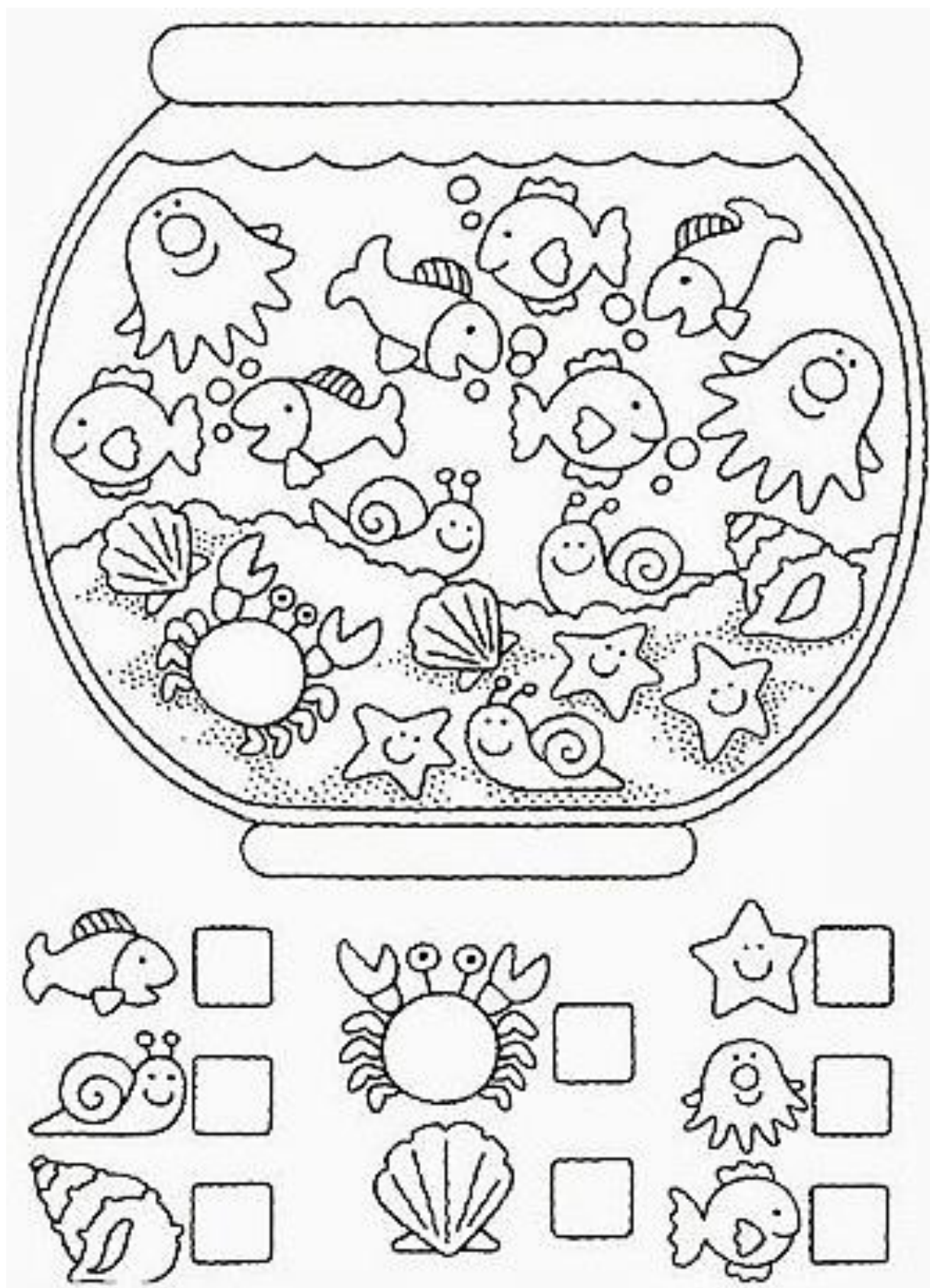


SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



Na koupání voda v rybníce ještě nebude, tak alespoň spočítej, kolik je živočichů v akváriu



Ovšem několik rybek z akvária uplavalo a schovalo se v celém tomto vydání časopisu. Měl bys jich vypátrat ještě 7, tak přeji dobré oči!!!



Proč je důležité dětem číst.

Dětem by se mělo číst. To víme zřejmě všichni, ale ne každý rodič si najde čas a trpělivost. Čtení je ale velmi důležitou činností, která by neměla v programu vašeho dítěte chybět. Jde nejen o to, aby svůj volný čas dítě netrávilo pouze u obrazovky televize nebo počítače.

Čtení je totiž velice důležitým činitelem ve vývoji dítěte. Poslech příběhů a pohádek rozvíjí dětské vnímání, fantazii a empatii dítěte. Díky těmto činnostem se obohacuje slovní zásoba, fantazie a sociální dovednosti dítěte. **Nasloucháním mluvnímu vzoru se budují základy pro vlastní výslovnost, slovní zásobu i artikulaci.**

Budujte ve svých dětech lásku ke knihám

V dětech můžete jejich náklonnost ke knihám budovat již od útlého dětství. První knížka by se dítěti neměla dostat do rukou až ve chvíli, kdy se samo stane čtenářem, ale již mnohem dříve. Dítě bude poslouchat melodii Vašeho hlasu a tím vnímat i naladění pohádky.

Snažte se, aby intonace Vašeho hlasu a jeho barva vyzařovala teplo, klid, radost a navozovala příjemné pocity. Jak dítě poroste, může si prohlížet knihy a obrázky v nich s Vámi, postupně bude docházet k uvědomování si slov, vět a časem i obsahu.

Ukazujte na obrázky v knize, pojmenovávejte je, a když už dítě začíná s mluvením, **prohlížejte si a pojmenovávejte obrázky společnými silami.** Takovéto obrázky a jejich pojmenovávání napomáhá rozšiřovat slovní zásobu dítěte, jeho fantazii, kreativitu a učí ho chápat symbolická znázornění předmětů. Můžete společně i **zkoušet domýšlet příběh na obrázku znázorněný a podobně.**



Společné čtení krom jiných pozitivních přínosů podporuje a prohlubuje vzájemný vztah rodiče a dítěte, je i příjemným domácím uspávacím rituálem. Je prokázáno, že děti, kterým se již od miminka čte, mívají lepší výsledky ve škole, rychleji se učí a snadněji chápou souvislosti. Batole a předškolák už bez obtíží udrží pozornost, vnímá mluvu rodiče i čtený text. U většiny dětí se touto činností také podporuje schopnost naslouchat a zůstat v klidu, což je velmi důležité při jejich pozdějším nástupu školní docházky.

V čem čtení dětem pomáhá

- **Posiluje vzájemné pouto mezi dítětem a rodičem**, ideální je aby se zapojili oba rodiče. Podporuje jeho emoční vývoj.
- V batolecím věku je to i skvělý zdroj zábavy, hry, ale i zklidnění.
- Pro předškolní děti je společné čtení velmi důležité, **dosahují pak lepších výsledků ve škole.**
- Čtením knih se rozvíjí abstraktní myšlení, logika, rozeznává se příčina, důsledek, vysuzuje se pokračování příběhu, jeho závěr apod.

