

Přílohy

Příloha 1: Seznam grafů

Graf 1	Tělesná hmotnost k věku u chlapců	23
Graf 2	Tělesná hmotnost k věku u dívek	23
Graf 3	Tělesná výška k věku u chlapců	24
Graf 4	Tělesná výška k věku u dívek	24
Graf 5	Index tělesné hmotnosti k věku u chlapců	25
Graf 6	Index tělesné hmotnosti k věku u dívek	25
Graf 7	Obvod břicha k věku u chlapců	26
Graf 8	Obvod břicha k věku u dívek	26
Graf 9	Rozložení účastníků výzkumu podle pohlaví	31
Graf 10	Věkové kategorie vyšetřených jedinců	31
Graf 11	Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti u chlapců	32
Graf 12	Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti u dívek	33
Graf 13	Průměrné hodnoty tělesné výšky u chlapců	34
Graf 14	Průměrné hodnoty tělesné výšky u dívek	35
Graf 15	Průměrné hodnoty obvodu břicha u chlapců	36
Graf 16	Průměrné hodnoty obvodu břicha u dívek	37
Graf 17	Průměrné hodnoty indexu tělesné hmotnosti u chlapců	38
Graf 18	Průměrné hodnoty indexu tělesné hmotnosti u dívek	39
Graf 19	Frekvence stravování ve všední dny	40
Graf 20	Frekvence stravování o víkendu	40
Graf 21	Pravidelnost snídaně	41
Graf 22	Důvod nesnídání, či její nepravidelnosti	41
Graf 23	Stravování ve školní jídelně	42
Graf 24	Stravování v restauracích rychlého občerstvení	42
Graf 25	Frekvence stravování v restauracích rychlého občerstvení	43
Graf 26	Nákup nezdravých potravin v automatech	43
Graf 27	Konzumace světlého pečiva	44
Graf 28	Konzumace tmavého a celozrnného pečiva	44
Graf 29	Konzumace ovoce	45
Graf 30	Konzumace zeleniny	45
Graf 31	Konzumace ryb	46
Graf 32	Konzumace mléka	46
Graf 33	Konzumace sýrů	47
Graf 34	Konzumace jogurtů	47
Graf 35	Konzumace čokolády	48
Graf 36	Konzumace sladkostí	48
Graf 37	Konzumace slaných pokrmů	49

Graf 38	Objem vypitých tekutin za den	49
Graf 39	Konzumace energetických nápojů	50
Graf 40	Provozování pravidelné pohybové aktivity	54
Graf 41	Nejčastější náplň volného času	57
Graf 42	Nejvyšší dosažené vzdělání matky	58
Graf 43	Nejvyšší dosažené vzdělání otce	58
Graf 44	Společné stravování rodiny	59
Graf 45	Obsah ledničky ve prospěch zdravých potravin (ovoce, zelenina, mléčné výrobky, kvalitní šunky)	59
Graf 46	Doporučení od rodičů ohledně konzumace ovoce a zeleniny	60
Graf 47	Svačina do školy připravena rodiči	60
Graf 48	Řešení svačiny v případech, kdy svačina není připravována rodiči	62
Graf 49	Výskyt obezity v rodině respondentů	62
Graf 50	Nadměrná tělesná hmotnost v dětství u adolescentů	63
Graf 51	Dispenzarizace v odborných ambulancích u respondentů	63
Graf 52	Užívání léků s možným nežádoucím účinkem navýšení tělesné hmotnosti	64
Graf 53	Dodržování diet	64
Graf 54	Alternativní stravování	65
Graf 55	Dohled nad složením a kvalitou konzumovaných potravin	66

Příloha 2: Seznam tabulek

Tabulka 1	Definice metabolického syndromu pro děti a dospívající podle Mezinárodní diabetické federace	20
Tabulka 2	Počet dívek a chlapců v jednotlivých věkových kategoriích	30
Tabulka 3	Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti a příslušné percentily u chlapců	32
Tabulka 4	Průměrné hodnoty tělesné hmotnosti a příslušné percentily u dívek	33
Tabulka 5	Průměrné hodnoty tělesné výšky a příslušné percentily u chlapců	34
Tabulka 6	Průměrné hodnoty tělesné výšky a příslušné percentily u dívek	35
Tabulka 7	Průměrné hodnoty obvodu břicha a příslušné percentily u chlapců	36
Tabulka 8	Průměrné hodnoty obvodu břicha a příslušné percentily u dívek	37
Tabulka 9	Průměrné hodnoty indexu tělesné hmotnosti a příslušné percentily u chlapců	38
Tabulka 10	Průměrné hodnoty indexu tělesné hmotnosti a příslušné percentily u dívek	39
Tabulka 11	Typy nejčastěji konzumovaných nápojů a podíl jejich konzumace u adolescentů	50
Tabulka 12	Průměrný počet hodin strávených u elektronických zařízeních ve všední den	51
Tabulka 13	Průměrný počet hodin strávených u elektronických zařízeních o víkendovém dni	52
Tabulka 14	Počet hodin strávených u televize ve všední den	52
Tabulka 15	Počet hodin strávených u televize o víkendovém dni	53
Tabulka 16	Počet hodin spánku ve všední den	53
Tabulka 17	Počet hodin spánku o víkendovém dni	54
Tabulka 18	Přehled druhů sportovních aktivit a jejich frekvence (řazeno abecedně)	55
Tabulka 19	Přehled druhů sportovních aktivit (řazeno podle oblíbenosti)	56
Tabulka 20	Volnočasové aktivity kromě těch uvedených v Grafu 41	57
Tabulka 21	Obsah svačin připravených rodiči	61
Tabulka 22	Provozované typy alternativního stravování	65
Tabulka 23	Důvody vedoucí k provozování alternativního stravování	65

Příloha 3: Dotazník k výzkumu provedeného na studentech Gymnázia Jaroslava Seiferta v Praze

Dotazník k bakalářské práci na téma: „Životní styl u adolescentů“

Vážení studenti,

jmenuji se Markéta Horáková a jsem studentkou 3. ročníku oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Vyplněním tohoto dotazníku v rámci mého tématu bakalářské práce „Životní styl u adolescentů“ mi pomůžete sesbírat důležité údaje, které budou tvořit praktickou část. Tímto Vás prosím o pečlivé přečtení a pravdivé vyplnění všech otázek – u každé otázky zaškrtněte jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak.

