

EDUKAČNÍ HRY ZAMĚŘENÉ NA PODPORU ZDRAVÉ VÝŽIVY U DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Martina Mahdalová

Bakalářská práce
2016/2017



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav školní pedagogiky

akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina Mahdalová**
Osobní číslo: **H14683**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Edukační hry zaměřené na podporu zdravé výživy u dětí předškolního věku**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše z oblasti zdravé výživy, stravování dětí předškolního věku.
Vymezení teoretických východisek zaměřených na zdraví, zdravou výživu, edukační hry.
Vypracování souboru edukačních her, jejich evaluace.
Příprava metodiky aplikační části.
Realizace edukačních her v mateřské škole.
Vyhodnocení a doporučení pro praxi v mateřské škole.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

GREGORA, Martin. Výživa malých dětí. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-9022-X.

ILLKOVÁ, Olga, Lucie NEČASOVÁ a Zdeňka VAŠÍČKOVÁ. Zdravá výživa malých dětí. Praha: Portal, 2005. ISBN 80-7367-030-5 .

KEJVALOVÁ, Lenka. Výživa dětí od A do Z. Praha: Vyšehrad, 2010. ISBN 978-80-7021-993-5.

MADŽUKOVÁ, Jarmila. Výživa dětí chutně, pestře, moderně. Benešov, 2010. ISBN: 978-80-86231-50-1.

SUCHÁNKOVÁ, Eliška. Hra a její využití v předškolním vzdělávání. Praha, 2014. ISBN 978-80-262-0698-9.

Food and nutrition policy for schools: a tool for the development of school nutrition Programmes in the WHO European Region WHO / Europe, 2006.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Kutálková

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

25. listopadu 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2017

Ve Zlíně dne 25. listopadu 2016


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




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.
ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 16.12.2016

.....
Maltalov

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 nevydělečně 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 užít 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 přihlídně k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce je aplikačního typu a zabývá se podporou zdravé výživy u dětí předškolního věku prostřednictvím edukačních her. Teoretická část je zaměřena na teoretické východiska týkající se vlivu výživy na zdraví, vývojem předškolního dítěte a jeho stravováním, zásadami správné výživy, podporou zdravé výživy a edukační hrou. Praktická část je zaměřena na tvorbu edukačních her, přípravu metodiky aplikační části a realizaci her v prostředí mateřské školy. V závěru je zpracována evaluace a doporučení pro praxi v mateřské škole.

Klíčová slova: podpora zdravé výživy, stravování předškolního dítěte, zásady správné výživy, edukační hra

ABSTRACT

The thesis is of application type and deals with health food assistance for preschool children with the help of educational games. The theoretical part is aimed to theoretical framework concerning the impact of nutrition on health, preschooler development and their alimentation, principles of healthy eating, healthy eating support and educational games. Practical part focuses on producing of educational games, methodology preparation and the application of games. The evaluation and ideas for kindergarten practice can be found at the end of the thesis.

Keywords: health food assistance, preschooler alimentation, principles of healthy eating, educational game

Poděkování

Chtěla bych poděkovat paní Mgr. Kateřině Kutákové za odborné vedení, cenné rady, ochotu, vstřícnost a čas, které mi v průběhu zpracování mé bakalářské práce věnovala. Dále také děkuji za vstřícnost a ochotu paní učitelce z mateřské školy a dětem, které se mnou edukační hry realizovaly.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVÍ.....	13
2 SLOŽKY VÝŽIVY.....	14
3 VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE A JEHO STRAVOVÁNÍ.....	17
4 ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY DĚTÍ.....	19
4.1 VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA.....	22
5 STRAVOVACÍ CHYBY.....	24
5.1 OBEZITA.....	24
6 PODPORA ZDRAVÉ VÝŽIVY.....	26
7 HRA.....	29
7.1 EDUKAČNÍ HRA.....	30
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	31
8 SOUBOR EDUKAČNÍCH HER ZAMĚŘENÝCH NA ZDRAVOU VÝŽIVU.....	32
8.1 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ.....	32
8.2 OBSAHOVÉ ZAMĚŘENÍ HER.....	33
8.3 PRŮBĚH REALIZACE HER.....	34
9 EDUKAČNÍ HRY.....	36
9.1 EDUKAČNÍ HRA Č. 1 - "POZNEJ ZDRAVÝ NÁPOJ".....	36
9.2 EDUKAČNÍ HRA Č. 2 - "NABÍDKA NÁPOJŮ".....	38
9.3 EDUKAČNÍ HRA Č. 3 - "MISKA PLNÁ OBILOVIN".....	40
9.4 EDUKAČNÍ HRA Č. 4 - "CO PATŘÍ DO OBILOVIN?".....	42
9.5 EDUKAČNÍ HRA Č. 5 - "OVOCNO-ZELENINOVÍ HADI".....	45
9.6 EDUKAČNÍ HRA Č. 6 - "CHUŤ OVOCE A ZELENINY".....	47
9.7 EDUKAČNÍ HRA Č. 7 - "VYRÁBÍME ZDRAVÉ POMAZÁNKY".....	49
9.8 EDUKAČNÍ HRA Č. 8 - "MLÉKÁRENSKÁ AUTA".....	52
9.9 EDUKAČNÍ HRA Č. 9 - "LUŠTĚNINY".....	54
9.10 EDUKAČNÍ HRA Č. 10 - "SLADKOSTI, TUČNÉ A SLANÉ POTRAVINY, STOP.....	55
9.11 EDUKAČNÍ HRA Č. 11 - "PYRAMIDOVÁ ŠTAFETA".....	57
9.12 EDUKAČNÍ HRA Č. 12 - "POTRAVINOVÉ HÁDANKY".....	58
9.13 EDUKAČNÍ HRA Č. 13 - "ZDRAVÁ SNÍDANĚ".....	61
10 ZHODNOCENÍ HER AUTORKOU.....	63

10.1	ZHODNOCENÍ HER UČITELKOU V MŠ.....	65
10.2	ZHODNOCENÍ HER DĚTMI.....	66
11	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	67
	ZÁVĚR.....	69
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	70
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	72
	SEZNAM OBRÁZKŮ.....	73
	SEZNAM TABULEK.....	74
	SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Zdravá výživa je v současné době velmi diskutované téma, které se dostává do popředí zájmu z řad odborníků na výživu, lékařů, rodičů apod. Možná si stále více lidí uvědomuje, že zdravá strava má vliv na naše zdraví, a to je podmínkou hodnotného života člověka. Zdraví ovlivňují lidé svým chováním, můžou ho aktivně podporovat praktikováním zdravého způsobu života a tím předejít spoustě nežádoucích zdravotních následků v budoucnu.

S péčí o zdraví je zapotřebí začít už od raného věku. V tomto období si člověk nejnadhěji osvojuje dovednosti, návyky a chování a vytváří si osobní postoje do budoucna. Prvním příkladem jsou dětem rodiče, kteří mají zásadní vliv na utváření zdravých životních návyků. K těmto životním návykům patří zdravá výživa, která spolu s pohybem, mají velký vliv na celkové zdraví. Z hlediska výživového, by se rodiče měli snažit pro sebe i děti připravovat jídlo pestré, bohaté na vitamíny, vlákninu, předkládat jim hodně ovoce, zeleniny, jíst pravidelně. To ale v současné době málokdo z rodičů dodržuje. Změnil se životní styl lidí, jsou v neustálém shonu, a nemají tolik času si pro sebe a své blízké připravit plnohodnotné jídlo. Lidé, proto velmi často sahají po rychlých alternativách. Kupují hotové polotovary, na první dojem lákavé a přitažlivé, bez jakékoliv další práce. Navíc děti v současné době žijí v méně přirozeném prostředí, než – li dříve, mají méně pohybu, svůj čas často tráví sledováním televize apod. Při dlouhodobém provozování tohoto způsobu života dochází k utváření špatných zdravotních návyků, které mají za následek vznik různých civilizačních nemocí (obezita, cukrovka, srdečně – cévní onemocnění apod.)

Kromě vlivu rodiny se na utváření zdravých životních návyků podílí také mateřská škola. Děti zde tráví většinu času a po celou dobu by mělo být z různých hledisek včetně výživového, o ně dobře postaráno. Nejvíce času tráví děti hrou a činnostmi se svými vrstevníky. Hra je pro děti v předškolním věku nejpřirozenější činností, má vliv na rozvoj celé osobnosti, a proto považuji za vhodné, použít hru jako hlavní nástroj pro seznámení dětí se zdravou výživou.

Cílem bakalářské práce je podpořit děti v osvojování si poznatků a dovedností z oblasti zdravé výživy prostřednictvím edukačních her. Cílem teoretické části je poskytnout teoretické východiska v oblasti zdravé výživy, a uvést možnosti podpory zdravé výživy v rodině i mateřské škole.

Cílem praktické části práce je vytvořit soubor edukačních her zaměřených na podporu zdravé výživy u dětí předškolního věku. Edukační hry zrealizovat v prostředí mateřské školy, evaluovat a vypracovat doporučení pro praxi v mateřské škole.

Teoretická část práce je rozčleněna do 7 kapitol. V kapitole první se zaměřuji na vliv výživy na zdraví. Druhá kapitola popisuje jednotlivé složky výživy, důležité pro vývoj a fungování celého organismu člověka. Ve třetí kapitole je nastíněn vývoj předškolního dítěte a jeho stravování. Ve čtvrté kapitole jsou uvedeny zásady správné výživy dětí. V páté kapitole popisují stravovací chyby a důsledky nesprávného stravování. V šesté kapitole se zaměřuji na podporu zdravé výživy v rodině i vzdělávacích institucích a modely fungování podpory zdravé výživy v zahraničí i ČR. Sedmá kapitola je zaměřena na edukační hry a možnosti využití těchto her v souvislosti se zdravou výživou.

Praktická aplikační část práce je založena na vytvoření souboru her zaměřených na zdravou výživu. V úvodu praktické části je uvedena charakteristika souboru her, harmonogram průběhu her a následně jsou jednotlivé hry podrobně popsány, včetně vlastní reflexe z průběhu her. Závěr práce je zaměřen na vlastní reflexi, evaluaci paní učitelky, která byla přítomna během realizace her, a jsou zde také zpracována doporučení pro praxi v mateřské škole. Soubor edukačních her, který je v práci uveden, obsahuje 13 edukačních her zaměřených na podporu zdravé výživy u dětí předškolního věku. Tyto hry byly ověřeny v mateřské škole ve Zlínském kraji během 6 týdnů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVÍ

Výživa je základním předpokladem pro zdravý a duševní vývoj jedince. Nezakládá se jen na potravě, ale vytváří subjektivní pocit spokojenosti a podílí se jak na současném, tak i budoucím zdraví. Působí především proti nemocem a podporuje odolnost organismu. Je důležitá především v dětství, v období nejintenzivnějších změn organismu a nejintenzivnějšího růstu. Slouží k výstavbě a růstu organismu, má vliv na vývoj jednotlivých orgánů a zdokonalování jejich funkcí. Pro zakládání vhodných stravovacích návyků na celý život je předškolní a částečně i mladší školní věk rozhodující. (Havlíková a kol., 2008, str. 57)

Pro růst organismu dítěte je nebezpečný jak nedostatek, tak i nadměrný příjem energie, stopových prvků, živin, vitamínů apod. Největší vliv na stravování dítěte mají rodiče, kteří o ní rozhodují až do doby, než dítě nastoupí do mateřské školy. Po nástupu do mateřské školy, poskytuje školka dítěti důležitou část denního příjmu potravy a doplňuje hodnotu a objem přijímané stravy v rodině, významně se podílí na vytváření stravovacích návyků. (Havlíková a kol., 2008). Dítě se učí doma i v mateřské škole napodobou „žádný jiný prostředek není tak účinný pro jeho chuť a poměr k jídlu, jako sedí – li u stolu v kruhu rodičů a sourozenců nebo dětí ve školce či škole, kteří mají přirozenou zdravou chuť k jídlu“ (Gregora, M., 2014, str. 16).

Nevhodná výživa představuje vážné riziko, které se podílí na vzniku neinfekčních onemocnění (tzv. civilizačních nemocí). Na vzniku civilizačních onemocnění se podílí především nadměrný energetický příjem, velké množství živočišných tuků, cukrů, soli v potravě. (Machová, 2015). Nesprávná výživa v období růstu může zapříčinit nenahraditelné poruchy, spousta závažných onemocnění v dospělosti má své kořeny v dětství. Existují různí rodiče – některým je lhostejné jak se jejich dítě stravuje, jiní to zase se stravovací péčí velmi přehánějí, někteří zase neupřednostňují zeleninu, proto ji ani nenabízí svému dítěti, jiní jsou jednostranní v jídlu apod. Všechny tyto zvláštnosti ve stravování mohou navodit poruchu, která může ohrozit normální vývoj organismu (Havlíková a kol., 2008).

Výživa dětí plní velkou řadu funkcí a je ovlivňována mnoha faktory biologickými, psychickými, sociálními, kulturními atd. Biologický význam dětské výživy zahrnuje dodání energie a významných živin pro stavbu, funkci, vývoj a růst organismu. Energetická hodnota stravy se mění dle věku dítěte. Pro každou věkovou skupinu platí určité normy, které zajišťují základní látkovou přeměnu i činnost organismu (Gregora, 2014).

2 SLOŽKY VÝŽIVY

Z kvantitativního hlediska výživa musí zajišťovat příjem energie odpovídajícímu jejímu výdeji. Z kvalitativního hlediska má být strava rozmanitá a vyvážená, aby byl zajištěn vyvážený a dostatečný příjem živin. Mezi základní živiny patří bílkoviny, tuky a cukry. Také je důležitý příjem vitamínů, minerálů a vody (Machová, 2015).

Dle Hřivnové by měly být přijímány v následujícím poměru: sacharidy 50–55 %, bílkoviny 15 %, tuky celkem 25–35 % (u obézních dětí do 30 %).

Sacharidy

Sacharidy jsou jednou ze základních živin a nezbytným a pohotovým zdrojem energie. Kryjí většinu energetické potřeby, až 55%. Sacharidy, které přijímáme potravou, mají toto složení: *využitelné sacharidy* a *nevyužitelné sacharidy* – vláknina. Jednotlivé druhy využitelných sacharidů nejsou zastoupeny v potravě rovnoměrně. Potravou přijímáme nejvíce škrob (brambory, rýže, obilniny) a cukr řepný. Cukr hroznový a ovocný jsou v ovoci, medu, karotce. Laktóza (cukr mléčný) je obsažen v mléku. Oligosacharidy jsou obsaženy v luštěninách. Vláknina je obsažena v bramborách, zelenině, ovoci a obilovinách. Nevyužívá se jako zdroj energie, ale je důležitá pro peristaltiku střev (Machová, 2015).

Bílé pečivo, čokolády, sladkosti, dorty, obsahují velké množství rychle využitelných sacharidů. Ty jsou pro organismus rychlým zdrojem energie, která se v případě, že je tělo nevyužije, ukládá do zásob v podobě tuku. Navíc zasytí tělo pouze na krátkou dobu, takže se dostaví brzy hlad a potřeba se opět najíst (Hřivnová, 2013).

Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou lidského organismu, které dodávají stejné množství energie jako sacharidy. Bílkoviny tvoří 12–18 % tělesné hmotnosti člověka. Jsou důležité pro výstavbu tělesných tkání, svalové tkáně, jsou součástí hormonů, trávicích šťáv, enzymů, protilátek, vitamínů atd. Podílí se na udržování stálého vnitřního prostředí, mají vliv na látkovou přeměnu – udržují a stupňují tempo metabolismu a činnost vyšší nervové soustavy (Hřivnová, 2013).

Bílkoviny jsou součástí všech buněk v organismu a musí být neustále obnovovány. Základní stavební složkou bílkovin jsou aminokyseliny, z nichž jsou některé nepostradatelné. Protože si tělo nedovede tyto aminokyseliny samo vytvořit, je nutné je do těla dodat potravou. Také si tělo nedokáže ukládat bílkoviny do zásob, proto se přebytek odbourá-

vá. Bílkoviny dělíme dle původu na rostlinné a živočišné. Pro organismus jsou důležité oba dva typy. Zdrojem živočišných bílkovin pro náš organismus je vejce, maso, mléko, tvaroh a podobně. Problém ale spočívá v tom, že některé tyto potraviny obsahují nežádoucí tuky. Zdrojem rostlinných bílkovin jsou sója, luštěniny, obiloviny, pohanka apod., které jsou také cenným zdrojem vitamínů, minerálů. Denní dávka bílkovin závisí na věku dítěte, na jeho vývoji, zdravotním stavu, fyzické a psychické námaze. V období růstu je potřeba bílkovin téměř dvojnásobná oproti dospělosti (Mandžuková, 2010).

Tuky

Tuky jsou nejvydatnějším koncentrovaným zdrojem energie. Tuk uložený v podkoží se podílí na termoregulaci, tuk uložený kolem vnitřních orgánů fungují jako bariérová ochrana. Tuky mají významnou funkci pro činnost nervového systému, rozpouštějí se v nich některé vitamíny (A, D, E, K) a jsou součástí hormonů, nezbytných pro fungování celého organismu. Tuky jsou složeny z glycerolu a mastných kyselin. Typ mastné kyseliny určuje jak je tuk kvalitní.

Dle Hřivnové (2013) se dělí mastné kyseliny na:

Nasyčené (saturované) mastné kyseliny (MK) – mastné kyseliny z mléčného tuku, tuky živočišného původu, z rostlinných zdrojů se jedná o palmový, palmojádrový olej a výrobky z nich vyrobené (náplně sušenek, zmrzliny, čokoládové tyčinky, fritovací oleje apod.). Příjem těchto tuků způsobuje zvýšenou hladinu LDL cholesterolu.

Nenasycené (nesaturované) mastné kyseliny se dělí na:

- *mononenasyčené MK* – zástupcem je kyselina olejová obsažená především v řepkovém a olivovém oleji. Podílí se na snižování hladiny LDL (škodlivého) cholesterolu a zvyšuje cholesterol HDL (prospěšný).
- *polynenasycené MK* – jsou obsaženy v kukuřičném, slunečnicovém oleji. Patří sem kyselina linolenová, která je významná pro vývoj a funkci mozku u dětí (nachází se v lněném oleji, vlašských ořechách a tučných rybách).
- *transnasyčené mastné kyseliny* – vznikají při úpravě tuků za vysokých teplot (např. při smažení) a při tuzování tuků. Nachází se v margarínech, tucích na smažení. Mají vliv na zvyšování škodlivého cholesterolu.

Mastné kyseliny nenasycené by měly představovat 2/3 našeho příjmu tuků a maximálně 1/3 by měla tvořit mastné kyseliny nasycené.

Minerální látky

Minerální látky jsou důležité pro lidský organismus především v období růstu, 83% minerálních látek je obsaženo v kostech. Pomáhají kontrolovat složení tělesných tekutin a buněk, mají vliv na nervovou soustavu, jsou součástí kostní, zubní tkáně, vlasů, aminokyselin. Ovlivňují činnost imunitního systému, uvolňují a využívají energii. Pro zajištění optimálního průběhu životních funkcí je důležité udržet správný poměr základních čtyř prvků: hořčíku, vápníku, draslíku a sodíku (Hřivnová, 2013).

Vitamíny

Patří mezi nezbytné složky potravy, zajišťují průběh všech životních procesů. Tělo si neumí vytvořit vitamíny samo, proto je musí přijímat potravou. Dělí se na vitamíny rozpustné ve vodě (C a skupina vitamínů B) a rozpustné v tucích (A, D, E, K) – ty musí být přijímány s tukovou složkou, jinak je neumí tělo využít. Vitamíny působí jako součást enzymatických systémů, mají vliv na růst a obnovu buněk, tkání, ovlivňují metabolismus hlavních živin a minerálních látek, imunitní systém (Hřivnová, 2013). Pokud zabezpečíme dostatečný příjem ovoce a zeleniny, kvalitních olejů, celozrnných výrobků a kvalitního masa, zajistíme tím dostačující přívod všech vitamínů.

Tab. 1 - Doporučená dávka živin na den (Nevoral, 2003, str. 408)

	Jednotky	1 - 4 roky chlapci/dívky	4 – 7 let chlapci/dívky
Energie	kcal/den	1100/1000	1500/1400
Tuk	g	15/15	20/20
Cholesterol	mg/den	nestanoveno	300
Sacharidy	% energie	50	50
Bílkoviny	g/den	14/13	15/17
Vláknina	g/1000 kcal	10	10
Minerály - vápník	mg	600	700
- hořčík	mg	80	120
- sodík	mg	300	410
- železo	mg	8	8

3 VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE A JEHO STRAVOVÁNÍ

Do šesti let věku dítěte dochází k obrovskému rozvoji psychických, fyzických, kognitivních a řečových dovedností dítěte. V tomto období dochází ke změnám po tělesné, pohybové, citové i společenské stránce. Osobnost dítěte se vyvíjí a dochází k neustálým změnám. Předškolní období značí velmi zajímavou etapu vývoje především proto, že spojuje všechno, s čím se dítě narodilo, čemu se naučilo výchovou a působením prostředí, ve kterém žije a tak utváří základ pro další vývoj jedince.

