

Stravovací návyky dětí v mateřské škole jako součást utváření zdravého životního stylu

Bc. Veronika Pastorková

Diplomová práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Veronika Pastorková**
Osobní číslo: **H120090**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Stravovací návyky dětí v mateřské škole jako součást utváření zdravého životního stylu**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stravování a obezity dětí, prevence nevhodných stravovacích návyků a výchovy k zdravému životnímu stylu.
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření o vhodných stravovacích návycích.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BACUS-LINDROTH, Anne. Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009, Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-563-9.

ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka DAŇKOVÁ. Zdravá výživa malých dětí. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, obr. příl. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-736-7030-5.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka DAŇKOVÁ. Dítě a mateřská škola. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, Pedagogika (Grada). ISBN 978-802-4715-681.

KUNOVÁ, Václava. Zdravá výživa. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0736-5.

ROGGE, Jan-Uwe. Výchova dětí krok za krokem. Vyd. 1. Překlad Petr Babka. Praha: Portál, 2007, Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-807-3672-492.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **15. ledna 2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **18. dubna 2014**

Ve Zlíně dne 15. ledna 2014


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 14.4.2014

..... Bc. Klára Pankovská

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

V diplomové práci se věnuji stravovacím návykům dětí předškolního věku a jejich postojům a názorům ke zdravému životnímu stylu. Práce se dělí na teoretickou a praktickou část. Teoretická část vymezuje teoretická východiska zkoumané problematiky a definuje základní pojmy z oblasti zdravého životního stylu, výchovy dětí ke stravování v rodině a mateřské škole, vývoji dítěte předškolního věku. Praktická část se zaměřuje na stravovací návyky a na názory a rozdíly v postojích dětí předškolního věku ve Zlínském kraji ke zdravému životnímu stylu.

Klíčová slova: zdravý životní styl, předškolní věk, výživa, výchova, stravovací návyky

ABSTRACT

In my thesis I deal with eating habits of preschool children and their attitudes and opinions towards a healthy lifestyle. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The theoretical part defines the theoretical basis of the issues examined and defines the basic concepts of healthy living, raising children to the proper nutrition in the family and kindergarten, preschool child development. The practical part focuses on dietary habits and differences in opinions and attitudes of preschool children in the Zlín region to a healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, preschool age, nutrition, education, eating habits

Děkuji paní Mgr. Karle Hrbáčkové Ph.D. za její rady a pomoc při psaní diplomové práce. Velké poděkování patří mojí rodině, partnerovi, přátelům a pracovnímu kolektivu za jejich pomoc a trpělivost.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická do IS/STAG jsou totožné.

„Non ut edam vivo, sed ut vivam edo“

„Nežiju, abych jedl, ale jím, abych žil“

Quintilianus

OBSAH

ÚVOD	10	
I	TEORETICKÁ ČÁST	12
1	ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.....	13
1.1	VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....	14
1.1.1	Životní styl současného člověka	16
1.2	VÝCHOVA KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU DĚTÍ V RODINĚ	18
1.3	ZDRAVÍ – TĚLESNÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ.....	19
2	VÝCHOVA KE STRAVOVACÍM NÁVYKŮM.....	23
2.1	VÝCHOVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	23
2.2	VÝCHOVA KE STRAVOVÁNÍ V RODINĚ A MATEŘSKÉ ŠKOLE	24
2.3	ZÁSADY STRAVOVÁNÍ DĚTÍ.....	26
2.3.1	Výživová pyramida	28
2.3.2	Zdravé potraviny pro děti.....	30
2.3.3	Pitný režim.....	32
2.4	SPECIFIKA STRAVOVÁNÍ DÍTĚTE OD NAROZENÍ DO PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	32
2.5	STRAVA V MATEŘSKÉ ŠKOLE A VÝŽIVOVÝ REŽIM.....	35
2.5.1	Filozofie programu „Škola podporující zdraví“	37
2.6	RIZIKA NESPRÁVNÉ VÝŽIVY V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU.....	38
2.6.1	Obezita u dětí.....	39
2.6.2	Vliv médií na stravování dětí	40
3	VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU.....	42
3.1	TĚLESNÝ A MOTORICKÝ VÝVOJ.....	43
3.2	PSYCHICKÝ VÝVOJ	43
3.3	EMOCIONÁLNÍ VÝVOJ.....	44
3.4	SOCIÁLNÍ VÝVOJ	45
II	PRAKTICKÁ ČÁST.....	48
4	METODOLOGIE VÝZKUMU	49

4.1	VÝZKUMNÝ PROBLÉM	49
4.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY	49
4.3	DEFINOVÁNÍ PROMĚNNÝCH	51
4.4	DRUH VÝZKUMU	54
4.5	VÝZKUMNÝ VZOREK	54
4.6	METODA VÝZKUMU	56
4.7	ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	56
4.8	PŘEDVÝZKUM A ORGANIZACE VÝZKUMU	56
5	VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT	58
5.1	POPISNÁ STATISTIKA	58
5.2	VERIFIKACE HYPOTÉZ	76
5.3	SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	88
6	DOPORUČENÍ PRO PRAXI	90
	ZÁVĚR	92
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	93
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	98
	SEZNAM OBRÁZKŮ	99
	SEZNAM TABULEK	100
	SEZNAM GRAFŮ	101
	SEZNAM PŘÍLOH	103

ÚVOD

Diplomová práce je zaměřena na postoj dětí ke zdravému životnímu stylu a na stravovací návyky. V současné době se často mluví v médiích o obezitě dětí. Zde je souvislost se správnými stravovacími návyky, které by si měly děti osvojit už v mateřské škole a hlavně v rodině. Pro výzkum jsme si vybrali Zlínský kraj. Jsou zde učitelky a ředitelky v mateřské škole a já patřím mezi ně. Snažíme se o všestranný rozvoj dětí. Jak pojednává kniha Roberta Fulghuma – Všechno, co potřebuji znát, jsem se naučil v mateřské škole. S ideou této knihy naprosto souhlasíme. Naše práce nás baví a naplňuje. Děti jsou pro nás velmi důležité. Proto nás velmi znervózňují informace o obezitě dětí. Tyto děti mají většinou špatné stravovací návyky. Proto se jim věnujeme v diplomové práci. Zajímá nás, jaké mají děti předškolního věku stravovací návyky. Chceme znát jejich postoje ke zdravému životnímu stylu.

Rodiče jsou příkladem svému dítěti. U stravování je nejdůležitější jít dítěti příkladem. Motivovat ho k tomu, aby jedlo ovoce a zeleninu. Nezahlcovat ho nezdravým jídlem a sladkostmi. Rodiče by měli dbát na pravidelnost stravování v rodině, ukazovat dítěti důležitost pravidelnosti ve stravování. Neměli by zapomínat na pravidelný pitný režim. A co nejvíce by se měli snažit vařit jídlo čerstvé a servírovat jej teplé.

Neradi vidíme, když jsou děti obézní. Vždy za tím vidíme vinu rodičů a jejich nedůslednost při výchově. Pokud jsou rodiče také obézní, tak bohužel svému dítěti předali špatné stravovací návyky. To se pak může, ale taky nemusí naučit správně stravovat.

Diplomovou prací bychom chtěli upozornit na důležitost zdravé stravy a zdravého životního stylu v celé rodině. Je potřeba děti naučit základní znalosti o zdravém životním stylu a utvořit u nich správné stravovací návyk.

V teoretické části se zabýváme zdravým životním stylem, výchovou ke stravovacím návykům. V poslední kapitole popisujeme emocionální, sociální, fyzický a psychický vývoj předškolního dítěte.

V praktické části jsme zvolili kvantitativní výzkum, který se věnuje postojům dětí předškolního věku ke zdravému životnímu stylu a jejich stravovacím návykům.

V mateřské škole, kde pracuji, bychom chtěli využít této diplomové práce a dle výsledků praktické části udělat projekt na toto téma s dětmi. Máme v plánu co nejvíce využít spolupráci s rodiči dětí i obecním úřadem, pořádat besedy a podobně. Budou navrženy

doporučení, pomocí nichž vypracujeme brožurku pro rodiče a děti, jak vést děti ke zdravému životnímu stylu a správným stravovacím návykům. Dále máme v plánu zapojit do tohoto projektu i odborníky. Například psychologa, pediatra nebo výživového poradce, kteří nás mohou svými odbornými názory a vědomostmi nasměrovat na správnou cestu k našemu cíli.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

S pojmem zdravý životní styl se v dnešní době setkáváme velmi často například v médiích nebo u lékaře. Je důležitý pro naše fyzické i psychické zdraví, a proto bychom o něm měli přemýšlet každý den.

V první kapitole nalezneme informace o zdravém životním stylu, o životním stylu současného člověka či o výchově ke zdravému životnímu stylu dětí v rodině a také o zdraví tělesném, duševním a sociálním.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, s. 69) je životní styl souhrn životních forem, které člověk aktivně preferuje. Patří do něj zejména:

- hodnoty člověka,
- jednání člověka, trávení volného času je jedním ze znaků životního stylu.

Tyto hodnoty a jednání si dítě osvojuje již v předškolním věku. Důležitý je vzor rodiny.

Ale velmi důležitá je i mateřská škola, kde by si tyto hodnoty měly děti osvojovat v rámci své sociální skupiny vrstevníků. Zde hraje hlavní roli pedagogický sbor a celý kolektiv mateřské školy. Proto by o zdravém životním stylu měli mít všichni dobré znalosti.

Krejčí, Šulová, Rozum a Havlíková (2011, s. 98-102) uvádějí, že do zdravého životního stylu patří způsob stravování, způsob odpočinku, způsob trávení volného času, pobyt na čerstvém vzduchu, učení a práce nebo tělesný pohyb. Kondice má souvislost se způsobem života. Je to životní styl, který člověk preferuje, aby dosáhl nejvyšší úrovně tělesné

a duševní pohody. Není to však stav trvalý. Jsou zde ve spojení veškeré životní cíle člověka, jeho zájmy a návyky. Životní styl ovlivňuje pohled na svět, je důležité se na něj dívat pozitivně. Mezi dětmi se může vyskytnout šikana, což působí negativně na život dítěte. Proto je důležité vést děti k prosociálnímu chování, motivovat je k dobrým vztahům v kolektivu a podobně. Autoři ještě upozorňují na nebezpečí negativního vlivu drog. Již v předškolním věku by měl být kladen důraz na prevenci patopsychologických jevů.

S těmito autory naprosto souhlasím. V naší mateřské škole preferujeme zdravé stravování a režim ve stravování. Děti odpočívají po obědě a je rozdělen dle věku. Starší děti odpočívají jen krátce, nepřevlékají se ani do pyžama. Hodně dětí má ve svém volném čase plnohodnotné koníčky – folklorní kroužky, fotbal, angličtinu. Ale u spousty dětí je prioritou

hrát hry na počítači. To má potom vliv na nejdůležitější činnost v předškolním věku a to je hra. Potkáváme se s dětmi, které si neumí hrát s hračkami, ale vyprávějí o hrách, které hrají na počítači, mnohdy i násilných. Myslíme si, že tento jejich způsob životního stylu a to že preferují hry na počítači a rodiče toto neomezují, má vliv i na jejich komunikační schopnosti a má to souvislost s tím, že tolik dětí v mateřské škole je v péči logopeda.

1.1 Vymezení základních pojmů

Pro pochopení zdravého životního stylu je nutné vysvětlit několik základních pojmů .

Machová (2009, s. 16) uvádí, že stěžejní determinantou je zdraví a na něj má největší vliv životní styl. Definice životního stylu může znít tak, že životní styl obsahuje formy dobrovolného chování v daných životních situacích a je zde individuální výběr z různých možností. Charakteristická je souhra životní situace (možností) a dobrovolného chování (výběrem). Člověk se může rozhodnout pro alternativy, které poškozují zdraví, ale také pro ty, které podporují zdravý životní styl a zdraví jedince. Každého však ovlivňují rodinné zvyklosti, tradice společnosti a je omezen ekonomickou situací společnosti i svou vlastní. Nesmíme opomenout ani sociální pozici jedince. Důležité jsou tedy postoje každého člověka, hodnotová orientace, pohlaví, příslušnost k rase, příjem, zaměstnání, vzdělání, temperament a věk. Správné rozhodnutí v oblasti zdravého životního stylu člověka souvisí s tím, zda má dostatečné znalosti o tom, co jeho zdraví nepoškozují a co jej naopak upevňuje. Zdravotní stav společnosti je vyhodnocován na základě úmrtnosti a nemocnosti. Z rozboru vyplývá, že nejvíce poškozují zdraví tyto faktory: kouření, nízká pohybová aktivita, nadměrná psychická zátěž, nesprávná výživa, nadměrná konzumace alkoholu, užívání drog a rizikové sexuální chování. Tyto faktory však od sebe nelze oddělovat, a proto se pozitivní působení životního stylu uplatňuje v komplexním dodržování zásad.

Zdraví je považováno za jednu z nejdůležitějších hodnot, která se podílí na kvalitě lidského života. Je důležité zdraví chránit a účinně posilovat. Zdravotní stav každého jedince závisí z velké části na tom, jakým způsobem života žije a jak se chová ke svému vlastnímu zdraví. To znamená, že způsob života do značné míry určuje, jaké bude zdraví tělesné, duševní, zda se budeme cítit šťastně a spokojeně či naopak. Návyky zdravého způsobu života a chování, kterým upevňujeme své zdraví, bychom si měli osvojovat od nejútlejšího věku.

Nejlépe přirozenou cestou, tedy příkladem, kdy děti vidí vhodné chování u dospělých. (Marádová, 2000, s. 7-8)

Návyky zdravého způsobu života a chování, které jsou důležité pro naše zdraví, by si měly děti osvojovat již od nejtělejšího věku. Rodina a mateřská škola by jim měly být příkladem a to kladným chováním a správnými návyky ve zdravém životním stylu. Měly by jim ukazovat, jak aktivně a plnohodnotně trávit volný čas. Jak je důležité si pomáhat a být šťastný.

Zdravý způsob života dle Marádové (2000, s. 8-9) zahrnuje:

- pravidelný a vyrovnaný denní režim (dodržování správné životosprávy, dostatek spánku, pravidelné stravování),
- dostatek pohybové aktivity (sportování a aktivní formy využívání volného času),
- dodržování zásad osobní hygieny (péče o čistotu celého těla, oděvu a obuvi),
- duševní pohodu, snížit přetěžování organismu (dodržování zásad duševní hygieny),
- co nejmenší styk se škodlivinami prostředí (ochrana před působením znečištěného životního prostředí),
- ochranu před úrazy a nakažlivými nemocemi,
- dostatečnou a plnohodnotnou výživu,
- odpovědné chování v nejrůznějších životních situacích,
- odolnost vůči škodlivým vlivům a návykům (nekouřit, neužívat alkohol a jiné drogy),
- pohodu v mezilidských vztazích.

Marádová a Kubrichtová (1999, s. 20) uvádí, že pro zdravý způsob života je důležitý režim dne. Doporučuje se vyvažovat délku různých forem činnosti, odpočinku a jejich střídání tak, aby nedocházelo k nadprůměrné únavě. Dále je dobré opakovat jednotlivé složky režimu dne pravidelně, vždy ve stejnou dobu. Je důležité respektovat biologické rytmy. Denní biorytmy probíhají v rozpětí 24 hodin. Pokud se člověk přetíží, ozve se únava. Ta je obrannou reakcí organismu, která jej chrání před úplným vyčerpáním. Vhodnou organizací lze nástup únavy oddálit nebo alespoň zabránit jejímu vzniku. Spánek je

hodnotnou formou pasivního odpočinku. Mezi aktivní odpočinek řadíme pohybovou aktivitu, která příznivě ovlivňuje funkce organismu. Lidé, kteří pravidelně sportují, jsou odolnější. Lépe reagují na psychickou a fyzickou zátěž a mají pevnější zdraví než ti, kteří žijí v pohybové nečinnosti. Autorky upozorňují také na důležitost otužování. Je to prostředek ke zvyšování odolnosti vůči nemocem.

V některých mateřských školách se chodí na procházku v každém počasí, včetně dnů, kdy je velký mráz a nepřízeň počasí. Prochází se v dešti či ve sněhu. Důležité je vhodné oblečení. Takové vycházky jsou výborné pro jejich otužování.

Oliveriusová (2003, s. 18) ve své knize píše, že životní styl velmi působí na zdravotní stav, pozitivně i negativně. Důležitým faktorem životního stylu je jídelníček člověka. Výživové návyky mohou hodně přispět k prevenci některých onemocnění, hlavně civilizačních.

Je velmi důležité, aby již děti předškolního věku měly správné stravovací návyky. Rodiče a pedagogové jim mají být příkladem.

1.1.1 Životní styl současného člověka

Machová (2009, s. 17) popisuje, že je pro druhou polovinu 20. století typický obrovský technický pokrok a začátek bydlení ve výškových domech na sídlištích. Toto vše velmi změnilo životní styl obyvatel ve vyspělých zemích. Člověk v současnosti vede převážně sedavý způsob života. Činnost sezení vykonává v pracovní době, cestou do práce nebo z práce. Jezdí autem nebo jinými hromadnými dopravními prostředky, nepreferuje chůzi po schodech. A pokud je k dispozici eskalátor nebo výtah, ušetří si raději námahu. Doma velmi rád sedí počítače nebo u televize, nechce se mu z třináctého patra jít na vycházku a i při úklidu domácnosti zasáhla velmi technika a odpoutala člověka od pohybu. Dnes máme vysavač, myčku nádobí, automatickou pračku a dálkové ovladače a to vše nás zbavuje minimálního pohybu. Dříve se většina domácích prací vykonávala pomocí rukou – klepání koberců, praní prádla na valše atd. Změna nastala také v mezilidských vztazích, a to k horšímu. Životní styl mnoha jedinců obsahuje honbu za získáním nových věcí, za penězi a úspěchem. Toto s sebou přináší velké pracovní vytížení, které ovlivňuje celkový chod rodiny. Objevuje se neustálý spěch, málo času na sebe, na děti a další členy rodiny. Vytvářejí se stresové situace a mnohokrát bývají důvodem k rozpadu rodiny a rozvodům manželství. Fylogenetický vývoj utvářel člověka

k tomu, aby přežil v životním prostředí, obstaral si potravu a nepodlehл nebezpečí. Pohyb byl základem všeho – člověk utekl před nebezpečím, měl fyzicky náročnou práci na poli nebo zabezpečoval lov. K tomuto způsobu života potřeboval člověk partnery, jinak by sám nepřežil.

Machová (2009, s. 17) uvádí, že nové tisíciletí postavilo společnost na rozcestí. Umíme létat do kosmu, operujeme s podstatou genetických informací, moderní chemií, atomovou fyzikou. Ale jsou zde nepříjemné skutečnosti, které člověku život zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu – civilizační choroby. Mezi civilizační choroby můžeme zařadit obezitu, nádorová onemocnění, diabetes mellitus a kardiovaskulární choroby, které jsou důsledkem změny životního stylu. Řešení nenajdeme ve zrušení technického pokroku, ale v uvědomění si biologické podstaty a důležitosti potřeby pohybu, přiměřenosti energetické hodnoty potravy, energetickému výdeji a také utváření dobrých mezilidských vztahů na základě pochopení, úcty a vzájemného porozumění.

Názor autorky mě zaujal, protože řešení není ve zrušení technického pokroku, ale v tom, abychom si uvědomili důležitost stravy, energie, mezilidských vztahů a neopomínali úctu, pochopení a vzájemné porozumění. Toto je důležité vštěpovat už dětem v předškolním věku, aby to pro ně bylo přirozené a aby měly kvalitní hodnoty ve svém životě.

Skoro každý den slyšíme varování lékařů, že každý druhý člověk v České republice umírá na kardiovaskulární onemocnění. Obyvatelé naší republiky jsou na předním místě v onemocnění rakovinou konečníku a tlustého střeva. Je mnoho příčin nepříznivého zdravotního stavu obyvatel. Jednou příčinou je nesprávný životní styl a zde patří i špatné stravovací zvyklosti jedinců. Správné stravovací návyky člověk získává již od útlého dětství, kdy je odkázán převážně na péči matky. Další vliv na stravování má širší rodina a potom školské zařízení. Jedince ovlivňují během jeho vývoje stravovacích zvyklostí také kamarádi či média. To, že se někdo zajímá o stravovací zvyklosti, svědčí o jeho vyspělosti. Svědčí to o tom, že chce touto cestou a správnou volbou stravování předcházet nemocem a to hlavně civilizačním. Stále přibývají odborné studie, které upozorňují na dlouhodobý vliv stravovacích návyků na celkový zdravotní stav jedince. Proto je velmi důležité dávat důraz na správné stravovací zvyklosti již od dětství. (Chrpová 2010, s. 7)

Stravovací návyky jsou pro dítě v předškolním věku velmi podstatné. Rodina i mateřská škola by měly být dítěti příkladem. Pokud si dítě osvojí správné stravovací návyky již

v útlém věku, je pro něj jednodušší je dodržovat v dospělosti, a tím předcházet civilizačním chorobám, které způsobuje nevhodné stravování.

Konopka (2004, s. 16-17) píše o faktorech, které často způsobují civilizační choroby, je to nedostatek pohybu, zneužívání medikamentů, velký příjem poživatin, špatné stravovací návyky, nadbytek jídla ve stravě anebo špatný životní styl a podobně.

Mnoho civilizačních chorob je způsobeno životním stylem současného člověka. Nastal velký technický pokrok, který potlačil přirozený pohyb člověka. Nikdo by neměl zapomínat na to, co znamená pro člověka pohyb.

1.2 Výchova ke zdravému životnímu stylu dětí v rodině

Rodiče by měli mít znalosti o zdravé výživě a zdravých potravinách na vyšší úrovni.

Foršt (2008, s. 57) uvádí, že je nutné vyzdvihnout, jak je zdravá výživa se zdravými potravinami, které jsou pestré, v dětském věku velmi důležitá a víc než kdy jindy leží odpovědnost především na rodičích, aby své dítě základům zdravé výživy naučili.

Základům zdravé výživy se dítě učí v rodině. Dítě v dospělosti bude své rodiče více či méně kopírovat, protože jsou jeho vzorem. Rodiče by neměli používat větu: „Toto sníš, protože je to zdravé.“ Dítě si nepřipadá nemocné, cítí se zdravé, a vůbec nechápe, že by mohlo být ještě zdravější. Velký účinek má jen každodenní praxe, v níž bez zbytečných řečí dítě, ale i kdokoliv z rodiny, dostane na talíř to, co splňuje požadavky na správnou výživu. Neznamená to mít na talíři naklíčenou pšenici. Tak, jako je škodlivý fast food, nejsou správné ani extrémní názory na zdravou výživu. (Kunová, 2004, s. 10-11)

Pitřha a Poledne (2009, s. 90. - 91.) uvádějí, že nové dovednosti, které zahrnují i stravovací postoje, si malé dítě osvojuje od nejbližšího okolí, rodičů, sourozenců a známých. Pokud mají tedy rodiče zájem o to, aby se jejich dítě stravovalo podle zásad zdravé výživy, nesmí zapomínat na to, že mu mají být příkladem. Pro dítě nebude jednoduché osvojit si správné stravovací návyky, pokud jeho rodina bude mít zálibu v tom, že bude pravidelně navštěvovat rychlé občerstvení, restaurace, doma bude preferovat smažená jídla a nebude mít ve svém jídelníčku ovoce a zeleninu. To, jaké je stravování v rodině dítěte, je pro něj normální a jen těžko si může osvojit jiné způsoby stravování. Pokud se ještě v rodině vyskytuje obezita u každého člena, nepovažují rodiče za problém, pokud dítě ztloustne.

„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.“ (Machová, 2009, s. 16).

1.3 Zdraví – tělesné, duševní a sociální

Krejčí, Šulová, Rozum a Havlíková (2011, s. 120) uvádějí, že slovním základem pro zdraví je slovo dru, což znamenalo dřevo nebo strom. Ve spojení s předponou su, což znamená dobrý, vznikl výraz su-dru, což je dobré dřevo. Poté vzniklo zdru, které se stalo základem slova zdraví, a to ve všech slovanských jazycích. Typickými vlastnostmi dřeva jsou především pevnost, pružnost, krása a odolnost. Autoři popisují, že předpokladem pro zdraví je činný a spokojený život. Zdraví je zranitelné a jeho hodnotu si člověk uvědomí, až tehdy, kdy jej ztrácí. Od 2. poloviny 20. století stále zlepšuje možnost léčby různých nemocí, hlavně infekčních. Nemoc neboli choroba je patologický stav mysli nebo těla, který je projevem změny funkcí buněk v těle. Obrovským zvratem bylo například zavedení antibiotik, očkování a léků tišících bolest. Také operační zákroky jsou na vysoké úrovni. U lidí díky tomu vznikla všemocnost lékařství. Zapomněli na fakt, že je vhodnější nemocem předcházet, než je následně léčit. Pro pevné a stálé zdraví je nejdůležitější pravidelná a aktivní péče o něj. Zdraví člověka je chápáno jako vyvážený stav tělesné, duševní a sociální pohody. Toto je vysvětlení pojmu zdraví, které uvádí Světová zdravotnická organizace v posledních padesáti letech. Jednotlivé oblasti zdraví – tělesné, duševní a sociální jsou propojeny a navzájem se ovlivňují.

V některých případech mohou rodiče svojí nevhodnou péčí o dítě poškodit jeho zdraví. Ve své profesi jsme se setkali s dítětem, které mělo atopický ekzém a rodiče museli spolupracovat s mateřskou školou. Měli spolu sepsanou smlouvu a domlouvali se, co jejich dítě může a nemůže jíst. Zde se potvrzuje názor autorů, že zdraví si člověk váží teprve tehdy, když o něj přijde. Tito rodiče mají náš obdiv, dělají maximum pro zdraví svého dítěte, věnují mu svůj čas. Měli by si z nich vzít příklad někteří rodiče, kteří mají zdravé dítě, ale nevěnují mu svůj čas, neřeší zdravý životní styl a stravovací návyky. Rodiče by měli mít jako

prioritu tělesné, duševní a sociální zdraví svého dítěte a měli by mít o nich hodně informací a dodržovat pravidla.

Krejčí, Šulová, Rozum a Havlíková (2011, s. 125) popisují, že **tělesné zdraví** je jedním z nejdůležitějších základů našeho života a je v něm kondice. Každý si přeje mít své tělo zdravé, pružné a plné energie. Pokud to tak je, nejsme unaveni a cítíme se spokojeně po celý den. Je důležité pravidelně cvičit, nejlépe denně. Je důležité správně dýchat nosem a umět uvolnit svalové napětí. To lze uvolnit různými způsoby a to například cvičením, smíchem nebo relaxací. U zdravých, tak i nemocných nebo oslabených se pohybová aktivita stává součástí terapie a prevence patologických procesů. Nutností je adekvátní pohybový režim. V současnosti už prakticky neexistuje nemoc, která by opodstatňovala absolutní zákaz tělesných cvičení. Nebezpečnější a rizikovější je zákaz tělesné výchovy než opačný postoj. Strava a tělesná hygiena jsou důležitým faktorem tělesného zdraví.

Špatný vliv na tělesné zdraví má dlouhé sezení u televize nebo u počítače. Toto je bohužel u mnoha dětí jejich oblíbená činnost, která je v popředí před zdravým pobytem na čerstvém vzduchu nebo před plnohodnotnými hrami s hračkami atd. Pokud dítě navštěvuje mateřskou školu, pobývá každé dopoledne venku. Pokud je dítě v mateřské škole do 16 hodin, je to mnohdy jeho jediný pobyt na čerstvém vzduchu a jediný pohyb. Dalšími pohybovými aktivitami, které jsou v mnoha mateřských školách zavedeny, jsou pohybové hry a následná relaxace. V komunitním kruhu si učitelé s dětmi povídají zážitky z víkendu. Některé rodiny tráví víkendy aktivně, ukazují dětem kulturu. Některé děti mluví jen o počítačových hrách, což dle mého názoru není pro jejich vývoj a tělesné zdraví vhodné.

Krejčí, Šulová, Rozum a Havlíková (2011, s. 126 - 127) píšou, že **duševní zdraví** uvádějí, že v současnosti nás doprovázejí jevy, mezi které patří stres a napětí. Stres může být vyvolán nedostatkem pohybu. V důsledku stresu v nás narůstá neklid a projevuje se problémem se soustředěním či podrážděností. U některých jedinců to může být vztek, zvýšená agresivita, u jiného třeba strach a úzkost. Rodiče i pedagogové by měli umět rozpoznat příznaky stresu u dětí - jsou zde velké rozdíly. Měli by jim umět poradit a zajistit možnost brzkého uvolnění. Nerovnováhu tělesných a nervových funkcí způsobují negativní myšlenky a strach a jsou příčinou mnoha nemocí a utrpení. Zátěž se objeví skoro u každého člověka, nelze se jí úplně vyhnout, ale je důležité ji kompenzovat. Uvolnění je opakem napětí, a proto v současné době vzrůstá význam ovládnutí relaxačních technik. Základem duševní

pohody je čistota myšlení směřující k dobru bez postranních úmyslů. Dále spokojenost, zdravé sebevědomí a pocit svobody. Je vhodné podporovat pozitivní myšlení a rozvíjet dodržování etických zásad (nelhat, neubližovat si, nekrást a nehromadit). Důležitý je smích, projevy radosti a dobré nálady. Smích slouží tělu jako signál, aby se uvolnilo.

V rodině i v mateřské škole se snaží, aby dítě mělo dobré duševní zdraví. V mateřské škole jsou určena pravidla, které by děti měly dodržovat. Je to například pravidlo, aby si neubližovaly, aby se chovaly kamarádsky, aby se rozdělily a podobně. Podstatné je i pravidlo, abychom se uměli domluvit. A pokud je mezi dětmi nějaký problém, snažíme se, aby to nejdříve vyřešily spolu a až pokud to nezvládnou, požádají o pomoc učitelku. Pro jejich duševní zdraví je důležité vědět, že vždy mají na blízku pomoc, oporu v podobě dospělé osoby.

Dle Krejčí, Šulové, Rozuma a Havlíková (2011, s. 128) je **sociální zdraví** schopnost být šťastný a umět šťastnými udělat i druhé. Člověk by neměl být ničitelem, ale ochráncem. Najdeme zde také schopnost odpočívat a prožívat život v celé jeho kráse. Pokud je dobré sociální zdraví, snižuje se stres a napětí. Patří zde také smích, který sblížuje lidi. Rozvíjet sociální zdraví znamená pracovat na sobě, pro své bližní, pro společnost, pro zachování přírody a prostředí, pro mír ve světě. Hodně smutnými problémy naší doby jsou drogové závislosti, které jsou znakem sociální nemoci. Sociálními nemocemi jsou i velmi vysoká rozvodovost, kriminalita dětí a mládeže aj. Dalším problémem v tomto ohledu je obsahová úroveň filmů, her, videopořadů s přemírou agresivity a násilí. Hlavně dětem hrozí, že si vytvoří falešný obraz světa. Obrovské nebezpečí představují brutální počítačové hry, kde jsou děti samy v roli toho, kdo zabíjí, ubližuje, napadá ostatní.

Děti jsou v současnosti vystavěny nevhodným filmům, brutálním počítačovým hrám a ve všem je přemíra agresivity a násilí. Důležitá je ochrana rodiči i učiteli před těmito filmy a hrami. Má to negativní vliv na sociální zdraví dětí, dávají přednost hrám na počítači před přáteli. A je podstatné, aby si děti nevytvářely falešný obraz světa, kde je normální být agresivní a brutální. Ten kdo zemře, se znovu postaví a hraje dál, jako by byl nesmrtelný.

„Dobrá společnost ovlivňuje a utváří osobnost i charakter člověka, a má proto obrovský význam pro jeho rozvoj. Není pochyb o tom, že kvalita mezilidských vztahů v raném dětství ovlivňuje naši schopnost zvládat kontakty s okolím v dospělosti.“ (Milada Krejčí, Lenka Šulová, František Rozum a Dagmar Havlíková, 2011, s. 128)

Pro společnost je důležité, aby měla nastavené kvalitní hodnoty člověka – pravda, empatie, neubližovat si, mít úctu k dospělému, ke starším lidem atd. Od útlého věku by se děti s těmito hodnotami měly setkávat, měly by respektovat nějaké pravidla a měly by vědět, jak je důležité mít dobré mezilidské vztahy.

2 VÝCHOVA KE STRAVOVACÍM NÁVYKŮM

V následující kapitole vstupujeme do oblasti výchovy ke stravovacím návykům. Jsou zde vymezeny pojmy jako výchova dětí předškolního věku, výchova ke stravování v rodině a v mateřské škole. Dále jsou zde popsány zásady stravování dětí, stravování od narození do předškolního věku, pitný režim, strava v mateřské škole a výživový režim. V neposlední řadě je zde popsána filozofie programu podporující zdraví, zdravé potraviny pro děti, rizika nesprávné výživy v předškolním věku, obezita u dětí a vliv médií.

