

PŘÍLOHY

DOTAZNÍK

INFORMOVANOST RODIČŮ VEGANSKY SE STRAVUJÍCÍCH DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH O HLAVNÍCH ZÁSADÁCH A RIZICÍCH VEGANSKÉ STRAVY

Dobrý den, jmenuji se Hana Šenkýřová, studuji na 1. lékařské fakultě Karlovy univerzity obor Nutriční terapeut.

Píšu nyní bakalářskou práci na téma Informovanost rodičů vegansky se stravujících dětí a dospívajících o hlavních zásadách a rizicích veganské stravy, se kterou souvisí i tento dotazník.

Mým cílem je zjistit, jak jsou rodiče veganských dětí informovaní a v této oblasti vzdělání, jak a zda vůbec probíhá spolupráce rodičů dítěte a dětského lékaře, případně nutričního terapeuta a zda veganské děti trpí nějakými zdravotními problémy, které by souvisely právě s jejich životním stylem.

Dotazník je zcela anonymní a je určený pro rodiče (případně opatrovníky) vegansky se stravujících dětí od 0 do 18 let věku.

V případě že nespĺňujete kategorii osob, pro kterou je dotazník určen, prosím nevyplňujte ho. Předem vám děkuji za vaše odpovědi.

*Povinné pole

ZÁKLADNÍ INFORMACE

1. Uved'te prosím věk vašeho dítěte *

Označte jen jednu elipsu.

- Méně než 1 rok
- 1 až 3 roky
- 3 až 6 let
- 6 až 10 let
- 10 až 15 let
- 15 až 18 let

2. Uved'te prosím pohlaví vašeho dítěte *

Označte jen jednu elipsu.

- Dívka
- Chlapec

3. Kolik let se vaše dítě stravuje vegansky? *

Prosím zaokrouhlete dobu, po jakou se vaše dítě stravuje vegansky na celé roky např. pokud se vegansky stravuje 10 měsíců, zvolte variantu 1 rok.

Označte jen jednu elipsu.

- 1 rok
- 2 roky
- 3 roky
- 4 roky
- 5 let
- 6 let
- 7 let
- 8 let
- 9 let
- 10 let
- 11 let
- 12 let
- 13 let
- 14 let
- 15 let
- 16 let
- 17 let
- 18 let

4. V jakém věku se vaše dítě začalo stravovat vegansky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Méně než 1 rok
- 1 až 3 roky
- 3 až 6 let
- 6 až 10 let
- 10 až 15 let
- 15 až 18 let

MOTIVACE K VEGANSTVÍ, ZDROJE INFORMACÍ, POSTOJ RODINY

5. Stravuje se i někdo další žijící VE SPOLEČNÉ DOMÁCNOSTI s dítětem vegansky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne

6. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli "Ano", specifikujte prosím, kteří další členové domácnosti se stravují vegansky. Pokud jste odpověděli "Ne", tuto otázku prosím přeskočte.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Matka
- Otec
- Alespoň jeden mladší sourozenec
- Alespoň jeden starší sourozenec
- Jiná osoba žijící s dítětem ve společné domácnosti

7. **Uved'te prosím důvody, které vaše dítě vedly k rozhodnutí začít se stravovat vegansky. V případě, že jste za dítě rozhodli o jeho způsobu stravování vy (například proto, že dítě je na tato rozhodnutí ještě moc malé), uved'te prosím vaše vlastní motivy. ***

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Etické důvody
- Ekologické důvody
- Zdravotní důvody
- Chuťové preference
- Tento způsob stravování je v dnešní době populární

8. **Souhlasíte s tím, že se vaše dítě stravuje vegansky? ***

V odpovědi prosím zohledněte, zda vy sama/sám vegan jste nebo ne

Označte jen jednu elipsu.