Děti v období předškolního věku rostou o něco pomaleji, než-li tomu bylo u batolecího období. Růst neprobíhá průběžně, ale ve skocích (dlouhou dobu měří stále stejně, a pak najednou výškou povyskočí o několik centimetrů). Děti obvykle v tomto období měří 90 – 120 cm, váží 15 – 25 kg. Dochází také k růstu dlouhých kostí a výraznému nárůstu svalové hmoty. V tomto věku se utváří obranyschopnost dítěte. Přestavba těla je pro děti velmi fyzicky i psychicky náročná. Nároky jeho těla na nedostatek vitamínů, živin a minerálů jsou maximální. Denní energetický výdej dítěte je vzhledem k jeho konstituci markantně větší, než-li výdej dospělého jedince. Dítě předškolního věku má zvýšenou potřebu pohybu, a proto je nezbytné dítěti přizpůsobit složení stravy a energetický příjem (Táborská a kol., 2011).

S vývojem dítěte je také spojena chuť k jídlu. V období růstové fáze je chuť výrazně vyšší než v období stagnace. Dle Nevorala (2003) je pro děti předškolního věku typické, že objem jídla se mění. Bylo prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem jídla během dne, ale příjem energie za den je stálý. Pro toto období je typické, že objem jídla se mění, někdy sní dítě velké množství jídla, druhý den zase naopak. Jedná se o přechodné období, které souvisí s vývojem dítěte. V tomto období také děti častěji preferují určité chuti (především sladké), či naopak se u nich vytváří averze k určitým chutím.

Co se týká stolování, v tomto období by mělo být dítě v této činnosti relativně samostatné, přebírá návyky životního stylu rodiny, školky – vytváří si vztah k jídlu, potravinám i stravovacímu chování, tedy i stylu stolování. Dle Gregory je důležité si uvědomit, že “nezáleží jen na tom, co jíme a kolik toho sníme, ale za jakých podmínek, a jak učíme své děti, aby k jídlu přistupovaly a chovaly se při něm, v jakých podmínkách je učíme jíst a k dodržování jakého časového rozvrhu je vedeme“ (Gregora, 2014, str. 15).

V oblasti sebeobsluhy zpravidla ve 2 letech se dítě částečně nají samo, a dospělý ho pak dokrmí, kolem 3 roku dítě používá lžičku a umí se s ní najíst, ve 4 letech dokáže jíst příborem, ale většinou si nenakrájí maso na kousky. V 6 letech si již nakrájí jídlo samo-

statně a používá příbor (Illková a kol., 2005). To, že dokáže dítě samostatně jíst a samo se obsloužit, závisí především na jeho motorickém vývoji. Existují značné rozdíly, kdy si dítě osvojí dovednost, proto je zapotřebí na děti nespěchat a být trpěliví.

V předškolním věku si děti také vytváří představy o vhodnosti nebo škodlivosti určitých potravin či pokrmů. Jídlo zapojují do představ a souvislostí se zdravím, do hodnocení kvality života a komunikace s dospělými. Pro dítě je důležité zařazení jídla v systému hodnot a formování postojů k jídlu, a také odolnost vůči vnějším vlivům (např. reklamě) (Hřivnová, 2013).

4 ZÁSADY SPRÁVNÉ VÝŽIVY DĚTÍ

Vyvážená a pestrá výživa, přiměřené potřebám dítěte podporuje jeho uspokojivý růst a je základem zdraví v dospělosti. Výživa by měla být vhodná jak po stránce kvality (biologické hodnota potravin, časové rozložení příjmu stravy během dne), tak i kvantitativně (energetické hodnoty potravin) (Havlíková, 2008).

V roce 2004 Ministerstvo zdravotnictví vydalo „Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR“. Toto „Výživové doporučení“ Společnost pro výživu inovovala naposled v roce 2012 a vytvořila dokument zaměřený na výživu a propagaci správných stravovacích návyků. Oproti předchozím jsou tato doporučení uvedena i ve vztahu k dětskému věku.

Při vytváření správných stravovacích návyků u dětí se doporučuje vycházet z těchto zásad:

1. *Pravidelný stravovací režim, konzumace 5 – 6 porcí denně rozložených na:*

snídaně 20 – 25 %, dopolední svačina 10 %, oběd 30 – 35 %, odpolední svačina 10 -15 %, večeře 20 – 25 %

2. *Dostatečný příjem tekutin, tj. cca 1,5 – 2,5 l za den:* nejvhodnější jsou stolní vody, ovocné čaje (bez přidání cukru), ovocné šťávy a 100% džusy ředěné vodou

3. *Přiměřený denní příjem bílkovin:*

- mléko a mléčné výrobky (jogurt, sýry, tvaroh), ryby, rybí výrobky (zdroj nenasycených mastných kyselin a jódu), maso (libové, vařené, dušené nebo slabě pečené, používat všechny druhy masa s preferencí méně tučného), vejce

4. *Konzumace zeleniny a ovoce.* Jedná se o důležitý zdroj vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, vlákniny. Doporučuje se jíst zeleninu nebo ovoce ke každému jídlu.

5. *Upřednostňování celozrnného pečiva a obilovin* – (do jídelníčku postupně zařazovat tmavé pečivo), snažit se o zařazování luštěnin pravidelně (alespoň 2x týdně) do jídelníčku předškolních dětí. Obiloviny, celozrnné pečivo a luštěniny obsahují velké množství vitamínů, minerálních látek a vlákniny.

6. *Zajištění vyšších příjmů rostlinných tuků než živočišných*

7. *Omezení příjmu uzenin, tučných, pikantních a slaných pokrmů* (při dochucování používáme bylinky)

8. *Omezit podávání sladkostí, moučnicků dětem.* Podávat pouze pro zpestření, není nutné je zcela zakazovat, ale neměly by tvořit podstatnou a pravidelnou součást jídelníčku.

9. *Vytvoření žádoucích stravovacích návyků a postojů*, nejlépe vlastním dobrým příkladem. Velmi důležitou roli hrají rodiče, škola a nejbližší okolí dítěte.

10. *Při přípravě jídla dodržujeme hygienické zásady*. Nejen, že dbáme na hygienu při přípravě potravin, ale také dodržujeme hygienu rukou před jídlem a po jídle.

11. *Nezapomínáme na pohyb*. Podporuje správný růst a vývoj a chrání nás proti obezitě, srdečně – cévním onemocnění, cukrovkou a proti mnoha dalším nemocem. Proto by měl být pohyb přirozenou součástí života dětí. Měli bychom děti podporovat v každodenních pohybových činnostech jak doma, tak i v mateřské škole, volit vhodné pohybové aktivity s ohledem na věk a růstové zvláštnosti. Se zvýšenou potřebou pohybu je také důležité přizpůsobit složení stravy a jeho celkový energetický příjem. Dítě by mělo přijímat optimální množství potravy připravené z kvalitních surovin a pít dostatečné množství tekutin (www.vyzivaspol.cz).

Jídlo má mít svou pravidelnost a přiměřený čas, po kterou se mu věnujeme. Často v rodinách dochází k rannímu spěchu, který vede k tomu, že se nesnídá nebo se snídane v rychlosti odbývá. Přitom správná snídane znamená správný vstup do nového dne. Dítě, které zanedbává snídani, je ohroženo vznikem obezity, protože si tělo další jídlo, kterým bývá často až oběd, ukládá do zásob. Navíc nenasnídané dítě bývá často unavené a ztrácí výkonnost. Respektujeme individuální potřebu jídla, závislou na zdravotním stavu dítěte, na jeho konstituci, tělesnou aktivitu apod. (Havlíková, 2008)

Protože dítě kopíruje své nejbližší okolí, rodinu, kamarády, učitele a učí se novým dovednostem, můžeme se snažit ovlivnit výživové chování dětí a jejich chuťové preference. Měli bychom respektovat dětské věkové zvláštnosti a brát na to ohled při stravování. Mužíková (2015) uvádí několik zásad, které přispívají k vytváření správných postojů k výživě:

- strach z ochutnání neznámé potraviny je přirozený. Má to souvislost s fylogenetickým vývojem člověka. U dětí se strachem z neznámé chuti musíme počítat.
- při zavádění tzv. „nových“ potravin je vhodné motivovat a přiměřeně nabízet ochutnání jídla.
- děti si nejspíše oblíbí potraviny, které si spojují s příjemnými pocity. Preferenci sladké chuti máme vrozenou a děti si na sladké chuti nejvíce přivykají. Ostatním chutím se učí dítě přivykat složitěji, na podkladě opakované pozitivní zkušenosti.

- děti mají citlivější chuť i čich, proto hůře přijímají potraviny, které pro ně mají neobvyklou vůni nebo pach. Stejně tak mohou být pro ně mnohem problematictější výraznější chutě nebo pálivé pokrmy. Většině malých dětí je nepříjemná hořká nebo kyselá chuť.
- důležitá je i atmosféra u jídelního stolu. Pokud jsou děti u stolu napomínány a kárány, málokdy si oblíbí konzumovaný pokrm. Dostatek času, příjemná atmosféra u jídla a možnost dovědět se o nabízené potravine více, zvyšují odhodlání ji zkusit ochutnat.
- potraviny, jejichž konzumace je spojována s nemocí, zvracením či silně negativním zážitkem, zařazují děti mezi potraviny, ke kterým mají averzi. Velmi často jsou tyto potraviny odmítány po celý život a tato averze bývá málokdy překonána.
- při vytváření postojů k jídlu je významný i efekt sociální nápodoby, kdy děti přebírají chuťové preference svých rodičů, starších sourozenců apod. Výživové preference mladších dětí mohou ovlivňovat i učitelé, vychovatelé, u starších pak jejich vrstevníci. Často negativní roli hraje v současnosti i všudypřítomná reklama.
- pokud jsou děti nuceny jíst potraviny, které nepatří mezi jejich oblíbené, ale zdůrazňuje se jejich přínos pro zdraví, mohou si děti postupně vytvořit dojem, že všechny tzv. zdravé potraviny jsou spíše nechutné.

Výše uvedené principy se významně promítají také do přijímání pokrmů ve školních zařízeních. Děti, které jsou z domova zvyklé na odlišnou stravu, budou mít asi i více potíží si zvyknout na školní stravu. Mateřská škola je pro děti po rodině, prvním zařízením, kde si dítě zvyká na kolektivní stravování, na plnohodnotnou stravu, proto by mělo být naší snahou, vytvořit co nejlepší podmínky pro vytvoření pozitivního vztahu ke zdravé výživě.

Pro vytváření a upevňování správných stravovacích návyků dětí je důležitá vzájemná informovanost a spolupráce mezi pedagogy a rodiči. Pedagogové by měli vycházet ze zásad správné výživy, stravovacích návyků v rodině, ze zdravotního stavu a potřeb jednotlivých dětí. U dětí mají být návyky správné výživy vytvářeny individuálně a pomalu, protože každý člověk má svůj metabolismus, svůj způsob výživy, výživová specifika, stravovací rytmus, schopnost adaptace na aktuální potřeby. Mateřská škola by se neměla bát používat netradiční suroviny a postupy, a do jídelníčku zařazovat i méně běžné, ale nutričně hodnotné suroviny. (Havlínová a kol., 2008, str. 58)

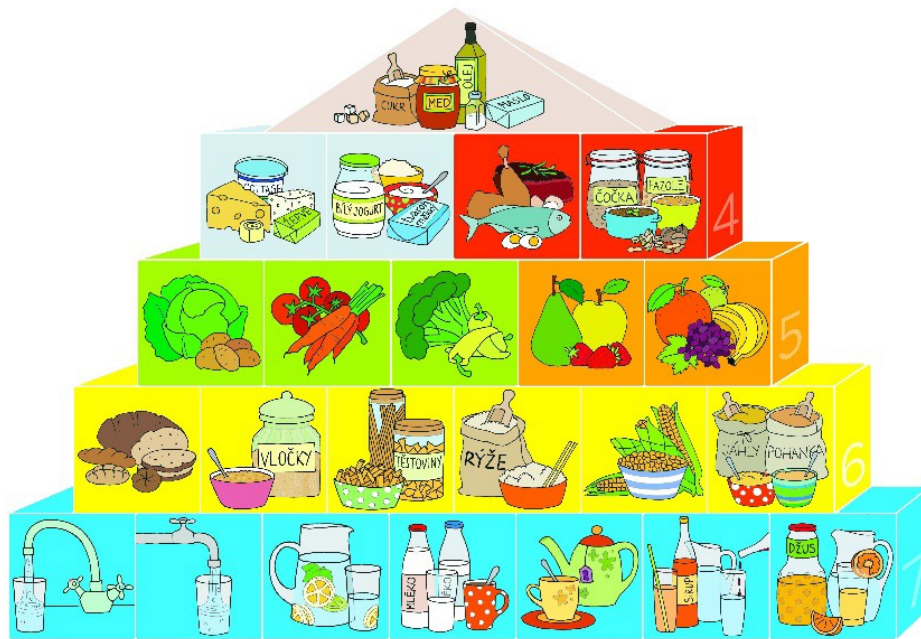
Tab. 2. Orientační základy jídelníčku s jednotlivými skupinami jídel a velikosti porcí podle věku (Nevoral, 2003, str. 122)

	Věk 2 - 3 roky		Věk 4 – 6 let		Poznámky
Jídlo	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko, mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4 - 5	½ - ¾ hrnečku (125 – 180 ml)	3 - 4	½ hrnečku mléka = 15 – 20 g sýru = ½ jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30 – 60 g	2	30 – 60 g	2	30 g masa může být nahrazeno 1 vejcem, 4–5 lžicemi luštěnin
Zelenina	Několik málo kousků	4 - 5	Několik málo kousků	4 - 5	Listová nebo žlutá zelenina pro vit. A (mrkev, špenát)
Ovoce	½ - 1 malé	4 - 5	½ - 1 malé	4 - 5	Pomeranče, jablko, grapefruit atd.
Chléb, výrobky z obilí, celozrnný chléb	½ - 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3 - 4	1 krajíc ½ hrnečku	3 - 4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem těstovin nebo rýže.

4.1 Výživová pyramida

Výživovou pyramidu zde uvádím z důvodu, že z ní budu vycházet v praktické části bakalářské práce.

Výživová pyramida (průvodce optimálním složením stravy) byla vytvořena počátkem devadesátých let pro orientaci optimálního složení a množství potravin. Vychází z Výživových doporučení pro obyvatelstvo ČR MZ. Existuje několik typů výživových pyramid. Někteří odborníci na výživu doporučení revidovala a objevují se stále nové modely, jak by měla vypadat optimální výživová pyramida. V roce 2014 vznikl edukační program MŠMT „Pohyb a výživa“ a zde poprvé byla představena i Výživová pyramida pro děti.



Obr. 1. Výživová pyramida (Pohyb a výživa, 2014)

Výživová pyramida znázorňuje skupiny potravin a nápojů, které patří do stravy dětí každý den. Pro správně zvolenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) i svačiny se skládají ze všech pater pyramidy. Porce jsou znázorněny v podobě kostek, ze kterých se pyramida skládá (př. denně konzumují 5 porcí zeleniny a ovoce a 7 porcí tekutin). Velikost každé porce přirovnáváme ke své sevřené pěsti nebo rozevřené dlani (u dětí např. půl krajíc chleba). Nápoje a potraviny, které nejsou zařazeny do výživové pyramidy, jsou zařazeny do tzv. „zákeřných kostek“. Sem patří potraviny, které obsahují mnoho cukru, soli, tuku a dalších přídavných látek (sladkosti, chipsy, limonády, smažené pokrmy atd.) Mezi přijatelnou konzumací považujeme 1 porci „zákeřné kostky“ denně. (Tupý a kol., 2015). Skladba výživové pyramidy je uvedena v příloze P I.

5 STRAVOVACÍ CHYBY

Strava i pitný režim zajišťují dodávku potřebných živin, minerálních látek, vitamínů, které jsou nezbytné pro tvorbu, funkci a obnovu organismu. V terminologii se setkáváme s názvem „správná výživa, zdravá výživa apod.“, neexistují ovšem potraviny vysloveně nezdravé. Nezdravý je celkový režim stravování a způsob úpravy stravy. Za poslední desetiletí se výrazně snížila konzumace zeleniny, luštěnin, obilovin a ryb, snížil se podíl fyzické práce a potravinářský průmysl zaplavuje trh novými výrobky – polotovary, sladkostmi, instantními jídly apod. Navíc přibývá míst s rychlým občerstvením, reklamy upozorňují na lahodnější úžasnější výrobky (Pitřha, 2009). A to je právě kámen úrazu. Nevhodné stravování dítěti nemusí zpočátku způsobovat žádné zdravotní potíže, ale postupem času může přerůst ve velmi závažný zdravotní problém (zubní kaz, dětská obezita, diabetes mellitus apod.)

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) a Organizace OSN pro výživu a zemědělství (FAO) jsou za rozvoj civilizačních onemocnění zodpovědné, kromě vysokého příjmu energie a nízké pohybové aktivity, hlavně tyto 4 živiny: nasycené mastné kyseliny, transmastné kyseliny, cukr a sodík pocházející především ze soli. Působení těchto živin na lidský organismus je dlouhodobé a z velké míry souvisí s formováním stravovacích návyků v raném věku (WHO, 2006).

Na negativní důsledky nevhodného stravování upozorňuje Světová zdravotnická organizace (SZO), která formulovala základní principy péče o zdraví v programu, který se nazývá „Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století“. Jedná se o model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj. Je podnětem a návodem k řešení otázek péče o zdraví podle vlastních regionálních potřeb. SZO stanovila pro region Evropy výživová doporučení, která se týkají i spotřeby některých potravin, jejich kuchyňská úprava a stravovací režim (Machová, 2015).

5.1 Obezita

Obezita dětí i dospělých se v posledních letech stává společenským zdravotním problémem. Nadváha a obezita se drasticky zvýšila u dětí a dospívajících, a proto je považována za hlavní důvod vedoucí k ohrožení zdraví veřejnosti. Obezita byla popsána WHO jako "globální epidemie " kvůli její vysoké a rostoucí prevalenci. V ČR se počet těchto dětí po-

hybuje kolem 15 – 20% v závislosti na pohlaví a věku. Příčinou obezity je z 95% nadbytečná energeticky bohatá strava, ale i změny ve složení potravy: omezování příjmu složených cukrů, vitamínů, vlákniny a zvýšení příjmu tuků a jednoduchých cukrů. Jedním ze špatných stravovacích návyků je i to, že děti nesnídají a proto má tělo tendence si ukládat tuky do zásob. Obezita přináší i zdravotní problémy. Zvyšuje se riziko pozdějších dlouhodobých nemocí, které jsou spojeny s vysokým tlakem, poruchami metabolismu tuků, srdečními nemocemi, vysokou hladinou cholesterolu, cukrovkou, nemocí jater a žlučnickovými kameny. Obezita tedy velmi zásadním způsobem zhoršuje délku a kvalitu života. Proto je nejlepší obezitě předcházet než ji léčit. Jako nejvhodnější prevence obezity se považuje provozování zdravého životního stylu – správné stravovací návyky, dostatek pohybu, předcházení stresu (Gregora, 2014).

6 PODPORA ZDRAVÉ VÝŽIVY

Rodina je nejdůležitějším činitelem v osvojování si výživových návyků a dovedností. Rodiče často ale nemají čas na přípravu jídla, každý se stoluje spíše sám, ve spěchu a sahají po lehce dostupných neplnohodnotných potravinách. V důsledku toho, mají děti málo příležitostí naučit se doma připravovat plnohodnotné jídlo, společně se stravovat a používat kvalitní suroviny. Mnoho dětí tak vyrůstá bez základních dovedností v oblasti zdravého stravování, režimu, stolování. Právě prostřednictvím těchto dovedností se děti učí ocenit hodnotu potravin, pochopit společenské aspekty přípravy pokrmů a stolování. Děti často chtějí pomáhat s přípravou pokrmů, a o to více jim jídlo chutná, když je připravují společně s rodiči a spolupodílí se na přípravě. Rodiče by se proto měly snažit dětem poskytovat vhodný příklad, správný model zdravé výživy, a tuto dovednost u dětí podporovat.

Vedle rodiny mají školy a vzdělávací instituce klíčovou roli a příležitost v oblasti prevence, protože poskytují nejefektivnější způsob oslovení velkého množství lidí (učitelů, rodičů, dětí). Zdravé potraviny a lepší výživa by měla být jednou z hlavních priorit každé školy, protože má pozitivní vliv na dobré životní podmínky dětí, lepší schopnost učení a dosažení pozitivních studijních výsledků (WHO, 2006).

