Course content
„Udržitelné stravování v mateřských školách“

Copyright

© Copyright 2016 - 2018 the SusKinder Consortium

Všechna práva vyhrazena.
Tento dokument je licencován veřejnosti podle pravidel Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Tato licence vám umožňuje (jako třetí straně) Sdílet — rozmnožovat a distribuovat materiál prostřednictvím jakéhokoli média v jakémkoli formátu, Upravit — remixovat, změnit a vyjít z původního díla, pokud zdroj připíšete ve prospěch konsorcia SusKinder.

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+

Podpora Evropské komise při tvorbě této publikace nepředstavuje souhlas s obsahem, který odrá-ží pouze názory autorů, a Komise nemůže nést odpovědnost za jakékoliv využití informací obsa-žených v těchto publikacích.

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**

Modul 2: Jak zvýšit kvalitu a zajistit udržitelnost potravin

Cílem modulu je pomoci vám porozumět základům zdravé výživy dětí, pochopit, jak pokrmy správně připravovat a zjistit, co znamená udržitelné vaření.

Jaký je cíl tohoto modulu?

Díl1. Porozumět základům výživy dětí

Díl 2. Pochopit, jak můžete zajistit, aby bylo jídlo v mateřských školkách správně připravované

Díl 3. Zjistit, co znamená udržitelné vaření a jak jej provádět

Po ukončení tohoto modulu budu vědět:

1. jaké mají potřeby nejmenší děti, děti v mateřských a základních školách a jaké zdravotní problémy souvisejí s nezdravými stravovacími návyky.
2. jak jsou připravovány obědy, snídaně a odpolední svačiny v kuchyni školky?
3. co znamená udržitelná a zdravá výživa, jak vypracovat plány s pracovníky kuchyně a jak jednat s kuchařem, který spěje ke změnám ve stravovacích plánech směrem k udržitelnosti krok za krokem.

Díl 1: Základy výživy dětí

V tomto díle se dozvím, jak:

1 rozlišit stravovací potřeby dětí podle jejich věku

2 rozlišit správné základy zdravého a udržitelného výběru potravin

3 pochopit, jak se energetická křivka mění v průběhu dne

Úvod do tématu

Když si děti jídlo doma a ve školce užívají, vyvine se jim vyvážené výživové chování zcela přirozeně. Nejdůležitějším pravidlem je, že dospělí určují, co se k jídlu podává, a děti si vyberou, co chtějí jíst.

Kapitola 1: Přísun živin dle věkových kategorií

Světová zdravotnická organizace (WHO) vydala obecná nutriční pravidla (**http://www.who.int/nutrition/topics/5keys_healthydiet/en/**)

WHO doporučuje:

- kojit děti
- jíst rozmanité potraviny
- jíst velké množství zeleniny a ovoce
- jíst průměrné množství tuků a olejů
- jíst trochu soli a cukrů

Kromě toho WHO vypracovala „politiku výživy pro školy“

(**http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/152218/E89501.pdf?ua=1**)

Kapitola 2: Výběr jídel

Pravidla pro správnou výživu jsou:

- dostatek vody nebo jiných neslazených nápojů
- každý den zeleninu, ovoce, obiloviny a/nebo brambory
- živočišné produkty, jako je maso, klobásy, ryby, vejce, ale také mléko a mléčné výrobky, jako je sýr, tvaroh, jogurty
- spíše méně: soli, cukru, sladkostí, bufetového a tučného jídla. To platí zejména u produktů bohatých na tuky s vysokým obsahem nasycených mastných kyselin, jako jsou například čokoláda, chipsy a podobně.

Následující nutriční pyramida je doplněna o aspekty udržitelnosti. Poskytuje jídlo z regionu nebo fair trade, ekologické a sezónní potraviny, stejně jako co nejvíce čerstvých surovin. Vzhledem k těmto aspektům je možné kromě nutričních hodnot zahrnout i další kritéria pro rozhodování při výběru potravin. Podrobnější informace naleznete v 3. dílu.

Vyvážené jídlo a pití

Plnohodnotná strava nám poskytuje dostatečnou, ale ne přílišnou energii, stejně jako všechny živiny ve správném množství a v optimálním poměru. Zabezpečuje zásobování sacharidy, bílkovinami a tuky ve vyváženém poměru a poskytuje dostatečné množství vitamínů, minerálů, dietních vláken a vedlejších rostlinných produktů.

Každá živina splňuje v organismu životně důležité funkce. Avšak žádná potravina, ani potravinářská skupina neobsahuje v dostatečném množství všechny potřebné živiny.

Celozrnné produkty přispívají k dodávání sacharidů a vitamínů B, zatímco zelenina a ovoce jsou bohaté na vitamín C a β-karoten.

Mléko a mléčné výrobky obsahují spoustu vápníku, maso mnoho železa a ryby hodnotné mastné kyseliny.

Abychom mohli tělu poskytnout všechny nezbytné živiny, je zapotřebí rozmanitost stravy. Není to však jen výběr jídla, ale také množství hraje důležitou roli.

Nápoje jsou největší potravinovou skupinou s denním objemem pitné vody kolem 1,5 litru. Potom následují rostlinné potraviny, obiloviny, brambory, zelenina a ovoce. Vytvářejí základ plné stravy a dodávají sacharidy, bohaté vitamíny, minerály, vlákninu a vedlejší rostlinné produkty. Živočišné produkty doplňují denní plán jídla v malých porcích a měly by mít co nejnižší obsah tuku. Poskytují tělu vysoce kvalitní bílkoviny, vitamíny a minerály. Potraviny bohaté na tuky by měly být konzumovány spíše zřídka. Kvalita zde hraje rozhodující úlohu, protože rostlinné oleje dodávají esenciální mastné kyseliny.

Ten, kdo si vybírá ze všech sedmi skupin potravin, zohledňuje kvantitativní poměr a dbá na potravinovou rozmanitost jednotlivých skupin potravin, si vytváří nejlepší podmínky pro plnohodnotnou stravu.

Kapitola 3 - Jezte po celý den - výkonnostní křivka

Během dne by mělo být konzumováno pět jídel, a to jedno teplé a dvě studená hlavní jídla (snídaně, oběd a večeře), dvě jídla mezitím, dopoledne a odpoledne. Jedno z hlavních jídel by mělo být teplé, ale je zcela jedno, zda v poledne nebo večer. Kromě toho byste během dne měli vypít spoustu tekutiny. V závislosti na věku se doporučují 800 ml až 1,5 litru. Pravidelná spotřeba jídla během dne nezvyšuje hladinu glukózy v krvi a děti tak dosahují lepšího výkonu a koncentrace. Jídla se vzájemně doplňují a dávají dětem a dospívajícím optimální sílu na celý den.

5 jídel denně - v mateřské školce a doma

Vzhledem ke stále se prodlužujícímu času, který děti ve školce tráví, jedí většinou čtyři z pěti jídel za den právě tam. Některé školky dokonce nabízejí i večeři. V následujícím textu jsou doporučení týkající se složení jednotlivých jídel, která jsou sestavována z nutričního fyziologického hlediska. V poměru k dosažení optimální výkonostní křivky by měl být energetický příjem u dětí rozdělen zhruba takto:

- 25% první snídaně
- 10% přesnídávka ve školce
- 30% oběd
- 10% odpolední svačina

- 25% večeře

Díl 2: Jídla v mateřské školce

V tomto díle se dozvím, jak:

1. rozlišujeme systémy stravování
2. vytvořit zdravý potravinový plán
3. vyjednávat s dodavatelem udržitelnější produkty

Úvod do tématu:

Zařízení kuchyně se v mateřských školkách značně liší. Větší školky s dobře vybavenou kuchyní a personálem mohou vařit s čerstvými přísadami. Pro ně je snadnější integrovat sezónní, regionální a ekologické potraviny, než pro ty, které pracují s větším množstvím zmrzlých nebo convenience food. Nezáleží ale tolik na vaření ve školce nebo dovážení potravin, jako na snaze směrovat školní stravování směrem ke zdraví a udržitelnosti. Z hlediska výživy by dítě mělo jíst pět jídel denně, obvykle tři v mateřské školce. Kapitola 2 popisuje, jak lze organizovat zdravý výběr jídla během dne.

Kapitola 1 – Různé systémy přípravy pokrmů

Kromě kvality použitých potravin je také důležité, jak jídlo připravujeme. Nejlepší chuť a nejvyšší množství ingrediencí získáte vařením z čerstvých produktů (čerstvá nebo smíšená kuchyně). Mezi přípravou a konzumací jídla by neměl být žádný čas. Pokud se potravina neuchovává na místě, musí se jídlo ohřát nebo udržovat v teple. Důležité živiny a dobrá konzistence jsou tak často ztraceny.

Zeptejte se, odkud pochází dodavatel, jaký systém používá a jak může mateřská školka poskytnout čerstvé potraviny a ovoce, aby kompenzovalo možné ztráty vitaminů. Nevýhody převážně průmyslově vyráběných výrobků jsou vysoká

spotřeba energie v chladicím řetězci, stejně jako případná změna chuťových pohárků díky chuti „předpřipraveného jídla“, která může působit až do dospělosti. V neposlední řadě jsou hotové výrobky dražší než čerstvá kuchyně.

- Čerstvá kuchyně - vše je čerstvě připravené na místě
- Smíšená kuchyně - některé z produktů jsou čerstvě uvařené a některé jsou předpřipravené
- Regenerační systémy - předpřipravené potraviny jsou chlazené nebo ohřívané ve školce
- Teplé potraviny - předvařené jídlo dodává poskytovatel stravování a pokrmy se vydávají ve školce

Kapitola 2: plánování jídel

Vyvážené denní a týdenní plánování jídel a různé použité potraviny

Dospělí nastavují časy pro jídlo každý den. Poskytují jídlo takovým způsobem, že si dítě již ve věku batolete vybere, co by chtělo jíst a kolik. Pouze tímto způsobem může u dítěte vzniknout přirozený pocit hladu a nasycení. Je třeba věnovat pozornost prioritním potravinám podporujícím zdraví. Vedle schopností rozhodovat se, se rozvíjí také zodpovědnost.

Snídaně (a večeře)

Prvním jídlem ve školce může být už snídaně. Buď ji školka nabízí, nebo si děti přinesou pečivo a jiné potraviny s sebou. Pokud školka snídani připravuje, měla by být kompletní a zdravá. Rodiče mohou obdržet seznam s požadovaným obsahem potravin na přípravu jídla. Na seznamu je napsáno to, co si mohou děti přinést, ne to, co nesmějí. Tento seznam je motivující a inspirativní. Večeře by měla být navržena podle stejných pravidel, pokud byl oběd teplým jídlem.

Snídaně je nejdůležitějším jídlem pro dobrý začátek dne:

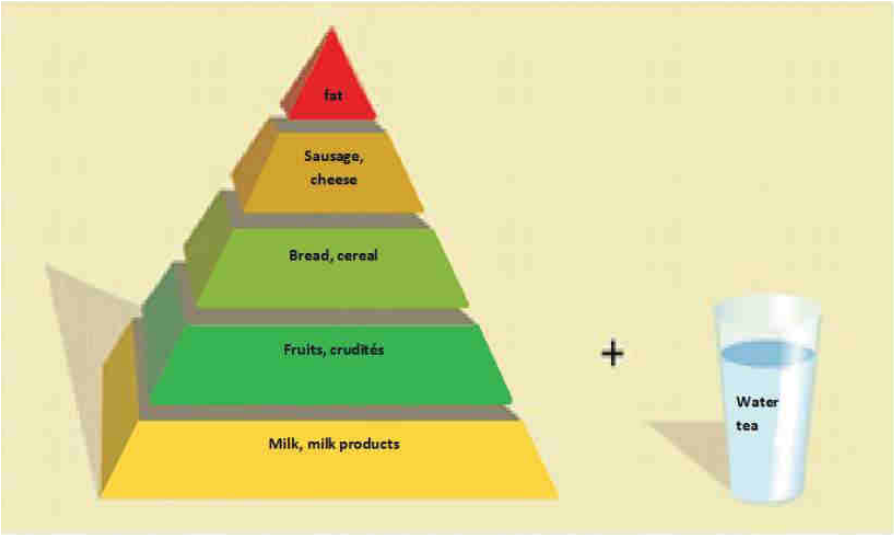
- zásoba energie
- přináší výkon a soustředění
- žádná nebo nezdravá snídaně může zapříčinit únavu, nekoncentrovanost a zpomalenost u dětí

Takhle vypadá snídaně (a chléb na večeři), 4 stavební bloky pro zdravé a vyvážené snídaně:

- nápoje, např. voda nebo bylinné čaje
- obilné produkty, např. chléb nebo müsli
- ovoce a čerstvé potraviny, např. jablko, banán, rajčata, mrkev, okurka
- mléko a mléčné výrobky, jako je jogurt, sýr nebo tvaroh, by měly být konzumovány sporadicky

Nápady na snídani:

- müsli s mlékem a ovocem
- celozrnný chléb se sýrem a zeleninou na proužky, ovocem a 1 sklenicí mléka
- celozrnné toasty s čerstvým sýrem a plátky ovoce, s 1 sklenicí šťávy
- cereálie s jogurtem a sušeným ovocem, s 1 sklenicí šťávy
- celozrnný chléb s kořeněnou náplní a plátky okurky, ovoce, s 1 sklenicí mléka



Zdroj: OptimiX (**www.fke-do.de**)

Oběd

V případě mateřských školek, kde probíhá vaření, by mělo být jídlo pro starší děti naplánováno tak, aby se z něj mohla připravit i kaše pro nejmenší děti.

Z hlediska udržitelnosti je při výběru potravin třeba vzít v úvahu následující:

- Je zohledněna sezónní nabídka a výrobky jsou z daného regionu, aby se dosáhlo krátké dopravní vzdálenosti a podpoře regionální hodnoty.
- Potraviny pocházející z ekologického zemědělství se osvědčily jako šetrné k životnímu prostředí a bio ovoce, zelenina a obilí jsou méně kontaminovány jedy, a proto jsou lepší než tradiční potraviny.
- Ryby z udržitelného rybolovu zajišťují ochranu oceánů.
- Rýže a jiné exotické plodiny, jako je quinoa, proso nebo amaranth, jsou ideálně fair tradeové.

Známá jídla samozřejmě nabízejí jistotu a jsou konzumována preferovaně. Aby bylo zajištěno, že nabídka nebude jednostranná, je však důležité nabídnout nejen známé potraviny, ale také ty neznámé. Je důležité vědět, že vývoj chuti trvá určitou dobu. Mnoho jídel musí být vyzkoušeno pětkrát až desetkrát, dokud dítěti nezachutnají.

Když mateřská školka vaří sama, může si určovat nabídku v rámci týdenní struktury. Pokud se jídlo dováží, lze týdenní nabídku porovnat s těmito doporučeními. V případě více dovážených jídel za den, musí učitel/ka zaručit správné pořadí servírování.

Odpolední svačina

Nabídněte dětem nápoj. Dobrou záchranou žízně je pramenitá voda s trochou ovocné šťávy.

