Modul 1 – Klíčová role pedagogů mateřských škol při změně stravovacích návyků dětí

Tento modul poskytne pracovníkům mateřských škol nástroje k identifikaci svých rolí při vytváření kultury zdravého a udržitelného stravování v mateřské škole.



Jaké jsou cíle tohoto modulu?

Díl 1. Porozumět klíčové roli zaměstnanců mateřských škol vedoucí k rozvoji kultury potravin a stravovacích návyků

Díl 2. Uvědomit si možnosti a výzvy zaměstnanců mateřských škol

Díl 3. Najít oblasti pro akce v mateřských školách, které se týkají jídla

Po skončení tohoto modulu budu umět…

1. Reflektovat stravovací návyky, hodnoty a přístupy týkající se jídla, vhodného stravovacího chování nebo stolování a určit trvalý účinek zaměstnanců školky na rozvoj dětských stravovacích návyků.
2. Identifikovat roli zaměstnanců školky k vytváření povědomí o zdravé, společensky a organicky udržitelné kultuře jídla v mateřské školce.
3. Poznat, které jsou ty oblasti pro akce, pokud přijde na jídlo ve školkách a co může být změněno na stravovacích návycích, zdravějších jídlech a udržitelnosti.

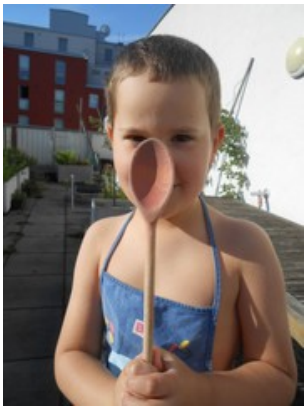
Díl 1: klíčová role zaměstnanců mateřských škol vedoucí k rozvoji kultury potravin a stravovacích návyků

V tomto díle se naučíte:

1. přemýšlet o kultuře jídla a stravovacích návycích v mateřské škole
2. zvažovat stávající pravidla a regulace zabývající se jídlem
3. pozitivně ovlivnit dětské stravovací návyky

Úvod do tématu:

Vyvážená strava pomáhá k nezbytnému přínosu zdraví a udržitelnosti. V mateřské škole může nabídka, prezentace a pedagogické vedení pomoci k formování lepšího náhledu na zdravé jídlo a stravovací návyky obecně. Úkoly a denní rutina pedagogů a zaměstnanců školek se v posledních letech radikálně změnily. Počet hodin, které dítě stráví ve školce či škole, se zvyšuje. To vede ke zvýšení počtu jídel, které tam dítě sní, někdy až k úplnému maximu. Zvyšující se počet dětí migrantů nebo uprchlíků s různými náboženskými nebo kulturními požadavky by měl být úspěšně začleněn do stravovací rutiny školky. Tím pádem se zvyšují poplatky za vývoj zdravých a udržitelných stravovacích návyků ve školkách. Pedagogové a zaměstnanci školky hrají v tomto procesu životně důležitou roli.



Kapitola 1 – Kultura jídla a stravovací návyky – odkud pocházejí?

Stravovací návyky, které děti praktikují v raném dětství, ovlivní další přístup ke zdravému a výživnému stravování v budoucí dospělosti. Výzkum ve výživové situaci u dětí ukázal, že je třeba něco změnit. V mateřské škole může nabídka, prezentace a pedagogické vedení pomoci k formování lepšího náhledu na zdravé jídlo a stravovací návyky obecně. Společné stolování podporuje smysl pro sounáležitost a přináší pozitivní vliv do vyváženosti skupiny. Chuť, kvalita jídla, atmosféra a pozornost jsou základem pro vychutnání si jídla a pití ve společnosti jeden druhého. Tím pádem společné jídlo má velmi důležitou funkci v denní struktuře běhu školky.



Prvním krokem je zjišťování, jaké hodnoty a přístupy k jídlu a stravovacím návykům, vyhovují pedagogům nebo pečovatelům. Potom mohou zaměstnanci školky rozhodnout, jaká jsou základní pravidla a co je potřeba dodržovat.

Metody, jak reflektovat osobní stravovací návyky ve vašem týmu:

- Zahřejte se s kuchařským profilem každého člena týmu. Rady najdete v Listu aktivit v sekci „kuchařský profil“.
- Ptejte se lidí ve vašem týmu na otázky ze seznamu „Uvědomte si své stravovací návyky“.
- Výživový životopis – rady, jak na něj najdete v Listu aktivit pod názvem „Výživový životopis“.

V kontrolním seznamu „Uvažování o kultuře jídla a stravovacích návycích ve školce“ najdete otázky, které vám mohou pomoci uvědomit si statut quo a vyvinout běžné hodnoty a přístupy vašeho týmu (zahrnujícího jak pedagogy, tak zaměstnance kuchyně). Jít se podívat, jak probíhá jídlo v jiné školce, může být velmi zajímavým a přínosným zážitkem.

