



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ JEZERKA O.P.S.

**Výchova ke zdraví v pedagogické praxi
(CZ.1.07/1.3.46/01.0016)**

**Metodické materiály k tématu
Prevence obezity pro MŠ**

Zpracovala:

MGR. KOŠŤÁLOVÁ ALEXANDRA

Pardubice – 2013

Projekt je spolufinancován ESF a státním rozpočtem ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



PARDUBICKÝ KRAJ

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

Projekt Pyramidáček je edukační program určený mateřským školám. Projekt je zaměřený na systematickou výuku základů správné výživy (potravinové pyramidy), podporu a rozvoj pohybové aktivity. Do výukových osnov mateřských škol jsou v průběhu celého roku zařazeny hry, soutěže, pohádky, výtvarné aktivity, které se týkají správné výživy (konkrétně potravinové pyramidy). Nově do projektu zařazujeme nápady týkající se zapojení rodičů do projektu. Spolupráci s rodiči tak projekt získává na komplexnosti a do výuky výživy jsou tím zapojeny všechny složky výchovy dítěte.

Souhlasím s tím, aby moje materiály v CCVJ Pardubice o.p.s. byly používány jako studijní materiály pro další zájemce.

V Pardubicích dne 6. 6. 2013

Mgr. Košťálová Alexandra

.....

Obsah

1. Pyramídaček - spolupráce MŠ a rodičů.....	5
1.1. Průběh aktivní spolupráce.....	6
2. Učíme se potravinovou pyramidu.....	7
2.1. Tvorba vlastní pyramidy.....	7
2.2. Práce s razítky.....	8
2.3. Černý Petr.....	8
2.4. Barevný jídelníček na nástěnce.....	9
3. Učíme se o potravinách.....	9
3.1. Učíme se o obilnách.....	9
3.2. Učíme se o ovoci a zelenině.....	11
3.3. Učíme se o mléku a mléčných výrobcích.....	22
3.4. Učíme se o mase a masných výrobcích.....	26
3.5. Učíme se o sladkostech.....	27
4. Jak pracovat s manuálem.....	28
5. Výživa dětí předškolního věku.....	29
6. Desatero jak neprovádět nutriční výchovu.....	40
7. Seznam použité literatury, odkazy.....	43
8. Seznam obrázků.....	43

Úvod

Filosofie programu

Pyramidáček je edukační program určený mateřským školám. Je zaměřený na systematickou výuku základů správné výživy (potravinové pyramidy), podporu a rozvoj pohybové aktivity. Do výukových osnov mateřských škol jsou v průběhu celého roku zařazeny hry, soutěže, pohádky, výtvarné aktivity, které se týkají správné výživy (konkrétně potravinové pyramidy).

Děti se v mateřské škole stravují velmi pravidelně a vyváženě, protože jim většinu denní stravy zajišťuje kuchyně mateřské školy (svačina, oběd, svačina). Mají tedy do jisté míry zažitou správnou stravovací zvyklost, alespoň co se frekvence jídel týče. Je velmi rozumné podchytit děti již v tomto věku a jejich rutinní zvyklosti obohatit ještě o znalosti o výživě a to zábavným způsobem. Jedinou akceptovatelnou metodou jsou v tomto věku hry, pohádky, soutěže, výtvarná, hudební a dramatická činnost atd. a to vše spojeno s pohybem.

Pyramidáček je svou náplní zaměřen na primární prevenci obezity u dětské populace, která je bohužel, v naší republice, stejně jako v celé západní Evropě, na vzestupu. Děti si prostřednictvím her velmi lehce zapamatují základní pravidla správné výživy, naučí se potravinovou pyramidu, rozdělovat potraviny podle energetické hodnoty, naučí se spoustu nových pohybových her.

1. Pyramidáček - spolupráce MŠ a rodičů

Předškolní věk je období, kdy dítě opouští bezpečné zázemí domova a vplouvá do světa tvořeného kolektivem vrstevníků. Začíná se učit nová pravidla spolupráce, komunikace a rovněž sebeobsluhy. Začínají jej ovlivňovat názory, postoje a reakce vrstevníků.

Dosud byla strava zejména na bedrech matky a ve valné většině případů je ranné dětství spojeno se stravou správnou, maminky se snaží dbát rad pediatrů a snaží se opravdu dítěti dopřát dostatek ovoce, zeleniny, kontrolují na obalech složení potravin a obsah soli. S postupným růstem dítěte se však tato snaha vytrácí, nebo naráží na odpor ze strany dítěte. Do stravy se dostávají sladkosti, uzeniny, pochoutky typu chipsů a smažená jídla. Volby potravin se zjednodušují a mnohdy matka sáhne po rychlejší variantě k večeři, svačině a podobně, protože nezbývá čas na přípravu či přemlouvání dítěte k ochutnání nového jídla. A takto se ve stravě dětí začínají objevovat chybné stereotypy. Děti však ve většině případů, to co dělají opakovaně, často považují za správné.

Pyramidáček si klade za cíl jednak naučit děti se orientovat v základních principech správné výživy a nově zapojit do projektu i rodiče a to tak, aby je projekt nijak neobtěžoval, naopak je zábavnou formou do projektu vtáhnul, aby čas strávený nad úkoly byl časem společné zábavy a aby takto získali nové zdroje informací.

V dnešní době rodič chce vystupovat jako partner mateřské školky (neboť na docházku svého dítěte přispívá finančně), chce být informován o tom jak dítě tráví čas, co se učí a jako formou. Proto by i učitelé měli rodiče brát zejména jako partnery, měli by být spíše empatičtí k rodinám, než se uchýlovat k rychlým soudům a kritikám rodiny a dítěte. Komunikace rodiče se školkou je možná v mnoha směrech. Nejlepší jsou osobní setkání rodičů, dětí i učitelů. V rámci tématických setkání se do aktivit mohou zapojovat všichni.

Dalším komunikačním a osvědčeným kanálem je školní nástěnka - zde je možno informovat o dění ve školce, umisťovat letáky.... To samé je možné pomocí internetu a to konkrétně mailovou formou, či informacemi na stránkách školky.

Jinou formou předávání informací jsou děti samotné a jejich výtvarná činnost či například recitace.

Informace je možno předávat i na třídních schůzkách.

Zde níže vypisujeme jak konkrétně by spolupráce rodičů a školky v našem projektu mohla vypadat.

1.1. Průběh aktivní spolupráce

- a) S projektem musí být rodiče seznámeni hned v počátku projektu. Na první schůzce je třeba rodičům projekt představit. Seznámit je s cíli, ukázat jim pomůcky a materiály týkající se projektu. Vysvětlit jim princip a cíle všech kapitol.
- b) Bylo by dobré, kdyby rodiče mohli obdržet první část manuálu určenou pro pedagogy.
- c) Rodiče by po seznámení s projektem měli znát potravinovou pyramidu (používáme pouze tu z projektu, která kopíruje oficiální pyramidu platnou dle Ministerstva zdravotnictví), měli by vědět, že vhodnější je celozrnné pečivo a výrobky z celozrnné mouky, že ovoce a zelenina se mají jíst 5x denně (v syrovém stavu), že mléko v žádném případě neškodí (pouze při alergii, či intoleranci), jaké mléčné výrobky jsou vhodnější, jak často jíst ryby a že uzeniny do jídelníčku dítěte nepatří. Sladkosti by děti měly konzumovat střídavě a kompenzovat jejich příjem pohybem.
- d) Na první schůzce s rodiči musí být probrána jejich nezbytná role. Je nutno se s nimi domluvit na schůdnosti úkolů, do kterých se budou zapojovat, na formě úkolů, na jejich frekvenci a časové náročnosti.
- e) Je nutno si stanovit pravidla jak dlouho dopředu rodiče o nadcházejícím úkolu informovat a jaké pomůcky bude potřeba obstarat.
- f) Je dobré určit pro projekt samostatnou nástěnku a vedle ní zavěsit schránku na nápady podněty, kritiku. Na nástěnku je dobré umisťovat případné recepty, pracovní listy atd. pod jménem dětí - bude tak jasné, kdo informaci neobdržel, například z důvodu absence.
- g) Na první schůzce je dobré, dalece dopředu domluvit dva termíny, ve kterých se bude konat tématicky zaměřená odpolední společná aktivita (zábavná odpoledne). Navrhujeme - ochutnávky a rodinné vaření (zdravé pomazánky, pečení z celozrnné mouky, saláty...), druhé odpoledne by mělo být zaměřeno pohybovo vědomostně - běh mezi jednotlivými stanovišti - plnění úkolů s tematikou potravinové pyramidy.
- h) Velice často jsou využívány propagační letáky supermarketů, proto je dobré mít ve školce zásobu těchto reklamních tiskovin, aby si případně rodiče mohli vzít domů.
- i) Nápadům ze strany rodičů se meze nekladou. Vlastní tvorba učitelů je velice vítána.

