

1 Športujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Ano
- Nie

2 Akému druhu športu z nižšie uvedených sa najčastejšie venujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu, prípadne doplňte vlastnú.

- Cyklistika
- Crossfit
- Posilňovanie
- Plávanie
- Korčuľovanie
- Intervalové tréningy (tabata,insanity,HIIT,...)
- Beh
- Volejbal, basketbal, tenis, futbal
- Iné (uďte aký)

3

Koľko hodín týždenne venujete športu?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- 0-1 hodinu týždenne
- 1-2 hodiny týždenne
- 2-3 hodiny týždenne
- 3-4 hodiny týždenne
- 4 a viac hodín týždenne

4 Ako často počas dňa jete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- 0-2krát denne
- 2-3krát denne
- 3-5krát denne
- 5 a viackrát denne

5

Aký máte vzťah ku konzumácii mäsa a zeleniny?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Jem iba mäso. Zeleninu iba výnimočne
- Som vegetarián
- Jem všetko striedmo

6 Pokiaľ jete mäso, aký druh mäsa konzumujete najčastejšie? Prosím vyberte iba 2 možnosti.

Z nasledujúcich možností môžete vybrať niekoľik, všetky alebo žiadnu.

- Kuracie mäso
- Hovädzie mäso
- Bravčové mäso
- Morčacie mäso
- Jahňacie mäso
- Teľacie mäso
- Kačacie mäso
- Ryby
- Morské plody

7 Raňajkujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Ano
- Nie

8

Čo zvyčajne raňajkujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Ovocie s müsli a jogurtom
- Vajíčka
- Šunka, syr, pečivo, prípadne džem
- Zelenina, pečivo
- Smoothie
- Sladké pečivo

9

Máte radi sladkosti?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Áno, každý deň si dám nejakú sladkosť
- Áno, ale sladkosti konzumujem iba občas
- Nie, sladkosti nekonzumujem

10 Kde sa najčastejšie stravujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Jedlo si pripravujem doma a počas dňa ho mám so sebou
- Stravujem sa v škole (školská jedáleň) a doma
- Najčastejšie chodím do reštaurácie a jedlo doma varím zriedkakedy
- Stravujem sa v práci (jedáleň, stravovacie zariadenia v práci) a doma
- Rýchle občerstvenia

11 Aké sú Vaše dôvody pre návštevu Rýchleho občerstvenia? Vyberte prosím najviac 3 možnosti.

Z nasledujúcich možností môžete vybrať niekoľko, všetky alebo žiadnu.

- Rýchla a pohodlná alternatíva
- Nedostatok času
- Prijateľný pomer kvalita X cena
- Chutné jedlo
- Je to miesto, kdeedia moji priatelia
- Chodia tam aj ostatní členovia mojej rodiny
- Pokiaľ som vo večerných hodinách v meste, nemám inú možnosť
- Občas mám chuť na jedlo takéhoto druhu
- Nestravujem sa v takýchto zariadeniach

12 Čo Vás vedie k využívaniu verejného stravovania? Vyberte prosím najviac 3 možnosti

Z nasledujúcich možností môžete vybrať niekoľko, všetky alebo žiadnu.

- Je to cenovo výhodné
- Neviem moc variť
- Je to možnosť najesť sa v spoločnosti priateľov a známych
- Nemusím si vďaka tomu nosiť jedlo z domu
- Ušetrím tým čas a iné starosti (nákup, varenie apod.)
- Ponúka jednoduchý prístup k teplému jedlu
- Mám možnosť jesť iné jedlá ako doma
- Nestravujem sa vo verejných zariadeniach

13

Aké z nasledujúcich faktorov zohrávajú významnú úlohu pri výbere potravín počas Vášho nákupu. Ohodnoňte, prosím na stupnici od 1-10 pričom 1 - najdôležitejšie, 10 - nepodstatné

Z nasledujúcich možností vyberte pro každý riádek jednu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Cena</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Vlastná skúsenosť s potravinami. Napr. chuť, dostupnosť,...)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Dátum spotreby</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Doporučenie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Miesto pôvodu</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Značka</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Obal</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Novinka na trhu</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nutričné hodnoty</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Zloženie daného produktu</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Kultúrne zvyklosti</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Vplyv referenčných skupín (rodina, priatelia,...)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Hlad</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

14

S kým momentálne zdieľate domácnosť?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Bývam s rodičmi
- Väčšiu časť týždňa bývam na private, internáte so spolubývajúcimi
- Bývam s partnerkou/partnerom
- Bývam sám/sama

15 Aké z nasledujúcich nápojov konzumujete počas dňa najčastejšie? Ohodnoťte, prosím na stupnici od 1-4, pričom 1-pijem len tento nápoj, 2- väčšinou pijem tento nápoj, 3-tento nápoj pijem zriedkakedy, 4- tento nápoj nepijem vôbec

Z nasledujúcich možností vyberte pro každý riádek jednu.

