

Edíkovy noviny

Vinohrady

Libuš

Hloubětín



Když dítě nejí podle našich představ. Co s tím?

V našich školkách vidíme, že jídlo, výživa a stravování je u mnoha dětí a rodin velkým tématem. Jídlo, které by mělo být běžnou součástí dne, se někdy nenápadně promění v každodenní vyjednávání, přemlouvání, obavy a boj.

Jedno dítě jí jen několik oblíbených jídel a nové potraviny odmítá. Jiné se v jídle dlouho „patlá“, další chce jíst téměř pořád a hodně. A rodič mezitím přemýšlí: Je to ještě normální? Děláme něco špatně? Máme zasáhnout, nebo dítěti více důvěřovat?

Dětské stravování se vyvíjí. Stejně jako se dítě učí mluvit, oblékat nebo zvládat své emoce, učí se také vnímat hlad a sytost, poznávat nové chutě, přijímat různé konzistence a postupně si vytvářet vztah k jídlu. A tento proces nemusí být vždy přímočarý. Proto jsme se rozhodli rodiče podpořit a uspořádat besedu právě na toto téma. Máte otázky či situace k řešení? **Přijďte na besedu “Co dělat, když dítě nejí podle našich představ?” Ve středu 21. října 2026 od 17:30 do 19:00** vás zveme do Mateřské školy EduArt na Praze 2 na praktickou besedu se Zdeňkou Trummovou, zakladatelkou projektu Jedlík–nejedlík, která ve své práci propojuje výživu, pedagogiku a individuální poradenství.

Budeme se věnovat tomu, proč některé děti jedí málo a jiné se přejídají, co ještě patří k běžnému vývoji, jak reagovat na odmítání jídla bez nátlaku a konfliktů a jak doma nastavit hranice tak, aby podporovaly zdravé vnímání hladu a sytosti. Prostor bude zejména pro konkrétní otázky a situace, které doma řešíte.

Kdy: středa 21. 10. 2026, 17:30–19:00

Kde: Mateřská škola EduArt, Jana Masaryka 45, Praha 2 – Vinohrady

Vstup: zdarma

Kapacita: omezená, registrace je nutná na paha2@skolkaeduart.cz

Jídlo nemusí být každodenním bojem. Někdy stačí lépe porozumět tomu, co se u stolu skutečně děje – a co dítě i rodič v dané chvíli potřebují.

Edíkova dobrodružství v říjnu

Praha 2

Co se děje v kompostu - výlet Toulcův dvůr	6.10.
Tajemství lesa - program Ekocentra Koniklec	12.10.
Pohybové dopoledne na téma Stromy	13.10.
Halloween pro děti a rodiče	19.10.
Projektový den v angličtině "Sova"	22.10.
Canisterapie ve školce	27.10.

Každá středa - návštěva Čtecího dědečka



Praha 4



Návštěva Alzheimer Home	1.10.
Výlet na dýňovou farmu	6.10.
Akce s rodiči - Dýně	14.10.
Návštěva ZŠ Meteorologická s předškoláky	15.10.
Pohádková noc	16.10.
Jablkobraní	21.10.
Halloweenská party v kostýmech	27.10.

Každý čtvrtek - návštěva Čtecí babičky

Praha 9

Modrá třída

Výlet do Toulcova dvora	7.10.
"Farma plná zvířátek"	
Výlet do knihovny	9.10.
Divadlo "Na háčku"	21.10.
Akce s rodiči "Světýlkování"	27.10.

Žlutá třída

Výlet do Toulcova dvora	7.10.
"Farma plná zvířátek"	
Canisterapie (Vilík a Theo)	12.10.
Divadlo "Na háčku"	21.10.
Akce s rodiči "Světýlkování"	27.10.
Výlet do knihovny	30.10.

Červená třída

Výlet do Toulcova dvora	14.10.
"Za pokladem země"	
Divadlo "Na háčku"	21.10.
Výlet do knihovny	23.10.
Akce s rodiči "Světýlkování"	27.10.

Oranžová a Zelená třída

Smyslohraní ve školce	12.10.
Divadlo "Na háčku"	21.10.
Canisterapie s Freky	26.10.
Akce s rodiči "Světýlkování"	27.10.

Každé úterý plavání

Psychologická podpora v EduArt

Psychologická podpora je v EduArtu důležitou součástí odborného zázemí školky. Pomáhají nám lépe porozumět individuálním potřebám dětí, podporují učitele při řešení náročných situací a jsou oporou také rodičům. Díky jejich zapojení můžeme včas zachytit, co dítě potřebuje a hledat citlivé a praktické cesty, jak podpořit jeho zdravý vývoj a spokojené fungování ve školce.