Níže uvádím pár příkladů, možných k využití ke spolupráci rodičů a školky v projektu Pyramidáček.



Salát

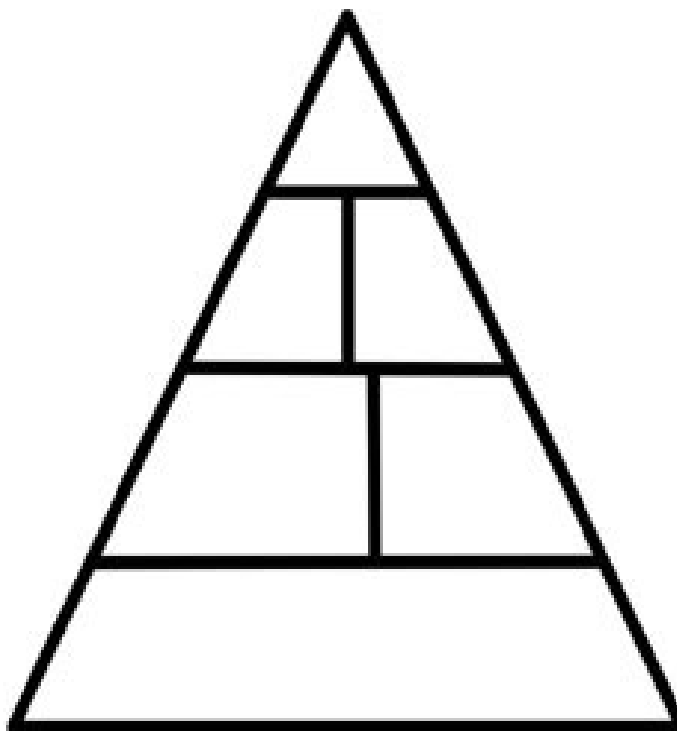


Zdravá svačinka

2. Učíme se potravinovou pyramidu

2.1. Tvorba vlastní pyramidy

Děti dostanou domů obrázek prázdné potravinové pyramidy (viz. níže). Doma, v průběhu týdne, pyramidu vyplní. Mohou ji vymalovat, vystříhnout obrázky z letáků, nalepovat prázdné obaly. Či ji jinak kreativně s rodiči stvárnit. Na konci týdne se ve školce bude hlasovat o nejzajímavější pyramidu. Nesmí být ovšem chybně vyplněna. Všechny pyramidy se ve školce vystaví.



2.2. Práce s razítky

Doma si děti s rodiči jakýmkoli způsobem vyrobí razítka (ze školní gumy, z brambor, z fima, z korkových zátek (pomocí rydla), z pěnové hmoty, z polystyrenu, moosgummi... Razítka by měla symbolizovat jednotlivá patra pyramidy: bonbón (symbolizující sladkosti a tuky), hrnek mléka (symbolizující mléko a mléčné výrobky), ryba (symbolizující maso a masné výrobky, ryby, luštěniny a vejce), jablko (symbolizující ovoce), mrkev (symbolizující zeleninu), rohlík (symbolizující obilniny). Prázdnou pyramidu si vyvěsí na viditelné místo a s rodiči dělají otisky razítkem podle toho, co snědli. Správně by mělo přibližně být (děti nezatěžujeme pojmy jako porce, množství - stačí nám kolikrát denně potravinu snít):

sladkosti	co nejméně,
mléko a mléčné výrobky	3x denně,
maso	1x denně,
ovoce	2x denně,
zelenina	3x denně,
obilniny	5-6x denně.

2.3. Černý Petr

Každé dítě ve školce obdrží 25 prázdných kartiček - velikosti hrací karty, z tvrdého papíru. Doma si s rodiči vyrobí hru Černého Petra. 1 karta bude Černý Petr - například obrázek obézního člověka, nebo nějaké strašidlo, či jiný obrázek. Dalších 24 karet bude mít tematiku potravinové pyramidy, tedy každé patro 2 dvojice karet (například pro ovoce - dva druhy různých jablek, dva druhy hroznového vína....). Obrázky mohou děti s rodiči malovat, nalepovat z letáků, malovat a tisknout z PC a podobně.

2.4. Barevný jídelníček na nástěnce

Na nástěnce může být vystaven jídelníček a potraviny, které lze vyobrazit barevně dle potravinové pyramidy (barva políček pyramidy v manuálu se shoduje s barvou jmen pokrmů, potravin). Př.:

PŘESNÍDÁVKA: medové máslo, celozrnná bulka, mléko, banán

OBĚD: slepičí vývar s kapáním, halušky s brynzou džus 100%

SVAČINA čočková pomazánka, chléb, rajče, kakao, jablko

3. Učíme se o potravinách

3.1. Učíme se o obilnách

1. Výroba kvásku

Děti s rodiči si doma podle předpisu vyrobí kvásek.

Recept na kvásek je třeba pro každého vyvěsit na nástěnku.

1.den:

V 1lt sklenici rozmíchat 100 g mouky ve 125 ml vlažné vody (28 - 30°C). Přikrýt utěrkou (ubrouskem), nechat stát při 21 - 23°C (na lince), v létě dát popř. do trochu chladnější místnosti. **NELEKEJTE SE, PRVNÍ DEN JE KVÁSEK POMĚRNĚ HUSTÝ!**

Druhý den se dalším přimícháním rozředí.

2. den:

Přimíchat 50 g mouky a 125 ml vlažné vody, nechat další den

3. den:

Přimíchat dalších 50 g mouky a již jen 60 ml vlažné vody, přikrýt opět nechat stát

4.den:

Přimíchat 50 g mouky a 60 ml vlažné vody, nechte přikryté ještě 24 hod stát.

Je-li správná teplota při kvašení, pak by měl mít kvas po uplynutí 4 dnů lehce kyselou vůni a konzistenci hodně měkkého těsta s bublinami.

2. Výroba vlasního domácího chleba.

Z vlastního kvásku si děti s rodiči upečou vlasní chleba. Recept můžete opět vyvěsit na nástěnku, ale je lepší, aby si každý upekl svůj, dle svého či osvědčeného receptu, s různými přidanými ingrediencemi. V dohodnutý den, může proběhnout ochutnávka.

3.Jak roste obilí - jaro, velikonoce.

Tradiční úkol - děti s rodiči si do květináče zasadí obilí, které jim na velikonoce vyroste a ozdobí stůl.

4.Nejlepší recept

Na domácí müsli. Vyhlášte soutěž o nejlepší ochucené či zapečené müsli, vhodné ke snídani či svačině.

“Babiččin recept” - děti s rodiči mají za úkol kdekoli zapátrat a najít netradiční a zapomenutý recept z obilnin, který byl kdysi běžný, oblíbený. Všechny recepty se poté vystaví na nástěnku. (houbový kuba, jáhlová kaše, šoulet...)

3.2. Učíme se o ovoci a zelenině

1. **Soutěž** o nejlepší ovocný či zeleninový salát. Recepty, které rodiny donesou vystavte na nástěnku a chutné recepty zařadte do jídelníčku školky.



Zeleninový talíř

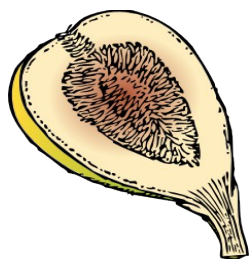
2. **Ovoce zelenina 5x denně.** Děti si doma obkreslí na papír svou ruku (dlaň) a stejně tak mohou učinit i rodiče. Papír je možno někde vystavit. Jednotlivé prsty znamenají jednotlivou porci ovoce a zeleniny. Za každý prst kus ovoce a zeleniny - každý den odškrtnout všech 5 prstů.
3. **Ovoce a zelenina v obchodě.** Rodiče zkouší své děti v obchodě, v oddělení ovoce a zeleniny by měly děti vyjmenovat všechny druhy. Potíž bývá s neznámým exotickým ovocem a zeleninou. Pokud to finance dovolí, mohou rodiče zakoupit neznámé druhy a doma ochutnat. Za ochutnání stojí liči, kaki, nashi, mango... Níže uvádíme výpis exotického ovoce a zeleniny pro zajímavost.

