

Příloha č. 1

Dobrý den, maminky,

Jmenuji se Natálie Pelánová a jsem studentkou 3. ročníku na 1 lékařské fakultě Univerzity Karlovy oboru Nutriční terapie. Chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku, který vám zabere pouhých 10 minut vašeho času. Píši bakalářskou práci na téma „*Výživa žen v průběhu těhotenství: potřeby, znalosti, informovanost a reálné využití poznatků*“.

Dotazník je anonymní a vaše odpovědi využiji v praktické části mé bakalářské práce. Prosím o vyplnění 22 otázek a předem děkuji za váš čas.

1. Jaký je váš věk?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- 15-20
- 21-25
- 26-30
- 31-35
- 36-40
- 41-45

2. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- základní
- střední bez maturity
- střední s maturitou
- vyšší odborné
- vysokoškolské

3. Je toto vaše první těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

4. Byla jste poučena, jak se vhodně stravovat během těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

5. Pokud ne, ocenila byste edukaci od zdravotníka o výživě v těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

6. Pokud ano, kdo Vás o správné výživě informoval?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- praktický lékař
- zdravotní sestra
- gynekolog
- nutriční terapeut
- jiné:

7. Měla jste pocit, že bylo množství informací dostatečné?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

8. Pokud ne, jaké informace Vám scházely?

Dobrovolná otázka

.....

9. Zajímáte/zajímala jste se sama o vhodné stravování v období těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

10. Pokud ano, kde získáváte informace o výživě v těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí (min. 1).

- u lékaře
- na internetu
- od gynekologa
- z literatury
- od rodiny či od přátel
- z předešlého těhotenství
- z nutriční poradny
- řídím se podle intuice
- jiné:

11. Myslíte, že je důležité dbát na správnou výživu během těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne

12. Kolikrát denně se stravujete?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- 1-2x
- 3-4x
- 5-6x
- 6x a více

13. Užíváte nějaký doplněk stravy pro těhotné?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ne
- Občas

14. Pokud ano, který z těchto doplňků stravy užíváte?

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí (min. 1).

- kyselina listová
- vitamin D
- vitamin B6
- vitamin B12
- železo
- jód
- hořčík
- užívám komplex vitaminů
- neužívám žádné doplňky

15. Změnili jste nějak váš jídelníček v průběhu těhotenství?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- nijak, jím stále stejně
- ano, podle vhodnosti pro dítě
- ano, podle mých chutí

16. Jaký je váš příjem stravy v porovnání s příjmem stravy před těhotenstvím?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- nižší
- stejný
- vyšší

17. Řadíte některou z těchto potravin do svého jídelníčku více?

Povinná otázka, respondent musel zvolit alespoň některou z nabízených odpovědí (min. 1).

- libové maso
- ryby
- mléčné výrobky
- ovoce
- zeleninu
- celozrnné výrobky
- luštěniny
- žádné z těchto potravin

18. Jaké množství tekutin denně vypijete?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- méně než 1l
- 1 - 2l
- více než 2l
- více než 3l

19. Co tvoří největší část Vašeho pitného režimu?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- čistá voda
- minerální voda
- džusy/šťávy
- ovocný čaj
- limonády
- jiné

20. Pijete alkoholické nápoje?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ano, občas si dám menší množství vína nebo jiného nápoje s nízkým obsahem alkoholu (např. 0, 2l vína nebo 0, 3l piva)
- Ano, piji alkohol neomezeně
- Ne
- Jiné (doplňte)

21. Kouříte?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- ano, kouřím, ale v těhotenství jsem přestala
- Ano, kouřím v těhotenství
- Nejsem kuřák

22. Pijete kávu nebo jiné nápoje s obsahem kofeinu?

Povinná otázka, respondent musel zvolit jednu z nabízených odpovědí.

- Ano
- Ano, občas si dám menší množství kávy nebo jiného nápoje s obsahem
- Ano, piji neomezeně
- Ne
- Jiné (doplňte)