MASARYKOVA UNIVERZITA

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví

Souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy

Bakalářská práce

Brno 2021

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Leona Mužíková, Ph.D.

Autor bakalářské práce:

Adéla Chytilová

Bibliografický záznam

CHYTILOVÁ, Adéla, 2021. Souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Vedoucí práce PhDr. Mgr. Leona Mužíková, Ph.D.

Anotace

Bakalářská práce se zabývá souvislostí adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy. Teoretická část popisuje charakteristiku předškolního dítěte, zaměřuje se na adaptační proces, sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dítěte a stravování v mateřské škole, v poslední kapitole jsou uvedeny výzkumné práce na podobné téma. Praktická část bakalářské práce je založena na kvalitativním výzkumu s učitelkami mateřských škol. Výsledná zjištění zobrazují, jak učitelky z různých mateřských škol vnímají souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy. Dále je vyhodnocen způsob práce s touto souvislostí a jsou vyvozena určitá doporučení.

Klíčová slova

Adaptace, výživa, mateřská škola, předškolní děti, stravovací návyky

Annotation

The bachelor thesis deals with the connection between adaptation and nutritional behaviour of children when entering the kindergarten. The theoretical part describes the characteristics of a preschool child, focuses on the adaptation process, social environment affecting the eating habits of the child and eating in kindergarten, the last chapter presents research work on a similar topic. The practical part of the bachelor thesis is based on a qualitative research with kindergarten teachers. The findings show how teachers from different kindergartens perceive the connection between adaptation and nutritional behaviour of children when entering the kindergarten. Furthermore, the way of working with this connection is evaluated and certain recommendations are drawn.

Key words

Adaptation, nutrition, kindergarten, preschool children, eating habits

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem závěrečnou práci (bakalářskou/závěrečnou práci CŽV) vypracoval/a samostatně, s využitím pouze citovaných pramenů, dalších informací a zdrojů v souladu s Disciplinárním řádem pro studenty Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity a se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů.

V Brně dne

---

podpis studenta

Poděkování

Ráda bych zde poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Mgr. Leoně Mužíkové, Ph.D., za odborné vedení, všestrannou pomoc, množství cenných a inspirativních rad, doporučení, připomínek a zároveň za velkou trpělivost s obdivuhodnou ochotou při konzultacích ke zpracování této práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem učitelkám z mateřských škol, které se podílely na výzkumné části, za jejich spolupráci a čas, který mi věnovaly.

Děkuji také celé své rodině, partnerovi a přátelům za podporu během celého mého studia. Měli se mnou trpělivost, byli mi povzbuzením i pomocí. Zejména bych chtěla poděkovat své sestře za cenné rady a veškerou podporu, kterou mi dávala nejen při tvorbě bakalářské práce, ale také po celou dobu mého studia.

Obsah

ÚVOD 7

TEORETICKÁ ČÁST 8

1. Specifika dítěte v předškolním věku 8

1.1.Kognitivní vývoj 8

1.2.Tělesný vývoj 9

1.3.Psychosociální vývoj 10

2. Proces adaptace dítěte na mateřkou školu 11

2.1.Přechod dítěte z rodinného prostředí do mateřské školy 11

2.2. Fáze a průběh adaptačního procesu 12

2.3. Faktory ovlivňující adaptační proces 14

2.4. Problémy v adaptačním procesu 16

2.5. Způsoby usnadnění adaptačního procesu 17

2.6. Ukončení adaptačního procesu 18

3. Sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dětí 20

3.1.Rodina 20

3.2.Mateřská škola 22

4. Stravování dětí v mateřské škole 25

4.1.Požadavky na stravu v mateřské škole 26

4.1.1.Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání 26

4.1.2.Vyhláška o školním stravování 27

4.1.3.Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši 28

4.1.4.Zdravá školní jídelna a Pyramida výživy pro děti 29

4.2.Stolování v mateřské škole 31

5. Vliv současné epidemiologické situace na adaptaci a stravování u dětí 33

5.1.Hygienické požadavky na mateřské školy a úprava provozu 33

5.2.Změna hygienických podmínek při stravování 34

6. Výzkumy na podobné téma 36

PRAKTICKÁ ČÁST 38

7. Cíl a metodika výzkumu 38

7.1. Výzkumné otázky a dílčí výzkumné otázky 38

7.2. Průběh výzkumu 39

7.3. Výsledky rozhovorů 39

7.4. Hlavní výsledky výzkumu 45

Další poznatky z výzkumu a diskuze 48

Závěr 50

Shrnutí 53

Seznam použitých zdrojů 55

ÚVOD

Tématem bakalářské práce je souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy.

Dané téma jsem si vybrala z důvodu nejen zájmu o rozšíření poznatků problematiky stravování dětí v mateřské škole, ale také upozornit na důležitost této souvislosti. Této problematice se ještě příliš autorů nevěnovalo a přitom nejen proces adaptace u dětí v mateřské škole, ale i vyvážená a pestrá strava je u dětí předškolního věku velmi důležitá. Proto si myslím, že pedagogové a rodiče by měli být seznámeny s tím, jak je proces adaptace a stravování v mateřské škole důležité a jak s touto problematikou pracovat.

Tato bakalářská práce je rozdělena na dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. V první kapitole teoretické části jsem popsala specifika dítěte v předškolním věku, zejména po stránce vývoje. Dále se věnuji procesu adaptace dětí na prostředí mateřské školy. Následně sleduji vliv sociálního prostředí, které ovlivňuje stravovací návyky dětí a jako navazující kapitolu jsem zvolila stravování dětí v mateřské škole, kde se snažím vyzdvihnout nejen důležitost správné výživy, ale i stolování. Také jsem se zaměřila na vliv současné epidemiologické situace na adaptaci a stravování dětí v mateřské škole a v poslední kapitole teoretické části se věnuji výzkumům na podobné téma.

Praktická část bakalářské práce z počátku vytyčuje výzkumné otázky a podotázky, které budou fungovat jako struktura výzkumné části. Cílem výzkumné části bylo zjistit, zda učitelky v mateřských školách vnímají souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy a jak s touto problematikou pracují. Výzkumná část je založena na kvalitativním výzkumu a k získání potřebných dat jsem se rozhodla zvolit metodu strukturované rozhovoru, který jsem vedla s 10 učitelkami z různých mateřských škol. Popsala jsem výsledky rozhovorů a vyvodila hlavní výsledky výzkumu.

V závěru bakalářské práce navrhuji několik doporučení nejen pro praxi, ale i učitelky a rodiče.

TEORETICKÁ ČÁST

1. Specifika dítěte v předškolním věku

Předškolním obdobím je v některých odborných publikacích označován celý úsek od narození až po zahájení školní docházky. Ve většině vývojově psychologických publikací je však zmíněná etapa prezentována jako věk mezi třetím až šestým rokem života dítěte. V předškolním období dochází ke značným změnám nejen v tělesných a poznávacích procesech, ale i v emocionálním a sociálním vývoji.

Podle Vágnerové (2012, s. 177) toto období trvá od 3 let do vstupu dítěte do školy, tj. do 6 let nebo krátce potom. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálním a školní zralostí a připraveností, kdy dítě nastoupí do školy.

Povaha i vývoj dítěte je vždy individuální. Bacus (2004, s. 8–9) v souvislosti s předškolním věkem uvádí následující: „ Každé dítě je jedinečné. Děti nemají stejnou povahu, nezajímají se o stejné věci a jejich vývoj neprobíhá rovnoměrně. V něčem mohou být napřed, v něčem zase pozadu. Rozdíly ve vývoji dětí, které mohou být někdy i dost významné, nemají ve většině případů na budoucí vývoj dítěte žádný vliv. Mějme proto na paměti, že u každého dítěte je nutné respektovat a podpořit jeho vlastní rytmus, vývoj a potřeby “.

1.1. Kognitivní vývoj

Vágnerová (2012, s. 177) uvádí, že dítě je zaměřeno na nejbližší okolí a na pochopení pravidel, která v něm platí. Specifické je v tomhle období způsob, jakým dítě poznává, převažuje fantazijní zpracování informací a představivost, kterou přizpůsobuje vlastním možnostem poznání.

Při nástupu do mateřské školy, je pozornost dítěte ještě nestála a není schopno delšího a úmyslného soustředění. S přibývajícím věkem a postupným rozvojem až do doby před vstupem do základní školy se pozornost zlepšuje, dítě už se zvládá déle soustředit a postupně začíná úmyslně udržovat pozornost na činnost, kterou vykonává. Zda dítě udrží vůlí pozornost, však nezávisí pouze na věku ale také na temperamentu dítěte či na druhu vykonávané činnosti. V myšlení okolo čtvrtého roku dítěte dochází k velmi výrazné vývojové změně. Toto období označujeme jako přechod ze stádia předpojmového (symbolického)

myšlení do stádia myšlení, které Piaget nazývá názorné (intuitivní). Děti v tomto stádiu uvažují pomoci názorného usuzování. Rozvíjí se také slovní zásoba a řeč se stává převládajícím dorozumívajícím prostředkem (Plevová & Slowik, 2010, s. 76–78).

Fraňková et al. (2013, s. 26–28) také uvádí, že se značně rozšiřuje slovní zásoba a zlepšuje se mluvnická stránka řeči. Děti předškolního věku mají bohatě rozvinutou fantazii a jsou velmi zvídavé. Často se ptají dospělých na všechno, co vidí a slyší kolem a chtějí znát příčiny všech jevů a dějů. Co se týká stravování, tak se děti začínají více zajímat o potraviny, jejich přípravu a kombinování. Začínají chápat zdravotní aspekty a dovedou rozeznat, zda je jídlo zdravé či nezdravé.

1.2. Tělesný vývoj

V předškolním období přichází méně nápadné změny, ale přesto velmi významné, neboť ovlivňují postavení dítěte ve společnosti vrstevníků. Především se jedná o motorický vývoj, který bychom mohli označit jako stálé zdokonalování, zlepšenou pohybovou koordinaci a větší hbitost (Langmeier & Krejčířová, 1998, s. 85).

Předškolní věk je také obdobím, při kterém dochází k dynamickému růstu a vývoji dítěte. Dítě roste nejen do výšky, ale mění se i hmotnost a typ jeho postavy. Děti vyrůstají často z batolecí oplácanosti a jejich pohyb začíná být aktivnější. Machová (2002, s. 208–209) uvádí, že v tomto období nastupuje pomalé, pravidelné a plynulé růstové tempo. Dítě vyroste zhruba o 6 cm za rok a jeho hmotnost se zvyšuje asi o 2 kg. Kdy konečná délka v 6 letech je přibližně 118 cm a váha 22 kg. Rozdíly mezi chlapci a dívkami jsou v tomto období poměrně malý, chlapci jsou většinou o 1 cm vyšší a o půl kilogramu těžší než dívky.

Růst a vývoj je pro děti velice psychicky i fyzicky náročný, je nutná zdravá, pestrá a vyvážená strava, která dítěti dodá potřebné živiny a zároveň jej motivuje ke správným stravovacím návykům.

Podle Fraňkové et al. (2013, s. 13) je vývoj individuálního organismu podmíněn nejen vnitřními a genetickými dispozicemi, ale i vnějšími vlivy, z nichž je pro nás důležitá úloha výživy. Z toho vyplývá určitá variabilita načasování vývoje dítěte na základě dosaženého stupně fyzického, psychického i sociálního vývoje.

Nejen strava má vliv na růst dítěte, ale zásadní je také pohyb. Dvořáková (2011, s. 13–14) uvádí, že dítě předškolního věku má spoustu energie, a pohyb je nedílnou součástí jeho

každodenního života. Prostřednictvím pohybu se seznamuje s okolním prostředím, učí se, jakým způsobem ovládat vlastní tělo a jak manipulovat například s předměty ve svém okolí a tím získat potřebné zkušenosti. Stále vyhledává činnosti, při kterých uplatňuje své již nabyté dovednosti a pomocí kterých se dále rozvíjí.

Pro vývoj správného a přirozeného růstu je důležitá tedy úloha výživy, ale také pohybu, který je pro dítě nezbytný a taktéž přispívá k dobrému zdraví dítěte a podporuje rozvoj všech orgánů. Při dodržování zdravého životního stylu se dítě bude správně vyvíjet nejen fyzicky, ale i duševně.

1.3. Psychosociální vývoj

Charakteristickým znakem předškolního období je také výrazná převaha psychických a sociálních změn. V předškolním věku jsou city stabilizovanější a vyrovnanější, zásadním posunem dítěte je, že se s rozvojem rozpoznávání emocí, také rozvíjí i emoční inteligence. Nejen, že dítě dokáže popsat a porozumět svým pocitům, ale také se učí chápat emoce druhých a dovede s nimi soucítit.

Vágnerová (2012, s. 218) uvádí, že také dochází k častému a rychlému střídání nálad, kdy dítě je schopné během okamžiku přejít od smíchu k pláči a naopak. I přesto přetrvávají spíše pozitivní emoce a zároveň ubývá negativních reakcí, které byly typické pro vyjádření aktuálních potřeb v batolecím věku.
Socializace je proces, při kterém se jedinec začleňuje do společnosti, obecně platí, že je základem pro celý emoční vývoj. Socializace probíhá celý život, nejdůležitější je však v dětství a mládí.

V předškolním období je rodina pro dítě stále nejvýznamnějším a primárním prostředím, zároveň se ale dítě učí být součástí nejbližšího okolí a navázat zde nové vztahy. První institucí, s níž se dítě setkává, je mateřská škola, kde si osvojuje nové sociální dovednosti a rozvíjí základy prosociálních schopností. Dítě si s přibývajícím věkem osvojuje a učí se zvládat nové role v závislosti na prostředí, ve kterém se vyskytuje. Sociální role jsou pro dítě předškolního věku důležité pro rozvoj jeho osobnosti. Jde o role žáka mateřské školy, role vrstevníka a role kamaráda Vágnerová (2012, s. 224).

2. Proces adaptace dítěte na mateřkou školu

V předškolním věku nastává u dítěte nová životní etapa, kterou je vstup do mateřské školy. Jedná se o zcela zásadní krok v životě nejen dítěte, ale i rodičů. Jde o první životní zátěžovou situaci, kdy se dítě musí na část dne zpravidla odloučit od rodiny a setrvat v novém prostředí.

Při nástupu do mateřské školy si dítě prochází adaptačním procesem, aby se lépe přizpůsobilo novému prostředí. Každé dítě si s touto zátěžovou situací poradí jinak, je to věc zcela individuální, ale je žádoucí, aby dítě během adaptace získalo pocit jistoty a bezpečí jak v rodině, tak v mateřské škole.

Obecně je adaptace definována jako schopnost živého organismu přizpůsobovat se vnějším podmínkám a nacházet vnitřní rovnováhu. Hartl a Hartlová (2010, s. 12) adaptaci popisují jako přizpůsobení člověka v jeho myšlení, chování a postojích. Jde tedy o proces neustálého přizpůsobování se sociálním podmínkám.

V případě dítěte v předškolním období je to adaptace na nové sociální prostředí, tedy školní třídu. Dítě se musí přizpůsobit mnoha okolnostem, na které z rodinného prostředí nebylo zvyklé.

2.1. Přechod dítěte z rodinného prostředí do mateřské školy

Niesel a Griebel (2005, s. 44–48) uvádějí, že pro přechod do mateřské školy je charakteristické, že dítě začíná pravidelně střídat dvě oblasti života. Vstup dítěte do mateřské školy je vždy významnou událostí týkající se celé rodiny dítěte. Tento důležitý okamžik je provázen silnými city a nejistotou všech zúčastněných spojenou s obavami, jak bude nejen dítě, ale i rodič tento přechod zvládat. Při přechodu dítěte z rodinného prostředí do mateřské školy je také důležitá učitelka, která jako profesionálka spoluprožívá silné emoce dětí a rodičů a získává roli pedagoga ve vztahu dítěte a rodičů.
V období adaptace je velmi důležitá spolupráce mezi učitelkami a rodiči. Jejich vztahy jsou zakotveny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2018, s. 38). Uvádí se v něm, že vzájemné vztahy mezi rodiči a učiteli mateřské školy mají být vstřícné, respektující, otevřené a oboustranně důvěrné.

Takovýto přechod bývá pro každé dítě individuálně náročný a různě dlouhý, ale ve většině případů přínosný. Dítě se stává samostatnější a zodpovědnější za své chování, činy a

jednání. Otevírá se mu nový svět, ve kterém si ověřuje své kompetence, osvojuje si nové vědomosti, dovednosti, návyky a dochází tak k celkovému rozvoji osobnosti.

2.2. Fáze a průběh adaptačního procesu

Při adaptačním procesu je třeba počítat s tím, že u každého dítěte je průběh individuální a různě dlouhý. Závisí na mnoha faktorech, které mohou ovlivnit toto období, například jeho osobnost, výchovný styl rodiny, věk i pohlaví, zkušenosti s vrstevnickou skupinou a zdravotní stav. Je důležité dát dítěti dostatek času a prostoru k tomu, aby zjistilo, že mateřská škole je příjemné, hravé a bezpečné místo. Proces adaptace dítěte v mateřské škole prochází několika fázemi, které na sebe navazují.

Koťátková (2008, s. 81) se ve své publikaci zabývá problematikou přizpůsobování dětí na prostředí mimo rodinu. Souhlasí s Říčanem (1989) a uvádí tři stádia reagování mladšího předškolního věku na přerušení kontaktu s rodinou:

- **stadium protestů** – dítě vytrvale pláče, dožaduje se rodiče, nekomunikuje s novým prostředím, odmítá se zapojovat do činností
- **stadium zoufalství** – dítě je uzavřené, komunikuje jen částečně, pasivně pozoruje okolí, bez zájmu manipuluje s hračkou
- **stadium odpoutání od matky** – navazuje vztah s náhradní osobou, komunikace i chování se blíží normálu, dítě začíná spolupracovat

Jednotlivá stádia, jak reagují děti na vstup do mateřské školy, mohou probíhat u jednotlivých dětí individuálně a s různou intenzitou. Záleží nejen na individualitě dítěte, ale i na přístupu rodičů a mateřské školy.

Jiné dělení předkládají autorky Haefele a Wolf-Filsinger (1993, s. 14–21), které ve své publikaci popisují čtyři fáze adaptačního procesu v mateřské škole, kterými dítě většinou prochází, a ohraničují je časovým úsekem čtyři týdny. Podle autorek se děti projevují jinak ve školce a jinak doma. Rozlišují tyto fáze:

1. **Období orientace**

Toto období probíhá zpravidla v prvním týdnu. Děti zpovzdálí pozorují dění ve třídě, sledují pravidla a řád dne, snaží se zpracovávat nové informace. Straní se ostatních a navenek působí uzavřeně a nepřístupně. Během dne se snaží prozkoumat třídu a poznat jaké hračky si

může vypůjčit. Jedním z poznávacích rysů bývá, že děti mluví velmi potichu. Doma jsou děti spíše uzavřené a straní se ostatních.