Legislativně je podpora zdraví a zdravé výživy uvedena v ***Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2004)***. Zahrnuje v sobě vzdělávací oblasti, na které se dají aplikovat témata vedoucí k podpoře zdraví a výchově ke zdraví. Jako převládající vzdělávací oblast je stanovena „*Dítě a jeho tělo*“, kde se v *dílčích vzdělávacích cílech* objevuje:

- osvojení si poznatků o těle a zdraví, pohybových činnostech
- osvojení si poznatků a dovedností, které vedou k podpoře zdraví, bezpečí, osobní pohodě a pohodě prostředí
- vytváření zdravých životních návyků a postojů jako základ zdravého životního stylu

Vzdělávací nabídka vztahující se k podpoře a výchově ke zdraví zahrnuje například:

zdravotní činnosti, jednoduché sebeobslužné činnosti i osobní hygieny, stolování apod., příležitosti směřující k ochraně zdraví, vytváření zdravých životních návyků, činnosti směřující k prevenci nemoci, nezdravých návyků apod.

Mezi *očekávanými výstupy* v oblasti *Dítě a jeho tělo* je mít povědomí o těle a jeho vývoji; znát základní pojmy vztahující se ke zdraví, pohybu; rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu

škodí; chovat se tak, aby v situacích pro dítě běžných neohrožovalo zdraví své i druhých; mít povědomí o významu péče o své zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy. Problematiku podpory a ochrany zdraví lze implementovat i do dalších vzdělávacích oblastí (*Dítě jeho psychika, Dítě a ten druhý, Dítě a společnost, Dítě a svět*).

Konkrétní témata, výukové metody, didaktické prostředky volí daná mateřská škola individuálně, má je rozpracovány a zakomponovány ve svém školním vzdělávacím programu a aplikuje je v běžném denním provozu s nutností přizpůsobit je vývojovým zvláštnostem dětí v různých oblastech (kognitivní, psychické, sociální). (Hřivnová, 2013)

Přibližovat dětem oblast zdravé výživy bychom měly co nejdříve v útlém dětství, protože v tomto období si nejnázce člověk osvojí návyky, dovednosti a chování, a tím můžeme předejít spoustě nežádoucích účinků v budoucnosti. Během dětství a dospívání se tak vybudují základy pro zdravou dospělost. Škola může dětem dát příležitost učit se potravinovým a výživovým dovednostem i mimo školní prostředí. Důležité je zapojení všech subjektů. Nejen rodičů, učitelů, ale také výživových odborníků, lékařů. Samozřejmě že tyto subjekty se neobejdou bez podpory a pomoci státu a jejich zapojení se v mezinárodní účasti. Dle WHO (2006) je společná spolupráce mezi ministerstvy zásadní pro strategické plánování, zatímco partnerství (žáci, rodiče, nevládní organizace, místní komunity atd.) jsou důležité pro vytvoření sociálního a fyzického prostředí příznivé pro zdraví.

Dle Slimákové (2011) výuka potravinových dovedností a zdravé výživy vyžaduje kvalifikované učitele a adekvátní zdroje. Učitelům musí být dána příležitost zlepšit své znalosti a dovednosti v oblasti výchovy ke zdravé výživě. Proto by bylo zapotřebí v zájmu všech, aby se do osvěty v oblasti zdravé výživy zapojili i odborníci na výživu. Ti, by mohli kromě samotné výuky výživy dětí nabídnout i odborné konzultace a školení nejen učitelům, kteří by mohli ve výuce získané odborné znalosti a zkušenosti využít, ale i rodičům a široké veřejnosti. V některých státech už tuto možnost využívají (např. v USA – výživový poradce pomáhá při zavádění zdravějšího stravování ve školních jídelnách, přípravě a realizaci školní stravovací a wellness politiky).

Jako příkladný projekt Evropská komise WHO uvádí také program TigerKids v Německu. Jedná se o program zaměřený na prevenci obezity u dětí, které navštěvují mateřskou školu. Pro děti jsou vyráběny propagační materiály z oblasti zdravé výživy, které jsou propagovány přes běžné denní činnosti a upřednostňují konzumaci ovoce a zeleniny. Projekt poskytuje profesionálně navržené materiály pro cvičení a vzdělávání v oblasti výživy, které byly vyvinuty odborníky a osvědčily se v praxi. Projekt otevřel pro učitele pří-

ležitosti a možnosti získat nové nápady a praktické rady v oblasti zdravé výživy pro každodenní práci s dětmi, také možnost výměny zkušeností a budování dalších sítí. (WHO, 2006)

Preventivní programy v oblasti výživy by bylo zapotřebí realizovat už v mateřské škole z těchto důvodů:

- děti jsou v tomto věku sdílné. Chování a návyky mohou relativně snadno změnit.
- programy, které jsou založeny na zkušenostech, mají větší šanci na úspěch než pouhé předávání znalostí
- podpora přístupu hravých prvků
- aktivní zapojení rodičů a pedagoga je v této věkové fázi snadnější, což je důležité pro udržitelnou efektivitu
- lze oslovit děti a rodiny ze všech společenských vrstev (Herbert, Koletzko, 2011).

Samozřejmě i u nás v ČR jsou v oblasti výživy realizovány různé programy (např. „Zdravá pětka“, „Zdravá abeceda“, „Víš, co jíš“, „Pyramidáček“ apod.). Do realizace těchto edukačních programů se může zapojit každá škola. Přínosem mohou být i školní projekty nebo projekty regionálního charakteru apod. Nedávno taktéž vznikl program Skutečně zdravá škola, která vychází ze zkušeností obdobného programu ve Velké Británii (Food For Life Partnership). Jedná se o komplexní program zdravého školního stravování. Snaží se o to, aby si děti dokázaly vychutnat jídlo a dozvěděly se, odkud jídlo pochází a jak vzniká. Pomáhá dětem i v rozvoji návyků a dovedností, které budou potřebovat ke zdravému životu.

Z těchto údajů je patrné, že se podnikají kroky ve školení v oblasti zdravé výživy, ale bylo by ještě zapotřebí, aby se výuka o zdravé výživě stala součástí školních osnov, probíhala komplexně a dlouhodobě, aby si děti osvojily správné výživové chování.

Dle Slimákové (2011) je výuka o zdravé výživě obecně uznávána jako velmi zásadní krok ke zdravému stravování, ale přesto neexistuje a ucelená představa o její podobě a způsobu předávání informací veřejnosti. I když je problematika stravování neustále diskutovaným tématem, z hlediska přibývajících zdravotních důsledků vlivem špatného stravování, by bylo zapotřebí připravit a implementovat kvalitní funkční vzdělávací programy. Ty by dětem pomohly v současném prostředí orientovat se ve zdravé výživě a naučily je správně se rozhodovat při výběru jídla. Školy jsou pro výuku výživy velmi vhodným prostředím, protože ovlivňují téměř všechny děti a kromě výuky jim také mohou poskytovat prostor pro praktikování zdravého stravování.

7 HRA

Hra je základní formou lidské aktivity a pro rozvoj celé osobnosti má velký význam. Předškolní věk je považován za věk hry, neboť hra tvoří základní činnost dítěte v tomto období, proto tvoří i základ předškolní výchovy a vzdělávání. Hra se stává hlavní metodou užívanou v předškolním vzdělávání, jejím prostřednictvím dochází k osvojování a rozvíjení kompetencí dítěte. Hra je přirozenou a všudypřítomnou činností dětí a její smysluplné využití a rozvíjení umožňuje pedagogům individualizovat a tím efektivně rozvíjet osobnost dítěte (Suchánková, 2014).

Pro dítě předškolního (a mladšího školního) věku je potřebnou a hlavní činností a pro jeho rozvoj nezastupitelná. Prostřednictvím hry se dítě učí poznávat své okolí, chápat realitu, aktivně se vypořádávat se světem a také rozvíjí své psychické schopnosti (představitivost, tvořivost, řečové schopnosti apod.). Při hře dítě poznává, objevuje, manipuluje, experimentuje a tím získává zkušenosti a dovednosti potřebné pro jeho život. Předškolní věk je obdobím velkého rozmachu her. Předškolní děti mají zálibu v hrách napodobovacích. Hrají si často na rodinu, prodavače apod. S velkou oblibou chtějí pomáhat dospělým s domácími pracemi (např. s vařením). Vnímají to jako hru a zároveň si posilují sebehodnocení tím, že dokážou něco udělat jako dospělí (Čáp, Mareš, 2007).

Tím, že má hra nespočet významných funkcí a je zrovna v předškolním období nejčastější a nejpřirozenější aktivitou dítěte považují ji jako vhodný prostředek pro seznámení dětí se základními principy zdravé výživy. Zajímavou a nenásilnou formou lze děti seznamovat a učit je rozpoznávat zdravá a méně zdravá jídla, určovat množství a pravidelnost v jídlu, vybírat potraviny vhodné ke svačině apod.

Hra je v pedagogice chápána jako didaktická metoda, která vede k dosažení výchovného a vzdělávacího cíle. V mateřské škole se v současné době v souladu s RVP (2004) rozlišují aktivity *spontánní* a *řízené*, které by měly být vzájemně provázané a vyvážené, v poměru, který odpovídá potřebám a možnostem předškolních dětí. *Spontánní hru* můžeme definovat jako činnost dítěte, která je projevem jeho zájmu, vychází z vnitřní motivace, dítě si samo volí námět, záměr a způsob, jakým bude činnost realizovat. Vedle her spontánních se v předškolním vzdělávání realizují také činnosti *řízené*. Zahrnuje všechny herní činnosti, které jsou motivované zvnějšku. V souvislosti s řízenou činností se užívá také pojem *edukační hra* (Suchánková, 2014).

7.1 Edukační hra

Dle Podhájecké et al. (2006) je chápána jako cílevědomá, organizovaná, vedená a zpětně vyhodnocovaná edukační aktivita učitelky, která ji realizuje s jednotlivcem, skupinou, kolektivem dětí, které ke hře aktivizuje a motivuje, usměřuje je ve hře, vyhodnocuje splnění edukačních úloh a následně děti oceňuje. Edukační hra umožňuje spojovat dětskou činnost s cílevědomým učením a prací. Má vlastní strukturu. Obsahuje dopředu promyšlený edukační cíl, který je vyjádřený srozumitelnou a konkrétní edukační úlohou. K realizaci úlohy je zapotřebí určitý materiál (pomůcky). Úloha je naplňována skrze dětské činnosti, obsahuje pravidla, která umožňují učitelce i dětem kontrolovat průběh hry, vedou k sebekontrolě. Skrze edukační hry se rozvíjí kompetence dětí (Suchánková, 2014, str. 97)

Role učitelky:

Učitelka by se měla hře dětí maximálně věnovat a využívat všech výchovných a vzdělávacích možností, jež hra poskytuje. Respektovat vývojové zvláštnosti dětí, poskytovat jim možnost hrát si tak, jak to odpovídá jejich stupni zralosti a jejich potřebám. Měla by vycházet z individuálních možností a zájmu dětí. Pozorovat a poznávat jednotlivé děti při hře a sledovat stádia jejich vývoje. Do hry by se měla snažit vstupovat jako partner a zasahovat citlivě a ohleduplně tam, kde je její pomoci třeba. Společně by měla s dětmi reflektovat herní činnosti. Vést děti k sebehodnocení i k tomu, aby dokázaly poskytnout zpětnou vazbu druhým (Havlíková, 2008).

Při hře je třeba pamatovat na prostředí a podmínky, v nichž se hry realizují a mají vliv na hru samotnou i na osobnostní rozvoj dítěte. Nezapomínáme na bezpečné a podnětné prostředí, prostorné, účelně uspořádané, vybavené potřebnými pomůckami, mít dostatek času pro hru a realizaci zájmů.

Hra má v životě dítěte nezastupitelné místo a je právem považována za základní metodu předškolního vzdělávání jako hlavní nástroj rozvíjení dítěte.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 SOUBOR EDUKAČNÍCH HER ZAMĚŘENÝCH NA ZDRAVOU VÝŽIVU

Tato část práce je zaměřena na tvorbu souboru edukačních her, které se vztahují k podpoře zdravé výživy. Edukační hry jsou určeny k realizaci v mateřských školách. Realizace je možná v různých časových úsecích. Tyto hry je možné zrealizovat v kratším časovém rozmezí během několika týdnů nebo v rámci projektu během celého roku. Soubor edukačních her obsahuje 13 her, které byly ověřovány v tradiční mateřské škole ve Zlínském kraji. Realizace se uskutečnila během 6 týdnů, kdy v každém týdnu byly s dětmi realizovány cca 2 hry. Tyto hry byly zaměřeny na poznávání potravin z výživové pyramidy, určování množství jídla během dne, vhodný výběr potravin k sestavení denního jídla (především snídaně). Během této doby se hry doplňovaly výchovně vzdělávacími činnostmi zaměřenými na zdravou výživu.

8.1 Charakteristika dětí

Pro ověření her byla vybrána třída nejstarších dětí ve věkovém rozmezí 4,5 – 6 (7) let, především z důvodu náročnosti her a lepší pochopitelnosti dané oblasti. Počet dětí ve třídě byl 23. Z toho 13 chlapců a 10 děvčat. Při realizaci her byl počet dětí proměnlivý, většinou kolem 21 dětí. Děti jsou snaživé, mají tendence se zapojovat do různých aktivit bez problémů, jsou samostatné, komunikativní. Děti jsou různě povahově smíšené, proto jsem se při realizaci skupinových her snažila vybírat do skupiny děti různorodé. Do realizace her a činností byly zapojeny všechny děti.

Cíle edukačních her:

- prohlubovat vzájemnou spolupráci dětí předškolního věku
- rozvíjet komunikační dovednosti dětí předškolního věku
- podporovat zájem o zdravou výživu u dětí předškolního věku
- motivovat děti k vytváření zdravých stravovacích návyků a postojů jako základ zdravého životního stylu
- osvojit si poznatky a dovednosti důležité k podpoře zdraví, osobní pohody i pohody prostředí

8.2 Obsahové zaměření her

Jak už jsem se zmínila v teoretické části práce, východiskem a inspirací pro tvorbu edukačních her mi byla „Výživová pyramida pro děti“. Jako pomůcku při vytvoření pyramidy jsem zvolila výrobu různobarevných papírových kostek v 3D podobě, aby děti získaly vizuální představu o tom, z čeho se skládá výživová pyramida a mohly si procvičovat zařazení jednotlivých potravin do potravinových skupin. Taktéž jsem chtěla zjistit, zda je tato forma více motivuje k činnostem spojených se zdravou výživou. Jednotlivé patra pyramidy byly barevně rozlišeny tak, aby se děti lépe zapamatovaly jednotlivé patra pyramidy s určitou skupinou potravin a snadněji určily množství potravin. Na vyrobené kostky následně vystříhovaly a nalepovaly děti potraviny z určité skupiny, a tímto způsobem se učily třídít skupiny potravin. Nejdříve jsme se zaměřily na nejspodnější vrstvu potravin v pyramidě (pitný režim) a po dostatečném zvládnutí této skupiny potravin jsme pokračovaly v dalších patrech. Pro podrobnější seznámení se s jednotlivými skupinami potravin jsme doplňovaly edukační hry i jinými výchovně vzdělávacími činnostmi.

Vytvořené edukační hry jsou zaměřeny na skupiny potravin, které by se měly v denním jídelníčku dítěte objevovat. Nejdříve jsme se zaměřily na dostatečné seznámení se s jednotlivými druhy potravin a určováním množství konzumace za den. Následně jsme pokračovaly v sestavování denních jídel kombinací potravin, ze všech pater pyramidy. Protože je pro děti náročné v tomto období ještě pochopit posloupnost jídel a jejich sestavování, zaměřila jsem se nejvíce na skladbu snídaně, která je pro děti z hlediska výživového nejpodstatnější.

Na začátku realizace edukačních her jsem provedla u dětí průzkum poznatků a vědomostí v oblasti výživy, stolování, důležitosti pitného režimu, základních hygienických pravidel.

Zjištěné údaje z rozhovoru a pozorování: při rozhovoru jak se děti stravují a jaké znalosti v oblasti výživy mají, jsem zjistila, že většina dětí dokáže vyjmenovat potravinu zdravou a nezdravou. Děti mi odpovídaly, že do skupiny ovoce patří mandarinky, banán, jablko, hrozny a do zeleniny patří – paprika, okurek, ředkvičky, rajčata. V oblíbě mají více ovoce. Když jsem se jich zeptala na nezdravou potravinu, sdělily mi sladkosti. Následně jim delší dobu trvalo, než přišly na to, že jsou to také hranolky, uzeniny, smažené brambůrky apod. Při otázce zda ví, kolikrát denně se stravují, odpovídaly 2x, 3x. Jen jeden chlapecek s holčičkou odpověděly 5x, 6x. Začaly jsme s dětmi počítat a názvy jídel pojmenovávat.

Název snídaně znalo také málo dětí, snídání označovaly jako svačinu. Oběd, odpolední svačinku i večeři dokázaly pojmenovat, ale vždy jsem to dětem přiblížila v návaznosti na denní činnost. Když jsem se dětí zeptala, kdo z nich snídá, přihlásilo se 5 dětí. Většina dětí jí první jídlo až ve školce při svačince. Při svačinách jsem si všimla, že většina dětí sní svačinu celou (půl chleba s pomazánkou nebo půl rohlíku) a následně si chodí ještě přidávat. Co se týká pitného režimu, děti vypijí při svačince i obědě skleničku čaje nebo mléka. Málokdo si chodí sám přidávat tekutiny během činností. Většinou ještě před odchodem na zahradu se některé děti napijí, většinou z potřeby, že pocítují žízeň. Na otázku kolik tekutin by měly vypít za celý den, odpověděly, že cca 3 až 4 skleničky. Mezi dětmi panovaly rozdílné názory a znalosti. Některé děti v této oblasti měly značný deficit informací, některé děti (především ty starší) se v určitých oblastech stravování orientovaly docela dobře. Co se týká hygieny a stolování, děti ví, že si před každým jídlem i po jídle mají umývat ruce, taktéž i po toaletě a jsou v těchto oblastech samostatné, hygienu dodržují. Při stolování ve školce, si chystají děti samy prostírání, příbor, talířek, porci jim nakládají paní kuchařky na základě jejich individuálních potřeb.

8.3 Průběh realizace her

Po zjištění informací z daných oblastí jsem se snažila motivovat děti a vtáhnout do problematiky zdravé výživy prostřednictvím dopisu a přečtením příběhu o holčičce Adélce, která se zdravě stravovala a její kamarádce Emilce, která se stravovala nezdravě, málo se pohybovala, trpěla obezitou a byla často nemocná. Zdravá holčička Adélka chce své kamarádce pomoci, ale sama by to asi nezvládla, proto poprosila děti ve školce o spolupráci. Děti prostřednictvím získávání informací o zdravé výživě a realizací her získávaly vitamíny (formou barevných nálepek) pro Emilku, a tím přispívaly ke zlepšení jejího zdravotního stavu. Tato forma spoluúčasti a spolupráce měla plnit i funkci odměny dětí v edukačních hrách. Děti si vytvořily v životní velikosti postavu Emilky, kterou oblepily nezdravými potravinami, a snažily se pro ni nasbírat po splnění úkolů co nejvíce vitamínů.



Obr. 2. Děti vytváří postavu Emilky

Před každou realizací edukačních her jsme se snažily s dětmi vytvořit barevné kostky z papíru a na něj z každé strany nalepit vystřižené nápoje z časopisů, novin atd. Protože jsme se nejdříve zaměřily na pitný režim, zvolily jsme podle výživové pyramidy modrou barvu kostek. Vyrobených kostek bylo 7. Děti na kostky nalepovaly zdravé i nezdravé nápoje z důvodu realizace edukační hry zaměřené na rozlišování zdravého a nezdravého nápoje.



Obr. 3. Výroba nápojových kostek z papíru

9 EDUKAČNÍ HRY

Vytvořené edukační hry jsou určeny k podpoře zdravé výživy. Většina her se realizuje ve skupině, abychom podpořily spolupráci a komunikaci mezi dětmi. Některé hry jsou spojeny s pohybem, některé jsou založeny na praktických činnostech, rozvíjení smyslového vnímání a myšlení. Část her je založena na principu soutěživosti v rámci skupiny.

9.1 Edukační hra č. 1 – „Poznej zdravý nápoj“

Cíl:

- seznámit děti se zdravými nápoji
- určit zdravý nápoj a jeho množství za den
- ochutnat a rozpoznat zdravý nápoj

Kompetence:

- dítě ví, které nápoje jsou zdravé a kolik skleniček za den nápojů vypít
- dítě ochutná a rozpozná zdravý nápoj

Organizační forma – edukační hra

Metody – slovní – rozhovor, vysvětlování, popis; metoda založena na smyslovém prožitku

Pomůcky: různé druhy nápojů, kelímky, brčka, šátek

Požadavky na prostor: větší část třídy

Časová náročnost: 20 minut

Věk dětí: 5 a více

Popis hry: na stůl nachystáme různé druhy nápojů v originálním balení (pitná voda, čaj, ochucená sycená voda, džus, mléka, coca – cola, jupík). Děti mají za úkol z dostupných nápojů vybrat nápoj, o kterém si myslí, že patří mezi zdravé nápoje a měl by se během dne konzumovat. Děti dostanou kelímky a vybraný nápoj si nalijí do kelímku. Po splnění tohoto úkolu děti sdělují, proč si tento nápoj vybraly. Potom děti vybírají společně 7 kelímků nápojů, které by měly vypít za den. S dětmi si následně sdělíme, které nápoje patří mezi zdravé. Následně rozdáme dětem brčka a vysvětlíme jim, že budou ochutnávat nápoje, které jim předloží jejich kamarád. Mají za úkol se zavázanýma očima poznat, o jaký nápoj se jedná a zda se jedná o zdravý nápoj.

