

# DOTAZNÍK ZNALOSTÍ A POSTOJŮ ADOLESCENTŮ KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

Ahoj,

jsem studentkou navazujícího magisterského oboru nutriční specialista na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a ráda bych tě poprosila o vyplnění dotazníku, který bude podkladem pro mou diplomovou práci, která se zaměřuje na znalosti a postoje adolescentů ke zdravé výživě. Dotazník je anonymní a bude sloužit pouze k účelům mé diplomové práce. Předem moc děkuji za Tvoji ochotu a spolupráci.

Bc. Simona Fajmonová

**U každé otázky uveď vždy pouze jednu správnou odpověď!**

---

## OBECNÉ INFORMACE O TOBĚ

Vyplň prosím některé údaje o sobě:

- |  |  |
|--|--|
| 1. <b>Pohlaví</b> <input type="checkbox"/> muž <input type="checkbox"/> žena | 5. Právě studovaná škola                                   |
| 2. <b>Věk</b> .....  | a) základní škola  |
| 3. <b>Hmotnost (kg)</b> .....  | b) střední škola nebo střední odborné učiliště s maturitou |
| 4. <b>Výška (cm)</b> .....   | c) odborné učiliště – bez maturity                         |
|  | d) gymnázium   |

---

## ZNALOSTI O ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

- Z jakých třech **základních živin** získává naše tělo energii?
  - bílkoviny, tuky, sacharidy
  - lipidy, cukry, vláknina
  - proteiny, vitaminy, škroby
- Které potraviny z níže vyjmenovaných bychom měli v našem jídelníčku **omezovat**?
  - potraviny obsahující pšenici nebo lepek
  - mléko a mléčné výrobky
  - sladkosti, bramborové lupínky (chipsy), uzeniny
- Jak často bychom denně měli jíst?
  - vždy, když pocítíme chuť na jídlo
  - vždy, když máme čas na jídlo
  - pravidelně, zhruba 5x denně
- Který z vyjmenovaných olejů je **vhodný** k pravidelnému používání v kuchyni?
  - kokosový olej
  - řepkový olej
  - palmový tuk

10. Proč je **maso** důležitou součástí našeho jídelníčku?
- maso není důležitou součástí našeho jídelníčku, lze ho jednoduše nahradit jinými potravinami
  - maso je důležitým zdrojem bílkovin, železa a vitaminů skupiny B
  - maso je důležitým zdrojem zdravých tuků
11. Proč bychom měli pravidelně konzumovat **mléko a mléčné výrobky**?
- protože jsou významným zdrojem vápníku, který je důležitý pro naše kosti
  - protože obsahují hodně vitamínu C, který působí jako antioxidant
  - mléko a mléčné výrobky bychom neměli konzumovat
12. Které nápoje jsou **vhodné** ke každodennímu pití?
- neperlivá voda, ovocné čaje a ředěné ovocné a zeleninové šťávy
  - minerální vody
  - ovocné džusy, vody slazené neenergetickým sladidlem
13. Čím **jsou charakteristické** potraviny z fastfoodu (hranolky, hamburgery apod.)?
- jsou rychle připravené, dobře stravitelné a vhodné k pravidelné konzumaci
  - jsou dobré, a při konzumaci jednou denně nám nemohou uškodit
  - jsou bohaté na energii (tuky, cukry, sůl) ale chudé na důležité nutriční látky (vitaminy, minerální látky, vláknina)
14. Která potravina **neprospívá** našemu zdraví?
- každá potravina s obsahem palmového tuku
  - každá potravina konzumovaná v nadměrném množství může být nezdravá
  - margaríny (flora, rama, perla apod.)
15. Pokud máme **nadváhu, nebo jsme obézní**, pak bychom měli:
- jíst co nejméně a co nejvíce sportovat
  - více se pohybovat a jíst pravidelně, přiměřené porce
  - jíst proteinové doplňky a chodit do posilovny
16. Jaká jsou **nejzásadnější rizika** nedostatečné nebo nesprávné výživy v období dospívání?
- únava a nedostatek energie ke cvičení
  - zpomalování nebo zástava růstu, opoždění pohlavního vývoje
  - špatná nálada, podrážděnost
17. Kolik času denně bychom měli věnovat **pohybové aktivitě**?
- 5 minut denně
  - 30 minut denně
  - 2 hodiny denně

18. Odkud čerpáš nejvíce **informací** o zdravé výživě?

a) na internetu,  
*uved' příklad na jaké stránce.....*

b) ve škole,  
*uved' příklad v jakém předmětu.....*

c) z knihy  
*uved' její název, popřípadě autora*  
 .....

d) od rodičů  
 e) od přátel/kamarádů  
 f) od nutričního terapeuta/terapeutky  
 g) od výživového poradce  
 h) jinde  
*(napiš prosím kde)*  
 .....

