

# Seznam příloh

## Příloha č. 1. Dotazník

### ŽÁDOST O PROVEDENÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Vážené dámy, maminky.

Jmenuji se Zuzana Šmídová a jsem studentkou 2. ročníku oboru nutriční specialista na 1. Lékařské fakultě UK v Praze. K ukončení studia potřebuji obhájit diplomovou práci na téma „Vliv konzumace cukrů na rozvoj dětské obezity a přidružených komorbidit“. K vypracování diplomové práce potřebuji informace z dotazníku, proto Vás prosím o jeho pečlivé přečtení a vyplnění. Dotazník je anonymní a bude použit pouze k vypracování mé diplomové práce.

Ještě jednou Vám děkuji za Váš čas.

Zuzana Šmídová

1. Váš věk je v rozmezí:

- a) 18 let a méně
- b) 19-29
- c) 30-39
- d) 40-50

2. Vaše ukončené vzdělání je:

- a) základní
- b) středoškolské bez maturity
- c) středoškolské s maturitou
- d) vyšší odborné
- e) vysokoškolské

3. Vaše dítě navštěvuje:

a) mateřskou školu

b) 1. stupeň základní školy

4. Napište prosím věk Vašeho dítěte: ..... roků,  
hmotnost a výšku Vašeho dítěte: hmotnost: ..... kg, výška: ..... cm  
a pohlaví Vašeho dítěte: chlapec dívka

5. Konzumuje Vaše dítě potraviny obsahující cukr a sladkosti? (bonbony, sladké pečivo, sušenky, aj.):

- a) ano, každý den
- b) ano, 3-5 x týdně
- c) ano, 1-2 x týdně
- d) ne, snažíme se žít bez cukru a sladkostí

6. Konzumuje Vaše dítě slazené nápoje (limonády, slazené minerálky, kolové nápoje, džusy, aj.?)

- a) ano, máme je běžně doma
- b) jen občas
- c) ne, vůbec

7. Pokud Vaše dítě konzumuje slazené nápoje, jak často?

- a) každý den
- b) 3-5 x týdně
- c) 1-2 x týdně

8. Jaký typ nápojů pije Vaše dítě nejčastěji?

- a) čistou vodu
- b) voda se šťávou nebo sirupem

- c) čaj neslazený
- d) čaj slazený
- e) slazené limonády
- f) slazené minerálky
- g) džusy
- h) kolové nápoje
- i) jiné: .....

9. Jaké mléčné výrobky konzumuje Vaše dítě (možnost více odpovědí)?

- a) bílé neslazené jogurty
- b) ochucené, slazené zakysané mléčné výrobky
- c) slazené mléčné dezerty (monte, lipánky, tvaroháčky, termixy, a pod.)
- d) nekonzumuje žádné mléčné výrobky

10. Jak často Vaše dítě konzumuje slazené mléčné výrobky?

- a) každý den
- b) 3-5 x týdně
- c) 1-2 x týdně
- d) konzumuje jen neslazené
- e) nekonzumuje žádné mléčné výrobky

11. Zajímáte se o racionální výživu a zdravý životní styl?

- a) ano
- b) ne

12. Stravujete se i s rodinou podle zásad:

- a) jak nám chutná, racionální stravu neřešíme
- b) racionální výživy (zdravé výživy)
- c) vegetariánství
- d) veganství nebo jiné alternativní směry, uveďte prosím, jaké:  
.....
- e) jíme vše, ale snažíme se jíst dietně
- f) jíme vše, ale vybíráme si kvalitní potraviny
- g) jiné: .....

13. Má Vaše dítě volný přístup k sladkostem?

- a) ano, vezme si, kdy chce a co chce
- b) ano, každý den, ale já jako rodič hlídám, co a kolik sní
- c) ne, sladkosti mu dávkuji, aby nesnědl příliš a aby je nejedl každý den
- d) ne, doma sladkosti nemáme

14. Snídá Vaše dítě doma?

- a) pravidelně každý den
- b) nepravidelně
- c) nesnídá doma, snídá po cestě do školy
- c) nesnídá doma, jeho první jídlo je až v mateřské škole nebo ve škole

15. Co Vaše dítě snídá?

- a) chléb nebo pečivo
- b) sladké pečivo

c) cereálie neslazené

d) sladké cereální směsi

e) jiné: .....