Vlastní reflexe z průběhu hry: jako první hru jsem zvolila pitný režim na podkladě skladby výživové pyramidy. Dnes bylo dětí ve třídě 17. Tuto formu hry jsem zvolila z důvodu, abych zjistila, jaké mají děti konkrétní znalosti o pitném režimu a z důvodu získávání smyslové zkušenosti. Děti zadaným úkolům a postupu rozuměly. Některé děti před výběrem nápoje přemýšlely, který nápoj vybrat. Některé zvolily výběr rychle, bez většího přemýšlení. Děti si začaly nápoje nalévat samy, ale protože láhve byly pro děti těžké, začaly nápoje rozlévat. Dětem jsem navrhla, že jim pomůžu kelímky naplnit. Samy mi sdělovaly, čím ho chtějí naplnit. Děti volily tyto nápoje: 2 děvčata – coca – cola, 3 děti – čistá voda, 1 dítě – jupík, 4 děti – mléko, 3 děti – džus, 4 děti – čaj. Při společném výběru 7 nápojů, děti volily čistou vodu 2x, mléko 2x, džus – 1x, čaj – 1x, coca – cola – 1x. Následně jsme si s dětmi povídaly, co jaké nápoje je nejvhodnější během dne pít a jaké množství. Když jsem dětem sdělila, že by to měla být především voda, čaj, mléko nebo ředěný džus, připadalo mi, že jsou z toho docela překvapené. Zvláště 2 děvčata, které si vybraly coca – colu, s tím moc nepočítaly. Při ochutnávání nápojů se 2 děti ochutnávky nechtěly zúčastnit, ale realizaci sledovaly. Realizace probíhala tak, že jedno dítě nápoj ochutnávalo, druhé mu nápoj vybíralo. Podmínka byla taková, že měly děti vybírat pouze ze zdravých nápojů. V průběhu ochutnávání se nakonec přidaly i ty 2 děti, které ochutnávat původně nechtěly. Všechny děti určily správně druh nápoje, který ochutnaly. Za splnění úkolu děti byly pochváleny a dostaly barevné nálepky (vitamíny), které běžely Emilce přilepit na tělo. Ochutnávání nápojů děti bavilo, ale když viděly na stole džus, coca-colu, které zbyly, měly na to velkou chuť.



Obr. 4. Děti ochutnávají nápoje

9.2 Edukační hra č. 2 – „Nabídka nápojů“

Cíl: - rozlišit zdravý a nezdravý nápoj, určit název nápoje

Kompetence – dítě rozliší, který nápoj je zdravý a nezdravý, pojmenuje nápoj

Organizační forma – edukační hra

Metody – slovní - rozhovor, vysvětlování, popis; metoda založena na myšlenkových operacích

Pomůcky: vyrobené modré kostky z papíru s vystřiženými nápoji

Požadavky na prostor: větší část třídy

Časová náročnost: 15 minut

Věk dětí : 5 a více let

Popis hry: děti rozdělíme do skupin se stejným počtem dětí. Děti z určité skupiny si vezmou papírové kostky a postupně po jednom hází kostkou. Podle toho, co jim padne na vrchní straně kostky za nápoj, mají za úkol určit, co je to za nápoj a zda je zdravý nebo nezdravý. Ostatní děti sledují a kontrolují, zda odpovídají správně. Skupina s největším počtem správných odpovědí vítězí. Vítězná skupina, získává jako odměnu možnost sobě i ostatním dětem připravit z přineseného džusu a vody zdravý nápoj.

Vlastní reflexe z průběhu hry: děti jsem si rozdělila do 3 skupin po 7 dětech náhodným výběrem. Dětem jsem vysvětlila pravidla hry, které pochopily bez větších problémů. Dětem se kostky líbily, využívaly je i mimo hru. I když se jedná v pyramidě o zdravé potraviny a nápoje, úmyslně jsem dětem nechala na modré kostky nalepit i nezdravé nápoje, abychom toho mohly využít v této hře. Při realizaci hry, měly některé děti problém určit, o jaký nápoj se jedná (zvláště obrázky sycených vod s příchutí). Taktéž kakao přesně nevěděly, zda zařadit mezi zdravé nebo nezdravé nápoje. Nápoje, které děti zvládly dobře pojmenovat a určit zda patří mezi zdravé nebo nezdravé, byly především - mléko, čistá voda, coca – cola. Když jsem se jich zeptala, kolik skleniček nápojů se má za den vypít, většina dětí odpovídala 7. V průběhu realizace hry nastaly menší organizační nejasnosti. Děti nejsou moc zvyklé na skupinové práce, proto měly menší problém se zařadit do skupiny, některé děti se snažily hrát spíše samy za sebe. Nakonec o jeden bod vyhrála skupinka, která za odměnu měla možnost připravit ostatním dětem ředěný džus (v poměru 1 : 1, džus : voda). Během přípravy nápoje se děti ve skupince nemohly dohodnout, kdo bude nápoj

nalévat, připravovat kelímky, brčka apod. Proto jsem jim postupně navrhovala činnosti ohledně přípravy nápoje a děti si vybíraly a postupně realizovaly přípravu nápojů. Děti se na džusu pochutnaly a měly chuť si dále přidávat.



Obr. 5. Děti házejí kostkami a určují zdravý nápoj

Následující hry jsou zaměřeny na skupinu potravin z obilovin. S dětmi jsme si vytvořili 6 žlutých papírových kostek, na které děti nalepily vystřižené výrobky a potraviny, které patří do této potravinové skupiny. Při zjišťování informací z oblasti obilovin, mi málokteré dítě dokázalo říci, z čeho je vyrobeno pečivo. Věděly, že je vyrobené z mouky. Taktéž věděly, že z mouky se vyrábí rohlíky, chleba, bagety, buchtý. Mezi obilovinami znaly také rýži, kukuřici, těstoviny a jeden chlapec poznal i kuskus. Neznaly ovesné vločky, pšenici ani pohanku. Zkusili jsme si s dětmi říkat, co už ochutnaly a v jaké formě. Většinou sdělovaly, že ochutnaly vařenou kukuřici, různě připravené těstoviny, rýži. Při položení otázky: Kolikrát za den by měly obiloviny jíst? Sdělily mi 2x, 3x.



Obr. 6. Výroba papírových kostek – obiloviny

9.3 Edukační hra č. 3 – „Miska plná obilovin“

Cíl:

- určit, co patří do potravinové skupiny obilovin
- určit výrobek z obilovin

Kompetence:

- dítě pozná a pojmenuje obilovinu, vyjmenuje výrobek vyrobený z obiloviny.

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na myšlenkových operacích

Pomůcky: různé druhy obilovin (pšenice, kukuřice, rýže, těstoviny), žluté papírové kostky s obilovinami

Časová náročnost: 20 minut

Prostorová náročnost: větší část místnosti

Věk: 5 a více

Popis hry: děti utvoří kruh. Učitelka stojí uprostřed kruhu a drží v misce různé druhy obilovin uzavřených v malých průhledných uzavíratelných sáčkích. Každé dítě si vybere jeden

sáček a jde do kruhu. Děti chodí po kruhu a učitelka během chůze říká: „Jaké obiloviny já v misce mám, co já z toho udělám?“ a vysloví název nějaké obiloviny. Děti, které mají určenou obilovinu, přiběhnou k učitelce, dají do misky určenou obilovinu a jmenují výrobky, které se z dané obiloviny dají vyrobit. Pokusí se na žlutých papírových kostkách výrobek z určené obiloviny najít.

Obměna: místo učitelky se můžou v otázkách vystřídat děti, ale učitelka dohlíží, zda děti odpovídají správně.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila postup hry. Děti utvořily kruh, já jsem stála uprostřed kruhu a v ruce jsem měla misku s obilovinami. Vyzvala jsem děti, aby si postupně chodily vybírat obiloviny dle vlastního výběru. Než jsem stačila dětem vysvětlit, že mají chodit postupně po jednom, byly tak nedočkavé, že se nahrnuly všechny najednou. Dětem jsem vysvětlila, že se na všechny dostane, ať si raději promyslí, jakou obilovinu znají a jaký výrobek se dá z obiloviny vyrobit. Děti pak postupně po jednom chodily a vybíraly si sáček s obilovinou. Nejvíce jsem měla k dispozici sáčků s pšenicí. Především z důvodu, že skoro většina pečiva je vyrobena z pšenice, a to mnoho dětí nevědělo. Taktéž jsem děti nechtěla zatěžovat zbytečným sortimentem obilovin, proto jsem zvolila jen pár druhů patřící do obilovin (pšenice, rýže, kukuřice, těstoviny). Děti velmi lákalo, si obilniny osahat, pomačkat, některým dětem se podařilo i sáček otevřít a vysypat obiloviny na zem. Když jsem začala jmenovat jednotlivé obiloviny, některé děti si nebyly jisti, správnou volbou. Proto jsem jim uvedenou obilovinu ukázala a ty děti, které si nebyly svou obilovinou jisty, srovnávaly svoji obilovinu s předloženou obilovinou. Tento způsob jim pomohl k lepšímu rozpoznání obiloviny. Nejvíce se děti orientovaly v rýži, kukuřici, těstovinách. Na otázku: Co je vyrobené z pšenice? Z počátku některé děti nevěděly, ale po stále opakujících se obilovinách, už dokázaly říci, že z pšenice je vyroben rohlík, chleba, bulka. U rýže sdělovaly vařenou rýži k masu. U kukuřice – popcorn nebo vařená kukuřice. U těstovin – saláty, vařené těstoviny. Po vyjmenování výrobků z obilovin děti na žlutých papírových kostkách vyhledávaly příslušný výrobek k odpovídající obilovině. To se dětem většinou dařilo. Tuto edukační hru jsem se snažila opakovat s dětmi víckrát z důvodu lepšího zapamatování obilovin. Při realizaci dalších her jsem se snažila o to, aby si děti obiloviny vyměnily za jiné.



Obr. 7. Děti si vybírají obiloviny

9.4 Edukační hra č. 4 – „Co patří do obilovin?“

Cíl:

- určit, které potraviny patří do obilovin
- určit množství konzumace obilovin za den

Kompetence:

- dítě ví, která potravina se řadí mezi obiloviny
- dítě ví, kolikrát za den se mají konzumovat obiloviny

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; názorně demonstrační - předvádění ; metoda založená na komunikaci a myšlenkových operacích

Pomůcky: gymnastické obruče, různé obrázky obilovin, různé obrázky z jiných potravinových skupin (maso, jogurty, ovoce, zelenina, sladkosti, nápoje)

Časová náročnost: 20 minut

Prostorová náročnost: větší část třídy

Věk: 5 a více

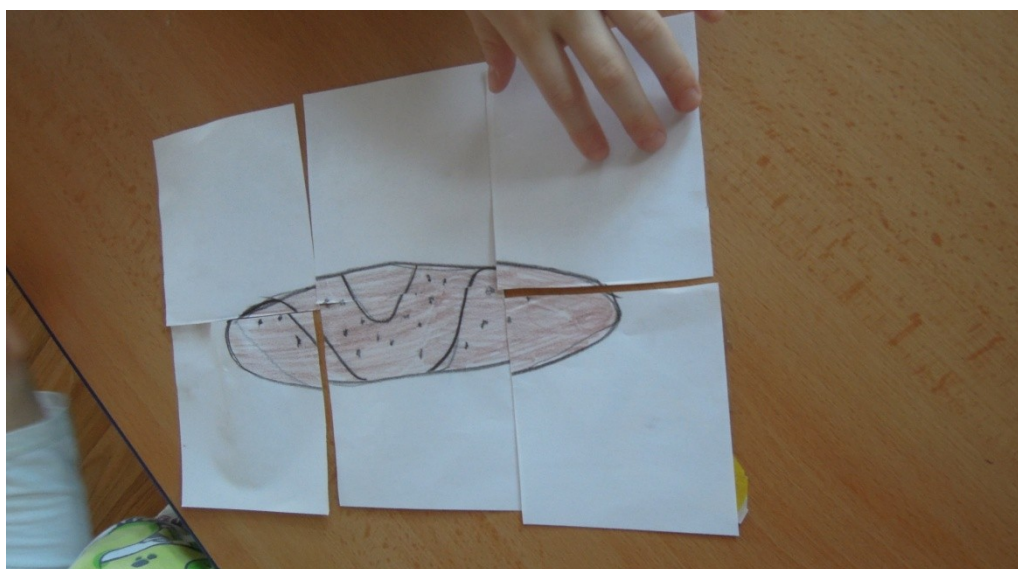
Popis hry: Na zem umístíme velké obruče, do kterých umístíme obrázky z různých potravinových skupin. Počet obručí je stejný jako počet skupinek (obruče mohou být barevně odlišeny). Děti jsou uspořádané do skupinek se stejným počtem dětí. Stojí na čáře. Každá skupinka má za úkol vybírat obiloviny z určené barvy obruče. Učitelka vyjmenovává různé druhy obilovin, jakmile řekne jiný druh potravinové skupiny, děti mají za úkol doběhnout a doběhnout ke své barevné obruči a mezi obrázky najít potravinu, která patří do skupiny obilovin. Jakmile ji najde, vezme obrázek, přiběhne zpět ke skupince dětí, položí obrázek na určité místo a vybíhá další dítě, které utíká a hledá další obrázek patřící do obilovin. Přinesených obrázků má být 6, stejně jako množství konzumace obilovin za den. Jakmile přinesou po jednom všechny obrázky patřící do skupiny obilovin, všechny obrázky otočí na druhou stranu a mají za úkol společně složit obrázek výrobku z obilovin. Vyhrává skupina, které se to podaří nejrychleji a správně.

Vlastní reflexe z průběhu hry: děti jsme rozdělily do 4 skupinek se stejným počtem dětí. Děti dnes bylo 20, takže nám počet dětí ve skupince vyšel rovnoměrně po 5. Dětem jsem vysvětlila průběh a pravidla hry. Protože tato hra má složitější pravidla, snažila jsem se dětem hru předvést. Každé skupině dětí jsem určila barvu obruče, ze kterého budou obrázky obilovin vybírat. Obrázků, které měly sesbírat bylo 6. Tento počet jsme si s dětmi zodpověděly už před začátkem hry. Děti měly samy přijít na to, kolik obrázků budou potřebovat, pomocí položené otázky: „ Kolikrát za den máme jíst obiloviny, tolik přinesou obrázků.“ Děti se postavily na startovní čáru a začala jsem pomalu jmenovat různé druhy obilovin (obilí, oves, žito, pšenice atd.) a vložila jsem do slov potravinu, která do obilovin nepatří (čokoláda). Děti pozorně poslouchaly, některé děti spíše pozorovaly své kamarády, kdy zareagují. Jakmile uslyšely slovo čokoláda, rozběhly se k obrázkům a začaly vybírat obiloviny. Do obrázku jsem se snažila dát známé obiloviny, aby se to dětem lépe rozpoznávalo. Z počátku děti vybíraly obrázky rychle, ale jakmile se začal výběr zužovat, nebyly si úplně výběrem jisti. Ve dvou skupinkách se podařilo dětem vybrat obrázek, který do obilovin nepatří, a tak jsem čekala, jak na to skupinka zareaguje. V jedné skupince si toho všimla jedna holčička a upozornila na to ostatní. Děti se začaly mezi sebou domlouvat a nakonec dospěly k závěru, že by obrázek vyměnily. V druhé skupince na chybný obrázek nepřišly, až při skládání obrázku z druhé strany jim obrázek nezapadal do šablony, a tak přišly na to, že vybraly obrázek špatný a tak si ho ještě utíkaly vyměnit za jiný. Na konci hry jsem děti pochválila za splnění úkolu a za to, že se dokázaly mezi sebou domluvit v situaci, která nastala při výběru a skládání obrázků. Všechny děti byly následně odměněny barevnými

nálepkami, vítězná skupina si mohla vybrat z více druhů barev a tím dodat i vitamíny jiné. Tato hra spojená s pohybem a řešením úkolu byla pro děti zajímavá. Děti napjatě sledovaly průběh hry a aktivně se zapojovaly do řešení úlohy.



Obr. 8. Rozstříhané obrázky obilovin



Obr. 9. Druhá strana – složený obrázek rohlíku

Následující hry jsou zaměřeny na další patro ve výživové pyramidě – ovoce a zelenina. S dětmi jsme si vytvořili 3 kostky zelených papírových kostek, na které děti nalepily zeleninu a 2 kostky oranžových kostek s ovocem.

9.5 Edukační hra č. 5 – „Ovocno – zeleninový hadi“

Cíl:

- určit podle hmatu zeleninu nebo ovoce
- pojmenovat zeleninu a ovoce
- zařadit zeleninu a ovoce do příslušné skupiny
- určit množství konzumace ovoce a zeleniny za den

Kompetence:

- dítě na základě smyslové zkušenosti zařadí ovoce, zeleninu do příslušné skupiny
- zná název zeleniny a ovoce
- dítě ví, kolik zeleniny a ovoce se má sníst za den

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; názorně demonstrační – předvádění; metoda založená na smyslovém prožitku a na myšlenkových operacích

Pomůcky: různé druhy čerstvého ovoce (hrozny, mandarinka, banán, jablko, kiwi) a zeleniny (okurek, paprika, mrkev, rajčata, zelí), barevné stuhy (oranžová, zelená), barevné kostky (oranžové, zelené)

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část místnosti

Věk: 5 a více

Popis hry: na zemi vytvoříme z barevných stuh dlouhé hady dvou barev – oranžové a zelené. Hadi začínají z různých míst ve třídě a míří do 2 míst. Jedno místo zobrazuje ovoce a druhé místo zeleninu. Oranžová barva stuhy je barva pro ovoce a zelená barva je pro zeleninu. Hra začíná tím, že se děti postaví do řady. Dítě, které začíná jako první, vystoupí dopředu, zavře oči, má ruce za zády a čeká jakou zeleninu nebo ovoce mu druhý kamarád vloží do rukou. Dítě má určit podle hmatu, o jakou zeleninu nebo ovoce se jedná. Vráti ji zpět kamarádovi, a pokusí se na obrázcích, které jsou volně rozloženy na zemi nebo na oranžových či zelených kostkách najít ovoce nebo zeleninu, kterou si myslí, že by to mohla být. Uchopí obrázek nebo kostku a utíká ji položit na místo určené pro ovoce či zeleninu po libovolně zvoleném hadu. Každé dítě si určí samo cestu. Pokud drží dítě v ruce obrázek s ovocem, běží po oranžové barvě, pokud drží v ruce obrázek se zeleninou, běží po zelené

barvě. V cíli ukáže dětem vybranou zeleninu či ovoce, pojmenuje ho a určí, zda je to ovoce či zelenina. Následně jakýmkoliv pohybem např. povyskočením, tlesknutím apod. znázorní kolikrát se má zelenina nebo ovoce za den jíst.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem popsala a vysvětlila postup hry. Tato hra má trochu složitější pravidla hry, proto jsem dětem při vysvětlování zároveň postup hry předvedla. Děti se postavily do řady a začínalo se od prvního postupně až k poslednímu dítěti. Dítěti, které hádalo, podávalo ovoce nebo zeleninu, další dítě za ním v řadě. Když si některé dítě při ohmatávání nebylo jisté, co je to za druh, vyzvala jsem děti, aby se snažily pomocí popisem jakou má ovoce nebo zelenina - barvu, chuť apod. Děti většinou určovaly ovoce, zeleninu správně. Následně ji vyhledávaly na obrázku nebo na kostce. Když si vybraly obrázek na kostce, poradila jsem dětem, že barva kostky jim napoví, po které stuze se vydat. Snadněji tak určily, zda se jedná o ovoce či zeleninu. Děti se snažily ostatním dětem vybírat z ovoce především banán, jablko, mandarinku a ze zeleniny – okurek, papriku, rajče. Méně často vybíraly jiné druhy (mrkev, hrozny, hrušku, kiwi, zelí). Nejdříve využívaly obrázky nalepené na kostce, ale protože množství kostek bylo omezené (pouze 5 kusů), děti po chvíli tuto možnost vyčerpaly, proto musely používat obrázky. Z počátku děti hru napjatě sledovaly a kontrolovaly, zda dotyčné dítě opravdu potravinu uhodne, správně ji zařadí a pohybem vyjádří množství konzumace za den. Děti se postupem hry začaly v orientaci zařazování ovoce a zeleniny zlepšovat. Tím, že vyzvaly postup a opakující se ovoce a zeleninu, zlepšila se u dětí nejen orientace, ale i rychlost. Dětem jsem v průběhu hry naznačila, aby svým kamarádům vybíraly i jiný druh ovoce a zeleniny, který se tak často nevyskytoval. Tím, že se hra realizovala s jednotlivci, postupem času, se některé děti (hlavně ty poslední) začaly předbíhat před ostatní, aby si už mohly konečně hru zrealizovat. I když se vyskytly ve hře organizační nedostatky, hra děti bavila. Především u určování potraviny podle hmatu se těšily, co jim kamarád vybere za potravinu, a zda to uhodnou. Děti jsem následně pochválila, že se snažily pro kamarády najít vhodné ovoce nebo zeleninu, a i když zvolily netradiční výběr např. zelí, a nebyly si jisti o jaký druh a množství se jedná, že se odhodlaly dokončit úkol.



