

Nutria1

Vprašalnik

Kratko ime ankete: Nutria1

Število vprašanj: 58

Število spremenljivk: 127

Avtor: Nutria Project 2022

Sl: Prosimo, če si vzamete približno eno uro in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete. / EN: Please take about an hour to complete the survey by clicking on the Next page (Naslednja stran). / HR: Odvojite oko sat vremena za ispunjavanje ankete klikom na Sljedeću stranicu (Naslednja stran). / CZ: Věnujte prosím asi hodinu vyplnění dotazníku kliknutím na stránku Další (Naslednja stran).

Q1 - Sl: Izvorna država / EN: Country of origin / HR: Zemlja podrijetla / CZ: Země původu

- Sl: Slovenija / EN: Slovenia / HR: Slovenija / CZ: Slovinsko
- Sl: Hrvatska / EN: Croatia / HR: Hrvatska / CZ: Chorvatsko
- Sl: Češka / EN: Czech Republic / HR: Češka Republika / CZ: Česká republika

Q2 - Sl: Spol / EN: Sex / CZ: / HR: Spol / CZ: Pohlavi

- Sl: ženski / EN: female / HR: žensko / CZ: žena
- Sl: moški / EN: male / HR: muško / CZ: muž

Q3 - Sl: Starost / EN: Age / HR: Dob / CZ: Stáří

- Sl: do 19 let / EN: till 19 years / HR: do 19 godina / CZ: do 19 let
- Sl: od 19 do 27 let / EN: from 19 till 27 years / HR: od 19 do 27 godina / CZ: od 19 do 27 let
- Sl: več kot 27 let / EN: more than 27 years / HR: više od 27 godine / CZ: více než 27 let

Q4 - Sl: Število let ukvarjanja s športom / EN: Number of years of playing sports / HR: Broj godina bavljenja sportom / CZ: Počet let sportování

- Sl: do 13 let / EN: till 13 years / HR: do 13 godina / CZ: do 13 let
- Sl: od 13 do 19 let / EN: from 13 till 19 years / HR: od 13 do 19 godina / CZ: od 13 do 19 let
- Sl: več kot 19 let / EN: more than 19 years / HR: više od 19 godina / CZ: více než 19 let

Q5 - Sl: Katero hranilo ima najvišjo energijsko vrednost (kJ/kcal) na 100g? / EN: Which nutrient do you think has the most energy (kilojoules/calories) per 100 grams? / HR: Što mislite koji hranjivi sastojak ima najviše energije (kilodžula/kalorije) na 100 grama? / CZ: Která živina má podle vás nejvíce energie (kilojoulů/kalorií) na 100 gramů?

- Sl: ogljikovi hidrati / EN: carbohydrate / HR: ugljikohidrati / CZ: sacharidy
- Sl: beljakovine / EN: protein / HR: proteini / CZ: protein
- Sl: maščobe / EN: fat / HR: masnoća / CZ: tuk
- Sl: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q6 - Sl: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi trditvami o izgubi telesne mase: / EN: Do you agree or disagree with the following statements about weight loss? / HR: Slažete li se ili ne slažete sa sljedećim tvrdnjama o mršavljenju? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s následujícími tvrzeními o hubnutí?

Sl: se strinjam	EN: agree	Sl: se ne strinjam	EN: disagree	Sl: ne vem	EN: not sure
HR: nisam siguran	CZ: souhlasit	HR: nisam siguran	CZ: nesouhlasit	HR: nisam siguran	CZ: nejsem si jistý

Sl: Če bom imel/a zelo

nizko telesno maso bo to
dolgoročno pozitivno
vplivalo na mojo

spodobnost vzdržljivosti
EN: Having the lowest
weight possible benefits
endurance performance
in the long term HR:

Najmanjša možna teža
dolgoročno koristi

performansama
izdržljivosti CZ: Nejnižší
možná hmotnost

prospívá vytrvalostnímu
výkonu v dlouhodobém
horizontu

SI: Če želim imeti več
mišic, je

najpomembnejše, da
jem več beljakovin EN:

Eating more protein is
the most important
dietary change if you
want to have more
muscle HR:

Konzumiranje više
proteina najvažnija je

promjena u prehrani ako
želite imati više mišića

CZ: Jíst více bílkovin je
nej důležitější dietní

změna, pokud chcete
mít více svalů

SI: Če bom jedel/a več
beljakovin (in s tem

energije), kot jih moje
telo potrebuje, se lahko

zredim EN: Eating more
energy from protein than

you need can make you
put on fat HR:

Konzumiranje više
energije iz proteina nego

što vam je potrebno
može vas natjerati na

masnoću CZ: Když

budete jíst více energie z
bílkovin, než potřebujete,

můžete přibrat na tuku



Q7 - SI: Označite, ali menite, da so spremembe v dieti, navedene v spodnji tabeli, dober način za zmanjšanje telesne mase ali ne? / EN: Do you think the diet changes below are good ways to lose weight? / HR: Mislite li da su sljedeće promjene u prehrani dobar način za mršavljenje? / CZ: Myslíte si, že níže uvedené změny stravy jsou dobré způsoby, jak zhubnout?

	SI: da ano	EN: yes	HR: da	CZ: ano	SI: ne	EN: no	HR: ne	CZ: ne	SI: ne vem nejsam si jistý	EN: not sure	HR: nisam siguran	CZ: nejsem si jistý
SI: Zamenjajte živila z visoko vsebnostjo ogljikovih hidratov/energije z nizko energijskimi živila kot je npr. zelenjava EN: Swap carbohydrates / energy dense foods for low-energy foods like vegetables HR: Zamijenite ugljikohidrate/energetski gustu hranu s niskoenergetskom hranom poput povrća CZ: Vyměňte sacharidy/energeticky bohaté potraviny za nízkoenergetické potraviny, jako je zelenina	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>				<input type="radio"/>			
SI: Jejte margarino namesto masla EN: Eat margarine instead of butter HR: Umjesto maslaca jedite margarin CZ: Místo másla jezte margarin	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>				<input type="radio"/>			

Q8 - SI: Označite, ali menite, da so spremembe v dieti, navedene v spodnji tabeli, dober način za zmanjšanje telesne mase ali ne? / EN: Do you think the diet changes below are good ways to lose weight? / HR: Mislite li da su sljedeće promjene u prehrani dobar način za mršavljenje? / CZ: Myslíte si, že níže uvedené změny stravy jsou dobré způsoby, jak zhubnout?

	SI: da ano	EN: yes	HR: da	CZ: ano	SI: ne	EN: no	HR: ne	CZ: ne	SI: ne vem nejsam si jistý	EN: not sure	HR: nisam siguran	CZ: nejsem si jistý
SI: Jejte beljakovinske ploščice in napitke namesto jogurtov, žitnih ploščic in sadja EN: Eat protein bars and shakes instead of yogurts,	<input type="radio"/>				<input type="radio"/>				<input type="radio"/>			

muesli/granola bars and
fruits HR: Jedit

proteinske pločice i
shakeove umjesto
jogurta, muesli/granola
pločica i voća CZ: Jezte
proteinové tyčinky a
koktejly místo jogurtů,
müsli/granolových
tyčinek a ovoce

SI: Če želite uravnati
apetit, izbirajte živila z
nizkim glikemičnim
indeksom EN: Choose
lower glycemic index (GI)
carbohydrates to help
regulate appetite HR:
Odaberite ugljikohidrate
nižeg glikemijskog
indeksa (GI) koji će vam
pomoći u regulaciji
apetita CZ: Zvolte
sacharidy s nižším
glykemickým indexem
(GI), které pomohou
regulovat chuť k jídlu



Q9 - SI: Športniki, ki želijo izgubiti telesno maso naj: / EN: If they want to lose weight, athletes should: / HR: Ako žele smršaviti, sportaši bi trebali: / CZ: Pokud chtějí zhubnout, sportovci by měli:

