

# Prehrambene navike sportaša s obzirom na vrstu sportske aktivnosti

---

**Habuljko, Ančica**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Polytechnic of Međimurje in Čakovec / Međimursko veleučilište u Čakovcu**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:110:081610>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-21**



*Repository / Repozitorij:*

[Polytechnic of Međimurje in Čakovec Repository -  
Polytechnic of Međimurje Undergraduate and  
Graduate Theses Repository](#)



MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

ANČICA HABULJKO

**PREHRAMBENE NAVIKE SPORTAŠA S OBZIROM  
NA VRSTU SPORTSKE AKTIVNOSTI**

ZAVRŠNI RAD

ČAKOVEC, 2022.

MEĐIMURSKO VELEUČILIŠTE U ČAKOVCU  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ MENADŽMENT TURIZMA I  
SPORTA

ANČICA HABULJKO

**PREHRAMBENE NAVIKE SPORTAŠA S OBZIROM  
NA VRSTU SPORTSKE AKTIVNOSTI**

**EATING HABITS OF ATHLETES CONSIDERING THE  
TYPE OF SPORTS ACTIVITIES**

ZAVRŠNI RAD

Mentor:

mag. cin. Tomislav Hublin, v. pred.

ČAKOVEC, 2022.

Čakovec, 21. siječnja 2020.

## ZAVRŠNI ZADATAK br. 2019-MTS-R-36

Pristupnik: **Ančica Habuljko (0313019906)**  
Studij: redovni preddiplomski stručni studij Menadžment turizma i sporta  
Smjer: Menadžment sporta

Zadatak: **Prehrambene navike sportaša obzirom na vrstu sportske aktivnosti**

### Opis zadatka:

Prehrana sportaša svakodnevno privlači interes ljudi i znanstvenika te se postavlja pitanje što konzumirati da bi rezultati bili bolji i da bi se poboljšao antropološki status ljudi. Sportaši bi trebali biti upoznati s osnovama kvalitetne prehrane obzirom na vrste hranjivih tvari, količini i dnevnom rasporedu obroka te potrebama pojedinog sporta. Ovim se radom želi utvrditi informiranost sportaša o prehrani te će se ujedno analizirati i same prehrambene navike sportaša. Osnovna svrha rada je utvrditi razlike u prehrambenim navikama sportaša obzirom na sport i vrstu sportske aktivnosti kojom se bave

Zadatak uručen pristupniku: 21. siječnja 2020.

Rok za predaju rada: 20. rujna 2020.

Mentor:

Predsjednik povjerenstva za  
završni ispit:



---

Tomislav Hublin, v. pred.

## **ZAHVALA**

*Uvelike zahvaljujem svojem mentoru, Tomislavu Hublinu, v. pred., na podršci i pomoći, sugestijama i korisnim savjetima prilikom pisanja ovoga završnog rada te ponajviše na strpljenju.*

*Zahvaljujem i ostalim profesorima, višim predavačima i asistentima koji su utkali svoje znanje u moje obrazovanje.*

*Također, veliku zahvalu dugujem svim osobama koje su bile uz mene tijekom obrazovanja i puta k daljnjoj stepenici u životu, osobama koje su me podupirale u svemu što sam odlučila, svim obiteljima i prijateljima koji su bili uz mene u najljepšim i malo manje ljepšim trenucima i šefovima koji su me naučili kako se izboriti za sebe u svakom trenutku, u vremenu koje označava život.*

*Ančica Habuljko*

## SAŽETAK

*Prehrana sportaša svakodnevno privlači zanimanje ljudi i znanstvenika te se postavlja pitanje što konzumirati da bi rezultati bili bolji i da bi se poboljšao antropološki status ljudi. Sportaši bi trebali biti upoznati s osnovama kvalitetne prehrane s obzirom na vrste hranjivih tvari, količinu i dnevni raspored obroka te potrebe pojedinog sporta. Jestu zdravu hranu daleko je od jednostavnoga, jednostavno zato što su ljudi vrlo složena bića. Može se imati na umu da se jede kako bi se tijelo napunilo energijom, ali zapravo se većina izbora hrane donosi na temelju čimbenika uživanja. Zapravo, jedenje je tako ugodno iskustvo da se često donose odluke konzumacije hrane koja ima vrlo dobar ukus, ali nakon toga dolazi do ne tako dobrog osjećaja. Također, u toj se hrani toliko uživa da se jede više nego što je tijelu zapravo potrebno, što dovodi do stanja pretilosti, tuge i depresije. Mnogi ljudi ni ne znaju koliko je sjajno jesti zdrav obrok jer predugo donose loše odluke o hrani, a poneki sportaši konzumiraju i upotrebljavaju razne dodatke prehrani u zamjenu za nutritivno bogatije namirnice koje u tom slučaju izostavljaju. Ovim se radom želi utvrditi informiranost sportaša o prehrani te će se ujedno analizirati i same prehrambene navike sportaša. Osnovna svrha rada jest utvrditi razlike u prehrambenim navikama sportaša s obzirom na sport i vrstu sportske aktivnosti kojom se bave. Rad će pružiti uvid u zdravu prehranu i zdrave prehrambene navike. Navest će se i pojasniti grupe namirnica koje se svakodnevno koriste u prehrani sportaša te utjecaji istih na njihovo zdravlje. Isto tako, definirat će se i klasificirati prehrambene navike u sportu te prednosti i nedostaci dobrih i loših prehrambenih navika. Provedenom anketom povezat će se, istražiti i analizirati razni sportaši i sportovi, ponajviše tri vrste sportskih aktivnosti u odnosu na prehrambene navike istih, a to su atletika, bodybuilding i nogomet. Spomenut će se kako i na koji način sportaši mogu utjecati na svoje prehrambene navike i konzumaciju potrebnih nutritivnih sastojaka kroz osobnu prehranu, koja bi trebala održavati zdravlje, sprječavati ozljede i poboljšavati tjelesnu formu za sport.*

**Ključne riječi:** *prehrana, prehrambene navike, sportske aktivnosti, postizanje rezultata, informiranost sportaša*

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	7
2. PREDMET I CILJ RADA .....	8
2.1. Sadržaj i struktura rada .....	8
2.2. Metode istraživanja i izvori podataka .....	9
3. POJAM ZDRAVE PREHRANE .....	10
3.1. Što je zdrava prehrana.....	11
3.2. Što se sve smatra zdravim prehrambenim navikama.....	12
3.3. Pozitivni učinci zdrave prehrane.....	12
3.4. Važnost ravnoteže i umjerenosti.....	13
4. PREHRAMBENE NAVIKE .....	15
5. SKUPINE NAMIRNICA KAO IZVORI NUTRIJENATA .....	16
5.1. Ugljikohidrati.....	16
5.2. Masti .....	17
5.3. Proteini.....	18
5.4. Vitamini i minerali.....	18
5.5. Tekućine.....	18
6. KLASIFIKACIJA PREHRANE U SPORTU.....	20
6.1. Utjecaj prehrane na zdravlje i rezultate .....	20
6.2. Prehrana tijekom treninga .....	21
6.3. Prehrana nakon treninga .....	22
6.4. Dodaci prehrani.....	22
7. RAZLIKE U PREHRANI KOD POJEDINIH SPORTOVA .....	24
7.1. Prehrana atletičara.....	24
7.2. Prehrana bodybuildera .....	25
7.3. Prehrana nogometaša .....	26
8. SWOT ANALIZA .....	27

9. ISTRAŽIVANJE.....	30
9.1. Problematika istraživanja.....	30
9.2. Metoda prikupljanja podataka.....	30
9.3. Analiza i interpretacija rezultata .....	31
10. RASPRAVA .....	50
11. ZAKLJUČAK .....	51
12. LITERATURA .....	52
13. POPIS SLIKA I GRAFOVA .....	54
14. PRILOZI .....	56



## 1. UVOD

Zdrava prehrana je temelj za dobro zdravlje i ključni je čimbenik u zdravom ljudskom razvoju, od prenatalne i rane dječje dobi do kasnijih životnih stadija. Zdrava prehrana jednako je važna u smanjenju rizika od mnogih kroničnih bolesti, a zdrave prehrambene navike i svakodnevno vježbanje važni su za kvalitetu života. Za mnoge ljude konzumacija zdravih namirnica dolazi prirodno, no za druge to može biti doživotna prepreka. Postoji kritična potreba za boljim razumijevanjem odrednica prehrane i tjelesne aktivnosti u važnoj ciljnoj skupini kako svih ljudi tako i sportaša.

