

## Příloha 1 – Dotazník

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Daniella Sladká a jsem studentkou 3. ročníku oboru Nutriční terapeut na 1. lékařské fakultě Univerzity Karlovy. Součástí mé státní závěrečné zkoušky je obhajoba bakalářské práce na téma „**Znalosti klientů lékáren o zdravém životním stylu**“. Pro vyhodnocení úrovně znalostí široké veřejnosti budou použity údaje z tohoto dotazníku. Prosím Vás o pravdivé zodpovězení jednotlivých otázek.

Ubezpečuji Vás, že dotazník je anonymní, žádné údaje nebudou zneužity. Vaše odpovědi budou použity výhradně k vypracování mé bakalářské práce.

Děkuji Vám za čas věnovaný vyplnění dotazníku

Daniella Sladká

## Jak **DOTAZNÍK** vyplnit:

Označte vhodnou odpověď  ano  ne nebo  ano  ne

Odpovězte ..... **184** ..... cm

Spojte čarou

kráva  vejce  
slepice  vlna  
ovce  mléko

Seřadte...

2 poledne  
 3 večer  
 1 ráno

**1** Kolik je Vám let? .....

**2** Jste:  muž  žena

**3** Jaká je Vaše výška? ..... cm

**4** Jaká je Vaše váha? ..... kg

**5** Byl Vám diagnostikován:

vysoký krevní tlak (i léčený)

cukrovka

zvýšený cholesterol

ischemická choroba srdeční (infarkt, cévní mozková příhoda)

jiná diagnóza

nic, jsem zdrav(a)

**6** Jak často se cíleně věnujete pohybové aktivitě – procházka, cvičení apod.?

7  6  5  4  3  2  1  0 dnů v týdnu

**7** Kolik času věnujete pohybové aktivitě – procházka, cvičení apod.?

..... minut denně

..... minut týdně

**8** Jak často jíte ovoce nebo zeleninu?

7  6  5  4  3  2  1  0 dnů v týdnu

**9** Jak často jíte uzeniny (homogenizované [mělněné] masné výrobky konzervované uzením nebo technologickými náhražkami uzení)?

7  6  5  4  3  2  1  0 dnů v týdnu

... a to především:

šunku  párky  špekáčky  klobásy

měkké salámy (např. šunkový, Gothaj, Junior...)

trvanlivé salámy (např. Turistický, Vysočina, Poličan, Uherák...)

**10** Kolik jídel konzumujete během dne?

1 – a to:  snídani  oběd  večeři  jím průběžně celý den :)

2 – a to:  snídani a oběd  snídani a večeři  oběd a večeři

3 – snídani + oběd + večeři

4 – snídani + oběd + večeři + 1× svačinu

5 – snídani + oběd + večeři + 2× svačinu

6 – snídani + oběd + večeři + 2× svačinu + druhou večeři

– a to: .....

**11** V kolik hodin je doporučeno jíst poslední jídlo dne?

v 17 hod

v 19 hod

nejpozději 2 hodiny před usnutím



čas nerozhoduje

12 Co je pro diabetika nejméně vhodné ?

káva s cukrem (1 lžička – 4 g)

káva hořká + miniatranka

káva hořká + malý makový koláč

13 Seřadte uvedené potraviny z hlediska vhodnosti jejich konzumace při dietě pro snižování hmotnosti (od vhodné  ... po nevhodnou ):

vepřové maso

luštěniny

mrkev

kobliha

14 Pro redukci hmotnosti si zvolíte:

přísný dietní režim

pohybovou aktivitu

dietu + pohyb

15 Odhadnete (tipnete si) energetickou hodnotu (kJ) porce potravin (100 g nebo 100 ml)?  
Spojte čarou co k sobě patří:

kJ/100 g nebo 100 ml

jablko 1099

vepřové maso pečené 632

Eidam 30% 2272

rohlík tukový 255

16 Odhadnete (tipnete si) kolik energie (kJ) spálí 70 kg člověk za 1 hodinu pohybové aktivity? Spojte čarou co k sobě patří:

kJ/h

chůze 4 km/h po rovině 2348

sledování TV 728

běžný úklid 419

běh 9 km/hod 1000