SI: jedo manj kot 50 g ogljikovih hidratov na dan / EN: Eat less than 50 grams of carbohydrate per day / HR: jedite manje od 50 grama ugljikohidrata dnevno / CZ: jezte méně než 50 gramů sacharidů denně

SI: jedo manj kot 20 g maščob na dan / EN: Eat less than 20 grams of fat per day / HR: jedite manje od 20 grama masti dnevno / CZ: jezte méně než 20 gramů tuku denně

SI: imajo manjši energijski vnos (kJ/kcal) kot ga njihovo telo potrebuje / EN: Eat less calories/kilojoules than your body needs / HR: jedite manje kalorija/kilodžula nego što je vašem tijelu potrebno / CZ: Jezte méně kalorií/kilojoulů, než vaše tělo potřebuje

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q10 - SI: Športniki, ki želijo zadostiti potrebam po energijskem vnosu (kJ/kcal), naj: / EN: To ensure they meet their energy (kilojoule/calorie) requirements, all athletes should: / HR: Kako bi osigurali da ispunjavaju svoje energetske (kilojoule/kalorije) zahtjeve, svi sportaši trebaju: / CZ: Aby bylo zajištěno, že splní své energetické požadavky (kilojoule/kalorie), všichni sportovci by měli:

- SI: načrtujejo dieto glede na svojo starost, spol, telesno konstitucijo, stopnjo telesne aktivnosti in vadbeni program / EN: Plan their diet based on their age, gender, body size, sport and training program / HR: Planirajte prehranu na temelju njihove dobi, spola, veličine tijela, sporta i programa treninga / CZ: Naplánujte si jídelníček podle věku, pohlaví, tělesné velikosti, sportu a tréninkového programu
- SI: jedo glede na svoje občutenje lakote in sitosti / EN: Eat based on their natural hunger and fullness signals / HR: Jedite na temelju svojih prirodnih signala gladi i sitosti / CZ: Jezte na základě jejich přirozených signálů hladu a sytosti
- SI: jedo vsaj 8000 kJ (2000 kcal) na dan / EN: Eat at least 8000 kilojoules (2000 calories) per day / HR: Jedite najmanje 8000 kilojoula (2000 kalorija) dnevno / CZ: Jezte alespoň 8000 kilojoulů (2000 kalorií) denně
- SI: jedo več živil, ki vsebujejo veliko ogljikovih hidratov / EN: Eat more foods that have lots of carbohydrate / HR: Jedite više hrane koja ima puno ugljikohidrata / CZ: Jezte více potravin, které mají hodně sacharidů

- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q11 - SI: Kateri izmed naštetih obrokov je najboljši za okrevanje po treningu, če športnik želi povečati mišično maso? / EN: Which is a better recovery meal option for an athlete who wants to put on muscle? / HR: Koja je bolja opcija obroka za oporavak za sportaša koji želi povećati mišiće? / CZ: Která varianta regeneračního jídla je pro sportovce, který chce nabrat svaly, lepší?

- SI: proteinski napitek za pridobivanje telesne mase in 3 do 4 umešana jajca / EN: protein shake and 3 - 4 scrambled eggs / HR: 'mass gainer' proteinski shake i 3 - 4 kajgana / CZ: Proteinový koktejl „mass gainer“ a 3–4 míchaná vejce
- SI: testenine s pusto govedino in zelenjavna omaka, za sladico pa sadje, jogurt in oreščki / EN: Pasta with lean beef and vegetable sauce, plus a dessert of fruit, yoghurt and nuts / HR: Tjestenina s nemasnom govedinom i umakom od povrća, plus desert od voća, jogurta i orašastih plodova / CZ: Těstoviny s libovým hovězím a zeleninovou omáčkou plus dezert z ovoce, jogurtu a ořechů
- SI: velik kos pečenega piščanca s prilogo solate (zelena solata, paradižnik, kumara) / EN: A large piece of grilled chicken with a side salad (lettuce, tomato, cucumber) / HR: Veliki komad piletine s roštilja s prilogom (zelena salata, krastavac, paradajz) / CZ: Velký kus grilovaného kuřete s přílohovým salátem (hlávkový salát, okurka, rajče)
- SI: velik zrezek in pečena jajca / EN: A large steak and fried eggs / HR: Veliki odrezak i pečena jaja / CZ: Velký steak a smažená vejce

- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q12 - SI: Kateri izmed naštetih obrokov je najboljši za okrevanje po treningu, če športnik želi izgubiti telesno maso? / EN: Which is a better recovery meal option for an athlete who wants to lose weight? / HR: Koja je bolja opcija obroka za oporavak za sportaša koji želi smršaviti? / CZ: Jaká je lepší varianta regeneračního jídla pro sportovce, kteří chtějí zhubnout?

- SI: majhna solata brez preliva (zelena solata, kumara, paradižnik) / EN: A side salad with no dressing (lettuce, cucumber, tomato) / HR: prilog salata bez dresinga (zelena salata, krastavac, paradajz) / CZ: Přílohový salát bez dresinku (hlávkový salát, okurka, rajče)

- SI: izolat sirotkinih beljakovin, zmešan z vodo / EN: A pure whey protein isolate (WPI) shake made on water / HR: Šejk čistog proteina sirutke (WPI) napravljen na vodi / CZ: Čistý syrovátkový proteinový izolát (WPI) koktejl vyrobený na vodě
- SI: mešan obrok, ki vključuje srednjo porcijo beljakovin in ogljikovih hidratov (npr. krožnik testenin z mletim pustim mesom in zelenjavno omako) ter velika solata za prilogo / EN: A mixed meal that includes a small-moderate serving of meat and carbohydrate (e.g. small bowl pasta with lean mincemeat and vegetable sauce) plus a large side salad / HR: Mješoviti obrok koji uključuje malu-umjerenu porciju mesa i ugljikohidrata (npr. tjesteninu u maloj posudi s nemasnim mljevenim mesom i umakom od povrća) plus veliku salatu / CZ: Smíšené jídlo, které obsahuje malou střídou porci masa a sacharidů (např. malá miska těstovin s libovým mletým masem a zeleninovou omáčkou) plus velký přílohový salát
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q13 - SI: Športnik, ki ima zmeren do intenziven trening približno 2 uri, naj je: / EN: An athlete doing a moderate to high-intensity endurance training program for about two hours should eat... / HR: Sportaš koji radi program treninga izdržljivosti umjerenog do visokog intenziteta oko dva sata trebao bi jesti... / CZ: Sportovec, který provádí středně až vysoce intenzivní vytrvalostní tréninkový program po dobu asi dvou hodin, by měl jíst...

- SI: 1 – 3 g ogljikovih hidratov dnevno na kilogram telesne mase / EN: 1 - 3 g carbohydrate per kg body weight per day / HR: 1 - 3 g ugljikohidrata po kg tjelesne težine dnevno / CZ: 1 - 3 g sacharidů na kg tělesné hmotnosti denně
- SI: 5 – 7 g ogljikovih hidratov dnevno na kilogram telesne mase, ob intenzivnem treningu/tekmi tudi do 10 g ogljikovih hidratov dnevno na kilogram telesne mase / EN: 5-7 g, increasing up to 10 g/kg with intense training/competition loads / HR: 5-7 g, povećavajući do 10 g/kg s intenzivnim opterećenjem na treningu/natjecanju / CZ: 5-7 g, zvýšení až na 10 g/kg při intenzivní tréninkové/soutěžní zátěži
- SI: 15 – 25% dnevnega vnosa ogljikovih hidratov / EN: 15 - 25% of total daily kilojoule/calorie intake as carbohydrate / HR: 15 - 25% ukupnog dnevnog unosa kilodžula/kalorija u obliku ugljikohidrata / CZ: 15 – 25 % celkového denního příjmu kilojoulů/kalorií ve formě sacharidů
- SI: 75 – 85% dnevnega vnosa ogljikovih hidratov / EN: 75 - 85% of total daily kilojoule/calorie intake as carbohydrate / HR: 75 - 85% ukupnog dnevnog unosa kilodžula/kalorija u obliku ugljikohidrata / CZ: 75 – 85 % celkového denního příjmu kilojoulů/kalorií ve formě sacharidů

- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q14 - SI: Označite, katero živilo ima dovolj/nima dovolj ogljikovih hidratov za okrevanje po eno-urni intenzivni aerobni telesni dejavnosti? Predvidevajte, da športnik tehta okoli 70 kg in ima naslednji dan spet intenziven trening. / EN: Which options have enough carbohydrate for recovery from about 1 hour of high intensity aerobic exercise? Assume the athlete weighs about 70kg and has an important training session again tomorrow. / HR: oje opcije imaju dovoljno ugljikohidrata za oporavak od oko 1 sata visokointenzivne aerobne vježbe? Pretpostavimo da sportaš ima oko 70 kg i da sutra opet ima važan trening. / CZ: Které možnosti mají dostatek sacharidů pro zotavení z přibližně 1 hodiny vysoce intenzivního aerobního cvičení? Předpokládejme, že sportovec váží asi 70 kg a zítra má zase důležitý trénink.