Odpolední občerstvení by mělo být podáváno od 15:00 do 16:00 hod, aby byla zajištěna dostatečná časová vzdálenost od ostatních jídel. Sladkosti nebo slané občerstvení není z fyziologických důvodů výživy nutné. Často je i tak součástí rodinného nebo každodenního života. Proto by se sladkosti měly nabízet odpoledne pouze výjimečně.

Občerstvení mezi hlavními jídly se může skládat z:

- Ovoce: nakrájená jablka, hrušky, banány atd.
- Zelenina: Zeleninové proužky z paprik, okurků, mrkví apod.
- Obiloviny: celozrnný chléb nebo chléb sr sýrem nebo ovesné vločky s mlékem či jogurtem
- Mléko a mléčné výrobky: jogurt nebo tvaroh s kousky ovoce

Kapitola 3 - Mateřské školky bez zaměstnanců kuchyně

Zda je jídlo čerstvě uvařeno nebo dovezeno, je rozhodující faktor, který ovlivňuje chuť jídla servírovaného dětem. Při výběru dodavatele je kromě používání bio potravin, důležitá také kvalita dodávaného jídla. Otázka, zda je jídlo uvařené ve školce nebo dovezeno, často není otázkou osobních postojů, ale především závisí na osobním klíči nebo na stávajícím rozpočtu instituce. Všechny systémy stravování - ať již vaření na místě, zmrazování nebo dovážení potravin - mají své výhody a nevýhody. Kontaktujte prodejce a požádejte je o biopotraviny. Vzhledem k nárůstu poptávky se kuchaři obvykle přizpůsobují požadavkům zákazníků.

Ohřívání jídla, nepřítomnost některých přísad, absence geneticky modifikovaných potravin, a zapojení rodičů a dětí do přípravy jídla jsou jen pár body, které by měly být vyjasněny. Uvažujte o dodavateli jako o partnerovi, s nímž vyvíjíte koncept stravování ve vašem zařízení.

Možnosti přípravy čerstvého jídla i bez dovážení potravin (snídaně, svačina, přílohy)

Každý, kdo je zásobován dováženým teplým i studeným jídlem, může připravit a nabízet čerstvé potraviny, které se servírují k teplým jídlům. Vhodné jsou například následující přílohy: čerstvé brambory, celozrnné obiloviny, celozrnné nudle, proso,… Kromě toho lze zeleninu připravit i v malém množství. Nabídka salátů a syrových potravin přináší jídlu čerstvost. Saláty, zeleninové tyčinky a ovoce jsou skvělým způsobem, jak dětem nabídnout vitamíny a minerály.

Díl 3: Trvale udržitelné vaření

V tomto díle se dozvíte:

1. co znamená pojem udržitelné potraviny
2. podrobnější informace o: ekologických, regionálních a sezónních potravinách, spravedlivém obchodu a udržitelných rybách
3. strategie, jak udržet náklady v mezích

Úvod: Co jsou udržitelné potraviny?

Neexistuje všeobecně uznávaná definice udržitelných potravin, ale obecně se udává, že by způsob výroby, zpracování, přepravy a přepravy jídla měl minimalizovat negativní a maximalizovat pozitivní zdravotní, sociální, ekonomické a environmentální dopady na životní prostředí. V zásadě by udržitelné potraviny měly odrážet základní principy udržitelného rozvoje, a tím uspokojovat potřeby současné generace, aniž by ohrozily schopnost budoucích generací uspokojovat své vlastní.

Vzhledem k tomu, že potravinový systém je tak složitý, udržitelné potraviny nutně zahrnují řadu různých otázek. Čerstvé, ekologické, sezónní a místní jídlo je určitě součástí toho, co lze považovat za udržitelné, ale existuje mnoho dalších otázek, jako je například zdravá výživa, dobré životní podmínky zvířat, voda a energetická účinnost a snižování plýtvání jídlem. Ve skutečnosti je seznam otázek o udržitelných potravinách neomezený a nakonec musí být definice udržitelných potravin ponechána na individuální interpretaci. V tomto modulu se podrobněji zabýváme některými problémy.

Kapitola 1: Ekologické, místní a sezónní potraviny a proč je rozumné snížit spotřebu masa

V této kapitole se dozvíte více o ekologických, regionálních a sezónních pokrmech a proč má snížená spotřeba masa přínos pro životní prostředí.

Základní informace o ekologickém zemědělství

Zemědělci rozlišují mezi „metodami ekologického zemědělství“ a tzv. „Tradičními zemědělskými metodami“. Komise EU vydává závazná pravidla a předpisy, které definují zákon a to, co musí zemědělec udělat, pokud chce prodat své výrobky pod etiketou ekologického zemědělství. Tato pravidla se snaží nejen stanovit evropské normy pro zemědělskou produkci, ale pomáhají také chránit zájmy spotřebitelů, protože jsou ekologickými produkty často dražší.

Čím je ekologické zemědělství odlišné?

Díky metodám ekologického zemědělství se prakticky nepoužívají umělé pesticidy ani hnojiva a půda je proto pro divokou zvěř a biotopy lepší než ta v konvenčním zemědělství. Rotací plodin a využíváním kompostu a fossil jako přírodního hnojiva šetrně pomáhá ekologické zemědělství půdě a vodě a vyžaduje nižší spotřebu energie z fosilních paliv, což vytváří efektivnější výrobní systém. Ekologické zemědělství rovněž zakazuje používání geneticky modifikovaných organismů (GMO). Výrobní metody a kritéria pro získání ekologické kvalifikace jsou v EU právně definovány tak, aby všechny produkty označené jako ekologické splňovaly minimální standardy.

Ekologické produkty lze identifikovat logem na úrovni EU, který je definován předpisy EU a certifikováno v každé zemi vládními licenčními orgány, které zajišťují, že všechny ekologické produkty splňují standard.

Regionální a sezónní

Obecně platí, že potraviny vyráběné v blízkosti místa, kde se nakupují a konzumují, budou mít pravděpodobně nižší dopad na životní prostředí, zejména pokud jde o jejich uhlíkovou stopu, než potraviny vyrobené daleko od místa prodeje a konzumu. Uhlíková stopa produktu odráží množství skleníkových plynů, které jsou vydávány během jeho životního cyklu, což zahrnuje výrobu, zpracování, skladování, distribuci, spotřebu a likvidaci. Výrobky s nižším rozměrem přispívají ke změně klimatu méně, a jsou proto udržitelnější. Zatímco lokálně vyráběné potraviny mohou být pravděpodobně udržitelné, není to vždycky pravda. Například zelenina vyráběná ve vyhřívaném skleníku lokálně mimo sezónu může mít ve skutečnosti vyšší uhlíkovou stopu než ta, která přirozeně vyrostla v horkých částech světa a poté se přepravila na místo prodeje. Stojí za to přemýšlet před nákupem o rovnováze různých faktorů ovlivňujících uhlíkovou stopu.

Pomocí sezónního kalendáře můžete vidět, jaké ovoce a zelenina jsou zrovna sezónní. Nákup v sezóně mimo region, pomáhá zemědělcům ve vašem regionu vytvářet příjmy, ale současně pomáhá udržovat náklady na nižší úrovni.

Výhody stravy se sníženým obsahem masa

Produkce masa a výroba obilovin soutěží o omezený zemědělský prostor na planetě a produkce obilovin jako krmiva pro hospodářská zvířata je v konkurenci s produkcí obilovin pro lidskou spotřebu. Se sedmi kilogramy obilovin potřebných k produkci jednoho kilogramu hovězího masa a čtyřmi kilogramy obilovin, které potřebujeme k produkci jednoho kilogramu vepřového masa, se naše stravování na bázi masa stále negativně odráží na našem zdraví a přináší obrovský tlak na křehké ekosystémy.

S rychlým nárůstem spotřeby masa, který má i nadále pokračovat, mají zemědělci pouze dvě možnosti: využívat svou stávající půdu ještě intenzivněji, přidáním stále rostoucího množství hnojiv a pesticidů, nebo nahradit lesy a savany další zemědělskou půdou. Jak bylo ostatně doloženo zkušenostmi z Brazílie a Indonésie v posledních letech, obě tyto možnosti jsou hlavní příčinou ztráty biologické rozmanitosti, což vede k nevratnému vyčerpání a degradaci půdy a zdrojů čerstvých podzemních vod, což dále omezuje budoucí schopnost generací produkovat dostatečné množství potravin.

Zatímco zákazníci jsou stále zvyklí jíst více a více masa, existuje spousta způsobů, jak v menu snížit množství masa a zároveň zachovat kvalitu a chuť. Ve školkách se často používají masové náhrady, ale i úplně bezmasá jídla. Vzhledem k vysokým nákladům masa a obrovským přínosům pro zdraví a životní prostředí při jeho nižší spotřebě, je snížení množství výskytu masných jídel v nabídkách nejúčinnějším způsobem, jak může být kuchyně v mateřské školce užitečná při zlepšení zdraví dětí i planety. Vzhledem k tomu, že v dětství se nejvíce rozvíjejí stravovací návyky, má smysl učit děti a rodiny, že snížit množství konzumace masa je v pořádku a vegetariánské pokrmy chutnají skvěle a jsou trendy.

Kapitola 2: Základní informace o fair trade potravinách a rybách z udržitelných chovů

Fair Trade

Nákupem produktů značky Fair trade se mohou spotřebitelé zaručit, že zemědělci a zemědělští pracovníci v chudších zemích získávají lepší nabídku: získají spravedlivé a stabilní ceny svých produktů, které pokrývají jejich výrobní náklady; prospěch z dlouhodobějších obchodních vztahů; a prémii Fairtrade k investici do místních škol nebo zdravotnických klinik.

Prémie Fairtrade může zemědělcům také pomoci při vytváření programů na ochranu životního prostředí. Pracovníci s čajem v Indii například investovali část svých prémií Fairtrade na náhradu tradičního vytápění dřevem za solární panely.

Ryby z udržitelných chovů

Nadměrný rybolov zdevastoval celou jednu třetinu globální populace mořských ryb a vědci varují, že pokud se situace nezmění, zhroutí se do padesáti let celý rybí ekosystém. Tisíce delfínů, želv a dalších vodních tvorů každoročně naleznou smrt v obřích rybářských sítích.

Doporučujeme jídelně přednostně nakupovat ryby tuzemské. V prvé řadě doporučujeme ryby chované v rybnících, tedy kapra, případně Omega 3 kapra, dále pak ryby chované v recirkulačních systémech: keříčkovec (sumeček africký) či tilápie.

Při výběru lovených mořských ryb doporučujeme vyhledávat ty, které mají certifikaci „Marine Stewardship Council“ (MSC), více zde: **http://www.greenpeace.org/czech/Global/czech/P3/dokumenty/Ryby/Certifikace/MSC.pdf** .

U ryb z akvakultury z dovozu doporučujeme upřednostňovat ryby býložravé či všežravé (tilápie), nejlépe s certifikací Aquaculture Stewardship Council (ASC), více zde:
http://www.greenpeace.org/czech/Global/czech/P3/dokumenty/Ryby/Certifikace/ASC.pdf.

Pokud si to můžete dovolit a na trhu jsou dostupné, doporučujeme kupovat ryby z ekologických chovů.

Při výběru mořských ryb a živočichů se jídelna může také řídit „Červeným seznamem“ Greenpeace (**http://www.greenpeace.org/czech/cz/Kampan/More-vola-SOS/Ryby-na-taliri/rybi-pruvodce-2013/**).

Kapitola 3: Strategie udržení nákladů v mezích

Ve většině zemí mají pracovníci kuchyně mateřské školky pevný rozpočet na jídlo pro týdenní stravování. Pokud chcete v kuchyni začít pomalu, zaveďte udržitelnější produkty a uvidíte, jak se změní rozpočet a poté podniknete další kroky. Pracovníci kuchyně většinou potřebují další čas na najití nového dodavatele, vymyšlení nových receptů a porovnání cen od různých dodavatelů. V této kapitole se můžete seznámit s některými strategiemi, které jsou vyvíjeny a realizovány ve spolupráci s kuchyní v mateřské školce, a ukazují, jak lze zavést udržitelné potraviny bez rizika nákladového výbuchu.

Ve skutečnosti je jedním z největších mýtů moderní potravinářské kultury, že průmyslově hromadně vyráběné potraviny jsou ze své podstaty levnější. Čerstvé sezónní místní produkty jsou často mnohem levnější, než ty prodávané prostřednictvím velkoobchodů a mnoha maloobchodníků. Výzvou pro mateřskou školku je organizování logistiky. Měli byste chtít, aby cesta mezi místní farmou nebo maloobchodníkem a vaší kuchyní byla zavedena jako běžná rutina.

Kuchaři, kteří vědí, jak používat levnější kusy masa a větší podíl potravin z různých druhů ovoce a zeleniny, a kteří vědí, jak zachovat a znovu využít zbytky, mohou značně snížit náklady na jídlo a zároveň zvýšit zájem o jejich menu. Je skvělé použít menší množství masa a nahradit ho alternativami, jako jsou ořechy, luštěniny, semena a další náhražky masa nebo, jak doporučují mateřské školky, zavádět bezmasé pokrmy nejméně tři dny v týdnu. To nejen významně snižuje náklady na ingredience (maso je nejvyšší nákladový prvek ve většině receptů), ale také pomáhá vytvářet vzrušující, pestré a inovativní pokrmy.

Tipy pro postup:

- Zeptejte se vašeho dodavatele, zda také dodává výrobky fair trade?
- Kontaktujte jiného dodavatele a porovnejte ceny.
- Požadujte od svých dodavatelů informace o původu potravin.
- Spusťte svou proměnu krok za krokem.

Klíčové aktivity

1. **Dodržujte státní nutriční doporučení pro výživu dětí.**

2. **Při plánování jídelníčku myslete na různé potřeby vašich strávníků.**

3. **Způsob přípravy ovlivňuje sensorickou kvalitu pokrmu, pokuste se maximálně využívat čerstvých produktů.**

4. **Vytvořte plán zavádění udržitelných postupů do vašeho školního stravování.**

Modul 3: Venkovní vzdělávání

Tento modul prozkoumá některé možnosti vzdělávání na školní zahradě či farmě, které jsou zaměstnancům mateřských škol k dispozici, aby mohli děti naučit, odkud pochází jídlo. Modul se bude zabývat využitím školních zahrad k rozvoji zájmu dítěte o venkovní svět. Prozkoumá praktické kroky při realizaci návštěvy farmy, a podívá se na to, jak mohou děti z návštěvy těžit.

Jaké jsou cíle tohoto modulu?

Díl 1. Možnosti pro venkovní vzdělávání související s jídlem: Rozpoznejte výhody venkovního vzdělávání a různé výukové metody.

Díl 2. Zahradničení v mateřské školce: Praktické nápovědy k založení zahrádky: Nabídněte praktické rady a informace ohledně založení venkovního prostoru k zahradničení pro malé děti.

