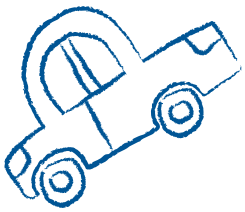
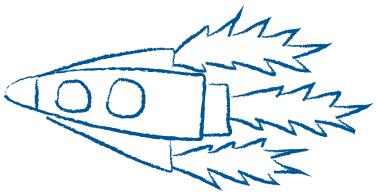




Nekonečná téma? Škôlka!

MOJA DCÉRA PATRÍ MEDZI SPOKOJNÉ DETI, KTORÉ SÚ ŠŤASTNÉ V KAŽDEJ ŠKÔLKE. JA PATRÍM MEDZI „NESPOKOJNÉ MATKY“, KTORÉ NIE SÚ NADŠENÉ ZO ŽIADNEJ ŠKÔLKY. RIEŠIM PRÍSTUP UČITELIEK, PROSTREDIE, STRAVU, USOPLENÉ DETI... STE NA TOM PODOBNE AJ VY? TAK ČÍTAJTE ĎALEJ.

Text: **Gabriela Mohrová**
Foto: **Katarína Kincelová, Lenka Imrichová, Dreamstime**
Vizáž: **Alexandra Kalinayová, Mária Šavlík**

Ak bývate v menšom meste a štátnu škôlku máte „za rohom“, ktorá vám navyše aj vyhovuje, môžete si zagratulovať. Ale ak sa vaše dieťa nedostane do štátneho zariadenia pre nedostatok miesta alebo vám jednoducho práve takáto škôlka nevyhovuje, musíte nájsť vhodnú alternatívu, čo podľa mňa nie je vôbec jednoduché. Vybrať si z rôznych druhov škôlok od lesných cez montessori až po anglicky hovoriace, môže byť ťažšie, ako sa na prvý pohľad zdá. A, samozrejme, súkromné škôlky sú aj finančne pomerne náročné. Podľa viacerých detských psychológov je pre dieťa a vývoj jeho osobnosti najdôležitejších práve prvých šesť rokov života. Keďže deti v tomto veku trávia v škôlke väčšinu dňa, mali by sme si na výbere tohto zariadenia, ale hlavne ľudí, ktorí tam pracujú, naozaj dať záležať.

»

AUTO
WASH
SERVICE

AKO SI VYBRAŤ SPRÁVNU ŠKÔLKU

Ivana Vargová, riaditeľka materskej škôlky, Škôlka Limbach

Kedy je ten správny čas zaradiť dieťa do kolektívu?

V prvom rade to musí byť pevné presvedčenie samých rodičov. Len čo majú o tomto kroku niekoľko pochybností, majú neistotu, dieťa to vycíti. Zbytočne bude vystavené psychickej záťaži, pretože dieťa vždy cíti našu neistotu, pochybnosti, váhanie, nech robíme čokoľvek. Rodičia by si mali byť v prvom rade istí svojím rozhodnutím a uvedomiť si, že toto obdobie je vždy ťažké pre celú rodinu. Ak budú mať v tomto rodičia jasno, aj dieťa sa omnoho ľahšie zadaptuje.

Podľa čoho sa majú rodičia rozhodnúť, či je pre ich dieťa už vhodné, aby navštevovalo predškolské zariadenie?

Ak sa rodičia rozhodnú – sú na tento významný krok pripravení – mali by brať do úvahy niektoré skutočnosti. Napríklad či sa ich drobec dokáže zaradiť do kolektívu, či sa dokáže odlúčiť od mamy, či prejavuje záujem o iné deti. Nemenej dôležitá je aj jeho samostatnosť (primeraná veku), schopnosť samostatne sa najesť, ale aj záujem o spoluprácu pri prezliekaní.

Ako si vybrať tú správnu škôlku?

Výber MŠ je dôležitý a v živote dieťaťa (aj celej rodiny), veľmi rozhodujúci. Rodičia by si mali vymedziť dostatočný čas na prieskum, aj formou osobných návštev. Odporúčam sa v prvom rade orientovať na možnosti štátnych alebo súkromných MŠ. Trh ponúka aj rôzne „súkromné školy“ – detské centrá, alternatívne školy, ktoré prevzali názov materská škola, ale v skutočnosti nie sú zaradené v sieti škôl a školských zariadení ministerstva školstva. Ide o zariadenia, na ktoré sa nevzťahujú žiadne právne normy! Neexistuje v nich kontrola kvality úrovne výchovy a vzdelávania. Rodičia mnohokrát ani netušia, že „pani učiteľka“, resp. personál niekedy nemá ani požadovanú odbornú pedagogickú spôsobilosť (česť výnimkám), a to je z môjho pohľadu veľmi nezodpovedné až riskantné.

Naozaj ide o vážne rozhodovanie. Nástup do materskej školy je z viacerých hľadísk veľkou životnou zmenou nielen pre dieťa, ale aj pre jeho rodinu. Dieťa opúšťa svoje domáce prostredie, odlučuje sa od svojich rodičov. Prostredie materskej školy kladie pred neho množstvo nových úloh, nových ľudí, rovesníkov, nových sociálnych situácií, pravidiel. Dieťa sa musí vyrovnať a prekonať psychickú záťaž, ktorej je vystavené. A to všetko bez prítomnosti matky, otca či starých rodičov. Dieťa stráca pocit bezpečia – vníma, že zrazu nemá pri sebe blízku osobu, na ktorú sa dovtedy spoliehalo, ktorá bola v jeho bezprostrednej blízkosti a vytvárala mu pocit bezpečia.

