Příloha č. 1 – Připravený strukturovaný rozhovor

Jste těhotná? ☐Ano ☐Ne
Máte již děti? ☐Ano ☐Ne

1. Myslíte si, že životní styl a stravování těhotné ženy může zásadně ovlivnit průběh a kvalitu těhotenství?

2. Je podle vás důležité, jaký životní styl a stravování má žena před početím?

3. Může podle vás životní styl a stravování muže ovlivnit případné početí, nebo záleží pouze na ženě?

4. Jaký věk u ženy považujete za ideální věk pro otěhotnění?

5. Víte, které z následujících živin by měla žena přijímat ve větším množství před otěhotněním?

   ☐Cukry
   ☐Kyselinu listovou
   ☐Železo
   ☐Křemík
   ☐Nenasycené mastné kyseliny

6. Může strava těhotné ženy zásadně ovlivnit růst a vývoj plodu?

7. Je vhodné dodržovat v těhotenství redukční (hubnoucí) dietu? Pokud ano, proč?

8. Měla by těhotná žena konzumovat ryby?

9. Příjem kterých vitaminů by těhotná žena neměla v těhotenství zanedbávat?

10. Může těhotná žena konzumovat doplňky stravy?

11. Myslíte, že je vhodné, aby těhotná žena pila kávu?

12. Může pít těhotná žena alkohol? Pokud ano, v jakém maximálním množství?

13. Může těhotná žena kouřit (klasické) cigarety?

14. Jaké sporty nejsou v těhotenství doporučované?

- ☐ Lyžování
- ☐ Jóga
- ☐ Jízda na koni
- ☐ Plavání
- ☐ Tanec
- ☐ Potápění

15. Jaké sporty jsou v těhotenství vhodné?

- ☐ Lyžování
- ☐ Jóga
- ☐ Jízda na koni
- ☐ Plavání
- ☐ Tanec
- ☐ Potápění

16. Znáte nějaká cvičení určená přímo pro těhotné ženy?

17. Pouze pro těhotné. Radila jste se s někým o výživě v těhotenství? Pokud ano, s kým? (lékař, těhotná kamarádka, pouze jsem četla knihy/internet,…)