

Přílohy

Příloha 1

Dotazník určený pro dívky středního a staršího školního věku

Porovnání stravovacích návyků dívek středního a staršího školního věku

Zdravím Tě!

Chtěla bych Tě moc poprosit o vyplnění krátkého dotazníku, který se týká Tvého stravování a toho, jak trávíš svůj volný čas. Nemusíš se bát, dotazník je zcela anonymní, Tobě to zabere jen pár minutek a mně to velmi pomůže. Jen prosím dotazník vyplňuj podle pravdy, podle toho, jak se Ty stravuješ. U každé otázky zakroužkuj prosím jen jednu odpověď.

Pokud souhlasíš s vyplněním dotazníku a zároveň s tím, že informace, které se od Tebe dozvím dále využiji, pusť se do vyplňování!

Pokud ne, dotazník prosím vrať.

1. Kolik Ti je roků?

- A) 8/9-11
- B) 12-15

2. Kolikrát denně nejčastěji během školního týdne jíš?

- A) méně než 3× denně
- B) 3× denně
- C) 4× denně
- D) 5× denně
- E) více než 5× denně

3. Pokud nejsi ve škole (jsou prázdniny, víkend) jíš stejně často, jako když chodíš do školy?

- A) stejně často
- B) méně často
- C) častěji

4. Který denní chod je pro Tebe z celého dne nejdůležitější, který bys nemohla vynechat, je pro Tebe nepostradatelný?

- A) snídaně
- B) dopolední svačina
- C) oběd
- D) odpolední svačina
- E) večeře

5. Který denní chod máš z celého dne nejraději, na který se nejvíce těšíš, který Ti udělá radost?

- A) snídaně
- B) dopolední svačina
- C) oběd
- D) odpolední svačina
- E) večeře

6. Kolikrát denně máš obvykle teplé jídlo během školního týdne (pondělí až pátek)?

- A) 1× denně
- B) 2× denně
- C) více než 2× denně

7. Snídáš?

- A) ano, pravidelně každý den
- B) spíše 1-2× týdně
- C) spíše 3-4× týdně
- D) ne, nesnídám

8. Co máš nejčastěji během školního týdne na snídani?

- A) rohlík nebo chleba se šunkou
- B) celozrnný (semínkový, tmavý) rohlík nebo chleba se šunkou
- C) jogurt s müsli
- D) mléko s lupínky
- E) něco sladkého (dort, bábovka, zákusek)
- F) chipsy
- G) něco jiného (napíš)

9. Svačíš?

- A) ano
- B) ne

10. Pokud svačíš, kolikrát za den (ve školním týdnu)?

- A) jen dopoledne
- B) jen odpoledne
- C) dopoledne i odpoledne
- D) častěji

11. Kde ve školní týden obědváš?

- A) ve školní jídelně
- B) chodím na oběd domů
- C) mám s sebou ve škole oběd v krabičce
- D) kupuji si jídlo na oběd sama
- E) neobědvám

12. Jak často jíš obvykle zeleninu?

- A) méně než 1× denně
- B) 1× denně
- C) 2× denně
- D) 3× denně
- E) více než 3× denně

13. Jestli jíš zeleninu, jaký druh máš nejraději? (napíš jeden)

14. Jak často jíš obvykle ovoce?

- A) méně než 1× denně
- B) 1× denně
- C) 2× denně
- D) 3× denně
- E) více než 3× denně

15. Jestli jíš ovoce, jaký druh máš nejraději? (napíš jeden)

16. Musí Ti rodiče připomínat, že si máš dát ovoce nebo zeleninu?

- A) myslím na to sama
- B) rodiče mi to připomínají

17. Máš ráda ovoce a zeleninu?

- A) mám ráda a dávám si ji automaticky
- B) nemám ráda a jím ji z donucení
- C) nemám ráda a nejím ji

18. Kolik tekutin přes den vypiješ?

- A) méně než 1 litr
- B) 1 litr
- C) 1,5 litr
- D) 2 litry
- E) více než 2 litry

19. Který nápoj nejčastěji piješ?

- A) voda, čaj
- B) ředěné džusy, minerálky
- C) slazené nápoje a sirupy („šťáva“, Coca cola, Fanta, Sprite atd.)
- D) energetické nápoje

20. Vypiješ přes den alespoň jeden hrnek (200 mililitrů) mléka nebo mléčných výrobků?

- A) ano
- B) ne

21. Jak trávíš svůj volný čas?

- A) sportuji
- B) chodím ven s kamarády
- C) poslouchám hudbu, čtu si
- D) studuji a navštěvuji různé kroužky
- E) hraji hry na PC, trávím čas na sociálních sítích (Instagram, Facebook, ...)

Děkuji za vyplnění, měj krásný den! 😊