

# OBSAH

<b>Úvod a cíle</b> .....	9
<b>1. Teoretická část</b> .....	12
1.1 Definice zdraví.....	12
1.2 Základní determinanty zdraví.....	13
1.3 Zdravý životní styl.....	14
1.4 Zdravá výživa.....	16
1.4.1 Základní živiny ve stravě .....	19
1.4.2 Zdravotní důsledky nesprávné výživy.....	21
1.4.3 Obezita.....	21
1.4.3.1 Život obézního jedince.....	22
1.4.3.2 Diagnostika obezity v dětském věku.....	22
1.4.3.3 Riziková období pro vznik obezity.....	24
1.4.3.4 Příčiny dětské obezity.....	25
1.4.3.5 Zdravotní rizika provázející obezitu v dětském věku a její následky.....	26
1.4.3.6 Prevence dětské obezity.....	28
1.4.4 Alergie na potraviny.....	31
1.5 Pitný režim.....	32
1.5.1 Zdravotní důsledky nevhodného pitného režimu.....	35
1.6 Tělesná aktivita.....	36
1.6.1 Zdravotní důsledky nedostatečné tělesné aktivity.....	37
1.7 Relaxace a spánek.....	37
1.7.1 Zdravotní důsledky nedostatečného odpočinku.....	38
1.8 Škola podporující zdraví .....	39
1.8.1 Zásady podpory zdraví v mateřské škole.....	42
1.9 Projektová výuka.....	48

<b>2. Praktická část</b> .....	51
2.1 Návrh projektu.....	51
2.1.1 Rozpis výukových aktivit v jednotlivých dnech.....	53
2.2 Realizace a reflexe projektu .....	64
<b>3. Diskuze</b> .....	69
<b>4. Závěr</b> .....	71
<b>5. Seznam literatury</b> .....	72
<b>Seznam příloh</b> .....	74
<b>Přílohy</b>	

## Úvod

Zdraví patří k nejvýznamnějším hodnotám života každého člověka. Zdraví není všechno, ale bez zdraví je všechno ostatní k ničemu. Nazýváme se členy moderní společnosti, ale do jaké míry je moderní náš přístup ke zdravé výživě a ke zdraví vůbec? Důležitým prvkem v moderní péči o zdraví se stává jeho podpora a prevence nemocí jako její první článek. Zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem. Hlavní zdroje péče o zdraví nejsou tedy jen finanční prostředky, materiální a technické vybavení zdravotnických služeb, ale především lidé. Tím, jak žijí a jak jsou sami ochotni se na péči o své zdraví účinně podílet. Důležitá je i celá společnost, která má vytvářet kvalitní podmínky pro jejich žití. Jednotlivci mohou podporovat zdraví přijetím zdravého životního stylu a péčí o své životní prostředí. Důležitá role v podpoře zdraví připadá ženám, protože úroveň zdraví celé rodiny formují právě ženy. Zejména v oblasti výživy, hygienických návyků a vztahu dítěte ke zdraví a to nejen pro jeho současnost, ale i pro budoucnost. Proto velmi záleží na matčině hodnotové orientaci a vzdělanosti (Machová, 2009).

Nesprávný přístup k potravinovému řetězci je příčinou narůstání metabolických chorob. Potraviny se často nahrazují lahůdkami. Společným jmenovatelem všech těchto a mnoha dalších faktorů je obezita. Ta samotná není samozřejmě novou skutečností, vyskytovala se již v dávných dobách, ale ve spojení s celkovým moderním způsobem života se obezita stala civilizační chorobou. Podle světové organizace zdraví – WHO (World Health Organization) žije nyní ve světě více než miliarda lidí, kteří mají nadváhu, tři sta miliónů z nich je pak obézních. Z tohoto počtu trpí nadváhou dvaadvacet miliónů dětí mladších pěti let (Chaloupka, 2007).

Problematika obezity je záležitost nejen estetická nebo psychická, ale ve svých důsledcích především zdravotní. Varujícím faktem je, že se obezita objevuje již v dětském věku. Uvádí se, že 70 – 80% dětské obezity přetrvává do dospělosti (Fořt, 2004). Již v dětském věku je jednou z nejrozšířenějších chorob nejen v naší zemi, ale i ve většině vyspělých

států. V 50. letech skončila éra, ve které byly hlavní příčinou smrti infekční choroby. Dnes důsledky nadměrné hmotnosti narůstají do obřích rozměrů, stala se z ní pandemie.

Domnívám se, že problematice dětské obezity není stále věnována dostatečná pozornost. Proto je třeba na její rizika neustále upozorňovat. Hlavní úsilí je třeba soustředit do oblasti prevence a ta spočívá ve výchově ke zdravému životnímu stylu, osvětové činnosti. Dětský pacient ani jeho rodiče nejsou dostatečně poučeni o možných následcích, o tom, že přetrvávající vysoká hmotnost vede k četným komplikacím a ke vzniku mnoha vážných chorob. Již dávno neplatí ono známé „ten z toho vyrosté“ nebo „to vyběhá“.

Zdá se, že si dnešní společnost bohužel plně neuvědomuje hlavní příčinu desítek různých, dnes nazývaných civilizačních chorob, které jsou v mnoha případech příčinou předčasné smrti. Tou příčinou je přejídání se a špatný životní styl.

V poslední době se otázka obezity poněkud aktualizovala, ale bohužel převážně z estetického hlediska. Z ryze komerčních důvodů se na trhu objevují zaručené přípravky na hubnutí, zázračné přístroje apod. Jejich účinnost necht' každý posoudí sám, ale je více než zřejmé, že tyto preparáty nevalné účinnosti problém obezity nevyřeší, naopak ho mohou prohloubit vznikem takzvaného „JOJO“ efektu.

Jak jsem se již výše zmínila, zásadní roli hraje prevence a intervence. Příčiny dětské obezity hledejme v první řadě u sebe, jsme to my, kdo jim jde příkladem, kdo nakupuje potraviny do domácnosti a dbá na jejich jídelníček. Také jsme to většinou my, kdo jim pustí televizi plnou nevhodných reklam, místo společného zdravého pohybu na čerstvém vzduchu.

Cílem mé diplomové práce bylo zaměřit se zejména na zdravý životní styl dětí a ukázat, jak lze systematicky a přitom v krátkém čase ovlivňovat stravovací i pohybové návyky dítěte. Je velice důležité informovat veřejnost, jak se dá obezitě předcházet. Fyzické i psychické obtíže, které způsobuje jsou nezanedbatelné. A dodržování zásad zdravého životního stylu není nedosažitelné.

Ve své práci jsem se zabývala také diagnostikou, příčinami vzniku, zdravotními dopady a prevencí dětské obezity. Dále upozorňuji na důležitost zdravé výživy, správných stravovacích návyků a také nutnost pohybové aktivity.

Cíle diplomové práce:

1. Teoreticky zpracovat problematiku zdravého životního stylu
2. Navrhnout týdenní projekt reflektující a rozvíjející zásady zdravého životního stylu
3. Navržený projekt užít ve výuce a zhodnotit

# 1. Teoretická část

## 1.1 Definice zdraví

Zdraví patří k nejdůležitějším hodnotám života každého člověka. V historii lidské kultury je zdraví vždy stavěno na přední místo v hierarchii hodnot. Zdraví by však nemělo představovat cíl života, ale jednu z podmínek smysluplného života. Zdraví (latinsky salus = zdraví, blaho, štěstí) je pojem různých obsahů, od abstraktních po konkrétní. Na pojem zdraví nelze nahlížet izolovaně, neboť je výsledkem interakcí mnoha jevů, které podmiňují bytí člověka jako svéprávné a svobodné bytosti. Významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka (Čeledová, Čepela, 2010).

[Světová zdravotnická organizace](#) (WHO) dle originálu z roku 1946 říká: „Zdraví je stav, kdy je člověku naprosto dobře, a to jak fyzicky, tak psychicky i sociálně. Není to jen nepřítomnost nemoci a neúspěšnosti“. Klady této definice jako ideálu jsou následující: ukazují na zdraví jako na kladnou, obecně žádoucí hodnotu, zdraví je více než absence nemoci, zdraví není jen otázkou fyzického zdraví, ale zahrnuje i problematiku duševního zdraví a zdraví vzájemných vztahů mezi lidmi (sociálního zdraví) a má motivační charakter, naznačuje cíl (Čeledová, Čepela, 2010).

Ztotožňuji se s definicí J. Křivohlavého: „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí“ (Čeledová, Čepela, 2010, str.17).

Dle lékařského slovníku je zdraví stav úplné duševní a sociální pohody a nejen nepřítomnost nemoci nebo vady (Vokurka, Hugo, 2007). Nejznámější definicí je zdraví vymezováno příliš obecně, proto byly přijaty pozdější doplňky a konkretizace. Definice zdraví byla doplňována a doplňována, až se v roce 1977 objevila charakteristika zdraví jako schopnosti vést sociálně a ekonomicky produktivní život. Tímto přestalo být zdraví cílem samo o sobě a stalo se prostředkem k realizaci harmonického vývoje člověka. V roce 1999 se vymezuje zdraví jako snížení úmrtnosti, nemocnosti a postižení

v důsledku zjizvitelných nemocí a poruch a nárůst pocíťované úrovně zdraví (Čeledová, 2010).

Další definice zdraví podle Machové (2009) zní: „Zdraví je stav optimálního fungování člověka vzhledem k efektivnímu plnění role a úkolů, k nimž byl socializován“.

Zdraví je chápáno jako důležitý prostředek k dosažení cíle. Aby mohl člověk něco vykonat, nebo něčeho dosáhnout, potřebuje být zdrav a mít dobrý zdravotní stav. Široká definice zdraví, by měla obsahovat vrozenou i získanou podmíněnost zdraví, vycházet z fyzického zdravotního stavu, vzít v úvahu subjektivní pocity štěstí a blaha jedince, tzv. well-being a zhodnotit chování jedince ve vztahu ke zdraví a nemoci. Nelze předpokládat jednoduché příčinné souvislosti mezi zdravím a nemocí. Neexistuje pouze jedna příčina, která by způsobovala nemoc, stejně tak jako je zdraví výsledkem mnoha příčin je i nemoc důsledkem působení více faktorů.

## **1.2 Základní determinanty zdraví**

Determinanty zdraví jsou faktory, tedy příčiny a podmínky, které působí komplexně na zdraví člověka. Zdraví člověka je tak složitě podmíněno, neboli determinováno, kladným i záporným působením souboru vnějších a vnitřních podmínek (Čeledová, Čepela, 2010, str.27).

Jednotlivé faktory mohou působit na člověka buď přímo, nebo zprostředkovaně, ale vždy se navzájem ovlivňují. Působení faktorů na zdraví člověka může být ve svém konečném důsledku buď biopozitivní (chránící a posilující zdraví), nebo bionegativní (oslabující zdraví a vyvolávající nemoc nebo poruchu zdraví).

Determinanty můžeme rozdělit na vnitřní a zevní. Determinanty vnitřní jsou dědičné faktory. Dědičnou výbavu, získává každý jedinec již na začátku svého ontogenického vývoje od obou rodičů. Do tohoto genetického základu se však promítají vlivy prostředí i určitý způsob života.

Základní determinanty v procentech ovlivňující zdraví člověka podle Machové (2009) jsou:

- Životní styl (50-60%)
- Genetický základ (10-15%)
- Socioekonomické a životní prostředí (20-25%)
- Zdravotní péče (10-15%)

Z hlediska možnosti ovlivnění faktorů se používá následující dělení na základní skupiny:

- Individuální faktory: životní styl, způsob života, osobní chování
- Faktory prostředí: socioekonomické prostředí, životní prostředí, zdravotní péče

### **1.3 Zdravý životní styl**

Je stěžejní determinantou zdraví. Životní styl zahrnuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy z možností, které se nabízejí, a odmítnout ty, jež zdraví poškozují. Životní styl je tedy charakterizován souhrou dobrovolného chování (výběrem) a životní situace (Machová, 2009). Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné, neboť je v souladu s rodinnými zvyklostmi a tradicemi společnosti a je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě také s jeho sociální pozicí. Záleží tedy na věku, temperamentu, vzdělání, zaměstnání, příjmu, příslušnosti k rase, pohlaví a hodnotové orientaci a postojích každého člověka.

Člověk se může správně rozhodnout tehdy, má-li dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví podporuje a upevňuje, ale také o tom, co mu škodí. Vzhledem k zásadnímu významu životního stylu pro zdraví je proto nutné, aby poskytování odpovídajících znalostí, včetně rozvíjení dovedností a návyků a formování postojů, bylo součástí výchovy dítěte od útlého věku v rodině i ve škole a aby bylo spojováno s výchovou k odpovědnosti za vlastní zdraví.



Zdravotní stav společnosti se hodnotí především na základě nemocnosti a úmrtnosti. Z rozboru příčin chorob s vysokou nemocností a úmrtností vyplývá, že zdraví nejvíce poškozuje (Machová, 2009):

- Kouření
- Nadměrný konzum alkoholu
- Zneužívání drog
- Nesprávná výživa
- Nízká pohybová aktivita
- Nadměrná psychická zátěž
- Rizikové sexuální chování

Žádný z těchto faktorů však nepůsobí izolovaně, ale ve vazbě na jiné faktory životního stylu a jednotlivé jeho součásti nelze od sebe oddělovat. Proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje jen v komplexním dodržování správných zásad.

Druhá polovina 20. století zásadně změnila životní styl obyvatel vyspělých zemí. Současný člověk začal vést převážně sedavý způsob života, dopravuje se autem a doma sedí u televize, nebo počítače. Postupně vymizel jakýkoliv přirozený pohyb. Zhoršují se také mezilidské vztahy. Životní styl mnoha jedinců se orientuje na neustálou honbu na získávání nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. Pracovní vyčerpání, která z toho vyplývá, poznamenává život celé rodiny.

Člověk se však celým svým fylogenetickým vývojem utvářel k tomu, aby obstál v životním prostředí, obstaral si potravu a uchránil se před nebezpečím. Pohyb byl k tomu základním předpokladem – potravu lovil nebo jí dobýval namáhavou prací na poli a před nebezpečím utíkal.

Člověk na začátku nového tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně využívá moderních poznatků, objevuje podstatu genetické informace, na druhé straně se objevují nové problémy, které mu život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy.

Řešením není odmítnutí technického pokroku, ale uvědomění si své biologické podstaty a z toho vyplývající potřeby (Čeledová, Čepela, 2010):

- Pohyb na čerstvém vzduchu
- Střídmost ve stravování
- Dobré mezilidské vztahy – úcta a pochopení
- Nekouřit a nepít větší množství alkoholu

## 1.4 Zdravá výživa

Organismus potřebuje energii k zajištění své činnosti a stavební látky k výstavbě tkání a orgánů, udržení tělesné teploty, bazálního metabolismu, pro tělesnou aktivitu a trávení jednotlivých složek potravy. Obojí člověk získává výživou. Výživa dětí musí také zabezpečovat jejich tělesný růst s přiměřenými přírůstky výšky a hmotnosti. Minimálně po dobu prvních tří let života je správná výživa tím nejdůležitějším, co je třeba zajistit pro dokonalý vývoj dítěte.

V předškolním období pokračuje pozvolný růst do výšky a zvyšování hmotnosti. Dítě vyroste o 7-9,5 cm (v 6 letech měří 110-115 cm) a přibere 6-9 kg (20-22 kg v 6 letech) (Illková, 2004).

Je důležité, aby si děti osvojily správné stravovací návyky, protože tak budou chráněni před zdravotními obtížemi jak časově blízkými (zubní kazy, obezita) tak vzdálenějšími (nádorová onemocnění, osteoporóza).

Dítě má mít pestrou a plnohodnotnou stravu, která odpovídá kvantitativně i kvalitativně k jeho věkovým zvláštnostem a zásadám správné výživy. Nesmí se zapomínat na dostatečné množství tekutin. Co by však strava neměla obsahovat jsou uzeniny, na jejich výraznou chuť si děti snadno zvyknou a pak jim dávají přednost a odmítají jídla pro ně vhodná, avšak chuťově méně výrazná. Totéž platí o smažených a tučných pokrmech. Také dětmi oblíbené sladkosti a slazené nápoje přivádějí do organismu zbytečný cukr, který je příčinou výše zmíněných zubních kazů a nadváhy.

U dětí je důležité dodržovat stravovací režim s pěti denními dávkami potravy a dostatečným množstvím tekutin. Je nutné začít zdravou snídaní, protože její vynechání

pak dítě kompenzuje mlsáním během celého dne. Také je třeba zdůraznit důležitost svačiny, kterou pokud možno připravíme doma. Velmi vhodné jsou celozrnné výrobky s tvarohovou pomazánkou, netučné mléčné výrobky, obiloviny a samozřejmě ovoce a zelenina. Pokud se dítě stravuje ve školní jídelně, je třeba se zajímat o skladbu jídelníčku a dítěte se zeptat zda mu jídlo chutná, případně paní učitelky ve školce. Protože chuť k jídlu a připravenost ústrojí k trávení přijímané potravy nastává již při ucitění potravy a při pohledu na ni, je třeba na tuto okolnost pamatovat při stravování dětí a vytvářet pro ně klidné prostředí s lákavě upravenou stravou. Můžeme tak zabránit některým případům nechutenství dítěte. K zásadám správných stravovacích návyků také patří dítě do jídla nenutit. Je důležité nechat ho novou potravinu ochutnat a poté mu ji předložit znovu. Může totiž trvat celé týdny, než jí dítě přijde na chuť. Samozřejmostí by pak mělo být společné stolování celé rodiny, kde jsme dítěti příkladem.

