

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI
FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**STRAVOVACÍ NÁVYKY A MOŽNOSTI DĚTÍ
Z MATEŘSKÝCH ŠKOL V ÚSTECKÉM KRAJI**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Hedvika Křížová

Předškolní a mimoškolní pedagogika, obor Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Gabriela Kavalířová, Ph.D.

Plzeň 2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

Plzeň, 20. dubna 2020

.....
vlastnoruční podpis

Poděkování

Své upřímné poděkování bych ráda věnovala zejména své vedoucí práce Mgr. Gabriele Kavalířové, Ph.D. za odborné vedení práce, trpělivost, její laskavý a vstřícný přístup a za všechny přínosné připomínky. Poděkování patří rovněž všem mateřským školám, kde jsem mohla provést dotazníkové šetření, a všem rodičům za jejich ochotu se zúčastnit. Poslední poděkování bych chtěla věnovat svému partnerovi, jenž mi byl důležitou oporou.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE

OBSAH

ÚVOD.....	10
1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	11
1.1 Předškolní věk.....	11
1.2 Tělesný vývoj a vývoj motoriky předškolního dítěte	11
2 LEGISLATIVNÍ RÁMEC ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ.....	12
2.1 Školský zákon	12
2.2 Vyhláška o školním stravování.....	12
2.3 Spotřební koš	13
3 STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH.....	14
3.1 Nutriční doporučení	14
3.2 Výživová pyramida a stravování	15
3.2.1 První skupina – obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže	16
3.2.2 Druhá skupina – zelenina	16
3.2.3 Třetí skupina – ovoce	16
3.2.4 Čtvrtá skupina – mléko a mléčné výrobky	17
3.2.5 Pátá skupina – maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy	17
3.2.6 Šestá skupina – tuky a cukry	17
3.3 Pitný režim.....	18
4 JEDNOTLIVÉ SLOŽKY POTRAVY	19
4.1 Bílkoviny (proteiny)	20
4.2 Sacharidy	20
4.3 Tuky (lipidy).....	21
4.4 Vitamíny a minerální látky	22
5 PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH.....	23
5.1 Zásady podpory zdraví v mateřských školách.....	24
5.1.1 Učitelka podporující zdraví	24
5.1.2 Věkově smíšené třídy	24
5.1.3 Rytmický řád života a dne	25
5.1.4 Tělesná pohoda a volný pohyb	25
5.1.5 Správná výživa	26
6 DĚTSKÁ OBEZITA A NADVÁHA	26
7 CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZY.....	28

7.1	Cíl.....	28
7.2	Úkoly	28
7.3	Hypotézy	28
8	METODIKA.....	29
8.1	Charakteristika výzkumného souboru	29
8.1.1	Mateřská škola Barvička	29
8.1.2	Mateřská škola Čtyřlístek Kadaň.....	29
8.1.3	Mateřská škola Hvězdička.....	30
8.1.4	Mateřská škola Klásek.....	30
8.1.5	Mateřská škola Písnička	30
8.1.6	Začít Spolu Základní a Mateřská škola Kadaň.....	31
8.2	Výzkumná situace.....	31
8.3	Výzkumné metody	32
8.3.1	Metoda dotazníku	32
8.3.2	Metoda Body Mass Index (BMI)	33
9	VÝSLEDKY A DISKUSE.....	35
9.1	BMI u dětí předškolního věku	35
9.2	Stravovací návyky.....	40
9.2.1	Kolik tekutin za den vypije vaše dítě?.....	40
9.2.2	Jaké druhy tekutin pije vaše dítě nejčastěji?.....	41
9.2.3	Je první jídlo dne vašeho dítěte až v MŠ?	42
9.2.4	Pokud je první jídlo vašeho dítěte doma, co to zpravidla bývá?	43
9.2.5	Kolik jídel denně jí vaše dítě?	45
9.2.6	Přidáváte do jídla zeleninu?.....	46
9.2.7	Konzumuje vaše dítě zeleninu?	47
9.2.8	Uveďte nejčastěji konzumovaný druh zeleniny ve vaší domácnosti (mimo přílohy).	48
9.2.9	Konzumuje vaše dítě ovoce?	49
9.2.10	Kolik kusů ovoce sní vaše dítě během týdne?.....	50
9.2.11	Uveďte druh nejčastěji konzumovaného ovoce ve vaší domácnosti.....	52
9.2.12	Konzumuje vaše dítě maso?	53
9.2.13	Pokud ano, jaké jí nejraději?	54
9.2.14	Dbáte na pestrou stravu vašeho dítěte? (= každé jídlo obsahuje tuky, bílkoviny i sacharidy ve správném množství)	55
9.2.15	Jaké je nejoblíbenější jídlo vašeho dítěte?.....	56

9.2.16 Jí vaše dítě polévky?.....	59
9.2.17 Jí vaše dítě v MŠ dobře? (tzn. jídlo sní bez problému, výjimečně mu nechutná)	60
9.2.18 Konzumuje vaše dítě sladkosti? Pokud ano, v jaké míře?.....	61
9.2.19 Dáváte vašemu dítěti pravidelně nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?	63
9.3 Stravovací možnosti.....	64
ZÁVĚR.....	65
SHRNUTÍ.....	66
SUMMARY	67
SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ.....	68
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ	71
PŘÍLOHY	75

ÚVOD

Téma „Stravovací návyky a možnosti dětí z mateřských škol v Ústeckém kraji“ jsem si zvolila na základě vlastního zaujetí o stravu. Ráda využívám surovin výživově hodnotnějších. Samozřejmě příležitostně sáhnu i po potravinách, které naopak utiší volání mých chuťových buněk. Navíc je v dnešní době zdravá strava velmi probírané téma, a tak jsem se rozhodla se o něj zajímat i ve spojení s předškolním věkem, jelikož právě v tomto věku je důležité vybudovat u dětí správné stravovací návyky. Pocházím z Ústeckého kraje, konkrétně z královského města Kadaně, a tak jsem se rozhodla, že svůj výzkum provedu právě zde a v blízkém okolí.

V poslední době se stala strava velmi diskutovaným tématem a nejen tím. Mnoho lidí se snaží změnit svůj životní styl ve snaze jíst zdravěji a více se hýbat. Stejně tak, jako je pro naše tělo důležitý kyslík, je pro nás důležitý i pohyb a samozřejmě také strava. Ze všech stran na nás masmédiá chrlí mnoho tipů a triků na potraviny či produkty, díky kterým bychom si měli udržet štíhlou linii nebo zvýšit imunitu. Je kolem nás tolik informací, až se v nich člověk snadno ztratí. Navíc se v jedné reklamě dozvídáme o údajně velmi účinném produktu, ale záhy nám jiná reklama jakoukoliv funkčnost nebo význam tohoto produktu vyvrací.

A proto si myslím, že člověk s nedostatkem informací velmi snadno uvěří i tomu nepravdivému. V případě dospělých lidí se s tím dá ještě pracovat, člověk si může zjistit mnoho informací z dostupných literárních či internetových zdrojů a udělat si svůj obrázek. Ale takové děti, obzvláště ty v předškolním věku, nad tímhle vůbec nepřemýšlejí, jídlo je pro ně jen zdroj energie. To, co doma nebo v mateřské škole dostanou, téměř všechny děti sní, nebo to alespoň ochutnají. Občas se stane, že některému z dětí něco nechutná, ale to je v pořádku. Důležité je alespoň ochutnat. V některých případech jí děti bohužel jen to, co jim chutná, což velmi často nebývá široké spektrum a velmi těžko se z tak úzkého výběru vytváří pestrý jídelníček.

Co se tím snažím říci je, že my dospělí si sami zvolíme, co budeme jíst, sami usoudíme, co je pro nás nejlepší. Děti v mateřských školách o tomhle rozhodovat nemohou, dostanou to, co je zrovna napsáno v jídelníčku. A právě proto je důležité, aby byl tento jídelníček sestavován tak, aby byl pro předškolní děti výživově plnohodnotný.

1 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

1.1 Předškolní věk

Předškolní věk je jednou z dalších vývojových fází v životě člověka, který trvá v období od 3 do 6-7 let věku dítěte. Často bývá přezdíváno obdobím hry. Konec tohoto období je určen nástupem dítěte do školy.

Hlavní činností dětí v tomto věku je hra, prostřednictvím které objevují svět kolem sebe a rozvíjejí svou tvořivost. Od čtvrtého roku se objevují hry s pravidly. Hra přispívá k rozvoji myšlení, vnímání, paměti, představivosti, řeči, ale také k rozvoji jemné i hrubé motoriky. Dítě se učí také ukázněnosti a sebeovládání.

V tomto věku obvykle dítě dochází do mateřské školy (nebo alespoň rok, před zahájením školní docházky, kdy je to povinné), kde se musí odloučit od svých rodičů, což bývá pro některé děti často velmi obtížné. V kolektivu dalších dětí a dospělých dochází k citovému i společenskému vývoji, dítě si uvědomuje svou roli ve společnosti (Machová, 2016; Matějček, 1998).

1.2 Tělesný vývoj a vývoj motoriky předškolního dítěte

Stejně jako hra je pro tuto fázi vývoje charakteristická zejména vysoká intenzita vývoje. Intenzivně zde působí dědičné vlivy, které rozhodují, jak se bude dítě celkově tělesně utvářet (Matějček, 1998).

Na začátku tohoto období je postava stejná jako u batolete. Končetiny jsou relativně krátké a hlava zůstává v poměru k trupu velká. Příčinou zatím nedostatečně vyvinutého zádového a břišního svalstva lopatky odstavají dozadu a břicho vyčnívá dopředu. Od pátého do šestého roku probíhá u dětí první výrazná proměna postavy. Postupně se mění vzájemné poměry velikostí jednotlivých částí těla neboli tělesné proporce. Proměna postavy spočívá v tom, že se prodlužují končetiny a ztenčuje se vrstva podkožního tuku. Dítě je vytáhlejší a se štíhlejším trupem.

O tělesných změnách se můžeme přesvědčit pomocí tzv. filipínské míry. Filipínská míra se zjišťuje tak, že dítě přehne např. levou ruku přes temeno hlavy a prsty se musí dotknout pravého ušního boltce. Dítě v pěti letech to nedokáže, a tak se říká, že je filipínská

LEGISLATIVNÍ RÁMEC ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

míra negativní. U šestiletého už bývá výsledek pozitivní, jelikož mezi pátým a šestým rokem již ke změnám proporcí došlo (Machová, 2016).

Motorika předškolního dítě se také zdokonalila. Hbitost a pohybová koordinace se také dostávají na vyšší úroveň. Dítě je v tomto období fyzicky velmi aktivní, hodně běhá, skáče, jezdí na tříkolkách a odstrkovadlech, leze po žebříku, postupně se zlepšuje jeho chůze na schodech až do fáze, kdy střídá nohy.

Dítě je také o něco více zručné, hraje si na pískovišti s bábovkami, s dopomocí postaví větší stavbu. Hraje si s modelínou, ze které umí vytvořit jednoduché tvary, postupně i složitější. Staví kostky, skládá puzzle, popřípadě si hraje se stavebnicemi.

Nakonec i kresba začíná být vyspělejší. Z jednodušších tvarů postupně začíná dítě kreslit i ty složitější. Postava přechází od hlavonožce k postavě s dokonalejšími proporcemi a všemi částmi těla. Dítě se rovněž věnuje i detailům (Špaňhelová, 2004).

2 LEGISLATIVNÍ RÁMEC ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

2.1 Školský zákon

Školský zákon neboli Zákon č. 561/2006 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání obsahuje právní předpisy a vyhlášky o vzdělávání jako takovém, o mnohých školských službách, hmotném zabezpečení a tak dále. Součástí jsou také vyhlášky upravující školní stravování.

2.2 Vyhláška o školním stravování

Vyhlášku 107/2005 Sb. stanovilo Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy podle § 35 odst. 2, § 121 odst. 1 a § 123 odst. 5 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiné vzdělání (školský zákon), a v dohodě s Ministerstvem zdravotnictví podle § 121 odst. 2 školského zákona.

Školní stravování zpravidla bývá zajišťováno jedním ze dvou způsobů. Prvním může být zařízení školního stravování, druhým způsobem je poskytování stravovacích služeb jinou osobou. Zjistí-li se u dítěte zdravotní problémy potvrzené registrujícím poskytovatelem zdravotních služeb v oboru praktického lékařství pro děti a dorost, a

LEGISLATIVNÍ RÁMEC ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ

vyžadují-li stravovat se s omezeními, tedy dietně, může provozovatel stravovacích služeb poskytovat školní stravování v dietním režimu. V případě zařízení školního stravování toto lze za podmínek stanovených jeho vnitřním řádem. Jiná osoba poskytující stravovací služby tak může učinit v souladu s ujednáním o zajištění školního stravování.

Každý provozovatel stravovacích služeb musí stanovit finanční výši na nákup potravin a další podmínky pro poskytování školního stravování jako je například způsob hrazení úplaty za školní stravování, dále také přihlašování či odhlašování strážníků a jídel. Jídla, jež jsou servírovaná v rámci školního stravování, konzumují strážníci v provozovnách školního stravování nebo v provozovnách jiné osoby poskytující stravovací služby.

Úplatu za školní stravování určuje výše finančního předpisu, ta je určena v rámci rozpětí finančních limitů stanovených dle cen potravin. Finanční předpis pro jídla poskytnutá v rámci dietního stravování se stanoví podle cen potravin, které daná dieta vyžaduje. Provozovatel školního stravování má povoleno stanovit zálohu na úplatu nejvýše na dva měsíce dopředu.

Děti v mateřských školách mají právo v rámci celodenní docházky na jedno hlavní jídlo, tj. oběd, a dvě jídla doplňková, tzn. přesnídávka a svačina. Dítě, které je v mateřské škole na polovinu dne, má nárok na jedno jídlo hlavní a jedno tomu předcházející (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

2.3 Spotřební koš

Spotřební koš neboli výživové normy pro školní stravování, tvoří přílohu č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování.

Jedná se o normy, které určují průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na jednoho strážníka v jeden den. Jedná se o maso, ryby, mléko a mléčné výrobky, tuky, cukry, zeleninu, ovoce, brambory a luštěninu. Potraviny se udávají v gramech a do tabulky se dále dělí podle věku strážníků. Spotřeba potravin odpovídá měsíčnímu průměru s přípustnou tolerancí $\pm 25\%$ s výjimkou tuků a cukrů, jejichž množství představuje horní hranici, kterou je možno snížit. Poměr spotřeby rostlinných a živočišných tuků činí přibližně 1 : 1 a důraz je kladen spíše na tuky rostlinného původu. Množství ovoce, zeleniny a luštěnin je možné zvýšit nad horní hranici tolerance. Součástí každého jídla musí být vždy nápoj. Aby provozovatelé školního stravování dosáhly požadovaných hodnot vitamínu C, je

potřeba zařazovat do jídelníčku nápoje, kompoty a zeleninové saláty s přidaným vitamínem C. Dodržování spotřebního koše může kontrolovat Česká školní inspekce nebo Krajská hygienická stanice. Výživové normy pro školní stravování v mateřské škole jsou uvedeny níže v tabulce č. 1 (Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování).

Tabulka č. 1: Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“.

Hlavní a doplňková jídla	Druh a množství vybraných potravin v g na strávnicka a den									
	Maso	Ryby	Mléko tekuté	Mléčné výr.	Tuky volné	Cukr volný	Zelenina celkem	Ovoce celkem	Brambory	Luštěniny
3-6 let: přesnídávka, oběd, svačina	55	10	300	31	17	20	110	110	90	10

Zdroj: Vyhláška 107/2005 Sb., o školním stravování

3 STRAVOVÁNÍ VE ŠKOLÁCH

3.1 Nutriční doporučení

Ministerstvo zdravotnictví vydalo v roce 2015 nutriční doporučení ke Spotřebnímu koši, tedy jakýsi metodický návod k hodnocení jídelních lístků a doporučení pro jejich sestavování ve školních jídelnách. Vytvořeno je v souladu s výživovými normami stanovenými přílohou č. 1 k vyhlášce č. 107/2005 Sb., o školním stravování, ve znění pozdější předpisů. Tato doporučení mají vést školní jídelny směrem k nutričně vyváženému a pestrému jídelníčku. Hodnocení naplnění těchto doporučení smí provádět pouze odborný zaměstnanec orgánu ochrany veřejného zdraví.

Nutriční doporučení je sestaveno pro 20 stravovacích dnů. Pokud je v měsíci stravovacích dnů více, je v souladu s doporučeními a spotřebním košem počet pokrmů navýšen. K hodnocení jídelníčků je používán bodový systém, pokud je jídelní lístek v pořádku, je obodován. Pokud v pořádku není, zůstává bez bodového ohodnocení. Školní

jídelna se bodové ohodnocení nedozví, obdrží pouze písemné slovní hodnocení, jež popisuje aktuální stav, veškerá pozitiva jídelníčku, ale také nedostatky a informace s možnostmi nápravy.

Cílem metodického návodu je pomoc školním jídelnám při vytváření jídelních lístků tak, aby odpovídaly zásadám zdravé výživy. Rovněž se zaměřuje například na snížení množství některých pokrmů na jídelních lístcích, na vyřazení nebo omezení paštik či uzenin. Na druhou stranu dbá na každodenní dostupnost neslazených nemléčných nápojů. Dále se snaží prosadit vhodnost zařazování zeleniny, luštěnin a jiných obilovin. Podporuje konzumaci živočišných bílkovin, mléka a mléčných výrobků, pouze nastavuje vhodnou četnost jejich konzumace. Kontroluje také, zda se polévky s hlavním jídlem neshodují v hlavní surovině, např. uzená polévka s kousky uzeného masa a hlavním chodem je bramborová kaše rovněž s uzeným masem, případně aby polévka nebyla sytivá stejně jako druhý chod. Masová polévka a sladký hlavní chod také tvoří ideální kombinaci. Ačkoliv toho by nebyl zásadní důvod pro negativní hodnocení jídelníčku. Co je ale též důležité, je příprava pokrmu, tedy jestli je vařený, pečený, dušený apod. a jaké jsou používány tuky.

Úkolem nutričního doporučení je zejména regulace vybraných potravinových kategorií, kam patří obzvláště ty, jež se do jídelníčků zařazují víc, než je vhodné, ale rovněž ty, jež se do jídelníčků zařazují málo (Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši, 2015).

3.2 Výživová pyramida a stravování

Záměrem každého rodiče je předat svému dítěti správné stravovací návyky, a také mu podávat plnohodnotnou stravu s potřebným množstvím živin a vším, co tělo dítěte potřebuje pro prospěšný růst a zdraví. Výživa je významným faktorem, který ovlivňuje celkový vývoj dítěte včetně růstu od narození až do dospělosti. Proto by se měl každý rodič zajímat o správné stravování. K tomu může být nápomocná jednoduchá ilustrace – výživová pyramida, jež slouží jako přehledný návod, kterým je podle Srbové (2012) radno se řídit. Proto bychom při tvorbě jídelníčku měli vědět, kolik doporučených porcí z jednotlivých stupňů pyramidy by mělo dítě sníst.

Srbová (2012) dále uvádí, že pravidelná snídaně by se měla stát přirozeným zvykem dítěte. Dodává totiž dostatek energie a živin do začátku dne. Pravidelnost snídání může být

prospěšné pro zlepšení příjmu živin, ale zároveň napomáhá k udržování zdravé hmotnosti těla. „Zvláště je důležitá pro děti a dorost, neboť bylo zjištěno, že podporuje učení a zlepšuje školní výkony ve srovnání s nedostatečně vyživovanými dětmi.“ (Srbová, 2012, str. 9-10).

3.2.1 První skupina – obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže

Tato skupina by měla tvořit největší část v jídelníčku pro děti. Vybírat bychom měli zejména celozrnné pečivo, tzn. s minimálně 80 % obsažené celozrnné mouky. Naopak výjimečně sáhnout po klasickém bílém pšeničném pečivu. Omezit bychom také měli výrobky s vyšším obsahem cukru. Na stejné místo vedle celozrnných výrobků ve výživové pyramidě řadíme také rostlinné oleje – řepkový, slunečnicový, olivový či sójový. Proto bychom je také měli přidávat do jídla, jelikož jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin. Doporučenou denní dávkou pro předškolní děti se uvádí 3-4 porce (Srbová, 2012).

3.2.2 Druhá skupina – zelenina

Zelenina je bohatým zdrojem vlákniny a vitamínů jako jsou vitamín C, beta-karoten, kyselina listová, a také minerálních látek, kterými jsou například hořčík, draslík a fosfor. Energetická hodnota zeleniny není moc vysoká, naopak obsahuje z velké části vodu. Optimální je konzumovat zeleninu v syrovém stavu, dokud v sobě má všechny prospěšné látky. Tepelnou úpravou se mohou některé tyto látky vytratit.

V neposlední řadě je vláknina obsažená v zelenině velmi důležitá pro správný chod našich střev. Také díky ní předcházíme vzniku rakoviny tlustého střeva. Uváděná doporučená denní dávka zeleniny pro děti ve věku dvou až čtyř let jsou udávány 1-2 porce. Pro děti čtyřleté a starší jsou to porce 3-4 (Srbová, 2012).

3.2.3 Třetí skupina – ovoce

Ovoce je považováno za velmi bohatou zásobárnu vitamínu C, beta-karotenu, draslíku a pektinu. Stejně jako zelenina je i ovoce velkým zdrojem vlákniny. Nejvhodnější je konzumovat ovoce v syrovém stavu, kdy je stále plné cenných a zdravých prospěšných látek. Např. kompotováním a výrobou marmelád se množství vitamínů výrazně snižuje. Navíc se do těchto produktů přidává navíc cukr a jiné konzervanty. Vhodným denním množstvím pro předškolní děti jsou dvě porce. I z tohoto důvodu nejsou vhodnou volbou ani ovocné džusy nebo šťávy. Nejen, že neobsahují všechny ty cenné a prospěšné látky, ale navíc velmi

přesahují doporučenou denní dávku a jsou jen zdrojem cukrů a téměř žádného množství vitamínů (Srbová, 2012).

3.2.4 Čtvrtá skupina – mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou zdrojem bílkovin, a také cenného vápníku, který je, zejména u dětí, důležitý pro stavbu a růst kostí. Mléčné výrobky, jogurty, kefiry nebo acidofilní mléko jsou dobře stravitelné. Také dětem můžeme nabídnout zakysané výrobky s probiotickými bakteriemi. Vhodné jsou pro děti výrobky polotučné nebo plnotučné. Pro děti ve věku dva až tři roky je doporučená denní dávka 1-2 porce. Pro děti ve věku od čtyř let a starší se doporučuje 1-3 porce (Srbová, 2012).

V dnešní době je také mnohem častější intolerance na laktózu, a proto si musíme dávat pozor při podávání mléčných výrobků dětem.

3.2.5 Pátá skupina – maso, drůbež, ryby, vejce, luštěniny, ořechy

Tyto potraviny jsou prvotním a plnohodnotným zdrojem bílkovin a tuků, vitamínů, především vitamínů B12 a železa. Bílkoviny jsou důležitou stavební jednotkou pro svaly, a proto mají velkou roli v našem jídelníčku. Vegetariánská rodina musí proto dbát na alternativní způsoby, kterými nahradí živočišnou složku v potravě jejich dítěte. Dnes už v obchodech nalezneme mnoho alternativ jako je tempeh či sója a další. Vhodné je spíše maso libové než tlusté. Z mořských ryb získáváme jód, který potřebujeme pro správnou funkci štítné žlázy. Doporučené množství konzumace vajec není vysoká, jsou jím tři kusy, a to během celého týdne, nikoliv najednou. Nevhodné je konzumovat například salámy, uzeniny, párky či paštiky pro jejich vysoký obsah tuku a soli.

Zdrojem bílkovin mohou být také luštěniny, ty však nejsou jejich plnohodnotným zdrojem. Navíc jsou luštěniny také zdrojem sacharidů a rozpustné i nerozpustné vlákniny. Jsou bohaté na minerální látky jako je vápník, hořčík, draslík či železo, a také vitamín B. Denní dávka pro tuto skupinu se pohybuje kolem půl porce až porce a půl pro děti v předškolním věku (Srbová, 2012).

3.2.6 Šestá skupina – tuky a cukry

Tuto skupinu řadíme na vrchol pyramidy do nejmenšího okénka. To znamená, že bychom se těmito potravinám měli buď zcela vyhýbat, nebo je konzumovat jen velice zřídka.

Tyto potraviny velice často mívají velmi nízkou výživovou hodnotu a neobsahují téměř žádné vitamíny a minerály, nebo jen malé zanedbatelné množství. Do této skupiny řadíme například máslo, živočišné tuky, majonézy, sušenky a jiné sladkosti (Srbová, 2012).

3.3 Pitný režim

Ačkoliv voda nepatří mezi živiny, jelikož nám nedává žádnou energii, je pro správné fungování našeho organismu nezbytná. Dospělý člověk by měl během dne vypít mezi 1,5 – 2,5 litru tekutin. Pro předškolní děti platí pravidlo denní konzumace 80-120 ml vody na každý kilogram tělesné hmotnosti dítěte. Zvýšit limit bychom měli pokaždé, kdy se více potíme, tzn. vykonáváme jakoukoliv fyzickou aktivitu, v případě vysokých venkovních teplot, tzn. zejména v létě, nebo ze stresu.

Tekutiny jsou pro náš metabolismus velice důležité, ovlivňují totiž celou řadu procesů, jež běží v našem těle. Vyjmenovat je můžeme od soustředění a celkový výkon, přes správnou detoxikaci těla, během které odchází z těla škodlivé látky a produkty metabolismu vylučovacím systémem. Tekutiny jsou důležité rovněž pro správné trávení potravy, rozpouští se v nich většina živin. Z velké části podílí na pružnosti kůže a celkové hydrataci buněk v těle. V neposlední řadě také přispívají k tepelné rovnováze při pocení a zásobují tkáň kyslíkem a dalšími prospěšnými látkami.

Nejvhodnějšími možnými variantami tekutin, jakými můžeme doplňovat pitný režim u dětí, jsou zejména čistá voda neperlivá, možno podat i vodu kohoutkovou. Dále je možné dětem nalít ovocný sirup, ovšem je potřeba ho dostatečně naředit vodou, aby nebyl příliš sladký. Denní příjem tekutin můžeme doplnit také neslazeným ovocným čajem. Pokud přeci jen děti trochu té sladké chuti vyžadují, můžeme jim čas osladit medem nebo jedním z různých druhů sirupů. Výjimečně můžeme zařadit i 100 % džusy, které je ale potřeba naředit vodou v poměru 1 : 1. Větší množství džusů, obzvláště neředěných, není vhodné dětem podávat, obsahují totiž značné množství cukrů, a to není pro naše tělo vhodné. Citlivým jedincům může dokonce větší množství ovocných kyselin ve 100 % džusu způsobit nepříjemné žaludeční potíže. Smíchání džusu s vodou způsobí snížení množství cukrů i ovocných kyselin, a proto jsou lépe stravitelné.

Není vhodné doplňovat pitný režim dítěte mlékem, to totiž mezi tekutiny nepatří. Obsahuje mimo tekutin také množství vitamínů, minerálních látek a živočišné bílkoviny.

JEDNOTLIVÉ SLOŽKY POTRAVY

Proto je mléko považováno spíše za potravinu. Samozřejmě do celkového denního příjmu dítěte mléko zakomponovat můžeme.

Nakonec je důležité si uvědomit, že tekutiny z polévek, omáček, ovoce či zeleniny, se do celkového denního příjmu tekutin započítávají také, ačkoliv voda v nich obsažená není na první pohled viditelná.