- Dítě se učí spisovnému jazyku, správné výslovnosti i artikulaci.
- Dítě se učí rozlišovat mezi hláskami, slovy a větami, obohacuje si svoji slovní zásobu.
- Dítě zjišťuje, že kniha se dělí na stránky, texty, odstavce, slova, slabiky a písmena.
- Čtení podporuje zvědavost a přemýšlivost dětí, ty se pak méně ve škole bojí čtení i ostatního učení. **Čtení posiluje sebevědomí dětí.**
- Čtení pomáhá rozvíjet komunikační schopnosti a dovednosti dítěte, **schopnost naslouchat, soustředit se a děti uklidňuje.**
- Je příjemným uspávacím rituálem.
- Rozvíjí smysl pro humor a je výbornou zábavou
- **Je prevencí vzniku závislosti na televizi a počítači**
- Trénuje paměť a přináší všeobecné znalosti

Jakou knihu vybrat?

Knihy **formují myšlení** a otevírají dítěti **svět fantazie**. Začínáme s leporely, říkankami, pořekadly a obrázkovými knížkami. Čteme krátké povídky a pohádky, vyprávíme vymyšlené příběhy „na míru“.

Pro ty nejmenší děti volíme knížky z odolných materiálů nebo později i interaktivní knížky, které mají různá vyjímatelná puzzle, rozkládací obrázky a podobně. Nechejte svoje děti, ať si samy listují knihou, obracejí stránky, ale vedte je zároveň k úctě ke knihám a šetrnému zacházení s nimi. Učte je, že do knih není možné čmárat nebo jim překládat a vytrhávat listy.

Předškoláci ocení klasické pohádky, pro ty starší předškoláky už můžeme volit **čtené příběhy na pokračování**. Při dalším čtení si zkapitulujeme děj, aby se dítě zorientovalo. Pohádky a příběhy vybíráme podle zájmu dítěte.



Proč dát přednost čtení před sledováním televize

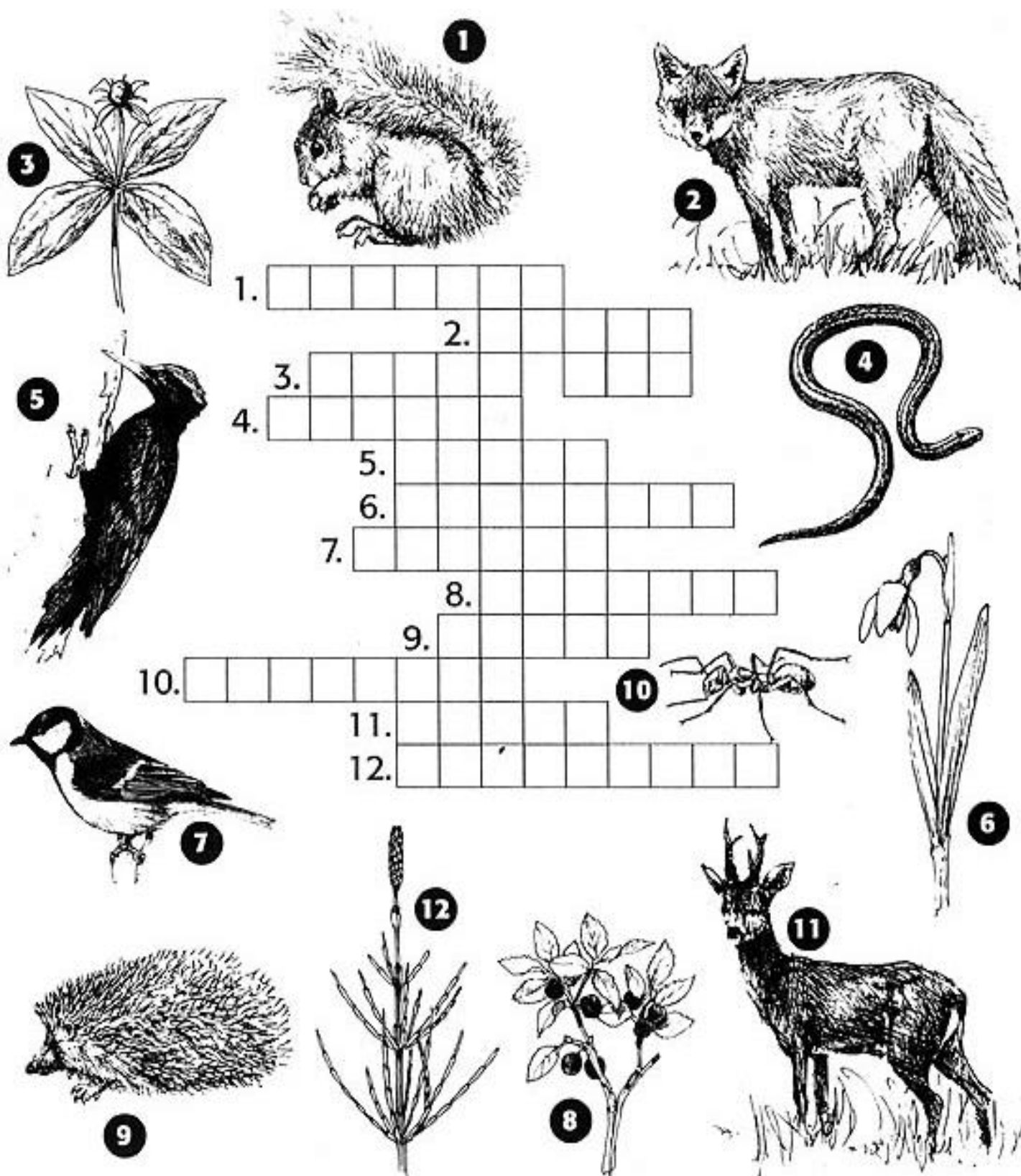
Ve čtených pohádkách je objevující se zlo a násilí, které jsou ve své otevřené podobě pro děti děsivé, zakryty symboly. Děti vědí, že ve skutečnosti pohádkové bytosti neexistují a neobrazová forma jim dává možnost představit si tyto postavy ve své vlastní fantazii **v takové podobě, která je pro ně zvládnutelná a není natolik strašidelná** a zúzkostňující, jako tomu může být v případě zfilmovaného nebo hraného příběhu.

Přítomnost dospělého u čtení navíc vyvolává v dítěti jistotu, že se mu nic zlého nemůže stát, cítí se tedy bezpečně.

Dítě, samotné posazené před televizní obrazovkou, není schopné se bránit a být například proti zlu a násilí v příběhu se objevujícím odolné. Prvním následkem tohoto se pak stává, že nastupuje **lhostejnost vůči zlu** (organismus se proti dávce zla a násilí, které není schopno zvládnout, takto staví), druhým následkem může být ztráta schopnosti bojovat proti křivdě a **nadměrná ustrašenost dítěte**.

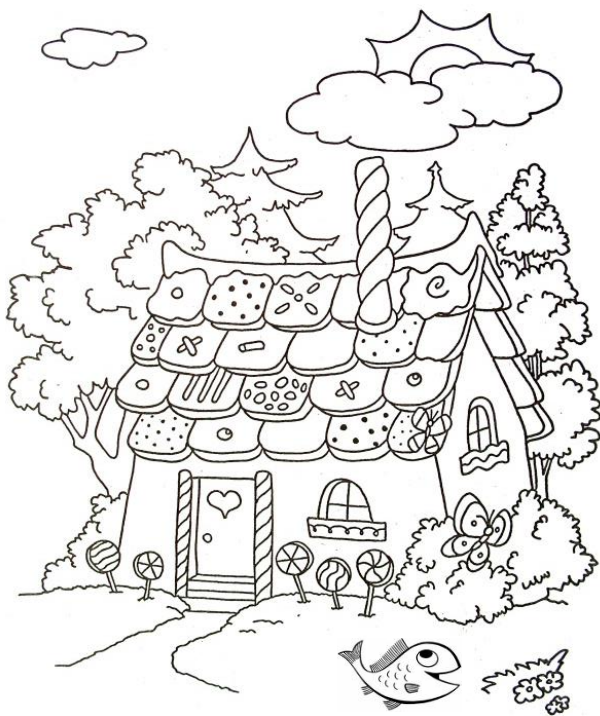
Kdo je kdo?

