

## 7. PŘÍLOHY

### Příloha č. 1: Použité zkratky a symboly

ni .....	Absolutní četnost
fi(%) .....	Relativní četnost v procentech
$\Sigma$ .....	Celkový počet

### Příloha č. 2: Seznam tabulek a grafů

#### Seznam tabulek

- Tabulka č. 1 str. 19 - Vhodné a nevhodné tekutiny
- Tabulka č. 2 str. 24 - Na jaké pracovní pozici pracujete?
- Tabulka č. 3 str. 24 - Jste zařazena do provozu?
- Tabulka č. 4 str. 25 - Věk
- Tabulka č. 5 str. 26 - Kolik máte odpracovaných let?
- Tabulka č. 6 str. 27 - Z kolika procent je tvořeno lidské tělo vodou?
- Tabulka č. 7 str. 28 - Napište, co znamená pojem dehydratace?
- Tabulka č. 8 str. 28 - Co může způsobit kyselina fosforečná?
- Tabulka č. 9 str. 29 - Jaký je správný příjem tekutin za den?
- Tabulka č. 10 str. 30 - Kolik tekutin denně vypijete?
- Tabulka č. 11 str. 30 - Z jakého důvodu pijete méně?
- Tabulka č. 12 str. 31 - Kdy nejvíce vypijete tekutin?
- Tabulka č. 13 str. 32 - Jaký druh tekutin je nejvhodnější k pití?
- Tabulka č. 14 str. 32 - Který nápoj není vhodný ve větším množství ke konzumaci?
- Tabulka č. 15 str. 33 - Myslíte si, že je vhodné pít více limonád než minerálních vod?
- Tabulka č. 16 str. 34 - Jakým tekutinám dáváte přednost?
- Tabulka č. 17 str. 34 - Myslíte si, že větší množství zeleného čaje, může dehydratovat?
- Tabulka č. 18 str. 35 - Jakému typu čaje dáváte přednost?
- Tabulka č. 19 str. 36 - Pijete kávu?
- Tabulka č. 20 str. 36 - Kolik kávy denně vypijete?
- Tabulka č. 21 str. 37 - Myslíte si, že káva dehydratuje?
- Tabulka č. 22 str. 38 - Myslíte si, že se káva a alkohol počítá do pitného režimu?
- Tabulka č. 23 str. 38 - Pijete alkoholické nápoje?

#### Seznam grafů

- Graf č. 1 str. 24 - Na jaké pracovní pozici pracujete?
- Graf č. 2 str. 25 - Jste zařazena do provozu?
- Graf č. 3 str. 25 - Věk
- Graf č. 4 str. 26 - Kolik máte odpracovaných let?
- Graf č. 5 str. 27 - Z kolika procent je tvořeno lidské tělo vodou?
- Graf č. 6 str. 28 - Napište, co znamená pojem dehydratace?
- Graf č. 7 str. 29 - Co může způsobit kyselina fosforečná?
- Graf č. 8 str. 29 - Jaký je správný příjem tekutin za den?
- Graf č. 9 str. 30 - Kolik tekutin denně vypijete?

- Graf č. 10 str. 31 - Z jakého důvodu pijete méně?  
Graf č. 11 str. 31 - Kdy nejvíce vypijete tekutin?  
Graf č. 12 str. 32 - Jaký druh tekutin je nejvhodnější k pití?  
Graf č. 13 str. 33 - Který nápoj není vhodný ve větším množství ke konzumaci?  
Graf č. 14 str. 33 - Myslíte si, že je vhodné pít více limonád než minerálních vod?  
Graf č. 15 str. 34 - Jakým tekutinám dáváte přednost?  
Graf č. 16 str. 35 - Myslíte si, že větší množství zeleného čaje, může dehydratovat?  
Graf č. 17 str. 35 - Jakému typu čaje dáváte přednost?  
Graf č. 18 str. 36 - Pijete kávu?  
Graf č. 19 str. 37 - Kolik kávy denně vypijete?  
Graf č. 20 str. 37 - Myslíte si, že káva dehydratuje?  
Graf č. 21 str. 38 - Myslíte si, že se káva a alkohol počítá do pitného režimu?  
Graf č. 22 str. 39 - Pijete alkoholické nápoje?