Obr. 10. Vybraná kostka ze skupiny ovoce (jablko)

9.6 Edukační hra č. 6 – „Chuť ovoce a zeleniny“

Cíl:

- určit podle chuti zeleninu nebo ovoce
- pojmenovat zeleninu a ovoce
- vytvořit společný obrázek ze zeleniny a ovoce
- motivovat děti k ochutnání ovoce a zeleniny

Kompetence:

- dítě na základě smyslové zkušenosti určí druh zeleniny nebo ovoce
- zná název zeleniny a ovoce
- děti spolupracují na společném obrázku z ovoce a zeleniny
- děti ochutnávají ovoce a zeleninu

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na smyslovém prožitku, tvoření, pracovní činnosti a komunikaci

Pomůcky: nakrájené různé druhy čerstvého ovoce (hrozno, mandarinka, banán, jablko) a zeleniny (okurek, paprika, mrkev, rajčata, salát), párátko, tácky, šátek na zavázání očí

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část místnosti

Věk: 5 a více

Popis hry: dětem ukážeme jaké druhy zeleniny a ovoce jsme si přinesly. Děti si sednou do kruhu. Určenému dítěti zavážeme oči šátkem, na párátko se napíchne určitý druh zeleniny nebo ovoce a dítě má pomocí chutě rozeznat o jaký druh zeleniny nebo ovoce se jedná. Tímto způsobem se pokračuje postupně od jednoho dítěte k dalšímu. Po splnění tohoto úkolu rozdělíme děti do skupinek se stejným počtem dětí. Každá skupinka dostane tácek s nakrájenou zeleninou a ovocem. Úkolem dětí je společně ve skupince vytvořit jakýkoliv obrázek.

Vlastní reflexe k průběhu hry: děti pozorně poslouchaly, co budeme s připravenou zeleninou a ovocem dělat. Na ochutnávání se těšily, měly už nějaké zkušenosti s ochutnáváním nápojů, a tak věděly, co je čeká. Postupovalo se od jednoho dítěte k druhému. Dítěti se zavázaly oči, já jsem napíchla na párátko nějaký vybraný druh ovoce nebo zeleniny a děti poznávaly, o jaký druh se jedná. V tomto případě jsem se napíchávání ujala sama z důvodu hygienických a bezpečnostních. Při rozpoznávání chutí, skoro všechny děti odpověděly správně, jen 3 děti měly problém rozpoznat papriku a okurek. V ovoci se orientovaly velmi dobře. Než jsem obešla všechny děti, některé děti začaly ztrácet pozornost, proto jsem jim navrhla, ať přemýšlejí, jaký obrázek by šel z dostupné zeleniny a ovoce vytvořit. Děti jsem následně rozdělila do 4 skupinek po 5 dětech. S výběrem mi pomáhala paní učitelka, která děti znala, a tak se snažila do skupinky vybrat děti, které jsou povahově různé. Po této realizaci jsme přistoupily ke zhotovení obrázků. Každá skupinka dostala k dispozici prázdný tácek a misku s ovocem a zeleninou. Dětem jsem vysvětlila, že mají za úkol vytvořit společný obrázek a domluvit se na motivu obrázku. Dětem dělalo problém, se domluvit na společném obrázku. Spíše si děti vytvářely obrázky samostatně, než za skupinu. Pouze jedna skupinka převážně chlapců, se domluvily na společném obrázku – raketě, a tu i společně vytvořily. Děvčata v jiných skupinkách tvořily motýly, kytky, obličej. Po skončení činnosti, každá skupinka dětí, popisovala ostatním dětem, co vytvořily, jak se jim dílo podařilo a jak se jim spolupracovalo. Pro některé děti byl velký problém mluvit za skupinu. Při otázce, jak se jim ve skupince pracovalo, děti odpovídaly, že docela dobře, jen se nemohly dohodnout na společném výtvoru, jinak je činnost ale moc bavila. Po zhodnocení se děti ptaly, zda si výtvary můžou sníst. Z hygienických důvodů jsem ovoce a zeleninu ještě opláchla a děti se pustily do pojídání. Zůstalo jen velmi málo zeleniny, především salátu a paprik, ale jinak snědly všechno. Pro děti byla asi největší odměna si ovoce a zeleninu

sníst. U této hry děti byly nadšené z ochutnávání a z realizace výtvorů. Už během realizace svých výtvorů, některé děti neodolaly ochutnávání zeleniny a ovoce, což bylo i našim cílem.



Obr. 11. Obrázky z ovoce a zeleniny

Když jsme s dětmi skončili realizace her s ovocem a zeleninou, zaměřili jsme se na skupinu mléčných výrobků, masa, luštěnin a ryb. S dětmi jsme vyrobili 2 kostky červených (luštěniny, ryby, maso) a 2 kostek bílých (mléčné výrobky) kostek.

9.7 Edukační hra č. 7 – „Vyrábíme zdravé pomazánky“

Cíl:

- seznámit se s potravinovou skupinou mléčných výrobků, luštěnin, výrobků z masa a ryb
- připravit zdravé jídlo
- uvědomit si vliv potravin na zdraví
- ochutnat různé druhy pomazánky

Kompetence:

- dítě pojmenuje a rozpozná mléčné výrobky, luštěniny, výrobky z masa, ryb
- dítě se podílí na přípravě jídel zdravé výživy
- ochutnává připravené pomazánky

- dítě si uvědomuje, jaký vliv má potravina na zdraví

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na pracovní činnosti, myšlenkových operacích, komunikaci

Pomůcky: obrázky bludiště, suroviny potřebné k výrobě pomazánek, misky, vidličky, příborový nůž, rohlíky, tácky

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část třídy

Věk: 5 a více

Popis hry: děti rozdělíme do 4 skupinek se stejným počtem dětí. Každé skupince rozdáme bludiště, na kterém jsou uvedeny různé druhy pomazánek (mrkvová, fazolová, sýrovo - česneková, tuňáková). Děti mají ve skupince vyluštit bludiště. Úkolem dětí je najít cestu k surovině, kterou budou potřebovat k výrobě pomazánky. Každá surovina je spojena s obrázkem, který znázorňuje vliv suroviny na naše zdraví (např. tvaroh má vliv na kosti). Po vyluštění 4 bludišť, dostaneme 4 potřebné suroviny k výrobě pomazánky. Každá skupinka si následně vyzvedne potřebné suroviny a společně vyrobí pomazánku. Každá skupinka má jiný druh pomazánky. Následně pomazánku natrou na rohlíky a vzájemně skupinky ochutnávají různé druhy připravených pomazánek a hodnotí, která jim chutná nejvíce.

Vlastní reflexe z průběhu hry: děti byly rozděleny do 4 skupinek po 5 dětech. V jedné skupince bylo o 1 dítě víc, protože dětí bylo ve třídě dnes 21. Při výběru dětí do skupinek, jsme se snažily vybrat do skupinky děti povahově různé. Nejdříve jsem dětem vysvětlila postup a průběh hry. Jako první měly děti za úkol vyluštit bludiště. Každá skupinka dostala jeden papír, na kterém byly uvedeny 4 různé suroviny potřebné k výrobě pomazánky. Tento papír si děti rozstříhaly na 4 části a měly bludiště vyluštit. Protože dětí ve skupince bylo 5-6 a dostaly pouze 4 bludiště, nastal problém, co budou dělat ti, co bludiště nedostaly. Dětem jsem se snažila vysvětlit, že bludiště mají řešit dohromady, že ti co bludiště nemají, se mají snažit pomoci druhým. Když děti bludiště vyluštily, chodily si pro jednotlivé potraviny. Ještě před tím, než jsem jim suroviny vydala, jsem dětem položila otázku, na co v bludišti přišly? Jaký vliv má konkrétní potravina na zdraví? Některé děti odpovídaly správně a věděly, že např. citrón je prospěšný proti nachlazení, tvaroh na kosti apod. Děti

bludiště upoutalo, především zobrazené obrázky. Pro některé děti ovšem bylo bludiště náročné vyluštit. Jedné skupince se nepodařilo vyluštit 2 bludiště. Když děti začaly připravovat pomazánky, bylo znát, že některé děti nemají s přípravami jídla zkušenosti. Některé děti se naopak do příprav hned odhodlaly, a nedaly možnost ostatním dětem si přípravu pomazánky zkusit. Kupodivu si nejlépe vedla skupinka s převahou chlapců, kteří připravovali mrkvovou pomazánku. U skupinky, která připravovala sýrovo-česnekovou pomazánku, některé děti nenapadlo česnek oloupat, pouze ho rozdělily na stroučky a vložily tam celý strouček. Ihned jsem na to reagovala a snažila se děti podnítit, aby nad tím popřemýšlely, zda by nebylo vhodné česnek nějak upravit. Starší chlapec navrhl řešení, že by se dal česnek rozmačkat, ale nemáme k tomu lis. Sebou jsem si přinesla i kuchyňské potřeby a mezi nimi byl i lis. Vyzvala jsem děti, aby se pokusily určit, která z pomůcek by to mohla být. Děti určily lis na česnek správně a tak pokračovaly dále v přípravě pomazánky. Děti si také samy nakrájely rohlík na kousky. Sice byly trochu větší a nerovnoměrné, ale krájení a mazání na pečivo děti bavilo. Taktéž děti zaujala i příprava pomazánky a samotné ochutnávání. Děti si nejdříve vychutnaly pomazánky své, a následně chodily ke stolečkům ostatních dětí a vzájemně ochutnávaly. U dětí, u kterých jsem věděla, že jsou docela vybíravé v jídle, mě potěšilo, že zkusily ochutnat a dokonce si přidaly i druhý kousek. Nejvíce jim chutnala pomazánka mrkvová, nejméně pomazánka fazolová. Na konci hry jsem děti pochválila za spolupráci při výrobě pomazánky a také za ochutnání a nabídnutí pomazánky ostatním dětem.



Obr. 12. Děti luští bludiště a připravují pomazánku



Obr. 13. Děti ochutnávají vyrobené pomazánky

9.8 Edukační hra č. 8 – „Mlékárenská auta“

Cíl:

- rozlišit jednotlivé potravinové skupiny
- určit výrobek z dané potravinové skupiny
- určit množství konzumace dané potraviny za den

Kompetence:

- dítě rozliší jednotlivé potravinové skupiny
- dítě pojmenuje výrobek z dané potravinové skupiny
- dítě určí počet konzumace dané potraviny za den

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na myšlenkových operacích, metoda praktická

Pomůcky: všechny druhy barevných kostek z výživové pyramidy

Časová náročnost: 15 minut

Prostorová náročnost: větší část třídy

Věk: 5 a více

Popis hry: každé dítě si vybere kostku z potravinové pyramidy. Kostku si dítě chytne do rukou. Děti jezdí jako auta libovolně po třídě a na výzvu, kdy se zvolá daná potravinová skupina, se děti shlukují k sobě. Shlukují se pouze potraviny z určité skupiny, ostatní potraviny se zastaví na místě a dávají pozor, zda děti správně určí potravinu a množství konzumace potravin z dané skupiny za den.

Obměna: místo kostek můžeme použít obrázky potravin z různých potravinových skupin

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila průběh hry. Uprostřed třídy byly umístěny barevné kostky ze všech druhů potravinových skupin. Každé dítě si vybralo jednu kostku. Protože kostek bylo 22 a dětí ve třídě dnes 21, jedna kostka zůstala volná, proto jsem si ji vzala já. Děti jezdily po třídě a pozorně poslouchaly, jakou potravinovou skupinu vyslovím. Začala jsem pitným režimem, pokračovala jsem pak výběrem různých potravinových skupin. Děti se orientovaly ve výběru docela dobře. I když se našly i děti, které si nebyly jisty svým výběrem. Tím, že dané potravinové skupiny byly barevně odlišeny, barva kostky jim napověděla, jak se mají seskupovat. Děti, měly dále za úkol říci nějakou potravinu ze své skupiny. Každé dítě se mělo snažit říci jiný výrobek. Nad tím trochu váhaly, ale pomohly jim obrázky znázorněné na kostce. Nejvíce přemýšlely u obilovin a u pitného režimu. Když si nebyly děti jisty množstvím konzumace dané potravinové skupiny za den, začaly se počítat a tak se dostaly ke konečnému počtu. Hru jsme si zahrály ještě jednou s tím, že si děti vyměnily kostky.



Obr. 14. Děti se shlukují podle dané skupiny potravin

9.9 Edukační hra č. 9 – „Luštěniny“

Cíl:

- rozlišit luštěniny od jiných potravinových skupin
- přiřadit luštěninu k odpovídajícímu obrázku

Kompetence:

- dítě rozliší luštěniny od jiných potravinových skupin
- dítě příslušnou luštěninu přiřadí k odpovídajícímu obrázku

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na myšlenkových operacích, pracovních činnostech – výtvarná činnost

Pomůcky: různé druhy luštěnin (fazole, čočka, hrách), obiloviny (pšenice, rýže), obrázky se zobrazenou rostlinou luštěnin a luskem, misky, lepidlo

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část třídy

Věk: 5 a více

Popis hry: děti rozdělíme do skupinek se stejným počtem dětí. Děti dostanou 3 obrázky se zobrazenou rostlinou luštěniny (fazole, čočka, hrách). Taktéž dostanou misku, ve které jsou smíchány různé druhy luštěnin a obilovin. Děti mají za úkol nejdříve luštěniny a obiloviny roztřídit. Následně si před sebou rozloží obrázky s rostlinou luštěniny a na základě slovního popisu luštěniny, děti obrázku přiřazují příslušnou luštěninu. Děti luštěniny nalepi na obrázek.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila postup a průběh hry. Rozdělila jsem si děti do 4 skupinek po 5 dětech. Každá skupinka si sedla ke stolečku a rozdala jsem jim obrázky se zobrazenou rostlinou luštěniny. Děti do každé skupinky dostaly misky, kde byly namíchány různé druhy luštěnin s obilovinami. Měly za úkol vybrat pouze luštěniny. Proto se pustily do přebírání luštěnin a začaly tvořit 3 hromádky (fazole, čočka, hrách). Některé děti ovšem začaly vybírat i obiloviny (především pšenice). Proto jsem děti upozornila, ať si překontrolují svůj výběr. Skupinka za pomoci svých kamarádů, svůj výběr přehodnotila a vybrala následně správné luštěniny. Když jsem viděla, že už mají děti luštěniny přebrány, vysvětlila jsem jim, že budou tyto hromádky přiřazovat k příslušnému odpovídajícímu obrázku. Jako nápovědu jsem jim luštěniny podrobněji popsala. Fazole má

ledvinovité semínka, které jsou uložena v lusku. Čočka má 2 semínka v lusku. Hrách má kulaté semínka v lusku. Děti pozorně poslouchaly popis a přiřazovaly semínka k příslušným obrázkům. Některé děti ze skupinky, když si nebyly jisti výběrem, pozorovaly ostatní skupinky, co vybírají. Následně děti semínka nalepily do příslušných obrázků. Nakonec jsme zkontrolovaly všechny skupinky, zda děti úkol splnily správně a s dětmi jsme zhodnotili, jak se jim dařilo s úkolem a co bylo pro děti nejnáročnější. Za splnění úkolu byly děti pochváleny a odměněny barevnými nálepkami, na které se už těšily.



Obr. 15. Děti přiřazují rostlině semínka

Jako poslední v pyramidě jsme s dětmi vyrobily „ZÁKEŘNOU KOSTKU“, pro kterou jsme zvolily hnědou barvu. Na ni děti nalepily sladkosti, párky, slané a tučné potraviny.

9.10 Edukační hra č. 10 – „Sladkosti, tučné a slané potraviny, STOP“

Cíl:

- určit, co patří do zdravých a nezdravých potravin
- vyjmenovat nezdravé výrobky

Kompetence:

- dítě rozliší, co patří mezi zdravé a nezdravé potraviny
- dítě dokáže vyjmenovat nezdravé potraviny

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, popis; metoda založena na myšlenkových operacích

Pomůcky: obrázky potravin z různých potravinových skupin

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část třídy

Věk: 5 a více

Popis hry: na koberec umístíme obrázky s různými druhy potravin s převahou sladkých, slaných a tučných potravin. Děti mají za úkol vybrat pouze obrázky ze „zákeřné kostky“. Po roztřídění umístíme tyto obrázky na určené místo na konci třídy. Všechny děti se postaví na start, vybereme jedno dítě, které se postaví na druhý konec místnosti a před sebou má umístěné obrázky ze zákeřné kostky jako pomocnou pomůcku. Dítě se otočí a začne vyjmenovávat pouze 3 nezdravé potraviny a řekne STOP (např. čokoláda, párky, brambůrky, STOP). Ostatní děti vybíhají a snaží se přiblížit, co nejbližší k vyvolávači a dotknout se ho. Pokud vysloví STOP, vyvolávač se otáčí a kontroluje ostatní děti. Jestliže se někdo pohne, vrací ho vyvolávač zpět. Dítě, které se dotkne zad vyvolávače jako první, mění si s vyvolávačem místo a pokračuje se ve hře.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila pravidla a průběh hry. Na koberci byly umístěné různé obrázky s různými druhy potravin, ale především s převahou sladkostí, tučných a slaných potravin. Děti se pustily do třídění. U některých potravin si nebyly jisti, zda patří do zákeřné kostky. Jednalo se o tyčinky, sirup, jogurt, sušenky, žvýkačky. Nakonec se s dopomocí dětem podařilo potraviny roztřídit. Obrázky nezdravých potravin děti umístily na konec místnosti a obrázky rozložily tak, aby jim v případě potřeby byly nápomocny. Vysvětlila jsem jim, že budou muset vyjmenovávat nezdravé potraviny co nejrychleji, a tak jim obrázky mají pomoci s rychlým výběrem. Následně se děti postavily na start. Určila jsem jedno dítě, které se postavilo čelem k obrázkům a zády k dětem, a na druhou stranu místnosti se rozestoupily ostatní děti. Určené dítě začalo vyjmenovávat nezdravé potraviny, a ostatní děti začaly vybíhat z místa. První dítě, které bylo vyvolávačem, začalo jmenovat nezdravé potraviny, ale než řeklo STOP, některé děti byly tak rychlé, že se jeho zad dotkly dříve. Proto jsme upravily pravidla hry na 2 slova. Tato hra děti bavila, snažily se co nejdříve dostat k vyvolávači a vyměnit si s ním místo. Předložené obrázky jim pomohly k rychlému výběru potravin, ale většinou děti jmenovaly potraviny stále stejné (čokoláda, dort, brambůrky, párky). Dětem se nechtělo hru ukončit, chtěly se stát všechny vyvolávačem. Proto když jsem viděla, že některé děti byly vyvolávačem už něko-

likrát, snažila jsem se vybrat dítě, které ještě nebylo. Na závěr hry jsem děti pochválila za to, že dokázaly jmenovat nezdravé potraviny, a navíc ještě v omezeném časovém limitu. Po skončení hry děti byly odměněny barevnými nálepkami.

9.11 Edukační hra č. 11 – „Pyramidová štafeta“

Cíl: - uspořádat jednotlivé potravinové skupiny do výživové pyramidy

Kompetence - dítě ví, z jakých potravinových skupin se skládá výživová pyramida

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, rozhovor; názorně demonstrační - předvádění, metoda praktická – pohybová činnost

Pomůcky: vytvořené barevné kostky ze všech pater výživové pyramidy

Časová náročnost: 15 minut

Prostorová náročnost: tělocvična

Věk: 5 a více

Popis hry: na jedno místo umístíme různě všechny barevné kostky z výživové pyramidy. Rozdělíme děti do 3 skupin. Děti se připraví na start. Z každé skupinky se postupně po jednom připraví děti a skáčou po jedné noze k metě. Vyzvednou si jednu kostku, utíkají zpět a snaží se skládat postupně od nejnižšího patra výživovou pyramidu. Vystřídají se všechny děti, dokud nesloží celou výživovou pyramidu.