**Jaro a začínající léto nás vytáhnou do lesa, poznáš, co v lese můžeš uvidět?
Na dvanácti obrázcích je 12 obyvatel lesa a ten třináctý je ukrytý v tajence.**



O perníkové chaloupce

Byla jedna chaloupka u lesa a v ní bydlel drvoštěp se svou zlou ženou a macechou jeho dětí – Jeníčkem a Mařenkou.



Drvoštěpova rodina byla chudá a brzy neměla téměř co jíst. To se nelíbilo hlavně maceše, a tak jednoho dne spustila: „Čtyři se tu neuživíme, půjdeme zítra do lesa a děti tam necháme.“ Drvoštěp nechtěl, ale macecha do něj tak dlouho hučela, až ho udolala. Jenže nevěděli, že to všechno slyšel Jeníček s Mařenkou. Mařenka se zoufale rozplakala, ale Jeníček dostal nápad. „Neboj, Mařenko, my v lese nezůstaneme“, řekl odhodlaně a šel před chaloupku, aby nasbíral kamínky.

Druhý den se vypravili na cestu a Jeníček si celou cestu značil kamínky cestu, aby se mohli s Mařenkou večer snadno vrátit zpátky domů. Když přišli do lesa, macecha s tatínkem rozdělali oheň, nechali u něj děti a odešli. „Jdeme kácet dříví. Až skončíme, přijdeme pro

vás“, řekla macecha a odešli.

Dětem bylo u ohýnku dobře a za chvíli usnuly. Když se probudily, byla už noc a nikdo nikde. Mařenka začala plakat, ale Jeníček ji uklidňoval: „Neboj, Mařenko, já cestu domů najdu.“ A skutečně! Pod nočním měsícem se kamínky jen blyštěly, a tak se děti vydaly na cestu zpátky. Kamínky je dovedly až k jejich chaloupce! K ránu už byly obě děti zase doma ve svých postýlkách. Macecha z toho příliš radost neměla, ale co mohla dělat.

Jenže čas šel dál a bída byla čím dál větší. A tak jednoho dne macecha povídá: „Nic naplat, nemáme co do pusy, zítra odvedeme děti do lesa a necháme je tam. Jen musíme jít ještě hlouběji, aby už nenašly cestu domů“ Tatínek nechtěl, ale macecha ho opět přemluvila.

Jeníček s Mařenkou zase všechno slyšeli, a tak se Jeníček opět rozhodl, že nasbírá kamínky, ale ouha! Macecha je zamkla v pokoji. Jeníček si ale dokázal poradit. Rozhodl se, že krajíček chleba, co s sebou dostanou k obědu, bude cestou drobit, a tak najde opět cestu k jejich chaloupce.

Jak si řekl, tak také druhý den udělal. Opět přišli do lesa, kde je tatínek s macechou nechali. „Jdeme štípat dříví, do večera se vrátíme“, řekla macecha a odešli. Děti opět u ohýnku usnuly a probudily se až v noci.

Jeníček vyskočil na nohy a hned se chtěl vydat domů po stopách drobečků, kterými si značil cestu do lesa, ale nešlo to. Všechny drobečky sezobala lesní zvěř! Jeníček s Mařenkou byli ztraceni! Nezbylo jim nic jiného, než se spolehnout sami na sebe.

Dlouho bloudili lesem a snažili se najít cestu domů, až nakonec zabloudili k chaloupce. A nebyla to ledajaká chaloupka! Byla celá z perníku a dalších dobrůtek. A protože měli

Jeníček s Mařenkou velký hlad, hned se pustili do sladkostí. „Kdopak mi to venku loupe perníček?“ Ozvalo se zevnitř. Děti se lekly, ale hned pohotově odpověděly. „To nic, to jenom větříček.“ A s chutí jedly dál.

Jenže nevěděly, že je to chaloupka zlé babi jagy, která si postavila chaloupku z perníku jen proto, aby do ní mohla lákat děti a potom je jíst! Babici to nedalo a nakonec vyšla ven, kde našla Jeníčka s Mařenkou, jak se cpou perníčkem z její chaloupky.

Chytla je a zavedla dovnitř. Jeníčka dala do chlívku, aby si ho vykrmila a snědla a Mařenka jí musela pomáhat. A tak Jeníček dostával samé dobrůtky – to proto, aby rychle přibíral na váze a aby si ho mohla zlá čarodějnice brzy uvařit a sníst. Vždy jednou za čas, přišla babice ke chlívku a chtěla, aby Jeníček vystrčil prstíček a ona mohla zjistit, jestli už tloustne. Jenže Jeníček nebyl hloupý a vždy ježibabě strčil kůstku. Ježibaba se velmi divila, že vůbec netloustne, až jednoho dne se dopálila a rozhodla se, že tak jako tak Jeníčka upeče a sní.

Mařenka velmi plakala, ale ježibaba se nedala obměkčit. „Nejdříve roztopíme pec a upečeme chleba“, oznámila babice. „Mařenko, vlez do pece a zjisti, jestli už je dost rozežhátá.“ „Ale já nevím, jak se do pece leze“, dělala ze sebe hloupou Mařenka. „Můžete mi ukázat, jak se leze do pece?“ Ježibaba vůbec netušila, že jde o lest a bez sebemenšího podezření si do pece vlezla. Mařenka ani chvíli neváhala a strčila babici do pece a zavřela ji tam. Potom běžela osvobodit Jeníčka a spolu utíkali domů, jen co jim nohy stačily.

Když doběhli do chaloupky, zjistili, že jejich macecha mezitím zemřela a jejich tatínek ode dne, co je nechal v lese, se velmi trápil a každý den své děti hledal. Jakou měl teď radost z jejich návratu! A tak se společně radovali a slíbili si, že už navždy budou spolu ve své chaloupce na kraji lesa.

Odkud ten náš holub letí?

**Letím z lesa, milé děti,
vrků, vrků, vrků.**

Cos tam viděl, holoubku!

Perníkovou chaloupku u černého smrku.

Viděls také Mařenku?

Jakpak by ne, holenku!

