

## Příloha č. 1 – Dotazník

Vážená paní, vážená slečno,

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který slouží jako podklad ke zpracování mé diplomové práce. Práce je zaměřena na zjištění stravovacích zvyklostí těhotných žen a na posouzení kvality a dostupnosti informací o výživě poskytovaných těhotným ženám. Dotazník je anonymní, veškeré údaje budou použity pouze ke zpracování mé diplomové práce na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Děkuji za Váš čas,

Bc. Barbora Matoušková

1. Kolik je Vám let?
  - a. Méně než 20
  - b. 20 – 24
  - c. 25 – 29
  - d. 30 – 34
  - e. 35 a více
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
  - a. Základní
  - b. Střední bez maturity
  - c. Střední s maturitou
  - d. Vyšší odborné
  - e. Vysokoškolské
3. O kolikáté těhotenství se jedná?
  - a. První
  - b. Druhé
  - c. Třetí
  - d. Čtvrté a více
4. Máte speciální dietu, nebo upravený stravovací režim? (Crohnova choroba, potravinová alergie nebo intolerance, diabetická dieta, vegetariánství,...)
  - a. Ano
  - b. Ano, ale dietu nedodržuji
  - c. Ne

5. Existují nějaké potraviny a pokrmy, které jste začala jíst cíleně až během těhotenství? (např. mléčné výrobky, mořské ryby, luštěniny,...)
  - a. Ano (uveďte které, prosím)
  - b. Ne
6. Kolik tekutin denně vypijete?
  - a. Méně než 1 litr
  - b. 1 – 2 litry
  - c. 2 – 3 litry
  - d. 3 litry a více
7. Jaké nápoje pijete nejčastěji?
  - a. Neochucenou vodu
  - b. Ochucené vody
  - c. Čaj
  - d. Džusy, šťávy
  - e. Kávu
  - f. Jiné- jaké?
8. Kolik porcí jídla denně sníte?
  - a. Méně než 3 porce
  - b. 3 – 4 porce
  - c. 5 – 6 porcí
  - d. Pokaždé jinak, jím nepravidelně
9. Změnil se Váš jídelníček v těhotenství oproti vaší stravě před těhotenstvím?
  - a. Ano, velmi
  - b. Ano, ale nešlo o výrazné změny
  - c. Ne, jedla jsem zdravě již před těhotenstvím
  - d. Ne, stále jím, na co mám chuť, nijak se neomezuji
10. Byla jste informována o významu kyseliny listové?
  - a. Ano
  - b. Ne
11. Zařadila jste kyselinu listovou do svého jídelníčku?
  - a. Ano
  - b. Ne

12. V jaké fázi těhotenství jste ji zařadila do jídelníčku?
- Před otěhotněním
  - V těhotenství
  - Vůbec
13. Zajímáte se o změny ve stravování během těhotenství?
- Ano
  - Snažím se
  - Spíše ne, jen náhodně
  - Vůbec ne
14. Z jakých zdrojů získáváte informace o stravování v těhotenství?
- Stačí mi pouze informace od lékaře
  - Informace od lékaře mi nestačí a využívám i jiné zdroje (označte všechny zdroje, které využíváte)
    - Knihy
    - Internet
    - Televize
    - Časopisy
    - Výživový poradce
    - Jiné - uveďte, prosím:
15. Jak byste ohodnotila kvalitu dostupných informací?
- Dostatek snadno srozumitelných informací
  - Dostatek informací, ale je obtížné jim porozumět
  - Informace z různých zdrojů si protirečí, nevím, kterými se mám řídit
  - Nemám dostatek potřebných informací
16. Změnila jste díky získaným informacím stravovací návyky v těhotenství?
- Ano, velmi
  - Snažím se
  - Ne, nevím jak
  - Ne, nemám vůli
  - Ne, nemám zájem
17. Může výživa těhotné ženy ovlivnit zdravotní stav a vývoj dítěte?
- Ano

- b. Ne
- c. Nevím

18. V jakých potravinách je obsažena vláknina? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.

- a. Ovoce, zelenina
- b. Celozrnné pečivo
- c. Maso
- d. Mléko

19. Pro správné fungování hormonů štítné žlázy je potřebný: Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.

- a. Zinek
- b. Vápník
- c. Jód
- d. Hořčík

20. Který vitamín může při nadměrném příjmu způsobit vážné vývojové vady u dítěte? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.

- a. Vitamín A
- b. Vitamín K
- c. Vitamín E
- d. Žádný z uvedených

21. Které potraviny obsahují omega-3 mastné kyseliny? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.

- a. Mléčné výrobky
- b. Mořské ryby
- c. Ovoce
- d. Všechny z uvedených

22. Co znamená pojem „esenciální mastné kyseliny“?

- a. Součást bílkovin; je nutné přijímat dostatečné množství v potravě, protože organismus si je neumí sám vyrobit
- b. Součást nenasycených tuků; je nutné přijímat dostatečné množství v potravě, protože organismus si je neumí sám vyrobit
- c. Součást nenasycených tuků; v těhotenství je nutné omezit jejich příjem

23. Jaké potraviny patří mezi zdroje vápníku? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.

- a. Listová zelenina
- b. Mléko
- c. Mák
- d. Žádné z uvedených

## Příloha č. 2 – Příklad vyplněného dotazníku

Vážená pani, vážená slečno,

Dovoluji si Vás požádat o vyplnění dotazníku, který slouží jako podklad ke zpracování mé diplomové práce. Práce je zaměřena na zjištění stravovacích zvyklostí těhotných žen a na posouzení kvality a dostupnosti informací o výživě poskytovaných těhotným ženám. Dotazník je anonymní, veškeré údaje budou použity pouze ke zpracování mé diplomové práce na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy v Praze.

