

Příloha č. 1: Dotazník k praktické části.

Dobrý den,

jsem studentkou 3. ročníku oboru Nutriční terapie na 3. lékařské fakultě UK. Ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je anonymní a jeho výsledky budou využity pouze k výzkumné části mé bakalářské práce zaměřené na kofein. To je chemická sloučenina, která se přirozeně nachází v některých rostlinách a má povzbuzující účinky na lidský organismus. Mým cílem je zjistit znalosti veřejnosti o zdrojích kofeinu, jeho vlivu na lidský organismus, a také návyky spojené s jeho konzumací.

Předem moc děkuji za Váš čas!

Zuzana Fialová

1) Jaké je Vaše pohlaví?

- muž
- žena

2) Jaký je Váš věk?

- 14 a méně
- 15–17
- 18–39
- 40–65
- 66 a více

3) Máte ukončené středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání v oblasti zdravotnictví či jste studentem / studentkou zdravotnického oboru?

- ano, mám ukončené středoškolské nebo vysokoškolské vzdělání v oblasti zdravotnictví

- ano, jsem studentem / studentkou zdravotnického oboru
- ne

4) Vyberte, které z níže uvedených nápojů a potravin obsahují kofein. (možno vybrat více odpovědí)

- černý čaj
- Coca-Cola
- Caro
- kakao
- energetické nápoje
- bílá čokoláda
- mátový čaj
- Fanta
- zelený čaj

5) Který z níže uvedených nápojů obsahuje nejvyšší množství kofeinu ve 100 ml?

- matcha
- černý čaj
- espresso
- horká čokoláda

6) Vyberte z níže uvedených nápojů a potravin **tři** Vámi nejčastěji konzumované.

- mléčná čokoláda
- černý čaj
- kakao
- matcha
- káva
- zelený čaj
- Coca-Cola
- energetické nápoje
- hořká čokoláda

- Kofola
- žádné z výše uvedených nápojů a potravin nekonzumuji

7) Setkal/a jste se s konzumací nápojů a potravin obsahujících kofein před 18. rokem života?

- ano
- ne

8) Konzumujete nápoje a potraviny obsahující kofein?

- ano
- ne

9) Z jakého důvodu konzumujete nápoje a potraviny obsahující kofein? (možno vybrat více odpovědí)

- protože mi chutnají
- protože mě nabudí
- protože se po nich lépe soustředím
- protože chci zapadnout do kolektivu
- nekonzumuji nápoje a potraviny obsahující kofein
- jiné

10) Které z následujících zvyklostí máte spojené s konzumací nápojů a potravin obsahujících kofein? (možno vybrat více odpovědí)

- konzumuji jako první věc po probuzení
- konzumuji v dopoledních hodinách
- konzumuji v dřívějších odpoledních hodinách
- konzumuji v průběhu šesti hodin před spaním
- konzumuji v případě únavy nezávisle na denní době
- nekonzumuji nápoje a potraviny obsahující kofein

11) Bezpečná denní dávka kofeinu pro zdravého dospělého člověka je 400 mg (odpovídá přibližně pěti šálkům espressa). Hlídáte si, zda je množství kofeinu, které za den zkonzumujete bezpečné?

- ano

- ne
- nekonzumuji kofein, proto si ho nemusím hlídat

12) Myslíte si, že dlouhodobá konzumace kofeinu může vést k vývoji tolerance a závislosti?

- ano
- ne

13) Myslíte si, že kofein povzbuzuje funkce centrální nervové soustavy?

- ano
- ne

14) Myslíte si, že konzumace kofeinu může mít negativní vliv na kvalitu spánku?

- ano
- ne

15) Myslíte si, že má kofein diuretické účinky (zvyšuje vylučování moči)?

- ano
- ne

16) Myslíte si, že konzumace kofeinu zvyšuje krevní tlak?

- ano
- ne

17) Myslíte si, že v období těhotenství je žádoucí konzumaci kofeinu úplně přerušit?

- ano
- ne

18) Myslíte si, že konzumace kofeinu u dětí nepředstavuje žádné riziko?

- ano
- ne