Vzhledem k tomu, že mateřská škola 3 je s celodenním provozem, podává se zde přesnídávka, oběd a svačina. V případě, že dítě danou potravinu nekonzumuje, je motivováno alespoň k tomu, aby ochutnalo. Při nandávání jídla si dítě může vybrat, co chce a danou potravinu, kterou

nekonzumuje, dostane stranou a v malém množství. V případě, že mají ke svačině pečivo s pomazánkou, která nepatří mezi jejich oblíbené, mohou dostat rohlík, nebo chléb suchý.

Po konzultaci s paní učitelkou jsem zjistila, že účinnou motivací je věta „Když to sníš, vyrostou ti svaly.“ Dítě má také možnost si rozhodnout, jak velká porce mu bude nandána. Ke každému jídlu mají děti k dispozici ovoce, nebo zeleninu.

Pitný režim je v mateřské škole 3 je dodržován. Děti mají po celý den přístup k nádobám, ze kterých si mohou samostatně nalít do svých hrnečků vodu, nebo sirup. K jídlu je podáván neslazený čaj, voda, sirup, nebo mléko v souladu s pokrmem.

Vzhledem k tomu, že třídy jsou heterogenní, starší děti jsou nápomocny dětem mladším. To platí i u stravování, kdy předškoláci mají za úkol nalít nápoj mladším kamarádům.

5.3.3 Pohyb v mateřské škole

Ze své zkušenosti vím, že tato mateřská škola, ačkoliv není sportovně založená, vede děti ke zdravému pohybu rozmanitým repertoárem pohybových aktivit. Každý den je minimálně půl hodina věnována aktivní pohybové činnosti. Díky práci učitelky jsou děti v mateřské škole 3 velmi fyzicky zdatné. Velká část dětí dochází na kroužek gymnastiky, který vede jejich paní učitelka z mateřské školy.

Pohybové aktivity nejsou pouze vnitřní záležitostí, ale pro jejich realizaci slouží především rozmanitá zahrada, která je vybavena pestrými prvky, které jsou často obměňovány. V závislosti na umístění mateřské školy se chodí na procházky jen výjimečně a jen v případě, že jsou účelové. Mezi další činnosti mateřské školy patří plavání, bruslení a lyžování. Jak jsem již zmínila, mateřská škola se pyšní lyžařskými výcviky, které jako jediná z mateřských škol v Nymburce pravidelně pořádá. Lyžařských výcviků se zúčastňují rodiče, popřípadě sourozenci a dalo by se říct, že spolu se školou v přírodě je tato akce nejoblíbenější.

Další akce, které bychom mohli řadit mezi zdraví prospěšné, je pořádání olympijských her a dopravní soutěže, kde se děti navzájem motivují, podporují a porovnávají.

5.3.4 Odpočinek

Tázala jsem se paní učitelky, jakým způsobem děti v mateřské škole odpočívají. Bylo mi zodpovězeno, že po obědě si děti čistí zuby, jak tomu bylo ve všech pozorovaných mateřských školách. Děti se tu však dělily na ty, které jen odpočívají a ty které spí. Spící jedinci se převlékají do pyžama a přecházejí do třídy, která je vybavena malými dětskými matracemi a je jim určena. Po dobu usínání jim je čtena pohádka nebo vyprávěn příběh. Z větší části tuto skupinu tvoří mladší děti. Zbylé děti odchází do jiné třídy, aby nerušily a samy měly klid na vykonávání jiných činností, zejména pak stavení stavebnic, prohlížení knížek, nebo kreslení.

Všechny místnosti jsou průběžně větrány v závislosti na počasí. Průměrná doba spánku činí 1,5 až 2 hodiny. Děti jsou něžně probouzeny puštěním písničky a roztažením žaluzií.

5.3.5 Pozorování

Během pozorování jsem zde mohla vidět chod mateřské školy a jakým způsobem podporují zdraví. Potěšilo mě, že každý den děti měly k dispozici ovoce nebo zeleninu. Překvapilo mě, že v porovnání s ostatními mateřskými školami, zde děti zkonsumovaly téměř vše, co jim bylo nandáno. Myslím si, že důvodem je, že si děti mohou zvolit velikost porce, kterou jsou schopni sníst. Během celého dne měli k přístupu ke konvicím s čajem, vodou nebo šťávou. Ovšem většina dětí se obsloužila až při jídle. Musím kladně zhodnotit spolupráci mezi dětmi v oblasti obsluhy. Mladší děti poprosily předškoláky o nalití nápoje a ti ochotně mladším kamarádům pomohli. Ovoce nebo zelenina zde byla podávána každý den, musím říct, že většinou ji děti všechnu s chutí snědly.

Mile mě překvapila fyzická zdatnost dětí. Každý den se opravdu minimálně půl hodiny cvičí a děti to moc baví. Vzhledem k tomu, že vedoucí učitelka vede mimo jiné gymnastický kroužek, učí gymnastické prvky i v mateřské škole. Děti si dokáží zapamatovat složité sestavy a náročné cviky. Každý rok mají vystoupení v divadle, kde děti ukazují své pohybové dovednosti, básně, písničky a dramaticky odehrají pohádku. Před cvičením se děti vždy převlékají do úborů a myslím si, že je to správné. Protože děti by měly vědět, že ke sportování patří i sportovní oblečení. Může to mít také důvod, že děti při tak náročné tělesné činnosti se mohou více zapotit. Viděla jsem, že děti, které

byly dříve převlečeny, se začaly samy rozcvičovat. V Mateřské škole 3 děti pravidelně cvičí se švihadly, stuhami, obručemi a balančními míči. V hlavní části cvičí zdravotní cviky nebo gymnastiku na koberci. Nesmím opomenout pobyt na zahradě, který se konal i za deštivého počasí. Do okolí na procházky děti moc nechodí, pouze za účelem návštěvy divadla, knihovny či jiného místa.

Za velké plus bych považovala pestrou škálu akcí, kterou mateřská škola pořádá. A to zejména sportovní akce jako jsou olympijské hry, akce na dopravním hřišti, školy v přírodě nebo lyžařské výcviky. Vzhledem k tomu, že jsem tuto mateřskou školu navštěvovala a sama se zúčastnila těchto akcí jako dítě, musím říct, že na zážitky například z lyžařského výcviku velice ráda vzpomínám.

Během rozhovoru s paní učitelkou jsem se dozvěděla, že děti si samy vydělaly na novou atrakci na zahradě, díky vystoupení v divadle. Myslím si, že i toto se může považovat za motivující. Děti jsou na sebe hrdé, že něco takového dokázaly.

Jediný nedostatek, který bych v Mateřské škole 3 shledala je, že děti se po obědě rozdělují. Malé děti chodí spát na lůžko a předškoláci se přemisťují do jiných tříd, kde plní pracovní listy, kreslí si nebo dělají klidovou činnost na koberci. Jsem však toho názoru, že předškolní dítě potřebuje po celém dni v mateřské škole dostatek odpočinku. Kvalitní odpočinek na lůžku se nedá srovnat s činností u stolečku nebo na koberci. Doporučila bych proto, aby všechny děti minimálně po dobu půl hodiny, setrvaly na lůžku, kde by načerpaly novou energii pro další činnost.

Celkově bych Mateřskou školu 3 hodnotila velmi kladně. Myslím si, že se snaží podporovat zdraví z mnoha úhlů. Musím také pochválit práci učitelek, jak se staví k pohybovým aktivitám a to je pro mě inspirující.

5.4 Shrnutí výsledků výzkumného šetření v uvedených MŠ

1. Stravování

	Kladné hodnocení	Záporné hodnocení
MŠ1	Dostatek ovoce a zeleniny Vlastní nákup surovin dle spotřebního koše	Nedostatečný pitný režim a jeho skladba (2 sladké nápoje + mléko)
MŠ2	Možnost alternativní stravy Zapojení dětí do přípravy svačin – motivace ochutnávání Celodenní pitný režim	Nedostatek ovoce a zeleniny
MŠ3	Porce dle přání Možnost alternativy Dostatek ovoce a zeleniny Vhodný celodenní pitný režim	

Ze srovnání vyplývá, že bez výhrad je hodnocena MŠ 3.

2. Pohybové aktivity

	Kladné hodnocení	Záporné hodnocení
MŠ1	Pravidelné návštěvy plaveckého bazénu Škola v přírodě (Jizerské hory)	Nedostatečné využití zahrady
MŠ2	Hudebně-pohybové činnosti Využívání zimního stadionu a plaveckého bazénu Využívání zahrady	Příliš krátké ranní cvičení
MŠ3	Rozmanitý repertoár pohybových aktivit Plavání, bruslení, lyžování Pořádání OH a dopravní soutěže Zapojení rodičů Návštěvy solné jeskyně	

V rámci pohybových aktivit lze nejlépe hodnotit MŠ 3

3. Odpočinek

	Kladné hodnocení	Záporné hodnocení
MŠ1	Všechny děti odpočívají min. 30 minut	Odpočinek probíhá v herně na matracích (školka nemá samostatnou místnost)
MŠ2	Oddělená místnost s postýlkami Všechny děti odpočívají min. 30-40 minut	
MŠ3	Oddělená místnost s matracemi	Odpočívá pouze část dětí

Z přehledu vyplývá, že bez připomínek lze hodnotit MŠ 2

6 Návrh na aktivity podporující zdraví

Na základě pozorování jsem usoudila, že děti mají nedostatek pohybu. V některých mateřských školách jsem si všimla, že dětem není během každého dne podávána zelenina nebo ovoce. Na základě těchto poznatků jsem vytvořila seznam aktivit podporující zdraví, které jsem doporučila mateřským školám. A zeptala jsem se na názor všech vedoucích učitelek vybraných mateřských škol, zda jim připadají akce zajímavé, užitečné a zda by je popřípadě samy realizovaly.

6.1 Výlet do Toulcova Dvoru

Toulcův dvůr je krásný přírodní areál, ve kterém se nachází les, louka, mokřady, pole, sad a pastviny. Je umístěn v Praze - Hostivař. Tento areál je skvělou příležitostí pro ekologickou výchovu a pořádají se zde akce pro veřejnost, ale také pro mateřské školy. Na Toulcově dvoře se můžete setkat s domácími a farmářskými zvířaty, které pomáhají jako motivační prvek ke vzdělávání. Děti se zde mohou dozvědět mnoho informací o farmaření, zvířatech a produktech, které díky nim máme. Aktivity jsou připravovány tak, aby se děti učily prožitkem, samy hledaly příčiny a řešení environmentálních problémů a získávaly odvalu k jednání ve prospěch životního prostředí. Návrh na tento výlet jsem podala z důvodu, perfektního prostředí pro pobyt na čerstvém vzduchu. A pestrou škálou aktivit, které se ve dvoře dají realizovat. Na ukončení dne bych doporučila návštěvu zdravé restaurace, která je součástí areálu.

6.2 Sportovní den v Nymburce

Nymburk se pyšní velkým Sportovním centrem. Tento sportovní areál bych mateřským školám doporučila navštívit dvakrát do roka a to zejména na podzim a v jarních měsících. Obě akce by měly jiný pestrý program, během kterého by se děti seznámily s různými sporty a naučily se novým dovednostem. Podzimní akce by byla zaměřena na seznámení se sporty, jako je tenis, volejbal, basketbal a fotbal. Děti by si prošly areál, kde by na vlastní oči viděly, jak se jednotlivé sporty provádí a mohly si vyzkoušet jednoduché hry s tenisovým míčkem, volejbalovým, basketbalovým a fotbalovým míčem. V jarních měsících bych tento program zaměřila na jednu část areálu a to konkrétně atletický okruh, kde se mohou děti seznámit s jednotlivými

disciplínami z atletiky. Hod tenisovým míčkem, štafeta, běh, skok do dálky by si děti mohly vyzkoušet na jednotlivých stanovištích. Celý den by pro ně mohl být motivující a přínosný jak z hlediska pohybového, z hlediska pobytu na čerstvém vzduchu a inspirující pro případný výběr zájmového kroužku.