Prehrana sportaša treba biti usmjerena na pravilnu konzumaciju i unos svih potrebnih i neophodnih nutrijenata u organizam, a to se postiže uravnoteženom prehranom. Za svakog individualnog sportaša trebala bi se posvetiti određena pažnja pri odabiru namirnica koje će pridonijeti poboljšavanju njegovih prethodnih rezultata, zdravlja i izdržljivosti. Isto tako, sportaši bi trebali biti upoznati sa znanjima u području prehrane koja se odnose na vrste hranjivih tvari, količinu istih pri konzumaciji i dnevni raspored obroka. Ovim radom utvrdit će se znanje sportaša o općenitoj prehrani, obrocima prije i nakon treninga i natjecanja, kao i tijekom vremena oporavka, o neophodnim sastojcima za osiguravanje dovoljne količine energije te o značaju rehidracije, dehidracije i tekućine. Također, posvetit će se pozornost prehrambenim navikama sportaša te odnosu između znanja i navika. Uz sve navedeno, naglasak će se staviti i na poznavanje i uporabu dodataka u prehrani te na način informiranja sportaša o zdravoj prehrani, prehrambenim navikama i utjecaju prehrane na same rezultate.

## **2. PREDMET I CILJ RADA**

Predmet ovoga rada jest istraživanje prehrambenih navika sportaša s obzirom na vrstu sportskih aktivnosti kojima se bave. Problem koji će se razrađivati u ovome radu odnosi se na pravilno konzumiranje određenih namirnica u cilju postizanja najboljih rezultata kod sportaša s naglaskom na odgovarajući unos hranjivih tvari.

Cilj rada jest ustvrditi jesu li sportaši dovoljno educirani o prehrani, obraćaju li pozornost na pravilne prehrambene navike te je li njihova prehrana dovoljno prilagođena vrsti sporta kojim se bave. Provedena anketa obuhvaća pitanja o vrstama namirnica koje koriste, odgovarajućem unosu tekućina i dodataka prehrani te pitanja kojima se nastoji utvrditi jesu li zadovoljni osobnim unosom namirnica i znanjem o prehrani. Također, ispituje se i zadovoljstvo vlastitim odabirom namirnica. Odgovori daju bistriju sliku o prehrambenim navikama osoba koje se bave određenim sportskim aktivnostima.

### **2.1. Sadržaj i struktura rada**

Završni rad podijeljen je na uvod, razradu i zaključak. Uvodni dio uključuje predmet i cilj istraživanja. U drugome dijelu rada obrađuje se pojam prehrane i prehrambenih navika kako „običnog“ čovjeka tako i sportaša. Razmatra se informiranost osoba koje se bave određenim sportskim aktivnostima o unosu tvari koje su tijelu potrebne i nutritivno bogate hrane s ciljem ostvarivanja najboljih rezultata u vremenu treninga ili natjecanja. Zatim slijede primjeri namirnica i dodataka prehrani koji se preporučuju osobama koje se bave određenim sportom te SWOT analiza. U trećem dijelu rada analiziraju se rezultati anketnog istraživanja provedenog putem interneta. U završetku se nalazi osvrt na rad.

## **2.2. Metode istraživanja i izvori podataka**

Metode koja se koriste u ovome radu su analiza te anketa, koja je radi prikupljanja šireg uzorka prvenstveno distribuirana sportskim udrugama, klubovima i sportašima pojedincima te naposljetku javnosti.

### 3. POJAM ZDRAVE PREHRANE

Zdrava prehrana zahtijeva da se u organizam unese odgovarajuća količina hranjivih namirnica iz svake skupine hrane.

„Cilj i svrha (opravdanost) primjene odgovarajuće prehrane je:

- A) Opskrba organizma energijom i gradivnim tvarima, primjereno naporu i intenzitetu i vrsti te opsegu vježbanja koji sportaš poduzima;
- B) Optimalni rast i razvoj kroz trenažni proces;
- C) Brži oporavak između treninga i sportskog nastupa;
- D) Postizanje idealne ili optimalne tjelesne mase i fizičke spremnosti;
- E) Zaštita od ozljeda i ozljeđivanja i očuvanje zdravlja;
- F) Pобољшanje i unapređenje kondicije, snage i izdržljivosti potrebne za uspješan sportski nastup i smanjenje pojave umora;
- G) Zaštita i podizanje razine otpornosti organizma;
- H) Omogućavanje vrhunskog nastupa na vrhunskim natjecanjima, usprkos stresnim uvjetima (izuzetnom psihičkom i fizičkom opterećenju i odgovornosti);
- I) Bolji i zdraviji razvoj za djecu sportaše;
- J) Invalidima i svim osobama s posebnim potrebama omogućavanje optimalnog sportskog nastupa;
- K) Unapređenje oporavka i bržeg vraćanja u optimalnu ili poželjnu formu.“ (Vurdelja, 2016)

### 3.1. Što je zdrava prehrana

Zdrava prehrana definira se na različite načine te mijenja svoju bit od osobe do osobe. Ovisno o zdravstvenom stanju osobe, odnosno sposobnosti organizma da prihvati određene nutrijente, te fizičkom stanju s obzirom na sportsku aktivnost kojom se bavi, obrazloženje zdrave prehrane prilagođava se svakom pojedincu. Osnovna definicija sadrži činjenično stanje, a to je da svaki organizam zahtijeva unos dovoljnog broja proteina, ugljikohidrata i masti da bi normalno funkcionirao. Naravno, minerali i vitamini neizostavan su dio svake pravilne prehrane, a koliko je nutrijenata i u kojem omjeru potrebno svakom organizmu da bi normalno funkcionirao, pitanje je koje treba postaviti svakoj osobi zasebno.

Službena definicija zdrave prehrane glasila bi otprilike ovako: „Zdrava prehrana omogućuje maksimalno iskorištenje vlastitog genetskog i okolišnog potencijala za dug i kvalitetan život“ (<https://nutricionizam.hr/clanci/definicija-zdrave-prehrane/>) – što zvuči pomalo nedovršeno te bi ju se moglo dopuniti sljedećim navodima:

- „Zadovoljava sve fiziološke prehrambene potrebe pojedinca, koje uključuju adekvatan unos:
- Energije,
  - Esencijalnih makronutrijenata (proteini, tj. aminokiseline, masti, tj. masne kiseline, vlakna),
  - Mikronutrijenata (vitamini, minerali),
  - Fito- i zoonutrijenata,
  - Vode,
  - Minimizira unos otrova, tj. štetnih tvari bakterijskog, virusnog, biljnog, gljivičnog, životinjskog i anorganskog podrijetla prisutnih u samoj hrani ili stvorenih tijekom njene obrade,
  - Zadovoljava psihološke i sociokulturne potrebe pojedinca.“

(<https://nutricionizam.hr/clanci/definicija-zdrave-prehrane/>)

Pojednostavljeno, vlastita izvedena definicija zdrave prehrane glasila bi ovako: Zdrava prehrana skup je svih fizioloških potreba čovjeka koje uključuju dovoljan unos energije, esencijalnih makro-, mikro- i fitonutrijenata te minerala koji u svojoj konačnici pri pravilnom unosu zadovoljavaju psihološke i sociokulturne potrebe svakog pojedinca zasebno, što može rezultirati dugim i kvalitetnim životom.

### 3.2. Što se sve smatra zdravim prehrambenim navikama

Zdravim prehrambenim navikama smatra se već spomenut kvalitativni i kvantitativni unos nutrijenata koji zadovoljava naše potrebe, prvenstveno fiziološke, no kod sportaša unos mora biti nešto drugačiji kako bi zadovoljio i funkcionalni aspekt. Naime, kod sportaša određeni nutrijenti troše se više od drugih, što simultano zahtijeva veći unos onih koji nedostaju, a to su u većini slučajeva ugljikohidrati. Iako ih smatramo lošima, ugljikohidrati zapravo čine velik postotak naše prehrane, a kod sportaša je bitno birati jednostavnije ugljikohidrate kako bi se ravnomjerno nadomjestila i upotpunila energija koja se prima iz hrane. Zato će sportaši više konzumirati mahunarke, voće i mliječne proizvode koji su dodatno obogaćeni proteinima te orašaste plodove – u tim namirnicama nalazi se dovoljan broj ugljikohidrata i manje masti, što će osnažiti organizam, a ujedno ga neće umoriti jer su masti znatno smanjene.