16. Obědvá Vaše dítě pravidelně?

a) ano, obědvá každý den v mateřské škole nebo ve škole a chutná mu

b) ano, obědvá každý den v mateřské škole nebo ve škole, ale nechutná mu

c) ano, obědvá každý den doma

d) různě, někdy ve škole a někdy si něco koupí cestou domů

17. Jak často Vaše dítě konzumuje čerstvé ovoce?

a) každý den

b) 3-5 x týdně

c) 1-2 x týdně

d) ovoce mu nechutná, tak ho nenutím

18. Jak často Vaše dítě konzumuje zeleninu – čerstvou nebo vařenou?

a) každý den

b) 3-5 x týdně

c) 1-2 x týdně

d) zelenina mu nechutná, tak ho nenutím

19. Dodržuje Vaše dítě nějaké omezení ve stravování? Vynechává ze stravy některé potraviny?

V případě kladné odpovědi uveďte důvod a jakou potravinu nekonzumuje (možnost více odpovědí):

a) ano:

důvod:

.....

nekonzumuje:.....

b) ne

20. Kolik hodin denně věnuje Vaše dítě aktivní pohybové aktivitě (sport, skupinový sport, běhání, kolo, hra s míčem, se švihadlem)?

a) více než 5x týdně

b) 3 - 4x týdně

c) 1 - 2x týdně

d) vůbec ne

21. Má Vaše dítě během týdne dostatek přirozeného pohybu (chůze do školy, na MHD, víkendové aktivity s rodiči, hraní si s dětmi, aj....)?

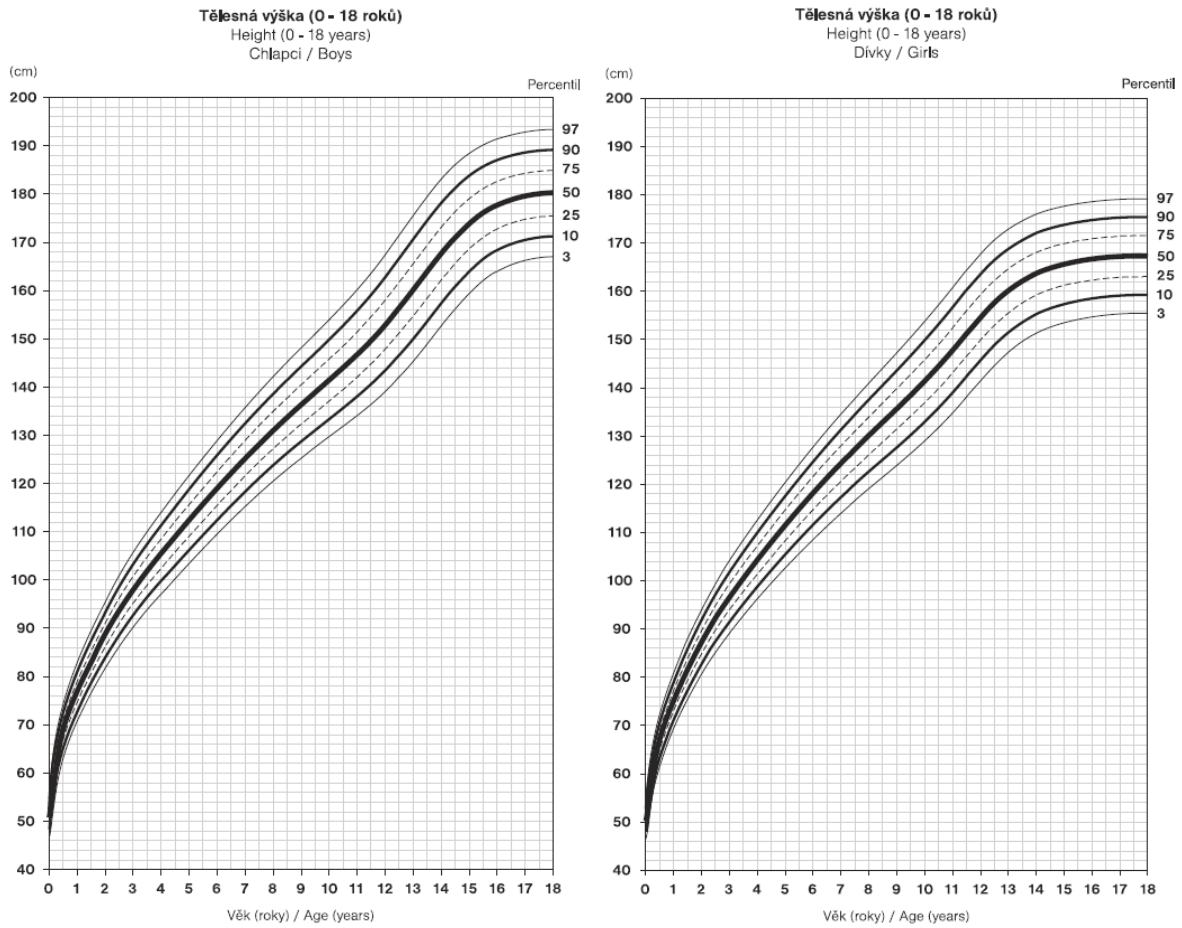
a) ano, přibližně stejně každý den

b) ano, přibližně stejně každý pracovní den, přes víkend více

c) ano, přibližně stejně každý pracovní den, přes víkend méně (má víc času na televizi, počítač, tablet...)