6.3 Ovoce a zelenina

Toto téma bych zahrнула do integrovaného bloku, který by trval po dobu jednoho týdne. Ovoce a zeleninu jsem si zvolila z toho důvodu, že si myslím, že těchto potravin je v mateřských školách nedostatek. Ráda bych touto formou děti seznámila i s netradičními druhy ovoce.

Pondělí - seznámení dětí s jednotlivými druhy ovoce a zeleniny na základě obrázků. Vhodná diskuze o tom, co se z daných potravin dá připravit za pokrm.

Úterý - diskuze o tom, kde jednotlivé druhy rostou a v jakém ročním období se s nimi můžeme setkat. Dále by se řešilo, proč je vlastně zdravá jejich konzumace.

Středa - seznámení s exotickým ovocem a po domluvě s panem kuchařem by některé druhy byly nakoupeny. Za použití všech smyslů si dítě osvojí přímou zkušenost s různými druhy ovoce, se kterými se běžně nesetkává.

Čtvrtek - poznávací hry, kde by děti poznávaly jednotlivé druhy pomocí čichu, hmatu, nebo pouze na základě vizuálního vnímání.

Pátek - zapojení dalšího smyslu, kterým je chuť. Nejprve by děti mohly ochutnávat jednotlivé potraviny a porovnávaly by jejich chuť, zda je kyselá, sladká a nebo nahořklá. Jako další aktivitu bych doporučovala výrobu ovocného špízu. Každé dítě by mělo vlastní prkénko, příbor, přidělené kusy ovoce a špejli. A pomocí těchto pomůcek si vyrobilo vlastní ovocný špíz, který by si snědlo.

Před tímto programem bych doporučovala zjistit zdravotní stav dětí, aby nedošlo případným alergickým reakcím.

6.4 Návštěva dopravního hřiště

Ve městě Nymburk se nachází také dopravní hřiště, které je přístupné základním i mateřským školám. Cílem návštěvy je připravit děti na bezpečný pohyb v dopravním prostředí. Zajistit, aby děti byly vybaveny potřebnými znalostmi a návyky, které jsou nutným předpokladem bezpečného pohybu v dopravním prostředí. Děti si budou moci vyzkoušet jízdu na koloběžkách, tříkolkách a malých kolech. Vzhledem k pohybové aktivitě, která se liší od běžného dne v mateřské škole, bych považovala tento program za zdraví prospěšný. Rozvoj a učení se novým dovednostem by mohlo být zábavné pro děti i učitele. Návštěvu dopravního hřiště bych doporučila dvakrát do roka, z důvodu zpestření pohybových aktivit.

6.5 Zdravá 5

O tomto projektu jsem se dozvěděla v jedné z vybraných mateřských škol a projekt mě zaujal natolik, že bych ho ráda doporučila ostatním mateřským školám.

Jedná se o vzdělávací program, který poskytuje nadační fond Albert zdarma. Program, který je určen pro mateřské školy se nazývá „Hrátky Zdravé 5“ a obsahuje spoustu her o zdravé výživě. Ve výukovém pásmu, který má podobu příběhu, se děti zapojují interaktivními praktickými úkoly. Příběh je doprovázen vtipnou písničkou, která doplňuje zábavnou atmosféru příběhu. Každá mateřská škola obdrží na konci programu plakát s výživovým talířem a obrázek dětského těla, na kterém jsou znázorněny vlivy určitých potravin.

Zdravá 5 připravuje seminář pro pedagogické pracovníky mateřských škol. Obsahem bude pět didaktických námětů na podporu výchovy ke správné výživě dětí a mládeže. Seminář bude s akreditací MŠMT. Cílem je seznámení s aktuálními informacemi v oblasti ve výchově výchovy ke zdraví a představit nejnovější poznatky o správné výživě. Dále budou představeny metodické materiály a didaktické postupy pro interaktivní práci s dětmi.

6.6 Reakce učitelek na aktivity podporující zdraví

Rozeberu zde komentáře a názory učitelek na návrhy aktivit podporující zdraví. Do všech mateřských škol, jsem návrh podala a zajímala se o názory na jednotlivé akce,

které jsem navrhla. Chtěla jsem vědět, zda považují akce za vhodné a užitečné a popřípadě se jimi budou inspirovat nebo naopak v aktivitách shledávají nedostatky a z jakého důvodu.

Na základě odpovědí musím říct, že můj návrh na aktivity měl větší úspěch, než jsem předpokládala. Mateřské školy se často shodovaly na názorech a u některých programech jsem byla upozorněna na jisté nedostatky, kterými se nechám též inspirovat. Největší ohlas má výlet do Toulcova Dvora, mateřské školy znají toto místo a vřele ho doporučují. Za nedostatek považují jeho vzdálenost od města Nymburk, a proto doporučují návštěvu školního statku v nedalekých Poděbradech. Návrh na Sportovní den byl pro mateřské školy inspirující a určitě by v budoucnu chtěly sportovní centrum navštívit. Ve Sportovním centru se též koná každoroční festival mateřských škol Mateřinka, kde mají děti k dispozici celý sportovní areál. Program Ovoce a zelenina má většina mateřských škol v rámci integrovaných bloků. Vzhledem k tomu, že tyto činnosti jsou omezeny hygienickými požadavky, je těžší takovou činnost realizovat. Nápad o zařazení exotického ovoce měl úspěch a byl pro mateřskou školu inspirující. Dvě mateřské školy dopravní hřiště již navštěvují a tuto aktivitu vřele doporučují. Byla jsem upozorněna na to, že vzhledem k vzdálenosti hřiště od mateřských škol by stačilo dopravní hřiště navštívit pouze jednou za rok. Zdravá 5 zaujala všechny mateřské školy, z nichž jedna se Zdravou 5 spolupracuje a doporučuje i ostatním mateřským školám.

Přímě odpovědi tří vedoucích učitelek mateřských škol:

Výlet do Toulcova dvoru

MŠ 1 - *„Souhlasíme s návrhem a vřele doporučujeme. Toulcův dvůr jsme již v minulosti navštívili a ze zkušenosti můžeme říct, že tento výlet měl pozitivní ohlasy.“*

MŠ 2 - *„Doporučuji všem. S mateřskou školou ho musíme v budoucnu navštívit. Jako alternativu volíme Seletice a školní statek v Poděbradech.“*

MŠ 3 - *„Tento výlet známe a doporučujeme. Dlouho jsme tam nebyli, tak děkuji za návrh a opět se tam vydáme.“*

Sportovní den v Nymburce

MŠ 1 - „*Návrh na sportovní den je pro nás inspirující. Pokusíme se v budoucnu tento návrh realizovat.*“

MŠ 2 - „*Sportovní den v Nymburce jsme využili minulý rok, děti se seznámily se všemi druhy sportů a vyzkoušely si je. Byly nadšené.*“

MŠ 3 - „*Využíváme a doporučuji ostatním mateřským školám do zapojení projektu Mateřinka, kdy je dětem z mateřských škol k dispozici celý sportovní areál.*“

Ovoce a zelenina

MŠ 1 - „*Tento projekt, by měl běžně být součástí integrovaného bloku. Návrh není pro nás inspirující.*“

MŠ 2 - „*Vše co se dělá prožitkem je pro děti nejvíce přínosné. Týden- ovoce v podobném duchu děláme během podzimu na téma " Ovoce a zelenina". Tento rok jsme byli na farmě Košík.*“

MŠ 3 – „*Ovocné dny děláme, jen je to občas problém z hygienických důvodů. Nápad s exotickým a netradičním ovocem je inspirující a využijeme jej.*“

Návštěva dopravního hřiště

MŠ 1 - „*Tento návrh se nám také zamlouvá a určitě se s dětmi na dopravní hřiště vydáme. Z důvodu vzdálenosti bychom navštívili dopravní hřiště jednou do roka, nikoli dvakrát.*“

MŠ 2 - „*Dopravní hřiště využíváme každý rok s předškoláky. Malé děti mají alternativu v MŠ "Koloběžkiádu".*“

MŠ 3 - „*Navštěvujeme jednou ročně. Je to dostačující.*“

Zdravá 5

MŠ 1 - „*Se Zdravou 5 spolupracujeme a také můžeme doporučit. Mají zábavně vymyšlený program pro děti.*“

MŠ 2 - „*Slyšeli jsme o tom a rádi bychom se programu zúčastnili.*“

MŠ 3 - „*Zdravou 5 neznám, ale jeví se nám to jako zajímavý nápad. Určitě o tom popřemýšlíme.*“

7 Diskuze ohledně výsledků

Prostudováním odborné literatury jsem se pozastavila nad tím, kolik faktorů ovlivňuje zdraví dítěte a jak velký vliv na něj má mateřská škola. Je důležité tyto faktory nepodcenit a věnovat jim pozornost. Je zřejmé, že dítě je ovlivňováno životním stylem rodiny. Pokud se v rodině vyskytují nezdravé stravovací návyky a dítě se potká s vyváženou stravou pouze v mateřské škole, dá se to hodnotit za nedostačující. Stejně tak pohybová aktivita. Mateřská škola je schopna zařídit to, aby dítě mělo za den dostatek pohybu, ale myslím si, že je to především rodina, která je největším vzorem pro dítě předškolního věku. Nesmíme zapomenout také na důležitost odpočinku. Dítě chodí do mateřské školy často v brzkých hodinách a dalo by se předpokládat, že během neustálého pohybu a kontaktu s mnoha vrstevníky po celé dopoledne, musí být unavené. Myslím si, že odpočinek formou klidných činností je nedostačující. Během sledování jsem si uvědomila, co bych na daných mateřských školách změnila a naopak, co bych vyzdvihla jako pozitivní věc. Proto jsem se zaměřila na sledování odpočinku, stravovacích návyků a pohybových aktivit ve vybraných mateřských školách. Ve výše uvedené tabulce, která nese název „Shrnutí výsledků z výzkumného šetření v uvedených MŠ“, je přehledně zpracováno kladné a záporné hodnocení v jednotlivých oblastech a MŠ.

7.1 Odpovědi na výzkumné otázky

V bakalářské práci bylo položeno pět výzkumných otázek.

1) V čem je sledována největší podpora zdraví ze strany MŠ a v čem naopak ne?

Ve dvou mateřských školách bylo zdraví podporováno zejména s pohybového hlediska. V jedné mateřské škole byly děti velice pohybově zdatné, díky intenzivnímu cvičení. Děti z jedné mateřské školy neměly dostatečný přísun tekutin mezi jednotlivými pokrmy. Ve dvou mateřských školách měly děti k dispozici ovoce a zeleninu každý den.

2) Je pro učitelky mateřských škol důležitý odpolední odpočinek na lůžku?

Ve 2 mateřských školách setrvaly na lůžku všechny děti bez věkového rozdílu po dobu minimálně 30 minut. V každé mateřské škole proběhla zubní hygiena po obědě

a děti, které spaly, se převlékly do pyžama. Místnosti určené pro spánek každá mateřská škola větrala. Ve třetí mateřské škole předškoláci před spaním odcházeli do jiné třídy, kde se formou různých činností připravovali na školní docházku.

3) Jak v jednotlivých mateřských školách probíhá pobyt venku?

Ve všech vybraných mateřských školách se pobyt venku odvíjel od aktuálního počasí. Za deštivého počasí zůstávaly v budově MŠ. Ve dvou mateřských školách využívaly nejčastěji prostory zahrad z důvodu umístění MŠ blízko komunikace. Třetí mateřská škola chodila spíše na vycházky. Všechny mateřské školy trávily venku minimálně hodinu denně.

4) Jakým způsobem se děti v mateřských školách stravují a zda jsou dodrženy normy spotřebního koše?

Ve všech mateřských školách byly děti motivovány a pobízeny k jídlu. Ve dvou mateřských školách bylo ovoce a zelenina v dostatečném množství. V některých mateřských školách, v případě, že dítě dané jídlo nekonzumuje, je možnost alternace.

