



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



Vážení rodiče,

tento dotazník slouží k zmapování současných návyků dítěte 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 běžný den Vašeho dítěte.

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

Prosím, zakroužkujte nebo označte odpověď, která nejlépe odpovídá běžné realitě vašeho dítěte.

1. Jí Vaše dítě 5-6krát denně s 2-3hodinovými odstupy?	ANO / NE
2. Snídá Vaše dítě před začátkem školního vyučování (kromě víkendů)?	ANO / NE
3. Pije Vaše dítě převážně neslazené nápoje?	ANO / NE
4. Má Vaše dítě téměř ke každému jídlu hrst ovoce nebo zeleniny?	ANO / NE
5. Je velikost oběda stejná jako 2 dlaně Vašeho dítěte a svačina jako 1 dlaň?	ANO / NE
6. Má Vaše dítě maximálně 1 sladkost denně (velikosti ukazováčku)?	ANO / NE
7. Spí Vaše dítě více než 9 hodin?	ANO / NE
8. Jí Vaše dítě převážně neslazené mléčné výrobky (bílý jogurt/neochucený kefír/bílý tvaroh/...)?	ANO / NE
9. Jí Vaše dítě v klidu bez sledování obrazovek u jídelního stolu?	ANO / NE
10. Má Vaše dítě 60 minut pohybu denně (nemusí být kontinuálně, ale celkem)?	ANO / NE