

Seznam příloh

Příloha 1 – Dotazník

Dobrý den,

jsem studentkou Univerzity Karlovy v Praze. Studuji učitelství pro 2. stupeň ZŠ a SŠ, obor pedagogika a výchova ke zdraví. Chtěla bych Vás touto cestou požádat o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako šetření pro mou diplomovou práci, která nese název: Vztah studentů vybraných středních škol k alternativním způsobům stravování.

Pro svou diplomovou práci jsem si vybrala těchto 5 způsobů alternativní výživy: vegetariánství, veganství, raw food nebo jinak řečeno vitariánství nebo také strava živá či syrová, paleotická dieta/paleo stravování a bezlepková dieta/bezlepkové stravování.

Pokud budete ochotní a věnujete mi pár minut ze svého volného času k vyplnění dotazníku, budu Vám nesmírně vděčná.

Zde nabízím velmi stručné vysvětlení jednotlivých alternativních směrů výživy.

Vegetariánství – způsob lidského stravování, kdy je z běžného jídelníčku vyloučeno maso.

Veganství – druh stravování, kdy jsou z jídelníčku vyloučeny živočišné produkty. Tedy nejen maso, ale také vejce a mléčné produkty. Mnohdy i například med.

Raw food – výživový směr, kdy se potraviny rostlinného původu (zelenina, ovoce, ořechy, semena, naklíčené obilí a luštěniny) tepelně neupravují nebo se smějí upravit pouze do 42 stupňů Celsia. Při klasické tepelné úpravě totiž strava dle této filozofie ztrácí své výživové hodnoty.

Paleotická dieta – lidé, kteří se takto stravují, vyřazují ze svého jídelníčku nebo omezují zemědělské produkty jako obiloviny, luštěniny, mléko, sýry, pečivo a zpracované potraviny. Jejich jídelníček je složen hlavně z ryb, masa, zeleniny, hub, ovoce, ořechů a vajec. Využívají se zde hodně tuky.

Bezlepková dieta – stravování, kde je vyloučena konzumace lepku, tedy obilovin, protože právě ty lepek obsahují. Jsou to pšenice, žito, ječmen a oves.

[Vyplnit dotazník](#)



povinná otázka

1. Jaký typ školy navštěvujete?

- střední vzdělávání bez výučního listu a maturity
- střední vzdělávání s výučním listem
- střední vzdělávání s maturitou

povinná otázka

2. Kolik je Vám let?

 (číslo)

povinná otázka

3. Pohlaví?

- žena
- muž

povinná otázka

4. Máte zdravotní omezení týkající se výživy?

- ano
- ne

V tomto místě se dotazník větví, další otázky se zobrazí až po zodpovězení předchozí otázky.

Odeslat dotazník

povinná otázka

5. Pokud ano, která omezení to jsou?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- potravinová alergie
- potravinová intolerance
- Duhringova nemoc
- Crohnova choroba
- Celiakie
- jiná

povinná otázka

6. Aplikujete nějaká výživová omezení z některých z níže uvedených důvodů?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- náboženství, víra
- etické důvody (např. zabíjení zvířat)
- ekologické důvody (např. uhlíková stopa)
- filozofické důvody
- neaplikuji žádné omezení
- jiný důvod

povinná otázka

7. Odkud jste se dozvěděli o pojmu alternativní stravování?

- ve škole
- z vlastních zdrojů (od kamarádů, od někoho z rodiny atp.)
- z médií (internet, TV...)
- doposud jsem o tom nevěděl/a - základní vysvětlení jsem získal/a až z úvodu dotazníku
- jinde

povinná otázka

8. Stravujete se zcela alternativně nebo do svého jídelníčku alespoň zařazujete prvky nějakého alternativního stravování?