Nikdo nemá pochyby o významu zdravé výživy v životě současného člověka. Problém je jinde, je zde informační exploze a řada lidí má nejasnosti, co vše skrývá pojem zdravá výživa. Po roce 1989 nastala změna skladby stravy k lepšímu. Je to tím, že máme k dispozici větší výběr druhů ovoce a zeleniny v lepší kvalitě a je vyšší i jejich spotřeba. Pokles spotřeby zaznamenala spotřeba masa, živočišných tuků, stoupla spotřeba tuků rostlinných, dále klesla spotřeba mléčných výrobků, nezvýšila se spotřeba ryb. Oblíbené jsou potraviny a pochutiny hodně technologicky upravené, smažené pokrmy a rychlé občerstvení. Na to, zda nás postihne nějaká závažná civilizační choroba, má vliv naše genetická výbava a prostředí, v němž žijeme. Genetickou složku nejsme schopni ovlivnit. Ten faktor, který ale ovlivnit můžeme, je výživa. Díky výživě můžeme oddálit vznik cukrovky, aterosklerózy, hypertenze, některého typu nádorového bujení, dny a obezity. Pokud nezapomeneme i na vhodnou formu pohybu, nebudeme kouřit a vyhneme se stresu, můžeme žít plnohodnotným aktivním životem do pozdního věku, toto popisuje Kunová (2004, s. 9 - 10).

Je velmi důležité prostředí, ve kterém dítě jí. Společné večere a jídla ve sváteční dny, příjemná atmosféra a pohoda v rodině během nich jsou důležité i pro rozvoj pozdějších sociálních dovedností a správného stravování. (Kudlová a Mydlilová, 2005, s. 103)

S těmito autorkami souhlasíme. Společná jídla a atmosféra během nich by měly být v rodině základem. Mateřská škola by je měla jen rozvíjet.

2.1 Výchova dětí předškolního věku

Dle Matějčka (2000, s. 14-17) dítě vychováváme stále a klademe si výchovné cíle. Porozumění výchově nastává, když porozumíme vztahu mezi vychovatelem a dítětem.

Výchovný vztah je oboustranný a vzájemný. Musíme mít na vědomí, že zde není důležitá pouze výchova. Na vývoj dítěte působí výživa, podnebí, bydlení, hluk ve městě nebo klid na vesnici, kolik členů má jeho rodina, povolání rodičů a spousta jiných vlivů.

Michalová (2012, s. 41-42) uvádí, že každá výchovná situace obsahuje požadavky, které jsou kladeny na dítě a dospělí rozhodnou, zda a jak budou požadavky kontrolovány.

Kast-Zahn (2007, s. 13) popisuje, že štěstí a spokojenost dětí ve výchově je způsobena láskou, uznáním, jistotou a ochranou. Také potřebují vlastní zkušenost, jistotu v budoucnosti, čas a bezpečí, podporu či něhu.

„Termín výchova bývá nejčastěji chápán jako záměrné, cílevědomé, dlouhodobé působení vychovávajícího na vychovávaného v pozitivním smyslu.“ (Hájek, Hofbauer a Pávková, 2008, s. 65)

Dle Murphy-Witt a Moniky a Petra Stamer-Brandt (2007, s. 21) bychom měli preferovat výchovu k hodnotám, kdy s nimi bude člověk konfrontován. Ve společnosti, kde budou žít naše děti, je svět velkých individuů, které chtějí najít své osobní štěstí a prospěch. Proto je nutné mít bohaté zdroje smyslu pro fair play, tolerance a čestnosti. Bohatství v globálním světě je rozmanitost. Přátelství, které je dobrovolné, spravedlivé a spolehlivé.

Montessori a Stamer-Brandt (2012, s. 95) uvádějí, že pro náš systém výchovy je důležitý důraz, který klademe na prostředí. Dospělí jsou součástí dětského světa a neměli by překážet potřebám dítěte. Neměli by za dítě provádět činnosti, které potřebuje vykonávat samo v zájmu rozvoje.

2.2 Výchova ke stravování v rodině a mateřské škole

Průcha (2003, s. 118) definuje mateřskou školu jako školské zařízení, které navazuje na rodinnou výchovu a v součinnosti s ní zajišťuje všestrannou péči většinou ve věku od 3 do 6 let, ale je možnost přijímat i děti od 2 let věku. Mateřská škola není součástí povinné školní docházky. Rodina je nejstarší společenská instituce, která má úlohu plnit funkce socializační, ekonomické, sexuálně – regulační a reprodukční. Měla by vytvářet emocionální klima, formovat interpersonální vztahy, hodnoty, postoje, základy etiky a životního stylu. V sociální oblasti plní funkci začlenění člověka do sociální struktury. Klasickým modelem je rodina nukleární – oba rodiče a jejich děti. Rodinné prostředí a rodinná výchova je nevýznamnějším činitelem formující dítě, mladého člověka.

„Každá učitelka potřebuje pro dobré poznání dítěte a adekvátní podporu jeho rozvoje, poznatky z prostředí, které jej ovlivňuje a utváří jeho osobnost – a právě tím je rodina. Rodina je základem pro vývoj každého jedince a současně je také základním článkem struktury lidského společenství. Právní rámec vzniku manželství a posléze rodiny vymezuje zákon č. 94/1963 Sb. O rodině ve znění pozdějších předpisů. Mimo jiné poukazuje na některé povinnosti a práva ve vztahu k vlastnímu dítěti, např. rodiče mají být svým osobním životem a chováním příkladem svým dětem (§32, odst. 2), rodičovská zodpovědnost náleží oběma rodičům (§34 odst. 1)“ (Syslová Zora, 2011, s. 25).

Hnátek a kolektiv (1986, s. 17) uvádějí, že si děti musí zvyknout na to, že jídlo není jen zábavná hra, ale že je důležité k němu přistupovat s vážností, mít čisté oblečení, umyté ruce a má se umět chovat klidně. Vhodná úprava stolu i veškerého jídelního prostředí by měla přispívat k celkovému klidu a pohodě malých strávníků. Měl by být kladen důraz na jejich pozornost, která by neměla být odváděná od jídla a je na vychovatelích, aby děti byly usměrňovány, jestliže by jedli příliš pomalu anebo rychle. Velkou váhu při správném stravování má i dobrý vztah mezi vychovatelem a dětmi. Vychovatel by měl být pro dítě ve všech směrech autoritou. V průběhu pobytu v mateřské škole se objevuje mnoho příležitostí k pěstování a upevňování zdravotnického vědomí dětí, což lze spojit vhodně také se vštěpováním vědomostí o správné výživě, například i formou výtvarného projevu.

Dle Kořátkové (2008, s. 36-37) každý den má svůj koloběh od ranního vstávání, hygieny, oblékání, stravování, času pro hru, zakončení dne pohádkou, kterou čte rodič. Toto je pro dítě důkaz, že má v rodině důležité místo a že ho mají rádi. Rodič v průběhu dne vše vysvětluje, komentuje a dítě si tak osvojuje názvy různých činností a je vhodné, aby některé činnosti dělalo s rodičem a u jiných vidělo, že mají nějaký systém a řád. Již po prvním roce života by dítě nemělo jíst samostatně jen s matkou, ale mělo by se zapojovat do kolektivního stravování rodiny. To je důležité k přijetí jídla jako samozřejmé součásti života. Po určité době by mělo být normální, že dítě sedí u jídla se všemi členy rodiny, i když se stále ještě chová odlišně. Je to důležité i proto, že když dítě nějaké jídlo odmítá, vidí, že ostatní členové rodiny ho bez problému jí. Není vhodné komentovat jednání dítěte, když určitý pokrm nechce jíst, ale při další příležitosti jej opět zkusit dát na talíř. Dítě se příště může přizpůsobit tomu, že ho celá rodina jí a pokud ne, klidně tento fakt přijměme. Není dobré dělat z jídla dramatický proces.

„Dítě pozoruje, inspiruje se, ochutnává a zvyká si. Vidí, že ostatní jídlo jedí, zažívá přítomnost určitého prožitku z rodinné skupiny, která je jídlem uspokojena“ (Kot'ová Soňa, 2008, str. 37).

Klíma (2003, s. 60) uvádí, že si již v batolecím věku dítě osvojuje některé návyky, které mu zůstanou po celý život. Proto nezapomínejme a buďme důslední na zásady správného stolování a hygienické návyky. Stravujeme se v klidné atmosféře, neměli bychom spěchat a ani nutit do jídla. Společné stolování všech členů rodiny utužuje přátelské vztahy a stmeluje rodinu. Měli bychom se vyvarovat zlovyků při stravování – nečteme, nerozptylujeme se vyprávěním, nesledujeme televizi, nepracujeme na počítači, nekouříme apod. Děti jsou velmi vnímavé a velmi rychle si osvojí nesprávné zvyky. Jejich odstranění je velmi náročné. Takže jen při systematickém a vhodném vedení a správném vzoru si děti vytvoří správnou představu o chování při jídle.

2.3 Zásady stravování dětí

„Příjem potravy je základní lidská potřeba a aktivita, taková, kterou většina dětí vykonává s radostí. Při jídle jde o víc než jen o činnost, která zajistí přežití. Je to senzomotorický, sociální a emoční zážitek a také zdroj učení. Má velmi těsnou vazbu na to, zda se dítě cítí celkově v pohodě. Modely stravování se u dětí vyvíjí už od nejranějšího věku a jsou ovlivněny mnoha zkušenostmi“ (Eva Essa, 2011, s. 269-270).

Dle Strnadelové a Zerzána (2013, s. 164-169) se potrava dítěte od třetího roku podobá stravě dospělého člověka. Pro dítě se vaří ze stejných ingrediencí – používáme všechny obiloviny, zeleninu i luštěniny, upravujeme je pomocí různých způsobů přípravy a střídá se konzistence. Některé rozdíly zde ale najdeme a jsou důležité pro správný psychický a fyzický rozvoj dítěte. Obiloviny, luštěniny a zelenina jsou v dětském věku pochopitelně základem stravy. Dětství je období růstu, vyvíjí se tkáň a celé tělo, proto jsou velmi důležité bílkoviny. Je důležité dbát na přísun kvalitních bílkovin. Děti by měly mít denně na talíři obiloviny a luštěniny. Preferujeme kuřecí maso pro dítě, ale v BIO kvalitě či z domácího chovu, červenému masu se v dětském věku vyhneme co nejvíce. Sladkou chuť má mít dítě denně, ale ne v podobě jednoduchého cukru. Proto je důležité připravovat dezerty na bázi tepelně upraveného ovoce a obilné maltózy. V dětském věku je důležité

klást velký důraz na pestrost stravy – musí zde být zelenina, obilovina, luštěnina a je nutné je různě kombinovat a volit nejrůznější kombinace úpravy.

Dle Machové in Machová, Kubátová (2009, s. 38) důležitější roli než muž pro zdravou výživu má hlavně žena. Ta zpravidla ovlivňuje skladbu stravy celé rodiny a vytváří stravovací zvyklosti dětí pro jejich budoucí život, a to nesprávné i správné. Je důležité, aby si děti osvojily a upevnily správné stravovací návyky, protože díky tomu budou chráněny před zdravotními obtížemi, které nejsou časově vzdálené (zubní kaz, obezita), ale i před těmi, které vzdálené jsou (nádorová a kardiovaskulární onemocnění, osteoporóza). Dítě má mít plnohodnotnou a pestrou stravu, která by měla odpovídat kvalitativně i kvantitativně věkovým zvláštěm dítěte a zásadám správné výživy. Důležité je i dostatečné množství tekutin. Strava pro dítě by neměla obsahovat uzeniny, protože na jejich výraznou chuť si děti snadno zvyknou a upřednostňují je potom a odmítají jídla pro ně vhodná, protože jsou chuťově méně výrazná. Uzeniny obsahují velký obsah tuku a vysoké množství soli a koření a to by u dětí mělo být zařazeno v jídelníčku jen velmi opatrně. Také by se neměly ve stravě objevovat smažené a tučné pokrmy, které bývají často v českém jídelníčku. Další problém ve stravě dětí jsou sladkosti, které pojídají mezi hlavními jídly a slazené nápoje. Díky tomu se do těla dostává zbytečný cukr, který má za následek zubní kaz a při sedavém stylu života dětí i obezitu. U dětí se musí dodržovat stravovací režim, který má obsahovat pět denních dávek potravin a dostatečné množství tekutin, nejlépe neslazenou vodu nebo bylinkové čaje. Prohřešek proti zásadám správného stravování je vynechání snídaně. Některé děti ji odmítají, je jich hodně a to někdy proto, že vstávají na poslední chvíli a už nezbyvá čas na klidnou snídani. Pak přijde hlad a dítě přestává být soustředěné. Důležitá je i svačina dopoledne a odpoledne. Přípravenost trávicího ústrojí k trávení přijímané potravy nastává už při ucítění jídla a také chuť k jídlu. Nemělo by se zapomínat na lákavě upravenou stravu a vytvářet dětem klidné prostředí při stravování. Tím můžeme zabránit nechutenství u dětí. A neměli bychom zapomínat, že k zásadám správného stravování patří i dodržování základních hygienických návyků.

Hnátek a kolektiv (1986, s. 11) uvádí, že výživa má u dětí současně několik úkolů. Důležitý je tělesný růst, vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí včetně duševní činnosti. Dále má za úkol podporovat obranyschopnost těla proti infekčnímu onemocnění a také vyplňuje energetické ztráty vznikající při velké pohyblivosti dětí a při látkové výměně. Harmonie všech funkcí a správný vývoj dětského organismu jsou závislé na

plnohodnotné a přiměřené výživě. Je velmi důležitá léčebně preventivní péče a zkvalitnění výživy.

Komprda (2009, s. 44) popisuje, jak je důležité jíst pestře, dávat důraz na konzumaci ovoce a zeleniny, nehladovět a ani se nepřejídat a udržovat přiměřenou tělesnou hmotnost. Strava má být bohatá na obilninové výrobky, doporučují se hlavně celozrnné výrobky. Dávat přednost rostlinným olejům před živočišnými tuky. Konzumaci cukru maximálně omezit, totéž platí o sladkostech a slazených nápojích. Nedosolujeme hotové pokrmy. Uzeniny, slané ořechy, některé sýry a smažené bramborové lupínky do jídelníčku zařazujeme zcela výjimečně. Každý den bychom ve stravě měli mít nízkotučné mléčné výrobky nebo mléko a kvalitní zdroje bílkovin ve formě rybiho nebo drůbežího masa. Ty bychom měli kombinovat s luštěninami. Ryby bychom měli konzumovat minimálně 2x týdně. Důležitý je i pitný režim.

2.3.1 Výživová pyramida

Gregory (2010, s. 26 -30) dělí výživovou pyramidu na šest skupin a tyto skupiny popisuje i s doporučeným rozdělením porcí pro děti dle věku.

Skupina č. 1- Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory. Tato skupina se nachází na spodní příčce pyramidy. Tyto potraviny jsou důležité pro lidské tělo zdrojem vlákniny a vitamínů (hlavně vitamín B), energie. V obsahu těchto potravin nalezneme také minerální látky – vápník, železo a určité množství rostlinných bílkovin. Doporučuje se, aby polovina porcí obilovin byla celozrnná. Jedna porce v této skupině obsahuje: 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík nebo houska, 1 miska ovesných vloček (200ml), 3 knedlíky, 1 kopeček rýže, brambor nebo těstovin (125 g), 1 dalať. Pro dítě mezi 2. a 4. rokem se doporučuje 2–3 porce denně. Pro dítě 4leté a starší se uvádí 3–4 porce denně.

Skupina č. 2 – Zelenina. Zde je energetická hodnota malá, zelenina obsahuje hlavně vodu a malé množství cukru a bílkovin. Nejdůležitější význam této skupiny je v tom, že je zdrojem vlákniny a vitamínů (hlavně vitamínu C, beta karotenu a kyseliny listové). Jsou zde i minerály – draslík, hořčík a fosfor. Jedna porce v této skupině obsahuje: 1 paprika nebo mrkev, miska salátu nebo čínské zelí, 150 g vařené zeleniny, brambor, 1 sklenice zeleninové šťávy. Pro dítě mezi 1.- 3. rokem představuje porce 2-3 lžíce vařené

zeleniny nebo několik kousků zeleniny syrové. Doporučují se 3 porce denně. Pro dítě 4leté a starší se doporučují 2-3 porce denně.

Skupina č. 3 – Ovoce. V této skupině je bohatý obsah na vitamín C. Ve žlutých a oranžových plodech také obsah beta karotenu, draslíku a pektinu. Důležité je podávat ovoce čerstvé, aby se zachovaly vitamíny. Ovoce je v malé míře i zdrojem vlákniny, ta zůstává zachována v sušeném ovoci. Jedna porce v této skupině obsahuje: 1 jablko, pomeranč, kiwi, mandarinku, banán (100g), ½ hrnku drobného ovoce, např. rybíz, maliny atp., 125 ml neslazeného džusu. Dítě mezi 1.-3. rokem má mít menší porce 1-2 denně (jedna porce je ½ -1/2 jablka, atd.). U dítěte 4letého a staršího se doporučuje 1,5 – 2 porce denně.

Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky. Důležitým zdrojem dobře vstřebatelného vápníku a živočišných bílkovin. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky, které mohou být vhodné pro dospělého, však nejsou prospěšné pro malé děti, protože scházející energii z ubraného tuku děti nahrazují konzumací sladkostí. Mají více pohybu a jejich organizmus roste. Děti mají i větší potřebu v dodání energie. Vápník působí na využitelnost železa. Doporučení autora zní, že mléko a mléčné výrobky bychom měli konzumovat dvě hodiny před nebo po jídle, které obsahuje železo (např. maso). Jednu porci v této skupině představuje: 1 sklenice mléka (200 ml), 1 jogurt (150 – 200ml), 30 g sýra, 40 g tvarohu. Pro dítě mezi 1.-3. rokem se doporučují 2 porce denně. Pro dítě 4leté a starší se doporučují 3-4 porce denně.

Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny. Z těchto potravin nachází tělo převážně živočišné a rostlinné bílkoviny a tuky, ale také vitamíny skupiny B, železo a další minerály. Doporučuje se dát přednost bílému masu před červeným. Samozřejmě i červené maso má v jídelníčku své místo. Ale autor upozorňuje, že u dětí bohužel s věkem klesá konzumace bílého masa a nadměrně se zvyšuje podíl vepřového masa a uzenin. Maso by nemělo být příliš tučné. Z ryb se doporučují hlavně mořské, ze sladkovodních pak kapra, lipana, pstruha, sivena. Důležitým zdrojem jódu jsou mořské ryby. Rostlinné bílkoviny z luštěnin jsou cenné, ale neměly by být jejich jediným zdrojem. Uzeniny, hamburgery, salámy, paštiky, párky jsou nevhodné pro děti. Jedna porce představuje: 70g masa, 1 vejce, ½ hrnku vařených luštěnin, 2 lžice ořechů. Pro dítě mezi 1.-3. rokem se doporučuje 0,5 – 1 porce denně. Pro dítě 4leté a starší se doporučuje 1 -1,5 porce denně.

Skupina č. 6 – Tuky, sůl a sladkosti. Tyto potraviny jsou až na vrcholu pyramidy a měli bychom se jim co nejvíce vyhýbat a omezit jejich konzumaci.



Obrázek 1 Výživová pyramida

2.3.2 Zdravé potraviny pro děti

Dle Illkové, Nečasové a Vašíčkové (2005, s. 84) je důležité prostudovat označení potravin, v nabídce je velké množství potravin a nápojů od různých výrobců a z různých koutů světa. Výrobci bojují o zákazníky různými a silnými zbraněmi – sugestivní reklamou, krásným obalem, cenou, atd. Většinou potraviny splňují příslušné vyhlášky nebo tomu člověk alespoň musí věřit. Autorky nabízí průvodce potravinovým sortimentem, který je rozdělen podle potravinových skupin. Nejdříve pár všeobecných rad – důležité je datum spotřeby, použitelnosti a neporušenost obalu, minimální trvanlivost. Při prvním nákupu potraviny překontrolujeme složení. Nejdříve se zaměříme na obiloviny – do konce roku má dítě mít raději jen bezlepkovou stravu. Nepreferujeme jen kmínový chléb a bílou rýži, jak je to zvykem v české společnosti, ale snažíme se o pestrý sortiment. Jako například velký výběr různých druhů rýže, jáhly, kukuřice, pohanka, amarant (laskavec – bezlepková obilovina), Quita, ječmen, ovesné vločky, pšenice špalda, seitan, rostlinná masa (robi, klaso), instantní obilné kaše, kuskus, pečivo (kváskový chléb, sladké pečivo), cereálie. Další oblast je ovoce – měli bychom vybrat vždy nenatlučené a bez plísně, v období sezony

dáváme přednost našim druhům ovoce, tedy ovoci pocházejícímu z České republiky, v zimě uskladněným druhům ovoce a občas dovozovému sortimentu ovoce. Klasické slazené kompoty a marmelády se snažíme kupovat jen minimálně, skoro vůbec. Ovocné přesnídávky preferujeme od začátku neslazené. Dále zeleninu, preferujeme zeleninu listovou, plodovou a kořenovou. Není drahá, jak spousta lidí tvrdí, jen je nutné kupovat vhodné druhy ve správný čas – dle ročních období. Kečup bychom si měli vytvořit doma vlastní.

Illková, Nečasová a Vašíčková (2005, s. 84) uvádí, že důležitou kapitolou je mléko a mléčné výrobky – kravské mléko dáváme dítěti po až po druhém roce života, zajímavá a zdravá alternativa je kozí nebo ovčí mléko. Vhodnější než mléko v tekutém stavu jsou jogurty, které v sobě obsahují bakterie mléčného kvašení. Nejmenším dětem nepodáváme tvaroh a sýr, je to pro ně hůře stravitelné. Následují luštěniny, které bychom měli dětem podávat několikrát týdně, ale jen v malých dávkách, preferujeme fazole adzuki, červená čočka, hrách. Nezapomínejme na cizrnu, sójové maso, tofu a tempeh. Dále semínka a ořechy - ty by děti měly jíst až po 12. měsíci života. Nejdříve preferujeme dýňové a sezamové semínka a mandle a teprve potom jiné druhy. Vše nesolené, nepražené a vyhýbáme se arašídům. Další oblastí je maso, to stačí dětem zařazovat do jídelníčku 2x až 4x týdně. Maso by mělo být libové a dle možností z biochovu. Tabu by měly být pro děti i rodiče uzeniny a paštiky. To z toho důvodu, že mají vysoký obsah soli, tuku a výběru použitých surovin. Ryby se snažíme podávat 2x-3x týdně, například jednou jako hlavní jídlo a pak pomazánku, polévku. Potom zde máme vejce, ty podáváme spíše jako součást pokrmu a vždy se zeleninou. Jako zpestření stravy je doporučován výrobek šmakoun, z vaječných bílků. Dále tuky ve zdravé stravě by měly být hlavně rostlinné, ale nezavrhujeme ani živočišné. Důležitou kapitolou jsou sladkosti, bez kterých se děti kolikrát ani neobejdou. Ale bílý cukr bychom měli omezit na minimum, preferujeme hnědý cukr melasový, ten obsahuje minerální látky. Zdravější na slazení čaje a moučnicků jsou různé obilné slady (ječný – sladěnka, pšeničný, rýžový, kukuřičný). Příležitostně javorový sirup a med (ten se podává až od tří let).

Illková, Nečasová a Vašíčková (2005, s. 84) popisují, že je důležité dětem zabezpečit především dostatečné množství kvalitní vody. Pokud voda obsahuje chlor, je lepší ji převařit. Vhodné jsou bylinkové a ovocné čaje, někdy 100% ovocný nebo zeleninový džus, zředit. Minerálky také ředíme a nepodáváme příliš často. Není vhodné dávat slazené limonády, kokakoly či slazené minerálky apod. Jedna plechovka obsahuje sedm kostek

cukru. Dále polotovary, ty bychom se měli snažit používat co nejméně. Mají velký obsah soli. Poslední dvě oblasti v manuálu jsou přidané látky (lidově éčka) a biopotraviny. Nejdříve o tom, co jsou to přidané látky. Definují se jako chemické látky upravující vzhled, tvar, konzistenci, trvanlivost potravin. Doporučuje se nejlépe vybírat potraviny bez přidaných látek, i když je to v dnešním světě velmi namáhavé. U biopotravin se odborníci dohadují, zda jsou zdravější než jiné nebo ne, studie se od sebe hodně liší. Jisté ale je, že certifikát Bio ukazuje na vysokou kvalitu, bez zbytku průmyslových hnojiv, hormonů, konzervantů, umělých barviv, geneticky modifikovaných organismů, apod. Zaujal mě komentář, že biopotraviny nejsou drahé, ale konvenční potraviny jsou nepřiměřeně levné. Volba je pak na každém, na jeho finanční situaci a rozhodnutí.

2.3.3 Pitný režim

Gregory (2010, s. 47) popisuje, že malé dítě si většinou o pití samo neřekne a je dobré mu jej nabízet. Žízeň dobře zažene neslazený bylinkový a ovocný čaj nebo voda. Důležitou část z celkového objemu tekutin u zdravého dítěte tvoří mléko. Džusy 100% a ovocné šťávy obsahují obrovské množství cukru. Doporučuje se ředit je vodou z kohoutku, minerální vodou nebo slabým čajem v poměru 1:1. Vhodné jsou i zeleninové šťávy nebo kombinace ovocné a zeleninové šťávy s minerální vodou. Nic se ale nemá přehánět. Minerální vody mohou obsahovat větší množství solí, což zbytečně zatěžuje dětský organismus. Potřeba tekutin u dítěte ve věku 3-6let je 1500 – 2000 ml na den.

2.4 Specifika stravování dítěte od narození do předškolního věku

Kudlová a Mydlilová (2005, s. 11) upozorňují, že základem pro optimální růst, zdraví a psychosociální vývoj dítěte je v prvních dvou letech života vhodná výživa. V období prvních šesti měsíců života je ideálním způsobem výživy kojení.

Gregor (2004, s. 25 – 27) uvádí, že to co je pro dítě nejvhodnější, záleží především na jeho věku. **Starší kojenecký věk** – doba zavádění nemléčných pokrmů. V tomto období, asi v druhém půlroce života, je nejvhodnější začít s podáváním jiné než pouze mléčné stravy. Organismus dítěte už je na to připraven a je to začátek období, kdy má dítě stravu smíšenou. Je rozdíl, zda je dítě kojeno nebo ne. U nekojeného dítěte se doporučují příkrmy od pátého měsíce. U dítěte, které matka kojí, je mateřské mléko v prvních šesti měsících tou nejlepší stravou, která poskytuje vše, co potřebuje a chrání jej i před nemocemi. Kojené

dítě už nepotřebuje žádnou jinou tekutinu, než je mateřské mléko. To obsahuje vše, co je důležité. Vhodné pro přechod na smíšenou stravu je pyré z jednoho druhu zeleniny, poté přidáváme více druhů zeleniny, ovocné pyré. Od 7. měsíce můžeme podávat až 35g libového masa. Kaše a potraviny, které obsahují lepek, bychom neměli podávat dítěti dříve než po 6. měsíci věku. Vaječný bílek, kravské mléko, mléčné výrobky a tvaroh nejsou potraviny vhodné pro dítě do jednoho roku. Jídlo bychom neměli kořenit, solit a ani přislažovat. Je také důležité vyhýbat se umělým konzervačním prostředkům.

Illková, Nečasová a Vašíčková (2005, s. 48) uvádí, že pro děti není úplně vhodné, aby počáteční potravinou byl syrový banán, může způsobit trávící obtíže nebo alergické problémy. Problém je, že se sklízí ne zralé, proto mohou u citlivých jedinců vyvolat alergickou reakci, jako každé jiné nezralé ovoce. Proto je na místě ostražitost k syrovému žlutému banánu asi do 9. -10. měsíce věku dítěte.

Dle Gregory a Zakostelecké (2009, str. 79 – 81) se **děti od jednoho roku věku – batolata** začínají postupně seznamovat se stravou dospělých. Příkladem je pro dítě celá rodina a tak by se měla stravovat racionálním způsobem. V jídelníčku by měl být dostatek ovoce a zeleniny. Rodina by se měla vyvarovat uzeninám, fast foodu, slaným a smaženým jídlům. Jídlo pro batole by mělo být nekořeněné, lehce stravitelné, minimálně solené a nenáročné na kousání. Ztužené tuky jsou pro děti naprosto nevhodné. Od dvou let by neměl být energetický podíl tuků větší než 30%. Cereálie a zelenina by měly být základem jídel u dětí stejně jako u dospělého. Od 18. měsíců lze postupně zařadit do jídelníčku i malé množství luštěnin. Dítě by mělo jíst 4-5x denně a na konzumaci mít dostatek času. Je velmi důležité, aby byla strava pestrá. Velkým rizikem je dušení při jídle, především u batolat a dětí do čtyř let. Proto je důležité, aby dítě jedlo v klidu a při jídle nepobíhalo po místnosti.

Gregora (2004, s. 30) upozorňuje na to, že zavádění nových druhů potravin může mít za následek alergické reakce. Je důležité, aby byl tento proces postupný, abychom tuto skutečnost včas odhalili.

Kudlová a Mydlilová (2005, s. 103) uvádí, že **výživa dětí po 2. roce** se stále více podobá jídelníčku dospělých. Důležitá je potravinová pyramida. Dítě by mělo vypít až 2 litry tekutin denně. Pokud již dítě chodí do jeslí či do mateřské školy, měli by se rodiče zajímat, co zde doopravdy konzumuje a nedostatky doma doplnit. Dítě by mělo být už pomalu schopné

samo se nakrmit. Ve dvou letech by mělo umět držet hrníček jednou rukou a mít osvojené dobré používání lžice, i když ještě často dává přednost rukám. Malé děti bychom během jídla neměli nechávat bez dohledu. Pro větší množství sněženého jídla napomáhá povzbuzování a pomoc při stravování. Velmi důležité je prostředí, ve kterém dítě jí. Nesmíme dítě nechat současně jíst a sledovat televizi.

Kudlová a Mydlilová (2005, s. 12) popisují, že je vhodné znát souhrn doporučení Světové zdravotnické organizace o výživě malých dětí, který zní:

- Výlučně kojte do 6 měsíců věku dítěte. Příkrm podávejte až po ukončení šesti měsíců při pokračujícím kojení.
- Nejlépe pokračujte podle potřeby dítěte v kojení do dvou let věku nebo déle.
- Je vhodné citlivě reagovat na potřeby dítěte při krmení.
- Zachovávat správnou hygienu a zacházení s potravinami.
- Při růstu dítěte zvyšujte různorodost nabízených pokrmů podle schopností a potřeb dítěte.
- S přibývajícím věkem dítěte zvyšujte denní frekvenci podávání příkrmů.
- Dítě má mít pestrou stravu, která zajistí potřebné živiny. V případě potřeby používat doplňky vitamínů a minerálů nebo obohacené potraviny.
- Během onemocnění dítěte podávejte větší přísun tekutin a po uzdravení jej povzbuzujte, aby více jedlo.

Dle Piřha a Poledneho (2009, s. 88. -89.) by výživa předškolních dětí (3 – 6 let) neměla být opomíjena, protože pevné základy zdravého stravování si děti nejlépe osvojují právě v tomto období. Růst v tomto věku je pomalejší, než růst v batolecím období a probíhá ve skocích. Dítě předškolního věku má mít 5 – 6 porcí denně a svačiny jsou stejně důležité jako hlavní jídla. Obiloviny a pečivo by měly být základem jídelníčku a ty by měly tvořit 2 – 3 porce. Neměly by chybět i mléčné výrobky. Ty se doporučují ve 3 porcích denně. Z masa by se mělo preferovat světlé drůbeží a rybí, ale je možné obohatit ho i telecím, libovolným hovězím nebo vepřovým. Denní limit masa pro předškolní dítě je 30 – 60 g masa. Vejce je vhodné konzumovat 4x týdně, tato dávka zahrnuje i ta vejce, která jsou použita do přípravy pokrmů. Tuk není potřeba omezovat, protože děti potřebují

pro svůj vývoj hodně energie. Podstatnou roli hraje jeho kvalita a správný výběr, nenasyčené mastné kyseliny jsou důležité pro správný růst a pro mozek dětí. Určitě by v jídelníčku dětí předškolního věku nemělo chybět ovoce a zelenina. Ovoce je lépe stavitelné, a proto by jej mělo být více. Důležitý je i pitný režim, dítě by mělo vypít asi 1,5 litru tekutin.

Marádová (1999, s. 58) upozorňuje na to, že zvýšená spotřeba cukru nás ohrožuje vznikem zubního kazu a také nadváhy. Je důležité nepřesolovat potraviny, omezit slané uzeniny, sýry, kořenící směsi, polotovary, konzervy. Je důležité dávat pozor také na slané brambůrky, oříšky.

2.5 Strava v mateřské škole a výživový režim

Hnátek a kolektiv (1986, s. 14) uvádějí, že vnější prostředí velkou měrou ovlivňuje činnost lidského organismu, tělo se přizpůsobuje střídání dne a noci, tělesné funkce se stávají pravidelnými, a to se stává základem pro režim dne. Ten se v průběhu dětského věku a vývoje mění podle změn doby spánku a zvyšování duševních a tělesných nároků.

