

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník pro bakalářskou práci: Mléko a jeho alternativy

Jsem studentka 1. LF UK oboru Nutriční terapie. V rámci své bakalářské práce bych Vás ráda požádala o vyplnění dotazníku týkající se mléka a jeho alternativ (tzn. rostlinných nápojů - např. sojových, ořechových, atd.). Dotazník vyplňujete anonymně a dobrovolně. Výsledky šetření budou použity pro zpracování zadané práce. Předem děkuji za Vaši ochotu. Vyplnění Vám zabere cca 5 min. Eva Pastorková

1. Jste:

- Žena
- Muž

1. Jaký je Váš věk?

(doplňte číslo)

-

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní škola
- Střední škola
- Vyšší odborná škola
- Vysoká škola

4. Máte vzdělání v oblasti lidské výživy?

- Ano – střední odborná škola
- Ano – vyšší odborná škola
- Ano - vysoká škola
- Ano - kurz výživového poradce
- Ne

5. Zajímáte se o zdravou výživu? Aktivně vyhledáváte související informace?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Ano - hledám informace v ověřených zdrojích (např. recenzovaných časopisech, knihách, přednáškách lékařů, nutričních terapeutů, atd.)
- Ano - hledám informace ve skupinách na sociálních sítích, či nerecenzovaných časopisech
- Ano - informace získávám od nutričního terapeuta (tzn. odborník s dosaženým vzděláním v oblasti lidské výživy)
- Ano - informace získávám od lékaře
- Ne - o výživu se nijak nezajímám

6. Kolik hodin týdně se věnujete fyzické aktivitě?

- < 1h
- 1-2 h
- 3-4 h
- 4-5 h
- >5 h

7. Jak často konzumujete kravské mléko?

(*např. pijete mléko samotné, přidané do smoothie, mléčných nápojů či müsli a cereálií, apod.*)

- Obvykle denně
- 3-5x týdně
- 1-2x týdně
- Občas
- Kravské mléko nekonzumuji

8. Kolik kravského mléka za týden vypijete?

(*např. pijete mléko samotné, přidané do smoothie, mléčných nápojů či müsli a cereálií, apod.*)

- < 250 ml
- < 500 ml
- < 750 ml
- < 1 litr
- < 1,5 litr
- > 1 litr
- Žádné

9. Konzumujete mléčné výrobky? (tzn. z kravského mléka)

(*můžete vybrat více odpovědí*)

- Zakysané mléčné výrobky (např. jogurt, jogurtový nápoj, kefir, acidofilní mléko, kyška, apod.)
- Tvaroh
- Čerstvé sýry (např. lučina, žervé), Cottage
- Polo/tvrdé sýry (např. eidam, gouda, parmezán)
- Mléčné výrobky (z kravského mléka) nekonzumuji
- Jiné

10. Jak často konzumujete mléčné výrobky? (tzn. z kravského mléka)

- Obvykle denně
- 3-5x týdně
- 1-2x týdně
- Občas
- Mléčné výrobky (z kravského mléka) nekonzumuji

11. Konzumujete jiný druh mléka než mléko kravské?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Koží mléko
- Ovčí mléko
- Kobyčí mléko
- Ne

12. Z jakého důvodu konzumujete kravské mléko?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Pozitivní vliv na zdraví člověka
- Zdroj bílkovin
- Zdroj minerálních látek (např. vápníku, hořčíku, selenu)
- Zdroj vitamínu D
- Kravské mléko mi chutná
- Kravské mléko nekonzumuji
- Jiné

13. Upřednostňujete kravské mléko s příchutí nebo bez příchutě?

- S příchutí (např. jahodovou, čokoládovou, vanilkovou)
- Bez příchutě
- Kravské mléko nekonzumuji

14. Kde kravské mléko kupujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Supermarkety (větší obchodní řetězce)
- Menší prodejny
- E-shopy
- Obchody se zdravou výživou
- Na trhu (např. farmářských trzích)
- Kravské mléko nekupuji

15. Mohou rostlinné nápoje z hlediska nutričních hodnot plně nahradit kravské mléko či mléčné výrobky?

- Ano, mohou nahradit mléko
- Ne, nemohou nahradit mléko
- Nevím

16. Z jakého důvodu mléko nekonzumujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Trpím laktózovou intolerancí
- Trpím alergií na kravskou bílkovinu (ABKM)
- Trpím po konzumaci kravského mléka trávicími obtížemi (např. průjem, bolesti břicha, nadýmání, nevolnost, apod.)
- Jsem vegetarián
- Jsem vegan
- Nechutná mi
- Má negativní vliv na zdraví
- Zahleňuje organismus
- Zdroj „špatných“ tuků a cholesterolu
- Kravské mléko konzumuji
- Jiné

17. Jak často pijete alternativy kravského mléka, tzn. rostlinné nápoje?

(např. pijete rostlinné nápoje samotné, přidané do smoothie, dalších nápojů či müsli a cereálií, apod.)