Kapitola 2 – Stát se vzorem a zpochybňovat obtížné a zastaralé předpisy a pravidla

V oblasti jídla a pití je mnoho možností, jak se vzdělávat. Co je dobré pro mě, co je dobré pro životní prostředí, klima? Ve druhém díle najdete spoustu hodnotného know-how a rad, jak zvýšit kvalitu jídla ve školce.

Výzkum dokázal, že stravovací návyky rodičů, ale i zaměstnanců školek, má velký vliv na chování dětí. V práci s dětmi je tedy důležitá autenticita a empatie – vždy, tím pádem i u jídelního stolu.

Zde najdete pár bodů, které vám pomohou přehodnotit dosud zavedená pravidla:

- Jaký je za pravidlem záměr?
- Mohu toho dosáhnout i bez pravidel?
- Co je lepšího na zavedení pravidla, než na aktivitu bez tohoto pravidla?

Vyškrtnout některá zavedená pravidla může být velmi osvobozující.

V následujícím kontrolním seznamu „Pravidla a regulace“ najdete ta nejčastější pravidla a inspiraci na jejich zpochybnění:

Checklist: Rules and regulations (docx - 73kB)

Kapitola 3 – - Rozvíjení vstřícného prostředí v mateřské

škole

V době, kdy děti dosáhnou věku školní docházky, jsou jejich stravovací návyky, chuťové preference, hodnoty a představy o jídle a výživě pevně stanoveny. Zaměstnanci mateřské školky jsou zodpovědní za založení podpůrných podmínek a pracovního rámce pro zdravou a udržitelnou kulturu jídla a atmosféry ve školce. Také musí rozhodovat o tom, co se bude ve školce vařit, vzhledem ke zdravému, vyrovnanému a udržitelnému výběru potravin. V souladu s tímto rámcem si děti mohou vyvinout další stravovací návyky a chuť k jídlu bez přidaného tlaku.

Faktory, které ovlivňují atmosféru stolování, jsou:

- Design místnosti a stolu (měl by být přátelský, nádobí barevné, pěkné dekorace místnosti a stolu, dostatečně jasné světlo, jednoduché na úklid, dostatečně velký stůl pro všechny, nízká úroveň hluku, …)
- Uspořádání sezení (table fellowship)
- Rituály a rozvrh (pevné časy stolování nebo jídelní bloky s dostatkem času na vychutnání jídla, rituály na začátek jídla jako přípitek na začátku, debaty okolo stolu,…)
- Zapojení se (například do prostírání stolu, designu dekorací na stole, služeb,…)
- Kvalita jídla (více ve 2. modulu)
- Možnost samostatného doplňování jídla (ohodnocení pocitu hladu, síla vlastní kompetence)
- Možnost společného jídla se zaměstnanci školky/kuchyně (zaměstnanci jí společně s dětmi)



Díl 2: Možnosti a výzvy pro zaměstnance mateřských škol pro změnu podmínek ve školkách a základních školách

V tomto díle se naučíte:

1. Určit potravinové standarty ve škole/ce i v pracovní náplni
2. Postavit výživový tým a rozdělit běžné úkoly
3. Vytvořit plán akce a dobré rámcové podmínky

Úvod do tématu:

Jídlo a výživa jsou jednou z nejdůležitějších částí lidské kultury. Donedávna bylo vědění o jídle předáváno v rodinách z generace na generaci, a výživa byla založena na sezonách a místních produktech. V posledních dekádách ale technologický pokrok, globalizace a pracovní prostředí narušili tradiční přenos informací o výživě. Děti stráví více a více hodin denně ve školce či škole. Jejich povědomí o přípravě jídla, produktech a výživě se vyvíjí tam. Stravovací návyky, vzdělání o chuti, hodiny vaření a povědomí o kulturním dědictví jsou vytvářeny v denním rytmu návštěvy školek/škol. Práce s jídlem a výživou ve školkách má vliv na zdraví, udržitelnost, místní rozvoj a kulinářskou tradici. Zaměstnanci školky by se s touto skutečností měli vypořádat.



Kapitola 1: Kvalita jídla v mateřské školce je týmovou prací

Stravování dětí ve školce zahrnuje snídani, oběd, svačiny a pití. Výživa a udržitelná kvalita nejsou jediné důležité věci, je potřeba klást důraz i na rozvíjení správných stravovacích návyků, dobré atmosféry, mezikulturní komunikaci a pedagogickou práci.

To, co považujete za dobré a kvalitní, závisí na zaměření školky. Mnoho různých účastníků provozu školky má vliv na vydávání jídla a pití a všichni mají různé úkoly, představy, přání a možnosti.

