

Výživový dotazník

Vážený pane, vážená paní,
prosím Vás o spolupráci při vyplňování tohoto dotazníku, který se zabývá konzumací rostlinných tuků. Informace Vámi poskytnuté použiji pro zhodnocení stravovacích návyků a výsledky zpracuji a využiji jako podklad pro vypracování mé bakalářské práce. Tento dotazník je zcela dobrovolný a anonymní.

Mockrát děkuji za spolupráci a ochotu, kterou věnujete tomuto dotazníku.

Markéta Kubecová
3. ročník, obor Nutriční terapeut
1. lékařská fakulta UK v Praze

1) Pohlaví:

2) Věk:

3) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- Základní
- Vyučen
- Vyučen s maturitou
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

4) Jaká je vaše tělesná hmotnost a výška?

- a) hmotnost:
- b) výška:

5) Jakou máte diagnózu?

- a) Diabetes mellitus (cukrovka)
- b) Srdečně-cévní onemocnění
- c) Dyslipidémie (zvýšená hladina krevních tuků)

6) Máte zvýšený cholesterol? Pokud ano, jaká je Vaše poslední hodnota?

.....

7) Kým jste byl (a) poučen (a) o dietním režimu?

- a) ošetřujícím lékařem
- b) zdravotní sestrou
- c) nutričním terapeutem
- d) nikým
- e) jiné (vypište):

8) Jakým způsobem jste byl (a) poučen (a) o dietním režimu?

- a) písemné materiály (brožurka, leták, edukační materiály)
- b) rozhovorem s odborníkem
- c) odkazem na internet
- d) žádným
- e) jiné:

9) Myslíte si, že daný dietní režim dodržíte správně?

- Ano
- Ne
- Nevím

10) Jakým tukům dáváte přednost při konzumaci a přípravě pokrmů?

- a) rostlinným (oleje, margaríny)
- b) živočišným (máslo, sádlo, mléčné výrobky, vejce, uzeniny)

11) Sledujete při nákupu potravin množství a složení tuku?

- Ano
- Ne

Pokud ne, napište, prosím, proč

.....

12) Sledujete při nákupu potravin přítomnost trans-mastných kyselin?

- Ano
- Ne

Pokud ne, napište, prosím, proč

.....

13) Víte, kolik denně spotřebujete tuku? Napište kolik (v gramech).

.....

14) Jakým způsobem nejčastěji připravujete pokrmy?

- a) vařením
- b) pečením
- c) smažením
- d) grilováním
- e) dušením
- f) jiné:

15) Kdo ve Vaší domácnosti připravuje pokrmy nejčastěji?

- a) já sám (a)
- b) partner
- c) nikdo – většinou se stravuji mimo domov

16) Jak často se stravujete mimo domov? (Prosím, zapíšte)

| | každý den | 4-6x týdně | 1-3x týdně | 1-3x měsíčně | méně než 1x měsíčně | nestravuji se mimo domov |
|--------------------------------|-----------|------------|------------|--------------|---------------------|--------------------------|
| Restaurace | | | | | | |
| Závodní jídelna | | | | | | |
| Rychlé občerstvení (KFC,) | | | | | | |
| Potraviný k přímé spotřebě | | | | | | |

17) Víte, jaké rostlinné oleje jsou pro Vaše zdraví prospěšné? (vyjmenujte)

.....
.....

18) Jaké 3 rostlinné oleje používáte nejčastěji na smažení? Očíslujte nepoužívanější (1.), méně používaný (2.) a nejméně používaný (3.). (Pokud používáte méně olejů, očíslujte jen tolik, kolik používáte)

- a) slunečnicový olej
- b) řepkový olej
- c) olivový olej rafinovaný
- d) extra panenský olivový olej
- e) rýžový olej
- f) tekutý margarín
- g) nepoužívám žádný rostlinný olej
- h) jiné:

19) Jaké 3 rostlinné oleje používáte nejčastěji v teplé kuchyni? Očíslujte nepoužívanější (1.), méně používaný (2.) a nejméně používaný (3.). (Pokud používáte méně olejů, očíslujte jen tolik, kolik používáte)

- a) slunečnicový olej
- b) řepkový olej
- c) olivový olej rafinovaný
- d) extra panenský olivový olej
- e) rýžový olej
- f) nepoužívám žádný rostlinný olej
- g) jiné:

20) Jaké 3 rostlinné oleje používáte nejčastěji ve studené kuchyni? Očíslujte nejpoužívanější (1.), méně používaný (2.) a nejméně používaný (3.). (Pokud používáte méně olejů, očíslujte jen tolik, kolik používáte)

- a) extra panenský olivový olej
- a) slunečnicový olej
- b) řepkový olej
- c) lněný olej
- d) sójový olej
- e) nepoužívám žádný rostlinný olej
- f) jiné.....

21) Jak často konzumujete potraviny typu:

| | každý den | 4-6x týdně | 1-3x týdně | 1-3x měsíčně | méně než 1x měsíčně | nepoužívám |
|---|-----------|------------|------------|--------------|---------------------|------------|
| Semena (sezamové, lněné, konopné, dýňové, chia semínko, slunečnicové) | | | | | | |
| Mandle | | | | | | |
| Lískové ořechy | | | | | | |
| Vlašské ořechy | | | | | | |
| Sojové boby a výrobky vyráběné ze sóji | | | | | | |
| Pšeničné klíčky | | | | | | |
| Ovoce | | | | | | |
| Zelenina (listová) | | | | | | |
| Mořské ryby | | | | | | |
| Margaríny | | | | | | |
| Olivový olej | | | | | | |
| Řepkový olej | | | | | | |
| Slunečnicový olej | | | | | | |
| Slané pochutiny (chipsy, bramborové hranolky) | | | | | | |
| Pečivo jemné (koláče, šátečky, croissanty) | | | | | | |
| Náhračky čokolády (čokoládová pochoutka), sušenky, zákusky | | | | | | |

Pokud se stravujete jinak, než obvyklým způsobem, prosím, označte:

- Vegetarián
- Vegan
- Makrobiotik
- Jiné (dělená strava, ...):