Děti je zapotřebí na dodržování pitného režimu upozorňovat, neboť si samy často neuvědomují, že je čas se napít. V mateřských školách by na pitný režim měli dohlédnout pedagogové, jež mají děti na starosti (Pourová, Jakešová, 2019; Srbová, 2012; www.vyzivadeti.cz).

4 JEDNOTLIVÉ SLOŽKY POTRAVY

„Člověk je součástí přírody a podléhá jejím zákonitostem. Jeho výživa je něco víc než pouhá potrava. Vytváří subjektivní pocit pohody a podílí se na stavu současného i budoucího zdraví. Je základním předpokladem pro zdravý tělesný a duševní vývoj jedince. Působí preventivně proti chorobám. Podporuje odolnost organismu.“ (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008, str. 57).

„K tomu, aby naše tělo správně fungovalo, potřebujeme energii. A tu získáváme z potravy, ve které se vyskytují živiny obsahující určité množství energie. Základní živiny jsou bílkoviny, sacharidy a tuky.“ (Pourová, Jakešová, 2019, str. 12).

Jaké množství energie potřebuje naše tělo z jednotlivých složek potravy je uvedeno v tabulce č. 2.

Tabulka č. 2: Množství potřebné energie z jednotlivých složek výživy na 1 gram hmotnosti člověka.

Složka výživy	Množství energie na 1 g (kcal)	Množství energie na 1 g (kJ)
Bílkoviny	4	17
Sacharidy	4	17
Tuky	9	38

Zdroj: Pourová, Jakešová, 2019

4.1 Bílkoviny (proteiny)

Bílkoviny patří mezi makronutrienty a jsou důležitým stavebním zdrojem všech buněk, svalových vláken, hormonů, imunitních látek a důležitých enzymů. Jsou nepostradatelné v období růstu i při obnově buněk. Mohli bychom tedy říci, že jsou nezbytné pro správnou funkci lidského těla. V případě potřeby nám ale také poslouží jako zdroj energie. K tomu dochází v momentě vyčerpání energetických rezerv, jež poskytují sacharidy, a zásobního tuku.

Téměř polovinu suché váhy mozkové tkáně tvoří bílkoviny, proto jsou nezbytné pro zabezpečení jejího vývoje i strukturální a funkční kapacity mozku. Bílkoviny živočišného původu mají celkově vyšší biologickou hodnotu, tzn. obsahují větší množství biologicky důležitých složek, a to bílkovin, vitamínů a minerálních látek, než bílkoviny rostlinného původu. Rovněž bílkoviny živočišného původu obsahují výhodnější spektrum aminokyselin.

Mezi nejznámější zdroje živočišných bílkovin řadíme mléko a mléčné výrobky, sýr, různé druhy masa, ryby či mořské plody, vejce. Jisté množství bílkovin bychom mohli najít například i v obilovinách a ořechách, ale oba tyto druhy potravin jsou primárně zdrojem jiných živin, proto je nelze vnímat jako další z hlavních zdrojů bílkovin. Mezi rostlinné druhy bílkovin řadíme například luštěniny či sóju, z níž se například vyrábí tolik dnes už známé tofu nebo méně známý tempeh. Bílkoviny mají další skvělou vlastnost a tou je, že nás dokáží výborně zasytit, proto bychom je měli přidávat do každého hlavního jídla.

Tato informace by měla být velmi důležitá pro všechny vegetariány. Rodiče, kteří podávají dětem vegetariánskou stravu, musí vědět, jak sestavit dítěti každodenní jídelníček tak, aby nedocházelo k nedostatku bílkovin a jiných životně nezbytných látek ve stravě jejich dítěte (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013; Pourová, Jakešová, 2019).

4.2 Sacharidy

„Sladká chuť má důležitou úlohu v životě a jídelním chování dítěte již od narození. Předpokládá se její vrozený základ. Již novorozenec reaguje na podání roztoku cukru zrychlením tepu.“ (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, str. 35).

Sacharidy nám slouží primárně jako zdroj energie. A mozek je například orgán, který pro svou činnost potřebuje nejen kyslík, ale denně pro svou správnou funkci spotřebuje

kolem 130 gramů sacharidů. Bez těchto dvou důležitých látek buňky mozku velmi rychle zanikají a tím postupně dochází k trvalému poškození až k úmrtí organismu. Zásoby glukózy v mozku jsou omezené a doplňovat se musí po každých pěti až deseti minutách. Energetická potřeba mozku činí 20–30 % z celkové klidové spotřeby organismu (v kojeneckém věku je to až 44 %), přestože jeho hmotnost nepřesahuje ani 2 % celkové hmotnosti těla.

Potřebujeme je ale také ke všem obyčejným aktivitám, které jsou součástí každého dne, jako je ranní hygiena, chůze nebo konzumace jídla. Denní potřeba sacharidů pro jedince je závislá na pohlaví, věku, fyzické aktivitě či stravovacích návycích, proto se mohou čísla velmi lišit.

Zdrojů sacharidů máme hned několik. Najít je můžeme v obilovinách, pečivu, těstovinách, luštěninách, ovesných vločkách, müsli, jáhlách, pohance, bramborách, batátech, rýži nebo nudlích. Nalezneme je ale také v ovoci, moučnicích, cukru či jiných sladkostech. Ovšem v těchto dvou skupinách je markantní rozdíl. Jedna skupina se vyznačuje obsahem pomalu se vstřebávající glukózou do těla, druhá skupina naopak obsahuje glukózu rozpustnou ve velmi krátkém čase po pozření. Tyto vlastnosti jsou dány glykemickým indexem každé potraviny. Čím je hodnota glykemického indexu vyšší, tím rychleji nám po sněžení dané potraviny stoupne hladina cukru v krvi a rychleji můžeme využít glukózu z potraviny jako zdroj energie (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, Pourová, Jakešová, 2019).

4.3 Tuky (lipidy)

Funkce tuků neboli lipidů v našem těle je velice různorodá. Jedním z úkolů je tvorba zásob energie na dobu nedostatku. Významně se podílí na složení mozku, přičemž 50–60 % suché váhy mozku tvoří lipidy. Mezi další funkce tukové tkáně také například patří ochrana vnitřních orgánů a tepelná izolace. Tuk bývá také zpravidla součástí struktury významného množství vitamínů i hormonů, některé vitamíny je možné do těla vstřebat pouze rozpuštěním právě pomocí tuků. A proto bychom denně měli přijímat vhodné množství tuků.

Stejně tak bychom se ale měli zaměřit i na dostatečný příjem esenciálních mastných kyselin, jimiž jsou omega 3 a omega 6. Měli by být ve vzájemném poměru zhruba 1 : 1-4 (omega 3 : omega 6). Esenciální mastné kyseliny se podílejí na adekvátní chování našeho organismu na zánět a zároveň jsou zdrojem cholesterolu, který náš organismus ke správné

činnosti také potřebuje, ale pouze v malém množství. Obecně platí, že omega 6 máme ve výživě nadbytek a omega 3 nedostatek, podle toho bychom měli svou stravu uzpůsobit. Nejvhodnějšími zdroji pro omega 3 jsou zejména ryby, mořské plody či mořské řasy a vybrané druhy rostlinných olejů. Zařazením těchto potravin do jídelníčku pak zaručí přirozený příjem omega 3 mastných kyselin.

Transmastné kyseliny jsou tuky, jež by se v našem jídelníčku neměly objevovat vůbec nebo zřídka. Jejich původ nalezneme v částečně ztužených nebo nadměrně zpracovaných olejích a z hlediska výživového je velmi nevhodný.

Oleje a tuky jsou navíc zásobárnou dvou druhů mastných kyselin, a to nasycených mastných kyselin a nenasycených mastných kyselin. Z velké části najdeme oba druhy pohromadě, jen zřídka se vyskytují samostatně. Měli bychom dbát na konzumaci těchto mastných kyselin ve vhodném poměru. Pourová s Jakešovou (2019) uvádějí, že bychom měli konzumovat spíše oleje rostlinného původu, kde najdeme nenasycené mastné kyseliny, které jsou pro naše zdraví tou vhodnější variantou, poznáme je tak, že i při pokojové teplotě zůstávají tekuté.

Nakonec bychom si měli dát pozor také v kuchyni. Ke každé možnosti tepelného zpracování bychom měli užívat oleje, jež snesou vysoké teploty a nezpůsobíme tím zničení cenných látek v nich obsažených. Vhodné je tedy použít oleje rafinované, tzn. lisované za pomoci vysokých teplot, například olej řepkový. Do studené kuchyně či hotových pokrmů, například polévek, je doporučeno používat oleje nerafinované. Není vhodné těchto panenských olejů využívat k přípravě teplých pokrmů, tepelná úprava by mohla zapříčinit ztrátu cenných látek, a to je nežádoucí. Vyhovující jsou například oleje olivové, či oleje z různých semínek, jako je lněný nebo dýňový.

Obecně je radno vyhýbat se tukům živočišného původu, jako je sádlo, tučné maso či tučné mléčné výrobky. Naopak je vhodné zahrnout libové maso a ryby, a také méně tučné mléčné výrobky. Ale co je více důležité, množství přijatého tuku uzpůsobit své fyzické aktivitě (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, Pourová, Jakešová, 2019).

4.4 Vitamíny a minerální látky

Další významnou složku v naší stravě tvoří mikronutrienty, tedy minerální látky a vitamíny. Podle Fraňkové, Pařízkové a Malichové (2013) je nedostatek některých vitamínů

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

důsledkem narušení strukturálního vývoje a funkce různých částí či systémů organismu. Proto jsou z psychologického hlediska významné zejména ty, které mají vliv na vývoj a činnost mozku a mohly by negativně ovlivnit psychiku dítěte nebo dospělého.

Ačkoliv minerální látky potřebujeme pouze v malém množství, jsou pro správnou funkci našeho těla zcela nezbytné. Můžeme je rozdělit do dvou skupin. Makroelementy jsou sodík, draslík, hořčík, vápník a fosfor. Mezi mikroelementy řadíme železo, jód, fluor, chrom, zinek a selen. Všechny tyto látky jsou volně dostupné ve formě doplňků stravy a pořídíme je téměř kdekoliv. Pokud však bude naše strava dostatečně pestrá, nehrozí nám jejich absence v těle. Riziko nedostatku přichází v momentě, kdy se v našem organismu objeví zdravotní problém. V souvislosti s ním může docházet ke špatnému vstřebávání živin obecně. Ať už je to nedostatečné vstřebávání nebo naopak zvýšené ztráty některých látek. Stejně tak v důsledku záměrného vynechávání vybrané skupiny potravin dochází k nedostatku určitých minerálních látek. V těchto případech je důležité se poradit se svým praktickým lékařem a prokonzultovat možnou suplementaci. Na druhou stranu není ani vhodné využívat doplňků stravy, pakliže nemáme žádný zdravotní ani jiný problém. Nadbytek minerální látek může totiž vyvolat zdravotní potíže. Nejvhodnější variantou je co nejpestřejší jídelníček.

Podobná situace je i u vitamínů, pokud nepatříme do rizikové skupiny, postačí nám k jejich doplnění pestrá strava. Jediný vitamín, jehož nedostatkem je postižena téměř celá populace České republiky, je vitamín D. Jeho stěžejním zdrojem je maso, ryby a mléčné výrobky. Pokud je to tedy možné a náš zdravotní stav to umožňuje, doplňujme vitamíny jednodušším a levnějším způsobem z přirozených zdrojů, jímž jsou ovoce a zelenina. V neposlední řadě nám pomůže vyvážená a pestrá strava obsahující potraviny bohaté na různé minerální látky i vitamíny (Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013, Pourová, Jakešová, 2019).

5 PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

„Škola, která se rozhodla podporovat zdraví, přistoupila na určitá filozofická východiska a principy činnosti. Chápe, že zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to subjektivní pocit životní pohody, souladu a harmonie, který si uvědomujeme podle míry své

PROGRAM PODPORY ZDRAVÍ V MATEŘSKÝCH ŠKOLÁCH

zralosti. Pocit pohody je relativní, protože každý jedinec jej dosahuje za rozdílných předpokladů a podmínek.“ (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008, str. 18).

Hlavním cílem programu je naučit děti od chvíle docházení do mateřské školy postojům, které jim pomohou chovat se ke svému zdraví s úctou a vážit si ho, a stejně tak i dovednostem, díky nimž si budou své zdraví chránit a předcházet tak alespoň v nějaké míře nemocím (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

5.1 Zásady podpory zdraví v mateřských školách

5.1.1 Učitelka podporující zdraví

Všichni zaměstnanci v čele s paní učitelkami jsou důležití pro to, aby si děti osvojily správné návyky k vytvoření zdravého životního stylu. Každá učitelka by si měla uvědomovat svůj vliv, který má její postoj ke zdraví i stravování, na její bezprostřední či vzdálenou společnost, a podle toho by se měla chovat. Svým chováním totiž podporuje nejen své zdraví, ale také zdraví jiných lidí. Každá učitelka by si měla najít nejvíce vhodnou cestu ke svému zdraví a zároveň si utvořit způsob životního stylu, jímž bude podporovat zdraví. Je důležité, aby si každý pedagog uvědomil, že svým chováním a přístupem ke zdraví či stravování působí jako vzor nejen na děti, ale i jejich rodiče, a proto musí volit co nejlepší a nejvhodnější přístup. Je tedy nevhodné, aby pedagog mluvil o jídle jakýmkoliv nevhodným způsobem, jelikož si děti mohou tyto názory velmi rychle osvojit a může se stát, že nebudou chtít jíst například maso, jen protože o něm zaslechly negativní slova paní učitelky, která je například vegetarián (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

5.1.2 Věkově smíšené třídy

V dřívějších dobách bývalo zvykem, aby v jednom domě žily tři, nebo dokonce i čtyři generace dohromady. V takovém případě byla mnohem snazší socializace nejmladších členů domácnosti. V dnešní době tento deficit pomáhá řešit mateřská škola, která se nejvíce podobá struktuře velké rodiny, zejména pak heterogenní třídy, ve kterých se vyskytují děti různého věku. Čím větší je věkový rozdíl mezi dětmi, tím bohatější a rozmanitější jsou kontakty mezi nimi, a tím více sociálních rolí či strategií si může jedinec osvojit. Mají mnohem více možností k přirozené nápodobě, rozvoji jazyka a komunikace. Menší děti často vzhlíží k těm starším, a proto je dobré budovat například i zdravé stravovací návyky. Děti se učí nápodobou, a když uvidí, jak jeho starší vzor ochutnává chléb s pomazánkou,

s velkou pravděpodobností také ochutná. Bohužel to funguje i naopak, kdy jedno dítě pomazánku nechce a následně ji nechtějí další děti. Heterogenní třídy působí pod vlivem vzdělávání a výchovy dětí, která souvisí s promyšlenou a účelnou prací učitelky respektující podmínky a zásady kurikula mateřské školy podporující zdraví (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

5.1.3 Rytmičtý řád života a dne

Pro to, aby mohl být každý jedinec zdravý nejen po fyzické, ale i po psychické stránce, je zapotřebí nepostradatelné uspokojování základních psychických potřeb jako je určitá stálost, řád a smysl vykonávané práce nebo činnosti. Neméně cenná je i potřeba možnosti volby. Důležité pro naši pohodu je sladit tyto dva elementy, řád i svobodu, ve vzájemný soulad. To posléze napomáhá a je zároveň stěžejní součástí zdravého vývoje dítěte v předškolním věku. Je nezbytné, aby mělo dítě možnost volby o vlastní aktivitě. Pak může poznávat, kam až sahají jeho hranice schopností. Současně se učí být odpovědné za své činy a svá rozhodnutí. Vše je umožněno v mateřské škole podporující zdraví, jež na dítě dohlíží a dbá o jeho bezpečnost. Aby mateřská škola tyto podmínky naplnila, je zapotřebí uspořádat i život uvnitř tak, aby měl určitý řád. Při jeho dodržování ví dítě přesně, co ho kdy čeká. Po příchodu si chvíli hraje a ví, že posléze přijde svačina a po svačině další volná hra. A tak dále až do odchodu domů. Dítě má jistotu a není tak ve stresu, kterému se chceme v mateřských školách vyhnout velkým obloukem, protože s ním by mohl například souviset problém s příjmem potravy či jiné žaludeční potíže. Stejně tak je zapotřebí, aby mělo na jídlo dítě dostatek času a nemuselo jíst ve spěchu, což také není pro naše zažívání vhodné (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

5.1.4 Tělesná pohoda a volný pohyb

Pohyb je součástí našeho života již od narození. Je nejen nepostradatelný pro náš přirozený vývoj. Spontánní tělesný pohyb je důležitý pro zdravý růst a celkový vývoj dítěte, napomáhá ke správné činnosti všech orgánů a tkání. Důležitý je také pro podporu trávicího systému. Na druhou stranu, a to je také důležité, je pohyb prevencí proti stresu a vzniku civilizačních chorob. Můžeme jím předejít obezitě, posílit organismus proti různým infekcím nebo jen protáhnout a posílit svalovou soustavu. Pokud v mateřské škole volíme vhodná průpravná cvičení a pohybové aktivity, rozvíjíme u předškolních dětí volní vlastnosti jako například sebedůvěru či odvahu. Následně vytváříme rovněž vhodný základ návyků pro

správnou pohybovou aktivitu v dospělosti. Pohybové aktivity bychom ani v mateřské škole neměli brát na lehkou váhu, pokud budou jednostranně zaměřená, hrozí osvojování špatných návyků a dovedností. Je proto potřeba dbát na rozmanitost a radost z pohybu. V neposlední řadě je velmi důležité, aby se při pohybových aktivitách nepoměřoval výkon jedince s ostatními, vždy porovnáváme různé pokusy jednoho dítěte (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

5.1.5 Správná výživa

Výživa je příjem potravy, který je nastaven ve vztahu k dietním potřebám těla každého jedince. Správná výživa by tedy měla být adekvátní a vyvážená a kombinovaná s pravidelnou fyzickou aktivitou. Správná a vyvážená strava je základem pro pocit duševní pohody, pevného zdraví. Rovněž je důležitá jako prevence proti chorobám a jako podpora organismu. Dbát na celkovou výživu je důležité zejména v dětství, kdy si tělo bere z potravy důležité látky a živiny pro výstavbu a růst organismu. Stravou je ovlivněn vývoj orgánů i jejich správná funkce. Ze všeho nejdůležitější je, jaké stravovací návyky si dítě v předškolním věku osvojí, protože těch se z velké části bude držet po zbytek svého života. Proto je důležité, aby mateřská škola, která se podílí na vytváření stravovacích návyků dítěte a poskytuje mu velkou část z jeho denního příjmu potravy, neovlivňovala nevhodným způsobem výživu jeho zdraví (Havlová, Havlínová, Vencláková a kol., 2008).

6 DĚTSKÁ OBEZITA A NADVÁHA

„V minulosti byla obezita známkou bohatství, zdraví, krásy a plodnosti, ale v současnosti ji řadíme mezi choroby,“ (Staňková, Pennigerová, 2003, str. 7).

To, že patří obezita mezi civilizační choroby, je známo nejspíše všem. Pojďme si vysvětlit, co slovo obezita znamená. Lidé by měli vědět, že to není výraz pro nadměrnou hmotnost, ale pro nadměrné nakupení tukové tkáně. V dětském věku je běžný plynulý přírůstek hmotnosti, který ale není způsoben pouze zmnožením tukové tkáně, ale rovněž rozvojem kostry a svalové hmoty (Lisá, Drozdová, Kňourková, 1990).

Data z webových stránek Světové Zdravotnické Organizace uvádějí, že mezi lety 1980 a 2008 stoupl rozšíření obezity o téměř dvojnásobek. Přes 50 % mužů i žen v Evropských zemích trpí nadváhou a zhruba 23 % žen a 20 % mužů je obézních. Rovněž

bylo zjištěno, že přes 60 % dětí z Evropských zemí dosáhnou nadváhy ještě dříve, než dosáhnou puberty. Tyto děti si často nadváhu odnesou až do dospělosti. Obezita v dětství bývá často spojována s vážnými onemocněními jako jsou kardiovaskulární potíže, diabetes 2. typu, ortopedické druhy potíží či duševní poruchy (www.euro.who.int).

Velikou roli sehrává hned několik činitelů, mezi něž patří samozřejmě genetika, dále stravovací návyky, které se děti učí nejen v rodině, ale také v mateřské škole. Dalším důležitým činitelem je skladba jídelníčku a životní styl rodiny. Pokud jídelníček není vyvážený, znamená to, že jednotlivé složky potravy jsou konzumovány v nadbytečném množství. V takovém jídelníčku najdeme často více tuků či sacharidů, nebo obojí, ve větším množství, než je doporučená denní dávka (Srbová, 2012).

Dětská obezita představuje do budoucna závažný problém, jež řeší pacienti po celém světě, zejména pak v ekonomicky vyspělých zemích. Lékaři uvádějí, že se výskyt obezity za posledních 25 let téměř ztrojnásobil. Pouze nadváhou dnes trpí zhruba každé čtvrté dítě a obezitou každé sedmé. Extrémní obezitou trpí až čtyři děti ze sta. V 90 % případů se ale přitom jedná pouze o obezitu primární, ke které vede nadměrný energetický příjem a následný nízký energetický výdej. V České republice není situace jiná a stále dětí s nezdravě zvýšenou hmotností přibývá. Světová zdravotnická organizace udává více než 27 % českých dětí s nadváhou a necelých 10 % dětí obézních. Tyto problémy se častěji týkají chlapců než dívek. (www.zdravi.euro.cz).

7 CÍL, ÚKOLY A HYPOTÉZY

7.1 Cíl

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaké jsou možnosti a návyky stravování dětí předškolního věku v Ústeckém kraji.

7.2 Úkoly

- Popsat problematiku stravování dětí předškolního věku,
- prostřednictvím dotazníkového šetření zanalyzovat stravovací návyky a možnosti dětí předškolního věku v Ústeckém kraji,
- prostřednictvím BMI zjistit nadváhu, či případnou obezitu u dětí,
- na základě získaných výsledků vyvodit závěr a uvést doporučení ke stravování dětí.

7.3 Hypotézy

H1: Předpokládáme, že děti budou mít nesprávné stravovací návyky (nesnídají, jí tučná a sladká jídla, málo pijí).

H2: Předpokládáme, že stravovací možnosti ve vybraných mateřských školách budou správné.

8 METODIKA

8.1 Charakteristika výzkumného souboru

Mým předmětem zkoumání jsou možnosti a návyky stravování dětí v předškolním věku. Oslovila jsem několik mateřských škol v Ústeckém kraji, kterým jsem zaslala dotazník (uvedený v kapitole Přílohy) s žádostí, zda bych jich v jejich MŠ mohla několik nechat rodičům k vyplnění. Ke spolupráci se mi nazpět ozvalo celkem šest mateřských škol a to: Mateřská škola Barvička (40 dětí), Mateřská škola Čtyřlístek Kadaň (27 dětí), Mateřská škola Hvězdička (35 dětí), Mateřská škola Klásek (16 dětí), Mateřská škola Písnička (18 dětí), a také jedna z alternativních směrů Začít spolu ZŠ, MŠ a Jesle Kadaň (dále jen „MŠ nebo Začít Spolu“ nebo „mateřská škola Začít Spolu“) (8 dětí). Dohromady jsem vybrala 143 vyplněných dotazníků k vyhodnocování.

8.1.1 Mateřská škola Barvička

Mateřská škola funguje od roku 1967, do dnešní doby ale prošla mnoha změnami. Za její provoz odpovídá paní ředitelka Mgr. Jana Štecherová. Škola je otevřena od 5:45 do 16:30. Mateřská škola zajišťuje péči pro děti od 3 do 6 let, případně i pro děti s odkladem školní docházky, a jsou rozděleny do čtyř tříd, kdy v každé třídě jsou děti přibližně stejného věku. Stravování pro děti je připravováno v prostorách kuchyně, jež je součástí mateřské školy a za něž odpovídá vedoucí stravování Jana Karpíšková. Děti mají možnost během teplých dní jíst na verandě, jež je vybavená stoly a židlemi (www.msbarvickakadan.cz).

8.1.2 Mateřská škola Čtyřlístek Kadaň

„*Společně na cestě za jedinečností*“, tak zní motto Mateřské školy Čtyřlístek, jejímž zřizovatelem je město Kadaň. Paní ředitelkou neboli statutárním zástupcem je Mgr. Bc. Erika Zelenková. Kapacita MŠ je 95 dětí, jež jsou rozděleny do čtyř tříd. Jedna z těchto tříd je uzpůsobena dětem se závažnými řečovými vadami. Možná je i docházka dětí mladší 3 let. Přítomni jsou zde také logopedický asistent, speciální pedagog a nutriční terapeut. Školní jídelna je součástí budovy mateřské školy a je zde možnost dietního stravování (www.msctyrlistekkadan.cz).

8.1.3 Mateřská škola Hvězdička

Ředitelkou této mateřské školy je paní Mgr. Jitka Pichlíková a jejím zřizovatelem je taktéž město Kadaň. MŠ má mnoho sponzorů, mezi ně patří nejen místní firmy nebo firmy s širším působením v ČR, ale také rodiče dětí, jež do MŠ dochází. Celý komplex je rozdělen do tří budov propojených chodbou, s vlastní kuchyní, a celkem zde najdeme sedm tříd pro maximálně 165 dětí. Celý objekt je obklopen bohatě vybavenou prostornou zahradou, jež jako jediná MŠ v Kadani disponuje prostory určenými ke sportování. K tomuto účelu je zde umělý trávník, pískové doskočiště, tělocvičný mnohoúhelník se sestavou žebříků a šplhadel a horolezecký kopec se skluzavkou. Strava je zajištěna 3x denně, přičemž do jídla nejsou děti nuceny. Po celou dobu v MŠ mají děti přístup také k nápojům jako je voda, čaj apod. (www.mshvezdicka.eu).

8.1.4 Mateřská škola Klásek

Historie budovy nynější mateřské školy Klásek spadá až do roku 1888, původně sloužila jako chudobinec. Budova plnila mnoho dalších účelů až do roku 1976, kdy se stala mateřskou školou se čtyřmi třídami, a tak funguje do dnes. Děti jsou děleny do tříd podle věku a maximální kapacita je 86 dětí. Součástí MŠ je také školní jídelna, která má kapacitu až 100 strážníků. Vedoucí školní jídelny je Gabriela Suchánková, jež je rovněž zástupkyní paní ředitelky Bc. Ivy Amin (www.msklasek.estranky.cz).

8.1.5 Mateřská škola Písnička

Mateřská škola Písnička byla postavena v roce 1980, v této době byl značný zájem o volná místa v MŠ. Za svou existenci se několikrát stěhovala a procházela různými změnami. Nyní je součástí budovy základní školy, ale má oddělené prostory včetně zahrady, která je bohatě vybavena pro spontánní pohyb a aktivity dětí. Aktuálně má MŠ čtyři třídy s maximální kapacitou pro 100 dětí. Součástí budovy je i kuchyně, ve které je zajištěná strava jak pro děti, tak i pro zaměstnance. Strava je pestrá a je do ní zařazována široká škála produktů a potravin. Během svačin či oběda se děti, podle svých možností a schopností, obsluhují samy. K pití mají všechny děti přístup po celý den. Obvykle jsou k dispozici čaj nebo ovocné nápoje a šťávy (www.mspisnicka.estranky.cz).