> “Okrem vás, pozná vaše dieťa aj jeho pediater, poradí vám, kedy je škôlka vhodná.”

Nastáva stres – zmena rytmu života a denných aktivít. Preto je dôležité, akým spôsobom sa tento prechod udeje. Je nesporné, že veľkú úlohu zohráva profesionálny prístup pedagógov, ale nevyhnutá je tiež spolupráca rodičov.

Odporúčam, pýtajte sa, klaďte otázky, zaujímajte sa o modelové situácie, v ktorých sa môže vaše dieťa ocitnúť, informujte sa o výchovno-vzdelávacom procese a dennom režime dňa, zvažujte všetky informácie. Nezabúdajte, že materská škola má svoje poslanie a veľkú zodpovednosť – pripravuje dieťa na základné (primárne) vzdelávanie. Úspešnosť budúceho prváka a následne jeho ďalší rozvoj na ceste ďalšieho vzdelávania zabezpečuje práve materská škola.

A aký je váš názor na jednosmerne orientované súkromné škôlky ako montessori, waldorfská, lesná, s cudzím vyučovacím jazykom...

Rešpektujem ich existenciu, ale preferujem zlatú strednú cestu v procese výchovy a vzdelávania. Táto cesta zabezpečí dieťatku všestranný harmonický rozvoj celej osobnosti.

Čo pomáha pri adaptácii dieťaťa a ktoré najväčšie chyby robia pri tom rodičia?

Adaptácia označuje schopnosť prispôsobiť sa novému prostrediu, zvyknúť si naň. Úroveň adaptácie v materskej škole ovplyvňuje viacero faktorov, akými sú: vek, zdravotný stav, temperament, emočná zrelosť, priebeh prípravy dieťaťa na zmenu zo strany jeho rodiny, prístup učiteľky... Trpezlivosť a dostatku času pre dieťatko sú nevyhnutnými podmienkami úspešnej adaptácie. Rodičia sa musia zásobiť obrovskou dávkou porozumenia a tolerancie. Mali by sa snažiť v tomto čase o vytvorenie ešte väčšmi láskyplného prostredia. Uvedomiť si, že nielen ich dieťa, ale aj celá rodina stojí pred veľmi významnou udalosťou v živote, ktorá môže výrazne ovplyvniť osobnosť dieťaťa v pozitívnom, ale aj negatívnom zmysle. Stačí len jedna negatívna skúsenosť a s dieťaťom v tomto ranom veku riešite problémy psychického charakteru. Ďalšou nevyhnutnou podmienkou je úprimná a otvorená komunikácia s dieťaťom, kde rodič pomaly a postupne pripraví svoje dieťa na vstup do škôlky. Takto pripravené dieťatko už tuší, že „tam" bude tráviť čas aj s inými detičkami, o ktoré sa budú starať pani učiteľky, že zažijú veľa zážitkov, kde im bude dobre a veselo. Dieťatko potrebuje istotu a dôveru, potrebuje zažiť pocit bezpečia a radostných zážitkov spojených so životom škôlky. Hovorte deťom vždy pravdu o tom, kam ráno idete, kedy pre ne prídete – ide o budovanie dôvery na celý život, opačné správanie bude mať nežiaduci dosah na vzájomný vzťah dieťa – rodič. Buďte nežný na dieťatko a doprajte mu čas.

Čo robiť, ak dieťa odmieta ostať, škôlke, dlhodobo plače, nechce sa zapájať do spoločných aktivít...?

Skúsený a odborne kvalifikovaný kolektív si dokáže s podobnou situáciou vždy poradiť. Dlhodobé plakanie v našej škôlke nepoznáme. Uvedomujeme si, že každé dieťa je jedinečné a jedinečný je u neho i čas na adaptáciu. Podmienkou pre rýchlu a úspešnú adaptáciu je neustály kontakt s rodinou dieťaťa.

Aký je váš názor na „mierne choré" deti v kolektíve?

S nástupom do detského kolektívu je okrem psychickej záťaže aj „problém" s imunitou dieťaťa. Problematika „ľahko chorých detí" je kontroverzná a ťažká téma. Pri vstupe do MŠ sa dieťa okrem nových kamarátov stretáva aj s novými vírusmi a baktériami, ktoré doma nepoznalo. Žiadame od rodičov, aby zodpovedne a správne rozlíšili stav dieťaťa. Niektorí rodičia podajú dieťaťu liek proti bolesti a teplote a odvedú ho do škôlky. To je už nezodpovedné, ale žiaľ, je to bežnou realitou. Ak sa začína klasická infekcia, dieťa je potrebné doliečiť doma.

Aké sú pozitíva, keď dieťa navštevuje predškolské zaradenia?

Dieťatko sa odlučuje od matky, postupne sa socializuje, získava obraz o sebe – Kto som? Kde som? Aký som? Učí sa samostatne prekonávať prekážky a zvládať nové situácie. Učí sa to aj od rovesníckej skupiny, nadobúda nové schopnosti a zručnosti, učí sa sociálnym zručnostiam, učí sa vnímať a rešpektovať pravidlá zadefinované inou autoritou, akou sú rodičia, učí sa zákonitostiam kolektívu, učí sa kooperovať, vyslovuje svoje názory, buduje si sebavedomie, učí sa objavovať a bádať, zdokonaľuje sa v komunikačných, matematických i grafomotorických zručnostiach... Je toho mnoho, ale predovšetkým jeho učenie smeruje k bezproblémovému vstupu na základnú školu.