2. Období sebeprosazování

Děti se již seznámily s novým prostředím, ví, kde se co nachází a jak vše ve školce funguje. Dítě se cítí sebejistě a potřebuje se prosadit ve vrstevnické skupině. Často o sobě dlouze vypráví a snaží se na sebe upoutat pozornost. Začíná být společensky aktivní, napodobuje jiné děti. Starší děti mohou cítit ohrožení své role ze strany nováčků. Mezi dětmi se často strhnou hádky a rozepře, do kterých zapojují učitelku. Doma jsou děti náladové a nevyrovnané, mají potřebu pocit jistoty a bezpečí.

3. Období zvláštních opatření

Toto období je charakteristické ustálením rozdělení rolí a pozic ve skupině, ve třídě je mezi dětmi méně hádek a sporů. Nové děti si snaží získat pozornost těch dětí, které mají vliv na skupinu. Snaží se navazovat kontakty s oblíbenými dětmi a tím pomyslně zvednout svojí hodnotu. Soustředí se na jedince, nepokouší se navazovat kontakty s ostatními dětmi. Děti doma působí unaveně a vyčerpaně, mnohdy se zdají být duchem nepřítomné.

4. Období ukončení adaptace

Po zhruba jednom měsíci si děti našly své místo a přátelé. Navázaly také přátelský vztah s paní učitelkou. V mateřské škole je dětem vše známé, ztotožnily se s pravidly a přesně ví kde jaká hračka má své místo. Začlenění do skupiny je ukončeno.

Podobným způsobem popisují proces adaptace také Niesel a Griebel (2005, s. 51–55), kdy ale celý proces adaptace člení na tři časové fáze. Z jejich pohledu celé období adaptace na mateřskou školu trvá prvního půl roku docházky. První fáze, která trvá v rámci prvních dní, je označována jako **období orientování** v novém prostředí. V tomto období je typické, že se děti vyhýbají kontaktu s vrstevníky a pouze pozorují dění kolem sebe. Druhá fáze, nazvaná **období začlenění**, trvá první týdny. Dítě má potřebu se prosadit a upoutat na sebe. Sbližuje se s vrstevnickou skupinou, navazuje kontakty a činí se zajímavým a oblíbeným. Poslední fází je **období přivykání**, které trvá první měsíce. Děti se zapojují do skupinového dění a nachází si vlastní okruh přátel. Postupně přijímají pravidla skupiny za svá, akceptují je, dokážou vyjádřit své požadavky a přání.

I oni souhlasí s faktem, že se etapy adaptačního procesu prolínají a délka jejich trvání je čistě individuální.

2.3. Faktory ovlivňující adaptační proces

O úspěšné adaptaci dítěte do prostředí mateřské školy rozhoduje velké množství různých faktorů, které mohou průběh adaptace komplikovat, ale i usnadňovat. Tyto faktory můžeme rozdělit na dvě skupiny, a to vnější a vnitřní.

Za **vnitřní faktory**, které ovlivňují průběh adaptace, považujeme osobnost dítěte. Kloudová (2013, s. 24) uvádí, že si na mateřskou školu lépe zvykají děti, které jsou z domova zvyklé na kontakt s širším okolím. Můžeme ale říct, že jistá nejistota z nástupu do mateřské školy provází všechny děti, průběh a délka adaptace je ale u každého dítěte individuální. Adaptační proces také ovlivňuje věk dítěte, jinak bude na mateřskou školu reagovat tříleté dítě, které bylo doposud zvyklé jen na rodiče a jinak dítě, které je o rok starší a je zvyklé jezdit na prázdniny k prarodičům.

Svou roli v průběhu adaptace na prostředí mateřské školy hraje pochopitelně i temperament dítěte. Jde o soubor vlastností, které ovlivňují intenzitu prožívání a chování osobnosti, projevuje se už krátce po narození. Niesel a Griebel (2005, s. 14) odlišují tři typy temperamentu, které se projevují různým způsobem chování. Prvním typem je **nenáročné dítě**, pro které je typická vyrovnaná nálada, relativně snadno se dokáže přizpůsobit změnám a v případě smutku se chová klidně. Takové dítě je otevřené všemu novému a dá se předpokládat, že adaptaci na nové prostředí bude zvládat bez problémů. Dalším typem je **pasivní dítě**, které je v nových situacích zdrženlivé, proto jsou často označovány jako plaché. Toto dítě nejprve vše pozoruje a zjišťuje situaci kolem sebe. Jeho přivykání a přizpůsobování trvá delší dobu. Třetím typem je **nedůtklivé dítě**, někdy označované jako hyperaktivní, protože je aktivní a nevydrží u jedné činnosti delší dobu. Spíše ale tímto způsobem projevuje svoji špatnou náladou a nedůvěru vůči novému prostředí. Přizpůsobuje se změnám prudkými citovými reakcemi, často hlasitě pláče.

Mezi **vnější faktory**, které ovlivňují průběh adaptace, můžeme zařadit celkové prostředí mateřské školy, rodinu a osobnost učitelky.

Prostředí mateřské školy můžeme rozdělit na fyzikální a sociální. Fyzikální neboli věcné prostředí, které je dáno materiálními podmínkami, které splňují bezpečnostní a hygienické normy dle platných předpisů, jsou uvedeny v Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2018, s. 31). Mezi věcné podmínky patří velké prostory a uspořádáním tříd tak, aby vyhovovaly individuálním a skupinovým činnostem. Mateřská škola musí být také vybavena hračkami, pomůckami, materiálem potřebným k různým

činnostem, nábytkem, hygienickým zařízením, vybavením pro odpočinek dětí, školním hřištěm nebo zahradou.

Sociální prostředí v mateřské škole je důležité pro budování vzájemné empatie, důvěry a spolupráce. Organizačně můžeme sociální prostředí rozdělit na heterogenní a homogenní třídy. Koťátková (2008, s. 79) uvádí, že klidnější přizpůsobení probíhá ve třídě heterogenní, protože starší děti jsou dobře orientované, a to pro nově příchozí děti působí pozitivně. Příznivý efekt na adaptaci má také přítomnost staršího sourozence či kamaráda. Nejdéle a s citovými problémy probíhá adaptace u dětí nejmladšího věku, které jsou v homogenní třídě, kde je nováčků většina. Podobný názor na adaptaci v heterogenní třídě zastává i Jeřábková (1993, s. 159), která věkově smíšenou skupinu považuje za nutný předpoklad úspěšně adaptace.

Na to, jak bude probíhat adaptace dětí do předškolního zařízení má také vliv **osobnost a profesní způsobilost učitelky**. Úkolem učitelky mateřské školy je především vytvářet prostředí plné pocitu jistoty a bezpečí. K vytvoření vstřícné atmosféry by učitelka měla nabízet dostatek podnětů pro jeho rozvoj, respektovat individuální možnosti a schopnosti dítěte, posilovat jeho sebevědomí a vést dítě ke vzájemné spolupráci a toleranci. Učitelka by také měla vědět co dělat a jak reagovat na projevy dítěte v průběhu adaptace. Podle Koťátkové (2008, s. 102) se od učitelky očekává, že bude proces adaptace dětem, ale i jejich rodičům usnadňovat. Každý rodič a dítě jsou však jiní, a proto je potřeba ke každému zaujmout individuální přístup.

Dalším důležitým vnějším faktorem je **připravenost dítěte z rodinného prostředí**. Za proces adaptace dítěte na mateřskou školu není odpovědná pouze učitelka, ale také rodiče, kteří mají na adaptační proces velký vliv. Nástup dítěte do mateřské školy klade vysoké nároky nejen na dítě, ale i na samotné rodiče dítěte. Dítě si musí v neznámém prostředí vytvářet nové vztahy a učit se být v organizované skupině v roli žáka. Aby dítě tuto novou roli dobře zvládlo, je potřeba aby ho na postupnou adaptaci v novém prostředí připravovali i rodiče doma. Kloudová (2013, s. 26) doporučuje před nástupem do mateřské školy vodit děti často do kolektivu mezi ostatní vrstevníky. Občas svěřit dítě do péče i jiné osobě, kterou ovšem rodiče dobře znají. Dítě by měli vést k potřebným dovednostem sebeobsluhy, jako při hygieně, stravování, oblékání a obouvání. Také by měli dítěti stanovovat jasná pravidla a trvat na jejich dodržování. Důležitá je rovněž komunikace mezi dítětem a rodičem, dítě by rodiče měli chválit, naslouchat mu, povzbuzovat jej a nezlehčovat jeho problémy.

2.4. Problémy v adaptačním procesu

Při nástupu dítěte do mateřské školy ohledně jeho adaptace mohou nastat různé reakce na nové prostředí, vrstevníky či situace. Adaptační problémy jsou u každého dítěte individuální. Niesel a Griebel (2005, s. 15) zdůrazňují, že zejména v adaptačním období je důležité akceptovat rozdíly jednotlivých dětí a brát ohled na individualitu dítěte.

Přechod do mateřské školy nemusí vždy provázet potíže, dítě, u kterého se žádné adaptační problémy neobjeví, ve školce nepláče, chová se velmi klidně a rozumně, komunikuje s ostatními dětmi, účastní se společných aktivit a do mateřské školy se těší. Jeřábková (1993, s. 148) uvádí, že dítě, které je na vstup do mateřské školy připravováno a má podporující rodinné zázemí, tak snáší situaci přechodu bez problémů.
Ovšem u jiných dětí se mohou vyskytovat adaptační problémy. U těchto dětí může během adaptačního procesu dojít k nesprávnému nebo nedostatečnému přizpůsobení se zcela nové situaci. V tomto případě se jedná o maladaptaci, tzn. nepřizpůsobení se společnosti a sociálním podmínkám.

Maladaptační projevy lze rozdělit do několika skupin. Dle Řezáče (1998, s. 46–47) se můžeme setkat se čtyřmi projevy:

1. **Boj** - zde můžeme zahrnout soutěživost mezi dětmi, agresi, útok, šikanu, intriky, ničení věcí, vzdor a rivalitu.
2. **Únik** – zde spadá ztráta sebedůvěry i důvěry v ostatní, emoční labilitu, únik do fantazie, snění a střídání nálad.
3. **Hledání opory** – dítě se stává závislé na dospělém, vyhýbá se kontaktu s vrstevníky a kolektivním aktivitám, má obavy z neúspěchu.
4. **Rezignace -** zde řadíme únavu, apatii a bezvýhradný souhlas s autoritou.

Zormanová (2019) uvedla několik konkrétních projevů, se kterými se můžeme často setkat u dětí při špatném průběhu adaptace:

- Dítě odmítá vstoupit do třídy, pevně se drží rodiče a neustále se ujišťuje, zda se pro něj vrátí
- Během celého dne bezdůvodně pláče
- Straní se kolektivu a vyhledává přítomnost učitelky
- Nedokáže projevit své názory, touhy a potřeby
- Předvádí se, snaží se na sebe upoutat pozornost ostatních

- Snaží se zalíbit učitelce, proto na ostatní děti žaluje, kritizuje ostatní dětí, poukazuje na jejich chyby, na to, že ostatní děti nedodržují pravidla
- Odmítá přijmout pravidla, nechce se přizpůsobit režimu a řádu třídy
- Odmítá jíst samostatně, často její vůbec
- Často upozorňuje na to, že ho bolí hlava nebo břicho

2.5. Způsoby usnadnění adaptačního procesu

Nástup do mateřské školy je pro dítě zátěžovou a stresovou situací v životě. Jak jsem již zmiňovala, je to věc zcela individuální a každé dítě si s touto situací poradí jinak. Nejen rodiče, ale i mateřská škola by měla dítěti co nejvíce adaptační proces usnadnit.

Koťátková (2008, s. 75–76) ve své publikaci doporučuje rodičům začít s přípravou zhruba půl roku před nástupem do mateřské školy a zdůrazňuje několik postupů, které umožňují snadnější průběh adaptace:

1. Chodit s dítětem mezi ostatní děti – pokud je možnost, navštívit s ním i zahradu v mateřské školce.
2. Seznámit dítě s jiným prostředím, nechat ho na určitou dobu v péči jiného známého člověka.
3. Vést dítě k sebeobsluze - důležitá je při tom trpělivost, důslednost a ocenění drobných pokroků.
4. Rozvrhnout si čas tak, aby dítě mělo určitý prostor k samostatnosti.
5. Každý den chvíli trávit společný čas u hry nebo knihy a tím podporovat slovní vyjadřování dítěte.
6. Číst dětem pohádku nebo zpívat písničku před spaním. Tím se u dítěte podporuje slovní zásoba.
7. Během dne trávit s dítětem čas a povídat si sním. To je prostor pro to, aby se dítě slovně vyjadřovalo a zároveň vědělo, že mu naslouchámе a rozumíme.
8. Krátce a srozumitelně dítě oceňovat a povzbuzovat, když mu něco nejde.
9. Vyvarovat se vyhrůžek: „Počkej, až budeš ve školce…!“ Aby dítě nemělo strach ze školky již předem.
10. Příliš nevychvalovat mateřskou školu. Aby se tak zamezilo nereálné představy a následnému zklamání.

Jeřábková (1993, s. 180) také považuje za důležité ulehčit dětem adaptační proces před nástupem do mateřské školy a souhlasí, že by den nástupu rozhodně neměl být prvním setkáním s touto institucí, ale již před tím by rodiče s dítětem měli podniknout návštěvu mateřské školy, anebo setkání s dětmi na školním hřišti.

Mateřská škola by měla co nejvíce usnadnit adaptaci nejen dětem, ale také rodičům, protože i pro ně je situace a jejich role nová. Niesel a Griebel (2005, s. 75) uvádí, že je důležité navazování spolupráce mezi rodiči a pedagogy po celý průběh školního roku, aby adaptace na mateřskou školu proběhla co nejúspěšněji.

Koťátková (2008, s. 78) uvádí, že v některých mateřských školách probíhají před zahájením školního roku dny otevřených dveří, informační schůzky a návštěvy rodičů s dětmi. Nejen dítě má možnost se seznámit s prostředím mateřské školy, ale také rodiče během návštěvy se seznámí s tím, jakým stylem škola pracuje, jaký je jejich školní vzdělávací program a získají mnoho potřebných informací o mateřské škole.

Také se můžeme setkat s tím, že některé mateřské školy nabízejí dětem před zahájením školní docházky různé adaptační programy. Děti se svými rodiči mají možnost v průběhu školního roku nebo pouze v určitých měsících navštívit prostředí mateřské školy, kde si společně s rodiči mohou hrát a postupně se seznamovat s novým prostředím, s ostatními dětmi, učitelkami a zaměstnanci školy. Když rodiče vidí, jaký je přístup v mateřské škole k jejich dětem, jaké činnosti nabízí a jak vzájemně s dětmi komunikují, tak se u rodičů vytváří pocit důvěry a jistoty (Bečková 2008).

K usnadnění adaptačního procesu také může pomoci zařazení dítěte do třídy, kde má staršího sourozence či kamaráda. Některé mateřské školy umožňují rodičům být ve třídě, tak dlouho jak jen dítě potřebuje, nebo možnost přinést si oblíbenou hračku z domova. Také je důležité nenutit děti do společných aktivit a dát jim dostatek prostoru a času na prozkoumání nového prostředí.

2.6. Ukončení adaptačního procesu

Průběh a délka adaptace je u každého dítěte individuální a nelze jednoznačně určit, kdy nastává úspěšné ukončení adaptace na prostředí mateřské školy. Může trvat dny, týdny, ale i několik měsíců. Dítě se nachází v nové a neznámé situaci, která vyžaduje mnoho změn

v jeho životě. Musí se sám vyrovnat s novými požadavky, které jsou na něho kladeny, navíc v prostředí, které je pro něho nové a neznámé.

Niesel a Griebel (2005, s. 43–44) předpokládají, že adaptace je ukončena:

- Když si dítě najde ve školce okruh přátel a dokáže se zapojit do skupinového dění, cítí se dobře.
- Pokud si dítěte dokáže hrát se stejně starými dětmi a umí se s nimi dohodnout.
- Dítě chodí do mateřské školy rádo a s úsměvem, je klidné a v pohodě.
- Samostatně dokáže řešit problémy a vyjadřuje své požadavky, přichází s vlastními nápady.
- Dítě akceptuje denní program, zná a dokáže dodržovat pravidla skupiny.
- Dítě se dokáže odloučit od matky a při opouštění matky, nedělá žádné velké problémy.
- Zná jména učitelek a dětí a bez problémů s nimi komunikuje.

Obecně se u adaptačního procesu doporučuje, aby se postupovalo u dítěte pomaleji a dle jeho potřeb, také se považuje za důležité, aby rodiče spolupracovali s učitelkami a vzájemně se snažili, aby pobyt v mateřské škole byl pro dítě plný pozitivních zážitků a radosti.

Jak jsem již zmiňovala, dítě se musí přizpůsobit mnoha okolnostem, zejména na absenci rodičů, nový kolektiv dětí, určitý harmonogram a pravidla třídy, ale také na pravidelnou a vyváženou stravu v mateřské škole, která pro dítě může být neznámá. V literatuře, ze které jsem čerpala ohledně adaptace dětí na mateřskou školu, se autoři minimálně věnují pozornosti stravování. Výjimkou je autorka Koťátková (2008, s. 37), která ve své publikaci uvádí, že u stravování dítěte je důležité, aby se v rodině nestravovalo samo, ale u stolu spolu s ostatními, aby přijalo jídlo jako součást běžného života. Pokud dítě některé jídlo odmítá, tak bychom mu ho neměli nutit, ale spíše mu ukázat, že ostatním členům rodiny dané jídlo chutná. Dítě pozoruje dění kolem sebe, inspiruje se od ostatních a na nové potraviny si postupně zvyká. Tímhle mohou rodiče zabránit tomu, že dítě bude v mateřské škole odmítat jídlo, protože stolování a stravování pro něj nebude úplně nepříjemným překvapením.

3. Sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dětí

Formování stravovacích návyků u dětí je ovlivňováno nejen vnitřními faktory, do kterých můžeme zařadit například smyslové vnímání nebo chuťové a čichové preference. Ale velkou roli také zastávají vnější faktory, mezi které řadíme sociální a kulturní prostředí okolo dítěte. Formování stravovacích návyků probíhá již od raného dětství. Děti mají tendenci pozorovat a napodobovat lidi ze svého nejbližšího okolí a tím rozvíjejí své dovednosti, mezi které můžeme zařadit i stravovací zvyklosti. Nejdůležitějším prvním sociálním prostředím dítěte je rodina, od které si dítě přebírá určité stravovací návyky a postoje k jídlu. Další důležitou sociální skupinou je pro dítě mateřská škola, která také zásadním způsobem ovlivňuje stravovací návyky dítěte. V současné době ovlivňují dítě v nemalé míře i média, které nejsou úplně žádoucí a mají spíše negativní dopad.

3.1. Rodina

Rodina znamená pro dítě psychickou, sociální a materiální podporu. Rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, hraje významnou roli ve formování stravovacích návyků a působí na utváření hodnotového systému ve vztahu k jídlu a způsobu stolování.

