

## 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 nezvládnou 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 nezbyvá
- 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 sportovní výkon?**

- ne
- odsuzuji to
- neznám žádné
- ano, pravidelně (Jaké?)

\_27

**Užíváte pravidelně nějaké léky?**

- ano
- ne
- už ne
- nepotřebuji, jsem zdrav
- 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