Čo si myslíte o súčasnom trende „homeschooling"?

Áno, školský zákon tento druh vzdelávania detí umožňuje. Ja dávam prednosť tradičnej škole. Všetko má svoje za i proti. Určite by sme mohli vymenovať prednosti i zápory klasického, ale aj domáceho vzdelávania. Rodičia majú slobodný výber, zodpovedajú za svoje dieťa, teda aj ich vzdelávanie. Ten, kto sa rozhodne, asi vie, že túto zodpovednosť na seba berie s celou vážnosťou. Ja sa nazdávam, že domáce vzdelávanie nepredstavuje len zaujímavejšiu formu vzdelávania, ale skutočne celkový životný štýl.

»

Aké princípy a metódy sa vám osvedčili vo vašej škôlke?

Keďže sme škôlka, ktorá je zaradená do siete škôl a školských zariadení, uplatňujeme všetky metódy a formy práce prislúchajúce predprimárnemu vzdelávaniu. Sme moderná škôlka 21. storočia verná i starým osvedčeným tradíciám. Nie sme moderní len svojou architektúrou. Naša škôlka uplatňuje množstvo moderných vyučovacích metód. Bádanie, zážitkové učenie, individuálny prístup, pridaná hodnota je napríklad bazén, sauna, jacuzzi. Realizujeme osobnostne orientovaný prístup – cielene sa orientujeme na individualitu a potreby detí, zážitkové učenie, kde „hlavným aktérom" učenia je dieťa. Individuálny prístup, zážitkové a zmyslové učenie sú piliermi našej filozofie a každodennej praxe.

Ponúkame netradičné aktivity na rozvoj praktických zručností v našej školskej kuchyni (zaváranie, pečenie, varenie), lásku k prírode a pestovateľské práce realizujeme v školskej záhradke.

AKO JE TO S DETSKOU IMUNITOU

Lýdia Juricová, pediater a detský gastroenterológ, gastroenterologické centrum ASSIDUO

Kedy je podľa vás ten správny čas, aby dieťa začalo chodiť do materskej škôlky?

Veľmi dôležité je zhodnotiť individuálne každé dieťa, za akých podmienok a kedy je na škôlku z fyzickej a psychickej stránky zrelé. A taktiež do akého predškolského zariadenia má nastúpiť. Za priaznivých fyziologických okolností je vek nástupu do MŠ ideálny od 3 až 4 rokov.

Dnes je na výber veľa druhov predškolských zariadení, podľa akých kritérií by ste si vyberali vy?

Áno, dnes je v ponuke pestrá škála rôznych predškolských zariadení, či už štátnych alebo súkromných. Materská škôlka je inštitúcia, ktorá je tu pre deti, a dieťa by sa tam malo cítiť príjemne. Pri výbere by som zvažovala vzdialenosť od bydliska, prostredie, kde je škôlka situovaná, ako vyzerá ihrisko, zeleň v okolí, rušnosť prostredia. Dôležitý je aj interiér a jeho vybavenie – treba si všímať nápaditosť výzdoby, či je pestrá, podnetná, či sa tam nachádzajú nástenky s prácami detí, akými voľnočasovými aktivitami škôlka disponuje. Všímajte si, ako je nastavené stravovanie – výber jedál, pestrosť stravy, možnosť prípravy niektorých dieteticky upravených jedál, ideálna je vlastná kuchyňa v areáli škôlky. Jedným s najdôležitejších je rozhovor so zamestnancami, ako sa správa personál v kontakte s vami – či sú ústretoví, srdeční, ochotní odpovedať vám na všetky otázky. Dieťa prichádza do neznámeho prostredia, preto je veľmi dôležité, ako vám s tým personál pomôže. Ideálne je, keď sa tento prechod udeje postupne – z hľadiska času aj odlúčenia od matky. Teda prvé dni by mal byť pobyt kratší a ak je to možné, aj v prítomnosti matky alebo inej blízkej osoby. Takže pri výbere by som zvažovala všetky tieto veci, pretože dieťa v škôlke strávi podstatnú časť dňa a je veľmi dôležité, aby ľudia, s ktorými sa bude stretávať, boli milí, citliví, mali ho radi, a tak prispievali k jeho správnemu vývinu a rastu.

Prečo po nástupe do kolektívu niektoré deti bývajú choré?

Materská škola predstavuje pre malé dieťa rizikové prostredie v súvislosti s možným šírením niektorých infekčných, resp. parazitárnych ochorení. Malé deti je ťažké uchrániť pred chorobami, pretože neustále na niečo siahajú a v kolektíve sa, samozrejme, ľahko šíria infekčné ochorenia. Deti majú inú bakteriálnu flóru ako dospelí a zároveň nedostatočne vyvinutý imunitný systém, ktorý je v tomto období mimoriadne zraniteľný.

Čo všetko vplýva na imunitu?