Fraňková et al. (2003, s. 166) uvádí, že životní styl celé rodiny se odráží na stravovacích zvyklostech dítěte a je závislý na součtu mnoha činitelů, např. existenční podmínky, dosažitelnost potravních zdrojů, sortiment a kvalita potravin, vztahy a interakce mezi členy rodiny a emoční stav v rodině, organizace rodinného života (pracovní doba rodičů, rekreace, kultura, sport), zájem o tělesné a duševní zdraví, zájem o výživu a uznání jejího významu v životě.

Stravovací návyky vznikají u dítěte velice brzy a upevňují se již v předškolním věku. Jsou v každé rodině odlišné a mohou být ovlivňovány kulturou daného národa, náboženstvím, místními surovinami nebo znalostmi o zdravé výživě.

Stravovací zvyklosti jsou také velmi důležité pro získávání vazeb mezi jednotlivými členy rodiny. Společně strávená doba během oběda a večeře se často stává jediným okamžikem, kdy se rodina sejde pohromadě a může tak společně zrekapitulovat události uplynulého dne, popovídat si a odpočinout si. V dnešní době se však od společného stravování spíše ustupuje, děti i rodiče jedí samostatně a nevydrží sedět u stolu. Podstatné je učit děti pravidelnému režimu a být jim příkladem nejen ve stravování. Fraňková et al. (2003, s. 166–167) zdůrazňuje, že s příjmem potravy souvisí organizace denního rytmu. Dítě se učí, že v životě

jsou určitá pravidla, a postupně si osvojuje denní rytmus. Nejmenším dětem je třeba podávat stravu častěji a v menších dávkách. S postupem věku se dítě začleňuje do rodinného života a přisvojuje si stravovací návyky členů své rodiny. Podle současných doporučení je vhodné, aby dospělý člověk rozložil příjem potravy do více částí v průběhu dne, tedy snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře. Totéž doporučení platí pro děti. Pravidelnost v příjmu potravy a jeho rozložení během dne by se měly stát jedním ze základů zdravého životního stylu a tím se přenést i do ostatních denních činností.

Jak jsem již zmínila každá rodina má své stravovací návyky a vytváří si své výživové zvyklosti, které vycházejí z několika zdrojů. Bývají ovlivněny nejen vlastnostmi, vzděláním a zájmů rodičů, ale také tím kolik času rodič věnuje přípravě pokrmů a správnému výběru surovin. Je vhodné zapojit děti do výživy tím, že s námi nakupují, pomáhají při vaření nebo přípravě jídel či prostírají stůl, čímž u dětí podporujeme kladný vztah k jídlu a stolování. Je důležité také myslet na to, že dítě potřebuje pro svůj optimální růst pestrou a vyváženou stravu, a pokud v ní chybí některé výživné látky, vitaminy či minerály, může to mít za důsledek vyšší nemocnost či opožděný vývoj dítěte. Také výchovný styl je součást života rodiny, odráží se ve vzájemných vztazích a utváří výživové návyky. Stejně důležitou roli hraje také vývoj preferencí a averzí k jídlu, rodiče se na tomto vývoji podílejí tím, jak se vyjadřují o některých jídlech (Fraňková et al., 2013, s. 170–173).

Je však podstatné si uvědomit to, že k tomu abychom u dítěte mohli vytvořit vhodné stravovací návyky, měli bychom u něj budovat pozitivní vztah k výživným jídlům, kterého dosáhneme seznámením dítěte se širokou škálou dobrých a zdravých pokrmů.

Fraňková (2013, s. 94–99) shrnula nejčastější chyby, kterých se mohou dopustit rodiče, učitelé a vychovatelé v souvislosti se stravováním, tento souhrn nazvala jako „Desatero NE“:

1. **Neznalosti rodičů o výživě, složení potravy, zdrojích živin a energie** – někteří rodiče z neznalosti o výživě nedovedou připravit jídlo, tak aby bylo nejen výživné a pestré, ale i dobře stravitelné a vhodné pro děti.
2. **Nevhodná skladba rodinného jídelníčku** – nesouvisí to pouze s neznalostí potravin, ale také s tím, že rodiče nemají dostatek času na přípravu čerstvého jídla. V mnoha rodinách je velmi malé spektrum jídel, protože mají zažitý stereotyp několika se stále opakujících jídel, což může u dítěte vést k horšímu přijímání jídel v novém prostředí.
3. **Nešetrnost v zacházení s potravinami, s hotovým jídlem** – mnozí lidé plýtvají potravinami a neuvědomují si, že to může negativně ovlivnit nejen rodinný rozpočet,

ale také se to velmi odráží na životním prostředí. Měli bychom děti vést k tomu, aby celkově k životnímu prostředí zacházely šetrně.

4. **Nepravidelnost v jídle celé rodiny nebo jen dětí** – vynechávání jídla a pitného režimu vede nejen k nepříznivým zdravotním důsledkům, ale i k psychickým potížím.
5. **Nesprávné stravovací návyky rodiny** – mnoho rodičů preferují spíše nezdravé pokrmy. Jídelníček je často složen z hodně kořeněných, slaných nebo smažených jídel, často si také dopřávají nápoje s vyšším obsahem cukru.
6. **Nevhodné postoje rodičů k jídlu** – lidé často nedůvěřují vědeckým poznatkům o výživě nebo mají zažité chutě z dětství a nechtějí se přizpůsobit něčemu novému.
7. **Nedobré chování rodičů při jídle** – důležité jsou způsoby komunikace v rodině. Rodiče by se měli během jídla vyvarovat hádkám a vulgárním výrazům.
8. **Nedostatek kultury stolování** – v mnoho rodinách se u jídla kultura stolování nedodržuje. Měli bychom se snažit dětem předat co nejvíce, protože stolování nám pomáhá nejen při estetické výchově dětí, ale také se odráží na psychické pohodě a příjemné atmosféře v rodině.
9. **Nevyvážené, extrémní diety** – mohou mít nepříznivý vliv nejen na rodiče, ale i na jejich děti.
10. **Nerespektování věkových a vývojových zákonitostí a individuality dítěte** – důležité je, aby děti měly vyváženou a pestrou stravu a vyvarovaly se nezdravých pokrmů.

Základy zdravého životního stylu u dítěte vytváří rodina, podílejí se však i předškolní zařízení, jejichž prostřednictvím se zdravé stravovací návyky upevňují.

3.2. Mateřská škola

Nezastupitelnou úlohu ve výchově dítěte v oblasti výživy hraje také mateřská škola. Velký vliv na vývoj postoje dítěte ke stravování mají pedagogové a kolektiv dětí. Jak už jsme si výše řekli, vstup do mateřské školy znamená pro dítě velkou změnu v jeho životě. Dítě se ocitá v novém prostředí, které postupně poznává, snaží se učit spolupracovat a chápat určitá pravidla.

Fraňková et al. (2013, s. 87) ve své publikaci uvádí, že se dítě musí adaptovat nejen na nové sociální prostředí, ale také na jiné stravování a nový jídelní režim. Mění se jeho jídelníček, s nímž přicházejí neznámá jídla a chutě, nové jídelní zvyklosti, než dítě bylo

doposud zvyklé v rodině. Dítě se musí přizpůsobit novému režimu a požaduje se po něm více samostatnosti při stolování a stravování.

Velký vliv na vývoj postoje dítěte ke stravování mají také pedagogové. Učitel mateřské školy působí na děti jako vzor v mnoha ohledech, to se týká i přístupu k výživě. Ve všech činnostech by měla učitelka jít dětem příkladem, protože děti často jednají formou nápodoby. Ovlivňuje stravovací návyky dětí nejen vlastním vzorem, ale také způsobem, jak o jídle s dětmi mluví. Učitel by tedy neměl negativně hodnotit určitá jídla, spíše by je měl vyzdvihovat, proč je pro naše tělo daná potravina přínosná. Dětem často může pomoci i to, že učitelka obědvá společně s nimi, dává tím najevo pozitivní vztah k pokrmu a obvykle se zvýší zájem dětí o tento pokrm.

V Rámcovém vzdělávacím programu pro předškolní vzdělávání (2018, s. 31) se můžeme dočíst, že: „je nepřípustné násilně nutit děti do jídla“. Učitel by měl spíše zvolit k dítěti citlivý přístup, domluvit se s ním a motivovat ho. Jak uvádí Fraňková et al. (2003, s. 163), mezi 4. a 5. rokem života už zpravidla dítě má vytvořený odpor vůči některým pokrmům, které většinou přetrvávají po celý život. Když dítě požije jídlo, po kterém mu bylo špatně nebo které je spojeno s negativním zážitkem či nevhodnou reakcí dospělého, může mu to přivodit dlouhodobou averzi. Fraňková et al. (2013, s. 72–73) ve své publikaci uvádí, že autoři Rozin a Fallon (1980) mezi hlavní příčiny averzí k jídlu řadí: **fyziologické faktory** (např. neschopnost strávit potravinu), **alergie, senzorické vlastnosti jídla** (např. konzistence, barva, vůně a úprava daného pokrmu), **očekávání negativních důsledků** (dítě už předem očekává po jídle nevolnost), **podmíněný reflex** (zkušenosti spojené s jídlem) a **nevhodnost jídla** (postupné zjišťování rozdílnosti stravovacích zvyklostí, nápodoba rodičů).

Také se u malých dětí můžeme poměrně často setkat s neofobií. Děti jsou nedůvěřiví k novým pokrmům či potravinám, které ještě nejedli. Mají strach z neznámé chuti, mnohdy stačí, že je jídlo jinak zpracované, mají jinou barvu a vůni nebo jsou v nezvyklé kombinaci. Fraňková et al. (2013, s. 71–72) uvádí, že neofobie má chránit před jedovatými rostlinami, listy a zkaženými potravinami. Varováním může být barva, chuť nebo vůně. Rodiče by měli co nejdříve naučit své dítě rozlišit vhodné, neutrální a nevhodné předměty ke konzumaci. Dítě by si na to samozřejmě mohlo přijít samo, ale důsledek v tomto případě může být až životu ohrožující. Pro dítě, které přichází do zcela nového prostředí, může být situace stresující a některé děti mohou reagovat úzkostí. Existuje vztah mezi emočním neklidem a zvýšenou neofobií dítěte. Způsobeno to může být tím, že dítě je v novém neznámém prostředí, je

zmateno z nezvyklého vzhledu stravy nebo odlišným způsobem stolování, než je zvyklé z domova. Toto lze postupně překonat pozitivním přístupem a postupnou adaptací na jídelní situaci.

Dalším významným faktorem ovlivňujícím stravovací zvyklosti dětí a příjem potravy je také společnost kamarádů. Fraňková et al. (2003, s. 174) ve své publikaci zmiňuje, že společné stravování s vrstevníky je z hlediska dítěte důležitým sociálním faktorem. Jestliže je dítě v kolektivu dětí, které mají rádi určitý pokrm, může si ho také oblíbit, i když ho původně rádo nemělo. Takto vzniklá obliba nového jídla může být trvalá. Je dokazatelný, že preference nového jídla vlivem vrstevníků se dobře vytváří zejména u tříletých dětí, tedy v době příchodu do mateřské školy. Této vlastnosti se odborně říká sociální facilitace, tedy usnadnění chování sociálním vlivem prostřednictvím skupiny či jedince.

Stravování v mateřské škole se stává prostředím pro utváření vztahů s vrstevníky a učiteli. Je to místo, které vede k upevňování správných stravovacích návyků, k dodržování hygienických a společenských pravidel spojené s jídlem.

4. Stravování dětí v mateřské škole

V každé mateřské škole je stanoven pravidelný režim dne, který jsou všechny děti povinný dodržovat. Režim dne je flexibilně přizpůsobován momentálním potřebám a aktuálním situacím dětí a liší se podle jednotlivých typů mateřských škol, jeho základ je však zpravidla určován pravidelným stravovacím režimem dětí. V mateřské škole se můžeme například setkat s tímto režimem:

- 6.45 Příchod dětí do mateřské školy, spontánní aktivity a připravené činnosti řízené učitelkou
- 8.30–9.00 Osobní hygiena a **dopolední svačina**
- 9.00–9.45 Ukončení činností ve třídě, příprava na pobyt venku
- 10.00–11:45 Pobyt venku
- 12.00 **Oběd**
- 12.30 Osobní hygiena, příprava na odpočinek
- 12.30–14:00 Odpočinek dětí, individuální práce s dětmi, klidové aktivity dětí s nižší potřebou spánku
- 14:00 – 14:30 Osobní hygiena, **odpolední svačina**
- 14:30 – 16:30 Spontánní činnosti dětí, postupný odchod dětí dle příchodu rodičů

Stravování a stolování je v mateřské škole nedílnou součástí vzdělávacího procesu. Strava v mateřské škole je dětem připravována a podávaná ve stejných časech, pravidelně třikrát během dne. Podle Nevorala (2003, s. 121) je vhodné, aby dítě předškolního věku jedlo 5krát denně a svačiny by se měly považovat jako plnohodnotná součást jídelníčku, stejně jako hlavní jídla.

Pokud dítě zůstává v mateřské škole po celý den, tak 3 z 5 denních jídel konzumuje právě zde. Z toho vyplývá, že je důležité, aby dětem v mateřské škole byla podávána plnohodnotná a vyvážená strava. Pitný režim by měl být pro děti volně dostupný po celý den.

Cílem stravování v mateřské škole je, aby se děti dobře najedly, aby jedly rády a naučily se kultuře stolování. Důležitá je také pohodová a klidná atmosféra u všech jídel. Někdy děti nemají v oblibě určitá jídla a v takovém případě se doporučuje dětem vysvětlit, z čeho se dané jídlo skládá (např. pomazánka) nebo seznámit děti s jejich přípravou. Dětem pomáhá, když jim je jasné, kdo se podílí na přípravě a servírování jídla, proto je vhodné je během prvního týdne při nástupu do mateřské školy, také seznámit s paní kuchařkou a prostředím kuchyně.

O příjemné atmosféře při jídle se zmiňuje i Illková a Vašíčková (2004, s. 23). Uvádějí, že v klidném prostředí bez nařizování, hádek, v kolektivu vrstevníků, u stolečků a židlí přizpůsobených výšce dítěte bude dětem určitě více chutnat.

4.1. Požadavky na stravu v mateřské škole

Stravování v mateřské škole se řídí Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání. Kromě Rámcového programu pro předškolní vzdělávání je nutné vycházet také z Vyhlášky o školním stravování, která popisuje i takzvaný spotřební koš. Na spotřební koš navazuje nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR. Ve stravování v mateřské škole nám také muže velmi pomoci projekt Zdravé školní jídelny a Pyramida výživy pro děti, která je ze zmíněných ukazatelů nejsnadněji uchopitelná i pro pedagogy a rodiče.

4.1.1. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (2018, s. 10) uvádí, že záměrem předškolního vzdělávání je dovést dítě na konci jeho předškolního období k tomu aby v rozsahu svých osobních předpokladů a možností získalo věku přiměřenou fyzickou, psychickou i sociální samostatnost a základy kompetencí důležitých pro jeho další rozvoj a učení, pro jeho život a celoživotní vzdělávání.

Mateřská škola vychází z Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání (2018, s. 31), který v souvislosti se stravováním v sedmé kapitole „Podmínky předškolního vzdělávání“ uvádí následující: „Životospráva dětí v mateřské škole je plně vyhovující, jestliže je dětem poskytována plnohodnotná a vyvážená strava (dle předpisu). Je zachována vhodná skladba jídelníčku, dodržována zdravá technologie přípravy pokrmů a nápojů, děti mají stále k dispozici ve třídě dostatek tekutin a mezi jednotlivými podávanými pokrmy jsou dodržovány vhodné intervaly. Je nepřípustné násilně nutit děti do jídla“.

V Rámcovém vzdělávacím programu (2018, s. 32) se také můžeme dočíst, že je velmi důležité, aby se i učitelé chovali podle zásad zdravého životního stylu a poskytovali tak dětem vhodný vzor, protože děti v předškolním věku se učí nápodobou od nejbližších osob.

Kromě Rámcového vzdělávacího programu je nutné se v souvislosti se stravováním v mateřské škole řídit i Vyhláškou o školním stravování, která popisuje i takzvaný Spotřební koš.

4.1.2. Vyhláška o školním stravování

Školnímu stravování se věnuje vyhláška 107/2005 Sb. o školním stravování, kde najdeme přesně stanovené výživové normy pro školní stravování (tzv. spotřební koš) a finanční rozpětí na nákup potravin, jimiž jsou mateřské školy povinny se řídit. Vyhláška upravuje organizaci školního stravování, určuje zařízení školního stravování a jejich provoz a stanovuje rozsah služeb školního stravování a výši úplaty za stravování. V roce 2017 došlo k novelizaci této vyhlášky pod novým číslem 210/2017 Sb.

Zásluhu na tom, že se dítěti v mateřské škole dostane vyvážené stravy má tzv. „spotřební koš“, jehož naplňování se opírá o vyhlášku o školním stravování č. 107/2005 Sb. Spotřební koš vytyčuje množství spotřebovaných potravin za měsíc a vychází z hodnot nakoupených potravin. Přesná definice, která je uvedená na internetovém portálu www.jidelny.cz zní takto: „Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin (brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená měsíční spotřeba na žáka a den se uvádí v hodnotách „jak nakoupeno“. Výpočtem spotřebního koše pak jídelna dokumentuje, jak tyto normy dodržuje“.

Spotřební koš je kategorizován podle věku dětských strávníků. Níže uvedená tabulka udává množství nakoupeného druhu potravin pro děti ve věku 3–6 let v mateřských školách. Spotřební koš je přepočten na 3 denní pokrmy – přesnídávku, odpolední oběd a svačinku, tato tři jídla by měla obsahovat 60 % denní doporučené dávky (přesnídávka 15 %, oběd 35 %, odpolední svačinka 10 %). Jde tedy o průměrnou měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávníka a den.

Druh potraviny	Množství v g
Maso	55
Ryby	10
Tekuté mléko	300
Mléčné výrobky	31
Tuky volné	17
Cukr volný	20
Zelenina celkem	110
Ovoce celkem	110
Brambory	90
Luštěniny	10

Tab. 1: Výživové normy pro školní stravování dětí ve věku 3–6 let (www.msmt.cz)

Celkový denní výživový příjem by podle vyhlášky č.107/2005 měl být rozdělen tak, že snídaně činí 18%, přesnídávka 15%, oběd 35%, odpolední svačina 10% a večeře 22%.

Při měsíční spotřebě jednotlivých potravin je možnost měsíční odchylka ve výši 25% s výjimkou volných cukrů a tuků, kde množství těchto komodit nelze překročit, ale je možné je snížit. Zatímco množství zeleniny, ovoce a luštěniny můžeme zvýšit nad horní hranici tolerance. Součástí každého pokrmu musí být vždy i nápoj, je třeba také podávat kompoty a zeleninové šťávy, aby bylo dosaženo požadovaného množství vitamínu C (Vyhláška č. 107/2005 Sb., § 7).

