**Příloha č. 1**

Milé děti, dovoluji si Vás tímto požádat o vyplnění anonymního dotazníku týkajícího se PITNÉHO REŽIMU, který bude podkladem pro moji závěrečnou práci na téma **„**Pitný režim žáku na ZŠ Tomáše Šobra v Písku“.

Děkuji za čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

Dotazníkové otázky

*Správnou odpověď označte křížkem*

Pohlaví:

 Chlapec

 Dívka

Třída: \_\_\_\_\_

Věk: \_\_\_\_\_

**1. Co piješ nejčastěji ráno ke snídani?**

 Černý čaj slazený

 Černý čaj neslazený

 Ovocný nebo zelený čaj

 Kakao

 Vodu

 Mléko

 Sirup s vodou

 Džus

 Jiné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Co nejčastěji piješ ve škole ke svačině?**

 Voda

 Čaj

 Mlíčko

 Džus

 Coca-cola

 Sirup s vodou

 Jiné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Nosíš si pití z domova?**

 Ano, vždy

 Občas

 Ne, nikdy

4. **Jak často piješ sladké nápoje?**

 Nepiji vůbec

 Piji 4 krát měsíčně

 Piji 3 krát až 5 krát týdně

 Piji denně

**5. Kdy piješ?**

 Když mám žízeň

 Před spaním

 Když mi řeknou rodiče, abych se napil/a

 Když si vzpomenu, kdykoli

 Během jídla

 Vždy ráno

**6. Jaké nápoje máš nejraději?**

 Sladký čaj

 Neslazený čaj

 Vodu a Minerální vodu

 100% šťávu z ovoce nebo zeleniny

 Energetické nápoje

 Slazené nápoje (Coca-cola, Sprite, Kofola)

 Sirup s vodou

 Jiné \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Jaké množství tekutin za den vypiješ?**

 0 – 0,5 l *(0 – 2 skleničky)*

 0,6 – 1,5 l *(2 – 6 skleniček)*

 1,6 – 2 l *(velká láhev)*

 Více než 2 l *(více než 1 velkou láhev)*

**8.** **Kolik litrů kolových nápojů vypiješ denně?**

 0 – 0,5 l *(0 – 2 skleničky)*

 0,6 – 1,5 l *(2 – 6 skleniček)*

 Více než 2 l *(více než 1 velkou láhev)*

 Nepiji kolové nápoje

**9. Které nápoje nejsou vhodné v pitném režimu pro děti?**

 Alkohol

 Černý čaj

Minerální voda

 Slazené nápoje

 Bylinkové čaje

 Mléko

100% ovocné šťávy

 Energetické nápoje

**10. Myslíš si, že je pitný režim pro člověka důležitý?**

 Ano

 Ne

 Nevím

**Děkuji za Váš čas při vyplňování dotazníku ☺ Michala Brandtnerová**