SI: ima dovolj EN: SI: nima dovolj EN: not SI: ne vem EN: not sure

	enough HR: dovoljno CZ: dost	enough HR: nedovoljno CZ: nedostatek	HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: Srednje velika banana EN: medium banana HR: srednja banana CZ: střední banán	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: Skodelica (180 g) kuhane kvinoje in 1 pločevinka tune EN: cup cooked quinoa and 1 tin tuna HR: šalica kuhane kvinoje i 1 limena tunjevina CZ: šálku vařené quinoa a 1 plechovka tuňáka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q15 - SI: Označite, katero živilo ima dovolj/nima dovolj ogljikovih hidratov za okrevanje po eno-urni intenzivni aerobni telesni dejavnosti? Predvidevajte, da športnik tehta okoli 70 kg in ima naslednji dan spet intenziven trening. / EN: Which options have enough carbohydrate for recovery from about 1 hour of high intensity aerobic exercise? Assume the athlete weighs about 70 kg and has an important training session again tomorrow. / HR: oje opcije imaju dovoljno ugljikohidrata za oporavak od oko 1 sata visokointenzivne aerobne vježbe? Pretpostavimo da sportaš ima oko 70 kg i da sutra opet ima važan trening. / CZ: Které možnosti mají dostatek sacharidů pro zotavení z přibližně 1 hodiny vysoce intenzivního aerobního cvičení? Předpokládejme, že sportovec váží asi 70 kg a zítra má zase důležitý trénink.

	SI: ima dovolj EN: enough HR: dovoljno CZ: dost	SI: nima dovolj EN: not enough HR: nedovoljno CZ: nedostatek	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: Steklениčka (250 g) jogurta EN: cup plain yoghurt HR: šalica običnog jogurta CZ: kelímku bílého jogurtu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: Krožnik (250 g) prebranca z dvema rezinama kruha EN: cup baked beans on two slices of bread HR: šalica pečenog graha na dvije kriške kruha CZ: šálku pečených fazolí na dvou krajících chleba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q16 - SI: Katero izmed naštetih živil ima največjo vsebnost ogljikovih hidratov? / EN: Which food has the most carbohydrate? / HR: Koja hrana ima najviše ugljikohidrata? / CZ: Které jídlo má nejvíce sacharidů?

- SI: skodelica (185 g) kuhanega riža / EN: 1 cup (185 g) boiled rice / HR: 1 šalica (185 g) kuhane riže / CZ: 1 šálek (185 g) vařené rýže
- SI: 2 veliki rezini belega kruha (60 g) / EN: 1 medium (150 g/ 5 ounces) boiled potato / HR: 2 kriške bijelog kruha za sendvič / CZ: 2 plátky bílého sendvičového chleba
- SI: 150 g kuhanega krompirja (srednje velik krompir) / EN: 1 medium (150 g) boiled potato / HR: 1 srednji (150 g) kuhani krumpir / CZ: 1 střední (150 g) vařený brambor
- SI: 1 majhna banana (150 g) / EN: 1 medium (150 g) ripe banana / HR: 1 srednja (150 g) zrela banana / CZ: 1 střední (150 g) zralý banán
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q17 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede maščob? / EN: Do you agree or disagree with these statements about fat? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o masnoći? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o tuku?

- | | | | | | |
|--|---|---------------------------|---|---------------------------------|--|
| | SI: se strinjam
HR: nisam siguran
souhlasit | EN: agree
CZ: disagree | SI: se ne strinjam
HR: nisam
siguran
CZ: nesouhlasit | EN: not sure
CZ: nesouhlasit | SI: ne vem
HR: nisam siguran
CZ: nejsem si jistý |
| SI: Pri prebolevanju
bolezni telo potrebuje
maščobe EN: The body
needs fat to fight off
sickness HR: Tijelu je
potrebna mast za borbu
protiv bolesti CZ: Tělo
potřebuje tuk, aby se
vyrovnalo s nemocí | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> |
| SI: Športniki naj ne jedo
več kot 20 g maščob na
dan EN: Athletes should
not eat more than 20g of
fat per day HR: Sportaši
ne bi trebali jesti više od
20 g masti dnevno CZ:
Sportovci by neměli sníst
více než 20g tuku denně | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> |

Q18 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede maščob? / EN: Do you agree or disagree with these statements about fat? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o masnoći? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o tuku?

- | | | | | | |
|-----------------|---|---------------------------|---|---------------------------------|--|
| | SI: se strinjam
HR: nisam siguran
souhlasit | EN: agree
CZ: disagree | SI: se ne strinjam
HR: nisam
siguran
CZ: nesouhlasit | EN: not sure
CZ: nesouhlasit | SI: ne vem
HR: nisam siguran
CZ: nejsem si jistý |
| SI: Ko povečamo | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> |

intenzivnost telesne vadbe, se poveča tudi % maščob, ki jih naše telo porablja kot gorivo EN: When we increase the intensity of exercise, the % of fat we use as a fuel also increases HR: Kada povečamo intenzitet vježbanja, povećava se i % masti koje koristimo kao gorivo CZ: Když zvýšíme intenzitu cvičení, zvýší se i % tuku, který použijeme jako palivo SI: Kadar treniramo z nizko intenzivnostjo, naše telo za gorivo porablja predvsem maščobe EN: When we exercise at a low intensity, our body mostly uses fat as a fuel HR: Kada vježbamo niskim intenzitetom, naše tijelo uglavnom koristi masti kao gorivo CZ: Když cvičíme s nízkou intenzitou, naše tělo většinou využívá jako palivo tuk



Q19 - SI: Označite, ali menite, da so našeta živila bogata z maščobami? / EN: Do you think these foods are high in fat? / HR: Mislite li da su ove namirnice bogate mastima? / CZ: Myslíte si, že tyto potraviny mají vysoký obsah tuku?

SI: da EN: yes HR: da CZ: SI: ne EN: no HR: ne CZ: SI: ne vem EN: not sure
 ano ne HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý

SI: trdi sir EN: cheddar
 cheese HR: cheddar sir
 CZ: čedar



SI: margarina EN:
 margarine HR: margarin
 CZ: margarín



Q20 - SI: Označite, ali menite, da so naštetá živila bogata z maščobami? / EN: Do you think these foods are high in fat? / HR: Mislite li da su ove namirnice bogate mastima? / CZ: Myslíte si, že tyto potraviny mají vysoký obsah tuku?

	SI: da ano	EN: yes no	HR: da ne	CZ: da ne	SI: ne vem HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý	EN: not sure
SI: mešanica oreščkov EN: mixed nuts HR: miješani orasi CZ: míchané ořechy	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SI: med EN: honey HR: med CZ: miláček	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Q21 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede beljakovin? / EN: Do you agree or disagree with the statements about protein? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o proteinima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o bílkovinách?

