

## Seznam příloh

### Příloha 1 – Vytvořený dotazník pro účely výzkumu

#### Škála kvantifikující ortorektické tendence

1. Zdravé stravování je pro mě velmi důležité - nejím potraviny, které pokládám za nezdravé.
2. Můj způsob stravování má pravidla v podobě vyřazení určitých druhů potravin (obsahující umělá barviva, dochucovadla, konzervační látky, geneticky upravené rostliny, cukry, tuky, ...)
3. Snažím se vyhýbat pozvání na večeři od přátel, kteří nedbají na zdravé stravování.
4. Myslím si, že můj zájem o zdravou výživu mě jako člověka šlechtí/kultivuje.
5. Pokud sním něco, co považuji za nezdravé, projeví se to na mé psychice negativně, například v podobě výčitek.
6. Mám pocit, že mě okolí kvůli mým přísným stravovacím návykům vylučuje z kolektivu.
7. Mé myšlenky se velmi často týkají zdravé stravy.
8. Svůj den organizuji tak, abych mohl/a konzumovat pouze jídlo, které považuji za zdravé.
9. Po konzumaci „nezdravých“ potravin se cítím rozrušený/á.
10. Prohlížím si složení potravin, které konzumuji.

#### Položky kvantifikující intuitivní stravování:

1. Potraviny nerozdělují do kategorií „zdravé“ a „nezdravé“.
2. Mám-li chuť na čokoládu (bonbóny, brambůrky, ...), dopřeji si je.
3. Nemám konkrétní plán stravování, který by mi předepisoval kdy, co a jak jíst.
4. Věřím, že mi mé tělo samo řekne kdy jíst, co jíst a kolik toho sníst.
5. Spoléhám se na své tělo, že mi dá signál, kdy je dostatečně nasycené.
6. Spoléhám na své tělo, že mi dá signál, kdy má hlad.

#### Položky kvantifikující nezřízené stravování/obžerství:

1. Často jím jídlo, po kterém se cítím těžce a unaveně.
2. Často se mi stává, že zkonzumuji více potravy, než mé tělo potřebuje.
3. Nečekám na pocit hladu; jím, když mám na něco chuť.
4. Pokud během dne zhřeším, mám tendence se po zbytek dne stravovat „nezdravě“.

5. Když mám na něco chuť, nepřemýšlím nad tím, jestli je to zdravé, nebo nezdravé.
6. Rád/a si dopřávám jídla smažená, tučná, sladká a pořádně osolená a okořeněná.
7. Ačkoliv se cítím plný/á, často si dám ještě dezert.
8. Pořádně se najíst a mlsat slané či sladké mi přináší důležité potěšení.

#### **Položky kvantifikující gurmánství:**

1. Jídlo si vychutnávám všemi smysly jako kulturní zážitek.
2. Cítím potřebu, aby jídlo, které jím, mělo správnou prezentaci a vypadalo dobře a lahodně.
3. Je pro mne důležité, aby jídlo, které konzumuji, bylo z kvalitních surovin a výtečně zpracované.
4. Nikdy jídlo neodbývám – jeho kultivovaná příprava i konzumace vyžaduje patřičný čas.

#### **Položky kvantifikující sebeobjektivizaci:**

1. Zřídka kdy přemýšlím nad tím, jak vypadám.
2. Často nosím oblečení, které sice lichotí mé postavě, ale není pohodlné.
3. Je pro mě důležité, jak vypadám.
4. O své tělo se starám tak, aby vypadalo dobře.
5. Je pro mě důležité, jak se cítím po tělesné stránce.
6. Pečuji o své tělo tak, aby bylo v co nejlepší kondici.
7. Myslím si, že osobnostní a intelektuální vlastnosti člověka jsou pro jeho úspěšnost v životě nejdůležitější.
8. Neustále na sobě pracuji, pečuji o svou duši a snažím se rozvíjet.
9. Zřídka porovnávám svůj vzhled se vzhledem ostatních.
10. Během dne se často zamyslím nad tím, jak vypadám.
11. Oblečení, které nosím, často volím podle toho, jestli v něm vypadám dobře.
12. Oblečení vybírám podle toho, jak se v něm cítím.
13. Mállokdy si dělám starosti s tím, jak vypadám v očích druhých.
14. Záleží mi na tom, jestli mě lidé vnímají jako rozumného, spolehlivého a dobrého člověka.
15. Záleží mi na tom, jestli si lidé myslí, že mám dobrou tělesnou kondici.
16. Záleží mi na tom, jestli si lidé myslí, že jsem dostatečně krásný/á.

17. Když někdo ocení mou práci jako dobře odvedenou, udělá mi to radost.
18. Když někdo ocení mé sportovní výkony, jsem potěšen/a.
19. Pokud někdo hodnotí můj vzhled negativně, ovlivňuje to negativně mé prožívání.
20. Pozitivní komentář ohledně mé postavy mi vždy udělá radost.
21. Když se každý den nevěnuji využívání a rozvoji svých duševních schopností, mám výčitky svědomí.
22. Pokud se ráno dostatečně neupravím, stydím se.
23. Mám pocit, že když nevypadám tak dobře, jak bych mohl/a, ubírá to na mé hodnotě.
24. Styděl/a bych se, kdyby lidé věděli, kolik skutečně vážím.
25. Neříkám lidem svou váhu.
26. Cítím se provinile, když necvičím tolik, kolik bych mohl/a, abych vypadal/a co nejlépe.
27. Když necvičím tolik, kolik je potřeba k udržování a rozvoji mé tělesné kondice, pochybuji o své hodnotě.
28. Stydím se, když si v obchodě vezmu kus oblečení, který je mi malý, ačkoliv se jedná o velikost, která mi obvykle padne.