### 3.3. Pozitivni učinci zdrave prehrane

Zašto je dobro hraniti se zdravo? To je pitanje samo sebi odgovor, no ljudi ga često uzimaju „zdravo za gotovo“. Ne postoji namirnica koja bi na organizam imala negativan učinak i ako je probavni sustav zdrav, preporučljiva je konzumacija svih namirnica. Ono što nije preporučljivo jest iskorištavanje i prekomjerno konzumiranje namirnica koje pri učestalom unosu zasićuju organizam viškom masti i ugljikohidrata koje zatim donose višak tjelesne mase, a ona dovodi do stanja pretilosti. Važno je hraniti se zdravo, odnosno umjereno, kako do toga fizičkog stanja ne bi došlo. Prilikom neumjerenog unosa hrane ona može imati suprotni učinak i loše djelovati na određene organe koji crpe nutrijente. Tijelo više nema potrebe za trošenjem, nema mogućnost izbacivanja, stoga mu jedino preostaje da višak uskladišti, što rezultira pretilim stanjem ili ozbiljnijom bolesti koja nakon određenog vremena utječe i na loše psihičko stanje.

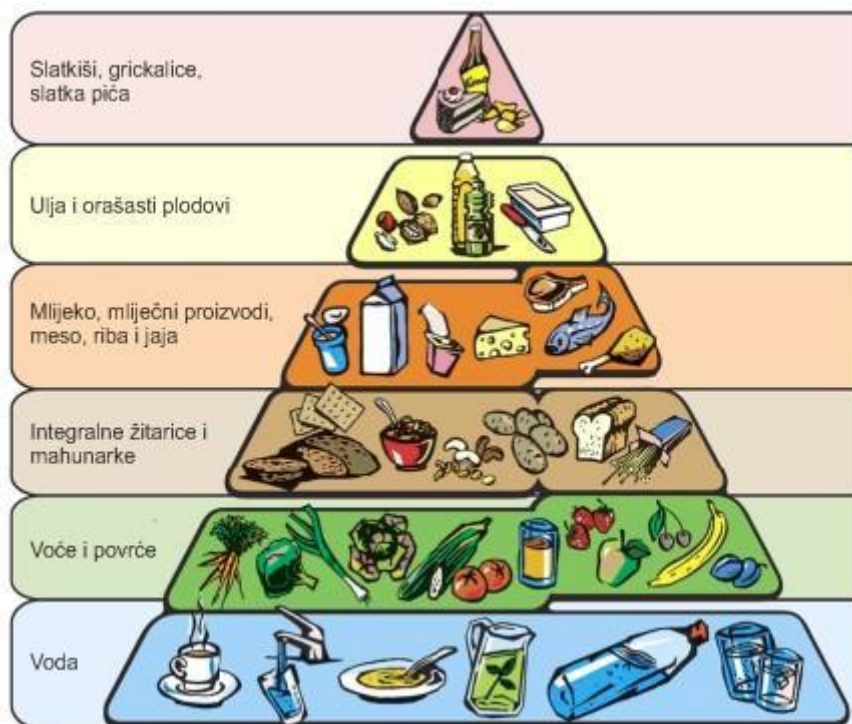
Izreka *Orandum est ut sit mens sana in corpore sano* doslovnoga značenja *Treba se moliti za zdrav duh u zdravom tijelu* ima i krajnju izvedenicu kojom se danas služi sav narod – u zdravom tijelu zdrav duh (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5604793/>).

### 3.4. Važnost ravnoteže i umjerenosti

Ravnoteža je ključna za vođenje zdravog i vitalnog života, kako u svakodnevici tako i u bavljenju sportskim aktivnostima. Uzimajući u obzir spomenuta razmišljanja, umjerenost u jelu i piću je put k dugom i kvalitetnom životu, a u sportu jedan je od čimbenika koji dovode do odličnih performansi i rezultata. Kada čovjek shvati da je svjesno pomogao sebi i ostvario dobre rezultate na nekom polju vrlo važnom odlukom, a to je da prehranu regulira potrebama koje njegovo tijelo zahtijeva, već je dobio utakmicu.

U sportu je ta umjerenost itekako vidljiva. Profesionalni sportaš točno zna i osjeti kada je nešto „viška“ i što njegovu tijelu smeta te je svjestan na koji način promijeniti stanje. To je naučeno ponašanje i uvelike pomaže osobi prilikom analiziranja tjelesnoga stanja. Kada se osoba ne bavi sportom, ona ne može raspoznati što njezinu tijelu točno smeta, stoga se podvrgava raznim dijetama i vježbama koje nisu kontrolirane i često dovode do ozljeda. Zbog toga je početak vrlo bitan. Unos hrane prva je etapa koja se treba prekontrolirati i uravnotežiti kako bi daljnji napredak imao samo uzlaznu putanju (<https://hns-cff.hr/files/documents/old/252-Psihologija5.pdf>).

Slika 1. Piramida pravilne prehrane



Preuzeto s <https://belisce.hr/bocanjevci-obiljezen-svjetski-dan-zdravlja/>.



#### 4. PREHRAMBENE NAVIKE

U posljednjih nekoliko godina, a i desetljeća, prehrambene navike umnogome su se promijenile. Prije mnogo godina ljudi su pripremali hranu od svježeg voća i povrća i ništa se nije sačuvalo upravo zato što su se koristili prirodni sastojci, za razliku od današnjih obroka, koji sadrže razne kemikalije i konzervanse kako bi mogli dulje trajati. Život danas nije onakav kakav je bio prije i toga valja biti svjestan, no to ne mora značiti da se zbog toga treba prepustiti nagonima u smislu unosa loših namirnica. Hrana je sastavni dio svake stanice u tijelu i odgovorna je za pravilno funkcioniranje cijeloga tijela. Gledajući na taj način, ljudi bi trebali na kvalitetan i pravilan način odabirati namirnice te pomno birati što žele jesti uzevši u obzir kvalitetu i nutritivan sadržaj istih.

Hrana se može klasificirati na zdravu i nezdravu. Odabir između zdrave ili nezdrave prehrane prilično je težak, a izbor zdrave prehrane može se činiti poprilično skup, no to ne znači da se mora odabrati nezdrav obrok.

Prijašnjih godina prehrana ljudi mijenjala se zajedno s trendovima. Izbacivale su se neke skupine namirnica jer su se na neki način smatrale lošima ili štetnima, a neke druge skupine namirnica pretenciozno su se konzumirale jer su se smatrale najboljima i najzdravijima. Ti trendovi postoje i danas, ali u manjem obujmu. Također, velika pozornost posvećivala se i raznim dijetama, od kojih na kraju gotovo i nema neke koristi. Ljudi su bili spremni na sve samo da izgube kilograme, a da ne moraju prihvatiti zdravije navike, započeti s tjelovježbom i uravnoteženom prehranom. Konzumirali su se i razni preparati, čajevi i tablete s ciljem postizanja idealne kilaže i idealnog izgleda.

## 5. SKUPINE NAMIRNICA KAO IZVORI NUTRIJENATA

Tijekom uzgoja, berbe, skladištenja i pripreme hrane mogu se dogoditi razne situacije koje mogu utjecati na njezin nutritivni sadržaj. Proces koji izlažu hranu visokim razinama topline, svjetlosti ili kisika uzrokuju najveći gubitak hranjivih tvari.

Da se zadovolje redovne prehrambene potrebe tijela, trebalo bi svakodnevno konzumirati različite hranjive namirnice i vodu. Iako neki ekstremni načini prehrane mogu sugerirati drugačije, ljudi trebaju ravnotežu proteina, masti, ugljikohidrata, vlakana, vitamina i minerala u prehrani da bi održali zdravo tijelo, a to je osobito važno i izraženo u prehrani sportaša koji su usmjereni na postizanje boljih rezultata i na svoje psihofizičko stanje. Ne teži se eliminaciji određenih kategorija hrane iz prehrane, već se teži odabiru najzdravijih opcija iz svake kategorije, odnosno skupine namirnica.

Dakle, umjerenost znači jesti samo onoliko hrane koliko tijelu treba. Na kraju obroka trebalo bi se osjećati zadovoljno, ali ne i prepuno.