	SI: se strinjam HR: nisam siguran CZ: souhlasit	EN: agree	SI: se ne strinjam HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	EN: disagree	SI: ne vem HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý	EN: not sure
SI: Glavno gorivo, ki ga mišice uporabljajo med telesno aktivnostjo, so beljakovine EN: Protein is the main fuel that muscles use during exercise HR: Proteini su glavno gorivo koje mišići koriste tijekom vježbanja CZ: Bílkoviny jsou hlavním palivem, které svaly při cvičení využívají	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SI: Športniki vegetarijanci lahko zagotovijo potrebe po beljakovinah brez uživanja beljakovinskih dopolnil EN: Vegetarian athletes can meet their protein requirements without the use of protein supplements HR: Sportaši vegetarijanci mogu zadovoljiti svoje potrebe za proteinima bez upotrebe proteinskih dodataka CZ: Vegetariánští sportovci mohou splnit své požadavky na bílkoviny bez použití proteinových	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

doplňků

SI: Izkušen športnik potrebuje več beljakovin kot mlad športnik, ki šele začinja z rednim treniranjem EN: An experienced athlete needs more protein than a young athlete who is just starting training HR: Iskusni sportaš treba više proteina nego mladi sportaš koji tek počinje trenirati CZ: Zkušený sportovec potřebuje více bílkovin než mladý sportovec, který s tréninkem teprve začíná



Q59 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede beljakovin? / EN: Do you agree or disagree with the statements about protein? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o proteinima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o bílkovinách?

SI: se strinjam EN: agree
HR: nisam siguran CZ: souhlasit

SI: se ne strinjam EN: disagree
HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit

SI: ne vem EN: not sure
HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý

SI: Telo ima omejeno zmožnost uporabe beljakovin za sintezo mišičnih beljakovin EN: The body has a limited ability to use protein for muscle protein synthesis HR: Tijelo ima ograničenu sposobnost korištenja proteina za sintezu mišičnih proteina CZ: Tělo má omezenou schopnost využívat bílkoviny pro syntézu svalových bílkovin



SI: Uravnotežena prehrana z dovolj velikim energijskim vnosom (kJ oz. kcal) zadovolji potrebe po beljakovinah pri večini športnikov EN: A balanced diet with enough kilojoules/calories



(energy) has enough protein for most athletes
HR: Uravnotežena prehrana s dovoljno kilojoula/kalorija (energije) ima dovoljno proteina za većinu sportaša CZ: Vyvážená strava s dostatkem kilojoulů/kalorií (energie) má dostatek bílkovin pro většinu sportovců

Q23 - SI: Katero živilo izmed naštetih vsebuje največ beljakovin? / EN: Which food has the most protein? / HR: Koja hrana ima najviše proteina? / CZ: Které jídlo má nejvíce bílkovin?

- SI: 2 jajci / EN: 2 eggs / HR: 2 jaja / CZ: 2 vejce
- SI: 120 g pustih piščančjih prsi (brez kože in kosti) / EN: 120g raw skinless chicken breast / HR: 100 g sirovih pilećih prsa bez kože / CZ: 100 g syrových kuřecích prsou bez kůže
- SI: 30 g mandljev / EN: 30 g almonds / HR: 30 g badema / CZ: 30 g mandlí
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q24 - SI: Potrebe po beljakovinah za 100-kilogramskega dobro treniranega športnika, ki se ukvarja z vadbo proti uporu, so približno: / EN: The protein needs of a 100 kg well trained resistance athlete are closest to: / HR: Potrebe za bjelančevinama dobro uvježbanog sportaša s otporom od 100 kg najbliže su: / CZ: Potřeba bílkovin u 100 kg dobře trénovaného odporového sportovce je nejbliže:

- SI: 100 g na dan (1g na kg telesne mase na dan) / EN: 100g (5g/kg) / HR: 100g (1g/kg) / CZ: 100 g (5 g/kg)
- SI: 150 g na dan (1.5 g na kg telesne mase na dan) / EN: 150g (5g/kg) / HR: 150 g (1,5 g/kg) / CZ: 150 g (5 g/kg)
- SI: 500 g na dan (5 g na kg telesne mase na dan) / EN: 500g (5g/kg) / HR: 500 g (5 g/kg) / CZ: 500 g (5 g/kg)
- SI: pojesti bi moral toliko beljakovin, kot jih zmore / EN: They should eat as much protein as possible / HR: Trebaju jesti što više proteina / CZ: Měli by jíst co nejvíce bílkovin

- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q25 - SI: Označite, katero od navedenih živil ima po vašem mnenju dovolj beljakovin, da spodbudi mišično rast po treningu proti uporu? / EN: Which of these foods do you think have enough protein to promote muscle growth after a bout of resistance exercise? / HR: Što mislite, koja od ovih namirnica ima dovoljno proteina za poticanje rasta mišića nakon vježbe s

otporom? / CZ: Které z těchto potravin má podle vás dostatek bílkovin na podporu růstu svalů po zátěžovém cvičení?

	SI: ima dovolj EN: enough HR: dovoljno CZ: dost	SI: nima dovolj EN: not enough HR: nedovoljno CZ: nedostatek	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: 100 g piščančjih prsi EN: 100g chicken breasts HR: 100 g pilećih prsa CZ: 100 g kuřecích prsou	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: 300 g trdega sira EN: 300 g yellow cheese HR: 300 g žutog sira CZ: 300 g žlutého sýra	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q26 - SI: Označite, katero od navedenih živil ima po vašem mnenju dovolj beljakovin, da spodbudi mišično rast po treningu proti uporju? / EN: Which of these foods do you think have enough protein to promote muscle growth after a bout of resistance exercise? / HR: Što mislite, koja od ovih namirnica ima dovoljno proteina za poticanje rasta mišića nakon vježbe s otporom? / CZ: Které z těchto potravin má podle vás dostatek bílkovin na podporu růstu svalů po zátěžovém cvičení?

	SI: ima dovolj EN: enough HR: dovoljno CZ: dost	SI: nima dovolj EN: not enough HR: nedovoljno CZ: nedostatek	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: 250 g (1 skodelica) prebranca EN: 1 cup baked beans HR: 1 šalica pečenog graha CZ: 1 šálek pečených fazolí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: 85 g (1/2 skodelice) kvinoje EN: ½ cup cooked quinoa HR: 1/2 šalice kuhane kvinoje CZ: 1/2 šálku vařené quinoa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q27 - SI: Označite, ali menite, da naštetá živila vsebujejo vse esencialne aminokisljine? / EN: Do you think these foods have all the essential amino acids needed by the body? / HR: Mislite li da ova hrana ima sve esencijalne aminokiseline potrebne tijelu? / CZ: Myslíte si, že tyto potraviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které tělo potřebuje?

	SI: da EN: yes HR: da CZ: ano	SI: ne EN: no HR: ne CZ: ne	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: goveji zrezek EN: beef steak HR: goveđi odrezak CZ: hovězí steak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: jajca EN: eggs HR: jaja CZ: vejce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q28 - SI: Označite, ali menite, da našeta živila vsebujejo vse esencialne aminokisljine? / EN: Do you think these foods have all the essential amino acids needed by the body? / HR: Mislite li da ova hrana ima sve esencijalne aminokiseline potrebne tijelu? / CZ: Myslíte si, že tyto potraviny obsahují všechny esenciální aminokyseliny, které tělo potřebuje?

