

Příloha 1 – Vzor dotazníku

*Předkládám Vám **dotazník** a prosím o jeho pravdivé vyplnění. Vaše zodpovědné vyplnění poslouží k účelům mé diplomové práce na téma **Postoje středoškolské mládeže ke zdravé výživě** a také k průzkumu této problematiky na naší škole. Výsledky pomohou následně v další práci vyučujících se studenty a při sestavování preventivního programu školy. Vyberte odpověď, která se nejvíce blíží realitě, popřípadě zvolte variantu jiná možnost a můžete tuto variantu i doplnit.*

1) Vyplňte, prosím, základní údaje o sobě:

- a, žena věk:
b, muž věk:

2) Studujete střední školu:

- a, s gastronomickým zaměřením (kuchař, cukrář, pekař, řezník, hotelová škola)
b, s jiným zaměřením

3) Napište mi, prosím, 5 zásad zdravé výživy:

- a,
b,
c,
d,
e,

4) Napište mi, prosím, 5 zásad zdravého životního stylu:

- a,
b,
c,
d,
e,

5) Určete označením pořadí čísel 1-5 podle známé potravinové pyramidy, jakých potravin máme jíst nejvíce (1) a kterých nejméně (5):

Mléko a mléčné výrobky
Sladkosti a potraviny s vysokým obsahem tuků
Maso a masné výrobky
Ovoce a zelenina
Obiloviny a luštěniny

6) Ovlivňuje Vás, jak se stravuje Vaše kamarádka/kamarád:

- a, ano
b, ne

7) O tom, kam se půjdete s partou, rodinou, přítelem najíst rozhoduje:

- a, rozhoduji převážně já
- b, hlasujeme, přizpůsobím se většině
- c, nechám rozhodnutí na druhých
- d, je mi jedno, kam půjdeme

8) S kým zajdete ve svém volném čase na bagetu, na gyros, na pizzu, k McDonaldovi, do KFC:

- a, s rodinou
- b, s partou
- c, chodím i s rodinou, partou, kamarádem, přítelem
- d, chodím výjimečně
- e, chodíme jinam

9) Domníváte se, že se doma - v rodině - stravujete zdravě:

- a, rozhodně ano
- b, převážně ano
- c, spíše ne
- d, rozhodně ne
- e, doma se nestravuji

10) Kdyby byla v blízkosti Vašeho bydliště restaurace s ovocnými a zeleninovými saláty a zdravou výživou (ryby, drůbež) za přijatelné ceny:

- a, určitě bych tam chodil pravidelně
- b, občas bych tam zašel
- c, výjimečně bych tam zavítal
- d, to není nic pro mne

11) Navštěvujete ve svém volném čase pravidelně sportovní kroužek:

- a, ano, navštěvuji
- b, nenavštěvuji
- c, v minulosti jsem navštěvovala pravidelně sportovní kroužek
- d, jiná možnost:

12) Ve svém volném čase se věnujete sportovním aktivitám:

- a, nevěnuji se vůbec
- b, maximálně jednou týdně
- c, věnuji se 3x týdně
- d, jiná možnost:

13) Kolikrát denně se stravujete?

- a, méně než 3 x denně
- b, 3x – 6x denně
- c, více jak 7x denně
- d, jiná možnost:

14) Snídáte? (za snídani lze považovat pokrm snědený maximálně do 1 hodiny po probuzení)

- a, ano, snídám pravidelně
- b, snídám nepravidelně
- c, snídám velmi zřídka
- d, nesnídám nikdy

15) Když snídáte, nejčastěji k snídani volíte:

- a, pečivo se (sýrem, šunkou, uzeninou, apod.)
- b, cereálie, jogurt, ovoce
- c, sladké pečivo, oplatku
- d, nesnídám
- e, jiná možnost

16) Nakupujete svačinu nebo oběd ve školní kantýně:

- a, ano, velmi často
- b, příležitostně
- c, nikdy
- d, jiná možnost:

17) Co nakupujete nejčastěji ve školní kantýně:

- a, bagetu, pečivo, párek v rohlíku
- b, brambůrky, oplatky, čokoládu
- c, ovoce, zeleninu, saláty z nich
- d, jiná možnost:

