

Příloha 1: Dotazník

Vážený studente, vážená studentko,

Jsem studentka oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy.

Tímto tě žádám o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce, která se zaměřuje na znalosti v oblasti zdravé výživy a gramotnost ohledně stravování. Dotazník zabere asi 20 minut a je zcela anonymní.

Předem děkuji za Váš čas.

1. Pohlaví
 - a) Muž
 - b) Žena
2. Věk: let
3. Jakou školu studuješ? (př. gymnázium, střední škola průmyslová, střední škola zdravotnická, střední škola služeb a řemesel, ...)
4. Tvoje BMI?
 1. způsob Výpočet vzorečkem → váha v kg/výška v m na druhou, př. 170 cm vysoký váží 70 kg → $70 \text{ kg} / (1,7 \text{ m} * 1,7 \text{ m}) = 24,2$ // 2. způsob Výpočet BMI kalkulačkou → např. <https://www.bodymassindex.cz/>. Vyjde číslo v rozmezí cca 18-40.

.....

ZNALOSTI

5. Jaké jsou základní živiny, ze kterých získáváme energii (tzv. makroživiny)?
 - a) Sacharidy, škrob a vláknina
 - b) Bílkoviny, sacharidy, tuky
 - c) Minerální a stopové prvky, vitamíny
 - d) Nevím
6. Která z těchto základních živin je **nejbohatší na energii** (tj. jeden gram obsahuje nejvíce kJ/kcal)?
 - a) Tuky
 - b) Sacharidy
 - c) Bílkoviny
 - d) Nevím
7. Jak bys stručně definoval/a pojem zdravá výživa?
Stačí popsat pár slovy co si myslíš, že zdravá strava znamená nebo co tento pojem zahrnuje.
.....
8. Která skupina potravin obsahuje převážně bílkoviny?
Možno označit více odpovědí
 - a) Maso a masné výrobky
 - b) Mléko a mléčné výrobky
 - c) Zelenina a ovoce
 - d) Luštěniny
 - e) Těstoviny a pečivo
 - f) Rostlinné varianty (př. tofu, seitan)
 - g) Nevím
9. Jak často bychom měli konzumovat rybí maso?
 - a) 1 x denně
 - b) 1-2 x týdně

- c) 1-2 x měsíčně
 - d) Není nezbytné konzumovat ryby
10. Je vhodná konzumace mořských ryb?
- a) Ano, kvůli vyššímu obsahu zdravého tuku
 - b) Ano, kvůli obsahu nezbytných látek jako jsou omega 3 (n-3) mastné kyseliny, jód a vitamín D
 - c) Ne, protože mořské ryby jsou kontaminované škodlivými látkami z moře
 - d) Obsahují jak nezbytné látky, tak i kontaminanty z moře, proto je vhodné střídat druhy ryb a také podle místa původu/rybolovu (z jakého moře nebo oceánu byla ryba vylovena)
 - e) Nevím
11. Který **druh tuku** bychom měli ve zdravém jídelníčku **preferovat**?
- a) Živočišný (sádlo, máslo, smetana, tuk v maso nebo mléčných výrobcích)
 - b) Rostlinný (margarín, oleje)
 - c) Měly by být ve stejném poměru (1:1)
 - d) Nevím
12. Které potraviny jsou **zdrojem vlákniny**?
- Možno označit více odpovědí*
- a) Luštěniny
 - b) Ořechy
 - c) Zelenina
 - d) Ovoce
 - e) Maso a masné výrobky
 - f) Sýry
 - g) Celozrnné obiloviny a výrobky z nich (těstoviny, pečivo)
 - h) Nevím
13. Proč **je důležitá** vláknina v potravě pro náš trávicí trakt?
- Možno označit více odpovědí*
- a) Chrání a čistí trávicí trakt
 - b) Potrava s vlákninou zasytí na delší dobu
 - c) Je zdrojem energie
 - d) Živí střevní bakterie (prebiotikum)
 - e) Nevím
14. Jaké množství ovoce a zeleniny je doporučeno zkonsumovat za den?
- a) 600 g, z toho 2/3 zeleniny a 1/3 ovoce, rozložené do alespoň 3 porcí
 - b) 1 kg, více ovoce než zeleniny
 - c) 1 porce denně, nezáleží na tom, jestli ovoce nebo zeleniny
 - d) Nevím
15. Jaké z následujících mléčných výrobků bychom si měli vybírat častěji?
- a) Neochucené zakysané mléčné výrobky (př. jogurt, kefír, acidofilní mléko)
 - b) Tučné tvrdé sýry
 - c) Smetanovo-tvarohové dezerty (př. přibináček)
 - d) Jakýkoliv mléčný výrobek je vhodný
 - e) Není vhodné konzumovat mléčné výrobky
 - f) Nevím
16. Jaké jsou nejvhodnější způsoby přípravy pokrmu?
- a) Smažení
 - b) Vaření a dušení
 - c) Pečení v troubě
 - d) Grilování