Jak jsem již zmiňovala, stravování v mateřské škole je dále ovlivněno výší finančního limitu na nákup potravin, který také udává vyhláška o školním stravování. Nákup na jednoho strávníka a den je za přesnídávku 6 až 9 Kč, za oběd 14 až 25 Kč, za odpolední svačinu 6 až 9 Kč a za nápoje 3 až 5 Kč (Vyhláška č. 107/2005 Sb., § 7).

4.1.3. Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke spotřebnímu koši

Spotřební koš stanovený vyhláškou o školním stravování je doplněn o tzv. nutriční doporučení, které slouží hlavně školním jídelnám při sestavování měsíčního jídelníčku, který by měl být nutričně vyvážený a pestrý. Při dodržení této metodiky bude i vhodně naplněn spotřební koš.

Nutriční doporučení je sestavováno na jeden měsíc, tedy asi na 20 stravovacích dní, snahou je nejen pomoc při sestavování jídelníčku, ale také zlepšit jeho skladbu a ukázat správný směr postupu. Popisuje jídla, na něž se školní zařízení zaměřují, tedy polévky, hlavní jídla, přílohy, nápoje, svačiny a přesnídávky. Určuje, které potraviny a kolikrát týdně by se měly v jídelníčku vyskytovat. Snahou je zvýšit určité potraviny do jídelníčku, například více zeleniny, ovoce, luštěnin a jiných obilovin a zajistit každodenní nabídku neslazeného nemléčného nápoje. Naopak se snaží snížit pokrmy z vepřového masa, uzenin a knedlíků. Také určuje jak střídat druhy masa, příloh, kombinace polévek a hlavního jídla a doporučuje ideální množství slaných a sladkých chodů za měsíc.

Jedná se pouze o doporučení a je volbou vedoucího školní jídelny, zda se jimi bude řídit či nikoliv. Úkolem metodiky Nutričních doporučení MZ je vzdělávat a rozvíjet, cílem je postupné zavedení daných doporučení v praxi (Ministerstvo zdravotnictví, 2015).

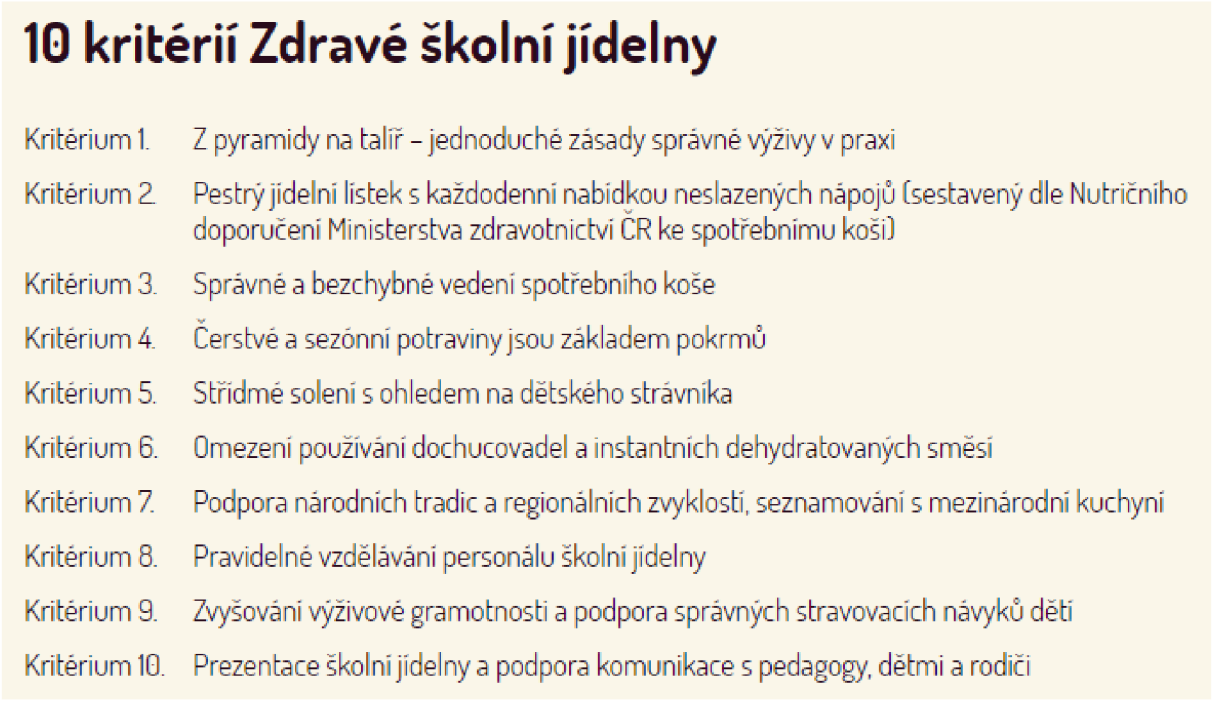
4.1.4. Zdravá školní jídelna a Pyramida výživy pro děti

Zdravá školní jídelna (2015) je projekt na podporu školního stravování, který vznikl ve spolupráci odborníků na výživu ze Státního zdravotního ústavu s týmem hygieniků, tento projekt je také podporován Ministerstvem zdravotnictví. Cílem projektu je, aby ve školních jídelnách byla dětem nabízena pestrá, chutná a nutričně vyvážená strava.

Úspěch projektu Zdravá školní jídelna je postaven na fungování třech základních faktorech:

- **Vzdělaný personál** – umí vařit z čerstvých potravin, plánuje pestrý jídelníček s ohledem na své strávníky, má dobré znalosti o výživě člověka, zná a plní legislativu
- **Informovaný strávník** – dozvídá se o správné výživě v rámci výuky, výzdoby jídelny nebo při pracovních činností a mimoškolních aktivitách, je veden ke správné volbě pokrmů
- **Motivující pedagog a vedení školy** – pedagog jde příkladem a dodržuje správné stravovací návyky, vedení školy podporuje spolupráci školní jídelny a pedagogů

Tento projekt si vytýčil 10 kritérií, které musí splňovat, aby efektivně fungoval. Tato kritéria můžeme vidět na obrázku č. 1.



Obr. 1: Deset kritérií Zdravé školní jídelny (www.zdravaskolnijidelna.cz)

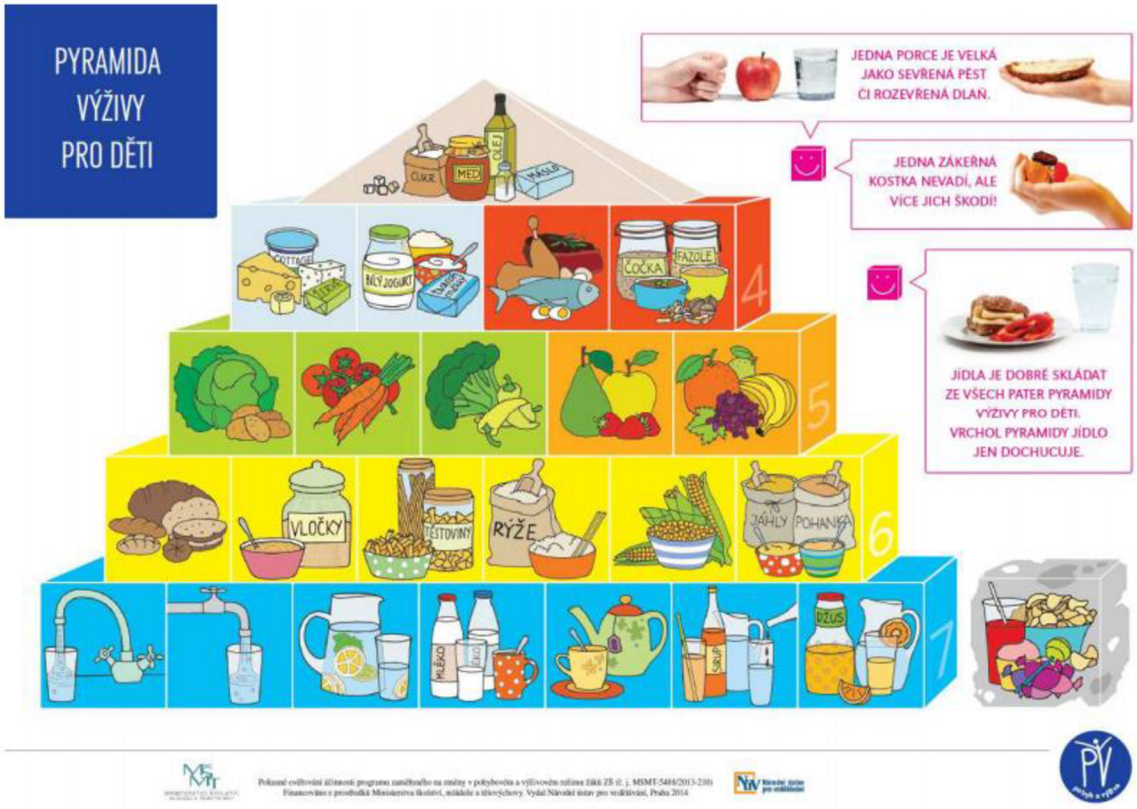
První kritérium zmiňuje Potravinovou pyramidu, která je velmi srozumitelným prostředkem pro zaměstnance školní jídelny, pedagogy, ale také i pro rodiče.

Existuje několik typů potravinových pyramid, které různým způsobem zaznamenávají podobné informace. Zvolila jsem Výživovou pyramidu pro děti od autorek Mužíkové a Březkové (2016), která je svým zpracováním velmi srozumitelná a snadno pochopitelná pro všechny, také je obohacena o zákeřnou kostku a patro pitného režimu.

Pyramida je složena z pěti pater a každé patro je složeno z určitého počtu kostek, které představují kolik porcí jídla a kolik tekutin by denně mělo dítě přijmout. Porce jsou zde znázorněny jednoduše podle velikosti sevřené pěsti strávníka.

První patro tvoří pitný režim, jedná se o tekutiny, které děti běžně pijí za den. Nejde pouze o čistou vodu, ale také čaje, šťávy, džusy a mléko. Do druhého patra řadíme obiloviny, pečivo a těstoviny. Jedná se o potraviny obsahující sacharidy a vlákninu, které jsou nezbytné pro naši energii. Třetí patro je složeno z ovoce a zeleniny. Jak ovoce, tak zelenina jsou bohaté na vitamíny, minerály, vlákniny i vodu, zelenina je ale doporučena 3x denně a ovoce 2x denně. Čtvrté patro tvoří vejce a luštěniny, všechny druhy mas, ořechy, mléčné výrobky a zakysané mléčné výrobky. Poslední a nejmenší patro pyramidy tvoří potraviny s vysokým podílem tuku, soli a cukru. Tyto potraviny je vhodné zařadit do jídelníčku rozumně a střídmě, potraviny by měly sloužit především na dochucení jídel.

Vedle pyramidy je tzv. zákeřná kostka, která zobrazuje potraviny nezdravé a neužitečné potraviny pro náš organismus. Jedna porce zákeřné kostky denně nevadí, ale více by jich být nemělo.



Obr. 2: Výživová pyramida pro děti (www.vyzivaspol.cz)

Pro děti platí, že všechny jejich denní pokrmy by měly obsahovat ingredience ze všech pater, aby byl jejich jídelníček vhodně sestaven a příjem živin přiměřený a vyvážený.

4.2. Stolování v mateřské škole

Děti do mateřské školy přicházejí se stravovacími návyky z domova a v mateřské škole objevují nejen další pokrmy, ale i společenské pravidla a kulturu stolování, které pro mnoho dětí mohou být zcela nové a neznámé. Jak jsem již zmiňovala, děti se při vstupu do mateřské školy nachází v nové situaci, která pro ně může být stresující a aby přechod byl pro dítě přirozený, je potřeba děti nejen seznámit se stravovacími návyky a pravidly stolování v mateřské škole, které musí dodržovat, ale také je naučit samostatnosti.

Rámcový program předškolního vzdělávání (2018, s. 16) v očekávaných výstupech uvádí, že by dítě zpravidla mělo zvládat sebeobsluhu a uplatňovat základní hygienické a zdravotně preventivní návyky (umět stolovat, přijímat stravu a tekutinu a starat se o osobní hygienu).

Fraňková et al. (2013, s. 231–232) se ve své publikaci zmiňuje, že již od malička děti pozorují jídelní chování lidí ze svého blízkého okolí a učí se cestou nápodoby. Společenské chování rodičů by mělo pro dítě být dobrým vzorem, ale ne vždy tomu tak je. Dospělí lidé jsou u jídla často hluční, nedrží správně příbor a často například v restauracích nechávají velké zbytky jídla, což není dobrý příklad pro děti.

Naučit dítě správnému stolování, je především úkolem rodiny, ale i výchova v mateřské škole musí návyky upevňovat a naučit dítě stravovat se v souladu s požadavky okolí a většího množství strávníků.

Dítě se v mateřské škole naučí dodržovat určitou hierarchii stolování, tedy přinesení jídla, jeho snědení a odnesení špinavého nádobí. Postupem času dojde k ritualizaci a automatizaci tohoto návyku. Po hlavním jídle dne, tedy obědě následuje v denním režimu MŠ odpolední klid. Odpolední klid můžeme také zařadit do stravovací kultury, protože dítě se pomocí něj učí nejen po jídle odpočívat a věnovat jídlu určitý časový prostor dne, ale také podporuje vytvoření správného jídelního režimu.

Autorky Bednářová a Šmardová (2007, s. 62–65) popsaly co by dítě v rámci stolování mělo v mateřské škole umět. Rozdělení je podle věkových kategorií:

- **Co má umět 3–4 leté dítě –** správně držet lžičku, jíst samostatně z vlastního talíře, pít z hrníčku nebo skleničky, chystat si předměty ke stolování, postupně se učit napichovat vidličkou
- **Co má umět 4–5 leté dítě –** jíst samostatně a čistě lžičkou i vidličkou, nalívat si pití ze zásobníku, během celého jídla sedět u stolu, s dopomocí dokázat prostřít
- **Co má umět 5–6 leté dítě –** samostatně si prostřít a uklidit ze stolu, používat příbor, nalít si nápoj ze džbánu, samostatně si nalít polévku

Předškolní věk má svá psychická a sociální specifika, která se promítají i do oblasti stravování a musí být respektována, abychom podpořili harmonický vývoj osobnosti. Jedním z rysů je touha po samostatnosti v každé činnosti. Děti si dovedou samy vzít jídlo, když mají hlad a chuť. Rychle se učí používat příbor, nabírat polévku, nalít si čaj nebo namazat chléb a také velmi rády a ochotně pomáhají. Nejen, že si při přípravě jídla osvojují nové praktické

dovednosti, ale také uspokojíme jejich nadšení, touhu po samostatnosti a sebeuplatnění (Illková & Vašíčková, 2004, s. 23).

5. Vliv současné epidemiologické situace na adaptaci a stravování u dětí

Na začátku března roku 2020 se v České republice objevilo infekční onemocnění, které je způsobeno koronavirem SARS-CoV-2. Světová zdravotnická organizace označila koronavirus jako COVID-19.

Covid-19 je vysoce infekční nemoc. Virus je schopný se přenášet z člověka na člověka, šíří se pomocí kapének při kýchání, kašlání, případně blízkém či tělesném kontaktu. Příznaky téhle nemoci jsou různé, od bezpříznakového stavu až po závažné onemocnění, ale často zahrnují horečku, kašel, silnou únavu, bolesti hlavy, svalovou slabost, dýchací potíže, ztrátu čichu a chuti. Preventivní opatření zahrnují společenský odstup, umístění do karantény, větrání vnitřních prostor, zakrývání úst a nosu při kašli a kýchání, mytí a desinfekce rukou. Aby se minimalizovalo riziko přenosu, je na veřejnosti nutné použití roušek, obličejových masek nebo jiného zakrytí dýchacích cest. Momentálně bylo vyvinuto několik vakcín a zahájilo se očkování proti nemoci COVID-19.

Epidemiologická situace se velmi promítá i do chodu mateřských škol, kdy mateřské školy nejsou v provozu po celý školní rok, ale podléhají situaci a můžou být zavřené buď z plošného nařízení vlády anebo dle epidemiologické situace v daném regionu. Velmi se ovlivňuje činnost mateřských škol, protože je mnoho opatření, které zaměstnanci i děti musí dodržovat.

5.1. Hygienické požadavky na mateřské školy a úprava provozu

Pokud je mateřská škola v provozu, dochází zpravidla k úpravám hygienických požadavků, organizace a provozu. Ředitel/ka mateřské školy vyhodnocuje danou situaci a upravuje podmínky v mateřské škole. Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy (2020, s. 1–2) doporučuje, aby denní program byl upraven tak, aby v co největší možné míře byla zajištěna bezpečnost a zdraví dětí i zaměstnanců školy:

- Doprovázející osoba se v prostorách mateřské školy pohybuje vždy respirátorem či rouškou a to pouze po nezbytně nutnou dobu
- Do mateřské školy chodí pouze děti zcela zdravé

- V každé třídě se musí často větrat (minimálně jednou za hodinu po dobu 5 minut)
- Při pobytu venku se doporučuje využívat pouze areál MŠ, včetně zahrady, nádvoří, hřiště školy
- Toalety musí být vybaveny tekoucí pitnou vodou, mýdlem v dávkovači a jednorázovými papírovými ručníky pro bezpečné osušení rukou, úklid a dezinfekce toalet musí být minimálně jednou za den
- Děti i dospělí si pravidelně myjí ruce nebo dezinfikují

Zda nedojde k plošnému uzavření mateřských škol vládou, tak ředitel/ka mateřské školy, vyhodnocuje s přihlédnutím ke konkrétním okolnostem, zda jsou nadále dány závažné důvody pro přerušení provozu mateřské školy, a je na něm aby rozhodl, k jakému dni obnoví provoz mateřské školy.

5.2. Změna hygienických podmínek při stravování

Změny nastaly také v oblasti stravování. MŠMT (2020, s. 2) uvádí, že mateřské školy mohou dle místních podmínek, množství dětí a personálu zvažovat jednu z následujících možností:

- Školní stravování – v běžné podobě
- Školní stravování – studené balíčky při zajištění níže uvedených pravidel:
  - Před zahájením stravování si každé dítě umyje ruce
  - Pokrmy či balíčky vydává personál včetně čistých příborů
  - Děti si samy jídlo a pití nenabírají a neberou si ani příbory
  - Při přípravě jídel a při vydávání je nutné dodržovat zvýšenou měrou běžná hygienická pravidla.

Je na řediteli/ce mateřské školy, aby vyhodnotil/a situaci a nastavil/a dané podmínky, tak aby to bylo co nejméně nepříjemné pro děti i zaměstnance, ale zároveň, aby docházelo k dodržování hygienických požadavků.