Spotřební koš každé sledované mateřské školy je vložen do příloh. Mateřská škola 1 splnila normu pro daný měsíc mléčných výrobků pouze z 55,51%, brambory z 57,45% a luštěniny byly podány nad uvedenou normu a to 144,90 %. Ostatní potraviny byly podány dle norem. Mateřská škola 2 nesplňovala normy v potravinách zejména: ryby 50,02%, mléko tekuté 67,36%, ovoce 62,14% a brambory 66,09%. Nad normu byly podány mléčné výrobky 433,13% a luštěniny 268,77%. Mateřská škola 3 podávala nedostatečné množství ryb 36,87%, mléka 21,63%, ovoce 49,24%. Nad normu bylo podáváno maso 160,51% a luštěniny 145,45%. Tyto informace byly získány z výpisů měsíčního spotřebního koše a bylo řečeno, že každý měsíc se procenta jednotlivých potravin pohybují kolem stejných hodnot.

5) Jak reagovaly mateřské školy na návrh aktivit podporující zdraví?

Mateřské školy reagovaly většinou pozitivně s tím, že se některých akcí již zúčastnily. V některých návrzích shledávaly drobné nedostatky, na které jsem byla

upozorněna. Mateřské školy v minulosti se zúčastnily podobných aktivit podporující zdraví, ale mé návrhy byly pro ně inspirující.

ZÁVĚR

První kapitola teoretické části byla věnována předškolnímu dítěti, aby v druhé kapitole mohly být rozepsány faktory, které se týkají především zdraví předškolního dítěte. Značná část bakalářské práce je věnována pohybové aktivitě a stravě v předškolním věku. Velký důraz je kladen na ohrožující faktory, se kterými se běžně setkáváme.

V závěru jsou zhodnoceny cíle, které byly stanoveny. Hlavním cílem praktické části bylo zjistit, jakým způsobem se ve vybraných mateřských školách zaměřují na podporu zdraví a zpracovat pro ně návrh na aktivity podporující zdraví. Dalším hlavním cílem bylo zjistit skutečnost, zda ve vybraných mateřských školách probíhá řízená pohybová aktivita a zda mají děti dostatek odpočinku. Dále bylo sledováno, jakým způsobem se děti stravují.

Bylo zjištěno, že každá mateřská škola podporuje zdraví jiným způsobem. V Mateřské škole 1 věnovali stejnou pozornost pohybovým aktivitám jako zdravému stravování a kvalitnímu odpočinku. V Mateřské škole 2 kladly velký důraz na kvalitní odpočinek, ale vyvážené stravě a dostatku pohybu nevěnovaly příliš velkou pozornost. Mateřská školy 3 nejvíce podporovala pohybovou aktivitu a děti zde byly opravdu fyzicky zdatné. Vyvážená strava zde byla také v pořádku, ale kvalitní odpočinek pro všechny děti nebyl prioritní. Vzhledem k tomu, že v této mateřské škole během dne děti vykonávaly velké množství pohybových aktivit, by byl vhodný odpočinek na lůžku všem dětem bez věkových rozdílů.

Bylo zjištěno, že v každé sledované mateřské škole probíhá ranní cvičení, které obsahuje rušnou část a rozvíčku nebo jen říkanku s pohybem. Cílem bylo také zjistit, zda ve vybraných mateřských školách mají děti dostatek odpočinku. Ve dvou ze třech sledovaných mateřských škol, odpočívají všechny děti na lůžku bez věkového rozdílu. V jedné mateřské škole spí jen ti nejmladší a starší děti jsou v oddělené místnosti a věnují se klidovým činnostem.

Cílem bylo též navrhnout programy podporující zdraví a podat návrh do mateřských škol. Návrhy se mohou považovat za zdařené a úspěšné. Byly však v nich shledány některé nedostatky, které jsou podrobně rozebrány a popsány v diskuzi.

Jednotlivé programy mateřské školy oslovily a byly pro ně z větší části inspirující, což se dá považovat za pozitivní.

Seznam použité literatury

BACUS-LINDROTH, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál, 2009. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-563-9.

BLATNÝ, Marek, ed. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3462-3.

DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: [tělesná výchova ve vzdělávacím programu mateřské školy]*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-693-4.

FRAŇKOVÁ, Slávka a Věra DVOŘÁKOVÁ-JANŮ. *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla*. Praha: Karolinum, 2003. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0548-1.

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0797-9.

FREJ, David. *Zánět: skrytý zabiják : příčiny, léčba, prevence*. Praha: Eminent, 2015. ISBN 978-80-7281-492-3.

HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ, ed. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-061-5.

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

KARP, Harvey. *Nejšťastnější děťátko v okolí: průvodce spokojeným spánkem*. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-2211-9.

KOPŘIVA, Pavel. *Respektovat a být respektován*. Kroměříž: Spirála, 2017. ISBN 978-80-904030-0-0.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2014. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4435-3.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada). ISBN 80-247-0852-3.

KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galon, c2011. ISBN 978-80-7262-712-7.

MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ, ed. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 2., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN isbn978-80-7367-627-8.

OPRAVILOVÁ, Eva. *Předškolní pedagogika*. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5107-8.

PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. *Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.

TRPIŠOVSKÁ, Dobromila. *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 1998. ISBN 80-7044-207-7.

Seznam internetových zdrojů

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání od 1. ledna 2018, MŠMT ČR. *MŠMT ČR* [online]. Copyright ©2013 [cit. 13.06.2019]. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/predskolni-vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-predskolni-vzdelavani-od-1-1>

SZÚ [online]. Copyright © [cit. 13.06.2019]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_BMI_VDT.pdf

Seznam příloh

Příloha č.1 - Potravinová pyramida

Příloha č.2 - Výživové normy pro školní stravování

Příloha č.3 - Finanční limity na nákup potravin

Příloha č.4 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 1

Příloha č.5 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 2

Příloha č.6 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 3

Příloha č.7 - Pozorovací arch- Mateřské školy 1

Příloha č.8 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 1

Příloha č.9 - Pozorovací arch- Mateřské školy 2

Příloha č.10 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 2

Příloha č.11 - Pozorovací arch- Mateřské školy 3

Příloha č.12 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 3

Příloha č.13 - Seznam alergenů

Příloha č.14 - Bilance spotřebního koše Mateřské školy 1

Příloha č.15 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Příloha č.16 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Příloha č.17 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Příloha č.18 - Bilance spotřebního koše Mateřské školy 2

Příloha č.19 - Jídelní lístek Mateřské školy 2

Příloha č.20 - Jídelní lístek Mateřské školy 2

Příloha č.21 - Jídelní lístek Mateřské školy 2

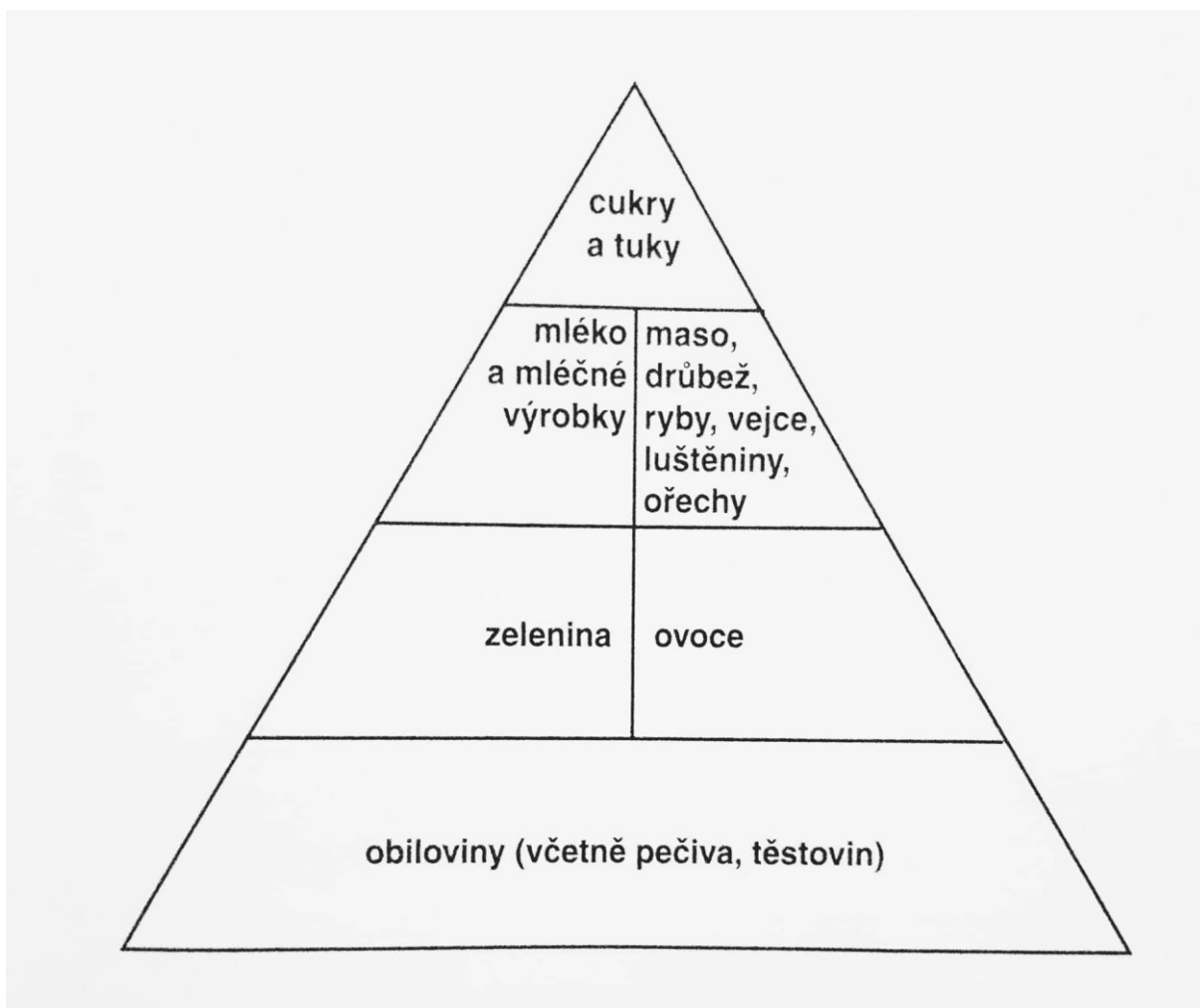
Příloha č.22 - Bilance spotřební koše Mateřské školy 3

Příloha č.23 - Jídelní lístek Mateřské školy 3

Příloha č.24 - Jídelní lístek Mateřské školy 3

Příloha č.25 - Jídelní lístek Mateřské školy 3

Příloha č.1 - Potravinová pyramida



(Illková, Vašíčková, 2004, s. 19)

Příloha č.2 - Výživové normy pro školní stravování

Výživové normy pro školní stravování

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

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

(vyhláška 107/2005Sb.)

Příloha č.3 - Finanční limity na nákup potravin

Věkové skupiny strážníků, hlavní a doplňková jídla	Finanční limity Kč/den/strážník
1. Strážníci do 6 let	
snídaně	7,00 až 13,00
přesnídávka	6,00 až 9,00
oběd	14,00 až 25,00
svačina	6,00 až 9,00
večeře	12,00 až 19,00
Celkem (celodenní)	45,00 až 75,00
na nápoje	3,00 až 5,00
2. Strážníci 7 - 10 let	
snídaně	9,00 až 15,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	16,00 až 32,00
svačina	6,00 až 10,00
večeře	14,00 až 25,00
Celkem (celodenní)	52,00 až 94,00
3. Strážníci 11 - 14 let	
snídaně	10,00 až 16,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	19,00 až 34,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	15,00 až 27,00
Celkem (celodenní)	58,00 až 100,00
4. Strážníci 15 a více let	
snídaně	11,00 až 17,00
přesnídávka	7,00 až 12,00
oběd	20,00 až 37,00
svačina	7,00 až 11,00
večeře	17,00 až 34,00
Celkem (celodenní)	62,00 až 111,00

(vyhláška 107/2005Sb.)

Příloha č.4 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 1

Příloha č. 4 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 1

Co je pro mě důležité?!

