

JÍDELNÍ CHOVÁNÍ DĚTÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE

SLÁVKA FRAŇKOVÁ

Ve vývoji jídelního chování se uplatňují vlivy rodinného i sociálního prostředí. Specifickou situací je jídlo v mateřské škole. V jídelním chování dítěte se projevuje jeho přístup k jídlu, dovednost správně používat příbor, kulturnost jedení i schopnost adaptace na odlišné prostředí a nové jídlo. Analýza chování od příchodu do jídelny mateřské školy po ukončení oběda u 3–6letých dětí ukázala vývojové charakteristiky jídelního chování a rozdíly mezi chlapci a dívkami ve vztahu k jídlu, v rychlosti jedení i spontánních projevech. Chování v jídelní situaci může odhalit nedostatky ve výchově správných stravovacích návyků v rodině, odchylky od normálního příjmu potravy i poruchu chování. Výsledků pozorování lze využít k pochopení psychologických problémů dítěte, příčin negativního vztahu k mateřské škole, vzniklého v souvislosti s jídlom či jídelní situací. Důležitá je práce učitelky, která doplňuje i kompenzuje nedostatky rodinné výchovy.

Klíčová slova: vývojová psychologie; předškolní děti a jídelní chování; mateřská škola; poruchy příjmu potravy; učitelky mateřské školy

Úvod

Výživě dětí v mateřské škole se v České republice věnuje mnoho pozornosti hlavně z hlediska zajištění nutričních potřeb dítěte a zabezpečení jeho zdravého tělesného vývoje. Pracovnice školního stravování respektují požadavky spotřebního koše, který udává hlavní směry koncipování jídelníčku, snaží se zavádět zdravé i nové zdroje, rozšiřovat spektrum podávaných jídel. Vlastní stravování dětí v mateřské škole považují rodiče obvykle za samozřejmou věc. Dostávají zdravou stravu, odpovídající svým složením i pořadím podávaných pokrmů zvyklostem naší kultury. Pokud dítě nemá zdravotní či jiné důvody pro vynechání některého z jídel, je v podstatě zabezpečeno. O jeho jídelní chování se nezajímají, problémy nastanou v případě, když začne odmítat chodit do školky, stěžuje si buď na jídlo, chování dětí nebo na učitelku.

Jídelní chování je složitý a komplexní fenomén, zahrnující mnoho prvků a úkonů:

- Začíná přístupem k předkládanému jídlu, rozhodováním se o jeho přijetí či zamítnutí,
- motivaci k zahájení jídla a jeho ukončení (z důvodů hladu, chuti, kvality jídla aj.),
- analýzu jídla jako celku nebo jeho komponent (pozorováním, čicháním, ochutnáváním, krájením na menší kousky, separací jednotlivých částí, atd.),
- přípravu pro mechanické zpracování (rozmělnění slinami v ústech a kousání, což zvyšuje palatabilitu jídla),

- hygienu v zacházení s jídlem,
- vlastní techniku jedení a schopnost používat správně příbory vhodné pro určitý druh pokrmu,
- estetiku jedení (používání příborů, ubrousků),
- chování v průběhu jedení, stupeň soustředění se na jídlo, verbální i neverbální projevy v souvislosti s hodnocením jídla, komunikace během jídla, atd. Tomu všemu se má učit dítě v předškolním věku; je to důležitá součást socializačního procesu.

Přes evidentní širší spektra aktivit, jež jsou zahrnuty do pojmu jídelního chování, pozornost se obvykle zaměřuje jen na některé aspekty, důležité pro vznik jídelních návyků, jež mohou ovlivňovat pozdější postoje k jídlu a jídelní zvyklosti i celkový životní styl. Jídelní chování bylo studováno v souvislosti s životem rodiny (Brown, Ogden, 2004; Bryant, Stevens, 2006; Fraňková, Pařízková, Malichová, 2013; Fraňková, Pařízková, Malichová, 2015), byl zkoumán jídelní režim v rodině, spontánní příjem a preference doma a v mateřské škole (Wilson, 2000). Seer, Winter, Weggemann (1996) ukázali u německých dětí vlivy matky, sociokulturního pozadí (multikulturní, multireligiozní společnost) a vlivy skupiny na preferenci jídel či potravin. Četné studie se zaměřily na vývoj preferencí a averzí (Birch, 1992; 1998; Skinner et al., 2002). Postoje k jídlu a jídelní zvyklosti jsou předmětem četných sledování i u starších dětí i adolescentů (Frühaufer, Botlík, 1997; Marádová, 2002; Tláškal et al., 2012).

Analýza jídelního chování může přispět k detekování symptomů mentální anorexie (Kocourková, Koutek, Lébl, 1997; Krch, 1999), postihnout počínající obezitu a jiné nutriční problémy nebo příznaky poruch chování, například ADHD (Anderson et al., 2006), autismus (Rastam, 2008), atd.

Jídlo v mateřské škole je pro dítě důležité nejenom z nutričního hlediska, ale plní i další funkce, důležité pro jeho kognitivní, emoční i sociální vývoj. Výchova správných návyků jídelního chování může být významná pro vývoj osobnosti, vztahů k jídlu i ke společnosti.

