

Příloha A - Dotazník

Dobrý den, jmenuji se Aneta Kovačičová a jsem studentkou 3. ročníku oboru nutriční terapie. V rámci mé bakalářské práce bych Vás ráda požádala o vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je zcela anonymní a data z něj budou využita pouze ke zpracování praktické části mé bakalářské práce, jejímž cílem je zjistit všeobecnou znalost alternativních výživových směrů mezi lidmi a postoj k nim. Moc děkuji za Váš čas.

1. Jste:

- Muž
- Žena

2. Kolik je Vám let?

- 18-25
- 26-35
- 36-45
- 46-55
- 56-65
- 66 a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní škola
- Střední škola bez maturity
- Střední škola s maturitou
- Vysoká škola/VOŠ

4. Kouříte?

- Ano
- Ne

5. Pijete alkohol?

- Ano
- Ano, ale pouze příležitostně (cca 1x za měsíc)
- Ne

6. Máte pravidelnou pohybovou aktivitu? (i např. svižná chůze po dobu alespoň 30 min.)

- Ano, sportuji alespoň 5x týdně
- Ano, sportuji 3-4x týdně
- Ano, sportuji 1-2x týdně
- Ano, ale pouze nepravidelně
- Ne, nesportuji

7. Snažíte se o zdravé stravování?

- Ano, dbám na zdravou stravu z preventivních důvodů
- Ano, dbám na zdravou stravu, protože chci zhubnout/udržet si postavu
- Ano, dbám na zdravou stravu ze zdravotních důvodů (mám alergie, zažívací obtíže..)
- Ano, ale příliš se mi to nedaří
- Ne, o své stravování se nezajímám

8. Jak často navštěvujete fastfoody?

- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- Jednou až dvakrát za měsíc
- Výjimečně
- Nikdy

9. Jaké alternativní směry stravování znáte? (zaškrtněte prosím všechny, o kterých jste slyšeli)

- Vegetariánství
- Veganství
- Raw strava/vitariánství
- Dělená strava
- Makrobiotická strava
- Bezlepková dieta
- Bezlaktózová dieta
- Low carb/nízkosacharidové stravování
- Ketogenní dieta
- Přerušované hladovění
- Paleo dieta
- Jiné:.....

10. U kterých z těchto směrů opravdu znáte jejich podstatu? (co obnáší, jaké potraviny vynechává, čím se řídí atd.)

- Vegetariánství
- Veganství
- Dělená strava
- Makrobiotická strava
- Bezlepková dieta
- Bezlaktózová dieta
- Low carb/nízkosacharidové stravování
- Ketogenní strava
- Přerušované hladovění
- Paleo dieta
- Jiné:.....

11. Které z těchto druhů vegetariánství znáte?

- Semivegetariánství
- Pescetariánství
- Lakto-ovo-vegetariánství
- Ovo-vegetariánství
- Lakto-vegetariánství
- Frutariánství
- Vitariánství
- Žádnou

12. Které z alternativních směrů jsou podle Vás pro dospělé osobu dlouhodobě bezpečné/zdravotně nezávadné?

- Vegetariánství (Vyřazení masa, masných výrobků)
- Veganství (Vyřazení všech živočišných produktů – masa, mléčných výrobků, vajec..)
- Dělená strava (Rozdělení potravin na tři skupiny, bílkovinné, sacharidové a neutrální, přičemž bílkovinné (např. maso, mléko) a sacharidové (obiloviny, luštěniny) se nesmějí kombinovat v jednom jídle)
- Makrobiotická strava (Konzumace především obilovin, zeleniny, luštěnin. Zakazuje průmyslově zpracované potraviny, většinu živočišných výrobků.)
- Bezlepková dieta (Strava bez lepku – vyřazení většiny pečiva, příloh)
- Bezlaktózová dieta (Strava bez laktózy – vyřazení většiny mléčných výrobků)
- Raw strava (Konzumace pouze syrové, tepelně neupravené stravy)
- Low carb/nízkosacharidové stravování (Strava s nižším obsahem sacharidů – větší omezení příloh, pečiva, vynechání sladkostí apod.)
- Ketogenní strava (Vynechání téměř všech sacharidů – ještě přísnější než nízkosacharidová – vyřazení příloh, pečiva, většina ovoce, vše co obsahuje cukr, všechny pochutiny atd.)
- Přerušované hladovění (Nestravuje se v průběhu celého dne, ale pouze v určité části – např. od 11h do 19h, mimo toto okno je jídlo „zakázané“)
- Paleo dieta (Konzumace především masa, vajec, zeleniny a ovoce, ořechů a semen. Zakazuje obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky a všechny průmyslově vyráběné potraviny)
- Žádná z alternativ není dlouhodobě vhodná, bezpečná
- Jiné:.....