- Obvykle denně
- 3-5x týdně
- 1-2x týdně
- Občas
- Rostlinné nápoje nekonzumuji
- Jiné

18. Kolik vypijete rostlinných nápojů za týden?

(např. pijete rostlinné nápoje samotné, přidané do smoothie, dalších nápojů či müsli a cereálií, apod.)

- < 250 ml
- < 500 ml
- < 750 ml
- < 1 litr
- < 1,5 litr
- > 1,5 litr
- Žádné

19. Z jakého důvodu rostlinné nápoje konzumujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Mají pozitivní vliv na zdraví člověka
- Jsem vegetarián
- Jsem vegan
- Z etických důvodů
- Zdroj bílkovin
- Zdroj minerálních látek (např. vápníku, hořčíku, selenu)
- Zdroj vitamínu D
- Chutná mi

- Rostlinné nápoje nekonzumují
- Jiné

20. Z jakého důvodu rostlinné nápoje nekonzumujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Preferuji kravské mléko a/nebo mléčné výrobky (z něj vyrobené)
- Nízká nutriční hodnota
- Příliš vysoká cena
- Nechutná mi
- V obchodech jsou málo dostupné
- Rostlinné nápoje konzumuji
- Jiné

21. Jaké rostlinné nápoje upřednostňujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- S příchutí (např. jahodovou, čokoládovou, vanilkovou)
- Bez příchutě
- Obohacené vit. D a vit. B
- Rostlinné nápoje nekonzumuji
- Jiné

22. Jaké druhy rostlinných nápojů konzumujete?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Sójové
- Kokosové
- Z kešu ořechů
- Lískooříškové
- Makové
- Mandlové
- Špaldové
- Ovesné
- Rýžové
- Quinnové
- Více druhové směsi
- Rostlinné nápoje nekonzumuji
- Jiné

23. Kde nakupujete rostlinné nápoje?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Supermarkety (větší obchodní řetězce)
- Menší prodejny
- E-shopy
- Obchody se zdravou výživou
- Na trhu (např. farmářských trzích)
- Rostlinné nápoje nekupuji

24. Jsou rostlinné nápoje vhodné pro děti?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Ano, pro děti od 6 měs. do 1 roku
- Ano, pro děti od 1 do 3 let
- Ano, pro děti od 4 do 6 let
- Ano, pro děti od 6 do 15 let
- Ano, pro děti starší 15 let
- Pro děti jsou nevhodné, nenahrazují kravské mléko a mléčné výrobky.
- Nevím

25. Kde jste se o rostlinných nápojích dozvěděl/la?

(můžete vybrat více odpovědí)

- Internet
- Sociální sítě
- Tištěná média
- Reklama (TV, rádio, internet, apod.)
- Od přátel / známých / rodiny
- Od lékaře
- Od nutričního terapeuta (tzn. odborník s dosaženým vzděláním v oblasti lidské výživy)
- Od výživového poradce (tzn. člověka s kurzem výživového poradce)
- Z kamenného obchodu
- Rostlinné nápoje neznám
- Jiné

Příloha č. 2: Seznam rostlinný nápojů (STOBklub, 2012)

Č. SOJOVÉ NÁPOJE

- 1 Alpro: Sójový nápoj bez cukru
- 2 Alpro: sójový nápoj light
- 3 Alpro: Sójový nápoj Original
- 4 dm: Bio sójový nápoj natur
- 5 dm: Bio sójový nápoj s vápníkem
- 6 Hawaiki: Sójový nápoj s vápníkem a vitamíny
- 7 Joya: Soya přírodní nápoj s vápníkem
- 8 Leckers: Bio sójový nápoj Soja
- 9 Lunter: Rostlinný nápoj Natural
- 10 Magador: Sójový nápoj Zajíc (hotový nápoj)
- 11 Nature: Sójový nápoj s vápníkem
- 12 Naturgreen: Sójový nápoj
- 13 Provamel: Sójový nápoj Bio Natural
- 14 Provamel: Sójový nápoj Omega 3
- 15 Provamel: Sójový nápoj s kalciumem
- 16 Sojasun: nápoj s vápníkem
- 17 Soyka: Kef*r Natural
- 18 Soyka: Ml*ko Barista
- 19 Soyka: Ml*ko Kardamom
- 20 Soyka: Ml*ko Natural
- 21 VegaVital: Sójový nápoj Natural
- 22 Viva Soy: nápoj