Obměna hry: jiné způsoby přesunu – trakař, běh, rak apod.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila postup a průběh hry. Než se děti rozdělily do skupinek, umístila jsem jim obrázek výživové pyramidy na viditelné místo, aby ho měly k dispozici. Rozdělila jsem děti do 3 skupinek po 7 dětech. Na jedné straně místnosti byly rozmístěny barevné kostky. Děti se připravily na startovní čáru a snažily se postupně po jednom na jedné noze doskakat k barevným kostkám a vybrat tu, kterou považovaly za vhodnou k postupnému sestavení výživové pyramidy. Nejdříve měly vybírat modré kostky a nosit je na určené místo, kde měly postupně výživovou pyramidu skládat. U pitného režimu měly ještě za úkol z čelní strany poskládat jen zdravé nápoje, aby vznikla zdravá výživová pyramida. Z počátku děti neměly problém ve vybírání a skládání modrých

kostek, ale jak měly přecházet na žluté patro, nebyly si výběrem úplně jisti. Děti si proto pomáhaly sledováním plakátu umístěného poblíž nich. Ale přesto děti někdy chybovaly. Nejvíce dětem dělaly problém přechody na další patra výživové pyramidy. Proto jsem děti před přechodem na jinou potravinovou skupinu upozorňovala, že budou měnit barvu kostek v pyramidě. Stále počítaly kostky, aby jim odpovídal počet barevných kostek. Protože barevných kostek bylo 23 a dětí 21, musely ještě 2 děti z nejrychlejších skupinek, přinést 2 zbývající kostky. Myslela jsem si, že děti z nejrychlejších skupinek budou chtít co nejrychleji být první, a nebudou chtít jít pro zbývající kostky. Ale děti měly radost, že můžou až na úplný vrchol pyramidy přinést a uložit zbývající kostky, a tím docílit vytvoření kompletní výživové pyramidy. Následně jsem děti ocenila za snahu se společně domluvit a vytvořit kompletní výživovou pyramidu.



Obr. 16. Stavění pyramidy

9.12 Edukační hra č. 12 – „Potravinové hádanky“

Cíl:

- uspořádat jednotlivé potravinové patra podle výživové pyramidy
- odpovědět na hádanku a najít správnou potravinu
- zařadit potraviny do odpovídajícího patra v pyramidě

Kompetence:

- dítě ví, z jakých potravinových skupin se skládá výživová pyramida

- dítě odpoví na hádanku a vyhledá potřebnou potravinu
- dítě pojmenuje a zařadí potravinu do správného patra v pyramidě

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, rozhovor, metoda založena na myšlenkových operacích, metoda praktická – výtvarná činnost

Pomůcky: obrázek výživové pyramidy, hádanky, lepidlo, nůžky, pastelky, obrázky potravin z výživové pyramidy

Časová náročnost: 25 minut

Prostorová náročnost: větší část místnosti

Věk: 5 a více

Popis hry: děti dostanou obrázek výživové pyramidy rozstříhané podle pater. Děti mají za úkol patra postupně poskládat na sebe jako pyramidu. Ještě před nalepením si jednotlivá patra vybarví podle odpovídajících barev. Po sestavení pyramidy dostanou děti obrázky různých potravin. Následně děti hádají hádanky (viz. příloha) a určují odpověď na základě předložených obrázků. Vyberou vhodný obrázek a nalepí ho do příslušného patra ve výživové pyramidě. Po přečtení všech hádanek a nalepení obrázků do pyramidy se zkontroluje, zda děti odpovídaly správně a zda příslušné obrázky nalepily do správných pater výživové pyramidy.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila postup a průběh hry. Děti jsme rozdělily do 4 skupinek po 5 dětech, v jedné skupince bylo dětí 6. Každá skupinka dostala rozstříhané patra výživové pyramidy a měly je za úkol poskládat tak, jak mají jít za sebou. Počet pater byl 5, takže každé dítě dostalo jedno patro. Kromě posledního družstva, tam na jedno dítě nezbylo žádné patro, proto jsem jim navrhla, aby jim pomáhalo ve skládání. Děti měly za úkol se společně dohodnout a uspořádat správně celou výživovou pyramidu. Děti si nejdříve naskládaly jednotlivé patra různě vedle sebe, a pak kombinovaly a sestavovaly patra od nejdelšího po nejkratší, až jim vznikla kompletní pyramida. Dětem se spolupráce dařila, společně přišly na správné sestavení výživové pyramidy. Některé skupinky byly rychlejší, některým to trvalo déle, než pyramidu sestavily, ale podstatné bylo správně pyramidu sestavit. Následně měly jednotlivé patra pyramidy vybarvit a nalepit na čistý papír. Většinou si děti vybarvovaly své patra, které si rozdělily na začátku hry. Při volbě barvy, některým dětem dělalo problémy určit, jakou barvou mají patro vybarvovat. Proto jsem jim

poradila, že jim může posloužit znázorněná výživová pyramida sestavená z kostek nebo znázorněná na plakátu. Po splnění úkolu všech skupinek, jsem rozdala dětem obrázky potravin z různých potravinových pater. Dětem jsem začala číst hádanky a jako nápomoc k vyluštění hádanky jim měly sloužit předložené obrázky. Každá skupinka hádala sama za sebe. Děti se měly poradit ve skupince, jaká potravina by mohla znázorňovat odpověď na hádanku. Když si děti byly jisty odpovědí, vybraly vhodný obrázek a měly ho nalepit do příslušné potravinové skupiny. Dětem nedělalo problém hádanku uhodnout, protože jim většinou napověděl rým hádanky a znázorněná potravina na obrázku. U dětí se spíše vyskytl problém s tím, kdo bude obrázky nalepovat do příslušných potravinových skupin. Proto jsem dětem navrhla, že by mohl nalepovat obrázek vždy ten, kterému odpovídalo příslušné patro v pyramidě. U nalepování obrázků do příslušných potravinových skupin, děti někdy váhaly, ale po domluvě ve skupince se nakonec dohodly k výsledku. U dvou skupinek, děti špatně zařadily zelí. U jedné skupinky vejce. Děti hra zaujala, pozorně poslouchaly hádanky a snažily se před ostatními skupinkami ukryvat svůj výběr. Dvě skupinky dětí měly všechno v pořádku. Na závěr hry byly děti pochváleny za plnění úkolů v edukační hře a za spolupráci mezi sebou.



Obr. 17. Děti přiřazují potraviny do potravinové pyramidy

9.13 Edukační hra č. 13 – „Zdravá snídaně“

Cíl: - sestavit zdravou snídani z potravin ve výživové pyramidě

Kompetence:

- dítě ví, z jakých potravinových skupin se skládá snídaně, složí snídani

Organizační forma: edukační hra

Metoda: slovní - vysvětlování, rozhovor, metoda praktická – pohybová činnost, metoda založena na myšlenkových operacích

Pomůcky: vytvořené barevné kostky ze všech pater výživové pyramidy

Délka hry: 20 minut

Prostorová náročnost: větší část místnosti

Věk: 5 a více

Popis hry: děti rozdělíme do skupinek. Na dané místo umístíme všechny barevné kostky z výživové pyramidy. Děti předem ví, z jakých potravinových skupin mají snídani složit. Mají za úkol postupně běžet k danému místu, vzít jednu kostku, vrátit se s ní a položit na určené místo. Společně se ve skupince domluví, co by mohlo dalšího k dané potravine patřit a běží pro další kostku. Až sestaví celou snídani, popřípadě jiné denní jídlo.

Vlastní reflexe z průběhu hry: dětem jsem vysvětlila průběh a pravidla hry. Děti jsem rozdělila do 5 skupinek po 4 dětech, tak aby každé dítě mělo možnost si vybrat jednu kostku. Dopředu jsme si s dětmi řekli, z jakých kostek se má snídaně skládat. První dítě z každé skupinky vyběhlo pro kostku a položilo ho na předem určené místo, pro každou skupinku. Dítě vybralo nápoj, který si myslí, že by byl vhodný na snídani. Následně vybíhaly ostatní děti a nosily další kostky z výživové pyramidy a vybíraly vhodné potraviny zobrazené na kostkách, tak aby vznikla plnohodnotná snídaně. Po splnění úkolu, každá skupinka ukázala dětem z jiných skupinek svou sestavenou snídani a objasnila svůj výběr. Při hře děti spolupracovaly spolu bez větších potíží, nejdříve vybíraly kostky z pitného režimu, ovoce a zeleniny. Z obilovin vybíraly nejčastěji chleba nebo housku. Některé skupinky, ale někdy kombinovaly potraviny, které se moc k sobě nehodily. Proto jsem se je snažila podnítit, aby potravinu nevyhovující vyměnily za jiný druh potraviny. Na jednu skupinku nezbyla jedna kostka, proto jsem jim dala na výběr z dostupných obrázků. Následně se chodily děti dívat k ostatním skupinkám, jakou snídani sestavily. S dětmi jsme vyzkoušely složit i jiné

denní jídlo. Děti po určité chvíli přišly na to, že skoro každé jídlo se skládá ze všech pater pyramidy, pouze kombinují vhodné druhy potravin. Na konci hry jsme si s dětmi zhodnotily průběh hry a to, co bylo pro děti ve hře nejobtížnější. Děti byly na konci pochváleny za zdařilý průběh hry a za odměnu byly odměněny nálepkami.



Obr. 18. Skládání snídaně z barevných kostek

10 ZHODNOCENÍ AUTORKOU

Naplnění cílů edukačních her:

Děti na začátku realizace her věděly, že mezi zdravé potraviny patří zelenina, ovoce. Vyjmenovaly některé druhy ovoce a zeleniny. Dokázaly vyjmenovat i nezdravou potravinu, většinou nějakou sladkost, párky. Po realizaci her prostřednictvím seznamování se s výživovou pyramidou děti ví, že zdravé potraviny jsou všechny potraviny, co patří do výživové pyramidy, kromě potravin ze „zákeřné kostky“. Dokážou určit potraviny z každého patra pyramidy a docela se orientují i v množství konzumace potravin za den. Při zjišťování názvů denních jídel na začátku realizace dětem dělalo problém určit, jak jdou za sebou a kolikrát za den bychom měli jíst. Nyní především starší děti ví, znají názvy denních jídel. Dokážou sestavit denní jídlo, především snídani. Ví, že se jídlo skládá ze všech pater výživové pyramidy. Děti měly možnost se také seznámit se „zákeřnou kostkou“. Ví, které potraviny do ní patří, a dokážou vysvětlit vliv některých potravin na zdraví.

Co se týká pitného režimu, děti na začátku sdělovaly, že se mají vypít 3 – 4 skleničky denně, nyní ví, že se jich má za den vypít 7. Tento počet si kupodivu děti pamatují velmi přesně. Možná tím, že jsme se zaměřily na pitný režim ihned na začátku, a díky nejdelší manipulaci s modrými kostkami, si tento počet zapamatovaly. U ostatních potravinových skupin si ještě množstvím za den nejsou jisti, ale pitný režim si pamatují. Z praktického hlediska je situace trochu jiná, i když děti ví, kolik nápojů mají vypít, často zapomínají během dne pít. Zpočátku jsem se snažila dětem pitný režim připomínat, nyní už si na to, některé děti myslí i samy, a tento návyk si pomalu osvojují. Taktéž si některé děti myslely, že coca – cola je běžná součást denního příjmu tekutin. Nyní ví, že coca – cola a jiné sladké sycené nápoje nejsou vhodnými nápoji. Na konci realizace her jsem s dětmi provedla zkoušku, abych zjistila, kam se děti ve znalostech posunuly. Při výzvě, aby mi nyní naplnily pohárky zdravými nápoji, vybíraly především čistou vodu, čaj, zředěný džus, mléko. I když věděly, že sladké nápoje nejsou vhodné, přesto se našlo pár dětí (především těch mladších), které opět lákala chuť těchto nápojů. Děti věděly, že tyto nápoje nejsou vhodné ke každodennímu pití a dokázaly říci, že mají špatný vliv na zdraví (na kazivost zubů, obezitu). Velkým překvapením byl pro mě chlapec, který na začátku realizace nechtěl mléko vůbec pít. Během realizace se pokusil párkrát mléko ochutnat, a u toho i zůstal. Když vidí, že ho paní učitelky i děti chválí a podporují, má z toho radost.

Na začátku realizace her, děti nebyly moc zvyklé na skupinové práce. Děti jednaly spíše samy za sebe, než za skupinu. Ke konci her bylo znát, že se snaží více si vycházet vstříc, poradit se a domluvit se spolu. Děti poznaly, že při spolupráci se jim lépe daří, a že když nezná jedno dítě odpověď na otázku, pomůže mu druhé, tím se doberou rychleji k výsledku. Taktéž v oblasti komunikace se začaly usměřňovat v předbívání, kdo dřív něco řekne. Protože většinou řešily problém, nutilo je to přemýšlet, myšlenky si utřídit a navrhnout řešení. Tím se zbrzdilo jejich předbívání v řeči.

Na základě těchto informací můžeme zkonstatovat, že se nám podařilo cíle splnit.

Zhodnocení souboru her:

Z mého pohledu působily vytvořené edukační hry na děti kladně. Toto téma a hry byly pro děti něco neobvyklého, blízkého, a reakce dětí na hry byly pozitivní. Děti se na každou hru těšily a nezpozorovala jsem dítě, které by se do hry nechtělo zapojit nebo se při hře nudilo. Tím, že měly děti k dispozici i barevné kostky, hra je více motivovala a vtáhla do oblasti zdravé výživy. Všechny hry i průběh probíhal dle předpokladu a svého plánování. Děti jsme se snažily během her podporovat, usměřňovat a podněcovat.

Na počátku realizace her děti neznaly výživovou pyramidu. Pro seznámení se s výživovou pyramidou jsem použila výrobu 3D barevných kostek. Výroba kostek byla poměrně složitá, proto jsem dětem přinesla už zhotovenou a vystřiženou šablonu, kterou si nejdříve oblepily potravinami, a potom začaly kostku slepovat. Při slepování kostky si děti pomáhaly a spolupracovaly mezi sebou, ale přesto tato činnost byla pro ně náročná. Tím, že se snažily vystříhovat na jednotlivé kostky odpovídající potraviny, tím si osvojovaly poznatky o dané skupině potravin. Taktéž motivace pomocí sbírání barevných nálepek (vitamínů) pro obézní děvče Emilku, splnila očekávání. Děti po splnění úkolů, kdy byly odměněny nálepkami, měly dobrý pocit z toho, že můžou děvčátku svou spoluúčasti ve hře pomoci. Tento způsob motivace, byl zároveň pro děti i způsob odměny, na kterou se po každé hře těšily.

Jednotlivé hry byly sestaveny tak, aby jednotlivé hry na sebe postupně navazovaly. Postupovalo se od nejnižšího patra v pyramidě a po celou dobu děti měly možnost manipulovat s barevnými kostkami. Ve většině her, jsou tyto kostky zakomponovány. Hry, jsou ale vytvořeny tak, že se dá hra lehce obměnit, a použít místo kostek obrázky. Některé hry měly trochu složitější pravidla, ale děti je po řádném vysvětlení a názorné ukázce pochopily. Tyto hry děti bavily a odnesly si z nich spoustu nových poznatků. Prostřednictvím těch-

to her jsme se snažily přiblížit dětem oblast zdravé výživy, a zapojit v rámci zdravého životního stylu také pohyb a smyslovou zkušenost. Nejvíce děti zaujaly hry založené na smyslovém prožitku, praktické a pohybové. Některé hry byly založeny na principu soutěživosti, ale po skončení hry jsem se snažila určitým způsobem odměnit všechny děti. Celkově hodnotím tento soubor her jako přínosný, pro děti zajímavý a poučný.

10.1 Zhodnocení učitelkou v MŠ

Praktikantka si vybrala téma v dnešní době velmi aktuální a podstatné pro celkový vývoj dítěte v tomto věku i v budoucnu. Dříve toto téma bylo velmi opomíjeno, ale doba a výživové nároky se postupem času vyvíjí a mění a informací v této oblasti přibývá. Mnohdy bychom i my učitelé, potřebovaly školení v oblasti zdravého stravování, abychom věděly jaké správné poznatky dětem předávat. U dětí je toto téma oblíbené, děti rády vaří, servírují jídlo a zajímají se o výživu. Hra je vhodnou metodou, kterou se snažíme využívat denně při různých činnostech. Proto mě samotnou zajímalo, jakým způsobem budou hry na zdravou výživu vytvořeny a zrealizovány.

Před každou hrou mě praktikantka seznámila s pravidly a průběhem hry a v případě potřeby, jsem jí byla nápomocná. Zaujala mě i výroba barevných kostek, které děti na první pohled upoutaly. Taktéž i způsob odměňování pomocí barevných nálepek byl zajímavý. Před každou realizací hry, měla praktikantka pečlivě připraveny pomůcky, které ke hře využívala. Nejdříve děti motivovala samotnou výrobou kostek, a následně tyto kostky měly děti k dispozici, aby si s nimi pohrály a využívaly ke hře. Dětem před realizací her pečlivě popsala pravidla a průběh hry, v případě potřeby, jim hru názorně ještě předvedla. Všechny děti se zapojovaly do hry s nadšením. Také po celou dobu her, podporovala děti ve vzájemné spolupráci, a v případě nejasností jim pomáhala. Při práci s dětmi využívala názorných pomůcek a materiálů, které dětem pomohly lépe přiblížit oblast zdravé výživy.

Hry byly sestaveny v logickém sledu tak, aby se nejdříve děti s každou potravinovou skupinou podrobně seznámily, a následně tak mohly těchto poznatků využívat např. při sestavení denního jídla. Tím, že se děti zapojovaly i do přípravy pokrmů a mohly si reálně jídlo připravit, zvýšil se u dětí zájem o zdravé stravování. Děti rády ochutnávaly, poznávaly a podílely se na přípravách pokrmů, a o to více dětem také připravené jídlo chutnalo. I když se využívalo surovin, které děti nemají moc v oblibě (např. rybí a luštěni-

nová pomazánka), děti bez problémů tyto pokrmy ochutnaly a následně s chutí i zkonzovaly.

Jediným negativním nedostatkem v realizaci her spatřuji menší organizační chyby u některých her (např. hra č. 5 – průběh byl zdouhavý, některé děti ztrácely pozornost, hru č. 10 bych realizovala ve větších prostorách např. tělocvičně). Jinak nemám k hrám žádné výhrady.

Všechny zrealizované hry byly pro děti zajímavé, podnětné a velmi přínosné. Tento soubor vytvořených her je velmi vhodným pomocníkem sloužící k praktickému využití ve školkách i školách, jak děti podporovat ve zdravé výživě.

10.2 Zhodnocení her dětmi

Po skončení realizace her jsem dětem položila otázky: Zda se jim hry líbily? Které hry se jim líbily? A co se z oblasti zdravé výživy dozvěděly?

Odpovědi na otázku – *Líbily se Vám hry?* – ve většině případů děti odpovídaly: „Ano, líbily“. Dvě děti odpověděly: „Jen některé“.

Odpovědi na otázku – *Které hry se Vám líbily nejvíce?* Děti odpovídaly: „Jak jsme chutnaly a hádaly, co je to za ovoce. Jak jsme chutnaly nápoje. Jak jsme tvořily obrázky ze zeleniny a ovoce. Mně se líbilo, jak jsme dělaly pomazánky. Jak jsme říkaly sladkosti, STOP. Jak jsme stavily velkou pyramidu. Mně se líbily hádanky“. – převaha dětí odpovídala tímto způsobem

Odpovědi na otázku – *Co jste se nového z her dozvěděly o zdravé výživě?* Děti odpovídaly: „Má se 7x za den pít. Coca – cola není zdravá. Máme pít čistou vodu. Má se snídat. Každé jídlo se skládá ze všech barev z pyramidy. Máme jíst hodně ovoce a zeleniny. Pomazánka a mléko jsou dobré na kosti. Mrkev je zdravá na oči. Rohlíky se dělají z obilí. Nemáme jíst mnoho sladkostí“. – obdobné odpovědi odpovídaly i ostatní děti

Z těchto informací vyplývá, že děti získaly základní poznatky o zdravé výživě. Poznávání zdravé výživy pomocí hry je zaujalo. Nejvíce děti zaujaly hry poznávací založené na smyslové zkušenosti, pohybové a především praktické, kde si děti mohly všechno reálně vyzkoušet.

11 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Při realizaci her je důležité dbát na bezpečnost dětí, podnětné prostředí, vymezit si dostatečný prostor a čas.

Před uskutečněním her, je také vhodné mít předem připraveny veškeré pomůcky potřebné ke hře tak, aby byla zajištěna plynulost práce.

Doporučení z realizace her:

Edukační hra č.1 – „Poznej zdravý nápoj“

U této hry bych příště nápoje z originálních plastových lahví přelila do menších průhledných nádob s menším množstvím nápoje tak, aby děti měly možnost vidět druh nápoje a mohly si nápoj z nádoby pohodlně nalít.

Edukační hra č. 2 – „Nabídka nápojů“

Na této hře bych nic neměnila.

Edukační hra č. 3 – „Miska plná obilovin“

V této hře bych na začátku hry rozdala z misky obiloviny sama. Z důvodu, že děti při samostatném výběru byly nedočkavé, předbíhaly se, a na poslední děti zbyly obiloviny, které si původně nechtěly vybrat.

Edukační hra č. 4 – „Co patří do obilovin?“

Příště bych zvolila vytištěný motiv obiloviny, kterou mají děti poskládat. Protože některé potraviny např. rohlík, byl nakreslený ručně a nepřesahoval přes celou stránku, děti měly problém tuto potravinu složit dohromady.

