

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Seznam Tabulek

**Tabulka 1:** Složení mléka

**Tabulka 2:** Složení sušiny v mléce

**Tabulka 3:** Aminokyseliny obsažené v kravském mléce

**Tabulka 4:** Obsah bílkovin v mléce

**Tabulka 5:** Složení mléčného tuku

**Tabulka 6:** Složení hlavních mastných kyselin mléčného tuku (% veškerých mastných kyselin)

**Tabulka 7:** Obsah laktózy

**Tabulka 8:** Minerální látky

**Tabulka 9:** Denní potřeba vápníku

**Tabulka 10:** Vitaminy v mléce

**Tabulka 11:** Složení kravského, koziho a ovčího mléka

**Tabulka 12:** Složení rostlinných nápojů

**Tabulka 13:** Složení sójových nápojů v porovnání s kravským mlékem

**Tabulka 14:** Složení mandlových nápojů

**Tabulka 15:** Otázka č. 1. Jaké jste pohlaví?

**Tabulka 16:** Otázka č. 2. Kolik Vám je let?

**Tabulka 17:** Otázka č. 3. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?

**Tabulka 18:** Otázka č. 4. Zajímáte se o správnou výživu?

**Tabulka 19:** Otázka č. 5. Pokud ano, odkud čerpáte informace?

**Tabulka 20:** Otázka č. 6. Konzumujete mléko?

**Tabulka 21:** Otázka č. 7. Pokud ne, z jakého důvodu?

**Tabulka 22:** Otázka č. 8. Konzumujete rostlinné nápoje?

**Tabulka 23:** Otázka č. 9. Pokud ano, jaké konzumujete nejčastěji?

**Tabulka 24:** Otázka č. 10. Z jakého důvodu konzumujete rostlinné nápoje?

**Tabulka 25:** Otázka č. 11. Víte, z jakého důvodu se doporučuje zařazovat mléko do každodenního jídelníčku?

**Tabulka 26:** Otázka č. 12. Jak často konzumujete mléko?

**Tabulka 27:** Otázka č. 13. Z jakého důvodu je důležité mléko do jídelníčku zařazovat?

**Tabulka 28:** Otázka č. 14. Přijímáte dostatečné množství vápníku?

**Tabulka 29:** Otázka č. 15. Přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

**Tabulka 30:** Otázka č. 16. Z jakého důvodu přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

**Tabulka 31:** Jídelníček 1 – 1. den

**Tabulka 32:** Jídelníček 1 – 2. den

**Tabulka 33:** Jídelníček 1 – 3. den

**Tabulka 34:** Jídelníček 1 – 1. den

**Tabulka 35:** Jídelníček 1 – 2. den

**Tabulka 36:** Jídelníček 1 – 3. den

**Tabulka 37:** Jídelníček 3 – 1. den

**Tabulka 38:** Jídelníček 3 – 2. den

**Tabulka 39:** Jídelníček 4 – 1. den

**Tabulka 40:** Jídelníček 4 – 2. den

**Tabulka 41:** Jídelníček 5 – 1. den

**Tabulka 42:** Jídelníček 5 – 2. den

**Tabulka 43:** Jídelníček 6 – 1. den

**Tabulka 44:** Jídelníček 6 – 2. den

**Tabulka 45:** Jídelníček 7 – 1. den

**Tabulka 46:** Jídelníček 7 – 2. den

## **Příloha č. 2: Seznam grafů**

**Graf 1:** Jaké jste pohlaví?

**Graf 2:** Kolik Vám je let?

**Graf 3:** Otázka č. 3 Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?

**Graf 4:** Otázka č. 4 Zajímáte se o správnou výživu?

**Graf 5:** Otázka č. 5 Pokud ano, odkud čerpáte informace?

**Graf 6:** Otázka č. 6 Konzumujete mléko?

**Graf 7:** Otázka č. 7 Pokud ne, z jakého důvodu?

**Graf 8:** Otázka č. 8 Konzumujete rostlinné nápoje?

**Graf 9:** Otázka č. 9 Pokud ano, jaké konzumujete nejčastěji?

**Graf 10:** Otázka č. 10 Z jakého důvodu konzumujete rostlinné nápoje?

**Graf 11:** Otázka č. 11 Víte, z jakého důvodu se doporučuje zařazovat mléko do každodenního jídelníčku?

**Graf 12:** Otázka č. 12 Jak často konzumujete mléko?

**Graf 13:** Otázka č. 13 Z jakého důvodu je důležité mléko do jídelníčku zařazovat?

**Graf 14:** Otázka č. 14 Přijímáte dostatečné množství vápníku?

**Graf 15:** Otázka č. 15 Přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

**Graf 16:** Otázka č. 16 Z jakého důvodu přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

## Příloha č. 3: Dotazník k bakalářské práci

1. Jaké jste pohlaví?
  - Muž
  - Žena
  
2. Kolik Vám je let?
  - Méně než 18
  - 18-30
  - 31-40
  - 41-50
  - 51-64
  - 65 a více
  
3. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?
  - Základní
  - Středoškolské s výučním listem
  - Středoškolské s maturitou
  - Vyšší odborné (Dis)
  - Vysokoškolské – bakalářské
  - Vysokoškolské – magisterské/inženýrské
  - Vysokoškolské – doktorské
  
4. Zajímáte se o zdravou výživu?
  - Ano
  - Ne
  
5. Pokud ano, odkud čerpáte informace?
  - Z internetu
  - Ze sociálních sítí
  - Z odborných publikací
  - Od nutričního terapeuta
  - Ze studia výživy
  
6. Konzumujete mléko (tj. kravské, kozí, ovčí)?
  - Ano
  - Ne
  
7. Pokud ne, z jakého důvodu?

- Nechutná mi
- Z etických důvodů
- Myslím si, že je nezdravé
- Jsem vegan/ka
- Z ekologického důvodu
- Mám alergii na bílkovinu kravského mléko nebo intoleranci na laktózu
- Jiné

8. Konzumujete rostlinné nápoje?

- Ano
- Ne

9. Pokud ano, jaké konzumujete nejčastěji?

- Sójové nápoje
- Mandlové nápoje
- Ovesné nápoje
- Kokosové nápoje
- Rýžové nápoje
- Jiné

10. Z jakého důvodu konzumujete rostlinné nápoje?

- Chutnají mi
- Mají lepší složení než mléko
- Kvůli zdravotním problémům
- Jsem vegan/ka
- Z ekologického důvodu
- Jiné

11. Víte, z jakého důvodu se doporučuje zařazovat mléko do každodenního jídelníčku?

- Ano
- Ne

12. Jak často konzumujete mléko?

- Každý den
- Několikrát týdně
- Jednou týdně
- Několikrát za měsíc
- Příležitostně
- Nikdy

13. Z jakého důvodu je důležité mléko do jídelníčku zařazovat?

- Kvůli obsahu plnohodnotných bílkovin
- Kvůli obsahu mléčných sacharidů – laktózy
- Kvůli obsahu mléčného tuku
- Kvůli vysokému množství vápníku
- Nevím
- Jiné

14. Přijímáte dostatečné množství vápníku?

- Ano
- Ne
- Nevím

15. Přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

- Ano
- Ne

16. Z jakého důvodu přijímáte vápník ve formě doplňků stravy?

- Konzumuji málo mléka a mléčných výrobků
- Nekonzumuji mléko
- Z důvodu doporučení lékaře
- Z důvodu zdravotních problémů spojených s onemocněním kostí