Pro učitele a vychovatele může být poznání přístupu individuálního dítěte k jídlu a zacházení s ním jedním z nástrojů pochopení jeho osobnosti, některých jeho psychologických problémů, jež se mohou v mateřské škole projevit nápadněji než v rodině, kde se určité odlišnosti nebo „nezpůsoby“ v kontaktu s jídlem tolerují nebo unikají pozornosti dospělých. Proto jsme se zaměřili na detailní sledování jídelní situace v mateřské škole a chování chlapců a dívek ve snaze ukázat, čeho by si měli dospělí více všimnout a co by mohlo říci o dítěti, eventuálně o jeho problémech.

Metoda

Výzkum jídelního chování byl proveden u 87 chlapců a 100 dívek po dosažení 3. roku života, celkem v 16 mateřských školách, z toho v sedmi v různých částech Prahy. Účastnilo se ho 30 studentů a studentek psychologie, předtím seznámených s výzkumným tématem, provozem školních jídelen, možnostech kontaktů s učiteli i dětmi a s postupem při registraci pozorovaných vzorců chování.

Byla použita etologická metoda, tzn. záznam předem definovaných prvků chování, jež se mohly vyskytnout v průběhu sledování daného subjektu. Každý z pozorovatelů si před příchodem do jídelny vybral jedno dítě (nelišící se příliš nápadně od ostatních).

Protokol, který pozorovatelé vyplňovali v průběhu pozorování, obsahoval celkem 80 prvků, sledujících:

- chování při příchodu do jídelny (kontakty s dětmi, učitelkou),
- verbální a neverbální přijímání polévky (souhlas, nesouhlas, odmítání, zahájení jídla),
- způsoby jedení polévky (zacházení se lžící, s polévkou, dynamika jedení),
- přijímání hlavního jídla (verbální nebo neverbální, používání příborů, rychlost jedení, postup jedení jednotlivých složek),
- ukončení jídla (dojedení, zbytky, žádost o přídavek),
- chování během jídla (kontakty s dětmi, přerušování jídla). Později si pozorovatel doplnil věk, typ dopoledního zaměstnání, složení svačiny a všech složek oběda.

Byla hodnocena frekvence sledovaných projevů (procento jejich výskytu) u celého souboru chlapců a dívek a zvláště podle věkových skupin 3 roky – 3 r. a 11 měsíců, 4 roky – 4 r. a 11 měsíců, 5 let – 5 let a 11 měsíců, 6 let a více. U některých důležitějších potravin (maso, ryby, zelenina) bylo zaznamenáno procento odmítnutí nebo žádostí o přídavky. Je logické, že nebylo možno zajistit stejné složení oběda ve všech mateřských školách, proto byly vypočtené hodnoty vztaženy vždy k počtu sledovaných dětí se stejným obědem.

Rozdíly v hodnotách chlapců a dívek byly stanoveny pomocí T-testu pro hladinu významnosti $p < 0,05$, pro zjištění vývojových trendů byla použita ANOVA (programem Statistica).

Výsledky

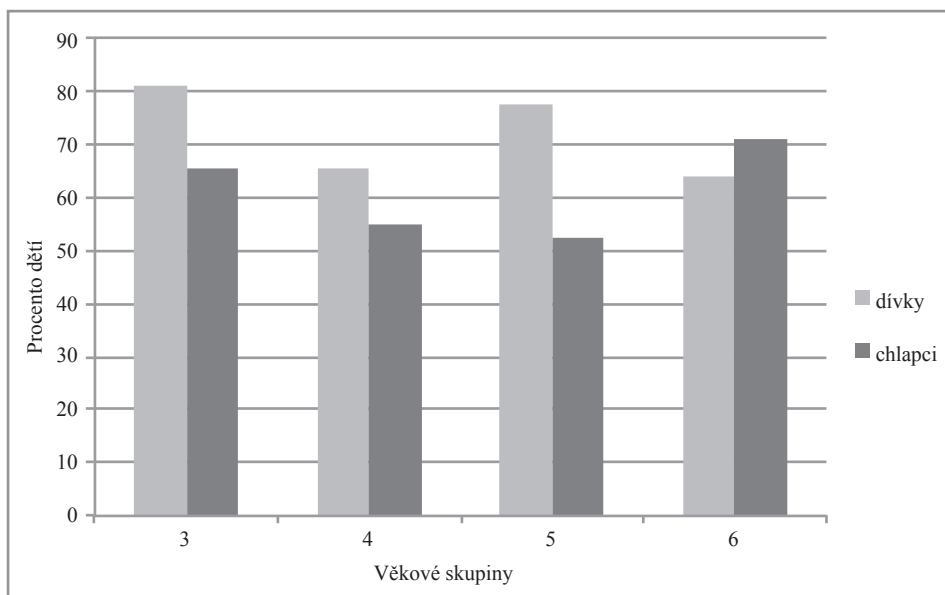
Příchod do jídelny

S příchodem do místnosti nebyly výchovné problémy, nedocházelo ke konfliktům (předbíhání, tlačení se). Kontakty s učitelkou se obvykle zaměřily na vypytování se na jídlo, některé se děti obracely na vrstevníky, někdy s dotazy na kuchařku. Tyto projevy se nevyskytovaly příliš často, nebyly proto statisticky analyzovány.

Přijímání polévky a technika jedení

Většina dětí všech věkových skupin přijala polévku bez větších námitek. Graf 1 ukazuje procento dětí jednotlivých věkových skupin, u nichž zaznamenali pozorovatelé „bezproblémové“ jídelní chování. U dívek se neprojevila jednoznačná závislost na věku, u chlapců byl nápadný vývojový typ „U“, tzn. vyšší procento bezproblémových jedlíků u nejmladší věkové skupiny, poté pokles případů bez problémů a u 6letých chlapců se procento opět zvýšilo. Je zajímavé, že vývojový U-shape trend jsme pozorovali u dětí mezi 3. a 6. rokem ve více typech jídelní situace a v postojích k jídlu (Fraňková, 2001; 2006).