Edukační hra č. 5 – „Ovocno – zeleninová hadi“

Protože děti hru hrály postupně po jednom, a někteří na konci řady už byly netrpěliví a předháněly se, příště bych rozdělila děti na 2 skupiny, a děti by mezi sebou mohly soutěžit. V tomto případě bych raději zvolila obrázky než kostky, pro rychlejší přehled a výběr.

Edukační hra č. 6 – „Chuť ovoce a zeleniny“

Při příští realizaci hry bych v případě, že mám ještě jednu dospělou osobu k sobě, rozdělila děti do dvou skupinek, ochutnávání by bylo rychlejší a děti by neztrácely pozornost. Také bych v případě delšího času, dětem poskytla ovoce a zeleninu v kompletním stavu, a děti by si mohly vyzkoušet zeleninu a ovoce připravit a nakrájet samy.

Edukační hra č. 7 – „Vyrábíme zdravé pomazánky“

U této hry bych v případě většího počtu dětí ve skupinkách, připravila každému dítěti bludiště, aby si jej mohlo vyluštit. I kdyby se mělo jednat o potravinu úplně stejnou, jako mají ostatní ve skupince. Na přípravě pomazánek bych nic neměnila.

Edukační hra č. 8 – „Mlékárenské auta“

Tuto hru bych při jízdě aut doplnila nějakou hudbou (např. na téma zdravé výživy). Po vypnutí hudby bych zvolala potravinovou skupinu a děti by se následně shlukovaly. U této hry, by se mohly místo kostek také použít obrázky z různých potravinových skupin, ale průběh hry by byl asi složitější.

Edukační hra č. 9 – „Luštěniny“

U této hry bych dětem dala jen pár semínek, aby třídění nebylo zdlouhavé a děti neztrácely pozornost. Použila bych také větší misku nebo plech, aby luštěniny byly přehlednější a lépe se dětem semínka vybíraly.

Edukační hra č. 10 – „Sladkosti, slané a tučné potraviny, STOP“

U této hry než si vyvolávač rozmyslel 3 slova, které chce říci, některé děti se už dotkly jeho zad. Proto jsme hru upravily na 2 slova. I přesto to dělalo dětem problém. Upravila bych hru tak, že vyvolávač i když se otočí zády k dětem, děti nebudou vybíhat z místa do té doby, dokud si vyvolávač nerozmyslí slova a nezvedne ruku. Po zvednutí ruky děti mohou vyběhnout.

Pokud by to podmínky dovolily, také bych prodloužila trasu od vyvolávače k dětem, aby si děti více hru užily.

Edukační hra č. 11 – „Potravinová štafeta“ – Nic bych neměnila.

Edukační hra č. 12 – „Potravinové hádanky“

Tato hra se dá upravit na jednodušší realizaci tím, že dětem poskytneme už zhotovená patra z barevných papírů, a tím děti mají snadnější úkol sestavit pyramidu.

Edukační hra č. 13 – „Zdravá snídaně“

V případě většího počtu dětí nebo při skládání jiného denního jídla např. obědu, je důležité mít k dispozici v případě potřeby, obrázky ze všech potravinových skupin.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo podpořit děti v osvojení si poznatků a dovedností z oblasti zdravé výživy prostřednictvím edukačních her.

V teoretické části práce jsme se zaměřili na seznámení se s poznatky v oblasti zdravé výživy. Především vlivu výživy na zdraví, důležitosti jednotlivých složek výživy pro vývoj a fungování celého organismu člověka. Také jsme se zmínili o vývoji předškolního dítěte a jeho stravování, zásadách správné výživy dětí a důsledcích nesprávného stravování dětí. Snažili jsme se také nastínit možnosti podpory zdravé výživy v rodině i mateřské škole. Zde jsme uvedli několik příkladných programů v oblasti podpory zdravé výživy v zahraničí i v ČR. Závěr teoretické části jsme věnovali edukačním hrám, prostřednictvím kterých jsme realizovali praktickou část.

V praktické části jsme se zaměřili na vypracování souboru edukačních her zaměřené na podporu zdravé výživy. Tento soubor her byl realizován v běžné mateřské škole ve Zlínském kraji, ve třídě dětí ve věku 4,5 – 7 let. Pro seznámení dětí se zdravou výživou jsme použili jako pomůcku výživovou pyramidu pro děti. Děti si před každou realizací her vytvořily papírové kostky v 3D podobě, aby získaly vizuální představu o výživové pyramidě a mohly si procvičit zařazení jednotlivých potravin do potravinových skupin. Některé hry jsme realizovaly pomocí vytvořených papírových kostek, ale některé hry jsme zaměřily na smyslové získávání zkušeností a na praktické činnosti. Výroba papírových kostek dětem pomohla k lepší pochopitelnosti dané oblasti a přispěla k větší motivaci k získávání poznatků o zdravé výživě.

Na základě realizace her se děti seznámily se základními poznatky o zdravé výživě. K podpoře zdravé výživy je zapotřebí jednotný přístup a správný příklad rodičů, vzájemná spolupráce rodičů a učitelů, pracovníků školní jídelny a vzdělávání učitelů v oblasti zdravé výživy a předávání získaných poznatků dětem už v mateřské škole. Jedná se o proces dlouhodobý, komplexní, za účasti zapojení všech subjektů. Zdravá výživa je pro děti důležitým činitelem z hlediska jejich optimálního vývoje a ovlivnění jejich budoucího zdraví. Proto je zapotřebí poznatky a dovednosti z oblasti zdravé výživy u dětí rozvíjet od nejmenšího věku, tak aby si děti dané dovednosti postupně osvojovaly a braly to jako samozřejmou součást životního stylu. Byla bych ráda, kdyby tyto edukační hry přispěly k využití v dalších mateřských školách a pomohly dětem vzbudit zájem o zdravou výživu.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČÁP, Jan a MAREŠ, Jiří, 2007. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-273-7.
- [2] GREGORA, Martin, 2014. *Kuchařka pro rodiče malých dětí*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-5198-6.
- [3] HAVLÍNOVÁ, Miluše a VENCÁLKOVÁ, Eliška, 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-487-8.
- [4] HERBERT, B; KOLETZKO, B. *Gesund aufwachsen mit dem Tiger*. Ein Projektbericht in der Fachzeitschrift "Kindergarten Praxis" zu TigerKids. Dezember 2011, Kindergarten Praxis, 2.2011, S. 5 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z <http://www.kindergarten-praxis.de/>
- [5] HRNČIŘÍKOVÁ, Jitka. Metodické listy k tématu Prevence obezity. [online] 2013 [cit. 2016-08-22]. Dostupné z <http://www.vychovakezdravi.cz/>
- [6] HŘIVNOVÁ, Michaela, 2013. *Lexikon dobré praxe – výchova ke zdraví a zdravému životnímu stylu v mateřské škole*. Brno: Anabel. ISBN 978-80-905436-1-4.
- [7] ILLKOVÁ, Olga; NEČASOVÁ, Lucie; VAŠÍČKOVÁ, Zdeňka, 2005. *Zdravá výživa malých dětí: od narození do 6 let*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-030-5.
- [8] MACHOVÁ, Jitka a kol., 2015. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5351-5.
- [9] MANDŽUKOVÁ, Jarmila, 2010. *Výživa dětí chutně, pestře, moderně*. Benešov: Start. ISBN 978-80-86231-50-1.
- [10] MUŽÍKOVÁ, Leona. *Jak si poradit s chuťovými preferencemi dětí ve školní jídelně?* (How to deal with taste preferences of children in the school canteen?). *Výživa a potraviny*, Praha: Výživaservis s.r.o., 2015, vol. 70, No 6, p. 87-88. ISSN 1211-846X.
- [11] NEVORAL, Jiří a kol., 2003. *Výživa v dětském věku*. Praha: H&H Vyšehradská, s.r.o. ISBN 80-86-022-93-5.
- [12] PÍŤHA, Jan a POLEDNE, Rudolf, 2009. *Zdravá výživa pro každý den*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2488-1.

- [13] POSPÍŠILOVÁ, Zuzana, 2014. *Hádám, hádáš, hádáme*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0734-4.
- [14] SLIMÁKOVÁ, Margit. *Jak učit děti zdravé výživě*. [online]. 31. 8. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z <http://www.margit.cz/clanky-jak-ucit-deti/>
- [15] SMOLÍKOVÁ, Kateřina, 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- [16] SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU. *Výživové doporučení pro obyvatelstvo ČR*. [online]. 16. 4. 2012 [cit. 2017-04-10]. Dostupné z <http://www.vyzivaspol.cz/>
- [17] SUCHÁNKOVÁ, Eliška, 2014. *Hra a její využití v předškolním vzdělávání*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0698-9.
- [18] TÁBORSKÁ, H; BAJGAROVÁ, I., DVOŘÁKOVÁ, H.: *Charakteristika vývoje dítěte předškolního věku* [online]. 2011 [cit. 2017-03-27]. Dostupné na <http://www.vemeste.cz/>
- [19] TUPÝ, Jan; MUŽÍK, Vladislav; MIKLÁNKOVÁ, Ludmila; MUŽÍKOVÁ, Leona; HAVEL Jiří a JANÍKOVÁ Marcela, 2015. *Výsledky ověření edukačního programu Pohyb a výživa (PaV) na 1. Stupni ZŠ*. Praha: MŠMT, NÚV, 52. s
- [20] WHO, 2006. *Food and nutrition policy for schools: a tool the development of school nutrition Programmes in the WHO European Region*. Dostupné z <http://euro.who.int/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

LDL	Low density lipoprotein
HDL	How density lipoprotein
MZ ČR	Ministerstvo zdravotnictví České republiky
RVP	Rámcový vzdělávací program
WHO	World Health Organization
SZO	Světová zdravotnická organizace
BMI	Body mass index

SEZNAM OBRÁZKŮ

- Obr. 1. Výživová pyramida (Pohyb a výživa, 2014)
- Obr. 2. Děti vytváří postavu Emilky
- Obr. 3. Výroba nápojových kostek z papíru
- Obr. 4. Děti ochutnávají nápoje
- Obr. 5. Děti házejí kostkami a určují zdravý nápoj
- Obr. 6. Výroba papírových kostek – obiloviny
- Obr. 7. Děti si vybírají obiloviny
- Obr. 8. Rozstříhané obrázky obilovin
- Obr. 9. Druhá strana – složený obrázek rohlíku
- Obr. 10. Vybraná kostka ze skupiny ovoce (jablko)
- Obr. 11. Obrázek z ovoce a zeleniny
- Obr. 12. Děti luští bludiště a připravují pomazánku
- Obr. 13. Děti ochutnávají vyrobené pomazánky
- Obr. 14. Děti se shlukují podle dané skupiny potravin
- Obr. 15. Děti přiřazují rostlině semínka
- Obr. 16. Stavění pyramidy
- Obr. 17. Děti přiřazují potraviny do potravinové pyramidy
- Obr. 18. Skládání snídaně z barevných kostek

SEZNAM TABULEK

Tab. 1. Doporučená dávka živin na den

Tab. 2. Orientační základy jídelníčku s jednotlivými skupinami jídel a velikosti porcí podle věku

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: SKLADBA VÝŽIVOVÉ PYRAMIDY

PŘÍLOHA P II: ROZSTŘÍHANÝ OBRÁZEK OBILOVINY

PŘÍLOHA P III: OBRÁZKY OBILOVIN

PŘÍLOHA P IV: BLUDIŠTĚ – TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

PŘÍLOHA P V: BLUDIŠTĚ – MRKVOVÁ POMAZÁNKA

PŘÍLOHA P VI: BLUDIŠTĚ – FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

PŘÍLOHA P VII: BLUDIŠTĚ – ČESNEKOVO – SÝROVÁ POMAZÁNKA

PŘÍLOHA P VIII: ROSTLINA ČOČKY

PŘÍLOHA P IX: ROSTLINA FAZOLE

PŘÍLOHA P X: ROSTLINA HRACHU

PŘÍLOHA P XI: POTRAVINOVÉ HÁDANKY

PŘÍLOHA P XII: OBRÁZKY K HÁDANKÁM, VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

PŘÍLOHA P XIII: SOUHLAS RODIČŮ S POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ

PŘÍLOHA P I: SKLADBA VÝŽIVOVÉ PYRAMIDY

1 patro – pitný režim – děti předškolního věku by měly mít plynulý příjem tekutin – (asi ½ skleničky nápoje co hodinu). Množství vypitých tekutin je individuální, záleží na věku, zdravotním stavu, pohlaví, pohybové aktivitě, teplotě okolního prostředí apod.

Upřednostňujeme neslazené nápoje (především pramenitou vodu), stolní neperlivé vody, ovocné a slabé černé a zelené čaje, ovocné šťávy a 100% ovocné džusy ředěné vodou.

2. patro – skupina - **obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory**. Tato skupina je důležitá pro tělo jako zdroj energie, vlákniny, minerálních látek (vápník, železo), vitamínů především sk. B, a určité množství rostlinných bílkovin. Doporučuje se z větší části konzumovat celozrnné obiloviny.

3. patro – skupina - **zelenina** – je zdrojem vlákniny, vitamínů především vit. C, beta-karotenu a kyseliny listové, minerálů (draslík, fosfor, hořčík). Optimální je syrová zelenina, nebo zpracovaná dušením či povařením, aby se zachovalo co nejvíce minerálů a vitamínů.

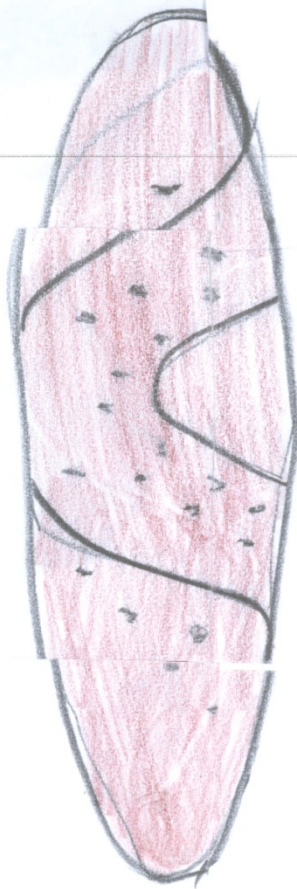
Skupina - **ovoce** – je zásobárnou vit. C, beta-karotenu, draslíku a pektinu. Nejlépe je ho podávat čerstvé, syrové.

4. patro – skupina – **mléko, mléčné výrobky** – jsou zdrojem vápníku. Tělo z nich získává i živočišné bílkoviny. Dobře stravitelné jsou jogurty, kysané mléčné výrobky, kefir. Nízkotučné výrobky se nedoporučují dětem z důvodu malého množství v tuku rozpustných vit. A,D,E,K a z důvodu větší potřeby přísunu energie.

Skupina – **maso, drůbež, ryby, ořechy, vejce, luštěniny** – zdroj živočišných a rostlinných bílkovin, tuků, vitamínů sk. B, železa. Upřednostňovat bychom měli bílé maso před červeným. I červené maso má svůj význam, ale s věkem dětí klesá konzumace bílého masa a zvyšuje se nadměrně podíl vepřového a uzenin. Ryby jsou důležité jako zdroj jódu, pro správnou funkci štítné žlázy. Vejce se doporučuje jíst uvařené natvrdo, kvůli možné salmonelóze. Optimální je 3 žloutky týdně.

5. patro – skupina – **tuky, sůl, sladkosti** – tato skupina je na vrcholu pyramidy symbolicky, proto bychom se jí měly vyhýbat popř. konzumovat potraviny velmi střídmě.

PŘÍLOHA P II: ROZSTŘÍHANÝ OBRÁZEK OBILOVINY

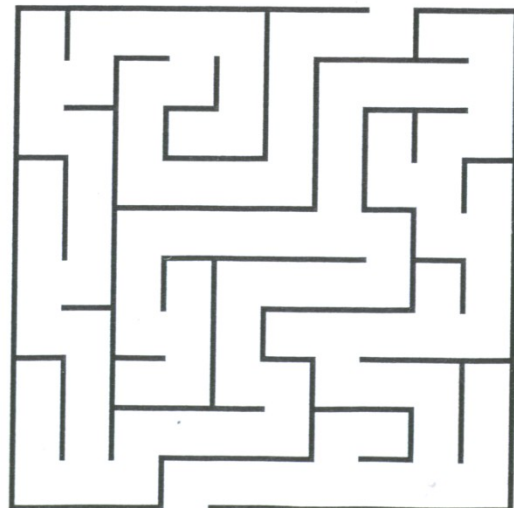
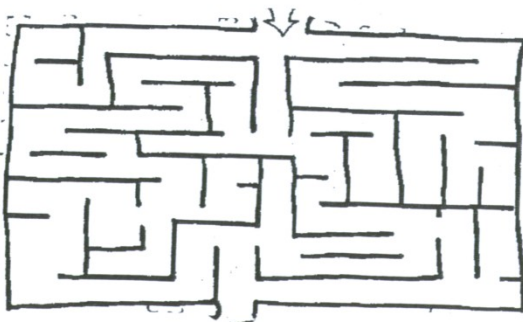
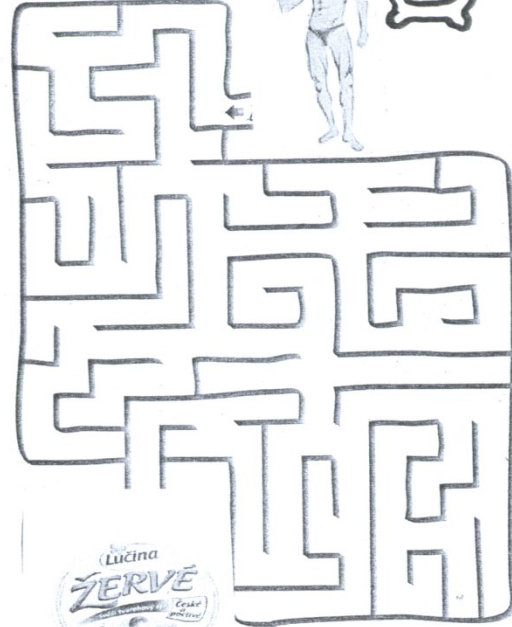
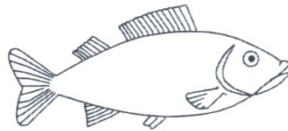
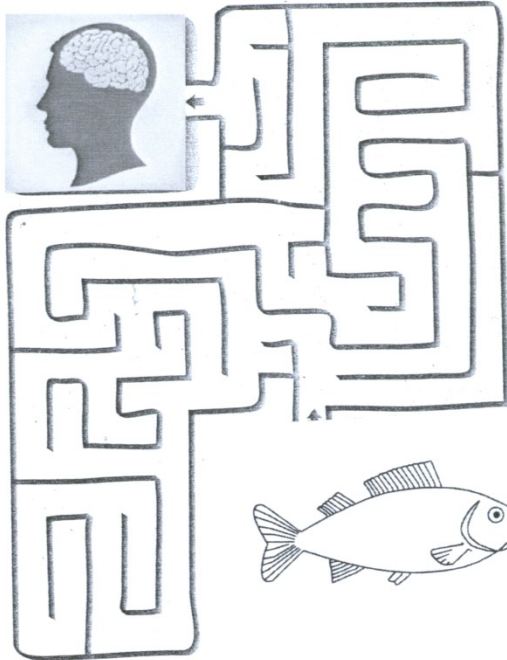
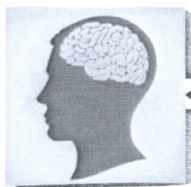