Vyplněním a odevzdáním anonymního dotazníku souhlasíte se zpracováním dat, která budou sloužit pouze jako zdroj informací pro mou bakalářskou práci a případného zneužití údajů se nemusíte obávat.

Mockrát Vám děkuji za Vaši spolupráci,

Markéta Horáková

Věk:

Váha (kg):

Pohlaví: muž/ žena

Výška (cm):

Obvod pasu (cm):

STRAVOVÁNÍ

1) Kolikrát za den se stravujete v týdnu (PO – PÁ)? 1-2x denně 3-4x denně 4-5x denně

2) Kolikrát za den se stravujete o víkendu (SO – NE)? 1-2x denně 3-4x denně 4-5x denně

3) Snídáte pravidelně? každý den pouze o víkendu nepravidelně nesnídám

→ Pokud nesnídáte nebo nepravidelně, uveďte důvod:

4) Stravujete se ve školní jídelně? Ano Ne Občas (dle jídelníčku)

5) Chodíte se stravovat do fast food restaurací (KFC, McDonald's, Burger King a jiné)? Ano Ne

→ Pokud ano, jak často? 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně

6) Kupujete si v automatech sušenky/ slanosti/ bagety? Ano Ne

7) Uveďte, jak často konzumujete následující potraviny:

Pečivo světlé (rohlíky, housky, chléb, světlý toastový chléb a jiné)

1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Pečivo tmavé/ celozrnné

1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Ovoce 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Zelenina 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Ryby 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Mléko 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Sýry 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Jogurty 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Čokoláda 1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Sladkosti (tatranka, tyčinky, sušenky a jiné)

1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

Slanosti (brambůrky, slané tyčinky a jiné)

1x denně a častěji 3x týdně a častěji 1-2x týdně 1-3x měsíčně Nikdy

8) Kolik litrů tekutin za den vypijete? méně jak 0,5 l 0,5-1 l 1-2 l 2-3 l více jak 3 l

9) Jaké tekutiny nejčastěji pijete?

Pijete také energetické nápoje (Red Bull, Big Shock a jiné)? Ano Ne

AKTIVITY

10) Kolik hodin denně strávíte na PC/ mobilu/ tabletu/ playstationu? všední den:.....hod./ víkend:.....hod.

11) Kolik hodin denně koukáte na televizi? všední den:.....hod./ víkend:.....hod.

12) Chodíte pravidelně na nějaký sport/ provozujete pravidelně sportovní aktivitu? Ano Ne

→ Pokud ano, tak jaký a jak často?

13) Kolik hodin v noci průměrně spíte? všední den:.....hod./ víkend:.....hod.

14) Jak nejčastěji trávíte volný čas? venku s přáteli doma u PC/ tabletu atd. učení, četba

→ Pokud ještě jinak, napište jak:

RODINNÉ ZÁZEMÍ

15) Jaké je nejvyšší vzdělání rodičů?

matka: základní střední vyšší odborné vysokoškolské nevím
otec: základní střední vyšší odborné vysokoškolské nevím

16) Stravujete se celá rodina u jednoho stolu společně (především o víkendu)? Ano Ne

17) Najde se ve Vaší ledničce více zdravého jídla (ovoce, zelenina, jogurty, sýry, kvalitní šunky) než jeho nedostatek? Ano Ne Nevím

18) Připomínají Vám rodiče, abyste jedl/a ovoce a zeleninu? Ano Ne

19) Přípravují Vám rodiče pravidelně svačinu do školy? Ano Ne

→ Pokud ano, co tak obvykle míváte?

→ Pokud ne, jak jinak řešíte svačinu?

LÉKAŘSKÁ ANAMNÉZA

20) Je obezita ve Vaší rodině (sourozenci, rodiče)? Ano Ne

21) Trpěl/a jste nadváhou či obezitou jako malé dítě? Ano Ne

22) Jste pravidelně sledován/a na některém z těchto oddělení? (možno zaškrtnout více možností)
endokrinologie diabetologie alergologie nejsem sledován/a

23) Berete či jste v minulosti užíval/a nějaké léky, po kterých víte, že jste přibral/a (hormonální antikoncepce, antidepressiva, kortikosteroidy)? Ano Ne

→ Pokud ano, vypište jaké:

ŽIVOTNÍ STYL

24) Držíte sám/-sama od sebe nějakou dietu? Ano Ne

25) Jste vegetarián/ vegan nebo provozujete jiný typ alternativního stravování? Ano Ne

→ Pokud ano, upřesněte jaký typ a proč:

26) Hlídáte si, co sníte – co se týče kvality, složení apod.? Ano Ne

Velice Vám děkuji za spolupráci a ochotu se účastnit! Přeji mnoho štěstí při Vašich dalších studiích.

Markéta Horáková