Díl 3. Návštěvy farem: Praktické nápovědy k realizaci návštěvy farmy: Objevujte hlavní kroky zahrnuté do příprav návštěvy farmy, zahrnující i financování, zdraví a bezpečnost.

Po dokončení tohoto modulu budete umět…

1. Porozumět některým cestám, kdy může venkovní vzdělávání pomoci vašim dětem.
2. Rozebrat některé způsoby, kdy může být založen a udržován venkovní prostor pro děti.
3. Rozeznat hlavní kroky zapojené do realizace návštěv na farmu, stejně jako důvody, jak může návštěva farmy prospívat malým dětem.

Díl 1: Možnosti pro venkovní vzdělávání související s jídlem

V tomto díle se naučíte:

1: Jaké jsou výhody, které může dítě získat při venkovním vzdělávání.

2: Jak může venkovní vzdělávání dítěti pomáhat.

3: Jaké venkovní vzdělávací příležitosti mohou být dostupné v souladu s mateřskou školkou.

Úvod do tématu:

Tento díl vám poskytne bližší informace o venkovním vzdělávání, které může vylepšit psychiku a schopnost učení se u malých dětí. Možností venkovního vzdělávání je spousta a tato kapitola pojednává o těch nejběžněji používaných.

Kapitola 1: Jaké jsou výhody venkovního vzdělávání?

Venkovní vzdělávání může mladému člověku přinést mnoho přímých i nepřímých výhod. Dětem může pomoci s výukou, psychickým zdravím a sociální interakcí. I když během venkovního vzdělávání jde o stejné principy jako vevnitř (získávání znalostí, zlepšování dovedností a změny názorů, atd.), výhoda spočívá v kvalitě a charakteru zážitku, který bývá vevnitř většinou potlačen.

Vylepšené psychické a mentální zdraví

Vzdělávání venku podporuje vývoj zdravého a aktivního způsobu života díky nabídce možností fyzické aktivity, svobody pohybu a podpory pohody těla i mysli. Venkovní vzdělávání má často za následek zvýšení hladiny fyzické aktivity kvůli procházkám, nebo jiným praktickým aktivitám. Vytváří se také spojení mezi vztahem člověka s přírodou a mentálním zdravím. Mnoho studií prokázalo, že vystavení dětí prostředí přírody, snižuje efekty těch mentálních chorob, které znepříjemňují chování dětí ve třídě. Bylo také zjištěno, že symptomy poruch jako je HKP (porucha pozornosti), bývají sníženy pobytem venku, v přírodě. Pobyt venku může ulevovat od stresu, úzkosti a chránit před dalšími poruchami mentálního zdraví.

Osobní rozvoj

Děti potřebují venkovní prostředí, které jim nabídne prostor a místa k objevování, experimentování a prozkoumávání. Venkovní prostředí pomáhá dětem se schopnostmi řešit problémy a pěstuje v nich kreativitu, zajišťuje bohaté možnosti pro rozvoj představivosti, vynalézavosti a nápaditosti. Pro mnoho dětí je hraní venku jedinou příležitostí, jak se bezpečně a volně naučit vyhodnocovat rizika a rozvinout schopnosti k zvládání nových situací.

Kapitola 1: Jaké jsou výhody venkovního vzdělávání?

Přirozený svět

Zkušenost s přírodou a účast ve venkovních aktivitách z dětství může vést k lepšímu pochopení a hlubší afinitě se světem přírody. V dospělosti to člověka může dokonce táhnout ke kariéře v ekologické oblasti. Vědci došly k závěru, že ve Velké Británii je největším faktorem ovlivňujícím zájem o ekologické prostředí, dětská vzpomínka na přirozený svět. Kritický věk největšího vlivu je často před dvanáctým rokem života a v čase před tím je dítě nejlépe schopné si vybudovat pozitivní náhled na přírodní prostředí.

Podporování zájmu o vnější svět u mladších dětí jim pomůže formovat základy pro pozdější učení a vývoj. Výlety jim zpřístupní zážitek z pozoruhodností, zvuků a vůní přírody a pomohou jim v rozvíjení vlastního zájmu o zvířata a jiné organismy, které by jinak viděly pouze na obrázku. Kromě toho venkovní prostředí děti zbaví přebytečné energie a odblokuje nadbytečný stres.

Vzdělávací výhody

Venkovní výukový prostor může být pro děti perfektním místem k nejrůznějším aktivitám. Například:

- Vyprávění příběhů a básniček
- Zapojení do aktivit typu sbírání vajec či jahod
- Vymýšlení jmen pro zvířata a učení se o jejich tělech
- Zapojení do honů za pokladem
- Výtvarná práce jako například sbírání různě zbarvených listů a obtiskování

Kapitola 2: Jaké jsou možnosti venkovního vzdělávání?

Pojem „venkovní vzdělávání“ zahrnuje mnoho různých příležitostí. Venkovní vzdělávání se může odehrávat na malém zadním dvorku mateřské školky nebo na větší zahradě. Pokud se rozhodnete vzít skupinu dětí na výlet, vaše možnosti se ještě znásobí. Denní výlet může zahrnovat návštěvu farmy, přírodní rezervace, nebo parku. Všechny tyto možnosti představují nové vzdělávací příležitosti.

Zahrada mateřské školky

Zahrada v mateřské školce může být skvělým způsobem, jak navázat kontakt mezi dětmi a venkovním světem. Zahrada může být jakkoli velká nebo malá, záleží jen na vás, vašem času a rozpočtu. Nejlepší na zahrádce u školky je, že ji můžete využívat naprosto kdykoliv. Další výhodou je blízkost venkovního prostoru. To znamená, že i když se počasí rychle zhorší, vždy se můžete rychle a pohodlně vrátit dovnitř. Také můžete aktivity zvenku volně přenášet dovnitř. Například aktivita „přivonění si ke kytičkám“ může následovat aktivita vevnitř „namaluj kytičku.“

Návštěva farmy

Téměř každé dítě miluje návštěvy farem – hlavně pokud je v návštěvě zahrnuta prohlídka jehňátek, telátek nebo slepic! Některé děti nikdy neopustily město, takže exkurze na farmu je skvělou příležitostí, jak zažít něco nového. Součástí návštěvy může být diskuze o pozoruhodnostech, vůních a zvucích všude okolo.

Díl 2: Zahradničení ve školce: Praktické rady k založení zahrádky

V tomto díle se naučíte:

1. něco o plánování zahrady u mateřské školky.
2. identifikovat některé z hlavních úkolů potřebných k provozu zahrady.

Úvod do tématu:

Lidé všech věkových kategorií si mohou zahradničení užívat. Hlavně děti si u toho užijí spousty legrace a získají nové schopnosti a dovednosti. Většina dětí miluje pobyt venku a hrabání se v hlíně, zašpinění se, vytváření věcí a sledování růstu rostlin.

Kapitola 1: počáteční úvahy při plánování zahrady

Před tím než vůbec vezmete do ruky rýč, musíte znát pár zásad o zakládání zahrady. Než začnete s realizací, potřebujete přesný plán zahrady, abyste měli jasno v tom, kde si například budou děti hrát a kde budete skladovat nástroje.

- Setkejte se s rodiči a vyložte jim důležitost školní zahrádky a důvody, jak může dětem pomoci.
- Zahrňte rodiče do plánování. Ptejte se – co by oni chtěli na zahradě mít?
- Vyhledejte a použijte odborné schopnosti rodičů.
- Založte si seznam přání, co byste na zahradě chtěli.
- Načrtněte si plán zahrady a zakreslete si všechna svá přání, pokud se tam všechna nevejdou, určete priority.

Kromě výše zmíněného jsou tři věci, které musíte vzít v potaz:

- Přemýšlet o svém prostoru
- Přemýšlet o svém rozpočtu
- Přemýšlet o možných dobrovolnících

Kapitola 1: počáteční úvahy při plánování zahrady

Přemýšlejte o svém prostoru

Vaše zahrada může být velký otevřený prostor nebo jen pěstování bylinek v květináči na okně. Ať chcete mít zahradu jakoukoli, potřebujete plán. Nebuďte zklamaní, pokud pracujete jen s malým a omezeným prostorem. Je spousta

možností, jak efektivně využít menší prostor, například na zdi namontované závěsné kontejnery nebo malé květináče k pěstování rostlin. Když budete navrhovat zvýšené a zeleninové záhony, zvažte, jaký k nim budete mít přístup. Malé děti nedosáhnou doprostřed vysokého záhonu, takže je udělejte nižší, aby i ti nejmenší mohli pohodlně pracovat.

Přemýšlejte o svém rozpočtu

Nedostatek financí je problémem všech, je tedy třeba přijít se zajímavým způsobem, jak peníze získat.

- Zeptejte se každého ve svém okolí, zda nemá nepotřebné nářadí či vybavení na své vlastní zahradě, které by vám mohl darovat.
- Požádejte rodiče, aby pokaždé, když půjdou do zahradního centra/supermarketu, koupili jednu malou věc na vaši zahrádku, stačí semínka karotky, salátu, pytlík s kompostem,…
- Organizujte benefiční akce k získání peněz na založení zahrady.

Přemýšlejte o dobrovolnících

Starat se o zahradu není jednoduché, zvlášť pokud to není vaše jediná práce. Ve školce máte ale spoustu potencionálních dobrovolníků ve formě rodičů či prarodičů. Mohou z nich být skvělí zahradníci, kteří vám hodně pomohou. Rodiče, prarodiče a další členové rodiny mohou na zahradě pomáhat pravidelně nebo nárazově. Před tím než začnete, vytvořte si seznam dobrovolníků a lidí, kteří vám pomohou zahradu založit a potom se o ni starat.

Kapitola 2: Jak se o zahradu starat

Jakmile je vaše zahrada v provozu, průběžná péče je nezbytnou součástí bezpečného venkovního výukového prostoru. Zahrada patřící ke školce se od normální zahrady liší především tím, že všechny záhony musí být přístupné i malým dětem. Před tím, než se zahradou začnete, měli byste mít pár věcí na paměti:

- Rozvržení času a letní prázdniny
- Pomůcky a jiné nástroje
- Aktivity
- Zdraví a bezpečnost

Rozvržení času

Během pobytu na zahradě se vám naskýtá množství vzdělávacích podnětů a možností. Před tím, než s dětmi vyrazíte ven, projděte s dětmi plánovanou aktivitu a nechte je, aby vám pomohly s její přípravou.

Klíčovým problémem obvykle bývá starost o zahradu během letních prázdnin. Komunikace je nejdůležitějším článkem – zeptejte se rodičů, zda by nebyli ochotni vykonávat aspoň ty nejdůležitější úkony, jako například zalévání. Nebo můžete na zahradě během prázdnin nechat jen rostliny, které nepotřebují pravidelné zalévání. Dobrou volbou jsou dýně, které se sklízí až po prázdninách.

Pomůcky a nástroje

Pomůcky pro děti na zahradničení jsou dostupné u mnoha dodavatelů. Pomůcky vyrobené ze dřeva nebo kovu jsou

kvalitnější než plastové a vyplatí se do nich investovat. Dětské pomůcky na zahradu jsou velmi důležité, protože musí být pro děti pohodlné a tím pádem i účelné. Podporujte děti například v kopání a nabídněte jim k tomu správné nástroje. Velká lžíce může být pro ty nejmenší ideálním nástrojem. Níže je seznam věcí, které byste mohly potřebovat. Nebojte se ptát místních podniků - zahradních center nebo farem, mohly by vám nástroje darovat nebo zapůjčit. Mezi nástroje, které budete potřebovat, patří:

- Květináče a truhlíky
- Kompost
- Konve a kbelíky na zalévání
- Dětské nástroje
- Dětské zahradní rukavice
- Zvětšovací skla/lupy na hledání hmyzu, semínek nebo květin

Kapitola 2: Jak se o zahradu starat

Zdraví a bezpečnost

Při zahradničení s dětmi je nejdůležitějším bodem bezpečnost všech zúčastněných. Neměli byste mít strach vyjít na zahradu i s opravdu malými dětmi. Pro děti je zahrada perfektním místem k poznávání vnějšího světa, ale je potřeba dbát na jejich bezpečnost.

- Ještě před odchodem ven vysvětlete dětem základní pravidla, jak se venku chovat. Také se ujistěte, že máte odpovídající počet dospělých na množství dětí, se kterými jdete ven.
- Zajistěte dětem adekvátní oblečení vzhledem k počasí, hlavně holínky a voděodolné a teplé oblečení. Myslete i na ochranu před sluncem s opalovacím krémem a pokrývkami hlavy.
- Pro každé dítě vyberte správný nástroj, vzhledem k jeho věku a velikosti. Vyhněte se používání ostrých pomůcek.
- Na úschovu nástrojů mějte bezpečný prostor.
- Nepoužívejte chemikálie. Vždy zahradničte ekologicky.
- Nenechávejte bez dozoru kontejnery s vodou v dosahu malých dětí.
- Zajistěte místo, kde si budou moci děti umýt ruce teplou vodou a mýdlem a budou moci použít papírové ručníky na utření. V hlíně se mohou vyskytovat bakterie z výkalů různých zvířat, proto nechte děti vždy po práci na zahradě a před jídlem a pitím, aby si umyly ruce. Budete také potřebovat místo, kde umyjete holínky a nástroje od bláta.

Kapitola 2: Jak se o zahradu starat

Aktivity

Pokud přemýšlíte nad vhodnými aktivitami, měli by být vždy přizpůsobené věku a schopnostem dítěte. Připravte nějaké lehké úkoly, které zvládnou i ti nejmenší (například plnění květináčů hlínou/kompostem). Je také výhodné mít místo přímo vyhrazené ke kopání a hrabání, aby si děti mohly vyzkoušet různé nářadí. Dalším oblíbeným místem bývají plochy s blátem, kde se děti vyřádí a vaše záhony opět zůstanou ušetřeny. Další jednoduché aktivity jsou:

- Zalévání zahrady
- Kopání
- Sbírání květin a zeleniny
- Sázení zeleniny, ovoce a květin ve správném sázecím období
- Ochutnávání a příprava zdravého jídla – například saláty
- Rukodělné práce ze sklizených semínek, rostlin a květin
- Kompostování, recyklace, mulčování
- Plení
- Sbírání semínek a suchých květin

Film

Existuje mnoho způsobů, jak můžete propojit učení s tím, co se děje na zahradě. Zde je několik nápadů, jak začít.

Díl 3: Návštěvy farem: Praktické rady na organizaci návštěvy

V tomto díle se naučíte jak:

1. Objevovat nové kroky v organizování návštěvy farmy
2. Hledat možností financování
3. Zvážit bezpečnost návštěvy na farmě

Úvod do tématu:

Ujmout se organizace výletu na farmu je vždy skvělou zkušeností. Je to skvělá příležitost, jak dětem ukázat možnost vidět, slyšet, cítit a zažít nové věci ze světa okolo nás. Je to také příležitost pro děti ke zjištění odkud vlastně pochází jídlo, a jak se s ním dále pracuje. Návštěvu farmy byste měli zkoordinovat s učebním plánem a myslet na zdraví a

bezpečnost celého výletu.