8.1.6 Začít Spolu Základní a Mateřská škola Kadaň

V Kadani najdeme i alternativní mateřskou školu a tou je MŠ Začít Spolu, jejímž zřizovatelem je RADKA z.s., jež je neziskovou organizací a jejím cílem je poskytovat péči v oblasti volného času, vzdělávání sociálních služeb a dobrovolnictví. Mateřská škola je alternativní svým směrem a svými výchovnými cíli. Začít Spolu je program, který podněcuje vývoj charakteristických rysů osobnosti a intenzivně rozvíjí tři zásadní životní dovednosti, jež jsou pro naši existenci v dnešní společnosti nepostradatelné, jsou jimi: komunikace, spolupráce a řešení problémů. Důraz je rovněž kladen na individualitu a individuální přístup ke každému dítěti, důraz na samostatné rozhodování a volbu dítěte a následní přijímání zodpovědnosti za svá rozhodnutí. Důležitou součástí je rovněž účast rodiny. Od klasických státních mateřských škol se liší také rozdělením třídy do center aktivit, ve který děti pracují v malých skupinách, a je tak možný individuální přístup.

Mateřská škola má kapacitu 34 dětí a je rozdělena do dvou tříd. Do modré třídy dochází děti zejména ve věku od dvou do tří let a je jich zde deset. Do červené třídy dochází děti od tří do šesti až sedmi let a je jich zde 24. Obě dvě třídy jsou vedeny jako heterogenní, ačkoliv Modrá třída je uzpůsobena zejména pro péči o ty nejmenší, nalezneme zde například i přebalovací pult. V obou třídách jsou dvě paní učitelky, v červené třídě je navíc paní asistentka. Strava pro děti je zajišťována dovozem z Mateřské školy Čtyřlístek. Svačiny jsou už ale připravovány zde v MŠ. Vše je samozřejmě v souladu s vyhláškou č. 107/2005 Sb., o školním stravování. I v této MŠ se mohou děti během dne kdykoliv napít, k dispozici mají vodu, případně šťávu. K jídlům je pak navíc čaj, mléko či kakao (www.radka.kadan.cz; www.zacitopolukadan.cz).

8.2 Výzkumná situace

Na začátku jsem rozeslala do mateřských škol mail s informacemi o sobě, ve kterém jsem každou paní ředitelku MŠ seznámila se svou situací ohledně bakalářské práce a dotazníku. Požádala jsem, zda by bylo možné přinést dotazníky do jejich MŠ a získat tím co nejvíce dat. Některé školy reagovaly na mou zprávu poměrně rychle, jiné pomaleji, ale spíše jsem se setkala s kladnými odpověďmi. Po vzájemné domluvě jsem přinesla několik předtištěných dotazníků do každé MŠ a domluvila jsem se s paní ředitelkou, jaký čas necháme rodičům pro jejich vyplnění, zpravidla se jednalo o 14 dnů. Všechny paní ředitelky byly vstřícné, a přestože se prý často setkávají s poměrně malým zájmem rodičů, vyplněných

dotazníků jsem získala poměrně velké množství. Vyplnění dotazníku bylo dobrovolné a zcela anonymní, o tom jsem samozřejmě informovala i v úvodu mého dotazníku.

8.3 Výzkumné metody

Metody, jež jsem si zvolila, by měly vést k dosažení cílů mé bakalářské práce, k získání potřebných dat a k zodpovězení zadaných hypotéz. Využila jsem:

- metodu dotazníku,
- metodu Body Mass Index (BMI).

8.3.1 Metoda dotazníku

Metodu dotazníku jsem si zvolila, protože se z mého pohledu jedná o vhodný způsob, jak získat data od většího množství respondentů, jimiž v mém případě byli rodiče dětí předškolního věku. Vytisknuté dotazníky jsem dodala do každé mateřské školy, a tak byly připraveny k okamžitému vyplnění.

Dotazník jsem vytvořila polostrukturovaný, obsahuje tedy otázky uzavřené, ale i otevřené, nebo kombinaci těchto dvou způsobů. Obsahuje 19 otázek, jež byly převážně uzavřené. V jednom případě mohli rodiče volit více možností. Menší polovina otázek byla otevřená, jednalo se převážně o výčet jednotlivých druhů potravin. Mými otázkami jsem se zajímala o to, kolik děti vypijí přes den tekutin a jaké nejraději, popř. nejčastěji, pijí. Zajímala jsem se, jestli je první jídlo dítěte doma až v MŠ, případně, co dítě obvykle snídá doma, kolik chodů dítě zkonsumuje v jeden den. Zda má dítě rádo ovoce, zeleninu, polévky či maso a jaké jsou nejčastěji konzumované druhy těchto skupin potravin v domácnosti dítěte. Rovněž jsem zjišťovala, zda rodiče dbají na pestrou stravu dítěte, tzn. každý chod obsahuje bílkoviny, sacharidy i tuky, a jaký je nejoblíbenější pokrm dítěte. Jednou z posledních otázek, zda jí dítě v MŠ dobře, jsem se zajímala o informovanosti rodičů. Dvěma posledními otázkami jsem zjišťovala, zda děti konzumují sladkosti, v jakém množství, a jestli děti dostávají pravidelně nějaké doplňky stravy, jimiž mohou být například vitamíny.

Získaná data jsem zpracovala a vyhodnotila pomocí programu Microsoft Excel do sloupcových grafů.

8.3.2 Metoda Body Mass Index (BMI)

K vyhodnocení toho, zda tělesná hmotnost odpovídá tělesní výšce, se nejčastěji využívá metoda Body Mass Index, neboli index tělesné plnosti. BMI lze vypočítat dle jednoduchého vzorce. Pro výpočet potřebujeme znát hodnoty tělesné výšky v metrech a tělesné hmotnosti v kilogramech. Vzorec následně vypadá takto: $BMI = \text{hmotnost} : (\text{výška})^2$

Klasifikace nadváhy je rozdělena do několika úrovní v tabulce č. 3. Nižší hodnoty pak ukazují na podvýživu.

Tabulka č. 3: Klasifikace nadváhy a obezity

Klasifikace nadváhy a obezity	
Normální váha	18,5 – 24,9 BMI kg/m ²
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita 1. stupně	30,0 – 34,9
Obezita 2. stupně	35,0 – 39,9
Extrémní obezita 3. stupně	více než 40

Zdroj: Staňková, Pennigerová, 2003

Výpočet BMI probíhá u dětí od 2 do 20 let stejně jako u dospělých, výsledky se poté vyhodnocují odlišně. Při hodnocení BMI u dětí se zohledňuje věk, pohlaví a rovněž vztah ke zbylé populaci stejně starých dětí. Rozlišujeme celkem 4 skupiny uvedené v tabulce č. 4.

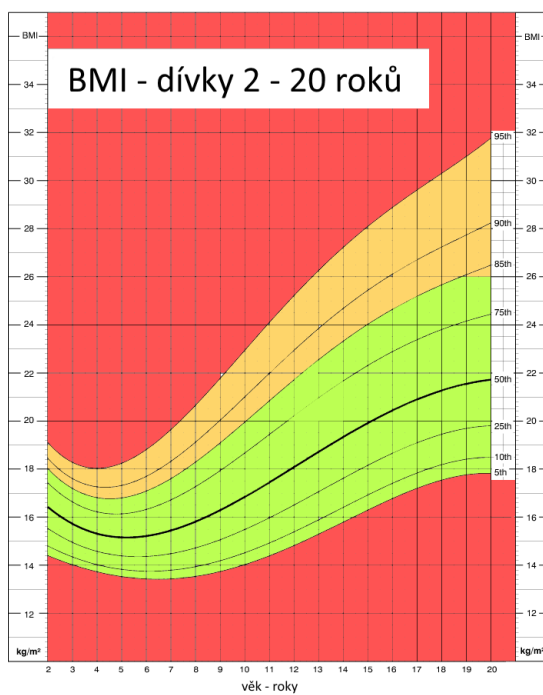
Výpočet BMI u dětí se liší od toho pro dospělé z jistého důvodu. U dětí se totiž mění jejich ideální váha každým měsícem. Navíc se váha u chlapců a dívek mění odlišnou rychlostí.

Tabulka č. 4: Vyhodnocení BMI u dětí

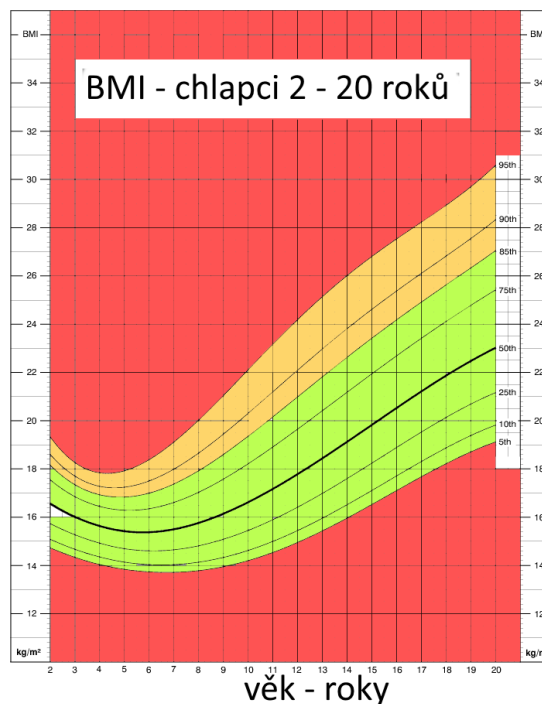
Kategorie	Percentil – rozsah
Podváha	méně než 5 percentil (červená dole)
Ideální váha	5 – 85 percentil (jasně zelená)
Nadváha	85 – 95 percentil (žlutá barva)
Obezita	95 percentil a více (červená barva)

Zdroj: <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Obrázek č. 1: BMI dívky



Obrázek č. 2: BMI chlapci



Zdroj: <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

9 VÝSLEDKY A DISKUSE

9.1 BMI u dětí předškolního věku

Tabulka č. 5: BMI dětí z MŠ Barvička

Mateřská škola Barvička											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	dívka	104	17	5	15,7	21	dívka	108	18	6	15,4
2	chlapec	120	25	5	17,4	22	dívka	95	15	3	16,6
3	chlapec	104	25	6	23,1	23	chlapec	120	28	6	19,4
4	chlapec	110	22	4	18,1	24	chlapec	117	19	5	13,8
5	dívka	115	22	5	16,6	25	chlapec	119	23	5	16,2
6	chlapec	120	23	5	15,9	26	dívka	100	14	4	14
7	dívka	117	18	6	13,1	27	chlapec	114	21	6	16,2
8	chlapec	116	22	5	16,3	28	chlapec	130	22	6	13
9	dívka	100	15	4	15	29	dívka	110	21	4	17,4
10	chlapec	113	18	5	14,1	30	chlapec	112	22	6	17,5
11	dívka	103	19	5	17,9	31	chlapec	96	12,6	3	13
12	dívka	110	18	5	14,8	32	dívka	124	36	7	23,4
13	chlapec	104	18,5	4	16,6	33	dívka	118	17	4	12,2
14	dívka	119	19,5	4	13,4	34	chlapec	118	20	4	14,4
15	chlapec	111	19	5	15,4	35	dívka	118	20	4	14,4
16	dívka	105	17	5	15,4	36	dívka	120	22	6	15,3
17	dívka	124	21	6	13,7	37	chlapec	110	18	3	14,9
18	dívka	110	20	6	16,5	38	dívka	121	24,5	7	16,4
19	dívka	121	19	6	12,9	39	chlapec	98	20	5	20,9
20	dívka	105	17	5	15,4						

VÝSLEDKY A DISKUSE

V tabulkách, ve kterých je vypočítáno BMI dětí z jednotlivých mateřských škol jsou údaje rozlišené barevně. Červeně je označeno dítě, jež trpí, dle výsledků zohledňujících poměr váhy k výšce v závislosti na věku a pohlaví, nadváhou. Oranžově jsou označeny ty děti, u kterých je hmotnost také vyšší a k nadváze se blíží. Světle modrou barvou jsou naopak označeny ty děti, jejichž hmotnost je nižší, než by měla být. Modře jsou označeny děti, které se již mohou potýkat s podvýživou. Černě jsou ostatní děti, jejichž hodnoty BMI jsou v normě. Hodnoty jsou ovšem spíše orientační, protože nezohledňují celkovou tělesnou stavbu, a tak nemůžeme s jistotou určit dětskou obezitu.

V mateřské škole Barvička jsou podle tabulky čtyři děti trpící nadváhou a dvě děti, jež k ní mají sklony. Naopak jsou zde tři děti, které podle tabulky č. 5 trpí podváhou a další tři k ní mají také sklony. V tabulce rovněž vidíme, že k nadváze více tíhnou chlapci. Naopak k podvýživě dívky.

Tabulka č. 6: BMI dětí z MŠ Čtyřlístek

Mateřská škola Čtyřlístek											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	chlapec	116	20	4	14,9	15	chlapec	130	28	6	16,6
2	chlapec	112	14,5	6	11,2	16	chlapec	110	17	4	14,1
3	dívka	107	16	5	14	17	chlapec	116	23	5	17,1
4	dívka	125	28	7	17,9	18	dívka	120	19	6	13,2
5	dívka	100	20	4	20	19	chlapec	106	15,5	4	13,4
6	chlapec	110	17	5	14	20	chlapec	96	14	3	15,2
7	chlapec	120	21,5	5	14,6	21	chlapec	100	13	3	13
8	chlapec	106	16	4	14,2	22	chlapec	120	21	6	14,6
9	dívka	100	18,5	4	18	23	chlapec	122	21	5	14,1
10	chlapec	110	18	3	14,9	24	dívka	112	20	4	15,9
11	dívka	110	17	4	14,1	25	dívka	110	20	4	16,5

VÝSLEDKY A DISKUSE

12	dívka	119	24	6	17	26	dívka	108	16,3	4	13,7
13	chlapec	110	18	5	14,9	27	chlapec	102	16	3	15,4
14	chlapec	113	20	5	15,7						

V tabulce č. 6 jsou údaje dětí z mateřské školy Čtyřlístek. Zde sledujeme pouze jedno dítě trpící nadváhou a jedno mající k ní sklony. Podváhu mají dvě děti a dvě další k ní mají rovněž blízko. V této tabulce sledujeme opačné hodnoty, než v tabulce č. 5. A to, že k nadváze zde mají sklony dívky a k podvýživě naopak spíše chlapci.

Tabulka č. 7: BMI dětí z MŠ Hvězdička

Mateřská škola Hvězdička											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	dívka	120	24	6	16,7	17	chlapec	120	18	5	12,5
2	dívka	116	20	5	14,9	18	chlapec	98	17	3	17,7
3	dívka	118	21	6	15,1	19	chlapec	115,5	25	6	18,9
4	dívka	102	15	4	14,4	20	dívka	115	15,5	6	11,3
5	chlapec	123	23	5	15,2	21	chlapec	117	17,5	6	12,4
5	dívka	107	16,5	4	14	22	chlapec	116	18	6	13,4
6	chlapec	98	15	3	15,6	23	dívka	116	22	6	16,4
7	chlapec	128	25	5	15,3	24	dívka	117	24	5	17,5
8	chlapec	116	21	5	15,6	25	chlapec	112	18	6	14,4
9	chlapec	107	19	5	16,6	26	chlapec	115	15	5	11,3
10	dívka	115	22	6	16,6	27	dívka	130	24	6	14,2
11	dívka	110	18,6	5	14,9	28	dívka	120	19	5	13,2
12	chlapec	116	18	5	13,4	29	chlapec	123	19	6	12,6
13	dívka	122	31	6	20,8	30	dívka	111	16	6	13
14	dívka	97	14	3	14,9	31	dívka	120	21	5	14,6

VÝSLEDKY A DISKUSE

15	chlapec	100	17	4	17	32	dívka	116	21,5	6	15,6
16	dívka	105	18	4	16,3						

Mateřská škola Hvězdička má značné množství dětí potýkajících se s podváhou, konkrétně šest dětí jí podle výpočtů má, tři další se k ní podle dat v tabulce č. 7 také blíží. Naopak nadváhou zde trpí pouze jedna dívka. U další dívky jsou hodnoty zvýšené, ale neznáme její celkovou stavbu těla, ani váhu svalové hmoty, proto o nadváze prozatím nehovoříme.

Tabulka č. 8: BMI dětí z MŠ Klásek

Mateřská škola Klásek											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	chlapec	100	17	3	17	9	chlapec	94	15,4	3	17
2	dívka	120	22	5	15,3	10	chlapec	128	25	6	15,3
3	dívka	120	24	5	16,7	11	chlapec	76	15	3	25,9
4	chlapec	100	15	3	15	12	chlapec	111	18,5	5	14,6
5	chlapec	120	20	6	13,9	13	dívka	100	14,5	4	14
6	chlapec	118	21	6	15,1	14	chlapec	110	19	4	15,7
7	chlapec	112	17	4	13,6	15	chlapec	113	20	4	15,7
8	dívka	105	15,5	4	13,6	16	chlapec	120	20	4	13,9

O lehké podvýživě bychom mohli hovořit rovněž u tří dětí z mateřské školy Klásek. Z tabulky č. 8 vidíme, že se jedná o dva chlapce a jednu dívku. Rovněž zde máme jednoho chlapce v nadváze. Ostatní děti jsou dle výpočtů v normě, a ačkoliv mohou být některé hodnoty podobné, nesmíme zapomenout, že výsledek BMI závisí na hmotnosti, výšce, věku a pohlaví.

Tabulka č. 9: BMI dětí z MŠ Písnička

Mateřská škola Písnička											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	chlapec	110	18	3	14,9	10	dívka	100	15	4	15
2	dívka	87	12	3	15,9	11	dívka	116	17,8	5	12,6
3	chlapec	106	22	3	19,6	12	chlapec	110	18	5	14,9
4	chlapec	96	15,5	3	16,3	13	dívka	103	14,5	4	13,2
5	dívka	97	16	3	17	14	chlapec	120	19	5	13,2
6	dívka	100	14	3	14	15	chlapec	118	19	6	13,7
7	chlapec	130	34	7	20,2	16	chlapec	118	19	5	13,7
8	dívka	98	13	3	13,5	17	chlapec	110	17,5	5	14,1
9	dívka	96	13	3	14,1	18	dívka	105	17	3	15,4

K podváze má z mateřské školy Písnička sklony šest dětí, označených světle modrou barvou, jedná se o tři dívky a tři chlapce. V tabulce č. 9 dále vidíme dva řádky psané červeně, to znamená, že v nadváze jsou dvě děti, v tomto případě se jedná o dva chlapce.

Tabulka č. 10: BMI dětí z MŠ Začít Spolu

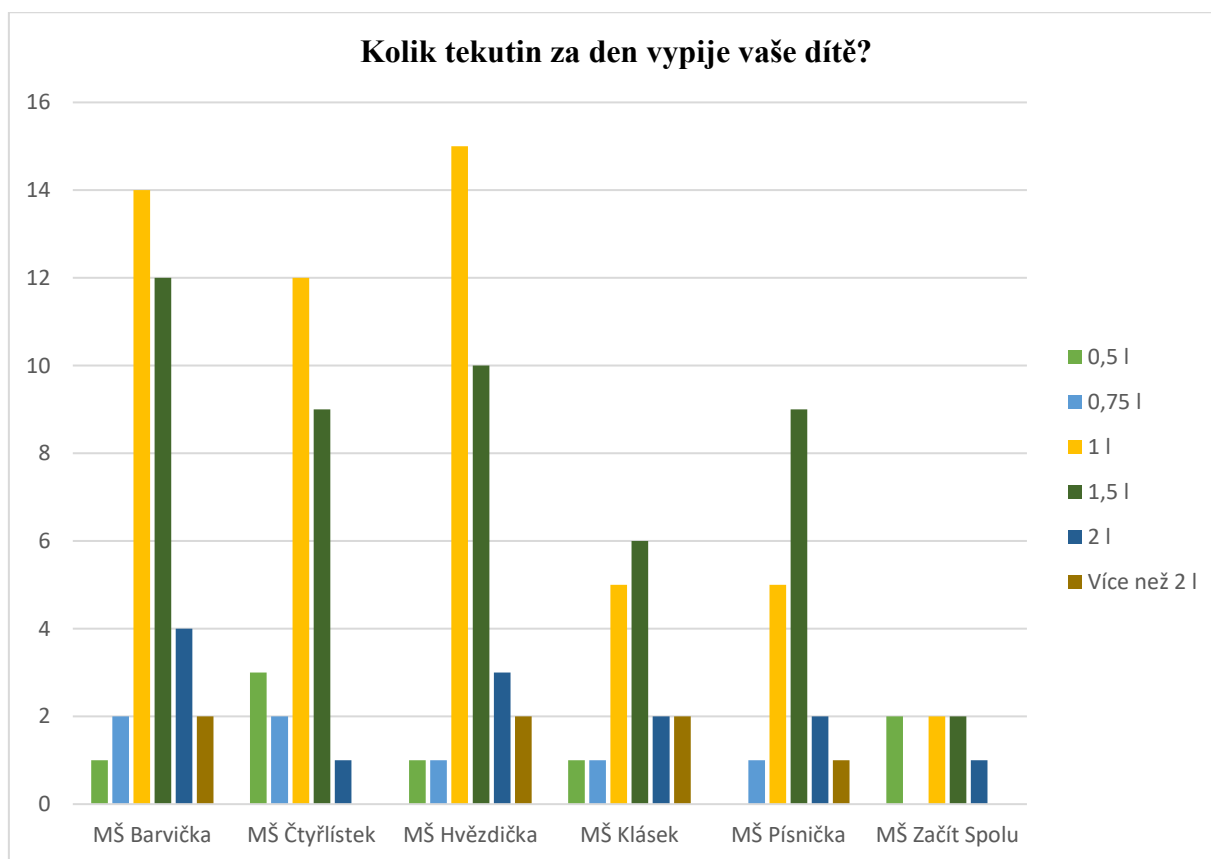
Mateřská škola Začít Spolu											
dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI	dítě	pohlaví	výška (cm)	váha (kg)	věk	BMI
1	dívka	105	17	5	15,4	5	chlapec	104	13	3	12
2	chlapec	120	19,5	5	13,2	6	dívka	98	16	3	16,7
3	chlapec	98	15	4	15,6	7	chlapec	105	16	5	14,5
4	chlapec	110	18	4	14,9	8	dívka	116	18	5	13,4

V tabulce č. 10, jež zaznamenává data z mateřské školy Začít Spolu, nevidíme žádné dítě s nadváhou. Naopak ale vidíme jedno dítě, chlapce, který je v podvaze. Data dalších dvou dětí, dívky a chlapce, ukazují, že je jejich hmotnost rovněž nižší, než by měla být.

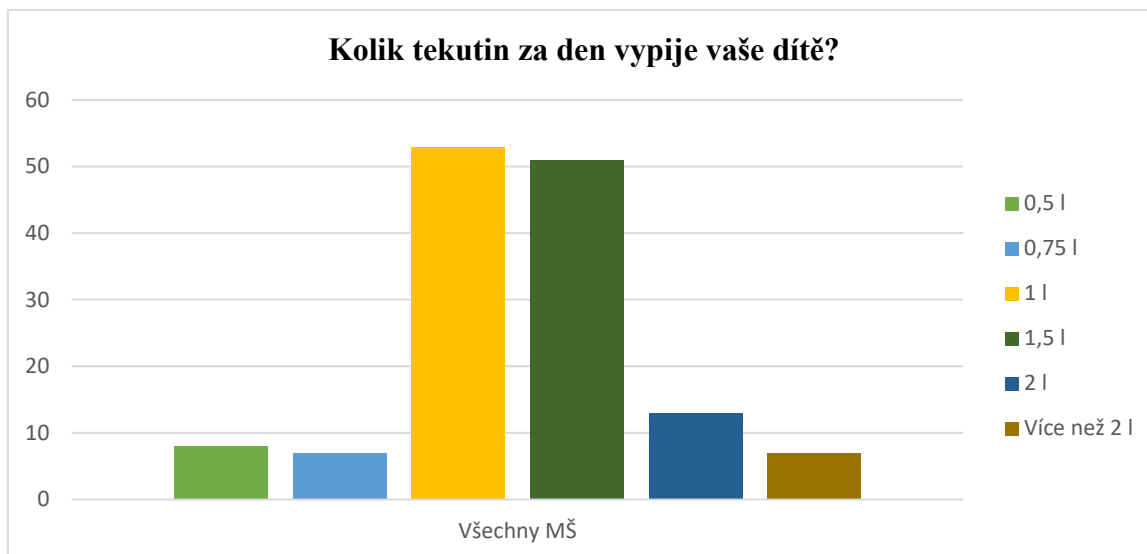
Ze všech testovaných dětí trpí nadváhou necelých 13 % a dalších 7 % dětí má sklony ke zvýšené hmotnosti, než jaká by měla ideálně být. Celkem se jedná o osm chlapců a šest dívek. I přestože rozdíl není nikterak velký, potvrzuje se, že problematika zasahuje více chlapce než dívky. Na druhou stranu je mezi dětmi necelých 17 % těch, kteří trpí podvýživou a téměř 27 % z nich mají nižší tělesnou hmotnost, než jaký je ideál.

9.2 Stravovací návyky

9.2.1 Kolik tekutin za den vypije vaše dítě?



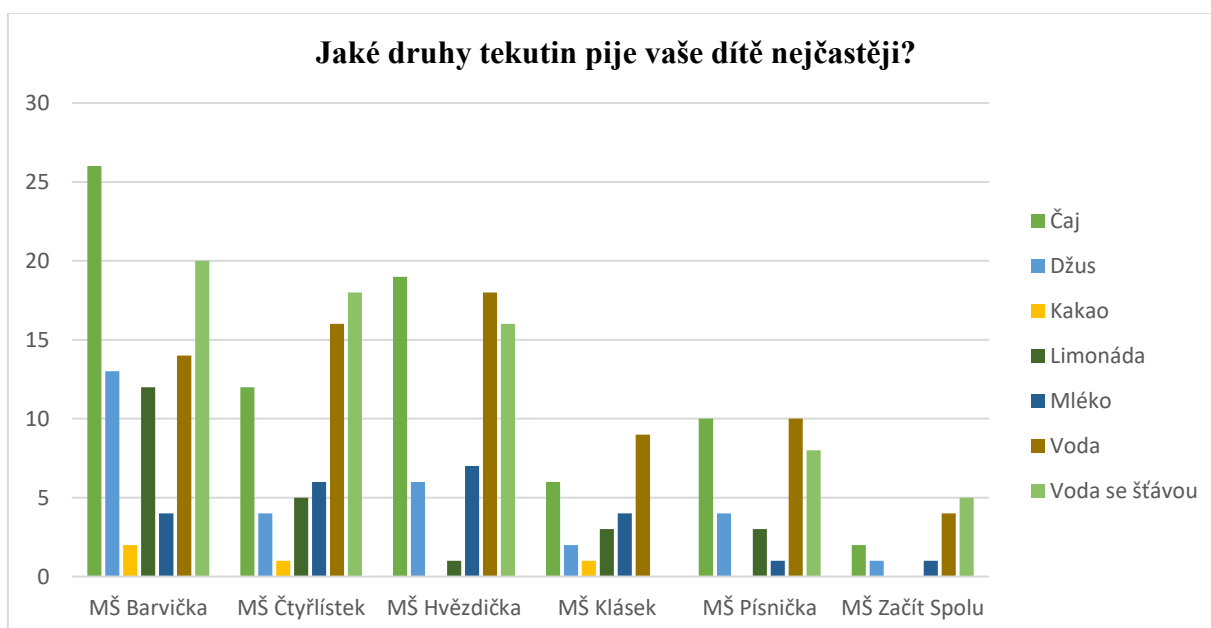
Graf č. 1: Odpovědi na otázku, kolik tekutin děti z jednotlivých MŠ za den vypijí.