Kapacita
- 2 třídy, 50 dětí

Zaměření
výtvarná výchova
hudebně - pohybová v.

akce jsou rozmanité
každý rok - škola
v přírodě

vlastní kuchyni
každý den - ovoce,
zelenina

motivace
není alternativa
luštěniny - pomazánka

o celý den
mají čaj, vodu,
šťávu

Řízený pohyb
8:30 - 9:00
chodí ven za
každého počasí
zahradu / procházky
lesopark

na lůžku všechny
dětí 20 min
čistí si zuby
převlékají se do
pyžama.

1) **Jaké jsou charakteristické rysy vaší mateřské školy?**
„Naše mateřská škola je dvoutřídní s celkovou kapacitou 50 dětí a je tudíž nejmenší mateřskou školou v Nymburce. Byla otevřena v roce 1977 a v roce 2004 prošla rekonstrukcí. Naše mateřská škola se nejvíce zaměřuje na výtvarnou a hudebně-pohybovou výchovu. Děti mají tak možnost se seznámit s různými výtvarnými technikami a zúčastnit se výtvarných soutěží.“

2) **Pořádá vaše mateřská škola nějaké akce?**
„Akce mateřské školy jsou velmi rozmanité. V září máme zahájení školního roku, kde spolu s dětmi a s rodiči opékáme špekáčky a pořádáme také sportovní soutěže. Dále děti chodí cestu odvahy, zúčastňují se lampionového průvodu a v prosinci rozsvěcíme vánoční stromek. Tyto aktivity jsou realizovány v odpoledních hodinách. Každý rok jezdíme na školu v přírodě do Jizerských hor, kam jede 50% dětí.“

3) **Jaké jsou ve vaší mateřské škole stravovací návyky?**
„Naše mateřská škola nabízí celodenní stravování a k přípravě pokrmů slouží vlastní kuchyni. Máme zde zkušeného kuchaře a rodiče si připravovaná jídla velice chválí. Každý den mají děti ovoce a zeleninu“

4) **Jak řešíte situaci, kdy jídlo dítě odmítá?**
„Do jídla děti nemutíme, ale motivujeme je. Na talíř dostanou vše, aby měli šanci se s danými potravinami seznámit. Když dítě jídlo nezkonzumuje, není mu nabídnuta jiná alternativa. U dětí nejsou oblíbené luštěniny, ale děti je v podobě pomazánek zkonsumují.“

5) **Jakým způsobem děti dodržují pitný režim a jaké nápoje mají děti k dispozici?**
„Během dne jsou děti na pitný režim upozorňovány. Mají k dispozici po celý den čaj, vodu nebo šťávu, kterou si mohou samy nalít. Čaj bývá převážně ovocný nebo černý slazený.“

6) **Jakými pohybovými aktivitami mateřská škola přispívá ke zdravému vývoji dítěte a jak často jsou realizované?**
„Pohybové aktivity jsou realizovány každý den od 8.30 – 9.00. Každý den chodíme ven za každého počasí. K venkovním aktivitám nám slouží zahradu, kde je oblíbená dřevěná loď. Dále chodíme na procházky podél řeky, a nebo do nedalekého lesoparku. Předškolní děti pravidelně navštěvují plavecký bazén, kde se před vstupem do vody protahují a tráví v bazénu 30 minut.“

7) **Jak se ve vaší mateřské škole řeší odpočinek po obědě? 20**
„Na lůžka chodí všechny děti a setrvávají na něm minimálně 40 minut. Před spaním si vyčistí zuby a převléknou do pyžama. Zuby si děti čistí rády, především díky projektu PREVENCE ZDRAVÝ CHRUP, který je realizován studenty střední zdravotní školy. Před spaním se místnost vyvětrá a přečte se dětem pohádka. Po zhruba 20 minutách se děti, které chtějí, můžou jít věnovat tichým činnostem.“

68

• charakteristika • akce • stravování • pohyb • odpočinek

Příloha č.5 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 2

Příloha č. 5 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 2

Co je pro mě důležité?!

Kapacita
• 100 dětí
• 4 homogenní třídy
• 8 pedagog. + 1 chůva

1) Jaké jsou charakteristické rysy vaší mateřské školy?

„Naše mateřská škola byla jedna z vítězů grantové výzvy 2018 s názvem programu – Zahradní hra, proto se v budoucnosti zaměříme na environmentální výchovu a budeme chtít trávit více času venku. Naše mateřská škola má čtyři homogenní třídy a v každé je 25 dětí. O 100 dětí pečují 8 pedagogů a u nejmladších má svou roli i chůva.“

Akce během roku
na školní v přírodě
a lyžařské výcviky
nejezdí

2) Pořádá vaše mateřská škola nějaké akce?

„Pořádáme zahradní slavnosti na začátku školního roku, bludičkovou cestu, restaurant day a loučení s předškoláky na konci školního roku. Na školy a lyžařské výcviky nejezdíme.“

škola v přírodě

vlastní kuchyn
zapojení dětí do
přípravy

3) Jaké jsou ve vaší mateřské škole stravovací návyky?

„Mateřská škola zajišťuje celodenní stravování připravované ve vlastní kuchyni, kde vaří dva kuchaři dle odpovídajících norem. Snažíme se děti motivovat k ochutnání. Děti se mohou zapojit do přípravy svačiny, což je motivuje k ochutnání svačiny. V případě, že má dítě vegetariánskou stravu, musí si pokrm zajistit doma. Děti se zdravotními problémy mají alternativní stravu.“

možnost malé
alternace

4) Jak řešíte situaci, kdy jídlo dítě odmítá?

„V případě, že dítě jídlo odmítá, má možnost malé alternace. Může si zvolit pokrm například bez omáčky. Když máme ke svačině pečivo s pomazánkou, může si dítě vzít chléb suchý.“

po celý den
slazený čaj, voda,
mléko

5) Jakým způsobem děti dodržují pitný režim a jaké nápoje mají děti k dispozici?

„Děti mají k dispozici po celý den slazený černý čaj, vodu nebo mléko. Děti si samy mohou nalít nápoj ze džbánu, ke kterému mají přístup po celý den“

Každý den zdravotní
cviky a průpr. cvičení
hudebně-pohyb. čin.
venku tráví až 2 hod
navštěva bazénu
a zimního stadionu

6) Jakými pohybovými aktivitami mateřská škola přispívá ke zdravému vývoji dítěte a jak často jsou realizované?

„Každý den jsou s dětmi prováděny zdravotní cviky a průpravná cvičení. U dětí jsou oblíbené hudebně-pohybové činnosti, které jsou realizovány každý den během ranního kruhu. Máme rozlehlou zahradu, kde trávíme až dvě hodiny denně. Také chodíme na procházky, ale ty jsou spíše účelové. Při nepříznivém počasí zůstáváme v prostorách mateřské školy. Během zimního období navštěvujeme zimní stadion a plavecký bazén. Respektujeme individuální potřebu pohybové aktivity, spánku a odpočinku.“

oddělená místnost
na spaní
postýlky
na lůžko všechnu
dětí (20-30)minut.

7) Jak se ve vaší mateřské škole řeší odpočinek po obědě?

„Na odpočinek je určena místnost, která je vybavená malými postýlkami a je během celého dne větrána. Děti si mohou přinést plyšovou hračku z domova. Na lůžko jdou děti všech věkových kategorií a leží 20 až 30 minut. Ke spánku děti nenutíme. Dětem je čtena pohádka a puštěna relaxační hudba, u které většina dětí usne.“

70

• charakteristika • akce • stravování • pohyb • odpočinek

Příloha č. 6 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 3

Příloha č. 6 - Řízený rozhovor s vedoucí učitelkou Mateřské školy 3

Co je pro mě důležité?!

Kapacita
- 148 dětí, 6 het. tříd
12 pedagog.
největší MŠ

spoustu akcí
podporující pohyb
lyžařské výcvikové
školy v přírodě

spolupráce
každý den ovoce
a zelenina
děti rozhodují o
velikosti porce.
motivace
to co nemají rádi
lostanou v malém
množství.

Během dne - voda,
sirup
K jídlu neslazený čaj,
vodu, sirup, mléko

Děti fyzicky zdatné
Každý den min. 30 min
pohyb. aktivity
gymnastika, plavání,
bruslení, lyžování

čistění zubů
předškoláci se
přesouvají do jiné třídy
nespí
male děti se převlékají
a spí na matracích

1) Jaké jsou charakteristické rysy vaší mateřské školy?

„Naše mateřská škola má kapacitu 148 dětí v šesti heterogenních třídách. Jsme tak největší mateřskou školou ve městě Nymburk. V každé třídě jsou dva pedagogičtí pracovníci. Během řízených činností děti učíme hrát na zobcovou flétnu a základy angličtiny.“

2) Pořádá vaše mateřská škola nějaké akce?

„Pořádáme spoustu akcí například dopravní soutěže, atletickou olympiádu, módní přehlídky a aktivně se zapojujeme do celostátního festivalu mateřských škol Mateřinka. Každý rok v zimních měsících jezdíme na lyžařské výcvikové školy, kterých se mohou zúčastnit i rodiče. V letních měsících pořádáme školu v přírodě. Další akce, které organizujeme, jsou zahradní slavnosti, vánoční besídky, vystoupení dětí v divadle, oslavy svátku matek a besedy pro rodiče.“

3) Jaké jsou ve vaší mateřské škole stravovací návyky?

„Přípravu pokrmů zařizuje základní škola, která je součástí areálu. Během stravování jsou předškoláci nápomocni mladším dětem. Ke každému jídlu mají děti k dispozici ovoce nebo zeleninu. Každé dítě má možnost se rozhodnout, jak velká porce mu bude nandána. Díky tomu většina dětí vše zkonsumuje.“

4) Jak řešíte situaci, kdy jídlo dítě odmítá?

„Snažíme se děti motivovat a nejlépe funguje věta: Když to sníš, vyrostou ti svaly! V případě, že je ke svačině pečivo s pomazánkou, mohou dostat pečivo suché. V případě oběda je dětem nandáno vše, a to co nemají rády je nandáno v malém množství a na straně talíře.“

5) Jakým způsobem děti dodržují pitný režim a jaké nápoje mají děti k dispozici?

„Pitný režim dodržujeme. Děti si během dne samostatně nalévají do svých hrnečků vodu, nebo slabý sirup. K jídlu podáváme neslazený čaj, vodu, sirup, nebo mléko v souladu s pokrmem.“

6) Jakými pohybovými aktivitami mateřská škola přispívá ke zdravému vývoji dítěte a jak často jsou realizované?

„V naší mateřské škole jsou děti velmi fyzicky zdatné. Každý den věnujeme minimálně půl hodiny aktivní pohybové činnosti. Učíme děti základy gymnastiky, plavání, bruslení a lyžování. Pro realizaci pohybových aktivit slouží velká rozmanitá zahrada, kde máme vlastní lanové centrum a lanové hřiště.“

7) Jak se ve vaší mateřské škole řeší odpočinek po obědě?

„Po obědě si všechny děti čistí zuby. Předškoláci odchází do jiné třídy, kde vypracovávají pracovní listy, nebo dělají klidové činnosti. Děti, které spí, se převlékají do pyžama a přesouvají se na matrace. Před spaním je místnost vyvětrána a dětem se přečte pohádka. Průměrně děti spí 1,5 hodiny až 2 hodiny.“

Příloha č. 7 - Pozorovací arch- Mateřské školy 1

POZOROVACÍ ARCH

Mateřská škola: 1

Datum: 22.2.2019

Počet dětí ve třídě: 25

Aktuální počet dětí ve třídě: 14

ČAS	ČINNOST	MÉ POSTŘEHY
7:05 - 8:33	Příchod dětí do třídy. Spontánní činnost, děti si hrají se stavebnicemi a vyžadují po učitelce puzzle a magnetickou desku s tvary.	Většina dětí přichází až po 8 hodině. Je málo dětí, kvůli nemocnosti. Některé děti si dodělávají výkresy.
8:40 - 8:50	Zazpívání dvou písní, pohybová aktivita – rušná část (hra na auta), rozcvička.	Otevření okna před cvičením. Děti cvičí s bačkorami a i při rozcvičce je mají na nohou. Rozcvičku začínají vždy ze sedu.
8:50 - 9:17	Osobní hygiena, dopolední svačina, k svačině (banán, lupínky s mlékem)	Děti si samy prostřou a jdou si v řadě pro táč se svačinou. Odnosou si svačinu a čekají frontu na nápoj (čaj). Po jídle na sebe děti čekají u stolu.
9:17 - 9:46	Výtvarná činnost- výroba sněženek. Kdo to měl hotové - odchází si dělat spontánní činnost na koberec.	Výtvarná výchova je dle mého názoru příliš řízená. A děti vytváří dle předloh – minimální rozvoj kreativity a fantazie.