Největší rozdíly mezi chlapci a dívkami se objevily v rychlosti požívání polévky. U chlapců bylo významně častěji zaznamenáno rychlé, až překotné jedení ($p = 0,002$). Tento typ chování byl u dívek spíše výjimečný. Motivace chlapců mohla být různá, například podle jednoho „aby už mohl dostat další jídlo“. Všechny děti se po obdržení polévky nepustily ihned do jídla. Některé dlouho pozorovaly polévku, váhaly s jejím přijetím, míchaly ji a trvalo delší dobu, než se odhodlaly ji jíst. Věk dětí ani rozdíly mezi pohlavy nebyly významné. U nejmladších věkových skupin se vyskytly verbální i mimické projevy odmítání (u 11,1 % chlapců a u 9,1 % dívek), u starších dětí ojedinele. Mladší



Graf 1 *Bezproblémové jedení polévky*

Procento chlapců a dívek jednotlivých věkových skupin, u nichž nebyly zaznamenány žádné obtíže s přijetím polévky.

děti (3 a 4leté) ještě měly někdy potíže se správným držením lžice (podle pozorovatelů držely ji „jako dřevorubec“), pomáhaly si rukama, vybíraly z polévky zeleninu, žádaly učitelku o pomoc.

Zacházení s hlavním jídlem

Podobně jako tomu bylo se zacházením s polévkou, také před přijetím hlavního jídla některé děti k němu nejprve čichaly, delší dobu jej pozorovaly, než začaly jíst. V celém souboru to bylo 17 % dětí. Mezi chlapci a dívkami nebyly rozdíly významné, vývojový trend nebyl výrazný. Málo časté byly verbální nebo neverbální projevy nesouhlasu či odmítání jídla, objevily se spíše u nejmladších dětí (v 11 %).

S věkem se zvyšovala rychlost jení (ANOVA, $p = 0,046$). Rychlé, až překotné jení se vyskytlo častěji u chlapců, i když statisticky významné rozdíly mezi pohlavími se ukázaly pouze u pětileté věkové skupiny ($p = 0,029$). Plynulé, nepřerušované jení bylo nápadnější u dívek než u chlapců, signifikantní rozdíly mezi pohlavím byly zaznamenány u pětileté věkové skupiny ($p = 0,014$). Poměrně dost dětí mělo problémy s příborem, mladší děti se správným zacházením se lžicí, starší předškoláci s noží a vidličkami. I když se s věkem snižoval počet dětí s těmito problémy (ANOVA= 0,006), ještě některé šestileté děti používaly ruce jako pomocný nástroj pro manipulaci s některými složkami jídla (2,7 % dívek, 12,5 % chlapců). Rozdíly mezi celkovým souborem 3–6letých chlapců a dívek v nesprávném zacházení s příborem byly významné v neprospěch chlapců ($p = 0,033$).

Z určitých nezpůsobů v zacházení s pokrmem bylo častěji zaznamenáno „hraní si“ s jídlem, častěji u chlapců než u dívek. Významné rozdíly se ukázaly u čtyřletých ($p = 0,018$)

a pětiletých skupin ($p = 0,047$). S věkem se u dívek ukázala tendence ve směru zvyšování počtu „hrajících“ si subjektů, (ANOVA, $p = 0,028$), u chlapců nebyl vývojový trend jednoznačný.

Jedení komplexního jídla po jednotlivých složkách (např. nejprve maso, pak knedlíky, nakonec omáčku) se vyskytlo častěji u chlapců než u dívek (20,7 % vs. 11,0 % dívek), rozdíl se pohyboval těsně nad hranicí významnosti, ($p = 0,068$), významné rozdíly mezi pohlavími byly zjištěny u čtyřletých dětí ($p = 0,018$) a u pětiletých ($p = 0,047$). U souboru dívek se počet případů „hraní“ s jídlem zvyšoval, podobně u chlapců mezi 3. a 5. rokem. Z dalších nezpůsobů si pozorovatelé povšimli rýpání se v jídle, jak u chlapců (v 17 %), tak u dívek (v 15 %). Vyskytla se i jiná nezvyklá zacházení s jídlem, například jeden chlapec si nabodával velká sousta masa na vidličku, ukousl si a zbytek pustil z úst zpátky na talíř, některé děti braly jídlo (knedlíky) do ruky aj.

Postoj k některým jídlům bylo možno sledovat na základě toho, v jaké úpravě je dostávaly nebo pro které si chodily pro přídavek. Počet sledovaných dětí se stejným pokrmem byl sice malý, některé poznatky mohou být zajímavé. Například ryby byly podávány v různých úpravách: přestože rybí polévka není u nás příliš častá, ze souboru dětí, které ji měly k obědu (25 subjektů), pouze jedno dítě ji odmítlo. Také smažené rybí prsty zřejmě dětem chutnaly, ze 17 dětí je odmítly (nebo nedoedly) dvě dívky, žádný chlapec, dokonce dva si šli pro přídavek. Třetí úpravou bylo zapečené rybí filé. Bylo součástí v menu pouze čtyř dětí, ale všechny je odmítly s tím, že jim nechutná.