Kapitola 1 – Nejdůležitější kroky při organizaci návštěvy farmy

Informační návštěvě před návštěvou s dětmi

Zajet si na farmu ještě před tím, než tam vezmete děti, je velmi výhodné, protože se seznámíte s prostředím i s farmářem osobně. Je to příležitost k domluvě s farmářem o tom, co chcete s dětmi na farmě dělat a jak chcete, aby návštěva probíhala. Můžete si také vyzkoušet cestu na farmu a podívat se, jestli bude mít váš autobus dost místa k zaparkování. Během vaší návštěvy se s farmářem domluvte na programu, zeptejte se, kde jsou toalety a domluvte se na zásadách zdraví a bezpečnosti. Domluvte se na časech příjezdu a odjezdu a navrhněte plán na deštivé počasí. Sestavili jsme pro vás plán, který pokrývá všechna témata, která byste měli s farmářem probrat.

Zahrňte děti

Před tím než se na farmu vydáte, řekněte dětem, o co jde, co na farmě uvidí a jak bude návštěva probíhat. Pokud nebudou vědět, do čeho jdou, mohou být snadno zahlceni. Je proto důležité udržovat si jasný cíl výletu, například jedeme se podívat na zvířátka, nebo jedeme se podívat, jak rostou kytičky. Děti mohou vidět spoustu zvířat, ale nebudou to domácí mazlíčci. Zvířata na farmě nemusí být zvyklá na hlazení a hraní si s dětmi, takže je důležité na to děti upozornit. Děti můžete na výlet připravit probíráním aktivit podobným těm na farmě. To může zahrnovat zpívání písniček o farmě nebo čtení příběhů se zvířecí tematikou.

Kapitola 1 – Nejdůležitější kroky při organizaci návštěvy farmy

Doprava

Autobusy objednejte s předstihem vzhledem k tomu, že na konci školního roku, kdy většina škol jezdí na výlety, bývají rozebrané. V e druhé kapitole tohoto dílu naleznete různé možnosti dopravy na farmu a zase zpět.

Oblečení

Až budete kontaktovat rodiče ohledně výletu, nezapomeňte zdůraznit, že je velmi důležité, aby děti měli holínky, opalovací krém, pláštěnku, pokrývku hlavy a láhev na pití. Rodiče i děti by měli být připraveni na jakékoliv počasí. To znamená pokrývky hlavy a ochranu před sluncem v létě a holínky a pláštěnku na deštivé počasí. Cesty mohou být blátivé a hlavně nerovné, takže dobrá obuv je samozřejmostí.

Pokračování

Návštěva farmy by neměla skončit jen vystoupením z autobusu zpátky u školky. Ty nejlepší výlety pokračují ve třídách. Stejně jako jste dětmi mluvili o výletu před tím, mluvte o něm i potom. Můžete vymyslet různé aktivity související s tím, co děti viděli. Například malovat obrázky zvířat a povídat si o nich.

Kapitola 1 – Nejdůležitější kroky při organizaci návštěvy farmy

Vzdělávací aktivity

Filmy

Existuje široká škála vzdělávacích aktivit, které lze provést během návštěvy farmy. Je dobré s farmářem na seznamovací návštěvě probrat, co je vzdělávacím cílem prohlídky farmy. Farmář může být schopen vám pomoci s nápady na aktivity. Níže uvádíme několik příkladů, jak může zemědělec uspořádat vzdělávací činnost pro vaši skupinu.

Documents

Kapitola 2 – Finanční zdroje

Financování nákladů na výlet může být problém. Tato kapitola pojednává o technikách, jak výdaje na výlet zmenšit.

Jako první při jednání s farmou většinou přijde na přetřes financování výletu. Některé farmy, zejména ty, které se zaměřují na vzdělávání, budou mít informace o ceně na webu. S menšími nebo neznámými farmami budete muset mluvit po telefonu nebo osobně.

Návštěvy zadarmo

Některé farmy poskytují prohlídky pro školy zadarmo. Farmář se nejspíš rozhodl, že jejich režijní náklady nejsou tak vysoké a proto nepotřebují účtovat za prohlídky. Jiné farmy neúčtují prohlídky pro školy, protože jim přijde důležité, aby se děti dozvěděly, odkud jídlo pochází. Nebo jsou dotované a nepotřebují zpoplatněné návštěvy. Některé farmy mají sice prohlídku zadarmo, ale účtují si za každou další aktivitu, jako je občerstvení nebo vzdělávací aktivity. Pokud jste schopni vést prohlídku sami, může se vám podařit domluvit návštěvu zadarmo nebo levněji.

Paušální sazba

Paušální sazba se bude místo od místa lišit. Poplatky jsou většinou za denní návštěvu, která obvykle začíná od 10 hodin dopoledne a trvá do půl třetí odpoledne (máte čas na příjezd i odjezd), s přestávkou na oběd asi 30 až 40 minut. To se liší s ohledem na farmu, takže se vždy zeptejte, co denní návštěva zahrnuje.

Náklady na dítě

Farmy, které zpoplatňují denní návštěvy, mají většinou náklady na dítě mezi 60 Kč a 150 Kč, záleží na lokalitě farmy a obsahu prohlídky.

Kontrolní seznam:

- Najít ideální farmy ve vašem okolí vhodně k denní prohlídce.
- Zjistit na webu farmy, jestli je prohlídka zpoplatněna.
- Pokud farma nemá webové stránky, zavolat nebo napsat email.
- Zeptat se, jestli je farma zapojená do nějakého dotačního programu, pokud ano, může vám nabídnout prohlídku zdarma?
- Pokud farma není dotovaná, zeptat se, kolik bude prohlídka stát.
- Zjistit, co zahrnuje cena prohlídky. Zahrnuje procházku po farmě a /nebo další vzdělávací aktivity?

Kapitola 2 – Finanční zdroje

Náklady na dopravu

Existuje plno způsobů, jak se dopravit na farmu. Pokud je to možně, můžete jít pěšky. Některé školky mají možnost cestování městskou veřejnou dopravou. Nebo můžete použít minibus místní charitativní společnosti, která ho poskytuje školám a školkám, které si nemohou dopravu dovolit. Místní základní nebo střední škola by také mohla vlastnit například minibus a mohla by být ochotná s vámi spolupracovat.

Dalším řešením je pronájem autobusu. Pokud máte jen menší skupinu dětí, bude stačit minibus.

Kontrolní seznam:

- Zjistěte, jestli se některé farmy vyskytují tak blízko vaší školky, že můžete dojít pěšky.
- Zjistěte, jestli jsou nějaké farmy na trasách MHD, abyste se vyhnuli pronájmu autobusu.
- Porozhlédněte se, jestli by vám blízká základní či střední škola neposkytla minibus.
- Porovnejte si ceny pronájmu autobusů u různých firem.

Kapitola 2 – Finanční zdroje

Školní farmářské trhy

Školní farmářský trh je zábavná forma prodeje potravin a produktů z okolních farem u vás ve školce rodičům a ostatním členům místní komunity. Školy často farmářům účtují malé poplatky za stánky, které potom mohou využít právě na návštěvu farmy. Školy mohou mít také svůj stánek s potravinami vypěstovanými na školní zahrádce nebo s věcmi, které děti vyrobily. Příjem z těchto stánků může také posloužit k návštěvě farmy.

Zřizovatel, rodiče či sponzor

Obraťte se na zřizovatele školky, zda by vám pomhl financovat alespoň náklady na dopravu. Pokud náklady nebou přílš velké, mohou je hradit rodiče. Možná se mezi vašimi rodiči najde některý, který je ochoten na náklady přispět. Vždy dejte o akci zřizovateli a rodičům vědět, většinou se najde někdo, kdo je ochoten pomoci.

Modul 3 - Klíčové aktivity

Školní zahrada

- Zapojte rodiče do svých plánů pro školní zahradu a informujte je, jaké výhody vzdělávání venku přináší. Vyzkoušejte a využívejte odborné znalosti a dovednosti rodičů.

- Před vstupem do zahrady si s dětmi nastavte základní pravidla chování a zajistěte, aby měly oblečení vhodné pro každé počasí.
- Vyberte nástroje a nářadí vhodné pro děti. Nepoužívejte ostré a mechanické nářadí.
- Umístěte na zahradě umývadlo s tekoucí vodou pro mytí rukou.

Návštěva farmy

- Najděte vhodnou vzdělávací farmu ve vašem regionu a proveďte na ni předběžnou návštěvu ke zjištění, jaké aktivity, prostředí a bezpečnostní opatření farma nabízí.
- Vytvořte rozpočet na náklady spojené s cestou a pobytem na farmě.
- Rodičům zdůrazněne důležitost vhodného oblečení, bot, pláštěnek, občerstvení apod.
- Rozmyslete se, jak návštěvu na farmě posléze propojit s aktivitami ve třídě.

Modul 4 – Chuť jídla a mezikulturní stravovací dovednosti

Jídlo je charakteristickým způsobem, jakým se lidské bytosti dostávají do styku, vzájemně se poznávají a vyměňují si názory.

Mateřské školky jsou typickými místy, kde se setkávají rodiny s malými dětmi a kde je možné prohloubit jejich stravovací návyky, náboženské zázemí a rituály, aniž by se dětem a rodičům ublížilo.

Jaký je cíl tohoto modulu?

1. Uvědomit si, že existuje mnoho faktorů, které ovlivňují stravovací chování dítěte.

2. Jak zvýšit povědomí dětí o jejich vztahu sami se sebou a s jejich komunitou prostřednictvím sezónních festivalů.

Po ukončení tohoto modulu budu umět…

1. Zlepšit stravovací chování dítěte prostřednictvím role učitelů, vrstevníků a prostředí

Díl 1: Socializace jídla v mateřských školkách: Role učitelů, vrstevníků a prostředí

V tomto díle se dozvím, jak:

1. lépe porozumět chutím dítěte

2. spolupracovat s dětmi a motivovat je ke zkoušení nových chutí

3. využívat role vrstevníků a prostředí ke zvýšení ochoty dětí zkoušet nová jídla

Úvod do tématu:

Možná vás to překvapí, ale chuť je geneticky určena. Některé děti se více přiklání k určité chuti (obzvláště sladké) než jiné. Přijímání nových chutí a nových potravin je proces učení, který trvá déle. Na této cestě je zvláště důležitá role rodičů, učitelů a vrstevníků. Děti jí svým vlastním způsobem, velmi odlišně od dospělých, proto nikdy nezapomínejte: jídlo je pro ně učením.

Kapitola 1: Jak děti cítí chuť

Chuť má zásadní vliv na výběr jídla dítěte. Chuť je geneticky určená a variace v chuťových genech se mohou týkat pozitivních i negativních chuťových návyků u dětí i rodičů. Mimo geny, věk a kulturu přispívá také k chuťovým preferencím genetika. Matka a dítě mohou pocházet z různých chuťových planet; takže pokud dítě říká, že jídlo má hořkou chuť, může mít pravdu, i když jeho matka to tak necítí.

Vyhněte se nápojům s přidaným cukrem. Představují riziko obezity, kazu zubů, vysokého krevního cukru, vyšších krevních lipidů, kardiovaskulárních onemocnění, cukrovky typu 2, osteoporózy… Sladké nealkoholické nápoje u dětí stimulují náklonost ke sladké chuti v pozdějším životě. Děti, které nejsou zvyklé pít vodu, si stěžují, pokud ve školce nedostávají slazené nápoje na zahnání žízně.

Kapitola 2: Úloha učitelů

Rodiče jsou prvními idoly svých dětí, ale když dítě přijde do mateřské školky, učitelé se stanou stejně důležitými. Názor rodiny/rodičů je stále velmi důležitý, například když jdou rodiče příkladem pro zdravou výživu, děti projevují větší zájem o zdravé potraviny.

Učitelé se stávají vzory tím, že s dětmi při jídle sedí a jedí s nimi. Tato praxe se často nazývá stolování v rodinném stylu.

Rozvíjení pozitivního stravovacího chování

Učitelé mohou dětem pomoci rozvíjet pozitivní stravovací chování a vytvářet příjemnou a zábavnou atmosférou u stolu.

Přijetí nových potravin je pomalý proces. Zvláště ve věku od 2 do 5 let je vytrvalost nezbytná). Je velmi důležité, aby učitel dítě chválil. Chvály není nikdy dost. Učitel by měl vytvářet příjemnou atmosféru, která je velmi důležitá pro přijímání nových poznatků.

Zakazování potravin a nucení do jídla

Omezení nebo zakazování nezdravých potravin nezhoršuje jejich preference u dětí, ale naopak. Nucení dítěte k jezení jednoho druhu jídla (například ovoce nebo zeleniny) vede k odporu.

Důraz na „čistý talíř“ může zabránit tomu, aby děti poznaly vnitřní pocity hladu nebo sytosti a přispívá k návyku přejídání. To je důvod, proč je respektování dětské preference jídla a sytosti velmi důležité!

Někdy je důležitější, jak jíme, než co jíme

Předškoláci mají dvě běžné preference. Za prvé, dávají přednost rutinně každodenního života. Většina dětí potřebuje v každém dni nějakou strukturu a rutinu. Obecně platí, že upřednostňují jídlo a občerstvení v pravidelných časech, stejně jako v rodinném způsobu života.

Zadruhé preferují jednoduchost. Mnoho dětí může mít rádo jednoduše připravené, lehké ochutnávky potravin, které mohou snadno identifikovat. Preferují potraviny, na které si mohou sáhnout, například nakrájenou zeleninu, kterou mohou jíst prsty a polévky, které mohou vypít z misek (Sigman-Grant M. 1992). Odhaduje se, že děti jedí více ovoce nebo zeleniny, pokud je nakrájená na kousky, jen proto, že je to pohodlnější. Používejte zeleninu v jiných formách: jako omáčku, v muffinech, jako krémovou polévku… a zvyšte četnost její konzumace.

Děti dávají přednost:

- syrové, barevné zelenině před uvařenou zeleninou. Červená barva je pro děti zvlášť atraktivní (pokud je to možné, přidejte vždy kousek červené zeleniny).
- teplému jídlu před horkým
- mírné chuti
- zábavným jídlům: malé stolky, sendviče z geometrických tvarů s vtipnými jmény, vše ve společnosti kamarádů
- spolupráci při sestavování jídel a přípravě jídla
- pouze jednomu nebo dvěma novým pokrmům najednou, ty by měly být nabízeny často a vždy, když je dítě hladové, na začátku jídla nebo po hře

Kapitola 3: role vrstevníků

Vrstevníci mají na děti od prvních let významný vliv, ačkoli čím starší dítě je, tím silnější je vliv vrstevníků, zejména u mladistvých a dospívajících.

Kopírování chování ostatních lidí začíná velmi brzy. Možná vás to překvapí, ale i kojenci se dívají na ostatní při orientaci a výběru jídla.