V mateřské škole v denním režimu dítěte přibývá tělesné činnosti, je zde více pohybu při procházkách a při hrách. Nejvíce pohybového zatížení mají děti v dopoledních hodinách v souvislosti s výchovným programem, který se liší podle věku. V posledním roce v mateřské škole navíc přibývá předškolní výuky. Po obědě nastává pro děti v mateřské škole odpočinek, protože je zde stále větší potřeba spánku, než u dětí školního věku. Odpoledně mají děti opět pohyb a podvečer už společně tráví s rodiči, sourozenci při hrách či na procházkách. Opět se zde objevuje fyzická aktivita.

Účelně stanovený režim dne je základem pro vytvoření správného režimu výživy. Ten spočívá dle Hnátky a kolektivu (1986, s. 14) v dodržování čtyř základních podmínek:

1. Zajištění vhodného množství a hodnotné stravy.
2. Dodržování správného stravovacího rytmu.
3. Stanovení správného poměru denních jídel.
4. Dodržování hygienických podmínek při přípravě a podávání pokrmů.

Dále Hnátek a kolektiv (1986, s. 14 -16) rozděluje do tří oblastí stravovací návyky:

1. Za zajištění vhodného množství a hodnoty stravy zodpovídají doma rodiče, pracovníci školního stravování a dodržují se výživové normy, které odpovídají fyziologické potřebě dítěte předškolního věku.

2. Dodržování správného stravovacího rytmu je hodně důležitou podmínkou pro vytvoření vhodného stravovacího stereotypu dítěte. U dětí předškolního věku jsou za vyhovující považovány 3 hodinové intervaly mezi jídly.

3. Stanovení správné proporcionality v množství a kvalitě jednotlivých jídel. Podkladem jsou fyziologické zásady, které je důležité respektovat. U dětí má být prvním denním jídlem, které je podávané ještě doma snídaně. Poté následuje školní přesnídávka. U některých dětí je to první jídlo. Nejvydatnějším denním jídlem je oběd, poskytuje člověku největší množství živin. Velmi důležitá je i polévka. Pokud ji děti nejedí, vynahrazují si potřebné množství tekutin větším objemem slazených nápojů po obědě, což je nesprávné, hlavně u dětí se sklonem k obezitě. Odpolední svačina je důležitá především jako přísun tekutin a části energie, i ona napomáhá k vytvoření zdravých výživových zvyklostí. Večeře dodává řadu důležitých živin, měla by být však méně vydatná než oběd. Měla by obsahovat lehké pokrmy, protože pak následuje spánek, který by neměl být rušen intenzivními trávícími pochody.

Za správné rozdělení denní potravinové dávky pro děti předškolního věku považuje Hnátek a kolektiv, 1986, s. 16) toto procentuální zastoupení jednotlivých jídel:

- Snídaně doma tvoří 20 %
- Přesnídávka 15 %
- Oběd 35 %
- Svačina tvoří 10 %
- Večeře doma 20 %

„V mateřské škole s denním provozem dostává dítě 60% denní dávky potravin. Zbývajících 40% zajišťuje rodina, a to při snídani a večeři. Všichni rodiče si musí být této skutečnosti vědomi, aby buď nepřeceňovali, nebo nepodceňovali školní stravování, což se občas stává.

V těchto případech nejsou výživové normy stanovené zdravotníky plněny a výživový stav dětí je ohrožen.“ (Hnátek a kolektiv, 1986, s. 16)

Dle Hnátky a kolektivu (1986, s. 16-17) se nesmí zanedbávat ani **dodržování hygienických podmínek při přípravě a podávání pokrmů**. Je důležitá naprostá nezávadnost potravin. Také z epidemiologického hlediska musí být technologické postupy a osobní hygiena pracovníků na nejvyšší úrovni. Nesmíme opomíjet ani význam úpravy na talíři, protože dítě již od útlého věku velmi citlivě vnímá barevné, chuťové a čichové podněty.

2.5.1 Filozofie programu „Škola podporující zdraví“

Havlíková a kol. (2008 s. 18 -20) popisují, že škola, která podporuje zdraví, respektuje určitá filozofická východiska a principy činnosti. Je jí jasné, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Měl by být pocit životní pohody, harmonie a soulad, který si každý uvědomuje dle své zralosti. Pojem pohoda je relativní, pro každého je to něco jiného. Zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot – pro člověka, společnost i svět. Zdraví mohou lidé ovlivnit svým chováním. Péče o zdraví by měla začít již od raného dětství. Návyky, dovednosti a schopnosti a chování, které podporuje zdraví, by si mělo dítě osvojovat již v předškolním věku od 3 let. Primární prevence je levnější než léčba. Vhodná místa pro podporu zdraví jsou tam, kde lidé pracují a žijí: společenství (komunita) rodiny, školy, domova, podniku, obce, města, zájmových kroužků atd. Důležité je umístit filozofii podpory zdraví tam, kde je působnost sociálního prostředí, tzv. programy komunitní. Stěžejním cílem programu Škola podporující zdraví a jeho kurikula je, aby si děti již v mateřské škole osvojily postoje, které spočívají v úctě ke zdraví, a praktickým dovednostem chránící zdraví. Člověk, který podporuje zdraví, by měl mít tyto kompetence:

- Zná holistické pojetí zdraví, pojmy podpory zdraví a prevenci nemocí. Rozumí tomu, jaký vliv mají na zdraví nabídky, média a další jevy.
- Chápe to, že zdraví je prioritní hodnotou.
- Má odpovědnost za vlastní chování a za způsob svého života.
- Podporuje duševní odolnost.
- Rozumí dovednosti komunikace a spolupráce.
- Účastní se aktivně při tvorbě podmínek a prostředí pro zdraví všech.

Člověk musí mít na zdraví pohled, který klade důraz na celistvost a souvislosti. Interakce jeho tělesného, duševního, sociálního a duchovního, vzájemných vztahů zdraví jednotlivce, komunity, člověka a světa ve smyslu společenském a přírodním.

2.6 Rizika nesprávné výživy v předškolním věku

Machová in Machová, Kubátová (2009, s. 35) popisuje, že je výživa významný faktor, který ovlivňuje vývoj a růst, pracovní i školní výkonnost a také pocit pohody. Vhodná výživa působí i jako prevence některých chorob, jindy zlepšuje léčení. Nesprávná výživa člověku škodí. Ovlivnit a poškodit zdraví může nedostatečná výživa, nevyvážená strava, přejídání i porucha příjmu potravy. Nevhodná strava má za následek tzv. civilizační choroby a to díky nadměrnému energetickému příjmu, velkému příjmu živočišných tuků, cukrů a cholesterolu v potravě. Zvyšování hladiny cholesterolu v krvi je následek většího množství živočišných tuků a cholesterolu v potravě a podílí se na vzniku aterosklerózy. Ateroskleróza není onemocněním pouze dospělého věku, ale začíná již v prvním desetiletí života. Obezitu způsobuje vysoký energetický příjem, při ní je hodně zatížena páteř a kolenní a kyčelní klouby, a je také současně rizikovým faktorem pro srdečně-cévní onemocnění, cévní mozkové příhody a cukrovku.

Dle Hnátky a kolektivu (1986, s. 12) má nesprávná výživa za následek nedostatek vitamínu C. Ten se může projevovat zarudnutím nebo zduřením dásní a to obvykle v jarním nebo zimním období. Objevuje se ale i v jiných ročních obdobích. Projevuje se to zvýšenou lomivostí dásňových a kožních krevních kapilár, což jsou vlastně drobné krevní výronky na dásních a v kůži. U těchto dětí je zjištěn ve stravě nedostatek zeleniny a ovoce a to hlavně v syrovém stavu, nejen v zimním období. Nedostatek vitamínu A je v našich podmínkách více vzácný a jeho projevy jsou minimální. Všimáme si toho, zda kůže není suchá až drsná a neodlupuje se v podobě jemných šupinek. Abychom předešli nedostatku tohoto vitamínu, je důležitý přísun zeleniny a ovoce bohatého na karoteny, vnitřnosti, máslo, vejce a mléčné výrobky. Pokud se u dětí objevuje delší dobu zánět ústního koutku s bolestivými trhlinkami, musíme v těchto případech mít na paměti, že zde může být nedostatek vitamínu B2 – riboflavinu. Toto je časté u dětí, které nepijí mléko. Mléko je totiž hlavním zdrojem tohoto vitamínu. Dále se při malé konzumaci mléka můžeme setkat se zvýšenou nervosvalovou dráždivostí a se sklonem k větší kazivosti zubů z nedostatku vápníku. K větší zubní kazivosti také přispívá velká spotřeba cukru a to zejména při požívání

bonbonů a sladkostí mezi jednotlivými jídly. Z malého množství železa ve stravě se u dětí může objevit chudokrevnost. Ta bývá většinou u dětí předškolního věku způsobena malou spotřebou masa. Nezbytné pro vznik červených krvinek a krevního barviva je železo. Aby děti nebyly chudokrevné, je důležité do jídelníčku zařadit často listovou zeleninu a játra. Výživové nedostatky mají úzkou souvislost se sníženou odolností u dětí vůči infekcím lehčího nebo vážnějšího rázu. Děti mnohem více než nedostatečnou výživou v biologicky cenných složkách trpí poruchami z nadměrného příjmu sacharidů a tuků – energeticky bohatých živin.

2.6.1 Obezita u dětí

Foršt (2008, s. 56 -57) popisuje, že dětská obezita a obezita obecně se dle názorů dietologů a lékařů stává celosvětově jednou z nejnebezpečnějších nemocí. Dokonce ji nazývají epidemií. Její zdravotní následky jsou velmi široké, a v tom je hlavní zrádnost obezity. Jsou to kardiovaskulární choroby, vysoký tlak, cukrovka, onemocnění kloubů, až po snížení společenského uplatnění, které v dnešní době není vůbec zanedbatelné. Obezita v dospělém věku má často kořeny v obezitě ve věku dětském.

Gregor (2004, s. 75 -76) uvádí, že je možné obezitu popsat jako zmnožení tuku v organismu. U dětí se měří tzv. percentilové grafy BMI. V současné době je v České republice evidováno asi 10% obézních dětí. V dospělosti z těchto dětí zůstává asi 70-80% obézních a 30% obézních trpělo nadměrnou hmotností už v dětském věku. Jen 5% případů obezity je z důvodu hormonálních a jiných onemocnění nebo užíváním některých léků. U více jak 95% je obezita způsobena nepoměrem mezi výdejem a příjmem energie. Hodně dětí se přejídá a mají nesprávnou skladbu a četnost jídel. U obézních dětí bývají na vině stravovací návyky a většinou je alespoň jeden z rodičů obézní a tloušťka dítěte se svaluje na vliv genetiky. Téměř polovina obézních dětí nesnídá a rodiče si myslí, že tím hubnou, ale pravda to vůbec není. Do školy jdou děti hladové a energii, kterou by měli mít, aby mohly pracovat, získávají z tukových zásob. Večer dostanou vydatnou večeři, ale pak už nenásleduje žádná fyzická aktivita, většinou pouze sledují televizi. Déletrvajícím přebytkem energie v potravě ale vede k hromadění tukových zásob a vzestupu hmotnosti u každého dítěte, i když nemá sklon k obezitě.

Dle Gregora a Zákostelecké (2009, s. 143-144) obézní člověk velmi zatěžuje svalový a kosterní systém, což může mít za následek až vybočení páteře. Je zde riziko k náchylnosti

k dlouhodobým nemocím, které jsou spojené s vysokým tlakem, srdečními chorobami, riziko cukrovky stoupá, onemocnění jater a žlučových cest. A tady zásadním způsobem obezita zkracuje život a zhoršuje jeho kvalitu. Tyto komplikace způsobené obezitou se netýkají jen starších jedinců, ale mohou se rozvíjet v již dětském věku. Nejlepší léčbou obezity u dětí je dieta, pohyb a osvojit si správné stravovací návyky. U těch je hlavní každý den snídat a jídlo rozdělit do pěti menších porcí. Večeře by měla být před 18. hodinou. Dítě by mělo mít na jídlo dostatek času.

Bacus (2009, s. 29) uvádí, že dítě můžeme nazvat obézním, pokud jeho váha vzroste o 20% oproti přiměřené výšce dítěte. Je důležité, aby v tomto případě rodiče navštívili odborného lékaře, ten by měl být schopen také zjistit, co zvýšenou chuť k jídlu vyvolává. Může to být tím, že si dítě něco kompenzuje v oblasti citové nebo vztahové. Pokud se tato příčina zjistí, je to důležitá informace pro rodiče, aby změnili své chování a dítě ujistili o své lásce.

Gregor (2004, s. 79) popisuje, že obezitě u dětí jde předcházet zdravou racionální stravou, která obsahuje dostatek vitamínů, ovoce a zeleniny i vlákniny. Denně by dítě mělo mít pět menších porcí jídla. Důležitá je pravidelná snídáň. Nesmíme zapomínat na dostatek pohybu, ve kterém dítě potřebuje podporu a také rodiče by měli jít příkladem a změnit nevhodné stravovací návyky u všech členů rodiny.

Aby se obezita u dětí neobjevila, nesmíme zapomínat na správné stravovací zvyklosti, nelze především vynechávat snídani. Studie uvádí, že až 60% dětí nesnídá. 40% dětí tráví tři a více hodin denně na počítači, takže musíme podporovat pohybové aktivity (Gregor, Zákostelecká 2009, s. 148).

2.6.2 Vliv médií na stravování dětí

Funkce médií popisuje Burton jako (1997, s. 46):

- Zábavná funkce je poskytnout divákům zábavu a rozptýlení, odpoutat pozornost od vážných sociálních problémů
- Informační funkce je poskytnout publiku o světě a jeho ekonomické, politické a geografické situaci informace.

- Kulturní funkce má za úkol poskytnout lidem materiál, který odráží naši kulturu a podporovat vůli ke změně a vývoji.

Illková, Nečasová a Vašíčková (2005, s. 57-58) uvádějí, že dítě plně a vědomě kolem 4. – 5. roku vnímá svět kolem sebe se všemi podněty. Mezi tyto podněty patří i velmi intenzivní reklama na potraviny, které však vždy nejsou v souladu s racionální výživou. Jak ale čelit reklamě na potraviny a vyhnout se bojům u regálů se sladkostmi? Děti by měly mít i jinou zábavu, než sezení u televize. Snažit se dítěti vysvětlit, co se skrývá za reklamou, že je to snaha výrobce co nejvíce vydělat. Rodiče a ani vychovatelé by neměli dávat sladkosti na utišení a ani za odměnu. Lepší varianta je výlet nebo společná hra. Důležitá je i spolupráce s příbuznými, rozhovor s nimi, aby děti inzerovanými potravinami nerozmazlovali. Měli by jim raději například koupit časopis nebo lístky do kina. Avšak na druhou stranu bychom ochutnávání těchto potravin neměli zakazovat, ale nenápadně nabízet něco jiného a zkusit doma s pomocí dětí připravit zdravější alternativy k propagovaným sladkostem v reklamě.

Kudlová a Mydlilová (2005, s. 102 - 103) uvádějí, že dítě v předškolním věku reaguje na reklamu, a to zejména televizní. Rodiče by se měli snažit, aby složení jídelníčku neurčovala televizní reklama, ale aby to byla rodina. Děti by neměly současně jíst a sledovat televizi nebo při jídle vykonávat ještě nějakou jinou aktivitu.

Kunová (2004 s. 11) popisuje, že by si dítě v rodině mělo osvojit alespoň základní „imunitu“ vůči vlezlým reklamám na evidentně nevhodné potraviny typu přeslazených a přesolených pamlsků a kofeinových nápojů. Samozřejmě bude tyto výrobky muset ochutnat, aby to pro něj nebylo zakázané ovoce, ale k pravidelnému nákupu by dítě rodiče nemělo donutit.

3 VÝVOJ DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Třetí kapitola v diplomové práci se věnuje tělesnému a motorickému, psychickému, emocionálnímu a sociálnímu vývoji dítěte předškolního věku.

Dle Šulové (2004, s. 66) můžeme toto období označit za jedno z nejzajímavějších ve vývoji člověka. Nejvíce se dítě projevuje v herní činnosti, hra je pro něj velmi důležitá.

Čáp a Mareš (2001, s. 266) popisují, že je v předškolním věku zřetelný pokrok, větší než v batolecím období, které mu předchází.

Opravilová in Kolláriková a Pupala (2001, s. 123) uvádějí, že bychom měli několik prvních let dítěti poskytovat rozvíjející a podpůrné činnosti a prostor, kde může naplňovat své rozvojové předpoklady.

Předškolní období není jen přípravou na školu, ale mělo by se rozvíjet ve všech oblastech, aby se vyvíjelo zdravě a společností k užitku. (Matějček, 2000, s. 47)

Dle Kutálkové (2010, s. 10) se civilizace změnila a s ní i podmínky, ve kterých děti předškolního věku vyrůstají a to výrazně ovlivňuje i jejich vývoj. Některé schopnosti mají výborné podmínky, například množství znalostí z různých oblastí je obdivuhodné. Děti od útlého věku mají mnoho informací, ale někdy jich je tolik, že v pudu sebezáchovy mozek často vypíná, to se nazývá ochranný útlum. Jiné schopnosti jsou na tom ale podstatně hůř, například sluchové či zrakové vnímání. Dítě se učí postupně slyšet, ale ne poslouchat, nebo sleduje, ale vlastně nesleduje, protože nevnímá. Děti mají pohodlí a všeho dostatek, jsou opečovávané a cílevědomě intenzivně rozvíjené celou rodinou. Selhávají v dětském kolektivu, protože se v něm neumějí pohybovat a respektovat pravidla, a to se poté projevuje i v základní škole. To je jeden extrém. Druhý extrém civilizace je, že dítě má všeho dostatek a má pohodlí, ale strádá. A to kvůli tomu, že rodiče nemají čas a prarodiče ještě navštěvují zaměstnání.

Při parafrázování z knihy od autorky Kutálkové jsme si představili situace ze své učitelské praxe a souhlasím s ní, některé děti si neumí hrát, neumí poslouchat, vnímat. A plnit úkoly a respektovat pravidla se taky učíme a často si je musíme připomínat.

3.1 Tělesný a motorický vývoj

Skorunková (2013, s. 80) uvádí, že můžeme vymezit věk od 3 do 6 let. Ale konec této fáze není ohraničen jen věkem dítěte, ale hlavně nástupem do školy.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, str. 84) se ztrácí baculatost, která je charakteristická pro období batolete, dítě roste do výšky.

Šulová (2004, s. 66 - 67) popisuje, že průměrně dítě vyrostne o 5-7 cm, protahují se mu končetiny a je zde znát vývoj v souměrnosti proporce mezi tělem a hlavou. Váha se průměrně zvyšuje o 2-3 kg ročně. Hra je často spojena s pohybem – vybíhání schodů, hopsání atd.

Dle Čápa a Mareše (2001, s. 226) v lokomoci, při hře s míčem, pískem a jinými materiály jsou už pohyby dítěte na vyšší úrovni.

Rogge (2007, s. 18 -22) uvádí, že každý vývoj dítěte je určován jeho vlastním časem, je individuální a motorický vývoj je součástí procesu zrání. Dítě se nevyvíjí ve všech oblastech stejně. Pokud dítě roste, mění se i postava, tělesné proporce, vyvíjí se vnitřní orgány.

Dle Matějčka (2005, s. 143-144) je zde rozvoj schopnosti udržet rovnováhu – skok po jedné noze, jízda na kole atd.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, s. 84 - 85) je dokonalejší činnost orgánů, rozvíjí se svalstvo, osifikuje se kostra, kosti jsou pružné. Je zde větší odolnost vůči infekčním chorobám, než v předchozím období. Dítě předškolního věku potřebuje hodně pohybu, který nejčastěji realizuje při hrách. Mělo by mít dostatek prostoru ke spontánnímu pohybu, pestrost a mnohostrannost pohybu. Dítě je snadno unavitelné, proto v režimu dne nesmí chybět odpočinek. Velký pokrok je v oblasti koordinace drobných svalů ruky. Mezi oblíbené činnosti patří kreslení, malování, modelování, rukodělné činnosti či drobné pracovní povinnosti. Zlepšuje se schopnost samoobsluhy (obouvání, oblékání, osobní hygiena).

3.2 Psychický vývoj

Hájek, Hofbauer a Pávková (2008, s. 85) uvádějí, že rozumový rozvoj je v oblasti poznávacích a paměťových procesů. Zlepšuje se vnímání, ač je dosud nepřesné. Ke konci

období dítě rozlišuje výšku tónů, základní barvy, různý rytmus. Více náročné je pro něho vnímání času a prostoru. Paměť je obrazná, zapamatování je živelné a neúmyslné, je převážně mechanické. Už zde můžeme ale pozorovat náznaky logické paměti a úmyslného zapamatování. Trvalost a kapacita paměti se zvětšuje. Pokud si dítě něco spojí se svými pocity, dokáže si zapamatovat i rozsáhlé celky. Fantazii používá dítě ve svém životě velmi bohatě. Pokud má nějaké chybějící poznatky, nahrazuje je fantazijními představami. Toto se hodně projevuje v oblasti kresby, ve hře a slovním projevu. Občas se objevují dětské fabulace, které jsou způsobeny menší úrovní rozumové kontroly. K tomuto věku to patří, nejsou to skutečné lži a tak bychom k nim měli přistupovat. Pozornost je v předškolním věku nestálá, převážně neúmyslná, krátkodobá. Dítě potřebuje upoutat zajímavými hračkami, podněty, obrázky, příběhem atd. Velmi důležité je činnosti střídát. Myšlení je konkrétní, obrazné, přemýšlí v představách. Rozvoj myšlení souvisí přímo s rozvíjením představivosti. K velkému pokroku dochází v rozvoji řeči. Slovní zásoba se zvětšuje, zlepšuje se schopnost souvislého vyjadřování, gramatická správnost řeči i výslovnost.

Dle Čápa a Mareše (2001, s. 227) věk do šesti let hodně odborníků vidí jak období, které je důležité pro formování osobnosti. Někteří tvrdí, že charakter je v tomto období již v podstatě zformován. Novější výzkumy ale zase tvrdí, že vývojové změny pokračují a konec formování osobnosti není ani v dospělosti, ani ve stáří. Je vhodné věnovat výchově a vývoji dítěte do šesti let značnou péči.

Matějček (2005, str. 148) uvádí, že je pro děti v tomto věku důležité kouzlo, dokonce ho nazývá „kouzelný svět dětství“. Kouzlo je samozřejmou součástí denního života každého dítěte. Po čtvrtém roku dítěte kouzlo ubývá a z dítěte se napůl stává životní realista.

3.3 Emocionální vývoj

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, s. 85) mají velký význam v životě předškoláka city. Potřebuje kladné city. Novinkou jsou pocity jako stud, plachost, nesmělost, ostych i strach z neznámého. Realizuje se rozvoj vyšších citů, smyslu pro krásu, pro dobro a zlo nebo zvědavosti. Dítě si osvojuje ovládání svých citových projevů. V oblasti volního jednání se rozvíjí schopnost stanovit si nějaké určité cíle jednání, spíše cíle bližší. Sebeovládání

se zlepšuje, což souvisí i s počátky úmyslného zapamatování, záměrné pozornosti a s větší disciplinovaností.

Čáp a Mareš (2001, s. 227) popisují, že vztahy k vrstevníkům nejsou dlouhodobé, jsou nestálé. Kamarádství se tvoří dle situace.

3.4 Sociální vývoj

Matějček (2000, s. 50-52) popisuje, že nervový systém dítěte stále zraje a jeho osobnost dále vyspívá. Předškolní věk je čas, kdy se z pouhého lidského tvora stává tvorem civilizovaným a kulturním. Osvojuje si návyky. Takové návyky, které jsou v jeho společnosti žádoucí. Dítě je k tomu vnitřně mimořádně naladěno. Dítě je v období takzvané konformity, chce vypadat jako druhý. Chápe, co dělat má a co nemá. Psychologové popisují, že dítě v tomto období kopíruje své okolí a prostředí, ve kterém žije. Psychologové usuzují podle toho na kulturní úroveň rodiny a na zvyky, režim, výchovné zásady a zvláštnosti, které tam panují. Dítě si osvojuje stravovací, hygienické a společenské návyky.

Dle Hájka, Hofbauera a Pávkové (2008, s. 85) se zvyšuje potřeba společenských kontaktů, hlavně s vrstevníky. Většina dětí se zde poprvé setkává s výchovnou institucí - mateřskou školou a s první formální autoritou – učitelkou. Mnoho dětí tyto nároky zvládá dobře. Především když je postoj školy i rodiny citlivý a obě instituce spolupracují. Citové vztahy k dospělým se prohlubují a rozšiřují v kruhu rodiny i mimo ni. Dítě je výrazně egocentrické, vztahy jsou většinou krátkodobé, nestálé a náhodné. Opravdová kamarádství se začínají objevovat až na konci tohoto období.

Čáp a Mareš (2001, s. 227-228) popisují, že dítě si osvojuje normy chování sociálním učením a rozvíjením poznání a myšlení. Napodobuje chování dospělého, sourozenců, kamarádů v mateřské škole, pozoruje a tím se formuje svědomí. V mateřské škole získávají děti zkušenosti se sociální interakcí a komunikací s vrstevníky.

Matějček (2005, s. 149) uvádí, že charakteristické pro předškolní období je, že si děti osvojí hygienické a kulturní návyky a přijímají za své to, co se odehrává v jeho životním prostředí.

Znaničky a Thomas definují postoj jako individuální protějšek společenské hodnoty. Hodnotu chápou jako to, co je objektem společensky důležitým. (Nakonečný, 2009, s. 239)

Můžeme zjednodušeně říct, že postoj byl dle jejich definice chápán jako vztah jedince k hodnotě. Tento vztah byl vědomý. Definice těchto autorů nebyla přijata, ale jejich pojetí bylo v podstatě přijato.

Allport (1935, cit. Podle Musil, 2005, s. 76) definuje jako postoj „mentální a nervový stav pohotovosti organizovaný zkušeností, vyvíjející direktivní nebo dynamický vliv na odpovědi individua vůči všem objektům a situacím, s nimiž je v relaci“. Dle Nakonečného (2009, s. 239) tato definice vnesla do pojetí postojů jisté nedůslednosti, které se projevovaly především v tom, že postoje byly směřovány s motivy.

Allportova definice byla obvykle přijímána i přes jisté nedůslednosti. Byla chápána jako pohotovost k jistému jednání. Přijal ji například Klineberg, který chápal postoj jako stav pohotovosti pro určitý typ odpovědi nebo Organ, který postoj chápe tendence reagovat buď kladně nebo záporně na určité situace, předměty nebo osoby. (Nakonečný, 1997, s. 217)

Vágnerová (2010, s. 292-295) uvádí některé základní charakteristiky postojů:

- Vytvářejí se sociálním učením – přijímáme je od jiných lidí.
- Mohou mít různou vnitřní konzistenci, tzn. míru souladu jednotlivých složek.
- Postoje převažující v sociální skupině, ke které patříme a s níž se identifikujeme, snadno přejímáme.
- I na základě vlastní zkušenosti se může vytvořit postoj – pozitivní nebo negativní emoce, které vyvolávají různé zážitky, určitý postoj posilují.
- Emoční prožitky bývají silnějším prostředkem ke vzniku a zachování určitého postoje.
- Potřeby jsou poslední rozhodující a významnou proměnnou, které ovlivňují rozvoj různých postojů.

Nelze říct, že jsou postoje neutrální, ale vyjadřují současně náš hodnotící vztah k různým objektům v našem prostředí – to co nemáme rádi, respektive co upřednostňujeme (Eagly

a Chaiken, 1998, cit. Podle Výrost a Slaměnik, 2008, s. 127). Část postojů je vrozených, většinu z nich přesto získáváme v průběhu našeho života prostřednictvím osobní zkušenosti s objekty nebo zprostředkovaně, sociálním učením. (Brendl, Higgins, 1996, cit. dle Výrost a Slaměnik, 2008, s. 127).

Přikláníme se k definici Eagly a Chaiken. Postoje totiž popisují a chápou jako hodnotící vztah k různým sociálním objektům v našem prostředí. Myslíme si, že je to velmi srozumitelná definice. Děti získávají postoje v průběhu celého života vlastní zkušeností, v rodině a také ve škole nebo ve společnosti. Už i děti předškolního věku mají své postoje, v dotazníku využívám citové složky.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Za **hlavní cíl** výzkumu diplomové práce jsem zvolila popsat a vyhledat rozdíly ve stravovacích návycích u dětí předškolního věku a v postojích ke zdravému životnímu stylu.

Dílčí cíle

1. Zjistit, jaké jsou stravovací návyky dětí.
2. Zjistit, jaký postoj mají děti ke zdravému životnímu stylu.

4.1 Výzkumný problém

Vzhledem ke stanovenému hlavnímu cíli jsem se zaměřila na následující výzkumný problém: Jaké jsou stravovací návyky dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji a jaký je jejich postoj ke zdravému životnímu stylu.

4.2 Výzkumné otázky a hypotézy

Výzkumné otázky vycházejí z výzkumného problému a směřují k naplnění hlavního cíle výzkumu. Stanovila jsem 5 výzkumných otázek, které obsahují celkem 10 dílčích otázek. K těmto dílčím otázkám jsem stanovila i hypotézy, které se týkají existence rozdílů v určitých oblastech podle pohlaví a bydliště. Proměnné, které mají nepostradatelný význam pro zvolení vhodného vyhodnocovacího testu, jsou popsány v Podkapitole 4.3 (Definování proměnných).

1. Jaké jsou stravovací návyky dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji?

Liší se stravovací návyky u dětí žijících ve městě a na vesnici?

H1 : Stravovací návyky u dětí na vesnici a ve městě se liší.

Liší se stravovací návyky u dívek a chlapců ?

H2 : Stravovací návyky u dívek a chlapců se liší.

2. Jaký je postoj dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji ke zdravému životnímu stylu?

Liší se postoj ke zdravému životnímu stylu u dětí žijících ve městě a na vesnici?

H3: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než děti žijící ve městě.

Liší se postoj ke zdravému životnímu stylu u dívek a chlapců ?

H4: Dívky mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než chlapci.

3. Jaký je postoj dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji k tělesnému zdraví?

Liší se postoj k tělesnému zdraví u dětí ve městě a na vesnici?

H5: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k fyzickému zdraví než děti žijící ve městě.

Liší se postoj k tělesnému zdraví u dívek a chlapců ?

H6: Dívky mají pozitivnější postoj k fyzickému zdraví než chlapci.

4. Jaký je postoj dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji k duševnímu zdraví?

Liší se postoj k duševnímu zdraví u dětí ve městě a na vesnici?

H7: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než děti žijící ve městě.

Liší se postoj k duševnímu zdraví u dívek a chlapců?

H8: Dívky mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než chlapci.

5. Jaký je postoj dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji k sociálnímu zdraví?

Liší se postoj k sociálnímu zdraví u dětí ve městě a na vesnici?

H9: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než děti žijící ve městě.

Liší se postoj sociálnímu zdraví u dívek a chlapců?

H10 : Dívky mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než chlapci.

4.3 Definování proměnných

- **Stravovací návyky** (závisle proměnná)

Odpověď na otázku 1, bude objasněna průměrnou hodnotou z níže uvedených dvaceti podotázek. Rozpětí odpovědí je ano – někdy – ne. Nezávisle proměnnou zde tvoří pohlaví a bydliště respondentů.

1. Jím obiloviny.
2. Jím těstoviny.
3. Jím pečivo.
4. Jím rýži.
5. Jím brambory.
6. Jím zeleninu.
7. Jím ovoce.
8. Jím mléčné výrobky.
9. Piju mléko.
10. Jím maso.
11. Jím ryby.
12. Jím vejce.
13. Jím ořechy.
14. Jím luštěniny.
15. Jím hranolky.
16. Jím slané pochutiny.
17. Jím sladkosti.
18. Piji slazené nápoje.
19. Piji neochucenou čistou vodu.

20. Piji neslazený čaj.

- **Postoj ke zdravému životnímu stylu** (závisle proměnná)

Odpověď na otázku 2, bude objasněna průměrnou hodnotou z níže uvedených 16 podotázek. Rozpětí odpovědí je ano – někdy – ne. Nezávisle proměnnou zde tvoří pohlaví a bydliště respondentů.

1. Je pro mě důležitý odpočinek.
2. Je pro mě důležitá procházka na čerstvém vzduchu.
3. Je pro mě důležité cvičit.
4. Je pro mě důležité sedět rovně na židli.
5. Je pro mě důležité jíst snídani.
6. Je pro mě důležité dívat se dlouho na televizi.
7. Je pro mě důležité si pravidelně umývat celé tělo.
8. Je pro mě důležité čistit si zuby.
9. Je pro mě důležité, když jsem nachlazený, mám rýmu a bolí mě hlava, jíst léky.
10. Je pro mě důležité, abych se nepřejídal.
11. Je pro mě důležité si umývat ruce, abych nebyl nemocný.
12. Je pro mě důležité být šťastný.
13. Je pro mě důležité dělat to, co mě baví.
14. Je pro mě důležité mít kamarády.
15. Je pro mě důležité cítit, že mě mají lidé v mém okolí rádi.
16. Je pro mě důležité hrát hry na počítači, na mobilu nebo na tabletu.