13. Které z těchto směrů jsou podle Vás přímo zdravotně rizikové či nebezpečné?

- Vegetariánství (Vyřazení masa, masných výrobků)
- Veganství (Vyřazení všech živočišných produktů – masa, mléčných výrobků, vajec..)
- Dělená strava (Rozdělení potravin na tři skupiny, bílkovinné, sacharidové a neutrální, přičemž bílkovinné (např. maso, mléko) a sacharidové (obiloviny, luštěniny) se nesmějí kombinovat v jednom jídle)
- Makrobiotická strava (Konzumace především obilovin, zeleniny, luštěnin. Zakazuje průmyslově zpracované potraviny, většinu živočišných výrobků.)
- Bezlepková dieta (Strava bez lepku – vyřazení většiny pečiva, příloh)
- Bezlaktózová dieta (Strava bez laktózy – vyřazení většiny mléčných výrobků)
- Raw strava (Konzumace pouze syrové, tepelně neupravené stravy)
- Low carb/nízkosacharidové stravování (Strava s nižším obsahem sacharidů – větší omezení příloh, pečiva, vynechání sladkostí apod.)
- Ketogenní strava (Vynechání téměř všech sacharidů – ještě přísnější než nízkosacharidová – vyřazení příloh, pečiva, většina ovoce, vše co obsahuje cukr, všechny pochutiny atd.)
- Přerušované hladovění (Nestravuje se v průběhu celého dne, ale pouze v určité části – např. od 11h do 19h, mimo toto okno je jídlo „zakázané“)
- Paleo dieta (Konzumace především masa, vajec, zeleniny a ovoce, ořechů a semen. Zakazuje obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky a všechny průmyslově vyráběné potraviny)
- Žádné, alternativní stravování není nebezpečné
- Jiné:

14. Dodržujete/dodržovali jste někdy nějaký alternativní směr stravování?

- Ano
- Ne striktně, ale inspiroji se/částečně dodržuji
- Ne, nedodržuji

15. Pokud jste někdy nějaký alternativní styl dodržoval/a, dodržujete, proč? (zaškrtněte prosím všechny hodící se odpovědi)

- Zdravotní důvody
- Etické důvody
- Snažím se o redukci hmotnosti
- Tlak okolí, móda (rodina/kamarádi se tak stravují také..)
- Náboženství
- Jiný důvod:.....
- Nedodržuji

16. Pokud dodržujete, či jste dodržoval/a některý z alternativních druhů stravování, který?

.....

17. Pokud jste v minulosti dodržoval/a alternativní směr stravování a již se jím neřídíte, proč?

.....

18. Zaznamenal/a jste v průběhu dodržování alternativní stravy nějaké zlepšení či zhoršení zdravotního stavu?

- Více energie
- Méně energie, únava
- Redukce hmotnosti
- Žádné změny jsem nezaznamenal/a
- Jiné:.....

19. Pokud jste nikdy žádný alternativní styl nedodržoval/a, proč?

- Neatraktivní styl stravování, nevidím v něm žádný přínos
- Nedostatečný příjem živin
- Finanční důvody
- O výživu se nezajímám
- Jiný důvod:

20. Jaký máte postoj k vegetariánství?

- Rozhodně kladný
- Spíše kladný
- Neutrální
- Spíše záporný
- Rozhodně záporný

21. Jaký máte postoj k veganství?

- Rozhodně kladný
- Spíše kladný
- Neutrální

- Spíše záporný
- Rozhodně záporný

22. Jaký máte postoj k alternativním směrům stravování obecně?

- Rozhodně kladný
- Spíše kladný
- Neutrální
- K některým kladný/neutrální, k některým záporný
- Spíše záporný
- Rozhodně záporný