	SI: da ano	EN: yes	HR: da	CZ: ano	SI: ne	EN: no	HR: ne	CZ: ne	SI: ne vem nejsam si jistý	EN: not sure	HR: nisam siguran	CZ: nejsem si jistý
SI: leča EN: lentils HR: leča CZ: čočka	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SI: kravje mleko EN: cow's milk HR: kravlje mljeko CZ: kravské mléko	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Q29 - SI: Količina beljakovin v posnetem mleku je v primerjavi s polnomastnim mlekom: / EN: The amount of protein in skim milk compared to full cream milk is: / HR: Količina proteina u obranom mljeku u odnosu na punomasno mljeko je: / CZ: Množství bílkovin v odstředěném mléce ve srovnání s plnotučným mlékem je:

- SI: veliko manjša / EN: much less / HR: mnogo manje / CZ: mnohem méně
- SI: približno enaka / EN: about the same / HR: otprilike isto / CZ: zhruba stejně
- SI: veliko večja / EN: much more / HR: mnogo više / CZ: mnohem více
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q30 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede vitaminov in mineralov? / EN: Do you agree or disagree with these statements on vitamins and minerals? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o vitaminima i mineralima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o vitamínech a minerálech?

	SI: se strinjam souhlasit	EN: agree	HR: nisam siguran CZ: souhlasit	SI: se ne strinjam siguran	EN: disagree	HR: nisam siguran	CZ: nesouhlasit	SI: ne vem nejsam si jistý	EN: not sure	HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: Kalcij je glavni gradnik kosti EN: Calcium is the main component of bone HR: Kalcij je glavna komponenta kostiju CZ: Vápník je hlavní složkou kosti	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>
SI: Vitamin C je antioksidant EN: Vitamin C is an anti-oxidant HR: Vitamin C je antioksidans	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>

CZ: Vitamin C je
antioxidant

SI: Tiamin (vitamin B1)
potrebujemo za prenos
kisika v mišico EN:

Thiamine (Vitamin B1) is
needed to take oxygen

to muscles HR: Tijamin
(vitamin B1) je potreban
za prijenos kisika u

mišiće CZ: Thiamin

(vitamin B1) je potrebný k
přenosu kyslíku do svalů



Q31 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede vitaminov in mineralov? / EN: Do you agree or disagree with these statements on vitamins and minerals? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o vitaminima i mineralima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o vitamínech a minerálech?

SI: se strinjam EN: agree

HR: nisam siguran CZ:
souhlasit

SI: se ne strinjam EN:

disagree HR: nisam
siguran CZ: nesouhlasit

SI: ne vem EN: not sure

HR: nisam siguran CZ:
nejsem si jistý

SI: Železo potrebujemo,
da spremenimo hrano v
uporabno energijo EN:

Iron is needed to turn
food into usable energy

HR: Željezo je potrebno
za pretvaranje hrane u

iskoristivu energiju CZ:

Železo je potřeba k
přeměně jídla na

využitelnou energii

SI: Vitamin D pospeši

absorpciju kalcija EN:

Vitamin D enhances

calcium absorption HR:

Vitamin D pospešuje

apsorpciju kalcija CZ:

Vitamin D zvyšuje

vstřebávání vápníku

SI: Rdeče meso, piščanec

in ribe so dober vir cinka

EN: Meat, chicken and

fish are good sources of

zinc HR: Meso, piletina i

riba dobri su izvori cinka

CZ: Maso, kuřecí maso a

ryby jsou dobrým

zdrojem zinku



Q32 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede vitaminov in mineralov? / EN: Do you agree or disagree with these statements on vitamins and minerals? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o vitaminima i mineralima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o vitamínech a minerálech?

	SI: se strinjam EN: agree HR: nisam siguran CZ: souhlasit	SI: se ne strinjam EN: disagree HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: Polnozrnata živila so dober vir vitamina C EN: Wholegrain foods are good sources of vitamin C HR: Hrana od cjelovitih žitarica dobar je izvor vitamina C. CZ: Celozrnné potraviny jsou dobrým zdrojem vitamínu C.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: Sadje in zelenjava sta dober vir kalcija EN: Fruit and vegetables are good sources of calcium HR: Voće i povrće su dobri izvori kalcija CZ: Ovoce a zelenina jsou dobrým zdrojem vápníku	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
SI: Mastne ribe so dober vir vitamina D EN: Fatty fish is a good source of vitamin D HR: Masna riba je dobar izvor vitamina D CZ: Dobrým zdrojem vitamínu D jsou tučné ryby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q33 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede vitaminov in mineralov? / EN: Do you agree or disagree with these statements on vitamins and minerals? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o vitaminima i mineralima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o vitamínech a minerálech?

	SI: se strinjam EN: agree HR: nisam siguran CZ: souhlasit	SI: se ne strinjam EN: disagree HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
SI: Ženske, ki imajo menstruacijo potrebujejo več železa kot moški EN: Women who have a monthly period need	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

more iron than men HR:

Žene koje imaju

mjesečnicu trebaju više

željeza od muškaraca CZ:

Ženy, které mají měsíční

menstruaci, potřebují

více železa než muži

SI: Športniki, stari med 15

in 24 let, potrebujejo 500

mg kalcija na dan EN:

Athletes aged 15 to 24

years need 500 mg of

calcium each day HR:

Sportaši u dobi od 15 do

24 godine trebaju 500

mg kalcija svaki dan CZ:

Sportovci ve věku 15 až

24 let potřebují 500 mg

vápníku každý den



Q34 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede vitaminov in mineralov? / EN: Do you agree or disagree with these statements on vitamins and minerals? / HR: Slažete li se ili ne slažete s ovim izjavama o vitaminima i mineralima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s těmito výroky o vitamínech a minerálech?

SI: se strinjam EN: agree

HR: nisam siguran CZ:

souhlasit

SI: se ne strinjam EN:

disagree HR: nisam

siguran CZ: nesouhlasit

SI: ne vem EN: not sure

HR: nisam siguran CZ:

nejsem si jistý

SI: Športnik, ki uživa

uravnoteženo prehrano,

lahko izboljša svojo

športno učinkovitost

tako, da uživa več

vitaminov in mineralov iz

hrane EN: A fit person

eating a balanced diet

can improve their

athletic performance by

eating more vitamins

and minerals from food

HR: Osoba u formi koja

jede uravnoteženu

prehranu može

poboljšati svoje atletske

performanse jedući više

vitamina i minerala iz

hrane CZ: Osoba v

kondici, která jí

vyváženou stravu, může

zlepšit svůj sportovní



výkon tím, že bude
přijímat více vitamínů a
minerálů z potravy

SI: Vitamini vsebujejo
energijo (kcal/kJ) EN:

Vitamins contain energy
(kilojoules/calories) HR:

Vitamini sadrže energiju
(kilodžule/kalorije) CZ:

Vitamíny obsahují
energii (kilojouly/kalorie)



Q35 - SI: Športniki bi morali uživati vodo predvsem zato, da / EN: Athletes should drink water to: / HR: Sportaši bi trebali piti vodu kako bi: / CZ: Sportovci by měli pít vodu, aby:

SI: Vzdržujejo stabilen volumen plazme (krvi) / EN: Keep plasma (blood) volume stable / HR: Održavajte stabilan volumen plazme (krvi). / CZ: Udržujte stabilní objem plazmy (krve).