### 5.1. Ugljikohidrati

Ugljikohidrati se svrstavaju u makronutrijente i imaju vrlo važnu ulogu u održavanju čovjekova cjelokupnog zdravlja. Restrikcijom ugljikohidrata smanjuju se rezerve glikogena, a time se smanjuje i trajanje vježbanja pri većem intenzitetu. Bilo da se radi o treningu u teretani, nogometnom treningu ili trčanju, vježbe se neće moći odraditi jednakim volumenom i intenzitetom kao kada se konzumiraju ugljikohidrati. Samim time, dugoročno se manje napreduje i smanjuje se ukupno opterećenje treninga. Ako žele postići maksimalan rezultat na utrci, treningu ili utakmici, sportaši se moraju pobrinuti da su zalihe glikogena u tijelu pune. Mnogi sportaši jedu premalo ugljikohidrata i to dovodi do narušavanja njihove izvedbe tijekom treninga i na terenu, a povećava se rizik od ozljeda. Unosi ugljikohidrata razlikuju se od osobe do osobe, ali postoji prosječna razina prema kojoj se sportaši mogu ravnati. Ako se radi o treningu niskog intenziteta, dnevni unos trebao bi biti od 3 do 5 g/kg tjelesne mase. Umjereni

unos od 5 do 7 g/kg tjelesne mase odgovara treningu u trajanju od jednoga sata uz umjereni intenzitet. Ako se radi o sportašima koji imaju snažnije treninge, odnosno koji treniraju srednjim do visokim intenzitetom u trajanju od jednoga do tri sata dnevno (npr. sportovi izdržljivosti), potreban je visok unos od 6 do 10 g/kg tjelesne mase. Visok unos od 8 do 12 g/kg tjelesne mase potreban je za sportaše koji treniraju tri do pet sati dnevno. Radi se uglavnom o sportašima koji se bave trčanjem, triatlonom, biciklizmom i sl. Ugljikohidrati se kod sportaša tijekom aktivnosti ponajviše nadoknađuju iz energetskih pločica, napitaka i gelova.

Prema Rodriguez (2009), dnevne preporuke za unos ugljikohidrata za sportaše iznose od 6 do 10 g/kg tjelesne mase. Količina varira ovisno o intenzitetu treninga, vrsti aktivnosti, spolu i uvjetima okoline.

## 5.2. Masti

Masti su prijeko potrebne za pravilno funkcioniranje organizma, no u obzir se uzima da su i najkaloričniji makronutrijenti. Njihova je uloga u organizmu da omoguće prijenos živčanih impulsa, stvore termoizolacijski sloj, grade membrane stanica te štite vitalne organe. Isto tako, masti doprinose otapanju vitamina kao što su A, D, E i K, a sastavni su dio i hormona. U hrani se pronalaze različite vrste.

Zasićene masti koje se mogu naći u masnijim sirevima, mesnim prerađevinama i crvenom mesu doprinose povećanju rizika od kardiovaskularnih bolesti kao što su npr. bolesti srca te povišenje razine kolesterola u krvi. Iz tih se razloga treba ograničiti pretjerani unos takvih masti. Pretežito ih sadrže namirnice životinjskoga podrijetla. Nezasićene masti potrebno je unositi više, ali također u pravilnom omjeru. One se nalaze u namirnicama biljnoga podrijetla, ribi i orašastim plodovima. Polinezasićene masne kiseline prepoznaju se po nazivima omega-3 i omega-6. One su prijeko potrebne i trebaju se unositi kroz hranu i dodatke prehrani jer ih ljudski organizam ne može sintetizirati. Doprinosu bržem oporavku i rastu mišićne mase te djeluju protuupalno. Takve se masti nalaze u morskim plodovima i ribi, orašastim plodovima i sjemenkama te u suncokretovu ulju. Trans masti su većinom industrijske masti iz slatkiša, grickalica, pekarskih proizvoda, kolača i brze hrane. Takve masti predstavljaju najveći rizik za

čovjekovo zdravlje jer mogu doprinijeti raznim bolestima kao što su demencija, depresija i kardiovaskularne bolesti.

### **5.3. Proteini**

Proteini se dobivaju i unose u organizam iz biljnih i životinjskih izvora. Uloga proteina u prehrani sportaša važnija je od pukog stvaranja mišićne mase, ali pravilnom i dovoljnom konzumacijom dolazi do rasta mišića – i to je ono čemu većina sportaša, pogotovo bodybuildera, teži. Preporuka je unos od 1,4 do 2 g/kg tjelesne težine za izgradnju mišićne mase. Unosom proteina dolazi do razgradnje istih na aminokiseline koje služe za izgradnju brojnih stvari unutar našeg organizma. Uvijek bi se trebao osigurati dovoljan unos proteina bez obzira na to bavi li se osoba nekom sportskom aktivnošću ili ne. Oni reguliraju i balans tekućina u tijelu, a također su zaslužni i za pH-vrijednost. Služe i kao prijenosnici vitamina i minerala u tijelo i kroz njega. Sva živa bića u svom sastavu imaju neki oblik proteina, pa tako i čovjek. Ljudski mišići, organi, kosa, kosti i krv imaju u svom sastavu proteine. Raspodjela je sljedeća: 40 % zauzimaju mišići, 25 % organi, a 35 % odlazi na krv, kosu, kožu i nokte.

### **5.4. Vitamini i minerali**

Hrana je mnogo više od samih kalorija i makronutrijenata. Hrana sadrži aktivne spojeve, vitamine i minerale koji su ključni za zdravo funkcioniranje organizma. Zanemarivanjem mikronutrijenata može doći do ugrožavanja zdravlja na duže staze. Svaka osoba ima različite potrebe i zato je vrlo važno obratiti pozornost na širu sliku hrane koja se unosi.

### **5.5. Tekućine**

Jedan od vrlo važnih segmenata u bavljenju sportom su tekućine. Pravilan unos tekućina te briga o nadomjesku od velike je važnosti kod svih sportaša. Obavljanje sportskih aktivnosti zahtijeva nadoknadu količina tekućina u organizmu i iz tog je razloga hidratacija prije, u

vremenu ili pri završetku aktivnosti od izuzetne važnosti. Važnost vode u tijelu je velika jer se čovjek i sam sastoji od 60 % vode. Vodeći se tom informacijom, kako bi se spriječila dehidracija i pregrijavanje organizma tijekom znojenja, potrebno je stalno nadomještati tekućinu. Dehidracijom se povećava rizik od iscrpljenosti, može doći do ozljeda, teže dopreme kisika u mozak, pregrijavanja tijela, pa čak i do kolapsa te smrti.

Slika 2. Upotreba tekućina u fazama treninga

	<b>PRIJE TRENINGA</b>	<b>ZA VRIJEME TRENINGA</b>	<b>NAKON TRENINGA</b>
<b>KADA</b>	oko 30 minuta prije	svakih 15 do 20 minuta	ubrzo nakon i sljedećih nekoliko sati po potrebi
<b>NAPITAK</b>	2-4 dl	1,5 do 2dl	5 dl do 1 l
<b>ŠTO</b>	voda, domaći izotonični napitak	voda, domaći izotonični napitak ili industrijski izotonični sportski napitak	voda, prirodni voćni sok, domaći izotonični napitak ili industrijski izotonični sportski mlijeko s malo mliječne masti

---

Slika preuzeta s <https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/hidratacija-sportasa/>.

## 6. KLASIFIKACIJA PREHRANE U SPORTU

„Ispravna prehrana bitan je čimbenik postizanja vrhunskih rezultata u športu. Sama zdrava prehrana ne može jamčiti športski uspjeh, ali će neodgovarajući režim prehrane zasigurno štetiti športaševu programu treniranja i ograničiti njegovu maksimalnu sposobnost na natjecanju. Pa ipak, usprkos tome, mnogi športaši imaju loše navike kada je u pitanju prehrana. Stoga je potrebno ustanoviti program vrednovanja prehrane, da bi se mogla pratiti prehrana športaša, te osigurati prikladnu edukaciju i korekciju.“ ( Michell, L. J., 2010)

Prehrana je individualna, a ovisi o spolu, dobi, sportu, navikama, klimi i drugim čimbenicima. Ugljikohidrati su ključ odgovarajućeg energetskog potencijala sportaša, dovoljan unos bjelančevina nužan je za izgradnju i regeneraciju mišića, a vitalnost i svježinu tijela osiguravaju vitamini i minerali.

Nepobitno je dokazano da sportaši koji se pravilno hrane mogu mnogo bolje izdržati sve napore intenzivnih treninga, kraće se oporavljaju, brže se vraćaju u formu i postižu bolje rezultate.

Bez obzira na to je li netko natjecateljski sportaš, sportski amater, rekreativac ili svakodnevni vježbač koji je posvećen osobnom napretku, temelj poboljšanih performansi jest odgovarajuća prehrana.