Je známou zkušeností, že děti nemají rády hrachovou kaši, přibližně polovina jich buď nedoedla, nebo odmítla. Určité problémy byly se zeleninou. Oblíbené byly u dětí těstoviny se špenátem, ale nechutnaly zeleninové saláty a hlavně okurka, kterou nechávaly, i když si šly pro přídavek hlavního jídla. Odmítání zeleniny jako přílohy bylo zaznamenáno u 30 % chlapců a 25 % dívek. Poměrně dost vysoké procento dětí nedoedlo, nebo ponechávalo zbytky, nejčastěji masa. Nedožívání a ponechávání zbytků se vyskytlo u 35 % chlapců a 36 % dívek všech věkových skupin. O tom, že jim jídlo nechutná, vypovídalo spontánně 12,6 % chlapců a 16 % dívek.

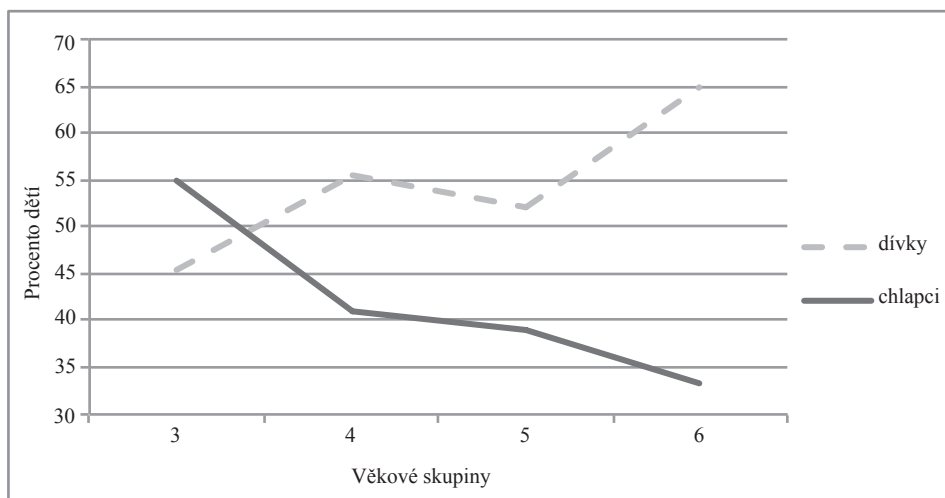
Co se týče preferencí, empirické zkušenosti i výzkumné studie potvrzují zálibu předškolních dětí ve sladkých jídlech. O tom svědčí i to, jak často si chodily pro přídavky (až čtyřikrát!). Bylo to zejména při podávání buchtíček, krupicové kaše, škušánků s mákem nebo vdolečků s povídky.

Ukázalo se, že i přes nedožívání, ponechávání zbytků nebo odmítání některé složky, s jídlem v mateřské škole jsou děti převážně spokojené, což ukázal i náš dřívější výzkum (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000).

Chování během jídla

Nedá se říci, že by se při obědu děti koncentrovaly pouze na jídlo. Plynulé jedení bylo doprovázeno nebo přerušováno mnohými neverbálními a verbálními projevy. Z často se vyskytujících aktivit to bylo otáčení se za jinými dětmi (u 45 % dívek a 34 % chlapců), povídání si se sousedy (33 % dívek, 27 % chlapců). Nápadná gestikulace se vyskytla pouze u 11 % chlapců (nejčastěji u pětiletých), výjimečně u dívek. Smích v průběhu jedení byl zaznamenán u 18 % pozorovaných dívek, u 25 % chlapců. Rozdíly mezi pohlavími nebyly významné.

Pro dívky byla typická uvolněná poloha při jídle, rozdíly mezi nimi a chlapci byly významné ($p = 0,033$). Je zajímavé, že ontogenetický trend byl závislý na pohlaví.



Graf 2 *Uvolněná pozice při hlavním jídle*

Procento chlapců a dívek jednotlivých věkových skupin, kde bylo zaznamenáno klidové, uvolněné chování během oběda.

Zatímco procento chlapců, charakterizovaných jako uvolněných, s věkem klesalo (Graf 2), u dívek docházelo k jeho nárůstu. Naproti tomu u chlapců byly častěji pozorovány projevy motorického neklidu, hlavně kopání do židle nebo stolu, bylo četnější než u dívek ($p = 0,031$), největší rozdíly byly u pětiletých ($p = 0,003$), stejně tak vrtění se na židli ($p = 0,021$).

Kromě těchto častějších projevů se vyskytly nejrůznější další aktivity, které nebyly zařazeny do samostatných kategorií, protože byly zaznamenány pouze u jednoho nebo mála jedinců. Například to bylo utírání se do oblečení, houpání se na židli, vstávání od jídla, uklízení nádobí po jiných dětech, odbíhání od stolu k oknu, česání kamarádky atd. U jednoho pětiletého chlapce byla pozorována snaha izolovat se od ostatních dětí, chtěl být sám u stolu. Učitelka pak s ním seděla po celou dobu jídla a hovořila s ním. Jeden tříletý chlapec při obědě kýval hlavou opakovaně ze strany na stranu, nakláněl se dopředu a zpět, připomínal psychicky deprivované dítě (nebylo zjištěno, zdali již chodil určitou dobu do mateřské školy nebo to byla pouze reakce na první vystavení nezvyklé situaci).

Diskuse

Polední jídlo tvoří v mateřské škole jen malou část denního programu. Přesto může dát učitelce náhled na některé vlastnosti dítěte, které se nemusí projevit nápadněji v jiných činnostech. Zacházení s jídlem může ukázat úroveň jeho motorických dovedností. V jídelním chování se odrážejí postoje k jídlu, spektrum akceptovatelného jídelníčku, jídelní zvyklosti a nutriční návyky rodiny, schopnost přijímat nová jídla, osvojování si určitých preferencí nebo přetrvávání averzí vůči některé potravíně nebo jídlu. Navíc může pozorování dítěte při jídle přinést poznatky o úrovni jeho sociálního vývoje

a schopnosti adaptovat se na nové sociální prostředí. Neobvyklé chování během jídla a zacházení s ním může být varovným signálem vzniku nežádoucích forem příjmu potravy či dokonce závažnějších poruch chování. Je to i jeden z projevů poruchy autistického spektra (Thorová, 2006).

Schopnost přijímat nová jídla a problémy s jídlem

Řada studií se zabývala problémem, jak vytvářet u dětí optimální stravovací návyky, jaké mohou být příčiny a vznik jídelních preferencí či averzí. Podle Birchové (1998) je předškolní věk kritický pro zavádění a podporu konzumace zdravých jídel a návyky, vzniklé v tomto období, se přenášejí až do dospělosti. Širší spektrum oblíbených nebo tolerovaných jídel sice nezaručuje optimální zdravotní stav, na druhé straně příliš omezený sortiment může pro dítě znamenat dlouhodobě riziko vzniku specifických deficiencí. Například byl pozorován chlapec, který kromě sušenek odmítal jakékoliv jídlo (osobní údaj učitelky jedné mateřské školy); bohužel tato zkušenost není ojedinělá. Extrémní vybíravost, trvá-li déle, může signalizovat poruchu autistického spektra (Thorová, 2006). Rozvoji jídelníčku a správných jídelních zvyklostí předškolního dítěte se věnuje pozornost jak z hlediska rozvoje podvýživy a poruch příjmu potravy (Marchi, Cohen, 1990), tak jídelního chování v pozdějším věku a prevence pozdější obezity (Westenhoeffer, 2002).

V předškolním období si dítě osvojuje formy jídelního chování, způsoby zacházení s jídlem, upevňuje vlastní systém preferencí a averzí, postojů k jídlu (Fraňková, 2006; Skinner et al., 2002). S nimi nastupuje do základní školy. V tomto období by si mělo upevnit zásady zdravého a kulturního stravování a jídelní zvyklosti, odpovídající normám a kultuře společnosti, v níž bude žít. Bylo překvapivé, že mnohé děti ještě neměly osvojeno správné zacházení s jídelním přiborem (nebo se jim nechtělo a spolehly se na lžiči?) ani v 5–6 letech, a ukázaly se různé nezpůsoby v zacházení s jídlem.

Děti přicházejí do mateřské školy s různými znalostmi a zkušenostmi s jídly. Pro mnohé jsou některé pokrmy nebo složky oběda nové. Mají přirozenou nedůvěru vůči něčemu, co je pro ně neznámé. Mohou mít různé problémy s novými jídly nebo pro ně nezvyklou kombinaci komponent. Reakce na ně, zejména na polévku, je typickým příkladem neofobie jako vlastnosti, která se netýká jen člověka, ale osvědčila se v evoluci jako efektivní potravní strategie, ostražitost vůči potenciálním zdrojům nebezpečí otravy (Fraňková, Bičík, 1999). Je možné tolerovat nedůvěru dětí, které nejsou na polévku patrně zvyklé z domova, takže si ji nejprve prohlížejí, míchají, někdy i odmítají. Současně s neofobií se v evoluci vytvořila i opačná strategie – neofilie. Ta umožnila živočichu přežít nedostatky stávajících potravních zdrojů schopností vyhledat a přijmout životně nezbytné látky v jiné podobě, než mu byly známé. U dětí se projevuje zvědavostí, vlastní zkušeností se učí poznávat nové předměty, jejich sensorické a chuťové charakteristiky. Podpora této vlastnosti by mohla příznivě ovlivnit rozšiřování dětského jídelníčku.

Odmítání některých pokrmů a potravin, zejména zeleniny a zřejmějímá nechuť k luštění nám je dlouhodobým problémem nejenom českých dětí (Hanušová, 1998; Seer, Winner, Weggemann, 1996). Je zajímavé, že Hanušová zjistila větší preferenci zeleniny u českých dětí předškolního věku ve srovnání s anglickými dětmi stejného věku. Jejich přijímání ovšem závisí do velké míry na formě, v jaké jsou podávány a jejich úpravě (můžeme se domnívat, že naše kuchařky dovedou podávat zeleninu v lákavější podobě než jejich anglické kolegyně!).

Je známou zkušeností, že menší děti odmítají pokrmy, v nichž nemohou rozpoznat jednotlivé složky (míchané saláty, haše, pomazánky atd.). Předškolní dítě chce vědět, co jí. Může to být výrazem normálního vývoje a fáze, kdy dítě potřebuje zjistit, z čeho se skládají předměty, s nimiž přichází do kontaktu, včetně jídla.

Při podávání komplexního oběda (maso, příloha, omáčka, moučník) předškolní děti někdy jedí postupně jednotlivé složky. Tuto jídelní strategii jsme zaznamenali častěji u chlapců, než u dívek. Jednoznačný vývojový trend se však neprojevil. Je ale třeba si uvědomit, že mnoho našich dětí (nejen předškolního věku) nemá z domova vytvořený návyk na komplexní oběd nebo večeři.