SI: Preprečijo suha usta / EN: Stop dry mouth / HR: Zaustavite suha usta / CZ: Zastavte sucho v ústech

SI: Se lahko potijo / EN: Allow proper sweating / HR: Omogućite pravilno znojenje / CZ: Umožněte správné pocení

SI: Vse od naštetega / EN: All of the above / HR: Sve navedeno / CZ: Vše výše uvedené

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q36 - SI: Strokovnjaki svetujejo, naj športniki: / EN: Experts think that athletes should / HR: Stručnjaci smatraju da bi sportaši trebali: / CZ: Odborníci se domnívají, že sportovci by měli:

SI: Popijejo 50 do 100 ml vsakih 15 do 20 min vadbe / EN: Drink 50 - 100 ml (1.7 - 3.3 fluid ounces) every 15 - 20 minutes / HR: Pijte 50 - 100 ml svakih 15 - 20 minuta / CZ: Pijte 50 - 100 ml každých 15 - 20 minut

SI: Ližejo ledene kocke, namesto pitja tekočine med vadbo / EN: Suck on ice cubes rather than drinking during practice/ HR: Sisati kockice leda radije nego piti tijekom vježbanja / CZ: Během tréninku raději cucejte kostky ledu než pít

SI: Ob težkih/zahtevnih treningih pijejo športne pijače raje kot vodo EN: For demanding sessions, drink sports drinks (e.g. powerade) rather than water when exercising / HR: Za zahtjevne treninge, pijte sportska pića (npr. powerade) umjesto vode tijekom vježbanja / CZ: Při náročných cvičeních pijte při cvičení spíše sportovní nápoje (např. powerade) než vodu

SI: Pijejo po prej načrtovanem urniku, ki temelji na spremembah telesne mase med treningi v podobnih podnebnih razmerah / EN: Drink to a plan, based on body weight changes during training sessions performed in a similar climate / HR: Pijte prema planu, na temelju promjena tjelesne težine tijekom treninga koji se izvode u sličnoj klimi / CZ: Pijte podle plánu založeného na změnách tělesné hmotnosti během tréninků prováděných v podobném klimatu

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q37 - SI: Koliko natrija (soli - NaCl) naj vsebujejo športne pijače, zaužite med treningom za hidracijo? / EN: How much sodium (salt) should fluid consumed for hydration purposes (during exercise) contain? / HR: Koliko natrija (soli) treba sadržavati tekućina koja se konzumira u svrhu hidratacije (tijekom vježbanja)? / CZ: Kolik sodíku (soli) by měly tekutiny konzumované pro účely hydratace (během cvičení) obsahovat?

- SI: vsaj 0,25 do 0,60 g Na+ /L (0,65 – 1,50 g NaCl /L) / EN: At least 11 - 25 mmol/L (~ 250 - 575 mg/L) / HR: najmanje 11 - 25 mmol/L (~ 250 - 575 mg/L) / CZ: Alespoň 11 - 25 mmol/l (~ 250 - 575 mg/l)
- SI: vsaj 0,10 do 0,20 g Na+ /L (0,23 – 0,47 g NaCl/L) / EN: At least 4 - 8 mmol/L (~ 90 - 185 mg/L) / HR: najmanje 4 - 8 mmol/L (~ 90 - 185 mg/L) / CZ: Alespoň 4 - 8 mmol/l (~ 90 - 185 mg/l)
- SI: nič /EN: none / HR: nijedan / CZ: žádné
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q38 - SI: Pred tekmovanjem naj športniki uživajo: / EN: Before competition, athletes should eat foods that are high in: / HR: Prije natjecanja, sportaši bi trebali jesti hranu koja sadrži: / CZ: Před soutěží by měli sportovci jíst potraviny s vysokým obsahem:

- SI: Tekočino, maščobe in ogljikove hidrate / EN: Fluids, fat and carbohydrate / HR: Tekućine, masti i ugljikohidrati / CZ: Tekutiny, tuky a sacharidy
- SI: Tekočino, vlaknine in ogljikove hidrate / EN: Fluids, fibre and carbohydrate / HR: Tekućine, vlakna i ugljikohidrati / CZ: ekutiny, vláknina a sacharidy
- SI: Tekočino in ogljikove hidrate / EN: Fluids and carbohydrate / HR: Tekućine i ugljikohidrati / CZ: Tekutiny a sacharidy
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q39 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede ogljikovih hidratov? / EN: Do you agree or disagree with the statements on carbohydrate?/ HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o ugljikohidratima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o sacharidech?

SI: se strinjam	EN: agree	SI: se ne strinjam	EN: disagree	SI: ne vem	EN: not sure
HR: nisam siguran	CZ: souhlasit	HR: nisam siguran	CZ: nesouhlasit	HR: nisam siguran	CZ: nejsem si jistý

SI: Uživanje ogljikovih hidratov med vadbo oteži izgradnjo mišic in povečanje mišične moči
EN: Eating carbohydrates when you exercise makes it harder to build strength and muscles
HR: Konzumiranje ugljikohidrata dok vježbate otežava izgradnju snage i mišića



CZ: Konzumace sacharidů při cvičení ztěžuje budování síly a svalů

SI: Med vadbo, ki traja med 60 in 90 minut, naj športnik uživa od 30 do 60 g ogljikovih hidratov na uro EN: In events lasting 60 - 90 minutes, 30- 60 g of

carbohydrates should be eaten per hour HR: U događajima koji traju 60-90 minuta treba pojesti 30-60 g

ugljikohidrata na sat CZ: Při akcích trvajících 60 - 90 minut by se mělo sníst 30- 60 g sacharidů za hodinu

SI: Uživanje ogljikovih hidratov med vadbo vzdržuje stabilno raven krvnih sladkorjev EN: Eating carbohydrates when you exercise will help keep blood sugar levels stable HR: Konzumiranje

ugljikohidrata tijekom vježbanja pomoći će održavanju razine šećera u krvi stabilnom CZ: Konzumace sacharidů při cvičení pomůže

udržet hladinu cukru v krvi stabilní



Q40 - SI: Nekateri športniki imajo bolečine v trebuhu, če jedo med vadbo. Kaj lahko bolečine v trebuhu še poslabša? / EN: Some athletes get a sore stomach if they eat during exercise. What might make stomach pain worse? / HR: Nekim sportašima boli želudac ako jedu tijekom vježbanja. Što može pogoršati bol u trbuhu? / CZ: Někteří sportovce bolí břicho, pokud jedí během cvičení. Co může zhoršit bolest žaludku?

SI: Uživanje energijskih gelov namesto vode ali športnih pijač / EN: Having energy gels rather than water or sports drinks / HR: Uzimanje energetskih gelova umjesto vode ili sportskih napitaka / CZ: Mít raději energetické gely než vodu nebo sportovní nápoje

SI: Uživanje majhnih količin vode naenkrat / EN: Having small amounts of water at a time / HR: Uzimanje malih količina vode u isto vrijeme / CZ: Pití malého množství vody najednou

- SI: Uživanje športnih pijač, ki vsebujejo različne oblike ogljikovih hidratov (npr. fruktoza in saharoza) / EN: Having sports drinks with different types of carbohydrates (e.g. fructose and sucrose) / HR: Konzumacija sportskih napitaka s različitim vrstama ugljikohidrata (npr. fruktoza i saharoza) / CZ: Sportovní nápoje s různými typy sacharidů (např. fruktóza a sacharóza)
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q41 - SI: Med tekmovanjem naj športniki uživajo živila, ki vsebujejo: / EN: During a competition, athletes should eat foods that are high in: / HR: Tijekom natjecanja, sportaši bi trebali jesti hranu koja sadrži: / CZ: Během soutěže by sportovci měli jíst potraviny s vysokým obsahem:

- SI: Tekočino, vlaknine in maščobe / EN: Fluids, fibre and fat / HR: Tekućine, vlakna i masti / CZ: Tekutiny, vláknina a tuky
- SI: Tekočino in beljakovine / EN: Fluids and protein / HR: Tekućine i proteini / CZ: Tekutiny a bílkoviny
- SI: Tekočino in ogljikove hidrate / EN: Fluids and carbohydrate / HR: Tekućine i ugljikohidrati / CZ: Tekutiny a sacharidy
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q42 - SI: Kateri prigrizek je najbolj primeren med intenzivno 90-minutno vadbo? / EN: Which is the best snack to have during an intense 90-minute training session? / HR: Koji je najbolji međuobrok tijekom intenzivnog 90-minutnog treninga? / CZ: Jaká je nejlepší svačina během intenzivního 90minutového tréninku?