Č. KOKOSOVÉ NÁPOJE

- 1 Adez: Chilling Rostlinný nápoj kokosový
 - 2 Alpro: Kokosový nápoj
 - 3 dm: Bio kokosové mléko
 - 4 dm: Bio kokosový nápoj
 - 5 Franz Josef: Kokosové mléko Franz Josef
 - 6 Green Coco: BIO Kokosový nápoj
 - 7 Joya: kokosový nápoj
 - 8 Kaufland: K-Bio Kokosové mléko
 - 9 Kaufland: K-Classic Kokosové mléko
 - 10 Real Thai: Kokosové mléko Light
 - 11 Tesco: Kokosové mléko light
 - 12 Wild & Coco: Coconut Spread Symbiotic
 - 13 Wild & Coco: Kokosové mléko
 - 14 Wild & Coco: Symbiotic Keefir menší
 - 15 Wild & Coco: Symbiotic Keefir větší
-

Příloha č. 2: Seznam rostlinný nápojů (STOBklub, 2012) (pokračování)

Č. MANDLOVÉ NÁPOJE

- 1 Adez: Amazing Rostlinný nápoj mandlový
 - 2 Alpro: Mandlový nápoj neslazený
 - 3 Alpro: Mandlový nápoj Original
 - 4 dm: Bio mandlový nápoj
 - 5 EcoMil: Nápoj ze sladkých mandlí bio
 - 6 EcoMil: Nápoj ze sladkých mandlí natural
 - 7 Granarolo: Mandlový nápoj 4%
 - 8 Hawaiki: Mandlový nápoj
 - 9 Isola Bio: Rýžový mandlový nápoj
 - 10 Joya mandlový nápoj
 - 11 Natrue: Mandlový nápoj bez cukru
 - 12 Natrue: Mandlový nápoj se 3% cukru
 - 13 Nemléko: mandlové Golden
 - 14 Nemléko: mandlové plnotučné
 - 15 Nemléko: mandlové polotučné
 - 16 Rohlik.cz: Rostlinný nápoj mandlový
-

Č. OVESNÉ NÁPOJE

- 1 Alpro: Ovesný nápoj
 - 2 dm: Bio ovesný nápoj se sojou Barista
 - 3 Hawaiki: BIO Ovesný nápoj
 - 4 Natrue: Ovesný nápoj
 - 5 Naturgreen: Ovesný nápoj s kalciumem
 - 6 Nemléko: ovesné bio
 - 7 Oatly: Ovesný nápoj natural
 - 8 Provamel: Ovesný nápoj
-

Č. RÝŽOVÉ NÁPOJE

- 1 Adez: Rockin Rice Rostlinný nápoj
 - 2 Alpro: Rýžový nápoj
 - 3 dm: Bio rýžový nápoj s vápníkem
 - 4 dm: Bio rýžový nápoj natur
 - 5 Granarolo: Rýžový nápoj
 - 6 Hawaiki: BIO Rýžový nápoj
 - 7 Isola Bio: Rýžový nápoj
 - 8 Magador: Rýžový nápoj Zajíc (hotový nápoj)
 - 9 Nature: Rýžový nápoj
 - 10 Naturgreen: Rýžový nápoj s kalciumem
 - 11 Provamel: Rýžový nápoj
-

Příloha č. 2: Seznam rostlinný nápojů (STOBklub, 2012) (pokračování)

Č. VÍCEDRUHOVÉ NÁPOJE

- 1 Alpro: Kokosový nápoj Original s rýží
 - 2 Alpro: Kokosový nápoj s mandlemi
 - 3 Alpro: Kokosový nápoj s mandlemi
 - 4 Alpro: Kokosový nápoj s rýží
 - 5 Granarolo: Kokosovo-rýžový nápoj
 - 6 Joya: rýžovo-kokosový nápoj
 - 7 Joya: rýžovo-kokosový nápoj
 - 8 Nature: Mandlovo-ovesný nápoj
 - 9 Nature: Rýžovo kokosový nápoj
-

Č. LÍSKOŘÍŠKOVÉ NÁPOJE

- 1 Alpro: Lískooříškový nápoj
 - 2 EcoMil: Nápoj z lískových ořechů bio
 - 3 Nemléko: lískooříškové
 - 4 Rohlik.cz: Rostlinný nápoj lískooříškový
-