Nežiaducim javom posledných rokov je stúpajúci počet

nezaočkovaných detí, čo vedie k výraznému poklesu kolektívnej imunity. Očkovanie totiž stimuluje imunitu ako takú, dieťa potom lepšie zvláda aj iné ochorenia, a teda čím je v populácii vyššia zaočkovanosť, tým odolnejšie detičky máme. Výrazným spôsobom imunitu ovplyvňuje výživa dieťaťa. Tá je do troch rokov kľúčovým javom v budovaní imunity. Správne a pravidelné stravovacie návyky, plnohodnotná a pestrá strava sú nenahraditeľnou súčasťou správneho rastu a vývinu dieťaťa. Samozrejme, aj pravidelná pohybová aktivita a pobyt na čerstvom vzduchu sú neoddeliteľnou súčasťou predpokladaného správneho budovania imunity. Negatívny vplyv na imunitu majú zlé sociálne pomery a narušené vzťahy v rodine.

LESNÁ ŠKÔLKA A SÚKROMNÁ ŠKÔLKA

Miriam Drienovská, syn Bartolomej (6) a dcéra Dorotka (4)

So svojimi deťmi máme skúsenosti z dvoch lesných škôlok a dvoch súkromných škôlok. Môj názor je, že škôlky si ešte len hľadajú zdravý stred. Niektoré súkromné škôlky sú však ozaj kvalitné, jednu takú naše deti momentálne navštevujú, našli sme škôlku, ktorá spĺňa väčšinu toho, čo od škôlky čakáme. Lesné škôlky majú bezkonkurenčnú výhodu v prostredí. Les nie je možné ničím iným nahradiť. Deti sa nielen veľa hýbu na čerstvom vzduchu, ale aj sa o prírode učia, venujú sa ochrane prírody, čo je skvelé. Oceňujem tiež prístup, keď sa deti učia istej samostatnosti, deti po sebe umývajú riady, pomáhajú pri varení, atď. No na druhej strane lesné škôlky (tie, s ktorými máme skúsenosť my, nechcem všetky hádzať do jedného vreca) zaostávajú v odbornosti, prístup ľudí, ktorým rodičia svoje deti zverujú, je nedostatočný, niekedy, bohužiaľ, priam nevyhovujúci. Nie je vhodné, aby sa o deti starali ľudia bez odborných predpokladov na túto prácu, nejakí nadšenci, ktorí majú radi prírodu a les, ale to nestačí. Napríklad, vonku sa počas dňa zmení počasie a dozorujúci ľudia deti neoblečú, lebo sú presvedčení, že deti najlepšie vedia, čo je pre ne dobré. Som za lesné škôlky všetkými desiatimi, ale až vtedy, keď v nich budú pracovať aj vyštudovaní učitelia s (minimálne) predprimárnym zameraním. Keď takáto učiteľka v lesnej škôlke, kam chodili naše deti, pracovala, bolo to veľmi dobré, no keď odišla, kvalita išla rýchlo dole a my sme škôlku zmenili. Tým nechcem povedať, že ľudia bez odbornosti nemôžu byť apriori na túto prácu vhodní, ale poskladať z takýchto ľudí celý pracovný kolektív podľa mňa nie je vhodné riešenie, mal by tam byť aspoň jeden „ťahúň“, ktorý vie s deťmi pracovať aj odbornejšie.

Ako sa dá posilniť imunita už pred nástupom do škôlky?

Tak, ako som už spomínala v predošlej odpovedi, je to pestrá a plnohodnotná strava v rizikovom období do troch rokov, keď zakladáme všetky stravovacie návyky a budujeme obranyschopnosť organizmu. Začína sa to exkluzívnym dojčením trvajúcim do šiestich mesiacov života dieťaťa, pretože ľudské mlieko obsahuje mnohé s imunitou spojené komponenty (sekrečný IgA, leukocyty, lyzozým, laktoferín, cytokíny a iné). Niektoré z týchto látok poskytujú pasívnu ochranu v tráviacom trakte a do určitej miery aj v horných dýchacích cestách bránia priľnutiu patogénov na sliznicu, a tým chránia už dojčatá proti invazívnym infekciám. V ďalšom období k správnemu vývoju prispievame optimálnym zavádzaním komplementárnej (nemliečnej) výživy u zdravého dojčaťa medzi 17. – 26. týždňom života. Začatie s príkrmami pred 17. týždňom a po 26. týždni predstavuje pre deti určité zdravotné riziká (neprospievanie, poruchy príjmu potravy, chudokrvnosť, zvýšené riziko alergie, zvýšené riziko obezity). Druh potraviny, ktorý sa začne podávať na začiatku príkrmov, závisí od lokálnych zvyklostí, ako prvé sa odporúčajú potraviny s vyšším obsahom železa. Lepok má byť do stravy zaradený v malých množstvách v období medzi 4. – 6. mesiacom života, najlepšie, kým je dieťa dojčené. Vegetariánska a vegánska strava sa neodporúča pre nízky obsah železa a esenciálnych mastných kyselín. Taktiež neupravené kravské mlieko nie je vhodné podávať ako hlavný nápoj do 12 mesiacov života dieťaťa. Alternatívne smery vo výžive sa odkláňajú od správnej výživy. Ich hlavným rizikom je obmedzovanie pestrosti stravy, čoho dôsledkom je nedostatočný príjem živín. Taktiež v súčasnosti čoraz viac populárnym neopodstatneným a bezdôvodným vylučovaním niektorých potravín (lepok, mlieko, mäso) z jedálnička dieťaťa rodičia prispievajú k jednostrannej neplnohodnotnej výžive, a tým k vážnemu nutričnému deficitu a narušeniu rastu a vývoja dieťaťa.

