

Příloha č. 1: Dotazník

<u>Základní údaje</u>	
<u>Iniciály:</u>	
<u>Rok narození:</u>	
<u>Pohlaví:</u>	
<u>Menopauza u žen:</u>	
<u>Výška:</u>	
<u>Váha:</u>	

Jak často konzumujete zmíněné druhy potravin?

	<u>Velikost porce</u>	<u>1 – 2 x</u> <u>za</u> <u>den</u>	<u>3 x a</u> <u>více za</u> <u>den</u>	<u>Několikr</u> <u>át týdně</u>	<u>Výjimeč</u> <u>ně</u>	<u>Nikdy</u>
<u>Mléko</u>	250 ml = 1 hrnek					
<u>Jogurt</u>	1 kelímek = 120 - 150 g					
<u>Tvaroh</u>	125 g (= ½ tvarohu ve vaničce)					
<u>Kefír</u>	250 g (1 kefír = 500g)					
<u>Sýr tvrdý</u> <u>(parmezán)</u>	20 g					
<u>Sýr polotvrdý</u> <u>(eidam, gouda)</u>	20 g = 1 plátek					
<u>Sýr čerstvý</u> <u>(Cottage, lučina, ricotta)</u>	60 g (= kostka lučiny, 1/3 kelímek Cottage)					
<u>mozzarella</u>	60 g (= ½ mozzarely)					
<u>Tavený sýr</u>	15 g (= 1 trojúhelníček)					
<u>Maso</u>	100 g					
<u>Ryby</u>	100g					
<u>Masné výrobky</u>	20 g = 1 plátek šunky					
<u>Veje</u>	1ks = 55g					
<u>Ořechy, semínka</u>	20g (=1 hrstka, cca 10 mandlí)					

<u>Ovoce</u>	100 g (= 1 střední kus)					
<u>Luštěniny</u>	200 g vařené					
<u>Tofu</u>	100 g (= ½ balení)					
<u>Zelenina (mrkev, rajče, okurka....)</u>	100 g (= střední mrkev, rajče, paprika, 1/3 okurky)					
<u>Listová zelenina</u>	50 g					
<u>Brokolice</u>	100 g (= 1/5 z celku)					
<u>Kapusta</u>	70 g					
<u>Špenát listový</u>	200 g (= ½ mraženého balíčku)					
<u>Rebarbora</u>	100 g					
<u>Káva</u>	200 ml					
<u>Kolové nápoje (Coca-Cola, kofola...)</u>	250 ml					

Trpíte potravinovou alergií nebo intolerancí?

Ano, alergii / intoleranci na....., od svých..... let

Ne

Jste kuřák?

<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Kouřím denně	<input type="checkbox"/> Méně než 5 cigaret	<input type="checkbox"/> 5-15 cigaret	<input type="checkbox"/> Více než 15 cigaret
	<input type="checkbox"/> Max 5 cigaret týdně			
	<input type="checkbox"/> Výjimečně / příležitostně			
<input type="checkbox"/> Ne	<input type="checkbox"/> Nikdy jsem nekouřil			
	<input type="checkbox"/> Ale dříve jsem kouřil – od svých.....let, do svých.....let			

Konzumujete alkohol?

<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Denně	<input type="checkbox"/> max. 1-2 dcl vína	<input type="checkbox"/> max. 300-500 ml piva	<input type="checkbox"/> max. 0,04 dcl destilátu	<input type="checkbox"/> více
	<input type="checkbox"/> 2 – 3x v týdnu				
	<input type="checkbox"/> Pouze výjimečně				
<input type="checkbox"/> Ne	<input type="checkbox"/> Nikdy jsem nepil				
	<input type="checkbox"/> Přestal jsem ve svých.....letech				

Stravujete se dle pravidel některého z alternativních způsobů stravování?

<input type="checkbox"/> Ne		<input type="checkbox"/> Nikdy jsem se tak nestravoval
<input type="checkbox"/> Ne		<input type="checkbox"/> Dříve jsem se stravoval jako (doplňte způsob stravování)....., po dobu.....let
<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Vegan	
	<input type="checkbox"/> Vegetarián	<input type="checkbox"/> Ovo - lakto (nekonzumuji maso - ale vejce a mléčné výrobky ano)
		<input type="checkbox"/> Ovo (nekonzumuji maso ani mléčné výrobky, ale vejce ano)
	<input type="checkbox"/> Lakto (nekonzumuji maso a vejce, ale mléčné výrobky ano)	
<input type="checkbox"/> Jiný:		

Prodělal/a jste během Vašeho života zlomeninu?