### **Příloha č. 3: Dotazník**

#### **DOTAZNÍK NA PITNÝ REŽIM u NLP**

Dobrý den,

jmenuji se Lenka Štěpinová, jsem studentkou Karlovy Univerzity v Praze oboru Nutriční terapeut a tímto bych vás chtěla požádat o vyplnění dotazníku, který je anonymní. Dotazník bude použit k mé bakalářské práci. Prosím zaškrtněte nebo doplňte pouze jednu vhodnou odpověď.

Předem děkuji za vyplnění tohoto dotazníku

1. Na jaké pracovní pozici pracujete?

- A) Všeobecná sestra
- B) Zdravotnický asistent

2. Jste zařazena do provozu?

- A) Jednosměnný
- B) Třísměnný

3. Věk

- A) 18 – 29
- B) 30 – 39
- C) 40 – 50
- D) 51 a více

4. Kolik máte odpracovaných let?

- A) 1 – 10
- B) 11 – 20
- C) 21 – 30
- D) 31 a více

5. Z kolika procent je tvořeno lidské tělo vodou?

- A) z 90 %
- B) z 60 %
- C) z 30 %

6. Napište, co znamená pojem dehydratace?

---

7. Co může způsobit kyselina fosforečná, kterou obsahují limonády kolovéhoho typu?

- A) úbytek vápníku v kostech
- B) špatné vidění
- C) Artritidu

8. Jaký je správný příjem tekutin za den?

- A) 1 -1,5 l
- B) 2- 2,5 l
- C) Více než 3 l

9. Kolik tekutin denně vypijete?

- A) 1 l
- B) 1 – 1,5 l
- C) 1,5 – 2 l
- D) 2 – 3 l

10. Pokud jste odpověděli na ot. č . 9 1, 5 l a méně, z jakého důvodu pijete méně tekutin?

---

11. Kdy nejvíce vypijete tekutin?

- A) Dopoledne
- B) Odpoledne
- C) Večer
- D) přes celý den

12. Jaký druh tekutiny je nejvhodnější k pití?

- A) Stolní vody
- B) Minerální vody
- C) Slazené limonády
- D) Voda z kohoutku
- E) Čaje

13. Které nápoje nejsou vhodné ve větším množství k pravidelné konzumaci?

- A) Bylinné čaje
- B) Minerální vody
- C) Slazené limonády
- D) Džusy

14. Myslíte si, že je vhodné pít více slazené limonády než minerální vody?

- A) Ano
- B) Spíše, ano
- C) Spíše, ne
- D) Ne

15. Jakým tekutinám dáváte přednost?

- A) Stolním vodám
- B) Minerálním vodám
- C) Slazeným limonádám
- D) Vodě z kohoutku
- E) Čajům

16. Myslíte si, že větším množstvím zeleného čaje, může dehydratovat?

- A) Ano
- B) Spíše, ano
- C) Spíše, ne
- D) Ne

17. Jakému typu čaje dáváte přednost?

- A) Zelený čaj
- B) Černý čaj
- C) Ovocný čaj
- D) Bylinné čaje
- E) Čaj nepiji

18. Pijete kávu?

- A) Ano, denně
- B) Ano, občas
- C) Ne

19. Pokud jste odpověděla na ot. č. 18 ano, denně, tak kolik kávy vypijete?

- A) 1x denně
- B) 2 – 3 x denně
- C) Více než 4 x denně

20. Myslíte si, že káva dehydratuje člověka?

- A) Ano
- B) Ne

21. Myslíte si, že se káva a alkohol počítá do pitného režimu?

- A) Ano
- B) Ne

22. Pijete alkoholické nápoje?

- A) Ano, denně
- B) Ano, občas
- C) Ne