- **Postoj k tělesnému zdraví** (závisle proměnná)

Odpověď na otázku 3, bude objasněna průměrnou hodnotou z níže uvedených 11 podotázek. Rozpětí odpovědí je ano – někdy – ne. Nezávisle proměnnou zde tvoří pohlaví a bydliště respondentů.

1. Je pro mě důležitý odpočinek.
2. Je pro mě důležitá procházka na čerstvém vzduchu.
3. Je pro mě důležité cvičit.
4. Je pro mě důležité sedět rovně na židli.
5. Je pro mě důležité jíst snídani.
6. Je pro mě důležité dívat se dlouho na televizi.
7. Je pro mě důležité si pravidelně umývat celé tělo.
8. Je pro mě důležité čistit si zuby.
9. Je pro mě důležité, když jsem nachlazený, mám rýmu a bolí mě hlava, jíst léky.
10. Je pro mě důležité, abych se nepřejídal.
11. Je pro mě důležité si umývat ruce, abych nebyl nemocný.

- **Postoj k duševnímu zdraví** (závisle proměnná)

Odpověď na otázku 4, bude objasněna průměrnou hodnotou z níže uvedených 2 podotázek. Rozpětí odpovědí je ano – někdy – ne. Nezávisle proměnnou zde tvoří pohlaví a bydliště respondentů.

1. Je pro mě důležité být šťastný.
2. Je pro mě důležité dělat to, co mě baví.

- **Postoj k sociálnímu zdraví** (závisle proměnná)

Odpověď na otázku 5, bude objasněna průměrnou hodnotou z níže uvedených 3 podotázek. Rozpětí odpovědí je ano – někdy – ne. Nezávisle proměnnou zde tvoří pohlaví a bydliště respondentů.

1. Je pro mě důležité mít kamarády.
2. Je pro mě důležité cítit, že mě mají lidé v mém okolí rádi.
3. Je pro mě důležité hrát hry na počítači, na mobilu nebo na tabletu.

4.4 Druh výzkumu

Pro praktickou část diplomové práce jsme zvolili **kvantitativní pojetí výzkumu**, protože cílem práce je popsat a vyhledat rozdíly ve stravovacích návycích a v postojích ke zdravému životnímu stylu. Vzhledem k tomu, že chceme ověřit tvrzení, že stravovací návyky a postoje ke zdravému životnímu stylu se vzhledem k místu bydliště (město x vesnice) a pohlaví (chlapec x dívka) liší.

4.5 Výzkumný vzorek

Základní soubor: Děti předškolního věku ve Zlínském kraji.

Výběrový soubor: Děti předškolního věku z mateřských škol ve Zlíně, Slavičíně, Starém Městě, Ostrožské Nové Vsi, Boršic u Blatnice a Jalubí.

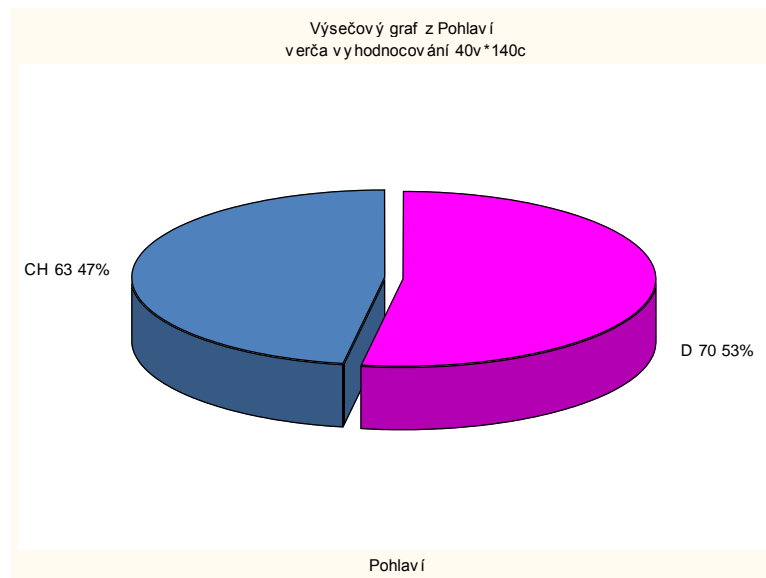
Svoji pozornost jsem zaměřila na oblast Zlínského kraje.

Základní soubor respondentů tvořilo 310 mateřských škol.

Výběrový soubor tvořily děti z 3 městských a 3 vesnických mateřských škol. To z toho důvodu, že chci porovnat názory a postoje dětí k zdravému životnímu stylu a stravovací návyky na vesnici a ve městě. Mateřské školy, které jsem oslovila, byly vybrány prostým náhodným způsobem, pomocí generátoru náhodných čísel. Pokud mateřská škola, která byla vybrána, odmítla dotazníkové šetření, musel se výběr opakovat.

Z grafů 1 a 2 je patrné rozložení výzkumného souboru. Celkem se výzkumu zúčastnilo 133 dětí z mateřských škol (5-7 let). Z toho 70 dívek a 63 chlapců. Město bylo zastoupeno

v počtu 69 dětí - 35 dívek a 34 chlapců, vesnice byla zastoupena v počtu 64 dětí – 35 dívek a 29 chlapců.



Graf 1 Charakteristika vzorku – pohlaví (vlastní zpracování)



Graf 2 Charakteristika vzorku – bydliště (vlastní zpracování)

4.6 Metoda výzkumu

Pro potřeby výzkumu jsem se rozhodla využít dotazníku, který tvoří Likertovy škály.

Úvod dotazníku obsahuje demografické otázky, které zjišťují bydliště a pohlaví respondenta.

Dotazník se skládá z 2 oblastí, které tvoří celkem 36 podotázek. První oblast se věnuje stravovacím návykům dětí a tvoří ji celkem 20 podotázek. Druhá oblast se věnuje zdravému životnímu stylu, který je rozdělen na tělesné, duševní a sociální zdraví. Tvoří ji 16 podotázek.

Zmíněný dotazník není standardizovaný, ale inspirovali jsme se již uskutečněnými výzkumy, které se věnovaly stravovacím návykům a zdravému životnímu stylu. Nebylo možné využít standardizovaného dotazníku, protože jsme ho nenalezli pro věkovou skupinu 5-7let. Hledali jsme i v zahraničních zdrojích, ani zde se nevěnoval žádný výzkum tak nízkému věku respondentů.

4.7 Způsob zpracování dat

Kvantitativní data získaná v dotazníkovém šetření, byla zaznamenána do tabulky v programu Microsoft Excel 2010. Do této tabulky byly zapsány hodnoty, které respondenti označili na škále 1 – 3 a následně byl vypočítán průměr jednotlivých oblastí. Pro zpracování a vyhodnocení dat byl využit statistický program Statistica 12. Před analýzou dotazníků bude ověřena normalita dat pomocí Kolmogorov-Smirnonova testu, Lillieforsova testu a Shapiro-Wilkova W testu. Podle proměnných a výsledků testů normality data vyhodnotíme parametrickým T-testem nebo neparametrickým Mann – Whitneyův U Testem. Výsledky šetření budou graficky znázorněny a popsány.

4.8 Předvýzkum a organizace výzkumu

Z důvodu, že respondenty jsou děti předškolního věku, jsme zjednodušili škálování na tři druhy obrázků, které vysvětlují ☺ ano, ☹ někdy a ⊕ ne. V rámci diplomové práce byl před samotným výzkumem proveden předvýzkum, aby byla ověřena nosnost výzkumného nástroje. Cílem předvýzkumu bylo zjistit, zda je pro zkoumání postojů k zdravému životnímu stylu a stravovacím návykům navržený nástroj vhodný a jestli umožní získat výsledky, se kterými bude možno dále pracovat.

Vzhledem k tomu, že naši respondenti neumí číst, museli jsme s dětmi dotazník vypracovávat po skupinách asi 10 dětí. Děti své odpovědi vykreslovaly, což je zaujalo a prodloužilo jejich pozornost. Výzkum trval asi 60min. K první části dotazníku stravovací návyky patřily obrázky na formátu A2. Udělali jsme prvních 10 otázek a poté jsme si zahráli pohybovou hru Na kompot. Poté jsme pokračovali dalšími 10 otázkami. Pak jsme skupinově skládali potravinovou pyramidu – puzzle a měli o tom diskuzi. Zahráli jsme si pohybovou hru Hlava, ramena, kolena, palce. Poté jsme dělali druhou část dotazníku, která se věnuje postojům ke zdravému životnímu stylu a k této části patřili tři maňásci se jmény Anička, Pepíček a Maruška. Ti nabízeli možnosti odpovědí, aby si je děti lépe uvědomovaly. Udělali jsme první část 8 otázek a pak jsme si zahrály pohybovou hru Na tělo. Poté jsme udělali posledních 8 otázek v této části. Na závěr si děti zahrály hru dle svého výběru.

5 VYHODNOCENÍ A INTERPRETACE DAT

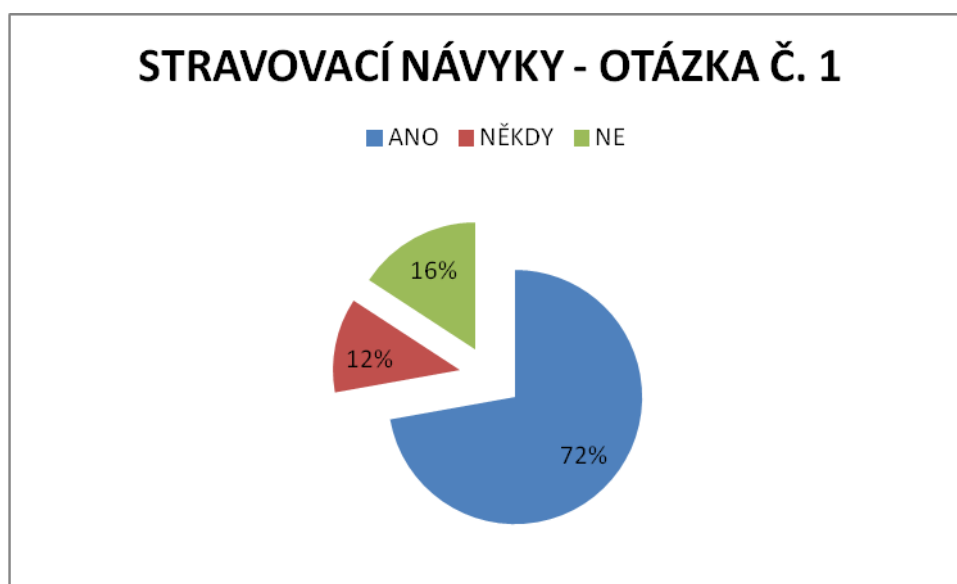
V kapitole 5 jsou prezentovány výsledky výzkumného šetření. Výsledky jsou popsány v podkapitolách 5.1 (Popisná statistika) a 5.2 (Verifikace hypotéz). Ještě je zde uvedeno shrnutí výzkumného šetření. U popisné statistiky jsou přiloženy grafy, kde jsou procenty znázorněny odpovědi respondentů, protože z grafů jsou výsledky patrné. Pro výzkum bylo stěžejní statisticky vyhodnotit a pospat, jak dopadly dílčí otázky a hypotézy. Při verifikaci hypotéz jsou data uvedena v tabulce, doplněna krabicovým grafem a komentářem. Jsou zde i tabulky s normalitou dat.

5.1 Popisná statistika

V programu Excel jsme vyhodnotili odpovědi respondentů v dotazníku a zaznamenali jsme je procentuálně do výsečových grafů.

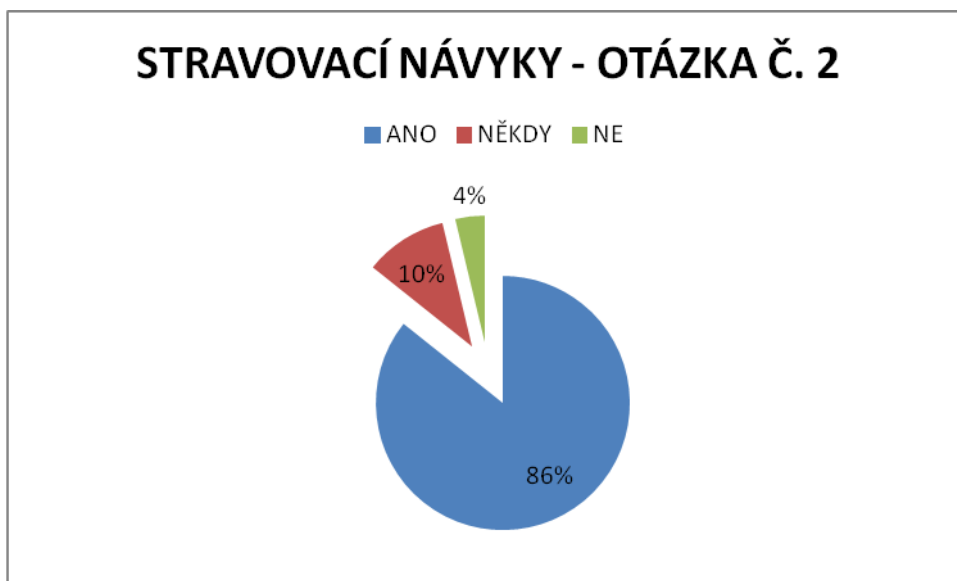
Stravovací návyky

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 1. Jím obiloviny.



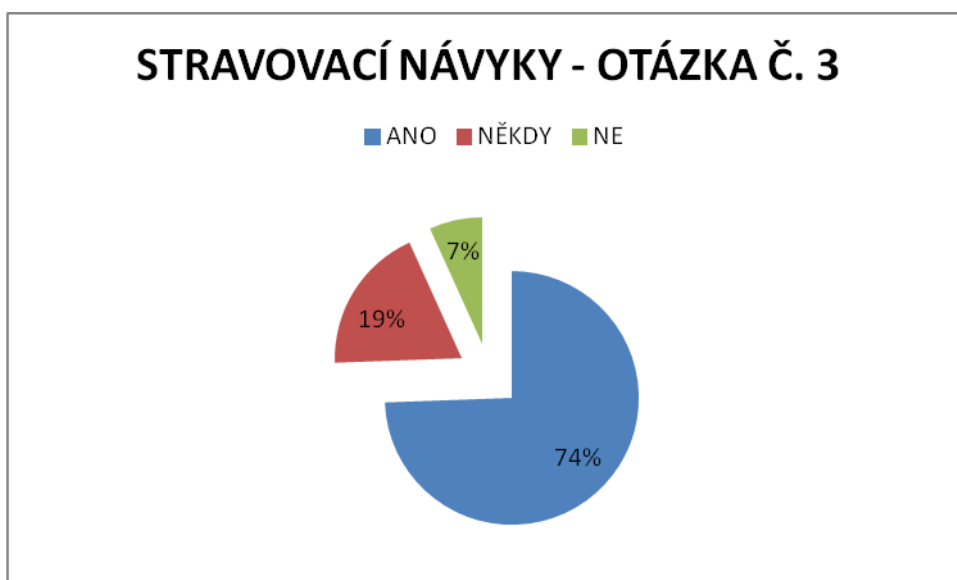
Graf 3 Otázka dotazníku č. 1 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 2. Jím těstoviny.



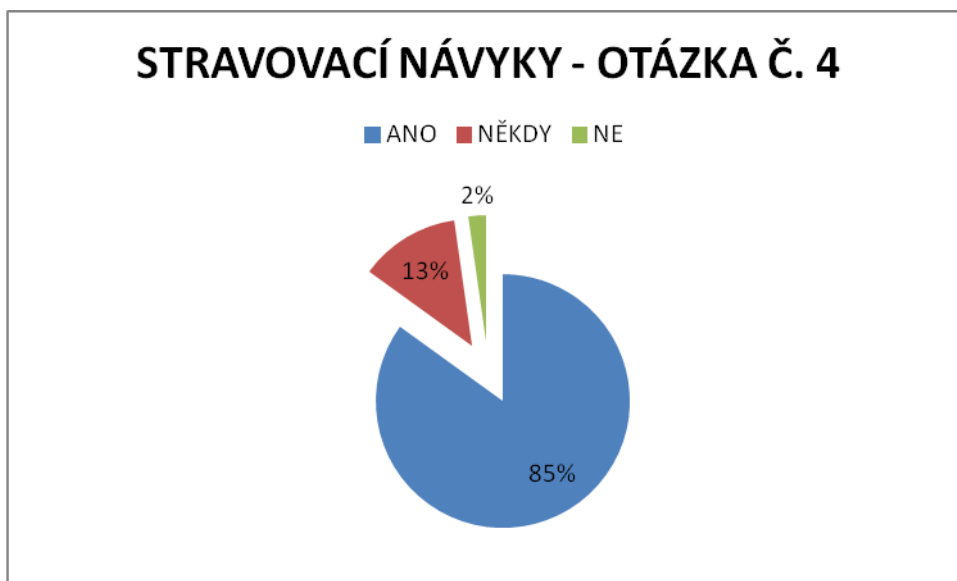
Graf 4 Otázka dotazníku č. 2 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 3. Jím pečivo.



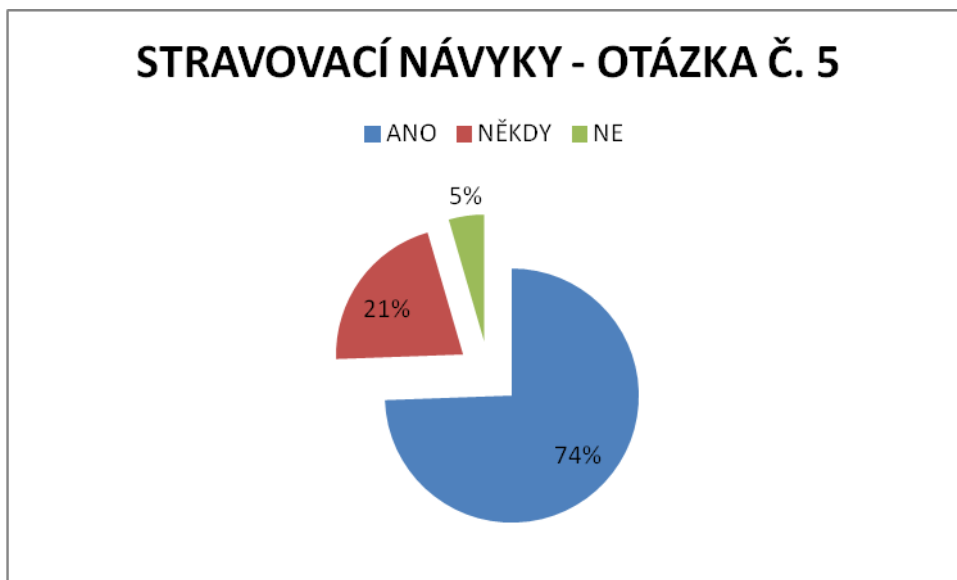
Graf 5 Otázka dotazníku č. 3 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 4. Jím rýži.



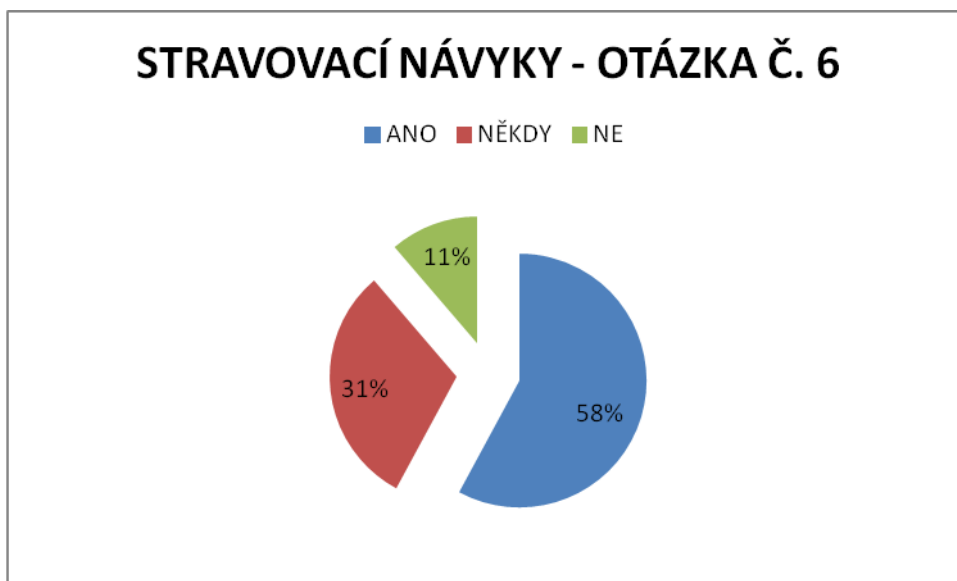
Graf 6 Otázka dotazníku č. 4 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 5. Jím brambory.



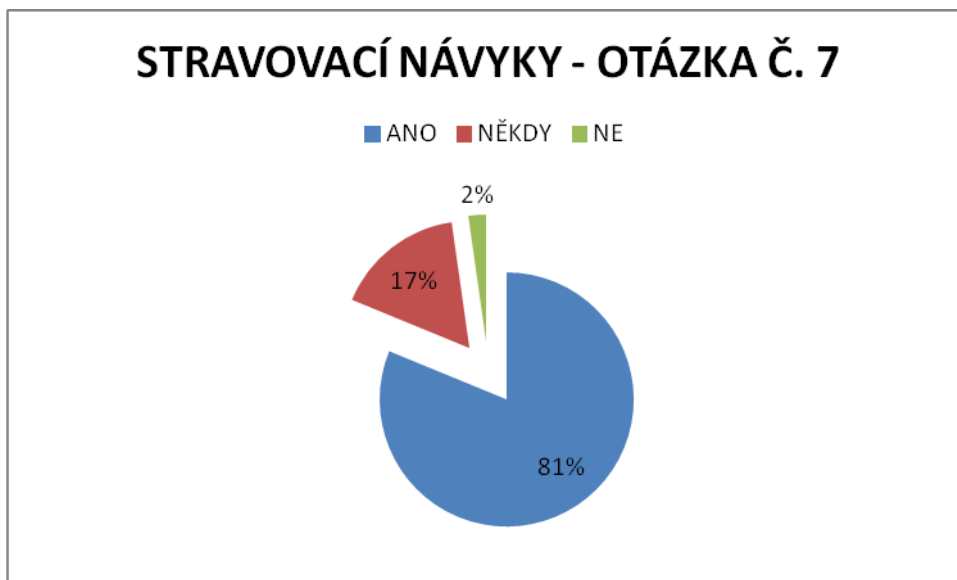
Graf 7 Otázka dotazníku č. 5 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 6. Jím zeleninu.



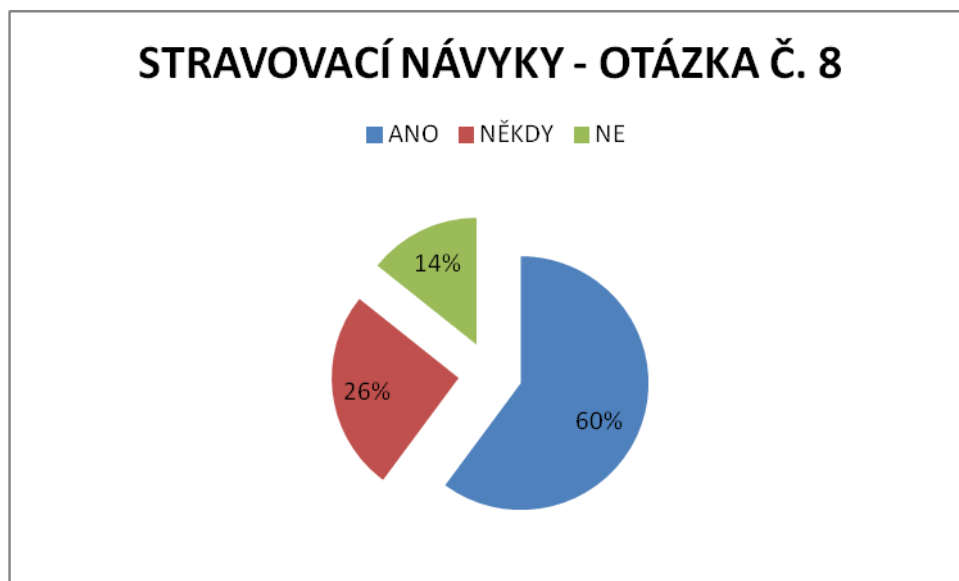
Graf 8 Otázka dotazníku č. 6 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 7. Jím ovoce.



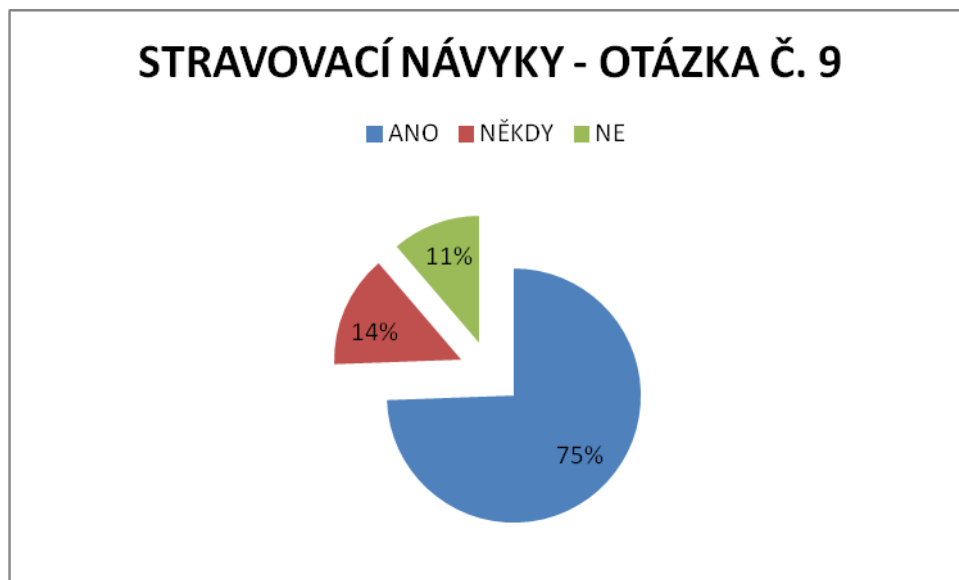
Graf 9 Otázka dotazníku č. 7 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 8. Jím mléčné výrobky.



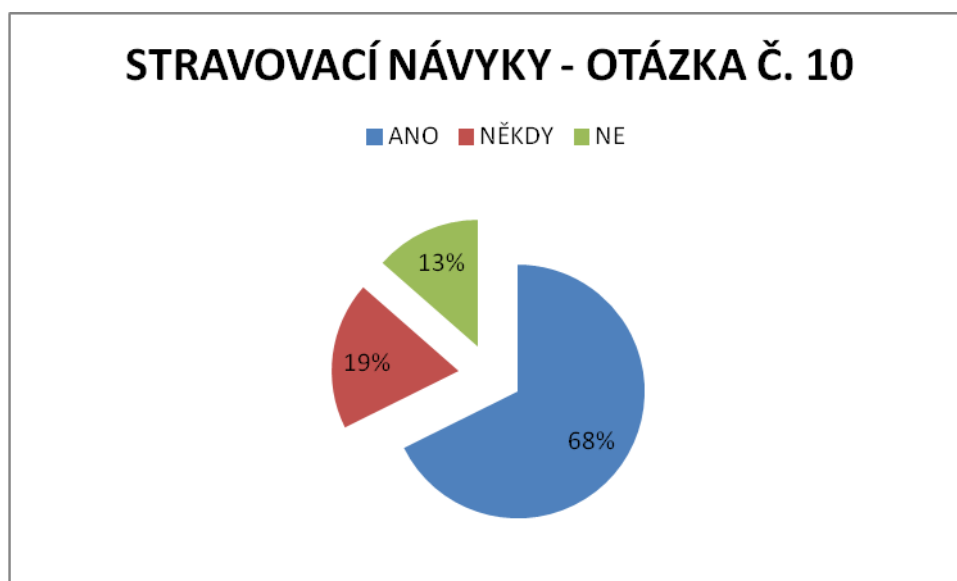
Graf 10 Otázka dotazníku č. 8 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 9. Piji mléko.



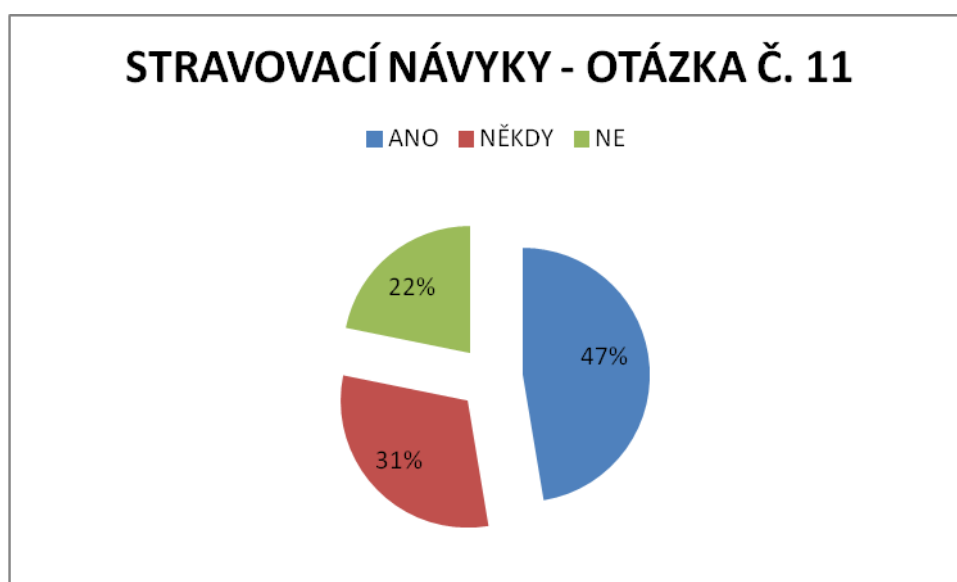
Graf 11 Otázka dotazníku č. 9 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 10. Jím maso.



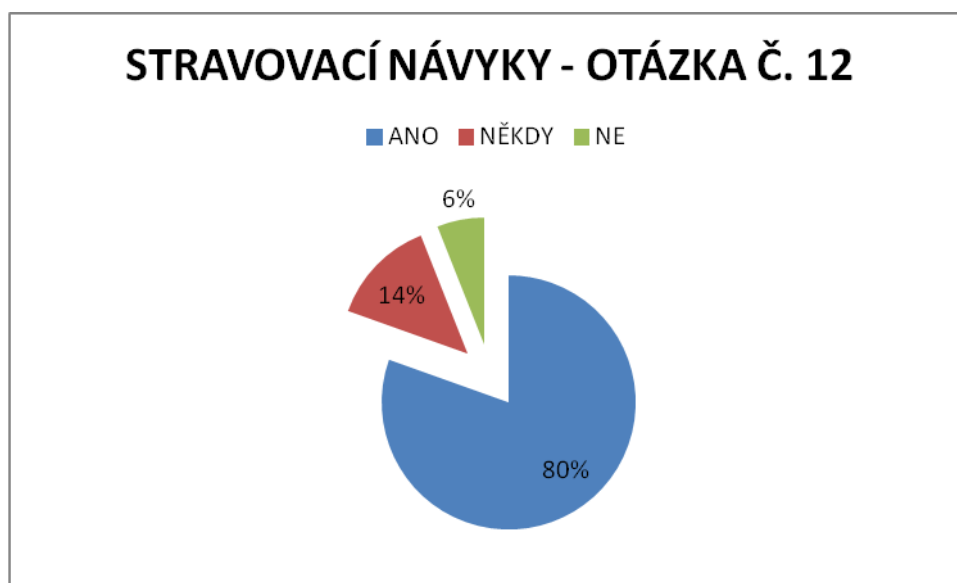
Graf 12 Otázka dotazníku č. 10 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 11. Jím ryby.



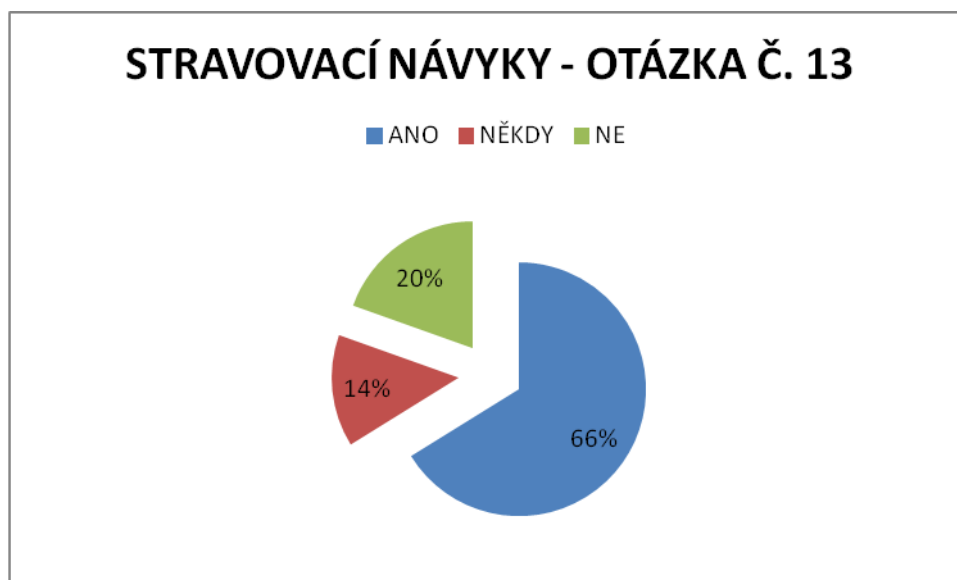
Graf 13 Otázka dotazníku č. 11 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 12. Jím vejce.



