**Příloha 8: Dotazník**

**Dobrý den,**

**věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku**.

Otázky

1

**Jakého jste pohlaví?**

žena

muž

2

**Váš věk?**

     18 - 20

20 - 22

22 -25

25 - 30

30 a více

3

**Způsob stravování je spíše?**

domácí

fast -foody, bufetové

restaurační

školní jídelny, menzy, závodní jídelny

kombinace

4

**Přijímané tekutiny za den (bez alkoholu a kávy):**

do 1 litru

do 2 l

do 3 l

3 a více

5

**Solení**

nesolím vůbec

běžné množství

mírně dosoluji

hodně

6

**Káva**

vůbec

1 x denně

2 a více

7

**Snídáte?**

ano

ne

někdy

8

**Co převážně snídáte?**

sladké pečivo

slané bílé pečivo

celozrnné pečivo

mléčné výrobky

uzeniny

ovesné vločky, semínka, ořechy, atd.

corn flakes, lupínky, cereálie

vejce

9

**Zařazujete dopolední a odpolední svačiny?**

někdy

nestíhám

nemám potřebu

pravidelně

jen jednu z uvedených

10

**Jaký pokrm si rádi dopřejete k večeři?**

ryby

uzeniny

těstoviny

pečivo

mléčné výrobky

maso

zeleninu

vejce

Jiné, jaké? Případně kombinace 

11

**Navštěvujete Fast foody? Jak často?**

nikdy

někdy

pravidelně několikrát do týdne

párkrát do roka

12

**Pokud si pravidelnou stravu nedopřáváte, je to z důvodu:**

nedostatek času

nedostatek finančních možností

Jiné...Jaké? 

13

**Trpíte zdravotními obtížemi související se nevhodným stravováním? Pokud ano, uveďte jaké...**

   ne

ano (Jaké?) 

14

**Drželi jste někdy nějakou typ diety či redukčního programu? Pokud ano, jaké?**

ne, nikdy

plánuji to

asi jednou

ano, již několikrát (Jaké?) 

15

**Trpěli jste někdy, nebo trpíte na poruchy příjmu potravy? (bulimie, anorexie)**

v minulosti ano

ne, nikdy

momentálně mám problémy s touto poruchou

nevím, o co se jedná

16

**Myslíte si, že je vaše stravování v pořádku?**

ano, určitě

ne, hřeším a vím kde

nevím

asi ne

změnu by to chtělo

17

**Chtěli byste sami změnu svého stravování?**

ne, nechci, ale určitě by bylo co měnit

ne, nechci, není potřeba

ano, pracuji na tom

mám to v plánu

pokud možno uveďte co, konkrétně 

18

**Čeho se nejvíce v případné změně obáváte?**

danou změnu nezvládnu a nedodržím

budu trpět hlady

zdravé potraviny nejsou chutné

zdravé potraviny jsou drahé

že je to stejně zbytečné

nemám obavy

Jiné obavy... Jaké? 

19

**Jaké potraviny byste se nechtěli vzdát?**

sladkostí

uzenin

tučného masa

bílého pečiva

omáčky a zahuštěné polévky

alkohol

tučné mléčné výrobky

všeho se dokážu vzdát

ničeho bych se nedokázal vzdát

Jiné,... jaké?

20

**Která potravina ve vašem jídelníčku převládá?**

maso

zelenina

knedlíky

ovoce

sladkosti

mléčné výrobky

ryby

luštěniny

bílé pečivo a těstoviny

celozrnné výrobky

nelze říci, je pestrá, od každého něco

vejce

Jiné... Jaké? 

21

**Jste ovlivněni reklamou při nákupu potravin?**

ano, určitě

ne, nemyslím si

nevím

trochu ano

odolávám tomu

22

**Kolik času denně jste ochotni věnovat přípravě pokrmů?**

2 hodiny

do 1. hod

žádný čas nezbývá

nevím, nezabývám se tím

23

**Jak moc je pro vás strava důležitá?**

Je mi jedno co sním

svůj pokrm si předem plánuji, zajímám se o složení, energetické hodnoty, kvalitu a gramáž

nijak obzvlášť stravu neřeším, ale není mi úplně jedno, co sním

24

**Věnujete se pravidelně nějaké sportovní aktivitě?**

ano

ne

chtěl bych, ale není čas

sport mě nezajímá

25

**O jaký tip sportovní aktivity se jedná?**

posilovna

běh

kolo

plavání

jóga

míčové hry

Jiné... Jaké? 

26

**Přijímáte nějaké doplňky stravy, vitamíny či doplňky podporující spotovní výkon?**

ne

odsuzuji to

neznám žádné

ano, pravidelně (Jaké?) 

27

**Užíváte pravidelně nějaké léky?**

ano

ne

už ne

nepotřebuji, jsem zdráv

měl bych užívat, ale neberu je

28

**Souvisí tyto léky s nemocemi způsobenými nevhodným stravováním, či špatným životním stylem?**

ano

částečně

ne

nevím

29

**Máte vy, nebo některá osoba vám blízká problémy s nadváhou?**

ne

ano

možná, ani nevím

30

**Využili jste někdy služeb výživového poradce či dietní sestry?**

ne

ano

nevěřím jim

prozatím ne, ale plánuji to

nepotřebuji to

31

**Jaké je vaše nejoblíbenější jídlo?**

nemám nejoblíbenější

je toho hodně…

Jiná 

32

**Přejídáte se?**

ano

někdy

ne

pouze oslavy, svátky, rauty, all inclusive :-)

33

**Jíte pozdě v noci?**

ano

ne

výjimečně

34

**Kolikrát denně konzumujete ovoce?**

vůbec

1x denně

2 x denně

více jak 3 x denně

35

**Jak často konzumujete zeleninu?**

vůbec

1 x denně

2 x denně

více jak 3 denně

36

**Jak často konzumujete maso?**

vůbec

každý den

max 1 týdně

2 - 3 x týdně

37

**Jakému masu dáváte přednost?**

kuřecí

krůtí

vepřové

hovězí

zvěřina

králičí

ryby

nedá se říci, mám ráda všechny druhy masa

38

**Máte přehled co je to vláknina, které potraviny ji bohatě obsahují a kterou sami zařazujete?**

ano, vlákninu zařazuji a vím, které potraviny ji ve větším množství obsahují

ano, vím co je vláknina, ale nijak cíleně ji nezařazuji

ne, vláknina mě nezajímá

39

**Je pro vás vzhled a postava důležitá?**

ano

ne, vůbec

tak normálně

40

**Zajímáte se o své zdraví?**

ano, velmi

tak normálně

ne

41

**Plánujete, zakládáte nebo již máte zaleženou rodinu - děti, které budete vést ke zdravému způsobu života - tedy i k pestrému vyváženému stravování?**

rodinu mám a snažím se

rodinu prozatím nemám, ale určitě budu dbát na zdravé stravování

rodinu mám, ale stravu obzvlášť neřeším

rodinu prozatím nemám, ale nijak extra dbát na stravu nebudu

42

**Vadí Vám, jak se stravuje vaše rodina, partner, kamarádi?**

Ne, je mi to jedno

ano, snažím se to změnit

ne, jsou mi příkladem

43

**Užíváte drogy či jiné návykové látky?**

ne

ano, pravidelně

občas

už ne

44

**Máte od lékaře předepsanou dietu? (dia, žlučková, bezlepková,...)**

 ne

ano (Jakou?) 

45

**Držíte se nějakého odlišného výživového směru? (např. vegetariánství, veganství, ...)**

 ano

uveďte jaké 

46

**Pokud preferujete odlišný výživový směr, určete důvod tohoto rozhodnutí...**

z hlediska výživového

duchovní důvody

ne, nepreferuji

jiné ... Jaké? 

47

**Znáte nějaké zásady zdravé výživy? Uveďte alespoň pár, které považujete za nejdůležitější.**

ne, neznám

ano, ale nevzpomenu si

Jiná 