Pokud děti sledují při jídle ostatní lidi, preferují jídlo, které jedí lidé s pozitivním projevem, před negativním a jídlo, které konzumují jejich vrstevníci, před dospělými. Tyto vlastnosti nám mohou pomoci ovlivnit ochotu dětí vyzkoušet nové potraviny. Vítěznou kombinací pro dítě, kterému chceme představit nové potraviny, by mohlo být sledování vrstevníků stejného pohlaví, kteří konzumují tyto potraviny. Tato skutečnost se velmi dobře využívá v komerčním průmyslu.

Ale nejefektivnější situace, kdy dítě může vyzkoušet nové potraviny, je, když je konzumuje s vrstevníky, kteří již tuto novou stravu ochutnali.

Kapitola 4: role prostředí

Před jídlem se děti musí uklidnit, učitelé mohou používat různé tišící aktivity, například čtení příběhu. V tomto případě mohou „slyšet svůj vnitřní hlas“, což je obvykle správné množství jídla, které by měli sníst. (Kast-Zahn, Morgenroth, 2012). Zatímco děti jedí, neměly by poslouchat rádio, hrát si s obrázky nebo hračkami, jejich pozornost by měla být pouze na jídlo. Pokud budeme děti do jídla nutit, jídelní stůl se stane minovým polem. Když děti nechtějí jíst, dobrou odpovědí je: „O jídlo se nestarej, jen tu s námi seď a užívej si naši přítomnost.“ Po dosažení věku čtyř let jsou už děti starší, a mohou pochopit, že by měli, až dojí, počkat na všechny ostatní děti a do té doby neopouštět stůl.

Stravovací prostředí

Stravovací prostředí musí podporovat relaxační atmosféru, kdy se dítě může soustředit na jídlo bez přidaného tlaku. Zajímavé a poutavé konverzace při jídle přinášejí z jídla větší požitek.

Prostředí, které dělá jídlo zábavné, nabízí nové potraviny a rozmanitost a povzbuzuje děti, aby ochutnaly a vybíraly potraviny, které chtějí, umožňuje dětem rozvinout postoj k jídlu a dietní postupy, které nakonec podporují zdravé stolování (Campbell & Crawford 2001).

Jednoduché, tvůrčí obědy s různorodými barvami, texturami a chutěmi děti přitahují.

Průvodce jídelním prostředím

- **Uvolněná a klidná atmosféra** se zaměřením na potraviny je nejdůležitější součástí dobrého stolování. Pokud o tom učitelé vědí, mohou snadno rozlišovat dobré a špatné stolovací podmínky.
- **Vliv zvuku při jídle**: hluk je velmi rušivý, odhaduje se, že snižuje spotřebu množství potravin. Při jídle je nejlepší ticho nebo klidná relaxační hudba, doprovázena rozhovorem o tématech, která děti denně prožívají (vytváří relaxační a přijatelnou atmosféru).
- **Vliv vůně:** silné vůně, i když pocházejí z jídla, narušují chuť k jídlu. Neotevírejte hrnce s jídlem, ale dejte jídlo dětem až na talíři. Vůně, které nejsou spojeny s jídlem, jsou ještě rušivější (květiny, čisticí prostředky…)
- **Vliv světla**: mělo by být dostatečné osvětlení, nejlepší je denní světlo. Příliš malé osvětlení snižuje spotřebu jídla. Děti jídlo poznávají a potřebují na něj dobře vidět.
- **Vliv barev:** ačkoli děti mají barvy rády, nemělo by jich být příliš mnoho, protože pak je mohou rozptylovat.
- **Jak rozestavět stoly:** pokud je to možné, pro jídlo vyberte oddělené místo, které je čisté, s nízkou úrovní zvuku, aby se zabránilo hlasitým projevům a echu. Stoly a židle by měly být u sebe, ale s dostatečným prostorem okolo, aby je učitelé mohli obcházet a nerušit tak děti. (Šintler, Domicelj, 1997)
- **Dekorace jídelního prostředí** pomáhají při vytváření lepší atmosféry a dětem se navíc zdobení stolu líbí, v mateřských školkách to ale není možné každý den.
- Učitelé mohou stoly vyzdobit při zvláštních příležitostech: narozeniny dětí, setkání rodičů… Používejte sezónní témata (květiny, rostliny).
- **Je důležité zajistit dobrou organizaci stolování.** V případě špatné organizace musí učitel opustit stůl, aby doplnil dodatečné množství jídla, příborů a tak dále. To je pro děti znepokojující a pravděpodobně je budou napodobovat. Připravte si tedy vše, co potřebujete, do ručního vozíku. (Dolar Bahovič, Bregar Golobič, 2004)

10 kroků k pozitivnímu stravování

1. Zajistěte různorodou nabídku jídla a občerstvení, zejména celozrnné produkty, zeleninu a ovoce.
2. Opakovaně nabízejte příležitosti k ochutnání nových potravin – jídlo potřebujete jíst nejméně 15 – 20x, abyste se s ním seznámili.
3. Sdílejte své rodinné výživové zdroje, jako jsou například seznamy potravin (podle kategorie), které vám pomohou při výběru jídla a nabízejí nové nápady na stravování doma.
4. Pro výběr jídel přinášených z domu na oběd pro učitele používejte stejné pokyny.
5. Posaďte se s dětmi k obědu a vychutnejte si společnou konverzaci. Mluvte s nimi o chuti, struktuře, vzhledu a zdravotních aspektech potravin. Ale nemluvte jen o jídle, může to být nepříjemné. Zahrnujte témata, která se týkají všech dětí: rodina, rodinné výlety a aktivity, zvířata.
6. Naplánujte na oběd dostatečný čas, aby mohly všechny děti dokončit stravování v klidu.
7. Respektujte pocit sytosti u dětí.
8. Vypracujte rutinu pro servírování občerstvení, aplikujte stejná pravidla, ať už nabízíte mrkve, krekry nebo sušenky.
9. Umyjte si ruce před svačinou a jídlem; povzbuzujte dotýkání se jídla a jeho poznávání čichem jako důležitý krok v ochutnávání.
10. Najděte alternativy k použití jídla jako odměny nebo podávání jídla s vysokým obsahem tuku, cukru nebo soli jako součást oslavy.

Díl 2 - chuť, čich, zrak, dotek a sluch. Nutriční pedagogika začíná formou vaření v mateřské škole, kde se největší důraz klade právě na chuť

V tomto díle se dozvím, jak:

1 - pozorovat a pochopit citlivou povahu dětí

2 - uvědomit si, z čeho se skládá zdravá a chutná strava pro děti po ukončení kojení

3 - organizovat aktivity, které stimulují vývoj smyslů u dětí a jejich povědomí o nich

Úvod do tématu:

V mateřské školce je, mimo hlavní zkušenosti, důležitý také kognitivní, tělesný a emoční vývoj dětí, u kterých máme zkušenosti s nejlepším uvědoměním si okolního světa pomocí senzorické zkušenosti - smysly (chuť, čich, sluch, zrak a dotek). Potraviny jsou hlavním a bezprostředním spojením s vnějším prostředím a zároveň uspokojují primární potřeby dětí. Když děti vstupují do mateřské školky, jejich první výzvou je přestat s kojením, tj. přechod z mléčné stravy na různorodou chuť a vůni nových potravin.

Kapitola 1 – Zahrajte si na senzorický zážitek z jídla

Jak je možné vzbudit zájem dítěte o nové potraviny? Prostřednictvím hry.

Hrou se děti vyjadřují, mluví, interpretují a tvůrčím způsobem spojují individuální a společenské zkušenosti. Dítě, které si hraje, dává příležitost k růstu, protože hra povzbuzuje emoční zrání a rozvíjí schopnosti partnerské kognitivní schopnosti (schopnost decentralizace, odlišného myšlení, reflexní schopnosti, rozvoj společenského jazyka). Především to představuje pro dítě smysluplnou a hlubokou zkušenost.

Jídlo je smyslový zážitek začínající v prvních měsících života, zahrnujícím všech pět smyslů, a proto se často uvádí, že je důležité i pro vzdělávací část života a objevování sebe sama i okolního světa.

Zde je několik činností, které u dětí podporujte:

- objevování, znalost a použití pěti smyslů
- získání vnímavých dovedností
- získání schopnosti vyjadřovat pocity a emoce
- rozvoj tvořivosti
- vnímání školního prostředí jako rodinného prostředí

Rodinná kuchyně a škola, občerstvení s přáteli, návštěva na farmě, v zahradě nebo v lese a pořadí ročních období, představuje výzvy k naučení se rozlišovat smysly jeden od druhého a intuitivně je přidružovat ke skutečnosti, která je před dítětem. Obohacuje ho to o fiktivní a emocionální aspekty, které rozhodujícím způsobem přispívají k vytvoření senzorické paměti, kterou definují chutě a stravovací návyky.

Příklady hravých didaktických aktivit:

Košík pokladů: Je to hra senzorického objevování, která nabízí příležitost naučit se objevovat vztahy k dítěti a rozdíly/nerozdíly mezi objekty a materiály. Jedná se potraviny, jako je například jablko, banán, ořechy atd., v uzavřeném krabičce nebo v netransparentním pouzdře, kterého se dítě dotýká a musí hádat, o jakou potravinu jde.

Manipulace: Připravíme s dětmi těsto. Tento praktický test umožní dětem sledovat, jak se konzistence těsta mění z jedné fáze na druhou. Je-li plánováno přidání másla nebo oleje, pokuste se ověřit, co se stane s přidáním tuku a bez něj. Něco se změní? Co? Je důležité, aby si děti uvědomily, kdy je těsto hotové a nakonec ho ochutnaly.

Podívejte se a nedotýkejte se: Před děti umístíme tři nebo více potravin a vyzveme je, aby pozorovali jejich různé

aspekty, jako je forma, barva atd. Pak jim navrhneme, aby si uvědomily, v čem je každá potravina specifická a nakreslily ji na papír, popřípadě popsaly její vlastnosti.

Čichová chůze: Vyjděte s dětmi na procházku ve městě či v přírodě a nechte je, ať věnují pozornost různým vůním, popisují je a hledají jejich zdroj.

Mýty a legendy: Vyprávějte dětem mýty nebo legendy, které jsou o potravinách, například mýtus o zlatém jablku nebo dobrodružství ze zahrad Hesperidek. Příběhy by měli v dětech vzbudit zvědavost a podnítit jejich představivost.

Přenosy: Připravte si nádoby různých rozměrů, různé potraviny, tekutiny, pevné látky, granulované, moučné výrobky, atd. na stůl a nechte děti, ať potraviny přelévají z jedné nádoby do druhé.

Výzdoba jídla: Při příležitosti slavností mohou být dekorace prováděny za použití sušeného ovoce nebo zeleniny, jako je například vkládání karafiátu do citrusových plodů jako jsou pomeranče nebo mandarinky, které můžete poté umístit do středu stolu nebo na vnitřní okenní parapet.

Příprava zahrady: Pokud máte k dispozici externí prostor, vytvořte v něm zahradu a během celého školního roku nechejte děti, ať si zkusí různé sezónní práce jako je příprava půdy, setba, odstraňování plevele a sklizeň.

Malování: Pro rozvíjení dalších schopností u dětí s nimi malujte na karton, papír, můžete použít i barvy, které si sami vytvoříte z rostlin.

Koláž: Můžete lepit slupky od ovoce nebo zeleniny na papír/lepenku a potom je natřít barvou, čímž vznikne originální koláž.

Hudba s nádobím: Pro rozvíjení smyslu pro hudební sluch a rytmus, nabídněte dětem hru na orchestrální muzikál a hudbu doprovázejte písničkami o jídle.

Vodní test: Děti mohou experimentovat s různými způsoby, jak přeměnit vodu přidáním soli, cukru, citronové šťávy, pomerančů, rozpustného tisanu a pozorovat, jak se změní její chuť.

Realizace objektů s potravinami: Pracujte na jiném použití potravin - například dělejte náhrdelníky z navlékání těstovin apod.

Ochutnávání pokrmů: Nechte děti ochutnávat malé kousky pokrmů. Měli by si zkoušet, jaká je různá konzistence jídla, jak se které dobře/špatně kouše. Jedno dítě si může zavázat oči a hádat podle skusu, o jaké jídlo jde, nebo si mohou všechny děti zavázat oči a hádat o jaké jídlo jde podle zvuku, jež někdo vydává, když potravinu jí/kouše.

Díl 3 – Sezónní slavnosti jídla

V tomto díle se dozvím, jak:

1. sezónní slavnosti jídla pro vývoj dětí v raném dětství.

2. využití sezónních slavností pro ukotvení stravovacích návyků mezi dětmi.

3. sezónní festivaly jako způsob integrace dětí z jiných kultur (uprchlíci a přistěhovalci).

Úvod do tématu:

Sezónní slavnosti jídla jsou smysluplným způsobem, jak zvýšit povědomí dětí o tom, že jsou součástí specifického kulturního a gastronomického dědictví, a jak integrovat různé kultury na základě sdílených lidských hodnot.

Kapitola 1 – Sezónní slavnosti jídla obohacující identitu

a společenský život dětí

Každé lidské společenství je poznamenáno zvláštním mixem přírodního prostředí, kulturních hodnot a lidské sociální organizace. Školy a mateřské školky jsou založeny na určitém místě, které jim poskytuje přirozené prostředí, kulturní rámec, sociální prostředí, kde společně žijí učitelé a děti.

Můžeme definovat **tradici** jako sociální nasazení, čímž originální náboženský světonázor proniká a nechává stopu na kolektivním životě civilizace. Pak bychom mohli hovořit o „tradičních civilizacích“, kdy je společnost zcela protknutá náboženstvím, jako v případě výše uvedených velkých historických civilizací.

Vzhledem k tomu, že každá komunita má ve svém působení zvláštní čas spojený se starodávnými kulturními tradicemi a religiózní vírou, jsou pro děti velmi zajímavé festivaly, které jim umožňují cítit se jako součást lidské společnosti spolu s rodiči, přáteli a učiteli.

Tímto způsobem se festivaly podílejí na vytváření **společné identity** dané komunity prostřednictvím společného chování, návyků a myšlení, které se k dětem dostanou jednodušším, přímým a emocionálním způsobem ve stejném věku, kdy přímo formují a učí se svůj mateřský jazyk.

Současně jsou festivaly schopné vyznačit a oslavit roční cyklus v každé sezóně. Děti si tak stále více uvědomují přírodu a posilují svou vnitřní individualitu díky myšlence, že moudrý řád řídí svět jako celek, zvyšuje jejich pocit bezpečí a vlastní pozitivitu.

To je pravděpodobně nejlepší způsob, jak si děti uvědomí všechny dary, které příroda poskytuje člověku, od květů až po zemské produkty: je to přístup, který umožňuje dětem dobře vyvážený vztah s jídlem, zatímco se učí milovat a respektovat přírodu.

Myšlenka, že stejně jako zvířata, stromy a květiny, je jídlo darem přírody, jež je schopna každý rok poskytovat, je velmi důležitá. Pouze díky lidské práci při pěstování, sběru a přípravě, jsou potraviny dopravovány až k nám domů. To je možná nejlepší způsob, jak mohou děti začít pociťovat vděčnost přírodě a lidským bytostem, které dohromady fungují v harmonii.