Děti, které mají problémy s adaptací, tak všechny změny, které v mateřské škole momentálně probíhají (uzavření MŠ, děti jsou v jiných třídách, změny při stravování,…), tak velmi zasahují do adaptačního procesu. Děti, které mají v rámci adaptace potíže se stravováním a pokud u dětí funguje větší míra neofobie, tak změny nemusí dítěti prospívat, jeho adaptace se může prodlužovat a stravování zhoršovat.

Také se odráží epidemiologická situace u dětí, které mají teprve nastoupit do mateřské školy. Vzhledem k závažné situaci se očekává, že děti budou mít větší problémy s adaptací na prostředí mateřské školy, protože dochází k sociálním izolacím a děti se nesetkávají se svými vrstevníky, ale spíše tráví čas v rodinném kruhu. Také to může velmi ovlivnit stravování, protože děti jsou momentálně zvyklé se stravovat pouze doma a rodiče nemají možnost navštívit různé kluby maminek či dětské centra, kde se dítě socializuje.

6. Výzkumy na podobné téma

Naši největší odbornicí na výživové chování je Fraňková, pod jejím vedením byl proveden výzkum, který se zabýval jídelním chováním 190 dětí z různých mateřských škol při obědě a různém typu menu. Fraňková (2013) ve výzkumu zjišťovala, jakým způsobem děti přijímají jídlo a jak se chovají při příchodu do jídelny a během jídla. Bylo zjištěno, že přijímání polévky i hlavního jídla bez problému spíše převahovalo u dívek než u chlapců. Mladší děti měly problém s jedením příborem, při krájení masa žádaly o pomoc učitelku. Všeobecně bylo zjištěno, že chlapci mají při jídle větší motorický neklid a naopak dívky jsou u jídla spíše v klidu uvolněné, ale často si mezi sebou více povídají. Všeobecné doporučení pro rodiče je, aby své děti učili jíst vícesložkový oběd a více zařazovali maso, ryby a zeleninu. Vést je k správnému stolování a učit je jíst příborem, jelikož tyto oblasti vyplynuly z výzkumu jako problémové zejména u tříletých dětí. Po výzkumu sledování jídelního chování dětí byl proveden i rodičovský dotazník, ze kterého vyplynulo, že zejména u dívek má školní stravování pozitivní vliv, jelikož ve školce sní i to, co jinak doma odmítají a také bylo zjištěno, že vysokému procentu dětí ve školce chutná převážně vše.

Tématem stravování dětí a adaptaci dětí na prostředí mateřské školy se zabývají některé bakalářské práce, které mi byly inspirací.

Nenarazila jsem na práci, která by se zabývala přímo souvislostí adaptace se stravováním u dětí předškolního věku, ale Plchová (2019) se ve své bakalářské práci nazvané Stravovací návyky dětí v předškolním věku, zmiňuje o adaptaci v souvislosti se stravováním. Sleduje zde vliv sociálního prostředí na stravovací zvyklosti dětí předškolního věku. Také zde nalezneme, zda a jak se mění stravovací návyky děti v průběhu školní docházky a jaké potraviny děti nejčastěji odmítají. V souvislosti adaptace a výživového chování uvádí, že „výzkumem se neprokázalo, že by všechny děti, které se hůře adaptují na mateřskou školu, měly potíže se stravováním. Je jich sice více, než dětí s rychlou adaptací, ale není to pravidlem“.

Tématem stravování se také zabývá Dubovová (2020), která ve své diplomové práci zjišťovala požadavky a očekávání rodičů na stravování dětí v mateřské škole. Důležitým poznatkem této práce je, že většina dotazovaných rodičů od stravování v mateřské škole očekává, že dítě bude dostatečně najezené z vyvážené, pestré a zdravé stravy. Uvítali by, aby se dětem podávaly neslazené nápoje a dostatek ovoce a zeleniny a zároveň, aby se snížila nabídka pečiva a děti nebyly do jídla nuceny.

Rausová (2015) se ve své bakalářské zaměřila na adaptaci dětí předškolního věku při nástupu do mateřské školy, cílem bylo zjistit, s jakými projevy špatného průběhu adaptace se učitelky setkávají v praxi. Práce se nezabývá souvislostí adaptace a stravování, ale k adaptaci uvádí, že učitelky, které byly pro výzkum osloveny, se snaží adaptaci co nejvíce usnadnit nejen dětem, ale i rodičům. Jako jeden z předpokladů úspěšné adaptace považují právě spolupráci s rodiči.

PRAKTICKÁ ČÁST

7. Cíl a metodika výzkumu

Cílem výzkumné části bakalářské práce je zjistit, jak učitelé vnímají souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy.

Pro výzkumnou část jsem si zvolila kvalitativní výzkum. K získání potřebných dat jsem si vybrala metodu strukturovaného rozhovoru, který se řadí mezi nejčastější používanou metodu pro sběr dat. Rozhovor povedu s 10 učitelkami z různých mateřských škol, kterým budu pokládat předem připravené a otevřené i uzavřené otázky. Při sestavování rozhovoru jsem vycházela z teoretické části bakalářské práce a snažila jsem se zahrnout všechny aspekty adaptace a stravování dětí v MŠ. Gavora (2010) uvádí, že mezi výhody strukturovaného rozhovoru patří získání mnoho informací za krátký čas, které můžeme navzájem porovnávat a hodnotit. Také se zmiňuje, že při rozhovoru s otevřenými otázkami je výhodou, že respondenti mohou odpovídat volně a mají možnost uvádět podrobnější a rozsáhlejší odpovědi.

7.1. Výzkumné otázky a dílčí výzkumné otázky

Na základě cíle byly položeny následné výzkumné otázky a na ně navazující dílčí výzkumné otázky:

1) **výzkumná otázka:** Vnímají učitelé mateřských škol souvislost adaptace dětí na mateřskou školu a stravování v mateřské škole?
   a) **dílčí výzkumná otázka**: Jaké stravovací problémy se vyskytují při potížích s adaptací u dětí předškolního věku?
   b) **dílčí výzkumná otázka**: Z jakého důvodu nejčastěji děti odmítají jídlo?
2) **výzkumná otázka:** Využívají učitelé některé specifické metody, které pomáhají?
   a) **dílčí výzkumná otázka**: Po jak dlouhé době dochází u dětí ke zlepšení?
3) **výzkumná otázka:** Jaká je spolupráce mezi učiteli a rodiči dětí, u kterých dochází k souvislosti obtížné adaptaci a stravování?
4) **výzkumná otázka:** Odráží se současná epidemiologická situace na stravování dětí v mateřské škole?
   a) **dílčí výzkumná otázka**: Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?

7.2. Průběh výzkumu

Původní cíl práce bylo využití nejen metody rozhovoru s pedagogy, ale také využití přímého pozorování vybraných dětí v mateřské škole od září do listopadu. Z důvodu epidemiologické situace jsem měla možnost, navštěvovat mateřskou školu pouze první dva týdny v měsíci září, což mi na metodu přímého pozorování nestačilo. Přesto se mi ale podařilo získat některé zkušenosti, které jsem poté zohlednila v rozhovoru pro pedagogy.

V říjnu 2020 jsem kontaktovala několik učitelek z různých mateřských škol, zda by byly ochotné semnou spolupracovat v rámci bakalářské práce. Na spolupráci jsem se dohodla s 10 učitelkami a mohla je zařadit do svého výzkumu. Poté jsem se s respondenty dohodla na formě, která jim bude více vyhovovat. S některými jsem komunikovala telefonicky a s ostatními písemnou formou přes email, na odpovědi, které nebyli dostačující, jsem se poté doptávala telefonicky.

Rozhovor obsahoval celkem 15 otázek, které byly zaměřeny na souvislost adaptace a stravování děti při nástupu do mateřské školy. Jedenáct otázek bylo otevřených (č. 1, 2, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15) a čtyři otázky uzavřené (č. 3, 7, 12, 13), přesto u těchto otázek některé respondentky odpověď rozvedly.

7.3. Výsledky rozhovorů

Otázka č. 1:

Jaká je délka vaší praxe?

V otázce č. 1 jsem se učitelek dotazovala, jak dlouho pracují v prostředí mateřské školy. Délka praxe u respondentů je velice rozmanitá od už zkušených učitelek až po začínající dvě učitelky, které uvedly, že délka jejich praxe je méně než šest let. Čtyři učitelky zaznamenaly, že doba jejich praxe je 10–20 let a další čtyři uvedly, že v mateřské škole pracují více než 30 let. Tato otázka byla spíše informativní, abych zjistila, jaká je délka praxe respondentů.

Otázka č. 2:

V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?

Všech deset učitelek pracuje ve státních mateřských školách. Některé učitelky také uvedly, kde se mateřská škola nachází. Konkrétně dvě učitelky uvedly, že pracují v mateřské škole, která se nachází ve velkoměstě, další tři zaznamenaly, že pracují na vesnici.

Otázka č. 3:

Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?

Z 10 dotazovaných 9 potvrzuje, že obtížná adaptace souvisí se stravováním v mateřské škole, protože je pro děti vše nové a chtějí se nějak bránit. Musí si zvyknout nejen na jiný režim a určitá pravidla, ale také na stravu, kterou nemusí z domu znát. Jedna dodala, že to ale není pravidlem. Dvě učitelky také dodaly, že se setkaly i s dětmi, u kterých byla obtížná adaptace na mateřskou školu, ale s jídlem neměly problém, protože pro ně bylo motivací, že když vše sní, tak maminka za chvíli přijde. Nebo se orientovaly dle času, děti věděly, že když sní oběd, tak, že už přichází čas jít domů. Zbývající jedna respondentka uvedla, že si nemyslí, že by horší adaptace měla na stravování dítěte vliv.

Otázka č. 4:

Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?

Zkušenosti s touto spojitostí má 9 dotazovaných, zbývající respondentka uvádí, že se s touhle spojitostí nesetkala. Jedna uvádí, že se s touto spojitostí setkává, ale ne příliš často, většinou u jednoho dítěte vždy v září při nástupu do mateřské školy. Dvě respondentky také uvedly, že většinou tahle spojitost je pouze u jednoho dítěte, ale také dodaly, že se s touto spojitostí setkávají i po dlouhé absenci dětí. Šest učitelek se shodlo, že se setkávají většinou u dvou až tří dětí vždy na začátku školního roku. Jedna z nich dodala, že v tomto školním roce mají ve třídě 10 nových dětí a z toho dvě dětí jí „normálně“, není to způsobeno pouze adaptací, důvodů proč nechtějí jíst je více.

Otázka č. 5:

Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?

Jedna respondentka odpověděla, že nemá žádnou zkušenost, proto nedokáže odpovědět. Zbývajících 9 respondentek se shodlo na tom, že nejčastější stravovací problémy u dětí s obtížnou adaptací je nechuť k jídlu, celkové odmítání alespoň ochutnat. Dvě učitelky dodaly, že v horším případě se děti i pozvrací. Další dvě učitelky se také shodly v tom, že adaptaci u stravování také ztěžuje i to, že děti nejsou zvyklé na stolování. Neumí držet příbor, a nedokážou sedět u stolečku.

Otázka č. 6:

Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?

Stravovací problémy spojené s obtížnou adaptací u dětí se nejčastěji projevují tak, že děti odmítají jíst, vztekají se, pláčou po rodičích, nekomunikují a odmítají s kýmkoliv spolupracovat. Velkým problémem v mateřských školách spojený se stravováním dětí je, že nechtějí jíst pouze konkrétní jídla, nejčastěji jsou to polévky, pomazánky, kompoty a celkově zelenina i ovoce. Nejsou na to zvyklé z domova. Z rozhovorů také vyplynulo, že některé učitelky se setkávají i s tím, že děti odmítají se na jídlo jenom podívat, sedí zaraženě a většinou uhýbají pohledem, aby se nemusely dívat na pokrm, který odmítají. Také se ukázalo, že děti jsou před jídlem často nervózní a většinou pláčou, ještě než sedí u stolečku s jídlem. Jedna respondentka také dodala, že některé děti si u jídla začnou stěžovat na bolest bříška, hlavy, nebo že jsou už unavení. Respondentka, která uvedla, že nemá s touto spojitostí zkušenost, neuvedla žádný konkrétní příklad.

Otázka č. 7:

Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?

Všechny paní učitelky se setkaly s tím, že děti často v mateřské škole odmítají pokrmy. Čtyři respondentky dodaly, že nejméně oblíbené jsou u dětí pomazánky, zelenina, polévky a míchaná jídla (rizoto, saláty). Ale pokud mají možnost si dát nenamazaný kousek pečiva, tak problém většinou není. Z rozhovorů také vyplynulo, že děti sní pouze polévku a to druhé odmítají. Některé děti zase sní druhé jídlo, ale polévku nejí, protože na ni není z domu zvyklé. Jedna z dotazovaných také zmínila, že důvodem odmítání polévky nebo hlavního chodu není, že jídlo nechtějí, ale z domu jsou hlavně menší děti zvyklé, že sní polévku, jdou spát a druhé jídlo jí až později.

Otázka č. 8:

Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?

Všechny respondentky uvedly více důvodů odmítání stravy v MŠ. Jako jeden z nejčastějších důvodů všechny z 10 dotazovaných ve svých výpovědích uvádí to, že děti nejsou zvyklé na pestrou a vyváženou stravu, jídlo neznají nebo nemají rádi, protože maminka dané jídlo nevaří. Z rozhovorů vyplynulo, že druhým nejčastějším důvodem (8 z 10 odpovědí)

je, že děti často odmítají stravu z důvodu obtížné adaptace na mateřskou školu. Vyjadřují určitý protest, během oběda pláčou, odmítají komunikovat a spolupracovat. Dvě učitelky k tomu dodaly, že u malých dětí se často setkávají s tím, že jsou u oběda už příliš unavené a tím si vzpomenou na své rodiče, přichází pláč a děti nejsou schopni už nic sníst. Tři respondentky se také shodly v tom, že zejména u starších dětí se potýkají s tím, že často odmítají jídlo z důvodu, že ho nejí ani jeho kamarád. Odmítání stravy z důvodu společného stolování a dodržování určitých pravidel při jídle (sezení u stolu, držení příboru) uvedly pouze 2 z 10 dotazovaných. Jedna učitelka také uvedla, že se setkala s tím, že děti si chtějí často jít spíše hrát než svačit.

Otázka č. 9:

Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?

Všechny dotazované se snaží s dětmi domluvit na pravidle, alespoň ochutnat. V žádném případě děti do jídla nenutí, ale spíše se je snaží nějakým způsobem navnadit na daný pokrm a domluvit se s nimi. U každého dítěte je postoj ke stravování individuální. Z toho 4 učitelky uvádí, že u stravování často využívají také formu hry. Dětem často pomáhá, když si dané jídlo (pomazánky, zeleninové či ovocné saláty) v rámci řízených činností mohou připravit samy ze surovin, co si donesou z domu. Pro děti je to poutavé, zábavné a přesně vědí co právě jí. Také je pro ně velmi motivující ochutnat svůj pokrm. Vzhledem k momentální epidemiologické situaci není možné tuhle formu provádět. Jedna z učitelek dokonce uvedla, že u svačinek se jim postupně osvědčilo krájet pečivo s pomazánkou na „jednohubky“ nebo vykrajovat srdíčka. Tři učitelky se snaží děti povzbuzovat („za maminku, za tatínka,…“) a chválit je, což pro děti může být motivací, že má paní učitelka nebo rodiče radost. Z toho jedna dodala, že děti nemotivuje pouze pochvalou, ale také často tím, že budou mít svaly, ukážou si je a prozkoumávají je. Také využívá dlouhodobého pozorování a děti často odmění (např. obrázkem). Dvě učitelky uvádí, že taky skupina má velký vliv na jednotlivce, děti zkouší, chtějí se vyrovnat kamarádům. Tři respondentky také uvedly, že dětem často pomáhá rozhovor o tom, co by se mohlo stát, že nebudou jíst (únava, bolest břicha, vysvětlení reálných hygienických opatření). Pouze 2 z 10 dotazovaných uvedly, že se snaží být dětem příkladem.

Otázka č. 10:

Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?

Respondentka, která se s touhle spojitostí za svou praxi nesetkala, uvedla, že děti jsou v průběhu docházky už ochotny jíst více druhů jídel, ale nemyslí si, že by to souviselo s adaptací. Zbývajících 9 respondentek uvedlo, že u každého dítěte je tato doba velmi individuální. Polovina dotazovaných potvrzuje, že zlepšení ve stravování u dětí vnímají v poslední fázi adaptačního procesu. Z 10 dotazovaných 6 uvádí, že zlepšení u dětí vnímají většinou během prvního měsíce. Tři učitelky vnímají zlepšení během 2 až 3 týdnů. Z toho jedna dodala, že vždy po víkendu se to u dětí zhorší. Dvě učitelky se také setkaly s tím, že to může trvat i celý školní rok (zvláště v téhle „koronavirové" době). Je zcela individuální, kdy dítě získá jistotu v novém prostředí, kamarády, důvěru a začne jíst.

Otázka č. 11:

Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?

Spolupráce s rodiči je velmi důležitá, jak ale uvedla jedna respondentka, aby došlo k úspěšné adaptaci u dítěte, tak samozřejmě snaha musí být oboustranná. Z rozhovorů vyplynulo (7 z 10 dotazovaných), že spolupráce nejčastěji spočívá ve vzájemné komunikaci s rodiči. Je velmi důležité o všem s rodiči mluvit, vzájemně se domluvit a vyhovět nejen dětem a učitelům, ale také rodičům. Rodiče mají často určité požadavky na stravovací návyky u dětí nejen doma, ale i v mateřské škole (např. aby děti nepily slazený nápoje). Tři respondentky také dodaly, že pokud má dítě problémy se stravováním, tak rodiče vždy informují o tom, kolik toho dítě snědlo a že je možné, že bude mít hlad. Pouze jedna učitelka uvedla, že rodičům často doporučují, aby děti vedly k pravidelnosti v jídle, ale i ke správnému způsobu stolování.

Otázka č. 12:

Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v MŠ pomoci?

Všechny respondentky ve svých výpovědích uvedly, že vždy na začátku školního roku zjišťují od rodičů jaké má dítě stravovací návyky, co mu chutná a co ne. Z toho polovina dodala, že připravují pro rodiče nově příchozích dětí vstupní dotazník nebo vedou rozhovor s rodiči a dětmi při informační schůzce či zápisu. Součástí vstupního dotazníku jsou i otázky ohledně stravy a alergií. To nám může pomoci nejen s tím, abychom dítě lépe poznali, ale i pochopili, třeba kdyby mělo silnou averzi vůči nějaké potravině.

Otázka č. 13:

Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?

Souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole vnímá 8 z 10 dotazovaných. Z toho 4 uvedly, že děti nemají pravidelnou docházku z důvodu karantény, opatrnosti rodičů nebo uzavření mateřské školy. Pro děti je to náročné hlavně z důvodů té adaptace, déle si na vše zvykají a adaptační doba se prodlužuje. Pak adaptace a návyky při stravování začínají neustále od začátku.

Otázka č. 14:

Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?

