

## PŘÍLOHY:

### SEZNAM ZKRATEK

BMI	Body Mass Index
Cal	kalorie
DM	diabetes mellitus
EHIS	Evropské výběrové šetření o zdravotním stavu v ČR
GIT	gastrointestinální trakt
KBT	Kognitivně behaviorální terapie
kJ	kilojoule
MS	metabolický syndrom
WHO	World Health Organization
WHR	waist to hip ratio

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Struktura BMI respondentů dle věku .....	39
Tabulka 2 Struktura respondentů dle věku.....	41
Tabulka 3 Frekvence stravování.....	42
Tabulka 4 Sledování jídelníčku (%).....	43
Tabulka 5 Sledování jídelníčku .....	43
Tabulka 6 Konzumace mléčných výrobků.....	44
Tabulka 7 Konzumace vajec.....	45
Tabulka 8 Konzumace vajec (%).....	45
Tabulka 9 Konzumace uzeniny .....	46
Tabulka 10 Konzumace uzeniny (%) .....	46
Tabulka 11 Konzumace šunky .....	47
Tabulka 12 Konzumace šunky (%).....	47
Tabulka 13 Konzumace čerstvého masa připraveného dietní technologií .....	48
Tabulka 14 Konzumace čerstvého masa připraveného dietní technologií (%).....	48
Tabulka 15 Konzumace smaženého nebo grilovaného masa .....	49
Tabulka 16 Konzumace smaženého nebo grilovaného masa (%).....	49
Tabulka 17 Konzumace ryb .....	50
Tabulka 18 Konzumace ryb (%).....	50
Tabulka 19 Konzumace syrové zeleniny .....	51
Tabulka 20 Konzumace syrové zeleniny (%).....	51
Tabulka 21 Konzumace čerstvého ovoce .....	52
Tabulka 22 Konzumace čerstvého ovoce (%).....	52
Tabulka 23 Konzumace tepelně upravené zeleniny a ovoce .....	53

Tabulka 24 Konzumace tepelně upravené zeleniny a ovoce (%).....	53
Tabulka 25 Konzumace luštěnin .....	54
Tabulka 26 Konzumace luštěnin (%).....	54
Tabulka 27 Návštěva fast-food .....	55
Tabulka 28 Návštěva fast-food (%).....	55
Tabulka 29 Vlastní (domácí) příprava pokrmů .....	56
Tabulka 30 Vlastní (domácí) příprava pokrmů (%).....	56
Tabulka 31 Konzumace sladkostí .....	57
Tabulka 32 Konzumace sladkostí (%).....	57
Tabulka 33 Pití ochucených sladkých limonád .....	58
Tabulka 34 Pití ochucených sladkých limonád (%).....	58
Tabulka 35 Pití čisté vody .....	59
Tabulka 36 Pití čisté vody (%).....	59
Tabulka 37 Pravidelný pohyb formou cvičení .....	60
Tabulka 38 Pravidelný pohyb formou cvičení (%).....	60

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 Struktura BMI respondentů dle věku .....	39
Graf 2 Struktura respondentů dle věku.....	41
Graf 3 Frekvence stravování .....	42
Graf 4 Sledování jídelníčku .....	43
Graf 5 Konzumace mléčných výrobků.....	44
Graf 6 Konzumace vajec.....	45
Graf 7 Konzumace uzeniny .....	46
Graf 8 Konzumace šunky .....	47
Graf 9 Konzumace čerstvého masa připraveného dietní technologií .....	48
Graf 10 Konzumace smaženého nebo grilovaného masa .....	49
Graf 11 Konzumace ryb .....	50
Graf 12 Konzumace syrové zeleniny .....	51
Graf 13 Konzumace čerstvého ovoce .....	52
Graf 14 Konzumace tepelně upravené zeleniny a ovoce .....	53
Graf 15 Konzumace luštěnin .....	54
Graf 16 Návštěva fast-food .....	55
Graf 17 Vlastní (domácí) příprava pokrmů .....	56
Graf 18 Konzumace sladkostí .....	57
Graf 19 Pití ochucených sladkých limonád .....	58
Graf 20 Pití čisté vody .....	59
Graf 21 Pravidelný pohyb formou cvičení.....	60

Dobrý den,

jmenuji se Olga Egemová a jsem studentkou oboru Nutriční terapeut na 1.LF UK v Praze. Ráda bych Vás požádala o vyplnění následujícího dotazníku, který využiji ke zpracování výzkumu v mé bakalářské práci zabývající se generačními rozdíly ve výživě osob s nadváhou a obezitou, které chodí pravidelně cvičit. Prosím zaškrtněte vždy jednu odpověď. Děkuji za vyplnění.

### Anonymní dotazník k závěrečné práci na 1.LF UK v Praze – Nutriční terapie

*kladnou odpověď prosím zaškrtněte takto: ✓*

1. Kolikrát denně jíte (hlavní jídlo, přesnídávky, svačiny)?

Otázka číslo: 1.	1x	3x	5x	Vícekrát než 5x za den		

2. Sledujete v současné době složení vašeho jídelníčku? (vzhledem ke zdravému způsobu stravování: více ovoce a zeleniny, méně tuků, cukrů)?

Otázka číslo: 2.	ano	ne	Nepravidelně/občas			

3. Mléčné výrobky (mléko, jogurt, tvaroh atd.) mám:

Otázka číslo: 3.	1x za měsíc či méně	1x týdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

4. Vajíčka (2 ks) se objevují na mém talíři:

Otázka číslo: 4.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

5.Uzeniny (salámy, paštiky, klobásy, párky) jím:

Otázka číslo: 5.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

6.Libové uzené maso (šunka) jím:

Otázka číslo: 6.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

7. Čerstvé maso upravené dietní technologií (vaření, pečení, dušení....)konzumuji:

Otázka číslo: 7.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

8.Čerstvé maso upravené smažením, grilováním, nakládáním konzumuji:

Otázka číslo: 8.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

9.Ryby mořské /nebo sladkovodní konzumuji:

Otázka číslo: 9.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

10.Syrovou zeleninu (1 porci/100 g) jím:

Otázka číslo: 10.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

11.Čerstvé ovoce (1 ks/1 porci) mám:

Otázka číslo: 11.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

12.Upravené ovoce a zeleninu (vařením, nakládáním, gratinováním aj.) se objevuje v mém jídelníčku:

Otázka číslo: 12.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

13.Luštěniny jím:

Otázka číslo: 13.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

14.Do restaurace typu fast-food chodím:

Otázka číslo: 14.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

15.Doma si připravuji jídlo:

Otázka číslo: 15.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Každé jídlu

16.Sladkosti (dorty, zákusky, čokoláda, sušenky, sladké buchty) se v mém jídelníčku objevují:



Otázka číslo: 16.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	

17.Limonády a jiné slazené nápoje piji:

Otázka číslo: 17.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

18.Neslazené nápoje piji:

Otázka číslo: 18.	1x za měsíc či méně	1xtýdně	3-4x týdně	Denně	Vícekrát denně	Ke každému jídlu

19.Cvičíte pravidelně (alespoň 1x týdně 1 lekci cca 55-60 min)?

Otázka číslo: 19.	ano	ne	Chystám se začít cvičit			

Moje váha / výška / věk .....

Děkuji za vyplnění dotazníku.

*Olga Egemová*

Studentka 1.LF UK obor Nutriční terapeut 3.ročník