

## 17. Seznam příloh

Příloha č. 1: Dotazník

**1) Vaše pohlaví?**

- chlapec
- dívka
- nebinární
- jiné (uveďte)

**2) Kolik Vám je let? .....**let

**3) Jaká je Vaše aktuální výška v cm?** (Pokud nevíte jistě, uveďte poslední výšku, kterou si pamatujete)

**4) Jaká je Vaše aktuální hmotnost v kg?** (Pokud nevíte jistě, uveďte poslední hmotnost, kterou si pamatujete)

**5) Co si myslíte o své hmotnosti?**

- je normální
- máte nadváhu
- máte podváhu
- jste obézní

**6) Držel/a jste někdy dietu?**

- ne
- ano (doplňte, prosím, jak dlouho, jakou).....

**7) Zhubl/a jste cíleně v posledních 6 měsících?**

- ne
- ano (doplňte, prosím, kolik kg).....

**8) Na jaké úrovni se zabýváte sportem?**

- rekreačně
- závodně (uveďte, prosím, druh sportu.....)

**9) Kolik hodin týdně sportujete?** .....hod (sečtěte, prosím, závodní i rekreační sport, započítejte i hodiny TV ve škole)

**10) Kolik vypijete denně vody?**

- méně než 1 litr

- 1-2 litry
- více než 2 litry

**11) Kolikrát za den jíte?**

- 1x za den
- 2-3x za den
- 4-5x za den
- 6x a vícekrát za den

**12) Vybíráte si, co jíte, s ohledem na zdraví, hmotnost či sportovní výkon?**

- ano
- ne

**13) Pokud se necítíte psychicky dobře, ovlivňuje to nějak Váš příjem potravy?**

- ne
- ano, jím méně
- ano, jím více
- ano, jím jiné potraviny (např. dáte přednost sladkostem....)

**14) Používáte potravinové doplňky stravy?**

- ne
  - nevím, co to je
  - ano (prosím uveďte co a proč)
- 

**15) Mluvíte s trenérem o vlivu stravy a hmotnosti na výkon?**

- ano, pravidelně
- ano, ale výjimečně
- ne

**16) Mluvíte se spoluhráči/ spolužáky o jídle, postavě nebo hmotnosti?**

- ano, pravidelně
- ano, ale výjimečně
- ne

**17) Mluvíte doma o tom, co a kolik je správné jíst?**

- ano, pravidelně
- ano, ale výjimečně
- ne

**18) Mluvíte doma o něčí postavě nebo hmotnosti?**

- ano, pravidelně
- ano, ale výjimečně
- ne

**19) Drží nebo držel nedávno někdo v rodině dietu?**

- ne
- ano (doplňte, prosím, kdo a za jakým účelem - snížení hmotnosti, sportovní výkon, zdraví...).....  
.....

**20) Sleduješ nějaké informace o zdravé výživě, hubnutí, budování svalové hmoty nebo ovlivňování sportovního výkonu?**

- ne
- ano (uveďte, prosím, podrobněji - můžete i vypsát vedle konkrétní zdroj):
  - Časopisy
  - Internet
  - Knížky
  - Sociální sítě
  - Jiné (napíšte, prosím).....

**Ještě jednou děkuji za Váš čas!**



## Příloha č. 3: Zdravý talíř

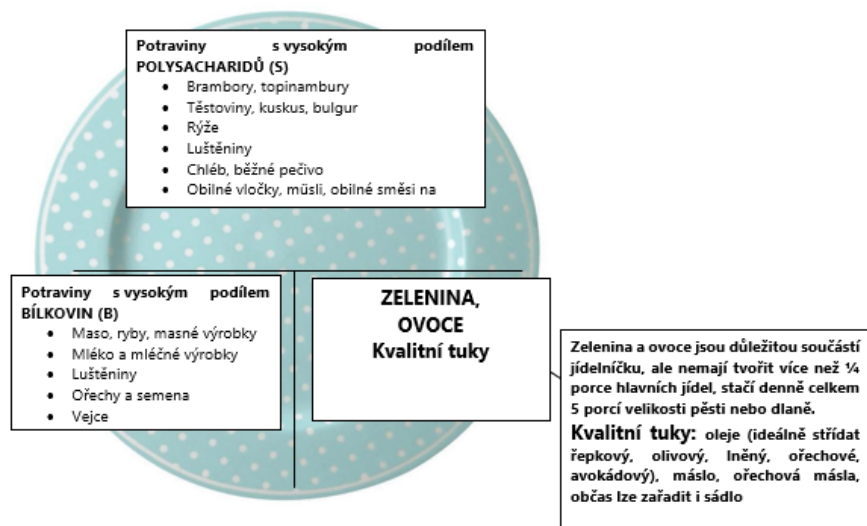


VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE  
Oddělení nutričních terapeutů |

U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty s poruchou příjmu potravy | strana 1 z 1 | verze 1  
Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková, Mgr. Svetlana Koshelova | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne  
Edukační materiál

### ZDRAVÝ VYVÁŽENÝ TALÍŘ



Jídelníček dospívajících by měl obsahovat vyvážený poměr živin, tzn. Cca 50 % energie pochází ze sacharidů, 30 % z tuků, 20 % z bílkovin.  
Správnou skladbu jídel (snídaně, oběd, večeře) jednoduše znázorňuje model „zdravého vyváženého talíře“.