

jasných a sdílených pravidel, což významně přispívalo k příjemnému klimatu směrem k dětem, dospělým i zákonným zástupcům.

Nedostatečná pozornost ze strany pedagogů však byla věnována rozvoji pohybových dovedností a tělesné zdatnosti dětí, a to i přesto, že vybavení škol tělovýchovným náradím je většinou velmi dobré a pro tyto účely dostatečné. Negativní dopad současného životního stylu se odráží na nenaplněných potřebách dětí z hlediska rozvoje pohybových dovedností, které však školy nedokáží ve své nabídce plně kompenzovat. Deficity jsou zřejmé nejen v oblasti zdravotně preventivních cvičení (nedostatečně náročné, nepravidelné, neprovázaná skladba cvičení, nedostatečná pozornost ke správnému provádění cviků atd.), ale zejména v rozvoji lokomočních a nelokomočních dovedností. Toto zjištění dokládají záznamy v třídních knihách, které neprokazují osvojování základních i specifických pohybových dovedností, posilování tělesné zdatnosti prostřednictvím aerobní vytrvalosti, svalové síly a pohyblivosti. Nedostatečný rozvoj pohybových dovedností výrazně oslabuje u dětí rozvoj smyslového vnímání, myšlenkových procesů, ale i rytmu řeči a dýchání a s tím souvisejícího vyjadřování a komunikace.

V souvislosti s podporou zdravého životního stylu věnují učitelé pozornost správným ergonomickým podmínkám při sezení dětí u stolečků, zejména při výtvarných či grafomotorických činnostech. Více než 10 % hospitací však prokázalo, že ne vždy důsledně dbají na všechny důležité aspekty (např. aby chodidla dětí dosahovala na zem, záda měla děti opřená a loket na desce stolu svíral pravý úhel).

Podpora zdravého životního stylu se pozitivně projevila v kvalitě stravování. Zvyšuje se však počet dětí, které při zahájení docházky do MŠ zdravé potraviny odmítají, a zdravé stravovací návyky je třeba u dětí teprve systematicky pěstovat. Z různých studií vyplývá, že školní stravování hraje ve výživě dětí velmi důležitou úlohu. Má zajistit příjem třetiny celodenní stravy, u předškolních dětí dokonce dvou třetin, a může tedy být dodavatelem těch živin, kterých bývá v rodinném stravování nedostatek. Proto je důležité, aby mu byla věnována náležitá pozornost.

### **Dítě v mateřské škole má právo denně odebrat**

- oběd, jedno předcházející a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s celodenním provozem,
- oběd a jedno předcházející doplňkové jídlo, nebo oběd a jedno navazující doplňkové jídlo, je-li vzděláváno ve třídě s polodenním provozem,
- hlavní a doplňková jídla s výjimkou druhé večeře, je-li vzděláváno ve třídě s internátním provozem,
- včetně tekutin v rámci dodržení pitného režimu.

V oblasti výživy jsou velké možnosti dalšího působení na děti: od zapojení do cílených projektů podpory zdraví přes celkové výživové klima ve škole až po spolupráci s rodiči dětí. Vhodným komplexním programem může škola ovlivnit jak aktuální postoje dětí k výživě a stravování, tak i celoživotní výživové chování člověka. Pobyt v mateřské škole představuje zlom ve vývoji dítěte. Dítě si zvyká na nový denní, jídelní i pohybový režim. Každé dítě je individualitou, ale základní stravovací návyky s adekvátním složením jídelníčku lze naučit všechny děti. Vzhledem k tomu, že skladba pokrmů je spojena s naplněním výživových požadavků (2x týdně ryby, ke každé porci aspoň 1 porce ovoce anebo zeleniny, luštěniny, celozrnné výrobky, netučné mléčné výrobky a sýry, tuky: olivový, řepkový olej, kvalitní rostlinné tuky na mazání), je vhodné a je také prokázáno, že každé jídlo se má dítěti nabízet opakovaně (dokonce 13x), než ho definitivně vynecháme z jídelníčku. Rodiče, prarodiče ani kuchařky v MŠ by se neměli vzdávat při prvním neúspěchu či odmítnutí jídla dítětem. Potravu je třeba rozložit v průběhu dne do pěti chodů (snídaně doma, dopolední svačina, oběd, odpolední svačinka ve školce, večeře doma).