	1	2	3	4
<i>Čistá voda</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Čistá voda s citrónom</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sladené nápojde (Coca Cola, Fanta, Sprite, rôzne džúsy)</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Energetické nápoje</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Čaj</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Káva</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Ovocné a zeleninové šťavy</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Pivo</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16 Čo najviac ovplyvnilo Vaše stravovanie? Ohodnoťte prosím na stupnici od 1-10 pričom 1-najviac ovplyvnilo, 10-neovplyvnilo vôbec.

Z nasledujúcich možností vyberte pro každý riádek jednu.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Rodičia/rodinné zvyky</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Životný štýl</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Partner/ka</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Vek</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Výška príjmu/vreckové</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Priatelia</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Doporučenie odborníkov</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Informácie v médiách</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Aktuálne trendy</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Náboženstvo, ktoré vyznávam</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Reklamy na potraviny v médiách</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Diéta</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17 Ktorá z nasledujúcich charakteristík je pre Vás a Vaše stravovanie typická? Ohodnoťte prosím.

Z nasledujúcich možností vyberte pro každý riadek jednu.

	<i>Súhlasím</i>	<i>Skôr súhlasím</i>	<i>Skôr nesúhlasím</i>	<i>Nesúhlasím</i>
<i>Držanie diét</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Hladovanie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Stravuje sa výhradne zdravo</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Prejedanie</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nedostatok času na jedlo</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Nízkotučné potraviny</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sladkosti</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Sledujem svoju váhu</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18

Viedli Vás rodičia ku zdravému stravovaniu?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Súhlasím
- Skôr súhlasím
- Skôr nesúhlasím
- Nesúhlasím

19

Ako stres ovplyvňuje Vaše stravovanie? Vyberte jednu z nižšie uvedených možností.

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- V strese konzumujem viac jedla ako inokedy
- V strese konzumujem menej jedla ako inokedy
- V strese nejem vôbec
- Stres nijako neovplyvňuje moje stravovanie

20 Uvítali by ste, ak by sa v médiách, prípadne na školách viac informovalo o zdravom stravovaní?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Určite áno
- Skôr áno
- Skôr nie
- Určite nie

21 Máte skúsenosť s potravinami označenými ako BIO?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Nepoznám, nekupujem potraviny s takýmto označením
- Poznám a pravidelne takéto potraviny kupujem
- Poznám, ale nekupujem ich
- Poznám, nakupujem ich nepravidelne

22 Čo si predstavujete pod pojmom BIO potraviny? Vyberte prosím najviac 2 možnosti.

Z nasledujúcich možností môžete vybrať niekoľik, všetky alebo žiadnu.

- Potraviny vypestované bez chémie
- Potraviny z domácej farmy
- Potraviny bez éciiek
- Kvalitné potraviny
- Potraviny, ktoré neškodia organizmu
- Ekologické potraviny

23 Aký je Váš čistý priemerný mesačný príjem?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- 0-405 eur
- 406-700 eur
- 701-1000 eur
- 1001 a viac eur

24 Akú čiastku v priemere miniete na výdaje za jedlo v priebehu týždňa?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- 0-30 eur
- 31-50 eur
- 51-100 eur
- 101 a viac eur

25 Aké je vaše pohlavie?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Žena
- Muž

26

Aké je Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Základné
- Stredoškolské bez maturity
- Stredoškolské s maturitou
- Vysokoškolské (ukončený bakalársky stupeň štúdia, magisterský, doktorský a iné)

27 Pracujete?

Z nasledujúcich možností vyberte jednu.

- Áno pracujem na plný úväzok
- Áno pracujem na čiastočný úväzok
- Som študent (nepracujem popri štúdiu)
- Som študent (pracujem popri štúdiu, napr. brigády)
- OSVČ
- Nie

28

V akom odvetví z nižšie uvedených pracujete?

Z následujících možností vyberte jednu, případně doplňte vlastní.

- Stavebníctvo
- IT technológie
- Cestovný ruch
- Poľnohospodárstvo, poľovníctvo, lesníctvo a rybolov
- Bankovníctvo, poisťovníctvo
- Služby
- Štátna správa
- Zdravotníctvo
- Školstvo
- Priemysel (potravinársky, chemický, strojársky, textilný,..)
- Iné (uveďte aké)

29

Ako sa dá definovať Vaša pracovná činnosť?

Z následujících možností vyberte jednu.

- Duševná práca
- Fyzická práca

30 Akého ste vierovyznania?

Z následujících možností vyberte jednu.

- Kresťanstvo
- Judaizmus
- Islam
- Budhizmus
- Hinduizmus
- Som neveriaca/i
- Iné

31 Aká je Vaša hmotnosť v kg?

Doplňte odpoveď podľa svých představ.

.....

32 Aká je Vaša výška v cm?

Doplňte odpoveď podľa svých představ.

.....