### 6.1. Utjecaj prehrane na zdravlje i rezultate

„Prehrana utječe na sportsku izvedbu. Kako bi postigli željene rezultate sportaši moraju naporno trenirati, ali i poštovati posebne režime prehrane. Sportaši trebaju unositi dovoljno energije i nutrijenata, što se može postići konzumiranjem raznolike prehrane, adekvatne energetske vrijednosti i količine mikronutrijenata. Nedostatan unos dovodi do oslabljene adaptacije na trening i loše izvedbe, a može i naštetiti zdravlju sportaša. Različite zainteresirane strane i znanstvena tijela uveli su tijekom godina, za svoje potrebe, različite kategorizacije hrane za sportaše.“

([http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/special\\_groups\\_food/sportspeople/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food/sportspeople/index_en.htm))

Svaki je sport drugačiji, postavlja drugačije zahtjeve, različito opterećuje organizam i provodi se u drukčijim uvjetima. Važni su i drugi segmenti, kao što su spol, dob, konstitucija, navike, emocionalni kvocijent, stupanj sportske vještine, klimatski uvjeti i program prehrane koji određuje i faza rada. Iako su prehrambene potrebe i zahtjevi različiti za svaki sport i disciplinu, postoji jedna konstanta – potreba da se budno pazi i na unos i na kvalitetu hrane.

## **6.2. Prehrana tijekom treninga**

Kada je riječ o sportašima i njihovoj vrsti treninga te utjecaju prehrane na postizanje rezultata, mora se utvrditi razlika između rekreativaca i ljudi koji se određenim sportovima bave na profesionalnoj razini. Također, naglasak se mora staviti i na znanje o tijelu sportaša, što se s njim događa prije, tijekom i nakon treninga. Trebala bi se voditi briga o osobnim preferencijama, spremnosti i odlučnosti za napredak i daljnji razvoj te motivaciji i disciplini koje tjeraju pojedince na daljnje korake i napretke. Bitno je naglasiti i faktor odricanja.

Za kvalitetan trening potrebna je energija. Ako se javlja potreba davanja maksimuma na treningu zbog postizanja ciljnih rezultata, mora se voditi računa o obroku prije treninga. Taj bi obrok trebao doprinositi povećanju energije uz neopterećivanje probave. Ako je trbušni predio preopterećen, doći će do manjka energije i poletnosti s posljedicom usmjerivanja cirkulacijskog sustava prema želudcu. Kada su u pitanju nutrijenti, obrok treba sadržavati proteine kao osnovnu gradivnu jedinicu mišića. Tijekom treninga proteini se rastvaraju i bitno je da se u organizam unesu proteini koji će tijekom cijelog treninga održavati visoku količinu aminokiselina u krvi. Drugi bitan nutrijent prije treninga su ugljikohidrati, i to oni koji će osigurati opskrbu energijom koja je dovoljna za cijeli tijek treninga, a to su ugljikohidrati s niskim glikemijskim indeksom. Ne bi smjelo dolaziti do visokih povećanja inzulina u krvi prije treninga pa do naglog pada u trenutku započinjanja treninga i u trenutku kada je snaga najviše potrebna. Da bi se usporila apsorpcija proteina, a istovremeno i izgaranje ugljikohidrata, u

obrok se dodaju nezasićene masne kiseline. Međutim, svaki je pojedinac individua za sebe i svakoj osobi, pa tako i sportašu, ne treba odgovarati isto.

### 6.3. Prehrana nakon treninga

Obrok nakon treninga treba osigurati što brži protok nutrijenata do mišića i nadoknaditi potrošene rezerve glikogena jer ako dođe do nedostatka, mišići počinju s razlaganjem molekula proteina. Dakle, obrok nakon treninga treba sadržavati ugljikohidrate i proteine, a masti bi se u tom slučaju zbog brzog vraćanja nutrijenata izbjegle jer usporavaju apsorpciju.

### 6.4. Dodaci prehrani

„Dodacima prehrani smatra se hrana čija je svrha dopuniti uobičajenu prehranu, a koja predstavlja koncentrirane izvore hranjivih tvari ili druge tvari prehrambenog ili fiziološkog učinka, pojedinačne ili u kombinaciji, na tržištu u doziranom obliku, to jest oblicima kao što su kapsule, pastile, tablete, pilule i slično, vrećice praha, ampule tekućine, bočice na kapaljku, te ostali slični oblici.“ (Proso, 2021)

Dodaci mogu biti raznovrsni. Sportaši ponajviše koriste razne vitamine, minerale i omega-3 masne kiseline koji pridonose normalnoj funkciji organizma pri bavljenju raznim sportskim aktivnostima. Kada se govori o dodacima prehrani u treningu, razlikuje se više vrsta: za povećanje energije, za bolju apsorpciju nutrijenata, za brže sagorijevanje i smanjenje masti, za povećanje mišića. *Preworkout* suplementi su stimulansi koji se koriste samo prije treninga i piju se samo u dane treninga. *Whey protein* nije obavezan u prehrani sportaša, ali je dobar izvor ako je potreban dodatan unos proteina u slučaju da nije zadovoljen unos kroz samu prehranu. Može se konzumirati i u danima treninga te pauze.

„Dodaci proteina najčešće se upotrebljavaju kao zamjena za obrok. Oni nisu potrebni ako je unos energije i bjelančevina adekvatan i raznovrstan. Česte neželjene posljedice su alergije na određene vrste dodataka, naročito onih rađenih od proteina jaja. Zdravstveni rizici znatno



su izraženiji kod korištenja pročišćenih aminokiselina. Visoke doze mogu biti karcinogene, nema dovoljno istraživanja koja bi dokazala njihovu djelotvornost, a moguće su i nenamjerne kontaminacije proizvoda nedozvoljenim supstancama.“ (Štalić, 2011)

Također, postoje i drugi stimulansi koji su zabranjeni i mogu imati štetan utjecaj, ali ih neki pojedinci bez obzira na zabranu koriste. „Mnoga sredstva mogu imati neželjene štetne posljedice za zdravlje (npr. anabolički steroidi, inzulin, amfetamini, efedrin, krvni doping, eritropoetin, hormon rasta).“ (Štalić i sur., 2016)

## 7. RAZLIKE U PREHRANI KOD POJEDINIH SPORTOVA

Prema Brkljačić (2007), sport se može definirati kao tjelesna aktivnost koja značajno poboljšava fiziološke i psihosocijalne karakteristike pojedinca.

Svaki sport iziskuje određene kriterije koji se moraju ispuniti da bi izvedba bila što bolja, a rezultat primijećen. U trenutku slaganja jelovnika za sportaša, važno je obratiti pozornost na to o kojemu je sportu riječ. Svaki sport iziskuje drugačiji način prehrane, a upravo dobro posložena prehrana i unos potrebnih nutrijenata sportaša čine spremnijim.

„Za prehranu u kontekstu sportskog uspjeha često se kaže da od prosječnog sportaša neće učiniti vrhunskog, ali od vrhunskog sportaša mogla bi napraviti prosječnog.“ ( Šatalić i sur., 2016)

Unos svih makronutrijenata i mikronutrijenata od iznimne je važnosti kod svakog sporta, a unos tekućina te potrebe hidracije i rehidracije ključni su za dobro stanje organizma tijekom ili nakon treninga. Povećanje ili smanjenje ugljikohidrata, proteina i zdravih masti kod svakog sporta i sportaša u drugačijim su omjerima.

„Prilikom treninga snage organizam se nalazi u stanju fiziološkog stresa te kao adaptaciju ostvaruje povećanje mišićne mase. Kako bi se omogućio adekvatan mišićni rast, preporučen dnevni unos bjelancevina je povećan i iznosi 1,2-1,7 g/kg TT.“ (Šatalić, 2011)

### 7.1. Prehrana atletičara

„Dan ranije valja piti redovito i više nego obično, a to bi u prijevodu značilo dobre 3 litre tekućine u toku dana (minimalno). Ujutro prije samog treninga/trke preporučljivo je uz doručak (u idealnom slučaju bi bilo sat i pol do dva prije starta) popiti još pola litre. Dobar izbor može biti čaj s medom, izotonični napitak ili voćni sok kao dobra kombinacija ugljikohidrata i tekućine.“ (<https://www.trcanje.hr/sto-jesti-i-piti-dok-trcimo/2377/>)

„Stručnjaci kažu da bi za potpunu kvalitetnu hidrataciju u toku aerobne fizičke aktivnosti trebalo svakih 15 minuta popiti malu količinu tekućine (po mogućnosti izotoničnog karaktera).

Na taj se način omogućava kontinuirano nadoknađivanje vode i minerala izgubljenih znojenjem, koje organizam, kad ih prima postepeno, bolje i brže apsorbira te se izbjegavaju problemi u probavnom sustavu.“

(<https://www.trcanje.hr/sto-jesti-i-piti-dok-trcimo/2377/>)

## 7.2. Prehrana bodybuildera

„Ako se presuđuje po natjecateljskom fizičkom izgledu, a ne po fizičkoj snazi, bodybuilding se razlikuje od powerliftinga ili olimpijskog dizanja. Kao takvi, bodybuilderi teže razvoju i održavanju uravnoteženog, mršavog i mišićavog tjelesnog izgleda. Da bi postigli takav cilj, dosta bodybuildera započinje izvan sezone, nakon čega dolazi do vansezonskog načina prehrane koji se naziva faza punjenja i rezanja. Tijekom faze punjenja, odnosno glomaznosti koja može trajati mjesecima do godinama, bodybuilderi konzumiraju visokokaloričnu dijetu bogatu proteinima i intenzivno dižu tegove s ciljem izgradnje što više mišića. Dok je faza rezanja usredotočena na gubitak što veće masnoće uz održavanje mišićne mase razvijene tijekom faze punjenja. Takvi se rezultati postižu specifičnim promjenama prehrane i vježbanja tijekom razdoblja od 12 do 26 tjedana.“ (Mitchell i sur., 2018)

Prema Lambert (2004), nakon utvrđenja broja potrebnih kalorija mora se odrediti omjer makronutrijenata, koji je omjer unosa proteina, ugljikohidrata i masti. Što se tiče razlike u kalorijskim potrebama između faze skupljanja i rezanja, omjer makronutrijenata se ne mijenja. Da bi se moglo bolje razumjeti važnost kalorija i kalorijskog unosa, potrebno je naglasiti da proteini i ugljikohidrati sadrže četiri kalorije po gramu, a masti devet. Preporučuje se:

- 30 – 35 % kalorija iz proteina;
- 55 – 60 % kalorija iz ugljikohidrata;
- 15 – 20 % kalorija iz masnoća.

### 7.3. Prehrana nogometaša

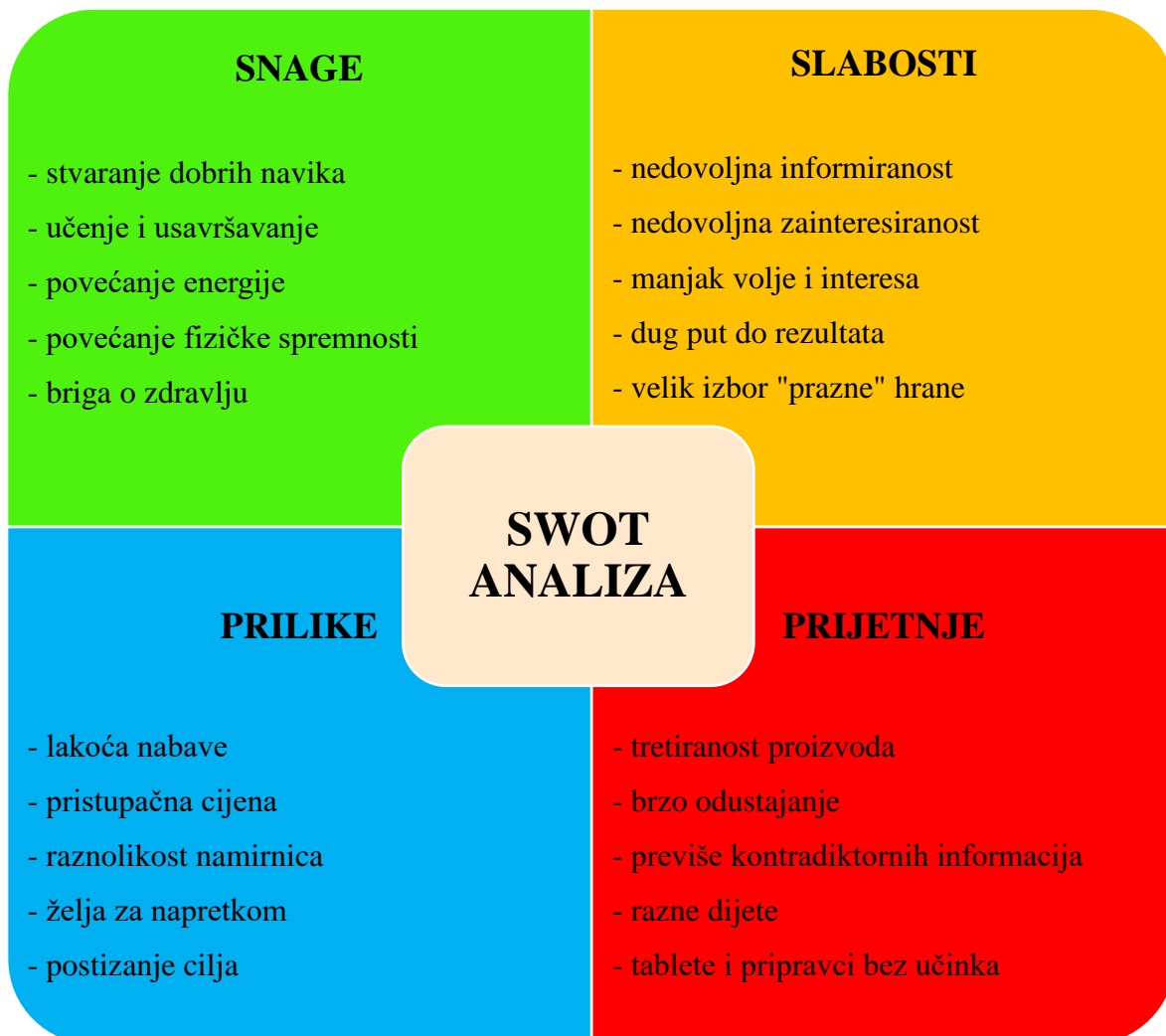
Kako bi se osigurala odgovarajuća nutritivna strategija za nogometaša, važno je poznavati njegove energetske potrebe.

„Nogometaši bi trebali ostvariti energetski unos koji osigurava dovoljno ugljikohidrata i drugih nutrijenata koji osiguravaju održavanje nemasne mase ili mišićnog rasta ovisno o zahtjevima sportaša. Iako je pozornost usmjerena na unos ugljikohidrata tijekom priprema za utakmicu, vrhunski sportaši trebali bi prilagoditi unos ugljikohidrata na dnevnoj bazi kako bi osigurali energiju za treninge i oporavak između utakmica.“ (Mujika i Burke, 2011)

„Također, svakodnevna prehrana trebala bi osigurati unos ugljikohidrata i proteina nakon treninga, što je ključno za poboljšanje adaptacije na trening i ubrzanja oporavka.“ (Dunford, 2005)

„Energetske potrebe svakog nogometaša su individualne, što proizlazi iz različitih vrijednosti bazalnog metabolizma, termičkog efekta hrane, termičkog efekta aktivnosti i kod adolescenata rast. Za mnoge sportaše, pogotovo profesionalce koji imaju i dvije utakmice tjedno, zadovoljavanje energetskih i nutritivnih potreba je nužno.“ (Burke i sur., 2006)

## 8. SWOT ANALIZA



SWOT analizom prikazuje se trenutno stanja namirnica, od samog uzgoja, nabavke i cijene do krajnjeg proizvoda u prehrani, kao i zainteresiranost i informiranost sportaša o prehrambenim navikama te njihova volja i potreba za unosom nutritivno bogatije hrane. Kod svake SWOT analize potrebno je razlikovati unutarnje i vanjske čimbenike te njihov utjecaj. Najveća je razlika u tome što na vanjske čimbenike nema značajnijeg utjecaja te se njima treba prilagoditi. S druge strane, kod unutarnjih čimbenika to nije tako. Na unutarnje čimbenike može se utjecati u smislu prilagodbe, razvoja, popravka ili djelovanja. U ovoj analizi vanjske čimbenike predstavljaju prilike i prijetnje, a unutarnje čimbenike predstavljaju snage i slabosti.