Děkuji za Vaš čas,

Bc. Barbora Matoušková

1. Kolik je Vám let?
  - a Meně než 20
  - b 20 – 24
  - c 25 – 29
  - d 30 – 34
  - e 35 a více
2. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
  - a Základní
  - b Střední bez maturity
  - c Střední s maturitou
  - d Vyšší odborné
  - e Vysokoškolské
3. O kolikáté těhotenství se jedná?
  - a První
  - b Druhé
  - c Třetí
  - d Čtvrté a více
4. Máte speciální dietu, nebo upravený stravovací režim? (Crohnova choroba, potravinová alergie nebo intolerance, diabetická dieta, vegetariánství,...)
  - a Ano
  - b Ano, ale dietu nedodržuji
  - c Ne
5. Existují nějaké potraviny a pokrmy, které jste začala jíst cíleně až během těhotenství? (např. mléčné výrobky, mořské ryby, luštěniny...)
  - a Ano (uveďte které, prosím) *ryby, okurky*
  - b Ne
6. Kolik tekutin denně vypijete?
  - a Méně než 1 litr
  - b 1 – 2 litry
  - c 2 – 3 litry
  - d 3 litry a více
7. Jaké nápoje pijete nejčastěji?
  - a Neochucenou vodu
  - b Ochucené vody
  - c Čaj
  - d džusy, šťávy
  - e Kávu
  - f Jiné- jaké?

8. Kolik porcí jídla denně sníte?
- Méně než 3 porce
  - 3 – 4 porce
  - 5 – 6 porcí
  - Pokaždě jinak, jím nepravidelně
9. Změnil se Váš jídelníček v těhotenství oproti vaší stravě před těhotenstvím?
- Ano, velmi
  - Ano, ale nešlo o výrazné změny
  - Ne, jedla jsem zdravě již před těhotenstvím
  - Ne, stále jím, na co mám chuť, nijak se neomezují
10. Byla jste informována o významu kyseliny listové?
- Ano
  - Ne
11. Zařadila jste kyselinu listovou do svého jídelníčku?
- Ano
  - Ne
12. V jaké fázi těhotenství jste ji zařadila do jídelníčku?
- Před otěhotněním
  - V těhotenství
  - Vůbec
13. Zajímáte se o změny ve stravování během těhotenství?
- Ano
  - Snažím se
  - Spiše ne, jen náhodně
  - Vůbec ne
14. Z jakých zdrojů získáváte informace o stravování v těhotenství?
- Stačí mi pouze informace od lékaře
  - Informace od lékaře mi nestačí a využívám i jiné zdroje (označte všechny zdroje, které využíváte)
    - Knihy
    - Internet
    - Televize
    - Časopisy
    - Výživový poradce
    - Jiné - uveďte, prosím:
15. Jak byste ohodnotila kvalitu dostupných informací?
- Dostatek snadno srozumitelných informací
  - Dostatek informací, ale je obtížné jim porozumět
  - Informace z různých zdrojů si protirečí, nevím, kterými se mám řídit
  - Nemám dostatek potřebných informací
16. Změnila jste díky získaným informacím stravovací návyky v těhotenství?
- Ano, velmi
  - Snažím se
  - Ne, nevím jak
  - Ne, nemám vůli
  - Ne, nemám zájem

17. Může výživa těhotné ženy ovlivnit zdravotní stav a vývoj dítěte?
- a. Ano
  - b. Ne
  - c. Nevím
18. V jakých potravinách je obsažena vláknina? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.
- a. Ovoce, zelenina
  - b. Celozrnné pečivo
  - c. Maso
  - d. Mléko
19. Pro správné fungování hormonů štítné žlázy je potřebný: Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.
- a. Zinek
  - b. Vápník
  - c. Jód
  - d. Hořčík
20. Který vitamin může při nadměrném příjmu způsobit vážné vývojové vady u dítěte? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.
- a. Vitamin A
  - b. Vitamin K
  - c. Vitamin E
  - d. Žádný z uvedených
21. Které potraviny obsahují omega-3 mastné kyseliny? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.
- a. Mléčné výrobky
  - b. Mořské ryby
  - c. Ovoce
  - d. Všechny z uvedených
22. Co znamená pojem „esenciální mastné kyseliny“?
- a. Součást bílkovin, je nutné přijímat dostatečné množství v potravě, protože organismus si je neumí sám vyrobit
  - b. Součást nenasycených tuků, je nutné přijímat dostatečné množství v potravě, protože organismus si je neumí sám vyrobit
  - c. Součást nenasycených tuků, v těhotenství je nutné omezit jejich příjem
23. Jaké potraviny patří mezi zdroje vápníku? Vyberte všechny odpovědi, které jsou podle Vás správné.
- a. Listová zelenina
  - b. Mléko
  - c. Mák
  - d. Žádné z uvedených