Kapitola 2 – Sezónní slavnosti jídla a tradice

V této kapitole se budeme zabývat tím, co by učitelé, mateřské školky, komunity a rodiny mohly udělat, aby společně zapojili děti do nejvýznamnějších sezónních festivalů patřících do evropského kulturního dědictví.

Evropské tradice jsou výsledkem dlouhé historie splynutí náboženství během mnoha staletí: následně například křesťanské festivaly nahradily keltské obřady v západní Evropě, staré římské svátky zase v jižní Evropě. Kromě toho, když se křesťanství rozdělilo na katolickou, ortodoxní a protestantskou větev (dlouhý proces trvající sedm století), některé festivaly se změnily, zatímco jiné byly přidány.

Kvůli tak bohatým a různorodým kulturním tradicím je skutečně obtížné naznačit společný přístup k řízení sezónních festivalů v mateřské školce, neboť každý region v každé zemi má své specifické zvyky. Každý učitel v mateřské školce by měl hledat místní specifické tradice a zvyky o festivalech, které by obohatily zážitky dětí.

Kapitola 3 – Sezónní slavnosti jídla - nabídka

Advent a Vánoce

Chcete-li vytvořit slavnostní a poklidnou atmosféru blížících se Vánočních svátků, mohly by se děti zapojit do velmi jednoduchých a pokorných prací, jako je pomoc při čištění místností, kam umístíte vánoční stromek a betlém. Poté můžete buď přečíst nějakou krátkou báseň, nebo poslouchat krátké skladby.

Tři králové

Svátkem Tří králů končí vánoční svátky, takže je pro děti velkým vyvrcholením, zvláště pokud bylo možné strávit dvanáct dní mezi Vánocemi a svátkem tří králů v klidné atmosféře doma.

- Aktualizujte si doma scénu Narození Ježíška na Příchod tří králů
- Nechte malé děti chodit od domu k domu jako tři králové
- Přečtěte dětem krátkou básničku a poslouchejte hudební skladby
- Požádejte děti o pomoc, aby odzdobily stromek a všechny ostatní dekorace.

Karneval

Potřeba měnit svou vlastní podobu v našem každodenním životě jednou za rok je skvělé a děti to milují. Karneval je sezónní festival, který může zahrnovat i děti.

V tomto případě byste se mohli pokusit udělat něco užitečného ke zlepšení dětských nápadů na výrobu kostýmu. Tématem mohou být nejrůznější skřítci, pohádky, královny a králové, řemesla a povolání, aby mohli děti vytvořit vztah s dospělými a představit si starobylé aktivity typické pro vaše území.

Můžeme Vám navrhnout tyto aktivity:

- Vytvořte několik oddělených míst ve třídě, pokud je to možné, oddělené obrazovkami?
- Uvnitř vytvářejte různá stanoviště pro obchody, jako jsou zemědělci, obuvníci, tesaři, rybáři, pekaři atd.
- Každý obchod může připravit vlastní nástroje, věci a materiály
- Děti si připraví kostýmy spojené s festivalem
- Každé stanoviště by mohlo být vyzdobeno před karnevalem, tak aby mohli být jednotlivé obchody snadno identifikovatelné
- Na karneval děti dorazí do školky už oblečené do kostýmů a mohou jít hned „pracovat“ na své vlastní stanoviště, nebo mohou pracovat kdekoli, bez ohledu na kostýmy
- Můžete přidat hry a tance, které zahrnují rodiny a přátele

Během **zimního období** byste se mohli také seznámit s tradičními prvky přírody a vytvářet jednoduché aktivity:

Země a oheň: Připravte spoustu suchých větví, které spálíte v krbu, nakrájeli kůru, vytvořte Zemi, písek, minerální látky na hry.

Vzduch: Hrajte si se sněhem, upečte sušenky.

Voda: zkušenosti se sněhem a ledem.

Velikonoce

Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:

- Připravit si půdu na zasetí semen ve vašem venkovním prostoru nebo v některých malých vázách v dobře osvětlených místnostech.
- Sledovat, jak rostliny vyrůstají ze země a zapojení dětí do jarní atmosféry.
- Velikonoční zajíček
- Velikonoční jehňátko
- Příprava a malování velikonočních vajec
- Hledání zajíčků a vajec
- Vytváření velikonočních svíček
- Nápady na domácí velikonoční přípravu

Obecně byste se mohli **na jaře** seznámit také se základními tradičními prvky přírody a zapojit se do jednoduchých činností:

Země: vyčištění zahrady, hry s pískem.

Vzduch: pověšení aromatické trávy, aby se vysušila, vytvořit a pověsit ptáky z vlny a hrát si s míčem.

Oheň: zážitek ze slunce a tepla.

Voda: procházka během deště, skákání do kaluží! Poskytnutí suchého oblečení a vysvětlení rodičům...

Letní slavnosti

Letní slunovrat se pojí s počátkem léta, u dětí se obvykle shoduje s koncem školy a s příchodem letních prázdnin. Děti jsou šťastné, že mají konečně volno a mohou si hrát celé dny venku.

- Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:
- Pozorovat život hmyzu a okamžitě je kreslit.
- Hledání, sbírání a shromažďování květin (děti mohou je přinést domů na konci dne).
- Tanec a zpěv ve volné přírodě, výběr písní vhodných pro letní čas.
- Vytváření motýlů z barevné vlny.
- Vytváření květinových korunek.
- Vytváření barevných stuh, které můžete použít na zahradě k označení různé herní plochy.
- Organizace her s dárky na zahradě. Umístěte je do oblasti, kterou jste vymezili: hra na rybáře, překážky, hra na loď, tance atd.

Během léta byste se mohli také seznámit se základními tradičními prvky přírody, abyste vytvořili jednoduché aktivity:

Země: přidejte vodu k půdě a písku

Vzduch: udělejte motýlky, girlandy.

Oheň: shromažďujte, usušte a spalte plevel.

Voda: promíchejte vodu se zeminou a tvořte různé formy inspirované potravinami.

Svátek Sv. Martina

Koncem října a během prvních dnů v listopadu je další období festivalů v evropských (a severoamerických) zemích: 31. října se slaví Halloween, vycházející z oslavy starého keltského nového roku (Samhain), stává se stále důležitějším „komerčním“ festivalem, zejména mezi nejmladší generací v celé Evropě. Překonává tradičnější oslavu křesťanských církevních svátků Všech svatých 1. listopadu. 11. listopadu je svátek Sv. Martina, který má podobný význam, ve smyslu přechodného bodu v roce.

Můžeme Vám navrhnout tyto možné aktivity:

- vyřezávání dýní
- příprava kostýmů

Během podzimu byste se obecně mohli seznámit také s tradičními základními prvky přírody, abyste vytvořili jednoduché aktivity:

Země: připravte si ovoce k přípravě džemů, sbírejte zeleninu, kaštany, pozorujte, kam jdou mravenci nebo kolik forem a barev mají listy.

Vzduch: vysušujte rajčata, vytvořte girlandy z listů, udělejte si draky, procházejte se v mlze.

Oheň: prožívejte úbytek světla a tepla.

Voda: naučte děti, jak se chránit před deštěm, větrem a sněhem.

Aktivní vztah mezi festivaly a udržitelným jídlem by mohl být snadno stanoven, protože sezónní festivaly jsou jasně spojeny s rytmem přírody. Mohli byste dětem pomoci věnovat pozornost tomuto spojení, a to, jak například sbírat sezónní ovoce a zeleninu a zapojit je do přípravy jídla.

Chcete-li to udělat nejlépe, můžete najít nějaký konkrétní recept, z místního kulturního dědictví.

Váš přístup zajistí:

- zapojení dětí při výběru potravin
- zvykání dětí na zacházení s potravinami a dodržování jejich různých vlastností
- umožnění dětem základních operací během přípravy jídla a vaření

- nechat děti, ať se podílejí na přípravě a prezentaci jídel
- požádejte je, aby spolupracovali při uklízení stolu po jídle.

Modul 5: Jak komunikovat a inspirovat rodiče

Tento modul vám poskytne několik nápadů na spolupráci učitelů a rodičů, aby se maximalizovaly vzdělávací přínosy pro děti. Jedna část se také zabývá otázkou integrace rodin přistěhovalců do školní komunity.

Jaký je cíl tohoto modulu?

Díl 1: Děti uprostřed dění - jak funguje vzdělávání, pokud pedagogové a rodiče spolupracují

Díl 2: Zjistěte způsoby, jak může škola rozvíjet dialog s rodiči praktickými příklady různých aktivit.

Díl 3: Integrace přistěhovaleckých rodičů do komunity mateřských škol

Úvod do tématu:

Tento modul vám poskytne několik základních idejí, jak přimět učitele a rodiče spolupracovat a maximalizovat tak vzdělávací přínosy pro děti. Jeden z dílů se také zabývá bezprostředním problémem integrace rodin přistěhovalců do školních komunit.

Díl 1: Děti uprostřed dění - jak funguje vzdělávání, pokud pedagogové a rodiče spolupracují

V tomto díle se dozvím, jak:

1. posílit zapojení rodičů a jak dosáhnout vzájemně uspokojivého výsledku prostřednictvím spolupráce.

2. rozpoznat linii komunikace překonáváním bariér a budováním mostů v komunikaci

3. připravit učitele na práci s kulturně rozmanitými dětmi a jejich rodinami.

Úvod do tématu:

Dnešní moderní život vyžaduje, aby učitelé a rodiče sjednotili své úsilí v zájmu získání nejlepšího vzdělání a výchovy dětí. Systém učení, se mění relativně často a je ovlivňován mnoha vnějšími faktory, může fungovat pouze tehdy, když v něj věří učitelé i rodiče. V tomto díle se mluví o způsobech rozvoje účinného partnerství mezi učiteli a rodiči, o překážkách a mostech v komunikaci a o důležitosti dosažení kulturní kompatibility.

Kapitola 1 – Rodiče a učitelé: Jak vypadá efektivní partnerství?

Proč je zapojení rodičů tak důležité?

Dříve se myslelo, že odborníci vědí lépe než rodiče, co je pro děti nezbytné a užitečné. Je obvyklé, že většinu dne stráví děti v institucích – školky, školy, studovny. V těchto institucích se o ně stará kvalifikovaný personál a dává jim řádnou výchovu a vzdělání. A my jako rodiče věříme, že téměř celá práce bude provedena někým jiným. Naše děti budou vzdělávány a socializovány, zatímco my jsme v práci.

Stále více lidí si však uvědomuje, že tento model není správný a zbavuje rodiče jejich aktivní role při výchově dítěte a vytváří zbytečné překážky. Uvědomte si také, že vztah mezi rodinami a školkami a školami je přerušovaný a procesy, které se dějí na obou místech, nejsou propojeny. V důsledku toho se dítěti nedostává potřebné výchovy a vzdělávání. Abychom překonali tuto roztříštěnost a rozdíly mezi domovem a školou, je třeba, aby učitelé a rodiče spolupracovali v partnerství, sdíleli informace, myšlenky a názory, zlepšovali své rozhodování a sdíleli péči o dítě.

Kapitola 2 v modulu 5 představuje několik dobrých příkladů, jak mohou učitelé komunikovat s inspirativními rodiči, stejně jako v kapitole 2 se diskutuje o tom, jak mohou být rodiče začleňováni do komunit mateřských škol.

Různé pohledy

Veškeré učení začíná doma. Ale pokračuje ve škole. A někde uprostřed by se měly potkat názory na to, jak vytvořit co nejlepší vztah mezi rodinou a škol ve prospěch vzdělávání a výchovy dítěte.

Otázka 1: Co učitelé chtějí od rodičů?

Učitelé chtějí:

- odpovědnost rodičů.

- aktivní zapojení rodičů do každodenního pokroku jejich dětí;
- aby rodiče společně vyučovali z domova.
- aby rodiče učili své děti o morálním chování. Učitelé vědí, jak učit čtení, matematiku, vědu a tak dále, ale vědění o hodnotách by mělo pocházet z domova.
- aby rodiče „ukáznili - ne potrestali - své děti“. Metoda pozitivní disciplíny umožňuje posílení pozitivního chování, prosazování úspěšného rozhodování a výuky u dětí.
- aby rodiče naučili děti být zodpovědnými, mluvit, vyjadřovat svůj vlastní odůvodněný názor, přijímat odpovědnost za své činy a přijímat důsledky svých činů.

Otázka 2: Co chtějí rodiče od učitelů?

Rodiče chtějí:

- učitelé, kteří respektují rodiče a děti.
- učitelé, kteří se vědomě věnují výuce tím, že zvyšují standardy a mají vysoké očekávání na všechny děti.
- učitelé, kteří přemýšlejí o věcech mimo zavedené standarty, protože každé dítě je jedinečné a přístup k učení musí být odlišný.
- aby s nimi učitelé otevřeně komunikovali, upřímně sdíleli a včas je informovali o svém názoru.
- učitelé, kteří zůstanou objektivní a dodrží svou hlavní odpovědnost: učit.
- aby učitelé sdělovali pozitivní výsledky, a to nejen to, že dítě dělá domácí úkoly, nebo mluví ve třídě.

Otázka 3: Kde by se mohly sblížit jejich zájmy?

Učitelé i rodiče chtějí zlepšit vzájemnou komunikaci, což jim umožní pracovat jako tým ve výchově dítěte. Je však obtížné spojit dvě rozdílné cesty. Hlavní dělicí čárou je skutečnost, že obě strany řádně nevymezují své povinnosti a práva a velmi často mají nadměrné očekávání nebo jen nenajdou společnou řeč. Prostředí, v němž žijeme, se rychle mění a vyvíjí a společnost čelí stále více novým výzvám. Komunikace je proto velmi důležitá. Na jedné straně by se učitelé měli upřímně snažit poznat rodinu a vytvořit skutečné spojení, na stranu druhou, rodiče musí být více aktivní ve školním životě jejich dětí. Dosažení vzájemně uspokojivého výsledku je možné prostřednictvím spolupráce. Rodiče, učitelé, vůdci komunity a školská správa dosáhnou výš, pokud budou cíle plněny týmovým přístupem: „Společně každý dosáhne více“. Děti se učí doma i ve škole. Učení se uskutečňuje během každé bdělé hodiny každého dne.

Kapitola 2 – Komunikace je klíčová

Bariéry a mosty v komunikaci

Kulturní, jazyková a etnická rozmanitost v Evropě roste a mateřské školky čelí mnoha výzvám, které mají zlepšit rozmanitost a začlenění nových dětí. Také děti s postižením potřebují pomoc s komunikací, vlastní péčí a mobilitou. Jedním z klíčových faktorů dodržení rozmanitosti je zabránit stereotypizaci dětí a rodin založených na pohlaví, rase, kultuře nebo jiných atributech.[1] Vytvoření vše zahrnující komunity zlepší partnerství mezi veškerou správou, učiteli a rodiči.