Kaki



Plody mají jasně oranžovou barvu, tvarem připomínají pomeranč nebo rajče a dorůstají do průměru 5–8 cm. Toto exotické ovoce je chutné jen dobře vyzrálé, má specifickou sladkou chuť (údajně poněkud připomínající [meruňky](#)). Jiný název např. korejské mango, medové jablko nebo čínská švestka....

Fík



Je dužnatá baňka, obsahující uvnitř sebe mnoho [květů](#). Zralé mají žlutou, hnědou, či fialovou barvu. Známe je v obchodech spíše jako sušené.

Při nadměrné konzumaci fíků, může dojít k nežádanému efektu - zažívacím problémům a průjmům, stejně jako např. při nadměrné konzumaci třešní. Projímavý účinek se ještě zvyšuje, pokud fíky zapijeme vodou či jinou tekutinou, tohoto ovoce si tedy musíme užívat s mírou.

Avokádo



Zralý plod je zvenku tmavozelené až černé barvy, uvnitř měkký a světležlutý. Dužina se dobře roztírá. Ve středu plodu se nachází kulatá nejedlá [pecka](#) o průměru 3 až 5 cm, která lehce naklíčí i v [květináči](#).

Avokádo je 7 až 20 cm dlouhé. Zralé plody váží od 100 g až do 1 kg.

Avokádo je ovoce, ale i tak se po něm tloustne, neboť má vysokou energetickou hodnotu (100 gramů = více než 220 kcal = 920 kJ!) a hodí se tedy pro ty, kteří potřebují přibírat na váze nebo doplnit vydané kalorie.

Má příznivé účinky při chorobách kůže a sliznic, posiluje srdce, snižuje krevní tlak a pomáhá také při nemocech jater, ledvin a močových cest.

Granátové jablko



Je aromatické [ovoce](#) se sladkokyselou chutí. Granátové jablko je až 12 cm v průměru velký [plod](#) se zakulaceným šestiúhelníkovým tvarem. Pod tlustou, tvrdou slupkou je šest až dvanáct pouzder, v nichž se ve sladkém červeném, bílém či růžovém rosolovitém míšku nachází semena. Celkový počet [semen](#) v jednom plodu zpravidla přesahuje 600. Z

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

granátového jablka se využívá především [šťáva](#), ze které se dělá řada [koktejlů](#) a [džusů](#), nejznámějším nápojem je [orientální](#) nealkoholický nápoj [šerbet](#).

Známý je také sirup [grenadina](#), který se často používá v koktejlech. Slupka a vnitřní přepážky jsou hořké.

Liči



Liči je plodem stále zeleného majestátného stromu, který může dorůst 15 – 20m a dožít se i přes 200 let. Oválné až kulaté plody dlouhé tři až pět centimetrů kryje tuhá drsná slupka většinou červená. Nepoživatelné lesklé tmavohnědé jádro obklopují plátky bílé šťavnaté dužiny, které mají zvláštní sladce jadrnou lehce nahořklou chuť. Vůně připomíná téměř až růži nebo muškát, někdy skoro až kafr. Chuť a vůně liči se poněkud mění podle pokrmu k němuž jsou podávány. V Číně liči pro svou sladkost a aroma platí za nejjemnější ovoce a za pokrm lásky.

Mango



Plod manga je vhodný ke konzumaci, jakmile je měkký na dotek. Před samotnou konzumací mango oloupeme a odstraníme pecku. Mango je nejlepší konzumovat čerstvé. Samotné a nebo například přidané do ovocného salátu. Často se také používá vařené v pokrmech. Bývá používáno jako příloha k drůbežímu masu, rybám, nebo šunce. Mango je také vhodné k

přípravě kompotů, zavařenin a čatný. Nepříjemné jsou na mangu vlákna v plodu. Některé druhy mají více vláken, jiné méně. Okusování manga se mohou zamotat do zubů a nesnadno se dostávají ven. Raději tedy kousejte proti směru vláken anebo si mango nakrájejte.

Plody mají ledvinovitý tvar o velikosti cca 10 až 15 cm a jsou zbarvené od zelené přes žlutou až do červené. Uprostřed je ploché, oválné a nejdle semeno v dřevnatém obalu. Obal semena se špatně odděluje od dužniny. U nás nejčastěji seženeme manga polozralá a ne příliš šťavnatá. Ovšem nechají se sehnat i manga určená k rychlé konzumaci, které jsou nejzralejší. Z manga v plné zralosti doslova vytéká šťáva.

Mochyně



Šťavnatá, sladkokyselá a příjemně kořeněná chuť, která se různě přelévá po jazyku, vzdáleně připomíná ananas, ale těžko ji s něčím srovnávat. Zelenožlutá až žlutooranžová třešnička uzavřena v papírově tenkém, měchýřovitě nafouklém žebrovaném kalichu, který má po uzrání šedozelenou barvu. Dužina mochyne má osvěžující sladkokyselou chuť s mimořádně jemným aróma. Nachází se v ní velké množství malých, měkkých a jedlých zrněk. Mochyně je močopudná a zlepšuje látkovou výměnu, odstraňuje kyselinu močovou a další odpadní látky z těla. Proto se používá při revmatismu, nedostatečnosti ledvin a dně.

Papaya



Papaya má oválný až hruškovitý tvar lososově růžovou až oranžově žlutou barvu dřeně, která je měkká, šťavnatá a nádherně voní po čerstvých meruňkách. Papáju je nejvhodnější rozkrojit napůl, vydlabat semínka (nejedlá - palčivá) a následně vydlabat dřeň. Pro zvýraznění chuti se dřeň papáji může pokapat citronem. Papája je k dostání po celý rok. Při stisknutí nesmí být plod příliš měkký. Papája by měla mít žlutooranžovou barvu. Čím je plod zelenější, tím je méně zralý. Je třeba se vyhýbat plodům se skvrnami. Papaja dosáhne zralosti, teprve když její hladký povrch na různých místech začne žloutnout a podává se mírnému tlaku prstu. Proto je třeba nechat zelený plod dozrát v pokojové teplotě.

Pitaya



Pitaya je plod kaktusu. Má mírně sladkou nebo nakyslou dužinu, chutí přirovnávanou k melounu nebo angreštu. Plody jsou velké až 20cm. Nejčastěji se konzumují čerstvé. Zralé plody se velmi lehce loupou - uřízne se konec a slupka se stáhne směrem dolů. Můžou se také rozříznout a lžičkou vydlabat dužinu. Chuť se může zvýraznit limetkovou šťávou.

Nashi



Často používaný název Nashi není nic jiného než japonské slovo (název) znamenající hrušeň. Nashi jsou to plody se světlou dužinou, které opravdu připomínají vzhledem hrušku a chutí zase velice sladké, ale křehké jablko. Hrušky Nashi se obvykle prodávají jednotlivě zabalené, protože jsou velmi citlivé na omačkání a tlak. Při poškození, nebo nakrájení rychle hnědne. Narozdíl od hrušek při dozrávání nezměknou. Požívají se jako neoloupané čerstvé ovoce, po oloupaní však jsou sladší. Plátky nashi se hodí do ovocných salátů, kompotů, moučníků a sladkých pokrmů. Dušená se hodí ke zvěřině. Ihned po nakrájení je třeba je zakapat citronovou šťávou, aby nezčernaly. Připravuje se z nich také marmeláda.

Rebarbora



Dříve rostla jako plevel všude kolem plotů. Reveň neboli rebarbora. Původem je z Egypta. První šlahouny (řapíky) reveně-rebarbory dozrávají už koncem dubna.

Botanicky je pokládána za [zeleninu](#), avšak stále častěji je považována za [ovoce](#), jelikož je takto obvykle jedena. U rebarbory se konzumují pouze [řapíky](#), a to tepelně opracované, nikdy syrové. Připravují se z ní mimo jiné [moučníky](#) s [tvarohem](#), náplně do [knedlíků](#), ovocné [polévky](#), [kompoty](#), [zavařeniny](#) a [koláče](#).

