

## DOTAZNÍK JÍDELNÍCH ZVYKLOSTÍ

**Jméno** ..... **datum vyplnění**.....

Zakroužkujte u prohlášení na této stránce S nebo N (S = souhlasím, N = nesouhlasím) a u otázek na následující straně zakroužkujte ta čísla nad odpovědí, která Vás v současné době nejlépe vystihují.

1. Když cítím vůni smažícího se řízku nebo když vidím plátek štavnatého masa, je pro mne velmi obtížné odolat pokušení dát se do jídla a to i v případě, že jsem právě dojedl/a. S N 2
2. Při společenských příležitostech jako jsou návštěvy, pikniky apod. se obvykle pořádně najím. S N 2
3. Obvykle bývám stále tak hladový/á, že jím častěji než třikrát denně. S N 3
4. Když sním svou denní dávku kalorií (kilojoulů), jsem obvykle smířen/a s tím, že již nebudu nic jíst. S N 1
5. Jakékoliv dodržování redukční diety je pro mne nesmírně těžké, protože mám hned velký hlad. S N 3
6. S rozmyslem si беру jen malé porce, abych tak kontroloval/a svou váhu. S N 1
7. Když mi jídlo moc chutná, tak nepřestanu jíst, i když už nejsem hladový/á. S N 2
8. Jelikož mívám často hlad, přál/a bych si, aby mi odborník během jídla řekl, zda již mám dost, anebo že si mohu dovolit ještě něco navíc sníst. S N 3
9. Pociťuji-li úzkost, obvykle něco jím. S N 2
10. Život je příliš krátký na to, aby si člověk dělal starosti s držením diety. S N 1
11. Jelikož má váha kolísá nahoru a dolů, musel/a jsem již více než jedenkrát dodržovat redukční dietu. S N 2
12. Často se cítím tak hladový/á, že prostě musím něco sníst. S N 3
13. Když se někdo, s kým jsem u stolu, přejídá, neodolám a obvykle se též přejídám. S N 2
14. Mám celkem dobrý přehled o energetické hodnotě běžných jídel. S N 1
15. Někdy, když začnu jíst, nejsem schopen/na přestat. S N 2
16. Vůbec mi nečiní potíže ponechat něco na talíři. S N 2
17. V určitou denní dobu mívám hlad, protože jsem v tu dobu zvyklý/á jíst. S N 3
18. Jestliže dodržuji dietu a sním jídlo, které není vhodné, záměrně jím nějakou dobu méně, abych to napravil/a. S N 1
19. Když jsem s někým, kdo často jí, dostanu hned pocit hladu, a musím též jíst. S N 3
20. Mám-li pocit sklíčenosti, často se přejídám. S N 2
21. Mám natolik rád/a jídlo, že si ho nebudu kazit počítáním kalorií a hlídáním své váhy. S N 1

22. Když vidím skutečnou delikatesu, dostanu často takový hlad, že musím ihned začít jíst. S N 3
23. Často přestanu jíst, i když nemám pocit nasycení, a to proto, že chci vědomě omezit množství toho, co sním. S N 1
24. Mívám takový hlad, že mám pocit, že je můj žaludek bezednou nádobou. S N 3
25. Moje váha se v posledních deseti letech nezměnila. S N 2
26. Jsem vždy tak hladový/á, že je pro mne těžké přestat jíst dříve, než je můj talíř prázdný. S N 3
27. Když mám pocit smutku a osamění, utěšuji se jídlem. S N 2
28. Vědomě se držím zpět při jídle, abych nepřibral/a na váze. S N 1
29. Někdy mívám velký hlad pozdě večer nebo v noci. S N 3
30. Jím cokoli chci, a kdykoliv chci. S N 1
31. Aniž o tom přemýšlím, jím pomalu. S N 2
32. Počítám si kalorie, abych vědomě kontroloval/a svou váhu. S N 1
33. Některá jídla nejím, protože po nich tloustnu. S N 1
34. Mám vždy takový hlad, že mohu jíst kdykoliv. S N 3
35. Velkou pozornost věnuji změnám své postavy. S N 1
36. Jestliže při redukční dietě sním „nepovolené“ jídlo, začnu si pak užívat a jíst i jiná vysoce kalorická jídla. S N 2
37. Jak často dodržujete dietu, abyste měla pod kontrolou svou váhu?
- |          |          |          |          |   |
|----------|----------|----------|----------|---|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |   |
| zřídka   | občas    | obvykle  | stále    | 1 |
38. Ovlivňují výkyvy Vaší váhy o 2-3 kg způsob Vašeho života?
- |          |           |          |             |   |
|----------|-----------|----------|-------------|---|
| <b>1</b> | <b>2</b>  | <b>3</b> | <b>4</b>    |   |
| vůbec ne | jen lehce | středně  | velmi mnoho | 1 |
39. Jak často míváte pocit hladu?
- |                                  |                  |                  |              |   |
|----------------------------------|------------------|------------------|--------------|---|
| <b>1</b>                         | <b>2</b>         | <b>3</b>         | <b>4</b>     |   |
| pouze v době před hlavním jídlem | někdy mezi jídly | často mezi jídly | téměř trvale | 3 |
40. Pomáhá Vám pocit viny při přejídání regulovat příjem potravy?
- |          |            |          |          |   |
|----------|------------|----------|----------|---|
| <b>1</b> | <b>2</b>   | <b>3</b> | <b>4</b> |   |
| nikdy    | zřídka kdy | často    | vždy     | 1 |
41. Jak by bylo pro vás obtížné skončit jedení uprostřed hlavního jídla a nejíst nic v následujících čtyřech hodinách?
- |          |                |                 |               |   |
|----------|----------------|-----------------|---------------|---|
| <b>1</b> | <b>2</b>       | <b>3</b>        | <b>4</b>      |   |
| lehké    | trochu obtížné | středně obtížné | velmi obtížné | 3 |
42. Jak dalece si uvědomujete to, co jíte?
- |          |            |          |          |   |
|----------|------------|----------|----------|---|
| <b>1</b> | <b>2</b>   | <b>3</b> | <b>4</b> |   |
| vůbec ne | jen trochu | středně  | velmi    | 1 |
43. Jak často se vyhýbáte tomu, abyste si dělali zásoby lákavých jídel?