Môže byť spúšťačom chorôb u detí aj stres z nového prostredia alebo napríklad konflikty doma medzi rodičmi?

Veľký vplyv na správny vývin dieťaťa má prostredie, v ktorom sa nachádza, a ako mu pomáhame »

zvládnuť prechod do predškolského zariadenia, školy a zatrieďovanie sa do spoločnosti. Veľmi dôležitú úlohu tu zohrávajú práve rodičia, vzťahy medzi nimi, zvyky a stereotypy v rodine. Dlhotrvajúci stres má na dieťa veľmi negatívny vplyv, dochádza k nechutenstvu, nutričnému strádaniu, a tak k oslabeniu celého imunitného systému.

Čo robiť, ak sa nezistí žiadna príčina a dieťa je predsa chorľavé?

Každý pediater najlepšie pozná zdravotný stav dieťaťa, pomery v rodine, výskyt infektov v závislosti od nástupu do kolektívneho zariadenia alebo aj pred nástupom. Tieto fakty treba posúdiť veľmi komplexne, zodpovedne a individuálne. Príčin môže byť niekoľko a rodičom pri tom pomôžu špecialisti, ku ktorým dieťa odporučí pediater v závislosti od predispozície niektorých ochorení alebo genetickej záťaže v rodine.

Ako rozlíšiť, kedy ešte dieťa s nádchou alebo kašľom môže ísť do kolektívu a kedy už musí ostať doma?

Veľmi dôležité je, aby dieťa išlo do škôlky úplne zdravé. Už v samotných začiatkoch ochorenia je oslabené, bežné aktivity sú pre neho veľmi namáhavé, organizmus to vyčerpáva a zároveň sa predlžuje čas samotného priebehu choroby a času liečby. A, samozrejme, aj preto, aby nebolo zdrojom infekcie pre ostatné deti. Už v začiatkoch ochorenia je nutné dieťa nechať doma, dodržiavať pokojový režim a vytvoriť podmienky na skoré zotavenie.

Koľko by mala trvať rekonvalescencia po chorobe?

Rekonvalescencia je čas na regeneráciu organizmu po prekonanej chorobe. Čas rekonvalescencie, samozrejme, závisí od viacerých faktorov – od druhu prekonanej choroby, je kratší po ľahkých ochoreniach horných dýchacích ciest, dlhší po prekonaní zápalu pľúc a obličiek, po infekčnej mononukleóze, operačných výkonoch a podobne. Taktiež veľmi významne závisí od individuálnej imunitnej výbavy dieťaťa, od spôsobu výživy pred chorobou. Musíme si všímať, ako rýchlo sa vráti chuť do jedla, pretože výživa v tejto fáze je veľmi dôležitá, nedostatočný príjem živín predlžuje samotnú liečbu daného ochorenia, a taktiež čas rekonvalescencie. V neposlednom rade závisí od chronických ochorení, pre ktoré je dlhodobo liečené. Príliš skorý návrat dieťaťa po chorobe do kolektívu výrazne predlžuje čas rekonvalescencie a zároveň zvyšuje riziko nakazenia ostatných detí.

Rodičia často už deti v predškolskom veku vodia poobede na 3 – 4 rôzne krúžky za týždeň, aký je na to váš názor?

Ja si nemyslím, že je správne dieťa v tomto veku zaťažovať množstvom krúžkov. Dnes už aj škôlky disponujú rôznymi záujmovými aktivitami, kde sú deti stimulované k rozvíjaniu svojho nadania a talentu. Odohrávajú sa v priestoroch škôlky, nenaruší sa režim vymedzený na iné aktivity v kolektíve, napríklad na spánok, respektíve oddych. Deti sú menej stresované, pretože aj tento stres z preťaženia má vplyv na imunitný systém, a tým aj chorobnosť a v neposlednom rade aj na psychický vývin dieťaťa.

CIRKEVNÁ ŠKÔLKA A ŠKÔLKA PRE NADANÉ DETI

Alexandra König, dcéra Charlottka (5)

Moja Charlottka chodila 2 roky do cirkevnej škôlky, teraz chodí do špeciálnej pre nadané deti, pretože tam urobila prijímačky a môže tam rovno pokračovať aj na základnej škole a potom na gymnáziu. V cirkevnej škôlke v Záhorskej Bystrici sme však boli mimoriadne spokojní a bolo to najlepšie, čo sme pre ňu mohli urobiť. Z vizuálnej stránky bola táto škôlka rozprávkovo krásna, s veľkým ihriskom, záhradou, kde si deti pestujú vlastnú zeleninu a chovajú zvieratká. Triedy boli zmiešané, takže každý prišiel do kontaktu s veľkáčmi aj malkáčmi, všetci si tam žili ako veľká rodina. Učili klasické pani učiteľky, ale aj rehoľné sestry zároveň. Ak má niekto predsudky, že na cirkevných školách sa „vymývajú mozgy“, je to v tomto prípade veľký omyl. Sestričky majú tie deti rady ako vlastné, nikam sa po robote neponáhľajú, učia ich len láske a porozumeniu. Moja dcéra tam chodila veľmi rada a keď som ju odtiaľ dávala preč, dlho som uvažovala, či je to správne rozhodnutie, pretože tam bola šťastná. Nová škôlka pre nadané deti je o niečom inom. Deti sa tam viac učia a menej hrajú, prístup nie je taký osobný, ale zas tu viac vedia ukojiť jej hlad po vedomostiach. Za krátky čas sa tam naozaj veľa naučila a vidím, že šťastná je aj tu. Obe škôlky sú fajn, záleží na tom, čo je pre vás prioritou a aké dieťa máte. Ak by som mohla vrátiť čas, dopriala by som svojej dcérke ešte rok v cirkevnej škôlke a až potom by som ju dala do tej pre nadané deti.