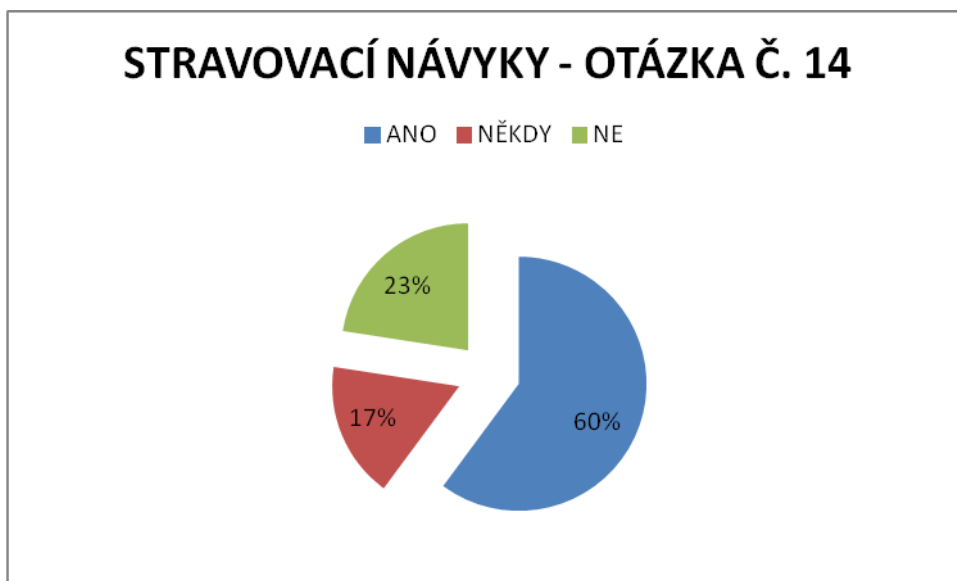
Graf 14 Otázka dotazníku č. 12 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 13. Jím ořechy.



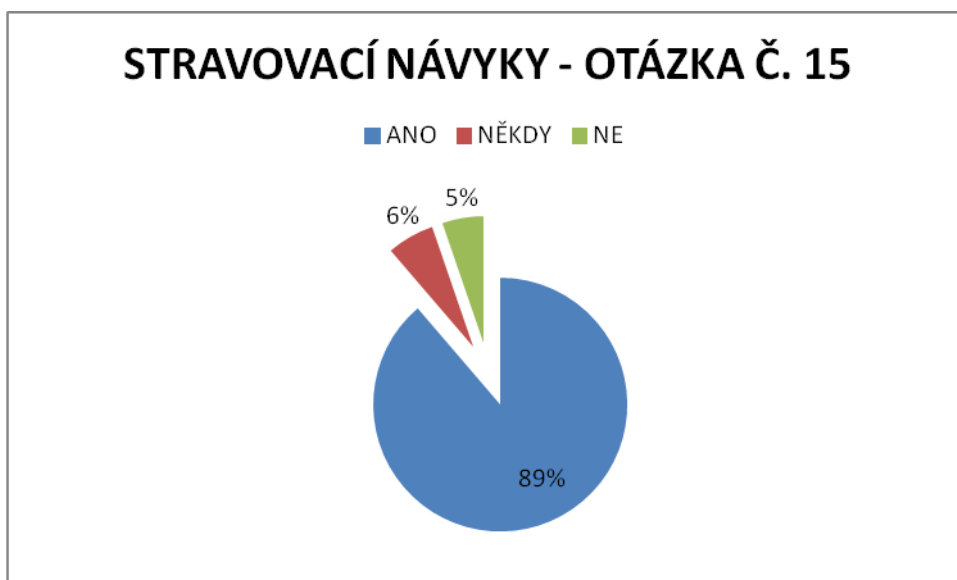
Graf 15 Otázka dotazníku č. 13 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 14. Jím luštěniny.



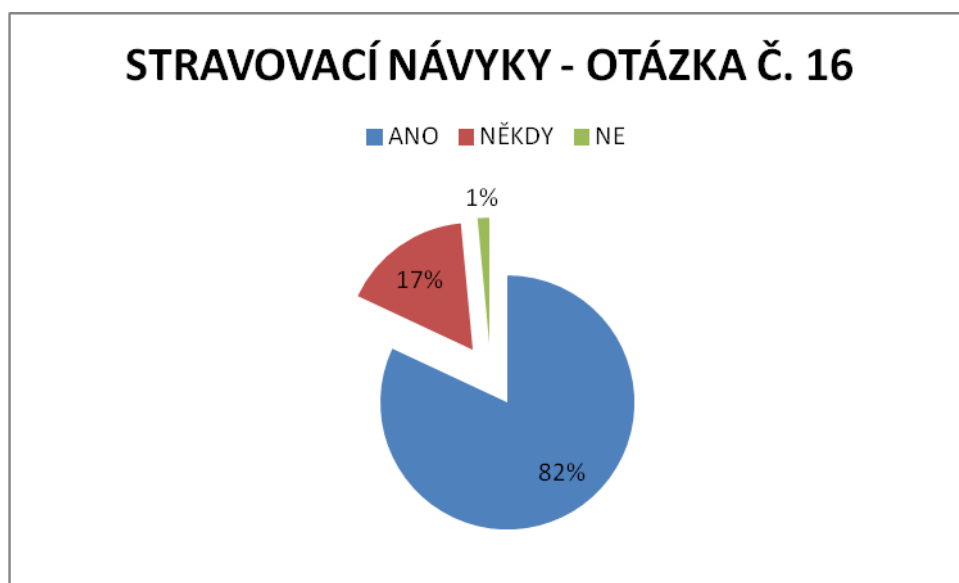
Graf 16 Otázka dotazníku č. 14 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 15. Jím hranolky.



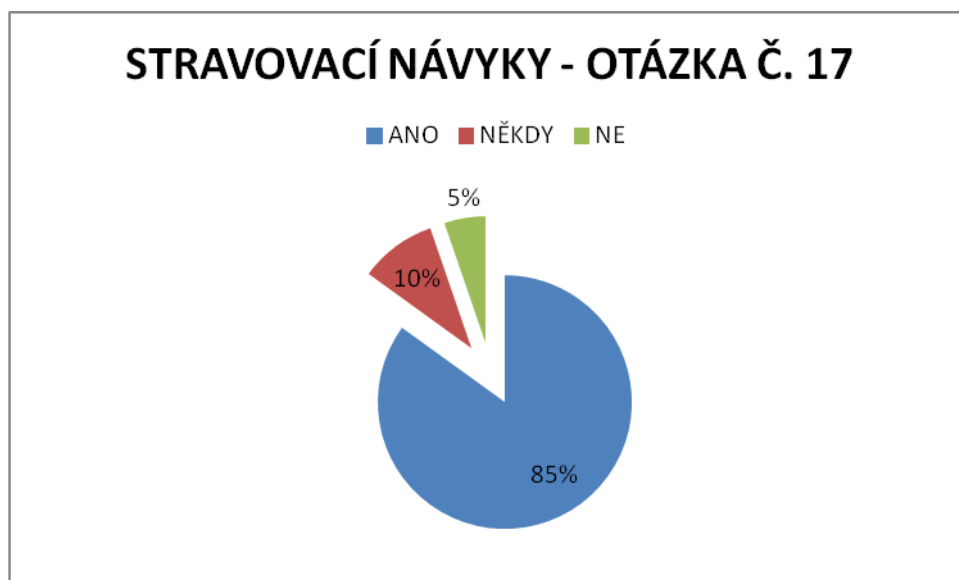
Graf 17 Otázka dotazníku č. 15 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 16. Jím slané pochutiny.



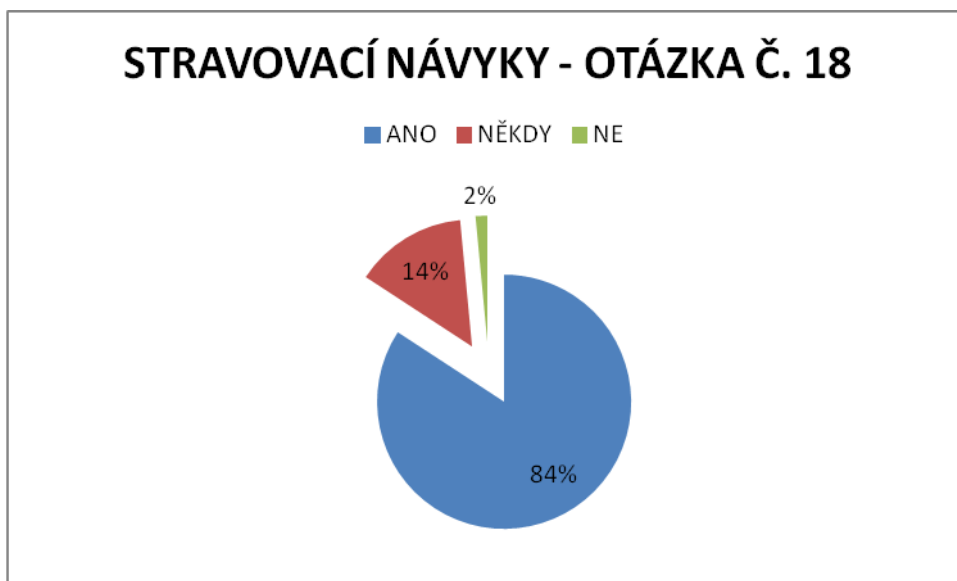
Graf 18 Otázka dotazníku č. 16 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 17. Jím sladké pochutiny.



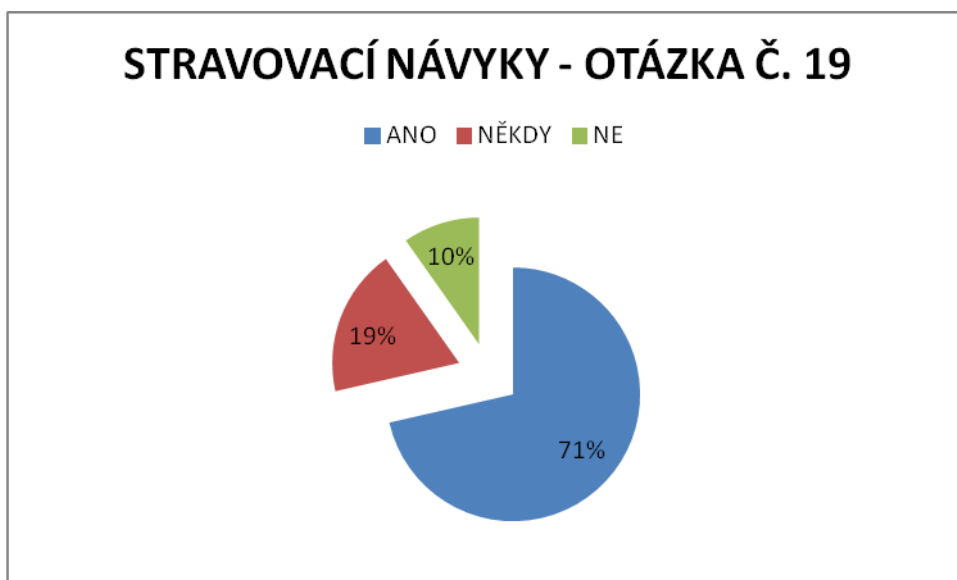
Graf 19 Otázka dotazníku č. 17 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 18. Piji slazené nápoje.



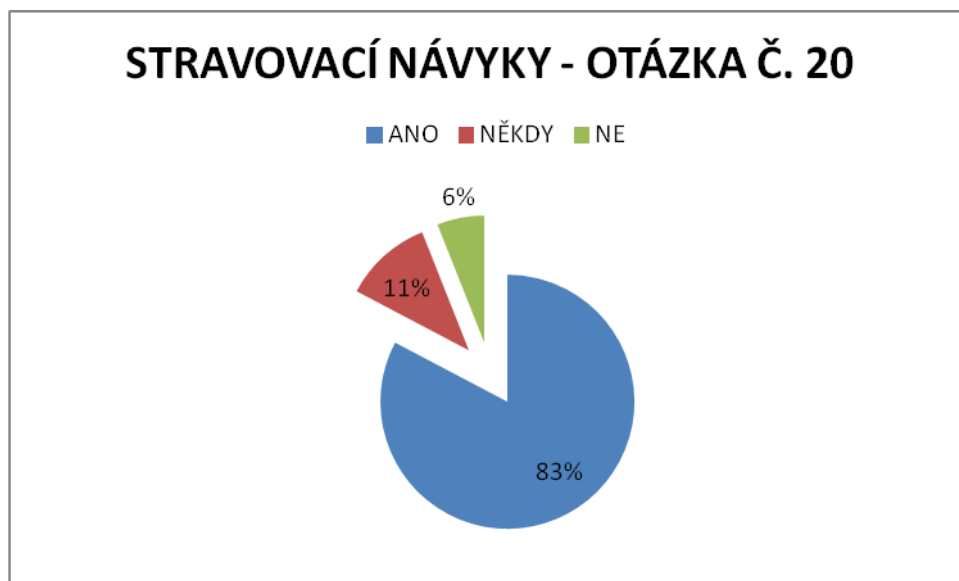
Graf 20 Otázka dotazníku č. 18 (vlastní zpracování)

Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 19. Piji neochucenou vodu.



Graf 21 Otázka dotazníku č. 19 (vlastní zpracování)

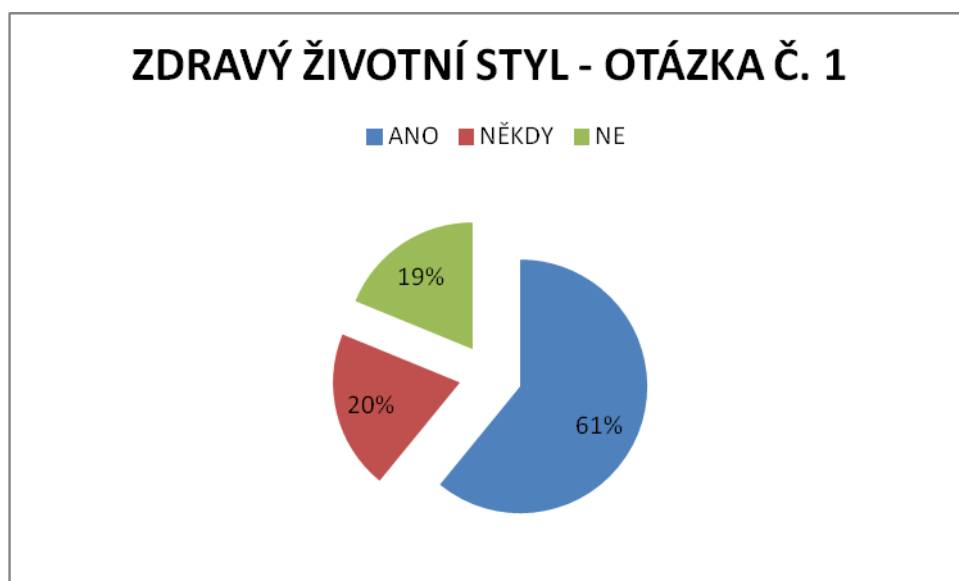
Dotazník stravovací návyky: otázka číslo 20. Piji neslazený čaj.



Graf 22 Otázka dotazníku č. 20 (vlastní zpracování)

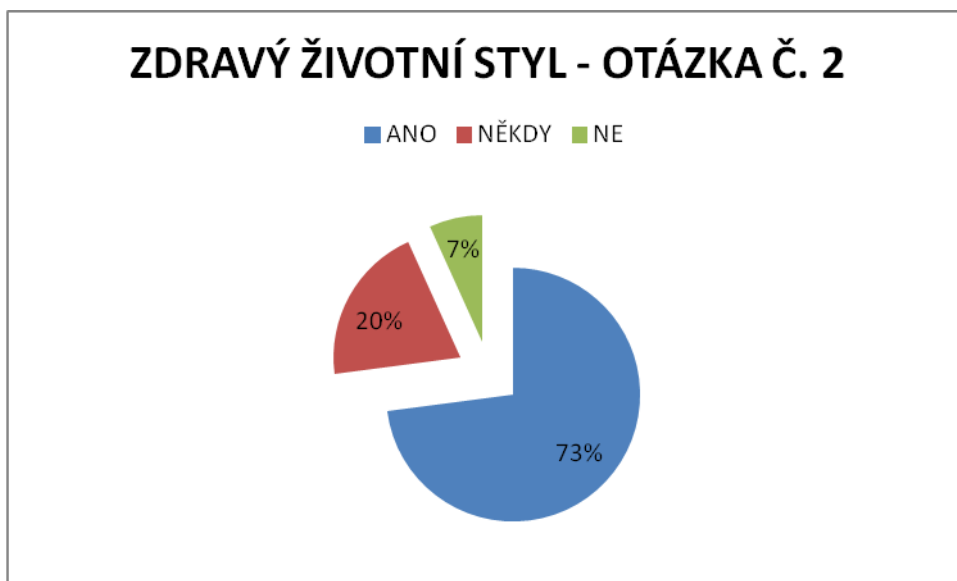
DOTAZNÍK POSTOJE DĚTÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU – ZDRAVÍ FYZICKÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 1. Je pro mě důležitý odpočinek.



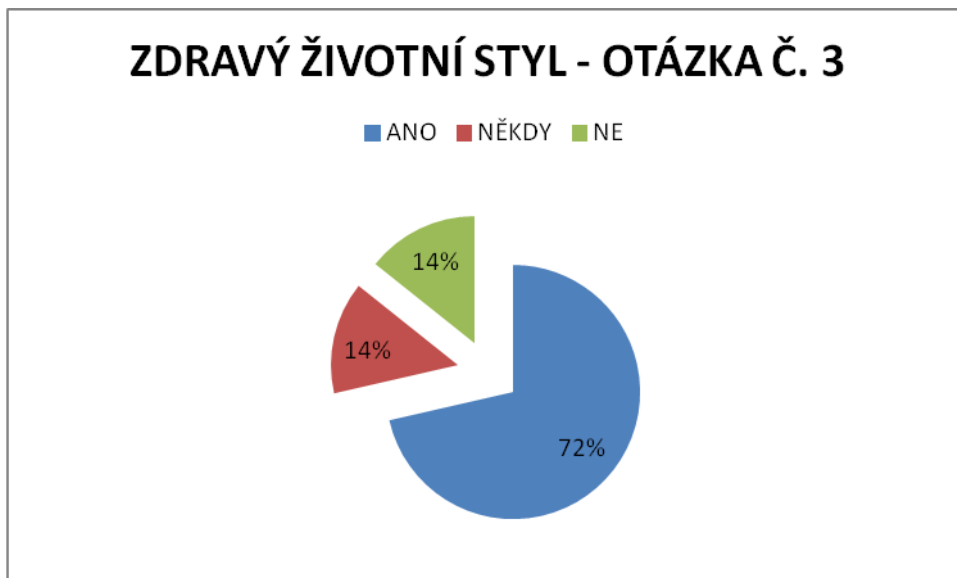
Graf 23 Otázka dotazníku č. 1 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 2. **Je pro mě důležitá procházka na čerstvém vzduchu.**



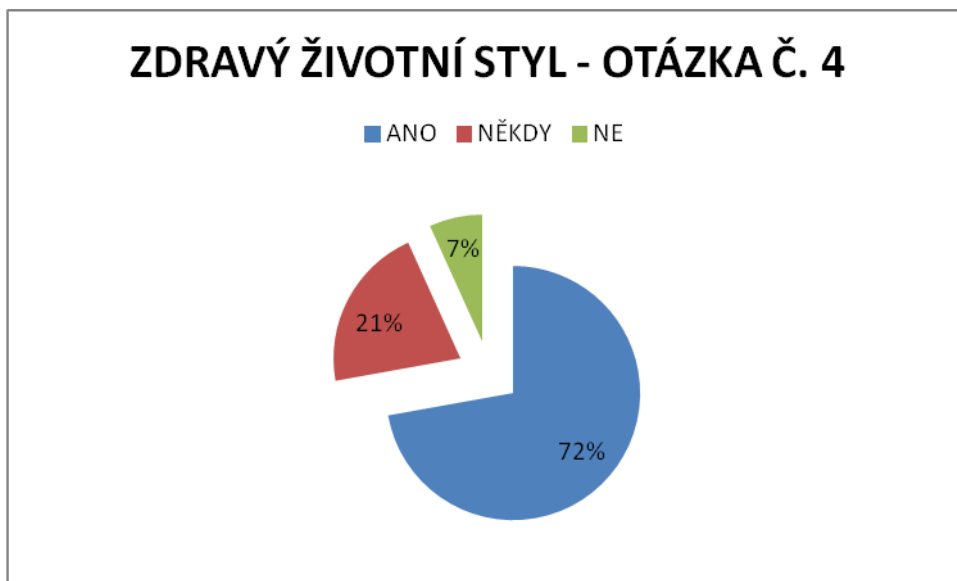
Graf 24 Otázka dotazníku č. 2 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 3. **Je pro mě důležité cvičit.**



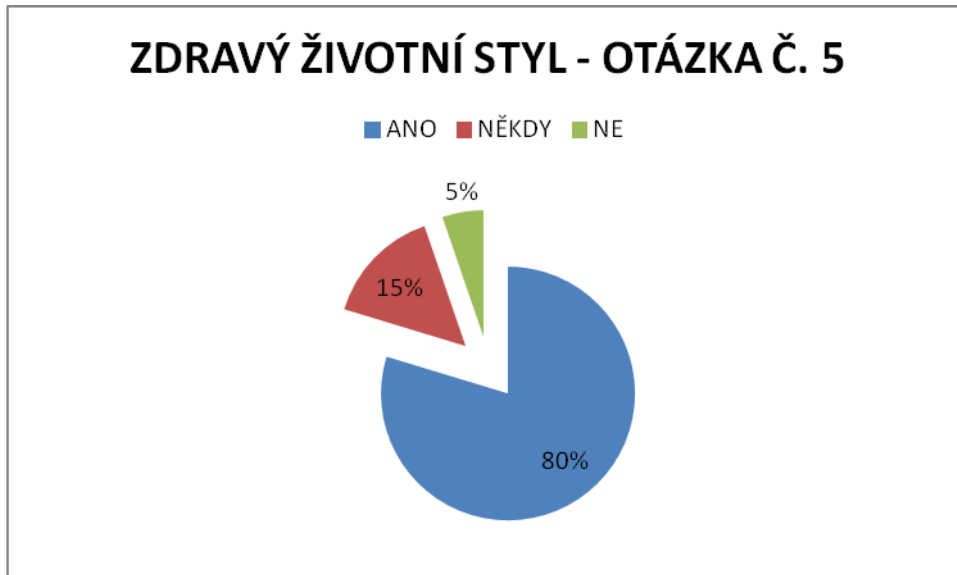
Graf 25 Otázka dotazníku č. 3 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 4. **Je pro mě důležité sedět rovně na židli.**



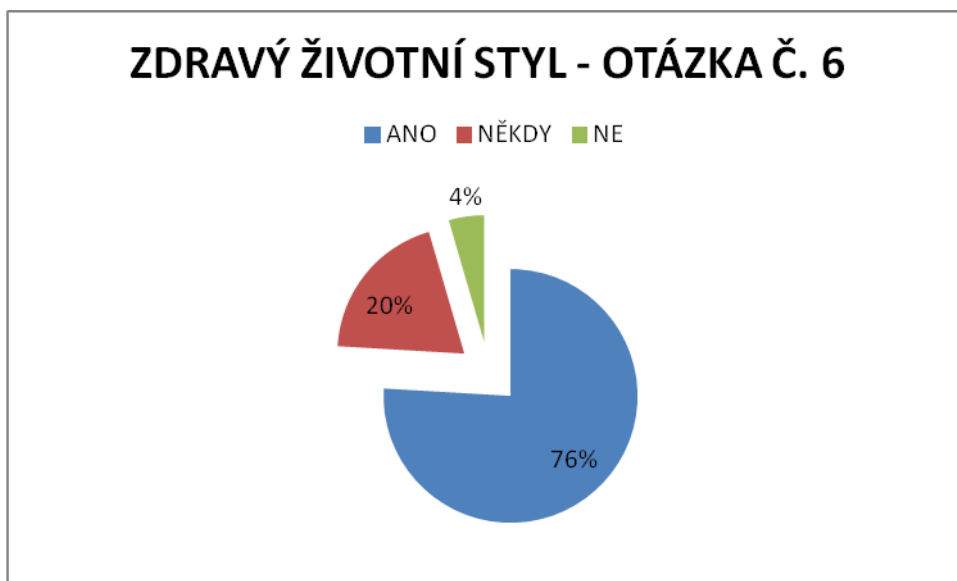
Graf 26 Otázka dotazníku č. 4 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 5. **Je pro mě důležité jíst snídani.**



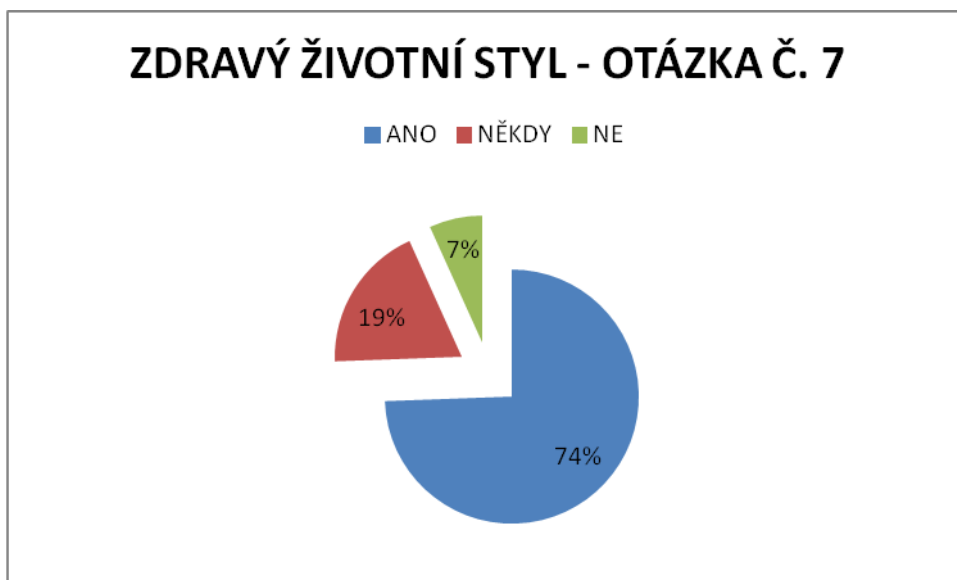
Graf 27 Otázka dotazníku č. 5 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 6. **Je pro mě důležité dívat se dlouho na televizi.**



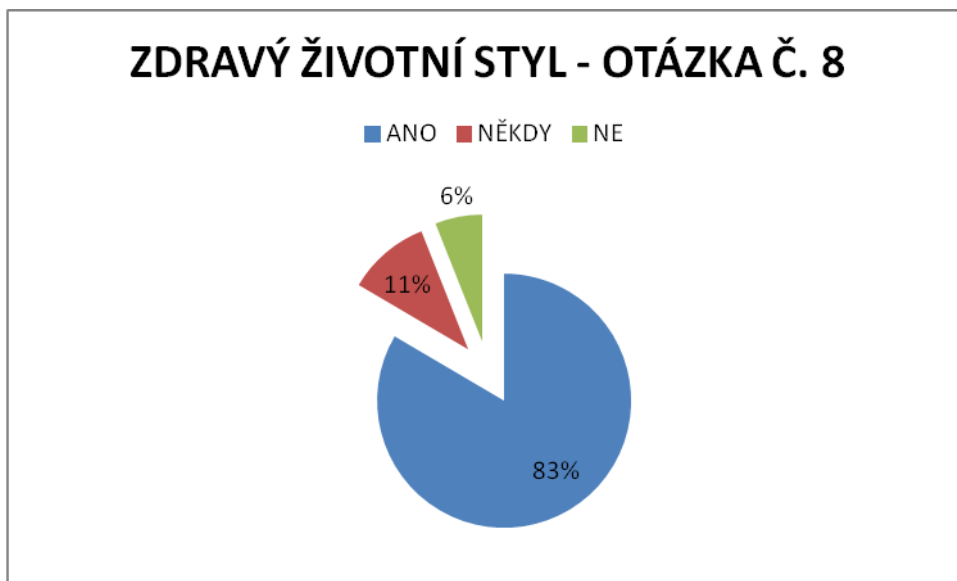
Graf 28 Otázka dotazníku č. 6 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 7. **Je pro mě důležité si pravidelně umývat celé tělo.**



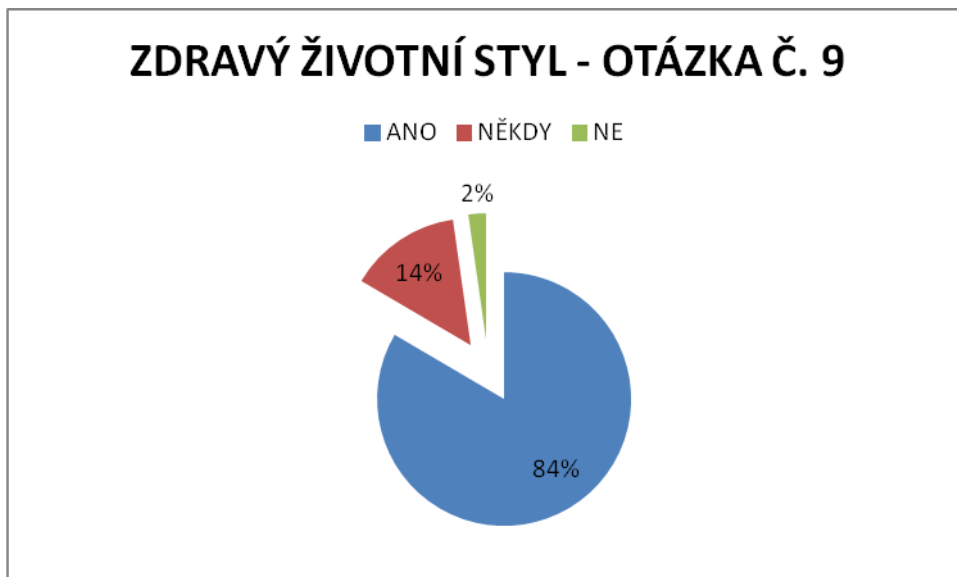
Graf 29 Otázka dotazníku č. 7 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 8. **Je pro mě důležité čistit si zuby.**



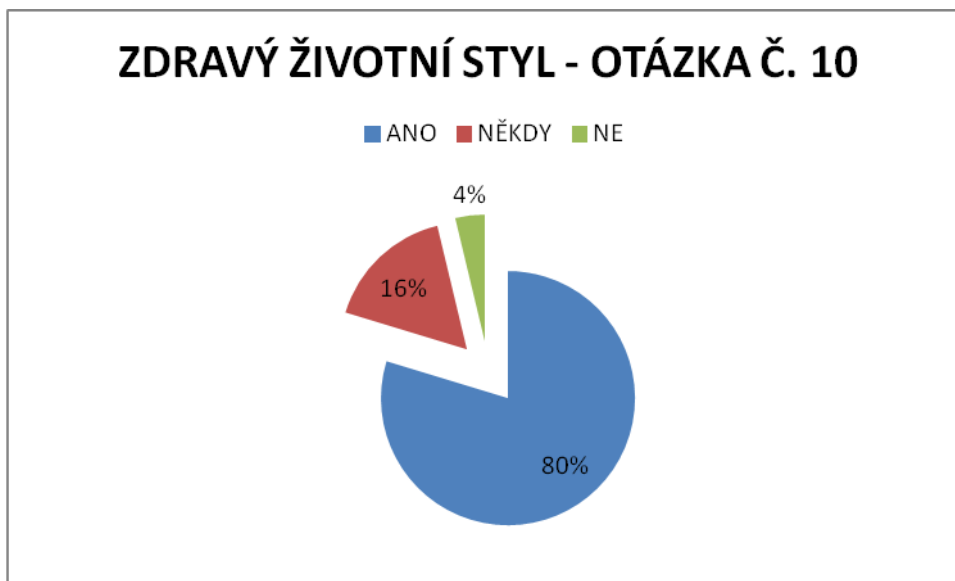
Graf 30 Otázka dotazníku č. 8 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 9. **Je pro mě důležité, když jsem nachlazený, mám rýmu a bolí mě hlava, jíst léky.**



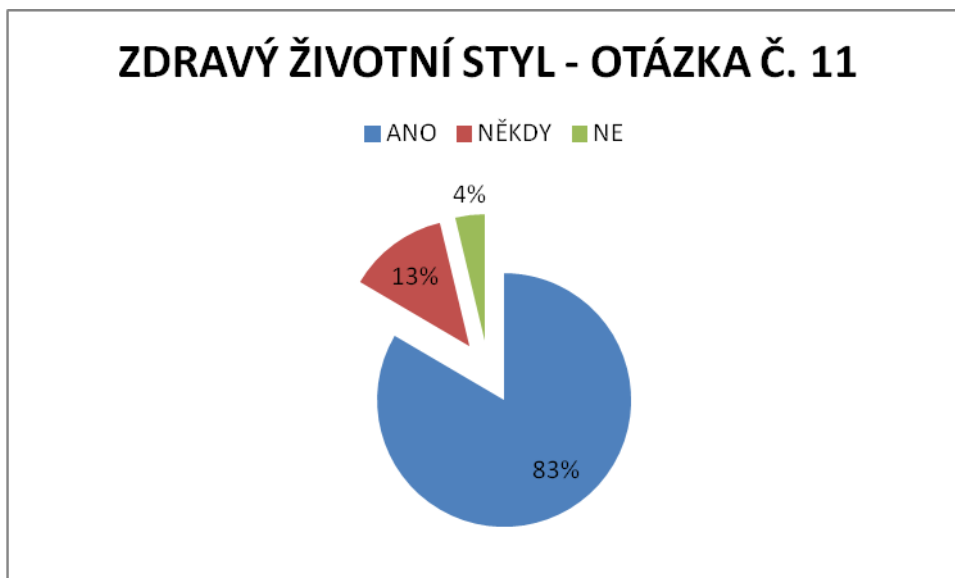
Graf 31 Otázka dotazníku č. 9 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 10. Je pro mě důležité, abych se nepřejídal.