Lucie Juklíčková

školní psycholožka Hloubětín a Libuš

Lucie Juklíčková působí přímo v prostředí školky a jednotlivých tříd. Na pobočce v Hloubětíně je přítomná pravidelně každý pátek a podle potřeby také některá úterý, na Libuš dochází dle aktuální potřeby. Věnuje se především naslechům ve třídách, konzultacím s pedagogy a preventivní práci s dětmi. Pomáhá učitelům lépe porozumět tomu, co se ve třídě děje, a společně s nimi hledá vhodné postupy pro jednotlivé děti i celý kolektiv. V případě potřeby je k dispozici také rodičům, zejména pro konzultace týkající se fungování dítěte ve školce, vztahů s vrstevníky nebo jeho zapojení do kolektivu. Rodičům také pravidelně přináší krátké praktické tipy z oblasti dětské psychologie a vývoje. Obracet se na ni můžete prostřednictvím emailu lucie.juklickova@skolkaeduart.cz.



Anna Frombergerová

školní psycholožka Hloubětín a Libuš

Anna Frombergerová nabízí pedagogům odbornou podporu nejen při práci s dětmi, ale také v náročných situacích, které přináší jejich profese. Součástí podpory jsou také individuální krizové intervence a balintovské skupiny, které dávají pedagogům prostor sdílet a odborně reflektovat náročné situace z praxe. Péči o psychickou pohodu pedagogů vnímáme jako důležitou součást kvalitního prostředí pro děti. K dispozici je také rodičům pro individuální konzultace – například v rámci adaptace, emocí, výchovy, vztahů s vrstevníky nebo školní zralosti. V průběhu roku vede také odborné semináře pro rodiče. Nejbližší proběhne 10. listopadu na téma Školní zralost. Anna s námi spolupracuje externě a je k dispozici na emailu anna.frombergerova@gmail.com.



Vendula Vinklerová

školní psycholožka Vinohrady

Vendula Vinklerová působí v EduArtu jako externí školní psycholožka přímo v prostředí školky a jednotlivých tříd. Věnuje se naslechům ve třídách, podpoře dobrého klimatu a pomáhá hledat vhodné postupy v náročnějších situacích jednotlivých dětí i celého kolektivu. Důležitou součástí její práce je také podpora pedagogů – nabízí jim konzultace, intervize, účastní se porad a pomáhá při náročnějších situacích ve třídě i v týmu. Obrátit se na ni mohou také rodiče, například s tématy vývoje dítěte, adaptace na školku, školní zralosti nebo náročnějších výchovných a rodinných situací. Rodiče se v případě zájmu o konzultaci mohou obrátit na email paha2@skolkaeduart.cz.



Z naší EduArt kuchyně

Na tom, co děti jedí, nám v EduArt záleží. Chceme, aby naše jídelníčky byly pestré, vyvážené a zároveň chutné a přirozené. I proto naše stravování a receptury ladíme společně s nutriční terapeutkou. Tentokrát přinášíme naše dva jednoduché tipy, které můžete vyzkoušet i doma. Pár běžných surovin, jednoduchá příprava a svačina pro celou rodinu je na světě.

Pomazánka z červené čočky

Červená čočka je skvělým způsobem, jak do jídelníčku přirozeně zařadit luštěniny. Se zeleninou vytvoří jemnou a krémovou pomazánku, která se hodí na pečivo i jako dip. Pomazánka je navíc přirozeně bezmléčná.

Na 4 porce budete potřebovat:

- 80 g červené čočky
- ½ menší cibule
- 1 menší mrkev
- 1 stroužek česneku
- 100 g cherry rajčátek
- cca 20 ml olivového oleje
- bazalku
- citronovou šťávu
- sůl

Jak na to:

Na troše olivového oleje orestujte cibuli a česnek, přidejte nahrubo nastrouhanou mrkev a následně propláchnutou čočku. Krátce společně opečte, zalijte přibližně 200 ml vroucí vody a na mírném ohni vařte 15–20 minut. Průběžně míchejte, dokud čočka nezměkne a nevznikne pomazánková konzistence. Po vychladnutí vmíchejte nadrobno nakrájená rajčátka, bazalku a citronovou šťávu. Podle chuti dolaďte olivovým olejem, česnekem, solí a pepřem.



Kefírový koktejl s lesním ovocem

Rychlá svačina, která chutná trochu jako dezert. Ovoce dodá přirozenou sladkost, kefír svěžest a trocha arašídového či jiného ořechového másla koktejl zjemní a zasytí. Ořechové máslo navíc přidá kvalitní tuky a bílkoviny, takže je koktejl výživnější a sytější.

Na 4 porce budete potřebovat:

- 720 ml mléka
- 240 ml kefíru
- 60 g lesního ovoce
- 1 větší banán
- 1–2 lžíce oříškového másla



Jak na to:

Všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte dohladka. Podle chuti můžete přidat více ovoce nebo upravit množství ořechového másla. A malý tip na závěr: zdravé stravování nemusí být komplikované. Často stačí pár běžných surovin a chuť společně s dětmi objevovat nové kombinace.