FAKTY A MÝTY O DETSKEJ STRAVE

Silvia Horecká, výživová konzultantka, lektorka varenia a autorka úspešného blogu Terapia jedlom

Všeobecne odporúčam (a to nielen pre deti) pestrú stravu zloženú z kvalitných potravín. Dieťa sa učí prijímať nové chute najintenzívnejšie v prvých troch rokoch svojho života. Žiadne extrémy, vegánstvo, vitariánstvo, paleo nie sú podľa mňa tou správnou cestou. Stravujte sa pestro a vašim deťom dávajte stravu podľa odporúčaní primeraných k ich veku. Odporúčam podávať všetko – lepok, kravské mlieko, mäso a nebojte sa ani domácich koláčov... Obmedzte však cukor, sladidlá, kupované sladkosti, zmrzliny a hlavne celkom vylúčte polotovary.

Ak chcete kombinovať jogurt, ovsené vločky a čerstvé ovocie, nebojte sa, nič vašim deťom v žalúdku kvasiť nebude!

Za predpokladu, že nemajú potravinovú alergiu, intoleranciu a iné patológie. Nevýhodou je, že pri konzumácii ovocia a mliečnej bielkoviny alebo kakaa a mliečnej bielkoviny, vzájomne na seba reagujú polyfenoly a mliečne zložky, preto je biologická využiteľnosť jednotlivých živín nižšia. Často sa stáva, že jediné ovocie, ktoré deti prijmú, pochádza z rôznych ovocných mixov v jogurtoch, koláčoch, alebo „nestráviteľných smoothie mixov“, preto chcem upozorniť na dôležitosť konzumácie ovocia samostatne. Ponúkajte dieťaťu celé ovocie, alebo nakrájané na kúsky, hocikedy počas dňa, ako vám to vyhovuje. Dôležité je konzumovať ovocie každý deň v primeranom množstve.

Hrozí u detí nedostatok minerálov a stopových prvkov pri bežnej strave?

Ja nazývam vápnik neriadenou strelou. Nemusí sa správne zabudovať do kostí ani u dojčených detí, ak sa napríklad už pár dní po pôrode nezačne pridávať vitamín D. Anémiu môže spôsobiť aj nevhodne upravená strava. Prísun hemového, lepšie vstrebateľného železa zo živočíšnych zdrojov, vitamínu B12, esenciálnych aminokyselín a iných dôležitých živín, zaručí konzumácia chudého mäsa a vhodné sú aj mäsové vývary. A nezabúdajte ani na vajíčka. Dôležité je sledovať príjem vlákniny u malých detí v rámci jedného dňa (do 1 roku 3 g, do 3 rokov 10 g, do 6 rokov 14 g). Neznamená to však, že 2-ročné dieťa nemôže celozrnný domáci chlieb alebo cestoviny raz za deň. Samozrejme, že môže. Príjem vlákniny sa dá jednoducho spočítať. Osobne nie som zástankyňou denného podávania celozrnných kaší. Ak by sa príjem vlákniny dlhodobo prekračoval, môže dieťaťu hroziť nedostatok vápnika, horčíka, zinku, železa. Je známe, že aj mlieko blokuje vstrebávanie železa. Preto nerobte k mäsu smotanové – mliečne omáčky.

Niet pochýb o dôležitosti konzumácie vlákniny, ktorá plní v každom organizme rôzne dôležité funkcie. Je však známe, že vláknina pri zvýšenom príjme môže u malých detí a starých ľudí, za určitých podmienok pôsobiť ako antinutrient – to znamená, že sa do tela nedostanú v potrebnom množstve látky ako vápnik, horčík, železo a zinok. Všimnite si, koľko vlákniny obsahuje kokosová, gaštanová a mandľová múka. Ak vynechávate lepok a dieťa konzumuje bezlepkové výrobky, o to viac treba popremýšľať o skladbe jedálnička.

Máte strach z nadbytku sacharidov a nedostatku bielkovín?

Som presvedčená na základe dlhoročných štúdií a praxe, že sacharidy sú pre nás Stredoeurópanov veľmi dôležité a v našej strave by mali zastávať najväčšiu časť. Sacharidy nie sú vždy iba na škodu, ak pochopíme, že mimoriadne dôležitá časť sacharidov je práve spomínaná vláknina. Vláknina, v správnej miere, je tou najdôležitejšou prevenciou pred mnohými ochoreniami a tiež môže byť aj zdrojom energie. Vláknina, to však nie sú len obilniny, ovocie, ale napríklad aj hľuzy, bataty, zemiaky, yami, múky z hľúz, ktoré vyživujú a upravujú mikroflóru čreva. Dôležité je spojiť s týmito potravinami kvalitné nerafinované tuky, ako je napríklad olivový olej alebo iné panenské rastlinné oleje. Do zemiakových a zeleninových pyré je výborná aj husacia alebo kačacia masť, opäť v rozumnej miere, ktorá do našej kultúry patrí. »

Nepodporujem ani myšlienku zvýšeného príjmu mäsa, bez opodstatneného dôvodu.

Kvalitné bielkoviny sa dajú čerpať aj z mliečnych produktov, rýb a vajíčok. Doplnkovo zo zeleniny a strukovín. Preto u nás v rodine máme mäso maximálne trikrát do týždňa. A keď mäso, tak kvalitné a občas aj vnútornosti. Priam nutnosťou pre deti sú polievky – hŕstkové, krémové zeleninové, mäsové vývary, do ktorých pridávame krúpy, vajíčka, avokádo, samozrejme, bez zápražky a mlieka. Najdôležitejšia zelenina, podľa mňa, je krížokvetá (kapusta, kvaka, okrúhlica, reďkovky, kel, karfiol, brokolica) a listové šaláty. Z obilnín ovos, jačmenné krúpy, otruby, pšeno, proso a z múk pšenová, teffová, zo zemných mandlí a rôzne klíčky. Teľacie, jahňacie, kuracie a morčacie mäso je jednoznačne vhodné práve pre deti. Obsahuje cenné prvky vyváženej stravy a spĺňa špeciálne potreby rastu. Biele mäso z domácich a farmárskych kurčiat a moriek obsahuje plnohodnotný proteín, má nízky obsah tuku (najmä po odstránení kože) a vyznačuje sa práve vysokým obsahom hemového železa, vitamínov skupiny B a základných minerálov.

A čo mlieko a jeho alternatívy?

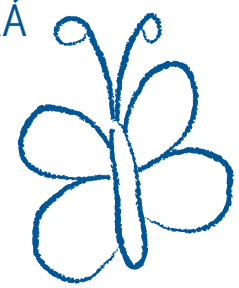
Môj vzťah k mlieku je jednoznačne pozitívny. Mlieko je komplexná plnohodnotná potravina, poskytujúca energiu, omega 6 a 3 mastné kyseliny, bielkoviny, vitamíny, minerály a stopové prvky. Mliečne výrobky, kravské, ovčie, kozie sú v strave detí veľmi dôležité. Najvhodnejšie sú fermentované výrobky s obsahom probiotík, lebo o ich význame niet pochybností. Jedna zo zbytočností, ktorá vznikla na základe ľudskej lenivosti a vynaliezavosti výrobcov, je určite rastlinná „smotana“, ktorá obsahuje väčšinou vodu a tuky (rafinované) rastlinného pôvodu, zahusťovadlá, emulgátory a stabilizátory, je to neprirodzená potravinová zlátanina. Vhodnou alternatívou takejto „smotany“ na zahustenie môže byť napríklad hrachová či cícerová múka, pohánková krupica spolu s mandľovým nápojom, prípadne obyčajnou vodou a troškou kurkumy. Alebo „omáčkoidnú“ konzistenciu dosiahneme rozvarením červenej šošovice s pridaním kuzu škrobu či tapiokovej múky alebo iného škrobu a chuť zlepšíme bylinkami. Na zahusťovanie môžeme použiť veľa hodnotných potravín podľa druhu pokrmu. Na polievky a omáčky sú vynikajúce pšeničné klíčky, otruby, strúhaná kvaka, zemiak, topinambur, rôzne hľuzy, amarant, tekvica, miso z hnedej ryže... Do sladkých produktov môžeme využiť vlákninu – pektíny alebo gély, výborná je napríklad ľahko dostupná jablčná vláknina. Vhodné sú aj múky z orechových výliskov. Všetky tieto jednodruhové potraviny sú bežne dostať a môžeme ich využiť pri viacerých jedlách a dokonca nás to vyjde aj lacnejšie... To však neznamená, že nemôžeme použiť kokosové mlieko, napríklad do ázijských jedál. Môžeme, kvalitný produkt by však mal obsahovať iba zložky kokosového orecha a nič iné.

Čo nepatrí na jedálny lístok do materskej školy?

Podľa mňa jednoznačne margarínové nátierky, sirupové vody, používanie stužených tukov, rafinovaných olejov a polotovarov. Neodporúčam používať kombináciu mäsa a mlieka, lebo sa zbytočne znižuje vstrebávanie železa.

ŠTÁTNA ŠKÔLKA A ANGLICKÁ MONTESSORI ŠKÔLKA

Dušana Jančovičová, dcéra Amélia (6)



Ako výhody našej terajšej škôlky, Montessori s anglickým vyučovacím jazykom, vnímam, že deti sú nútené rozprávať celý deň v angličtine, učia sa každý deň zaujímavé veci (o Egypte, o maliaroch, o praveku, ako funguje telo...) a naozaj ich to zaujíma, aj doma o tom chcú hovoriť. Musia sa naučiť samy obslúžiť pri stolovaní, upratovať s metlou, umyť riad a iné technické zručnosti. Na záhrade si pestujú rastliny, chodia dvakrát denne von za každého počasia. Majú viac krúžkov ako v štátnej škôlke – tanečná, gymnastika, keramický, maľovanie. Viac sa deťom venujú individuálne pri písaní alebo počítaní. Je ich v triede pätnásť, majú na ne oveľa viac času ako v štátnej škôlke. Dvakrát za rok sú pohovory s rodičmi, ako dieťa napreduje, čo ho baví. Negatívum pre mňa je iný štýl výchovy, deti sa samy rozhodujú, čo budú robiť, čo chcú. Občas sa stane, že týmto spôsobom výchovy si v niektorých „ťažších prípadoch“ nevedia dať učiteľky rady s problémovým dieťaťom. V štátnej škôlke bolo viac detí, dcéra tam mala viac kamarátok. Mali krajší priestor, záhradu s pieskoviskom okolo škôlky. Táto škôlka sa snažila o viac aktivít spoločne s rodičmi. Veľkou výhodou bola vlastná kuchyňa a učiteľky si vedeli ľahšie poradiť aj s neprispôsobivými deťmi. A, samozrejme, finančne to bolo neporovnateľne výhodnejšie ako súkromná škôlka. V tejto škôlke bola však vysoká miera chorobnosti, deti so slabšou imunitou tu boli choré každý mesiac. Nemali posteľnú bielizeň, deti spali v spacákoch, čo bolo nevhodné z hygienického hľadiska, v kolektíve sa často vyskytovali vo vlasoch vši. Deti sa celý deň viac-menej hrali, mali len pár aktivít, učiteľky sa im venovali oveľa menej v porovnaní s našou terajšou škôlkou.