PŘÍLOHA P III: OBRÁZKY OBILOVIN



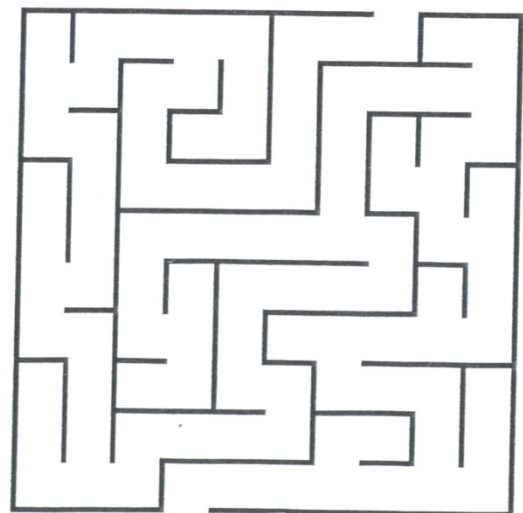
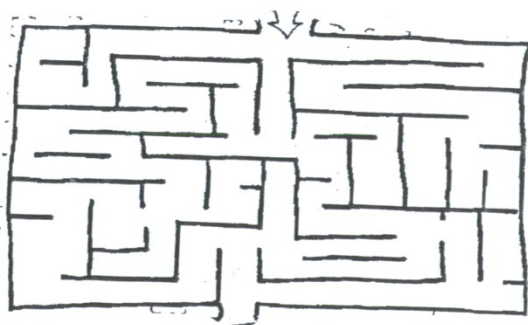
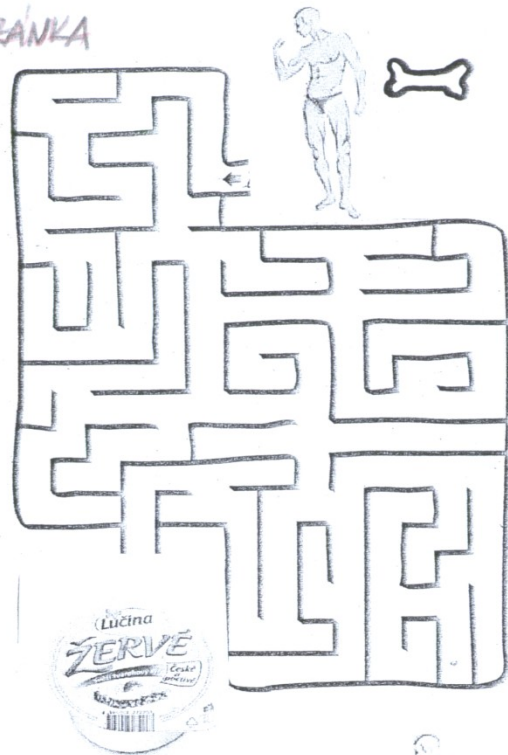
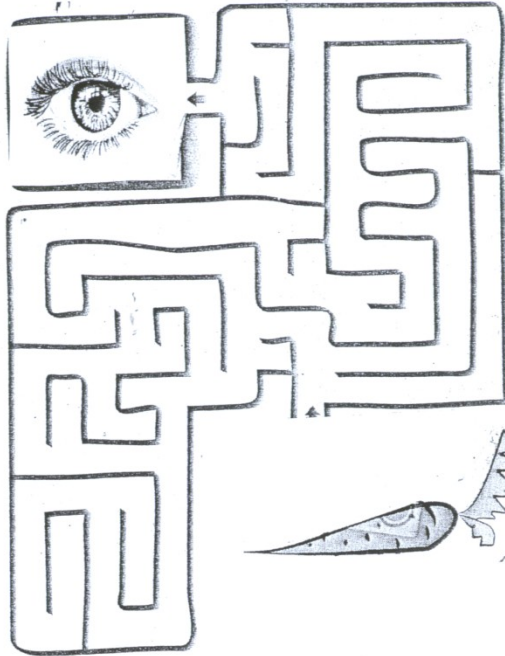
PŘÍLOHA P IV: TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA



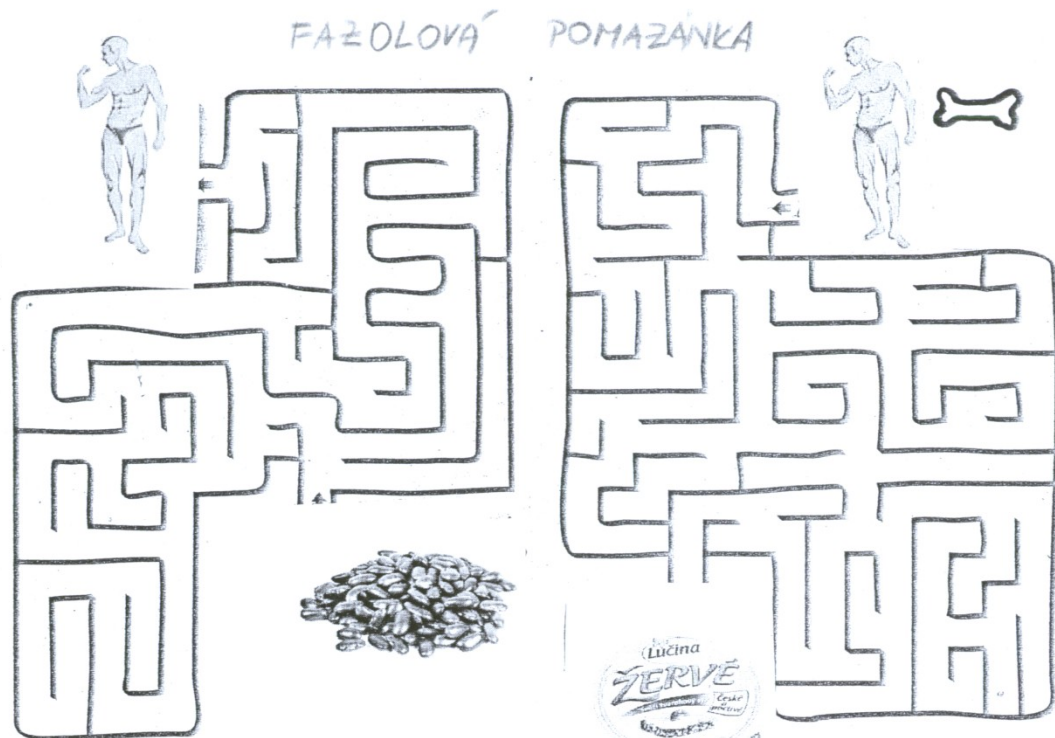
PŘÍLOHA P V: BLUDIŠTĚ - MRKOVÁ POMAZÁNKA

MRKVOVÁ POMAZÁNKA

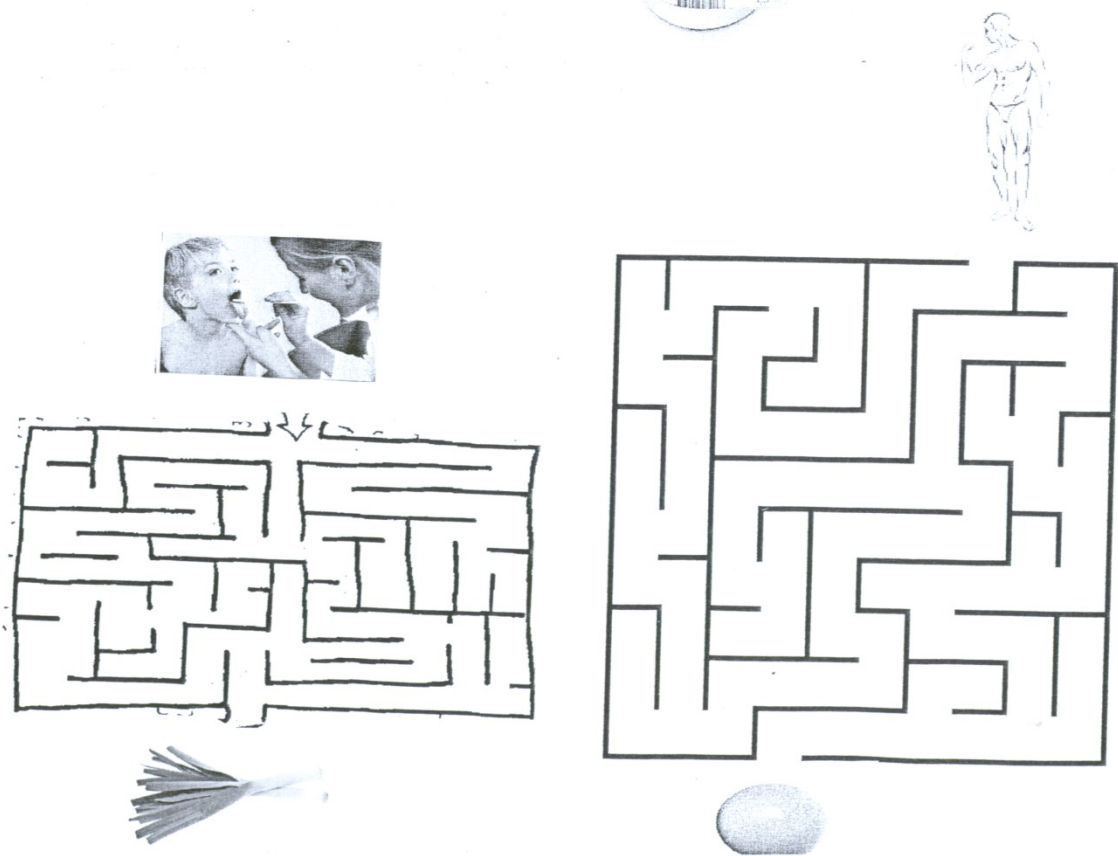


PŘÍLOHA P VI: BLUDIŠTĚ - FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

FAZOLOVÁ POMAZÁNKA

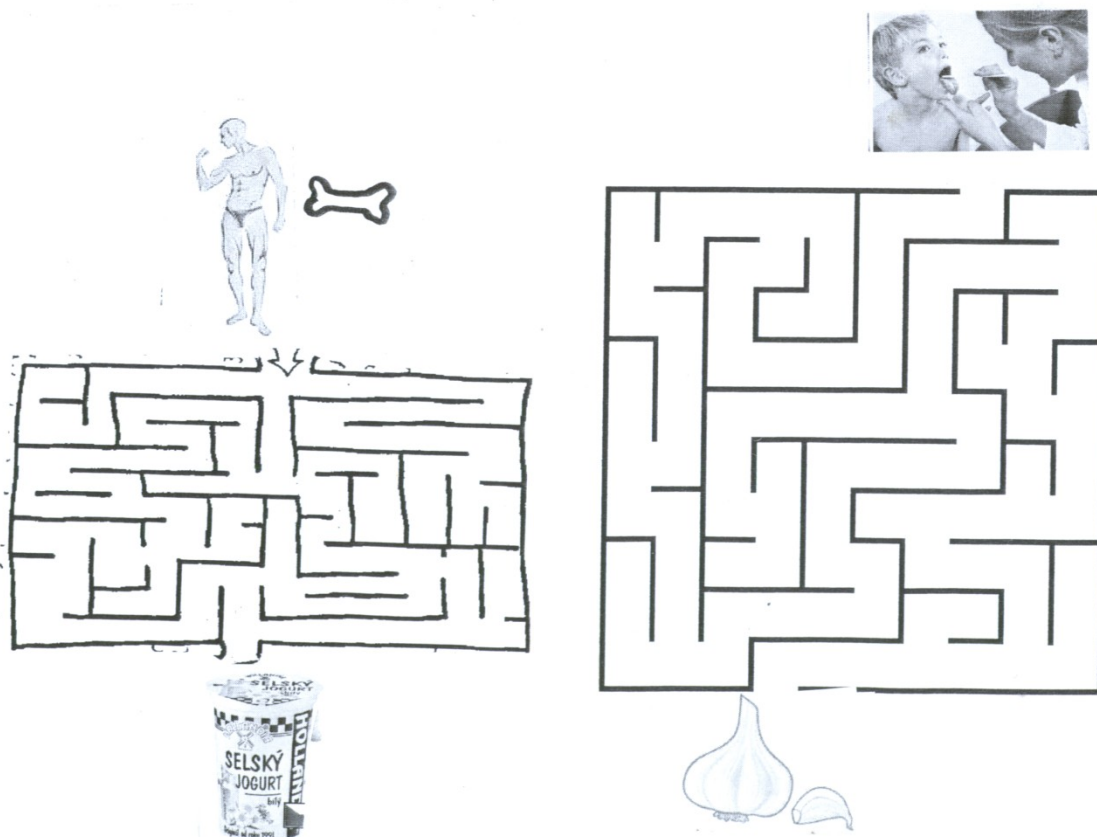
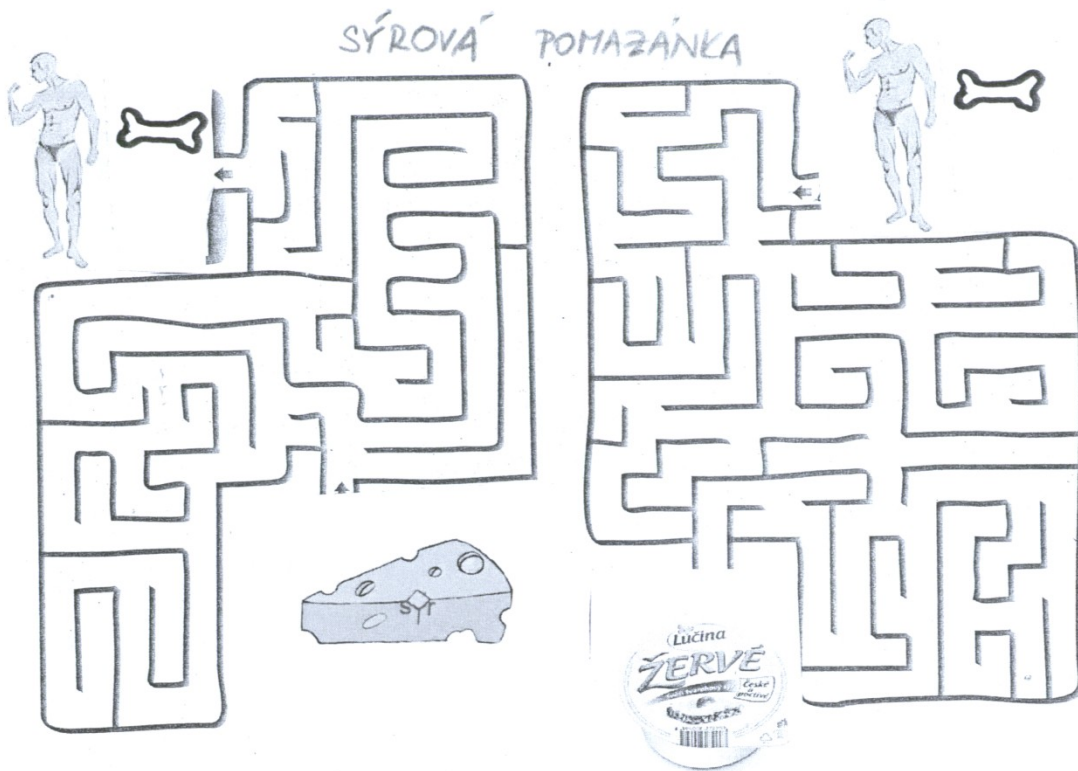


A maze puzzle with a starting point on the left. The maze leads to three illustrations: a muscular man on the left, a bone on the right, and a pile of beans at the bottom center.

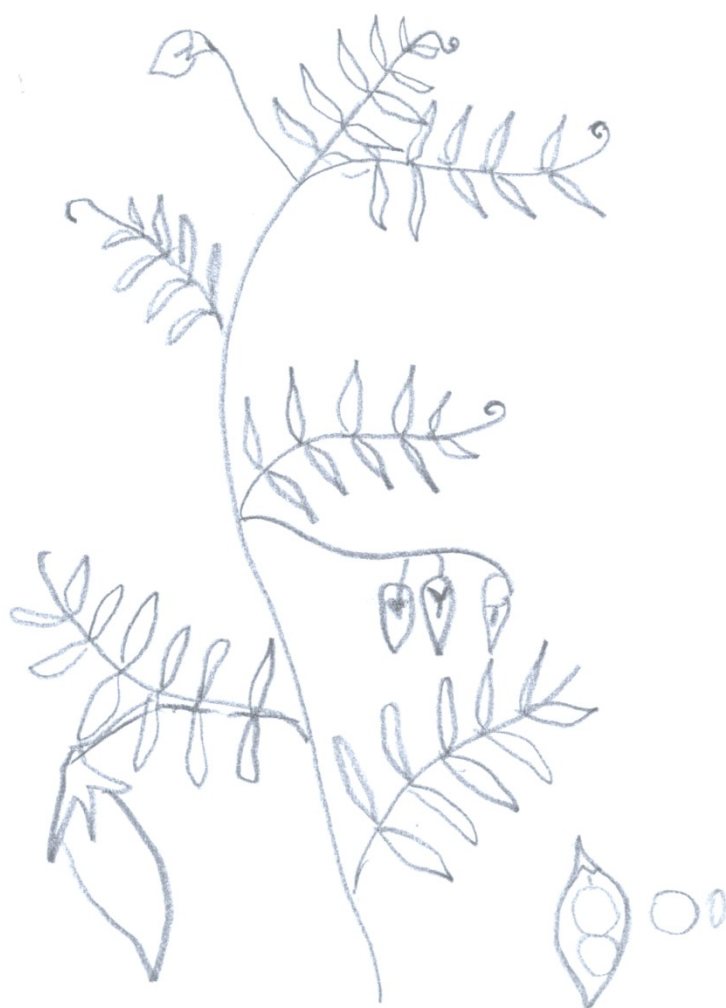


A maze puzzle with a starting point on the left. The maze leads to three illustrations: a child being fed on the left, a muscular man on the right, and a bundle of sticks at the bottom center.

PŘÍLOHA P VII: BLUDIŠTĚ-ČESNEKOVO-SÝROVÁ POMAZÁNKA



PŘÍLOHA P VIII: ROSTLINA ČOČKY



PŘÍLOHA P IX : ROSTLINA FAZOLE



PŘÍLOHA P X: ROSTLINA HRACHU



PŘÍLOHA P XI: POTRAVINOVÉ HÁDANKY

Hádanky dle Zuzany Pospíšilové (2014):

Malé lusky zelené, v nich kuličky schované. Budulínek, rarášek, moc rád chodil na

(HRÁŠEK)

Oranžová, sladká, zdravá, do polévky se též dává. Zdravá je i na oči, s rýmou rychle zatočí. (MRKEV)

Všechny listy zelené do hlávky má sbalené. Hadači jste skvělí, správně, - je to (ZELÍ)

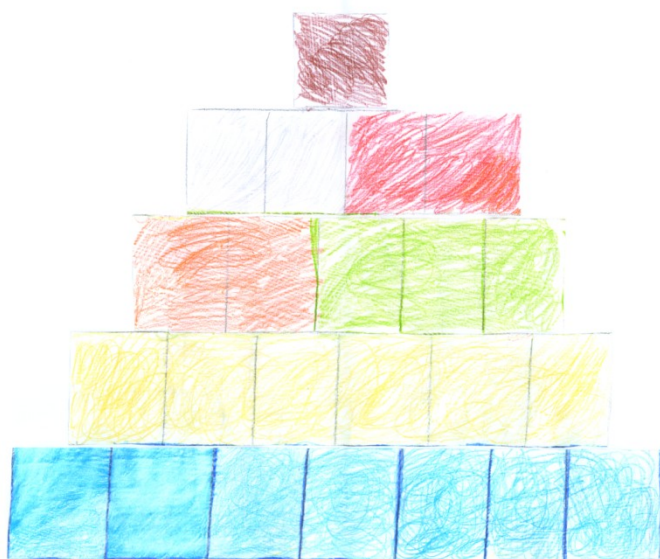
Opice je rády mají, vždy si na nich pochutnají. Žlutou slupku po ránu oloupnou si z (BANÁNU)

Se skořápkou vždycky bývá, bílek s žloutkem uvnitř mívá. Usmaží či uvaří se a teprve potom jí se. (VEJCE)

Aby rostla v pohodě, pěstuje se ve vodě. Obilnina je to zdravá, pro Číňany hlavní strava. (RÝŽE)

Smetanový zmrzlý krém na dřevěné špejličce. Jistě chutná dětem všem, skladuje se v mrazničce. (NANUK)

PŘÍLOHA P XII: OBRÁZKY K HÁDANKÁM, POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



PŘÍLOHA P XIII: SOUHLAS RODIČŮ S POUŽITÍM FOTOGRAFIÍ

SOUHLAS RODIČŮ přijatých dětí do MŠ od školního roku 2014/2015

Dávám svůj souhlas MŠ k tomu, aby zpracovávala a evidovala osobní údaje mého dítěte ve smyslu všech ustanovení zákona č.101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů v platném znění. Svůj souhlas poskytnu pro účely vedení povinné dokumentace školy podle zákona 561/2004 Sb., školského zákona v platném znění, vedení nezbytné zdravotní dokumentace a psychologických vyšetření, pořádání mimoškolních akcí školy, úrazové pojištění žáků, zveřejňování údajů a fotografií mého dítěte v propagačních materiálech školy, včetně internetových stránek školy a pro jiné účely související s běžným chodem školy. Souhlas poskytnu na celé období docházky mého dítěte na této škole a na zákonem stanovenou dobu, po kterou se tato dokumentace na škole povinně archivuje.

č.	Jméno dítěte	Podpis rodičů
1.	Adéla Kováčková	Kováčková
2.	DIANA BUŠOVÁ	Bušová
3.	GARDOŮ DANIEL	Kučalová
4.	VÍCLAV ŠVEHLÍK	Švehlíková
5.	VACUKOVÁ VERONIKA	Vacuková
6.	MAJKOVÁ ZDANĚLA	Mažová
7.	ADAM KOČICA	Kočica
8.	JUREKOVÁ LUKÁŠ	Jurek
9.	Hnilická Adara	Hnilická
10.	BARBORA HANAKOVÁ	Hanaková
11.	LEXINGTONOVÁ IVANESA	Lexingtonová
12.	JOUKIE KAŠNA	Kašná
13.	Petr Bobálek	Bobálek
14.	OLIVER HREBOS	Hrebos
15.	JAN PROCHÁZKA	Procházková
16.	JIŘÍ HAVUJKA	Havujka
17.	ADAM HAVUJKA	Havujka
18.	Amelie Zigorová	Zigorová
19.	PETRA ČERNÁ	Černá
20.	MIA KATCHEVA	Katcheva
21.	MIKULÁŠ PICHOVEC	Pichovec
22.	BENIGEL DANIEL	Benigel
23.	ESTER BARTOŠOVÁ	Bartošová