Nejhorší vliv na výživový styl populace má jednoznačně trh s potravinami, který podléhá agresivní sugestivní nabídce levných potravin a pokrmů.

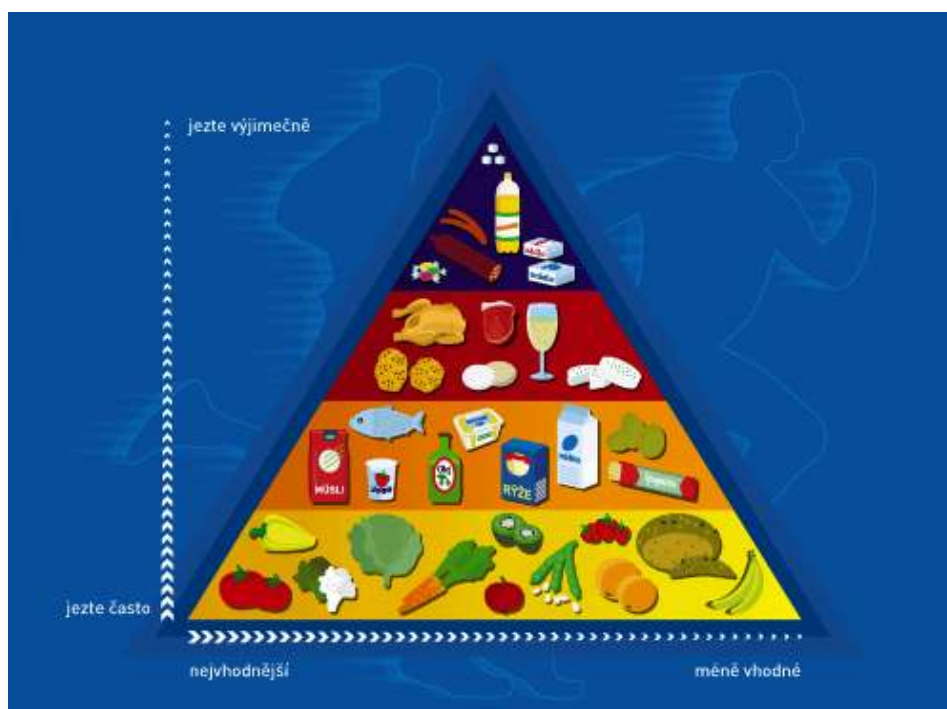
Veřejnost také nekriticky akceptuje okolnosti dané moderní dobou, a tak nepovažuje za nic neobvyklého stravovat se v běhu, a to ještě pouze jednou, maximálně dvakrát denně v podnicích rychlého občerstvení.

Potravinová pyramida (viz obr. 1) podává základní aktuální doporučení o skladbě výživy a zdůrazňuje především:

- udržování tělesné hmotnosti
- konzumaci pestré stravy
- zvýšenou spotřebu zeleniny
- konzumaci potravin s nízkým glykemickým indexem
- spotřebu mléčných výrobků
- ústup od nízkotučných diet

Potraviny, které nalezneme v základně pyramidy, bychom měli jíst co nejčastěji a ve větším množství než ostatní. Čím jsou potraviny umístěny blíže k vrcholu, tím bychom jejich příjem měli omezovat. Pyramida Fóra zdravé výživy však nerozdělila potraviny jen do pater, ale také se zaměřila na jejich řazení zleva doprava v jednotlivých patrech.

Vhodnější jsou potraviny umístěné spíše v levé části pyramidy jednotlivého patra - viz tabulka č. 1 (Kunová, 2004, s. 12).



**Obr. 1 – Potravinová pyramida zdravé výživy (převzato z Fóra zdravé výživy)**

**Tab.1 Kritéria řazení potravin v potravinové pyramidě (podle Kunová, 2004, s.13)**

<i>Typ potraviny</i>	<i>Kritéria řazení potraviny v pyramidě</i>
Potraviny obsahující sacharidy	Obsah vlákniny a vitamínů; glykemický index
Mléčné výrobky	Množství přítomného tuku a probiotických mikroorganismů
Maso a masné výrobky	Množství a kvalita tuku
Zelenina a ovoce	Obsah vitamínů, vlákniny a fytoprotektivních látek

Pyramida by měla sloužit jako pomocník k sestavení zdravého jídelníčku. Jestliže člověk potřebuje zhubnout, měl by se zaměřit na potraviny z levé části pyramidy a kontrolovat si množství přijaté stravy. Potraviny z posledního patra by měl zcela

vynechat. Jedinec, který má váhu v normě, ale chce dodržovat zásady zdravé výživy, by měl také dávat přednost levé části pyramidy, ovšem nemusí si tolik hlídat jejich množství (Kunová, 2004, s. 13).

#### **1.4.1 Základní živiny ve stravě**

Energetická hodnota potravy se přizpůsobuje věku. Dítě kvůli růstu potřebuje energeticky bohatší stravu. Důležitější než energetická hodnota jídla je podíl jednotlivých složek a pestrost stravy. Poměr základních živin u zdravého člověka by měl být 55 - 60% sacharidů, 25 – 30% tuků a 10 - 20% bílkovin (Kunová, 2004, s. 16).

##### **Bílkoviny (proteiny)**

Bílkoviny jsou důležité pro růst a obnovu buněk. Štěpí se na aminokyseliny. Aminokyseliny dělíme na esenciální, které musí být přijímány potravou, a neesenciální, které si tělo umí vyrobit samo. Teprve v této rozštěpené formě jsou bílkoviny pro tělo využitelné. Minimální množství bílkovin, které by měl člověk denně sníst, je 0,6 g na 1kg své ideální tělesné váhy. Optimální je však 1 g a u sportovců až 1,5 g bílkovin na kilogram tělesné váhy (Kunová, 2004, s. 17).

##### **Tuky (lipidy)**

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Mastné kyseliny dělíme na saturevané (nasycené) a nenasaturevané (nenasycené), které se ještě dále dělí na monoenoové a polyenoové (vícenásobně nenasycené). Nasycené mastné kyseliny se většinou nacházejí v živočišných výrobcích a na náš organismus působí spíše negativně (zvyšují hladinu cholesterolu v krvi). Monoenoové kyseliny jsou obsaženy v oříšcích, olivách či avokádu. Hladinu celkového cholesterolu nemění, ovšem zvyšují jeho prospěšnou součást (HDL cholesterol) a snižují méně příznivou část (LDL cholesterol). Polyenoové mastné kyseliny si naše tělo nedovede vyrobit, je tedy nezbytné je přijímat stravou. Jejich zdrojem jsou rostlinné oleje a ryby. Tyto kyseliny snižují hladinu cholesterolu v krvi (Kunová, 2004, s. 21). Tuky jsou nezbytné ke vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), a jsou zdrojem cholesterolu, který je v určité míře pro náš organismus nepostradatelný. Množství tuku, které by měl člověk denně přijmout, je 80 - 100g (25 - 30% celkové energie). Jedinci, kteří potřebují svou váhu

snížit, musí snížit celkový příjem energie a tím i příjem tuků a to až na 40g (Kunová, 2004, s. 23).

### **Cukry (sacharidy)**

Sacharidy jsou základním zdrojem energie a ve stravě člověka by měly tvořit 55 – 60% celkové přijaté energie (Kunová, 2004, s. 27). Rozlišujeme jednoduché a složené cukry. Jednoduché cukry (monosacharidy) jsou molekuly cukru v té nejjednodušší podobě. Je pro ně typická sladká chuť a obsahují tzv. prázdné kalorie (minimum nutričních látek). Mezi monosacharidy řadíme glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr), a galaktózu (jednoduchý mléčný cukr). Složené cukry (disacharidy, polysacharidy) jsou tvořeny dvěma a více jednoduchými cukry. Do skupiny disacharidů, což jsou sacharidy složené ze dvou molekul cukru, patří sacharóza (řepný cukr), která je složena z glukózy a fruktózy, maltóza (sladový cukr), jež se skládá ze dvou molekul glukózy, a laktóza (mléčný cukr), která je tvořena z glukózy a galaktózy. Polysacharidy se skládají z mnoha jednoduchých cukrů. Mezi ně řadíme zásobní živočišný cukr glykogen, který si naše tělo ukládá do svalů a jater, zásobní rostlinný cukr škrob, obsažený v obilninách, luštěninách či pečivu a vlákninu, což je nevstřebatelný sacharid, který hraje významnou roli v prevenci rakoviny tlustého střeva a obezity (Košťálová, 2005, s. 10).

Kromě těchto tří základních živin však naše tělo potřebuje také vitamíny a minerální látky.

### **Vitamíny**

Vitamíny jsou organické látky nezbytné ke zpracování bílkovin, sacharidů, tuků i minerálů. Dělíme je do dvou kategorií: vitamíny rozpustné v tucích (A, D, E, K) a vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B a vitamín C).

### **Minerální látky**

Minerální látky jsou anorganické povahy a tvoří významnou složku tělních tekutin. Jsou stavebním materiálem, z něhož jsou tvořeny některé tkáně lidského těla.

K nejnámějším minerálům patří vápník, hořčík, draslík, železo, zinek, jód, sodík a fosfor (Machová, 2009).

### **1.4.2 Zdravotní důsledky nesprávné výživy**

Nesprávná výživa člověku škodí, tento fakt je třeba si uvědomit. K poškozování zdraví dochází při nedostatečné výživě, nevyvážené stravě, přejídání nebo při psychogenně podmíněné poruše příjmu potravy.

Živočišné tuky a cholesterol zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, a podílejí se proto na vzniku aterosklerózy a na jejích orgánových projevech (ischemická choroba srdeční, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda). Ateroskleróza není onemocněním jen dospělého věku, ale začíná již v prvním desetiletí života.

Vysoký energetický příjem způsobuje obezitu, při níž je značně zatížena páteř a kyčelní i kolenní klouby a která je současně rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění, cévních mozkových příhod a cukrovky. Vysoký energetický příjem, vysoký obsah živočišných tuků a nízký obsah vlákniny v potravě jsou spojovány s rizikem rakoviny prsu, tlustého střeva, konečníku a žaludku. Vysoký příjem kuchyňské soli má vztah k vysokému krevnímu tlaku a rakovině žaludku.

Usměrněním výživy lze přímo snížit vysokou hladinu cholesterolu v krvi, snížit tělesnou hmotnost u obezity, snížit hladinu krevního cukru a do značné míry i vysoký krevní tlak (Fořt, 2004).

Konzumace nevhodných potravin přispívá u dětí ke zvýšení rizika změn činnosti mozku, jako je hyperaktivita, agresivita, poruchy učení, nebo lehká mozková dysfunkce.

### **1.4.3 Obezita**

Obezita je zvýšení tělesné hmotnosti podmíněné zvýšením množství tukové tkáně. Obezitologové označují obezitu za multifaktoriální onemocnění. To znamená, že se na jejím vzniku podílí mnoho různých faktorů (Fórum STOB obezitě).

Obezita, česky otylost je stav, ve kterém přirozená energetická rezerva, která je uložena v tukové tkáni stoupla nad obvyklou úroveň a poškozují zdraví.

Rozlišují se dva základní typy nadváhy a obezity: mužský a ženský typ. Hlavním znakem mužského typu je tvar postavy zvaný „jablko“, kde se tuk hromadí v oblasti břicha. Ženský typ se vyznačuje tvarem zvaným „hruška“ a tuk je shromážděn zejména v oblasti boků.

Každý z těchto typů je spojen s vyšším rizikem vzniku onemocnění, přičemž typ „jablko“ je rizikovější, nezávisle na pohlaví (Fořt, 2004).

#### **1.4.3.1 Život obézního jedince**

Postoj společnosti k obéznímu jedinci je v dnešní době spíše negativní. Ideál štíhlosti zkrsluje reálný pohled na vlastní tělo. Nadměrné kilogramy jsou automaticky spojovány s osobností člověka, zejména školní kolektiv je neúprosný. Průzkumy ukázaly, že již děti v mateřské škole upřednostňují postižené dítě před obézním. Obézní jedinec bývá terčem posměchu, zesměšňování a mnohdy i šikany. Zejména děti se s tímto faktem vyrovnávají velmi špatně, často se uzavírají do sebe, své tělo nenávidí a vyhýbají se společnosti ostatních.

Obézní rodič obklopen celou širokou rodinou s mnoha kily navíc buď obezitu svého dítěte nevidí, nebo ani vidět nechce. Nemění zažité stereotypy, které jsou na první pohled pohodlné. Ale pouze do té doby, než přijdou závažné zdravotní problémy. A na mnoho obézních dětí bohužel tyto problémy číhají v dřívějším věku, než postihnou jejich rodiče.

#### **1.4.3.2 Diagnostika obezity v dětském věku**

Dříve než přejdeme k lékařským měřítkům dětské obezity, je třeba zmínit několik dalších způsobů diagnostiky, které mohou být přínosné rodičům a laické veřejnosti. Vyšší riziko existuje, pokud jsou rodiče a dokonce i prarodiče obézní, nebo se u nich vyskytuje vysoký LDL cholesterol, oběhová onemocnění, vysoký krevní tlak a diabetes II. typu. Také vyšší porodní váha dítěte nad 4kg, pokud matka v těhotenství přibere víc než 12kg a nekojené nebo velmi krátce kojené děti. Někdy postačí sledovat vzhled dítěte, porovnat ho s vrstevníky a připustit že se dítě vymyká normálu.



- Základním měřítkem dětské obezity je tzv. **Brocův index**, kdy od výšky dítěte odečteme „100“ a tím získáme maximální hraniční váhu. Pokud se pohybuje nad touto hranicí, je označeno jako obézní.
- Chceme-li být přesnější, pak je možno použít vzorec dle **Lorentze**:
  - děti 2-6ti leté - výška minus 100 minus (výška minus 123) x 0,7,
  - děti 6-14 ti leté - výška minus 100 minus (výška minus 125) x 0,5
  - a děti 14-18ti leté - výška minus 110.

Tyto vzorečky určují ideální hmotnost. Je-li měřené dítě o 20-30 % těžší než vypočtená hmotnost ideální, jde o počínající až mírnou obezitu, mezi 30-50 % jde o obezitu závažnou a nad 50 % jde o těžkou obezitu. Dnes mají praktičtí pediatři k dispozici hmotnostně výškové tabulky nebo percentilové grafy, které odpovídají současným normativům, takže sporné případy lze vyřešit ve spolupráci s nimi. Bohužel nejsou k dispozici standardní obvody pasů pro dívky a chlapce během vývoje, takže na tento jednoduchý a přínosný parametr si musíme počkat.

Množství zásobního tuku lze určit nejprecizněji podvodním vážením, dále použitím antropometrických metod např. měřením kožních řas kaliperem na více místech těla a ze zjištěných hodnot pak lze zjistit podíl tukové tkáně na celkové tělesné váze.

- **BMI (Body mass index)**

Vzhledem k tomu, že hodnoty BMI se u dětí a adolescentů výrazně mění s věkem, nelze pro ně běžně používanou kategorizací BMI pro dospělé používat. Proto v následující tabulce č. 2 uvedeme „hraniční hodnoty BMI vymezující tři stupně obezity české dětské a adolescentní populace ve věku od šesti do 19 let podle doc. RNDr. Pavla Bláhy (z dokumentu „Hravě žij zdravě“). BMI vypočítáme tak, že hmotnost dítěte v kilogramech vydělíme druhou mocninou jeho výšky v metrech.

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

**Tab. 2** Hraniční hodnoty BMI vymežující tři stupně obezity české dětské a adolescentní populace dle doc. RNDr. Pavla Bláhy (převzato z Fóra zdravé výživy).