Máslová dýně



Dýně máslová je typická hruškovitým tvarem a světle oranžovou tuhou slupkou. Plod měří na délku asi 20cm a je zakončen dužnatou zelenavou stopkou. Dužina zralé dýně je sytě oranžová, konzistencí podobná cuketě nebo okurce, ovšem zpravidla je o něco tužší. Chuť a vůně máslové dýně je nasládlá a jemně aromatická. U nás je dýně v jídelníčku značně opomíjena. Je ale výbornou ingrediencí do polévek a nádivek do drůbeže nebo jiného masa. Hodí se také jako do moučníků i jako zvláčňující příměs do těsta. Skvělá je také k těstovinám a rýži. Dýně se dá také grilovat podobně jako lilek nebo cuketa a poté se přidává do nejrůznějších salátů. Efektivně vypadá plněná masovými směsmi, sýry a zeleninou. V neposlední řadě se z dýně dají vyrobit marmelády, džemy, džusy a ve směsi s ovocem také kompoty.

Lilek-baklažán



Lilek nebo také baklažán je rostlina příbuzná s bramborem a rajčetem, která je původem z Indie a dorůstá až metrové výšky. Lilek je pěstován pro svoje fialovočerné plody. Lilek se doporučuje před smažením nebo pečením posypat solí, nechat pustit vodu a teprve poté ho dále upravovat. To proto, aby nebyl hořký. Pokud se vám to dělat nechce, není to nutné, záleží především na chuti každého z nás. Nejlepší jsou menší lilky, protože nejsou tak hořké

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

a nemají vevnitř tmavá semínka. Není dobré lilek po zakoupení dlouho skladovat, protože je náchylný na změny teplot. Lilek je možné tepelně upravovat buď smažením nebo pečením.

Fenykl



Fenykl obecný patří do jedné rodiny s kmínem, anýzem, koprem, koriandrem, celerem, petrželí, libečkem, kerblíkem, tedy do skupiny rostlin, které mají široké užití jak v kuchyni, tak v lidovém léčitelství. Rostlina fenyklu dorůstá až do výšky 2 metrů. Zužítkovat ji můžeme celou, zralé plody, listy, nadzemní řapíkatou část i kořen.

Používá se buď v syrovém stavu, nakrájený do salátu. Po rozebrání řapíku na jednotlivá lůžka nám vzniknou jakési "mističky", které můžeme plnit podle chuti a zapékat na mnoho způsobů. Listy mají silnou anýzovou vůni a dají se přidávat například k nakládané zelenině místo kopru, do omáček a pomazánek. V jižní Evropě se tyto aromatické listy přidávají jako koření k pečeným a grilovaným rybám a jiným masovým pokrmům.

Chřest- špargle



Lidé si chřest jako lahodnou potravinu zamilovali už před přinejmenším 5000 lety.

Existuje mnoho odrůd chřestů, u nás nejznámějšími druhy, určenými ke konzumaci, jsou chřest bílý, zelený a fialový. Velkou výhodou chřestů je, že ho můžeme zpracovávat na mnoho různých způsobů. Velmi oblíbená je např. chřestová krémová polévka nebo chřest zapečený se sýrem, výborný je také do salátů, těstovin, na pizzu nebo jako příloha k masovým pokrmům. Zelený chřest často není potřeba loupat, pokud jsou jeho výhony mladé a křehké, bílý chřest loupeme nejlépe pomocí škrabky na brambory. Pokud ho chceme uvařit vcelku jako přílohu, doporučuje se ho vkládat do lehce osolené vody svázaný dohromady, což zamezí jeho polámání a rozvaření. Takto povařený chřest pak můžeme použít pro přípravu dalších pokrmů, vynikající je ovšem i samotný, postrouhaný sýrem nebo přelitý trochou rozpuštěného másla.

Artyčok



Je velmi pohledný. Jeho květní lůžka jsou lahůdkovou zeleninou, kterou lze připravit na mnoho způsobů. Artyčoky můžeme uvařit v osolené vodě a podávat polité máslem a posypané smaženou strouhankou. Lze je také zapékat, plnit různými nádivkami a polévat omáčkami. Každý národ má své oblíbené recepty jak připravovat artyčoky. Například Francouzi je s oblibou zapékají a podávají s různými omáčkami.

4. Zábavná svačina

Ukázky jak může hezky vypadat svačina. Je možno dát na nástěnku, pro motivaci a inspiraci rodičům. Doma děti s rodiči mohou rovněž něco podobného vytvořit a vyfotit, následně dát na nástěnku.



Sendvič

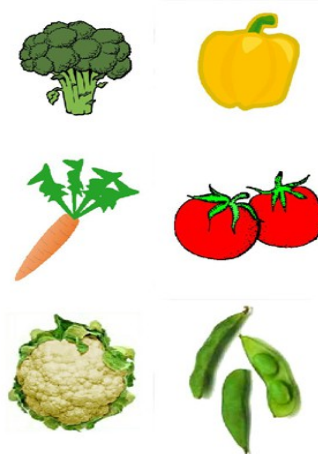
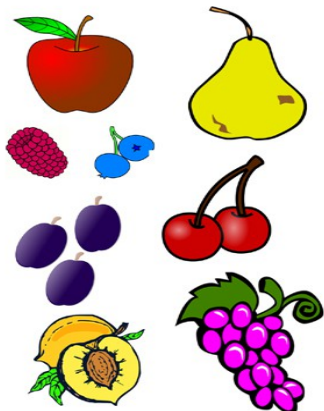
5. Zdravé mlsání

Rodiče s dětmi si koupí různé druhy jablek a doma si vyrobí křížaly, mohou experimentovat s různými odrůdami jablek s různou tloušťkou křížal, atd. Lízátka z kiwi - je trochu zdravější varianta lízátko:



6. Barvy x ovoce a zelenina

Děti s rodiči mají za úkol pořídit si sadu barevných papírů. Doma si na každý papír namalují či nalepí takovou zeleninu či ovoce, která má shodnou barvu jako papír (např.: žlutý - citrón, žlutý meloun, oranžový - mrkev, pomeranč, zelený - paprika, kapusta, brokolice, fialový - lilek.....)



3.3. Učíme se o mléku a mléčných výrobcích

1. **Výlet na farmu.** Velice poučný a zábavný je výlet na farmu, kde se chovají krávy, případně i jiná zvířata na mléko. Školka může výlet zorganizovat, či zprostředkovat návštěvy rodin. Děti mohou vidět ustájení krav, dojení, výrobu sýrů, malá telátka atd....

2. **Vesničky z obalů.** Vyzvěte děti a rodiče, aby týden sbírali obaly od mléka a mléčných výrobků, potom ať na balicí papír, či jiný velký papír nalepí z krabiček a jiných obalů vesničku. Mohou dotvořit postavičky, chodníky, stromy, zvířata...

3. **Had z kelímků od jogurtů.** Děti s rodiči sbírají všechny kelímky od jogurtů, například za rok - jednoho dne se ve školce ze všech vytvoří dlouhý had. Třeba se povede zapsat do knihy českých rekordů.

4. **Domácí telefon z kelímků od jogurtu.**

5. **Chyt' korálek** - i z kelímků od jogurtu lze vytvořit zábavnou hru:

- Uděláme díрку ve dnu kelímku.

- Dírkou protáhneme provázek a na obě strany přivážeme knoflík.

- Jeden bude sloužit jako zarážka na dnu kelímku a druhý bude na druhém konci.

- kelimek-od-jogurtu—nevyhazovat

A pak už nezbyvá nic jiného než se pustit do hraní – kelímek držet v ruce

a pohybem nahoru vyhodit korálek, co je přivázan na provázku a snažit se ho chytit do kelímku. Můžete vytvořit dva a zkoušet s dítětem, komu se to dříve podaří...

6. Výroba vlastního domácího jogurtu

Ingredience:

1l polotučného mléka

1 ks bílá activia

Příprava:

Mléko převaříme a dáme schladit na 40°C. Pokud nemáme teploměr, zkusíme prstem, tak, aby bylo mléko trochu teplé. Přimícháme activii, naplníme do skleniček a dáme přibližně na 4 hodiny do peřin.

(Je dobré jogurt udělat večer a nechat přes noc).