**Viděl jsem ji, s Jeníkem
krmili se perníkem.**

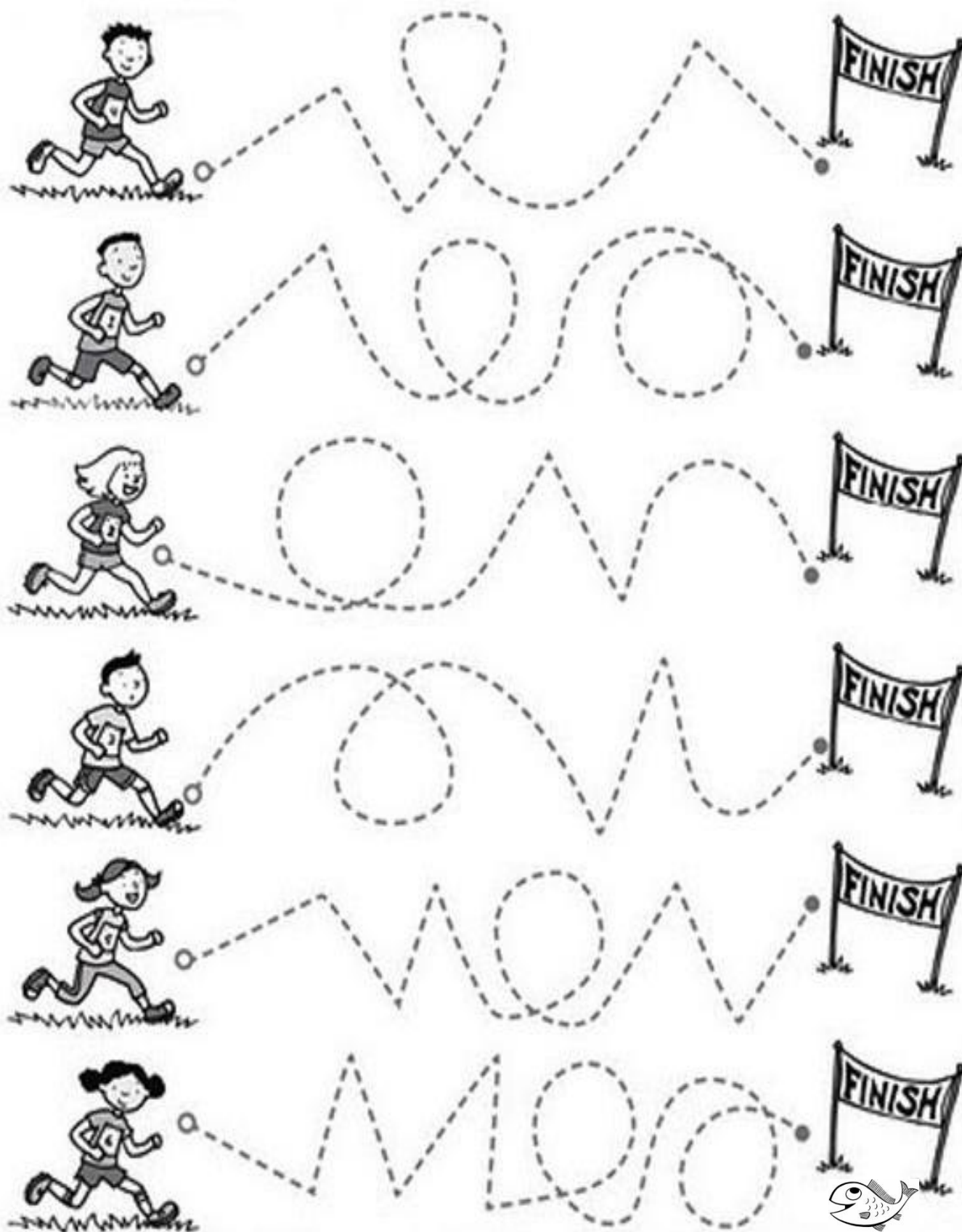
A když z okna na zahradu

**vystrčila baba bradu,
nebáli se, holoubku?**

Kdepak! Zamkli chaloupku

**na cukrový klíč –
a už byli pryč!**

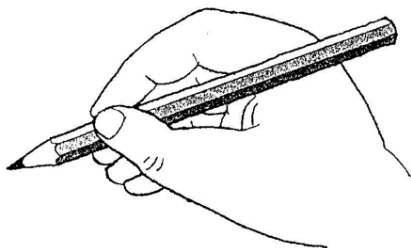
Sportování je velmi zdravé a tyto děti to moc dobře ví. Každé běží jinak a je na tobě, jestli jim pomůžeš doběhnout do cíle.



Špatné držení pera může způsobovat celou řadu problémů

Naučit se správně psát, tak aby dítě v pozdějších ročnících nemělo problémy, nestěžovalo si na bolesti a únavu a nezaostávalo za vrstevníky, není nic jednoduchého. Proto je tak důležité hned na začátku lpět na správném držení tužky a dalších ergonomických pravidlech psaní, aby si dítě hned na začátku nevybudovalo špatné návyky, které se později špatně odbourávají.

To, jak držíme v ruce pero nebo tužku, má velký význam při efektivitě psaní a fyzické zátěži ruky. Při správném – tzv. špetkovém úchopu pera, by tužka či pero měly ležet na posledním článku prostředníčku a shora by je mělo přidržovat bříško ukazováčku a z boku bříško palce. Ukazováček by neměl být prohnutý a celá ruka by měla být uvolněná, bez křeče. Dítě by mělo být schopno psát i bez ukazováku. Každý jiný úchop s sebou dříve či později přinese dítěti problémy.



Ohlídat správné držení pera by měli nejen učitelé, ale i rodiče. „**Vadný úchop** nebo jiná nedostačivost v jemné motorice ruky **může zapříčinit značnou bolestivost ruky**, její rychlou únavu s následnou chybovostí v psaní, pocení, stres a tím i velmi nepříjemné pocity dětí u psaní a kreslení," upozorňuje PaedDr. Yveta Heyrovská.

Všechny tyto problémy pak v celkovém důsledku vedou ke zpomalení tempa psaní a kvality čitelnosti, zaostávání za vrstevníky, projevují se dekoncentrací a ztrátou zájmu či chuti o psaní a malování, což vede k celkovému zhoršení školních výsledků.

Proto by učitelé i rodiče měli dbát na to, aby stopa pera po papíře lehce klouzala. Hrot, který při psaní „škrábe“, nutí dítě na pero přitlačit, ruka se dostává do napětí a brzy se tak unaví. Nehledě na to, že neurovnané písmo se po nějaké době stane návykem, kterého se dítě jen těžko zbavuje.

Špatné vzory

Špatné návyky si děti osvojují rychleji než ty správné. Jednou z příčin špatného psaní často bývají samotní rodiče, aniž by si to uvědomovali. Máma a táta jsou pro malé děti těmi prvními vzory a je přirozené, že se snaží všechno po nich opakovat a napodobovat je.

Dokonce i takové drobnosti jako je způsob, jakým drží pero, nebo jaký mají rodiče krasopis. Pokud mají rodiče špatný úchop psacích potřeb, často se stává, že to dítě od nich odpozoruje, případně ho to i sami naučí.

Rodiče by tedy měli začít u sebe, a pokud si nejsou jistí, měli by se zeptat odborníka, jímž je v tomto případě pedagog, případně speciální pedagog.

Co dále způsobuje nesprávný úchop?

„Příčin může být více, např. nesprávné držení (správně je pouze špetkový úchop), křečovitý úchop, nestabilizovaný sed (nohy opřít o podložku), nevyhraněná dominance ruky atd.,“ vysvětluje speciální pedagog Mgr. Světlana Drábová a dodává:

„Zpravidla dále také platí, že praváci mají nakloněný sešit souběžně s pravým předloktím a leváci s levým předloktím. Pokud má dítě zkříženou lateralitu, obvykle mu vyhovuje mít sešit před sebou bez naklonění.“

Svou roli v tom hraje i výběr školních pomůcek pro dítě. Příliš bledé pastelky s tvrdou tuhou přinášejí dětem velký nekomfort. Musí na pastelky tlačit, čímž přetěžují svalstvo ruky a rychle se unaví. Ideální pro kreslení a skicování, ale i nacvičování tvarů, jsou pastelky s tvrdostí tuhy HB, středně měkké. Aby si dítě vybudovalo správný úchop, je dobré začínat již s trojhrannými pastelkami, které lépe sedí v ruce, neotáčejí se, ani nekloužou a dítě si s nimi přirozeně vytvoří správné návyky.

Problémem může být i způsob, jakým dítě sedí za stolem. Pokud se vykrucuje, hrbí, sklání, nemá nohy pevně na zemi, případně leží na lavici nebo stole, to vše ho vyrušuje a odvrací jeho pozornost, která by měla být věnována psaní.