- Ano (sama/sám jsem také vegan)
- Ano (sama/sám nejsem vegan)
- Ne (sama/sám jsem vegan)
- Ne (sama/sám nejsem vegan)
- Nevím (sama/sám jsem vegan)
- Nevím (sama/sám nejsem vegan)

9. **Odkud vy nebo vaše dítě (v případě, že už je na to dostatečně vyspělé) získáváte informace o veganské stravě? ***

Můžete zvolit více variant.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Lékař/nutriční terapeut/jiný odborník (zaškrtněte i v případě, že jím sami jste)
- Rodina/přátelé/známí
- Vědecké studie, další odborné dokumenty, stránky zdravotnických institucí, další relevantní internetové zdroje a tištěné dokumenty

- Facebookové skupiny/diskuzní fóra apod.

ZDRAVOTNÍ STAV

10. Je ošetřující lékař vašeho dítěte (pediatr) seznámen s faktem, že se dítě stravuje vegansky? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Nevím

11. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli "Ano", uveďte prosím, jak na vás působila reakce pediatra na tuto informaci.

Označte jen jednu elipsu.

- Pozitivní reakce
- Neutrální nebo žádná reakce
- Negativní reakce

12. Pokud jste v otázce č. 10 odpověděli "Ne", uveďte prosím důvod, kvůli kterému jste pediatra s faktem, že se dítě stravuje vegansky neseznámili.

Označte jen jednu elipsu.

- Bála/bál jsem se negativní reakce ze strany pediatra
- Nepřipadalo mi to důležité
- Od té doby, co se dítě stravuje vegansky jsme ještě u pediatra na prohlídce nebyli
- Zapomněla/zapomněl jsem mu to sdělit

13. **Byli jste dětským lékařem upozorněni, že dítě neprospívá (V době, kdy se již stravovalo vegansky)? ***

Označte jen jednu elipsu.

Ano

Ne

14. **Podstupuje vaše dítě pravidelně krevní testy, aby byly včas odhaleny případné nedostatky různých nutrientů? ***

Označte jen jednu elipsu.

Ano, pravidelně podstupuje krevní testy

Na krevních testech dítě už někdy bylo, není to však na pravidelné bázi

Ne, dítě nikdy nepodstoupilo krevní testy

15. **Potýkalo se vaše dítě někdy se zdravotním problémem, který mohl souviset s veganskou stravou? Odpovězte „Ano“ nebo „Ne“ a případný zdravotní problém prosím krátce popište. ***

MAKRO A MIKRONUTRIENTY VE STRAVĚ DÍTĚTE

16. Užívá vaše dítě nějaké doplňky stravy? *

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Vitamin D
- Vitamin B12
- Vápník
- Železo
- Omega 3 mastné kyseliny
- Zinek
- Jód
- Dítě žádné doplňky neužívá

17. Sledujete příjem makro i mikronutrientů ve stravě dítěte? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ne, nic nesleduji
- Snažím se dbát na to, aby dítě jedlo zdravě, vyváženě a pestře, ale přesný příjem nepočítám
- Ano, vím, kolik by mělo dítě jednotlivých nutrientů přijmout a dohlížím na to, aby dítě ze stravy získalo vše potřebné

18. Skládá se strava vašeho dítěte převážně ze základních potravin (luštěniny, obiloviny, zelenina apod.), nebo spíše častěji konzumuje různé druhy polotovarů (veganské klobásky, náhrady sýrů, instantní polévky apod.)? *

Označte jen jednu elipsu.

- Strava dítěte je tvořena výhradně nezpracovanými surovinami (luštěniny, obiloviny, ovoce a zelenina, ořechy, semínka apod.)
- Strava dítěte obsahuje obojí, ale převažují spíš nezpracované základní potraviny
- Strava dítěte obsahuje obojí, ale převažují spíš různé typy polotovarů, náhražek sýrů, instantních pokrmů apod.

