

Přílohy - Dotazník

Vážená paní, Vážený pane,

jsem studentkou 2. ročníku navazujícího magisterského studia v oboru nutriční specialista na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. V rámci své diplomové práce provádím ve spolupráci s Osteocentrem 3. interní kliniky Všeobecné fakultní nemocnice a 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Praze hodnocení stavu výživy u pacientů s vyšším rizikem vzniku osteoporózy („řídnutí kostí“). Ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníků. Dotazníky budou zpracovány anonymně, ale pokud byste měl/-la jakýkoliv dotaz nebo byste měl/-la zájem váš záznam dotazníků rozebrat, abyste věděl/-la, co byste mohla případně ve vašem jídelníčku zlepšit, prosím kontaktujte mě na e-mailu: ivcakrizkova@seznam.cz.

Děkuji Vám za ochotu a spolupráci.

Zpracovala: Ivana Křížková, studentka 2. ročníku navazujícího magisterského studia 1. lékařské fakulty v Praze, obor Nutriční specialista.

Číslo dotazníku (vyplní sestra):

Iniciály:

Věk:

Váha:

Výška:

ZÁZNAM JÍDELNÍČKU

Prosím o vyplnění jídelníčku po dobu čtyř dnů (tří všedních a jednoho víkendového dne). Byla bych ráda, kdybyste do tabulky vyplnila gramáže (hmotnost) jídel a čas kdy jíte. Také množství a druh tekutin, jaké jste pil/-la přes den a zahrnul/-la do toho i kávu a alkoholické nápoje. Do kolonky pochutiny запиšte, zda jste si během dne dal/-la např. sušenku, oříšky, brambůrky atd. Pokud byste měla jakýkoliv dotaz ohledně nejasností správného vyplňování dotazníku, kontaktujte mě na telefonním čísle: 739 122 788 nebo e-mailu: ivcakrizkova@seznam.cz

Příklad jídelníčku na jeden den

	Čas jídla	Množství (v gramech), druh jídla	Tekutiny + množství (v mililitrech)
Snídaně	7:30	100 g houska = 2 housky 20 g máslo 40 g plátkový sýr Eidam 80 g rajče	250 ml ovocný čaj 150 ml mléko
Svačina	10:00	120 g banán 150 g bílý jogurt	200 ml pomerančový džus 100 ml neochucená voda
Oběd	12:00	250 g bramborová polévka 250 g vařené brambory 100 g krutí maso přírodní 150 g švestkový kompot	250 ml citronová minerální voda Dobrá voda
Svačina	15:00	50 g chleba 20 g tavený sýr Lipno 80 g ředkvičky	250 ml instantní káva s mlékem a 2 kostky cukru 200 ml neochucená voda
Večeře	18:00	160 g houskový knedlík = 4 plátky 100 g hovězí maso 100 g znojemská omáčka	200 ml červené víno 100 ml neochucená voda
Druhá večeře	20:30	250 g zeleninový salát (60 g rajče, 60 g zelená paprika, 50 g mrkev, 40g salátová okurka, 40 g hlávkový salát)	250 ml ovocný čaj 150 ml pomerančová minerální voda Mattoni
Pochutiny	15:30 21:00	50 g tatranka 80 g slané chipsy Bohemia	

Datum:

	Čas jídla	Množství (v gramech), druh jídla	Tekutiny + množství (v mililitrech)
Snídaně			
Svačina			
Oběd			
Svačina			
Večeře			
Druhá večeře			
Pochutiny			

Datum:

	Čas jídla	Množství (v gramech), druh jídla	Tekutiny + množství (v mililitrech)
Snídaně			
Svačina			
Oběd			
Svačina			
Večeře			
Druhá večeře			
Pochutiny			

Datum:

	Čas jídla	Množství (v gramech), druh jídla	Tekutiny + množství (v mililitrech)
Snídaně			
Svačina			
Oběd			
Svačina			
Večeře			
Druhá večeře			
Pochutiny			

Datum:

	Čas jídla	Množství (v gramech), druh jídla	Tekutiny + množství (v mililitrech)
Snídaně			
Svačina			
Oběd			
Svačina			
Večeře			
Druhá večeře			
Pochutiny			

DOTAZNÍK NA CVIČENÍ

V tomto dotazníku prosím odpovězte na každou otázku co nejpřesněji. Pod každou otázkou vyplňte odpověď. V tabulce zaškrtněte, zda danou pohybovou aktivitu vykonáváte, jak často trvá jedno Vaše cvičení (např. 15 minut, 30 minut, ...) a jak dlouho tuto pohybovou aktivitu provozujete (3 roky, 5 měsíců, ...). Pokud vykonáváte i jinou pohybovou aktivitu než jsou uvedeny v tabulce, zaznamenejte do kolonky další.

1. Jak často cvičíte?

- a) Vůbec
- b) Denně
- c) Jednou týdně
- d) 2 – 3 krát týdně
- e) Jednou za měsíc

2. Z jakého důvodu jste začal/ - la pravidelně cvičit?

- a) Hubnutí
- b) Zdravotní problémy
- c) Pro zábavu
- d) Zlepšení kondice
- e) Jiné důvody... a jaké?

Tabulka na pohybovou aktivitu

Pohybová aktivita	Provozujete tento druh pohybové aktivity? (ANO/NE)	Jak dlouho tuto pohybovou aktivitu provozujete (měsíce, roky)?	Jak dlouho Vám trvá jedno cvičení (v minutách)?
Chůze			
Běh			
Plavání			
Posilování			
Cyklistika			
Tenis			
Aerobic			
Fotbal			
Lyžování			
Další			

MNOŽSTVÍ VÁPŇÍKU

Do této tabulky prosím vyplňte u uvedených potravin počet porcí za den, a také za týden. Pokud danou potravinu vůbec nezařazujete do jídelníčku, vyplňte 0 nebo proškrtněte. Pod tabulkou odpovězte na otázky co nejpřesněji.