V následujících ilustracích uvidíte typické účastníky provozu jídelny či výdejny jídla ve školce. Každý z nich má jiné představy o tom, co znamená „dobré jídlo“. Vzájemné porozumění těmto představám je prvním krokem k zavedení kvality jídla a potravinové kultury ve školce.

Zaměstnanci školky mohou být hybnou silou pro vytvoření výživového týmu. Ideální počet členů je od pěti do osmi lidí. Na první schůzce týmu diskutujte o představách a nárocích každého člena.

Otázky, které Vám mohou pomoci k lepšímu pochopení se navzájem, jsou:

- Jak cílová skupinu nabídku jídla/stravování vnímá?
- Mohou všichni členové vyjádřit své přání?
- Jsou tato přání naplňována?
- Je nabídka jídla a pití zavedena i do pedagogické části školky?

Kapitola 2: Stanovení a sledování realistických cílů

Mateřská školka má perfektní příležitost pro propagaci zdravého a udržitelného životního stylu, protože přes děti se dostanete ke všem příslušným věkovým skupinám. Zaměstnanci školky hrají klíčovou roli ve zlepšování kvality jídla a rozvíjení stravovacích návyků, kvůli úzkému vztahu mezi nimi, dětmi, prací a rodiči. Oni jsou hybnou silou a mají možnost stanovit standarty potravin, stejně jako zdravou a udržitelnou stravu.

4 kroky, jak vylepšit jídlo ve školce

1. Zahajte postavení výživového týmu s pravidelnými schůzkami (asi 3x ročně)
2. Sbírejte od svých zaměstnanců jejich očekávání, přijímejte rozmanitost, určete běžné úkoly (odborníci – odkaz na Modul 2)
3. Vytvořte plán akce a správný rámec podmínek
4. Regulujte přezkoumávání standardů, aktuální informace na týmových schůzkách

„Motivace je to, co Vám pomůže začít. Zvyk je to, co Vás udrží pokračovat.“ Jim Ryun

Plán akce je detailní plán popisující úkony, které jsou potřeba vykonat, abyste dosáhli zvoleného cíle. Když si plán sestavujete, můžete následovat kroky, které Vám pomohou k úspěchu.

Nejdříve sesbírejte všechny nápady na to, jak dosáhnout určitého záměru. Poté si vyberte ty nejslibnější. Tabulkový formát plánu Vám ulehčí plánování a ukáže Vám přehled všech kroků. Tyto kroky by měly být jasné a akční, ne nejasné a vágní. V následujícím kontrolním seznamu najdete příklady plánů a šablon, které můžete využít ve své školce.

Tip: Strukturní změny, které zavedete do své denní rutiny, vydrží déle než jednotlivé projekty.

Checklist: Example of an action plan (docx - 75kB)

Checklist: Template action plan (docx - 73kB)

Chapter 3 – Opportunities for inclusion and cooperation with all players

To take and accept the responsibility for boarding in kindergartens, opens kindergartens for new themes and new surroundings. Use of the possibilities and cooperate with all players to improve knowhow and quality of food. Examples for such cooperations can be:

- Invitations – invite the chef/kitchen staff to discuss/cook/taste with children
- Excursions to farms/food maker/kitchen
- Tasting sessions with producers and parents
- Gardening with parents
- Harvesting on farms of producers
- Children´s conference with mayor/headmaster…

Visit on Bio-Farm Schörkhofer, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=E2lB9nulsEE**

Visit in Bakery Mattighofen, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=G2Q2DtLoqAg**

Apple jus-production, Youtube-link: **https://www.youtube.com/watch?v=5Q-Gfgkb4g8**

Díl 3: Co může udělat v oblasti stravování

V tomto díle se naučím:

1. Rozumět vzájemným závislostem mezi zdravými dětmi, výběrem potravin a kuchařů, životním prostředím a klimatem
2. Vypracovat pokyny pro program zdravého udržitelného stravování v mateřských školách



Kapitola 1: Ujměte se iniciativy: Vzory zdravého stravování

Vzhledem k vědecky stanovenému vztahu mezi stravou a řadou chronických onemocnění, vyžaduje WHO zaměření se na prevenci ještě před porodem, a to zlepšením nutričního stavu během všech fází života. Zdravé stravování přímo ovlivňuje zdravý růst a vývoj a přispívá ke kvalitě života. Zavedení zdravých stravovacích návyků v raném věku poskytuje kritický základ pro dobré stravovací návyky u starších lidí a je také sociálním a finančním přínosem pro společnost.