### POSTOJE KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ

19. Tabulka – postoje ke zdravé výživě

**U každého z následujících tvrzení označ míru, nakolik s ním souhlasíš.**

**Jak správně označit:**

Zcela souhlasím    Spíše souhlasím    Spíše nesouhlasím    Zcela nesouhlasím    Nevím

Ke zdravé výživě mám pozitivní vztah.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
O zdravou výživu se zajímám.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Výživa je pro zdraví člověka důležitá.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Vybírám si kvalitní potraviny a potraviny, o kterých si myslím, že jsou zdravé.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Vyhýbám se potravinám, o kterých si myslím, že jsou nezdravé.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Při nákupu potravin se zajímám o složení a/nebo nutriční hodnoty konkrétní potraviny.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Při výběru potravin se neřídím jen tím, co mi chutná, ale i tím, co je zdravé.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Upřednostňuji zdravější potraviny a nápoje (zelenina, ovoce, luštěniny, celozrnné obiloviny, mléčné výrobky, libové maso, ryby, ořechy, semínka, voda, ovocné a bylinkové čaje)	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím

Snažím se vyhýbat méně zdravým potravinám a nápojům (smažené pokrmy, brambůrky, sladkosti, uzeniny, potraviny z rychlého občerstvení, energetické nápoje, alkohol)	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Snažím se každý den jíst ovoce a zeleninu.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Zdravá strava <b>není</b> finančně náročnější.	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Moje stravování <b>není</b> ovlivněno konkrétní situací, kde a s kým jsem (např. s kamarády venku jím stejně, jako doma s rodiči)	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Stravuji se zdravě	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím
Své stravování bych chtěl/a změnit k lepšímu	<input type="checkbox"/> Zcela souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše souhlasím	<input type="checkbox"/> Spíše nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Zcela nesouhlasím	<input type="checkbox"/> Nevím

20. Chceš do budoucna více dbát na **zdravý životní styl**?

- a) ne, nechci se nijak omezovat
- b) ano, chci se více pohybovat a jíst zdravě
- c) ano, chci přestat jíst všechny nezdravé potraviny a hodně cvičit
- d) ano, chci přestat jíst maso a další živočišné potraviny
- e) jiná odpověď (napiš) .....

21. Snažil/a ses někdy snížit svou tělesnou hmotnost (**hubnout**)?

- a) ano  
napiš stručně jak .....
- b) ne
- c) zatím ne, ale do budoucna to plánuji

22. Vylučuješ záměrně z jídelníčku některé potraviny?

- a) ano  
uved' prosím jaké:.....  
uved' prosím důvod:.....
- b) ne

23. Který typ stravování je podle tebe **nejvhodnější**?

- a) nízkosacharidová strava
- b) vysokoproteinová strava
- c) racionální strava
- d) paleo strava
- e) raw strava
- f) bezlepková strava
- g) vegetariánství
- h) veganství
- i) makrobiotika
- j) nevím, většinu těchto stravovacích směrů neznám
- k) jiný typ stravování, uveď jaký  
.....

---

## KOMBINACE ZNALOST – POSTOJ

24. Vyber, která varianta **snídaně** je z pohledu zdravé výživy nevhodnější:

- a) celozrnný toust se šunkou, sýrem a zeleninou, ovocný čaj
- b) párek s rohlíkem, šťáva
- c) kobliha, slazený čaj

Zakroužkuj, kterou variantu by sis vybral k snídani ty sám/a?

- a)    b)    c)

25. Vyber, která varianta **dopolední svačiny** je z pohledu zdravé výživy nevhodnější:

- a) ovocný džus
- b) jogurt s kusem ovoce
- c) sójový nápoj s chia semínky

Zakroužkuj, kterou variantu, by sis vybral k dopolední svačině ty sám/a?

- a)    b)    c)

26. Vyber, která varianta **oběda** je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?

- a) hamburger s hranolkami z rychlého občerstvení
- b) zeleninový salát s dýňovými semínky a kapkou olivového oleje
- c) zeleninový vývar s nudlemi, kuřecí stehno s bramborami, menší zeleninový salát

Kterou variantu by sis k obědu vybral/a ty sám/a?

- a)    b)    c)

27. Vyber, která varianta **odpolední svačiny** je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?

- a) pečivo s tvarohovou pomazánkou s kusem zeleniny
- b) kus zeleniny
- c) rohlík s paštikou

Kterou variantu by sis k odpolední svačině vybral/a ty sám/a?

- a)    b)    c)

28. Vyber, která varianta **večeře** je z pohledu zdravé výživy nevhodnější?

- a) chleba s máslem a trvanlivým salámem (např. Vysočina, Poličan)
- b) zmrzlina s ovocem a šlehačkou
- c) zeleninový salát se sýrem a pečivo

Kterou variantu by sis k večeři vybral/a ty sám/a?

- a)    b)    c)