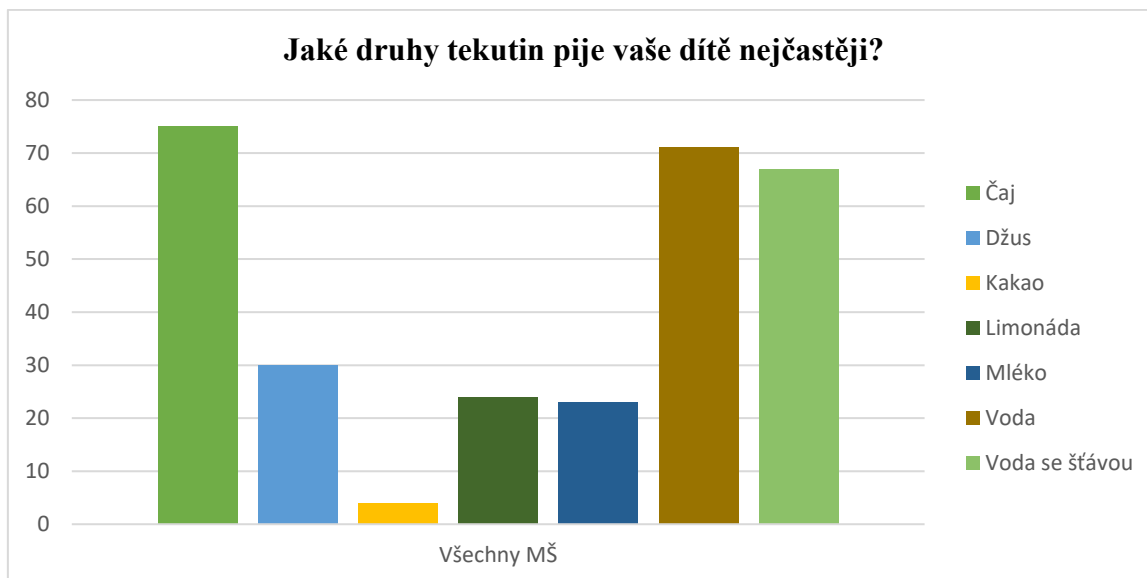
Graf č. 2: Odpovědi na otázku, kolik tekutin děti ze všech MŠ za den vypijí.

Data z grafu č. 1 a 2 ukazují, že děti ze všech šetřených mateřských škol nejčastěji vypijí 1 až 1,5 litru tekutin denně. Vzhledem k tomu, že se uvádí, že děti v předškolním věku mají vypít 80-120 ml/kg jejich hmotnosti (Pourová, Jakešová, 2019), je to dostačující, i když by některé děti mohly pít více. Děti ve věku 3-6 let mívají okolo 15-21 kg (https://www.eprehledy.cz/prumerny_vek_a_vaha_ditete_dle_veku.php), tudíž např. dítě vážící 18 kg by za den mělo vypít 1,4 – 2,2 litru tekutin.

9.2.2 Jaké druhy tekutin pije vaše dítě nejčastěji?



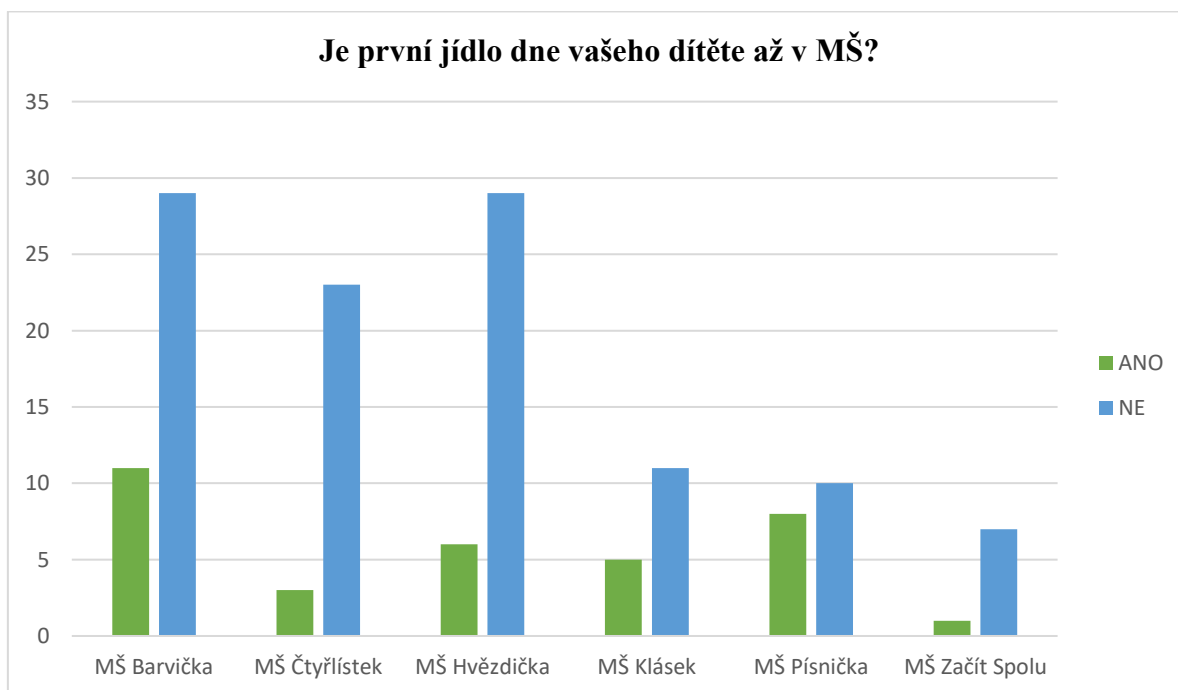
Graf č. 3: Odpovědi na otázku, jaké druhy tekutin pijí děti, z jednotlivých MŠ nejčastěji.



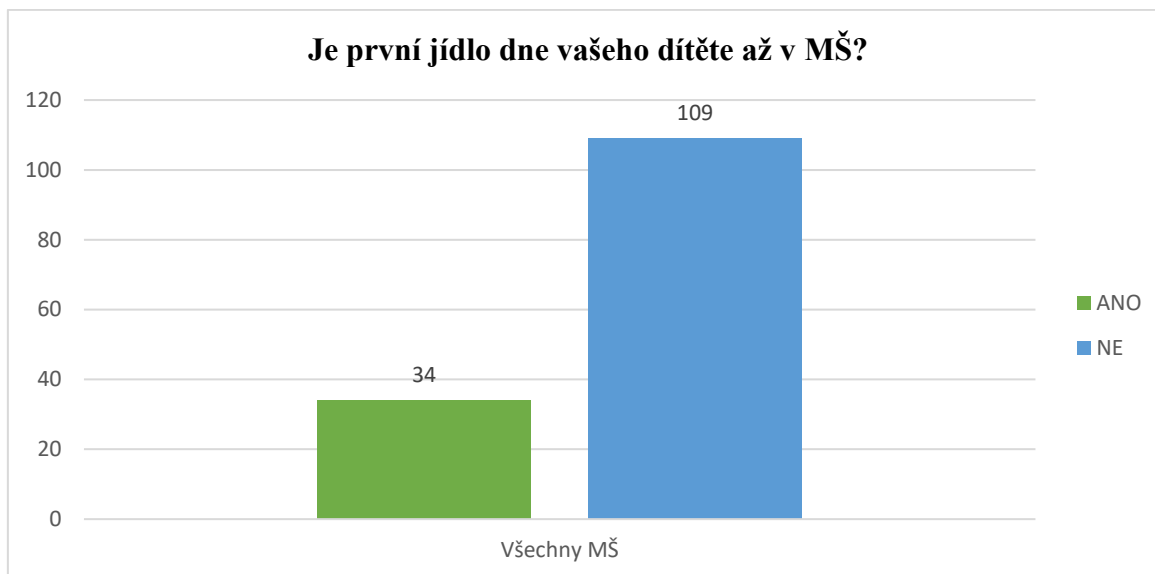
Graf č. 4: Odpovědi na otázku, jaké druhy tekutin pijí děti, ze všech MŠ, nejčastěji.

V grafu č. 3 a 4 můžeme vidět, že nejčastěji děti pijí čaj, obyčejnou vodu nebo vodu se šťávou. Často všechny děti pijí také džusy, ačkoliv někteří rodiče uváděli, že ředěný, a různé limonády, jako jsou Dobrá Voda ochucená či Jupík. Kakao pije pouze minimum dětí z mateřských škol Barvička, Čtyřlístek a Klásek.

9.2.3 Je první jídlo dne vašeho dítěte až v MŠ?



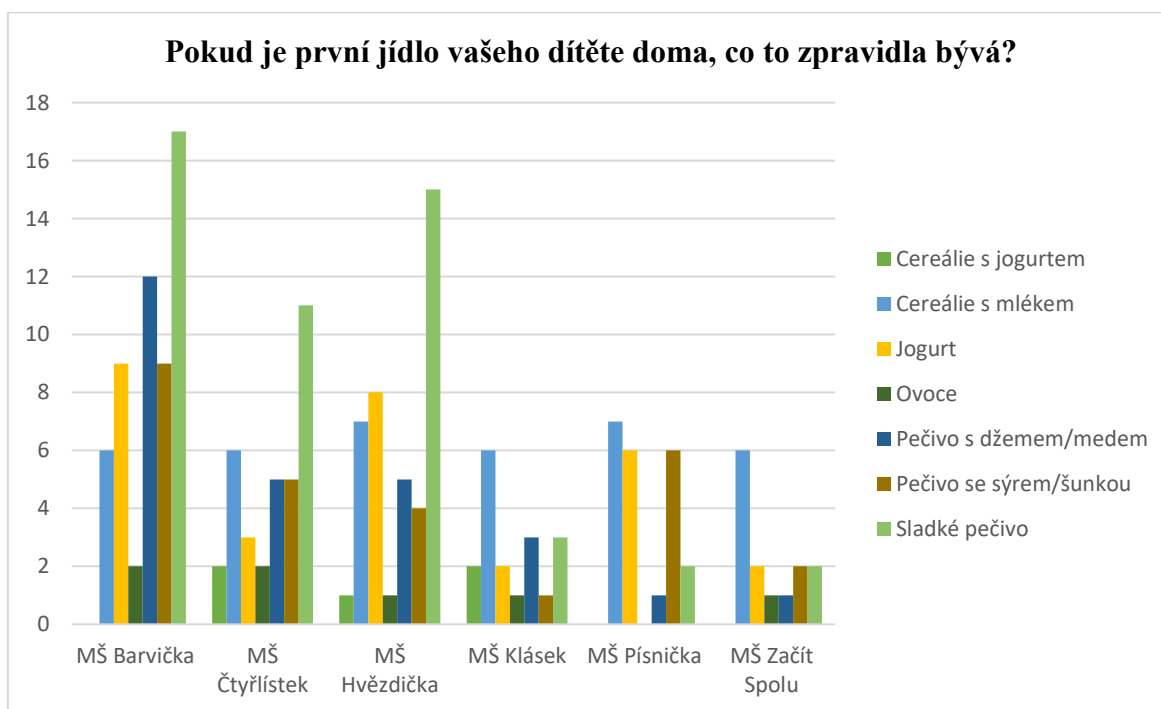
Graf č. 5: Odpovědi na otázku, zda mají děti z jednotlivých MŠ první jídlo až ve školce.



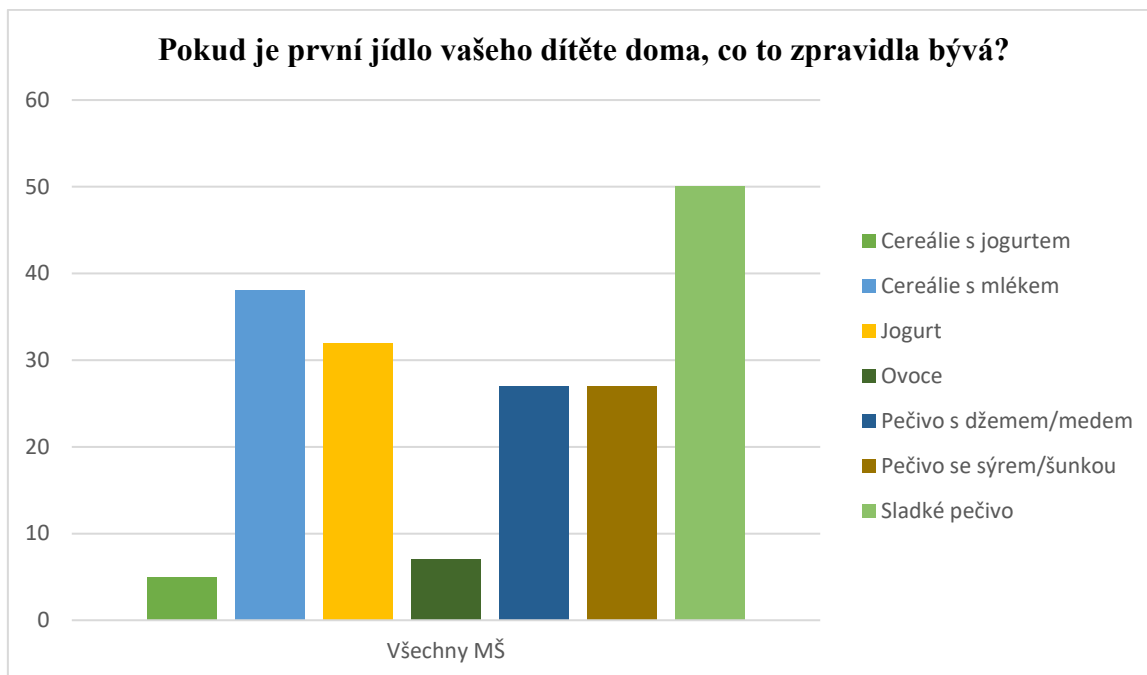
Graf č. 6: Odpovědi na otázku, zda mají děti ze všech MŠ první jídlo až ve školce.

Z obou grafů č. 5 a 6 je dobře čitelné, že velká většina ze všech dětí snídá doma před příchodem do MŠ. V jednom dotazníku bylo uvedeno, že někdy snídá dítě doma, někdy až ve školce. V MŠ Písnička rozdíl mezi dětmi, které jsou bez snídani a po snídani, není tak veliký.

9.2.4 Pokud je první jídlo vašeho dítěte doma, co to zpravidla bývá?



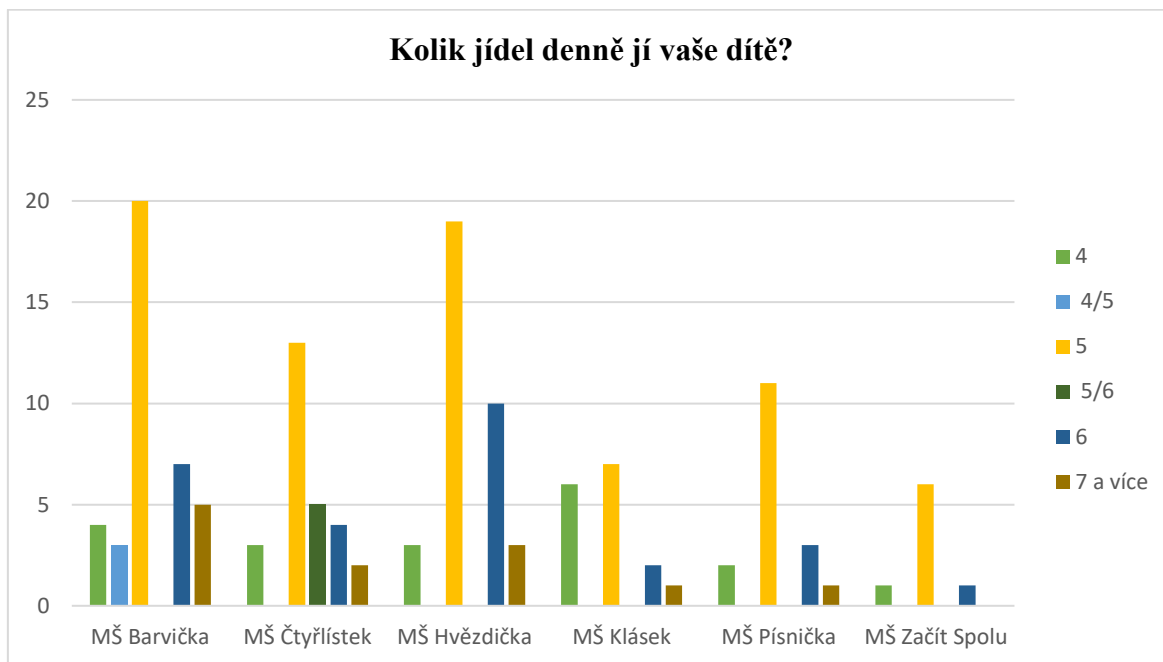
Graf č. 7: Odpovědi na otázku, co děti z jednotlivých MŠ zpravidla snídají doma.



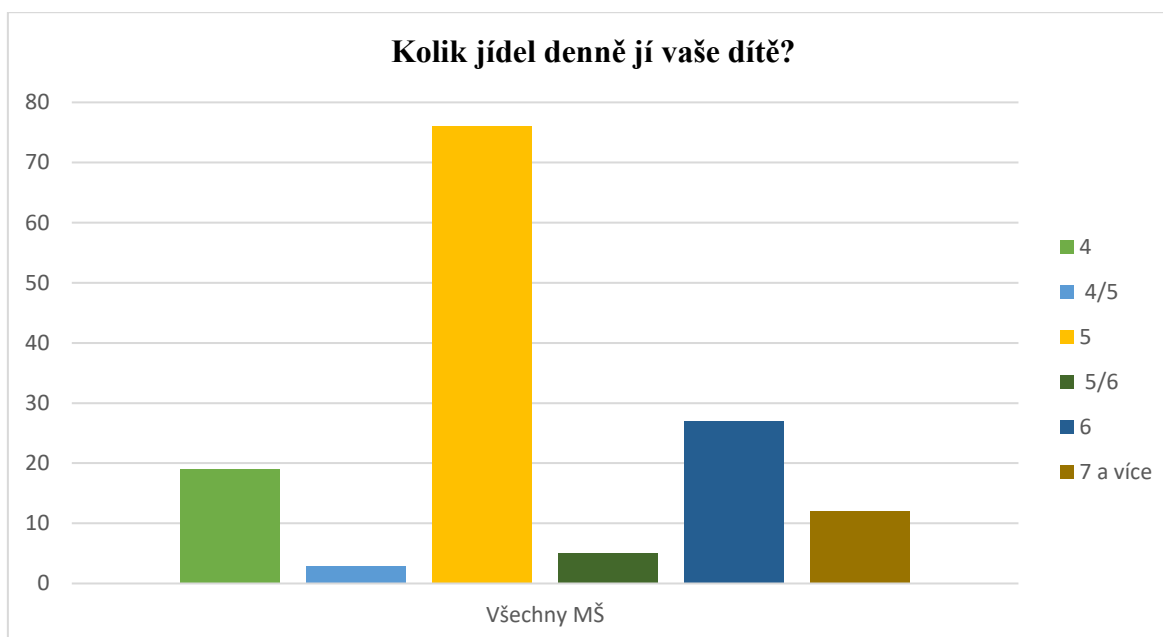
Graf č. 8: Odpovědi na otázku, co děti ze všech MŠ zpravidla snídají doma.

Na grafu č. 7 dobře vidíme, že snídaně v podobě sladkého pečiva, často uváděným jsou Kinder mléčný řez, sušenka, müsli tyčinka, kobliha, šáteček, loupáček nebo skořicový šnek, je velmi běžná u dětí z MŠ Barvička, Čtyřlístek a Hvězdička. Tato snídaně vede i celkově u všech MŠ (viz. graf. č 8). V několika dotaznících se našly i odpovědi, jež obsahovaly domácí moučník jako jsou různé buchty nebo bábovky. Naopak ve zbylých třech mateřských školách jsou nejčastější snídaní cereálie s mlékem. V MŠ Písnička jsou ale i děti, které mají k snídani vejce na různé způsoby nebo párky. V mateřské škole Začít Spolu se objevily i různé druhy ovesných kaší, které žádní rodiče z ostatních MŠ neuváděli.

9.2.5 Kolik jídel denně jí vaše dítě?



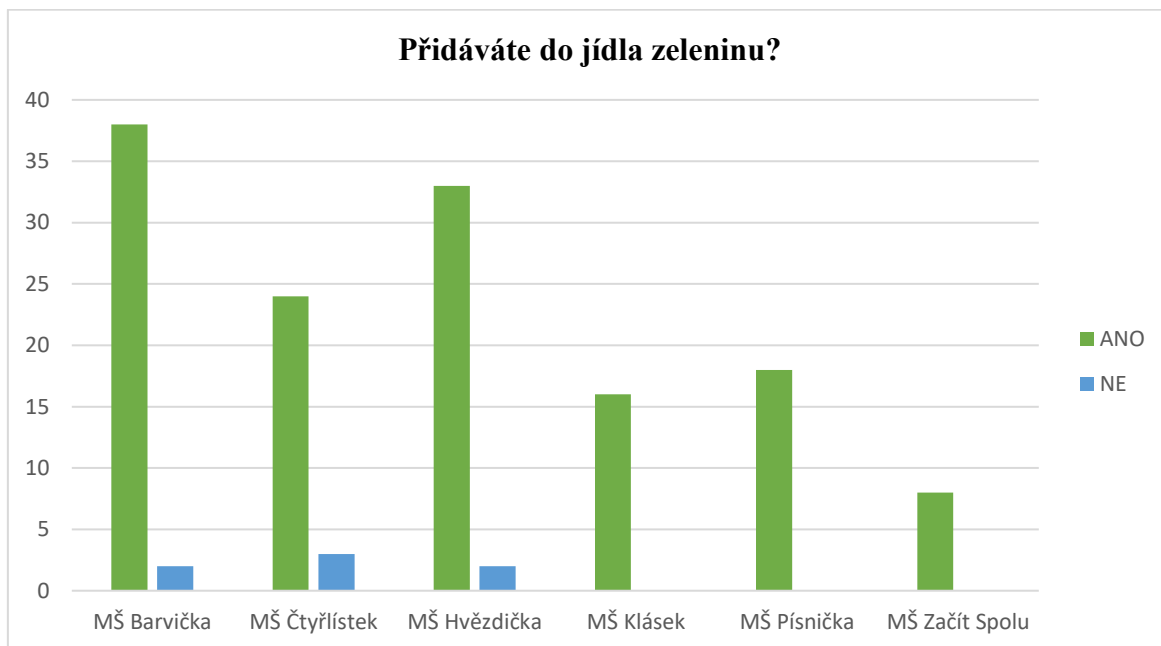
Graf č. 9: Odpovědi na otázku, kolik jídel denně děti z jednotlivých MŠ sní.



Graf č. 10: Odpovědi na otázku, kolik jídel denně děti ze všech MŠ sní.

Nejčastěji zkonsumují děti pět chodů denně (viz graf č. 9 a 10). U některých odpovědích byl uveden komentář, že má dítě pět hlavních chodů, a během celého dne sní ještě několik drobností.

9.2.6 Přidáváte do jídla zeleninu?



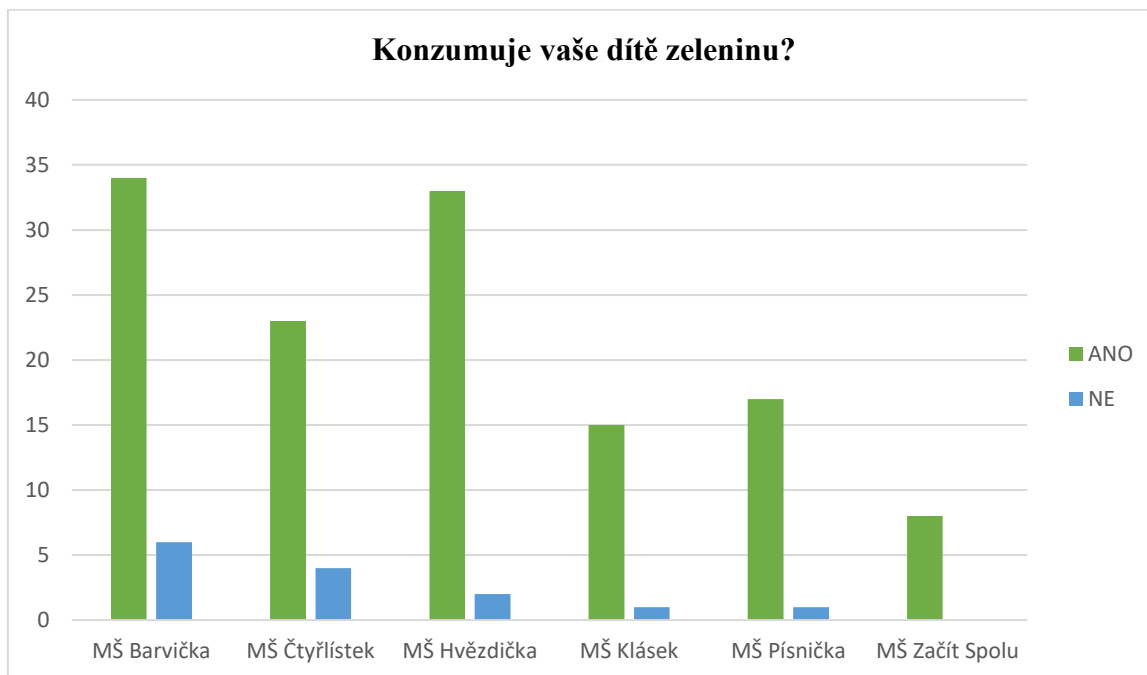
Graf č. 11: Odpovědi na otázku, zda do jídla přidávají rodiče dětí z jednotlivých MŠ zeleninu.



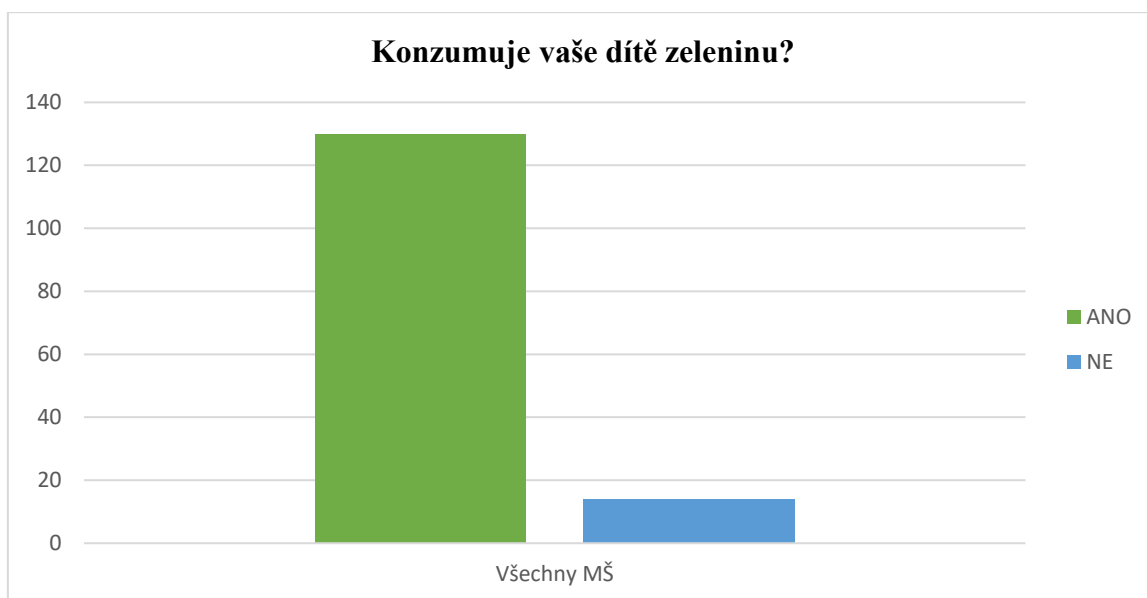
Graf č. 12: Odpovědi na otázku, zda do jídla přidávají rodiče dětí ze všech MŠ zeleninu.