- SI: Proteinski napitek / EN: a protein shake / HR: proteinski šejk / CZ: Proteinový koktejl
- SI: Zrela banana / EN: a ripe banana / HR: Zrela banana / CZ: Zralý banán
- SI: 2 kuhani jajci / EN: 2 boiled eggs / HR: 2 kuhana jaja / CZ: 2 vařená vejce
- SI: Pest oreškov / EN: a handful of nuts / HR: Šaka orašastih plodova / CZ: Hrst ořechů
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q43 - SI: Po tekmovanju naj športniki uživajo živila, ki vsebujejo: / EN: After a competition, athletes should eat foods that are high in? / HR: Nakon natjecanja, sportaši bi trebali jesti hranu koja je bogata? / CZ: Po soutěži by měli sportovci jíst potraviny s vysokým obsahem?

- SI: beljakovine, ogljikove hidrate in maščobe / EN: Protein, carbohydrate and fat / HR: Proteini, ugljikohidrati i masti / CZ: Bílkoviny, sacharidy a tuky
- SI: samo beljakovine / EN: only protein / HR: Samo proteini / CZ: Pouze bílkoviny
- SI: samo ogljikove hidrate / EN: only carbohydrate / HR: Samo ugljikohidrati / CZ: Pouze sacharidy
- SI: ogljikove hidrate in beljakovine / EN: carbohydrate and protein / HR: Ugljikohidrati i proteini / CZ: Sacharidy a bílkoviny
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q44 - SI: Koliko beljakovin naj športnik (po priporočilih strokovnjakov) zaužije po treningu proti uporu? / EN: How much protein do you think experts say athletes should eat after resistance exercise? / HR: Što mislite, koliko bi proteina trebali pojesti sportaši nakon vježbe s otporom? / CZ: Kolik bílkovin by podle vás podle odborníků měli sportovci jíst po zátěžovém cvičení?

- SI: 0,3 g/kg TM (približno 15 - 25 g za večino športnikov) / EN: 0,3 g/kg body weight (~ 15 - 25 g for most athletes) / HR: 0,3 g/kg tjelesne težine (~ 15 - 25 g za većinu sportaša) / CZ: 0,3 g/kg tělesné hmotnosti (~ 15 - 25 g pro většinu sportovců)
- SI: 1,0 g/kg TM (približno 50 - 100 g za večino športnikov) / EN: 1.0g/kg body weight (~ 50 - 100 g for most athletes) / HR: 1,0 g/kg tjelesne težine (~ 50 - 100 g za većinu sportaša) / CZ: 1,0 g/kg tělesné hmotnosti (~ 50 - 100 g pro většinu sportovců)
- SI: 1,5 g/kg TM (približno 150 - 300 g za večino športnikov) / EN: 1.5g/kg body weight (~ 150 - 300 g for most athletes) / HR: 1,5 g/kg tjelesne težine (~ 150 - 130 g za većinu sportaša) / CZ: 1,5 g/kg tělesné hmotnosti (~ 150 - 130 g pro většinu sportovců)
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q45 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami o prehranskih dopolnilih z vitamini in minerali? / EN: Do you agree or disagree with the statements about vitamin and mineral supplements? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o vitaminsko-mineralnim suplementima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o vitaminových a minerálních doplňcích?

SI: se strinjam EN: agree SI: se ne strinjam EN: disagree SI: ne vem EN: not sure
HR: nisam siguran CZ: souhlasit HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý

SI: Športniki naj redno jemljejo prehransko dopolnilo z vitaminom C
EN: Vitamin C should always be taken by athletes
HR: Sportaši uvijek trebaju uzimati vitamin C
CZ: Vitamin C by měli vždy užívat sportovci

SI: Prehranska dopolnila z vitaminom B je priporočljivo uživati takrat, ko imamo nizek nivo energije
EN: B vitamins should be taken if energy levels are low
HR: Treba uzimati vitamine B ako je razina energije niska
CZ: Vitamíny B by měly být užívány, pokud je hladina energie nízká

Q46 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami o prehranskih dopolnilih z vitamini in minerali? / EN: Do you agree or disagree with the statements about vitamin and mineral supplements? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o vitaminsko-mineralnim suplementima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o vitamínových a minerálních doplňcích?

	SI: se strinjam HR: nisam siguran souhlasit	EN: agree	SI: se ne strinjam HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	EN: disagree	SI: ne vem HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý	EN: not sure
SI: Prehranska dopolnila soli naj uživajo športniki, ki imajo med vadbo pogosto krče EN: Salt tablets should be taken by athletes that get cramps when they exercise HR: Tablete soli trebaju uzimati sportaši koji dobiju grčeve tijekom vježbanja CZ: Tablety soli by měli užívat sportovci, kteří při cvičení dostávají křeče	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SI: Prehranska dopolnila z železom naj uživajo športniki, ki so bledí in se počutijo utrujene EN: Iron tablets should be taken by all athletes who feel tired and are pale HR: Tablete željeza trebaju uzimati svi sportaši koji se osjećaju umorno i blijedo CZ: Tablety železa by měli užívat všichni sportovci, kteří se cítí unavení a jsou bledí	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Q48 - SI: Vsa prehranska dopolnila so varna za uporabo in niso kontaminirana, saj so zanesljivo vsa primerno testirana. / EN: All supplements are tested to make sure they are safe and don't have any contamination / HR: Svi suplementi su testirani kako bi bili sigurni da su sigurni i da nemaju nikakvu kontaminaciju / CZ: Všechny doplňky jsou testovány, abychom se ujistili, že jsou bezpečné a nemají žádnou kontaminaci

- SI: se strinjam / EN: agree / HR: Slažem se / CZ: Souhlas
- SI: se ne strinjam / EN: disagree / HR: Ne slažem se / CZ: Nesouhlasím
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q47 - SI: Na prehranskih dopolnilih so včasih navedene izjave, ki niso resnične./ EN: Supplement labels may sometimes say things that are not true / HR: Oznake dodatka ponekad mogu reći stvari koje nisu istinite / CZ: Štítky doplňků mohou někdy říkat věci, které nejsou pravdivé

- SI: se strinjam / EN: agree / HR: Slažem se / CZ: Souhlas
 SI: se ne strinjam / EN: disagree / HR: Ne slažem se / CZ: Nesouhlasím
 SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q49 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede prehranskih dopolnil? / EN: Do you agree or disagree with the statements about supplements? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o suplementima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o suplementech?

	SI: se strinjam HR: nisam siguran souhlasit	EN: agree CZ: souhlasit	SI: se ne strinjam HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	EN: disagree HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	SI: ne vem HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý	EN: not sure CZ: nejsem si jistý
SI: Kreatin povzroči, da možgani mislijo, da je vadba lažja EN: Creatine makes the brain think that exercise feels easier HR: Kreatin tjera mozak da misli da je vježbanje lakše CZ: Kreatin nutí mozek myslet si, že cvičení je jednodušší	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	
SI: Kofein povzroči, da mišice lahko delajo močnejše tudi brez dodatnega kisika EN: Caffeine makes muscles able to work harder even without more oxygen HR: Kofein čini mišice sposobnim za jači rad čak i bez više kisika CZ: Kofein omogućuje svalům pracovat tvrději i bez většího množství kyslíku	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

Q50 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede prehranskih dopolnil? / EN: Do you agree or disagree with the statements about supplements? / HR: Slažete li se ili ne slažete li se s tvrdnjama o suplementima? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s tvrzeními o suplementech?