9:46 - 10:45	Všechny děti si dělají neřízené činnosti. Hra na koberci s panenkami, autodráhou, stavebnice, kostky, malá zoo.	V tuto chvíli byla malá chvílka věnována integrovanému chlapci a byly s ním prováděny logopedické cvičení. (10 minut)
10:45 - 11:45	Osobní hygiena, příprava na pobyt venku, procházka kolem bytových domů. Pobyt na zahradě	Trasa procházky byla pro děti stereotypní a nebyla prokládána žádnými pohybovými chvílkami nebo hrami. Pobytu na zahradě bylo věnováno posledních 15 minut.
12:00 - 12:30	Osobní hygiena, oběd (polévka s nudličkami, rizoto s červenou řepou, čaj)	Děti si prostřely a usedly na svá místa. Byla jim nalita polévka. Tuto polévku skoro všechny děti snědly. Poté si děti odnesly prázdný talíř a přinesly si hlavní chod. Čtyři děti si šly přidat a jedno dítě vůbec nechtělo jíst.
12:30 - 13:03	Osobní hygiena, čištění zubů, převlékání do pyžama, uložení na lůžko (odpočívání / spánek).	Po obědě šlo 8 dětí domů a na spaní zbylo 6 dětí, proto do této třídy přešlo 9 zůstávajících dětí i z vedlejší třídy. Byla dětem přečtena pohádka a usnulo 12 dětí z 15.
13:03	První děti odchází si hrát ke stolečkům	Odešly 3 děti a ostatní spí.
14:13 - 14:30	Probouzení dětí a oblékání	Děti se navzájem respektovaly a všechny činnosti prováděly v tichosti.

14:30 - 14:50	Budí se poslední dítě, provádí se osobní hygiena, odpolední svačina (chléb s luštěninovou pomazánkou a ředkvičkou, čaj) děti postupně odchází domů	Lůžka po spaní uklízí paní uklízečka. Pomazánka chutnala 11 dětem z 15. Dvě děti si přidaly.
14:50 - 15:21	Spontánní činnost, děti si hrají na koberci a postupně odchází domů.	Děti zůstaly v jedné třídě. Poslední dítě odchází v 15:21 domů.

Reflexe

Pohybové aktivity v tento den mi přišly nedostačující. Do pohybové činnosti bych zařadila více her nebo cvičení pro rozvoj nových dovedností a relaxaci. Děti měly omezené možnosti pohybu. Po třídě se mohly pohybovat pouze pomalu z bezpečnostních důvodů a u spontánních činností volily spíše sedavé hry.

U svačiny mě překvapil zavedený systém, který děti dodržovaly. Děti, které šly čekat frontu na jídlo stály podél zdi, aby nestály v cestě dětem, které si jídlo již odnášely. S jídlem a s hrníčky se pohybovaly pomalu. Většina dětí celou svačinu snědla a banán odmítly 3 děti.

U výtvarné činnosti mi přijde škoda potlačení dětské kreativity. Děti měly přesný návod, jak sněženky tvořit. Včetně počtu květů. Překvapilo mě, že spousta dětí volila kreslení v neřízené spontánní činnosti. Myslím si, že to je z toho důvodu, že v tuto chvíli si mohly kreslit plně dle svých představ.

Z pobytu venku jsem byla nemile překvapena, kdy děti chodily kolem bytových domů. Jak jsem již psala, blízko mateřské školy je k dispozici krásný lesopark, kde děti mají více možností k pohybu. Když děti obešly celý blok, vrátily se na zahradu, kde jsem byla zaskočena jednáním paní učitelky. V případě, kdy dítě hodilo klackem nebo vylezlo na místo, které nebylo povolené, učitelka ho napomenula a postavila za trest do rohu zahrady, kde mělo zakázáno vykonávat jakoukoli činnost, až do odvolání. Tento trest trval v rozmezí od 5 do 10 minut.

11:45 se děti vracely do mateřské školy, kde se převlékly, umyly si ruce a posadily se ke stolům, kde jim byla společně nandána polévka. Tato polévka s nudlemi

je u dětí oblíbená a většina dětí polévku snědla. Pro hlavní chod si chodily k okénku a tvořily frontu stejným způsobem jako u svačiny. Hlavním chodem bylo rizoto s červenou řepou, které jedno dítě zcela odmítlo jíst. Učitelka se snažila dítě motivovat, ale nenutila ho. Ostatní děti si jídlo chválily a čtyři děti si dokonce šly přidat.

Po jídle si všechny děti šly vyčistit zuby a některé odcházely domů. Před spaním paní učitelka řádně vyvětrala místnost. Pro nízký počet dětí se třídy spojily a na lůžko si šlo lehnout 15 dětí. Byla jim přečtena pohádka a 12 dětí usnulo. Překvapilo mě, že usnulo tolik dětí. Myslím si, že jsou na to zvyklé a odpočinek na lůžku je pro ně prospěšný. Po 30 minutách vstalo první dítě a v tichosti odešlo si hrát se stavebnicí ke stolu. Ve 14:30 se probudilo poslední dítě, převléklo se a všichni společně šly na svačinu.

K svačině děti měly chléb s luštěninovou pomazánkou a s ředkvičkami. Čtyřem dětem pomazánka nechutnala a snědly pouze ředkvičky. Ostatní děti si pochutnávaly a dvě si chléb přidaly. Během svačiny už odcházely některé děti domů. Při odpoledních neřízených činnostech si děti postavily dráhu a hrály si s ní. Dvě děvčata si udělaly kadeřnictví a dělaly si účesy. Do neřízené činnosti paní učitelka nezasahovala. V 15:21 odešlo poslední dítě domů.

Příloha č. 8 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 1

Mateřská škola 1		
Je každý den v mateřské škole podáváno ovoce nebo zelenina?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
11.2	ANO	Paprika, okurka
20.2	ANO	Jablko. rajče
22.2	ANO	Banán
25.2	ANO	Rajčata, strouhaná mrkev
28.2	ANO	Hroznové víno
6.3	ANO	Hruška
8.3	ANO	Okurka
Mají děti přístup k nápojům po celý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
11.2	ANO	Sirup
20.2	NE	-
22.2	ANO	Slazený čaj
25.2	NE	-
28.2	NE	
6.3	ANO	Voda
8.3	ANO	Sirup
Jsou realizovány řízené pohybové aktivity každý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
11.2	ANO	Během ranních činností - 10 min, rušná část, rozcvička
20.2	ANO	30 min. řízené pohybové aktivity
22.2	ANO	Během ranních činností - 10 min, rušná část, rozcvička
25.2	NE	Cesta do divadla
28.2	ANO	Během ranních činností - 15 min
6.3	ANO	30 min řízené pohybové činnosti
8.3	ANO	Během ranních činností - 10 min

Byl organizován pobyt venku?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
11.2	ANO	30 min- procházka kolem bytových domů
20.2	NE	Nepříznivé počasí
22.2	ANO	1 hod. – procházka kolem bytových domů, zahrada
25.2	ANO	Cesta do divadla
28.2	ANO	1 hod 30 min- procházka do lesoparku
6.3	ANO	1 hod 15 min- pobyt na zahradě
8.3	ANO	40 min- procházka kolem bytových domů

Jak probíhal odpočinek po obědě?	
Datum	Poznámky
11.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 10 dětí ze 14, všichni odpočívali.
20.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 9 dětí ze 12, všichni odpočívali.
22.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 12 dětí ze 15, všichni odpočívali.
25.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 8 dětí ze 13, všichni odpočívali.
28.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 10 dětí ze 13, všichni odpočívali.
6.3	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 12 dětí ze 12, všichni spí.
8.3	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 9 dětí ze 13, všichni odpočívali.

Příloha č.9 - Pozorovací arch- Mateřské školy 2

POZOROVACÍ ARCH

Mateřská škola: 2

Datum: 15.2.2019

Počet dětí ve třídě: 25

Aktuální počet dětí ve třídě: 21

ČAS	ČINNOST	MÉ POSTŘEHY
6:15 - 7:00	Děti se scházejí v jedné třídě a v 7:00 se rozcházejí do kmenových tříd.	V tuto dobu si společně hrály děti všech věkových kategorií. <ul style="list-style-type: none">- Navlékání korálků, stavění autodráh, malá kuchyňka.
7:00 - 8:30	Děti ve svých kmenových třídách provozují volnou činnost.	Malé děti běhají po třídě a nedbají pokynů paní učitelky (úraz – spálení čela o koberec). <ul style="list-style-type: none">- hra s auty a knihami- 8:15 učitelka pouští hudbu a děti spontánně tancují
8:30 - 8:46	Osobní hygiena a dopolední svačina, k svačině (chléb s rybí pomazánkou, slazený čaj).	Svačina nebyla doplněna žádným ovocem ani zeleninou. Děti měly možnost si chléb namazat samy, a nebo si vzít chléb namazaný. Většina dětí volila možnost si chléb namazat sama.

8:46 - 9:34	Řízená činnost – konverzace v kruhu o knihách, říkání básničky a krátký řízený tanec při hudbě (nácvič besídky).	Děti básničku opakovaly třikrát společně a poté si jí zkoušel každý sám. O knihách si povídaly, protože je v následujících dnech čekala návštěva knihovny.
9:34 - 11:15	Převlékání, pobyt venku.	Pobyt venku probíhal v prostorách zahrady, kde děti volně pobíhaly a využívaly pomůcek a věcí na zahradě.
11:15 - 12:00	Přesun do budovy, osobní hygiena a oběd (Zeleninová polévka s bulgurem, hovězí na slanině s rýží, čaj, sirup)	Celou polévku snědlo 12 dětí, u zbylých 9 neměla polévka úspěch. 3 děti si u hlavního chodu nechaly nandat pouze rýži.
12:00 - 13:30	Některé děti odchází domů. Osobní hygiena, převlékání do pyžama, čištění zubů, přesun do ložnice a spánek.	Ložnice byla před spaním řádně vyvětrána. Poté byla dětem předčtena pohádka a puštěna relaxační hudba, usnulo 14 dětí z 21.
13:30 - 14:00	Probouzení dětí, odpolední svačina (veka s máslem a se sýrem, čaj).	Veku snědly všechny děti a během svačiny odešly domů dvě děti.
14:00 - 15:53	Volná činnost	Děti si hrály převážně v dětské kuchyňce a v kadeřnictví. Dvě děti si po učitelce vyžádaly pastelky a papír. 15:53 odchází poslední dítě

Reflexe

Kladně bych hodnotila vytváření vztahů k hudbě a tanci, ovšem tyto aktivity mi nepříjdou dostačující, před tancem nebyly děti řádně protaženy. Do pohybové činnosti bych zařadila více aktivit. Vzhledem k tomu, že v této třídě jsou nejmladší děti je zde nejvyšší výskyt drobných zranění. I přesto, že paní učitelky neustále opakovaly pravidla třídy a upozorňovaly na bezpečný pohyb ve třídě, tak děti na tyto pravidla zapomínaly.

U svačiny jsem byla příjemně překvapená jakým způsobem se děti samy obsluhovaly v podobě namazání chleba. Ovšem na druhou stranu jsem byla lehce zklamána slazenými nápoji a nedostatkem ovoce a zeleniny.

Během komunikačního kruhu si děti povídaly o knihách, jak s nimi zacházet. Každé dítě si předchozí den přineslo svou oblíbenou knihu z domova, kterou si v kruhu společně prohlédly. Následoval nacvičený tanec, který byl připraven na besídku.