<input type="checkbox"/> Ano		<input type="checkbox"/> v důsledku těžkého úrazu/pádu - jednalo se o zlomeninu kosti: (doplňte název kosti) a došlo k tomu v mých: (doplňte věk).....
<input type="checkbox"/> Ano		<input type="checkbox"/> bez předchozí příčiny úrazu/pádu - jednalo se o zlomeninu kosti: (doplňte název kosti) a došlo k tomu v mých: (doplňte věk).....
<input type="checkbox"/> Ne		

Byla někomu ve Vaší rodině diagnostikována osteoporóza?

<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> Otec
	<input type="checkbox"/> Matka
	<input type="checkbox"/> Sourozenec
	<input type="checkbox"/> Jiný rodinný příslušník
<input type="checkbox"/> Ne	
<input type="checkbox"/> Nevím	

Byla Vám diagnostikována některá z uvedených onemocnění?

<input type="checkbox"/> Osteoporóza	<input type="checkbox"/> Nádorová onemocnění
<input type="checkbox"/> Chronické renální selhání	<input type="checkbox"/> Jaterní onemocnění
<input type="checkbox"/> Snížena funkce štítné žlázy	<input type="checkbox"/> Vředová choroba žaludku
<input type="checkbox"/> Zvýšená funkce štítné žlázy	<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus I. Typu
<input type="checkbox"/> Crohnova choroba	<input type="checkbox"/> Diabetes mellitus II. Typu
<input type="checkbox"/> Ulcerózní kolitida	<input type="checkbox"/> Jiné onemocnění:

Užíváte pravidelně nějaké léky nebo doplňky stravy? Pokud ano, doplňte prosím přesný název léku/doplňku a jeho dávkování.

<input type="checkbox"/> Kortikoidy (prednison):		<input type="checkbox"/> Vápník:	
<input type="checkbox"/> Hormony štítné žlázy:		<input type="checkbox"/> Vitamín D:	
<input type="checkbox"/> Antirevmatika:		<input type="checkbox"/> Teriparatid:	
<input type="checkbox"/> Antiepileptika:		<input type="checkbox"/> Denosumb:	
<input type="checkbox"/> Antacida:		<input type="checkbox"/> Tamoxifen:	
<input type="checkbox"/> Heparin:		<input type="checkbox"/> Bisfosfonáty:	
<input type="checkbox"/> Jiné léky:			

Vykonáváte pravidelně nějakou pohybovou aktivitu?

<input type="checkbox"/> Ano	<input type="checkbox"/> méně než 1 h/ týdně
	<input type="checkbox"/> 1 – 2 h/ týdně
	<input type="checkbox"/> více hodin týdně
	<input type="checkbox"/> druhy vykonávaných pohybových aktivit (doplňte)
<input type="checkbox"/> Ne	

Jak fyzicky náročné je vaše zaměstnání?

<input type="checkbox"/> Sedavé zaměstnání (např. úředník, sekretářka, řidič)	
<input type="checkbox"/> Sedavé zaměstnání s občasnou lehkou činností (např. recepční, prodavač)	
<input type="checkbox"/> Zaměstnání fyzicky náročnější na pohyb (např. servírka, obsluha nějaké technologie vestoje)	
<input type="checkbox"/> Fyzicky náročné zaměstnání (např. dělník)	
<input type="checkbox"/> V důchodu	

Příloha č. 2: Záznamový arch

Jídelníček

Jak již bylo zmíněno na začátku, nyní bych Vás požádala o zápis Vašeho tří denního jídelníčku.

Jak správně vyplnit jídelníček:

- Zapisujte **ČAS**, kdy jídlo konzumujete
- **DRUH** konzumovaného pokrmu/potraviny. Uvádějte prosím co nejkonkrétněji, např: název, druh, příchutí atd. (př. Hollandia Selský jogurt jahodový)
- **MNOŽSTVÍ** zkonsumované potraviny/ pokrmu, ideálně v gramech, kusech nebo mililitrech/litrech.
- **PITNÝ REŽIM** – Stejným způsobem, jako zaznamenáváte množství a druh jídla, zaznamenávejte prosím i tekutiny, které v průběhu dne vypijete.
- Důležité je zapsat veškeré jídlo, které během dne sníte. I to co jen „uzobnete“ mezi běžným jídlem (snídaně – svačina- oběd – svačina- večeře – případně 2.večeře).
- Ideální je zaznamenat sněžené jídlo hned. Předejdete tak opomenutí některé potraviny. Neboť čím pečlivěji a důkladněji budete jídelníček zapisovat, tím lepší bude jeho výpovědní hodnota.