Pro vývoj jídelního chování je typické, že nejmladší děti někdy ještě někdy nerozlišují, co je hra a co je jídlo, kdy si mohou hrát a kdy je třeba se v určitém čase najíst. Z rýže mohou dělat doma bábovičky, z knedlíků hrad, z omáčky potůčky, ale ve školce už to tak nejde. „Hrani“ si s jídlem by mělo ustoupit a starší děti by měly rozlišovat mezi zábavou a nutností koncentrace na jídlo.

Určitým problémem je to, že polední menu (i ostatní jídla a nápoje podávané během dne) je připraveno stejné pro všechny věkové skupiny a jinak to ani nelze, ale malé děti mohou mít s určitými složkami potíže. Nedovedou ještě zpracovat porci masa, často jim je musí učitelky nakrájet na menší kousky, což by lžící samy nesvedly. Také některé chutě jsou pro ně ještě nepříjemné nebo nepřijatelné, například kyselé okurky.

Mezi chlapci a dívkami se ukázaly rozdíly v přijímání některých jídel, rychlosti jedení, chování během jídla, ale i ve vývojových trendech sledovaných komponent jídelního chování. V naprosté většině publikovaných studií dětí předškolního věku se genderové rozdíly ve vytváření vztahu k jídlu neuvažují, někdy ani věkové rozdíly, studují se jako jeden soubor dětí různého věku bez ohledu na specifitě jak mezi pohlavími, tak v úrovni dosaženého fyzického a mentálního vývoje. Vytváření chuťových vlastností, preferencí a postojů k jídlu má v mnohých charakteristikách patrně odlišný vývojový trend u chlapců a dívek.

Jídlo v mateřské škole z hlediska vývoje socializace dítěte

Období 3–6 let je jedno z nejdůležitějších vývojových fází v socializaci dítěte (Šulová, 2010), během něhož si dítě osvojuje sociální normy. Pro některé děti je prostředí mateřské školy první zkušeností se širším sociálním prostředím a vrstevníky. Musí se naučit mnoho společenských pravidel v souvislosti s jídlem, např. nepředbíhat ve frontě na jídlo, nebrat jídlo druhým dětem, pomáhat s odnášením talířů (doma by to za něj udělala matka), ukázat se při jídle a neobtěžovat ostatní, atd.

Sociální situace vyžaduje, aby se dítě přizpůsobilo nejen dennímu režimu, ale také životu ve větším kolektivu dětí obou pohlaví, různého temperamentu, někdy i odlišného jazyka nebo jiné kultury, což se může projevovat i v jejich jídelním chování a postojích k jídlu. Musí se naučit, že nejen ono samo, ale také ostatní se snaží prosadit své požadavky a zájmy, ne všichni k němu budou mít přátelský vztah, mohou mít vlastnosti, které se mu nelíbí a stejně jako naše dítě, také ostatní budou mít své jídelní preference, averze, budou hodnotit podávané jídlo. Pokud přichází do již upevněného kolektivu, může mít potíže s přizpůsobováním se jejich zvyklostem.

Práce učitelek během oběda a jejich podíl na výchově jídelního chování

Výzkum nebyl zaměřen na sledování chování učitelek, ale je zřejmé, že i jejich osobnost a vlastní postoj k jídlu je důležitý pro vývoj jídelního chování dětí (Bellows,

Anderson, 2006; Hoffmann, Tug, Simon, 2013). Mohou přímo i nepřímo ovlivnit vztah k mateřské škole a vychovatelům. Nejen v průběhu dne, ale i během oběda musí učitelky řešit mnohé výchovné problémy. Jejich úloha jako činitele nutriční výchovy není úplně doceněna. Někdy musí dokonce nahrazovat matku nebo vychovatele, zejména u nejmenších dětí, pro které je důležitý pocit bezpečí a vědomí, že mají na koho se obrátit se svými problémy a kdo jim pomůže. Mnohdy musí učitelky kompenzovat nedostatky, neznalosti nebo určitou neobratnost v zacházení s jídlem nebo jídelním náčiním, které si dítě přináší z rodiny.

Učitelky mohou přispět k překonání jídelní neofobie i strachu z nového prostředí. Osvědčilo se společné jedení učitelky a dětí. Podle vyjádření jedné z nich: když řekne dětem, jak jí jídlo chutná, hned mají na ně také větší chuť. Osvědčila se rovněž společná příprava jednoduchých jídel (například některé pomazánky). Děti mají možnost poznat, z čeho se daný pokrm skládá; oblíbily si také možnost zdobit jídlo podle své vlastní fantazie. To jim pak více chutná. Obvyklé jsou problémy s dojídaním. Je starou zkušeností, že kuchařky i učitelky se snaží v dobré víře „dostat“ do dítěte pokud možno co nejvíce živin, ale někdy se přehlíží rozdíly v jeho možnostech a schopnosti konzumovat všechno, co se mu podává. Učitelky často přemlouvají děti, aby dojedly, což je sice správné, ale pro některé menší jedlíky nebo averze k určitým pokrmům se jídelní situace může stát stresem, z něhož se stane nechuť ke školce, v horším případě může vést k poruchám chování či k psychosomatickým potížím.

Chování dětí během jídla ukazuje, co všechno dovedou provádět, jsou-li ve větším kolektivu vrstevníků s různým temperamentem a povahovými vlastnostmi. Záleží na osobnosti i zkušenosti učitelek, jak si s nimi proradí, do jaké míry lze tolerovat některé nezpůsoby nebo nekázeň a kde je již nutný výchovný zákrok.