Z obou grafů č. 11 a 12 vidíme, že rodiče téměř všech dětí přidávají do jídla zeleninu. Tento stav je podle mého názoru velmi dobrý. Zelenina je totiž plná různých vitamínů, minerálů a také vlákniny, tedy všeho, co je našemu zdraví prospěšné.

9.2.7 Konzumuje vaše dítě zeleninu?



Graf č. 13: Odpovědi na otázku, zda děti z každé MŠ konzumují zeleninu.

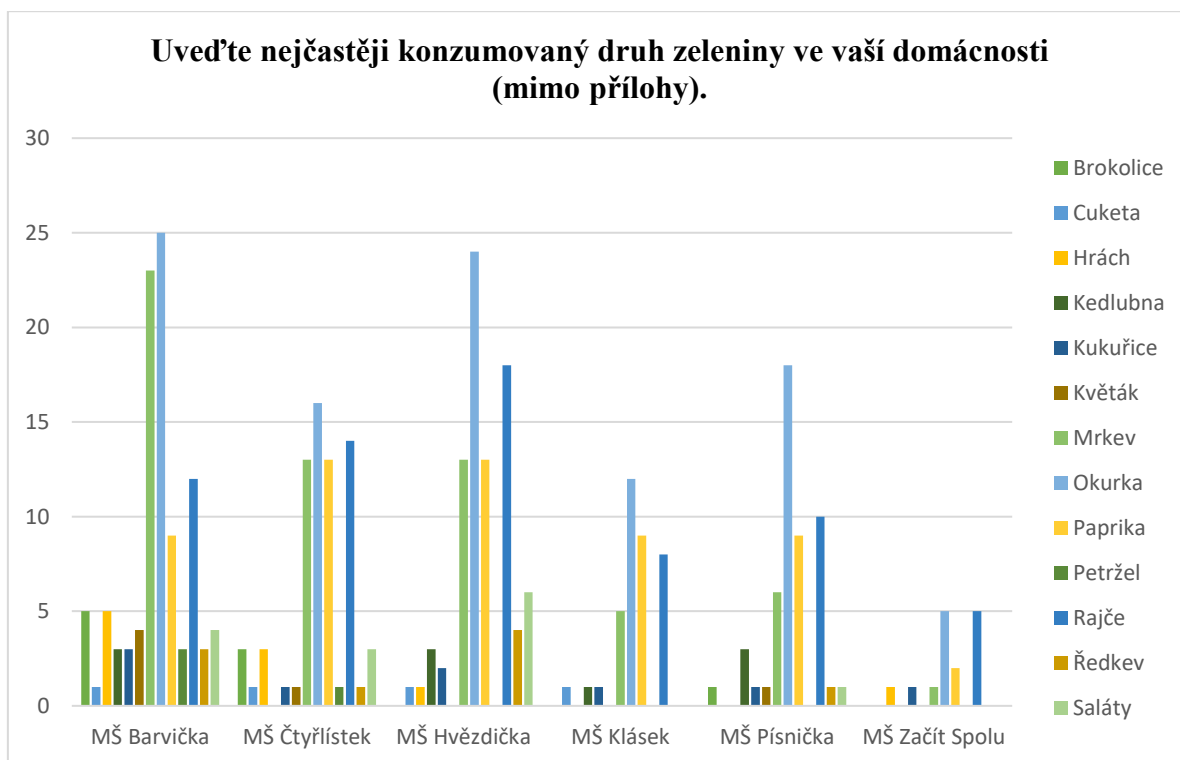


Graf č. 14: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují zeleninu.

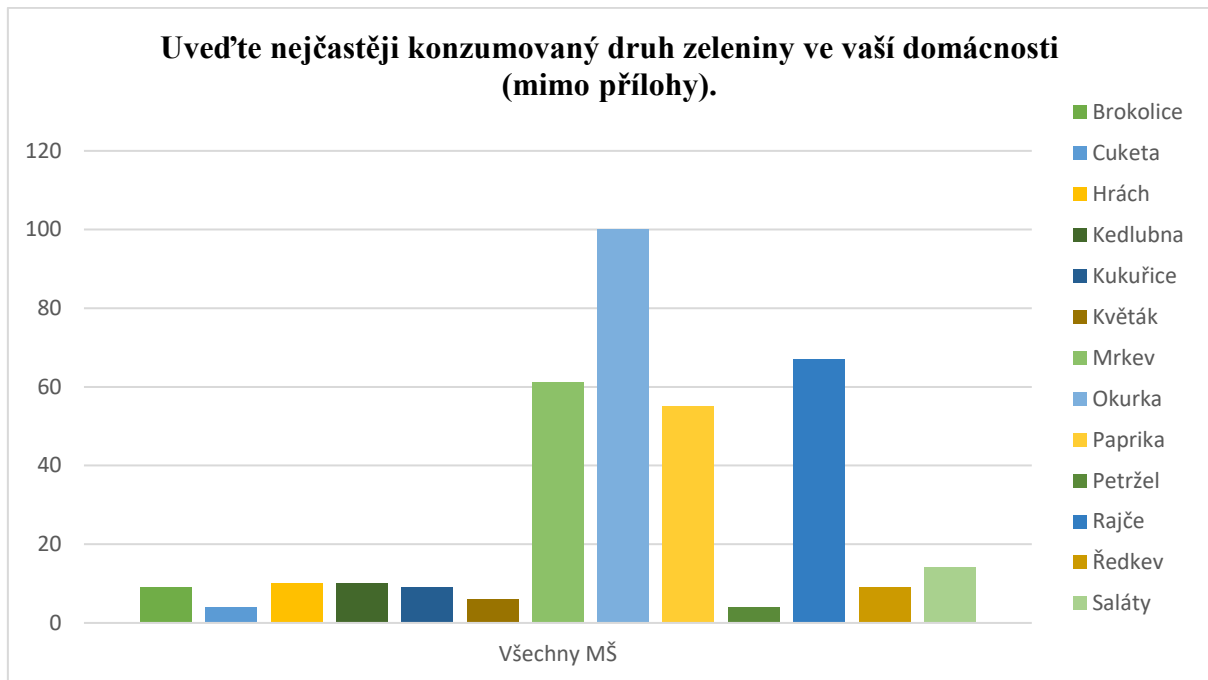
V grafech č. 13 a 14 vidíme, že převážná většina dětí zeleninu konzumuje. Často ale rodiče uvádějí, že jejich dítě nemá rádo zeleninu zejména v syrovém stavu, ačkoliv podle Srbové (2012) je právě syrová zelenina bohatým zdrojem všech prospěšných látek. Některé se mohou tepelnou vytratit.

. V dotazníku jsem ale například měla i komentář, že dítě konzumuje zeleninu jen v případě, že o ní neví, tedy když je rozmixovaná (např. v polévce či omáčce). Další komentář uváděl, že dítě zeleninu sice jí, ale málo, případně jen vybrané druhy.

9.2.8 Uved'te nejčastěji konzumovaný druh zeleniny ve vaší domácnosti (mimo přílohy).



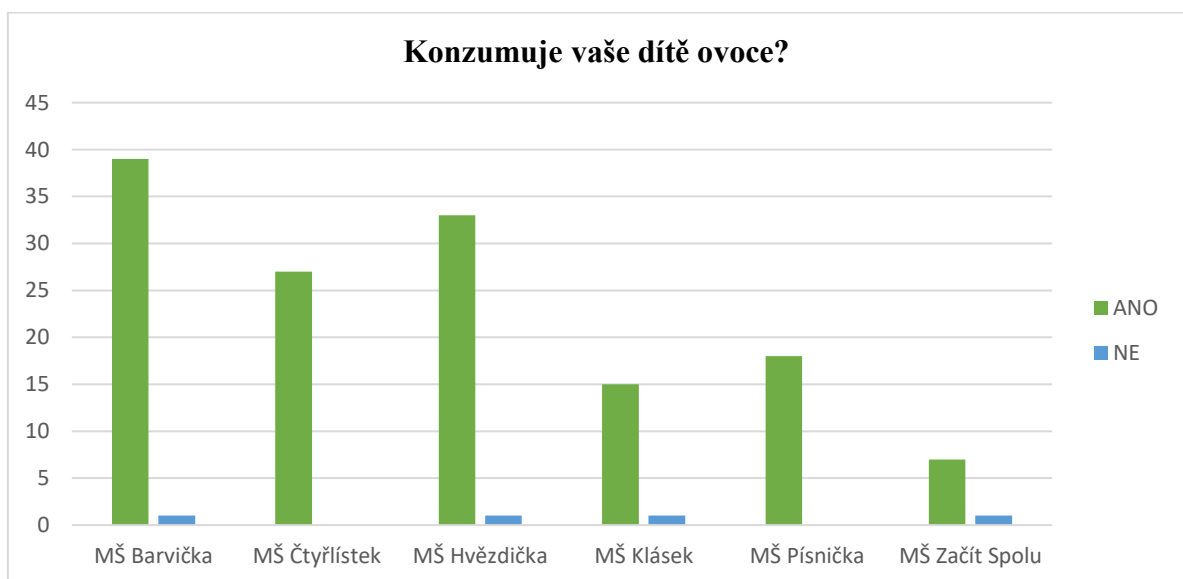
Graf č. 15: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh zeleniny v rodině dětí z jednotlivých MŠ.



Graf č. 16: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh zeleniny v rodinách dětí ze všech MŠ.

Škála vybraných druhů zeleniny je velice široká (viz graf č. 15 a 16). Nejoblíbenějšími a nejčastěji konzumovanými druhy zeleniny jsou okurka, rajče, mrkev a paprika. Listové saláty jsou ale také relativně oblíbenými.

9.2.9 Konzumuje vaše dítě ovoce?



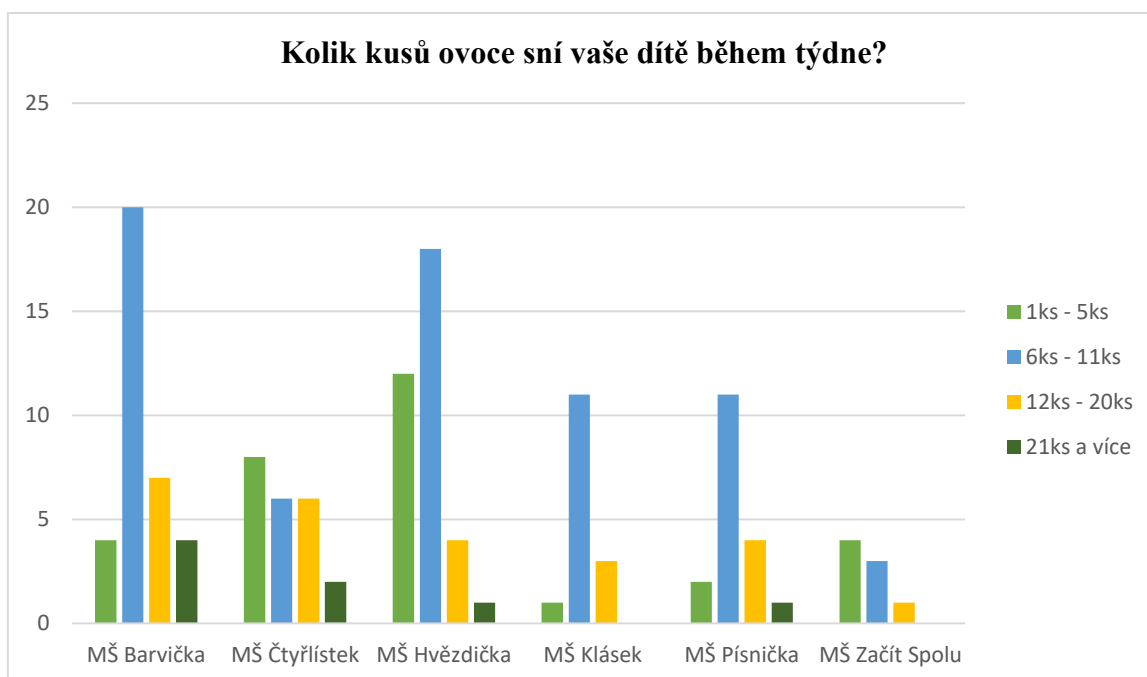
Graf č. 17: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují ovoce.



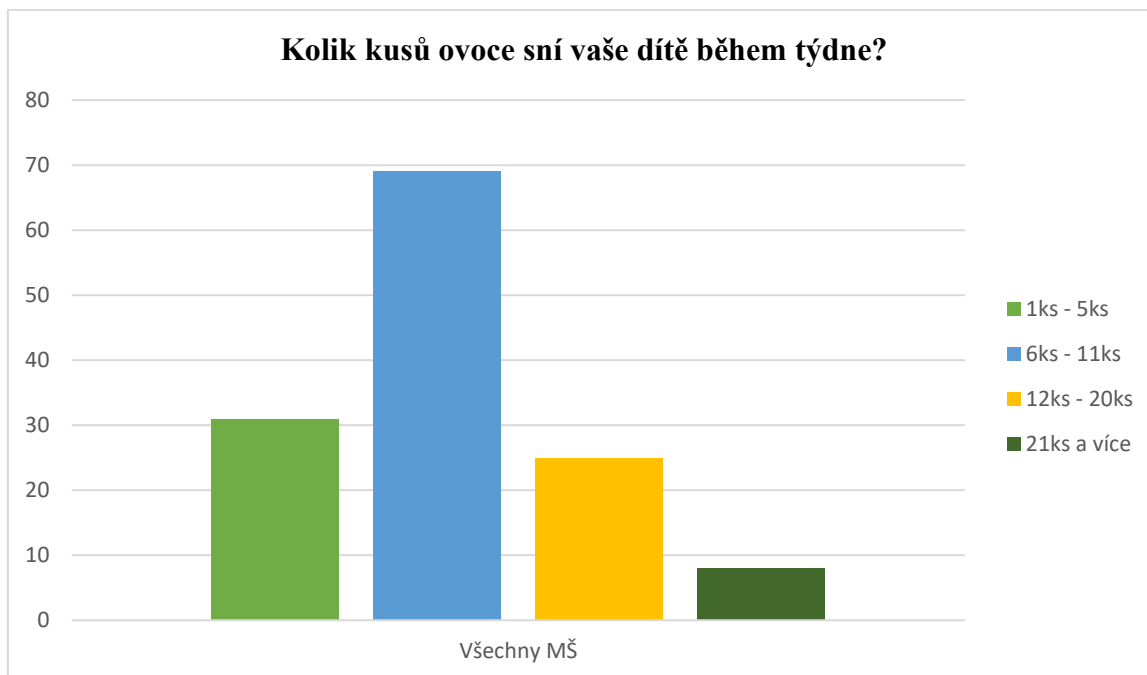
Graf č. 18: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují ovoce.

V grafech č. 17 a 18 je dobře vidět, že téměř všechny děti ovoce konzumují. Najdou se výjimky, ale z velké části dětské populace je ovoce oblíbené.

9.2.10 Kolik kusů ovoce sní vaše dítě během týdne?



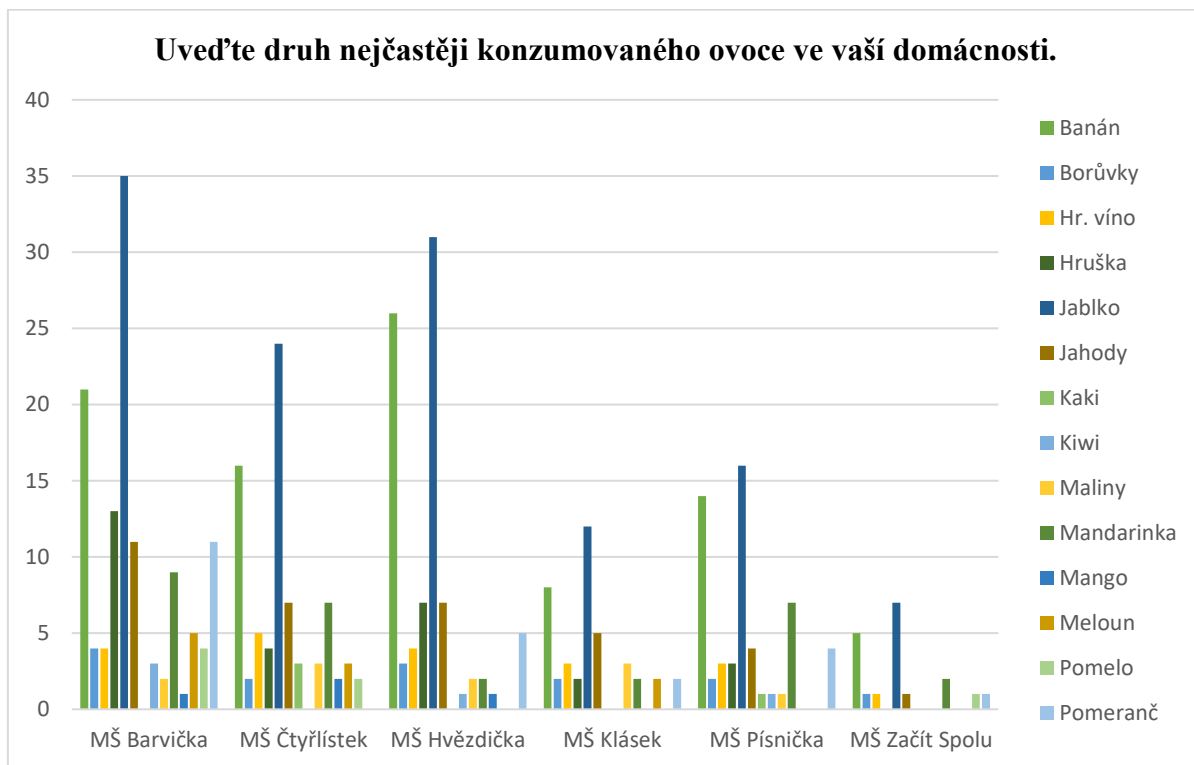
Graf č. 19: Odpovědi na otázku, kolik kusů ovoce sní dítě z každé MŠ během týdne.



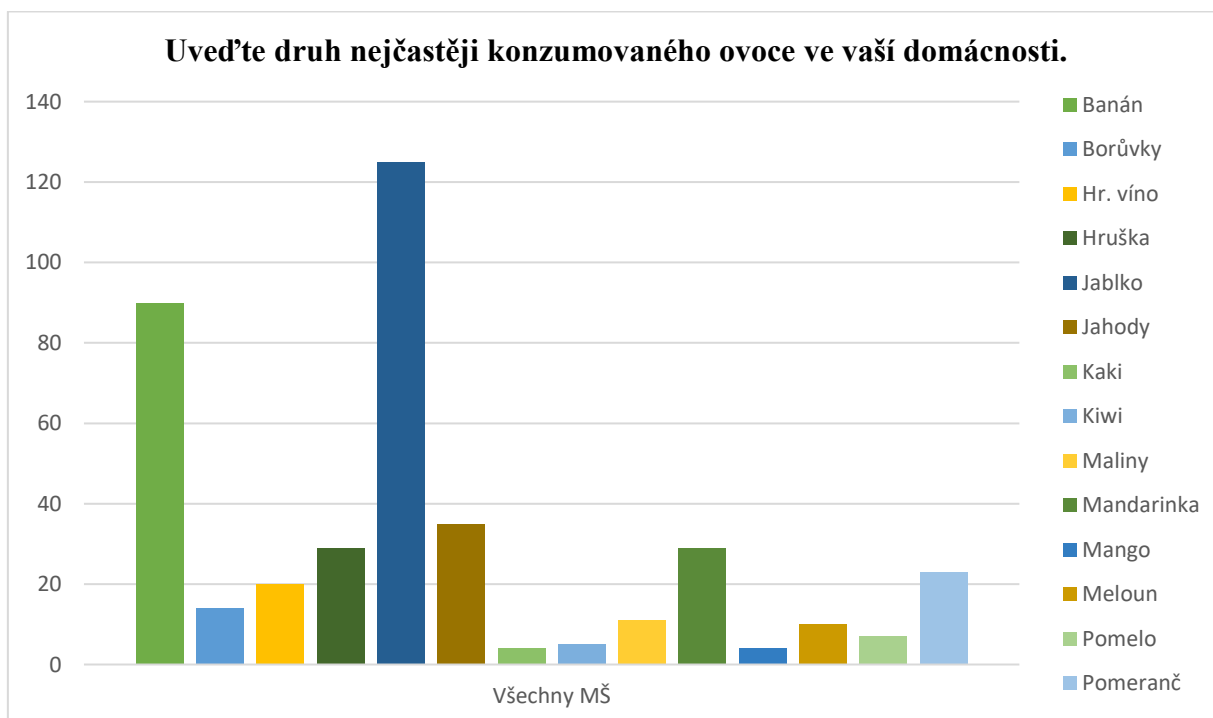
Graf č. 20: Odpovědi na otázku, kolik kusů ovoce sní děti ze všech MŠ během týdne.

Nejčastěji objevené množství konzumace ovoce jednoho dítěte během týdne je na grafu č. 20 mezi 6–11 kusy. Velmi často byla uvedená informace 1 kus ovoce na den. Data se různě liší, ale nejčastěji sní děti 6 až 11 kusů ovoce během týdne.

9.2.11 Uved'te druh nejčastěji konzumovaného ovoce ve vaší domácnosti.



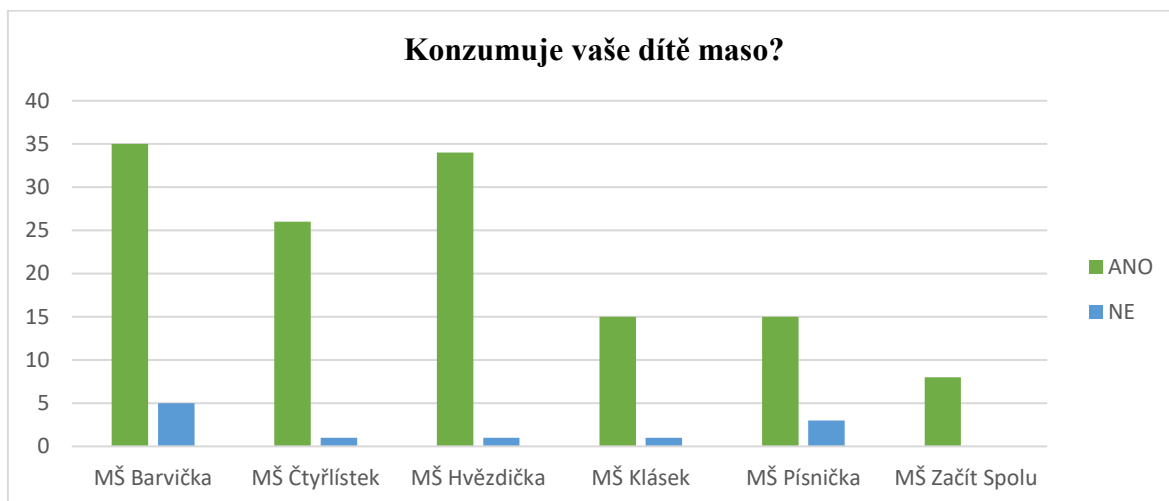
Graf č. 21: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh ovoce v domácnosti dítěte z jednotlivých MŠ.



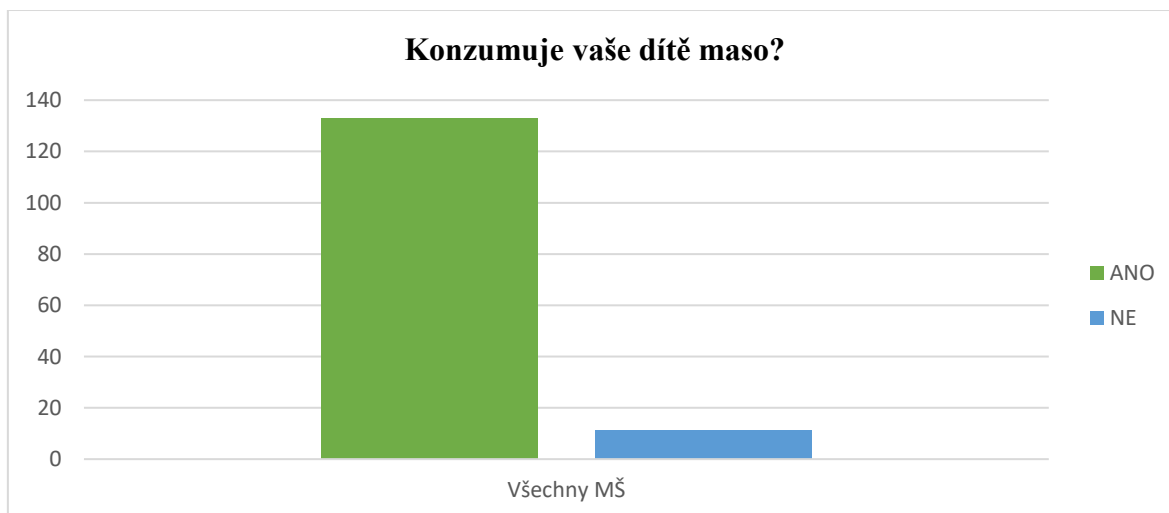
Graf č. 22: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh ovoce v domácnosti dítěte ze všech MŠ.

Zástupců konzumovaného ovoce máme mnoho, ale grafy č. 21 i 22 zobrazují bezkonkurenční oblíbenost jablek a banánů. Hojně se konzumují také jahody a hrušky. Méně časté byly například borůvky, hroznové víno, kiwi, mandarinky, meloun, pomelo či pomeranč. Objevily se také maliny a mango.

9.2.12 Konzumuje vaše dítě maso?



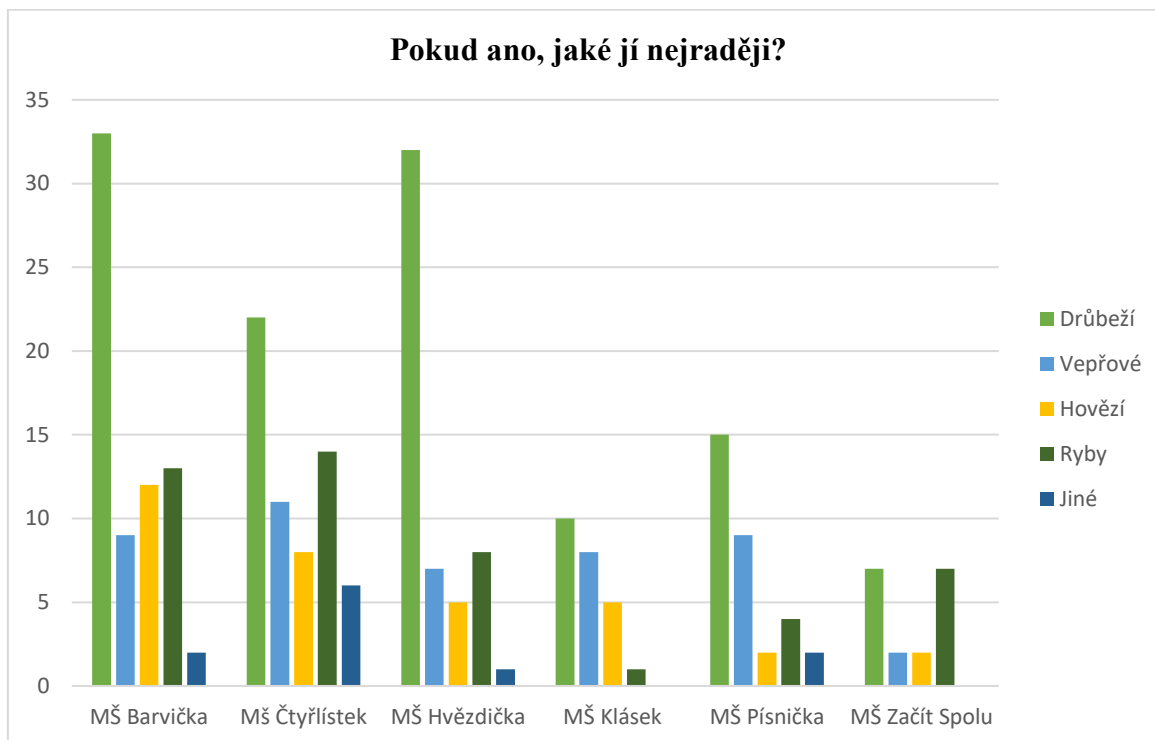
Graf č. 23: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují maso.