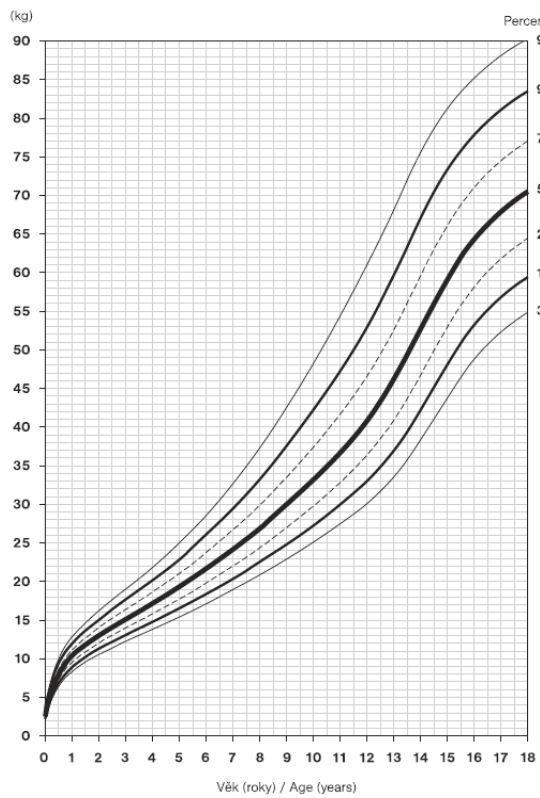
b) ne, má ..... dní v týdnu, kdy přirozenou pohybovou aktivitu téměř nemá

