

Motivace bez cukru

Proč ve školce neodměňujeme děti sladkostmi

O tom, že nadměrná konzumace cukru dětem neprospívá, dnes nikdo nepochybuje. Omezení slazených potravin a nápojů patří mezi doporučení, na kterých se shodují lékaři i odborníci po celém světě. Přesto je stále běžné, že děti dostávají sladkosti jako formu odměny – ať už ve školce, ve škole, nebo dokonce u lékaře či zubaře. Samotný jeden bonbón samozřejmě nic zásadního nezpůsobí, problém je ale v tom, že se sladkosti nabízejí příliš často a pravidelně.

Pro rodiče, kteří se snaží své děti vést ke zdravějším návykům, je pak složité, když se v prostředí školky či školy setkávají s opačným přístupem. Proto považujeme za důležité vysvětlit, proč v naší mateřské škole nebudeme děti odměňovat sladkostmi ani je nabízet.

Chceme dětem ukazovat jiné způsoby motivace – prostřednictvím pochvaly, společných zážitků a drobných aktivit, které jim přinesou radost i pocit úspěchu. Věříme, že tak podpoříme jejich zdraví, přirozenou chuť objevovat a také správné stravovací návyky, ze kterých budou těžit po celý život.

Proč cukr není vhodná odměna?

- **Zdravotní rizika** – sladkosti jsou většinou vysoce průmyslově zpracované produkty s jednoduchými cukry a přidanými aditivami. Častá konzumace je spojována s obezitou, vyšším rizikem cukrovky, poškozením zubů, ale i poruchami soustředění. Odborné společnosti doporučují, aby děti do 2 let neměly přidaný cukr vůbec a starší děti maximálně 25 g denně (což je například jedna malá krabička lentilek nebo sklenička džusu).
- **Motivace k činnosti** – pokud odměňujeme děti jídlem, učí se činnosti dělat jen kvůli odměně, ne pro radost nebo vlastní zvědavost. Postupně pak klesá jejich přirozená motivace.
- **Respekt k rodičům** – mnozí rodiče chtějí mít kontrolu nad tím, kolik sladkostí jejich dítě jí. Pokud dítě dostává bonbón ve školce, oslabuje to výchovné působení rodiny a vytváří rozpory mezi tím, co platí doma a co ve školce.
- **Chování a nálada** – potraviny s vysokým obsahem cukru zvyšují hladinu cukru v krvi a ta následně rychle klesá. To se může projevit nervozitou, nesoustředěností a podrážděností dítěte.

Čím sladkosti nahradit?

- nabízet ovoce nebo zeleninu,
- odměnit děti společnou hrou či oblíbenou aktivitou,
- při narozeninách oslavence číst jeho oblíbenou pohádku nebo mu dopřát výběr činnosti,
- u tradičních svátků připomenout starší a zdravější způsoby oslavy (např. křížaly, domácí perníčky).

Jak dál?

Naší snahou je vytvořit prostředí, kde se děti učí zdravým návykům. Proto ve školce sladkosti jako odměnu nepoužíváme a hledáme jiné, smysluplnější formy motivace. Věříme, že tento krok podpoří jejich zdraví, přirozenou radost z objevování i respekt k vašemu rodinnému přístupu.

Zároveň bychom byli rádi, kdyby se na tomto úsilí podíleli i rodiče. Prosíme vás proto o podporu v tom, abychom byli jednotní – ať už při oslavách narozenin, při přinášení drobností do školky či při běžném povídání s dětmi o sladkostech. Pokud budeme postupovat společně, děti snáze pochopí, že sladkosti patří jen k výjimečným chvílím a že radost i odměnu lze najít v jiných, zdravějších podobách.

Společně tak můžeme dát dětem to nejcennější – pevné základy pro zdravý a spokojený život.

Tým učitelek