Věková Kategorie (roky)	chlapci			dívký		
	1. Stupeň mírná obezita	2. Stupeň střední obezita	3. Stupeň těžká obezita	1. Stupeň mírná obezita	2. Stupeň střední obezita	3. Stupeň těžká obezita
<b>6 - 6,9</b>	19,6 - 24,8	24,9 - 28,8	nad 28,8	19,7 - 24,8	24,9 - 28,6	nad 28,6
<b>7 - 7,9</b>	20,2 - 25,0	25,1 - 29,2	nad 29,2	20,6 - 24,6	24,7 - 28,8	nad 28,8
<b>8 - 8,9</b>	21,1 - 25,3	25,4 - 30,4	nad 30,4	21,5 - 24,4	24,5 - 28,8	nad 28,8
<b>9 - 9,9</b>	22,2 - 25,7	25,8 - 30,5	nad 30,5	22,4 - 25,2	25,3 - 29,4	nad 29,4
<b>10 - 10,9</b>	23,3 - 26,2	26,3 - 30,9	nad 30,9	23,1 - 25,7	25,8 - 30,0	nad 30,0
<b>11 - 11,9</b>	24,3 - 27,0	27,1 - 32,0	nad 32,0	24,2 - 26,3	26,4 - 31,4	nad 31,4
<b>12 - 12,9</b>	24,8 - 27,8	27,9 - 33,3	nad 33,3	25,3 - 27,6	27,7 - 32,8	nad 32,8
<b>13 - 13,9</b>	25,1 - 28,6	28,7 - 33,5	nad 33,5	25,6 - 28,9	29,0 - 34,6	nad 34,6
<b>14 - 14,9</b>	25,5 - 29,3	29,4 - 34,7	nad 34,7	25,5 - 29,5	29,6 - 35,0	nad 35,0
<b>15 - 15,9</b>	26,2 - 31,0	31,1 - 36,9	nad 36,9	25,8 - 29,7	29,8 - 36,3	nad 36,3
<b>16 - 16,9</b>	26,9 - 32,5	32,6 - 38,3	nad 38,3	27,2 - 30,2	30,3 - 37,3	nad 37,3
<b>17 - 18,9</b>	27,6 - 33,5	33,6 - 40,4	nad 40,4	27,3 - 31,4	31,5 - 38,1	nad 38,1

### 1.4.3.3 Riziková období pro vznik obezity

Dle Hainera (1996) ovlivňují výskyt obezity především nutriční faktory, nicméně tu sehrávají úlohu i faktory genetické a socioekonomické.

Riziková období pro vznik obezity tedy jsou: prenatální a postnatální období, doba dospívání a období dospělosti (změna zaměstnání, psychické problémy, těhotenství a období kojení, klimakterium).

Zvýšeným výskytem obezity jsou ohroženi zejména jedinci s pozitivní rodinnou anamnézou výskytu obezity, užívající dlouhodobě léky, např. hormonální antikoncepci, antidepresiva, odnaučení kuřáci, osoby s nižším vzděláním a příjmem, kteří mají tendenci nakupovat větší množství nekvalitních potravin.

#### **1.4.3.4 Příčiny dětské obezity**

Proč populace vyspělých zemí utěšeně tloustne? Růst výskytu nadváhy a obezity je v převážné většině případů důsledek působení současného životního stylu. Mimořádně vysoké riziko však hrozí lidem, kteří mají prokazatelnou dědičnou zátěž, plynoucí z poruchy činnosti tzv. „ob genu“ ( Fořt, 2004, s. 9 ), a přestože to vědí, nedbají na prevenci. Toto konstatování je výsledkem intenzivního výzkumu a je tedy velkým úspěchem vědy. Ovšem z hlediska společnosti je to zjištění velmi zneklidňující z důvodu tradičních řešení obezity, která s velkou pravděpodobností v tomto případě selžou.

Je zřejmé, že obezita nemá jedinou příčinu, kterou je přejídání, k němuž bohužel veřejnost cíleně motivuje nevhodná reklama na nezdravé produkty, ale také sedavý způsob života a nedostatek pohybu. Tomu se pravidelně věnuje minimum lidí, kteří jsou v očích společnosti sportovními nadšenci, totéž platí o dětech vychovávaných aktivně. Ovšem nejzákeřnější příčinou obezity u dětí je dle Fořta „řetězová reakce“, k níž dochází v rodinách, kde jeden, nebo dokonce oba rodiče, či prarodiče trpí obezitou. Rodiny si neuvědomují, že značně přesahují denní energetický příjem potravin, většinou ještě nízké kvality a tím jsou špatným vzorem svým potomkům, kteří tyto nevhodné výživové zvyklosti přejímají.

Jako další příčiny vzniku obezity je třeba zmínit ovlivnitelné zdravotní příčiny, např. poruchu funkce štítné žlázy, kdy je snížen především klidový výdej energie a její nadbytek přijímaný stravou se ukládá ve formě zásobního tuku. Další příčinou je nadbytek kortizolu, který vzniká poruchou činnosti nadledvin, tzv. Cushingův syndrom, nebo je to důsledek dlouhodobého užívání kortikoidů, např. u astmatiků, bronchitiků a ekzematiků. Do stavu přehnané aktivity nadledvin je však možné dostat se také působením stresu a to platí i u dětí.

Také nedostatečná produkce růstového hormonu může být příčinou vzniku nadváhy, avšak podrobná vyšetření tohoto typu se většinou rutinně neprovádějí, takže je to téma obtížné a sporné.

Je třeba zdůraznit, že psychofarmaka, která mohou mít také za následek nárůst tukové tkáně, jsou nahraditelná přírodními produkty a u dívek, které mají evidentně vykazující tendence ke vzniku nadváhy, se nedoporučuje použití hormonální antikoncepce před 15. rokem.

#### **1.4.3.5 Zdravotní rizika provázející obezitu v dětském věku a její následky**

Obezita je nemoc, která má chronický charakter a vede k řadě závažných komplikací, jejichž důsledkem může být trvalá invalidita, nebo smrt. Je to nejčastější metabolické onemocnění v ČR a je prokázáno, že obezita zkracuje délku života (Lisá, 1990).

Paradoxně se s obezitou spojuje i specifická forma podvýživy, která se vyvíjí navzdory celkovému nadměrnému příjmu energie. Podvýživa spojená s nadváhou se projevuje především u sociálně slabších skupin populace a vyznačuje se nedostatkem ochranných a nezbytných látek, plně obsažených v přirozených potravinách. Ty sice nepatří mezi tři základní živiny, ale jsou daleko důležitější než obecně dostatečný příjem energie. Dokonce se může kombinovat se stavem, kterému se říká „skrytá obezita“. Ta vzniká v důsledku konzumace levných potravin obsahujících především bílou mouku a nekvalitní ztužené tuky, odborný termín je *sociální obezita*. Její výskyt v Evropě stoupá směrem na východ (Fořt, 2004).

Obezita je spojena s významně vyšším rizikem vzniku řady civilizačních chorob. Již u obézních dětí lze vypožorovat závažné zdravotní potíže. Nadměrné zatížení kloubního systému a svalstva, zborcenou klenbu chodidla, velmi špatné držení těla – hyperlordózu, k čemuž dochází ochabováním břišního a zádového svalstva. Obézní dítě se cítí zdrávo, první potíže mohou vyvstat spíše v psychice - dítě se často stává terčem posměchu. Chyby, kterých se dopustíme my dospělí ve výživě dětí, významně zvyšují pravděpodobnost závažných onemocnění v dospělosti (Fořt, 2004). Pokud se podaří

obezitu odstranit ještě v dětském věku, předejdeme tím mnoha zdravotním komplikacím, které sužují dospělé jedince.

Podle Doberského (1976) lze následky obezity rozdělit do několika skupin:

- **Choroby kardiovaskulární a respirační**

Obézní lidé mají tendenci k vyššímu tlaku, předčasné ateroskleróze a srdeční angíně. Nejčastější příčinou úmrtí obézních jedinců je srdeční selhání. Také potíže s dýcháním kvůli objemnému břichu, které vytlačuje bránici jsou časté. Plíce se překrvují a to vede ke vzniku bronchitid a rozedmy, další komplikací je syndrom *spánkové apnoe*, kterým se označuje přerušení dýchání během spánku na více než 10 sekund. Časté ucpávání věnčitých tepen, které zásobují srdce kyslíkem a živinami, vede k tzv. ischemické chorobě srdeční, projevující se jako *angina pectoris*, která často končí infarktem. Krevní tuky způsobují ucpávání cév tzv. trombózu, která také může vést k předčasné smrti.

- **Hormonální poruchy**

Důsledkem obezity u žen může být neplodnost, děti s nadváhou dospívají později a dívky později a nepravidelně menstrují.

- **Metabolické poruchy**

Obézní často trpí cukrovkou, která se může upravit po snížení tělesné hmotnosti, nebo podáváním inzulínu. Vysoký obsah kyseliny močové v krvi způsobuje dnu. Krystalky kyseliny močové se usazují v ledvinách, kde tvoří písek a kameny, nebo v kloubech kde způsobují bolestivé záněty.

- **Choroby trávicího ústrojí**

Obézní lidé permanentně přetěžují trávicí systém, to může způsobit rakovinné bujení, tvorbu žlučových kamenů, nebo zánět slinivky břišní.

- **Poruchy pohybového ústrojí**

Nadměrné zatížení celého pohybového aparátu vede ke vzniku ortopedických vad, degenerativních změn kloubů a páteře. Vzhledem ke snížené pohyblivosti hrozí častější úrazy.

- **Chirurgická onemocnění**

Nadměrná tuková vrstva komplikuje operační výkon, celkově zvyšuje operační riziko související s narkózou a komplikuje následné hojení.

- **Kožní choroby**

Lidé s nadváhou se více potí čímž jim v hlubokých kožních rýhách mohou vznikat opruzeniny, různé vyrážky, ekzémy či plísň.

- **Psychologické problémy**

Obézní lidé si obtížněji hledají životního partnera, což může být příčinou neuróz a depresivních poruch. Zdravotní komplikace které souvisí s obezitou, jim častokrát brání najít si dobré zaměstnání. V období puberty se mohou objevovat pocity méněcennosti, kdy dítě trpí svým vzhledem natolik, že se pokusí o sebevraždu.

#### **1.4.3.6 Prevence dětské obezity**

Prevence je, nebo by rozhodně měla být prvním a základním způsobem řešení obezity dítěte. Má zásadní význam také v případě, kdy se u obézního dítěte podařilo hmotnost zredukovat. Zejména zde totiž zůstává zvýšené riziko recidivy a pouze celoživotní prevence ho může uchránit před opakováním problému a vznikem chorob s tím souvisejících. Je dobré vědět, že již strava a životní styl matky před otěhotněním souvisí s možností prevence, nebo naopak vznikem obezity jejího dítěte.

Zvýšenou pozornost je třeba věnovat také dětem, kde matka v době těhotenství přibrala víc než 12kg. Těhotné ženy by měly konzumovat stejné množství stravy jako před otěhotněním, důležité je dbát na vyváženost a pravidelnost. Na kvalitě stravy a výživových zvyklostech matky závisí kvalita vývoje plodu a dokonce i jeho budoucí

výživové preference. Na těch zase závisí, zda dítě bude nebo nebude mít v budoucnu zdravotní problémy.

Nutno zdůraznit, že byla vědecky prokázána souvislost s rozvojem nadváhy a skladbou stravy těhotné ženy. Plod si již dokáže vytvořit návyk na stravu přijímanou matkou, zejména v případě některých specifických potravin. Jasně je to u alkoholu a kofeinu, ale jak se prokázalo, platí to také v případě sladkostí (bílého cukru a tuku). Také hojná konzumace kravského mléka, mléčných produktů a někdy i obilovin, nemusí být v řadě případů ideální, protože to může vést k alergizaci dítěte (Fořt, 2004).

Prvním kritickým obdobím je výživa kojence po porodu. Dostatečně dlouhé kojení je základ prevence obezity. Mezinárodní organizace pro podporu kojení doporučuje kojit alespoň do ukončeného 6. měsíce. Organismus kojeneho dítěte totiž není přetěžován nevhodnými typy tuků a jednoduchými cukry, není živěn kravským mlékem bohatým na nevhodné bílkoviny, a tak játra fungují normálně a nehromadí tuky. Výhradní kojení a po dosažení 1. roku věku „přikojování“ přibližně do věku 18 – 24 měsíců je pro dítě optimální, protože je to záruka správného fyzického a psychického vývoje. Mládě kteréhokoli druhu je kojeno výhradně mateřským mlékem jeho druhu. A tak jedinou výjimkou je právě člověk, v jehož případě už dávno není kojení podmínkou přežití. V tom je jistě ohromná výhoda, otázkou zůstává do jaké míry. Abychom tedy shrnuli nesporné výhody kojení, je třeba zdůraznit, že kromě účinné prevence obezity podporuje imunitu dítěte, snižuje riziko alergie, ekzému a astmatu. Podporuje optimální vývoj mozku, zlepšuje metabolismus cholesterolu a zvyšuje toleranci ke glukóze. Mateřské mléko obsahuje víc než 400 různých látek, které nejsou a nikdy nebudou obsaženy v náhradní mléčné výživě na bázi kravského mléka. Samozřejmostí je i ovlivnitelnost kvality mléka mateřského, kde má zásadní vliv strava matky. Zde lékaři jednoznačně doporučují konzumaci biopotravin (Fořt, 2008).

Druhým důležitým obdobím je několik měsíců po odstavení. Především předčasné odstavení kojence je rizikové. Jakákoliv jiná potrava než mateřské mléko je nevhodně energetická a neobsahuje důležité prtilátky přirozeně se vyskytující v mléce mateřském. Samozřejmě, že najdeme děti, které ač nebyly kojeny, prospívají dobře a nejsou nemocné. Je ale zřejmé, že především tyto děti mají v pubertě a v dospělosti mnohem větší sklony k obezitě a civilizačním chorobám.

V tomto období je velmi důležité nepřehánět to s mléčnými příkrmy na bázi kravského mléka a pšenice, které jsou bohatě slazené, ochucené a barvené. Mohou totiž způsobit zažívací problémy, vznik potravinových alergií, ekzémů a jsou také prvním krokem k rozvoji nadváhy zejména u dětí, které k ní mají dispozice. Stejně tak není nutné, aby děti v období 8 – 24 měsíců denně požívaly potraviny živočišného původu. Důležitý je správný poměr všech živin, pravidelnost a pitný režim.

Třetím, specificky rizikovým obdobím je puberta. Důsledky se projevují nejenom ve fyzickém vzhledu, ale také v psychice. Toto období je plné změn a pro dítě i rodiče velmi náročné. Zásadní je být dětem dobrým příkladem ohledně životního stylu, snažit se je vést ke sportu, podporovat jejich sebevědomí, mluvit s nimi o změnách, kterými procházejí, ač se může zdát, že neposlouchají. Zejména u dívek je toto období velice citlivé, jejich dětská postava získává ženské tvary a to může být spouštěčem nesmyslných diet a naprostého rozhození metabolismu, v horším případě končící u poruch příjmu potravy jako je mentální anorexie, kdy dívka odmítá jakoukoliv potravu, nebo bulimie, což je neřízené přejídání následující vyvolaným zvracením.

Rodiče by měli mít přehled o tom co dítě jí, dohlížet na zdravý jídelníček a alespoň 1x denně společně zasednout k jídelnímu stolu. Je náročné sledovat stravování dětí ve škole, ale i zde je možné předejít nešvarům ze školních bufetů tím, že budeme dítěti připravovat svačiny doma a nebudeme ho odbývat penězi, za které si pak nakoupí ve fastfoodu. Pokud již máte obézní dítě, snažte se dohodnout se školní jídelnou na výběru vhodných potravin, předem upozorňuji, že to nebude snadné, stále se totiž potýkáme s neznalostí problematiky výživy dítěte vedoucích školních jídelen a v některých mateřských, základních nebo středních školách je stravování na tristní úrovni.

Čtvrtým, mimořádně nebezpečným co se rozvoje obezity týče je období, kdy se definitivně zastavil růst, individuálně je to mezi 15. a 18. rokem. Pokud v tomto období přetrvává „žravost“, která proběhla v období růstového spurtu, je téměř jisté, že mladý člověk inklinující k rozvoji nadváhy se k ní dopracuje, následující obezita pak může přetrvávat po celý život. Zde je opět důležité zdůraznit příklad rodičů, žít aktivně a nevymlouvat se na genetickou zátěž, která i přestože hraje roli, je ovlivnitelná. Mnoho teenagerů jistě projde fázemi svérázných výživových úletů, včetně tajných hladovek dospívajících dívek, nebo snahou mladých chlapců o nadměrný růst svalové hmoty, kdy



neúměrně svému věku posilují a pijí proteinové nápoje. To vše můžeme přičíst médiím. Moderní společnost je nezdravě ovlivněna reklamou a je povinností nejen rodičů, ale také lékařů a pedagogů, aby v tomto ohledu na děti působili a snažili se je ochránit před negativními dopady této doby.

Ráda bych ještě v kapitole o prevenci zdůraznila, že koluje několik pověr, které mohou ve svých důsledcích způsobit potíže s nadváhou:

- Děti musejí hodně jíst, protože rostou
- Baculatá batolata ve věku 1 – 3 roky jsou normální, protože to později vyběhají
- Děti by po ukončení 1. roku měly jíst všechno, resp. stejně jako dospělí

Jak jsem již zdůraznila výše, jsou prostředí a životní styl v rodině nesmírně důležité. Nejde jen o to, aby se správně vařilo, ale o rodičovský zájem ohledně životního stylu jejich dítěte, aby ho naučili vybírat si i ve školní jídelně vhodné pokrmy pokud je to možné, dbát na klidné společné stolování a vyvarovat se vlivu reklamy, která neustále nabízí levné a nekvalitní potraviny. Všichni, kdo jsou svým způsobem odpovědni za výživu dětí, by si měli uvědomit, že děti jsou po stránce stravování pod obrovským tlakem. Na jedné straně rozmazlovány prarodiči, na druhé straně přejímají nevhodné stravovací návyky od rodičů a utvrzuje je v tom školní jídelna. Nemluvě o lákavých reklamách na módní fastfoody. A proto si je třeba uvědomit, že duševní i faktická investice do složení stravy se vrátí v podobě dobrého zdraví dítěte, které má pak reálnou šanci udržet si ho po celý život.