7. Výroba jogurtového sýru

Suroviny:

1/3 litru jogurtu

1 lžičku soli

Pomůcky

Sterilní plena, utěrka nebo kapesník

Cedník

Metla

Dvě misky

Postup

Jogurtu vlijeme do misky, přidáme lžičku soli a důkladně promícháme. Pokud nechceme zbytečně špinit nádobí, můžeme sůl přidat rovnou do kelímku s jogurtem.

Pro první pokus jsme použili čistý kapesník, který jsme před použitím ještě vyvařili

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

v horké vodě. Připravíme si misku s větším obsahem (musíme počítat s dostatečným prostorem na odkapávání syrovátky), do které vložíme cedník. Do cedníku vložíme kapesník a vlijeme jogurt.

Svážeme rohy kapesníku a zavěšíme nad misku, do které se bude jímat odkapávající syrovátka. V panelákovém prostředí bojujeme s místem, proto jsme provizorně vymysleli zavěšení do lednice..

Po 24 hodinách syrovátka odkape a kapesník můžeme rozbalit. Hotový výrobek vytvarujeme do připravené formy nebo vytvarujeme do bochánku. Sýr skladujeme v ledničce. Lze do něj přimíchat česnek, bylinky či jiné ingredience.

8. Výtvarné aktivity

Na jejich tvorbu lze použít obaly od mléka a mléčných výrobků. Aktivit je vypsáno více, proto je možno uspořádat výtvarnou dílnu pro děti a rodiče s touto tematikou:

PENĚŽENKA z krabice od mléka- dejte dětem a rodičům návod jak vyrobit z krabice na mléko peněženku.

ADVENTNÍ KALENDÁŘ Z KELÍMKŮ OD JOGURTU:

VÁZA Z KRABICE OD MLÉKA

KRABÍČKA na tajemství

3D BLUDIŠTĚ Z OBALŮ OD MLÉKA MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Výrobek, který se dá využít mnoha způsoby. Při prostorovém vytváření musí děti přemýšlet nad dráhou kuličky, jak postavit překážku, kudy udělat průnik apod., vznikne výtvarný objekt, který můžeme dle fantazie a možností dotvořit. Při manipulaci s bludištěm procvičujeme motoriku, předvídání a soustředění.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Pomůcky: plochá krabice nebo kartónová přepravka, různé krabičky a kelímky, lepidlo nebo
tavná pistole, kulička (skleněná či kovová), barva ve spreji

Postup

- do ploché krabice na dno klademe různé krabičky, ruličky či kelímky tak, aby tvořily překážky pro kuličku, ale zároveň tak, aby se kulička dostala z jednoho konce krabice na druhý
- z krabiček můžeme tvořit mosty, tunely, slepé uličky, dělat otvory a vytvářet pasti na kuličku apod.
- po poskládání všechny díly přilepíme ke dnu krabice, popř. ke stěně
- vyzkoušíme, zda-li jsme dráhu zvolili dobře, provedeme úpravy
- můžeme nechat bludiště jen takto nebo jej můžeme přestříkat barvou ve spreji, různě dozdobit apod.
- popíšeme START a CÍL
- kuličku vložíme na místo startu, krabici uchopíme do obou rukou a pohybujeme tak, aby se kulička dostala do cíle

3.4. Učíme se o mase a masných výrobcích

1. Test tuků v masných výrobcích. Trochu vědecký úkol pro děti s rodiči. Na barevný papír položí kousek masného výrobku, ten se takto nechá se ležet cca 20 minut.

Pozorujeme, který masný výrobek nechá největší mastnou skvrnu - nejlépe pozorovatelnou proti světlu.

2. Mandala (magický kruh, nebo obyčejná mozaika) z luštěnin - luštěniny zařazujeme do této skupiny, protože jsou bohaté na bílkoviny stejně jako maso a jsou v našem jídelníčku opomíjeny. Neexistuje jen čočka nakyselo a hrachová kaše, ale řada polévek, pomazánek a salátů. Na nástěnku můžete vyvěsit zajímavé recepty z luštěnin

Při tvoření mandaly lze dítě učit všechny druhy luštěnin. Velký výběr bývá ve zdravých výživách.

3. Detektiv v obchodě

Rodiče s dětmi mají za úkol jít pátrat do obchodu a najít vepřovou šunku s nejvyšším podílem masa. Je zajímavé srovnat cenu na 100g a uvědomit si kolik g levnějšího výrobku bychom potřebovali, abychom dosáhli stejného množství masa v kvalitnější. Většinou je hned poté patrné kolik přeplácneme koupí nekvalitnějšího výrobku.

Poté necht' rodiče a děti pátrají po grilovacích klobásách
s největším podílem masa.

4. Nejchutnější recept z ryby

Rodiny dodají do školky recepty na nejoblíbenější úpravu ryby. Pokud to je možné, školka může zařadit do jídelníčku.

3.5. Učíme se o sladkostech

1. Množství sladkostí. Děti si za celý týden sbírají obaly od snědených sladkostí - pokud sladkost obal nemá, bude obal nahrazen kostkou cukru. Vše dávají do pytlíku. Na konci týdne je pytlík vysypán, aby si dítě uvědomilo kolik za týden mlsá. Z hromady pak dá bokem ty sladkosti, kterých je schopno se vzdát, nebo naopak vybere tři, které má nejraději.

2. Počet kostek cukru - Rodiče obdrží list s fotografiemi výrobků (viz níže). Koupí si krabici kostkového cukru a doma zkoušejí s dětmi vyskládat tolik kostek cukru, kolik obsahuje potravina - děti si to vizuálně uvědomí.

koblížek (5 kostek)

3 dcl pomerančového nektaru (7 kostek)

Oreo (7 kostek)

0,5 l Coca-Cola (14 kostek)

dětská limonáda (7 kostek)

jahodový jogurt (4 kostky)

maxi Bobík (5 kostek)

Brumík (3 kostky)

Lentilky (6 kostek)

gumoví medvídci (12 kostek)

3. Nápady na zdravější mlsání.

Rodiče s dětmi vymyslí lepší, ne tolik sladké a tučné varianty sladkostí - oříškové, ze sušeného ovoce, zmrzlina z čerstvého ovoce. Domluví se, že pokud má dítě narozeniny či svátek, tak do školky přinese něco vhodnějšího než sladkosti. Drobný malý výrobek pro každého, ovoce.

4. Jak pracovat s manuálem

Manuál pro pedagogy je rozdělen do dvou částí.

V první části se pedagogové (či jiní čtenáři) dozvědí základní informace o výživě -

o potravinových skupinách, potravinové pyramidě, frekvenci jezení a energetické hodnotě jídla.

Druhá část je již určena samotné výuce dětí. Samotný název projektu napovídá, že středem zájmu bude potravinová pyramida. V jednotlivých kapitolách (a je jich celkem 6) se rozebírají patra potravinové pyramidy.

Každá kapitola se skládá z pohádky (ta je umístěna na konci kapitoly), která se čte na počátku a měla by u dětí navodit tu správnou pracovní atmosféru, tedy správně je motivovat.

Dále pak je v každé lekci cíl – tzn. co děti budou znát a vědět po skončení lekce.

Následuje popis průběhu hodin - chronologický výčet jednotlivých aktivit (her, soutěží, výtvarných činností...), které se vždy vztahují k tématu lekce. Pořadí jednotlivých úloh není nutné dodržovat, ale je pouze na pedagogovi, kterou aktivitu si zvolí jako první. Pořadí je určeno pro zjednodušení práce. Pokud jsou v kolektivu či mateřské školce smíšené třídy, musí sám učitel uzpůsobit aktivitu tak, aby ji zvládaly i mladší děti.

Ke každé lekci je přiřazen seznam pomůcek, které je třeba před každou činností nachystat.

Pokud je třeba speciálních pomůcek, pak jsou vždy v tištěné podobě vyobrazeny v dané lekci. V každé lekci naleznete i obrázky loutek, celou sadu děti získají probráním všech lekcí, na konec si tedy mohou zahrát divadlo.

!!!! Jedna lekce by měla být probírána 1-2 měsíce, dle věku dětí. !!!!

K výuce můžete použít i ostatní pomůcky jako jsou Básničky pro nejmenší, či Omalovánka (Košťálová, Gajdošová, 2006).

5. Výživa dětí předškolního věku

ÚVOD

Již od batolícího věku by dítě mělo být vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro jeho růst a mentální vývoj, aby se naučilo zásady správné výživy a osvojilo si dobré stravovací návyky (Nevoral, 2003).

