

# MOTIVATION OF PRESCHOOL CHILDREN TO SELF-SERVICE SKILLS - EATING MOTIVACE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU K SEBEOSLUŽNÝM DOVEDNOSTEM – STRAVOVÁNÍ

Kateřina Audesová

## **Abstract**

The bachelor thesis is focused on healthy eating, proper eating habits, self-service during eating and preparing simple meals for children

preschool age. The theoretical part deals with the benefits of self-care for children preschool age, food pyramid, motivation of children to keep right eating habits and, in short, alternative diets. If we want children to learn new knowledge, habits and skills they must be appropriate and non-violently motivated. In the practical part there are twenty motivational and educational activities that lead to self-service and a preparation of simple meals. For each activity a methodological procedure is given and a reflection is written for selected activities.

**Keywords:** *child, preschool age, self-service, eating, motivation*

## **Abstrakt**

Bakalářská práce je zaměřena na zdravé stravování, správné stravovací návyky, sebeobsluhu při stravování a přípravu jednoduchých pokrmů u dětí předškolního věku. První dvě kapitoly jsou teoretické a zbylé dvě tvoří část praktickou. V teoretické části se práce zabývá přínosem sebeobsluhy u dětí předškolního věku, potravinovou pyramidou, motivací dětí k dodržování správných návyků v souvislosti se stravováním a krátce i alternativními způsoby stravování. Pokud chceme, aby se děti učily novým poznatkům, návykům a dovednostem, musí být vhodně a nenásilně motivovány. V praktické části je uvedeno dvacet motivačních a naučných aktivit, které vedou k sebeobsluze a přípravě jednoduchých pokrmů. U každé aktivity je uveden metodický postup a u vybraných aktivit je sepsána reflexe.

**Klíčová slova:** *dítě, předškolní věk, sebeobsluha, stravování, motivace*

## **Contact**

773687332

**E-mail:** [audesova@students.zcu.cz](mailto:audesova@students.zcu.cz)