- e) Vše výše zmíněné, je vhodné střídat způsoby přípravy pokrmu
- f) Nevím

17. Jaké z uvedených potravin bychom měli v našem jídelníčku omezovat?

Možno více odpovědí

- a) Potraviny s obsahem „éček“
- b) Kravské mléko a mléčné výrobky
- c) Uzeniny
- d) Slané pochutiny (např. chipsy)
- e) Potraviny obsahující lepek
- f) Nevím

STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI

18. Jak hodnotíš svoje stravování v současné době?

Ohodnot známkou (1-5) jako ve škole, 1 pro velmi zdravé většinu času, 5 pro velmi nezdravé většinu času

.....

19. Zkoušel/a jsi nebo držíš v současné době nějakou dietu?

- a) Ano, zkoušel/a a již nedržím
- b) Ano, stále držím
- c) Ne, nikdy jsem žádnou dietu nezkoušel/a

Pokud ano, jakou?

- a) Redukční dieta, kdy jsem snížil/a příjem konzumovaných potravin
- b) Redukční dieta, kdy jsem snížil/a příjem energie
- c) Nízkosacharidová dieta (low carb)
- d) Proteinová dieta
- e) Ketodieta
- f) Paleo dieta
- g) Bezlepková dieta
- h) Raw strava
- i) Přerušované hladovění (intermitent fasting)
- j) Pravidelný jedno- nebo vícedenní půst
- k) Jiná

A z jakého důvodu?

.....

20. Vyřazuješ nějakou potravinu nebo skupinu potravin ze svého jídelníčku?

- a) Ano
- b) Ne

Pokud ano, z jakého důvodu?

- a) Zdravotní důvod potvrzený od lékaře
- b) Ekologie
- c) Osobní přesvědčení
- d) Stravujeme se tak doma
- e) Nechutná mi
- f) Chci snížit hmotnost
- g) Jiné

21. Označ, jaké chody během dne konzumuješ.

Možno označit více odpovědí

- 1) Snídaně
- 2) Dopolední svačina
- 3) Oběd – polévka + hlavní jídlo
- 4) Oběd – jen hlavní jídlo
- 5) Oběd – jen polévka
- 6) Odpolední svačina
- 7) Večeře
- 8) 2. večeře

22. Jak často během týdne konzumuješ následující potraviny?

Ke každé položce napište, jak často tyto potraviny konzumuješ → několikrát denně / každý den / 1-3 x týdně / 4-5 x týdně / výjimečně / nekonzumuji vůbec

- Bílé zakysané mléčné výrobky (bílý jogurt, kefír, ...)
- Rostlinné náhrady mléčných výrobků (např. rostlinné nápoje, ...)
- Maso a vnitřnosti
- Ryby a rybí výrobky
- Tofu, tempeh, seitan další rostlinné alternativy
- Celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny nebo další celozrnné výrobky
- Zelenina (v jakékoliv podobě – čerstvá, tepelně zpracovaná, sterilovaná, kvašená)
- Ovoce
- Luštěniny
- Kuskus, kroupy, bulgur, natural rýže, pohanka, quinoa
- Ořechy přírodní (nepražené, nesolené, neslazené)
- Pokrmy z řetězců rychlého občerstvení (fastfood)
- Smažená jídla
- Slané pochutiny (chipsy, slané ořechy, ...)
- Sladkosti, čokoláda a sladké pečivo
- Káva, zelený nebo černý čaj
- Alkohol

23. Dáváš přednost celozrnným výrobkům (pečivo, chléb, těstoviny, cereálie, ...) před těmi z bílé pšeničné mouky?

- a) Jím jen celozrnné
- b) Střídám celozrnné s klasickým
- c) Celozrnné výrobky si dám občas
- d) Celozrnné pečivo ani jiné celozrnné výrobky vůbec nejím

24. Zamysli se nad svým každodenním pitným režimem a označ nápoje, které piješ nejčastěji a v největším množství.

Možno vybrat více odpovědí

- a) Čistá voda
- b) Voda ochucená sirupem
- c) Neslazený čaj
- d) Minerální vody
- e) Limonády, ledový čaj a ochucené perlivé vody
- f) Limonády se sladidlem (označení zero, light)
- g) Káva
- h) Energetické nápoje
- i) Alkoholické nápoje

- j) Jiné....
25. Nakupuješ nebo se podílíš na nakupování potravin a nápojů v rodině?
- a) Ano
 - b) Ne
26. Podílíš se doma na přípravě pokrmů?
- a) Ano, rozhodujeme společně co budeme doma jíst a na vaření se podílím
 - b) Většinou si vařím si a připravuji jídlo sám/sama
 - c) Chodím nebo společně chodíme převážně do restaurací nebo si necháme jídlo dovážet
 - d) Ne, pokrmy připravují ostatní
27. Užíváš nějaké doplňky stravy?
- a) Ano
 - b) Ne

Pokud ano, jaké a proč?