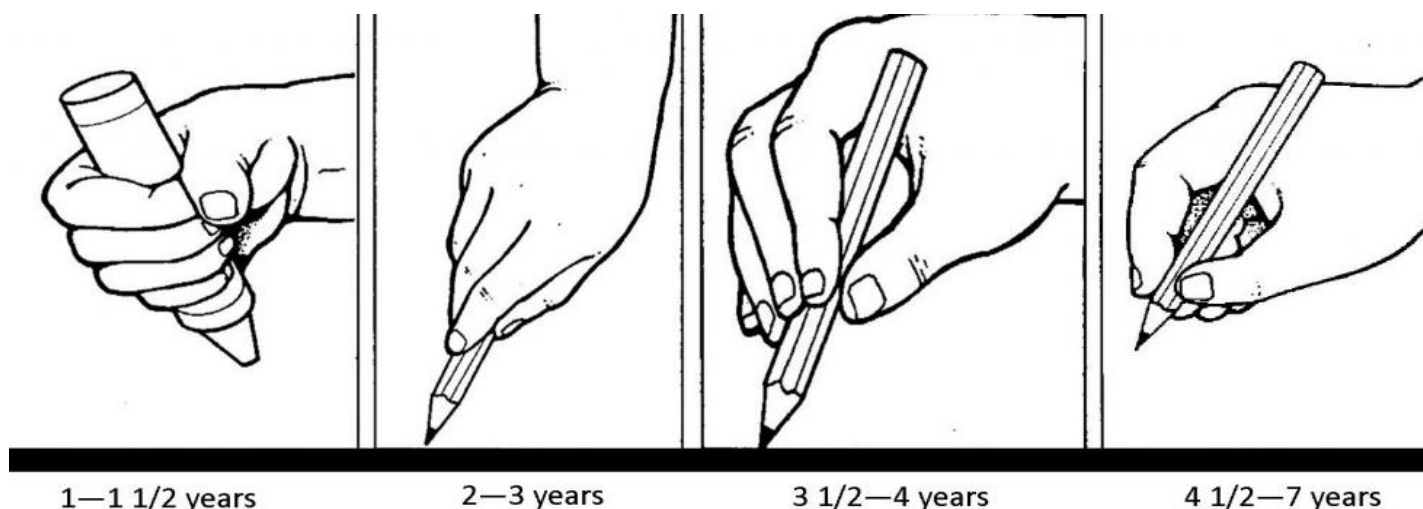
Kromě toho hrozí i zdravotní problémy, jako například bolesti hlavy, páteře, zhoršení zraku. Proto je důležité naučit každé děčko, jak správně sedět za stolem a hlavně na něj i dohlédnout. Dítě by mělo sedět rovně, záda mít vzpřímeně a obě nohy kolmo na zemi. Vzdálenost mezi okem a podložkou by měla být cca 30 cm. S psáním a posedem souvisí i sklon písma.

Při výběru psacích potřeb je nutné pohlížet na jejich ergonomii

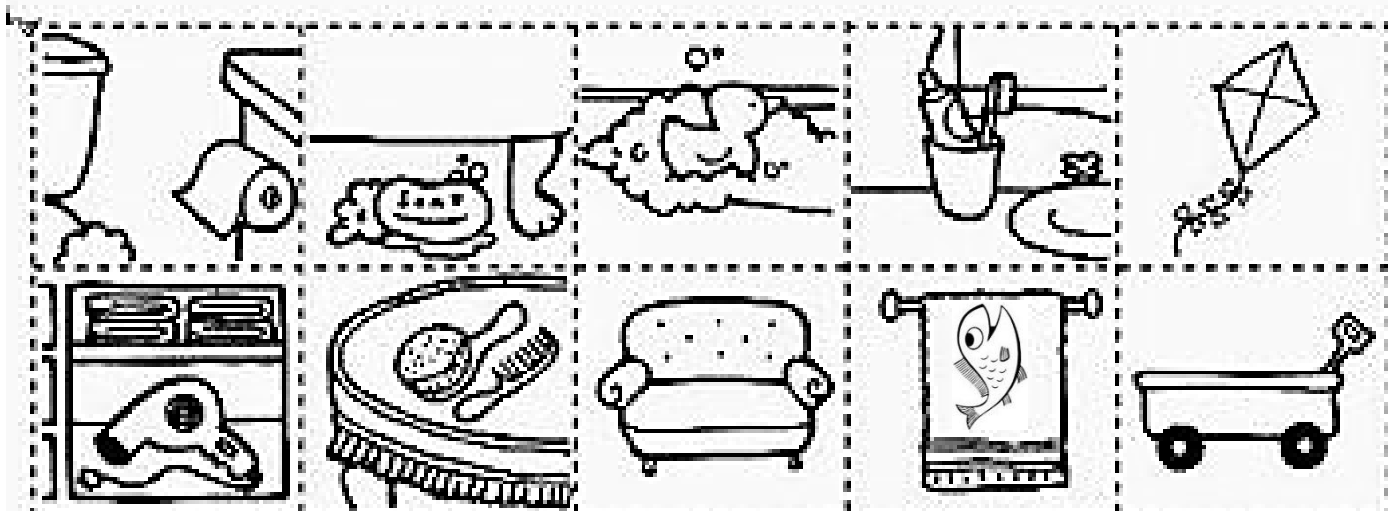
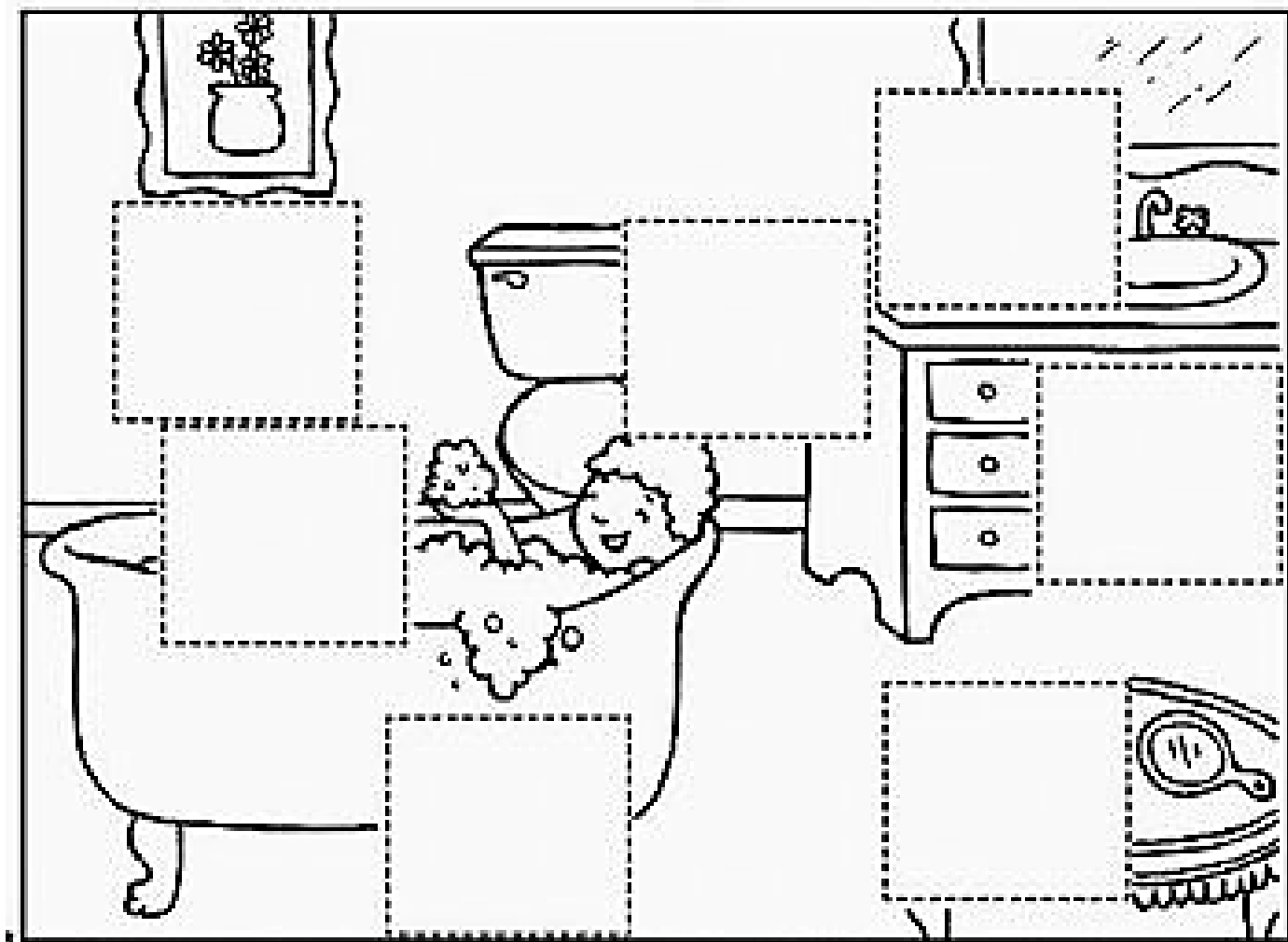
Kromě práce rodiče s dítětem je také důležité nakoupit dítěti vhodné ergonomické pomůcky. Výrobci ergonomických pomůcek je více a trh je již dnes dostatečně zásoben, takže si dítě může vybrat. Aby byl výběr co nejlepší, doporučuje se rodičům navštívit kamenné obchody, kde si mohou s dětmi pomůcku vyzkoušet, ideální je u tohoto testování sedět u stolečku.