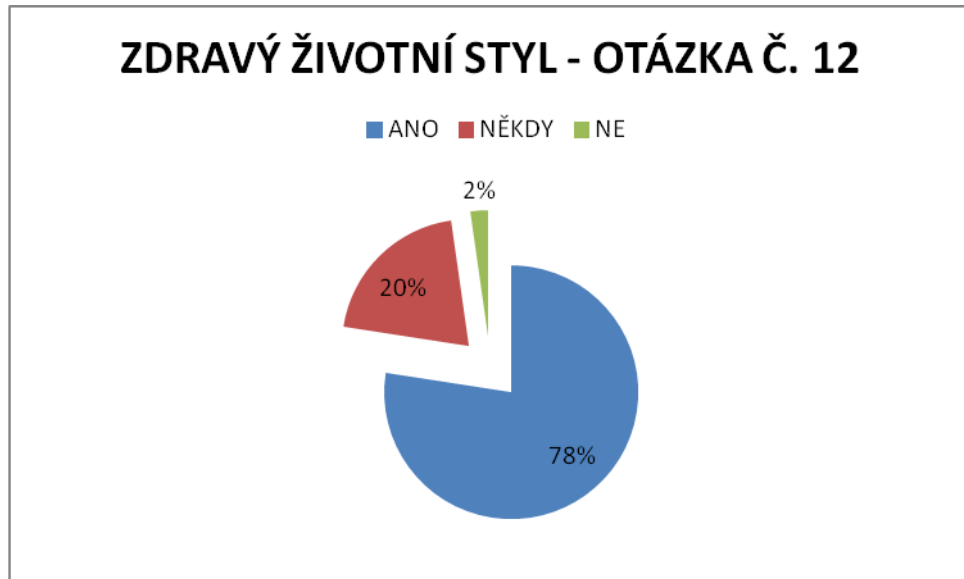
Graf 32 Otázka dotazníku č. 10 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 11. Je pro mě důležité si umývat ruce, abych nebyl nemocný.



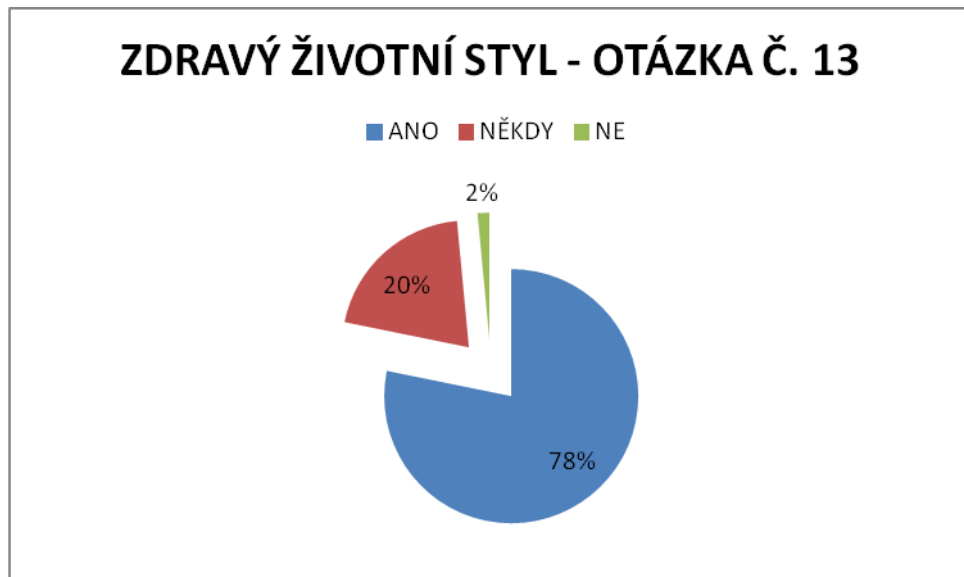
Graf 33 Otázka dotazníku č. 11 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 12. **Je pro mě důležité být šťastný.**



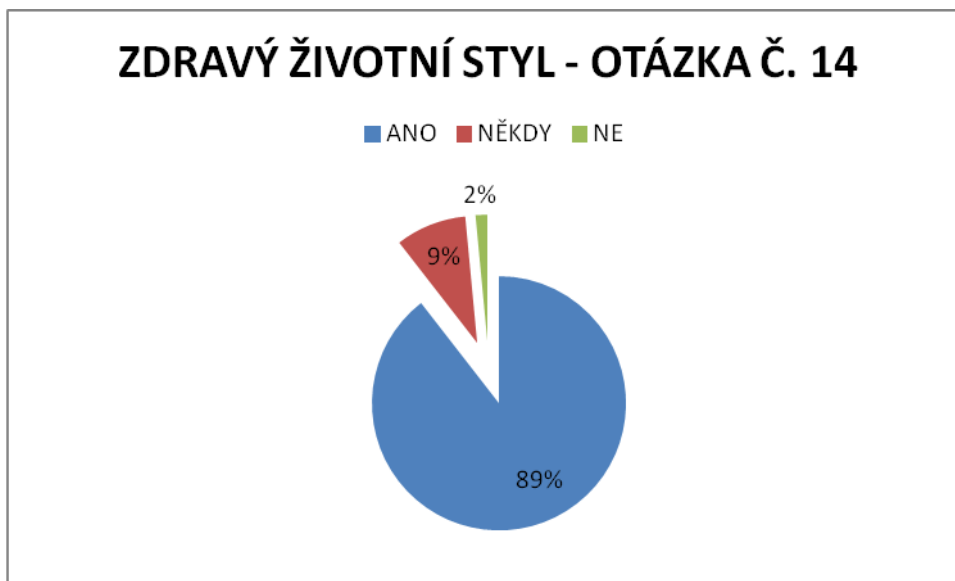
Graf 34 Otázka dotazníku č. 12 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 13. **Je pro mě důležité dělat to, co mě baví.**



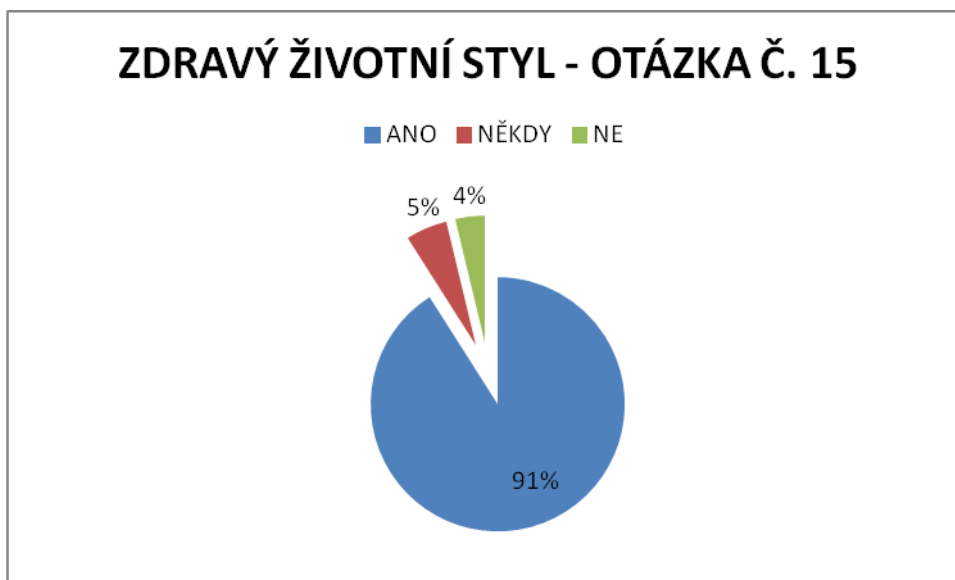
Graf 35 Otázka dotazníku č. 13 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 14. **Je pro mě důležité mít kamarády.**



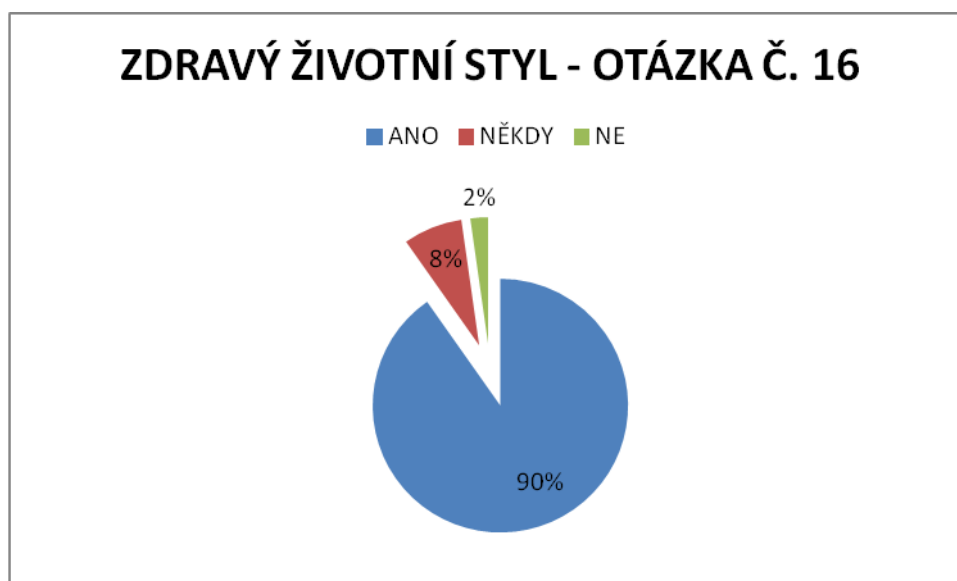
Graf 36 Otázka dotazníku č. 14 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 15. **Je pro mě důležité cítit, že mě mají lidé v mém okolí rádi.**



Graf 37 Otázka dotazníku č. 15 (vlastní zpracování)

Dotazník zdravý životní styl: otázka číslo 16. **Je pro mě důležité hrát hry na počítači, na mobilu nebo na tabletu.**



Graf 38 Otázka dotazníku č. 16 (vlastní zpracování)

5.2 Verifikace hypotéz

Tato podkapitola se věnuje ověřování hypotéz, které vycházejí z dílčích výzkumných otázek. Konkrétně jsou to tyto dílčí výzkumné otázky a hypotézy:

Stravovací návyky:

Normalita dat:

Proměnná	Testy normality (verča vyhodnocování)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
Stravovací návyky: =mean(v3:v22)	133	0,076242	p > .20	p < ,10	0,963837	0,001325

Tabulka 1 Test normality dat – stravovací návyky (vlastní zpracování)

H1: Stravovací návyky u dětí na vesnici a ve městě se liší.

H1₀: Mezi stravovacími návyky a bydlištěm neexistuje žádný vztah.

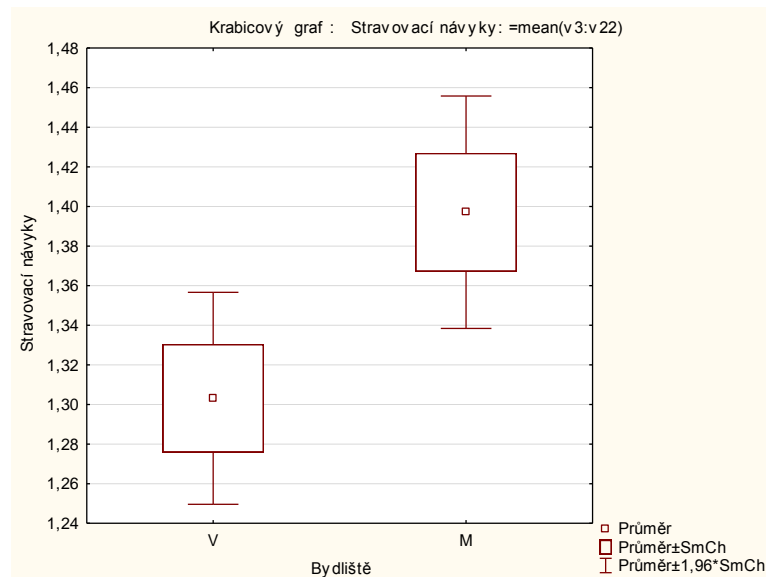
H1_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly ve stravovacích návycích mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě.

(p = 0,023; p < 0,05) existují statisticky významné rozdíly

Pro porovnání stravovacích návyků podle bydliště bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 20 v dotazníku stravovací návyky dětí. Z tabulky a grafu vyplývá, že existují statisticky významné rozdíly ve stravovacích návycích mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě. Potvrzují tedy alternativní hypotézu. Potvrzují hypotézu, že stravovací návyky u dětí na vesnici a ve městě se liší.

Proměnná	t-testy; grupováno: Bydliště (verča vyhodnocování)										
	Průměr V	Průměr M	t	sv	p	Poč.plat V	Poč.plat M	Sm.odch. V	Sm.odch. M	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
Stravovací návyky	1,303125	1,397101	-2,30761	131	0,022589	64	69	0,218559	0,248656	1,294379	0,301540

Tabulka 2 Rozdíly ve stravovacích návycích u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování)



Graf 39 Rozdíly ve stravovacích návycích u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování)

H2: Stravovací návyky u dívek a chlapců se liší.

H2₀: Mezi stravovacími návyky a pohlavím neexistuje žádný vztah.

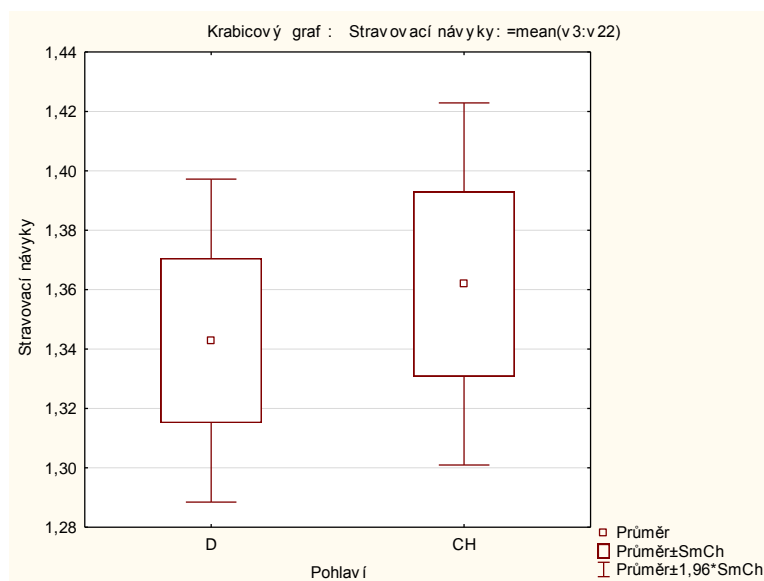
H2_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly ve stravovacích návycích mezi dívkami a chlapci.

(p = 0,647; p > 0,05)

Pro porovnání stravovacích návyků podle pohlaví bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 20 v dotazníku stravovací návyky dětí. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly ve stravovacích návycích mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě. Potvrzují tedy nulovou hypotézu. Zamítám hypotézu, že stravovací návyky u dívek a chlapců se liší.

Proměnná	t-testy; grupováno: Pohlaví (verča vyhodnocování)										
	Průměr D	Průměr CH	t	sv	p	Poč.plat D	Poč.plat. CH	Sm.odch. D	Sm.odch. CH	F-poměr Rozptyly	p Rozptyly
Stravovací návyky	1,342857	1,361905	-0,458547	131	0,647319	70	63	0,232080	0,246870	1,131512	0,615550

Tabulka 3 Rozdíly ve stravovacích návycích u dívek a chlapců (vlastní zpracování)



Graf 40 Rozdíly ve stravovacích návycích u dívek a chlapců (vlastní zpracování)

Postoj ke zdravému životnímu stylu podle bydliště a pohlaví:

Normalita dat:

Proměnná	Testy normality (verča vyhodnocování)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
Životní styl: =mean(v23:v38)	133	0,185427	p < ,01	p < ,01	0,833448	0,000000

Tabulka 4 Test normality dat – postoj ke zdravému životnímu stylu (vlastní zpracování)

H3: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než děti žijící ve městě.

H3₀: Mezi postojem ke zdravému životnímu stylu a bydlištěm neexistuje žádný vztah.

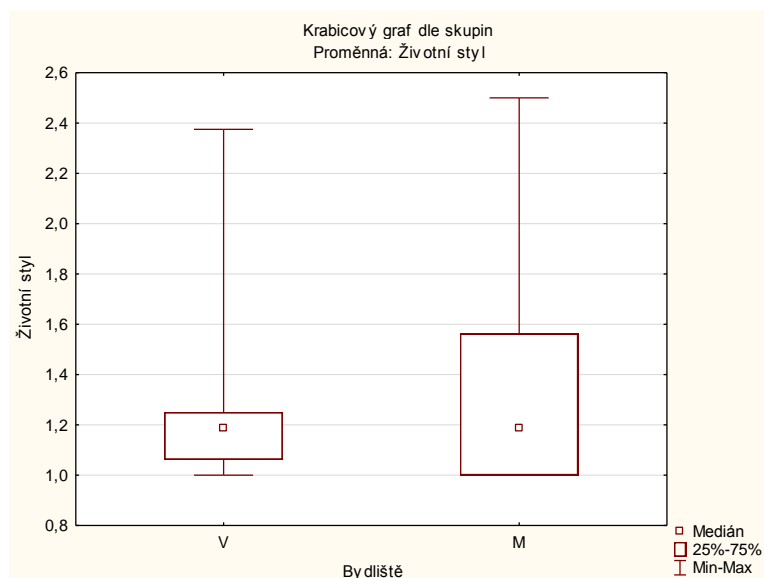
H3_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji ke zdravému životnímu stylu a mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě.

(p = 0,351; p > 0,05)

Pro porovnání postojů ke zdravému životnímu stylu podle bydliště bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 16 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že děti žijící na vesnici mají pozitivnější vztah ke zdravému životnímu stylu než děti žijící ve městě.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)									
	Sčt poř. V	Sčt poř. M	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. V	N platn. M	2*1str. přesné p
Životní styl	4080,500	4830,500	2000,500	-0,932168	0,351251	-0,940802	0,346807	64	69	0,351256

Tabulka 5 Rozdíly v postoji ke zdravému životnímu stylu u dětí ve městě a na vesnici (vlastní zpracování)



Graf 41 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle bydliště (vlastní zpracování)

H4: Dívky mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než chlapci.

H4₀: Mezi postojem ke zdravému životnímu stylu a pohlavím neexistuje žádný vztah.

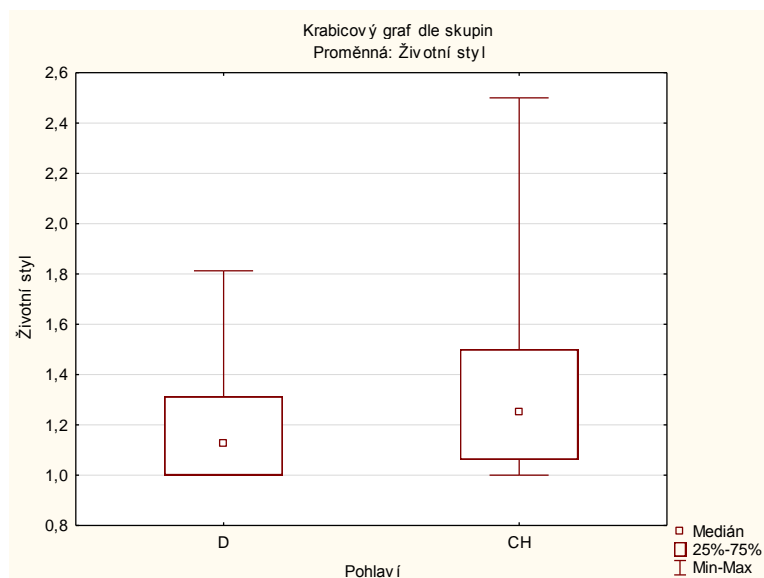
H4_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji ke zdravému životnímu stylu a mezi dívkami a chlapci.

($p = 0,018$; $p < 0,05$)

Pro porovnání postojů ke zdravému životnímu stylu podle pohlaví bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 16 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že existují statisticky významné rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle pohlaví. Potvrzují alternativní hypotézu. Potvrzují hypotézu, že dívky mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než chlapci.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)									
	Dle proměn. Pohlaví Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
	Sčt poř. D	Sčt poř. CH	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. D	N platn. CH	2*1str. přesné p
Životní styl	4168,000	4743,000	1683,000	-2,35003	0,018773	-2,37180	0,017702	70	63	0,018427

Tabulka 6 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu u dívek a chlapců (vlastní zpracování)



Graf 42 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle pohlaví (vlastní zpracování)

Postoj k tělesnému zdraví podle bydliště a pohlaví:

Normalita dat:

Proměnná	Testy normality (verča vyhodnocování)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
Tělesné zdraví: =mean(v23:v33)	133	0,192251	p < ,01	p < ,01	0,847962	0,000000

Tabulka 7 Test normality dat – postoj k tělesnému zdraví (vlastní zpracování)

H5: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k tělesnému zdraví než děti žijící v městě.

H5₀: Mezi postojem k tělesnému zdraví a bydlištěm neexistuje žádný vztah.

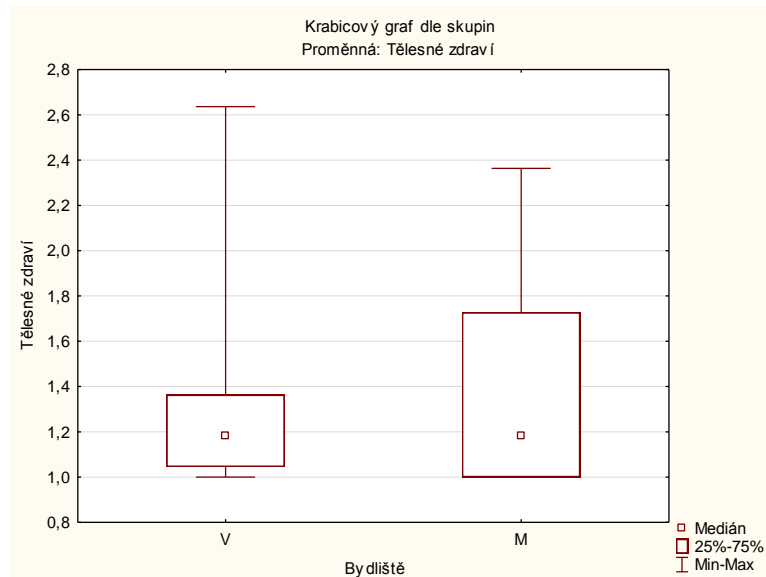
H5_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k tělesnému zdraví mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě.

(p = 0,308; p > 0,05)

Pro porovnání postojů k tělesnému zdraví podle bydliště bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 11 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích k tělesnému zdraví. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že děti žijící na vesnici mají pozitivnější vztah k tělesnému zdraví než děti žijící ve městě.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování) Dle proměn. Bydliště Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$									
	Sčt poř. V	Sčt poř. M	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. V	N platn. M	2* 1str. přesné p
Tělesné zdraví	4061,500	4849,500	1981,500	-1,01773	0,308808	-1,03122	0,302438	64	69	0,308819

Tabulka 8 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování)



Graf 43 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví dle bydliště (vlastní zpracování)

H6: Dívky mají pozitivnější postoj k tělesnému zdraví než chlapci.

H₀: Mezi postojem k tělesnému zdraví a pohlavím neexistuje žádný vztah.

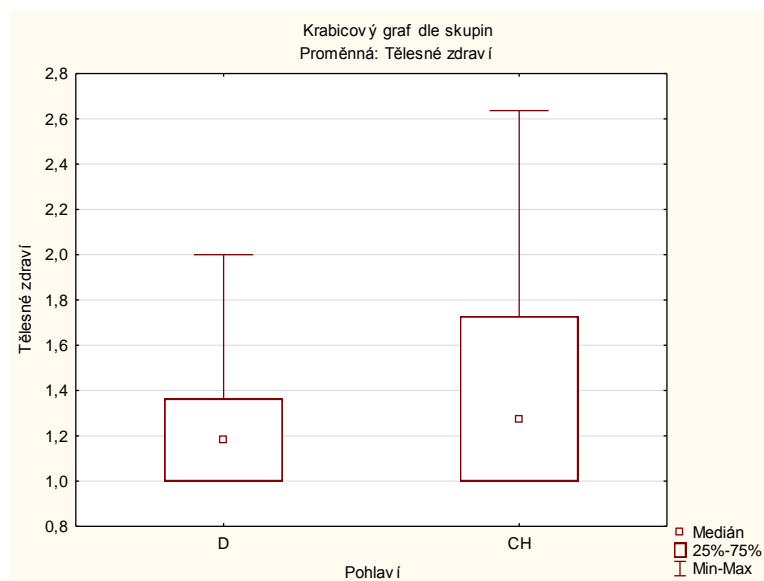
H_{6A}: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k tělesnému zdraví a mezi dívkami a chlapci.

(p = 0,031; p < 0,05)

Pro porovnání postojů k tělesnému zdraví podle pohlaví bylo využito průměrných hodnot z otázek 1 – 11 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že existují statisticky významné rozdíly v postojích k tělesnému zdraví podle pohlaví. Potvrzují alternativní hypotézu. Potvrzují hypotézu, že dívky mají pozitivnější postoj k tělesnému zdraví než chlapci.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)										
Dle proměn. Pohlaví										
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčt poř. D	Sčt poř. CH	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. D	N platn. CH	2*1str. přesné p
Tělesné zdraví	4213,500	4697,500	1728,500	-2,14499	0,031954	-2,17343	0,029749	70	63	0,031456

Tabulka 9 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování)



Graf 44 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)

Postoj k duševnímu zdraví podle bydliště a pohlaví:

Normalita dat:

Proměnná	Testy normality (verča vyhodnocování)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
Duševní zdraví: =mean(v34:v35)	133	0,394426	$p < ,01$	$p < ,01$	0,657017	0,000000

Tabulka 10 Test normality dat – postoj k duševnímu zdraví (vlastní zpracování)

H7: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než děti žijící ve městě.

H7₀: Mezi postojem k duševnímu zdraví a bydlištěm neexistuje žádný vztah.

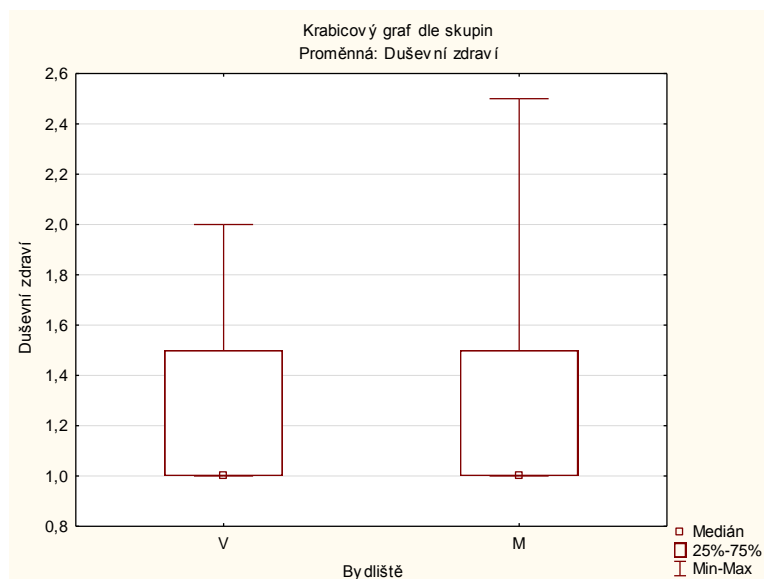
H7_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k duševnímu zdraví mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě.

($p = 0,379$; $p > 0,05$)

Pro porovnání postojů k duševnímu zdraví podle bydliště bylo využito průměrných hodnot z otázek 12 - 13 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích k duševnímu zdraví podle bydliště. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než děti žijící ve městě.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)										
Dle proměn. Bydliště										
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčet poř. V	Sčet poř. M	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. V	N platn. M	2*1str. přesné p
Duševní zdraví	4092,000	4819,000	2012,000	-0,880381	0,378654	-1,05353	0,292099	64	69	0,379862

Tabulka 11 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování)



Graf 45 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví dle bydliště (vlastní zpracování)

H8: Dívky mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než chlapci.

H8₀: Mezi postojem k duševnímu zdraví a pohlavím neexistuje žádný vztah.

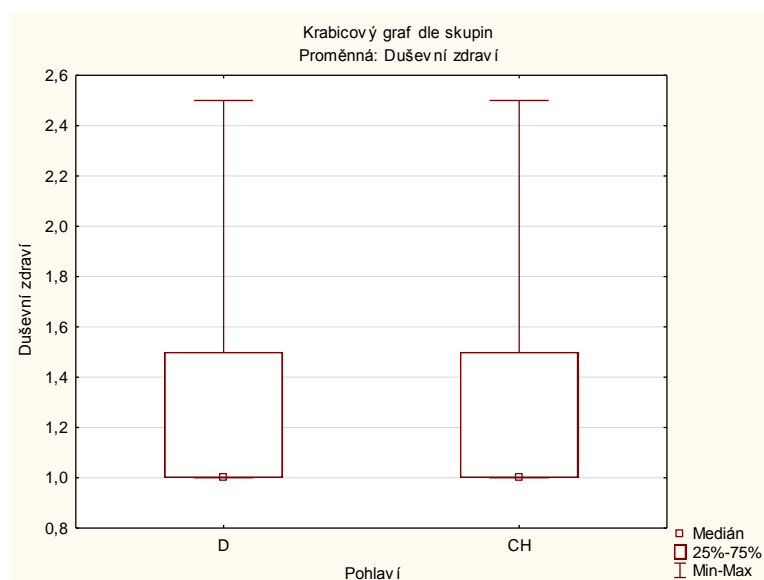
H8_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k duševnímu zdraví mezi dívkami a chlapci.

($p = 0,124$; $p > 0,05$)

Pro porovnání postojů k duševnímu zdraví podle pohlaví bylo využito průměrných hodnot z otázek 12 - 13 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích k duševnímu zdraví podle pohlaví. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že dívky mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než chlapci.

Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)										
Dle proměn. Pohlaví										
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
Proměnná	Sčt poř. D	Sčt poř. CH	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. D	N platn. CH	2*1str. přesné p
Duševní zdraví	4348,500	4562,500	1863,500	-1,53664	0,124381	-1,83887	0,065936	70	63	0,124102

Tabulka 12 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování)



Graf 46 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)

Postoj k sociálnímu zdraví podle bydliště a pohlaví:**Normalita dat:**

Proměnná	Testy normality (verča vyhodnocování)					
	N	max D	K-S p	Lilliefors p	W	p
Sociální zdraví: =mean(v36:v38)	133	0,444263	p < ,01	p < ,01	0,457227	0,000000

Tabulka 13 Test normality dat – postoj k sociálnímu zdraví (vlastní zpracování)

H9: Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než děti žijící ve městě.

H₀: Mezi postojem k sociálnímu zdraví a bydlištěm neexistuje žádný vztah.