Vlivy rodiny na jídelní chování dítěte

Pozorování dítěte v jídelní situaci v mateřské škole dává náhled do života rodiny, v níž vyrůstá. Schopnost přijímat nová jídla a rozsah akceptovatelných pokrmů či potravin závisí prioritně na výchovném působení rodičů a životním stylu rodiny. V předškolním věku jsou dospělé osoby, zejména rodiče, modelem jídelního chování a stolování. Dítě se snaží kopírovat jejich chování i hodnocení jídel (Dovey, 2010). V jeho postojích k jídlu se projevuje koncepce rodičů o „správném“ nebo nevhodném jídle, výběr pokrmů, kupovaných nebo připravovaných doma (Bryant, Stevens, 2006) a zvyklosti i rituály spojené s jídlem (Westenhofer, 2002). Golanová a Crow zdůraznili význam a důležitost rodinného stylu a jídelních praktik (Golan, Crow, 2004.) Bohužel přibývá dětí, které jedí samy, společně večeře rodiny jsou výjimkou (Fraňková, Odehnal, Pařízková, 2000), takže chybí vhodný model jídelního chování. (Je pravdou, že mnozí rodiče i když jedí společně s dětmi, nedávají jim dobrý příklad!). Mateřské školy někdy kompenzují nedostatky rodinného stravování po stránce nutriční, kulturní i estetické.

Tendence snižovat počet jídel, připravovaných doma, není možná u nás tak evidentní jako například v USA, ale i tak ubývá jídel, která se vaří v domácnosti, i když matka někdy tráví mnoho času sledováním přípravy nejrůznějších, často i exotických pokrmů, názorně předváděných v záplavě televizních pořadů nebo se zájmem čte recepty v časopisech. Nejde pouze o matčin čas, ale sama práce na jídle je určitým modelem chování, důležitým hlavně pro menší děti, mají-li pochopit hodnotu práce, vynaložené pro jejich výživu i pro pocit soudržnosti rodiny, posilovaný společným konzumováním jídel, jejich

servírováním i uklízením jídelního náčiní. Budou si tak více vážit i práce kuchařek ve školní jídelně.

Metodické problémy

Sledování chování dětí v přirozených podmínkách včetně prostředí mateřské školy je nutně spojeno s některými proměnnými, jež nelze ovlivnit. Je třeba respektovat uspořádání prostoru, organizaci podávání jídla, složení oběda, umístění dětí u stolků, trvání jedení, nelze zasahovat do chování učitelek, atd. Při práci ve více školách nelze zajistit, aby bylo podáváno stejné jídlo. Ke každému osobnímu kontaktu s dítětem je dnes potřeba mít předem souhlas rodičů. V případě zkoumání jídelního chování by to mohlo ovlivnit výsledky, kdyby dítě vědělo od rodičů, že bude sledováno. Pozorovatelé jsou sice jednotně instruováni o postupu, ale nemají možnost předem si jej déle trénovat, nelze (ani z časových důvodů) sledovat jedno dítě více pozorovateli a porovnávat navzájem své výsledky. Práce je podmíněna porozuměním a pochopením ze strany učitelek, nesmí se nijak zasahovat do jejich kompetence.

Shrnutí

Pozorování spontánního chování dětí v jídelní situaci v mateřské škole může dát mnoho informací o dítěti, zejména:

- o postojích 3–6letých dětí k jídlu, jejich preferencích či averzích,
- o schopnosti a úrovni správného používání jídelních nástrojů vzhledem k věku,
- o osobnosti dítěte, jeho schopnosti adaptace na nové sociální prostředí a komunikace s ním,
- o kulturním zázemí, některých charakteristikách rodiny a jejího životního stylu,
- o riziku vzniku poruch příjmu potravy, nevhodného nebo neadekvátního jídelního chování a zacházení s jídlem,
- může dát podklady a podněty pro učitelky a pracovnice školního stravování pro výchovu zdravých jídelních návyků.

Závěr

Stravování dětí v mateřské škole se u nás věnuje velká péče z hlediska dodržování daných norem, správné skladby a pestrosti jídelníčku. Pozornost si zasluhují i další funkce jídla v MŠ.

V průběhu jídelní situace se děti učí základům společenského chování. Vztah k jídlu a jídelní chování je součástí kultury společnosti, ukazuje její vyspělost. Děti si mají osvojit od časného věku stravovací návykům, kulturnosti estetiky v zacházení s jídlem i dovednosti komunikace se sociálním prostředím. Schopnosti a zkušenosti učitelek a využití možností konkrétní školky dávají základ rozvoje potřebných dovedností a schopností dětí, které se projeví pozitivně i později v jejich životě.