.....

28. Myslíš si, že strava může ovlivnit tvoje zdraví, ať pozitivně nebo negativně?
- a) Ano
 - b) Ne

ZÍSKÁVÁNÍ INFORMACÍ O VÝŽIVĚ

29. Co nebo kdo tě nejvíce ovlivňuje v oblasti výživy?
- Př. kamarádi, rodina, média, sociální sítě, lékař nebo zdravotník...*
-

30. Zajímáš se aktivně o téma výživy? Vyhledáváš si informace?
- a) Ano
 - b) Ne

31. Kde vyhledáváš nebo získáváš informace o výživě?

Možno označit více odpovědí

- a) Kamarádi
 - b) Blogy a weby
 - c) Sociální sítě
 - d) Reklamy na internetu, v televizi, v rádiu, v časopisech
 - e) Rodina
 - f) Škola
 - g) Odborná literatura, články, oficiální výživová doporučení
 - h) Lékař
 - i) Nutriční terapeut, případně jejich sociální sítě
 - j) Výživový poradce, případně jejich sociální sítě
32. Seřaď následující zdroje informací o výživě podle důvěryhodnosti
- Na prvním místě bude pro vás nejdůvěryhodnější zdroj, na posledním místě nejméně důvěryhodný*
- a) Informace ze školy
 - b) Informace od rodiny
 - c) Informace od kamarádů, vrstevníků
 - d) Lékař
 - e) Časopisy

- f) Nutriční terapeut
- g) Výživový poradce
- h) Odborné knihy a články
- i) Knihy o výživě od neoborníků (různé diety, návody na hubnutí)
- j) Informace na sociálních sítích, blogy a weby

33. Čteš obaly potravin?

- a) Ano
- b) Ne

→ Pokud ano, na co hlavně díváš?

- a) Energetická hodnota
- b) Složení
- c) Alergeny
- d) Celkový obsah tuku
- e) Poměr celkového obsahu tuku a obsahu nasycených mastných kyselin
- f) Obsah bílkovin
- g) Obsah sacharidů
- h) Obsah cukru
- i) Obsah soli
- j) Původ
- k) Výrobce
- l) Jiné....

→ Pokud ne, proč nečteš obaly potravin?

- a) Nezajímá mě to
- b) Nerozumím tomu
- c) Jiné ...

34. Jsi aktivní na sociálních sítích?

- a) Ano, mám profil, kde tvořím nějaký obsah a sleduji ostatní
- b) Ano, jen sleduji ostatní a případně komentuji
- c) Spíše ne, občas se kouknu, ale pravidelně nesleduji
- d) Byl/a jsem a již nejsem
- e) Ne, nejsem

Na následující otázky odpovídají jen ti co odpověděli na přechozí otázku odpovědí a)-d)

35. Jakou sociální síť nejvíce používáš nebo je tvá nejoblíbenější?

- a) Instagram
- b) Facebook
- c) Twitter
- d) TikTok
- e) Youtube
- f) Jiné

36. Máš pocit, že tě sociální sítě nějak ovlivňují v oblasti výživy? Pokud ano, jak?

.....

37. Sleduješ profily lidí na sociálních sítích, co se výživou zabývají nebo o výživě občas něco zveřejní?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Občas

Pokud ano, koho?

38. Inspiruješ se stravou lidí z těchto profilů?

- a) Ano
- b) ne

39. Ověřuješ si informace, které získáš na sociálních sítích, i z jiných zdrojů?

- a) Ano
- b) Ne

40. Koupil/a jsi někdy potravinu nebo doplněk stravy nebo jiný produkt související s výživou na základě reklamy/doporučení na sociálních sítích? Pokud ano, co to bylo?

.....

DOBROVOLNÁ OTÁZKA

41. Víš, jaký je rozdíl mezi výživovým poradcem a nutričním terapeutem?

- a) Nutriční terapeut může pracovat výhradně jen se zdravými lidmi v nutriční poradně, výživový poradce může radit i nemocným lidem s léčebnou dietou.
- b) Nutriční terapeut má zdravotnické vzdělání na VŠ nebo VOŠ a může pracovat jak se zdravými, tak i nemocnými lidmi. Výživový poradce má živnostenské oprávnění k výkonu povolání a může pracovat výhradně se zdravými lidmi.
- c) Nutriční terapeut a výživový poradce procházejí různě dlouhým kurzem, pro nutričního terapeuta je kurz podrobnější, po absolvování dostanou certifikát, se kterým mohou vykonávat povolání.
- d) Žádný rozdíl není, označení nutriční terapeut a výživový poradce znamená to samé
- e) Nevím, pojem nutriční terapeut nebo výživový poradce slyším poprvé.