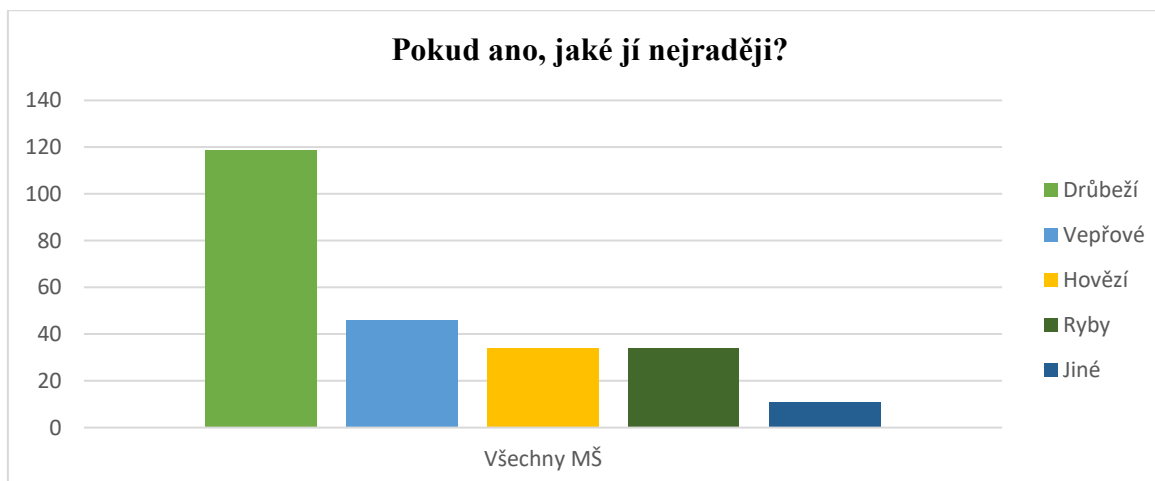
Graf č. 24: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují maso.

Grafy č. 23 a 24 znázorňují většinovou oblíbenost masa mezi dětmi, což je velmi vhodné, protože Srbová (2012) uvádí, že bílkoviny jsou prvotním a plnohodnotným zdrojem bílkovin a tuků, vitamínů, především vitamínů B12 a železa, a rovněž jsou důležitou stavební jednotkou pro svaly. V MŠ Začít Spolu jí maso dokonce všechny děti, jejichž rodiče vyplnili dotazník.

9.2.13 Pokud ano, jaké jí nejraději?



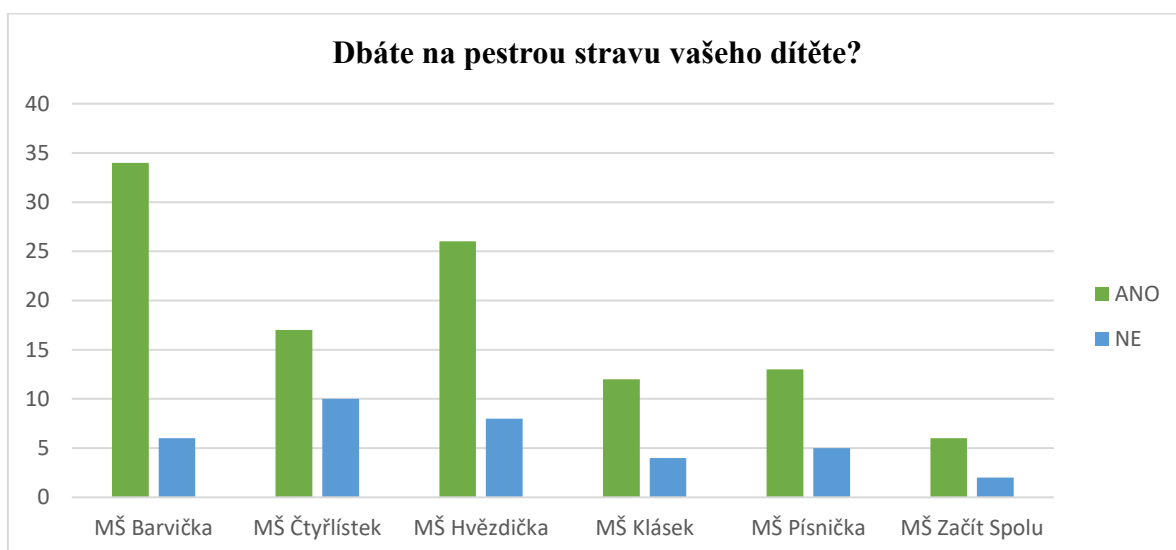
Graf č. 25: Odpovědi na otázku, jaké druhy masa jí děti z jednotlivých MŠ nejraději.



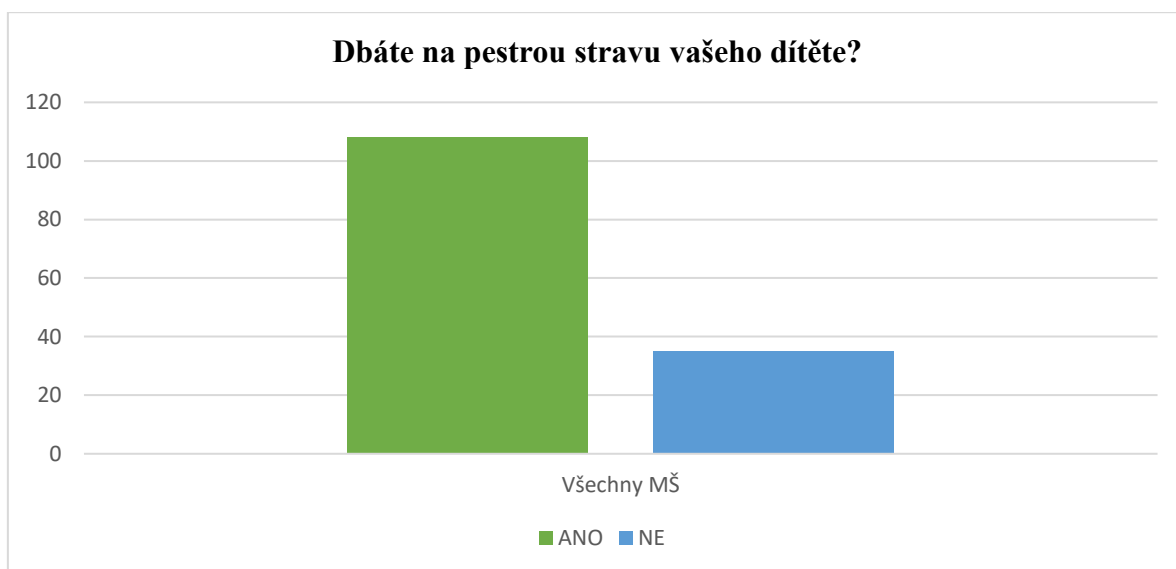
Graf č. 26: Odpovědi na otázku, jaké druhy masa jí děti ze všech MŠ nejraději.

V grafu č. 25 i 26 vidíme, že nejoblíbenějším druhem masa mezi dětmi je drůbeží. Na druhé místo se řadí vepřové maso. S malým rozdíle ho následuje maso hovězí a ryby. Velmi často rodiče odpovídali, že má dítě rádo všechny druhy masa stejně. V možnosti jiné bylo jmenováno pouze králičí maso.

9.2.14 Dbáte na pestrou stravu vašeho dítěte? (= každé jídlo obsahuje tuky, bílkoviny i sacharidy ve správném množství)



Graf č. 27: Odpovědi na otázku, zda rodiče dětí z jednotlivých MŠ dbají na pestrost stravy svého dítěte.

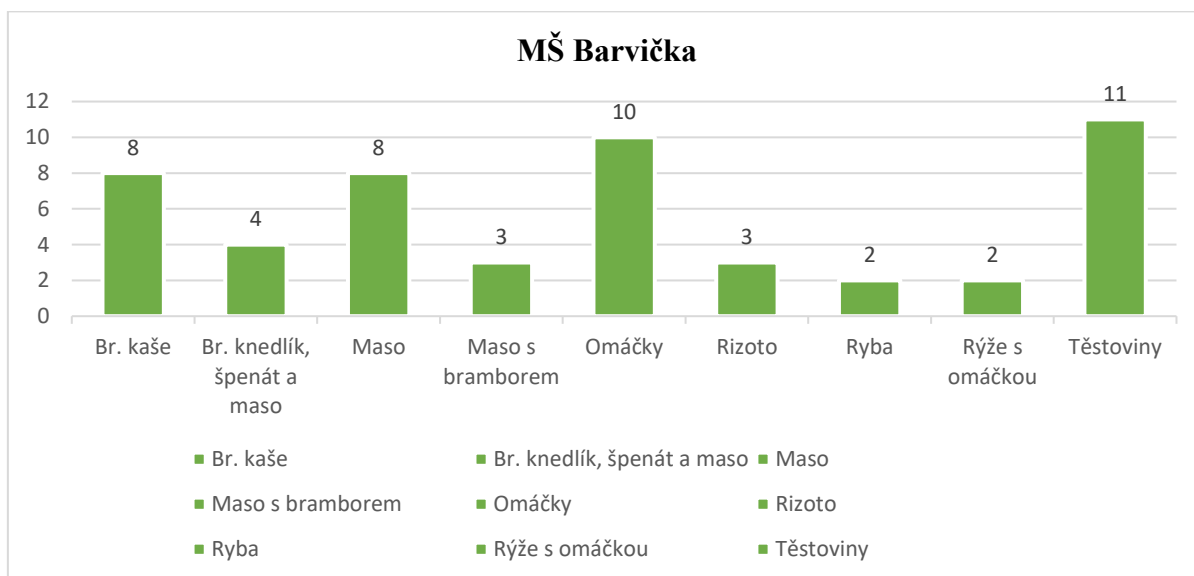


Graf č. 28: Odpovědi na otázku, zda rodiče dětí ze všech MŠ dbají na pestrost stravy svého dítěte.

Mezi dotazníky jsem našla některé tyto otázky nevyplněné, případně s informací, že toto rodiče nesledují nebo se nezajímají. I přesto však, jak vidíme v grafu č. 27 a 28, velká většina z rodičů na pestrou stravu svého dítěte dbá. Často se rovněž objevovaly doplňující komentáře. Stálo tam cituji: „občas“, „snažím se, ale vymýšlí si“ apod. V jednom případě byl komentář obsáhlejší a stálo v něm, že se sice rodič snaží, ale protože jejich dítě nejí ovoce

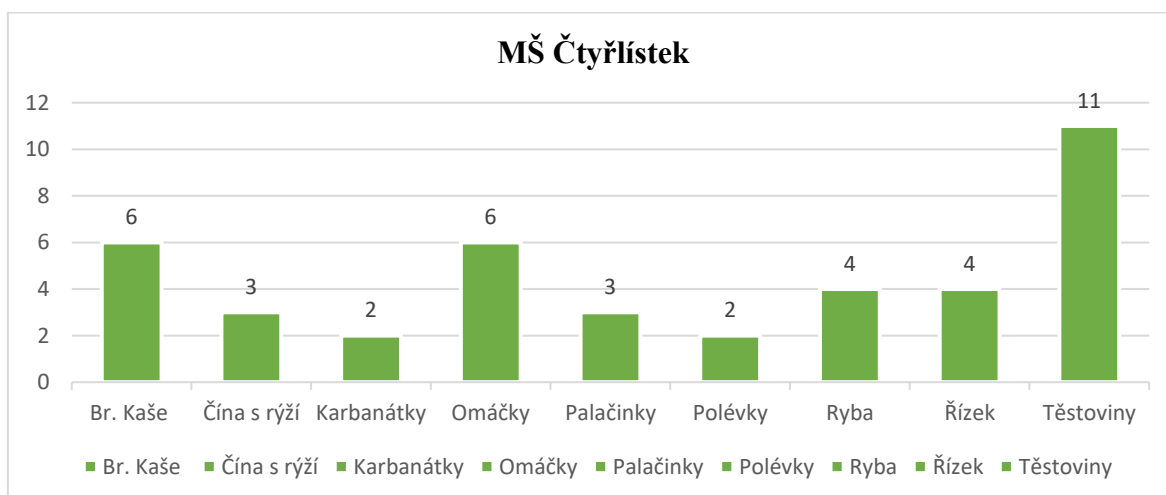
ani zeleninu, je si vědom, že pestrou stravu nejlí. Negativní odpověď odůvodnil jeden z rodičů tak, že jeho dítě je dost hubené, a navíc chodí 3x týdně na hokej. Nemocný prý nebývá, a tak stravu nijak zvlášť neupravuje. Jeden z rodičů mi odpověděl, že si tím sice jistý není, ale na pestrosti jako takové mu záleží.

9.2.15 Jaké je nejoblíbenější jídlo vašeho dítěte?



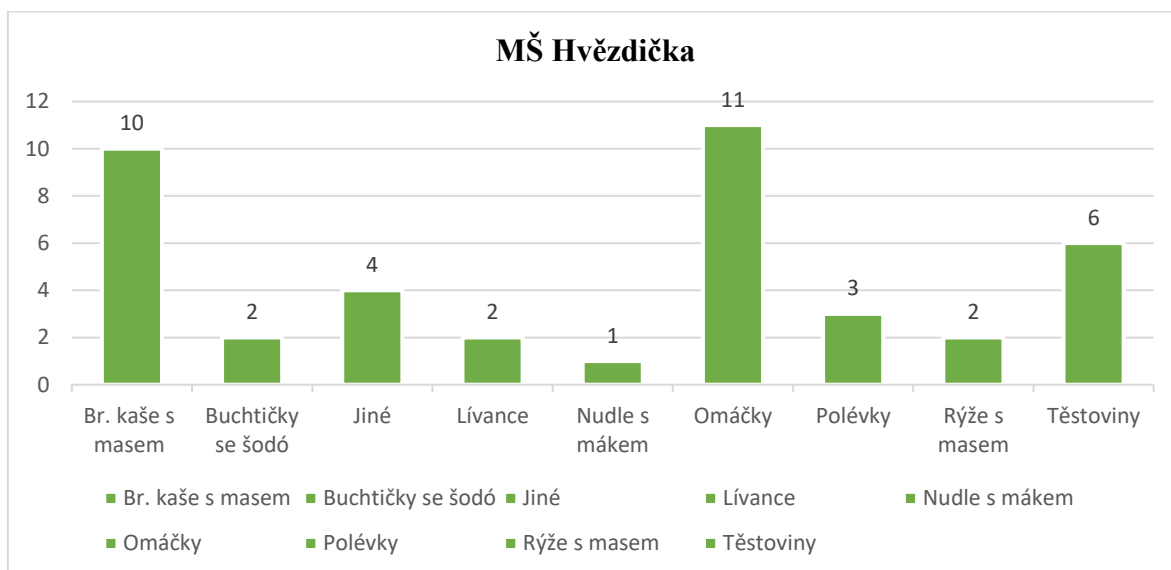
Graf č. 29: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Barvička.

Jak můžeme vidět na grafu č. 29, mezi dětmi jsou nejoblíbenějším jídlem těstoviny, velmi často se objevovaly špagety bolognese. Velmi oblíbené jsou rovněž omáčky, často rajská omáčka nebo také svíčková. V oblíbě mají děti také bramborovou kaši a maso.



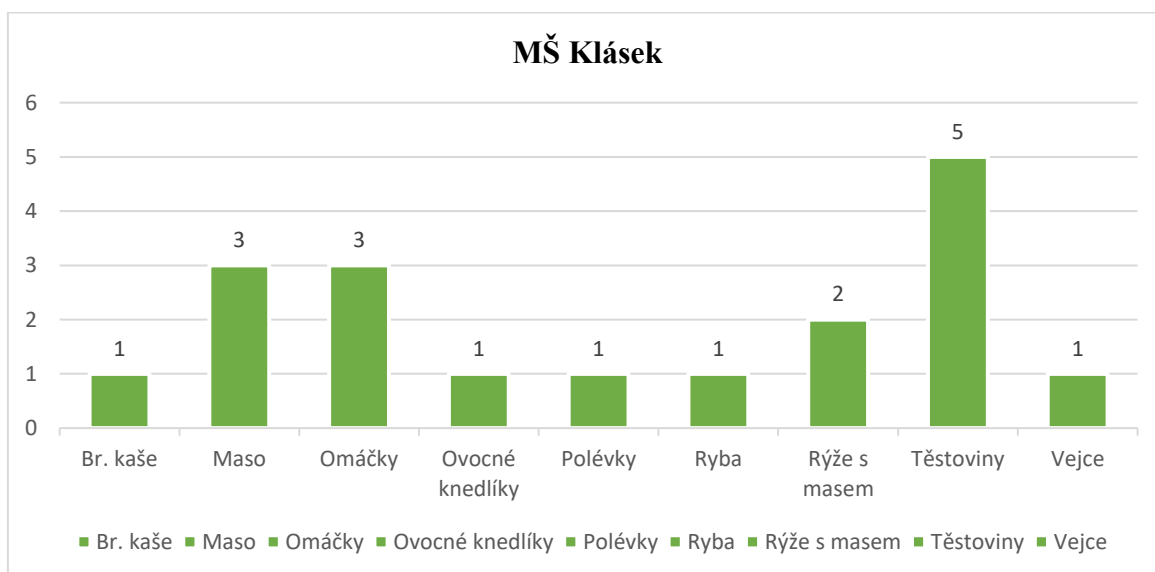
Graf č. 30: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Čtyřlístek.

I v této MŠ mají děti velmi rády těstovinové pokrmy, omáčky a bramborovou kaši, jak vidíme v grafu č. 30.



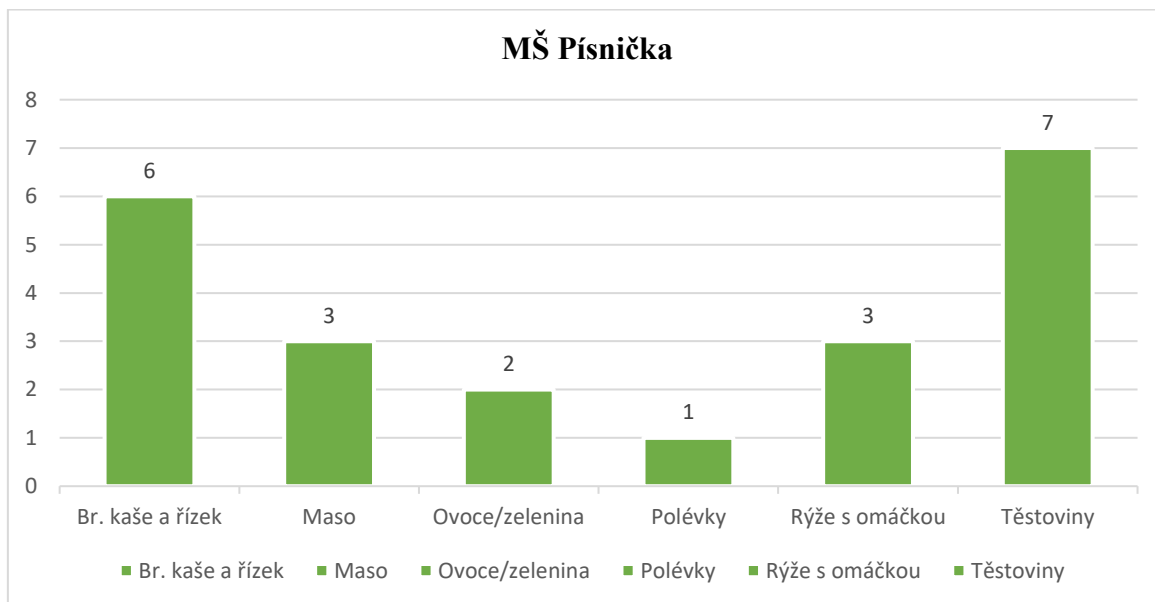
Graf č. 31: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Hvězdička.

V této mateřské škole předčily těstoviny v oblíbenosti různé druhy omáček, například rajská, svíčková či kuře na paprice, a bramborová kaše s masem, ať už s pečeným kuřetem či rybím filé, jak vidíme na grafu č. 31. Mezi polévkami se objevovaly zejména rajská polévka, dýňová polévka ale také polévka gulášová. Dále se hojně objevovala i sladká jídla jako buchtičky se šodó, lívance, nudle s mákem, krupicová kaše a palačinky. Svůj hlas měly i pizza a domácí gyros.



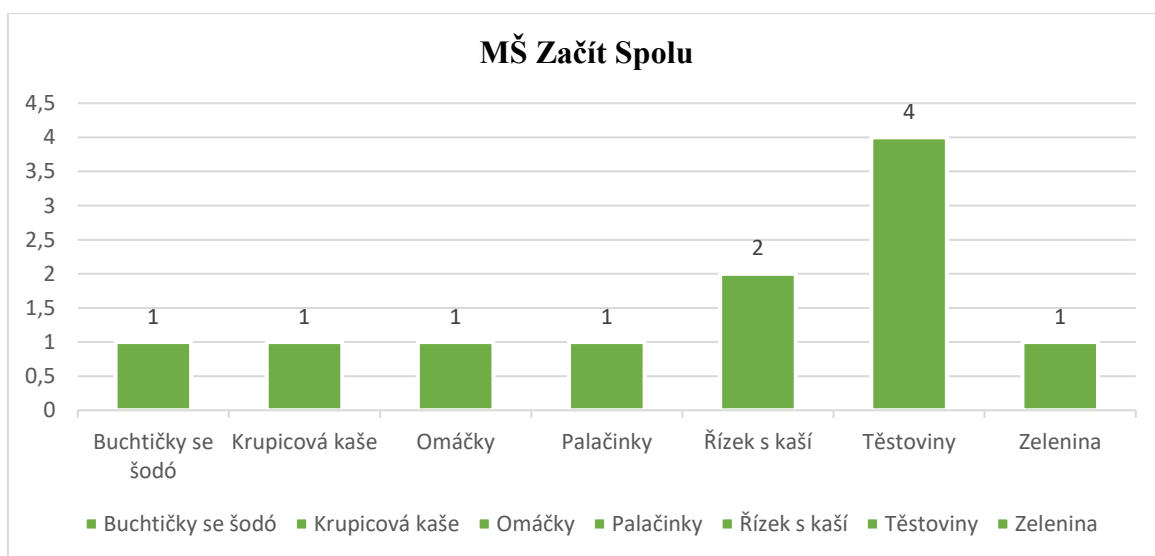
Graf č. 32: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Klásek.

Nejoblíbenější jídlem v MŠ Klásek (viz. graf č. 32) jsou opět těstoviny, nejčastěji špagety bolognese. Shodně oblíbené jsou i různá masa a omáčky, například kuře na paprice, či kuře na smetaně. Oblíbeným chodem je rovněž rýže s masem.



Graf č. 33: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Písnička.

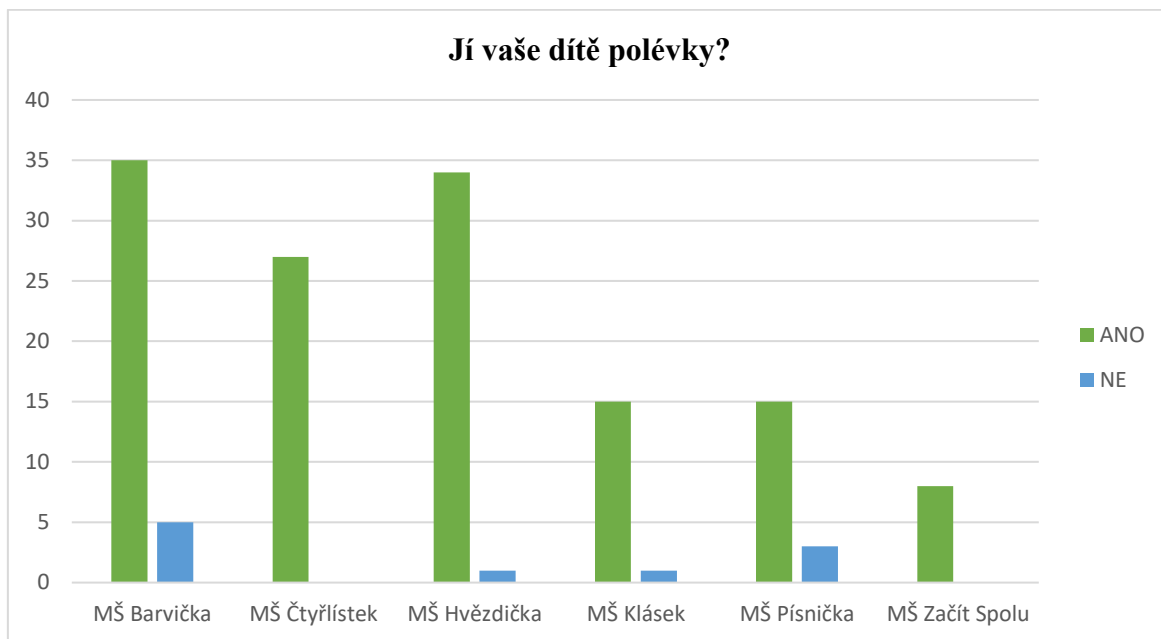
Jak ukazují data na grafu č. 33, těstoviny, zejména špagety, patří mezi nejoblíbenější jídla i dětí z MŠ Písnička, stejně tak je to s bramborovou kaší a masem. Hojně oblíbeným jídlem je i rýže s masem nebo samotné maso. Oblíbené jsou také ovoce a zelenina.



