

Dotazník týkající se životního stylu dítěte a rodiny:

jméno:

jídelní zvyklosti	Jíš pravidelně? Kolikrát za den?	
	Snídáš každé ráno?	
	Jak často se stravuješ v restauracích a v podnicích rychlého občerstvení?	
	Stravuješ se ve školní jídelně?	
	Jíte doma společně u jednoho stolu?	
	Konzumuješ jídlo při sledování televize/počítače/mobilu?	
	Jíš někdy venku za chůze?	
	Máš často přes den hlad?	
	Jak rychle jíš? Jak často si přidáváš?	
složení jídelníčku	Jak často jíš ovoce a zeleninu?	
	Jak často jíš ryby?	
	Jak často jíš luštěniny?	
	Kolikrát do měsíce máš v jídelníčku smažený pokrm?	
	Vaříte doma spíše lehčí jídla nebo klasickou českou kuchyni s omáčkami a knedlíky?	
	Jak velké porce jíš?	
pitný režim	Kolik tekutin za den vypiješ?	
	Co piješ?	
	Jak často piješ džus?	
	Představuje pro tebe smoothie nápoj nebo svačinu?	
screen time	Kolik času trávíš u obrazovky během všedního dne?	
	Kolik času trávíš u obrazovky během víkendového dne?	
	Máš zapnutou obrazovku u jídla?	
spánek	V kolik hodin vstáváš?	
	V kolik hodin chodíš spát?	
	Kolik hodin spánku míváš?	
	Budíš se v noci?	
	Máš problémy s usínáním?	
	Je v noci přítomno chrápání nebo pauzy bezdeší?	
pohybová aktivita	Jaké pravidelné pohybové aktivity máš? Máš pohybový kroužek?	
	Chodíš do školy pěšky/jezdíš na kole?	
	Snažíš se ujít určitý počet kroků za den?	
	Jak vypadají hodiny TV ve škole? Zapotíš se?	
	Jak trávíš čas po škole?	
	Jaký pohyb je pro tebe nejpříjemnější?	
psychika, motivace	Jak jsi se svým tělem spokojený/á? Chtěl/a bys něco změnit?	
	Děti dokáží být zlé - posmíval se ti už někdo ve škole nebo na kroužku?	
	Jak se v dětském kolektivu cítíš?	
	Máš kamarády?	
	Zažil/a jsi někdy ve škole šikanu?	