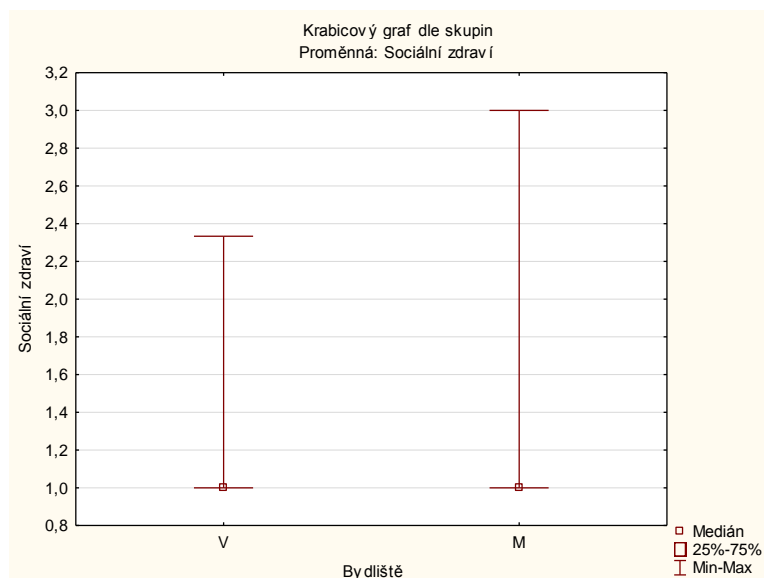
H_{9A}: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k sociálnímu zdraví mezi dětmi žijícími na vesnici a ve městě.

(p = 0,409; p > 0,05)

Pro porovnání postojů k sociálnímu zdraví podle bydliště bylo využito průměrných hodnot z otázek 14 - 16 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví podle bydliště. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než děti žijící ve městě.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)									
	Sčt poř. V	Sčt poř. M	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. V	N platn. M	2*1str. přesné p
Sociální zdraví	4104,000	4807,000	2024,000	-0,826342	0,408611	-1,16197	0,245247	64	69	0,409847

Tabulka 14 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování)



Graf 47 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví dle bydliště (vlastní zpracování)

H10: Dívky mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než chlapci.

H10₀: Mezi postojem k sociálnímu zdraví a pohlavím neexistuje žádný vztah.

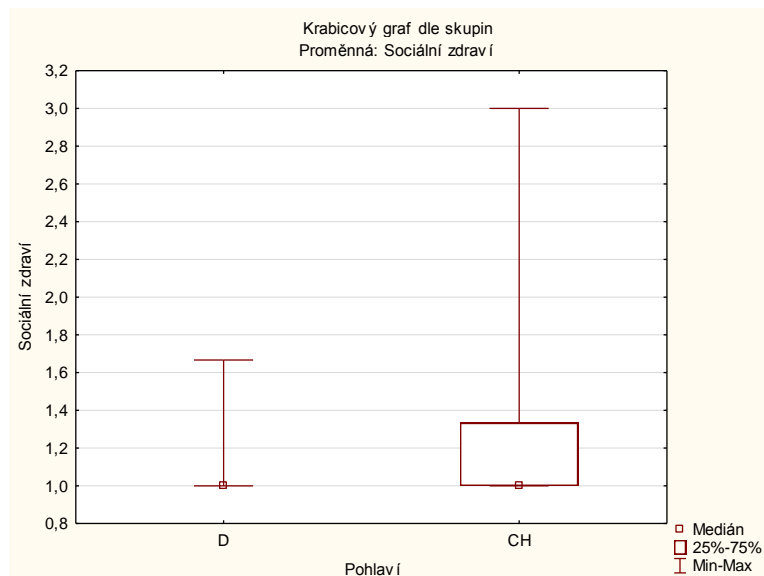
H10_A: Předpokládáme, že existují statisticky významné rozdíly v postoji k sociálnímu zdraví mezi dívkami a chlapci.

($p = 0,182$; $p > 0,05$)

Pro porovnání postojů k sociálnímu zdraví podle pohlaví bylo využito průměrných hodnot z otázek 14 - 16 v dotazníku postoje dětí ke zdravému životnímu stylu – zdraví tělesné, duševní a sociální. Z tabulky a grafu vyplývá, že neexistují statisticky významné rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví podle pohlaví. Potvrzují nulovou hypotézu. Vyvracím hypotézu, že dívky mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než chlapci.

Proměnná	Mann-Whitneyův U Test (w/ oprava na spojitost) (verča vyhodnocování)									
	Dle proměn. Pohlaví									
Označené testy jsou významné na hladině $p < ,05000$										
	Sčt poř. D	Sčt poř. CH	U	Z	p-hodn.	Z upravené	p-hodn.	N platn. D	N platn. CH	2*1str. přesné p
Sociální zdraví	4393,000	4518,000	1908,000	-1,33611	0,181513	-1,87880	0,060273	70	63	0,182120

Tabulka 15 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování)



Graf 48 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)

5.3 Shrnutí výsledků výzkumu

V poslední podkapitole číslo 5 jsou shrnuty výsledky provedeného výzkumu, jehož hlavním cílem bylo popsat a vyhledat rozdíly ve stravovacích návycích a v postojích ke zdravému životnímu stylu u dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji. Výzkum byl realizován pomocí kvantitativního šetření. Porovnávaly se vždy rozdíly mezi vesnicí a městem, dívkami a chlapci.

V oblasti **stravovacích návyků** byly zjišťovány rozdíly u dětí dle pohlaví a bydliště. **Rozdíly ve stravovacích návycích u dětí na vesnici a ve městě jsou statisticky významné.** Byla přijata H1 (Stravovací návyky u dětí na vesnici a ve městě se liší.). Průměr všech odpovědí u vesnice byl 1,303125 a průměr u města byl 1,397101. **Rozdíly stravovacích návyků u dívek a chlapců nejsou statisticky významné.** Proto H2 (Stravovací návyky u dívek a chlapců se liší.) nebyla potvrzena.

Druhá oblast se zaměřila na **postoj ke zdravému životnímu stylu** dle bydliště a pohlaví. **Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle bydliště nejsou statisticky významné.** H3 (Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než děti žijící ve městě) byla zamítnuta. **Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle pohlaví byly statisticky významné.** H4 (Dívky mají pozitivnější postoj ke zdravému životnímu stylu než chlapci) byla přijata. Sčítané pořadí u dívek bylo 4168 a u chlapců 4743.

Postoj k tělesnému zdraví dle bydliště a pohlaví nalezneme ve třetí oblasti. **Neexistují statisticky významné rozdíly mezi bydlištěm a postojem k tělesnému zdraví.** H5 (Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k tělesnému zdraví než děti žijící v městě.) byla zamítnuta. **Mezi postojem k tělesnému zdraví a pohlavím byly nalezeny statisticky významné rozdíly.** H6 (Dívky mají pozitivnější postoj k tělesnému zdraví než chlapci) byla potvrzena. Sčítané pořadí u dívek bylo 4213,500 a u chlapců 4697,500.

Ve čtvrté oblasti najdeme informace o **postoji k duševnímu zdraví** podle bydliště a pohlaví. **Mezi postojem k duševnímu zdraví a bydlišti neexistuje žádný vztah.** H7 (Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než děti žijící ve městě.) nebyla přijata. **Mezi pohlavím a postojem k duševnímu zdraví neexistují žádné statisticky významné rozdíly.** H8 (Dívky mají pozitivnější postoj k duševnímu zdraví než chlapci.) byla zamítnuta. Zde nás v popisné statistice zaujala otázka číslo 12. Je pro mě důležité být šťastný. Je to důležité pro 78% dětí. Pro 20 někdy a jen pro 2% to není důležité.

Postoj k sociálnímu zdraví a rozdíly podle bydliště a pohlaví nalezneme v páté oblasti. **Mezi postojem k sociálnímu zdraví a bydlištěm se nevyskytl žádný statisticky významný rozdíl.** H9 (Děti žijící na vesnici mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než děti žijící ve městě) byla zamítnuta. **Mezi pohlavím a postojem k sociálnímu zdraví se neobjevily žádné statisticky významné rozdíly.** H10 (Dívky mají pozitivnější postoj k sociálnímu zdraví než chlapci.) nebyla potvrzena. U popisné statistiky nás zaujala otázka číslo 16. Je pro mě důležité hrát hry na počítači, na mobilu nebo na tabletu. U 90% byla vybrána odpověď ano. U 8% odpověď někdy a jen u 2% se objevila odpověď ne.

6 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Výzkum poskytuje informace potřebné ke zlepšení stravovacích návyků a postojům ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku ve Zlínském kraji. Na základě tohoto výzkumu mohou mateřské školy a rodiče vytvářet způsoby a podmínky, které by pomáhaly dosáhnout lepší osvojení stravovacích návyků a zdravého životního stylu.

Na následujících uvádíme vlastní doporučení:

Základem všeho v utváření stravovacích návyků je rodina. Proto je pro nás v mateřské škole prioritní spolupráce s rodinou. Dále jsou pro děti předškolního věku, které navštěvují mateřskou školu velkým vzorem jejich paní učitelky. Proto je velmi důležité, aby byly učitelky seznámeny a měly dostatečné znalosti v oblasti stravovacích návyků a zdravého životního stylu. A pokud toto vše bude splněno, budou dětem kladným příkladem a můžou působit na kolektiv dětí. Protože kolektiv při stravování může ovlivnit hodně jak pozitivně, tak i negativně. Na to by se v mateřské škole nemělo zapomínat.

V mateřské škole, kde pracuji, bychom chtěli využít této diplomové práce a dle výsledků praktické části udělat projekt na toto téma s dětmi. Máme v plánu co nejvíce využít spolupráci s rodiči dětí i obecním úřadem, pořádat besedy, atd. Budou navrženy doporučení, pomocí nichž vypracujeme brožurku pro rodiče a děti, jak vést děti ke zdravému životnímu stylu a správným stravovacím návykům. Dále máme v plánu zapojit do tohoto projektu i odborníky. Například psychologa, pediatra nebo výživového poradce, kteří nás mohou svými odbornými názory a vědomostmi nasměrovat na správnou cestu k našemu cíli. Taky bychom chtěli díky spolupráci s rodiči jim ukázat aktivní trávení volného času. Nesmíme zapomínat na vedoucí jídelny a na kuchařky. Ty se musí školit v oblasti zdravé stravy. Mateřská škola musí dodržovat hygienické normy a spotřební koš, ale neomezuje to iniciativu vedoucí jídelny při tvoření jídelníčku. Pro zjištění stravovacích návyků u dětí v MŠ by mohly i vedoucí jídelny využít náš dotazník, který byl sestaven na základě potravinové pyramidy. U nás v mateřské škole bychom chtěli navázat na tento kvantitativní výzkum ještě i kvalitativně. A maximálně využít spolupráce s vedoucí kuchyně, rodiči.

Stejným způsobem můžou využít diplomové práce i jiné mateřské školy. Už i víme, že jedna z mateřských škol, která se zapojila do výzkumu, se bude měnit příští školní rok na zdravou

mateřskou školu a dotazník a obrázkový materiál budou používat. Diplomová práce jim může být jako pomocný materiál při tvoření školního vzdělávacího programu, kde chtějí zařadit výchovu k zdravému životnímu stylu a neopomenou i stravovací návyky.

Další spolupráce bude s knihovnicí Romanou Schusterovou v knihovně v Boršicích u Blatnice. Dáme zde diplomovou práci k dispozici veřejnosti a uděláme zde besedu o stravovacích návycích a zdravém životním stylu. Stejnou nabídku rozešleme i po okolních knihovnách a dle zájmu tuto besedu budeme realizovat. Pokud budou mít zájem i o výtisk diplomové práce, tak jim bude poskytnut.

Celkové shrnutí použití diplomové práce pro praxi je, že ji mohou využít rodiče předškolních dětí, pedagogové a ředitelky v mateřských školách, vedoucí jídelen a kuchařky v mateřských školách, obecní a městské úřady pro pořádání besed, knihovny.

ZÁVĚR

Zdraví člověka je velmi důležité a ovlivňuje ho strava a zdravý životní styl. Strava od narození člověka působí jako nepostradatelný biologický činitel při vývoji těla, jednotlivých systémů a struktur. Proto by rodiče, pedagogové a vedoucí jídelen měli mít dostatečné znalosti v této oblasti, aby je mohli předávat dětem předškolního věku. Dítě už ví, co chce a nechce jíst. Řekne si, co má a nemá rádo. A pak je na dospělém, tyto jeho projevy formovat správným směrem.

Cílem diplomové práce bylo popsat a vyhledat rozdíly ve stravovacích návycích a v postojích ke zdravému životnímu stylu u dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji. Teoretická část diplomové práce byla rozdělena do třech kapitol. V první kapitole jsou informace o zdravém životním stylu, v druhé kapitole jsme se zaměřily na stravovací návyky a třetí kapitola se věnuje vývoji dítěte předškolního věku. Praktická část práce byla zaměřena na stravovací návyky a na postoj ke zdravému životnímu stylu u dětí předškolního věku a vyhledávání rozdílů v návaznosti na pohlaví a místo bydliště.

Tématem jsme se zabývali z toho důvodu, že budoucnost národa je v předškolních dětech a je velmi důležité dbát na jejich správný rozvoj, do kterého patří i stravovací návyky a zdravý životní styl. Je alarmující, že se dozvídáme z médií, že Česká republika je na předních příčkách v obezitě a rakovině tlustého dřeva. Toto všechno je způsobeno špatnými stravovacími návyky a nevhodným životním stylem.

Přínos diplomové práce spočívá zejména ve zjištění současných stravovacích návyků a postojů ke zdravému životnímu stylu u dětí z mateřských škol ve Zlínském kraji. Výsledky výzkumu mohou být přínosné pro mateřské školy, pro vedoucí jídelen, rodiče.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALLPORT, Gordon W., 1935 cit. dle MUSIL, Jiří V., 2005. *Sociální psychologie*. Zlín: Univerzita Tomáše Bati. 126 s. ISBN 80-7318-292-0.
- [2] BACUS – LINDROTH, Anne (z francouzského originálu přeložila Lucie Hučínová), *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*, Praha 2009, Portál, 174 str., ISBN 978-80-7367-563-9.
- [3] BRENDL, C. Miguel a E. Tory HIGGINS, 1996 cit. dle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [4] BURTON, Graeme. 1997. *More Than Meets the Eye: an Introduction to Media Studies*. 2nd ed. London: Hodder Education Publishers
- [5] ČÁP Jan, MAREŠ Jiří, *Psychologie pro učitele*, Praha 2001, Portál, 655 str., ISBN 80-7178-463-X.
- [6] EAGLY, Alicia H. a Shelly CHAIKEN, 1998 cit podle Eagly a Chaiken, 1998, cit. dle VÝROST, Jozef a Ivan SLAMĚNÍK, 2008. *Sociální psychologie*. 2. přeprac. a rozš. vyd. Praha: Grada. 404 s. ISBN 978-80-247-1428-8.
- [7] ESSA, Eva. *Jak pomoci dítěti: metody zvládnání problémů dětí v předškolní výchově*. Vyd. 1. Překlad Eva Nevrlá. Brno: Computer Press, 2011, 300 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-802-5129-289.
- [8] FORŠT, Jaroslav, *Bio&dítě, bio i nebio zdravá výživa*, Praha 2008, IFP Publishing Engineering s.r.o, 159 str., ISBN 978-80-903997-1-6.
- [9] GREGORA, Martin. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010, 175 s. ISBN 978-802-4731-100.
- [10] GREGORA, Martin, *Výživa malých dětí*, Praha 2004, Grada Publishing, 95 str., ISBN 80-247-90222-X.
- [11] GREGORA, Martin a ZÁKOSTELECKÁ, Dana, *Jídelníček kojenců a malých dětí 2., doplněné a aktualizované vydání*, Praha 2009, Grada Publishing, 176 str. ISBN 978-80-247-2716-5.
- [12] HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Program podpory zdraví ve škole: rukověť projektu Zdravá škola*. 2., rozš. vyd. Praha: Portál, 2006, 311 s. ISBN 80-736-7059-3.

- [13] HÁJEK, Bedřich, Břetislav HOFBAUER a Jiřina PÁVKOVÁ. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2008, 239 s. ISBN 978-807-3674-731.
- [14] HNÁTEK Jaroslav a kolektiv, *Výživa a stravování dětí předškolního věku*, Praha 1986, Státní pedagogické nakladatelství, 214 str., ISBN 14-604-86, SPN 7-33-19/2.
- [15] HORKÁ, Hana a Zora SYSLOVÁ. *Studie k předškolní pedagogice: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 1. vyd. Editor Miluše Havlínová. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 121 s. ISBN 978-802-1054-677.
- [16] CHRPOVÁ, Diana. *S výživou zdravě po celý rok*. Vyd. 1. Praha, 2010. 133 s. ISBN 978-802-4725-123.
- [17] ILLKOVÁ Olga, NEČASOVÁ Lucie a VAŠÍČKOVÁ Zdeňka, *Zdravá výživa malých dětí*, Praha 2005, Portál, 191 str., ISBN 80-7367-030-5.
- [18] KAST-ZAHN, Annette. *Jak společně s dětmi zvládat výchovné krize: projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. Vyd. 1. Překlad Eva Nevrlá. Brno: Computer Press, 2007, 160 s. Pedagogicko-psychologický rádce rodiče. ISBN 978-80-251-1557-2.
- [19] KLÍMA, Jiří. *Pediatric*. Vyd. 1. Praha: Eurolex Bohemia, 2003, 320 s. Učebnice pro SZŠ a VZŠ. ISBN 80-864-3238-6.
- [20] KOLLÁRIKOVÁ, Zuzana, PUPALA, Branislav, *Předškolní a primární pedagogika = Predškolská a elementárna pedagogika*, Praha: Portál, 2001, 455 s., ISBN 80-7178-585-7
- [21] KOMPRDA, Tomáš. *Výživou ke zdraví*. Vyd. 1. Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009. ISBN 978-808-7156-414.
- [22] KONOPKA, Peter. *Sportovní výživa*. České Budějovice: Kopp, 2004, 125 s. ISBN 80-723-2228-1.
- [23] KOŤÁTKOVÁ, Soňa, *Dítě a mateřská škola*, Praha 2008, Grada Publishing, 193 str., ISBN 978-80-247-1568-1.
- [24] KREJČÍ, Milada, ŠULOVÁ, Lenka, ROZUM, František, HAVLÍKOVÁ, Dagmar. *Výchova ke zdravému životnímu stylu – učebnice*, Plzeň 2011, Fraus, 192 str., ISBN 978-80-7238-930-8.

- [25] KUDLOVÁ, Eva, MYDLILOVÁ, Anna, *Výživové poradenství u dětí do dvou let*, Praha 2005, Grada Publishing, 148 str., ISBN 80-247-1039-0.
- [26] KUNOVÁ, Václava, *Zdravá výživa*, Praha 2004, Grada Publishing, 136 s., ISBN 80-247-0736-5.
- [27] KUTÁLKOVÁ, Dana. *Jak připravit dítě do první třídy*. Praha: Grada, 2010, 204 s., ISBN 978-80-247-3246-6.
- [28] MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2715-8.
- [29] MATĚJČEK, Zdeněk. *Po dobrém, nebo po zlém?: [o výchovných odměnách a trestech]*. 5. vyd. Praha: Portál, 2000, 109 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8486-9.
- [30] MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2000, 143 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-717-8494-X.
- [31] MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 182 s. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
- [32] MICHALOVÁ, Zdeňka. *Předškolák s problémovým chováním: projevy, prevence a možnosti ovlivnění*. Vyd. 1. Překlad Eva Nevrlá. Praha: Portál, 2012, 162 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-802-6201-823.
- [33] MONTESSORI, Maria a Petra STAMER-BRANDT. *Tajuplné dětství: osm klíčových dovedností - jak je můžete svému dítěti zprostředkovat a jak si je může dítě s vaší pomocí osvojit*. Vyd. 2., V Tritonu 1. Překlad Jan Volín. Praha: Triton, 2012, 178 s. Clever life. ISBN 978-80-7387-382-0.
- [34] MARÁDOVÁ, Eva. *Zdravý životní styl I: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 2. vyd. Praha: Fortuna, 2000, 143 s. ISBN 80-716-8712-X.
- [35] MARÁDOVÁ, Eva. *Rodinná výchova: pro 6.-9. ročník základní školy a odpovídající ročníky víceletého gymnázia*. 1. vyd. Praha: Fortuna, 1999. 118 s. ISBN 80-716-8643-3.

- [36] MARÁDOVÁ, EVA a KUBRICHOVÁ, Lenka. *Rodinná výchova – hygienické návyky- péče o zdraví*. Praha: Fortuna, 1999. 87 s., ISBN 80-7168-660-3.
- [37] MURPHY-WITT, Monika a Petra STAMER-BRANDT. *Připravte své dítě do života: osm klíčových dovedností - jak je můžete svému dítěti zprostředkovat a jak si je může dítě vaší pomocí osvojit*. 1. vyd. Praha: Grada, 2007, 155 s. Clever life. ISBN 978-802-4720-821.
- [38] NAKONEČNÝ, Milan. 2009. *Sociální psychologie*. 2 rozš. a přeprac. vyd. Praha: Academia. 498 s. ISBN 978-80-200-1679-9.
- [39] OLIVIERUSOVÁ, Ludmila. *Mýty a pověry o výživě*. [1. vyd.]. S.l.: EB nakladatelství, 2003. 130 s. ISBN 80-903-2344-8.
- [40] PIŤHA, Jan, POLEDNE, Rudolf, *Zdravá výživa pro každý den*, Praha 2009, Grada publishing, 143 s., ISBN 978-80-247-2488-1.
- [41] PRŮCHA, Jan, Eliška WALTEROVÁ a Jiří MAREŠ. *Pedagogický slovník: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 4., aktualiz. vyd. Editor Miluše Havlínová. Praha: Portál, 2003, 322 s. ISBN 80-717-8772-8.
- [42] ROGGE, Jan-Uwe, *Výchova dětí krok za krokem (z německého originálu přeložil Petr Babka)*, Praha 2007, Portál, 264 str., ISBN 978-80-7367-249-2.
- [43] SKORUNKOVÁ, Radka. *Základy vývojové psychologie: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa, základní duševní potřeby dítěte, dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013, 159 s. Rádcí pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7435-253-9.
- [44] STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 3. vyd. Olomouc: ANAG, c2013. 437 s. ISBN 978-80-7263-835-2.
- [45] ŠULOVÁ, Lenka, *Raný psychický vývoj dítěte*, Praha 2004, Nakladatelství Karolinum, 247 s., ISBN 80-246-0877-4.
- [46] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 522 s. Učebnice pro SZŠ a VZŠ. ISBN 80-717-8308-0.

[47] VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum. 2010, 356 s. ISBN 978-80-246-0841-9.

[47] VENCÁLKOVÁ, Eliška a Jana HAVLOVÁ. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Editor Miluše Havlínová. Praha: Portál, 2008, 233 s. ISBN 978-807-3674-878.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. A podobně.

č. Číslo.

tzv. Takzvaný.

tzn. To znamená.

např. Například.

aj. A jiné.

atp. A tak podobně.

tj. To je.

atd. A tak dále.

cca Přibližně.

cit. Citováno.

s. Strana.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Výživová pyramida	30
-----------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Test normality dat – stravovací návyky (vlastní zpracování)	76
Tabulka 2 Rozdíly ve stravovacích návycích u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování).....	77
Tabulka 3 Rozdíly ve stravovacích návycích u dívek a chlapců (vlastní zpracování)	78
Tabulka 4 Test normality dat – postoj ke zdravému životnímu stylu (vlastní zpracování).....	79
Tabulka 5 Rozdíly v postoji ke zdravému životnímu stylu u dětí ve městě a na vesnici (vlastní zpracování).....	79
Tabulka 6 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu u dívek a chlapců (vlastní zpracování).....	80
Tabulka 7 Test normality dat – postoj k tělesnému zdraví (vlastní zpracování)	81
Tabulka 8 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování).....	82
Tabulka 9 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování).....	83
Tabulka 10 Test normality dat – postoj k duševnímu zdraví (vlastní zpracování)	83
Tabulka 11 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování).....	84
Tabulka 12 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování).....	85
Tabulka 13 Test normality dat – postoj k sociálnímu zdraví (vlastní zpracování).....	86
Tabulka 14 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování).....	86
Tabulka 15 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví u dívek a chlapců (vlastní zpracování).....	87

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Charakteristika vzorku – pohlaví (vlastní zpracování).....	55
Graf 2 Charakteristika vzorku – bydliště (vlastní zpracování)	55
Graf 3 Otázka dotazníku č. 1 (vlastní zpracování)	58
Graf 4 Otázka dotazníku č. 2 (vlastní zpracování)	59
Graf 5 Otázka dotazníku č. 3 (vlastní zpracování)	59
Graf 6 Otázka dotazníku č. 4 (vlastní zpracování)	60
Graf 7 Otázka dotazníku č. 5 (vlastní zpracování)	60
Graf 8 Otázka dotazníku č. 6 (vlastní zpracování)	61
Graf 9 Otázka dotazníku č. 7 (vlastní zpracování)	61
Graf 10 Otázka dotazníku č. 8 (vlastní zpracování)	62
Graf 11 Otázka dotazníku č. 9 (vlastní zpracování)	62
Graf 12 Otázka dotazníku č. 10 (vlastní zpracování)	63
Graf 13 Otázka dotazníku č. 11 (vlastní zpracování)	63
Graf 14 Otázka dotazníku č. 12 (vlastní zpracování)	64
Graf 15 Otázka dotazníku č. 13 (vlastní zpracování)	64
Graf 16 Otázka dotazníku č. 14 (vlastní zpracování)	65
Graf 17 Otázka dotazníku č. 15 (vlastní zpracování)	65
Graf 18 Otázka dotazníku č. 16 (vlastní zpracování)	66
Graf 19 Otázka dotazníku č. 17 (vlastní zpracování)	66
Graf 20 Otázka dotazníku č. 18 (vlastní zpracování)	67
Graf 21 Otázka dotazníku č. 19 (vlastní zpracování)	67
Graf 22 Otázka dotazníku č. 20 (vlastní zpracování)	68
Graf 23 Otázka dotazníku č. 1 (vlastní zpracování)	68
Graf 24 Otázka dotazníku č. 2 (vlastní zpracování)	69
Graf 25 Otázka dotazníku č. 3 (vlastní zpracování)	69
Graf 26 Otázka dotazníku č. 4 (vlastní zpracování)	70
Graf 27 Otázka dotazníku č. 5 (vlastní zpracování)	70
Graf 28 Otázka dotazníku č. 6 (vlastní zpracování)	71
Graf 29 Otázka dotazníku č. 7 (vlastní zpracování)	71
Graf 30 Otázka dotazníku č. 8 (vlastní zpracování)	72
Graf 31 Otázka dotazníku č. 9 (vlastní zpracování)	72

Graf 32 Otázka dotazníku č. 10 (vlastní zpracování)	73
Graf 33 Otázka dotazníku č. 11 (vlastní zpracování)	73
Graf 34 Otázka dotazníku č. 12 (vlastní zpracování)	74
Graf 35 Otázka dotazníku č. 13 (vlastní zpracování)	74
Graf 36 Otázka dotazníku č. 14 (vlastní zpracování)	75
Graf 37 Otázka dotazníku č. 15 (vlastní zpracování)	75
Graf 38 Otázka dotazníku č. 16 (vlastní zpracování)	76
Graf 39 Rozdíly ve stravovacích návycích u dětí na vesnici a ve městě (vlastní zpracování).....	77
Graf 40 Rozdíly ve stravovacích návycích u dívek a chlapců (vlastní zpracování)	78
Graf 41 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle bydliště (vlastní zpracování).....	80
Graf 42 Rozdíly v postojích ke zdravému životnímu stylu dle pohlaví (vlastní zpracování).....	81
Graf 43 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví dle bydliště (vlastní zpracování).....	82
Graf 44 Rozdíly v postojích k tělesnému zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)	83
Graf 45 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví dle bydliště (vlastní zpracování)	84
Graf 46 Rozdíly v postojích k duševnímu zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)	85
Graf 47 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví dle bydliště (vlastní zpracování).....	87
Graf 48 Rozdíly v postojích k sociálnímu zdraví dle pohlaví (vlastní zpracování)	88

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI – DOTAZNÍK PRO DĚTI (PSANÁ VERZE)

Příloha PII – DOTAZNÍK PRO DĚTI (OBRÁZKOVÁ VERZE)

Příloha PIII – FOTOGRAFIE MATERIÁLŮ K DOTAZNÍKU

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU (PSANÁ VERZE)

STRAVOVACÍ NÁVYKY DĚTÍ

Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory

1. Jím obiloviny.
2. Jím těstoviny.
3. Jím pečivo.
4. Jím rýži.
5. Jím brambory.

Zelenina

6. Jím zeleninu.

Ovoce

7. Jím ovoce.

Mléko a mléčné výrobky

8. Jím mléčné výrobky.
9. Piji mléko.

Maso, drůbež, ryby, vejce, ořech, luštěniny

10. Jím maso.
11. Jím ryby.
12. Jím vejce.
13. Jím ořechy.
14. Jím luštěniny.

Tuky, sůl a sladkosti

15. Jím hranolky.

16. Jím slané pochutiny.

17. Jím sladkosti.

Tekutiny

18. Piji slazené nápoje.

19. Piji neochucenou čistou vodu.

20. Piji neslazený čaj.

POSTOJE DĚTÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU – ZDRAVÍ FYZICKÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ**Tělesné zdraví****1. Je pro mě důležitý odpočinek.**

☺ Anička vždy, když může, tak si po obědě lehne a tak moc ráda odpočívá, poslouchá pohádku.

☹ Pepíček je někdy rád, že odpočívá po obědě, ale někdy se mu nechce odpočívát po obědě, raději by si hrál.

☹ Maruška nemá vůbec ráda odpočinek, zrušila by odpočinek po obědě, chce si jen hrát.

2. Je pro mě důležitá procházka na čerstvém vzduchu.

☺ Anička, když přijde ze školky, ptá se maminky, kdy půjdou ven na procházku. Tak ráda chodí po lese, pozoruje na jaře květiny, v létě motýli, na podzim draky a v zimě sníh. Procházka na čerstvém vzduchu je její oblíbená činnost.

☹ Pepíček když přijde ze školky, tak někdy říká mamince a tatínkovi, že chce jít na procházku. Ale někdy se mu vůbec nechce chodit na procházky, raději dělá jiné činnosti.

☹ Maruška nechce chodit na procházky na čerstvém vzduchu, nemá je ráda. Maminka s tatínkem ji vždy musí přemlouvat, aby šla ven.

3. Je pro mě důležité cvičit.

☺ Anička se těší každý den, že budou ve školce cvičit. Cvičení, běhání, tanec, jízda na kole, to jsou její oblíbené činnosti i doma. Moc ráda cvičí.

☹ Pepíček ve školce někdy rád cvičí, ale někdy se mu nechce, někdy ho to vůbec nezajímá a nechce cvičit.

☹ Maruška ve školce nechce cvičit a ani doma, nemá ráda cvičení.

4. Je pro mě důležité sedět rovně na židli.

☺ Anička vždy ukazuje paní učitelce, jak rovně se sedí na židli. Vždy si na to dává pozor, aby seděla rovně.

☹ Pepíček někdy sedí rovně na židli, ale když se paní učitelka nedívá, tak někdy nesedí rovně.

☹ Maruška na židli nerada sedí rovně, vadí jí to sedět rovně.

5. Je pro mě důležité jíst snídani.

☺ Anička, když ráno vyskočí z postele, už se těší, co bude mít přichystané na snídani. Moc ráda ráno snídá, než jde do školky.

☹ Pepíček, když ráno vyskočí z postele, se někdy těší na snídani, ale někdy by nejraději nesnídal, než jde do školky.

☹ Maruška, když ráno vyskočí z postele, tak nesnídá. Nemá ráda snídani, než jde do školky. Jí až svačinu s dětmi ve školce.

6. Je pro mě důležité dívat se dlouho na televizi.

- ☺ Anička, když přijde ze školky, tak nejraději sleduje televizi. Sleduje ji dlouho, je to její oblíbená činnost, je to pro ni důležité.
- ☺ Pepíček, když přijde ze školky, tak se někdy rád dívá na televizi, sleduje hlavně večer večerníček. Ale někdy televizi vůbec ani nezapne.
- ☺ Maruška, když přijde ze školky, tak si hraje a nedívá se nikdy na televizi, nemá ji ráda.

7. Je pro mě důležité si pravidelně umývat celé tělo.

- ☺ Anička se vždy těší, až se bude koupat v koupelně. Až jí maminka umyje vlasy. I sprchování má moc ráda. Těší se na to každý den.
- ☺ Pepíček má někdy rád koupání v koupelně, ale někdy by se nejraději vůbec nekoupal. Někdy mu vadí se koupat a sprchovat se, někdy to pro něho není důležité.
- ☺ Maruška nemá ráda koupání a sprchování, nejraději by se nekoupala vůbec.

8. Je pro mě důležité čistit si zuby.

- ☺ Anička má krásný kartáček s kytkami a růžovou pastu, tak ráda si čistí zuby. Pečlivě si je vždy všechny vyčistí.
- ☺ Pepíček si někdy rád čistí zuby, má krásný kartáček s autem a modrou pastou. Ale někdy, když se maminka nedívá, nečistí si je pečlivě. A někdy se mu nechtějí čistit vůbec.
- ☺ Maruška má krásný kartáček s motýlem a bílou pastu, ale nesnáší čištění zubů. Nejraději by si je nečistila nikdy, kdyby ji maminka nekontrolovala.