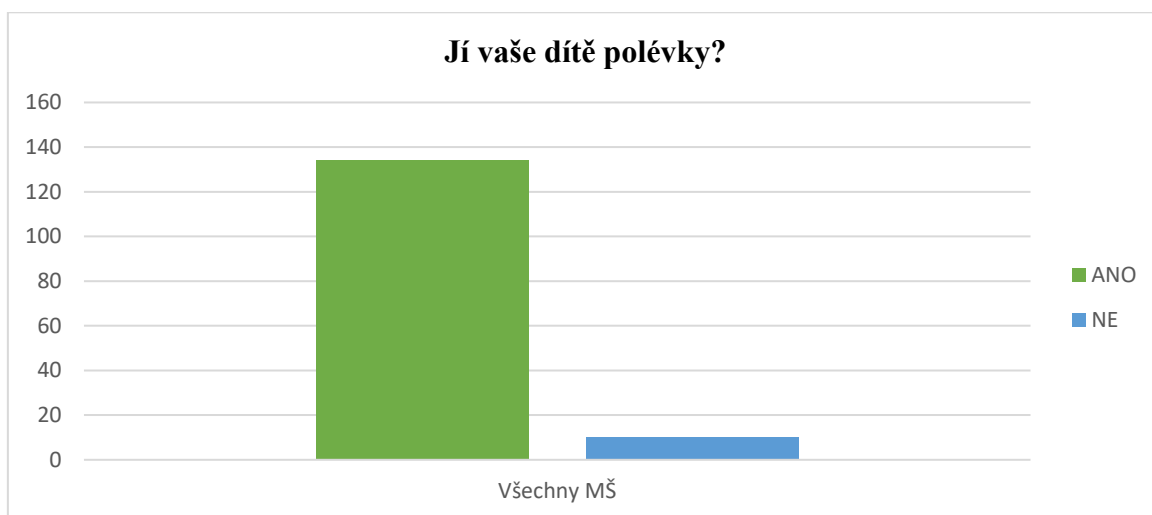
Graf č. 34: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Začít Spolu.

Z grafu č. 34 je zřetelně vidět, že nejoblíbenějším jídlem dětí z této MŠ jsou také těstoviny, zejména špagety, a řízek s bramborovou kaší. Oblíbená jsou hojně také sladká jídla, jsou jimi například buchtičky se šodó, palačinky nebo krupicová kaše. Děti mají rády také omáčky, například rajskou či svičkovou a guláš. Mezi nejoblíbenějším jídlem dětí se vyskytuje i zelenina jako jsou rajčata a salátové okurky.

9.2.16 Jí vaše dítě polévky?



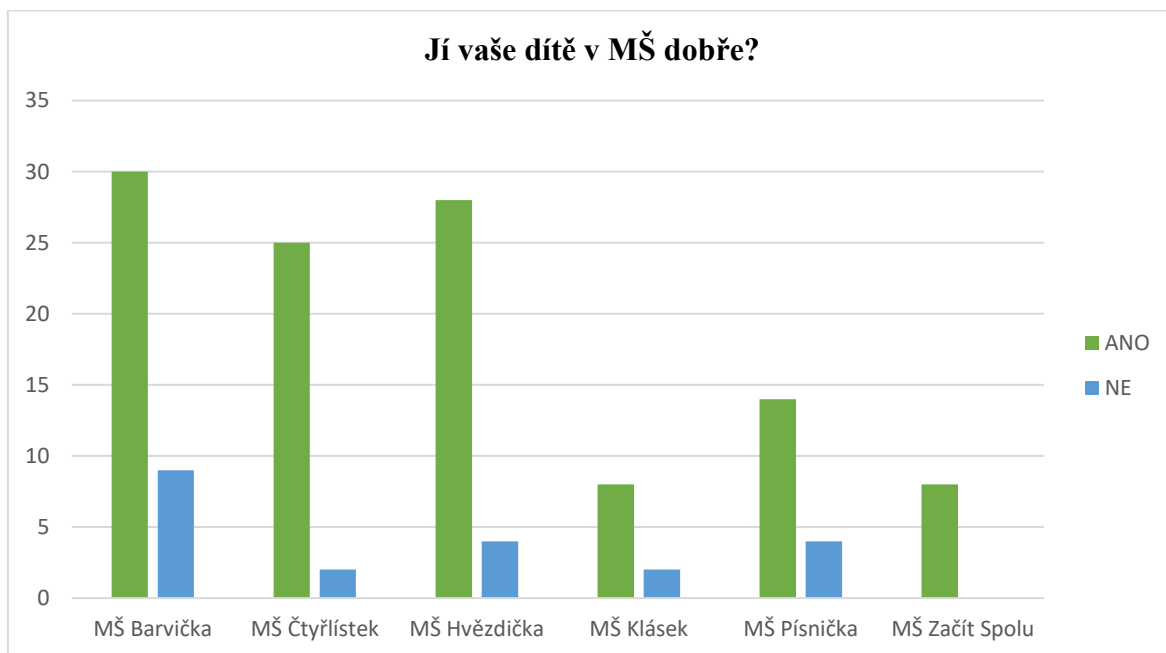
Graf č. 35: Odpovědi na otázky, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují polévky.



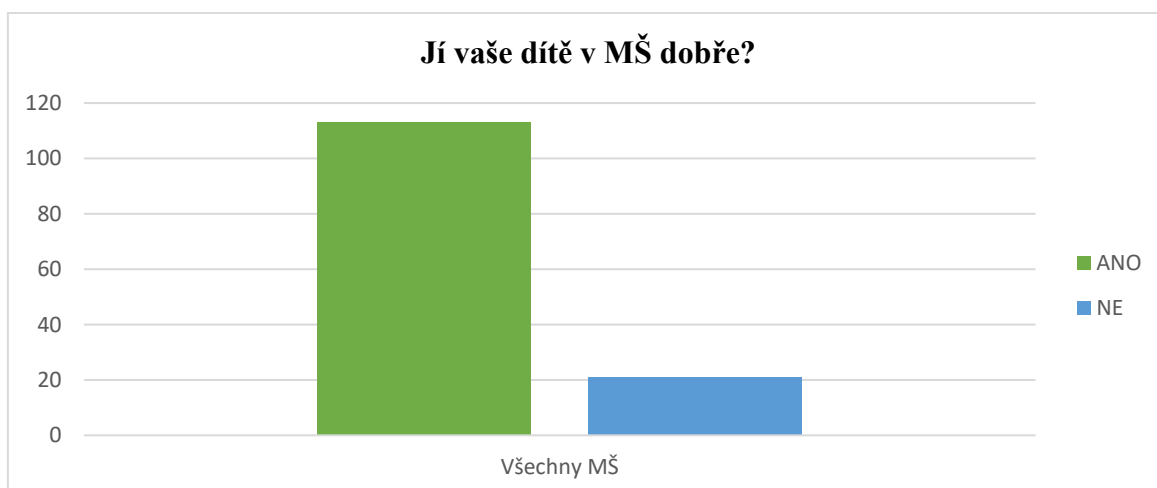
Graf č. 36: Odpovědi na otázky, zda děti ze všech MŠ konzumují polévky.

Polévky nekonzumuje pouze minimum z respondentů, což vidíme na grafu č. 35 a 36. U některých dotazníků se k této otázce objevily komentáře, že dítě sní jen vybrané druhy polévek, v jednom případě bylo konkrétně uvedeno, že dítě konzumuje pouze krémové zeleninové polévky.

9.2.17 Jí vaše dítě v MŠ dobře? (tzn. jídlo sní bez problému, výjimečně mu nechutná)



Graf č. 37: Odpovědi na otázku, zda děti v jednotlivých MŠ jí bez problémů.

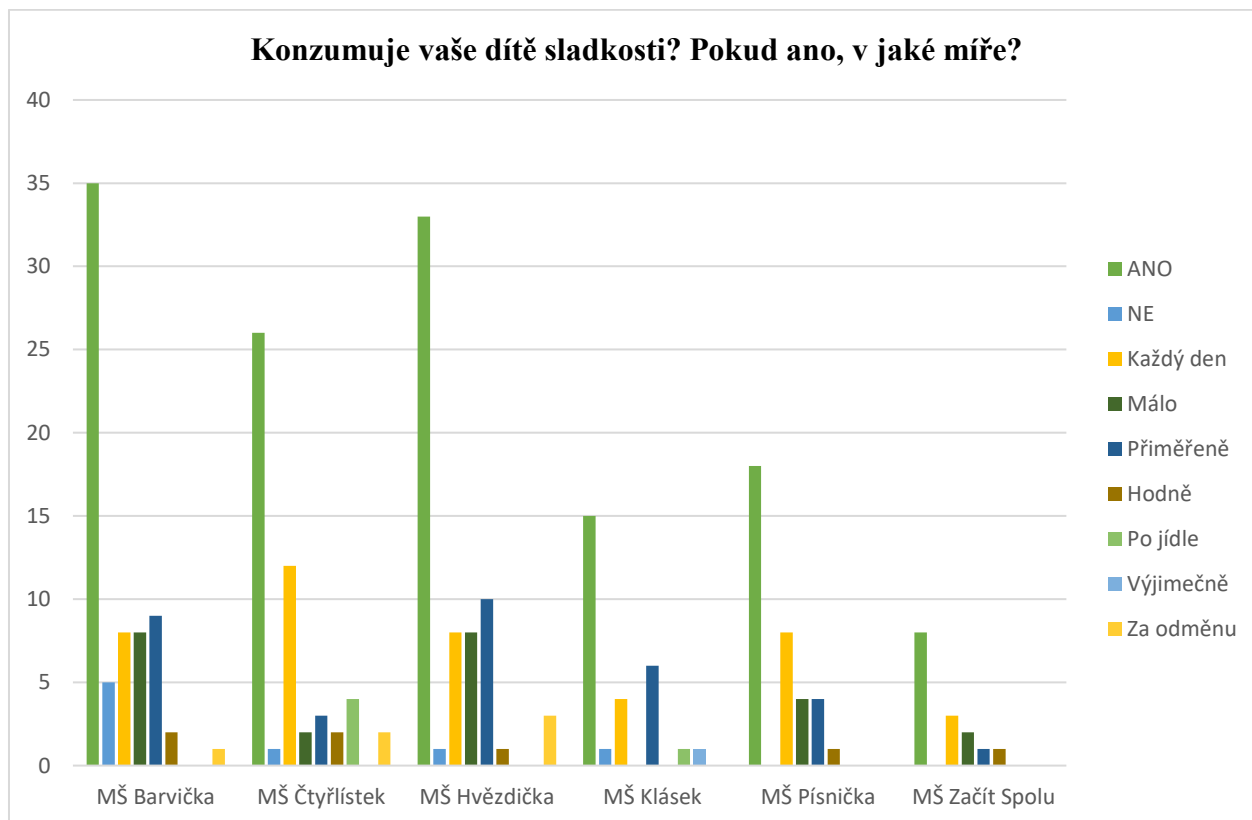


Graf č. 38: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ jí bez problémů.

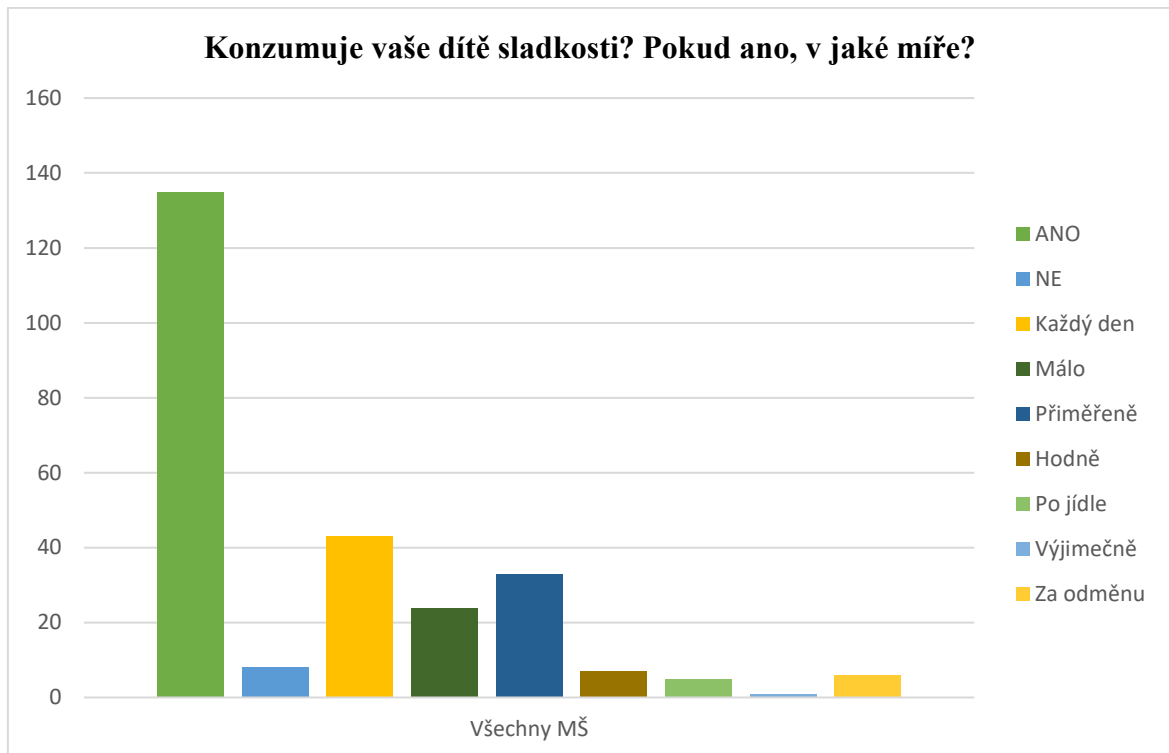
Mým záměrem skrze tuto otázku bylo zjistit, zda rodiče vědí, jak se jejich dítě v mateřské škole stravuje. Ve většině mateřských škol, jak vidíme v grafech č. 37 a 38, o

tom mají rodiče přehled. Bohužel se ukazuje, že skoro čtvrtina dětí má s příjmem potravy v MŠ problém a jí málo nebo mu často nechutná. Výjimečně jsem se setkala i s poznámkou typu „asi ano“; „prý ano“ a podobně. Někteří rodiče uvedli v dotazníku, že jejich dítě jí dobře, ale maso nekonzumuje. Někteří uvedli, že záleží na tom, co je zrovna v MŠ k jídlu. A někteří z rodičů tuto informaci nemají, a tak uvedli, že neví.

9.2.18 Konzumuje vaše dítě sladkosti? Pokud ano, v jaké míře?



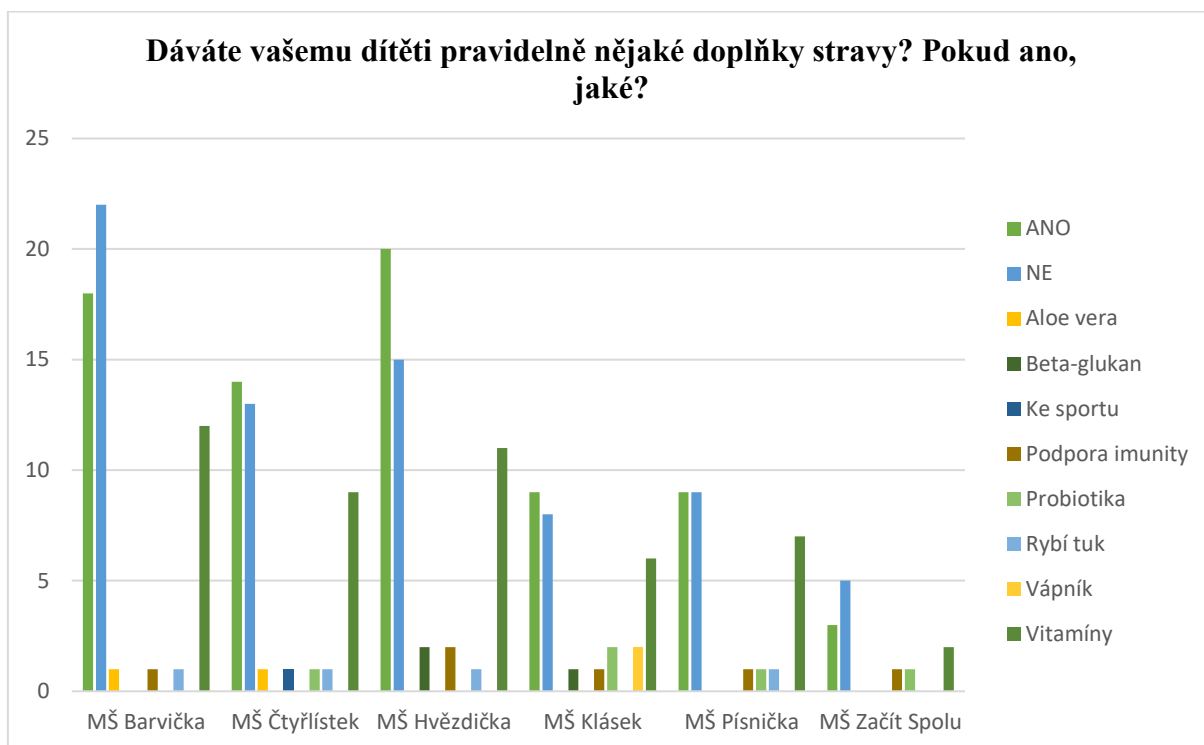
Graf č. 39: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují sladkosti.



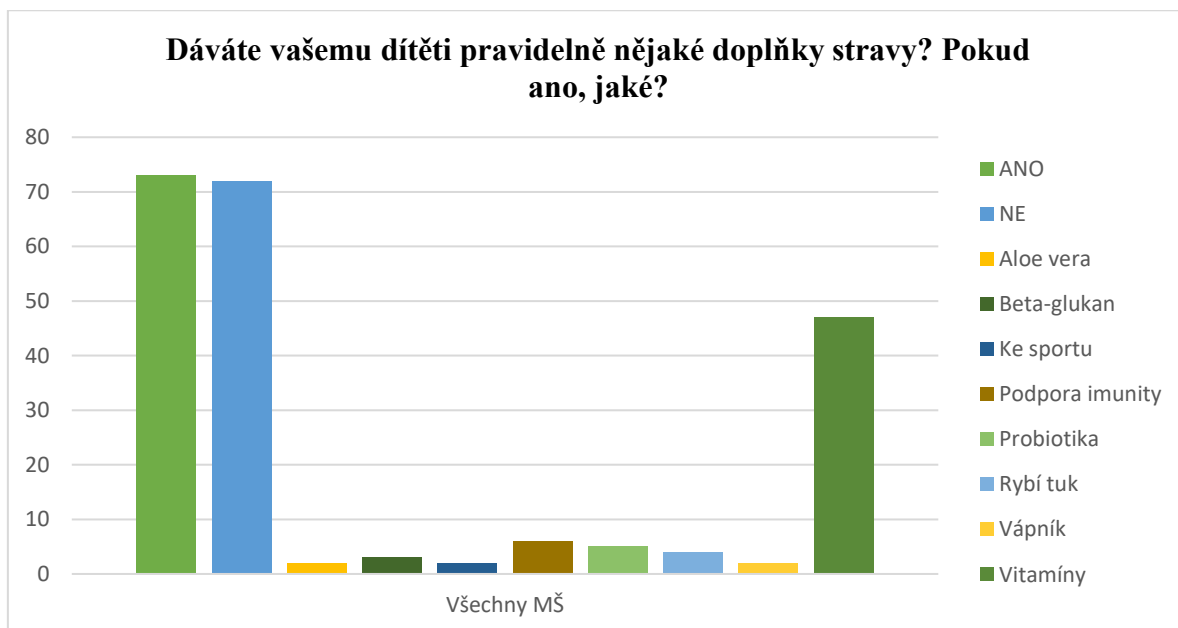
Graf č. 40: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují sladkosti.

Graf č. 39 a 40 nám ukazuje, že téměř většina dětí konzumuje sladkosti, pouhá dvě procenta dětí sladkosti nejí. Nejčastějším intervalem byla jedna sladkost každý den, přiměřeně nebo málo. Přiměřeně dle mého názoru znamená, že dítě nejí nezdravé množství sladkostí, ale ani je nijak významně neomezuje. Každý má jinou představu o tom, co slovo přiměřeně znamená, pro každého tento údaj může znamenat něco jiného. Pro jednoho rodiče to může být např. jedna sladkost každý den, pro jiného zase např. jedna sladkost jednou za dva tři dny. Objevila se zde i možnost po jídle nebo za odměnu. Tři procenta dětí konzumují sladkosti ve velké míře. Uvedená byla také informace, že dítě dostává zdravé sladkosti, například tyčinku se 100% podílem ovocné složky. Jiný rodič komentoval, že se snaží příjem sladkého u svého dítěte minimalizovat.

9.2.19 Dáváte vašemu dítěti pravidelně nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?



Graf č. 41: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ dostávají pravidelně nějaké doplňky stravy.



Graf č. 42: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ dostávají pravidelně nějaké doplňky stravy.

Na grafu č. 42 vidíme, že je více dětí, byť s velmi malou převahou, které různé doplňky stravy dostávají. Téměř polovina dětí tedy žádné doplňky nedostává. Nejčastěji rodiče dětem dávají vitamíny jako jsou Marťánci, Preventan, Vibovit nebo jen zvlášť např. vitamín C nebo D. Pro podporu imunity např. Imunosan nebo Imunoglukan. Objevil se zde ale i rybí tuk, probiotika nebo vápník. V některých případech rodiče píšou, že dítě bere doplňky jen v zimních měsících.

9.3 Stravovací možnosti

Všechny jídelní lístky (uvedeny jsou v kapitole Přílohy) získané z internetových stránek jednotlivých mateřských škol nebo při vyzvedávání vyplněných dotazníků splňují požadované výživové normy a snaží se řídit nutričním doporučením ke spotřebnímu koši. Všechny mateřské školy ve svých jídelničkách uvádějí také alergeny. Mateřská škola Barvička je nabízí k nahlédnutí u vedoucí jídelny nebo v kuchyni. Děti v mateřských školách obvykle nemají na výběr z více druhů jídel, za to si myslím, že jsou jejich jídelničky poměrně pestré. Zajímavé jsou především pomazánky, které jsou často dělané z neobvyklých surovin, jako je avokádo, různé druhy luštěnin nebo tofu. Rovněž polévky jsou z pestrých surovin a různých druhů zeleniny. V jídelničkách nalezneme také sladká jídla, ať už při svačinách nebo hlavních chodech. Mezi sladkými jídly se mimo ovoce vyskytují například: jogurty, přesnídávky, čokoládová pomazánka nebo jablečná žemlovka.

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jaké jsou stravovací návyky dětí z mateřských škol v Ústeckém kraji a rovněž zjistit, jaké jsou možnosti stravování v mateřských školách. Oba tyto cíle se podařilo splnit. Děti mají správné stravovací návyky a možnosti. I přesto nám data ukazují, že ze všech respondentů trpí nadváhou a obezitou 19,6 % dětí.

S pomocí dostupné literatury jsem nashromáždila mnoho informací o zkoumané problematice a za pomoci dotazníkového šetření jsem získala data, pomocí nichž jsem mohla vyhodnotit stravovací návyky a možnosti dětí z mateřských škol z Ústeckého kraje. Navíc jsem vypočítala index BMI každého dítěte. Na konec jsem všechna data shrnula a vyvodila z nich závěry.

Hypotéza 1 „Předpokládáme, že děti budou mít nesprávné stravovací návyky (nesnídají, jí tučná a sladká jídla, málo pijí).“ se potvrdila z jen z malé části. Děti vypijí průměrně 1,5 litru tekutin denně, i když by to mohlo být lepší, je to v normě. Většina dětí rovněž konzumuje sladká jídla, ale ne v nezdravém množství. Data naopak uváděla, že sice dítě jí sladkosti každý den, ale max 1-2 kusy, častá byla také odpověď, již rodič ukazoval na přiměřenou konzumaci. Někteří rodiče volili interval málo. I přesto by bylo vhodnější, kdyby děti spíše konzumovaly více ovoce a zeleniny. Rovněž jsme se dozvěděli, že téměř všechny děti snídají doma před odchodem do MŠ, případně pak v MŠ.

Hypotéza 2 „Předpokládáme, že stravovací možnosti ve vybraných mateřských školách budou správné.“ se potvrdila. Mateřské školy nabízí dětem možnosti stravování, jež plní normy vyhlášky 107/2005 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon).

Tato práce se zabývá tématem, jež je aktuální a poměrně diskutované. Protože se nejedná o nikterak velké množství zkoumaných mateřských škol v Ústeckém kraji, nelze závěry zobecňovat. Přesto věřím, že zpracované informace, údaje a vyhodnocené výsledky mohou dále inspirovat například mateřské školy i školní jídelny a stejně tak i rodiče, jež chtějí vést své děti k vhodným a zdravým stravovacím návykům.

SHRNUTÍ

Bakalářská práce se zabývá stravovacími návyky a možnostmi dětí z mateřských škol v Ústeckém kraji. Cílem celé práce bylo zjistit, jaké mají děti stravovací návyky a jaké možnosti stravování v mateřských školách mají. Výzkum proběhl prostřednictvím dotazníkového šetření, dotazníky vyplňovali rodiče dětí. Navíc jsem získala i údaje pro zjištění BMI každého dítěte.

Teoretická východiska práce se zabývají dílčími aspekty stanoveného problému, jímž je charakteristika období předškolního věku, uvedená je též důležitá legislativa k danému problému, jímž se musí školní jídelny řídit. Důležitým bodem je rovněž nutriční doporučení, které hlídá a kontroluje správnost a pestrost jídelních lístku. Dalšími údaji jsou jednotlivé skupiny z výživové pyramidy řazené podle vhodnosti konzumace, a rovněž jsou uvedeny konkrétně popsané jednotlivé složky potravy. Protože nám jde především o zdraví dětí i nás, jsou zde uvedeny zásady pro podporu zdraví v mateřských školách. A nakonec, protože jsem získala informace k BMI, jsou zde informace týkající se obezity a nadváhy.

Ve výzkumné části je nejprve uvedena charakteristika výzkumného souboru, kde je stručné seznámení s mateřskými školami, kde výzkum probíhal, a popis použitých metod pro získání dat. Ty byly získávány pomocí dotazníkového šetření ve vybraných mateřských školách v Ústeckém kraji. Ze všech těchto mateřských škol jsem vybrala 143 vyplněných dotazníků. Z těchto dostupných dat jsem náhodně každému dítěti přiřadila číslo a pod ním pak uvedla hodnotu vypočítaného BMI. Zodpovězené otázky týkající se stravovacích návyků a možností dětí z mateřských škol jsem zaznamenala do sloupcových grafů. Za pomoci těchto zpracovaných dat jsem mohla potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy. Děti mají správné stravovací návyky a možnosti. Jen by dle mého názoru bylo vhodné, kdyby děti pily více tekutin a konzumovaly více ovoce a zeleniny. Data nám rovněž pomohla zjistit, že ze všech respondentů trpí nadváhou a obezitou 19,6 % dětí.

SUMMARY

This bachelor's thesis examined the eating habits and meal schedules of preschool children in the Czech Republic. The goal was to establish whether these preschool children were being malnourished. Malnutrition, particularly obesity, is a growing issue among young children in the modern day. Since many students in preschools, elementary schools, and high schools have access to cafeterias (which are publicly funded by the state), the results of this thesis can help guide the necessary changes to food options in school cafeterias across the Czech Republic. The primary focus of this legislation should of course be to adhere to the food pyramid guide – ensuring that each child is receiving adequate nutrition from the various food groups from an early age. Habits tend to form early, so the more effective these new rules are at improving the quality of food provided in preschools, the more likely the child is to have healthier eating habits and schedules when they grow up.

To examine this idea, six kindergartens in the Ústecký Kraj region were selected. To obtain the necessary data, questionnaires were given to the parents of each child. These included questions about the diets of their children as well as information about the Body Mass Index (BMI) of each child (as a measure of obesity). 143 questionnaires were completed between the six kindergartens by parents. No names were collected – each child was given a number which corresponded to their questionnaire results. Eating habits and routines were examined and compared to the BMI indices of each child. The results found that 19.6% of children examined were overweight or obese. This is suspected to be due to the prevalence of sugary drinks such as soft drinks and processed fruit drinks being consumed at school. There was also a noticeably low amount of natural fruit and vegetable consumption.

SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ

Bílkoviny (proteiny) – Společnost pro výživu. Společnost pro výživu [online]. Copyright © 2020 Společnost pro výživu, z.s. [cit. 10.04.2020]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/bilkoviny-proteiny/>

BMI kalkulačka pro děti a náctileté | Chci zhubnout!. Chci zhubnout - Rady a návod jak úspěšně shodit pár kilo [online]. Copyright © 2020 [cit. 30.04.2020]. Dostupné z: <https://chci-zhubnout.eu/bmi-kalkulacka-pro-deti-a-nactilete/>

Dětská BMI kalkulačka | Výživa dětí. Výživa dětí [online]. Copyright © 2013 www.vyzivadeti.cz Všechna práva vyhrazena [cit. 29.04.2020]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/kalkulacka-bmi/>

Dětská obezita: příčiny, komplikace a vhodná léčba - Zdraví.Euro.cz. Zdravotnictví a medicína - Zdraví.Euro.cz [online]. Copyright © 2020 Zdraví.Euro.cz [cit. 30.04.2020]. Dostupné z: <https://zdravi.euro.cz/leky/detska-obezita-priciny-lecba/>

Epřehledy.cz [online]. Copyright © 2014 www.eprehldy.cz [cit. 29.04.2020]. Dostupné z https://www.eprehledy.cz/prumerny_vek_a_vaha_ditete_dle_veku.php

FRAŇKOVÁ, Slávka, Jana PAŘÍZKOVÁ a Eva MALICHOVÁ. Jídlo v životě dítěte a adolescenta: teorie, výzkum, praxe. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2247-7.

HAVLOVÁ, Jana, HAVLÍNOVÁ, Miluše a Eliška VENCÁLKOVÁ, ed. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.

Charakteristika školy | MŠ Barvička Kadaň. MŠ Barvička Kadaň - [online]. Copyright © 2019 Mateřská škola Barvička Kadaň [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://www.msbarvickakadan.cz/charakteristika-skoly>

Charakteristika školy | MŠ Klásek Kadaň. MŠ Klásek Kadaň - [online]. Copyright © 2020 eStránky.cz [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://msklasek.estranky.cz/clanky/charakteristika-skoly.html>

SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ

LISÁ, Lidka, Věra DROZDOVÁ a Marie KŇOURKOVÁ. *Obezita v dětském věku*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, 143 s. Hálkova sbírka pediatrických prací, 42.

MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Druhé vydání. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3357-2.

MATĚJČEK, Zdeněk a Marie POKORNÁ. *Radosti a strasti: předškolní věk, mladší školní věk, starší školní věk*. Jinočany: H & H, 1998. ISBN 80-86022-21-8.

Mateřská škola Písnicka - Charakteristika školy . Mateřská škola Písnicka [online]. Copyright © 2020 eStránky.cz [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://mispisnicka.estranky.cz/clanky/charakteristika-skoly.html>

Mateřská škola Písnicka - Podmínky vzdělávání II . Mateřská škola Písnicka [online]. Copyright © 2020 eStránky.cz [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://mispisnicka.estranky.cz/clanky/podminky-vzdelavani-ii.html>

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ke Spotřebnímu koši [online]. Praha: Ministerstvo zdravotnictví České republiky, 2015 [cit. 18.04.2020]. Dostupné z: <https://http://www.msmt.cz/vzdelavani/skolni-stravovani?highlightWords=nutri%C4%8Dn%C3%AD+doporu%C4%8Den%C3%AD>

O nás – MŠ Hvězdička. MŠ Hvězdička – Naše školka Hvězdička to je prostě 1 [online]. Copyright © 2020 [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: http://www.mshvezdicka.eu/?page_id=3518

O nás – ZAČÍT SPOLU ZŠ a MŠ Kadaň. ZAČÍT SPOLU ZŠ a MŠ Kadaň – Jsme soukromá škola rodinného typu, která poskytuje péči, výchovu a vzdělávání dětem od 1 roku. [online]. Copyright © 2020 [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <http://www.zacitspolukadan.cz/uvod/o-nas/>

O nás :: Mš Čtyřlístek Kadaň. Mš Čtyřlístek Kadaň [online]. Copyright © 2019 [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://www.msctyrlistekkadan.cz/o-nas/>

Pitný režim a děti | Výživa dětí. Výživa dětí [online]. Copyright © 2013 www.vyzivadeti.cz Všechna práva vyhrazena [cit. 11.04.2020]. Dostupné z: <https://vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/tema-mesice/pitny-rezim-a-deti/>

SEZNAM LITERÁRNÍCH ZDROJŮ

POUROVÁ, Veronika a Andrea JAKEŠOVÁ. *O výživě*. Praha: Pointa, 2019. ISBN 978-80-88335-68-9.

Radka Kadaň [online]. Copyright © 2009 [cit. 22.04.2020]. Dostupné z: <https://radka.kadan.cz/>

SRBOVÁ, Růžena. *Zdravý životní styl: péče o zdraví dětí*. Žatec: Vzdělávací centrum Podkrušnohoří, 2012.

STAŇKOVÁ, Taťána a Lenka PENNIGEROVÁ. *Obezita*. Praha: Professional Publishing, 2003. Bayer klub 2001-2002. ISBN 80-86419-37-1.

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

ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Dítě v předškolním období*. Praha: Mladá fronta, 2004. Žijeme s dětmi. ISBN isbn80-204-1187-9.

Vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování

WHO/Europe | Data and statistics . [online]. Copyright © 2020 WHO [cit. 29.04.2020]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>

Zákon č. 561/2006 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělání (školský zákon)

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Tabulka č. 1: Průměrná měsíční spotřeba vybraných druhů potravin na strážníka a den v gramech, uvedeno v hodnotách „jak nakoupeno“.....	14
Tabulka č. 2: Množství potřebné energie z jednotlivých složek výživy na 1 gram hmotnosti člověka.....	19
Tabulka č. 3: Klasifikace nadváhy a obezity	33
Tabulka č. 4: Vyhodnocení BMI u dětí	33
Tabulka č. 5: BMI dětí z MŠ Barvička.....	35
Tabulka č. 6: BMI dětí z MŠ Čtyřlístek	36
Tabulka č. 7: BMI dětí z MŠ Hvězdička	37
Tabulka č. 8: BMI dětí z MŠ Klásek	38
Tabulka č. 9: BMI dětí z MŠ Písnička.....	38
Tabulka č. 10: BMI dětí z MŠ Začít Spolu	39
Obrázek č. 1: BMI dívky	34
Obrázek č. 2: BMI chlapci.....	34

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Graf č. 1: Odpovědi na otázku, kolik tekutin děti z jednotlivých MŠ za den vypijí.	39
Graf č. 2: Odpovědi na otázku, kolik tekutin děti ze všech MŠ za den vypijí.	39
Graf č. 3: Odpovědi na otázku, jaké druhy tekutin pijí děti, z jednotlivých MŠ nejčastěji.	40
Graf č. 4: Odpovědi na otázku, jaké druhy tekutin pijí děti, ze všech MŠ, nejčastěji.....	40
Graf č. 5: Odpovědi na otázku, zda mají děti z jednotlivých MŠ první jídlo až ve školce.	41
Graf č. 6: Odpovědi na otázku, zda mají děti ze všech MŠ první jídlo až ve školce.	41
Graf č. 7: Odpovědi na otázku, co děti z jednotlivých MŠ zpravidla snídají doma.....	42
Graf č. 8: Odpovědi na otázku, co děti ze všech MŠ zpravidla snídají doma.	42
Graf č. 9: Odpovědi na otázku, kolik jídel denně děti z jednotlivých MŠ sní.....	43
Graf č. 10: Odpovědi na otázku, kolik jídel denně děti ze všech MŠ sní.....	44
Graf č. 11: Odpovědi na otázku, zda do jídla přidávají rodiče dětí z jednotlivých MŠ zeleninu.....	44
Graf č. 12: Odpovědi na otázku, zda do jídla přidávají rodiče dětí ze všech MŠ zeleninu.	44
Graf č. 13: Odpovědi na otázku, zda děti z každé MŠ konzumují zeleninu.....	45
Graf č. 14: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují zeleninu.	45
Graf č. 15: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh zeleniny v rodině dětí z jednotlivých MŠ.....	46
Graf č. 16: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh zeleniny v rodinách dětí ze všech MŠ.....	47
Graf č. 17: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují ovoce.	47
Graf č. 18: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují ovoce.	48
Graf č. 19: Odpovědi na otázku, kolik kusů ovoce sní dítě z každé MŠ během týdne.	48

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Graf č. 20: Odpovědi na otázku, kolik kusů ovoce sní děti ze všech MŠ během týdne.....	49
Graf č. 21: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh ovoce v domácnosti dítěte z jednotlivých MŠ.....	50
Graf č. 22: Odpovědi na otázku, jaký je nejčastěji konzumovaný druh ovoce v domácnosti dítěte ze všech MŠ.....	51
Graf č. 23: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují maso.....	51
Graf č. 24: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují maso.....	51
Graf č. 25: Odpovědi na otázku, jaké druhy masa jí děti z jednotlivých MŠ nejraději.....	52
Graf č. 26: Odpovědi na otázku, jaké druhy masa jí děti ze všech MŠ nejraději.....	52
Graf č. 27: Odpovědi na otázku, zda rodiče dětí z jednotlivých MŠ dbají na pestrost stravy svého dítěte.....	53
Graf č. 28: Odpovědi na otázku, zda rodiče dětí ze všech MŠ dbají na pestrost stravy svého dítěte.....	53
Graf č. 29: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Barvička.....	54
Graf č. 30: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Čtyřlístek.....	54
Graf č. 31: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Hvězdička.....	55
Graf č. 32: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Klásek.....	56
Graf č. 33: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Písnička.....	56
Graf č. 34: Odpovědi na otázku, jaké je nejoblíbenější jídlo dítěte v MŠ Začít Spolu.....	56
Graf č. 35: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují polévky.....	57
Graf č. 36: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují polévky.....	57
Graf č. 37: Odpovědi na otázku, zda děti v jednotlivých MŠ jí bez problémů.....	58
Graf č. 38: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ jí bez problémů.....	58

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ, OBRÁZKŮ

Graf č. 39: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ konzumují sladkosti.	59
Graf č. 40: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ konzumují sladkosti.	60
Graf č. 41: Odpovědi na otázku, zda děti z jednotlivých MŠ dostávají pravidelně nějaké doplňky stravy.	61
Graf č. 42: Odpovědi na otázku, zda děti ze všech MŠ dostávají pravidelně nějaké doplňky stravy.	61

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Jídelní lístek z MŠ Barvička.

JÍDELNÍČEK 6.1. - 10. 1. 2020

Pondělí:

Rohlík, pom. ovocná, mléko, mandarinka

Polévka: Gulášová z hlívy
Kovbojské maso, chléb

Toustový chléb, Lučina, paprika, Granko

Úterý:

Chléb, pom. rozhuda, mrkev, bílá káva, kaki

Polévka: Zeleninová s cizrnovým kapáním
Kuřecí maso, těstoviny, špenát, 100% džus

Lámankový chléb, Rama, paprika, jogurtové mléko

Středa:

Řecký jogurt s borůvkami, čaj, banán

Polévka: Brokolicová se sýrem
Pražská hovězí pečeně, brambor, mrkvový salát s meruňkami

Křehký chléb, žervé s paprikou, rajče, mléko

Čtvrtek:

Chléb, pom. z filé, okurka, švédský čaj, hruška

Polévka: Vývar s kuskusem
Krůtí prsa na kari, rýže, citrónová voda

Chléb, pom. vaječná, mrkev, vitakáva

Pátek:

Chléb, pom. tvarohová, paprika, mléčná káva, jablko

Polévka: Kmínová s vejcem
Vepřové kostky v mrkvi, brambor, šípkový čaj

Rýžový chléb, mléko

Příloha č. 2: Jídelní lístek z MŠ Čtyřlístek.

Mateřská škola, ul. Klášterecká 1557, 432 01 Kadaň

Jídelníček

od 16.03.2020 do 22.03.2020

**Pondělí 16.3.2020**

Pitný	ovocný čaj lesní směs se smetanou, pitná voda
Přesnídávka	Chléb, pomazánka z mražené zeleniny, bílá káva, jablka/1,9,7/
Polévka	Z červené čočky egyptská/1,9/
Oběd	Rybí filé zapečené se sýrem, bramborová kaše, salát/4,7/
Svačina	Rohlík, pomazánka česnekové máslo, mléko/7,1,3/

Úterý 17.3.2020

Pitný	ovocný čaj ranní potěšení, pitná voda
Přesnídávka	Chléb, pomazánka sýrová s nivou, mléko, banán/1,6,7/
Polévka	Kroupová se zeleninou/9,1/
Oběd	Zapečené těstoviny s kuřecím masem, salát/1,7,3/
Svačina	Celozrný rohlík, pomazánka tvarohová s džemem, mléko/1,6,11,7/

Středa 18.3.2020

Pitný	ovocný čaj malinový, pitná voda
Přesnídávka	Jogurt s mraženými jahodami, rohlík, banán, čaj/7,1,3/
Polévka	Slepičí s nudlemi/1,9,3/
Oběd	Pečené vepřové maso, brambor, dušený hrášek/1,7/
Svačina	Chléb, pomazánka fazolová, bílá káva/1,7/

Čtvrtek 19.3.2020

Pitný	ovocný čaj brusinková paseka, pitná voda
Přesnídávka	Žitný chléb, pomazánka z tofu s mrkvičkou, mléko, jablka/1,6,7/
Polévka	Se špenátovým svítkem/1,3,9,7/
Oběd	Mexický guláš, rýže, koncentrát/1,7/
Svačina	Veka, pomazánka avokádová, bílá káva/1,7/

Pátek 20.3.2020

Pitný	ovocný čaj meduňkový, pitná voda
Přesnídávka	Chléb, pomazánka z tuňáka, čaj, jablka/1,7,4/
Polévka	Bramborová s zelím a rajčaty/7,1/
Oběd	Pohanka s bulgurem a masem jako rizoto, salát/1,9/
Svačina	Toustové trojúhelníčky s vajíčkovou pomazánkou a salátkem/1,6,3,7/

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

Provozář: Hrdličková Marie
Kuchařky: Polková Renata, Lebdušková Miroslava, Kochová Alena

Dobrou chuť...

VČS

Příloha č. 3: Jídelní lístek z MŠ Hvězdička.

JÍDELNÍČEK

16. 3. – 20. 3. 2020

Pondělí:

- Chléb, pomazánka tuňáková, čaj s citronem, ovoce (A 1.1, 1.2, 4, 7)
- Polévka: Špenátová (A 1.1, 3)
- Drůbeží rizoto sypané sýrem, zelený salát s rajčaty (A 7)
- Rýžový chlebiček, mléko (a 6, 7)

Úterý:

- Chléb, pomazánka čočková, kakao, ovoce (A 1.1, 1.2, 6, 7)
- Polévka: Drožd'ová (A 1.1, 1.3, 3, 9)
- Vepřová pečeně, brambory, dušená zelenina, mošt (A 7)
- Přesnídávka, piškot, ovocný čaj (A 1.1, 3)

Středa:

- Chléb, pomazánka kuřecí pěna, bílá káva, ovoce (A 1.1, 1.2, 1.3, 7)
- Polévka: Cizrnová s kořenovou zeleninou (A 9)
- Nudle s mákem, mléko (A 1.1, 7)
- Rohlík se sýrem, bylinkový čaj (A 1.1, 1.3, 7)

Čtvrtek:

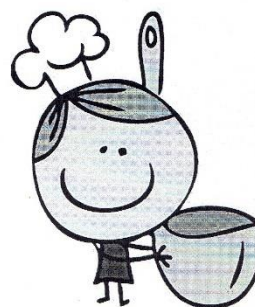
- Chléb, pomazánka falešný humr, čaj s mlékem, ovoce (A 1.1, 1.2, 3, 7, 9)
- Polévka: Rybí s kuskusem (A 1.1, 9)
- Bramborový guláš s drůbežím masem, chléb, malinovka (A 1.1, 1.2)
- Rohlík se džemovým máslem, mléko (A 1.1, 1.3, 7)

Pátek:

- Krupicová kaše s kakaem, ovocný čaj, ovoce (A 1.1, 6, 7)
- Polévka: Česneková s bramborem
- Pečené kuře, rýže s jáhlami, salát z červené řepy (A 1.1)
- Chléb s vejcem, mléčný kloktejl (A 1.1, 1.2, 3, 7)

Příloha č. 4: Jídelní lístek z MŠ Klásek.

Jídelníček



od 02.03.2020 do 06.03.2020

Pondělí 2.3.2020

- Přesnídáv.** Loupáček, kakao, ovoce
obsahuje alergen: 01,03,07
- Polévka** Česneková
obsahuje alergen: 01,03
- Oběd** Halušky se zelím, ovocný čaj
obsahuje alergen: 01,03,07
- Svačina** Křehký chléb, Rama se Žervé, mléko
obsahuje alergen: 01,03,07

Úterý 3.3.2020

- Přesnídáv.** Tuňáková pomazánka, olámankový chléb, ovocný čaj, ovoce
obsahuje alergen: 01,03,04,07,11
- Polévka** Zeleninová s kuskusem
obsahuje alergen: 01,09
- Oběd** Králík na smetaně, kynutý knedlík, džus (ovocný)
obsahuje alergen: 01,03,07
- Svačina** Červíci amrantové s mlékem
obsahuje alergen: 01,03,07

Středa 4.3.2020

- Přesnídáv.** Chléb, tvarohová pomazánka s rajčaty, bílá káva, ovoce
obsahuje alergen: 01,03,07
- Polévka** Dýňová s krutony
obsahuje alergen: 01,03,07
- Oběd** Ryba na Lečo mix, brambory, míchaný kompot
obsahuje alergen: 01,03,04
- Svačina** Rohlík, sýrová pomazánka, ochucené mléko, paprika
obsahuje alergen: 01,03,07

Čtvrtek 5.3.2020

- Přesnídáv.** Humrová pomazánka, grahamový rohlík, Malcao, ovoce
obsahuje alergen: 01,03,07
- Polévka** Drožďová s ovesnými vločkami
obsahuje alergen: 01
- Oběd** Tarhoňa, dušená zelenina s mletým masem, salát
obsahuje alergen: 01,03,07
- Svačina** Chléb s Ramou, plátkový sýr, rajče, mléko
obsahuje alergen: 01,03,07

Pátek 6.3.2020

- Přesnídáv.** Jogurt, rohlík, mléčný čaj, ovoce
obsahuje alergen: 01,03,07
- Polévka** Hovězí, nudlová
obsahuje alergen: 01,03,07
- Oběd** Vepřové maso na žampionech, dušená rýže, džus
obsahuje alergen: 01
- Svačina** Chléb s Lučinou, rajče, paprika, mléko
obsahuje alergen: 01,03,07

Příloha č. 5: Jídelní lístek z MŠ Písnička.

Jídelníček

od 09.03.2020 do 13.03.2020

Pondělí 9.3.2020

- Přesnídáv.** Chléb, rybí pomazánka, mléčný čaj, rajče, ovoce
obsahuje alergy: 01,03,04,07
- Polévka** S játrovými nočky
obsahuje alergy: 01,03
- Oběd** Cizrnová kaše, vařené vejce, sterilovaná řepa
obsahuje alergy: 01,03
- Svačina** Šlehaný tvaroh s jogurtem, serální pečivo, mléko
obsahuje alergy: 01,03,07

Úterý 10.3.2020

- Přesnídáv.** Houska, pomazánka fazolová se zeleninou, Malcao, ovoce
obsahuje alergy: 01,03,07
- Polévka** Špenátová s vejci
obsahuje alergy: 01,03
- Oběd** Francouzské brambory, okurka, mražený džus
obsahuje alergy: 03
- Svačina** Pomazánka šunková, chléb, paprika, ovocný čaj
obsahuje alergy: 01,03,07

Středa 11.3.2020

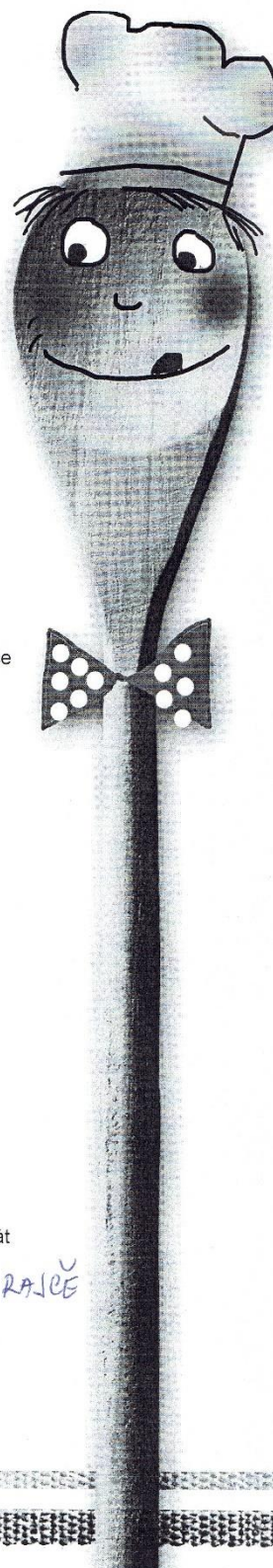
- Přesnídáv.** Zimní pomazánka, lámankový chléb, bílá káva, ovoce
obsahuje alergy: 01,03,07
- Polévka** Masová, krémová
obsahuje alergy: 01,07
- Oběd** Jablečná žemlovka, mléko
obsahuje alergy: 01,03,07
- Svačina** Pomazánka ze Žervé, kedlubna, chléb, ochucené mléko
obsahuje alergy: 01,03,07

Čtvrtek 12.3.2020

- Přesnídáv.** Grahamový rohlík s Ramou, plátkový sýr, mrkev, mléko
obsahuje alergy: 01,03,07
- Polévka** Se špaldovým kapáním
obsahuje alergy: 01,03
- Oběd** ~~Speciálně~~ ~~pečené~~ brambory, přírodní kuřecí plátek, zeleninový salát
obsahuje alergy: 01
- Svačina** Ovocné pyré, piskoty, ovocný čaj **CHLĚB, LŮČINA, RAJČE**
obsahuje alergy: 01,03,07

Pátek 13.3.2020

- Přesnídáv.** Tvarohová pomazánka, chléb, rajče, paprika, mléko
obsahuje alergy: 01,03,07
- Polévka** Luštěninová
obsahuje alergy: 01
- Oběd** Masové koule v rajské omáčce, kolínka, sirup.
obsahuje alergy: 01,03,07
- Svačina** ~~Šlehaný tvaroh s jogurtem, serální pečivo, mléko~~
obsahuje alergy: 01,03,07



Příloha č. 6: Jídelní lístek z MŠ Začít Spolu.

JÍDELNÍ LÍSTEK**PONDĚLÍ – 6. 1. 2020****Přesnídávka**

- Rohlík s máslem, plátkový sýr, ovoce, kakao, čaj (A 1,7)

Oběd

- Polévka zeleninová s rýžovými nudlemi (A 9)
- Kuřecí prsa na kari se smetanou, rýže (A 1,7)

Svačina

- Chléb, pomazánka vaječná, zelenina, čaj (A 1,3,7)

ÚTERÝ – 7. 1. 2020**Přesnídávka**

- Chléb, pomazánka z tofu se zeleninou, ovoce, mléko, čaj (A 1,7,9)

Oběd

- Polévka kmínová s kapáním (A 1,3,9)
- Kapustové karbanátky s masem, brambory, zelenina (A 1,3,7)

Svačina

- Kaiserka, pomazánka rybí, zelenina, čaj (A 1,4,7,11)

STŘEDA – 8. 1. 2020**Přesnídávka**

- Přesnídávka s piškoty, ovoce, caro, čaj (A 1,7)

Oběd

- Polévka kedlubnová s vločkami (A 1,7)
- Hovězí guláš znojemský, těstoviny (A 1,3)

Svačina

- Chléb, pomazánka z avokáda, zelenina, čaj (A 1,7)

ČTVRTEK – 9. 1. 2020**Přesnídávka**

- Chléb, pomazánka špenátová, zelenina, kakao, čaj (A 1,3,7)

Oběd

- Polévka pórková (A 1,7)
- Vepřová kotleta na žampionech, brambor, zelenina (A 1)

Svačina

- Rohlík, pomazánka tvarohová se šunkou, ovoce, čaj (A 1,7)

PÁTEK – 10. 1. 2020**Přesnídávka**

- Chléb, pomazánka lososová, zelenina, mléko, čaj (A 1,4,7)

Oběd

- Polévka bramboračka (A 1,7,9)
- Hrachová kaše s cibulkou, chléb, okurka (A 1)

Svačina

- Domácí pečivo s ovoce, čaj (A 1,3,7)

Příloha č. 7: Dotazník použitý k získání potřebných dat.

DOTAZNÍK - STRAVOVÁNÍ VAŠEHO DÍTĚTE

Dobrý den, vážení rodiče, jmenuji se Hedvika Křížová a jsem studentkou třetího ročníku bakalářského studia v oboru předškolní a mimoškolní pedagogiky, konkrétně učitelství pro mateřské školy, na Západočeské univerzitě v Plzni. Prostřednictvím tohoto dotazníku, který je zcela ANONYMNÍ, vás žádám o rychlé vyplnění několika otázek. Vaše odpovědi mi velmi pomohou k vypracování bakalářské práce na téma Stravovací návyky a možnosti dětí z mateřských škol v Ústeckém kraji.

Prosím vyplňujte dotazník čitelně hůlkovými písmeny.

Pohlaví dítěte: chlapec dívka Věk dítěte: _____

Výška dítěte: _____ Váha dítěte: _____

1. Kolik tekutin za den vypije vaše dítě? (uveďte v číslech s jednotkou)

2. Jaké druhy tekutin pije vaše dítě nejčastěji/nejraději?

3. Je první jídlo dne vašeho dítěte až v MŠ?

ANO NE

4. Pokud je první jídlo vašeho dítěte doma, co to zpravidla bývá?

5. Kolik jídel denně jí vaše dítě (vyjmenujte)?

6. Přidáváte do jídla zeleninu?

ANO NE

7. Konzumuje vaše dítě zeleninu?

ANO NE

8. Uveďte nejčastěji konzumovaný druh zeleniny ve vaší domácnosti (mimo přílohy).

9. Konzumuje vaše dítě ovoce?

ANO NE

10. Kolik kusů ovoce sní vaše dítě během týdne? (uveďte v číslech)

11. Uvedte druh nejčastěji konzumovaného ovoce ve vaší domácnosti.

12. Konzumuje vaše dítě maso?

ANO NE

13. Pokud ano, jaké jí nejraději?

A) Drůbeží B) Vepřové C) Hovězí D) Ryby E) Jiné (uvedte)

14. Dbáte na pestrou stravu vašeho dítěte? (= každé jídlo obsahuje tuky, bílkoviny i sacharidy ve správném množství)

ANO NE

15. Jaké je nejoblíbenější jídlo vašeho dítěte?

16. Jí vaše dítě polévky?

ANO NE

17. Jí vaše dítě v MŠ dobře? (tzn. jídlo sní bez problému, výjimečně mu nechutná)

ANO NE

18. Konzumuje vaše dítě sladkosti? Pokud ano, v jaké míře?

ANO NE

19. Dáváte vašemu dítěti pravidelně nějaké doplňky stravy? Pokud ano, jaké?

ANO NE

Děkuji za Váš čas!

Hedvika Křížová