Jídlo by nikdy nemělo být rodiči používáno jako výchovný prostředek. Jídlem by se nemělo trestat ani odměňovat.

Předškolní věk je charakteristický rozvojem dovedností, na jehož konci již dítě umí plně využívat příbor.

V předškolním věku se zpomaluje růst dítěte a to se projevuje i na jeho chuti k jídlu, mnozí rodiče jsou z toho trochu zneklidněni, ale vše je v naprostém pořádku, neboť dítě se začíná zajímat o okolní svět a má spoustu nových podnětů a jídlo již není centrem jeho pozornosti tak jak to bylo v kojeneckém věku.

Jsou periody během dne, kdy dítě necítí hlad, sní opravdu pouze trochu a při dalším jídle si přidává. Bylo prokázáno, že předškolní děti mají rozdílný příjem během dne, ale příjem energie za den je velmi stálý.

Nemá smysl v tomto věku dítě do jídla nutit, ale ani příliš ustupovat. Dětem musí být nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Stále se opakující kašovitá strava může vést k problémům s kousáním. Stejně tak závislost na jednom druhu potravy (kakao, džus...) může způsobit nerovnováhu v jídelníčku.

Předškolní děti mají menší chuť k jídlu i kvůli menší kapacitě žaludku. Jsou jistá pravidla, kterými se dá chuť k jídlu zvýšit. Dítě nesmí být unavené, pobyt na čerstvém vzduchu a pohyb zvyšují chuť k jídlu a samozřejmě by mělo platit, že 1.5 hodiny před jídlem by dítě nemělo dostat jinou potravinu, či velké množství tekutin. Tzn. žádné pamlsky, či uzobávání.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

V tomto věku by dítě mělo jíst 5krát denně a svačiny jsou proto stejně významnou součástí jídelníčku jako hlavní jídla.

Při výběru potravin se řídíme dle potravinové pyramidy a tudíž vybíráme z následujících potravinových skupin:

Cereálie

Ovoce

Zelenina

Maso, ryby, drůbež, vejčeka, luštěniny

Mléko, mléčné výrobky

Omezeně by měla být konzumována sůl, nevhodné jsou sladkosti a různé typy sladkých a barvených limonád.

Ve stravě by neměla chybět vláknina. Od tří let existuje jednoduchý vzorec pro výpočet potřebné denní dávky vlákniny: $\text{Věk v letech} + 5 = \text{doporučené množství vlákniny v g}$

Vlákninu obsahují celozrnné výrobky, ovoce, zelenina a luštěniny.

Nesmíme zapomínat ani na prostředí ve kterém dítě stoluje. Dítě by při jídle mělo sedět tak, že nemůže klátit nohama a mělo by na stůl dosáhnout v oblasti hrudníku. Nádobí by mělo být těžší, stabilní, v první fázi jsou pro trénink lepší misky či hluboké talíře. Kratší příbory se lépe uchopují.

NEŠVAR DNEŠNÍ DOBY :

V poslední době se v jídelníčku dětí objevuje vysoká spotřeba džusů a ovocných šťáv. Tyto nápoje nahrazují mléko a vodu. Vysoký a pravidelný příjem džusů speciálně jablečného a

broskvového může vést nespecifickému průjmovému onemocnění, které je způsobeno malabsorpcí sacharidů.

Při denní spotřebě 400-900 ml džusu se může zhoršovat prospívání dětí. Následkem může být malý vzrůst a obezita. Džus energeticky nahrazuje jídlo a tudíž děti nemusí pociťovat hlad, ztrácí chuť k jídlu.

Maximální dávka, kterou dětské tělo bez následků snese dlouhodoběji je 350 ml džusu za den.



Džus

VÝVOJ VÝŽIVOVÝCH ZVYKLOSTÍ A VZORCŮ POTRAVNÍHO CHOVÁNÍ

Pozor na senzitivní periodu

Senzitivní perioda je sice období mezi 4-6 měsícem věku, ale její promarnění může mít své neblahé účinky až do věku pozdějšího. Jedná se o období, kdy je kojenec připraven a vnitřně naprogramován na přijímání jiných chutí a konzistencí než má mateřské mléko. Je to období, kdy se doporučuje zavádět do stravy příkrmy. V tomto období je dítě připraveno tolerovat

nové chutě. Kojení má nesporné výhody, ale doporučuje se v senzitivní periodě zavádět příkrmy. Pakliže matka kojí plně delší dobu než 6 měsíců může si dítě jen velmi obtížně zvykat na jiné chuti jídel.

Dalším důležitým mezníkem je 6.-7. měsíc věku, kdy je dítě opět připraveno kousat a žvýkat. Pokud se mu bude neustále předkládat kašovitá strava, bude mít později s kousáním pevné stravy obrovské problémy, může se stát, že bude odmítat vše co nebude tekuté či kašovité.

Neofobie

Malé děti mají často strach z nového, neznámého jídla. Je to jistým způsobem evoluční záležitost, která malý nezkušený organismus chrání před otravou. Neofobie chrání zvědavé a již velmi pohyblivé dítě před možnými škodlivými látkami, jedovatými rostlinami či zkaženými potravinami, které může najít ve svém okolí.

Neofobie v souvislosti s jídlem se vyskytuje často u dětí, které dostanou jídlo, s nímž se ještě v životě nestkaly. Objevuje se při podání nezvykle vypadajícího nebo jinak chutnajícího pokrmu, nebo jídla odlišné konzistence než je ta, které přivykly.

Neofobii vůči jídlu lze u nejmenšího dítěte považovat za normální součást jeho vztahu k vnějšímu prostředí.

Otázkou je jak překonat neofobii. Rozhodně to chce obrovskou trpělivost rodičů, kteří se nedají těmito dětskými rozmary odradit a pravidelně dítěti budou servírovat pokrm, který původně odmítlo. Avšak nesmí dojít k nucení dítěte do jídla jakýmkoli agresivním způsobem (zvyšováním hlasu, příkazy, podmínkami...). Naopak za jakýkoli pokrok je třeba pochválit. Po takto podaném jídlu dítěti nesmí být špatně, neboť by si tak mohlo k jídlu vytvořit averzi.

O neofobii se málo mluví, proto řada rodičů po prvním odmítnutí daného jídla dítětem, tvrdí, že dítě nemá rádo to a ono a vyřadí danou potravinu z jídelníčku. Mnohdy se tak jídelníček stává velmi fádňí a jednostranný.

Pozná dítě kolik jídla potřebuje?

Dalo by se říci, že za normálních okolností, pokud je dítě zdravé a dospělý ho nenutí k většímu příjmu potravy a přejídání, pokud se mu nekupují tučné a sladké pamlsky, mělo by být skutečně schopné řídit si svůj denní příjem.

Dokazují to i studie, kdy se sledovaly děti ve věku 2-5 let po dobu 6 dnů. V průběhu dne byla pozorována velká proměnlivost v energetické hodnotě jednotlivých jídel, ale celkový denní energetický příjem byl pro každé dítě velmi stálý.

Byť je tato regulační schopnost geneticky podmíněna, je velmi jednoduché ji zcela potlačit nevhodnými zásahy ze strany rodičů či vychovatelů.

Zapamatuje si dítě jídlo, které jedlo?

Dítěti trvá poměrně velmi dlouho než se naučí vypovídat o tom, co jedlo.

Děti po nástupu do mateřské školky jsou schopny pouze konstatovat zda-li jim jídlo chutnalo, či nikoli, jestli měly málo nebo dostatek. Aby dítě vnímalo co jí, musí být na jídlo upoutána pozornost. Dítě si jen pomalu zapamatovává názvy pokrmů. Omáčky dokáže rozlišit na červenou, bílou, hnědou... a maso je stále jen masem. Přičemž, když už si zapamatuje název jídla pak je to většinou tradiční české jídlo s českým názvem, neboť se s ním setkává častěji.

Malé děti si špatně vybavují kolik toho snědly

Vývoj nutričních averzí a preferencí

Averze a preference nejsou typické pouze pro děti.

Averze

Má je řada dospělých a mohou způsobovat problémy ve společenském styku. Poměrně častý bývá odpor vůči mléku, jogurtům a mléčným výrobkům vůbec. Pro vývoj averzí je důležité celé období od 1 do 4 let věku. Mezi 4. a 5. rokem je škála averzí upevněna a přetrvává do dospělosti. U malých dětí se tvoří averze hlavně vůči hořkým, kyselým a hodně kořeněným pokrmům.