#### **1.4.4 Alergie na potraviny**

Alergie na různé druhy potravin je známa již z doby antické, větší pozornost jí je ale věnována až od konce 20. století. Měla by splňovat dva předpoklady (Illková, 2005):

1. musí se jednat o klinicky reprodukovatelnou reakci na určitou potravinu nebo na její součást.
2. musí být prokázána patologická imunitní reakce.

Potravinová alergie je patologická reakce imunitního systému na určitou látku obsaženou ve stravě, nejčastěji na bílkovinu (tzv. alergen). Může se projevit jak na

úrovni trávicí soustavy (zvracení, bolest břicha, průjem), tak na kůži (otoky, zarudnutí, ekzém) nebo dýchacím systémem (alergická rýma, astma).

Potravinová alergie postihuje 6-8% dětí do tří let věku. Postupně její výskyt klesá na asi 2% u dospělých (Illková, O.) Dle (Fořta, 2006) trpí alergií téměř jedna třetina populace. U dětí jsou nejčastějšími alergeny bílkoviny kravského mléka a vejce (mohou časem vymizet), následuje sója, arašíd, ořechy, ryby a korýši.

Jedinou léčbou potravinové alergie je naprosté vyloučení alergenu ze stravy. Přitom si musíme obezřetně všimnout i stopového množství alergenů v pečárenských výrobcích, sušenkách a čokoládě. Dnes již na toto nebezpečí výrobci často upozorňují na obalu.

Možnou příčinou alergie je naneštěstí první kontakt s alergenem, k němuž může dojít v období nitroděložního vývoje tzv. intrauterinní senzibilizace. Důsledkem potravinové alergie a s ní spojeného zánětu sliznic, především střevní, bývají vážná onemocnění, například celiakie, chronický zánět zažívacího traktu, astma, ekzém, lupénka, akné, kopřivka (Fořt, 2004).

Alergická onemocnění jsou dědičná, trpí-li jeden z rodičů alergií, pravděpodobnost výskytu u dítěte je mezi 20 až 40 procenty. Jsou-li alergií postiženi oba dva rodiče, možnost alergie se zvyšuje až na 70 procent.

## **1.5 Pitný režim**

Lidské tělo obsahuje velké množství vody, která je podmínkou chemické přeměny látek v organismu a reguluje tělesnou teplotu. U dětí je tělo tvořeno z více jak dvou třetin vodou, u dospělého člověka více než z jedné poloviny. Při narození tvoří až 75 % tělesné hmotnosti novorozence, do konce školního věku její podíl postupně klesá. Rostoucí organismus má daleko vyšší spotřebu vody než dospělý člověk a větší plochu dýchacích cest, proto jsou ztráty tekutin odpařováním daleko vyšší. Její nedostatek vede ke snížení tělesné a duševní výkonnosti, únavě a bolestem hlavy. Ledviny se při nedostatku tekutin snaží vodou šetřit a následkem je pak jejich nedostatečná funkce. Voda je také důležitým rozpouštědlem nerostných solí a plynů, je součástí buněk a je přítomna i mimo buňky. Buněčná voda tvoří asi 60 % celkového obsahu vody, je pevně vázána na složky buněk a její obsah se moc nemění. Mimobuněčná voda se nachází

v krevní plazmě, mozkomíšním moku, lymfě a všech tkáňových tekutinách. Příjem a výdej vody se musí udržovat v rovnováze, člověk bez přísunu vody dlouho nevydrží, ztráta 15–30 % je smrtelná. Na ztrátu reaguje organismus různými varovnými signály, které označujeme jako žízeň. Voda odchází především kůží - potem, dále močí, dýcháním i stolicí. Zdrojem vody jsou především nápoje, dále je to tuhá potrava, především ovoce a zelenina, různé pokrmy vařené ve vodě.

Optimálně bychom měli vypít 2-3 litry tekutin denně, detailní informace o pitném režimu v závislosti na věku naleznete v tabulce č. 3. Pokud se dítě nebo dospělý člověk pohybuje v horku, sportuje nebo vykonává jinou fyzickou aktivitu, musí být příjem tekutin vyšší. Záleží také na skladbě jídelníčku, zda je jeho součástí dostatek ovoce, zeleniny a mléčných výrobků. Potřeba vody tedy závisí kromě věku také na různých vnějších podmínkách, například na tělesné aktivitě, typu oblečení, okolní teplotě, složení potravy apod.

Hlavním zdrojem vody jsou nápoje a z hlediska zdravé výživy by měly mít několik základních vlastností. Neměly by obsahovat látky škodlivé lidskému organismu, mezi které patří kofein, alkohol, dusičnany a různé cizorodé látky obsažené ve vodě. Neblahý vliv mají také různá kombinovaná barviva, konzervační činidla a stabilizátory. Měly by také tišit žízeň, kdy je nutné zdůraznit, že dětmi velmi oblíbené sladké nápoje mohou pocit žízně zvýšit, jelikož působí na receptory chuťových pohárků na jazyku a také blokují chuť na čerstvé ovoce a zeleninu, které jsou velmi důležitým zdrojem vitaminů a minerálních látek. Vhodné je pít nápoje teplé kolem 10 stupňů celsia, jelikož ledové nápoje mohou znecitlivět sliznici hltanu, vyvolat opakovaný pocit žízně. Poslední a velmi důležitou vlastností je dobrá chuť nápoje, kterou každý vnímá odlišně. Není dobré dávat dětem od počátku slazené nápoje, jelikož jim potom nesladké nechutnají (Illková, 2005).

Děti často při hraní nebo při jiných činnostech, které je baví zapomínají na pití a neuvědomují si pocit žízně. Dětský organismus potřebuje dostatečné množství tekutin a jejich pravidelný příjem. Návyk na správný pitný režim by měl být osvojen již v dětství a měl by se stát samozřejmou součástí potravního chování. Dítě by nemělo být

omezováno v pití, měl by mu být umožněn volný přístup k tekutinám. Školní děti by měly mít možnost jít se kdykoliv napít a není dobré, když využívají možnost koupit si sladké nápoje z automatů či občerstvení. Mezi nejvhodnější nápoje bychom zařadili nápoje v tomto pořadí - dobrá pramenitá voda, stolní minerální voda, slabé bylinné čaje z rostlin, které nemají výrazné léčivé účinky, ovocné nápoje, které nepřislazujeme. Kyselé mléko, jogurt a syrovátkové nápoje řadíme k potravinám. Nejideálnější je tedy čistá pramenitá voda, kterou můžeme na trhu najít jako balenou vodu. Stolní vody jsou přírodní vody z podzemního zdroje a obsahují málo minerálních látek, proto je možné je pít dlouhodobě denně. Minerální vody obsahují větší množství rozpuštěných minerálních látek, dodávají tělu různé stopové prvky, které jsou také nezbytné pro správný vývoj kostí a zubů. Rodiče by si měli prostudovat její složení a zda je daná minerální voda vhodná pro děti. Měly by se také střídat, jelikož se tak dosáhne větší vyváženosti minerálních látek. Obsahují například sodík (Na), hořčík (Mg) a vápník (Ca). Velmi dobře uhasí žízeň neslazené ovocné nebo bylinkové čaje, ovšem většina dětí však neslazený čaj odmítá. Je dobré ho tedy zředit například ovocnou šťávou, která i sama o sobě je velmi oblíbeným nápojem a dodává tělu důležité vitaminy, především vitamin C. Jelikož obsahují velké množství cukru, je nutné je zředit vodou a také nepodávat před jídlem, poněvadž mohou negativně ovlivnit chuť k němu. Džusy patří mezi zdravé nápoje, protože obsahují velké množství vitamínu C, vitamínu E, karotenů a minerálních látek, především vápník, železo, hořčík a draslík. Mají ale také jednu velkou nevýhodu, zejména pro děti, které trpí nadváhou, a to je jejich vysoká energetická hodnota, která se pohybuje kolem 170 – 290 kJ na 100 ml.

Děti mají velmi rády různé ovocné sirupy, limonády, coly, tedy nápoje, které obsahují velké množství cukru. Limonády patří do skupiny s výraznou, atraktivní chutí, nejsou ovšem výživové. Skládají se z vody, cukru, oxidu uhličitého, často obsahují i kyselinu citronovou či fosforečnou. Mají pěknou barvu, jsou všude k dostání v malých praktických baleních a děti tak velmi lákají. V dnešní době ovšem není jejich chuť dána ovocem, nýbrž přidanými látkami, jako jsou například různé ovocné kyseliny a jejich pravidelné pití neprospívá dětskému zdraví a nejsou tedy pro děti ideální. Někteří rodiče

se snaží podávat dětem „light“ nápoje s domněním, že tyto produkty neobsahují cukr, a proto jim neuškodí. Tyto limonády jsou slazené umělými sladidly, většinou aspartamem, ovšem jejich množství je určeno a dávkováno pro dospělé. Nehledě na to, obsahují přemíry aditiv, různé přídavné látky, barviva a jiné chuťové přísady, proto je lepší je dětem raději nepodávat a vyhnout se jim. V poslední době začíná kampaň proti obsahu kofeinu v případě konzumace limonád. Limonády mohou způsobit vážné zdravotní problémy jako zvýšenou četnost zubního kazu a sníženou kvalitu kostní hmoty. Kofein působí dráždivě, způsobuje poruchy spánku a hyperaktivitu dítěte, proto je pití nápojů s kofeinem naprosto nevhodné.

Děti mívají velké problémy s dodržáním pitného režimu, mohou mít horší školní výsledky a jsou podrážděné. Malé dítě si většinou o pití samo neřekne, a proto je dobré mu ho neustále nabízet.

**Tab. 3 – Potřeba vody na věku dítěte (převzato z Fóra zdravé výživy)**

Potřeba vody	na kg/den v n	hmotnost v kg	potřeba vody v ml
5 let	100	18	1800
8 let	80	25	2000
11 let	75	35	2625
14 let	55	55	3025
16 let	50	63	3150

### 1.5.1 Zdravotní důsledky nevhodného pitného režimu

Voda má v organismu mnoho funkcí, je potřebná jako rozpouštědlo, jako transportní prostředek, k udržování tělesné teploty. Vstřebávání, přesun látek z krve do tkání, vylučování odpadových látek ledvinami a celá látková přeměna jsou možné jen za pomoci vody. Proto naprostý nedostatek vody vede již za 2-3 dny k těžkým poruchám a během týdne k smrti (Machová, 2009). Nicméně nevhodný pitný režim způsobuje řadu dalších potíží:

- Malátnost, únava, ospalost, bolesti hlavy

- Suchá, bledá, málo vypjatá kůže
- Acetonový zápach z úst
- Zapadlé, lesklé oči, kruhy pod očima
- Slabé močení, barva moči silně žlutá
- Zvýšená tělesná teplota (zejména u malých dětí)

## 1.6 Tělesná aktivita

Pohyb je jedním ze základních projevů existence života. Lidské tělo se vyvíjelo k pohybu a aktivitě, pohyb je zajišťován činností pohybového aparátu.

Pohyb a pohybová aktivita provázejí dítě od narození a je vědecky dokázáno, že pravidelný pohyb je velkým přínosem pro celkové zdraví. Je velké množství pozitiv, které nám pohyb přináší a je důležitý nejen z hlediska zdravotního, ale i sociálního. Děti tak mohou při sportovních činnostech utužit vztahy či získat nové přátele. Tělesná aktivita například zlepšuje krevní oběh, posiluje imunitní systém a podporuje tvorbu červených krvinek, zlepšuje náladu, logické myšlení a kvalitu spánku.

Už v předškolním věku tráví děti pohybem a sportováním velké množství času a kvalita pohybu se neustále zvyšuje. Dítě se učí jezdit na kole, na bruslích, získává cit pro rovnováhu a koordinuje pohyby. Velmi důležité je střídat činnosti a vyvarovat se dlouhotrvající a jednotvárné aktivitě. V tomto období získávají obecné základy pro různé činnosti a upevňuje se vztah dítěte k pohybu a rodiče ho mohou do velké míry ovlivnit. Je důležité, aby děti vedli k pohybu formou hry, jelikož jakékoliv nařizování je neúčinné. Musí být ovšem pro ně samotné velmi dobrým příkladem. Již v mateřské škole se rozvíjí skupinové hry a s nimi mrštnost, obratnost, rychlost a postupně i vytrvalost. Nezastupitelnou úlohu jak ve škole, tak v rodině hraje dostatečná motivace ke sportu. V tomto věku je potřeba věnovat pozornost tělesné hmotnosti a dohlížet, aby dítě mělo dostatečnou pohybovou aktivitu a netrávilo většinu času pasivní zábavou. V období puberty je důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla, sportovní aktivity by neměly být jednostranné. Rodiče by měli usilovat o to, aby se děti naučily

aktivně odpočívat, nejen nečinně trávit svůj čas například hraním počítačových her (Martiník, 2001).

Nejen v okolních zemích, ale i u nás dochází k postupnému snížení pohybové aktivity u dospělých i u dětí, i když má pro zdravý duševní i tělesný vývoj velký význam. K tomuto poklesu vede často sedavý způsob života, hodiny a hodiny strávené před televizní obrazovkou či počítačem, omezování chůze a využívání dopravních prostředků i na velmi krátké vzdálenosti. Fyzická zdatnost by se měla stát důležitou součástí kvality života a životního stylu. Dnešní děti mají nedostatek pohybu, ve městě není dostatečné množství prostoru pro volně pobíhající děti, přičemž zájem o pohyb a sport má vliv nejen na zdraví, ale ovlivňuje tělesný i duševní stav a vývoj osobnosti dítěte (Kubátová, 2009).

### **1.6.1 Zdravotní důsledky nedostatečné tělesné aktivity**

Snížení běžné pohybové aktivity tzv. (hypoaktivita) může vést až k poklesu pohyblivosti, zhoršení fyzické kondice a podílí se také na vzniku obezity. Různé studie prokazují, že sportovní a tělesné zaměření rodičů ovlivňuje pohybový vývoj a zájem o něj jak u předškolních dětí, tak u dospívající mládeže. Je nutné si uvědomit, že pohyb patří mezi základní biologické potřeby, a proto rozvoj těchto schopností a osobnosti dítěte by mělo patřit mezi základní výchovné cíle.

## **1.7 Relaxace a spánek**

Biologický život člověka má vždy určitý rytmus, období bdění a období spánku, období aktivit a odpočinku. Rytmičnost patří k základním rysům a zákonitostem, rytmus spánku a bdění se pravidelně střídá.

Dostatek spánku je základní podmínkou pro optimální tělesnou pohodu dětí. Vezmeme-li v úvahu individuální rozdíly mezi dětmi, pohybuje se potřebná délka spánku u dětí předškolního věku kolem 12 hodin. Dítě by se mělo ukládat ke spánku přibližně ve stejnou dobu a tak brzy, aby nemuselo být ráno buzeno. V místnosti kde spí, by mělo

být vhodné mikroklima – přiměřená teplota a vlhkost, čerstvý vzduch. Mělo by mít kvalitní lůžko, nealergizující lůžkoviny a vhodné pyžamo. Samozřejmě by pak mělo být usínání v klidu a pohodě, bez televize a hluku.

Vhodnou večeří by mělo dítě dostat nejméně 2 až 3 hodiny před spánkem, aby nešlo spát s plným žaludkem (Havlinová, 2005).

V mateřské škole se odpolední odpočinek často řadí k neoblíbeným činnostem dětí, zejména tam, kde bez výjimky musí všechny celodenní děti zalehnout, bez ohledu na jejich potřeby. Pro menší děti je odpolední spánek ještě nezbytnou potřebou, a těm starším také prospěje klid a relaxace při pohádce, ovšem pokud neusnou je vhodné jim po nějaké předem smluvené době nabídnout náhradní klidné aktivity u stolečku, samozřejmě s ohledem na děti, které spí.

U dětí slouží relaxace k uvolnění organismu, ke snížení svalového a mentálního stresu. Přispívá rovněž k tomu, že děti jsou pozornější, lépe se zapojují do hry a jsou vnímavější. Pomáhá jim zvyšovat sebedůvěru, zdokonalovat paměť a soustředění a umožňuje tak zlepšovat kvalitu procesu učení. Po více nebo méně intenzivní duševní nebo tělesné aktivitě umožňuje relaxaci dítěti dosáhnout stavu pohody, klidu a harmonického soustředění pro příští činnost. Relaxace také přispívá k rozvoji laterality, učí děti osvojovat si prostorové pojmy nezbytné pro čtení a psaní. Usměňuje energii dětí, upravuje úroveň jejich aktivace a přispívá k jejich celkové pohodě.

V ideálním případě bychom měli svému tělu a fakticky celé své bytosti poskytnout denně přibližně 20 minut relaxace, u dětí je potřeba tento čas rozdělit na několik kratších úseků (Bacus, 2004).

### **1.7.1 Zdravotní důsledky nedostatečného odpočinku**

Objektivní potřeba spánku se v průběhu života každého z nás mění. Již v předškolním věku vidíme, že potřeba odpočinku tříletých a šestiletých dětí je rozdílná. Nedostatečný odpočinek se u dětí projevuje ospalostí, podrážděností a mrzutostí. Nedostatek energie mohou kompenzovat zvýšeným příjmem potravin, což



v dlouhodobějším hledisku vede k nadváze. Hrozí zde také vyšší riziko úrazů, nebo konfliktního chování v kolektivu.

