

Přílohy

Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Richel Macháčková a jsem studentkou oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Nyní pracuji na bakalářské práci s názvem Alternativní směry stravování a jejich rizika. Je-li Vám 18 a více let a stravujete se alternativním způsobem, věnujte prosím několik minut svého času na vyplnění následujícího dotazníku.

Dotazník je zcela anonymní a získaná data poslouží pouze k vypracování mé bakalářské práce.

S poděkováním

Richel Macháčková

1. Jaké je Vaše pohlaví?

Žena/Muž

2. Kolik je Vám let?

A) 18-30 let

B) 31-45 let

C) 46-60 let

D) 61 let a více

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

A) Základní

B) Střední bez maturity

C) Střední s maturitou

D) Vyšší odborné

E) Vysokoškolské

4. Sportujete?

- A) Ano, sportuji několikrát týdně
- B) Ano, sportuji jednou týdně
- C) Příležitostně
- D) Nesportuji

5. Kouříte cigarety?

- A) Ano
- B) Ne

6. Pijete alkohol?

- A) Ano
- B) Příležitostně
- C) Ne

7. Stravujete se ve fastfoodech?

- A) Ano
- B) Příležitostně
- C) Ne

8. Jaký je Váš způsob alternativního stravování?

- A) Laktoovovegetariánství
- B) Laktovegetariánství
- C) Ovovegetariánství
- D) Flexitariánství
- E) Veganství
- F) Raw (syrová) strava
- G) Makrobiotická strava
- H) Nízkosacharidová strava
- I) Jiný, prosím uveďte ...

9. Jak dlouho se stravujete alternativním způsobem?

- A) Méně než měsíc
- B) Měsíc až rok
- C) Rok až 5 let
- D) 5 až 10 let
- E) Více než 10 let

10. Především jaké důvody Vás vedly ke zvolení alternativního způsobu stravování?

- A) Zdravotní
- B) Redukce hmotnosti
- C) Etické
- D) Ekologické
- E) Náboženské
- F) Jiné, prosím uveďte ...

11. Zajímal/a jste se o Váš jídelníček před zvolením alternativního způsobu stravování?

- A) Ano
- B) Ano, ale nijak výrazně
- C) Ne

12. Zaznamenal/a jste nějaké změny po přechodu na alternativní způsob stravování?

(lze zatrhnout více odpovědí)

- A) Ano, zhubl/a jsem.
- B) Ano, cítím se *méně* unaven/á.
- C) Ano, cítím se *více* unaven/á.
- D) Ne, nezaznamenal/a jsem žádné změny.
- E) Jiné, prosím uveďte ...

13. Konzultoval/a jste svůj jídelníček s nutričním terapeutem* či výživovým poradcem?**

* Nutriční terapeut je osoba, která se výživou zabývá na odborné úrovni, tzn. studovala ji na vysoké škole či vyšší odborné škole.

** Výživový poradce může být téměř kdokoliv. Stačí si zařídit živnost na výživové poradenství. Někteří výživoví poradci získávají znalosti ve výživě prostřednictvím výživových kurzů či seminářů.

- A) Ano, svůj jídelníček jsem konzultoval/a s nutričním terapeutem.
- B) Ano, svůj jídelníček jsem konzultoval/a s výživovým poradcem.
- C) Ne

14. Odkud čerpáte informace o Vámi zvoleném alternativním způsobu stravování?

(lze zatrhnout více odpovědí)

- A) Z internetu (Google, Facebook, Instagram a další)
- B) Z televize
- C) Z populárních knih nebo časopisů o výživě
- D) Z odborné literatury
- E) Od rodinných příslušníků, přátel, kolegů
- F) Z konzultací s nutričním terapeutem
- G) Z konzultací s výživovým poradcem
- H) Jiné, prosím uveďte ...

15. Připravujete si jídlo doma?

- A) Ano
- B) Příležitostně
- C) Ne

16. Stravujete se v menze / jídelně v práci / restauraci?

- A) Ano
- B) Příležitostně
- C) Ne

17. Jste spokojen/a s nabídkou alternativních jídel v menze / jídelně v práci / restauraci?

A) Ano

B) Spíše ano

C) Spíše ne

D) Ne

E) Nestravuji se v menze / jídelně v práci / restauraci

18.

Následující otázka je určena pro jedince, kteří zvolili VEGANSTVÍ jako svůj alternativní způsob stravování. Pokud mezi ně nepatříte, otázku prosím přeskočte.

Jste si vědom/a rizika nedostatku některých živin při dodržování Vámi zvoleného alternativního způsobu stravování – VEGANSTVÍ?

A) Ano

Uveďte prosím, o jaké živiny se jedná...

B) Ne

19.

Následující otázka je určena pro jedince, kteří zvolili MAKROBIOTICKOU STRAVU jako svůj alternativní způsob stravování. Pokud mezi ně nepatříte, otázku prosím přeskočte.

Jste si vědom/a rizika nedostatku některých živin při dodržování Vámi zvoleného alternativního způsobu stravování – MAKROBIOTICKÉ STRAVY?

A) Ano

Uveďte prosím, o jaké živiny se jedná...

B) Ne

20.

Následující otázka je určena pro jedince, kteří zvolili NÍZKOSACHARIDOVOU STRAVU jako svůj alternativní způsob stravování. Pokud mezi ně nepatříte, otázku prosím přeskočte.

Jste si vědom/a rizika nedostatku některých živin při dodržování Vámi zvoleného alternativního způsobu stravování – NÍZKOSACHARIDOVÉ STRAVY?

A) Ano

Uveďte prosím, o jaké živiny se jedná...

B) Ne

21. Využíváte potravinové doplňky?

A) Ano

B) Příležitostně

C) Ne

22. Jste spokojen/a s nabídkou potravin na trhu pro Váš alternativní způsob stravování?

A) Ano

B) Spíše ano

C) Spíše ne

D) Ne

23. Doporučil/a byste některý z alternativních směrů stravování dětem, adolescentům, těhotným či kojícím ženám, seniorům?

A) Ano

Uveďte prosím, jaký...

B) Ne