Další možnost je poradit se s kolegy v mateřských a základních školách, na co se má rodič s dítětem soustředit.

Děti by proto měly používat pero, které jim ihned bezvadně padne do jejich nezkušené ruky a pomůže intuitivně v hledání správného úchopu. Rodiče by si měli uvědomit, že pero pro dospělé není vhodným psacím prostředkem pro dítě. Navíc je důležité, aby psací pomůcky byly přizpůsobeny pravákovi a levákovi.



Z obrazu „ V koupelně“ od známého malíře, který se rád a často koupal, vypadly některé části. Pomocí nůžek a lepidla pomůžeš malíři obraz opravit.



Jak naučit dítě na nočník

Učit dítě chodit na nočník ještě v době, kdy ani neumí pořádně chodit, je nesmysl. Řiďte se zdravým selským rozumem a s nočníkem začněte ve správný čas.

Téma, kdy vysazovat dítě na nočník, je kontroverzní, a názory na něj se velmi liší.

Většina odborníků se dnes shoduje, že vhodný věk je někde mezi 15. a 18. měsícem (v zahraničí dokonce doporučují 2,5 roku).

Zrání močového ústrojí je individuální, stejně tak ovládání močového měchýře. Fyziologicky však není možné, aby dítě například v osmém měsíci vědomě ovládalo svůj močový měchýř nebo vyprazdňování stolice.



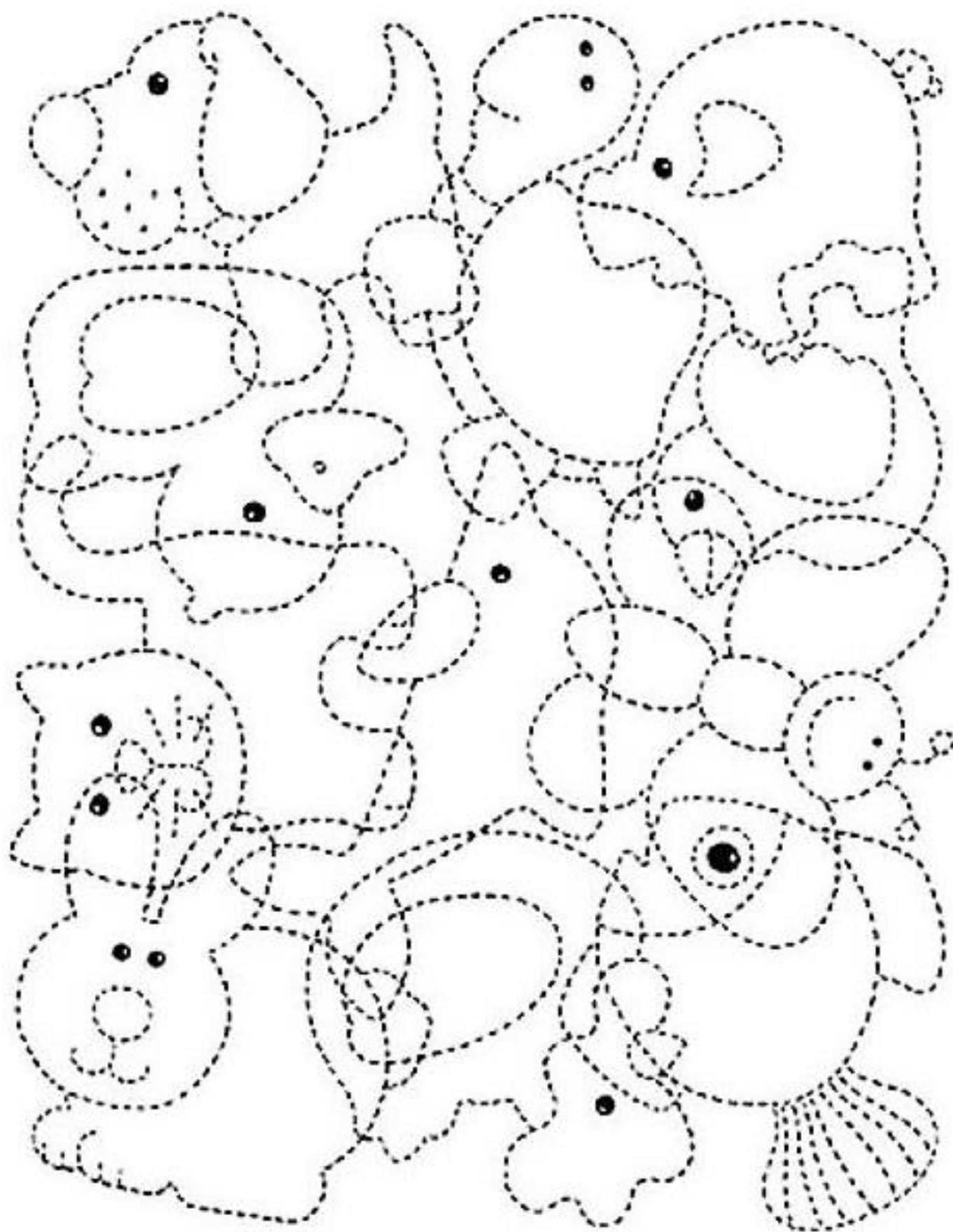
Jak poznat ten správný čas? Všimněte si, kdy si dítě začne uvědomovat, že má mokré pleny. Zároveň si uvědomuje svou potřebu. Dalším signálem může být i to, že se začíná zajímat o činnosti spojené s toaletou.