Z pobytu venku jsem byla mile překvapena, děti mají k dispozici opravdu rozsáhlé prostory. V pohybu nebyli nijak omezováni. Většinu času vyběhávali malý kopec, který je situován v rohu zahrady. Pobyt venku trval okolo 45 minut, poté se děti přesunuly do budovy mateřské školy, kde se svlékly, provedly hygienu a šly ke stolu obědvat. Devíti dětem polévka nechutnala, někteří polévku pouze ochutnali. U hlavního chodu 3 děti odmítly jíst omáčku s masem, tudíž dostaly pouze suchou rýži. Po celý den měly děti k dispozici sirup a k pokrmům i slazený čaj. Po obědě odešlo domů dvanáct dětí.

Před odpočinkem se děti převlékly do pyžama a vyčistily si zuby. Do jedné ložnice přišly děti ze dvou tříd. To znamená že na lůžku bylo 21 dětí. Uložily se do postýlek v řádně vyvětrané ložnici, vyslechly si pohádku a poslouchaly relaxační hudbu, u které usnulo 14 dětí.

Mezi 13:30 a 14:00 se děti probouzely a odcházely na svačinu, ke které měly veku s máslem a sýrem. Všechny děti svačinu snědly a odcházely si hrát na koberec nebo do dětské kuchyňky. Postupně si pro děti přicházeli rodiče a odváděli je domů.

Celý den bych zhodnotila kladně po stránce volného pohybu na zahradě a kvalitního odpočinku. Osobně bych přidala více pohybových aktivit a zařadila minimálně jeden kus čerstvé zeleniny nebo ovoce, ovšem vím, že toto opatření je v režii kuchyně a nikoli paní učitelky.

Příloha č.10 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 2

Mateřská škola 2		
Je každý den v mateřské škole podáváno ovoce nebo zelenina?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
13.2	ANO	Strouhaná mrkev
15.2	NE	-
19.2	ANO	Jablko
27.2	ANO	Okurka
1.3	NE	-
4.3	ANO	Rajčata
11.3	ANO	Hroznové víno
Mají děti přístup k nápojům po celý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
13.2	ANO	Sirup
15.2	ANO	Sirup
19.2	ANO	Slazený čaj
27.2	ANO	Sirup
1.3	ANO	Slazený čaj
4.3	ANO	Slazený čaj
11.3	ANO	Sirup
Jsou realizovány řízené pohybové aktivity každý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
13.2	ANO	30 min - rušná část, rozcvička, pohybové hry
15.2	ANO	Během ranních činností- 10 minut. Tanec s hudbou
19.2	ANO	30 min. - rušná část, rozcvička, pohybové hry
27.2	ANO	Během ranních činností- 5 minut. Říkanka s pohybem
1.3	ANO	Během ranních činností - 10 minut. Tanec při hudbě
4.3	ANO	30 min - rušná část, rozcvička, pohybové hry
11.3	ANO	Během ranních činností - 5 minut. Říkanka s pohybem

Byl organizován pobyt venku?

Datum	Ano/ne	Poznámky
13.2	ANO	1 hod 15 min – pobyt na zahradě
15.2	ANO	45 minut – pobyt na zahradě
19.2	ANO	1 hod– pobyt na zahradě
27.2	ANO	1 hod 10 min – pobyt na zahradě
1.3	ANO	1 hod 30 min – pobyt na zahradě
4.3	NE	Nepříznivé počasí
11.3	ANO	50 min – pobyt na zahradě

Jak probíhal odpočinek po obědě?

Datum	Poznámky
13.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 16 dětí z 20, všichni odpočívali.
15.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 14 dětí z 21 , všichni odpočívali.
19.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 11 dětí z 18, všichni odpočívali.
27.2	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 13 dětí ze 18, všichni odpočívali.
1.3	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 10 dětí z 21, všichni odpočívali.
4.3	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 15 dětí z 22, všichni spí.
11.3	Čištění zubů, převlékání do pyžama, usnulo 11 dětí ze 17, všichni odpočívali.

Příloha č.11 - Pozorovací arch- Mateřské školy 3

POZOROVACÍ ARCH

Mateřská škola: 3

Datum: 15.3.2019

Počet dětí ve třídě: 25

Aktuální počet dětí ve třídě: 20

ČAS	ČINNOST	MÉ POSTŘEHY
6:45 - 8:00	Příchod dětí do mateřské školy, volná hra.	Děti měly ráno připravené dřevěné pexeso, malou ZOO a autodráhu. Děvčata si hrála především v kadeřnictví.
8:00 - 8:10	Ranní kruh, povídání o zaměstnání, opakování básní, příprava na zápis do školy.	Děti se učily básně, které napsala sama paní učitelka. Nejprve je opakovaly společně, a poté každý sám. Překvapilo mě, že si děti zapamatovaly básně takového rozsahu.
8:10 - 8:55	Převlékání dětí do cvičebního úboru, řízená pohybová aktivita (rušná část se švihadly a obručemi, rozcvička na overballech, gymnastika, relaxace).	Všechny děti jsou fyzicky zdatné, paní učitelka dávala pouze pokyny, podle kterých děti cvičily. Některé cviky mi přišly fyzicky náročné, ale většina dětí je zvládla bez obtíží. Po cvičení si děti vždy hrály na hasiče, což představovalo se rychle převléknout zpět do oblečení.

8:55 - 9:15	Svačina (rohlík se salámovou pěnou, mrkev a čaj)	U stravování kladně hodnotím spolupráci všech dětí. Starší děti obcházely s konvicemi mladší děti a obsluhovaly je. V případě, že dítě nápoj vylilo, situaci samy vyřešily. Většina dětí snědla svačinu celou. V případě, že dítě dojedlo, vzalo si knížku ke stolečku a počkalo na své kamarády.
9:15 - 10:17	Volná hra a výtvarná výchova	Děti se rozdělily na 3 skupiny, přičemž jedna skupina vytvářela jarní květy z krepového papíru a zbylé dvě si hrály se stavebnicemi. Starší děti byly opět nápomocny dětem mladším.
10:17 - 11:15	Příprava na pobyt venku a pobyt na zahradě	Oblékání dětí zabralo zhruba 10 minut, poté se děti přesunuly na rozlehlou zahradu. Na zahradě se sešly děti ze všech tříd, což způsobilo drobný chaos. Děti se prostřídaly na lanovém centru a využívaly dopravního hřiště. Navzdory zhoršujícímu se počasí se všichni předčasně odebrali do budovy mateřské školy.

11:15 - 11:45	Převlékání, hygiena a volná hra	Děti nemusely být upozorňovány na hygienu a samy si šly umýt ruce.
11:45 - 12:15	Oběd (Frankfurtská polévka s párkem, vepřové maso s mrkví a bramborem, čaj)	Při nandávání jídel měly děti možnost si zvolit velikost porce. Polévka měla u dětí velký úspěch. U hlavního chodu poměrně dost dětí vybíralo dušenou mrkev.
12:15 - 14:30	Čištění zubů. Starší děti odchází do jiných tříd, mladší děti se převlékají do pyžama a odchází na lůžko.	Starší děti ve třídě vypracovávají pracovní listy a poté mají klidovou činnost na koberci, stavění stavebnic a před matematické cvičení (barevné kostky). Mladší děti ze tří tříd přecházejí do jedné a ukládají se na lůžko. Usnulo 14 dětí ze 17.
14:30 - 14:45	Probouzení dětí a svačina (Tvaroháček, hroznové víno, čaj)	Většina dětí po svačině odcházela domů.
14:45 - 16:38	Volná hra, postupné odcházení dětí	Všechny děti z celé mateřské školy se sloučily do dvou tříd, kde prováděly volnou činnost. Kluci se předháněli v postavení nejvyšší věže a děvčata navlékala korálky. V 16:38 odchází poslední dítě.

Reflexe

U této mateřské školy bych vyzdvihla velké množství kvalitních pohybových aktivit. Děti jsou velmi fyzicky zdatné a to i z důvodu, že většina dětí navštěvuje i kroužek gymnastiky, který vede paní učitelka. Děti cvičí s obručemi, overbally, švihadly a šátky.

Líbí se mi také spolupráce dětí, která probíhá především u stravování a oblékání. Děti dokáží samy řešit drobné problémy, které se naskytnou. V případě, že si neví rady, poprosí o pomoc nejprve svého kamaráda a poté až paní učitelku. Vzhledem k tomu, že děti si mohou zvolit velikost porce, nenechávají přebytečné zbytky jídla. Z pozorování však musím usoudit, že těmto dětem v mateřské škole chutná a rádi si i přidávají.

Z pobytu venku jsem byla lehce v rozpacích. I přesto, že zahrada je opravdu rozsáhlá a členěná na několik částí, děti mi na ní přišlo opravdu hodně. Paní učitelky v tom měly systém, který to utvářel přehlednější. Na zahradě mají opravdu velké sportovní vyžití a nejsou nijak omezovány. Na procházky v této mateřské škole se provádí pouze minimálně a to z důvodu umístění mateřské školy.

Nedostatek shledávám ve způsobu odpočinku. Myslím si, že odpočinek na lůžku by byl prospěšný pro děti všech věkových kategorií i vzhledem ke sportovnímu vyžití přes dopoledne.

Myslím si, že mateřská škola se snaží podporovat zdraví dětí zejména z hlediska pohybové aktivity. Také kladně hodnotím dostatek ovoce a zeleniny, který byl každý den během mého pozorování.

Příloha č.12 - Souhrn pozorovacích archů Mateřské školy 3

Mateřská škola 3		
Je každý den v mateřské škole podáváno ovoce nebo zelenina?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
12.2	ANO	Banán, okurka
18.2	ANO	Paprika, jablko
26.2	ANO	Okurka, rajčata
28.2	ANO	Jablko, pomeranč
5.3	ANO	Pomeranč, rajče
7.3	ANO	Hroznové víno
15.3	ANO	Mrkev, hroznové víno
Mají děti přístup k nápojům po celý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
12.2	ANO	Vodu, slazený čaj
18.2	ANO	Sirup
26.2	ANO	Slazený čaj
28.2	ANO	Sirup
5.3	ANO	Vodu, sirup
7.3	ANO	Slazený čaj
15.3	ANO	Slazený čaj
Jsou realizovány řízené pohybové aktivity každý den?		
Datum	Ano/ne	Poznámky
12.2	ANO	45 min. pohybové činnosti
18.2	ANO	35 min. pohybové činnosti
26.2	ANO	20 min. pohybové činnosti
28.2	ANO	30 min. pohybové činnosti
5.3	ANO	30 min. pohybové činnosti
7.3	ANO	28 min. pohybové činnosti
15.3	ANO	45 min. pohybové činnosti

Byl organizován pobyt venku?

Datum	Ano/ne	Poznámky
12.2	ANO	1 hod - pobyt na zahradě
18.2	ANO	1 hod 30 min - pobyt na zahradě
26.2	ANO	1 hod 45 min - pobyt na zahradě
28.2	ANO	Cesta do knihovny
5.3	ANO	50 min - pobyt na zahradě
7.3	ANO	1 hod 20 min - pobyt na zahradě
15.3	ANO	45 min - pobyt na zahradě

Jak probíhal odpočinek po obědě?

