

Tematické rozdělení podnětů od rodičů



Nápoje a pitný režim

- omezit sladké čaje a slazené nápoje
- nabídnout širší výběr tekutin
- upřednostnit neslazené nápoje
- snížit množství sladkých nápojů (čaj, „kafíčko“, mléko)



Kvalita a úprava jídel

- některá jídla jsou podle rodičů příliš slaná
- méně sladkého a slaneého pečiva



Podpora zdravých návyků

- samostatný ovocný bar
- zapojení dětí do programu (pravděpodobně myšleno: příprava jídla, poznávání potravin, práce s jídlem)



Stravovací režim

- některé děti obědvají podruhé (možná nárazka na porce, hlad, nebo organizaci dne)



Podpora zdravého stravování

Rodiče navrhuji:

- více informovat o správném stravování, včetně rozdílu mezi čerstvým a mraženým jídlem,
- nabídnout větší a pestřejší odpolední svačiny pro děti, které zůstávají déle ve školce.

Tento podnět ukazuje na potřebu lepší výživové edukace a větší nabídky zdravých potravin v pozdější části dne.



Emoce a jídlo

Silné téma této třídy:

- děti by neměly jíst „jen proto, že je čas“ nebo z emocí (smutek, vztek, únava),
- učit děti pojmenovávat pocity,
- rozvíjet vnímání signálů hladu a sytosti.

Rodiče zde upozorňují na důležitost **vědomého jedení** a respektování tělesných signálů dítěte.



Zapojení dětí a vztah k jídlu

- společné pěstování bylinek nebo rajčat.

Závěr

Rodiče této třídy se zaměřují především na výchovnou a emoční stránku stravování. Zdůrazňují potřebu učit děti vnímat hlad a sytost, pracovat s emocemi spojenými s jídlem a podporovat zdravé stravovací návyky. Zároveň navrhuji praktické kroky, jako je rozšíření odpoledních svačin a zapojení dětí do pěstování bylinek či zeleniny, které mohou přispět k dlouhodobému budování pozitivního vztahu ke stravování. Současně rodiče nejčastěji navrhuji úpravy v oblasti pitného režimu, zejména omezení sladkých nápojů a rozšíření nabídky neslazených tekutin. V jejich podnětech se objevuje také přání snížit množství sladkého a slaneého pečiva a upravit slanost některých jídel. Mezi pozitivně laděné návrhy patří vytvoření ovocného baru a větší zapojení dětí do aktivit spojených se stravováním, což by mohlo dále podpořit jejich vztah k jídlu a zdravým návykům.

Co děti podle odpovědí rodičů nejčastěji mají rádi

Z odpovědí rodičů se opakují zejména **oblíbené pokrmy**, které lze rozdělit do několika skupin:

Sladká a oblíbená dětská jídla

- palačinky
- lívance
- ovocné knedlíky
- dukátové buchtičky
- sladká jídla obecně

Tato skupina se objevuje nejčastěji – sladká jídla jsou pro děti velmi atraktivní a rodiče je uvádějí opakovaně.

Těstoviny a jednoduché pokrmy

- špagety (několikrát)
- rýže
- bramborová kaše

Děti často preferují jednoduché chutě a známé pokrmy, které jsou snadno stravitelné.

Maso a klasická česká jídla

- řízky / řízečky
- kuře na paprice

Tyto položky se objevují jako oblíbené, protože jsou chuťově známé a pro děti přitažlivé.

Ovoce a zelenina

- ovoce
- zelenina

I když méně často než sladká jídla, rodiče uvádějí, že děti mají rádi i základní zdravé položky.

Co z toho vyplývá

Z otevřených odpovědí rodičů vyplývá, že děti nejčastěji preferují **sladká jídla, těstoviny, jednoduché pokrmy a klasická česká jídla** typu řízek nebo kuře na paprice. Opakovaně se objevují špagety, palačinky, lívance a ovocné knedlíky. Zdravější položky jako ovoce a zelenina se v odpovědích objevují také, ale méně často. Celkově lze říci, že děti inklinují k jídlům s jemnou chutí, známým texturám a sladkým variantám.