Během epidemiologické situace se změnily nejen hygienické požadavky na provoz mateřské školy ale i na stravování. Je na řediteli/ce mateřské školy, aby vyhodnotil situaci a nastavil dané podmínky. Změnu pocítilo 6 z 10 dotazovaných, epidemie nabourala sebeobsluhu u dětí při stravování. Děti si nemohou chystat příbory a talíře, nabírat si polévku a hlavní jídlo nebo si samy brát ovoce ze společné mísy. Teď je obsluhuje dospělá osoba (provozní či kuchařka), která má hygienické pomůcky. Z toho jedna respondentka uvedla, že děti nemohou nosit dobroty do MŠ od rodičů, stejně tak učitelky nemohou v rámci řízených činností s dětmi péct nebo připravovat pokrmy. Zbývající 4 dotazované uvádí, že se během stravování nic nezměnilo, pouze se dbá na důkladnou hygienu a hygienická pravidla.

Otázka č. 15:

Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?

Tři respondentky uvedly, že během studia byly seznámeny s problematikou stravování a celkové adaptace dětí na mateřskou školu. Zbývající 7 dotazovaných uvedlo, že s touto spojitostí seznámeny nebyly, ale často tuto problematiku řeší se svými kolegyněmi nebo vyhledávají informace na internetu či v odborné literatuře. Všechny dotazované, i když některé z nich mají už dlouholeté zkušenosti, by se rády s problematikou adaptace a stravování u dětí seznámily blíže. Nejvíce dotazovaným, 6 z 10, by vyhovovalo seznámení s problematikou formou přednášky. Zbývající čtyři respondentky by spíše daly přednost školení odborníkem. Jedna učitelka dodala, že takovou nabídku ale zatím neobjevila.

7.4. Hlavní výsledky výzkumu

Výzkumná část bakalářské práce byla úspěšná, rozhovory s pedagogy nám přinesly tyto odpovědi na výzkumné otázky a dílčí výzkumné otázky, které si práce kladla za cíl zodpovědět.

Otázka č. 1: Vnímají učitelé mateřských škol souvislost adaptace dětí na mateřskou školu a stravování v mateřské škole?

Z výpovědí respondentek je patrné, že vnímají souvislost adaptace a stravování u dětí při nástupu do mateřské školy, pouze jedna respondentka uvedla, že se s touto spojitostí zatím nesetkala. Z toho 6 z 10 respondentek uvedlo, že se s touto spojitostí setkávají vždy u dvou až tří dětí na začátku školního roku. Zbývající tři respondentky se s touto spojitostí nesetkávají příliš často, většinou u jednoho dítěte.

- **Dílčí otázka č. 1a**: Jaké stravovací problémy se vyskytují při potížích s adaptací u dětí předškolního věku?

  Zjistila jsem, že nejčastějším problémem, který se vyskytuje při stravování u dětí s obtížnou adaptací, je nechuť k jídlu a celkové odmítání alespoň ochutnat. Děti často pláčou po rodičích, vztekají se, nekomunikují a odmítají spolupracovat. S těmito problémy se ztotožňuje 9 z 10 učitelek. Zbývající učitelka nemá s touto spojitostí žádné zkušenosti. Z toho dvě učitelky dodaly, že v horším případě se děti i pozvrací. Jedna učitelka také dodala, že některé děti si u jídla začnou stěžovat na bolest bříška, hlavy, nebo že jsou už unavení.

- **Dílčí otázka č. 1b:** Z jakého důvodu nejčastěji děti odmítají jídlo?

Jeden z nejčastějších důvodů odmítání stravy v mateřské škole, na kterém se shodly všechny respondentky, je ten, že děti nejsou zvyklé z domova na vyváženou a pestrou stravu, jídlo neznají nebo nemají rádi. Zjistila jsem, že druhým nejčastějším důvodem proč děti odmítají stravu, je obtížná adaptace na mateřskou školu, uvádí to 8 z 10 respondentek. Dalším důvodem odmítání stravy zejména u starších dětí, se kterým se potýkají 3 z 10 dotazovaných, je ten, že děti často odmítají jídlo z důvodu, že ho nejí ani jeho kamarád. Pouze 2 respondentky uvedly, že děti také odmítají stravu z důvodu společného stolování a dodržování určitých pravidel při jídle. Což ztěžuje adaptaci u stravování, děti nejsou zvyklé na společné stolování. Neumí držet příbor, a nedokážou sedět u stolečku. Můžeme říct, že adaptace může mít horší vliv na stravování u dětí při pobytu v mateřské škole, ale není to pravidlem. Většinou je více důvodů, proč děti pokrm odmítají.

Otázka č. 2: Využívají učitelé některé specifické metody, které pomáhají?

Všechny dotazované s odmítáním jídla u dětí v mateřské škole nějaký způsobem pracují. Všech 10 respondentek uvedlo, že se s dětmi snaží domluvit na pravidle, alespoň ochutnat. V žádném případě děti do jídla nenutí, spíše se je snaží správným způsobem namotivovat a komunikovat s nimi. Čtyři učitelky uvedly, že často využívají motivaci formou hry, kdy si děti dané jídlo mohou v rámci řízených činností nachystat samy. Také zazněla motivace nejen chválením, ale i různými rozhovory o tom, co se může stát, když nebude jíst (bolest břicha, únava) a naopak, co se stane, když bude jíst (růst svalů). Pouze 2 z 10 dotazovaných uvedly, že se snaží být dětem příkladem. Což je dle mého názoru velmi důležité, protože děti se často učí nápodobou a nejen rodiče, ale i paní učitelka v mateřské škole je pro něho vzorem. Také je velmi důležitá spolupráce s rodiči, komunikovat s nimi o daném problému, vzájemně se domluvit a vyhovět nejen dětem a učitelům, ale také rodičům.

- **Dílčí otázka č. 2a**: Po jak dlouhé době dochází u dětí ke zlepšení?

Z 10 dotazovaných 9 uvádí, že u každého dítěte je tato doba velmi individuální. Z toho se polovina shodla na tom, že zlepšení ve stravování u dětí vnímají v poslední fázi adaptačního procesu. Šest respondentek uvedlo, že zlepšení vnímají většinou během prvního měsíce, kdy už si dítě zvyklo na pobyt v mateřské škole a tři respondentky vnímají zlepšení většinou už během 2 až 3 týdnů. Z toho dvě učitelky také dodaly, že adaptační proces může u dětí trvat i celý školní rok, což souvisí také se stravováním. Jedna učitelka zmínila, že malé zhoršení vnímá i po víkendu. Zbývající učitelka, která se s touhle spojitostí za svou praxi

nesetkala, uvedla, že děti jsou v průběhu docházky už ochotny jíst více druhů jídel, ale nemyslí si, že by to souviselo s adaptací.

Otázka č. 3: Jaká je spolupráce mezi učiteli a rodiči dětí, u kterých dochází k souvislosti obtížné adaptaci a stravování?

Spolupráce s rodiči je velmi důležitá, komunikovat s nimi a společně najít řešení problému. Z 10 respondentek 7 uvedlo, že jejich spolupráce s rodiči nejčastěji spočívá ve vzájemné komunikaci. Všechny respondentky se shodly v tom, že hned na začátku školního roku zjišťují od rodičů jaké má jejich dítě stravovací návyky. Z toho polovina respondentek dodala, že stravovací návyky zjišťují formou vstupního dotazníku nebo během rozhovoru při informační schůzce či zápisu. Pouze 3 z 10 dotazovaných uvedly, zda má dítě problém se stravováním, tak ihned informují rodiče. Jedna respondentka uvedla, že rodičům často doporučuje, aby děti vedly nejen k pravidelnosti v jídle, ale i ke správnému způsobu stolování. Je velmi důležité se s rodiči vzájemně domluvit a vyhovět nejen dětem a učitelům, ale také rodičům.

Otázka č. 4: Odráží se současná epidemiologická situace na stravování dětí v mateřské škole?

Zjistila jsem, že souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole vnímá 8 z 10 dotazovaných. Děti nemají pravidelnou docházku z důvodu karantény, opatrnosti rodičů nebo uzavření mateřské školy. Situace se u dětí odráží v adaptačním procesu, znovu si déle na vše zvykají a adaptační doba se prodlužuje. Zbývající dvě dotazované tuto souvislost nevnímají.

- **Dílčí otázka č. 4a**: Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?

V některých mateřských školách ředitel/ka vzhledem k epidemiologické situaci změnil/a některé hygienické návyky, aby se zabránilo šíření viru. Změnu v hygienických návycích vnímá 6 z 10 učitelek. Epidemiologická situace nabourala dětem sebeobsluhu při stravování, děti si nemohou chystat příbory a talíře, nabírat si polévku a hlavní jídlo nebo si samy brát ovoce ze společné mísy. Také bylo zmíněno, že děti obsluhuje dospělá osoba (provozní či kuchařka), která má hygienické pomůcky. Epidemie také narušila některé činnosti (např. příprava jídla s dětmi), které momentálně nejsou možné s dětmi provozovat. Zbývající 4 učitelky uvedly, že se během stravování nic nezměnilo, pouze se dbá na důkladnou hygienu.

Další poznatky z výzkumu a diskuze

Zjistila jsem, že 9 z 10 respondentek se za svou praxi setkaly s dětmi, které se špatně adaptovaly na prostředí mateřské školy, a odráželo se to i na jejich výživovém chování. Zbývající respondentka uvedla, že se s touto souvislostí za svou praxi nesetkala i přesto, že v mateřské škole učí už 35 let a má mnoho zkušeností, což mě velmi překvapilo. Protože zatímco jiné respondentky, které mají praxi méně než 6 let, se s touto spojitostí již setkaly a umí s ní pracovat. Z rozhovorů ale vyplynulo, že ostatní učitelky, které mají delší pedagogickou praxi, mají s touto spojitostí už více zkušeností, které mi mohly předat.

Dalším zajímavým poznatkem, který mě také překvapil, je fakt, že epidemiologická situace v některých mateřských školách nenabourala sebeobsluhu u dětí či jiné činnosti. Je pochopitelné, že se v každé mateřské škole řídili momentální situací, ale i tak jsem čekala, že jednoznačnou odpověď od všech respondentek. Některé učitelky ale uvedly, že se epidemiologická situace v mateřské škole odráží minimálně.

Dále mě mile překvapilo, že všechny dotazované by rády uvítaly přednášku či školení odborníkem na tuto problematiku, i když některé z nich mají už dlouholeté zkušenosti. Dokonce i respondentka, která s touto spojitostí nemá žádné zkušenosti, uvedla, že by přednášku uvítala. Co mě ale zarazilo, je fakt, že většina respondentek s touhle souvislostí seznámena nebyla a tuhle problematiku řeší pouze se svými kolegyněmi nebo vyhledávají informace na internetu či v odborné literatuře. Dle mého názoru se o téhle problematice málo mluví a zároveň si myslím, že pedagogové mají málo příležitostí se seznámit, jak s touto souvislostí pracovat. V bakalářské práci Plchové (2019), která je zaměřena na stravovací návyky u dětí předškolního věku jsme se také setkaly s tím, že by dotazované uvítaly rozšíření vědomostí, co se týká stravování v mateřské škole, ať už školením odborníkem nebo sdíleným setkáním učitelů.

V čem se s Plchovou naše výzkumy shodují, je zařazení tématu souvislost adaptace a stravování u dětí. Zatímco já jsem se zabývala konkrétně touhle souvislostí, Plchová se věnuje celkově stravovacími návyky u dětí předškolního věku a na tuto problematiku pouze upozornila. Ve svém výzkumu také zjišťovala, jak tuto souvislost vnímají učitelky a zjistila, že tuto problematiku vnímá 7 z 10 dotazovaných. Zbývající 3 dotazované uvádějí, že problémy se stravováním jsou málo kdy spojeny s adaptací. Výsledky ji překvapili, protože na otázku zda horší adaptace na mateřskou školu ovlivňuje stravování dětí, čekala jednoznačnou odpověď: „Ano“.

Zpracování bakalářské práce mi umožnilo získat cenné informace, které mohu využít do mé budoucí praxe v mateřské škole. Budu se snažit se více zajímat celkově o problematiku stravování u dětí v mateřské škole a více o tomto problému mluvit.

Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce s názvem Souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy bylo popsat, jak souvisí adaptace dětí při nástupu do mateřské školy s jejich výživovým chováním a zjistit zda učitelky mateřských škol vnímají tuto souvislost a jakým způsobem ovlivňují postoje dětí ke stravování. Důvodem výběru tématu bylo nejen zájem o rozšíření poznatků problematiky stravování dětí v mateřské škole, ale také upozornit na důležitost této souvislosti.

Bakalářská práce tvoří dvě hlavní části, teoretickou a praktickou. Část teoretická je tvořena 6 hlavními kapitolami, které vznikly na základě rešerše odborné literatury. V této části jsem si prohloubila odborné znalosti o adaptaci a stravování dětí v mateřské škole. Praktická část bakalářské práce je založena na kvalitativním výzkumu s učitelkami mateřských škol.

Teoretická část nejprve charakterizuje dítě předškolního věku, dále se zaměřuje na adaptační proces a sociální prostředí ovlivňující stravovací návyky dítěte. Popisuje stravování v mateřské škole a seznamuje nás s požadavky, které jsou na stravu kladeny. V poslední kapitole uvádí výzkumné práce na podobné téma.

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, jak učitelky vnímají souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy a odpovědět na položené výzkumné otázky. Zjistila jsem, že tuto souvislost vnímá 9 z 10 dotazovaných. Při nástupu do mateřské školy si dítě prochází adaptačním procesem, aby se lépe přizpůsobilo novému prostředí. U každého dítěte je proces zcela individuální a pro dítě je velmi důležité, aby během adaptace získalo pocit jistoty a bezpečí jak v rodině, tak v mateřské škole. Učitelky se dětem snaží proces co nejvíce ulehčit a v souvislosti se stravováním se snaží najít způsob, který bude vyhovovat nejen dětem, ale i učitelkám a rodičům.

Ve výzkumu jsem se také snažila zmapovat, jak učitelky vnímají epidemiologickou situaci, zda se situace odráží i na stravování v mateřské škole. Vzhledem k tomu, že rozhodnutí bylo na řediteli/ce mateřské školy, aby měl vyhodnotil/a situaci a nastavil/a dané podmínky, tak každá učitelka tyto změny vnímala jinak. Vliv epidemiologické situace na stravování v mateřské škole pocítilo 8 z 10 dotazovaných. Situace může být pro některé děti velmi obtížná, zvláště zda mají v rámci adaptace potíže se stravováním a pokud u dětí funguje

větší míra neofobie, tak změny nemusí dítěti prospívat, jeho adaptace se může prodlužovat a stravování zhoršovat, proto je důležité přistupovat k dětem citlivě.

Ve výzkumu mě dále zajímalo, jak učitelky spolupracují s rodiči dětí, u kterých dochází k souvislosti obtížné adaptaci a stravování. Z 10 respondentek 7 uvedlo, že spolupráce s rodiči je velmi důležitá a spočívá hlavně ve vzájemné komunikaci a společném nalezení řešení problému. Všechny respondentky se shodly v tom, že hned na začátku školního roku formou vstupního dotazníku nebo během rozhovoru zjišťují od rodičů, jaké má jejich dítě stravovací návyky.

V rámci výzkumu jsem dále zjistila, že pouze tři dotazované během studia byly seznámeny s problematikou stravování a celkové adaptace dětí na mateřskou školu, což je zarážející. Učitelky často tuto problematiku řeší se svými kolegyněmi nebo vyhledávají informace na internetu či v odborné literatuře. Dle mého názoru by se problematice adaptaci v souvislosti se stravováním mělo věnovat nejen před praxí učitelů, ale i během ní. Pedagog by měl mít odborné znalosti o výživovém chování dětí a o tom, jak s touhle problematikou pracovat. Všechny dotazované, i když některé z nich mají už dlouholeté zkušenosti, by se rády s problematikou adaptace a stravování u dětí seznámily blíže, ať už formou přednášek nebo školení odborníkem. Po rozhovorech s respondentkami, považuji za potřebné udělat některé nezbytné kroky:

- v rámci studia zařadit alespoň základní poznatky problematiky adaptace v souvislosti se stravováním
- uspořádat pro učitelky školení nebo přednášku s odborníkem na výživové chování a adaptaci u dětí při nástupu do mateřské školy
- dát učitelkám možnost pořádat sdílené setkání, na kterých by si učitelky mohly předávat své zkušenosti s touto problematikou

Z výzkumu také vyplývá doporučení pro učitelky:

- snažit se k dětem, které mají problémy s adaptací v souvislosti se stravováním přistupovat citlivě a snažit se jim co nejvíce porozumět
- co nejvíce komunikovat s rodiči, seznámit je s daným problémem a společně najít řešení, které bude vyhovovat nejen dítěti, ale i učitelkám a rodičům
- uspořádat společné setkání s ostatními pedagogy nebo s rodiči, na kterých by si mohly předávat zkušenosti a rady

- připravovat s dětmi určité pokrmy (pomazánky, saláty) v rámci řízených činnostech (pouze čtyři respondentky uvedly, že tuto metodu využívají), pro děti je to velkou motivací, mají zájem své jídlo ochutnat
- snažit se o problematice získat nové informace, např. z odborné literatury či internetu

Rodičům a dětem bych doporučila:

- snažit se co nejvíce spolupracovat s mateřskou školou a zajímat se o danou problematiku
- zapojovat děti do přípravy pokrmů (pomazánky, saláty), děti na to budou z domu zvyklé a v mateřské škole pro ně některé pokrmy nebudou úplně neznámé
- snažit se s dětmi o daném problému komunikovat a seznámit je s neznámým jídlem (ochutnávání neobvyklých surovin)

Bakalářská práce mi byla velkým přínosem, nejen, že se teď lépe vyznám v problematice adaptace dětí předškolního věku a v legislativě školního stravování u dětí v mateřské škole, ale také jsem zjistila, jak tuto problematiku vnímají učitelky a jakým způsobem s ní pracují. Jsem moc ráda, že jsem z rozhovorů s učitelkami získala spoustu užitečných rad v oblasti adaptace a výživového chování u dětí, které určitě využiji i ve své praxi. Závěrem lze říci, že všechny stanovené cíle bakalářské práce byly splněny a díky výsledkům z výzkumu došlo ke zmapování souvislosti adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy. Věřím, že tato bakalářská práce může být přínosem nejen pro pedagogy mateřských škol, ale i pro rodiče dětí předškolního věku.

Shrnutí

Bakalářská práce se zabývá problematikou adaptace v souvislosti s výživovým chováním u dětí při nástupu do mateřské školy. Práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a praktickou.

V teoretické části je popsána charakteristika předškolního období dítěte po stránce vývoje, dále se zabývá procesem adaptací dítěte na mateřskou školu a věnuje se sociálnímu prostředí ovlivňující stravovací návyky dítěte. Také popisuje požadavky na stravu v mateřské škole a zabývá se vlivem současné epidemiologické situaci na adaptaci a stravování u dětí v mateřské škole. Poslední kapitola uvádí výzkumy na podobné téma.

