

## Příloha I: Dotazník pro studenty

Milí žáci, jmenuji se Světlana Zábranská a studuji Pedf UK, obor Výchova ke zdraví. Ráda bych vás požádala o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, který se týká alternativních výživových směrů. Získaná data budou použita pouze pro účely bakalářské práce.

U otázek, kde jsou možnosti výběru, vždy jednu vyberte (zakroužkujte).

U otázek, kde není možnost výběru, napište slovní odpověď.

### 1. Jaké živiny obsahuje správná vyvážená strava?

- a) tuky, sacharidy, bílkoviny, vláknina, minerální látky a vitamíny;
- b) ovoce, zelenina, mléčné výrobky, obilniny;
- c) maso, mléko, pečivo, vejce, ryby, nápoje.

### 2. Dokážete přiřadit k sobě správná tvrzení týkající se alternativních výživových směrů?

- |                           |  |
|---------------------------|--|
| 1) Makrobiotika           | jedí pouze živočišnou stravu, vyřazují mléčné výrobky, obiloviny, luštěniny, alkohol, sladkosti a med;     |
| 2) Vegetariánství         | strava smíšená, plnohodnotná, pestrá, střídavá;  |
| 3) Paleolitická strava    | konzumace syrové stravy, jedí pouze semena, ořechy, ovoce a jiné plody bez tepelné úpravy;                 |
| 4) Raw food, vitariánství | lidé se zřikají konzumace živočišných výrobků, hlavně masa, sádla a želatiny;                              |
| 5) Racionální strava      | základní potravinou jsou celozrnné obiloviny, místní zelenina a ovoce, důležité je stravu důkladně žvýkat. |

### 3. Jak se stravují vegani ?

- a) nejí maso;
- b) jedí výhradně rostlinnou stravu bez masa, ryb, vajec, a mléčných výrobků;
- c) nestravují se alternativně.

### 4. Máš již nějakou osobní zkušenost s alternativou ve stravování?

Ano – ne

**5. Pokud ano, s jakým alternativním směrem a co nového ti tato zkušenost přinesla?**

**6. Jak dlouho jsi zkoušel/a alternativní stravu?**

**7. Víš, jaká rizika mohou alternativní výživové směry způsobit?**

- a) žádná;
- b) nedostatek živin;
- c) poruchu příjmu potravin.

**8. Na čem je založena výživa podle krevních skupin?**

- a) na počtu krevních destiček;
- b) na množství krve v těle;
- c) na myšlence, že každé krevní skupině svědčí jiná skladba jídelníčku.

**9. Dělená strava znamená oddělení těchto skupin ve stravování:**

- a) sacharidy, tuky, bílkoviny;
- b) sacharidy, vitamíny, bílkoviny;
- c) sacharidy, bílkoviny.

**10. V současné době jsou potraviny pro různé výživové směry dobře dostupné**

ANO – SPÍŠE ANO -NEVÍM – SPÍŠE NE – ROZHODNĚ NE

**11. Alternativní výživa je vhodná pro děti**

ANO – SPÍŠE ANO -NEVÍM – SPÍŠE NE – ROZHODNĚ NE

**12. Domníváte se, že mohou být některé alternativní směry nebezpečné?**

ANO – SPÍŠE ANO -NEVÍM – SPÍŠE NE – ROZHODNĚ NE

**13. Domníváte se, že změna stravy může způsobit také změnu v sociálním postavení?**

ANO – SPÍŠE ANO -NEVÍM – SPÍŠE NE – ROZHODNĚ NE

**14. Byli jste seznámeni s alternativními výživovými směry v rámci vyučování?**

ANO – NE – NEPAMATUJI SE

**15. Kde můžete čerpat věrohodné informace o výživových alternativních směrech?**

a) televize;

b) internet;

c) knihovna,

d) odborné časopisy