Bariéra: Přílišná zaneprázdněnost

Most: Udělejte si čas

Rodiče a učitelé zpravidla hlásí nedostatek času jako nejdůležitější komunikační bariéru. Studie však ukazují, že nejdůležitější komunikační bariéry jsou nedostatečné plánování spolupráce a nedostatek vzájemného porozumění. Kromě toho mohou některé pocity související s předchozími negativními zkušenostmi, náboženskými a kulturními rozdíly, problémy s dopravou a neschopností a neúčinností členů školy negativně ovlivnit vztahy školy a rodičů.[2] Musí být využity různé formy komunikace, osobní, on-line, písemné i více jazykové.

Bariéra: Různé úrovně očekávání

Most: Splnit očekávání a přinášet výsledky

Často mají učitelé a rodiče různá očekávání jak na sebe, tak na děti. Úspěch dětí v mateřské školce je zajištěn, pokud rodiče a učitelé jasně vymezují a diskutují o očekávání dětí, vyzdvihují jejich úsilí při plnění úkolů a zajišťují, že chápou důsledky při nedosažení daných očekávání. Akademický úspěch pozitivně souvisí s realistickými a vysokými očekáváními rodičů a učitelů o výkonnosti dětí.

Bariéra: nevhodná atmosféra

Most: Vytvořte dobrou atmosféru

Učitelé také musí upřímně připustit svou vlastní kulturní kompetenci a odhodlání pracovat s různými dětmi. Pozitivní učební prostředí je pro děti důležité k výuce a rozvoji. Prostředí by mělo být bohaté na hry, zkušenosti, zkoumání a pocit důležitosti. V tomto prostředím se i rodiče cítí vítáni, zapojeni a posilováni.

Bariéra: Kulturní rozdíly

Most: Poznejte kulturní rozdíly aktivně a s respektem

Kulturní rozdíly mohou vytvářet komunikační bariéry, pokud učitelé odrážejí svůj vlastní kulturní náhled při interakci s rodiči z jiné země a kultury. Aby se učitelé mohli vypořádat s touto potenciální nesprávnou komunikací, měli by začít vyhledávat znalosti, které by jim pomohli porozumět jazykovým a kulturním rozdílům rodičů. Spolu se získáním znalostí o kulturních rysech se fakt, že snaha o pochopení kulturních rozdílů a hodnot je důležitá z hlediska řešení komunikačních bariér, prohloubí.[3]

---

[1] Victorian Early Years Learning and Development Framework, Evidence Paper, Practice Principle 4: Equity and Diversity, Saffigna, Franklin, Church and Tayler / Department of Education and Early Childhood Development 2011

[2]Ozmen, F., Akuzum, C., Zincirli, M., & Selcuk, G. (2016). The communication barriers between teachers and parents in primary schools. Eurasian Journal of Educational Research, 66, 26-46, http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.2

[3] Ozmen, F., Akuzum, C., Zincirli, M., & Selcuk, G. (2016). The communication barriers between teachers and parents in primary schools. Eurasian Journal of Educational Research, 66, 26-46, http://dx.doi.org/10.14689/ejer.2016.66.2

Kapitola 3 – Využití kulturní rozmanitosti

Jak můžeme připravit učitele na práci s kulturně rozmanitými dětmi a jejich rodinami?

Nové výzvy pro učitele a ředitele/ky mateřských školek vzrostou kvůli integraci dětí a rodin uprchlíků. Německo a mnoho evropských zemí musí integrovat uprchlíky z různých zemí. Mateřská školka je místem, kde se setkávají rodiny s malými dětmi a kde existuje způsob, jak je integrovat do evropské kultury prostřednictvím přímé interakce a výměny znalostí. Díl 3 v modulu 5 (link) poskytuje úplný obraz o tomto procesu v Evropě a navrhuje strategie, jak budovat vazby s rodiči přistěhovalců.

Pro integraci rodin, stejně jako dětí z jiných zemí, musí mít mateřská školka základní znalosti o stravovacích návycích, náboženském zázemí a rituálech, aby tyto děti a rodiče neporušovali naše evropské kulturní vzorce. Níže jsou některé návrhy učitelů a rodičů pro dosažení forem kulturní kompatibility.

Návrhy pro učitele

Kultura a rodina jsou zásadní pro pocit identity, příslušnosti a úspěchu dětí v celoživotním vzdělávání. Učitelé hrají velmi důležitou roli při podpoře dětí a rodin s kulturně různorodým zázemím. Když jsou učitelé přátelští, přístupní a respektují různé způsoby života, pomáhají dětem a jejich rodinám budovat pocit sounáležitosti a důvěry. Některé myšlenky, které

mohou pedagogům pomoci při podpoře kulturně rozmanitých rodin, zahrnují:

- Otevřenost různým typům rodin
- Práci na rozvoji pozitivních vztahů s rodinami
- Vzájemný respekt k rozmanitosti
- Dobrou komunikaci

Pedagogové nejmenších dětí v celé Evropě musí být připraveni vyučovat rostoucí populaci mladých lidí. Více dětí z přistěhovaleckých domácností se zapisuje do programů v raném dětství a očekává se, že tento trend bude pokračovat i v příštím desetiletí. Existuje velká potřeba rozvíjet programy odborné přípravy, které by připravily učitele, aby uspokojily potřeby dnešních rozmanitých školních tříd.

Návrhy pro rodiny

Rodičovství mezi různými kulturami může být někdy výzvou, zvláště když jsou hodnoty a očekávání kultury od sebe navzájem tak odlišné. To může rodinám ztěžovat pocit, že patří k nějaké komunitě. Schopnost rodiny rozvíjet kulturní identitu a pocit sounáležitosti je pro děti důležitá, protože pocit sounáležitosti a silná kulturní identita podporuje jejich duševní zdraví a blahobyt. Existuje spousta věcí, které mohou rodinám pomoci rozvíjet pocit sounáležitosti, včetně:

- Identifikace vlastní kultury - kulturní identita dětí se vyvíjí prostřednictvím jazyka, vyprávění příběhů, vztahů, tradic a rutin.
- Budování sociálních sítí - budování spojení v mnoha různých společenských a kulturních skupinách.
- Vyhledání podpory - najít správnou osobu nebo organizaci, která vám a vaší rodině pomůže.
- Nezapomínejte, že potřebujete čas na integraci - přizpůsobení se novému životu po migraci může obsahovat mnoho výzev pro celé rodiny.

Rozmanitost prostřednictvím jídla a dalších aktivit

Události související s jídlem mohou poskytnout skvělé zapojení různorodé komunity.

Existuje mnoho způsobů, jak oslavit různorodost, například:

- Zapojením dětí (modul 3)
- Uspořádáním hostiny (modul 4, díl 3 a modul 5, díl 2)
- Venkovním vzděláváním (modul 3)
- Zapojením rodičů (modul 5, díl 1)

Díl 2: Události a inovativní způsoby rozvoje dialogu s rodiči

V tomto díle se dozvím, jak:

1. Provádět společnou vizi zapojení rodičů do vzdělávání dětí.
2. Vytvářet akce, které zahrnují rodiče a komunitu do vaření a dalších činností.

Kapitola 1 – Vize pro zapojení rodičů

Personál školy musí propojovat a budovat pozitivní vztahy s rodiči, před tím než může efektivně zapojit rodiče do zlepšování školních programů a aktivit. Za prvé je nezbytné, aby zaměstnanci školy, rodiče a partneři z řad komunity uznali výhody společné spolupráce při udržování zdraví a učení dětí. Toho lze dosáhnout tak, že budete sdílet školní vizi pro komunikaci a zapojení rodičů do vzdělání jejich dětí se všemi ve Vaší školní komunitě. Vize školy pro zapojení rodičů může nastavit tón pro pozitivní vztah s rodiči a jejich zapojení do zdraví školy a jejích aktivit.

Příklady způsobů, jakým se pracovníci školy mohou spojit s rodiči

- Zajistit, aby čtvrť, ve které se škola nachází, měla jasnou představu o angažovanosti rodičů a jejich zapojení do

školních aktivit.
- Odpovídá školní mise významu rodičovské angažovanosti a vytváří základy pro zapojení rodičů do školních aktivit?
- Má škola dobře plánovaný program pro zapojení rodičů?
- Existují zásady a postupy, které maximalizují zapojení rodičů do aktivit školy, zahradnictví/vaření, služby a programy?
- Má škola přátelské a příjemné prostředí pro rodiče?
- Uvítá škola, aby se rodiče podíleli na činnostech, službách a programech v oblasti zdraví/zahrádky/vaření?
- Zajistí škola, aby měli zaměstnanci možnost spojit se s rodiči a podporovat rodičovskou angažovanost ve školní péči/zahradničení/vaření?
- Má škola specializovaný výbor učitelů, správců a rodičů, kteří napomáhají školnímu plánování, provádí, vyhodnocují a neustále zlepšují jeho dosah na rodiče a kvalitu aktivit rodičovské angažovanosti?
- Má škola zaměřené semináře pro rodiče na zahradničení nebo zdravé vaření?
- Jsou zaměstnanci školy poskytnuty možnosti dozvědět se, jak zvýšit zapojení rodičů do školy?

Kapitola 2 – Události zahrnující rodiče a komunitu do vaření a zahradničení

Zapojení rodičů a místní komunity je klíčovým bodem současné vzdělávací politiky. Výkony žáků se ukázaly být lepší, pokud se rodiče a širší komunita aktivně podílejí na životě školy. Události související s jídlem mohou poskytnout skvělou příležitost pro zapojení různorodé komunity.

Níže jsou některé nápady, které vám pomohou začít.

Nejlepší „národní/regionální“ jídlo

This theme could be used to celebrate regional food from around your country or focus more tightly on local food traditions. It could be a stand-alone event or run alongside another school event such as an open day.

Tohle téma by mohlo být využito k oslavě regionálních potravin z vaší země nebo místní potravinářské tradice. Může se jednat o samostatnou událost nebo doprovodný program například při dni otevřených dveří.

Příležitosti by mohly zahrnovat:

- podpora zástupců místních výrobců potravin, pěstitelů a potravinářských podniků, aby nabízeli degustace/vzorky svých výrobků, receptů a přísad.
- školní zahradní klub může ukázat, co vypěstoval.
- kuchařský klub může nabídnout ochutnávky jídel uvařených ze školních produktů.
- školní stravovací tým může předvést regionální pokrmy, které podávají v době oběda. Mohly by být nabízeny ochutnávky a vyplňovány vyhodnocovací karty, které by pomohly vybrat nejoblíbenější pokrmy, které by mohly být na obědovém menu.
- technologie potravin/studenti mohou dostat za úkol připravit typické pokrmy pro vaši zemi nebo oblast a to zejména s využitím místních potravin/ingrediencí.
- rodiče mohou pořádat soutěže, aby našli nejlepší piknikový oběd s využitím místních potravin. To pomůže zvýšit povědomí o tom, co představuje dobrý balíček potravin na oběd.
- místní kuchaři mohou být vyzváni, aby ukázali, jak používat místní a sezónní přísady.

Mnoho kultur, mnoho pokrmů

Tohle téma lze využít k prezentaci jídel z celého světa, používáním autentických ingrediencí, které mohou být pro některé členy komunity neznámé, spolu s lokálně pěstovanými potravinami. Může to být formou posezení ve večerních hodinách pro účely získávání finančních prostředků, formou degustace tapasového stylu nebo dokonce formou pikniku ve školní zahradě.

Příležitosti by mohly zahrnovat:

- celou řadu skupin ze školní komunity, všichni pracují společně, např. studenti z místní střední školy, členové kuchařského klubu, školní kuchaři a zaměstnanci, rodiče, učitelé a členové místní komunity.
- zobrazení ingrediencí, výrobků a obrázků může pomoci zvýraznit kulturu receptů.
- prezentaci jiné kultury s každým kurzem, např. italské „antipasto“ předkrmy, indické hlavní jídlo a zákusek z Řecka.

Letní oslavy jídla

Načasování této akce může být na konci letního období nebo na začátku podzimu. Může se jednat o odpolední nebo večerní školní událost nebo o součást většího společenského dění.

Příležitosti by mohly zahrnovat:

- zeleninovou show pro školu a místní komunitu se sekcemi pro:
  - nejneobvyklejší ovoce nebo zelenina
  - největší zelenina
  - nejlepší produkty vypěstované žáky ze semínek ve třídách
  - nejlepší pokrm s použitím určité složky ovoce nebo zeleniny.
- externí agentury, např. svaz zahrádkářů nebo asociace pro kompostování by mohla být zapojena do propagace pěstování plodin doma.
- rozvíjení dovedností, které se děti naučily ve škole.
- společenské kluby vaření mohou prodávat pokrmy z produktů ze školní zahrady.
- nabídku řady ocenění, např. vaření nejlepšího receptu s použitím domácího produktu.

Den výměny semínek

Výměna osiva spojuje a udržuje místní zahradnickou komunitu. Nabízí zaměstnancům, žákům, rodičům a místní komunitě příležitost dozvědět se, jak pěstovat vlastní potraviny a poznat nové odrůdy, a zachovávat tak naše dědictví ve formě potravin před vyhynutím. Poskytuje zkušenějším pěstitelům v komunitě možnost sdílet znalosti a osivo, které se přizpůsobily místním podmínkám.

Letáky mohou lidem připomínat, aby si schovali svá semínka a postupně je zasadili. Obálky se semínky lze zakoupit velmi levně nebo mohou být snadno vyrobeny ve škole, semínka také vypadají dobře, když se sypou ze sklenic. Žáci/rodiče/učitelé mohou obsluhovat různé stánky a semínka prodávat.

Příležitosti by mohly zahrnovat:

- ukázku šetření osiva
- výměnu osiva
- aktivity dětí, např. hádejte počet semínek v nádobě, vytvořte koláž pomocí různých semínek
- ukázku výsevu osiva ze strany žáků.

Zahradní experimenty

Experimenty jsou jednoduché pokusy nebo pozorování, které mohou být provedeny doma, na školní zahradě nebo na pozemku. Dávají vám možnost poznat a experimentovat s novými (i starými) nápady nebo technikami a sdílet získané poznatky.

Celá školní komunita, včetně rodičů a širší komunity, může být podporována v účasti na jednom z experimentů. Lidé se mohou zúčastnit pravidelných setkání, kde si vymění tipy, nápady a informace. Žáci mohou koordinovat šíření informací a zpětnou vazbu o výsledcích.

Obsah experimentu mohou připravit učitelé biologie, chemie nebo jiného předmětu souvisejícího se zahradou. Může se jednat o:

- informace o zázemí
- základní pokyny k provedení testu
- rady, jaké informace budete potřebovat k záznamu
- listy výsledků, které usnadňují zaznamenání vašich pozorování a dat, když experiment provádíte
- případně základní materiály, jako je osivo.

Učitel poté sestaví a analyzuje výsledky a nahlásí je do vašeho školního časopisu nebo vývěsky.

Týden s prarodiči na školní zahradě

Měl by proběhnout v prvních jarních týdnech, pomoci školám získat podporu od místní komunity a zahájit prací na zahradě po zimě.

Pořádání aktivit na zahradě je skvělý způsob, jak oslovit starší rodiče, pečovatele a místní obyvatele (včetně místních majitelů pozemků) a zároveň udržovat zahradu ve skvělém stavu.