Hlavním cílem výzkumné části bylo zjistit, zda učitelky v mateřských školách vnímají souvislost adaptace a výživového chování u dětí při nástupu do mateřské školy a jak s touto problematikou pracují. Z výsledků vyplývá, že většina učitelek vidí souvislost mezi adaptací a stravování u dětí při nástupu do mateřské školy. Všechny učitelky se dětem snaží adaptační proces co nejvíce ulehčit a v souvislosti se stravováním se snaží najít způsob, který bude vyhovovat nejen dětem, ale i učitelkám a rodičům.

Summary

The bachelor thesis deals with the issue of adaptation in connection with the nutritional behaviour of children when entering the kindergarten. The bachelor thesis is divided into two parts, theoretical and practical.

The theoretical part describes the characteristics of the preschool period of the child in terms of development, further deals with the process of adaptation of the child to kindergarten and deals with the social environment affecting the eating habits of the child. It also describes the food requirements in kindergarten and deals with the influence of the actual epidemiological situation on adaptation and nutrition of children in kindergarten. The last chapter presents research work on a similar topic.

The main aim of the research part was to determine, whether teachers in kindergarten perceive the connection between adaptation and nutritional behaviour of children when entering the kindergarten and how they handle this issue. The results show that most teachers see a connection between adaptation and eating habits of children when entering the kindergarten. All teachers try to facilitate the adaptation process for children and, in connection with eating habits, try to find a way that will suit not only children, but also teachers and parents.

Seznam použitých zdrojů

Literatura

Bacus, A. (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let.* Praha: Portál

Bednářová, J., & Šmardová, V. (2007). *Diagnostika dítěte předškolního věku. Co by dítě mělo umět ve věku od 3 do 6 let.* Brno: Computer press

Dvořáková, H. (2011). *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte.* Praha: Portál

Fraňková, S., Dvořáková-Janů, V. (2003). *Psychologie výživy a sociální aspekty jídla.* Praha: Karolinum

Fraňková, S., Pařízková, J., & Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta; Teorie, výzkum, praxe.* Praha: Karolinum

Haefele, B., & Wolf-Filsinger, M. (1993). *Každý začátek v mateřské škole je těžký: Pomoc pro rodiče a vychovatele.* Praha: Portál.

Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník.* Praha: Portál

Illková, O., Vašíčková, Z. (2004). *Zdravá výživa v mateřské škole.* Praha: Portál

Jeřábková, B. (1993). *Mateřská škola jako životní prostor.* Brno: Masarykova univerzita

Kloudová, H. (2013). *Zvládneme mateřskou školu?* Velké Bílovice: TeMi

Koťátková, S. (2008). *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie.* Praha: Grada

Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele.* Praha: Karolinum

Nevoral, J., a kolektiv. (2003). *Výživa v dětském věku.* Jinočany: H&H

Neisel, R. & Griebel, W. (2005). *Poprvé v mateřské škole.* Praha: Portál

Plevová, I., & Slowik, R. (2010). *Komunikace s dětským pacientem.* Praha: Grada

Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie.* Brno: Paido

Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání.* Praha: Karolinum

Elektronické zdroje

107/2005 Sb. Vyhláška o školním stravování. *Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění* [online]. Copyright ©. Dostupné z: https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2005-107

Bečková, I. (2008). *Adaptace dítěte v mateřské škole*. [online]. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/2215/adaptace-ditete-v-materske-skole.html/

Dubovová, L. (2020). Požadavky a očekávání rodičů na stravování dětí v mateřské škole. [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/th/de2vx/Dubovova_BP_Pozadavky_a_ocekavani_rodicu_na_stravovani_deti_v_materske_skole.pdf

Gavora, P. a kol. (2010). *Elektronická učebnica pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského. [online]. Dostupné z: http://www.e-metodologia.fedu.uniba.sk/ISBN978–80–223–2951–4

Jidelny.cz. *Co je Zdravá školní jídelna.* [online]. Dostupné z: https://www.zdravaskolnijidelna.cz/o-projektu

Jidelny.cz. *Spotřební koš.* [online]. Dostupné z: https://www.jidelny.cz/docs_show.aspx?id=31

Nutriční doporučení Ministerstva zdravotnictví ČR ke Spotřebnímu koši. (2015). Praha: MZ ČR. [online]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/uploads/skolni_stravovani/Nutricni_doporuceni_MZ_ke_spotrebnimu_kosi.pdf

Plchová, Z. (2019). *Stravovací návyky dětí v předškolním věku.* [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/th/iuj5k/Stravovaci_navyky_deti_v_predskolnim_veku.pdf

Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. (2018). Praha: MŠMT. [Online]. Dostupné z: http://www.msmt.cz/file/45304/

Rausová, K. (2015). *Adaptace dětí předškolního věku při nástupu do mateřské školy.* [online]. Dostupné z: https://is.muni.cz/auth/th/xhl6d/BP_Adaptace_deti_predskolniho_veku_pri_nastupu_do_MS.pdf

Soubor hygienických pokynů pro školy a školská zařízení. [online]. Dostupné z: https://www.msmt.cz/soubor-hygienickych-pokynu-pro-ms-zs-a-ss

Zormanová, L. (2019). *Adaptace dětí na mateřskou školu.* [online]. Dostupné z: https://clanky.rvp.cz/clanek/c/P/22029/ADAPTACE-DETI-NA-MATERSKOU-SKOLU.html/

Z pyramidy na talíř aneb jak rozumět výživovým doporučením. [online]. Dostupné z: https://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2016/01/muzikova-brezkova.pdf

Seznam zkratek

MŠ	Mateřská škola
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

Seznam tabulek

Tabulka 1: Výživové normy pro školní stravování dětí ve věku 3–6 let

Seznam obrázků

Obrázek 1: Deset kritérií Zdravé školní jídelny

Obrázek 2: Výživová pyramida pro děti

Přílohy

Příloha č. 1: Přepisy strukturovaných rozhovorů č. 1–10

Strukturovaný rozhovor č. 1

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   Délka mé praxe je 37 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Pracuji ve státní mateřské škole na vesnici.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   U malého procenta dětí i změna stravovacích návyků má vliv na to, že děti nerady navštěvují mateřskou školu. Takže ano, na základě zkušeností si myslím, že obtížná adaptace souvisí také se stravováním. Také jsem se ale setkala s dětmi, které si dlouhodobě zvykaly na mateřskou školu, často plakaly. Ale svačinku i oběd vždy snědly a neměly problém. Často se ujišťovaly tím, že když vše sní, tak maminka bude mít radost a přijde pro něj. Takže jídlo pro ně bylo motivací, že maminka přijde do školky.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   S touto spojitostí se setkávám, většinou u dvou až tří děti vždy na začátku školního roku.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Dětem někdy trvá, než si zvyknou na nové stravovací návyky, někdy nechtějí jíst, v horším případě se občas poblinkají. Nespolupracují s námi a pláčou, což není příjemné pro ostatní děti.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Dost často zvláště menší děti mají problém sníst polévku. Některé děti nechtějí jíst vůbec hlavní jídlo a mají problém alespoň ochutnat.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Za svoji dlouholetou praxi jsem se setkala s velkým množstvím dětí, kdy každé dítě je individualita, se svými návyky z domova. Setkala jsem se s dětmi, které ve školce nechtěly vůbec jíst. Na svačinku jedly pouze chleba, rohlík, vše bez pomazánek, bez namazání, pouze suché. Polévky nejedly vůbec nebo naopak jedly, ale hlavní jídlo už nechtěly. Hlavní jídlo chtějí často bez masa, omáček. Hodně dětí také odmítá zeleninu.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Myslím si, že je to dáno návyky z domova. Většinou to děti odůvodňují tím, že tohle maminka nevaří, že jídlo neznají nebo že to nemají rádi. Malé děti jsou často u oběda

už unavené a tím si vzpomenou na rodiče, přichází pláč a děti nejsou schopni už nic sníst.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Vždy na začátku školního roku se rodičů ptáme, co mají děti rádi a zda je něco co vůbec nesní nebo jsou na něco alergické. V žádném případě děti do jídla nenutíme, abychom jim vše neznechutily. Ale snažíme se s nimi domluvit, aby alespoň ochutnaly. S dětmi v rámci řízených činností, také často děláme ochutnávky různého ovoce, zeleniny či neobvyklých surovin. Často si připravujeme zeleninové saláty či pomazánky, děti to moc baví, protože vědí, co přesně jí.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Ano vnímám, u každého dítěte je to zcela individuální, ale většinou po měsíci děti úspěšně zvládají pobyt v MŠ a se stravováním již nemají problém. Také pomáhá, když dítě vidí jíst ostatní, obvykle dostanou chuť a připojí se.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    S rodiči veškeré problémy s adaptací včetně stravování řešíme. Na začátku školního roku se ptáme, jaké stravovací návyky mají doma a na co je dítě zvyklé. Rodiče informujeme o tom, že dítě má se stravováním problémy, že za celý den nic nesnědlo. Často se stává, že některé maminky vaří velmi moderně, děti odmítají maso, případně si maminky nepřejí, aby děti pily sladké nápoje, vyžadují pitnou vodu, což děti mají v nabídce, ale jelikož mají možnost si nalít nápoj samy, tak většinou nastává u dětí problém.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano zjišťujeme. Vždy na začátku školního roku, ale příliš mnoho možností, jak to změnit nemáme.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Zajisté je současná epidemiologická situace tíživě vnímána i v mateřské škole. Dětem jsme musely vysvětlit, že některé věci budeme muset změnit.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

Ano, děti si nemohou nalévat polévku samy a ovoce jim z misky vydává paní kuchařka, která má hygienické rukavice. Taky si samozřejmě musejí častěji umývat ruce a dodržovat hygienická pravidla.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Seznámena jsem nebyla, spíše jsem tohle téma probírala s ostatními učitelkami. Přednášku bych určitě ráda uvítala.

Strukturovaný rozhovor č. 2

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   V mateřské škole učím už 35 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Pracuji ve státní mateřské škole v Brně.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Myslím si, že opravdu pouze výjimečně, spíše ne.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Příliš se s touto spojitostí nesetkávám.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Nemám žádnou zkušenost.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Nemám žádný konkrétní příklad.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Často odmítají to, co jim nechutná – pomazánky, jsou zvyklí na rohlíky, vadí jim míchaná jídla – rizoto, saláty.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Nejsou z domu zvyklí jíst určitá jídla, mají strach z neznámého.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Je to individuální. Snažíme se, aby jídlo alespoň ochutnali nebo si vybrali něco z talíře.

   Dětem často pomáhá, když si dané jídlo, například pomazánku mohou připravit samy ze surovin, co si donesou z domu.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Děti jsou v průběhu docházky ochotny jíst více druhů jídel, ale nemyslím si, že by to souviselo s adaptací.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Domlouváme se s konkrétními rodiči, zda má jejich dítě ochutnávat nebo jídlo vracet.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

Zjišťujeme, pokud má dítě ke konkrétnímu jídlu vyloženě odpor, tak dítě v žádném případě nenutíme.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ne.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Dbáme na důslednější hygieně, děti samy už se dokáží ohlídat. Provozní nosí roušky.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Nebyla. Snažím se jednat podle nastavení konkrétního dítěte. Ano uvítala bych formu přednášky, ale takovou nabídku jsme zatím neobjevili.

Strukturovaný rozhovor č. 3

1. **Jaká je délka vaší praxe?**
   V mateřské škole učím 5 let.
2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**
   Pracuji ve státní mateřské škole v Brně.
3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**
   Ano myslím se, že adaptace u dětí má vliv na stravování jejich stravování.
4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**
   Setkávám se u alespoň jednoho nového dítěte vždy v září, a také po každé dlouhodobé absenci.
5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**
   Většinou nechce vůbec jíst, nelze se třeba ani domluvit na ochutnávce.
6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**
   Nechce jíst polévky a často ovoce a zeleninu. Děti sedí zaraženě a odmítají komunikovat, často je to doprovázeno pláčem.
7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**
   Ano, běžně.
8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**
   Většinou jde o to, že děti jídlo neznají, mají strach z neznámého. Také jsou už děti (spíše mladší) u oběda často unavené, nedokáží snést ani sousto a začne se jim stýskat po rodičích. Některým dětem vadí i to, že mu někdo říká, co má dělat. Děti nejsou zvyklé na určitou část stravy podávané ve škole – například saláty, kompoty nebo pečivo s pomazánkou. Také jsem se setkala s tím, že děti si chtějí často jít spíše hrát než svačit.
9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**
   Ano, snažíme se vytrvale a trpělivě dětem neustále jídlo nabízet, nenechat se odradit opakovaným nezdarem. Síla vlivu vrstevníků je časem velmi silná.
   U některých dětí mi pomáhá vysvětlit reálná hygienická opatření, že v tu a tu dobu je nutno jíst a kdyby přišla kontrola, tak se budou ptát, proč některé děti nejí. A že stačí, když ochutnají sousto a třeba uvidí, že je to dobré.
10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

U každého dítěte je to velmi individuální. Většinou ale dochází ke zlepšení po prvním měsíci.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**
    Většinou informujeme, kolik toho dítě daný den snědlo a že možná bude doma hladové.
12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**
    Ano vždy na začátku školního roku a také když narazíme na problém, tak zjišťujeme, jaká je situace doma. Ale často je problém i doma, takže rodiče jsou na to zvyklí.
13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**
    Ne, problém byl vždy a vždy bude.
14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**
    V souvislosti se stravováním ne. V jiných oblastech jim vadí třeba, že nemohou nosit hračky z domu do třídy, nebo že do třídy nemůže rodič.
15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**
    Proškolena jsem nebyla. Pouze jsme sdílely s kolegyněmi zkušenosti. Přednášku bych určitě ráda uvítala.

Strukturovaný rozhovor č. 4

1. **Jaká je délka Vaší praxe?**

   Délka mé praxe v MŠ je 36 let.

2. **V jaké MŠ pracujete (státní, soukromá, dětská skupina…)?**

   Pracuji ve státní MŠ.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Ano určitě souvisí. Pro děti je všechno nové a než si osvojí nové návyky a zvyknou si na nové prostředí, novou organizaci a že nejsou doma s rodiči. Chtějí se nějak bránit a jednou z možností je právě odmítání stravy.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Setkávám se s touto spojitostí dost často. Začátkem každého školního roku alespoň u dvou až tří dětí určitě.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Většinou odmítají jídlo. Jsou nesamostatné a nespolupracují. Doma je rodiče krmí a v MŠ odmítají jíst samostatně a používat příbor.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Sedí u jídla, odmítají ho, odstrkují ho, vztekají se, brečí, nekomunikuji a nechtějí používat příbor.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Ano, setkávám.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Důvodů může být více:

   Vyjadřují protest proti pobytu v MŠ. Nejsou zvyklé na pestrou, pravidelnou stravu. Doma jim rodiče dávají stejnou stravu pořád dokola. Neustále jim plní jejich přání ve stravování. Někdy jen tak děti vymýšlí, zkouší, co jim v MŠ dovolíme. Opakují se po ostatních dětech a nejí třeba to, co kamarád.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Snažím se využívat všechny metody.

   Vzdělávací – slovní, názorné, praktické

   Výchovné – příkladu, požadavku, vysvětlování, povzbuzení, pochvala

Můj osvědčený tip: Nenutím děti do jídla, ochutnávají, zkouší a postupně si zvyknou. Taky skupina má velký vliv na jednotlivce, zkouší, chce se vyrovnat kamarádům. Pochvala, povzbuzení fungují dobře.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**
    Ano. Zlepšení přichází v této poslední fázi. U každého je tato doba samozřejmě individuální. Většinou je to zlepšení po měsíci maximálně po dvou. Dítě postupně získává jistotu v novém prostředí, kamarády, důvěru a začíná jíst.
11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**
    Spolupráce je dobrá. Hovořím s rodiči, jak se dítě projevuje v MŠ a jak probíhá adaptace a stravování. Nacházíme společné postupy, které respektujeme v MŠ a rodiče zase doma.
12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v MŠ pomoci?**
    Ano, zjišťujeme, abychom pomohli dítěti zvládnout stravování v MŠ. Rodiče nám sdělí, co dítě nejí, co mu naopak chutná. Snažíme se požadavkům rodičů vyhovět. Dítě nenutíme, nemusí jíst to, co doma nejí.
13. **Vnímáte souvislosti současné epidemiologické situace a stravování dětí v MŠ?**
    Ano vnímám. Nepravidelná docházka – nemocnost, karanténa, uzavřena MŠ, pak adaptace a návyky při stravování začínají neustále od začátku a adaptační doba se prodlužuje.
14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**
    Ne nezměnily. U stravování v MŠ zůstalo vše stejné. Ruce si umýváme častěji, ale to dětem nevadí.
15. **Byla jste před Vaší pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do MŠ? Uvítala byste na toto téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**
    S problematikou jsem byla seznámena při studiu na SPgŠ. Praktické zkušenosti jsem získala na praxi během studia. Teď mám dostatek zkušeností z vlastní dlouhodobé praxe. Školení odborníkem bych v této oblasti neodmítala.

Strukturovaný rozhovor č. 5

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   V mateřské škole učím 19 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Ve státní MŠ.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Ano, myslím si, že obtížná adaptace se může odrážet na stravování u dětí.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Nesetkávám se s touto spojitostí příliš často, většinou u jednoho dítěte začátkem školního roku.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Děti odmítají jíst. Nechtějí ani ochutnat. Nekomunikují a většinou pláčou.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Většinou uhýbají pohledem, aby se nemusely dívat na jídlo, které odmítají. Často se vztekají nebo pláčou, že chtějí maminku. Nespolupracují a odmítají veškerou pomoc.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Ano a poměrně často.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Většinou je to odrazem více důvodů. Jeden z důvodů je i obtížná adaptace na mateřskou školu, děti si většinou během jídla vzpomenou na rodiče a to je znepokojí, tím pádem odmítají jíst. U menších dětí je to často doprovázeno i únavou. Často je to, ale také důvodem, že jsou děti vybíravé nebo nejsou zvyklé na pestrou a vyváženou stravu. Starší děti se také rádi opakují po svých kamarádech, takže odmítají jíst stejné jídlo co on.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Snažím se s dětmi komunikovat a domluvit se s nimi, aby část pokrmu alespoň ochutnali. Dětem často pomáhá, když si mohou nabírat jídlo samy. Máme dané pravidla, že tolik kolik si naberou, tak by měly sníst. Často využívám motivaci typu: „za maminku, za tatínka,…“.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Ano určitě, ale je to individuální. Většinou vidím zlepšení po jednom měsíci.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Spolupráce s rodiči je dobrá, opravdu se snažíme o všem s nimi komunikovat, aby také měli přehled o svém dítěti. Pokud má dítě problémy se stravováním, tak je vždy informujeme o tom, kolik toho dítě snědlo a že je možné, že bude mít hlad. Snažíme se společně najít postup, který by dítěti mohl vyhovovat. Rodiče nám dávají své typy, co dětem doma pomáhá.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano určitě, na informační schůzce během září dostanou rodiče dotazník, který nám pedagogům pomáhá k lepšímu poznání dítěte a jeho rodiny. Také jsou tam otázky na stravovací návyky dítěte a různé alergie.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ano vnímám. Každý týden se něco mění, děti nemají pravidelnou docházku (z důvodu karantény nebo opatrnosti rodičů), také už u nás došlo k uzavření mateřské školy na čtrnáct dní. Pro děti je to náročné hlavně z důvodů té adaptace, déle si na vše zvykají, zejména na stravu mateřské školy.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Ano změnily, děti si častěji musí umývat či dezinfikovat ruce, což samozřejmě není zcela zásadní problém. Ale jak jsem zmiňovala, že dětem pomáhá si nabírat polévku či hlavní jídlo samy, tak momentálně z hygienických důvodů nemohou a jídlo dětem nabírá paní kuchařka, která má hygienické rukavice.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    S touto spojitostí jsem úplně seznámena nebyla, ale tyhle problémy u dětí často řeším s ostatními pedagogy nebo na internetu či v odborné literatuře. Ano, ráda bych uvítala nějakou přednášku.

Strukturovaný rozhovor č. 6

1. **Jaká je délka vaší praxe?**
   V mateřské škole pracuji 2 roky.
2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**
   Ve státní.
3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**
   Ano, určitě souvisí. Většinou, ale adaptace není příliš obtížná.
4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**
   Ano setkávám, většinou u dvou dětí ze začátku školního roku v souvislosti s celkovou adaptací dětí na prostředí MŠ.
5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**
   Odmítání jídla např. ovoce, zeleniny, masa, omáček, polévek. Vždy záleží na tom, jak jsou děti zvyklé z domova.
6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**
   Děti jsou už před jídlem nervózní, ještě než usednou k jídlu, tak začínají plakat.
7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**
   Ano.
8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**
   Ze začátku školního roku má na odmítání stravy vliv špatná adaptace u dítěte. Odmítá stravu, nekomunikuje a často pláče až během jídla. Často se, ale také setkávám s tím, že děti odmítají stravu, protože jsou rozdílné stravovací návyky školka X domov. Nejsou zvyklé na pravidelnou stravu, která je v mateřské škole.
9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**
   Žádné specifické metody nevyužívám, spíše se rozhoduji na základě konkrétního dítěte a hodně na toto téma komunikuji s rodiči. Samozřejmě dítě do jídla nenutím. Když dítě jídlo odmítá, ze začátku ho jíst nemusí, ale musí u stolečku sedět, jako ostatní děti. Poté postupně přidávám požadavky (např. „Nesnědl jsi polévku, tak alespoň sněz druhé jídlo. Když nemáš rád pomazánku, tak sníš alespoň chléb bez pomazánky.“) U každého dítěte je to individuální, chce to jen čas a trpělivost.
10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**
    Zlepšení vnímám již přibližně po 2-3 týdnech ale je to hodně individuální.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Spolupráce s rodiči je podle mého názoru velice důležitá. Vždy se musím ujistit, například když mi dítě tvrdí, že určité jídlo nejí, jestli je tomu tak i doma, nebo nás jako nové osoby jen „zkouší". Spolupráce souvisí především ve vzájemné komunikaci.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano, pomocí dotazníků před vstupem do MŠ.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ano vnímám.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Ano. Děti vnímají změnu v tom smyslu, že si nemohou samy chystat příbory a talíře, ale my, učitelky. Taktéž si nesmí brát např. ovoce ze společné mísy. Dále je změnou to, že při vydávání jídla máme jednorázové zástěry, ochranné pomůcky na hlavu a rukavice.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Seznámena jsem úplně nebyla. Tyhle problémy u dětí často řeším s kolegyní. Určitě bych uvítala přednášku na tuto problematiku.

Strukturovaný rozhovor č. 7

1. **Jaká je délka vaší praxe?**
   Délka mé praxe je 40 let.
2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**
   Pracuji ve státní mateřské škole.
3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**
   Ano souvisí. Pro dítě nastává velká životní změna, snad první odloučení od matky. Je tedy zcela normální, že tato souvislost nastává, většinu jídel nezná, jsou pro něj mnohdy i úplně nová (luštěniny, mléčné výrobky, kynuté knedlíky, pomazánky aj.)
4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**
   Minimálně u dvou až tří dětí se s touto spojitostí setkám. Tento školní rok nám do naší třídy přišlo 10 nových dětí, z toho dvě dětí jí „normálně“. Není to způsobeno pouze adaptací, důvodů proč nechtějí jíst je více.
5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**
   Dítě nechce jíst, často je u dítěte problém alespoň ochutnat. Některé děti nechtějí jíst vůbec polévky a pomazánky, nejsou na to z domova zvyklé, mají strach z neznámého. Adaptaci u stravování také ztěžuje i to, že nejsou zvyklé na stolování. Neumí držet příbor, nedokáže sedět u stolečku, pro děti je i tohle dost náročné.
6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**
   Děti naprosto odmítají jídlo, někdy také pití. Nechtějí vůbec ochutnat, často odvrací tvář a brečí.
7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**
   Ano a velmi často.
8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**
   Často je to smutek po rodičích, děti začnou protestovat a nespolupracují. Také ale často nedůvěřují – tohle jídlo neznám, maminka to nevaří.
9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**
   Děti se snažím neustále povzbuzovat a chválit, což není nic výjimečného. Většinou dáme dítěti menší porci (děti se často leknou, když vidí vrchovatý talíř). Snažíme se s dětmi dohodnout, co sní nebo alespoň ochutná – společně vyčleníme, co musí sníst a co může nechat. Také často motivuji tím, že budou mít svaly (společně s nimi zatnu ruku v pěst, abychom si ukázali, jaké máme svaly a prozkoumáváme je. Také využívám

dlouhodobého pozorování a děti často odměním (např. jít první na vycházce, obrázek, výběr hračky aj.)

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Tohle je velmi individuální, ale u každého dítěte vždy dojde k zlepšení. Většinou kolem prvního měsíc, ale někdy to může trvat i celý rok, zvláště v téhle „koronavirové" době.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Domluvu s rodiči považuji za velmi důležitou. Samozřejmě snaha musí být oboustranná, aby došlo k úspěšné adaptaci u dítěte. Někteří rodiče souhlasí s našimi metodami a opravdu chtějí, aby se dítě naučilo stravovat v mateřské škole bez problémů. Samozřejmě jsou i tací, kteří mají názor takový, že když nechce, tak ať jejich dítě nejí, nají se potom doma.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano, vždy na začátku školního roku si vše o dítěti zjišťujeme. Ohledně stravování nás zajímá, co opravdu dítě nesnáší, naopak jaké jídlo je jeho oblíbené, také je důležité zjistit, zda je dítě na něco alergické.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ano určitě, děti navštěvují mateřskou školu méně z důvodu opatrnosti rodičů nebo také z toho důvodu, že je rodina v karanténě. Poté je jejich adaptace na mateřskou školu delší a malé děti často začínají úplně od začátku.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Epidemie nám nabourala sebeobslužný systém při stravování, Děti si běžně nosily jídlo z výdejny, rozdávaly si svačinky, nosily pití, rozdávaly si příbory, poté odnášely prázdné talíře. Teď je ale obsluhuje dospělá osoba (provozní), která je v rukavicích. Také dbáme na to, aby si děti více umývaly či dezinfikovaly ruce.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Seznámena jsem byla při studiu, ne úplně s touto spojitostí, ale celkově s adaptací a stravováním ano. Ráda bych, ale uvítala přednášku s nápady, jak k problému stravování přistupovat.

Strukturovaný rozhovor č. 8

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   V mateřské škole pracuji 13 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Pracuji ve státní mateřské škole na vesnici.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Ano, stravování v MŠ je jeden z důvodů špatné adaptace.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Na začátku školního roku jsou alespoň 3 děti, které mají potíže s adaptací. Vždy se to samozřejmě odráží i na stravování dětí, ale důvodů proč odmítají jídlo je více.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Odmítání stravy, často odmítají i ochutnat.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Při změně režimu v MŠ – ze hry dítě odchází na svačinu/ oběd – dítě často reaguje pláčem či vztekem. Ze začátku dochází, že dítě nic ve školce nesní, my se snažíme dodržovat pitný režim, aby aspoň něco vypilo, když nic nejí. I to je někdy problém. Některé děti odmítají jíst konkrétně polévky, kompoty a pomazánky, je to pro ně neznámé.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Ano setkávám, hlavně u nově příchozích dětí, často odmítají svačinky typu různé pečivo s pomazánkou, ovoce, zeleninu. V rámci obědu se nám často u nově příchozích stává, že sní pouze polévku a to druhé odmítají. Důvodem ale není, že jídlo nechtějí, ale z domu jsou děti (hlavně menší děti) zvyklé, že sní polévku, jdou spát a druhé jídlo jí až později. Některé děti zase sní druhé jídlo, ale polévku nejí, protože na ni není z domu zvyklé.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Častým důvodem je, že děti odmítají ve školce cokoliv dělat (při adaptaci), hlavně ze začátku školního roku, takže odmítají i jíst a spolupracovat při jídle. Také je, ale častým důvodem to, že děti nejsou z domu zvyklé na rozmanitou stravu. Jsou zvyklé na jednoduchá jídla např. suchý rohlík, rohlík s máslem, suchou rýži, „suché“ těstoviny. Někdy je i důvod, že děti jsou doma rodiči krmeny a neumí jíst lžičkou. Některým dětem nevyhovuje společné stolování (z domu jsou zvyklé jíst např. u televize, doma je rodiče „nahání“, aby vůbec něco snědlo).

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Na talíř děti dostanou vše, co by měly sníst. Někdy je „zvědavost" dobrým pomocníkem.

   Pokud dítě odmítá svačinu s pomazánkou, nabídneme i „suché" pečivo (aby aspoň něco snědlo, protože spousta dětí, které přijdou do MŠ ráno nesnídají). Snažíme se domluvit na ochutnávce.

   Postupně se nám osvědčilo u svačinek krájení pečiva s pomazánkou na „jednohubky", vykrajujeme srdíčka. Důležitá je i motivace dětí. Také se nám v poslední době velmi osvědčilo to, že si děti připravují svačinku samy. Často zeleninové saláty nebo pomazánky, pro děti je poutavé, zábavné a hlavně motivující ochutnat svůj pokrm.

   Pokud je dítě doma krmeno a neumí jíst lžící, dáme dítěti lžíci do ruky a my ho „krmíme". Takto si dítě zvyká na správné držení lžíce.

   I já jako učitel se snažím být dětem příkladem.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Ano většinou to je v poslední fázi adaptačního procesu, vše je individuální. Zlepšení vnímám většinou po půl měsíci.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Pokud má dítě problémy s adaptací je spolupráce s rodiči důležitá. S rodiči se snažíme pravidelně komunikovat. Hledáme možnosti, jak dítěti pomoc. Pokud má dítě problémy s tím, že odmítá různá jídla, tak od rodičů zjišťujeme, zda takové jídlo doma jí, popřípadě i pokud nemá dítě nějaké zdravotní problémy.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    V rámci zápisu se již rodičů ptáme, zda je jídlo, které nejí i které je jeho oblíbené jídlo. Zda má nějakou alergii. Doporučujeme rodičům, aby děti vedly k pravidelnosti i v jídle, ale i správnému stolování, používání příboru. Po nástupu do MŠ je opět důležitá komunikace s rodiči. Pokud např. dítě ráno odmítá svačinu, je potřeba zjistit, zda doma vydatně snídá nebo jestli v odmítání stravy je jiný důvod. Doporučujeme rodičům, aby děti vedly k pravidelnosti i v jídle, ale i ke správnému způsobu stolování.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Vliv současné epidemiologické situace na stravování v MŠ vidím v malé míře.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Změnily se hygienické požadavky (dětem jsou rozdávány talíře, příbory, jídlo pracovníky MŠ) a je kladen daleko větší důraz na hygienu rukou. Ještě v loňském školním roce nám bylo doporučováno používání desinfekce rukou, ale z důvodu častých alergických reakcí byla desinfekce zrušena. Před vypuknutím epidemie byly děti vedeny k samostatnosti – např. samy si nalily čaj, chystaly příbory.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Před nástupem na pedagogickou praxi jsem nebyla seznámena s problematikou stravování. Informace bych raději chtěla získat formou školení odborníkem.

Strukturovaný rozhovor č. 9

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   V mateřské škole učím 14 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Ve státní MŠ, která se nachází v malé vesnici.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Je pravda, že ty děti, které se hůře v MŠ adaptují, nechtějí ze začátku jíst. Někdy ani pít. Ale setkala jsem se i s dítětem, které neplakalo jen u jídla. Jídlo pro něj bylo motivací, že brzy přijde maminka – podle času. U oběda už byl většinou v klidu, protože věděl, že už přichází čas jít domů.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Tak třeba z celé třídy jsou to většinou dvě až tři děti.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Většinou nechtějí přijímat potravu. Výjimečně i zvrací.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Většinou nechtějí jídlo ani ochutnat, často jen pláčou a nedají se utišit. Nekomunikují, často se taky otáčí k jídlu zády.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Ano setkávám.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Buď již zmíněný problém s adaptací, nebo nechtějí ochutnat, na co nejsou zvyklí z domu, také jsou velmi vybíraví. Často se opakují po kamarádech, když nejí daný pokrm kamarád, tak nebude ani on, s tím se setkávám spíše u starších dětí.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   Vlídnost, trpělivost a hlavně děti do jídla nenutit. Snažíme se s dětmi domluvit na tom, aby alespoň něco ochutnaly. Často pomůže, když dětem řekneme co by se mohlo stát, když nebudou jíst – budou unavení, může je bolest bříško.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    To je velmi individuální. Většinou tak po třech týdnech je to lepší. Vždy po víkendu se to zhorší.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Zjišťuji, jak jí doma, co mají rády a co ne. Jaké postupy preferují doma.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano, na začátku školního roku během informační schůzky vyplňují rodiče dotazník, kde je zmíněno i stravování (stravovací návyky a alergie).

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ano, děti jsou častěji doma než obvykle a to nepřispívá k dobré adaptaci i v souvislosti se stravováním.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Myslím, že děti to příliš neovlivňuje. Kromě toho, že jim desinfikujeme ruce.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    Úplně seznámena jsem s problematikou nebyla. Školení odborníkem bych uvítala. Protože děti se mění, tak musíme měnit i my přístup k nim.

Strukturovaný rozhovor č. 10

1. **Jaká je délka vaší praxe?**

   Délka mé praxe je 13 let.

2. **V jaké mateřské škole pracujete (státní, soukromá, dětská skupina,…)?**

   Pracuji ve státní mateřské škole.

3. **Myslíte si, že u dětí souvisí obtížná adaptace se stravováním?**

   Ano, není to sice pravidlem, ale jsou i takové děti, které při špatně adaptaci mají větší problémy se stravováním v mateřské škole.

4. **Setkáváte se s touto spojitostí. Jak často?**

   Alespoň u jednoho dítěte na začátku školního roku. Také když je dítě dlouhodobě nemocný.

5. **Jaké stravovací problémy jsou u dětí s obtížnou adaptací?**

   Nechutenství k jídlu, celkové odmítání.

6. **Jak se projevují? Máte nějaké konkrétní příklady?**

   Nechtějí jíst pomazánky, bojí se, protože to neznají. Sedí zaraženě, odmítají jídlo alespoň ochutnat, většinou se na něj ani nepodívají. Často je to doprovázeno pláčem nebo vztekem, některé děti si začnou stěžovat na bolest bříška, hlavy, nebo že jsou už unavení.

7. **Setkáváte se s tím, že děti odmítají jídlo při pobytu v MŠ?**

   Ano setkávám, ale pokud mají možnost si dát nenamazaný kousek pečiva či přílohy, problém většinou není.

8. **Jaký je podle Vás důvod odmítání stravy v MŠ?**

   Odmítají být ve školce, nezapojují se do činnosti, takže odmítají i jíst. Častým důvodem také ale je neznalost pokrmu, nejsou zvyklé na pravidla stolování, neradi sedí u stolečku nebo jí příborem.

9. **Využíváte nějaké metody, které Vám pomáhají překonat s dětmi adaptační a stravovací potíže? Máte nějaký osvědčený tip?**

   S dětmi často vedeme rozhovor o tom, proč je dobré něco sníst, že právě důvodem toho, že je bolí bříško, může být to, že mají hlad. Většinou se domluvíme na možnosti pouze ochutnat nebo alespoň vypít nápoj. Často také využíváme formu hry, kdy ochutnáváme různé potraviny (když se nám to hodí to tematického plánu), nebo děláme zeleninové či ovocné saláty, děti jsou nadšené a většinou nemají problém

s ochutnávkou, protože je to pro ně zábavné a přesně vědí co právě jí. Což momentálně vzhledem k epidemiologické situaci nemůžeme.

10. **Vnímáte u dětí v průběhu poslední fáze adaptačního procesu i zlepšení ve stravování? Po jaké době?**

    Ano, vnímám. Většinou je to během prvního měsíce, ale u každého dítěte je to individuální. Setkala jsem se ale i s tím, že u některých jedinců se proces zlepší až po prvním roce docházky.

11. **Jaká je spolupráce s rodiči dětí, u kterých dochází k obtížné adaptaci a problémům ve stravování? V čem spolupráce spočívá?**

    Důležitá je dohoda mezi námi a rodiči. Během vstupního adaptačního týdnu se s rodiči a dítětem navzájem více poznáme.

12. **Zjišťujete od rodičů, jaké stravovací návyky má dítě doma? Co by mu mohlo v mateřské škole pomoci?**

    Ano zjišťujeme, nejen během adaptačního týdnu, ale také vstupním dotazník, kde jsou i otázky ohledně stravy. Rodičům většinou není jedno, že jejich dítě odmítá jíst, společně se snažíme najít variantu, co by pro dítě bylo nejlepší. Často rodiče děti přimějí, aby alespoň vždy ochutnaly.

13. **Vnímáte souvislost současné epidemiologické situace a stravování dětí v mateřské škole?**

    Ano, určitě vnímám.

14. **Změnily se nějaké hygienické požadavky, které by mohly více vnímat i děti?**

    Během svačinky a oběda byly děti zvyklé si samy chystat nádobí a nabírat daný pokrm. Momentálně vše dělá paní kuchařka. Jsou zvýšená hygienická opatření v průběhu přípravy i během stolování. Důslednost v zákazu nošení dobrot do MŠ od rodičů, stejně tak jako pečení a příprava jídla jako vzdělávací proces v MŠ.

15. **Byla jste před Vaši pedagogickou praxí seznámena s problematikou adaptace a stravování při nástupu dětí do mateřské školy? Uvítala byste na tohle téma spíše formu přednášky nebo školení odborníkem?**

    S problematikou stravování a celkové adaptace jsem byla seznámena při studiu. Často hledám doporučení v odborné literatuře o stravování v mateřské škole. Ano, uvítala bych školení odborníkem.