10 rad, jak naučit dítě na nočník

- S nočníkem seznamujte dítě pomalu. Zkoušejte mu názorně ukázat, jak se používá (pomocí medvídka nebo panenky).
- Nechte v době „tréninku“, aby dítě nosilo tepláčky nebo kalhoty s gumou, které jdou rychle sundat.
- V létě nechte batole běhat nahaté a mějte s sebou venku i nočník. Když se dítě počurá, samo si uvědomí, co se stalo.
- Vysledujte přibližný čas, kdy dítě obvykle kaká a posadte ho na nočník, snažte se z vysazování udělat pravidelný rituál. Pokuste se ho v začátcích udržet na nočníku jen asi 5 minut. Když se nevykaká ani nevyčurá, nechte ho vstát a jít si hrát.
- **Nikdy dítě netrestejte za „nehodu“, spíše ho chvalte a používejte pozitivní přístup. Nemluvte o ní před dítětem s jinými lidmi, dítě se může stydět a cítit se poníženo.**
- Udělejte z trénování na nočník hru – zejména kluky tohle baví. Udělejte na dně nočníku terčík, do kterého se můžou chlapečci „strefovat“. Pokud se na dně něco objeví, nezapomeňte dítě pochválit, budete ho tak motivovat.
- Upozorňujte děti na to, že je čas na nočník, velmi často jsou totiž děti zabráný do hry tak silně, že zapomenou, že se jim chce čurat. Vhodné je také rozmístit po bytě více nočníků, aby dítě nebylo stresováno tím, že má jen jeden, a to třeba jen v přízemí.
- Nechce se dítě učit a dělá scény? Nenaléhejte na ně, čím více to budete dělat, tím déle bude trvat, než se to dítě naučí. Učení na nočník se u některých dětí děje ve fázích, a chce to trpělivost.
- Snažte se pro malou a velkou potřebu užívat stále stejná pojmenování, aby si jej dítě zapamatovalo a dokázalo je rozeznat.
- Pamatujte také, že jednou mít plenu a jindy ji nemít je pro dítě matoucí.
- Pamatujte i na to, že může dojít ke kroku zpět, zejména v případě, že se v rodině něco významného událo (například narození dalšího dítěte, hádky rodičů, apod.)

Zdroj: www.nutriklub.cz

K procvičení zrakového vnímání je určený tento obrázek. Kolik zvířátek rozeznáš? Některé zkus obtáhnout pastelkou.



Jak reagovat na vysvědčení?

Strach a obavy z toho, jak rodiče na vysvědčení zareagují, mohou vést k útěkům z domova, či jinému zkratkovitému jednání. Často za to mohou přehnané nároky rodičů: čtyřicet procent z dětí, které volají kvůli známám na Linku důvěry, je se svými výsledky spokojeno, vědí však, že rodiče nikoli.



Pokud váš potomek přinese špatné vysvědčení, zachovejte klid. Nenadávejte, nekřičte, rozhodně ho fyzicky netrestejte a ani mu nedávejte tresty, které mu školu ještě více znechutí. **Prohlédněte si pozorně vysvědčení a nejdříve na něm něco pochvalte.** I kdyby to byla jednička z chování nebo tělocviku, vypíchněte ji jako úspěch. Při hodnocení známek se snažte zohlednit předchozí výsledky, ale i to, jak moc se dítě snaží.

Děti (ale i dospělí) špatně snáší kritiku spojenou s porovnáváním vůči někomu dalšímu. Na jednu stranu v dítěti rozdmýcháváte závist, ale i žárlivost. V některých dětech vede porovnávání k pocitu marnosti a rezignaci. Mají pocit, že rodičům se nezavděčí nikdy, tak proč se vůbec snažit.

I když dítě nemá dobré výsledky, nikdy nad ním nelámejte hůl. Jedním z typických problémů, se kterými si rodiče nevědí rady, jsou propadající pubertáci. Podle statistik nejvíce propadají hoši na druhém stupni, tedy v době nástupu puberty. A co potom?

Existuje rozumná domluva, pozitivní motivace v podobě výhod za lepší známky či tresty za lajdáctví. Dobré je pokusit se porozumět, co za takovým postojem toho našeho pubertáka vlastně je - zda je to lenost, nízká sebedůvěra či třeba depresivní nálady. Se vším se dá pracovat, ale někdy dítě potřebuje spíše pomoci s jinými věcmi, kvůli kterým se zhoršuje ve škole.

Emocionální život mladistvých je bohatý a plný náhlých vzplanutí a rychlých úsudků, velký vliv na něj mají i vztahy v rodině a ve škole. Rodiče občas bývají po rozhovoru s dítětem překvapeni, kde byl vlastně zakopán pes - dítě je zamilované, šikanuje ho spolužák nebo ho učitelka zesměšňuje kvůli červeným kalhotám.

I v případě pětěk na vysvědčení existuje řešení - učit se přes prázdniny. Všechny situace se dají řešit, avšak bez řevu, hádek, urážek a nechtěných emocí. Přehnaně nekritizujte, naopak vyzdvihněte úspěchy a dobré známky, vždycky se totiž najde něco, za co je možné dítě pochválit.

A pozitivní motivace je tou nejlepší, jakou svému dítěti můžete dát. Proto by i v případě špatného vysvědčení měla následovat malá odměna - třeba návštěva cukrárny.

Násobilka? Zvládneme hravě nebo je to ?

Vypočítej a vylušti tajenku

• 6·5=			42	Ě	•4·6=			6	E
• 7·6=			36	Ž	•8·6=			25	E
• 6·6=			12	K	•1·6=			48	Ř
• 2·6=			30	T	•6·3=			0	N
• 9·6=			54	É	•5·5=			24	B
					•6·0=			60	O
					•10·6=			18	M

Důležitost správné výživy v batolecím věku

Batolecím období dítěte označujeme **druhý a třetí rok jeho života**. V porovnání s vývojem v prvním roce se u dítěte pozvolna zpomaluje růstová rychlost. V průměru dítě přibere **během druhého roku** na váze 2,6 kg a do výšky vyroste 12 cm, **během třetího roku** nastává období, kdy dítě zvýší svou hmotnost v průměru o 2,5 kg a jeho postava se zvýší o 6 cm. Tento vývoj přetrvává v následujících třech až čtyřech letech.

Vzhledem k tomu, že dítě prochází několika různými stádii vývoje, je **plnohodnotná výživa velmi důležitá pro správný fyzický i psychický vývoj**.

Vztah dítěte k jídlu

Nesmíme zapomínat, že ve stravovacím chování se začíná projevovat **fyziologický negativismus dítěte**. Pro toto období je typické, že objem jídla se mění, **někdy dítě sní velké množství, jiný den naopak velmi malé**. V porovnání s kojeneckým věkem se tato změna rodičům jeví jako ztráta chuti k jídlu. Děti mají výkyvy ve svých preferencích a averzích, například se objeví období, kdy jim nechutná maso nebo dočasně nemají chuť k jídlu. Za nějakou dobu se vše upraví. **Dětem se musejí podávat rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou**.

Pravidelný režim je základ

Základem správného stravovacího chování by mělo být vytvoření pravidelného režimu. Počátky můžeme stavět už při přechodu dítěte na pevnou stravu v prvním roce života.

Dítě se od nejmladšího věku učí, že život má svá pevná pravidla. Pravidelnost v jídlu v rámci 24 hodin by měla být jedním ze základů zdravého životního stylu, která se pak přenáší i do rytmu ostatních denních činností.