	Potravina	Velikost porce	Množství vápníku v jedné porci	Počet porcí za den	Počet porcí za týden
MLÉKO					
	mléko	200 ml	240 mg		
	mléčný koktejl	300 ml	360 mg		
	ovocné mléko	200 ml	380 mg		
	ovčí mléko	200 ml	380 mg		
	kakaové mléko	200 ml	54 mg		
	sójový nápoj (obohacený)	200 ml	240 mg		
	sójový nápoj	200 ml	26 mg		
	rýžový nápoj	200 ml	22 mg		
	ovesné mléko	200 ml	16 mg		
	mandlové mléko	200 ml	90 mg		
JOGURT					
	ochucený jogurt	150 g	197 mg		
	jogurt s kousky ovoce	150 g	169 mg		
	jogurt přírodní	150 g	207 mg		
SÝR					
	tvrdý sýr (např. Cheddar, Gruyère, Ementál, Parmezán)	30 g	240 mg		
	měkký sýr (např. Camembert, Brie)	60g	240 mg		
	Feta	60g	270 mg		
	mozzarella	60g	242 mg		
	čerstvý sýr (např. tvaroh, ricotta, mascarpone)	200 g	138 mg		
	tavený sýr	30 g	180 mg		
SMETANA,					

DEZERTY					
	smetana, dvojitá, šlehaná	30 ml	21 mg		
	smetana, plná	30 ml	21 mg		
	pudink s mlékem, vanilkový	120 g	111 mg		
	zmrzlina vanilková	100 g	124 mg		
	pudink, vanilkový	120g	120 mg		
	rýžový pudink	200 g	210 mg		
	palačinka, lívanec	80 g	62 mg		
	cheese cake (tvarohový dort)	200 g	130 mg		
	vafle	80 g	47 mg		
MASO, RYBY, VEJCE					
	vejce	50 g	27 mg		
	červené maso	120 g	7 mg		
	kuře	120 g	17 mg		
	ryby (např. treska, pstruh, sledř)	120 g	20 mg		
	tuňák (konzervovaný)	120 g	34 mg		
	sardinky v oleji (konzervovaný)	60 g	240 mg		
	uzený losos	60 g	9 mg		
	krevety	150 g	45 mg		
FAZOLE, ČOČKA					
	čočka	80 g syrové, 200 g uvařené	40 mg		
	cizrna	80 g syrové, 200 g uvařené	99 mg		
	bílé fazole	80 g syrové, 200 g uvařené	132 mg		
	červené fazole	80 g syrové, 200 g uvařené	93 mg		
ŠKROBOVÉ POTRAVINY					
	těstoviny	180 g	26 mg		

	(vařené)				
	rýže (vařená)	180 g	4 mg		
	brambory (vařené)	240 g	14 mg		
	bílý chléb	40 g	6 mg		
	celozrnný chléb	40 g	12 mg		
	müsli (obiloviny) - cereálie	50 g	21 mg		
	naan (kvasnicový chléb)	60 g	48 mg		
OVOCE					
	pomeranč	150 g	60 mg		
	jablko	120 g	6 mg		
	banán	150 g	12 mg		
	meruňka (3 kusy)	120 g	19 mg		
	rybíz (sušený angrešt)	120 g	72 mg		
	ořech, sušené	60 g	96 mg		
	rozinky (sušené hrozny)	40 g	31 mg		
ZELENINA					
	hlávkový salát	50 g	19mg		
	kapusta	50 g syrové	32 mg		
	brokolice	120 g syrové	112 mg		
	řeřicha (Cress)	120 g	188 mg		
	rebarbora	120 g syrové	103 mg		
	mrkev	120 g syrové	36 mg		
	rajčata	120 g syrové	11 mg		
OŘECHY A SEMENA					
	mandle	30 g	75 mg		
	vlašské ořechy	30 g	28 mg		
	lískové ořechy	30 g	56 mg		
	para ořechy	30 g	53 mg		
	sezamové semínko	15 g	22 mg		
ZPRACOVANÉ POTRAVINY					
	kyš (sýr, vejce)	200 g	212 mg		
	omeleta se sýrem	120 g	235 mg		
	těstoviny se sýrem	330 g	445 mg		
	pizza	300 g	378 mg		
	lasagne	300 g	228 mg		

	cheeseburger	200 g	183 mg		
DALŠÍ					
	tofu	120 g	126 mg		
	mořské řasy	100 g	70 mg		
	wakame (druh mořských řas)	100 g	150 mg		

1. Zařazujete do jídelníčku také ořechy, sardinky, mák, kapustu nebo brokolici?

Ořechy ANO/NE

Sardinky ANO/NE

Mák ANO/NE

Kapusta ANO/NE

Brokolice ANO/NE

2. Konzumujete mléko nebo mléčný výrobek také večer?

a) ano

b) ne

3. Pokud ano, jaký nejčastěji?

a) mléko

b) měkké sýry (např. Camembert, Brie, ...)

c) tvrdé sýry (např. Cheddar, Gruyère, Ementál, parmezán, ...)

d) jogurty

e) tvaroh

f) tavený sýr

g) mozzarella

h) máslo

i) další, jaký?

4. Pobíráte nějaké doplňky stravy obsahující uhličitan vápenatý?

a) ano

b) ne

5. Pokud ano jaký je jejich název a obsah uhličitanu vápenatého?

6. Jak často pobíráte tento doplněk stravy (1x denně, víckrát za den, týdně ...)a jakou denní dobu?

7. Jak dlouho tento doplněk stravy používáte (měsíce, roky)?