LITERATURA

- Anderson, S. et al. (2006). Relationship of childhood behavior disorders to weight gain from childhood into adulthood. *Ambulatory Pediatrics*, 6(5), 297–302.
- Barkeling, B., Ekman, S., Rossner, S. (1992). Eating behaviour in obese and normal weight in 11-year-old children. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 16, 335–360.
- Bellows, L., Anderson, J. (2006). Encouraging preschoolers to try new foods. *Nutrition and Physical Fitness*, May, 1–3.
- Birch, L. L. (1992). Children's preference for high-fat foods. *Nutrition Reviews*, 50, 249–255.
- Birch, L. L. (1998). Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proceedings of the Nutritional Society*, 57, 617–624.
- Birch, L. L., Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviour among children and adolescents. *Pediatrics*, Suppl. 2, 539–549.
- Brown, R., Ogdan, J. (2004). Children's eating attitudes and behaviour: a study of modelling and control theories of parental influences. *Health Education Research*, 19(3), 261–267.
- Bryant, M., Stevens, J. (2006). Measurement of food availability in the home. *Nutrition Reviews*, 64, 67–77.
- Dovey, T. H. (2010). *Eating Behaviour*. Aidenhead, Anglie: Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Fraňková, S. (2001). Behavioral characteristics, attitudes toward food and family environment of lean and heavy preschool children. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 45(1), 564.
- Fraňková, S. (2006). Attitudes towards food, development of body image and personality in lean and heavy preschool children. *Homeostasis in Health and Diseases*, 44, 77–78.
- Fraňková, S., Bičík, V. (1999). *Srovnávací psychologie a základy etologie*. Praha: Karolinum.
- Fraňková, S., Odehnal, J., Pařízková, J. (2000). *Výživa a vývoj osobnosti dítěte*. Praha: HZ Editio.
- Fraňková, S., Pařízková, J., Malichová, E. (2013). *Jídlo v životě dítěte a adolescenta: Teorie, výzkum, praxe*. Praha: Karolinum.
- Fraňková, S., Pařízková, J., Malichová, E. (2015). *Dítě s nadváhou a jeho problémy*. Praha: Portál.
- Frühauf, P., Botlík, O. (1997). Jaké postoje k výživě zaujímá populace 8. tříd? *Československá Pediatrie*, 5, 297–299.
- Golan, M., Crow, S. (2004). Parents are key players in the prevention and treatment of weight-related problems. *Nutritional Reviews*, 62, 39–41.
- Hanušová, J. (1998). *Chutňové preference a averze u dětí předškolního věku v české a anglické populaci*. Diplomová práce. Praha: Filozofická fakulta Univerzity Karlovy.
- Hoffmann, S. W., Tug, S., Simon, P. (2013). Obesity prevalence and unfavorable health risk behavior among German kindergarten teachers. Cross-sectional results of the kindergarten teacher health study. *BMC Public Health*, 13, 927.
- Kocourková, J., Koutek, J., Lébl, J. (1997). *Mentální anorexie a mentální bulimie v dětství a dospívání*. Praha: Galén.
- Krch, F. D. (1999). *Poruchy příjmu potravy: vymezení a terapie*. Praha: Grada Publishing.
- Marádová, E. (2002). Sledování vlivu výchovy ke správným stravovacím návykům na nutriční chování dospívajících. *Výživa a Potraviny, Zpravodaj školního stravování*, 61–64.
- Marchi, M., Cohen, P. (1990). Early childhood eating behaviors and adolescent eating disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 29, 112–117.
- Rastam, M. (2008). Eating disturbances in autism spectrum disorders with focus on adolescent and adult years. *Clinical Neuropsychiatry*, 5(1), 31–42.
- Seer, C., Winter, C., Weggemann, S. (1996). Lieblingsspeisen und Einflüsse auf die Nahrungspräferenzen von Kindergartenkindern. *Zeitschrift für Ernährungswissenschaft*, 33, 143–149.
- Skinner, J. D., Carruth, B. R., Bounds, W. et al. (2002). Do food-related experiences in the first 2 years of life predict dietary variety in school-aged children? *Journal of Nutrition and Behavior*, 34(61), 310–315.
- Šulová, L. (2010). *Raný psychologický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
- Thorová, K. (2006). *Poruchy autistického spektra*. Praha: Portál.
- Tláskal, P., Hrstková, H., Schwartz, J. et al. (2012). Výživové zvyklosti českých školních dětí. 1. část. Výběr potravin a vitamíny. *Výživa a Potraviny*, 7, 58–60.
- Westenhoeffer, J. (2002). Establishing dietary habits during childhood for long term weight control. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 46, 18–24.
- Wilson, J. F. (2000). Lunch eating behavior of preschool children. Effect of age, gender, and type of beverage served. *Physiology and Behavior*, 70(1–2), 27–33.

CHILDREN'S EATING BEHAVIOUR IN THE KINDERGARTEN

S. FRAŇKOVÁ

ABSTRACT

Development of eating behaviour is influenced by both family and social environment. Patterns of child's eating behaviour are characterized by the approach to food, by the skill of using cutlery, by the culture of eating as well as the ability to adapt oneself to novel environment and offered meals. The analysis of children's behaviour from the entry to a dining room till the end of a meal demonstrated developmental characteristics of eating, gender differences in the attitudes towards food and in the speed of eating. Behaviour in the eating situation may reveal absence of appropriate eating habits in the family, deviations from normal food intake and possible behavioural disturbances. The results of our observation might contribute to the understanding of some mental problems of children, causes of negative attitudes towards kindergarten that are associated with meals and eating situations. The role of teachers is important as they add to or even compensate for the absence of family education.

Keywords: Developmental psychology; eating behaviour of preschoolers; kindergarten; disturbances of food intake; kindergarten teachers

Doc. PhDr. Slávka Fraňková, DrSc., dlouhodobě zkoumala vlivy výživy, zejména nutriční deficiencie, na chování laboratorního zvířete, zabývala se vývojem a chováním dětí s nadváhou, přednášela srovnávací psychologii, etologii člověka a psychologii výživy na Filozofické fakultě Univerzity Karlovy v Praze. E-mail: slavkaf@seznam.cz