



Zdravíme Tě,

tento dotazník slouží k zmapování Tvých současných návyků v oblasti stravování, pitného režimu, spánku a pohybu. Nejde o test ani hodnocení správnosti, ale o nástroj, který nám pomůže lépe porozumět tomu, jak vypadá tvůj běžný den.

Odpovídej prosím co nejvíce podle reality běžných dnů, bez snahy o „správné“ odpovědi.

1. Jíš 5-6krát denně s 2-3hodinovými odstupy?	ANO / NE
2. Snídáš před začátkem školního vyučování (kromě víkendů)?	ANO / NE
3. Piješ převážně neslazené nápoje?	ANO / NE
4. Máš většinou ke každému jídlu hrst ovoce nebo zeleniny?	ANO / NE
5. Je velikost oběda stejná jako tvoje 2 dlaně a svačina jako 1 dlaň?	ANO / NE
6. Máš maximálně 1 sladkost denně (velikosti ukazováčku)?	ANO / NE
7. Spíš v noci více než 9 hodin denně?	ANO / NE
8. Jíš hlavně neslazené mléčné výrobky (bílý jogurt/neochucený kefír/bílý tvaroh/...)?	ANO / NE
9. Jíš v klidu u stolu bez telefonu či počítače?	ANO / NE
10. Máš 60 minut pohybu denně (nemusí být v kuse, ale celkem)?	ANO / NE



Zdravíme Tě,

tento dotazník slouží k zmapování Tvých současných návyků v oblasti stravování, pitného režimu, spánku a pohybu. Nejde o test ani hodnocení správnosti, ale o nástroj, který nám pomůže lépe porozumět tomu, jak vypadá tvůj běžný den.

Odpovídej prosím co nejvíce podle reality běžných dnů, bez snahy o „správné“ odpovědi.

1. Jíš 5-6krát denně s 2-3hodinovými odstupy?	ANO / NE
2. Snídáš před začátkem školního vyučování (kromě víkendů)?	ANO / NE
3. Piješ převážně neslazené nápoje?	ANO / NE
4. Máš většinou ke každému jídlu hrst ovoce nebo zeleniny?	ANO / NE
5. Je velikost oběda stejná jako tvoje 2 dlaně a svačina jako 1 dlaň?	ANO / NE
6. Máš maximálně 1 sladkost denně (velikosti ukazováčku)?	ANO / NE
7. Spíš v noci více než 9 hodin denně?	ANO / NE
8. Jíš hlavně neslazené mléčné výrobky (bílý jogurt/neochucený kefír/bílý tvaroh/...)?	ANO / NE
9. Jíš v klidu u stolu bez telefonu či počítače?	ANO / NE
10. Máš 60 minut pohybu denně (nemusí být v kuse, ale celkem)?	ANO / NE