

Edukace dětí v mateřských školách I - výchovný program pro děti zaměřený na správnou (zdravou) výživu

Neustále se zvyšující počet dětí a mladistvých trpící nadváhou nebo obezitou je pro nás varovným signálem (podle „Zprávy o mládeži z roku 2013“ MŠMT ČR, je to v populaci 11-15ti letých 1/5 chlapců a 1/10 dívek). Mezi hlavní příčinu nadváhy a obezity patří nepoměr mezi příjmem a výdejem. Tedy nepoměr mezi příjmem energeticky bohaté stravy a nízkou pohybovou aktivitou oproti tomu.

Stravovací návyky, které mají děti z domu, bývají mnohdy na různé úrovni, proto by měly alespoň mateřské školy a školy, již od útlého věku, děti vést směrem ke správné výživě a zdravému životnímu stylu (samozřejmě nemohou suplovat rodiče). K tomuto napomáhá i propracovaný systém školního stravování, který má význam nejen sytící, ale také preventivní a výchovný a stává se tak účinným prostředkem pro formování stravovacích návyků dětí a mladistvých. Správná výživa a zdravý životní styl jsou také předmětem rámcových vzdělávacích programů mateřských škol.

Úkolem Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě je mimo jiné vykonávat státní zdravotní dozor nad školami a školskými zařízeními. Jelikož je nedílnou součástí zdraví především jeho prevence, rozhodli jsme se vyzkoušet si to také z té druhé strany – strany výchovného pracovníka - a pro děti mateřských škol v Moravskoslezském kraji jsme připravili edukační projekt zaměřený na správnou a zdravou výživu.

Cílem projektu je zábavnou a dětem srozumitelnou formou představit výhody správné výživy, naučit je hravou formou správnému rozhodování při výběru potravin, společně s tímto zopakovat dětem zásady hygienického chování při jídle (mytí rukou), součástí je také prevence možných otrav z látek/prostředků, se kterými mohou děti přijít v domácnosti do styku a mohlo by je napadnout je požit – to vše zahrnuje program s názvem „Hra na zdravý semafor“.

Podstatou této hry jsou 3 hula-hop kruhy v barvách semaforu (zelená, oranžová, červená) představující jednotlivé skupiny potravin. Zelený kruh – potraviny, které jsou vhodné, doporučované a ve výživě člověka mají významný přínos...Oranžový kruh – potraviny, které bychom měli konzumovat pouze v omezeném, malém množství...Červený kruh – jedy, léky, mycí a čisticí prostředky, desinfekce, pro děti také alkohol...



Zdravý semafor“ – rozdělení dle barev a vhodnosti

Celým programem děti provází živý „Chytrý semafor“ a „Barvičky“ („Zelená, Oranžová, Červená“).



Zdravý semafor“ a „Barvičky“... v akci

Tito dětem jednotlivé skupiny včetně jednotlivých potravin před vlastní soutěží představí a poté všechny potraviny ze všech skupin smíchají dohromady. Děti jsou rozděleny do dvou družstev. Každé družstvo (skupinka) dostane svůj nákupní košík. Vždy jedno dítě ze skupiny si vybere potravinu/surovinu prostředek do košíku a **přiradí** ji do kruhu tak, jak uváží. Za správné přiřazení obdrží skupinka 1 bod, za špatné přiřazení 0 bodů s vysvětlením/odůvodněním proč. S odůvodněním správného či nesprávného zařazení dětem pomáhají „Barvičky“.

Druhou hru jsme tématicky pojmenovali „Víš, co jíš?“. Hlavním cílem této hry je zábavnou formou prozkoumat organoleptické vlastnosti potravin pomocí smyslu (hmatu, čichu a chutě). Pracovníci KHS během průběhu semaforové hry, v přípravné kuchyňce, a jak jinak než za dodržení přísných hygienických pravidel, nakrájí na plátky nebo kousičky čerstvé převážně tuzemské a sezónní ovoce a zeleninu. Děti pak přivolají „Zahradníka (ovocný strom)“ pomocí básničky, který jim přinese toto nakrájené ovoce a zeleninu a se zavázanýma očima vnímají chuť a vůni ovoce a **zeleniny**, hádají ...



„Víš, co jíš?“ ... Zahradník a poznávání ovoce a zeleniny

Poznávají například, jak chutná mrkev, rajče, paprika, salátová okurka, ředkvička, kedluben, čínské zelí, ledový salát, česnek, cibule, meloun, jablko, hruška, banán, jahoda, pomeranč, mandarinka, kiwi, ananas, nektarinky, broskve, švestky apod. A co bychom byli za hygieniky, kdybychom před ochutnávkou do programu nezapojili také mytí rukou, které děti provádí společně s říkankou.

Jako odměna za aktivní účast je pro všechny děti připraven lákavý ovocný bar, který tvoří ovoce a jeho méně známe druhy (cizokrajné ovoce jako karambola, mochně peruánská, maracuja, granátové jablko). Ovoce je naservírováno v degustačních pohárcích, v mističkách, jako ovocný špíz či ovocný ježek. „Zahradník“, „Chytrý semafor“, popřípadě „Barvičky“ dětem povypráví, o jaké ovoce se jedná.



„Víš, co jíš?“ ... ovocný rautík pro děti

Součástí odměny jsou také účastnický diplom a propagační předměty s logem KHS MSK (pastelky, pexeso, balónky apod.).



„Diplom za účast“

V období duben až říjen 2016 jsme s naším edukačním programem v rámci Moravskoslezského kraje navštívili celkem 5 mateřských škol. Byly to mateřské školy ve Frýdku-Místku, Havířově, v Ostravě a v Opavě. Celkem se programu zúčastnilo okolo 90 dětí se svými učitelkami. Paní učitelky a především děti samotné náš program přivítaly s nadšením. Děti se do hry zapojily velice rychle - byly zvědavé, aktivní a soutěživé. Úžasná byla jejich bezprostřednost a upřímnost. Pro nás byl program také přínosným a příjemným zpestřením běžných pracovních povinností.

V současné době nás kontaktují další předškolní zařízení, která mají o náš projekt a vzdělávání zájem, což nás velmi těší. A protože ke zdravému životnímu stylu nepatří pouze správná výživa, ale ruku v ruce s ní také dostatečný pohyb, přáli bychom si připravit dětem další díl projektu tentokrát se zaměřením na rozvoj pohybových schopností.