1. Den

<u>Čas</u>	<u>Potravina/pokrm/nápoj</u>	<u>Množství</u>	<u>Potravina mimo jídelní režim</u>
	<u>Snídaně:</u>		
	<u>Svačina:</u>		
	<u>Oběd:</u>		
	<u>Odpolední svačina:</u>		
	<u>Večeře:</u>		
	<u>II. večeře</u>		

2. Den

<u>Čas</u>	<u>Potravina/pokrm/nápoj</u>	<u>Množství</u>	<u>Potravina mimo jídelní režim</u>
	<u>Snídaně:</u>		
	<u>Svačina:</u>		
	<u>Oběd:</u>		
	<u>Odpolední svačina:</u>		
	<u>Večeře:</u>		
	<u>II. večeře</u>		

3. Den

<u>Čas</u>	<u>Potravina/pokrm/nápoj</u>	<u>Množství</u>	<u>Potravina mimo jídelní režim</u>
	<u>Snídaně:</u>		
	<u>Svačina:</u>		
	<u>Oběd:</u>		
	<u>Odpolední svačina:</u>		
	<u>Večeře:</u>		
	<u>II. večeře</u>		

Vzor

<u>Čas</u>	<u>Potravina/pokrm/nápoj</u>	<u>Množství</u>	<u>Potravina mimo jídelní režim</u>
6:20	<u>Snídaně:</u> <ul style="list-style-type: none">• <i>Ovesné vločky</i>• <i>Jogurt bílý Hollandia</i>• <i>Banán</i>• <i>Mandle</i>• <i>Čaj zelený (bez cukru)</i>	25 g 120 g 1 ks (větší cca 110 g) 20 ks 250 ml	8.00 <ul style="list-style-type: none">• sušenka Mila – 1 ks• džus 100% pomeranč – 3 dcl
10:00	<u>Svačina:</u> <ul style="list-style-type: none">• <i>Rohlík bílý</i>• <i>Eidam 30 %</i>• <i>Šunka vepřová 85 %</i>• <i>Rajče</i>• <i>Voda neperlivá</i>	1 ks 2 plátky (cca 30 g) 2 plátky (cca 30 g) 1 ks (cca 100 g) 0,5 l	
12:30	<u>Oběd:</u> <ul style="list-style-type: none">• <i>Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi</i>• <i>Brambory vařené</i>• <i>Kuřecí maso – restované</i>• <i>Okurka</i>• <i>Voda neperlivá</i>	300 ml 300 g 150 g 80 g 250 ml	
15.00	<u>Odpolední svačina:</u> <ul style="list-style-type: none">• <i>Tvarohový dort s jahodami</i>• <i>Káva</i>	1 ks (cca 200 g) 200 ml	

18:00	<u>Večeře:</u> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Chléb pšenično-žitný</i> • <i>Lučina originál</i> • <i>Rajčata</i> • <i>Voda neperlivá</i> 	3 krajíce (cca 150 g) 1 celá kostka (62 g) 2 ks (cca 200 g) 300 ml	20:00 <ul style="list-style-type: none"> • Kešu oříšky – hrst cca 25 g • Víno bílé – 2 dcl • Voda neperlivá 300 ml
	<u>II. večeře</u>		

Vyplněný dotazník a jídelníček prosím odevzdejte zpět v ambulanci nebo zašlete kopii či fotku na moji emailovou adresu – Vecerova.Vendula@seznam.cz. Dále mi kopii/ fotku můžete zaslat prostřednictvím mobilní aplikace Whatsapp na telefonní číslo 737 724 962.

V případě nějakých nejasností a dotazů mě prosím rovněž kontaktujte na výše uvedené telefonní číslo nebo emailovou adresu.

Máte-li zájem o zhodnocení Vašeho jídelníčku, případně o návrh jeho úpravy, zanechte mi prosím kontakt (email, telefonní číslo) a já se Vám velmi ráda ozvu.

Dovolte mi Vám na závěr ještě jednou poděkovat za Váš čas, účast a celkovou spolupráci, bez níž by se tento výzkum nemohl realizovat.

Přeji pěkný den a na shledanou!

Vypracovala: Bc. Vendula Večeřová