

## Příloha 1: Dotazník

Otázka č. 1. Doporučený trojpoměr živin v poměru bílkoviny, sacharidy, tuky je:

- a) B - 30 % : S - 20 % : T - 50 %
- b) B - 20 % : S - 70 % : T - 10 %
- c) B - 15 % : S - 55 % : T - 30 %
- d) B - 10 % : S - 70 % : T - 20 %

Otázka č. 2: Doporučené množství vlákniny pro dospělého člověka na den je:

- a) 15 g
- b) 20 g
- c) 30 g
- d) 40 g

Otázka č. 3: Doporučené množství soli na den je:

- a) 2 g
- b) 6 g
- c) 8 g
- d) 10 g

Otázka č. 4: Denní dávka alkoholu, která nezpůsobí negativní poškození organismu je:

- a) 10 g u žen / 20 g u mužů
- b) 30 g u žen / 40 g u mužů
- c) 30 g nezávisle na pohlaví

Otázka č. 5: Pouze z živočišných zdrojů potravy získáváme:

- a) Vitamin B2 (riboflavin)
- b) Vitamin B12
- c) Vitamin C
- d) Vitamin K

Otázka č. 6: Pitný režim dospělého člověka na den by měl být:

- a) 15 ml/kg
- b) 20 ml/kg
- c) 35 ml/kg
- d) 50 ml/kg

Otázka č. 7: Dodržujete zásady zdravého stravování?

Zdravým stravováním rozumíme především pravidelnou stravu s dostatkem vlákniny a každodenní konzumací ovoce a zeleniny.

- a) ano
- b) ne

Otázka č. 8: Kolik porcí jídla denně konzumujete?

- a) 2 porce
- b) 3 porce
- c) 4 – 5 porcí
- d) 6 a více porcí

Otázka č. 9: Máte nějaké omezení ve výživě?

- a) ne
- b) potravinová alergie
- c) potravinová intolerance
- d) celiakie
- e) Crohnova choroba
- f) jiné

Otázka č. 10: Držíte/drželi jste někdy nějakou dietu?

- a) ne
- b) ano

Otázka č. 11: Dodržujete nějaký alternativní výživový směr?

- a) ne
- b) vegetariánství
- c) veganství
- d) nízkosacharidová strava
- e) půsty / očisty
- f) jiný

Otázka č. 12: Užíváte nějaké doplňky stravy?

- a) ne
- b) protein, karnitin, BCAA
- c) vitaminy (B komplex, C,...)
- d) minerální látky, stopové prvky (magnezium, selen, zinek,...)
- e) extrakty z léčivých rostlin (guarana, ginkgo, ženšen,...)
- f) jiné

Otázka č. 13: Jak často konzumujete uvedené skupiny potravin?

	Denně	Několikrát týdně	1x týdně	Několikrát měsíčně	1x měsíčně	Méně často	Nikdy
Ovoce							
Zelenina							
Obiloviny							
Luštěniny							
Mléko a mléčné výrobky							
Maso							
Ryby							
Sladkosti							
Fast food							
Káva							
Alkohol							

Jaký obor studujete?

- a) Všeobecné lékařství
- b) Zubní lékařství
- c) Nutriční terapie / Nutriční specialista
- d) Fyzioterapie
- e) Jiný

Na jaké škole studujete?

- a) 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- b) 2. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- c) 3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze
- d) Lékařská fakulta v Plzni
- e) Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity v Brně

Uveďte ročník studia:

- a) 1.
- b) 2.
- c) 3.
- d) 4.
- e) 5.
- f) 6.

Uveďte vaše pohlaví:

- a) Žena
- b) Muž

Uveďte váš věk:

Uveďte vaši výšku:

Uveďte vaši hmotnost: