



Funded by
the European Union

Nutria2022/23

Survey Questionnaire

SI: Splošna uvodna vprašanja

EN: General introductory questions

HR: Opća uvodna pitanja

CZ: Obecné otázky na úvod

0.1 SI: Spol / EN: Sex / CZ: / HR: Spol / CZ: Pohlavi

- a) SI: ženski / EN: female / HR: žensko / CZ: žena
- b) SI: moški / EN: male / HR: muško / CZ: muž

0.2 SI: Starost / EN: Age / HR: Dob / CZ: Stáří

- a) SI: do 15 let / EN: till 15 years / HR: do 15 godina / CZ: do 15 let
- b) SI: od 15 do 18 let / EN: from 15 till 18 years / HR: od 15 do 18 godina / CZ: od 15 do 18 let
- c) SI: od 18 do 20 let / EN: from 18 till 20 years / HR: od 18 do 21 godine / CZ: od 18 do 21 let
- d) SI: od 20 do 23 let / EN: from 20 till 23 years / HR: od 21 do 24 godina / CZ: od 21 do 24 let
- e) SI: več kot 23 let / EN: more than 23 years / HR: više od 24 godine / CZ: více než 24 let

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

- a) SI: do 10 let / EN: till 10 years / HR: do 10 godina / CZ: do 10 let
- b) SI: od 10 do 13 let / EN: from 10 till 13 years / HR: od 10 do 13 godina / CZ: od 10 do 13 let
- c) SI: od 13 do 16 let / EN: from 13 till 16 years / HR: od 13 do 16 godina / CZ: od 13 do 16 let
- d) SI: od 16 do 19 let / EN: from 16 till 19 years / HR: od 16 do 19 godina / CZ: od 16 do 19 let
- e) SI: več kot 19 let / EN: more than 19 years / HR: više od 19 godina / CZ: více než 19 let



Funded by
the European Union

- 0.4 SI: Izvorna država / EN: Country of origin / HR: Zemlja podrijetla / CZ: Země původu
- SI: Slovenija / EN: Slovenia / HR: Slovenija / CZ: Slovinsko
 - SI: Hrvatska / EN: Croatia / HR: Hrvatska / CZ: Chorvatsko
 - SI: Češka / EN: Czech Republic / HR: Češka Republika / CZ: Česká republika

SI: Vprašalnik iz športne prehrane za športnike
EN: The nutrition for sport knowledge
HR: Prehrana za sportsko znanje
CZ: Výživa pro sportovní znalosti

SI: Kontrola telesne mase: / EN: Weight Management / HR: Upravljanje težinom / CZ: Vedení váhy

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

- 1.2 SI: 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?

	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
1.2.1	SI: Če bom imel/a zelo nizko telesno maso bo to dolgoročno pozitivno vplivalo na mojo sposobnost vzdržljivosti		



Funded by
the European Union

	<p>EN: Having the lowest weight possible benefits endurance performance in the long term</p> <p>HR: Najmanja moguća težina dugoročno koristi performansama izdržljivosti</p> <p>CZ: Nejnižší možná hmotnost prospívá vytrvalostnímu výkonu v dlouhodobém horizontu</p>			
1.2.2	<p>SI: Če želim imeti več mišic, je najpomembnejše, da jem več beljakovin</p> <p>EN: Eating more protein is the most important dietary change if you want to have more muscle</p> <p>HR: Konzumiranje više proteina najvažnija je promjena u prehrani ako želite imati više mišića</p> <p>CZ: Jíst více bílkovin je nejdůležitější dietní změna, pokud chcete mít více svalů</p>			
1.2.3	<p>SI: Če bom jedel/a več beljakovin (in s tem energije), kot jih moje telo potrebuje, se lahko zredim</p> <p>EN: Eating more energy from protein than you need can make you put on fat</p> <p>HR: Konzumiranje više energije iz proteina nego što vam je potrebno može vas natjerati na masnoću</p> <p>CZ: Když budete jíst více energie z bílkovin, než</p>			



Funded by
the European Union

	potrebujete, možete pribrat na tuku			
--	-------------------------------------	--	--	--

1.3 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 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
1.3.1	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			
1.3.2	SI: Jejte margarino namesto masla EN: Eat margarine instead of butter HR: Umjesto maslaca jedite margarin			



Funded by
the European Union

	CZ: Místo másla jezte margarín			
1.3.3	<p>SI: Jejte beljakovinske ploščice in napitke namesto jogurtov, žitnih ploščic in sadja</p> <p>EN: Eat protein bars and shakes instead of yogurts, muesli/granola bars and fruits</p> <p>HR: Jedite proteinske pločice i shakeove umjesto jogurta, muesli/granola pločica i voća</p> <p>CZ: Jezte proteinové tyčinky a koktejly místo jogurtů, müsli/granolových tyčinek a ovoce</p>			
1.3.4	<p>SI: Če želite uravnovati apetit, izbirajte živila z nizkim glikemičnim indeksom</p> <p>EN: Choose lower glycemic index (GI) carbohydrates to help regulate appetite</p> <p>HR: Odaberite ugljikohidrate nižeg glikemijskog indeksa (GI) koji će vam pomoći u regulaciji apetita</p> <p>CZ: Zvolte sacharidy s nižším glykemickým indexem (GI), které pomohou regulovat chuť k jídlu</p>			

1.4 SI: Športniki, ki želijo izgubiti telesno maso naj:

EN: If they want to lose weight, athletes should:

HR: Ako žele smršaviti, sportaši bi trebali:



Funded by
the European Union

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

1.5 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

1.6 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?



Funded by
the European Union

- a) 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
- b) 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
- c) 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 pileline s roštilja s prilogom (zelena salata, krastavac, paradajz) / CZ: Velký kus grilovaného kuřete s přílohovým salátem (hlávkový salát, okurka, rajče)
- d) 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
- e) SI: ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

1.7 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?

- a) 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)
- b) 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
- c) 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



Funded by
the European Union

d) SI: ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

SI: Makrohranila / EN: Macronutrients / HR: Makronutrijenti / CZ: Makronutrienty

2.1 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...

a) 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

b) 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

c) SI: 15 – 25% dnevnega vnosa ogljikovih hidratov / EN: 15 - 25% of total daily kilojoule/calorie intake as carbohydrate / HR: 15 - 25% ukupnog dnevnog vnosa kilodžula/kalorija u obliku ugljikohidrata / CZ: 15 – 25 % celkového denního příjmu kilojoulů/kalorií ve formě sacharidů

d) SI: 75 – 85% dnevnega vnosa ogljikovih hidratov / EN: 75 - 85% of total daily kilojoule/calorie intake as carbohydrate / HR: 75 - 85% ukupnog dnevnog vnosa kilodžula/kalorija u obliku ugljikohidrata / CZ: 75 – 85 % celkového denního příjmu kilojoulů/kalorií ve formě sacharidů

e) SI: ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

2.2 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.



Funded by
the European Union

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
2.2.1	SI: Srednje velika banana EN: medium banana HR: srednja banana CZ: střední banán		
2.2.2	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		
2.2.3	SI: Steklenička (250 g) jogurta EN: cup plain yoghurt HR: šalica običnog jogurta CZ: kelímku bílého jogurtu		
2.2.4	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		

2.3 SI: Katero izmed naštetih živil ima največjo vsebnost ogljikovih hidratov?

EN: Which food has the most carbohydrate?



Funded by
the European Union

HR: Koja hrana ima najviše ugljikohidrata?

CZ: Které jídlo má nejvíce sacharidů?

- a) 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
- b) 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
- c) 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
- d) 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
- e) SI: Ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

2.4 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 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
2.4.1	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			
2.4.2	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			



Funded by
the European Union

	CZ: Sportovci by neměli sníst více než 20g tuku denně			
2.4.3	<p>SI: Ko povečamo intenzivnost telesne vadbe, se poveča tudi % maščob, ki jih naše telo porablja kot gorivo</p> <p>EN: When we increase the intensity of exercise, the % of fat we use as a fuel also increases</p> <p>HR: Kada povećamo intenzitet vježbanja, povećava se i % masti koje koristimo kao gorivo</p> <p>CZ: Když zvýšíme intenzitu cvičení, zvýší se i % tuku, který použijeme jako palivo</p>			
2.4.4	<p>SI: Kadar treniramo z nizko intenzivnostjo, naše telo za gorivo porablja predvsem maščobe</p> <p>EN: When we exercise at a low intensity, our body mostly uses fat as a fuel</p> <p>HR: Kada vježbamo niskim intenzitetom, naše tijelo uglavnom koristi masti kao gorivo</p> <p>CZ: Když cvičíme s nízkou intenzitou, naše tělo většinou využívá jako palivo tuk</p>			

2.5 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?



Funded by
the European Union

CZ: Myslíte si, že tyto potraviny mají vysoký obsah tuku?

		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
2.5.1	SI: trdi sir EN: cheddar cheese HR: cheddar sir CZ: čedar			
2.5.2	SI: margarina EN: margarine HR: margarin CZ: margarín			
2.5.3	SI: mešanica oreškov EN: mixed nuts HR: miješani orasi CZ: míchané ořechy			
2.5.4	SI: med EN: honey HR: med CZ: miláček			

2.6 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
2.6.1	SI: Glavno gorivo, ki ga mišice uporabljajo med			



Funded by
the European Union

	<p>telesno aktivnostjo, so beljakovine</p> <p>EN: Protein is the main fuel that muscles use during exercise</p> <p>HR: Proteini su glavno gorivo koje mišići koriste tijekom vježbanja</p> <p>CZ: Bílkoviny jsou hlavním palivem, které svaly při cvičení využívají</p>			
2.6.2	<p>SI: Športniki vegetarijanci lahko zagotovijo potrebe po beljakovinah brez uživanja beljakovinskih dopolnil</p> <p>EN: Vegetarian athletes can meet their protein requirements without the use of protein supplements</p> <p>HR: Sportaši vegetarijanci mogu zadovoljiti svoje potrebe za proteinima bez upotrebe proteinskih dodataka</p> <p>CZ: Vegetariánští sportovci mohou splnit své požadavky na bílkoviny bez použití proteinových doplňků</p>			
2.6.3	<p>SI: Izkušen športnik potrebuje več beljakovin kot mlad športnik, ki šele začinja z rednim treniranjem</p> <p>EN: An experienced athlete needs more protein than a young athlete who is just starting training</p>			



Funded by
the European Union

	<p>HR: Iskusni sportaš treba više proteina nego mladi sportaš koji tek počinje trenirati</p> <p>CZ: Zkušený sportovec potřebuje více bílkovin než mladý sportovec, který s tréninkem teprve začíná</p>			
2.6.4	<p>SI: Telo ima omejeno zmožnost uporabe beljakovin za sintezo mišičnih beljakovin</p> <p>EN: The body has a limited ability to use protein for muscle protein synthesis</p> <p>HR: Tijelo ima ograničenu sposobnost korištenja proteina za sintezu mišićnih proteina</p> <p>CZ: Tělo má omezenou schopnost využívat bílkoviny pro syntézu svalových bílkovin</p>			
2.6.5	<p>SI: Uravnotežena prehrana z dovolj velikim energijskim vnosom (kJ oz. kcal) zadovolji potrebe po beljakovinah pri večini športnikov</p> <p>EN: A balanced diet with enough kilojoules/calories (energy) has enough protein for most athletes</p> <p>HR: Uravnotežena prehrana s dovoljno kilojoula/kalorija (energije) ima dovoljno proteina za većinu sportaša</p>			



Funded by
the European Union

<p>CZ: Vyvážená strava s dostatkem kilojoulů/kalorií (energie) má dostatek bílkovin pro většinu sportovců</p>			
---	--	--	--

2.7 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?

- a) SI: 2 jajci / EN: 2 eggs / HR: 2 jaja / CZ: 2 vejce
- b) 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
- c) SI: 30 g mandljev / EN: 30 g almonds / HR: 30 g badema / CZ: 30 g mandlí
- d) SI: ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

2.8 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: Potreba bílkovin u 100 kg dobře trénovaného odporového sportovce je nejbliže:

- a) 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)
- b) 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)
- c) 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)
- d) 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
- e) SI: ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

2.9 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?



Funded by
the European Union

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
9.1	SI: 100 g piščančjih prsi EN: 100g chicken breasts HR: 100 g pilećih prsa CZ: 100 g kuřecích prsou		
9.2	SI: 300 g trdega sira EN: 300 g yellow cheese HR: 300 g žutog sira CZ: 300 g žlutého sýra		
9.3	SI: 250 g (1 skodelica) prebranca EN: 1 cup baked beans HR: 1 šalica pečenog graha CZ: 1 šálek pečených fazolí		
9.4	SI: 85 g (1/2 skodelice) kvinoje EN: ½ cup cooked quinoa HR: 1/2 šalice kuhane kvinoje CZ: 1/2 šálku vařené quinoa		

2.10 SI: Označite, ali menite, da našteta živila vsebujejo vse esencialne aminokisljine?

EN: Do you think these foods have all the essential amino acids needed by the body?

HR: Misliate 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



Funded by
the European Union

				CZ: nejsem si jistý
2.10.1	SI: goveji zrezek EN: beef steak HR: goveđi odrezak CZ: hovězí steak			
2.10.2	SI: jajca EN: eggs HR: jaja CZ: vejce			
2.10.3	SI: leća EN: lentils HR: leća CZ: čočka			
2.10.4	SI: kravje mleko EN: cow's milk HR: kravlje mlijeko CZ: kravské mléko			

2.11 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 mlijeku u odnosu na punomasno mlijeko je:

CZ: Množství bílkovin v odstředěném mléce ve srovnání s plnotučným mlékem je:

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

SI: Mikrohranila: / EN: Micronutrients / HR: Mikronutrijenti / CZ: Mikroživiny

3.1 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	SI: se ne strinjam EN: disagree	SI: ne vem EN: not sure
--	------------------------------	------------------------------------	----------------------------



Funded by
the European Union

		HR: nisam siguran CZ: souhlasit	HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	HR: nisam siguran CZ: nejsem si jistý
3.1.1	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			
3.1.2	SI: Vitamin C je antioksidant EN: Vitamin C is an anti-oxidant HR: Vitamin C je antioksidans CZ: Vitamin C je antioxidant			
3.1.3	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 (vitamín B1) je potřebný k přenosu kyslíku do svalů			
3.1.4	SI: Železo potrebujemo, da spremenimo hrano v uporabno energijo EN: Iron is needed to turn food into usable energy			



Funded by
the European Union

	<p>HR: Željezo je potrebno za pretvaranje hrane u iskoristivu energiju CZ: Železo je potřeba k přeměně jídla na využitelnou energii</p>			
3.1.5	<p>SI: Vitamin D pospeši absorpcijo kalcija EN: Vitamin D enhances calcium absorption HR: Vitamin D pospješuje apsorpciju kalcija CZ: Vitamin D zvyšuje vstřebávání vápníku</p>			
3.1.6	<p>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</p>			
3.1.7	<p>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.</p>			
3.1.8	<p>SI: Sadje in zelenjava sta dober vir kalcija EN: Fruit and vegetables are good sources of calcium</p>			



Funded by
the European Union

	<p>HR: Voće i povrće su dobri izvori kalcija</p> <p>CZ: Ovoce a zelenina jsou dobrým zdrojem vápníku</p>			
3.1.9	<p>SI: Mastne ribe so dober vir vitamina D</p> <p>EN: Fatty fish is a good source of vitamin D</p> <p>HR: Masna riba je dobar izvor vitamina D</p> <p>CZ: Dobrým zdrojem vitamínu D jsou tučné ryby</p>			
3.1.10	<p>SI: Ženske, ki imajo menstruacijo potrebujejo več železa kot moški</p> <p>EN: Women who have a monthly period need more iron than men</p> <p>HR: Žene koje imaju mjesečnicu trebaju više željeza od muškaraca</p> <p>CZ: Ženy, které mají měsíční menstruaci, potřebují více železa než muži</p>			
3.1.11	<p>SI: Športniki, stari med 15 in 24 let, potrebujejo 500 mg kalcija na dan</p> <p>EN: Athletes aged 15 to 24 years need 500 mg of calcium each day</p> <p>HR: Sportaši u dobi od 15 do 24 godine trebaju 500 mg kalcija svaki dan</p> <p>CZ: Sportovci ve věku 15 až 24 let potřebují 500 mg vápníku každý den</p>			



Funded by
the European Union

3.1.12	<p>SI: Športnik, ki uživa uravnoreženo prehrano, lahko izboljša svojo športno učinkovitost tako, da uživa več vitaminov in mineralov iz hrane</p> <p>EN: A fit person eating a balanced diet can improve their athletic performance by eating more vitamins and minerals from food</p> <p>HR: Osoba u formi koja jede uravnoreženu prehranu može poboljšati svoje atletske performanse jedući više vitamina i minerala iz hrane</p> <p>CZ: Osoba v kondici, která jí vyváženou stravu, může zlepšit svůj sportovní výkon tím, že bude přijímat více vitamínů a minerálů z potravy</p>			
3.1.13	<p>SI: Vitamini vsebujejo energijo (kcal/kJ)</p> <p>EN: Vitamins contain energy (kilojoules/calories)</p> <p>HR: Vitamini sadrže energiju (kilodžule/kalorije)</p> <p>CZ: Vitamíny obsahují energii (kilojouly/kalorie)</p>			

SI: Športna prehrana: / EN: Sports nutrition / HR: Sportska prehrana / CZ: Sportovní výživa

4.1 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:



Funded by
the European Union

- a) SI: Vzdržujejo stabilen volumen plazme (krvi) / EN: Keep plasma (blood) volume stable / HR: Održavajte stabilan volumen plazme (krvi). / CZ: Udržujte stabilní objem plazmy (krve).
- b) SI: Preprečijo suha usta / EN: Stop dry mouth / HR: Zaustavite suha usta / CZ: Zastavte sucho v ústech
- c) SI: Se lahko potijo / EN: Allow proper sweating / HR: Omogućite pravilno znojenje / CZ: Umožněte správné pocení
- d) SI: Vse od naštetega / EN: All of the above / HR: Sve navedeno / CZ: Vše výše uvedené
- e) SI: Ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

4.2 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:

- a) 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
- b) 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
- c) 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
- d) 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
- e) SI: Ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

4.3 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?



Funded by
the European Union

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?

- a) 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)
- b) 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)
- c) SI: nič /EN: none / HR: nijedan / CZ: žádné
- d) SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

4.4 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:

- a) SI: Tekočino, maščobe in ogljikove hidrate / EN: Fluids, fat and carbohydrate / HR: Tekućine, masti i ugljikohidrati / CZ: Tekutiny, tuky a sacharidy
- b) SI: Tekočino, vlaknine in ogljikove hidrate / EN: Fluids, fibre and carbohydrate / HR: Tekućine, vlakna i ugljikohidrati / CZ: tekutiny, vláknina a sacharidy
- c) SI: Tekočino in ogljikove hidrate / EN: Fluids and carbohydrate / HR: Tekućine i ugljikohidrati / CZ: Tekutiny a sacharidy
- d) SI: Ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

4.5 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 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
4.5.1	SI: Uživanje ogljikovih hidratov med vadbo oteži			



Funded by
the European Union

	<p>izgradnjo mišic in povečanje mišične moči</p> <p>EN: Eating carbohydrates when you exercise makes it harder to build strength and muscles</p> <p>HR: Konzumiranje ugljikohidrata dok vježbate otežava izgradnju snage i mišića</p> <p>CZ: Konzumace sacharidů při cvičení ztěžuje budování síly a svalů</p>			
4.5.2	<p>SI: Med vadbo, ki traja med 60 in 90 minut, naj športnik uživa od 30 do 60 g ogljikovih hidratov na uro</p> <p>EN: In events lasting 60 - 90 minutes, 30- 60 g of carbohydrates should be eaten per hour</p> <p>HR: U događajima koji traju 60-90 minuta treba pojesti 30-60 g ugljikohidrata na sat</p> <p>CZ: Při akcích trvajících 60 - 90 minut by se mělo sníst 30-60 g sacharidů za hodinu</p>			
4.5.3	<p>SI: Uživanje ogljikovih hidratov med vadbo vzdržuje stabilno raven krvnih sladkorjev</p> <p>EN: Eating carbohydrates when you exercise will help keep blood sugar levels stable</p> <p>HR: Konzumiranje ugljikohidrata tijekom vježbanja pomoći će</p>			



Funded by
the European Union

	održavanju razine šećera u krvi stabilnom CZ: Konzumace sacharidů při cvičení pomůže udržet hladinu cukru v krvi stabilní			
--	--	--	--	--

4.6 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: Některé 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

4.7 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



Funded by
the European Union

d) SI: Ne vem / EN: Not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

4.8 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?

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

4.9 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?

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

4.10 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?

- a) 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)



Funded by
the European Union

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

SI: Prehranska dopolnila / EN: Supplementation / HR: dopunu / CZ: Supplementace

5.1 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 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
5.1.1	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			
5.1.2	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			



Funded by
the European Union

	<p>HR: Treba uzimati vitamine B ako je razina energije niska CZ: Vitamíny B by měly být užívány, pokud je hladina energie nízká</p>			
5.1.3	<p>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</p>			
5.1.4	<p>SI: Prehranska dopolnila z železom naj uživajo športniki, ki so bleđi 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 bleđí</p>			

5.2 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



Funded by
the European Union

CZ: Všechny doplňky jsou testovány, abychom se ujistili, že jsou bezpečné a nemají žádnou kontaminaci

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

5.3 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

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

5.4 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 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
5.4.1	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			
5.4.2	SI: Kofein povzroči, da mišice lahko delajo močnejše tudi brez dodatnega kisika			



Funded by
the European Union

	<p>EN: Caffeine makes muscles able to work harder even without more oxygen</p> <p>HR: Kofein čini mišiće sposobnim za jači rad čak i bez više kisika</p> <p>CZ: Kofein omogućuje svalům pracovat tvrději i bez většího množství kyslíku</p>			
5.4.3	<p>SI: Sok rdeče pese (nitrati) povzroči, da mišice manj bolijo po vadbi</p> <p>EN: Beetroot juice (nitrates) makes muscles feel less sore after exercise</p> <p>HR: Sok od cikle (nitrati) čini mišiće manje bolnim nakon vježbanja</p> <p>CZ: Šťáva z červené řepy (dusičnany) způsobuje, že svaly po cvičení méně bolí</p>			
5.4.4	<p>SI: Beta-alanin lahko zmanjša nastanek mlečne kisline v mišicah med intenzivno vadbo</p> <p>EN: Beta-Alanine can decrease how much acid muscles make during intense exercise</p> <p>HR: Beta-Alanin može smanjiti količinu kiseline koja proizvodi mišići tijekom intenzivne vježbe</p> <p>CZ: Beta-alanin může snížit množství kyselých svalů během intenzivního cvičení</p>			



Funded by
the European Union

5.5 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?

- a) SI: kofein / EN: coffeeine / HR: Kofein / CZ: Kofein
- b) SI: ferulna kislina / EN: ferulic acid / HR: Ferulična kiselina / CZ: Kyselina ferulová
- c) SI: bikarbonat / EN: bicarbonate / HR: Bikarbonat / CZ: Bikarbonát
- d) SI: levcin / EN: leucine / HR: Leucin / CZ: Leucin
- e) SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

5.6 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....

- a) SI: kofeina / EN: coffeeine / HR: Kofein / CZ: Kofein
- b) SI: bikarbonata / EN: bicarbonate / HR: Bikarbonat / CZ: Bikarbonát
- c) SI: karnitina / EN: carnitine / HR: Karnitin / CZ: Karnitin
- d) SI: testosterona / EN: testosterone / HR: Testosteron / CZ: Testosteron
- e) SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

SI: Alkohol / EN: Alcohol / HR: Alkohol / CZ: Alkohol

6.1 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?

- a) SI: 1 do 2 g / EN: 1 – 2 g / HR: 1 do 2 g / CZ: 1 do 2 g
- b) SI: 8 do 14 g / EN: 8 – 14 g / HR: 8 do 14 g / CZ: 8 do 14 g
- c) SI: 30 do 50 g / EN: 30 – 50 g / HR: 30 do 50 g / CZ: 30 do 50 g
- d) SI: Ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

6.2 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"?



Funded by
the European Union

CZ: Jaký je příklad „standardního nápoje“?

- a) 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
- b) SI: 2 dcl rdečega vina / EN: 2 dcl of red wine / HR: 2 dcl crnog vina / CZ: 2 dcl červeného vína
- c) 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
- d) SI: Ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

6.3 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?

- a) SI: Da / EN: yes / HR: da / CZ: ano
- b) SI: Ne / EN: no / HR: ne / CZ: ne
- c) SI: Ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

6.4 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?

- a) SI: ženske eno/moški dve / EN: female one / male two / HR: žene jedan / muškarci dva / CZ: ženy jedna / muži dva
- b) SI: ženske dve/moški tri / EN: female two / male three / HR: žene dvije / muškarci tri / CZ: ženy dvě / muži tři
- c) SI: ženske tri/moški štiri / EN: female three / male scorpions / HR: žene tri / muškarci četiri / CZ: ženy tři / muži čtyři
- d) SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý

6.5 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 HR: nisam siguran	SI: se ne strinjam EN: disagree	SI: ne vem EN: not sure HR: nisam siguran
--	--	---------------------------------------	--



Funded by
the European Union

		CZ: souhlasit	HR: nisam siguran CZ: nesouhlasit	CZ: nejsem si jistý
6.5.1	<p>SI: Če nekdo med tednom ne spiye nič alkohola, lahko med vikendom potem popije pet ali več meric alkohola</p> <p>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</p> <p>HR: Ako netko uopće ne pije tijekom tjedna, u redu je da popije pet ili više pića u petak ili subotu navečer</p> <p>CZ: Pokud někdo během týdne nepije vůbec, je v pořádku, když si dá pět nebo více drinků v pátek nebo sobotu večer</p>			
6.5.2	<p>SI: Posledica prekomernega pitja alkohola je lahko slabša regeneracija organizma po poškodbah</p> <p>EN: Drinking lots of alcohol can make it harder to recover from injury</p> <p>HR: Pijenje puno alkohola može otežati oporavak od ozljede</p> <p>CZ: Pití velkého množství alkoholu může ztížit zotavení ze zranění</p>			
6.5.3	<p>SI: Alkohol poveča količino izločenega urina</p> <p>EN: Alcohol makes you urinate more</p>			



Funded by
the European Union

<p>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</p>			
--	--	--	--

6.6 SI: Opijanjanje 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: "Opijanjanje" (također nazivano teškim epizodnim opijanjanjem) definira se kao:

CZ: „Nárazové pití“ (také označované jako těžké epizodické pití) je definováno jako:

- a) 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
- b) 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
- c) 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
- d) SI: ne vem / EN: not sure / HR: nisam siguran / CZ: nejsem si jistý