19. Myslíte si, že strava vašeho dítěte obsahuje dostatečné množství vápníku? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

20. Uveďte prosím nejčastější zdroje vápníku (včetně případných doplňků stravy), které dítě běžně na denní bázi konzumuje *

21. Myslíte si, že strava vašeho dítěte obsahuje dostatečné množství Omega 3 mastných kyselin? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

22. Uveďte prosím nejčastější zdroje Omega 3 mastných kyselin (včetně případných doplňků stravy), které dítě běžně na denní bázi konzumuje. *

23. Myslíte si, že strava vašeho dítěte obsahuje dostatečné množství železa? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

24. Uved'te prosím nejčastější zdroje železa (včetně případných doplňků stravy), které dítě běžně na denní bázi konzumuje. *

25. Myslíte si, že se vaše dítě stravuje zdravě a vyváženě? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

26. Kolikrát denně vaše dítě jí? *

Označte jen jednu elipsu.

- Méně než 3x denně
 3x denně
 4x denně
 5x denně
 6x denně
 Více než 6x denně

ZÁSADY A RIZIKA VEGANSKÉ STRAVY U DĚTÍ A DOSPÍVAJÍCÍCH

27. Myslíte si, že jste seznámeni s hlavními zásadami zdravé veganské stravy pro děti a dospívající? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
 Ne
 Nevím

28. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli "Ano", zaškrtněte prosím ty doporučení/zásady veganské stravy u dětí, KTERÝMI SE ŘÍDÍTE.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Ošetřující lékař dítěte (pediatr) by měl o veganském stravování dítěte vědět
- Pokud je dítě kojeno, strava matky by měla obsahovat všechny potřebné živiny
- Pokud dítě není kojeno, mělo by být krmeno k tomuto účelu určenými umělými výživami
- Vitamín B12 musí být suplementován
- Vitamín D je nutné suplementovat u všech kojenců, ve straším věku alespoň v zimních měsících
- Zdroje bílkovin by mezi sebou měly být vhodně kombinovány, aby bylo dosaženo kompletního spektra aminokyselin
- Dítě by mělo podstupovat krevní testy, aby byly včas zjištěny případné deficity
- Příjem vlákniny by měl být úměrný věku dítěte
- Příjem potravin s obsahem zinku a železa by měl být navýšen
- Potraviny s obsahem zinku a železa je vhodné kombinovat se zdroji vitamínu C
- Příjem energie by měl odpovídat věku, pohlaví, aktivitě a tělesné hmotnosti dítěte
- Je třeba počítat s nižší vstřebatelností mikronutrientů z rostlinné stravy a přizpůsobit jídelníček dítěte, případně zvolit doplňky stravy
- Je nutné zajistit dostatečný příjem vápníku (3 potraviny bohaté na vápník za den) nebo používat doplňky stravy
- Je žádoucí mírně navýšit příjem bílkovin
- Navýšit příjem potravin s obsahem omega-3 mk, případně zvolit doplňky stravy
- Zajistit dostatečný příjem jódu (např. jodizovaná sůl)

29. Myslíte si, že jste seznámeni s hlavními riziky veganské stravy u dětí a dospívajících? *

Označte jen jednu elipsu.

- Ano
- Ne
- Nevím

30. Pokud jste v předchozí otázce odpověděli “Ano”, zaškrtněte prosím rizika, která se mohou pojít s veganskou stravou, kterých jste si vědomi.

Zaškrtněte všechny platné možnosti.

- Nedostatečný příjem energie
- Příliš mnoho vlákniny ve stravě
- Negativní působení antinutričních látek
- Deficit vitamínu B12
- Deficit vitamínu D
- Nedostatečný příjem jódu
- Nedostatečný příjem železa
- Nedostatečný příjem vápníku
- Nedostatečný příjem zinku
- Nedostatečný příjem bílkovin
- Nedostatečný příjem Omega-3 mastných kyselin

JÍDELNÍČEK

31. Popište prosím jednodenní jídelníček vašeho dítěte. *

Uveďte prosím přibližné množství jednotlivých potravin v jídelníčku např.:

Snídaně: ovesná kaše (menší hrst ovesných vloček, hrnek sójového nápoje, čajová lžička mleté lněné semínko) s banánem (1/2 většího banánu)

Oběd: ½ tofu se zeleninou (5 cherry rajčat, ¼ papriky) a bramborovou kaší (1 naběračka)

Večeře: fazolový guláš (cca hrst vařených fazolí v porci) s rýží (1/3 varného sáčku)
