

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1 - Dotazník**

## Příloha č. 1 – Dotazník

1. **Jste:** Muž  Žena

2. **Věk:** 8  9  10  11  12 let   
13  14  15  16  17 let

3. **Váha (kg)..... Výška (cm).....**

4. **Jste členem sportovního klubu?** ANO  NE

Pokud ANO, jakého (název)?

.....

5. **Kolikrát týdně máte trénink nebo pohybovou aktivitu?**

žádnou

1x – 2x týdně

3x – 4x týdně

5x – 6x týdně

více jak 6x týdně

6. **Doplňte prosím do tabulky, jakým všem sportům/pohybovým aktivitám a kroužkům se v týdnu věnujete.**

Den v týdnu	Pohybová aktivita, kroužek
Pondělí	
Úterý	
Středa	
Čtvrtek	
Pátek	
Sobota	
Neděle	

7. **Dbáte na složení Vaší stravy?**

ANO

spíše ANO

NEVÍM

spíše NE  NE

8. **Kolikrát denně jíte? .....**

9. **Vynecháváte některé z hlavních jídel (snídaně, oběd, večeře)?** ANO

NE

Pokud ANO, doplňte prosím na vytečkovanou část, jaké hlavní jídlo vynecháváte.

.....

10. **"Uzobáváte" mezi jídly?**

ANO

NE

**11. Připravujete si stravu sami?** ANO  NE

Pokud NE, doplňte prosím na vytečkovanou část, kdo Vám jídlo připravuje (rodiče, jídelna, atd.).

.....

**12. Řešili jste někdy svoje stravování s odborníkem?** ANO  NE

Pokud ANO, zaškrtněte prosím s jakým. Pokud NE, pokračujte ot. č. 14.

Trenér

Výživový poradce

Nutriční terapeut

Lékař

Pokud ani jedna možnost nevyhovuje, doplňte slovně:

.....

**13. Z jakého důvodu jste vyhledali odbornou radu ohledně výživy?**

.....

**14. Drželi jste někdy nějaký druh diety?** ANO  NE

Pokud ANO, doplňte prosím na vytečkovanou část o jaký druh diet/y se jednalo/jedná.

.....

Pokud NE, pokračujte prosím ot. č. 17.

**15. Z jakého důvodu jste dietu/diety držel/a?**

.....

**16. Jak jste byl/a spokojená s úspěšností držené diety?** Vyjádřete na škále v rozsahu 0 – 5. 0 – žádná, 5 – vysoká.

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

**17. Máte někoho nebo něco, co Vás ovlivňuje při volbě jídla?**

Možno označit i více odpovědí.

kamarád/ka  trenér/ka  učitel/ka  celebrita  reklama

internet  rodina  televizní pořady o vaření  odborníci (články, přednášky atd.)  náb. víra, přesvědčení  zdravotní stav

nevím

jiné: .....