Averze může vzniknout i díky traumatickému učení – jídlo může být spojeno s negativním zážitkem, negativní reakcí dospělého, s něčím ošklivým a neestetickým.

Preference

Pro dítě je přirozená preference sladké chuti. O tom, že sladká chuť je již kojenci velmi příjemná svědčí zrychlení tepu po podání sladké tekutiny. Během předškolního a školního věku však přirozená preference sladkého mírně klesá, avšak v dnešní době, kdy si děti v raném věku vypěstují závislost na sladkém nelze tento jev pozorovat.

Sladkou chuť však nemusíme vždy považovat za pohromu. Glukózu jako základní složku energie potřebuje řada orgánů a především mozek – je prokázáno, že po vypití glukózového nápoje se zvyšuje koncentrace. Zásoby vliv jsou v mozku omezené a tělo je potřebuje doplňovat v cca 10 minutových intervalech.

Lékaři sledovali účinek sacharidů v souvislosti s hyperaktivitou dětí a zjistilo se, že především klasický cukr, neboli sacharóza má po pár dnech výrazně tlumivé účinky. V případě hyperaktivních dětí, je to důležité zjištění. Na druhé straně je to i jasná příčina nadměrné pasivity dětí, které rády a často mlsají.

Problémem však není pouze preference sladkých pokrmů, ale i jídel tučných a slaných.

Nežřídko kdy se setkáte s maminkou, která dítěti v kočárku dá ke svačině párek v rohlíku.

Pakliže je dítěti takovýto pokrm nabízen jako lahůdka, velmi rychle si ji oblíbí. Tuk dává jídlu

jemnost, chuť i příjemnou vůni a pokrm se lépe polyká. Preference těchto jídel se zvyšuje i proto, že slouží v dnešní společnosti jako dárek či odměna.

Preference barev

Dítě předškolního věku preferuje teplé barvy jako je žlutá, oranžová či červená. Sytost barvy mají děti spojenou s intenzitou chutě. Čím například sytější červená barva limonády, tím ji považují za sladší.

Barva pokrmu se spojuje vždy s určitou chutí, vůní i vzhledem jídla. Dítě si od nejmladšího věku osvojuje poznatky o vztahu barvy a chuti. Barvu si dítě vštípí i jako měřítko požitelnosti jídla. Odlišná barva očekávaného pokrmu je vždy varovným signálem.

VÝŽIVA A ŽIVOT RODINY

Výživa je v každém případě velmi úzce spjata s rodinou a hlavně s interakcemi mezi jednotlivými členy rodiny.

Neméně stěžejní je i způsob života rodiny, existenční podmínky, organizace práce, denní rytmus, trávení víkendů či svátků, nezaměstnanost, péče o zdraví, fyzická a duševní výkonnost.

Znamená to tedy, že když chceme, aby si dítě osvojilo zdravý nutriční styl, musíme začít s jeho vytvářením již od raného věku. Ale především je nutné začít sami od sebe.

Biorytmy a denní rytmus příjmu potravy

Je dokázáno, že rytmicita je pro organismus výhodná a harmonizující. Fáze aktivity je jasně oddělena od období klidu, kdy organismus regeneruje síly.

Tělo přijímá potravu jednak proto, aby krylo okamžité potřeby energie a dalších látek, nezbytných pro zabezpečení biologických procesů, jednak se snaží uchovat určité přebytky jako rezervu pro případ nouze.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Nejmenší děti potřebují dodávat zásoby živin po menších dávkách a častěji. Kojení se u nejmenších dětí podřizuje jejich potřebě, která bývá i po 1 ½ - 2 ½ hodinách. Postupně se tento interval prodlužuje na tři hodiny dále se pak vypouští noční kojení a dítě se tak učí rozlišovat období celkového tělesného klidu, který spojujeme s nočním spánkem..

Dospělým se v současné době doporučuje jíst častěji než 3x denně a to samé platí pro děti. U nich považujeme i svačiny za hlavní jídla (co do důležitosti), tzn. že dítě by opravdu za den mělo sníst pět jídel. Velmi důležitá pro děti je doba snídaně a večeře.

Zejména u večeře může vzniknout problém. Zejména pak, když je rodina zvyklá večeřet později a dle potřeb dospělých se přesouvá večeře do pozdějších hodin. Dítě je v tuto dobu již velmi přehladlé a hlavně unavené a jídlo pak může odmítat. Navíc ihned po jídle je ukládáno ke spánku, což rovněž není vhodné.

Dnešní doba typická svou uspěchaností má často za následek to, že se rodina u jídla již téměř nesetkává. Jednotliví členové rodiny si chystají jídlo sami, nebo si jej berou do svého pokoje k rozdělané práci, ke hrám či k televizi. Upadají tak svým způsobem i tradice typické pro naši zemi a na druhou stranu se do popředí derou tradice typické pro země jiné viz fast food. Na druhou stranu otevřením trhu se k nám dostává velmi pestrý sortiment potravin, ovoce a zeleniny nezávisle na ročním období.

VLIV RODINY A OSOBNOSTI RODIČŮ NA VÝVOJ VÝŽIVOVÝCH ZVYKLOSTÍ

Genetické vlivy

Určité složky potravního chování, nutričních potřeb, preferencí či averzí mohou mít vrozený základ. Například citlivost čichu, zvláštnosti chuťových receptorů. Podstatně větší vliv však mají vnější podmínky.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Osobnost otce a matky

Vlastnosti jako temperament, charakterové vlastnosti, zájmy a intelekt mohou nějakým způsobem ovlivnit rozhodování dítěte o tom, kterou potravinu bude od počátku přijímat či naopak odmítat.

Ve svých oblíbených bývají děti spíše ovlivňovány matkou, neboť s nimi tráví více času. Příklad matky může být důležitý pro vývoj potravního chování dítěte – například negativní vliv na přijímání nových jídel malého dítěte má nervozita či úzkost matky.

Vzdělání rodičů

Rodiny s nižším vzděláním častěji zařazují do jídelníčku méně zdravé varianty pokrmů

Vztah rodiny k jídlu

Zájem rodičů o jídlo souvisí s rozhodnutím kolik financí budou do stravy investovat, jaký druh potravin se bude kupovat. Zájem o jídlo je také dán tím, kolik času si pro ně může matka (či ten co stravu připravuje) vyhradit.

U dětí je třeba zájem o jídlo povzbuzovat tím, že je zapojíme do činností spojených s přípravou pokrmů, jednak se tak rozvíjejí jejich dovednosti, rozšiřuje se slovní zásoba, ale i začínají chápat různé kulinární úpravy jídla.

VÝCHOVNÝ STYL RODIČŮ

Výchovný styl rodičů ovlivňuje celý chod rodiny. Výchovný styl rodičů má dvě hlavní složky:

emoční vztah k dítěti

způsob výchovného řízení

Emoční vztah k dítěti – může mít dva póly – od výrazně kladného přes neutrální, nevyvážený až ke chladnému, či dokonce nenávistnému.

Kladný vztah znamená vzájemné porozumění, schopnost rodičů dítě povzbuzovat a podporovat. Rodič jsou k dítěti laskaví, nestydí se ho pohladit či pomazlit se s ním. Aby dítě mělo pocit jistoty a bezpečí musí mít takovýto vztah i rodiče mezi sebou.

Příliš silný emoční vztah však může dítě omezovat. Může být nejisté, má strach, aby rodičům neublížilo. Naopak záporný vztah k dítěti je charakterizován nezájmem o dítě, rodiče dítě nechválí, nepovzbuzují, vyčítají mu chyby, vysmívají se mu, dítě je často káráno a neúměrně trestáno

Způsob výchovného řízení – se pohybuje od autoritativního až po velmi slabé řízení a projevuje se v něm emoční vztah k dítěti.

Autoritativní styl řízení je typický spoustou příkazů a zákazů. Dítě nemá moc možností naučit se samostatně rozhodovat, jeho samostatnost je potlačována. Na dítě jsou kladeny neúměrné požadavky, je orientováno na maximální výkony za každou cenu.

Naopak rodiče se slabým vedením dítěte jej nechávají růst jako dříví v lese. Spoléhají na to, že si dítě v každém případě nějak poradí. Nedostatky dítěte se nesnaží napravit ale neustále je omlouvají, jsou nedůslední.