Pořádání aktivit na zahradě

- Určete si čas během týdne (dokonce i po škole), abyste mohli uspořádat „Týden v zahradnictví.“
- Zjistěte, jaké rostliny byste chtěli, přemýšlejte o tom, kde byste je mohli vysadit nebo jak by je kuchař mohl používat ve svých receptech, propojujte plodiny s kuchyní a s vyučováním ve třídách. Sdílejte nápady a plány v celé škole nebo školce, abyste do zábavy zapojili všechny!
- Jakmile se jaro vrátí, je ten správný čas k zahájení Zahradního týdne s prarodiči. Zapojíte tak prarodiče, pečovatele i širší komunitu (včetně místních majitelů pozemků) k poskytování podpory, rad a poradenství v oblasti zahradnictví.

Jiné možnosti zahradničení by mohly zahrnovat:

- Školní zahrady nejsou projekty pro jednoho člověka. Aby se projekt skutečně podařil, zahrada potřebuje podporu dobrovolníků. Je skvělé, že rodiče dobrovolně poskytují pomoc, protože tím dávají zahradě naději, že bude žít dokonce i poté, co jejich děti absolvují školu. Je to vítězství: zahrada dostane pomoc od dalších rukou a rodiče se vrátí domů s čerstvými produkty, které mohou jíst!
- Škola by mohla zahájit zahradnické a kuchařské kluby, rozvíjet vazby s místní ekologickou farmou a zřídit každoroční „vesnickou show“, ve které žáci uvidí, co vyrostlo.
- V pátek odpoledne můžete rostliny pěstované na školní zahradě prodávat dětem a jejich rodinám. Školní kuchaři nebo samotní žáci mohou připravovat domácí polévku pomocí zeleniny a bylin ze školní zahrady, nebo upéct chléb a dorty a nabízet je rodičům a místní komunitě.
- Získané prostředky mohou jít zpět do zahrádkářského klubu.
- V průběhu celého roku mohou členové školy zahradu navštěvovat, pomáhat na ní a radit.

Další informace a podrobný návod najdete na **webu programu Skutečně zdravá škola**.

Díl 3: Integrace přistěhovaleckých rodičů do komunity mateřských školek

V tomto díle se dozvím, jak:

1. vidět přistěhovalce jako součást Evropy, Evropa měla vždy smíšenou identitu

2. poznat, jaká jsou specifika rodin přistěhovalců

3. integrovat přistěhovalecké rodiče a děti do mateřských školek

Úvod do tématu

Opuštění domovské země za účelem nalezení lepšího života je obvykle konečným řešením mnoha lidí. Chytrý výběr cílové země je důležitý a země s dlouhou historií přistěhovalců vědí, že by měly začleňovat migranty do každodenního života co nejdříve. Ale vzhledem k různým kulturním podmínkám a způsobům života má tento proces určité specifika.

Kapitola 1 – Odkud přistěhovalci přicházejí a země jejich pobytu

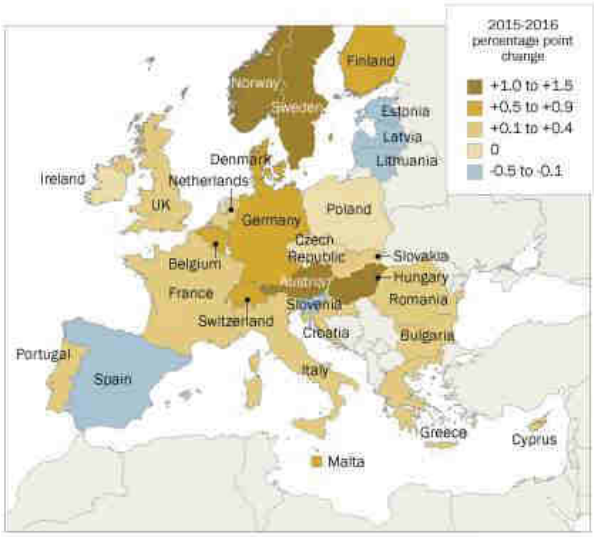
Evropa má smíšenou identitu

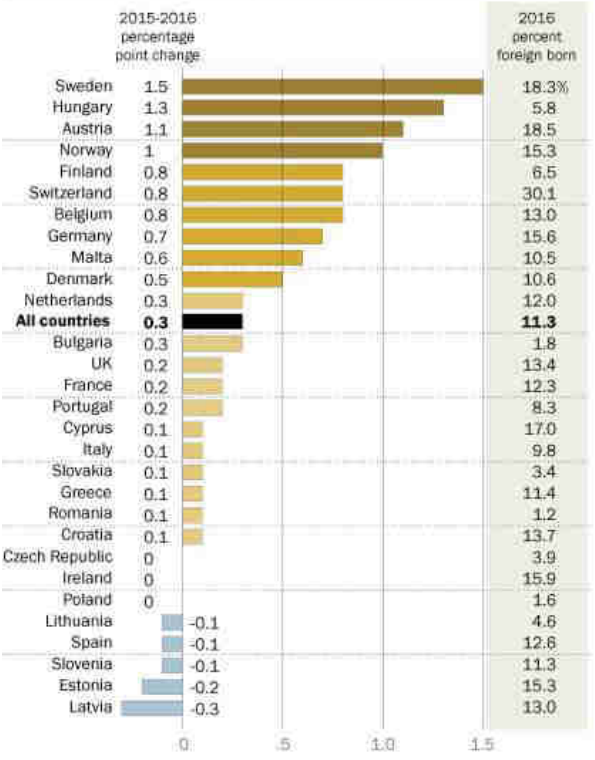
Evropa je mezikulturní oblastí a zůstane tak. Strach a nenávist se ale musí držet mimo veřejné debaty. Dosud Evropa nedokázala nabídnout řešení společné identity nad rámec společných hodnot a představ. (European Journal on Psychology, https: //www.ncbi.nlm .nih.gov / pmc / články / PMC4894286 /)

Podíl přistěhovaleckého obyvatelstva v evropských zemích

Migrant surge drives big increases in immigrant share for several European countries

Percentage point change in share of population that is foreign born, 2015 to 2016





Notes: Percentage point change is based on differences between 2015 and 2016 percent immigrant in each country. Numerator for immigrant percentages in 2016 is based on total international migrant population estimated by the UN in 2015 plus number of asylum applications from July 2015 through May 2016 (number of asylum seekers for April through May 2016 unavailable for many countries). Annual increase/decrease of non-asylum seeker migrants – based on change in total number of international migrants from 2010-15 – was also added to the numerator. Denominator is based on the UN 2016 population estimate without migration plus newly arrived migrants estimated in the numerator. Estimates are midyear. Shading reflects rounded numbers; rankings for the bar chart are based on unrounded numbers.

Source: Pew Research Center estimates based on analysis of United Nations data and Eurostat data accessed June 13, 2016.

PEW RESEARCH CENTER

V roce 2016 požádal více než 1 milion osob o azyl v Evropě. Podíl přistěhovalců na obyvatelstvo v tomto období nejvíce vzrostl ve Švédsku, Maďarsku, Rakousku a Norsku o nejméně 1%. Zatímco tento vzestup se může zdát malý, i jeden bodový nárůst za rok je vzácný, obzvláště v západních zemích. Nedávní přistěhovalci se přidali k již významným skupinám žijícím ve Švédsku, Norsku a Rakousku - všechny země, v nichž imigranti tvořili v roce 2016 15% nebo více obyvatel. Největší nárůst zaznamenalo Švédsko, kde se v roce 2015 zvýšil počet imigrantů z přibližně 16,8% na 18,3% v roce 2016 se zvýšil ještě o 1,5%. Zahraniční akcie v Norsku (15,3% v roce 2016) a Rakousko (18,5% v roce 2016) se ve stejném období zvýšily o 1 bod. Spojené království a Francie - země se značným počtem přistěhovalců - dostaly mnohem méně žadatelů o azyl v poměru k jejich počtu obyvatel v letech 2015-16 než jiné země a každý zaznamenal poměrně mírné zvýšení jejich akcií v zahraničí o 0,2%, 13,4% ve Velké Británii a 12,3% ve Francii v roce 2016.

Země, které přijaly většinu žadatelů o azyl

Německo přijalo většinu žadatelů o azyl v jakékoli evropské zemi. Kvůli své velké populaci vzrostl jejich zahraniční podíl z 0,7% na 15,6% v roce 2016, což je velký, ale podstatně menší nárůst než v ostatních evropských zemích. Na druhé straně spektra zemí jako je Litva, Španělsko, Slovinsko, Estonsko a Lotyšsko, zaznamenaly pokles počtu imigrantů. To je zčásti proto, že tyto země v uplynulém roce neobdržely vysoký počet žadatelů o azyl. (PewResearchCenter, 2017) http://www.pewresearch.org/fact-tank/2016/06/15/immigrant-share-of-population-jumps-in-some-european-countries/

Odkud přicházejí přistěhovalci

Konflikt v Sýrii je i nadále největším hnacím motorem migrace. Pokračující násilí v Afghánistánu a v Iráku, týrání v Eritrei a chudoba v Kosovu vedou lidi, aby hledali lepší život jinde.

Kapitola 2 – Zahájení života v nové zemi

Opuštění domovské země není nikdy snadné. Lidé opouštějí nejen svůj majetek, ale i sociální síť, práci, pověst. Musí začít nový život někde, kde je nikdo nezná. Budoucnost v nové zemi je nejistá, často s novým životním stylem a návyky, které neznají. Zahájení mateřské školky nebo školy v nové zemi může být pro dítě a jeho rodiče stresující, ale na druhé straně je dobrou příležitostí spojit se s ostatními rodinami a komunitou mateřské školky.

Pedagogové a další odborníci by měli **rozpoznat potřeby rodičů** v následujících oblastech:

- **Přijmout je jako lidi**, spíše než jako novou kategorii.
- **Pomoci jim při sledování pozitivních aspektů** budoucnosti.

V mateřské školce mohou rodiny přistěhovalců vyžadovat zvláštní pomoc kvůli jejich specifickým zvykům.

Rodiny přistěhovalců mohou vyžadovat dodatečnou pomoc při zápisu do programu z důvodu nejistoty v oblasti jazyka a gramotnosti, dopravy, logistiky a potíží s dodržováním požadavků na přihlašovací dokumentaci. (*Julia Gelattová, Gina Adamsová a Sandra Huerta* - Podpora přístupu přistěhovaleckých rodin k předškolním zařízením)

Kapitola 3 – Jak se rodiče mohou integrovat do mateřské školky

Role rodičů v úspěchu dětí

Rodičovská angažovanost je nyní považována za důležitou součást úspěchu programů učení u malých dětí. Rodičovská angažovanost vytváří vztahy s rodinami, což podporuje blahobyt, silné vztahy mezi rodiči a jejich dětmi a průběžné učení a rozvoj jak pro rodiče, tak pro děti.

Rodiče z kulturně různorodého prostředí by měli být podporováni, aby se zapojili do rodičovských organizací a sdíleli své kulturní názory.

Spojené státy americké mají dlouhou historii přistěhovalců a jejich integraci do společnosti. Jedním z hlavních zjištění výzkumu MPI bylo, že dovedností, kterou chtějí rodiče nejdříve zlepšit je základní gramotnost, program pro dospělé ESL (angličtina jako druhý jazyk) a školení o znalostech v oblasti kultury a systému státu. Jazyk je téměř nepřekonatelnou bariérou pro mnoho přistěhovalců a uprchlíků.

Pro úspěch menších dětí v prvních letech v USA, je velmi důležité zapojení rodičů do programů na podporu jejich schopností a zapojení do společnosti. Rodiče jsou prvními a nejdůležitějšími učiteli svých dětí. Socioekonomické rozdíly vedou k různým zkušenostem s dětmi, u kterých může ve velice raném stádiu věku dojít k mezeře v kognitivním a jazykovém vývoji. Dlouhodobá data ukázala, že mezi mnoha přistěhovaleckými skupinami, kteří s výukou začínají ještě před nástupem do školky, byla mezera mezi dosaženými výsledky s dětmi narozenými v USA, menší.

Úloha komunitních organizací

Slouží imigrantům jako způsob, jak oslovit rodiny přistěhovalců prostřednictvím důvěryhodného zprostředkovatele. Se svými silnými společenskými vazbami informují rodiny přistěhovalců o dostupných službách a veřejných výhodách a mohou snadněji podávat informace o předškolním věku.

Kapitola 4 - Strategie budování vazeb s rodiči přistěhovalců

Pedagogové potřebují nové schopnosti pro práci s dětmi uprchlíků a migrantů.

V různých zemích mohou být učitelé vyškoleni k práci s dětmi přistěhovalců a jejich rodiči. Existuje mnoho způsobů, jak se spojit s rodiči přistěhovalců. Země po celém světě mají podobné přístupy, ale mohou existovat rozdíly mezi jednotlivými zeměmi. Zde je několik nápadů:

1. Všichni rodiče a děti, kteří spolupracují s personálem z předškolních zařízení, musí být léčeni přátelským způsobem a s respektem. Zaměstnanci by se měli alespoň naučit pozdravit je v jejich jazyce.
2. Vyškolený tlumočník, který sdílí kulturní zázemí rodičů, pomáhá budovat silnou vazbu mezi rodiči a programy.
3. Pokud je to možné: všichni zaměstnanci by měli jasně komunikovat s přistěhovalci: od řidičů autobusů, správců, po učitele, program by měl zahrnout všechny děti v komunitě bez ohledu na jejich původ.
4. Školení o jiných kulturách pro učitele a zaměstnanci je velmi užitečné.
5. Pozvat rodiče do mateřských školek nebo škol na různé aktivity.
6. Rodiče někdy nemusí být obeznámeni s tím, jak mateřské školy fungují a co očekávají od rodičů.
7. „Kulturní noci“, kde mohou rodiče sdílet jídlo z jejich domovské země.
8. Měsíční snídaně, kdy mohou rodiče zůstat ve škole poté, co upustí své děti, vychutnat si jídlo a poslouchat místní celebritu, jako je například někdo z místní zpravodajské stanice.
9. Vzdělávací a informační zasedání, která se zabývají tématy, jako je zdraví a disciplína dětí, včasný vývoj mozku u dětí a důležitost včasného vzdělávání; tyto programy by mohly být zaměřeny na témata zvláštního zájmu rodičů přistěhovalců.
10. Programy uváděly, že pracují na realizaci kulturně zdatnějších programů prostřednictvím dvou hlavních strategií: najímání lidí z různých komunit a výcvik stávajících zaměstnanců. Je také možné najmout učitele z různých kultur. Přivedení rodičů do učeben může podpořit kulturní způsobilost.

Key Actions

1. **Zapojení rodičů je důležitá - překonejte předsudky a začněte spolu mluvit**
2. **Vítejme rozmanitost a snažme se z ní využít maximum**
3. **Zapojte rodiče a členy komunity do školního života okolo dobrého jídla**
4. **Pokuste se integrovat přistěhovalce do každodenního života školy**