	SI: se strinjam HR: nisam siguran souhlasit	EN: agree CZ: souhlasit	SI: se ne strinjam HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	EN: disagree HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	SI: ne vem HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý	EN: not sure CZ: nejsem si jistý
SI: Sok rdeče pese (nitrat) povzroči, da mišice manj bolijo po	<input type="radio"/>		<input type="radio"/>		<input type="radio"/>	

vadbi EN: Beetroot juice (nitrates) makes muscles feel less sore after exercise HR: Sok od cikle (nitrati) čini mišiče manje bolnim nakon vježbanja CZ: Šťáva z červené řepy (dusičnany) způsobuje, že svaly po cvičení méně bolí

SI: Beta-alanin lahko zmanjša nastanek mlečne kisline v mišicah med intenzivno vadbo EN: Beta-Alanine can decrease how much acid muscles make during intense exercise HR: Beta-Alanin može smanjiti količinu kiseline koja proizvodi mišići tijekom intenzivne vježbe CZ: Beta-alanin může snížit množství kyselých svalů během intenzivního cvičení



Q51 - SI: Katero izmed naštetih prehranskih dopolnil nima dovolj trdnih dokazov, da izboljša športni nastop ali sestavo telesa? / EN: Which supplement does not have enough evidence in relation to improving sporting performance and /or body composition? / HR: Koji dodatak nema dovoljno dokaza u vezi s poboljšanjem sportskih performansi i/ili sastava tijela? / CZ: Který doplněk nemá dostatek důkazů ve vztahu ke zlepšení sportovního výkonu a/nebo složení těla?

- SI: kofein / EN: coffee / HR: Kofein / CZ: Kofein
- SI: ferulna kislina / EN: ferulic acid / HR: Ferulična kiselina / CZ: Kyselina ferulová
- SI: bikarbonat / EN: bicarbonate / HR: Bikarbonat / CZ: Bikarbonát
- SI: levcin / EN: leucine / HR: Leucin / CZ: Leucin

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q52 - SI: Svetovna proti-dopinška organizacija (WADA) prepoveduje uporabo: / EN: WORLD ANTI-DOPING AGENCY (WADA) bans the use of... / HR: SVJETSKA ANTI-DOPING AGENCIJA (WADA) zabranjuje korištenje... / CZ: SVĚTOVÁ ANTIDOPINGOVÁ AGENTURA (WADA) zakazuje používání...

- SI: kofeina / EN: coffee / HR: Kofein / CZ: Kofein

- SI: bikarbonata / EN: bicarbonate / HR: Bikarbonat / CZ: Bikarbonát
- SI: karnitina / EN: carnitine / HR: Karnitin / CZ: Karnitin
- SI: testosterona / EN: testosterone / HR: Testosteron / CZ: Testosteron

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q53 - SI: Koliko etanola vsebuje 1 merica alkoholne pijače? / EN: How much ethanol (pure alcohol) is there in a standard drink? / HR: Koliko etanola (čistog alkohola) ima u standardnom piću? / CZ: Kolik etanolu (čistého alkoholu) je ve standardním nápoji?

- SI: 1 do 2 g / EN: 1 – 2 g / HR: 1 do 2 g / CZ: 1 do 2 g
- SI: 8 do 14 g / EN: 8 – 14 g / HR: 8 do 14 g / CZ: 8 do 14 g
- SI: 30 do 50 g / EN: 30 – 50 g / HR: 30 do 50 g / CZ: 30 do 50 g
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q54 - SI: Katera od naštetih pijač vsebuje 1 merico alkohola (je standardna)? / EN: Which is an example of a "Standard Drink"? / HR: Koji je primjer "Standard Drink"? / CZ: Jaký je příklad „standardního nápoje“?

- SI: 0,3 dcl žgane pijače / EN: 0,3 dcl of pure spirits / HR: 0,3 dcl unce čistog žestokog pića / CZ: 0,3 dcl unce čistých lihovin
- SI: 2 dcl rdečega vina / EN: 2 dcl of red wine / HR: 2 dcl crnog vina / CZ: 2 dcl červeného vína
- SI: 0,5 L piva / EN: 0,5 L of full strength beer / HR: 5 dcl piva pune jakosti / CZ: 5 dcl piva plné síly
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q55 - SI: Ali menite, da se z uživanjem alkohola lahko zredite? / EN: Do you think alcohol can make you put on weight? HR: Mislite li da se alkohol može udebljati? / CZ: Myslíte si, že alkohol může přibrat na váze?

- SI: da / EN: yes / HR: da / CZ: ano
- SI: ne / EN: no / HR: ne / CZ: ne
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q56 - SI: Koliko meric alkohola je po mnenju strokovnjakov še sprejemljivo zaužiti v enem dnevu? / EN: How many drinks do you think experts say are the most we should have in one day? / HR: Što mislite koliko je pića najviše što bismo trebali popiti u jednom danu? / CZ: Kolik nápojů si myslíte, že je podle odborníků nejvíce, co bychom měli vypít za jeden den?

- SI: ženske eno/moški dve / EN: female one / male two / HR: žene jedan / muškarci dva / CZ: ženy jedna / muži dva
- SI: ženske dve/moški tri / EN: female two / male three / HR: žene dvije / muškarci tri / CZ: ženy dvě / muži tři
- SI: ženske tri/moški štiri / EN: female three / male scorpions / HR: žene tri / muškarci četiri / CZ: ženy tři / muži čtyři

SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

Q57 - SI: Označite, ali se strinjate/se ne strinjate z naslednjimi izjavami glede alkohola?/ EN: Do you agree or disagree with the statements on alcohol? / HR: Slažete li se ili ne slažete s izjavama o alkoholu? / CZ: Souhlasíte nebo nesouhlasíte s výroky o alkoholu?

SI: se strinjam EN: agree SI: se ne strinjam EN: disagree SI: ne vem EN: not sure
HR: nisam siguran CZ: souhlasit HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý

SI: Če nekdo med tednom ne spiže nič alkohola, lahko med vikendom potem popije pet ali več meric alkohola
EN: If someone does not drink at all during the week, it is okay for them to have five or more drinks on a Friday or Saturday night
HR: Ako netko uopće ne pije tijekom tjedna, u redu je da popije pet ili više pića u petak ili subotu navečer
CZ: Pokud někdo během týdne nepije vůbec, je v pořádku, když si dá pět nebo více drinků v pátek nebo sobotu večer
SI: Posledica prekomernega pitja alkohola je lahko slabša regeneracija organizma po poškodbah
EN: Drinking lots of alcohol can make it harder to recover from injury
HR: Pijenje puno alkohola može otežati oporavak od ozljede
CZ: Pití velkého množství alkoholu může ztížit zotavení ze zranění
SI: Alkohol poveča količino izločenega urina
EN: Alcohol makes you urinate more
HR: 1. Ako netko uopće ne pije tijekom tjedna, u redu je da popije pet ili više pića

u petak ili subotu
navečer 2. Pijenje puno
alkohola može otežati
oporavak od ozljede 3.
Alkohol vas tjera na više
mokrenja CZ: Alkohol vás
nutí více močit

Q58 - SI: Opijanje oz. verižno popivanje (občasno pitje zelo velikih količin alkohola ob posamezni priložnosti) je definirano kot: / EN: "Binge drinking" (also referred to as heavy episodic drinking) is defined as: / HR: "Opijanje" (također nazivano teškim epizodnim opijanjem) definira se kao: / CZ: „Nárazové pití“ (také označované jako těžké epizodické pití) je definováno jako:

- SI: zaužiti dve ali več meric alkoholne pijače ob isti priložnosti za ženske oz. tri ali več za moške / EN: Having two or more standard alcoholic drinks on the same occasion / HR: Ispijanje dva ili više standardnih alkoholnih pića u istoj prilici / CZ: Pití dvou nebo více standardních alkoholických nápojů při stejné příležitosti
- SI: zaužiti štiri ali več meric alkoholne pijače ob isti priložnosti za ženske oz. pet ali več za moške / EN: Having four to five or more standard alcoholic drinks on the same occasion / HR: Ispijanje četiri do pet ili više standardnih alkoholnih pića u istoj prilici / CZ: Pití čtyř až pěti nebo více standardních alkoholických nápojů při stejné příležitosti
- SI: zaužiti sedem ali več meric alkoholne pijače ob isti priložnosti za ženske oz. več osem ali več za moške / EN: Having seven to eight or more standard alcoholic drinks on the same occasion / HR: Ispijanje sedam do osam ili više standardnih alkoholnih pića u istoj prilici / CZ: Pít sedm až osm nebo více standardních alkoholických nápojů při stejné příležitosti
- SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý