

# Výživové desatero pro správný vývoj dítěte

1. **Dopřejte jídelníčku pravidelnost i správnou míru dodáte pohybu elán a růstu dostatečnou sílu**
2. **Strava pestrobarevnější – oku lákavější, tělu prospěšnější**
3. **Každému jídlu sluší a patří přidat ovoce či zeleninu**
4. **Pro zdraví kostí denně mléko a mléčné výrobky**
5. **Sladké a tučné potraviny jen výjimečně**
6. **Zoubky jsou poklad, co nesnese v čištění odklad!**
7. **Žízeň pitným režimem předžeh!**
8. **Do jídla netřeba nutit, ale nabízet a být příkladem, jezte proto společně, u stolu, pomalu a v klidu**
9. **Pustíte-li dítě do kuchtěni, na talířku nezbude už nic ke snědení**
10. **Správný jídelníček je ten, který je pestrý, chutný a s pohybem vyrovnaný**

## Zásady pro zdravý vývoj dítěte z hlediska pohybové aktivity

1. Pro děti předškolního věku se doporučují čtyři hodiny pohybu denně
2. Během dne vyváženě střídat klidové a dynamické (pohybové) činnosti
3. Každý den mít možnost pohybovat se spontánně venku ve vhodném prostoru
4. Využívat prolézačky, nářadí a náčiní, vozítka aj., aby pohyb byl dostatečně různorodý
5. Alespoň jednou denně se při pohybových hrách zadýchat (honičky, fotbal...)
6. Často lézt po čtyřech, po žebřících a prolézačkách, aby se posílily i paže, ramena a záda
7. Dokázat se postavit správně zpříma
8. Umět zpevnit celé tělo, ale i uvolnit se a odpočívat
9. Dodržovat pitný režim – při pohybu častěji pít
10. Mít přiměřené oblečení – aby se děti nepřehřívaly, přiměřeně je otužovat vzduchem i vodou
11. Mít možnost hrát si s dětmi
12. Za podpory dospělých se zbavovat strachu a být samostatný - dokázat řešit problémy (např. překonání překážky)

# Zásady psychohygieny v mateřské škole

1. Akceptace potřeb dětí – v tomto případě se zamyslet na vývojovými potřebami dětí, potřebou odpočinku, schopností udržet pozornost
2. Potřeba řádu v podobě zařazení programu do pravidelného režimu školky tak, aby se nerušil zavedený biorytmus dětí
3. Srozumitelnost aktivit pro děti s různým vývojovým potenciálem
4. Seznámení dětí s činností, kterou mají očekávat – snižuje úzkost u nejistých dětí
5. Relaxační chvílky – jejich zařazení slouží k duševnímu odpočinku a pomáhá vytvářet vnitřní rovnováhu
6. Řád by měla rámovat pravidla ve formě dohod “co uděláme
7. Zpětná vazba od dětí slouží k potvrzení, že činnosti, kterou děti mají za sebou měla pro ně význam a tím i k posilování sebedůvěry a vnitřní jistoty