Předškolní zařízení a školy by měly být odpovědné za učení dětí o potravinách a výživě. Programy učení by měly poskytovat příležitosti pro rozvoj praktických potravinových dovedností souvisejících s pěstováním, výběrem, skladováním, přípravou, vařením a servírováním potravin. Učební prostředí zahrnuje stanovení pravidelných stravovacích časů (snídaně, přestávka na ovoce, oběd, odpolední občerstvení, večeře) a bezpečné a pohodlné místo, kde se jídlo konzumuje. Příležitost pro příjemné společenské a kulturní spolupráce při jídle v relaxačním prostředí povzbuzuje děti k rozvoji zdravých stravovacích návyků a snižuje pravděpodobnost vynechávání jídel. Více naleznete v modulu 2 (odkaz) a modulu 4 (odkaz).

Výzvy k zdravému stravování při péči o dítě:

- Rozmanitost nabídky jídel
- Prostředí na stravování
- Vzory
- Benefiční akce / speciální akce
- Plakáty, knihy, displeje bez podpory

Řešení pro zdravé stravování při péči o dítě:

- Rozvíjení nebo podpora politiky zdravého stravování
- Podpůrné plakáty, knihy a vizuální vývěsky
- Zahrnutí zpráv o zdravé výživě jako součást plánování a činností programu
- Rozdělení odpovědnosti (vztah stravování – Vy rozhodujete, co a kdy, dítě rozhoduje, kolik)



Kapitola 2: Pokyny pro zdravý a udržitelný potravinový program mateřské škol

Co to znamená?

- **Udržitelné potraviny** jsou ty, které jsou vyráběny, zpracovávány, nakupovány, prodávány a konzumovány způsobem, který poskytuje sociální výhody, přispívá prosperujícím místním ekonomikám, které vytvářejí dobrá pracovní místa, zajišťují živobytí, zlepšují zdraví a rozmanitost rostlin i zvířat, chrání přírodní zdroje, jako je voda a půda, a pomáhají řešit změnu klimatu.
- **Zdravá výživa** je taková, která pomáhá udržovat nebo zlepšovat celkové zdraví. Poskytuje tělu základní výživu: tekutiny - odpovídající aminokyseliny z bílkovin, nezbytné mastné kyseliny, vitamíny, minerály a odpovídající kalorie. Požadavky na zdravou výživu lze splnit různými rostlinnými a živočišnými potravinami. Zdravá výživa podporuje energetické potřeby a zajišťuje výživu bez vystavení se účinkům toxicity nebo přírůstku hmotnosti z nadměrné spotřeby.

- **Zdravé stravovací návyky** se vztahují k pravidelnému a zdravému příjmu potravin pocházejících z rostlin: zeleniny, ovoce, celozrnných pečiv a luštěnin (fazole, hrách, čočka) a omezení vysoce zpracovaných potravin. Zdravé stravování znamená jíst různé potraviny, které vám poskytují živin potřebné k udržení zdraví, dobrému pocitu a dostatku energie.
- **Zdravé stravovací prostředí** je prostředí, které žákům poskytuje: výživné a přitažlivé potraviny a nápoje, důsledné a přesné sdělení o správné výživě, a způsoby, jak se naučit a praktikovat zdravou výživu. Zaměstnanci mateřských škol a rodiče by měli na toto prostředí klást velký důraz. Prokazováním zdravého stravování apelují na žáky, aby si uvědomili, proč je důležité konzumovat zdravější potraviny a nápoje.

Ukázka pokynů ke zdravému a udržitelnému potravinovému programu v mateřských školách:

- Přijměte výživovou politiku, která podporuje zdravou výživu prostřednictvím výuky ve třídě, podporuje stravovací prostředí a doporučuje venkovní vzdělávání (odkaz na modul 1).
- Vývoj a vzdělávací program týkající se potravin, který vytváří základy zdravého stravování, doporučuje zdravou výživu a upřednostňuje zvýšení denní konzumace ovoce a zeleniny. Podporujte časté pití čisté čerstvé vody z vodovodu (odkaz na modul 2).
- Bezpečnost potravin zahrnuje správnou manipulaci s potravinami z farmy až na talíř, včetně fází přepravy, přípravy a skladování, aby se minimalizovalo riziko výskytu onemocnění souvisejících s potravinami. Většina procesu je předmětem legislativy, ale ne vše (předškolní společenské události, příprava a konzumace jídla jako výukové a učební aktivity apod.) Podpora zdraví dětí, kteří mají potravinové alergie, potravinovou intoleranci nebo zvláštní dietu (odkaz na modul 2).
- Věnujte zvláštní pozornost prostředí vzdělávání (odkaz na Modul 3 a Modul 4).
- Posílení pozitivní komunikaci a vztahů s rodinami na podporu výsledků zdravé výživy pro děti (odkaz na Modul 4 a Modul 5).

Klíčové aktivity

1. **Vytvořte v mateřské škole "tým pro zdravé stravování"**
2. **Zamyslete se nad stávajícími stravovacími návyky, pravidly a předpisy s personálem mateřské školy**
3. **Stanovte společné cíle pro standardy kvality v oblasti stravování a vzdělávání o jídle**
4. **Vytvořte akční plán**