Prikazana analiza podijeljena je na četiri dijela, koji uključuju snage, slabosti, prilike i prijetnje. Svaki dio zasebno je objašnjen u kratkim crtama te daje uvid u trenutno stanje prehrane, utjecaj prehrane na zdravlje i rezultate te motivaciju i želju kod pojedinaca koji imaju izbor hoće li takav način prehrane prihvatiti i primijeniti ili neće.

U dijelu *Snage* pozornost se stavlja na stjecanje dobrih navika tijekom određenog razdoblja u kojemu se vodi briga o unosu nutrijenata iz svih namirnica u organizam za dobrobit zdravlja. Učenje i usavršavanje odnose se na rad na sebi u cilju stjecanja znanja, iskustava i proširivanja pogleda na pravilnu prehranu u sportu i izvan njega. Isto tako, konzumacijom nutritivno bogatih obroka dolazi do povećanja energije i psihičke spremnosti, što predstavlja još jedan pozitivan učinak. Takvim načinom prehrane pojedinci mogu posvetiti veću brigu svom psihofizičkom stanju.

*Slabosti* predstavljaju negativne aspekte. Kod ljudi dolazi do manjka volje i interesa u smislu istraživanja kako koja namirnica, tj. obrok utječe na opće stanje organizma i spremnosti pa to dovodi do nedovoljne informiranosti i nedovoljne zainteresiranosti, koje zatim dovode do pogrešne kombinacije i konzumacije namirnica. Opće je poznato da rezultati ne dolaze preko noći, nego se na njima mora konstantno raditi da bi bili vidljivi nakon određenog vremena, koje ne dolazi tako brzo. Valja spomenuti i „praznu“ hranu, koja je količinski bogata, ali je u isto vrijeme nutritivno siromašna. Takva hrana obuhvaća razne slatkiše, grickalice, peciva, kolače i sl. koji mogu prividno i nakratko utažiti glad. Na takvu vrstu hrane može se utjecati u smislu odustajanja od kupnje i konzumacije odabirući radije namirnice koje mogu utažiti glad i nutritivne potrebe na duže vrijeme.

Jedan od vanjskih čimbenika na koji osoba nema utjecaja jesu „prilike“. *Prilike* u ovoj analizi predstavljaju lakoću nabave namirnica, pristupačnu cijenu i raznolikost namirnica, što podrazumijeva da se namirnice mogu lako pronaći u raznim supermarketima, specijaliziranim trgovinama, tržnicama, seoskim domaćinstvima ili se mogu uzgojiti samostalno ako je to moguće. Cijena je većinom pristupačna ako se uspoređuje s cijenom namirnicama koje i nisu prijeko potrebne za život i zdravlje. Raznolikost namirnica predstavlja pozitivni aspekt u kojemu osoba ima veći izbor i samim time veću iskoristivost. U prilike se može svrstati i postizanje cilja. Ako se namirnice konzumiraju u pravilnom omjeru i ako se bavi određenom sportskom aktivnošću, dolazi se do cilja koji si pojedinac sam postavlja te to na kraju dovodi do osjećaja ispunjenja, sreće i zadovoljstva.

Posljednja stavka u analizi su „prijetnje“, a one podrazumijevaju negativne čimbenike. Na prvom mjestu navedena je tretiranost proizvoda. U današnje vrijeme većina namirnica na tržištu tretirana je raznim supstancama i kemikalijama radi što duljeg trajanja i svježine te da bi ih proizvođači „obranili“ od štetnih utjecaja i nametnika. Sve se te supstance (naravno, u manjim količinama) unose u organizam. Iz toga se razloga kupljene namirnice prvo moraju oprati i dobro obraditi ako se ne mogu konzumirati sirove. Također, postoje i bio-proizvodi koji se karakteriziraju kao prirodni, bez dodanih aditiva, bojila i konzervansa te bi takvi proizvodi trebali biti proizvedeni na ekološki prihvatljiv način. Govoreći o drugim negativnim učincima, treba spomenuti i brzo odustajanje te previše raznih informacija. Većina ljudi koji odluče promijeniti svoje prehrambene navike i poboljšati svoj život brzo izgubi interes i lako odustane. Razlozi odustajanja mogu biti razni; od prebrzog prelaska s jednog načina života na drugi, zbog drugih pojedinaca te njihova stalnog nagovaranja, određenih situacija, starih navika ili osjećaja. U trenutku odustajanja ili u počecima prihvaćanja zdravih navika, ali zbog brzog ostvarivanja rezultata, pojedinci pokušavaju pronaći brže načine za ostvarivanje osobnih ciljeva. Tu se mogu ubrojiti razne dijetete i tablete te pripravci koji u većini slučajeva ne daju nikakve rezultate.

## 9. ISTRAŽIVANJE

Današnji svijet pun je zabluda o pravilnoj i zdravoj prehrani, a to nosi sa sobom velik rizik zato što vrlo često daje suprotne rezultate od željenih i stvara nezdrav odnos prema hrani. Savršena prehrana ne postoji, a pristup prema promjeni prehrambenih navika leži u težnji da hrana koju ljudi konzumiraju bude nutritivno bogatija. Sportska prehrana važan je dio sporta, kao i sam trening. Prema stručnjacima u tom području, nutritivne strategije imaju značajnu potpurnu ulogu u pojačavanju učinka treninga na tijelo sportaša.

### 9.1. Problematika istraživanja

Istraživanje je provedeno s ciljem razumijevanja prehrane kod osoba koje se bave sportskim aktivnostima, bilo rekreativno ili profesionalno. Utvrđuje se informiranost sportaša o pravilnom unosu hranjivih tvari putem hrane, tekućina i dodataka prehrani. Želi se postići veća zainteresiranost samih sportaša amatera, rekreativaca i onih na profesionalnoj razini u vezi s pravilnim odnosom između sportaševih potreba i prehrane.

### 9.2. Metoda prikupljanja podataka

U svrhu izrade završnoga rada provedeno je istraživanje putem anketnog upitnika koji je distribuiran sportašima, sportskim udrugama i klubovima. U svrhu istraživanja anketni upitnik proveden je da bi pobliže pojasnio i dao uvid u sportaševе navike, potrebe i znanje o prehrani. Istraživanje se odnosi na informiranost sportaša o saznanju o prehrani, pravilnim prehrambenim navikama s obzirom na aktivnost kojom se bave i njihovu unosu potrebnih nutrijenata kroz prehranu. Istraživanje koje je provedeno u formi ankete sadrži 28 pitanja, a distribuirano je putem društvenim mreža i *e-maila* jer se na taj način moglo obuhvatiti više ispitanika.



### 9.3. Analiza i interpretacija rezultata

U istraživanje je bio uključen 101 ispitanik, a anketa se sastojala od 28 pitanja. Pitanja koja sadrži istraživanje su sljedeća:

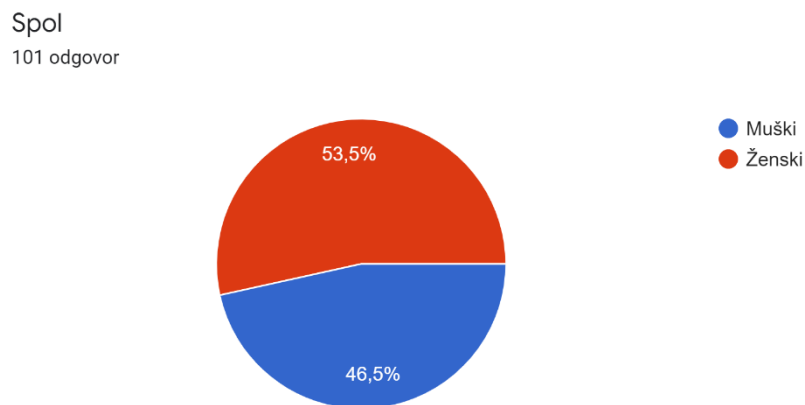
1. Spol?
2. Starosna dob?
3. Koji je Vaš trenutni društveni status?
4. Kojom se sportskom aktivnosti bavite?
5. Na koji način obavljate spomenutu sportsku aktivnost?
6. Koliko sati dnevno trenirate?
7. Koliko se dugo bavite sportom?
8. Procijenite trenutnu vlastitu kondicijsku pripremljenost.

Sljedećih nekoliko pitanja odnosilo se na ispitanikove prehrambene navike.