Datum	Poznámky
12.2	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 8 ze 13
18.2	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 10 ze 16
26.2	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 7 ze 15
28.2	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 11 ze 13
5.3	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 12 ze 12
7.3	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 9 ze 16
15.3	Předškoláci- odděleně (plní pracovní listy), malých dětí spí 14 ze 17

Příloha č.13 - Seznam alergenů

Alergeny	Popis
1	Obiloviny obsahující lepek
1a	Obiloviny - pšenice
1b	Obiloviny - žito
1c	Obiloviny - ječmen
1d	Obiloviny - oves
1e	Obiloviny - špalda
1f	Obiloviny - kamut
1g	Obiloviny - hybridní odrůdy
2	Korýši
3	Vejce
4	Ryby
5	Arašidy (podzemnice olejná)
6	Sojové boby (sója)
7	Mléko
8	Ořechy, mandle, pistácie
8a	Skoř. plody - mandle
8b	Skoř. plody - lískové ořechy
8c	Skoř. plody - vlašské ořechy
8d	Skoř. plody - kešu ořechy
8e	Skoř. plody - pekanové ořechy
8f	Skoř. plody - para ořechy
8g	Skoř. plody - pistácie
8h	Skoř. plody - makadamie
9	Celer
10	Hořčice
11	Sezamová semena
12	Oxid siřičitý a siřičitany
13	Vlčí bob
14	Měkkýši

Příloha č.14 - Bilance spotřebního koše Mateřské školy 1

Datum : 02.03.2018

Strana: 0

Spotřební koš za období : 01.02.2018-28.02.2018

Skup. potravin	MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso	g	35495	49690	14195	139,99
Ryby	g	6011	8375	2364	139,33
Mléko	g	120809	125000	4191	103,47
Mléčné výrob.	g	16128	8953	-7175	55,51
Tuky volné	g	7899	7658	-241	96,95
Cukry volné	g	11648	13050	1402	112,04
Zelenina	g	56796	63948	7152	112,59
Ovoce	g	53081	44190	-8891	83,25
Brambory	g	53528	30750	-22778	57,45
Luštěniny	g	4831	7000	2169	144,90
Maso rostlinné	g	0	0	0	-----
Vejce	g	0	0	0	-----
Ostatní	g	0	0	0	-----

Skupiny strážníků a počty porcí :

2 celodenní 3-6 let, přesnídávka 15	437
3 celodenní 3-6 let, oběd 35%	436
4 celodenní 3-6 let, svačina 10%	267
8 celodenní 7-10 let, přesnídávka 1	19
9 celodenní 7-10 let, oběd 35%	19
10 celodenní 7-10 let, svačina 10%	6
28 jen oběd 15-18 let, oběd	81

Příloha č.15 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Jídelníček na týden 25. - 29. 3. 2019

Pondělí 25. 3.

svačinka: Pečivo, rama, džem, mléko, čaj (A: 01a,07)

polévka: Z vaječné jíšky (A: 01a,03,09)

oběd: Treska na olivovém oleji, dušená rýže, čaj (A: 04)

svačinka: Pečivo, plátkový sýr, banán, mléko, čaj (A: 01a,07)

Úterý 26. 3.

svačinka: Chléb, rama, strouhaná mrkev, mléko, čaj (A: 01a,01b,07)

polévka: Kmínová (A: 01a,03,09)

oběd: Vepřové nudličky po srbsku, těstoviny, voda (A: 01a)

svačinka: Cereálie, mléko, čaj (A: 01a,03,07,08)

Středa 27. 3.

svačinka: Chléb, rama, šunkový salám, zelenina, čaj (A: 01a,01b)

polévka: Zeleninový vývar s drobením (A: 01a,03,09)

oběd: Sekaná, bramborová kaše, okurka, šťáva (A: 01a,03,07)

svačinka: Celozrnný chlebiček, tvaroh s pažitkou, zelenina, čaj (A: 01a,01b,07)

Čtvrtek 28. 3.

svačinka: Bublanina s jahodami, mléko, čaj (A: 01a,03,07)

polévka: Hovězí vývar, smažený hrášek (A: 01a,03,09)

oběd: Hovězí vařené, koprová omáčka, houskový knedlík, čaj (A: 01a,03,07)

svačinka: Chléb, vajíčková pomazánka, jablko, mléko, čaj (A: 01a,01b,03,07)

Pátek 29. 3.

svačinka: Chléb, paštiková pomazánka, jablko, čaj (A: 01a,01b)

polévka: Čočková (A: 01a,09)

oběd: Žemlovka s jablky a tvarohem, čaj (A: 01a,03,07)

svačinka: Obložený chlebiček, zelenina, mléko, čaj (A: 01a,07)

Příloha č.16 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Jídelníček na týden 1. - 5. 4. 2019

Pondělí 1. 4.

svačinka: Pečivo, pomazánkové máslo, mléko, čaj (A: 01a,07)

polévka: Vločková (A: 01d,09)

oběd: Těstoviny s kuřecím masem a zeleninou, čaj (A: 01a,06)

svačinka: Pečivo, šlehaný tvaroh, čaj (A: 01a,07)

Úterý 2. 4.

svačinka: Chléb, rybí pomazánka, jablko, čaj (A: 01a,01b,04)

polévka: Rajská s těstovinou (A: 01a)

oběd: Přírodní mletý řízek z krůtího masa, brambor, obloha (A: 03)

svačinka: Chléb, pomazánka z červené čočky, zelenina, mléko, čaj (A: 01a,01b,03)

Středa 3. 4.

svačinka: Chléb, rama, šunkový salám, zelenina, čaj (A: 01a,01b)

polévka: Hovězí vývar s rýží a hráškem (A: 09)

oběd: Hovězí na česneku, bramborový knedlík, špenát, čaj (A: 01a,03)

svačinka: Zapečený toast se sýrem, jablko, mléko, čaj (A: 01a,07)

Čtvrtek 4. 4.

svačinka: Vánočka, kakao, čaj (A: 01a,03,07,08)

polévka: Kroupová (A: 01a,09)

oběd: Debrecínský guláš, dušená rýže, voda (A: 01a)

svačinka: Chléb, rama, plátkový sýr, zelenina, mléko, čaj (A: 01a,01b,07)

Pátek 5. 4.

svačinka: Pečivo, budapešťská pomazánka, jablko, čaj (A: 01a,07)

polévka: Luštěninová (A: 09)

oběd: Zapečené těstoviny, okurka, čaj (A: 01a,03,07)

svačinka: Pečivo, rama, džem, mléko, čaj (A: 01a,07)

Příloha č.17 - Jídelní lístek Mateřské školy 1

Jídelníček na týden 8. - 12. 4. 2019

Pondělí 8. 4.

svačinka: Pečivo, rama, džem, mléko, čaj (A: 01a,07)

polévka: Květáková (A: 01a,03)

oběd: Rizoto z kuřecího masa, sýr, červená řepa, čaj

svačinka: Pečivo, ovocný tvaroh, banán, mléko, čaj (A: 01a,07)

Úterý 9. 4.

svačinka: Kukuřičné lupínky, bílý jogurt, ovoce, čaj (A: 01a,07)

polévka: Bramborová (A: 01a,09)

oběd: Rybí filet na másle, brambor, zelenina, čaj (A: 04)

svačinka: Chléb, máslo, strouhaná mrkev, mléko, čaj (A: 01a,01b,07)

Středa 10. 4.

svačinka: Chléb, rama, šunkový salám, jablko, čaj (A: 01a,01b)

polévka: Kuřecí vývar s nudlemi (A: 01a,09)

oběd: Segedínský guláš, houskový knedlík, voda (A: 01a,03,07)

svačinka: Croissant, mléko, čaj (A: 01a,03,07,08)

Čtvrtek 11. 4.

svačinka: Chléb, játrová pomazánka, zelenina, čaj (A: 01a,01b)

polévka: Zeleninový vývar, krupicové nočky (A: 01a,03,09)

oběd: Hrachová kaše, vařené vejce, okurka, šťáva (A: 01a,01b)

svačinka: Chléb, rama, plátkový sýr, jablko, mléko, čaj (A: 01a,01b,07)

Pátek 12. 4.

svačinka: Vločková kaše s parádou, čaj (A: 01d,07)

polévka: Frankfurtská (A: 01a,07)

oběd: Kuře na zelenině, těstoviny, voda (A: 01a)

svačinka: Chléb, pomazánkové máslo, jablko, mléko, čaj (A: 01a,01b,07)

Příloha č.18 - Bilance spotřebního koše Mateřské školy 2

Bilance spotřebního koše - za typ 01 - 02		dne 18.03.2019		
01 jídelna	- 01 jídelna	01.02.2019 - 28.02.2019		
Vybrané potraviny	Normativ celkem	Spotřeba celkem	Rozdíl	Splněno %
maso	58372 g	68150 g	9778 g	116.75 %
ryby	10046 g	5025 g	-5021 g	50.02 %
mléko tekuté	270177 g	182000 g	-88177 g	67.36 %
mléčné výrobky	27710 g	120020 g	92310 g	433.12 %
tuky volné	17078 g	16237 g	-841 g	95.08 %
cukr volný	19468 g	11000 g	-8468 g	56.50 %
zelenina celkem	108945 g	105551 g	-3394 g	96.88 %
ovoce	93345 g	58000 g	-35345 g	62.14 %
brambory	102893 g	68000 g	-34893 g	66.09 %
luštěniny	10046 g	27000 g	16954 g	268.77 %
Tuky - rostlinné 9930 g				
živočišné	6307 g	=> Poměr TR : TŽ		1.57 : 1
Skupina strávníků	Počet jídel			
	skutečný	přečítaný		
3- 6 r. přesnid., oběd, svačina	917 porcí	0 porcí		
15-18 r. oběd	2416 porcí	849 porcí		
	156 porcí	156 porcí		
Celkem	3489 porcí	1005 porcí		

Příloha č.19 - Jídelní lístek Mateřské školy 2

Jídelní lístek: 11. 3. - 15. 3. 2019

Pondělí

- přesnídávka:* vecka, šlehaný tvaroh, bílá káva (*alergen: 1a, 7*)
polévka: hovězí se slaninovým kapáním (*1a, 7, 3, 9*)
oběd: zeleninový kuskus, strouhaný Eidam, červená řepa, šťáva (*1a, 7*)
svačina: párty chléb, máslo, banán, mléko/čaj (*1ab, 6, 7*)

Úterý

- přesnídávka:* vánočka, jablko, čaj (*alergen: 1a, 3, 6, 7*)
polévka: zeleninová s drobením (*1a, 7, 9*)
oběd: mořská štika na másle, bramborová kaše, čaj (*1a, 7*)
svačina: chléb, fazolová pomazánka, mléko/čaj (*1ab, 7*)

Středa

- přesnídávka:* kukuřičné lupínky s kakaem, čaj (*alergen: 1a, 7*)
polévka: nudlová (*1a, 7*)
oběd: hovězí s rajskou omáčkou, houskový knedlík, šťáva (*1a, 7*)
svačina: Slezský chléb, kapustová pomazánka, čaj (*1ab, 6, 7*)

Čtvrtek

- přesnídávka:* chléb, mrkvová pomazánka, mléko/čaj (*alergen: 1ab, 3, 7*)
polévka: vločková (*1a, 7, 9*)
oběd: uzená kýta, hrachová kaše, ster. okurka, čaj (*1a, 10*)
svačina: rohlík, Lučina, pomeranč, mléko/čaj (*1a, 7*)

Pátek

- přesnídávka:* houska, sýrová pomazánka, mléko/čaj (*1a, 7*)
polévka: zeleninová s bulgurem (*1a, 7, 9*)
oběd: kuřecí prsa se žampiony a rajčatovou omáčkou, těstoviny, šťáva (*1a, 7*)
svačina: párty chléb, pažitkové pom. máslo, mléko/čaj (*1ab, 6, 7*)

Všem dětem přejeme dobrou chuť.

Jídelní lístek: 18. 3. - 22. 3. 2019

Pondělí

- přesnídávka:* chléb, tuňáková pomazánka, čaj (*alergen: 1ab, 3, 4, 7*)
polévka: hovězí s mušličkami (*1a, 7, 9*)
oběd: domácí sýrová pizza, šťáva (*1a, 3, 7*)
svačina: houska, rozhuda, cherry rajče, mléko/čaj (*1a, 7*)

Úterý

- přesnídávka:* houska, pomazánkové máslo, jablko, mléko/čaj
(*alergen: 1a, 7*)
polévka: kuřecí vývar se zeleninou a kuskusem (*1a, 7, 9*)
oběd: přírodní vepřový plátek, šťouchaný brambor, čaj (*1a, 7*)
svačina: špaldový chléb, kapiová pomazánka, mléko/čaj (*1abe, 7*)

Středa

- přesnídávka:* ovesná kaše s cukrem a skořicí, mléko/čaj (*alergen: 1d, 7*)
polévka: zeleninová s rozšlehaným vejcem (*1a, 3, 7, 9*)
oběd: kuřecí prsa na brokolici, těstoviny, šťáva (*1a, 7*)
svačina: párty chléb, máslo, hroznové víno, mléko/čaj (*1ab, 6, 7*)

Čtvrtek

- přesnídávka:* grahamové knuspi, sýrovočesneková pomazánka, caro
nápoj (*alergen: 1ab, 6, 7*)
polévka: drůbeží s těstovinovou zavářkou (*1a, 7, 9*)
oběd: hovězí na slanině, dušená rýže, čaj (*7*)
svačina: celozrnný rohlík, medové máslo, hruška, mléko/čaj
(*1ab, 6, 7*)

Pátek

- přesnídávka:* chléb, celerová pomazánka, mléko/čaj (*alergen: 1a, 3, 7, 9*)
polévka: jáhlová (*1a, 7, 9*)
oběd: vepřové kostky na smetaně, těstoviny, čaj (*1a, 3, 7*)
svačina: vecka, Flora, jablko, mléko/čaj (*1a, 7*)

Všem dětem přejeme dobrou chuť.