Nebezpečné je i rozdílné vedení dítěte oběma rodiči. Z nichž každý se snaží dítě přetáhnout na svou stranu.

PŮSOBENÍ RODIČŮ NA VÝVOJ NUTRIČNÍCH ZVYKLOSTÍ DĚTÍ

Verbální pobízení – slovním doprovodem je například popisováno nové jídlo, které se dítěti předkládá. Popisuje se jeho složení, to čím tělu prospívá, jak se připravuje... Pakliže dítě

pokrm odmítá je buď povzbuzováno, trestáno, káráno, přesvědčováno v závislosti na trpělivosti dospělých, na jejich temperamentu, znalostech, emočního vztahu.

Přístup rodičů zde musí být shodný, pakliže se například otec u jídla hanlivě vyjádří k vařené mrkvi může se stát, že ji dítě bude odmítat.

Neverbální povzbuzování – z tváře dospělého může dítě vyčíst nervozitu nejistotu, zda dítě nový pokrm přijme. Výmluvné jsou i pohyby když dospělý spěchá či je nervózní.

Vlastní potravní chování dospělého – dítě si dobře všímá toho, jak se chová dospělý k jídlu, jaký má k němu vztah. Důležité je, zda má dospělý k jídlu úctu, váží si jej a nepovažuje jej za samozřejmost. Dítě si všímá jak se doma s jídlem zachází, jestli se plýtvá, nebo vaří nadměrné množství, které rodina ani nestihne sníst, zdali se dělají okázalé oslavy, zda se tedy život točí okolo jídla. Opačným případem je nadměrné šetření či dodržování různých redukčních diet a tudíž nedostatek pestrého jídla doma. To vše do sebe dítě vstřebává a ukládá do paměti jako základ utváření vlastního vztahu k jídlu.

Další vlivy na příjem nových jídel – zde je třeba si uvědomit, že dítě jí očima a že pokud nový pokrm atraktivně upravíme bude jeho přijetí snazší, to samé platí o barvě a vůni jídla.

Používání jídla jako odměny a trestu – bohužel jídlo ne vždy slouží pouze k nasycení, v naší společnosti se velmi rozmáhá nešvar jídlem odměňovat či trestat. Tento fenomén je velmi starý, nicméně dnes je velmi rozšířený hlavně díky kupní síle lidí a dostupnosti řady komodit. Nejčastěji plní tuto funkci čokoláda, pamlsky, dorthy. Naopak jako trest slouží nucení dítěte do jídla, které nemá rádo. Nervózní matky zneužívají takto jídlo již v kojeneckém věku, nerozeznají, kdy dítě pláče, protože má mokrou plínku, kdy ho něco bolí a vždy mu pro uklidnění nabídnou prs. Jídlo se tak již pro kojence stává všelékem a zakládají si tak na obezitu.

6. Desatero jak neprovádět nutriční výchovu

Neznalosti rodičů o výživě a složení potravy – neznalost technologických úprav při kterých se zachová maximum živin, neznalost obsahu vitamínů či minerálů...

Nevhodná skladba rodinného jídelníčku – nedostatek času na přípravu jídla, stereotypy ve výživě, střídání několika oblíbených jídel většinou tradičních pro českou kuchyni. Příliš malé spektrum potravy prohlubuje v dítěti neofobii, když nastupuje do MŠ

Nešetrnost v zacházení s potravinami, či hotovým jídlem – plýtvání potravinami je spojeno se zbytečným zatěžováním domácího rozpočtu a rovněž musíme mít na mysli, že čím větší máme spotřebu tím více plodin se musí sklídit či zvířata zabít, abychom následně spoustu potravin vyhodili. Děti by se měly učit úctě k jídlu z více důvodů: z úcty k životu, k přírodě i k lidské práci. Takovouto úctu v něm musí vypěstovat především rodina.

Nepřavidelnost v jídlu celé rodiny – spěch v rodině může způsobit, že rodina ráno nesnídá, přes den se každý stravuje v jiném zařízení a večere se odkládá na pozdější dobu, když jsou všichni spolu. Dítě je pak nuceno jít ihned spát s plným žaludkem, což mu jednoznačně neprospívá. Prodlužováním intervalů mezi jídly může dojít k poklesu glykémie a tudíž je dítě více unavené a nekoncentrované. Problémem u dětí bývá i dodržování pitného režimu. Často je kryt naprosto nevhodnými slazenými, barvenými nápoji, sirupy, džusy. Mnohdy děti necítí žízeň a nepijí dostatečné množství. Přitom dehydratace u dítěte je mnohem nebezpečnější než u dospělého.

Nesprávné stravovací návyky rodiny – spousty rodin mají v oblibě jídla, která nespádají do kategorie racionálních, jedná se například o jídla, která jsou rychle hotová – párky, hranolky, lupíky, smažená masa, langoše atd. V některých rodinách se hodně koření, sladí či solí. Děti si tyto jídla oblíbí a poté ve školce odmítají pokrmy s jemnější chutí a méně tučné. Rovněž odmítají jinak upravovaná jídla než znají z domova.

Nevhodné postoje rodičů k jídlu – přeceňování jídla – jídlo je centrem pozornosti, je hlavním kritériem kvality života. Podceňování jídla – jídlo nemůžeme brát pouze jako zdroj doplnění energie, ale mělo by nám sloužit ke zpříjemnění života.

Nedobré chování rodičů při jídle – řešení sporů mezi rodiči při jídle, kárání dětí za neúspěchy ve škole či jiné prohřešky při jídle, probírání jiných stresových situací při jídle, jiné emoční výlevy dospělých.

Nedostatek kultury stolování – stolování na nevhodných místech, stolování v ušpiněném oblečení se špinavýma rukama, stolování bez příboru, z papíru. Mnozí dospělí neumí správně používat příbor, nepoužívají ubrousky. Samozřejmostí je čistý ubrus, pěkné čisté nádobí.

Nevyvážené, extrémní diety – pokud dítě netrpí žádnou vážnou nemocí a lékař sám nenaordinuje dietu, je velmi nevhodné, aby dítě nějakou dietu drželo, natož pak jakýkoli druh redukční diety. Dívky si již v mladém věku mohou díky takovýmto dietám svých matek vytvořit špatný postoj k jídlu, což se v pozdějším věku může projevit poruchami příjmu potravy. Řeč však nemusí být pouze o dietách, ale i o alternativních směrech výživy jako je veganství, makrobiotika, vegetariánství a další. Při jakémkoli extrému ve stravování dochází k narušení rovnoměrného vývoje a růstu dítěte.

Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte – malým dětem nepodáváme pokrmy, které nejsou určeny jejich věku, dítě nenutíme do jídla, když projevuje odpor, nenutíme rovněž dojít vše co dostalo na talíři (Nevoral 2003)



Snídaně

7. Seznam použité literatury, odkazy

Nevoral, Jiří a kolektiv: *Výživa v dětském věku*, 1. vydání, nakladatelství H&H, 2003, ISBN 80-86022-93-5, 435 s.

Alexandra Košťálová, Jitka Gajdošová: *Pyramidáček*. Česká a Slovenská Hygiena, Praha: Tigis, 2006, roč. 51, suppl. 2, s. 46 - 47. ISSN 1214 -6722.

[https://www.facebook.com/photo.php?](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=204849302985421&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater)

[fbid=204849302985421&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=204849302985421&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater)

[https://www.facebook.com/photo.php?](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=204661809670837&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater)

[fbid=204661809670837&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater](https://www.facebook.com/photo.php?fbid=204661809670837&set=a.198062263664125.51265.197939013676450&type=1&theater)

<http://www.vasedeti.cz/tipy-a-rady/tvorime-pro-deti/tvorenicko->

<http://www.munimedia.cz/prispevek/fotonavod-jak-si-vyrob-it-penezenku-z-krabice-od-mleka-5125/>

<http://creativehomeblog.blogspot.cz/2012/03/krabicka-od-syru.html>

<http://koketovanisvyzivou.blogspot.cz/2012/05/lusteninove-trhy.html>

8. Seznam obrázků

s. 7 Zdecija Corbis Public Domain

s. 11 Zdecija Corbis Public Domain

s. 13-21 Ocal Public Domain

s. 31 Public Domain Photos

s. 42 Public Domain