9. Je pro mě důležité, když jsem nachlazený, mám rýmu a bolí mě hlava, jíst léky.

- ☺ Anička, když je nachlazená a má rýmu, tak jí maminka vždycky dá léky. Bez léků by se neuzdravila.
- ☺ Pepíček, když je nachlazený a má rýmu, tak mu maminka někdy dá léky, ale někdy mu dá první bylinkový čaj, leží v posteli, má obklady na hlavu.
- ☺ Maruška, když je nachlazená a má rýmu, tak jí maminka nedává léky, zkouší bylinkové čaje, ležení v posteli. To na nachlazení pomáhá.

10. Je pro mě důležité, abych se nepřejídal.

- ☺ Anička, když má oběd, sní jen tolik, kolik chce. Nepřejídá se. Nepřidává si, když už nechce jíst.
- ☺ Pepíček, když má oběd, někdy sní jen tolik, kolik chce. Ale někdy vidí, že kamarádi si přidávají, i když už nemůže, tak si jde přidat a pak už jídlo nemůže ani dojíst, protože už nemůže.
- ☺ Maruška, když má oběd, si vždy přidá. Přidává si i dvakrát, i když už nemůže jíst. Má jídlo moc ráda.

11. Je pro mě důležité si umývat ruce, abych nebyl nemocný.

- ☺ Anička, když přijde z procházky, si vždy umyje ruce. Vždy před jídlem a po návštěvě WC si umývá ruce, nikdy.
- ☺ Pepíček, když přijde z procházky, si někdy umyje ruce. Někdy před jídlem a po návštěvě wc si umývá ruce, ale někdy si nechce umývat ruce nebo zapomene.
- ☺ Maruška, když přijde z procházky, si nikdy neumyje ruce. Nikdy před jídlem a po návštěvě wc si ruce neumývá.

Duševní zdraví**12. Je pro mě důležité být šťastný.**

- ☺ Anička, je pořád veselá, ničím se netrápí, je pro ni důležité, aby byla šťastná.
- ☺ Pepíček, je někdy veselý, ale někdy se s něčím i trápí, je smutný. Ale snaží se, aby ho to dlouho netrápilo, protože je důležité být šťastný.
- ☺ Maruška, ta je pořád našťavaná, utrápená, často pláče. Neumí se radost, není pro ni důležité být šťastnou.

13. Je pro mě důležité dělat to, co mě baví.

- ☺ Anička, má ráda své oblíbené činnosti, které ji baví. Je důležité dělat to, co ji baví. A nedělá věci, které ji nebaví, třeba úkoly ve školce.
- ☺ Pepíček, má oblíbené činnosti, které rád dělá. Ale někdy dělá i to, co ho nebaví, třeba pracovní listy ve školce.
- ☹ Maruška nikdy nedělá to, co ji baví. Často se nudí, nenapadá ji, co by mohla dělat. Vadí jí dělat i to, co ji nebaví. Nejrady by vůbec nic nedělala.

Sociální zdraví**14. Je pro mě důležité mít kamarády.**

- ☺ Anička má ve školce moc kamarádů, jsou pro ni důležití. Ráda si s nimi hraje, povídá. Nehraje si nikdy sama.
- ☺ Pepíček má ve školce kamarády, ale někdy si hraje i sám, bez kamarádů.
- ☹ Maruška nemá kamarády, hraje si jen sama.

15. Je pro mě důležité cítit, že mě mají lidé v mém okolí rádi.

- ☺ Anička má nejrady, když ji maminka s tatínkem pohladí a řeknou jí, že ji mají moc rádi. Je to pro ni důležité. I babička s dědečkem ji mají rádi. A když ji paní učitelka pochválí, tak ji má taky moc ráda.
- ☺ Pepíček je někdy rád, že ho mají jeho blízcí rádi, ale někdy je mu to jedno. Někdy to pro něho není důležité.
- ☹ Maruše je to úplně jedno, jestli ji má někdo rád nebo nemá, není to pro ni důležité.

16. Je pro mě důležité hrát hry na počítači, na mobilu nebo na tabletu.

- ☺ Anička moc ráda hraje hry na počítači. Je to její oblíbená činnost. Vydrží moc dlouho hrát i hry na mobilu, na tabletu. Často prosí maminku, aby jí mobil půjčila, že si chce zahrát. Je to pro ni důležité hrát hry.

☹ Pepíček někdy hraje hry na počítači, také na tabletu a mobilu. Ale někdy nehraje vůbec hry, není to pro něho moc důležité.

☹ Maruška nemá ráda hry na počítači, na mobilu a na tabletu. Nikdy nehraje tyto hry. Není to pro ni důležité.

**PŘÍLOHA P II: DOTAZNÍK S DĚTMI PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU
(OBRÁZKOVÁ VERZE)**

STRAVOVACÍ NÁVYKY DĚTÍ



1.

11.

2.

12.

3.

13.

4.

14.

5.

15.

6.

16.

7.

17.

8.

18.

9.

19.

10.

20.

POSTOJE DĚTÍ KE ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU – ZDRAVÍ FYZICKÉ, DUŠEVNÍ A SOCIÁLNÍ

1. 😊 😐 😞

9. 😊 😐 😞

2. 😊 😐 😞

10. 😊 😐 😞

3. 😊 😐 😞

11. 😊 😐 😞

4. 😊 😐 😞

12. 😊 😐 😞

5. 😊 😐 😞

13. 😊 😐 😞

6. 😊 😐 😞

14. 😊 😐 😞

7. 😊 😐 😞

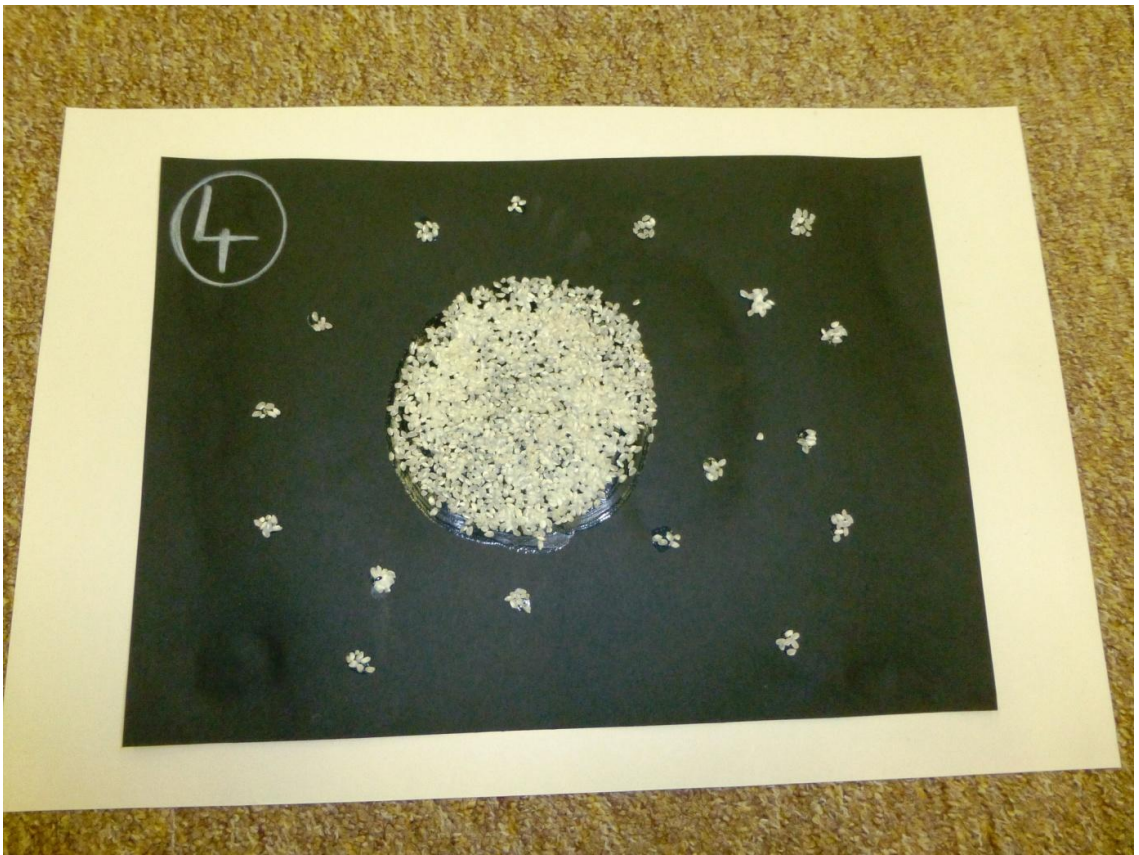
15. 😊 😐 😞

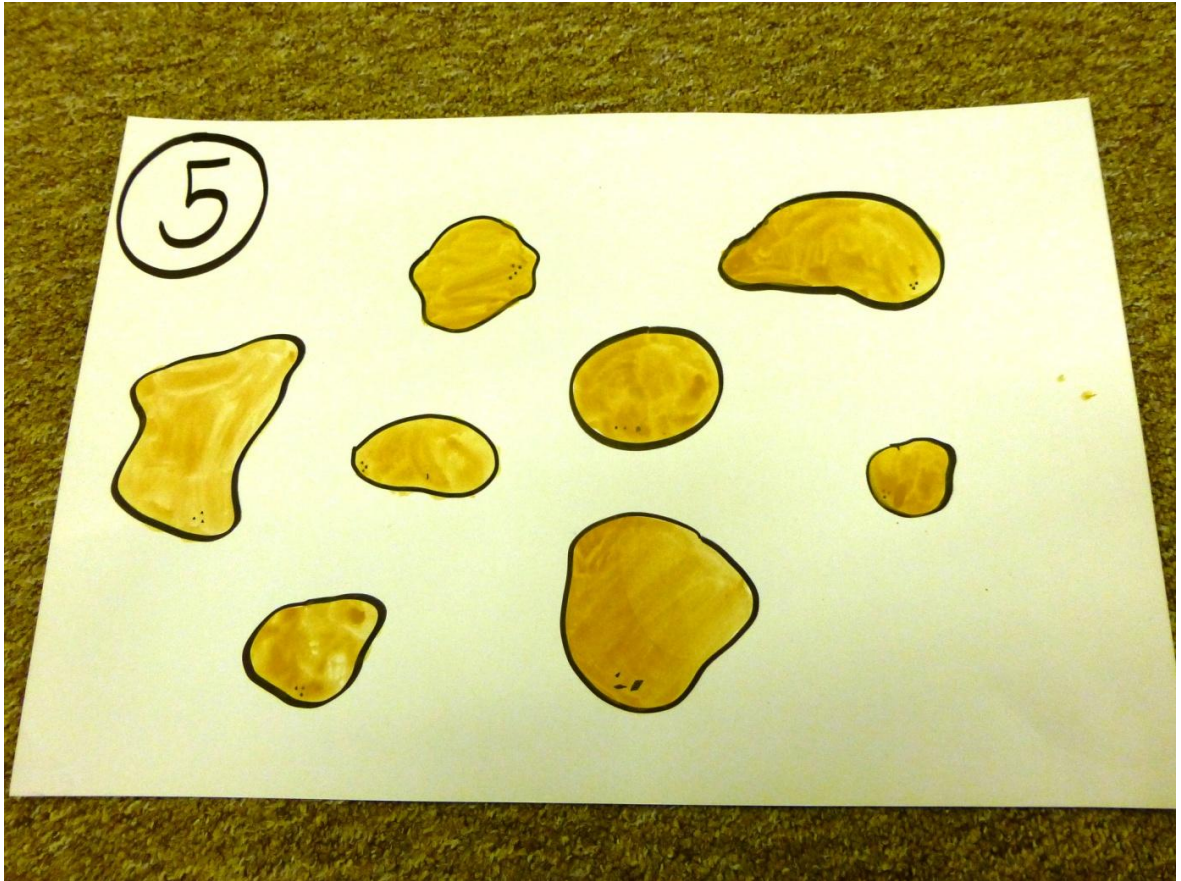
8. 😊 😐 😞

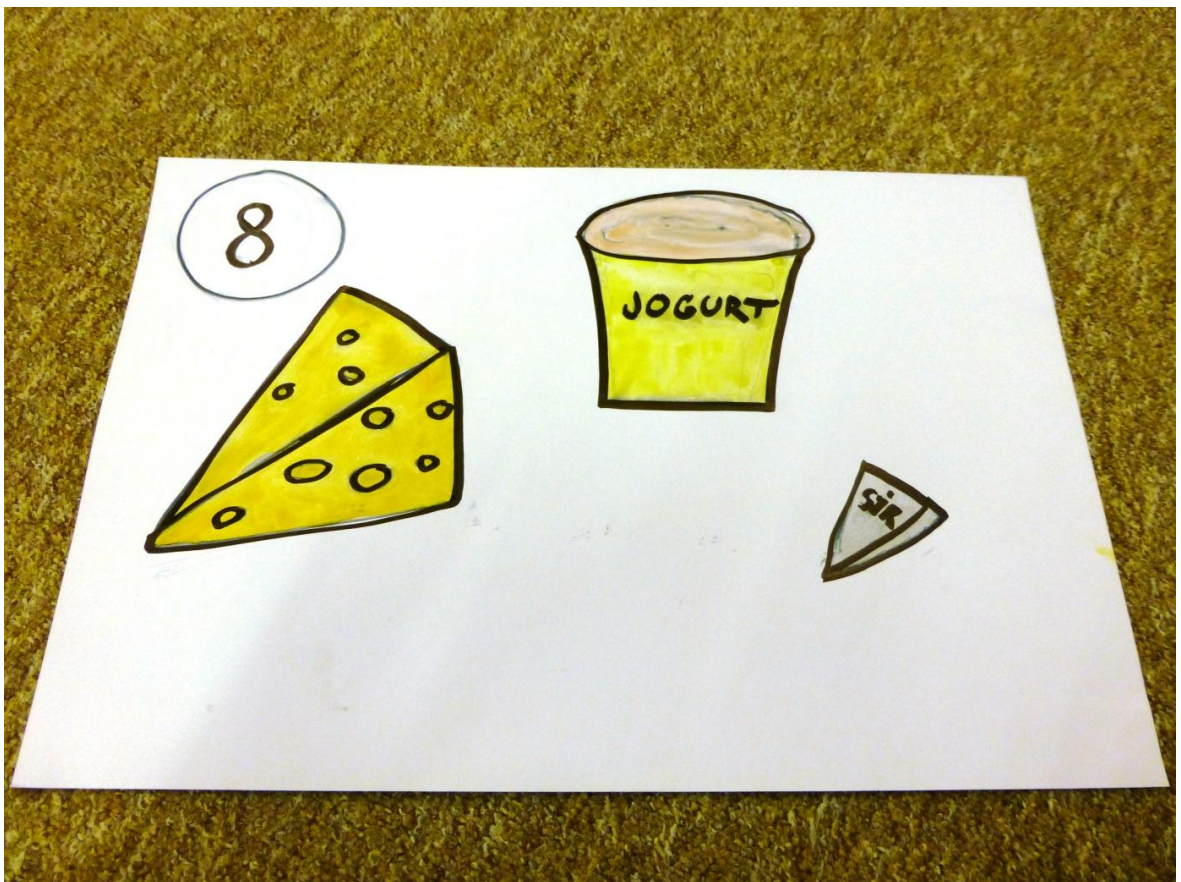
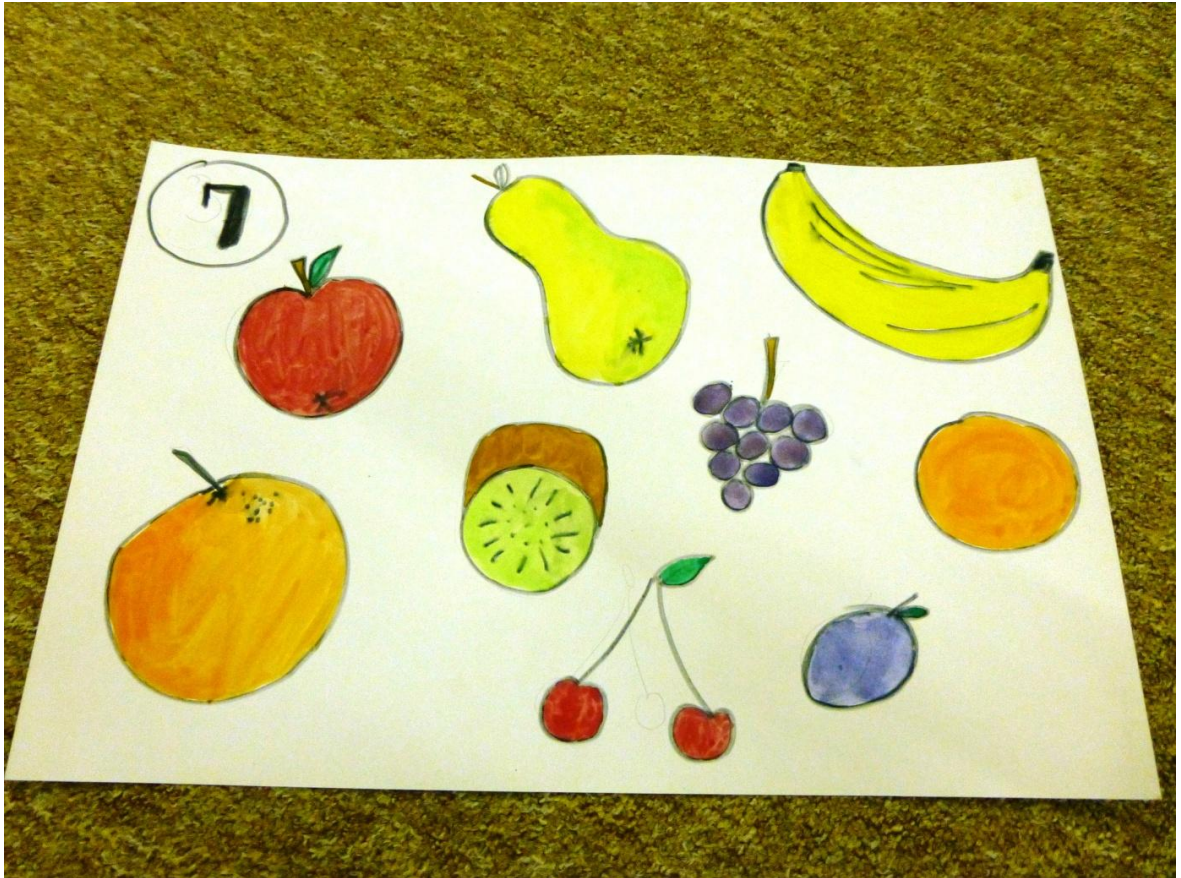
16. 😊 😐 😞

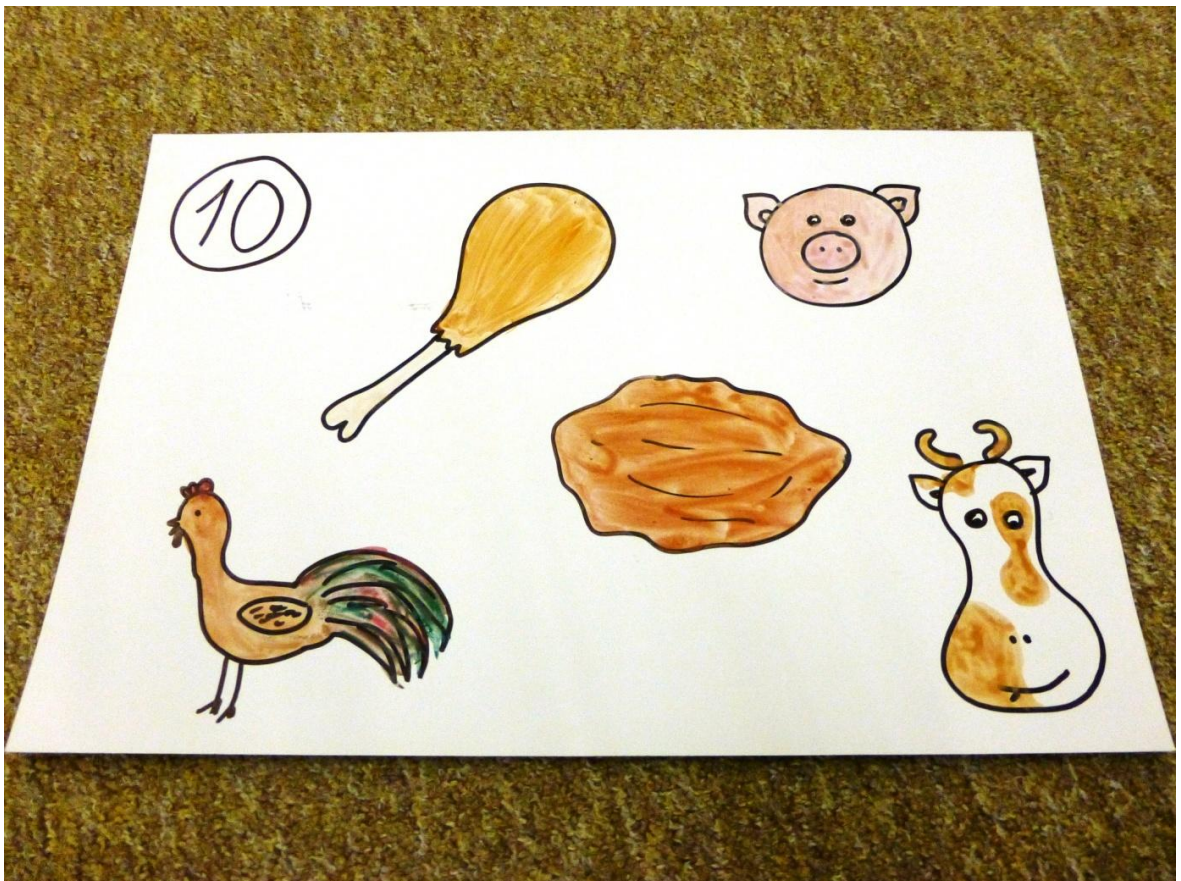
PŘÍLOHA P III: FOTOGRAFIE MATERIÁLŮ K DOTAZNÍKU

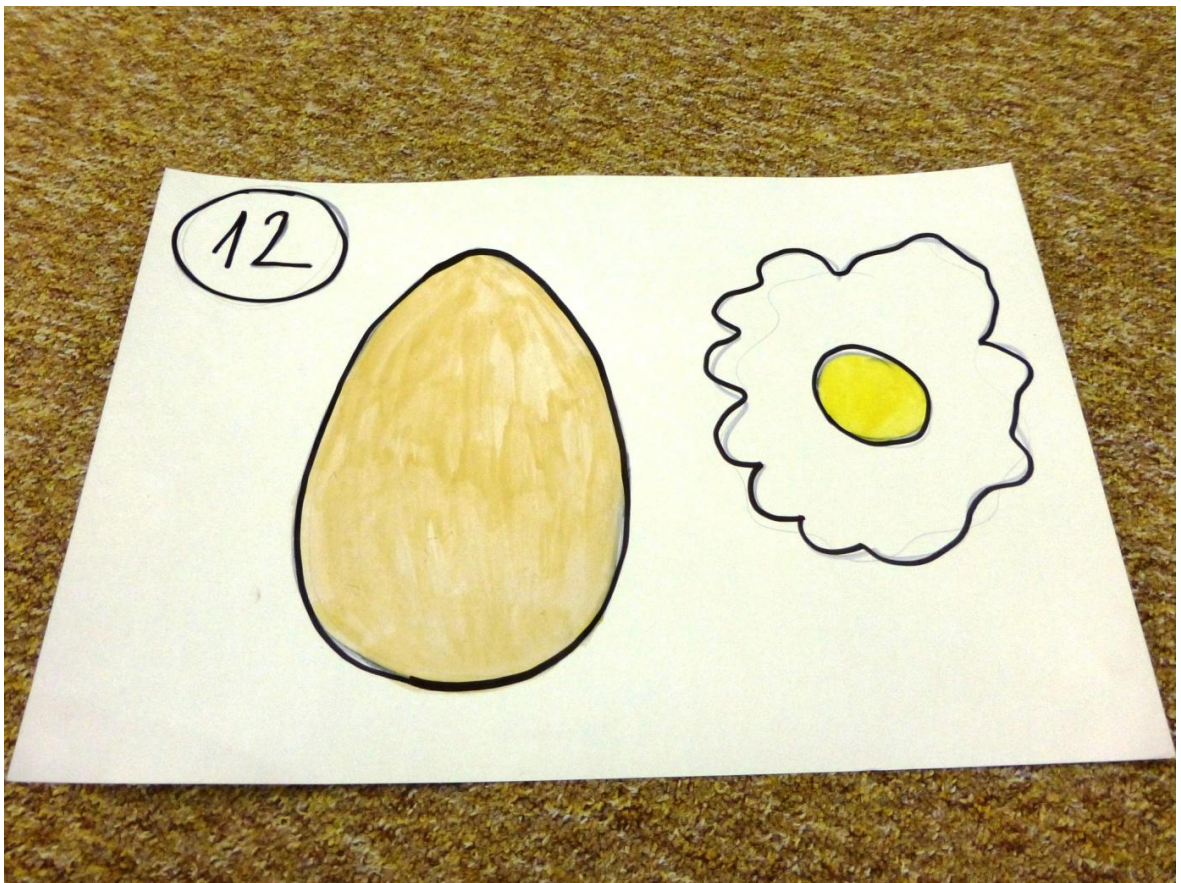
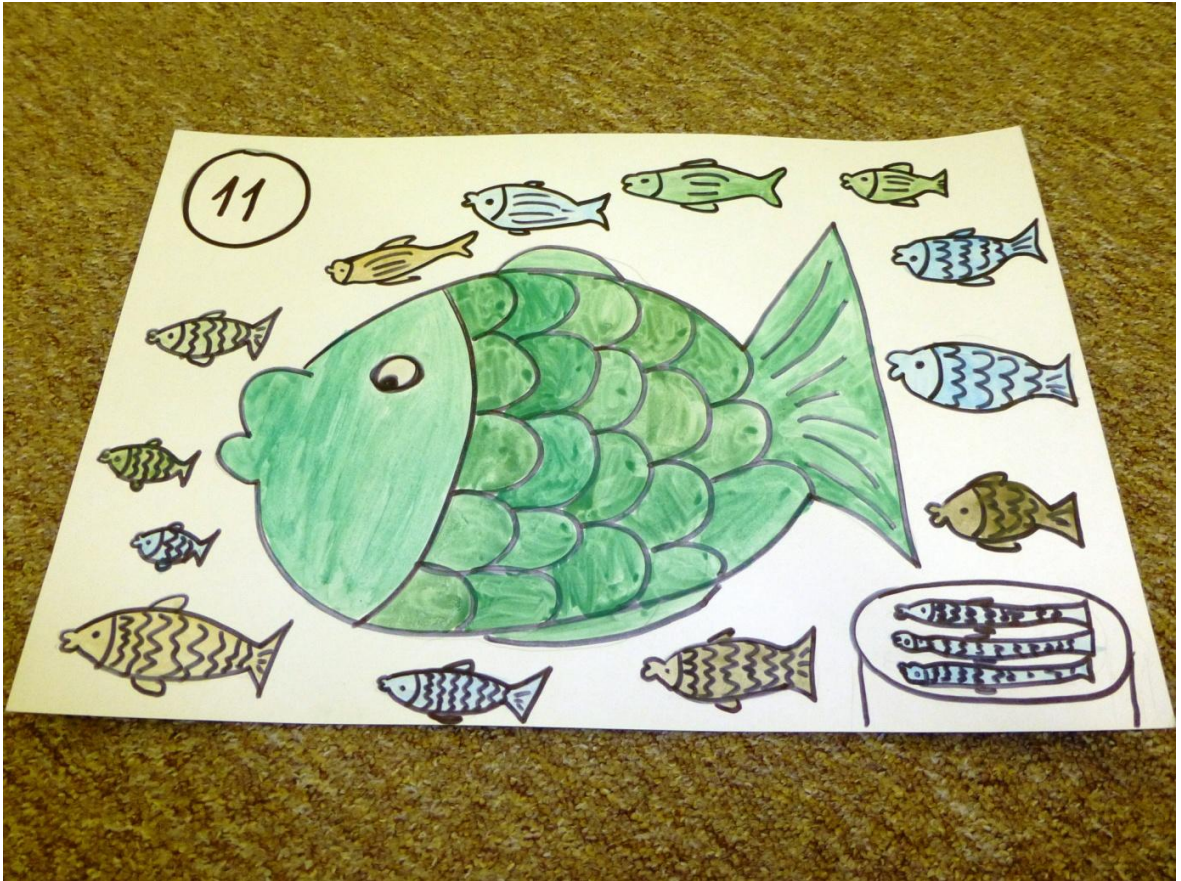






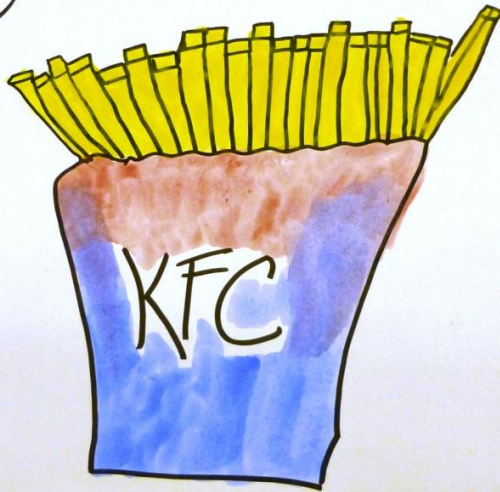






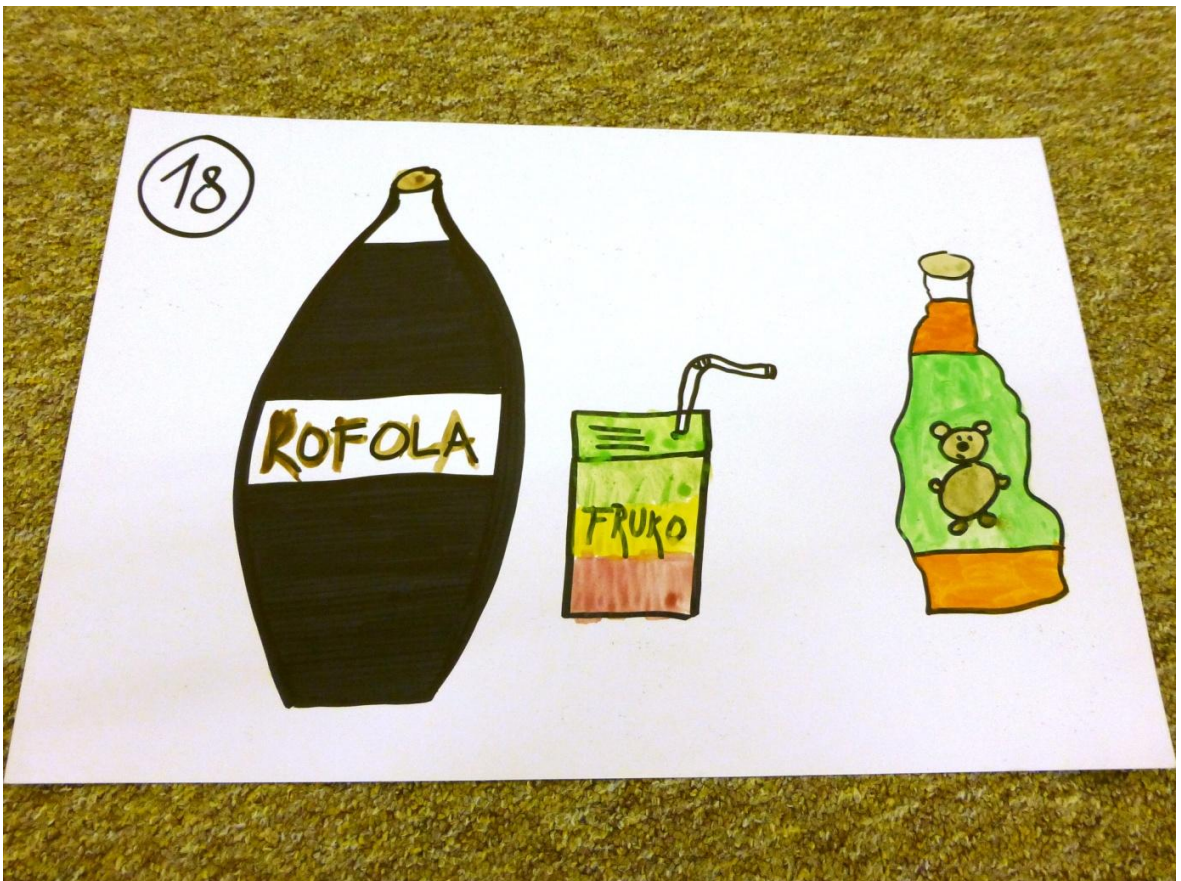


15



16





19



20