18) Chodíte na oběd do školní jídelny:

- a, chodím
- b, nechodím
- c, jím vařené domácí jídlo, teplý oběd doma
- d, neobědvám vůbec
- e, jiná možnost:

19) Nemáte-li teplý oběd, nejčastěji ho nahrazujete:

- a, bagetou, pizzou, párkem v rohlíku
- b, jídlem z fast foodu (McDonald's, KFC)
- c, studeným obědem připravovaným doma (pečivo, uzenina, sýr, šunka)
- d, studeným obědem připravovaným doma (ovoce, zelenina, saláty)
- e, jiná možnost:

20) Kolik jíte denně porcí ovoce a zeleniny (za porci považujeme 1kus, 100-150g):

- a, více než 4 porce
- b, méně než 3 porce denně
- c, maximálně 1 porci denně
- d, jiná možnost:

21) Ovoce a zeleninu jíte hlavně z důvodu, protože:

(zvolte všechny správné odpovědi)

- a, ovoce a zelenina je ve stravě nezastupitelná potravina
- b, se jedná o zdravé potraviny
- c, se jedná o důležitý zdroj minerálních látek a vitamínů
- d, se jedná o zdroj vlákniny

22) Dopolední přesnídávku (svačinu)

- a, si nedávám
- b, nejčastěji jím ovoce, jogurt
- c, nejčastěji jím pečivo (se šunkou, sýrem, uzeninou)
- d, jiná možnost:

23) K odpolední svačině upřednostňuji:

- a, nesvačím
- b, svačím ovoce, jogurt, tvaroh, zeleninu
- c, svačím pečivo (se šunkou, sýrem, uzeninou)
- d, jiná možnost:

24) K večeři si nejčastěji dáváte:

- a, teplé domácí vařené jídlo
- b, studenou večeři (pečivo, sýr, uzeninu)
- c, nevečeřím
- d, jiná možnost:

25) Večeříte převážně v době:

- a, méně než hodinu před spaním
- b, více než dvě hodiny před spaním
- c, pravidelně v určitou dobu, nezáleží na tom, kdy jdu spát
- d, jiná možnost:

26) Kolik vypijete denně, podle Vašeho odhadu, litrů tekutin. Domníváte se, že se jedná o dostatečné doporučené množství příjmu denních tekutin:

doplňte odpověď:

jedná se o dostatečné množství:

27) Nejčastější nápoj, který pijete v průběhu dne:

- a, sladké nápoje, slazené minerální vody
- b, neslazené nápoje, voda
- c, káva, čaj, jiné teplé slazené nápoje
- d, jiná možnost:

28) Pijete kávu:

- a, piji kávu denně - více šáleků
- b, piji kávu denně - jeden šálek
- c, piji kávu výjimečně
- d, kávu nepiji

29) Pijete energetické nápoje:

- a, piji energetické nápoje pravidelně
- b, piji energetický nápoj jedenkrát týdně
- c, energetický nápoj piji výjimečně
- d, energetický nápoj nepiji

30) Pijete alkoholické nápoje:

- a, pravidelně
- b, příležitostně
- c, nepiji žádné, ani pivo a víno
- d, jiná možnost:

31) Kouříte:

- a, ano
- b, příležitostně
- c, kouřil jsem, ale už nekouřím
- d, nekouřím ani jsem nikdy nekouřil

32) Domníváte se, že znáte pojem zdravá výživa, snažíte se těmito zásadami řídit:

- a, ano
- b, ne
- c, znám pojem, neřídím se zásadami
- d, jiná možnost:

33) S pojmy zdravý životní styl jsem se seznámil a setkával nejčastěji:

- a, ve škole v průběhu vyučování
- b, sám ve sdělovacích prostředcích
- c, doma v rodině
- d, neznám je

34) Na základě informací o zdravé výživě se snažím zlepšit své stravovací návyky:

- a, ano, jednoznačně
- b, ne
- c, tyto informace nemám
- d, jiná možnost:

35) Prosím napište mi, jestli byste chtěl u sebe něco změnit v dodržování zdravého životního stylu:

Velmi Vám děkuji za vyplnění dotazníku. Bc. Jarmila Řeháková