

PŘÍLOHY

Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následujícího dotazníku, který poslouží jako podklad pro bakalářskou práci na téma „Stravovací návyky zdravotnického personálu“. Dotazník se skládá ze 32 otázek a je anonymní.

Předem děkuji za spolupráci.

Tereza Navarová

1. Pohlaví

- Muž
- Žena
- Jiné

2. Věk:

3. Výška v cm:

4. Váha v kg:

5. Kuřák:

- Ano
- Ne

6. Rodinný stav:

- Svobodný
- V dlouhodobém vztahu

- Vdaná/ženatý
- Rozvedená/rozvedený
- Vdova/vdovec

7. Počet dětí:

- 0
- 1
- 2-3
- 4 a více

8. Nejvyšší dosažené vzdělání

- Středoškolské
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské
- Specializační studium (např. ARIP)

9. Pozice

- Lékař
- Všeobecná sestra
- Fyzioterapeut
- Nutriční terapeut
- Praktická sestra
- Ošetřovatel
- Sanitář

- Jiné (zdravotnický záchranář, porodní asistentka, dentální hygienistka, psychoterapeut aj.)

10. Pracovní prostředí

- Ambulance
- Standard
- JIP/ARO

11. Délka praxe:

- Rok po ukončeném vzdělání
- 2 – 5 let
- 6 – 10 let
- 11 – 15 let
- 16 let a více

12. Pracujete ve směnném provozu:

- Ano
- Ne

13. Pokud, při noční směně Váš typický den tvoří:

- Snídaně
- Přesnídávka
- Oběd
- Svačina
- Večeře

14. Moje stravovací návyky tvoří:

- Snídaně
- Přesnídávka
- Oběd
- Svačina
- Večeře

15. Jaké jsou 3 nejdůležitější složky stravy:

16. Odhadněte doporučovaný poměr makroživin

Bílkoviny:

Tuky:

Sacharidy:

17. Odpovídá Váš jídelníček výše zmíněnému poměru makroživin?

- Ano
- Ne

18. Můj jídelníček je pestrý (za týden mám například: 2x luštěniny, 1x rybu, denně konzumuji ovoce+zeleninu)

- Nikdy
- Zřídka
- Občas

- Obvykle
- Vždy

19. Stravuji se alternativně:

- Ne
- Vegetarián
- Vegan
- Flexitarián (člověk, který má omezení živočišných a zpracovaných produktů ve stravě)
- Jiné:

20. Stravuji se:

- Pokrmy připravené v nemocnici
- Nosím si své jídlo
- Kupuji si jídlo v bufetu
- Donáška (např. Dáme jídlo, Wolt, apod.)

21. Konzumuji jídla typu fast food:

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Vždy

22. Denně vypiji aspoň 1,5 l tekutin (nezahrnuje se káva):

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Vždy
- Vypiji více než 2 l tekutin

23. Z tekutin převážně konzumuji:

- Kohoutková voda
- Neochucené balené vody
- Ochucené balené vody (včetně minerálních vod – Poděbradka, Mattoni)
- Slazené nápoje (džusy, cola, Sprita, Fanta)

24. Kolik kávy vypiji za den:

- Žádnou
- 1 šálek
- 2 šálky
- 3 šálky
- 4 a více šálků

25. Čtu si složení potravin na obalech:

- Nikdy
- Zřídka
- Občas

- Obvykle
- Vždy

26. Pravidelně cvičím (včetně chůze) aspoň 30 minut 3x týdně:

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Vždy

27. Pravidelně spím (7 – 8 hodin):

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Vždy

28. Kouřím:

- Nikdy
- Zřídka
- Občas
- Obvykle
- Vždy

29. Sportovní aktivity trvající 30 minut provozuji:

- 1x týdně

- 2x týdně
- 3x týdně
- 4x týdně
- 5x týdně a víc

30. Sleduji svou váhu:

- Ano
- Ne

31. Pokud sledujete váhu, odpovězte kolikrát:

- Denně
- Týdně
- Měsíčně

32. Alkohol konzumuji:

- Nikdy
- Příležitostně při společenských akcích
- O víkendech
- Více jak 3x týdně
- Téměř denně