## **1.8 Škola podporující zdraví**

Program Škola podporující zdraví byl jedním z prvních v České republice, který po roce 1989 přinesl ucelený pohled na postupnou změnu pojetí existující školy, vzdělávání a pedagogiky z hlediska očekávaných perspektiv a trendů společensko – politického vývoje, mezi které patří strategie podpory zdraví. Je koncipován jako dlouhodobý program pro každou školu, která se chce v souladu s ním rozvíjet. Projekt Zdravá mateřská škola vznikl v letech 1994/95, garantem a koordinátorem projektu je státní zdravotní ústav v Praze. Jde o otevřený projekt, počet škol, které se mohou zapojit není omezen, v roce 2002 bylo do sítě škol podporujících zdraví zařazeno na sto mateřských škol. Každá mateřská škola, která se chce k tomuto projektu přihlásit a být do této sítě zařazena, musí nejprve vypracovat vlastní projekt na tříleté období, k dispozici mají modelový projekt, lektory a regionální poradce. Mateřské školy mohou pracovat podle projektu podpory zdraví i nezávazně, v případě, že nechtějí být zařazeny do jejich sítě.

Smyslem tohoto programu je naplňování vize, podle které má každé dítě a každý mladý člověk v Evropě, právo na to, aby se vzdělával ve škole, která veškerou svoji činností, zdraví podporuje. Filozofickým základem tohoto programu je holistické pojetí zdraví, které klade důraz na celistvost a souvislosti a uznává úlohu subjektivního pocitu zdraví – pohody. Dva základní principy integrující podporu zdraví ve škole jsou respekt k přirozeným lidským potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa a rozvíjení komunikace a spolupráce.

Havlíková (2000, s. 18) uvádí „Škola, která se rozhodla pro myšlenku vést děti cíleně k podpoře zdraví a zdravému životnímu stylu, přistoupila na určitou filozofii programu. Chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své zralosti. Pocit pohody je relativní, protože každý jedinec jej dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek“.

Předškolní věk je rozhodujícím obdobím pro získávání návyků, způsobů chování, základů životního stylu a celého života. Projekt zdravá mateřská škola chce přispět k tomu, aby byl prožit zdravě a radostně. Tento projekt má poskytnout pedagogům, rodičům a veřejnosti ucelenou představu o východiscích, cílech, zásadách a prostředcích podpory zdraví v mateřské škole (Kopřiva, 1996).

„Cílem výchovy ke zdraví je pomoci žákům utvářet a postupně rozvíjet klíčové kompetence, které mají význam pro zdravý život, a to ve všech jeho třech dimenzích – tělesné, duševní a sociální.“ (Machová, 2009, s. 11). Čím lepší je stav jeho funkční rovnováhy, tím hladší a účinnější je průběh těch funkcí, které právě něčím zatěžujeme (např. učením, událostmi nebo naopak nudou). Co pohodě nejvíc škodí? Stres. Trocha stresu “prý“ žádné dítě nezabije! Věřit, že pro život v dospělosti, kde je stres na denním pořádku, připravíme dítě nejlépe tím, že si na něj bude zvykat již od dětství, patří mezi pověry. Bylo by méně zastánců výchovy stresem, kdyby se stres nezaměňoval s úsilím, které může dítě bez nebezpečí vyvinout, když se vyrovnává s nároky, pro něž již došlo. Každé dítě získává odolnost vůči stresu především tím, že mu připravujeme takové podmínky, aby své dětství a mládí prožívalo v pohodě. Je důležité, aby tomuto přístupu porozuměli rodiče i mateřská škola. Programem podpory zdraví v mateřské škole prolínají dva důležité vzájemně se doplňující principy:

- **Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce v celku společnosti a světa**

Mateřská škola podporující zdraví respektuje a uspokojuje obecné lidské potřeby dítěte a jejich individuální a vývojové podmíněné projevy.



**Obr. 2 Maslowova hierarchie lidských potřeb (převzato z Havlínová, 1995)**

Maslowovo třídění lidských potřeb (viz obrázek č. 2) se hodí na každého člověka v každém věku; je univerzální. Podle znázorněné hierarchie potřeb (na obr. směrem zdola nahoru) můžeme přistupovat jak k dítěti, tak k jeho rodičům nebo k učitelce mateřské školy, k příslušníku naší kultury stejně jako kultury afroamerické.

- **Rozvíjení komunikace a spolupráce**

Mateřská škola podporující zdraví vytváří podmínky pro komunikaci všech lidí, které sdružuje, dětí i dospělých. Komunikace je podmínkou učení a spolupráce. Probíhá-li odpovídajícím způsobem ze strany pedagogů na profesionální úrovni, přispívá k atmosféře pohody, usnadňuje řešení problémů a překonávání překážek, je prevencí konfliktů a sociálně - patologických jevů.

### **1.8.1 Zásady podpory zdraví v mateřské škole**

V projektu Zdravá mateřská škola se pracuje se šestnácti zásadami, které vyjadřují základní myšlenky projektu. Tyto zásady není možné vynechat, nebo nahradit, protože by tím projekt ztratil svou identitu. Ale tím, že zásady vyjadřují obecné požadavky, mají mateřské školy prostor, aby si volily konkrétní prostředky dle svých potřeb a pedagogické invence (Kopřiva, 1996).

#### **1. Celostní (holistické) pojetí zdraví**

- Pojetí zdraví jako výslednice pohody tělesné, duševní a sociální
- Zdraví jedince jako součást zdraví užší a širší pospolitosti a přírody

#### **2. Učitelka podporující zdraví**

- Uvědomuje si vliv, který má její postoj ke zdraví na všechny v okolí, především na děti a chová se podle toho
- Ví, že její autorita nevyplývá z direktivního řízení dětí nebo dokonce rodičů, ale z toho, že děti a rodiče, každý trochu jinak, přijmou její osobnost
- Měla by přijmout nový postoj k vlastní práci a roli učitelky ve třídě, není už středem všeho dění, ale ani pouhým dozorem, děti neponechává jim samotným, ale je s nimi a svými odbornými přístupy a metodami usnadňuje dětem dělat to, co chtějí (Kopřiva, 1996).

#### **3. Věkově smíšené třídy**

- Mateřská škola vytváří podmínky, které se co nejvíce přibližují struktuře velké rodiny a jsou nejpřirozenější pro rozvoj socializace a sociálního učení dětí

Role učitelky:

- Respektuje individuální tempo dětí
- Akceptuje, že děti jsou si navzájem nejpřirozenějšími učiteli
- Vytváří prostor a příležitost pro kooperaci mezi dětmi

- Umožňuje dětem činnosti podle jejich schopností, a ne podle věku
- Rozvíjí individuální a skupinové formy práce (Kopřiva, 1996).

#### **4. Rytmický řád života a dne**

- Důležitou součástí uspořádání života v mateřské škole podporující zdraví je uspořádání dne, které vychází z potřeby zdravé životosprávy dítěte

Role učitelky:

- Umožňuje příchod i odchod z MŠ podle potřeb dítěte a podmínek rodičů
- Zajišťuje střídání různých aktivit a odpočinku
- Stanoví smysluplná a dětem srozumitelná pravidla chodu MŠ
- Dodržuje tříhodinový interval mezi jídly
- Zabezpečuje dostatečnou délku pobytu dětí venku
- Přizpůsobuje délku odpoledního odpočinku individuální potřebě dětí (Kopřiva, 1996).

#### **5. Tělesná pohoda a volný pohyb**

- Dostatek volného pohybu posiluje organismus dítěte, působí příznivě na celkovou tělesnou a duševní pohodu. Je pro zdravý vývoj nepostradatelný

Role učitelky:

- Měla by respektovat biorytmy dítěte a křivku jeho výkonu
- Musí nechat volné hře optimální prostor i čas
- Dbá na zařazování zdravotních, dechových, relaxačních a psychomotorických cvičení
- Rozvíjí koordinaci hrubé i jemné motoriky
- Rozvíjí sebeobslužné návyky (Kopřiva, 1996).

## 6. Zdravá výživa

- Pestrá strava je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince, vytváří subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví

Role učitelky:

- Dbá na dodržování pitného režimu u dětí i u sebe
- Nenutí do jídla a nedokrmuje
- Poskytuje dostatek času a klid ke stolování
- Vede ke kulturním a hygienickým návyky (Kopřiva, 1996).

## 7. Úcta ke zdraví

- Rozvíjení úcty ke zdraví vlastnímu i ke zdraví druhých lidí s využitím přirozených témat každodenního života (Kopřiva, 1996).

## 8. Spontánní hra

- Je třeba pro ni vytvořit dostatek prostoru, času , podmínek, prostředků a uspokojit přirozený zájem a potřebu dítěte

Role učitelky:

- Respektuje vývojové zvláštnosti jednotlivých dětí a dává jim možnost hrát si tak, jak to odpovídá stupni jejich zralosti
- Do hry vstupuje jako partner a zasahuje citlivě tam, kde je její pomoci třeba
- Dává dostatek času k ukončení hry, k pokračování ve hře, dbá na uchování produktů hry, neuklízí je bez souhlasu dítěte
- Ví, že trvání je věcí dítěte, jen ono cítí, jak dlouho s potřebuje hrát
- Sleduje dodržování dohodnutých pravidel (Kopřiva, 1996).

## 9. Podnětné věcné prostředí

- Prostředí ovlivňuje všechny zúčastněné, má vliv na jejich zdravotní a psychický stav, na jejich chování a prožívání

Role učitelky:

- Vytváří podnětné a inspirativní prostředí, které umožňuje dětem seberealizaci
- Dbá na úklid a pořádek, který slouží snadnější orientaci ve věcech
- Vytváří herní a pracovní kouty, kde si mohou děti vybírat a volit činnosti
- Uspořádá materiál, hračky a ostatní vybavení tak, aby bylo dětem volně dostupné
- Dá dětem možnost vystavení hotových výtvorů (Kopřiva, 1996).

## 10. Bezpečné sociální prostředí

- Kvalitní sociální klima je podmínkou zdatu veškerých aktivit mateřské školy podporující zdraví a výchovu ke zdravému životnímu stylu. Ovlivňují ho vzájemné vztahy mezi učiteli, provozními zaměstnanci, rodiči. Primárním vztahem v mateřské škole je vztah mezi učitelkou a dítětem. Mezi ní a dětmi je vztah podporujícího partnerství (Kopřiva, 1996).

Role učitelky:

- Podporuje samostatnost a upouští od přímého direktivního vedení
- Vylučuje nezdravou soutěživost, rivalitu a konkurenci
- Netrestá děti a už vůbec ne tím, že je vyřadí ze hry nebo ze skupiny
- Pomáhá dětem poznávat zvyky a kulturní hodnoty různých etnických skupin

## 11. Spoluúčast při řízení

- Koncepce a kurikulum mateřské školy je věcí všech zúčastněných a na její tvorbě se všichni podílí. Prvořadou úlohou ředitelky je motivovat a aktivizovat své spolupracovníky, vést je participaci a snažit se z nich vytvořit tým, který účinně pracuje na společných úkolech (Kopřiva 1996).

Role ředitelky:

- Sestavuje školní kurikulum s pomocí svých spolupracovníků
- Dává svým učitelkám velký prostor pro jejich tvůrčí přístup k práci a dětem
- Dává příležitost každému vyjádřit se k problémům
- Projevuje zájem o názory druhých s o výsledky jejich práce
- Využívá jejich nápadů a přiznává jim autorství
- Je schopna sebereflexe
- Snaží se o to, aby její rozhodnutí měla podporu většiny
- Průběžně všechny informuje a projednává s nimi výsledky stanovených úkolů

## **12. Partnerské vztahy s rodiči**

- Mateřská škola je součástí širšího okolí rodiny. Rodiče chápe jako své nejdůležitější partnery a na vztazích s nimi jí velmi záleží (Kopřiva, 1996).

Role učitelky:

- Organizuje společná a individuální setkání s rodiči a umožňuje jim pobývat se svým dítětem v prostředí školy
- Nabízí rodičům možnost ovlivňovat život školy
- Konzultuje s rodiči jejich výchovný styl a poskytuje odborné rady
- Aktivně zapojuje rodiče do výchovně vzdělávací činnosti

## **13. Pohoda věcného prostředí**

- Vytváření vstřícného, estetického, podnětného, hygienicky nezávadného prostředí (Kopřiva, 1996).

## **14. Začlenění mateřské školy do života obce**

- Mateřská škola se svými aktivitami podílí na životě a rozvoji obce a kvalitou vztahů s rodiči ovlivňuje celkové klima obce (Kopřiva, 1996).



Role učitelky:

- Posiluje kulturní a společenské tradice obce
- Navazuje spolupráci s kulturními institucemi (knihovna, muzeum, ZUŠ)
- Informuje o výchovném stylu který uplatňuje
- Otevřenou s vstřícnou komunikací zlepšuje vzájemné mezilidské vztahy

### **15. Prožitkové učení**

- Učení děláním, experimentováním, vlastním prožitím, celým životem (Kopřiva, 1996).

### **16. Zdravý přechod do ZŠ**

- Součinnost se základními školami v okolí, která umožní nestresující, plynulý přechod do 1. třídy (Kopřiva, 1996).

K porozumění obecným zásadám – principům se můžeme dobrat jednak vlastní zkušeností, jednak výměnou zkušeností a studiem. Nic však nenahradí vlastní prožití a osobní zkušenost.

Plně se ztotožňuji s názorem, že dobrá mateřská škola a zdravá mateřská škola, by měla být jedno a totéž (Havlíková, 1995). Ostatně RVP PV aktualizovaný v roce 2004 vychází mimo jiné také z Kurikula podpory zdraví. Mé zkušenosti z praxe tento názor bohužel zatím nepotvrdily, máme před sebou ještě dlouhou cestu a mnoho práce. I když jsou mateřské školy, kde v souladu s těmito zásadami přirozeně pracují, není jich většina. Stále se setkávám s direktivním přístupem kolegyň, křikem, trestáním dětí, nucením do spánku a jídla, přičemž stravování a skladba jídelníčku, která se nezměnila 20 let je tristní. Vysoké počty dětí na třídách, špatný přístup vedení i zřizovatelů jsou zásadním problémem, kdy boj o rozpočet ubírá energii i čas, která by mohla být využita ve prospěch dětí.

## 1.9 Projektová výuka

Projekt v pedagogické terminologii chápeme jako smysluplnou, vnitřně propojenou koncentraci učiva kolem ústředního motivu, jádra nebo základní ideje. Znalost zásad projektování je také důležitým předpokladem efektivního řízení.

Projekty můžeme rozdělit podle počtu zapojených dětí na individuální, skupinové, třídní nebo mezitřídní. Podle množství času na projekty krátkodobé nebo dlouhodobé, podle rozsahu na projekty malé nebo velké. Projekty podle účelu jsou označovány buď jako problémové, kde hledáme odpověď na položenou otázku, konstruktivní, tj. stavíme, modelujeme, montujeme apod., hodnotící, kde zkoumáme a srovnáváme zvolené možnosti, nebo drilové, při kterých vytváříme a fixujeme dovednosti.

Projektová metoda umožňuje dětem získávat zkušenosti vlastní praktickou činností a experimentováním. Děti jsou vedeny nejen k iniciativě, ke kreativitě a k samostatnosti při zpracovávání stanovených úkolů, ale i k týmové spolupráci (Bečvářová, 2003).

Při přípravě projektu máme na mysli čtyři nezbytné základní kroky:

- 1. Záměr:** odkud vychází podnět, co je hlavní, jaký je smysl – chceme rozšířit konkrétní poznatky a dovednosti, využít nápady dětí, dát jim příležitost k sebevyjádření, chceme především naučit, nebo pobavit.
- 2. Téma:** které činnosti budou určující, jak rozdělíme úkoly ve skupině, jaká bude časová dimenze, které pomůcky a materiály si připravíme, s kým vším budeme spolupracovat.
- 3. Vlastní role:** budeme vedoucími, organizátory, režiséry, iniciátory, poradci, spolupracovníky a spoluhráči. Jakou roli mohou převzít jednotlivé děti.
- 4. Zhodnotíme výsledek:** vezmeme v úvahu všechny reakce dětí, výsledky jejich činnosti, míru aktivity a zapojení, ochotu ke vzájemné spolupráci, odhad přiměřenosti, míru samostatnosti a odpovědnosti. Snažíme se posoudit výchovnost z hlediska etického a sociálního.

Dle Opravilové a Gebhartové (2003) jsou v předškolní výchově i cíle, jichž lze dosáhnout prostředky velice jednoduchými. Není nutné běžné a samozřejmé požadavky každodenního života prezentovat podrobně rozpracovanými didaktickými postupy.

V dobře koncipovaném projektu mají mít děti možnost volby problému (tématu) a eventuálně směru jeho zkoumání, přičemž výsledek snažení je jen předvídatelný a pro děti znamená skutečný objev, který je spojen s radostí a spokojeností.