Ako na detské chúťky?

Kupované sladkosti nahraďte kvalitnými domácimi koláčmi...

ZÁSADY ZDRAVÉHO PEČENIA

» Začiatočníčky nič nepokazia špaldovou hladkou múkou a celozrnnou hladkou špaldovou múkou. Dôležité je, aby vo výrobku nebola iba hladká biela múka, ale aby koláč obsahoval aj podiel celozrnnej múky, dostatok vlákniny, zdravých tukov a bielkovín.

» Výborná na koláče pre deti okrem špaldovej je aj kokosová múka, konopná, teffová, múka zo zemných mandlí, makadamová, pohánková, pšenová, amarantová, hroznová... Stačí prisypať 20 % takejto múky a koláčik je obohatený o minerály, balastné látky a vitamíny.

» Ak vidíte v recepte slnečnicový olej alebo iný rastlinný olej (rafinované oleje), vyhnite sa im, prípadne ich nahraďte tukovou zložkou – maslom, vajíčkom, acidofilným mliekom, jogurtom. Zabudnite, prosím, na stužené rastlinné tuky a margaríny. Niet nad poctivé maslo živočíšneho pôvodu, kde obsah mliečneho živočíšneho tuku je 82 %. Maslo je zdrojom v tuku rozpustných vitamínov A, D, E, K2, minerálov, stopových prvkov, obsahuje užitočné látky ako butyrát a CLA. Maslo obsahuje prevažne nasýtené mastné kyseliny, preto k jeho konzumácii pristupujte s rozumom. Tam, kde používate maslo, používajte aj celozrnné múky s obsahom vlákniny, zeleninu, ovocie či hľuzy a múky z nich vyrobené.

» Stužené tuky, ktoré sa používajú na výrobu polevy alebo pri rozpúšťaní čokolády, sa dajú ľahko nahradiť kvalitným kokosovým tukom.

» Pri pečení, samozrejme, môžete použiť aj cukor, ale šetrite s ním. Ak si odmyslíte prínos balastných látok v trstinovom cukre, melase či kokosovom cukre, môžete použiť aj obyčajný kryštálový cukor (ak ide o cenu), ale v menšom množstve. Všeobecne vo väčšine receptov je udávané zbytočne veľké množstvo cukru.

» Ak pečiete koláče s kandizovaným ovocím, ktoré je už dostatočne sladké, znížte dávku cukru. Ak použijete sušené ovocie, vyberte si kvalitné, neošetrené olejom a oxidom siričitým, ktorý ničí v tele vitamín B1 tiamín. Sušené ovocie teda kupujte radšej v bioobchode, kde je skôr záruka kvality. Ovocie si pri troške šikovnosti a vhodných podmienkach môžete nasušiť aj doma.

» Multiorechové „zdravé koláče" bez múky, paleo a rôzne druhy raw koláčov nie sú pre deti vhodné na každodennú konzumáciu. Tu naozaj platí: všetko s mierou. Použite radšej múky z orechov a zo semienok v kombinácii s bežnými múkami či prirodzene bezlepkovými. Tieto múky vyrobené z výliskov semien a orechovín neobsahujú prebytok polynenasýtených mastných kyselín, a preto nepodliehajú takej rýchlej oxidácii ako orechy. Všetky orechy by mali pochádzať z dôveryhodného zdroja, aby ste sa vyhli prísunu mykotoxínov – plesní.

» Pri pečení, ale aj na konzumáciu používajte kvalitnú tmavú čokoládu s obsahom kakaa minimálne 50 %. Takáto čokoláda by mala obsahovať kakaové maslo, kakaovú hmotu a časť pridaného cukru. Čím menej položiek v zložení, tým lepšie.

»Pri pečení vzniká nežiaduci chemický produkt – látka akrylamid, ktorá je považovaná za potenciálny karcinogén. Aby ste sa vyhli zvýšenej produkcii tejto látky v koláčoch a v slaných výrobkoch, pečte v rúre pri nižších teplotách (160 – 180 °C), čo najkratšie a nepoužívajte ako kypridlo salajku, jeleniu soľ, t. j. hydrogénuhličitan amónny, radšej použite kypriaci prášok s vínnym kameňom. Výrobky pre deti by mali byť na povrchu bledšie, nie tmavohnedého sfarbenia. Menej akrylamidu obsahuje koláč na celý plech, ktorý sa po upečení nakrája, ako samostatne pečené menšie kúsky.