**Příloha č. 2.** Percentilové grafy výšky, hmotnosti a BMI dětí.

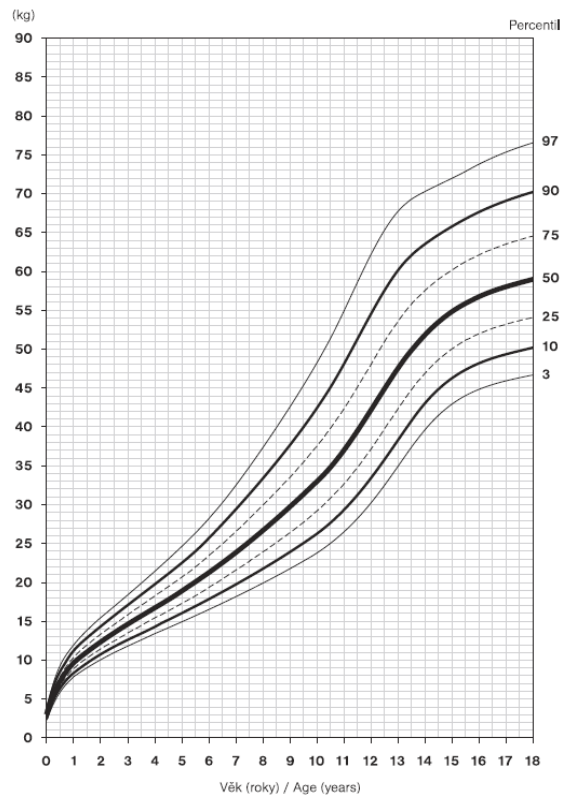


*Percentilové grafy výšky dětí (CAV, 2001) (Vignerová et al., 2006).*

**Hmotnost (0 - 18 roků)**  
Body weight (0 - 18 years)  
Chlapci / Boys



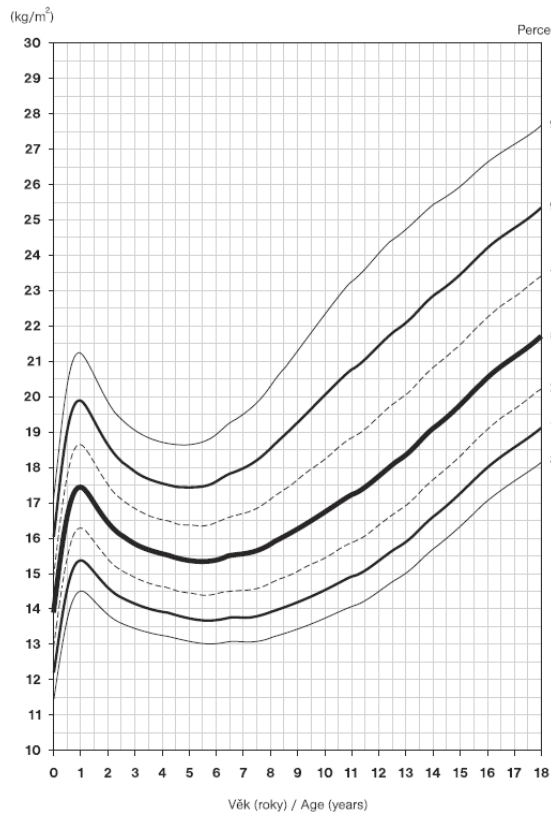
**Hmotnost (0 - 18 roků)**  
Body weight (0 - 18 years)  
Dívky / Girls



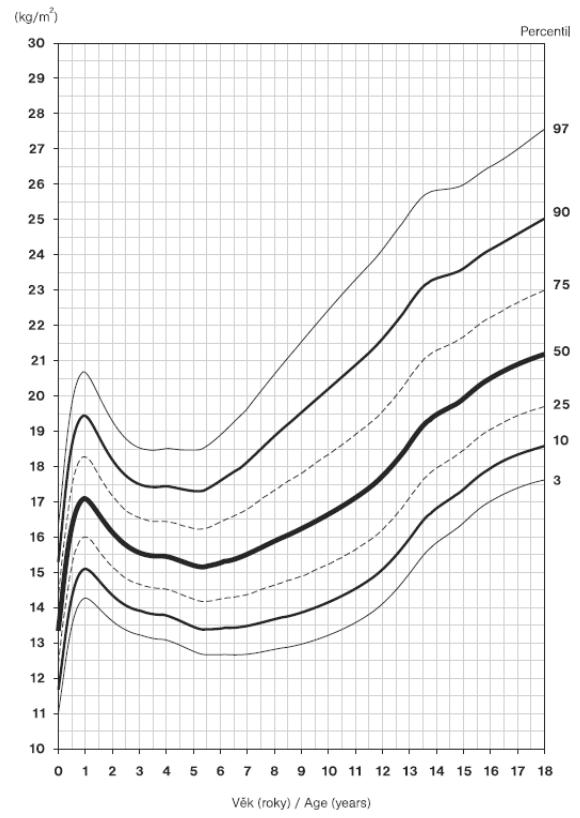
*Percentilové grafy hmotnosti dětí (CAV, 2001) (Vignerová et al., 2006).*



**Body Mass Index (BMI) (0 - 18 roků)**  
 Body Mass Index (BMI) (0 - 18 years)  
 Chlapci / Boys



**Body Mass Index (BMI) (0 - 18 roků)**  
 Body Mass Index (BMI) (0 - 18 years)  
 Dívky / Girls



*Percentilové grafy BMI dětí (CAV, 2001) (Vignerová et al., 2006).*



• DĚTI A CUKR •



## JAK ŽÍT ZDRAVĚ

 SNAŽ SE VYBÍRAT SI POTRAVINY, KTERÉ JSOU PRO TEBE VHDNĚJŠÍ, DODAJÍ TI ŽIVINY A VITAMÍNY A POMŮŽOU TI ZDRAVĚ RŮST A ŽÍT



 VYBER SI ČERSTVÉ OVOCE RADĚJI NEŽ OVOČNÝ DORT NEBO ZMRZLINU



 VYBER SI SYPANÉ MUSLI NEOCHUCENÉ A PŘIDEJ K NĚMU OVOCE RADĚJI NEŽ OCHUCENÉ CEREÁLNÍ SMĚSI NEBO JINÉ FORMY



 NA SNÍDANI SI VYBER PEČIVO SE SÝREM A ZELENINOU RADĚJI NEŽ SLADKÉ PEČIVO





VYBÍREJ SI BÍLÉ,  
NEOCHUCENÉ MLÉČNÉ  
VÝROBKY RADĚJI NEŽ  
OCHUCENÉ A SLAZENÉ.



VYBER SI ČISTOU VODU,  
VÝBORNÁ JE KOHOUTKOVÁ,  
RADĚJI NEŽ SLAZENÉ  
LIMONÁDY NEBO KOLU.



SLADKOSTI KONZUMUJ JEN VÝJIMEČNĚ



KE KAŽDÉMU DENNÍMU JÍDLU SI  
DEJ ZELENINU NEBO OVOCE



A NEZAPOMEŇ SE HÝBAT!