Při odpovědi na otázku, proč vlastně máme zařazovat projekty v dnešní době do pedagogické činnosti, bereme v úvahu fakt, že promyšlené projekty vedou prostřednictvím svého komplexního přístupu k odbourávání izolovanosti a roztržitosti všech poznatků, spojují děti s reálným životem i s jejich zájmy. Zaměřenost projektů na zkušenost dětí vychází z předpokladu, že vše, s čím se děti setkávají, co zkoumají, co poznávají, je jim blízké a má pro ně určitý význam. Zkušenosti dětí jsou založeny na aktivním vztahu k přírodnímu i společenskému prostředí a v souvislosti s reálným životem se u dětí probouzí zájem o veškeré poznávání. S poznáváním úzce souvisí i volba jednotlivých činností, u kterých se klade důraz zejména na činnosti kolektivní, neboť společná činnost dětí je důležitým prostředkem k rozvoji individuality každého dítěte. Uvedené poznatky přispívají k pochopení současného projektování pro potřeby pedagogické praxe. Z profesionálního hlediska je nutné jejich respektování, a proto si musíme zapamatovat, že:

- Projektování je založeno na řešení komplexních teoretických nebo praktických problémů na základě aktivní činnosti dětí.
- Ve své koncepci se projektování orientuje zejména na zkušenosti dětí.
- Při projektování nelze od sebe odtrhávat poznání a činnost (tzv. práci hlavy a rukou).
- Východiskem při projektování je vzájemná interakce, spolupráce a spolurozhodování dětí a pedagogů.

Projekty uplatňované v mateřské škole mohou mít různý rozsah i obsah o čemž rozhoduje buď celý pedagogický kolektiv, nebo jen zainteresované učitelky. Neměli bychom zapomínat na to, že projekty jsou doplňkem, který umožňuje prohlubovat či rozšiřovat kvalitu poznávání u dětí, nejsou módní záležitostí a nemají být užívány v přemrštěném počtu a bez důkladné přípravy (Kolláriková, Pupala, 2001).

Úspěšnost projektové metody závisí na pečlivé přípravě projektu, týmové práci, promyšlené organizaci a řízení, možnosti svobodné časové dotace, přesné formulaci a

jasném seznámení s pravidly. Nutné je respektování zájmů a potřeb dítěte, věkových zvláštností i typu osobnosti jednotlivců. Úspěch projektu závisí zejména na správné volbě tématu, se srozumitelným, přiměřeně náročným a pro děti přitažlivým obsahem. Významnou roli hraje vhodná úvodní i průběžná motivace, ale také stimulační prostředí. Důležitá je pravdivost obsahu, smysluplnost činností i kvalita jednání a vztahů v rámci naplňování projektu. Záleží na citlivém odhadu pedagoga pro míru volnosti a odpovědnosti dětí, důsledném respektování individuálního přístupu. Jednání pedagogů by mělo být flexibilní, se schopností reagovat na aktuální či měnící se situaci (Bečvářová, 2003). Při hodnocení práce na projektu se obvykle neposuzuje jen výkon, hodnotíme snahu dětí se zřetelem k celému pracovnímu postupu, do hodnocení necháme v průběhu i v závěru vstupovat děti.

## **2. Praktická část**

### **2.1 Návrh projektu: Jak Otesánek přišel k rozumu**

#### **Charakteristika projektu**

Projekt se zaměřuje na péči o zdraví v oblasti zdravého životního stylu. Zaměříme se na rozvíjení pohybových schopností, posílení tělesného zdraví a uvědomění si vlastního těla. Rozšíříme si informace o zdravém jídelníčku, pitném režimu a jeho významu pro naše zdraví. Tento projekt je v souladu s RVP PV.

#### **Záměr**

Hlavním záměrem tohoto projektu je vytvářet a upevňovat u dětí zdravé životní návyky a postoje jako základ zdravého životního stylu, prevenci obezity a civilizačních onemocnění. Jednotlivé činnosti byly navrženy tak, aby při nich byly využívány všechny smysly podle zásad prožitkového učení.

Výukové cíle z pohledu učitele jsou následující:

- Vést děti ke zdravému stolování a seznámit je s významem pitného režimu, zdravých potravin, ovoce a zeleniny – potravinová pyramida
- Naučit je zachovávat správné držení těla
- Naučit je rozlišovat co nám prospívá a co ne
- Naučit je správnou techniku čištění zubů
- Vést je k uvědomění si důležitosti pohybové aktivity, ale také relaxace a odpočinku
- Naučit je vytvořit si pohodové prostředí ve třídě, dokázat spolupracovat a respektovat se navzájem
- Pomocí vhodných aktivit je učít soustředit se na činnost, udržet pozornost a podporovat jejich přirozenou zvědavost
- Pomocí modelové pohádkové postavy Otesánka je učít vyhodnotit, co dělá z hlediska životního stylu špatně a přimět je k návrhu řešení (zjistit, „co dělá Otesánek špatně a zkusit ho přivést k rozumu“)

## **Očekávání:**

Po realizaci projektu by měly děti získat následující kompetence:

- Uvědomit si, že za sebe i své jednání odpovídají a nesou důsledky
- Soustředěně zkoumat, objevovat, všímat si souvislostí, experimentovat a užívat při tom jednoduchých pojmů, znaků a symbolů
- Získané zkušenosti uplatnit v praktických situacích a v dalším učení
- Problémy řešit na základě bezprostřední zkušenosti, postupovat cestou pokusu a omylu
- Spolupodílet se na společných rozhodnutích, přijímat vyjasněné a zdůvodněné povinnosti, dodržovat dohodnutá a pochopená pravidla
- Rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí, chovat se tak, abychom své zdraví neohrožovali
- Získat povědomí o významu aktivního pohybu, zdravé výživy a hygieny
- Ovládat dechové svalstvo, koordinovat lokomoci a další polohy a pohyby těla, sladit pohyb s rytmem a hudbou
- Zvládnout základní pohybové dovednosti a prostorovou orientaci, běžné způsoby pohybu v různém prostředí, pohybovat se ve skupině, spolupracovat a využít příležitost k sebevyjádření

**Doba trvání projektu:** 1 – 2 týdny

## **Nabídka činností:**

- Ochutnávka ovoce a zeleniny
- Výroba výživové pyramidy (stříhání, lepení)
- Společná tvorba Otesánka
- Správné čištění zubů a osobní hygiena
- Hry s tekutinami
- Využívání pracovních listů a tématických omalovánek
- Relaxační a dechová cvičení, poslech relaxační hudby

- Návčik tématických básniček
- Četba pohádky o Otesánkovi
- Smyslové a námětové hry (na kuchaře, prodavače)
- Pohybové hry, zdravotní cviky
- Jóga pro děti

### **Konečné výstupy:**

- Společná výroba Otesánka v životní velikosti
- Výživová pyramida
- Společná tvorba nového – zdravého Otesánka
- Ovocná hostina a prezentace

### **2.1.1 Rozpis výukových aktivit v jednotlivých dnech**

Projekt je rozložen do pěti dnů, ve kterých se zaměříme na opakování a prohloubení znalostí o zdravém životním stylu. Každý den se v ranním kruhu seznámíme s hlavní činností konkrétního dne, budeme se věnovat pohybovým aktivitám, relaxaci a dechovým cvičením. Budeme záměrně pozorovat, všímat si nového, změněného, chybějícího, seznamovat se s novými podněty, soustředit se na činnost a její dokončení, respektovat předem daná pravidla a zorganizovat hru. K jednotlivým činnostem jsou uvedeny pomůcky, které budou k realizaci potřeba, básničky, omalovánky a pracovní listy jsou uvedeny v přílohách. Doporučuji tématickou výzdobu třídy a tabule, která děti zaujme a vzbudí zvědavost a chuť se něco nového dozvědět.

## 1. Projektový den - pondělí

Navázala jsem na zkušenosti a vědomosti dětí na téma zdravá výživa a péče o naše zdraví. Celý předchozí týden měly děti za úkol nosit reklamní letáky s potravinami.

**Hlavní záměr dne:** utřídit si již získané vědomosti ohledně zdravé stravy, vytvářet a upevňovat u dětí zdravé životní návyky a postoje jako základ zdravého životního stylu, prevenci obezity.

### *Rozpis denních aktivit:*

- **Ranní hry:** Volný výběr her, hraček, pohádkové knihy, pexeso, volné kreslení, omalovánky k tématu
- **Ranní kruh:** Přivítání, hádanka pro děti: Co myslíte, o čem se dnes budeme bavit, co budeme dělat? Kniha je otevřená na pohádce o Otesánkovi, napovím vám, že to souvisí s tím, co jíme. Děti hádají, že to bude o jídle, co je zdravé a co ne. Tak si každý vezměte polštářek, udělejte si pohodlí a já vám přečtu, jak to s tím Otesánkem vlastně bylo
- **Motivace:** Pohádka od K. J. Erbena – Otesánek (plný text je uveden v příloze č. 4)
- **Pohybová činnost:** rozcvička s klavírem, reakce na rytmus, zdravotní cviky
- **Pohybová hra Honička Otesánek**, kterou jsme společně s dětmi vymysleli, kdy ten kdo má babu a honí děti je Otesánek a snaží se ostatní chytit a sníst, učitelka vystřídá Otesánky, pro přehlednost, je dobré Otesánka označit, např. reflexní vestou, nebo čepicí
- **Relaxační a dechová cvičení:** dech dolní – abdominální – břišní: Při procvičování spodní části plic břišním dechem nadechujeme nosem pomocí břišních svalů do nejspodnějších laloků plic tak, že nádechem uvolňujeme břišní stěnu, břicho jakoby nafukujeme. Po dokonalém naplnění začíná výdech, který provádíme nosem, někdy ústy. Abychom měli kontrolu, je dobré dětem na břicho položit drátěnku, nebo sáček, tak uvidíme, zda se zvedá. Při běžném



dechu, by měl být nádech a výdech vyrovnaný. Správná technika dechových cvičení – viz kapitola 1.1.6 Relaxace a spánek

- **Výtvarná činnost** – postava Otesánka (návod viz dále)
- **Pobyt venku:** Opakujeme pohybovou hru **Honička Otesánek** na školní zahradě, kterou jsme dnes vymysleli

### *Návod na hlavní výtvarnou činnost „Postava Otesánka“*

- **Pomůcky:** letáky s obrázky potravin, velký arch papíru, fixy, nůžky, lepidlo, tempery, vodové barvy, štětce
- **Výtvarný námět:** Otesánek v životní velikosti
- **Motivace:** připomenutí pohádky a představy Otesánka, co všechno snědl, ukázka v knize, návrh, že si společně vytvoříme kluka jménem Otesánek
- **Organizace:** U stolečků, si z letáků vystříháme potraviny, které si myslíme, že by jedlík Otesánek v dnešní době snědl. Poté se přesuneme na zem, kde na připravený arch papíru starší děti ve spolupráci s mladšími temperovými barvami namalují postavu kluka Otesánka, který má velké břicho. Poté jeho břicho natřeme lepidlem a nalepíme do něj vše, co myslíme, že by snědl. Společné dílo připevníme na žebřiny, abychom se mohli podívat, jak se nám podařilo a zhodnotit, zda Otesánek jí zdravě. Shodneme se, že ne a že bychom mu měli poradit a naučit ho co je zdravé
- **Doplňkové činnosti:** tématické omalovánky, (viz příloha č. 1)

## **2. Projektový den - úterý**

Opět navážeme na zážitky a zkušenosti dětí z předchozího dne, připomeneme si, jak to bylo s Otesánkem a podíváme se na to, jak bychom mu pomohli a zda vlastně víme, jak se zdravě stravovat. Pro potřeby samotné práce s dětmi slouží jako dobrá pomůcka výživová pyramida. Stáhnout si jí můžete na ([www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)).

**Hlavní Záměr dne:** Zjistit co nám prospívá a co ne, rozlišit zdravé a nezdravé potraviny, k čemu slouží chuťové buňky.

### ***Rozpis denních aktivit:***

- **Ranní hry:** volné hry dle výběru dětí, námětové hry na obchod, vaření v kuchyňce, omalovánky ovoce a zeleniny, vystřihování potravin z letáků
- **Ranní kruh:** přivítání, ukázka výživové pyramidy, seznámení s činnostmi na dnešní den
- **Motivace:** básničky ovoce a zelenina (viz. příloha č. 3)
- **Smyslové cvičení:** ochutnávka ovoce, zeleniny a pečiva
- **Organizace:** Závážeme dětem šátkem oči a postupně jim dáváme ochutnat z neprůhledné krabičky předem nakrájené ovoce a zeleninu, také např. pečivo. Každému jiné, aby měl každý šanci chuť poznat sám. Co vám děti nejvíc chutná? Totéž jídlo chutná každému jinak. To co má rád jeden, nemusí mít rád druhý. Po ochutnávce si s dětmi povídáme o chuťových buňkách - ukázka v encyklopedii
- **Pohybové činnosti:** rozcvička podle CD Hany Toufarové, Začalo to beruškou, zdravotní cviky na posílení posturálního svalstva s overbally.
- **Pomůcky:** CD Hany Toufarové, Začalo to beruškou, overbally, košíky, kroužky, sáčky na cvičení
- **Sázení brambor** (pohybová hra): rozvoj manipulace, pohotovosti, prostorové orientace. Děti se rozdělí na dvě družstva, která stojí v zástupu na startovní čáře, před každým družstvem je několik met (3-5), např. kužely, kroužky. Každé družstvo má košík a v něm (brambory) drátěnky, pytlíčky, míčky v počtu odpovídajícím počtu met. Na znamení vyběhnou první děti z každého družstva a kladnou co nejrychleji předměty na mety. Poté se vracejí ke svému družstvu, předají košík druhému a ten se snaží co nejrychleji předměty (brambory) sesbírat do košíku, další na řadě opět sází a závod trvá tak dlouho, dokud se všichni z družstva nevystřídají
- **Výtvarná činnost „Tvorba potravinové pyramidy“** (návod viz dále)

- **Relaxační a dechová cvičení:** děti si lehnou na záda a při poslechu relaxační hudby nacvičujeme správnou techniku dýchání do břicha (postup viz pondělí)
- **Pobyt venku:** návštěva a prohlídka obchodu s ovocem a zeleninou

### *Návod na činnost „Tvorba potravinové pyramidy“*

- **Cíl:** seznámení s významem zdravých potravin, ovoce a zeleniny
- **Pomůcky:** velký arch papíru, letáky s potravinami, obrázky a obaly od potravin, nůžky, lepidlo, fixy
- **Motivace:** zopakujeme si básničky o ovoci a zelenině a připomene si, jak špatně se Otesánek stravoval. Abychom ho mohli naučit jak je to správné, je potřeba si vyrobit pomůcku – výživovou pyramidu, podle které by se mohl řídit
- **Organizace:** děti využijí letáky, které jsme nashromáždili a vystříhají další obrázky potravin, ovoce a zeleniny. Paní učitelka jim na arch papíru pomůže fixem předkreslit pyramidu, kterou si v ranním kruhu společně prohlédli. Poté si ověříme, zda známe všechny potraviny, které zde máme na obrázcích k dispozici, jestli poznáme, které nám prospívají a které ne. Následně za použití lepidla, budeme do jednotlivých pater pyramidy společně obrázky lepit. Hotovou pyramidu si pověsíme na dobře viditelné místo – nástěnku, dveře. V našem případě vedle Otesánka, abychom mohli srovnat a zjistit, kde udělal chybu
- **Doplňkové činnosti:** pracovní listy, (viz příloha č. 2)

### **3. Projektový den - středa**

Dnešní den, budeme mít za úkol si uvědomit souvislost mezi jídlem a zubní i osobní hygienou. Nejlepší možností, jak děti upozornit na své zoubky, je pozvat do školky zubního lékaře, nebo se s dětmi vydat na návštěvu do zubní ordinace. Za námi ve školce byli zubaři na podzim, takže to pro nás bude opakování a upevňování znalostí a

dovedností. Součástí opakování bude praktický nácvik správného čištění zubů a mytí rukou.

