Dotazník nutričního chování pro klientky Centra pro rodinu Drop in, o.p.s

Vážené klientky,
ráda bych Vás tímto poprosila o vyplnění krátkého anonymního dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro vypracování mé bakalářské práce zabývající se tématem jídelních zvyklostí klientek ambulantního léčebného zařízení. V případě jakýchkoliv nejasností se mne neváhejte zeptat.
Děkuji předem za Váš čas i za vyplnění dotazníku
Petra Mládková

I. Identifikační údaje:

Váš věk: ………………… Vaše výška: ……………… Vaše hmotnost: …………………

Vaše nejvyšší dosažené vzdělání: □ Základní □ Střední bez maturity, učební obor □ Střední s maturitou □ Vyšší odborné □ Vysokoškolské

Jaký je Váš současný hlavní zdroj příjmů? □ Zaměstnání □ Rodičovský příspěvek, peněžitá pomoc v mateřství □ Podpora v nezaměstnanosti □ Dávky hmotné nouze □ Jiný (uveďte) …………………………..

Nejčastěji zneužívaná droga (myšleno i v minulosti): ……………………………………… Věk jejího prvního užití: ………….

Máte svěřeno dítě do své péče? (zakroužkujte odpovídající variantu) Ano Ne

S kým sdílíte domácnost? □ Sama □ Sama s dítětem/dětmi □ S partnerem a dítětem/dětmi □ Jen s partnerem
□ S dítětem/dětmi a dalšími osobami (uveďte s jakými) ……………………………………………………………
□ Jiná varianta (uveďte): …………………………………………………………

II. Vaše jídelní zvyklosti (zakroužkujte odpovídající variantu, případně doplňte odpověď):

1. Považujete se v oblasti výživy za dobře informovanou?	Ano	Ne	Nevím
2. Považujete své stravovací návyky za správné?	Ano	Ne	Nevím
3. Uvítala byste poradenství zaměřené na Vaše jídelní zvyklosti?	Ano	Ne	
4. Stravujete se každý den pravidelně? (jídla konzumujete denně přibližně ve stejný čas)	Ano	Ne	
5. Tvoří Váš stravovací režim většinou tři hlavní denní jídla? (snídaně, oběd, večeře): Pokud ne, uveďte, které jídlo obvykle vynecháváte:	Ano	Ne	
6. Hladovíte zcela některé dny? Pokud ano, uveďte přibližný počet dnů v měsíci, kdy úplně hladovíte.	Ano	Ne	
7. Je snídaně obvykle každodenní součástí Vašeho stravovacího režimu?	Ano	Ne	
8. Svačíte obvykle dopoledne a odpoledne mezi hlavními jídly?	Ano	Ne	
9. Držíte, nebo držela jste někdy dietu za účelem redukce hmotnosti?	Ano	Ne	
10. Stravujete se alternativně? (např. vegetariánství, veganství atd.) Pokud ano, specifikujte Váši alternativu stravování:	Ano	Ne	
11. Zařazujete do svého jídelníčku každý den obvykle ovoce? Pokud ano, uveďte obvyklé množství denně zkonzumovaného ovoce v gramech.	Ano	Ne	
12. Zařazujete do svého jídelníčku každý den obvykle zeleninu? (syrovou i vařenou). Pokud ano, uveďte obvyklé množství denně zkonzumované zeleniny v gramech:	Ano	Ne	
13. Uveďte množství neslazených tekutin, které denně vypijete v litrech: (Nezahrnuje kávu, alkohol a nápoje slazené náhradními sladidly)			
14. Uveďte množství slazených nápojů (limonády atd..), které denně vypijete v litrech:			
15. Uveďte počet šálků kávy, které denně vypijete?			
16. Jste zvyklá sladit si nápoje (káva, čaj, atd..) cukrem? Pokud ano, uveďte kolik kostek (lžiček) denně:	Ano	Ne	
17. Upřednostňujete výrobky z celozrnné mouky (pečivo, těstoviny)?	Ano	Ne	
18. Vybíráte si potravinářské výrobky dle obsahu tuků?	Ano	Ne	
19. Jste to obvykle Vy, kdo má ve Vaší domácnosti na starost přípravu pokrmů?	Ano	Ne	
20. Konzumujete většinou alespoň jedno teplé jídlo denně? Pokud ne, uveďte obvyklý počet teplých jídel, které zkonzumujete během týdne.	Ano	Ne	