

# FREKVENČNÍ DOTAZNÍK

Tento dotazník použijeme ke zhodnocení vašeho stravování v průběhu minulého měsíce. Zkuste si vzpomenout, co jste ve zmíněném období měli k snídani, přesnídávice, obědu, svačině, večeři a druhé večeři. U každého denního jídla (snídaně, oběd, večeře) se vás zeptám, jak často váš denní chod obsahuje některou z devíti skupin potravin (cereálie, zeleninu, ovoce, maso, atd.) V každém řádku zatrhnete čtvereček, který nejlépe popisuje obvyklou skladbu vaší stravy. Proším, vyplňte všechny řádky. Pokud například nesnídáte, zaškrtněte v každém řádku *méně než 1x měsíčně*.

*Poznámka:* V případě jídla složeného z více potravin (například chleba s máslem a džemem), může být obtížné rozhodnout, čím je zastoupeno. Snídáte-li tedy chleba s máslem a džemem, měli byste zaškrtnout cereálie (chleba, rohlíky?), tuky (máslo) a cukry (džem). Pokud máte hrnek mléka nebo jogurt, označíte skupinu mléčných produktů.

Co patří do jednotlivých skupin jídel:

**Cereálie:** pekařské výrobky (chleba, rohlíky, koláče), rýže, sladké pečivo, knedlíky

**Brambory:** jako hlavní chod (bramborák, francouzské brambory) nebo přílohy (vařené brambory, bramborová kaše)

**Zelenina:** mixovaná zelenina, dušená zelenina, mražená zelenina, jednotlivé druhy zeleniny (rajčata, paprika, okurka, mrkev, zelí) jako hlavní chody, přílohy a oblohy k hlavnímu jídlu, zeleninové saláty

**Ovoce:** jablka, pomeranče, banány, kiwi, jahody, rybíz, angrešt, borůvky, vodní meloun, atd. Zahrnuje také kompotované a konzervované ovoce, ale ne džemy a marmelády, ty patří do skupiny cukr a sladkosti.

**Mléko a mléčné výrobky:** mléko a mléčné nápoje, sýry, jogurt, tvaroh. Dejte pozor na vysoce tučné mléčné produkty jako je smetana, šlehačka, která patří do skupiny tuk a velmi tučná jídla. V případě konzumace vysoce tučného smetanového jogurtu doporučujeme zaškrtnout obě skupiny – mléčné výrobky i tučná jídla.

**Maso:** červené maso (hovězí, vepřové, skopové, zvěřina), drůbež, ryby, vejce (pokud je v jídle vidět), luštěniny (hrách, čočka, fazole, sója)

**Masné produkty:** všechny uzeniny (salámy, klobásy, párky), také paštiky apod.

**Tuk a velmi tučná jídla:** tučné pomazánky na chleba (rostlinné margaríny a pomazánky, vysoce tučné mlékárenské výrobky-šlehačka, smetana, smetanové zákusky, atd., tučné maso a živočišný tuk – sádlo, máslo)

**Cukr a sladkosti:** sladké koláče, lívance, čokoládové tyčinky, sušenky, cukroví, džem, med, cukr přidáný do nápojů (sladké limonády), bombóny.

# 1 Snídaně

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

# 2 Přesnídávka (a vše mezi snídaní a obědem)

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

### 3 Oběd

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

### 4 Svačina (a vše mezi obědem a večeří)

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

## 5 Večeře

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.

## 6 Druhá večeře (a vše mezi večeří a snídaní následujícího dne)

Skupina potravin	Méně než 1× měsíčně	1 – 2× měsíčně	3 – 4× měsíčně	1 – 2× týdně	3 – 4× týdně	5 – 7× týdně
Chléb, rohlíky, cereálie	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Brambory	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zelenina (kromě brambor)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Ovoce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Mléko a mléčné výrobky	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Maso, drůbež, ryby vejce	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Zpracované maso (salámy, konzervy apod.)	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Tuky a velmi tučná jídla	1.	2.	3.	4.	5.	6.
Sladkosti	1.	2.	3.	4.	5.	6.