**Hlavní záměr dne:** Naučit se správnou techniku čištění zubů, osobní hygiena

### ***Rozpis denních aktivit:***

- **Ranní hry:** volné hry ve třídě dle volby dětí, námětové hry na prodavačku, na kuchaře, na doktora, individuální činnost u stolečku, pracovní listy
- **Ranní kruh:** přivítání, pošleme si po kruhu mýdlo, zubní pastu a kartáček a necháme děti hádat, o čem bude dnešní den? Zamyslíme se, zda má Otesánek zdravé zoubky a jestli vůbec ví, jak se správně čistí?
- **Relaxační a dechová cvičení:** upevníme techniku dýchání do břicha, (viz 1. den)
- **Hádanka/říkanka:** kterou se s dětmi naučíme (viz příloha č. 3)
- **Praktický nácvik čištění zubů** (postup viz dále)
- **Pobyt venku:** pohybová hra „**Zajíc leze do zelí**“ na školní zahradě (rozvoj prostorové orientace a obratnosti)
- **Pomůcky:** padák, malé obruče, šišky, kamínky
- **Organizace:** tuto pohybovou hru hrajeme běžně ve třídě, kdy zelí znázorníme sáčky, nebo drátěnkami, tentokrát si jí zahrajeme na školní zahradě. Dětem dáme za úkol, najít šišky a kamínky, které budou představovat zelí. Poté můžeme přejít k samotné hře. Všechny děti se chytí padáku dokola, paní učitelka nasype „zelí“ na zem, tak aby bylo uprostřed padáku. Na vnější stranu rozmístí malé obruče, které budou znázorňovat košíky, do kterých budou děti „zelí“ za znění říkanky nosit. Když je vše připraveno, vybere učitelka dvě, nebo tři děti, které budou zajíci, ostatní drží padák v úrovni pasu a společně s učitelkou říkají básničku: zajíc leze do zelí, (viz.příloha č.3). Vybraní zajíci za znění básničky, mají za úkol, nosit zelí ze středu padáku do košíků, po jednom kuse dokud zní říkadlo. Jakmile říkadlo skončí, děti držící padák, společně

s učitelkou lapí zajíce přiklopením padáku na zem. Poté se podívají, koho chytily a následně se vymění. Učitelka vybere další zajíce, hra se opakuje, dokud se nevystřídají všechny děti

### ***Návod na hlavní činnost „Zoubky jako perličky“***

- **Cíl:** osvojit si správnou techniku čištění zubů
- **Pomůcky:** zubní kartáček, zubní pasta, kelímek
- **Motivace:** použijeme například pohádku „O zajíčkově Kubovi“ s otevřeným koncem (text viz příloha č. 4), kde mají děti možnost navrhnout řešení, rady a vymyslet vlastní konec pohádky. Ještě před pohádkou zařadíme hudebně pohybovou hru **Zajíc ve své jamce**, aby se děti do role zajíčka Kuby vžily
- **Organizace:** Děti postupně navrhnou řešení a konec pohádky, poté se přesuneme do koupelny, kde mají po ruce vlastní zubní kartáčky, předvedou mi, jak by si měl Kuba zoubky čistit, učitelka předvede a dohlídí na správnou techniku čištění zubů, poté připomene, že zoubky je třeba čistit po každém jídle. Také si zopakujeme jak se správně myjí ruce a pomůžeme si básničkou, (viz příloha č. 3) Zoubky, Mýdlo..
- **Doplňkové činnosti:** omalovánky ovoce a zelenina, (viz příloha č. 1)

## **4. Projektový den - čtvrtek**

Dnešní den navážeme na již získané znalosti a dovednosti ohledně zdravého jídla a zdůrazníme si důležitost pitného režimu, zdravého pohybu a také odpočinku.

**Hlavní záměr dne:** Uvědomit si důležitost pohybové aktivity, ale také relaxace a odpočinku.

### ***Rozpis denních aktivit:***

- **Ranní hry:** Dle výběru dětí, stavebnice, mozaiky, silnice, vaření v kuchyňce, kadeřník, pracovní listy (viz příloha č. 2)
- **Ranní kruh:** přivítání, rozhovor - otázka pro děti, zda si myslí, že už by mohly Otesánka naučit jak zdravě jíst a jak se o sebe starat? Zopakujeme si některé básničky z předchozích dnů a dozvíme se, že si zahrajeme na semafor, budeme relaxovat při józe a taky si hrát s vodou
- **Jóga:** důraz na správné držení těla a rovnováhy (návod viz dále)
- **Semafor** (návod viz dále)
- **Pitný režim** (návod viz dále)
- **Pobyt venku:** procházka po okolí, pravolevá orientace - motivační říkanka (viz příloha č. 3)

#### *Návod na činnost „Jóga“*

- **Pomůcky:** kniha Jóga, hry a pohádky, Věra Rojová
- **Pohybové činnosti:** jógové cvičení, které působí na správné držení těla a rovnováhu
- **Motivace:** relaxační hudba jako podkres. „Teď se děti posadíme na jógu se naladíme, než se dáme do cvičení, zazpíváme třikrát pro zklidnění, óm.“
- **Organizace:** děti posadíme do kroužku, tak abychom na sebe všichni viděli, do úvodní části je dobré zařadit lehkou rozvíčku při relaxační hudbě, nebo nové pozice (asány), které ještě neznáme. Poté přichází na řadu vyprávění nebo čtení pohádky, ve chvíli kdy se v textu pohádky objevuje odkaz na cvičení, učitelka zaujme doporučenou pozici a vyzve ke cvičení i děti. Každé cvičení je jiné, v některých pozicích mohou děti zůstat déle, jiné nejsou vhodné pro výdrž, po nich se dítě uvolní v sedu nebo v lehu a učitelka může pokračovat dál. Po pohádce, si učitelka s dětmi povídá, aby bylo správně pochopeno poučení vyplývající z příběhu. Pokud s dětmi budeme cvičit jógu poprvé, je dobré si pohádku přečíst zvlášť a poté se věnovat jógovým pozicím, aby měla učitelka možnost dopomoci. Důležité je cvičit v příjemném, klidném prostředí, lze i na školní zahradě, v pohodlném bavlněném oblečení, nejlépe 2 hodiny po jídle (Zikešová, 2005).

### *Návod na činnost „Semafor“*

- **Semafor:** psychomotorická hra, rozvoj paměti a vybavování
- **Pomůcky:** tři obruče (zelená, žlutá, červená), obrázky potravin, obaly od potravin, plastové ovoce a zelenina.
- **Organizace:** Abychom si zopakovali informace a znalosti o zdravém jídle, zahrajeme si na potravinový semafor. Máme zde tři obruče různých barev, zeptáme se dětí, jaké barvy to jsou. Červená, zelená a žlutá. Máme zde také různé obrázky potravin - zdravé, nezdravé. Obruče položíme na koberec, tak aby vypadaly jako semafor, kolem semaforu rozmístíme připravené obrázky potravin, důležité je, aby jich bylo velké množství. Úkolem dětí je, sbírat obrázky a umísťovat je do semaforu. **Červená obruč** – nezdravé potraviny, **žlutá obruč** – ty které jíme výjimečně a v malém množství, **zelená obruč** – potraviny zdravé, ovoce, zelenina. Na konec si společně semafor zkontrolujeme, abychom se ujistili, zda jsme zařazovali správně.

### *Návod na činnost „Pitný režim“*

- **Pitný režim:** mezi oblíbené činnosti dětí patří práce s tekutinami, přelévání, nalévání, ochutnávka. My se dnes dozvíme, jak je důležité dostatečně pít, názorně si předvedeme kolik sklenic bychom měli denně vypít a také co všechno se do zdravých nápojů počítá čemu bychom se měli raději vyhnout.
- **Pomůcky:** vanička nebo lavor plný vlažné vody, kelímky, hrnky, plastové konvičky, balená voda, čaj, džus.
- **Organizace:** ve třídě si připravíme vaničku, nebo lavor plný vody a umožníme dětem si vodu přelévat do kelímků, pro srovnání si ukážeme kolik sklenic vody by mělo vypít dítě a kolik paní učitelka. Poté si uděláme ochutnávku nápojů, které máme k dispozici: voda, čaj, ovocný džus a zeptáme se dětí, které pijí doma a zda vědí, které jsou zdravé.

## 5. Projektový den - pátek

Všechny dovednosti a informace, které jsme s dětmi během uplynulých dnů získali, shrneme zábavnou formou a uspořádáme si ve třídě den zdraví pro Otesánka.

**Hlavní záměr dne:** zopakování získaných informací a upevnění návyků, spolupráce a vzájemný respekt.

### *Rozpis denních aktivit:*

- **Ranní hry:** dle volby dětí, pexeso, omalovánky k tématu, volné kreslení
- **Ranní kruh:** přivítání, rozhovor k tématu dne: den zdraví pro Otesánka, aneb, Jak Otesánek přišel k rozumu. Opakování básniček k tématu (viz příloha č. 3).
- **Pomůcky:** drátěnky, CD Hany Toufarové, Začalo to beruškou
- **Pohybové činnosti:** rozcvička na hudbu, protahovací cviky
- **Zvedni vejce** (pohybová hra) na rozvoj rychlé reakce, orientace v prostoru.
- **Organizace:** Na vymezené ploše rozmístíme po zemi např. drátěnky, pytlíčky (vejce), vždy o jedno méně než je dětí ve hře. Děti na hudbu běhají volně mezi vejci a na pokyn učitelky „zvedni vejce“ rychle zastaví, zvednou nejbližší vejce a vzpaží tak, aby učitelka viděla, které z dětí vejce nemá, to je vyřazeno ze hry. Učitelka vždy jedno vejce ubere a vyhrává, kdo poslední zůstane ve hře.
- **Relaxace a dechová cvičení:** lehne si na záda, pro kontrolu si položíme ruku na břicho a snažíme se dýchat do břicha, nádech nosem, výdech nosem, případně ústy. Viz pondělí.
- **Hostina pro Otesánka:** sumarizace dosažených znalostí ohledně zdravé výživy. Pomůcky: papírové talíře, obrázky potravin, lepidlo.
- **Organizace:** děti dostanou za úkol připravit Otesánkovi něco dobrého s jídlem, abychom si vyzkoušeli, zda si vybere to správné, každý bude mít k dispozici dva papírové talíře, na jednom bude veselý obličej a na druhém smutný obličej. Děti na ně umístí obrázky potravin podle toho, jestli jsou pro Otesánka vhodné či nikoliv. Potom si je vzájemně prohlédneme a zhodnotíme, který talíř je pro Otesánka ten správný. Tento úkol je možné ztížit tím, že dětem určíme, zda budou připravovat snídani, svačinu nebo oběd. Je vhodné dát na výběr ty



potraviny, které jsou jednoznačně dobré, nebo špatné. Potraviny můžeme na talíře pouze přikládat, nebo je nalepit a připevnit na nástěnku.

- **Výtvarná činnost „Nový Otesánek“** (návod viz dále)
- **Činnost „Ovocná hostina“** (návod viz dále)
- **Pobyť venku:** hry na školní zahradě, volný prostor pro sdílení zážitků

#### *Návod na výtvarnou činnost „Nový Otesánek“*

- **Výtvarný námět:** náš nový kamarád Otesánek
- **Pomůcky:** velký arch papíru, letáky s potravinami, lepidlo, nůžky, tempery, vodové barvy, štětce, fixy
- **Organizace:** využijeme získané znalosti a vědomosti a zkusíme s dětmi vyrobit Otesánka nového, takového, který již ví, jak správně jíst a pít. Na velký arch papíru nakreslíme fixem, nebo rovnou temperou postavu, je možné obkreslit někoho z dětí ve třídě. Vystříháme z letáků potraviny, které si myslíme, že by měl Otesánek jíst, aby byl zdravý, natřeme břicho lepidlem a obrázky nalepíme, případně domalujeme. Po dokončení společně dílo pověsíme vedle našeho prvního Otesánka a porovnáme je, abychom zjistili, zda již Otesánek přišel k rozumu. Pokud ano, můžeme mu vymyslet nové jméno, aby se nám nepopletli.

#### *Návod na činnost „Ovocná hostina“*

- **Ovocná hostina:** děti si dle vlastní chuti zhotoví ovocný špíz, na který pozvou kamarády z vedlejší třídy Sluníček
- **Pomůcky:** různé druhy ovoce, špejle, kuchyňské prkénko, příborové nože, tácy, talíře
- **Motivace:** „Mňam, mňam, mňam, ovoce si dám. Jablka, hrušky, švestky, ty my sníme všechny“.
- **Organizace:** děti a paní učitelka mají za úkol si na dnešní den přinést své oblíbené ovoce, společně ho omyjeme a připravíme si kuchyňská prkénka, příborové nože, špejle. Poté ovoce oloupeme, s dopomocí paní učitelky nakrájíme a děti si podle své chuti na špejle napíchají ovoce, které jim chutná.

My jsme se rozhodli, že na ovocnou hostinu pozveme také děti a paní učitelky z vedlejší třídy, takže bylo třeba udělat špízů víc. Po dokončení, si společně s kamarády ze sluníček na špízech pochutnáme. A také jim předvedeme, kolik jsme se naučili básniček a představíme kamarády Otesánky.

## **2.2 Realizace a reflexe projektu**

### **Realizace**

Projekt jsem realizovala ve speciální mateřské škole v Praze 4, kde pracuji dětmi s tělesným a zrakovým postižením, mentální retardací, poruchami pozornosti a vnímání, poruchami řeči, s dětmi s autismem a DMO. Při všech činnostech bylo nutné využít pomoci pedagogického asistenta a druhého pedagoga. Při některých činnostech bylo třeba dětem se zrakovou vadou přizpůsobit podmínky k práci, obtáhnout obrázek fixem, případně použít zvětšovací lupu.

**Věková skupina:** heterogenní třída 18 dětí ve věku 3 – 6 let

### **Reflexe – pondělí**

- + Děti již po příchodu do třídy zaujala výzdoba a nástěnky, kde byly obrázky ovoce a zeleniny.
- + Na stolečku již byly připravené omalovánky k tématu, které měly volně k dispozici.
- + V ranním kruhu, kdy měly hádat, o čem dnešní den bude, jsem zdůraznila, že si každý svůj nápad nechá pro sebe, aby měly všechny děti možnost uhodnout a abychom předešli překřikování. To se povedlo, děti trpělivě vyčkávaly.
- + Pro udržení pozornosti při čtení pohádky o Otesánkovi, jsem využila metody řízeného čtení, kdy jsem dětem v průběhu čtení kladla otázky a posléze se jich ptala na odpověď. Dostala jsem tím zpětnou vazbu a zdůraznila důležité okamžiky v pohádce.
- + Pohybová hra Otesánek, kterou jsme s dětmi vymysleli, měla velký úspěch a děti vyžadovaly její opakování.

- + Při dechovém cvičení, bylo nutné děti rozložit po koberci tak, aby se vzájemně nerušily a mohly se soustředit na relaxační činnost, zde bylo nutné využít asistenta, který obcházel jednotlivé děti a korigoval, kde bylo potřeba.
- + Pohádka děti natolik motivovala, že se na společnou výtvarnou činnost, kresbu Otesánka velmi těšily.
- + Bylo nutné děti rozdělit do skupin, kdy děti se zrakovou vadou, které potřebují dopomoc asistenta, byly u stolečku s výrazným osvětlením. Ostatní, kteří jsou schopni pracovat samostatně a nevyžadují speciální podmínky, vystříhovaly a střídaly se u kresby Otesánka, pod vedením pedagoga. Následovalo lepení vybraných potravin do břicha, kde děti vybíraly zejména ty nezdravé, protože usoudily, že když má tak velké břicho, tak jí špatně.
- Vzhledem k tomu, že hlavní činnost trvala asi 20–30 minut, byla pro mladší děti a děti s poruchami pozornosti příliš dlouhá, takže bylo nutné jim nabídnout doplňkové činnosti, nebo možnost již pouze sledovat průběh společné činnosti.
- + Nakonec jsem dala dětem možnost k vyjádření názorů a pocitů při společném hodnocení a posléze jsme si Otesánka pověsili na žebřiny ve třídě, abychom se s ním mohli těšit i v dalších dnech.
- + Děti správně rozpoznávaly zdravé a nezdravé potraviny. Rozlišovaly, co prospívá zdraví a navrhovaly, co by Otesánek neměl jíst.
- + Po příchodu rodičů, se děti chlubil svým výtvozem a popisovaly, co jsme ve školce dělali.

### **Reflexe – úterý**

- + Děti se po předchozím dni těšily na další činnosti spojené s Otesánkem, od rána si v rámci ranních her vystříhovaly z potravinových letáků.
- + V ranním kruhu jsme si připomněli včerejší den a seznámili se s výživovou pyramidou, kde jsem zdůraznila důležitost zdravé stravy a pojmenovali jsme potraviny, které nás ve výživové pyramidě zaujali, případně, které neznáme.

- + Smyslové cvičení, kdy se zavázanýma očima děti ochutnávaly ovoce a zeleninu, mělo velký úspěch. Děti měly tendence opakovat po předchozích dětech, takže bylo nutné ovoce střídat, aby měl každý možnost uhodnout to svoje.
- + Motivace básničkami o ovoci a zelenině a následné naučení jedné básničky se zdařila.
- Nevýhodou ochutnávky bylo, že máme mezi dětmi také alergiky, zde je nutná zvýšená opatrnost.
- + Pro alergické děti jsem měla připravené pečivo, piškoty.
- Chlapec s autismem si nenechal zavázat oči, takže jsem ho využila jako pomocníka při činnosti, např. držení mísy s ovocem.
- + Pohybová hra „Sázení brambor“ která byla náročná na koordinaci a obratnost, se dětem líbila. Pravidla pochopily, hru jsme pro osvojení opakovali. U dětí s praktickou nevidomostí a DMO nutná dopomoc asistenta.
- + Opět jsme prováděli dechová cvičení, vzhledem k tomu, že děti již činnost znaly, byly klidnější.
- + Při výrobě výživové pyramidy jsme využili potraviny, co děti vystříhaly v průběhu rána.
- Původně jsem chtěla nechat děti lepit potraviny do pyramidy samostatně, ale vzhledem počtu a postižením dětí, to nebylo možné. Takže jsem dětem vždy určila druh potravin, které mají nosit a následně je tam lepila sama.
- + Pyramida se nám podařila velmi hezky, činnost děti bavila, při výrobě si zopakovaly, co zdraví prospívá a co mu škodí, dokázaly to již velmi dobře rozlišit.
- + Hotovou pyramidu jsme nalepili na magnetickou tabuli vedle Otesánka, a společným hodnocením jsme si ujasnily, co by měl Otesánek jíst.
- + Při každé vhodné chvíli jsme opakovali naučenou básničku, která se dětem líbí.