- ano, zařazuji do svého jídelníčku prvky alternativního stravování
- ne, stravuji se běžným způsobem
- ano, stravuji se zcela alternativně (doplňte prosím jakým způsobem)

povinná otázka

9. Uvažujete, že byste zavedli alespoň nějaký prvek alternativního způsobu stravování do svého běžného jídelníčku?

- ano, uvažuji o zavedení nějakého prvku alternativního stravování do svého jídelníčku
- ne, neuvažuji o zavedení nějakého prvku alternativního stravování do svého jídelníčku
- zatím jsem se nerozhodl/a

povinná otázka

10. Jak jsem zmiňovala v úvodu dotazníku, pro svou práci jsem si vybrala 5 konkrétních alternativních způsobů stravování. Který směr Vám připadá nejzajímavější?

- vegetariánství
- veganství
- raw food
- paleotická dieta
- bezlepková dieta
- nevím, nejsem si jistý/á
- ani jeden mi nepřípadá zajímavý

povinná otázka

11. Proč?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- finanční dostupnost
- dostupnost potravin (vše potřebné lze lehce sehnat v obchodech)
- jednoduchá příprava
- atraktivita chutí
- je to v souladu s mým přesvědčením
- je to v souladu s přírodou
- je to trend
- jiný důvod

povinná otázka

12. Který směr Vás vůbec nezaujal nebo Vám dokonce přijde scestný?

- vegetariánství
- veganství
- raw food
- paleotická dieta
- bezlepková dieta
- zajímají mě všechny
- nevím, nejsem si jistý/á

povinná otázka

13. Proč?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- nehodí se pro evropské podnebí
- nejsou zde zastoupeny veškeré potřebné živiny
- není to chutné nebo chuťově atraktivní
- je to finančně náročné
- je to časově náročné na přípravu
- suroviny nejsou dostupné v běžných sítích prodejen
- není to trend
- jiný důvod

povinná otázka

14. Pokud byste si měli zvolit nějaký alternativní způsob stravování, jaký by to byl?

- vegetariánství
- veganství
- raw food
- paleotická dieta
- bezlepková dieta

povinná otázka

15. Jaké důvody by Vás vedly ke změně stravovacího směru?

Zvolte alespoň jednu možnost.

- nemoc, zdravotní potíže
- etické důvody
- náboženství, víra
- přesvědčení o zdravotní prospěšnosti
- lehká stravitelnost jídel
- rozmanitost a atraktivita chutí
- lepší pocit z vlastní osoby
- dostupnost surovin (myšleno v obchodech)
- cena surovin, potravin
- jiný důvod

povinná otázka

16. Domníváte se, že alternativní stravování může být pro zdraví nebezpečné?

- ano, může to být nebezpečné - mohou se vyskytnout určitá rizika
- ne, myslím si, že je to zcela bezpečné
- nevím, nedokážu to posoudit

povinná otázka

17. Domníváte se, že některý ze zde zmiňovaných způsobů alternativního stravování může mít nějaká rizika či nedostatky? Pokud si myslíte že ano, zamyslete se prosím a zkuste nějaké riziko či nedostatek uvést.

- ne, nedostatky ani rizika se zde nevyskytují
- nevím, nejsem si jistý/á
- ano, může se zde objevit nějaké riziko či nedostatek

povinná otázka

18. Hlídáte si/čtete/sledujete složení potravin, které kupujete nebo, které Vám jsou předloženy?

- ano, dělám to vždy, není mi to lhostejné
- občas ano, ale nedodržuji to stoprocentně
- ne, přiznám se, že tohle vůbec neřeším



povinná otázka

19. Domníváte se, že to, jakým způsobem se stravujete, má vliv i na Váš zdravotní stav?

- ano, určitě je to spolu spjato a vliv to má
- ne, to jak se stravuji, na můj zdravotní stav vliv nemá
- nevím, nedovedu to posoudit

povinná otázka

20. Zamyslete se prosím a zkuste napsat alespoň jednu věc, v čem byste viděli prospěšnost zařazení alternativního stravování do běžného jídelníčku?

Odeslat dotazník