Denní režim složený z pěti dávek (snídaně 20%, přesnídávka 5%, oběd 40%, svačina 5%, večeře 30%) přizpůsobujeme stravování celé rodiny při současném respektování specifik batolete. Z důvodu obsahu malého žaludku a střídavé chuti k jídlu by dítě mělo jíst **v menších dávkách**.

Nezapomínáme na to, že **velký význam při příjmu stravy mají i ostatní smysly nejenom chuť** (vůně, vzhled, klidné prostředí).

Pestrá a vyvážená strava nám zajišťuje doporučený poměr základních živin, vitamínů a minerálních látek.

Sladkosti podáváme dítěti pouze výjimečně a vždy hledáme náhradní řešení. Tím může být čerstvé či sušené ovoce. **Čím později se dítě naučí jíst a pít sladké potraviny a nápoje, tím lépe**.

Pitný režim aneb kolik toho musí děti za den vypít?

Denní doporučená potřeba se pohybuje kolem 1200 – 1500 – 1800ml, s věkem stoupá. Malé dítě si většinou samo neřekne a **je dobré mu ho nabízet**. U dítěte je důležitou součástí i **mléko**, vhodnými nápoji jsou **voda, ovocné čaje, zeleninové šťávy, ředěný džus**. Batolatům se doporučuje podávat maximálně 150 – 250 ml džusu pro obsah velkého množství cukru.

Příprava jídel

Při přípravě polévek **nepoužíváme vývary z kostí**. Připravujeme **polévky** z kvalitních potravin – **ze zeleniny, masa, luštěnin husté či řídke konzistence**. Můžeme zahustit moukou – škrobovou, pšeničnou, sójovou, kukuřičnou.

Vhodné technologické přípravy jsou **vaření, vaření v páře, dušení a pečení, smažená jídla nedoporučujeme**.

Při vhodné kombinaci použitých potravin a technologické úpravy **není nutné pokrmy dosolovat** nebo použijeme **velmi malé množství soli**.

DÍTĚ JÍ PRO SVOJI RADOST, NIKOLIV PRO RADOST DOSPĚLÝCH.

Mléko 3,5 % Mléčné výrobky	3 – 4 porce denně	120 - 150 ml mléka 100 ml jogurtu 20 - 30 g tvarohu 20 - 30 g tvrdého sýru
Pečivo Obiloviny Příkrmy	2 - 3	1/2 (30 g) krajíce chleba 1/2 rohlíku 60 - 70 g vařené rýže 60 - 70 g vařených těstovin 80 g brambor 40 - 50 g vařených luštěnin 2 knedlíky
Ovoce Vysoký obsah vitamínu C Obsah beta karotenu	2	50 g 100 ml ovocné šťávy černý rybíz, červený rybíz, jahody, kiwi, citrusové plody broskve, meruňka, mango, ovocné džusy
Zelenina Vysoký obsah vitamínu C kyselina listová Obsah beta karotenu	2 - 3 z toho 1 z toho 1 z toho 1	50 g paprika, křen, kysané zelí špenát, hlávkový salát, zelí, čínské zelí, mangold, řeřicha, celer, chřest, fenykl červená a žlutá paprika, mrkev, rajčata
Maso - telecí drůbeží, krůtí jehněčí, králičí ryby vejce	1	40 g 60 g 80 g 1 vejce (max. 2 vejce týdně)
Volný rostlinný tuk, olej jednodruhový - řepkový, olivový, slunečnicový	2 - 3	10 g

Ď Ť Ň

HODINY
PENDLOVKY



DĚDEČEK



DĚTI



TATÍNEK



V pokoji na stěně visely



TIK, TAK, tikaly a každou půl

a celou hodinu BIM, BAM, bimbaly.



měl klíček a každý týden hodiny

natáhl.



už nežije a



netikají.



ztratily klíček na natahování.



slíbil, že klíček udělá.

Všichni se těší, až budou



tikat TIK, TAK, a bimbat BIM, BAM.

Recepty

V tomto čísle se zaměříme na rychlé a jednoduché recepty hlavních jídel.

Čočka na kyselo

Ingredience: 500g čočka, 1-2ks cibule, 3lžíce hladká mouka, 50g tuk na smažení, ocet, mletý černý pepř, sůl

Postup: Čočku přebereme a propereme studenou vodou. Poté ji namočíme alespoň na hodinu do studené vody. V této vodě poté čočku uvaříme doměkka. Po dovaření v případě potřeby slijeme přebytečnou vodu. Nyní oloupeme a nakrájíme cibulku a osmažíme ji na tuku dozlatova. Vše zaprášíme moukou a zalijeme trochou vody scezené z čočky. Do směsi přidáme též podle chuti ocet. Vše povaříme a poté vmícháme do uvařené čočky. Čočku na kyselo ještě můžeme dochutit solí, případně pepřem. Podle potřeby ji ještě krátce povaříme. Čočku na kyselo podáváme klasicky s uvařeným párkem, volským okem, kyselou okurkou.

Zapečené těstoviny (šunkofleky)

Ingredience: 300g uzené maso (slanina, párky), 4 kapky oleje, 400g těstovin, 5ks vejce, mletý černý pepř, sůl

Postup: Těstoviny uvaříme ve slané vodě s několika kapkami oleje. Slijeme, krátce propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Vařené uzené maso nebo šunku nakrájíme asi na centimetrové kostičky. Troubu předehřejeme na 220 °C. Do zapékací misky dáme okapané těstoviny, promícháme s kostkami masa, napěchujeme a dáme na 15 minut do trouby. Mezitím rozšleháme vejce v mléce, dostatečně osolíme a opepříme. Vaječnou směs zalijeme částečně zapečené šunkofleky. Teplotu zmírníme na 180 °C a šunkofleky dopečeme.

Rizoto ze zmražené zeleniny

Ingredience: 2 sáčky uvařené rýže, asi 40 dkg mletého masa (vepřové a hovězí)-muže být i bezmasá varianta, sůl, pepř, 1 velký rajský protlak nebo 1 krabička rajčatové šťávy, lžička cukru do rajského protlaku, trochu vody, mražená popř. čerstvá zelenina (mrkev, hrášek, kukuřice, žampiony, paprika), z každého sáčku v mrazáku asi hrst, celkem 4 hrstky, 1 cibule, olej.

Postup: Na troše oleje osmažíme do skleněna nakrájenou cibuli, přidáme mleté maso a pomocí měchaček ho posekáme na menší kousky. Osolíme, opepříme, přidáme rajčatový protlak s cukrem (na mě je moc hořký, 1 malá lžička tomu pomůže) nebo rajskou šťávu a chvíli povaříme na ohni. Rajský protlak nebo šťávu můžeme zředit vodou, ta se vypaří při pečení. Mezitím si připravíme mraženou zeleninu, kterou společně povaříme 5 minut v osolené vodě. Pokud použijete zeleninu čerstvou, pak se každá jinak dlouho vaří, mrkev nejdéle, paprika zase krátce, chce to trochu praxe.

Krupicová kaše z mouky

Ingredience: 0,5l mléka, 1 lžíce cukru, 1 lžička másla (není nutné), 3-4 lžíce hrubé mouky, kakao

Postup: Mléko osladíme podle chuti, přidáme lžičku másla, zahříváme a pomalu přisypáváme hrubou mouku, ne moc, cca 3-4 lžíce na jednu porci, záleží, jak moc hustou kaši chceme. Stále mícháme, aby se nám nevytvořily hrudky. Po zhoustnutí nalijeme na talíř a zdobíme kakaem.





Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Mgr. Laďa Rektoříková, Bc. Pavla Nesrstová, Bc. Tereza Bělíková, Mgr. Adéla Kubáčková: NEPRODEJNÉ!