## **Reflexe – středa**

- + Již v ranním kruhu se děti seznámily s tématem dnešního dne, na mou otázku zda si myslí, že má Otesánek zdravé zoubky, reagovaly vesměs negativně, což znamená, že si uvědomují souvislost mezi jídlem a kazivostí zubů.

- + Jako motivaci pro nácvik správné techniky čištění zubů, jsem použila pohádku o zajíčkovi Kubovi a využila maňáska zajíce.
- + Děti správně navrhovaly řešení, že by měl zajíc Kuba zdravě jíst a o své zuby pečovat. Následoval nácvik techniky čištění zoubků, kde bylo třeba dopomoci druhého pedagoga i asistenta. Tuto činnost jsem podporovala básničkou.
- + Opět jsme relaxovali při dechovém cvičení a upevňovali správnou techniku nádechu nosem do břicha. Téměř všechny děti to již zvládají v klidu a samostatně.
- + Před obědem jsme společně zhodnotili dnešní den, děti měly možnost samostatně vyjádřit myšlenky, pocity a nápady jak ještě pomoci Otesánkovi, aby byl zdravý.
- + Zopakovali jsme básničku, kterou již krásně umíme.
- + Po obědě následovalo ověření a zopakování správné techniky čištění zubů.

### **Reflexe – čtvrtek**

- + Vzhledem k tomu, že se cvičení jógy s dětmi ve školce věnujeme a pravidelně jí zařazujeme, nebylo nutné dětem činnost hlouběji představovat.
- + Dbala jsem na správné držení a uvědomění si vlastního těla.
- + Zároveň je důležité sledovat, zda se děti ještě soustředí a baví je to a činnost včas ukončit. Důležitá je dopomoc, aby byly jógové pozice správně prováděny.
- + Opět jsme zopakovali dechové cvičení, děti si automaticky položily ruku na břicho a snažily se nadechovat nosem. Zlepšila se výdrž i u menších dětí.
- + Pro zopakování znalostí o výživě a potravinách byla zařazena hra semafor, která děti velmi bavila a já jsem si mohla ověřit získané znalosti. Společně jsme zkontrolovali umístění potravin, případné chyby děti samy opravovaly.
- + Pro představu o pitném režimu, jsme využili vaničku s vodou, kde jsme si názorně předvedli, kolik sklenic by měly denně vypít. Zároveň jsme si pro srovnání ukázaly o kolik víc, vypije dospělý člověk a zdůraznili důležitost pitného režimu pro zdraví.
- + Následné hry s vodou a přelévání mělo u dětí velký úspěch a u činnosti vydržely téměř hodinu.
- + Děti se již nemohly dočkat ochutnávky nápojů, kterou jsme nakonec zařadily po pobytu venku. Správně rozlišily zdravé a nezdravé nápoje.

+ Zopakovali jsme básničku a sdělily si dojmy a zážitky z dnešního dne. Děti také navrhovaly, co by měl pít Otesánek, aby byl zdravý.

## **Reflexe – pátek**

+ Při pohybové hře „Zvedni vejce“ děti zvládají základní pohybové dovednosti, prostorovou orientaci a manipulační úkony s předměty.

+ Vědomě napodobují jednoduchý pohyb a ovládají dechové svalstvo.

+ Činnost „hostina pro Otesánka“ ověřila, že děti již rozlišují, co našemu zdraví prosívá a co mu škodí. Rozlišují ovoce a zeleninu, zdravé a nezdravé potraviny.

+ Při vystříhování a lepení na talířky, byla nutná dopomoc dětem se zrakovou vadou.

+ Společná tvorba nového – zdravého Otesánka děti bavila, bylo nutné je rozdělit dle schopností, aby se mohl zapojit každý, i děti pomalejší. Děti správně vybíraly zdravé potraviny.

- Následné vymýšlení jména pro nového kamaráda se téměř zvrtno v hádku, děti se překřikovaly a každý chtěl, aby bylo podle něj. Děti navrhovaly Pétu, Káju, Aleše, ale taky spidermana, siláka, atp. Nakonec po společném hlasování zvítězilo jméno Vitamínek, které jsme na obrázek napsali.

+ Společné dílo jsme pověsili vedle Otesánka a porovnávali obsah jejich břicha.

+ Hlavní činností dnešního dne a celého projektu byla ovocná hostina, výroba ovocných špízů. Donesené ovoce jsme omyli, děti pomocí příborových nožů ovoce krájely a napichovaly na špejle. Vzhledem k tomu, že byla pozvaná i vedlejší třída Sluníček, vyrobily děti špízy i pro ně.

+ Všechny děti zaujatě pracovaly na výrobě špízů, a těšily se až si je snědí.

+ Přivítaly jsme děti ze sluníček básničkou, kterou jsme se naučili, představili jsme jim Otesánka a Vitamínka a poté je pozvali ke stolu.

+ K mému úžasu děti všechno snědly a hostina se velmi podařila.

+ Fotodokumentace z průběhu celého projektu (viz příloha č. 5).

### 3. Diskuze

V teoretické části diplomové práce jsem se věnovala tématu zdravého životního stylu dětí předškolního věku. Cílem bylo definovat problematiku dětské obezity, její příčiny, důsledky a prevenci. Dále pak důležitost zdravé stravy, pitného režimu, pohybové aktivity a relaxace. V poslední době je tato tematika velmi aktuální a tomu odpovídá i množství dostupné literatury. Nicméně pouze minimum autorů, se zabývá problematikou dětské obezity a zdravého životního stylu na odborné úrovni. Z mého pohledu jsou knihy buď příliš vědecké a tím pro širokou veřejnost nepoužitelné, nebo naopak podávají příliš povrchní a chaotický návod jak dítě stravovat. Literatura pro děti chybí téměř úplně.

V praktické části své diplomové práce jsem se věnovala realizaci týdenního projektu, který měl ověřit návyky předškolních dětí a zároveň prohloubit jejich znalosti o zdravé výživě, pohybové aktivitě i relaxaci. Přesvědčila jsem se, že již tříleté děti dokáží rozlišit zdravé a nezdravé potraviny, na druhou stranu jsou natolik ovlivněni televizní reklamou, že jsou schopni do zdravé výživy zařadit různé svačinky a potraviny, jejich výživová hodnota je nulová. Ale dětem to chutná a rodiče to kupují. V rodinách, kde se na zdravou výživu dbá, to doženou prarodiče, kteří z radosti ze společně stráveného času s vnoučátkem udělají, co mu na očích vidí, že mu to zároveň škodí, je v daný okamžik vedlejší. Jako příklad bych uvedla denní rituál jedné holčičky, kterou z mateřské školy denně vyzvedává po obědě babička a chodí si dát něco na zub do nejmenovaného fastfoodu. Jakým způsobem, se tyto denní návštěvy podepíší na zdraví a vzhledu této holčičky, si vzhledem pandemii obezity v naší společnosti umíme představit. To je pouze pro představu o tom, co všechno jsem se při našem zdravém týdnu dozvěděla. Při třídění a rozlišování na zdravé a nezdravé potraviny, měly děti jasno. Když jsem se zeptala, zda vědí proč to je zdravé a proč nám to prospívá či neprospívá, také jsme našli správnou odpověď. Tudiž jsem byla překvapena, když jsem děti požádala, ať se přihlásí kdo jí např. hranolky, chipsy a pije colu. Až na jednu výjimku byly všechny ruce nahoře s komentářem: „mňam, to mi chutná, to mám rád, to bych si dal“. Došla jsem k názoru a tím se ztotožnila s řadou odborníků na zdravou výživu dětí, že přes veškerou informovanost jsou hlavními spouštěči špatných

stravovacích návyků a tím i dětské obezity jejich vlastní rodiče. Není tato situace paradoxní, že lidé, kterým na zdraví svých vlastních dětí záleží, nebo by mělo záležet, jsou nejvíce těmi stejnými lidmi, kteří jim svým špatným příkladem škodí? Přestože je zdraví hodnotou hodnot, má dnešní člověk tendenci brát ho jako naprostou samozřejmost a tento názor a životní styl od něj přejímá i jeho potomstvo. Tím se dostáváme do začarovaného kruhu, ze kterého je potřeba vystoupit. Zde hraje zásadní roli prevence a intervence, která by měla na děti působit již v rodině a posléze navázat v mateřské škole. Vždyť výživa dítěte je základem správného somatického i psychického vývoje a zdraví po celý život. Domnívám se, že můj projekt byl pouze střípkem v této oblasti, na druhou stranu i cesta je cíl a naše nástěnka ve společné šatně, kde jsme vystavili společná výtvarná díla, výživovou pyramidu zaujala nejednoho rodiče i z ostatních tříd a pozitivní reakce našich rodičů mě utvrdili v tom, že volba tématu mého projektu byla správná a zároveň užitečná. Ráda bych se k tomuto tématu za nějaký čas vrátila, abych se přesvědčila jakým způsobem a zda vůbec zanechal stopy, případně na něj navázala dalším projektem, který společně s dětmi vymyslíme. Potěšil mě zájem kolegyň v mateřské škole, které by projekt chtěly zrealizovat ve svých třídách. Myslím, že by bylo zajímavé ho vyzkoušet také s dětmi zdravými, kde by člověk vzhledem k jejich lepším komunikačním schopnostem získal více informací, ohledně jejich stravování a životního stylu. Nevýhodou by ovšem mohl být vysoký počet dětí na třídách v běžných mateřských školách, kde by potom bylo nutné děti dělit do skupin a vyžadovat samostatnou činnost, čímž by pedagog ztrácel přehled nad cennými reakcemi dětí, které se nedají v tak velké počtu zachytit.



## 4. Závěr

V závěru své diplomové práce bych ráda zdůraznila důležitost prevence obezity u dětí a to zejména v rodině, která pokládá základní vzorce chování a životního stylu. Děti mají tendenci přebírat preference svých rodičů, zejména pokud žijí v harmonické rodině. Dále také v předškolních zařízeních, kde děti často tráví většinu dne, je prostor pro učení správným stravovacím a pohybovým návykům. V oblasti zdravého životního stylu je, a to zejména vzhledem k okolnímu prostředí plnému nezdravých potravin a aktivit, nejdůležitější dobrá motivace a jejím prostřednictvím i vysvětlení toho, proč je zdravý životní styl tak důležitý. Velmi podstatný je z hlediska motivačního také příklad dospělého – tedy pedagoga, který danou problematiku předkládá.

Domnívám se, že pokud se dětem téma zdravé výživy podá zábavnou formou, která je zaujme, nenechají na sebe výsledky dlouho čekat. Sama jsem se díky realizaci projektu přesvědčila, že toto téma děti zajímá a mají o něm minimálně základní povědomí. Nicméně jsou zatím závislí na rodičích, kteří jim zajišťují stravu a vyplňují volnočasové aktivity, což v konečném důsledku nemusí být v souladu se zdravou stravou a aktivním životem. Nevhodná strava, konzumovaná většinu života počínaje útlým dětstvím, je příčinou většiny vážných zdravotních problémů. Je pouze otázkou času a odolnosti konkrétního jedince, jakého druhu ony obtíže budou a kdy k nim dojde. Měli bychom si uvědomit, že dítěti nestačí jen menší porce našeho obvyklého pokrmu, ale že má specifické nároky a potřeby dané intenzivním růstem a vývojem organismu. Optimální příjem energie je individuální, záleží na věku a pohybové aktivitě dítěte.

Chceme-li děti efektivně vést ke zdravému životnímu stylu, měli bychom být sami plně přesvědčeni o potřebnosti našeho působení a také jít v tomto směru dobrým příkladem. Je více než jisté, že člověk, který chce naučit dítě pozitivnímu vztahu k sobě samému, vážít si svého zdraví jako prostředku k prožití plnohodnotného života, musí těmito životními postoji, doplněnými teoretickým zázemím, disponovat sám. Pokud je tomu naopak, nemůže být jeho konání dostatečně přesvědčivé a motivující ke kýženému cíli.

Závěrem lze konstatovat, že všechny cíle diplomové práce byly splněny a navržený projekt je využitelný ve výuce v předškolním vzdělávání.

## 5. Seznam literatury

1. Bacus, A. *Vaše dítě ve věku od 1 do 3 let*. Praha, Portál, 2.vyd. 172 s. ISBN 978-80-7367-564-6.
2. Bečvářová, Z. *Současná mateřská škola a její řízení*. Praha: Portál, 2003. 152 s. ISBN 80-7178-537-7.
3. Čeledová, L., Čepela, R. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2010. 168 s. ISBN 978-80-247-3213-8.
4. Doberský, P., Horáčková, J. *Abychom netloustli*. Praha: Avicium, 1976.
5. Dvořáková, H. *Základní motorika*. Praha: Univerzita Karlova, 2006. 44 s. ISBN 80-7290-259-8.
6. Dvořáková, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2006. 143 s. ISBN 80-86307-27-1.
7. Fořt, P. *Stop dětské obezitě*. Praha: IKAR, 2004. 206 s. ISBN 80-249-0418-7.
8. Fořt, P. *Obezitě odzvoněno*. Praha: IKAR, 2004. 208 s. ISBN 80-249-0418-7.
9. Fořt, P. *Aby dětem chutnalo*. Praha: IKAR, 2008. 240 s. ISBN 978-80-249-1047-5.
10. Fichnová, K., Szobiová, E. *Rozvoj tvořivosti a klíčových kompetencí dětí*. Praha: Portál, 2007. 136 s. ISBN 978-80-7367-323-9.
11. Hainer, V., Kunešová, M. *Obezita*. Praha: Galén, 1997. 128 s. ISBN 80-85824-67-1.
12. Hanreich, I. *Jídlo a pití malých dětí*. Praha: Grada, 2001. 106 s. ISBN 80-247-010-6.
13. Havlínová, M. a kol. *Zdravá mateřská škola*. Praha: Portál, 1995. 133 s. ISBN 80-7178-048-0.
14. Chaloupka, V. *Jak nenakrmit otesánka*. Praha: XYZ, 2007. 208 s.
15. Illková, O., Nečasová, L., Vašíčková, Z. *Zdravá výživa malých dětí*. Praha: Portál, 2005. 200 s. ISBN 80-7367-030-5.
16. Illková, O., Vašíčková, Z. *Zdravá výživa v mateřské škole*. Praha: Portál, 2004. 168 s. ISBN 80-7178-890-2.
17. Jukličková-Krestová, Z. a kol. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. Praha, Státní pedagogické nakladatelství, 1985. 310 s.
18. Kejvalová, L. *Výživa dětí od A do Z*. Praha: Vyšehrad, 2005. 160 s. ISBN 80-7021-773-1.

19. Kolláriková, Z., Pupala, B.(Eds). *Předškolní a primární pedagogika*. Praha: Portál, 2001. 461 s. ISBN 80-7178-585-7.
20. Kopřiva, P. *Naše mateřská škola na cestě ke zdraví*. Kroměříž: Spirála, 1996. 148 s. ISBN 80-901873-2-3.
21. Košťálová, A., Gajdošová, J. *Pyramidáček*. Brno: Zdravotní ústav, 2005. 59 s.
22. Kořátková, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha, Grada, 2008. 200 s. ISBN 978-80-247-1568-1.
23. Kuderová, L. *Nauka o výživě*. Praha: Fortuna, 2007. 184 s. ISBN 80-7168-926-2.
24. Kunová, V. *Zdravá výživa*. Praha, Grada, 2004. 136 s. ISBN 80-247-0736-5.
25. Machová, J., Kubátová, D. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
26. Martiník, K., Komeščík, B. *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2001. ISBN 80-85109-47-6.
27. Opravilová, E. Gebhartová, V. *Rok v mateřské škole*. Praha: Portál, 2003. 492 s. ISBN 80-7178-847-3.
28. Průcha, J., Walterová, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2003. 328 s. ISBN 978-80-7367-647-6.
29. Rojová, V. *Jóga, hry a pohádky*. Praha: Portál, 2007. 115 s. ISBN 978-80-7367-240-9.
30. Vokurka, M, Hugo, J. *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf, 2008. 8.vyd. 1144 s. ISBN 978-80-7345-202-5.
31. Zikešová, M. *Jóga nejen pro děti*. Praha: Erika, 2005. 141 s. ISBN 80-7190-662-X.

### **Internetové zdroje**

32. Pohádky [online]. Dostupné z <<http://www.pohadkynawebu.cz/otesanek>>. [Citováno 21.3.2011].
33. Pyramida zdravé výživy [online]. Dostupné z <<http://www.fzv.cz/pro-media/publikace/informacni-materialy/pyramida-zdrave-vyzivy/115-pyramida-zdrave-vyzivy.aspx>>. [Citováno 15.2.2011].
34. Webové stránky Fóra zdravé výživy. Dostupné z [www.fzv.cz](http://www.fzv.cz)
35. Webové stránky průvodce zdravým životním stylem [www.hravezijzdravě.cz](http://www.hravezijzdravě.cz)
36. Webové stránky společnosti Stop obezitě. Dostupné z [www.stob.cz](http://www.stob.cz)