Příloha č.21 - Jídelní lístek Mateřské školy 2

Jídelní lístek: 25. 3. - 29. 3. 2019

Pondělí

přesnídávka: houska, Flora, plátkový sýr, jablko, caro (*alergen: 1a, 7*)

polévka: kuřecí vývar s těstovinovými obrázky (*1a, 7, 9*)

oběd: vepřová pečeně, špenát, bramborový knedlík, šťáva (*1a, 3, 7*)

svačina: párty chléb, pažitková pomazánka, mléko/čaj (*1ab, 6, 7*)

Úterý

přesnídávka: medové cereálie s mlékem, mléko/čaj (*alergen: 1a, 6, 7*)

polévka: zeleninová s pohankou (*1a, 7, 9*)

oběd: hovězí znojemská pečeně, dušená rýže, čaj (*1a, 7, 10*)

svačina: celozrnná houska, vajíčková pomazánka, čaj (*1ab, 3, 7*)

Středa

přesnídávka: chléb, Rama, vepřová šunka, hruška, mléko/čaj (*alergen: 1ab, 7*)

polévka: květáková (*1a, 7*)

oběd: mašličky s mákem, šťáva (*1a, 7*)

svačina: sýrový rohlík, cherry rajče, mléko/čaj (*1a, 7*)

Čtvrtek

přesnídávka: houska, žervé, jablko, mléko/čaj (*alergen: 1ab, 7*)

polévka: hráškový krém s opečenou houskou (*1a, 7*)

oběd: vepřové bulgureto se zeleninou, strouhaný sýr, červená řepa, čaj (*1a, 7, 10*)

svačina: špaldový chléb, ředkvičková pomazánka, mléko/čaj (*1ab, 7*)

Pátek

přesnídávka: veka, pomazánkové máslo, hroznové víno, kakao (*1a, 7*)

polévka: slepičí se zeleninou (*1a, 7, 9*)

oběd: pečený krůtí plátek, bramborová kaše, sterilovaná okurka, šťáva (*1a, 7, 10*)

svačina: párty chléb, máslo, jahodový džem, mléko/čaj (*1ab, 6, 7*)

H. AVO

Všem dětem přejeme dobrou chuť.

Příloha č.22 - Bilance spotřebního koše Mateřské školy 3

Datum : 26.03.2019

Strana: 1

Spotřební koš za období : 01.02.2019-28.02.2019

Kód fin. limitu : M

Mí

Druh výdeje : H

POLEVKA + Hlavní jídlo

Druh jídla : P,4

Skup. potravin MJ	Norma	Skutečnost	Rozdíl	Skut v %
Maso g	54071	86790	32719	160,51
Ryby g	9846	3630	-6216	36,87
Mléko g	280788	60730	-220058	21,63
Mléčné výrob. g	30139	27073	-3066	89,83
Tuky volné g	16406	14477	-1929	88,24
Cukry volné g	19727	11337	-8390	57,47
Zelenina g	106076	156458	50382	147,50
Ovoce g	104955	51681	-53274	49,24
Brambory g	89828	114387	24559	127,34
Luštěniny g	9846	14321	4475	145,45
Maso rostlinné g	0	0	0	-----
Vejce g	0	0	0	-----
Ostatní g	0	0	0	-----

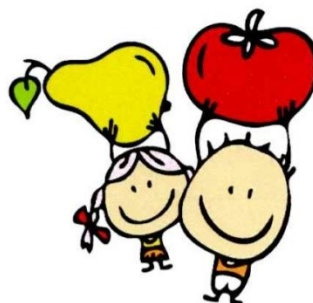
Skupiny strávnicků a počty porcí :

9 celodenní 7-10 let, oběd 35%
30 MŠ 3-6 let oběd 35%

71
1569

Příloha č.23 - Jídelní lístek mateřské školy 3

Jídelníček



od 04.02.2019 do 08.02.2019

Pondělí 4.2.2019

Přesnídáv. Kobliha s nugetou 01,01a,c,03,06,08,08b,ovoce,kakao 07

Polévka Cibulačka s bagetou (A: 01,01a,01g,07,09)

Oběd 1 Pečený králík s uzeným masem,dušený špenát,selský bramborový knedlík (A: 01,01a,03,07)

Svačina Tmavý chléb 01,01a,b,d, paštiková pěna 07,zelenina,čaj

Úterý 5.2.2019

Přesnídáv. Bageta Trentino 01,01a,b,06,bylinková lučina 07,zelenina,čaj

Polévka Hovězí vývar se zeleninou nudlemi (A: 01,01a,09)

Oběd 1 Masové kuličky v rajčatové omáčce,těstoviny (A: 01,01a,01c,03,07,09,11)

Svačina Rohlík 01,01a,b,c,06 s máslem 07 a medem,ovoce,mléko 07

Středa 6.2.2019

Přesnídáv. Rohlík 01,01a,c,06,salámová pěna 07,ovoce,čaj

Polévka Indická čočková polévka (čočka,rajčata,protlak,smetana,kari) (A: 01,01a,03,04,07,09)

Oběd 1 Tuňákové karbanátky,bramborová kaše,okurkový salát (A: 01,01a,01c,01d,03,04,07,09,10,11)

Svačina Chléb 01,01a,b s máslem 07,ovoce,jogurtový nápoj

Čtvrtek 7.2.2019

Přesnídáv. Dalamánek 01,01a,b,c,g,pěna z tofu a uzeného sýra 06,07,zelenina,čaj

Polévka Frankfurtská s párkem (A: 01,01a,06,07)

Oběd 1 Kuličky z bramborového těsta (Chicche) s čokoládovým přelivem,ovocný salát (A: 01,01a,03,06,07)

Svačina Knuspi, brokolicevá pěna 07,zelenina,sirup

Pátek 8.2.2019

Přesnídáv. Rohlík 01,01a,b,c,06,lučina 07 s pažitkou,zelenina,bílá káva 07

Polévka Zeleninová s ovesnými vločkami (A: 01,01a,01d,03,04,07,09)

Oběd 1 Vepřové maso pečeně,dušená mrkev,vařený brambor (A: 01,01a,07)

Svačina Tvaroháček 07,ovoce,sirup

Jídlo **obsahuje alergen**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

KOLEKTIV ŠKOLNÍ JÍDELNY PŘEJE VŠEM DOBROU CHUŤ :-)))

Pokrmu teplé a studené kuchyně jsou určeny k přímé spotřebě.

Příloha č.24 - Jídelní lístek Mateřské školy 3

Jídelníček

od 11.02.2019 do 15.02.2019



Pondělí 11.2.2019

Přesnídáv. Loupák 01,01a,g,03,ovoce,kakao 07
Polévka Koprová - kulajda (A: 01,01a,03,07)
Oběd 1 Krůtí a la bažant, dušená rýže (A: 01,01a,09)
Svačina Chléb 01,01a,b,tuňáková pěna 04,07,zelenina,čaj

Úterý 12.2.2019

Přesnídáv. Rohlík 01,01a,c,06,bylinková pomazánka 07,zelenina,čaj
Polévka Francouzská s mušličkami (A: 01,01a,09)
Oběd 1 Obalované brokolicové karbanátky,bramborová kaše,ovocný kompot (A: 01,01a,01c,03,07,11)
Svačina Dalať 01,01a,b,c,g s ramou 07 a šunkou,ovoce,sirup

Středa 13.2.2019

Přesnídáv. Knuspi chléb,budapeštská pěna 07,zelenina,bílá káva 07
Polévka Hovězí s játrovou zavářkou (A: 01,01a,01c,03,07,09,11)
Oběd 1 Hovězí svíčková na smetaně,houskový knedlík (A: 01,01a,03,07,09)
Svačina Rohlík 01,01a,c,06 máslo 07,džem,ovoce,mléko 07

Čtvrtek 14.2.2019

Přesnídáv. Veselý donut 01,01a,03,03,07,08,11,ovoce,jogurtový nápoj 07
Polévka Luštěninová (A: 01,01a,03,04,07,09)
Oběd 1 Kuřecí stripsy,vařený brambor m.,m.,mrkvový salát s ananasem (A: 01,01a,01c,03,07,09,11)
Svačina Chléb 01,01a,b s máslem 07 obložený vejcem 03,zelenina,čaj

Pátek 15.2.2019

Přesnídáv. Chléb Triumf 01,01a,b,d,celerová pěna 07,09,zelenina,čaj
Polévka Kukuřičná s kokosovým mlékem (A: 07)
Oběd 1 Barevné těstoviny s mletým masem a ajvarem (zeleninová směs) (A: 01,01a,03,07,09)
Svačina Veselá kráva Sýr a křup 01,01a,07,nápoj mrkvík

Jídlo **obsahuje alergen**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

KOLEKTIV ŠKOLNÍ JÍDELNY PŘEJE VŠEM DOBROU CHUŤ :-)))

Pokrmu teplé a studené kuchyně jsou určeny k přímé spotřebě.

Příloha č.25 - Jídelní lístek Mateřské školy 3

VAŘÍME NA PĚÁNÍ NAJICH NEJMENŠÍCH,

JALU' PUAŽJUVU

Jídelníček

od 18.02.2019 do 22.02.2019

Pondělí 18.2.2019

- Přesnídáv.** Cereální kuličky čokoládové 01,01a,05,06,07,08
Polévka Bramborová (A: 01,01a,03,04,07,09)
Oběd 1 Smažený obalovaný květák,vařený brambor m.,m.,okurkový salát (A: 01,01a,01c,03,07,09,11)
Svačina Chléb 01,01a,b s máslem 07,kedluben,čaj

Úterý 19.2.2019

- Přesnídáv.** Rohlík 01,01a,c,06,vajíčková pěna 03,07,zelenina,čaj
Polévka Hovězí vývar s písmenky (A: 01,01a,09)
Oběd 1 Vepřové maso na paprice,těstoviny (A: 01,01a,03,07)
Svačina Bio tvaroh Matylda 07,ovoce,čaj

Středa 20.2.2019

- Přesnídáv.** Chléb 01,01a,b s ramou 07 a šunkou,zelenina,čaj
Polévka Rajská s rýží (A: 01,01a,07)
Oběd 1 Bavorské vdolečky s paradou (A: 01,01a,03,07,08,08c)
Svačina Kaiserka 01,01a,b,c,06,pěna z cottage,ovoce,mléko 07

Čtvrtek 21.2.2019

- Přesnídáv.** Knuspi chléb,brokolicevá pěna 07,zelenina,čaj
Polévka Zeleninová s drobenkou (A: 03,07,09)
Oběd 1 Kuřecí prsa přírodní,krokety,jogurtová tatarka (A: 07)
Svačina Houska 01,01a,b,c,06,lučina 07,ovoce,mléko 07

Pátek 22.2.2019

- Přesnídáv.** Lívance 01,01a,03,07 se skořicí,ovoce,mléko 07
Polévka Česnečka s opečeným chlebem (A: 01,01a)
Oběd 1 Pizza se šunkou a sýrem (A: 01,01a,07,09)
Svačina Rohlík 01,01a,c,06,mrkvové máslo 07,zelenina,sirup

Jídlo **obsahuje alergeny**. Jejich čísla jsou uvedena v závorce za názvem jídla.

KOLEKTIV ŠKOLNÍ JÍDELNY PŘEJE VŠEM DOBROU CHUŤ :-)))

Pokrmly teplé a studené kuchyně jsou určeny k přímé spotřebě.