- |             |          |          |          |   |
|-------------|----------|----------|----------|---|
| <b>1</b>    | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |   |
| téměř nikdy | zřídka   | obvykle  | stále    | 1 |
44. Jak je pravděpodobné, že nakupujete cíleně nízkenergetické potraviny? 1
- |                 |                    |               |                     |  |
|-----------------|--------------------|---------------|---------------------|--|
| <b>1</b>        | <b>2</b>           | <b>3</b>      | <b>4</b>            |  |
| nepravděpodobné | málo pravděpodobné | pravděpodobné | velmi pravděpodobné |  |
45. Jíte uváženě v přítomnosti druhých, zatímco, jste-li osamocen/a, jíte bez zábran? 2
- |          |          |          |          |  |
|----------|----------|----------|----------|--|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> |  |
| nikdy    | zřídka   | často    | vždy     |  |
46. Jak je pravděpodobné, že vědomě jíte pomalu, abyste snížil/a množství toho, co sníte? 1
- |                 |                    |               |                     |  |
|-----------------|--------------------|---------------|---------------------|--|
| <b>1</b>        | <b>2</b>           | <b>3</b>      | <b>4</b>            |  |
| nepravděpodobné | málo pravděpodobné | pravděpodobné | velmi pravděpodobné |  |
47. Jak často vynecháte dezert, protože už nemáte hlad? -3
- |             |          |                  |                 |  |
|-------------|----------|------------------|-----------------|--|
| <b>1</b>    | <b>2</b> | <b>3</b>         | <b>4</b>        |  |
| téměř nikdy | zřídka   | alespoň 1x týdně | téměř každý den |  |
48. Jak je pravděpodobné, že úmyslně jíte méně než chcete? 1
- |                 |                    |               |                     |  |
|-----------------|--------------------|---------------|---------------------|--|
| <b>1</b>        | <b>2</b>           | <b>3</b>      | <b>4</b>            |  |
| nepravděpodobné | málo pravděpodobné | pravděpodobné | velmi pravděpodobné |  |
49. Pokračujete v přejídání, ačkoliv již nemáte pocit hladu? 2
- |          |          |          |                  |  |
|----------|----------|----------|------------------|--|
| <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b>         |  |
| nikdy    | zřídka   | občas    | alespoň 1x týdně |  |
50. Podle stupnice 0 až 5 si vyberte číslo, které odpovídá Vašemu stylu jídla, "0" znamená, že jídlo neomezujete (jíte cokoliv, co chcete a kdykoliv chcete) a "5" znamená, že se v jídle musíte trvale omezovat. Zakroužkujte číslo, které Vás nejlépe vystihuje. 1
- 0 Jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete  
 1 Obvykle jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete  
 2 Poměrně často jíte cokoliv chcete, kdykoliv chcete  
 3 Často omezujete příjem potravy, ale často to také "vzdáte"  
 4 Obvykle omezujete příjem potravy, zřídka to porušíte  
 5 Trvale omezujete příjem potravy a nikdy tento režim neporušíte
51. Jak dalece se shoduje níže uvedené prohlášení s Vaším jídelním chováním? 2
- "Začínám s dietou ráno, ale vzhledem k řadě událostí, které se během dne přihodí, do večera dodržování diety vzdám a pak sním vše, na co mám chuť, přičemž si slíbím, že začnu s dietou opět zítra."
- Toto prohlášení mému chování:
- |                  |                 |                       |                       |
|------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>1</b>         | <b>2</b>        | <b>3</b>              | <b>4</b>              |
| vůbec neodpovídá | trochu odpovídá | docela dobře odpovídá | stoprocentně odpovídá |