9. Koliko često jedete povrće?
10. Koliko često jedete voće?
11. Koliko često jedete slatkiše i grickalice?
12. Koliko često konzumirate gotova jela i jela brze prehrane?
13. Što pijete tijekom dana?
14. Koliko vode pijete dnevno?
15. Kako najčešće pripremate hranu?
16. Koje masnoće najviše upotrebljavate u pripremi jela?
17. Vodite li računa o zdravoj prehrani?
18. Koliko Vam je bitna zdrava prehrana?
19. Koliko glavnih obroka imate dnevno?
20. Vodite li računa o unosu kalorija u svojoj prehrani?
21. Pazite li na unos soli u organizam?
22. Pazite li na unos šećera u organizam?
23. Kakvu hranu konzumirate prije treninga ili natjecanja?
24. Bolujete li od kakve bolesti povezane s prehranom?

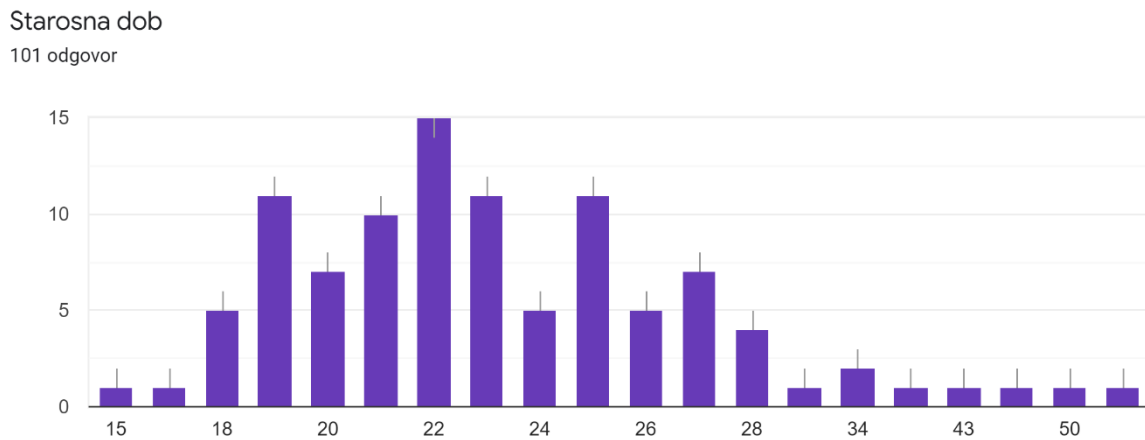
25. S kojim problemima se najčešće susrećete tijekom konzumiranja hrane i pića?
26. Upotrebljavate li dodatke prehrani?
27. Ako je odgovor na prethodno pitanje „da“, navedite koje.
28. Po vlastitoj procjeni, kakva je Vaša sveukupna prehrana?

Graf 1. Spol

**Izvor: Osobno autorica**

U prikupljanju uzorka 101 ispitanik ispunio je anketni upitnik, pri čemu je veća zastupljenost žena (53,5 %) u odnosu na muškarce (46,5 %).

Graf 2. Starosna dob

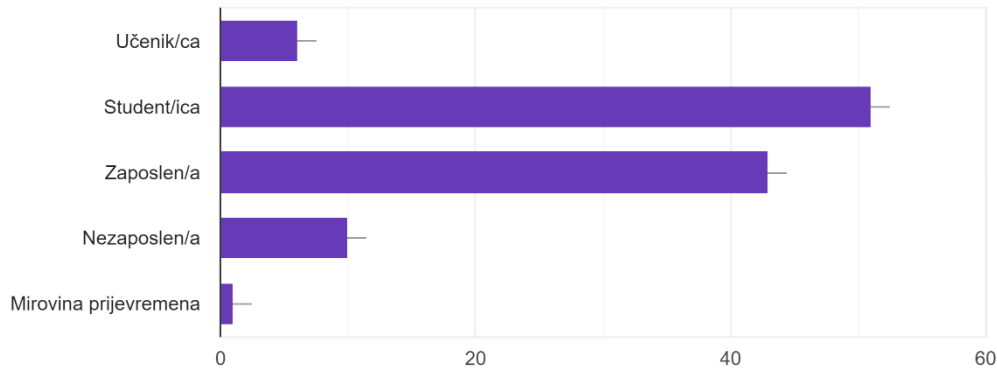
**Izvor: Osobno autorica**

Ispunjavanjem ankete utvrđeno je da je najviše ispitanika u dobi od 22 godine, što čini 15 ispitanika. Zatim slijede ispitanici čija se dob kreće između 19, 23 i 25 godina, pri čemu se svakoj godini pripisuje 11 ispitanika, što ukupno čini 33 ispitanika. Ispitanika koji su starosne dobi od 21 godinu ima 10. Prateći graf, 7 ispitanika čine osobe koje imaju 20 i 27 godina te je to ukupno 21. Pod 18, 24 i 26 godina spada 5 ispitanika, što je ukupno 15. Nešto manje čine ispitanici koji imaju 28 godina, a to su 4 osobe. Dva ispitanika su u dobi od 34 godine. Najmanji broj ispitanika nalazi se u rasponu od nekoliko godina kako slijedi, od 15 do 17 godina, od 29 do 33 godine i od 35 do 50 i naviše, obuhvaćajući jednoga ispitanika.

## Graf 3. Trenutni status

Koji je Vaš trenutni status?

101 odgovor

**Izvor: Osobno autorica**

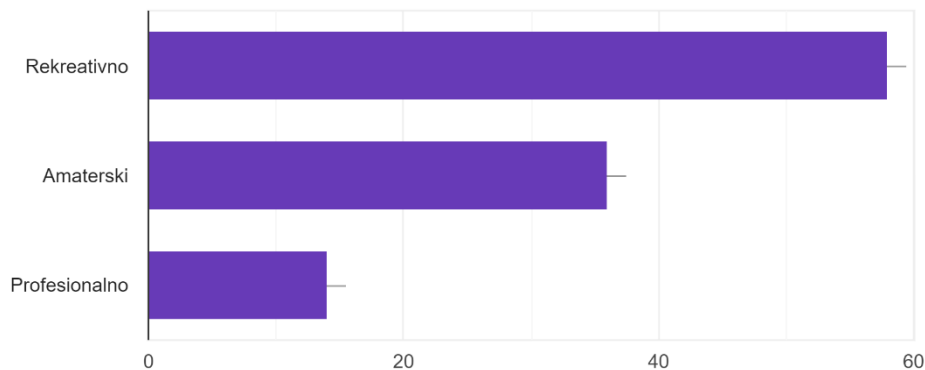
Prema anketi, utvrđeno je da najveći broj ispitanika čine studenti, a zatim slijede zaposlene osobe u nešto većem i nezaposlene u manjem broju. Najmanje ispitanika čine učenici te osobe koje su u prijevremenoj mirovini.

Kod pitanja kojom se sportskom aktivnosti bave, ispitanici su najviše odgovora dali da se bave nogometom, fitnessom/*bodybuildingom* i atletikom. Nakon toga slijede ispitanici koji treniraju neku vrstu boksa, taekwondo, tenis, plivanje, odbojku, rukomet i košarku. Poneki ispitanici odgovorili su da se bave i drugim aktivnostima, kao što su biciklizam, joga, ples i penjanje. Također, dosta se ispitanika izjasnilo da vježbaju kod kuće.

## Graf 4. Obavljanje sportske aktivnosti

Na koji način obavljate spomenutu sportsku aktivnost?

101 odgovor

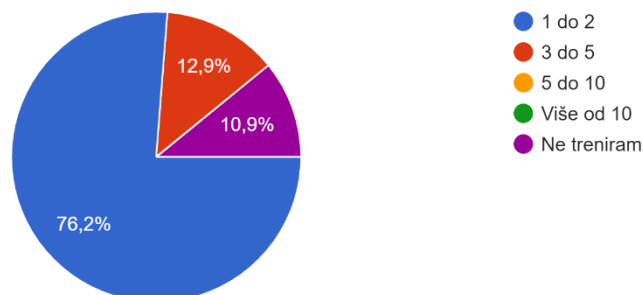
**Izvor: Osobno autorica**

Na pitanje kojim načinom obavljaju sportsku aktivnost kojom se bave, 54 ispitanika odgovorila su „rekreativno“. Zatim slijede sportaši amateri, kojih je 33 ispitanika. Profesionalni sportaši čine najmanji broj ispitanika, manje od 14.

## Graf 5. Koliko sati dnevno trenirate

Koliko sati dnevno trenirate?

101 odgovor



**Izvor: Osobno autorica**

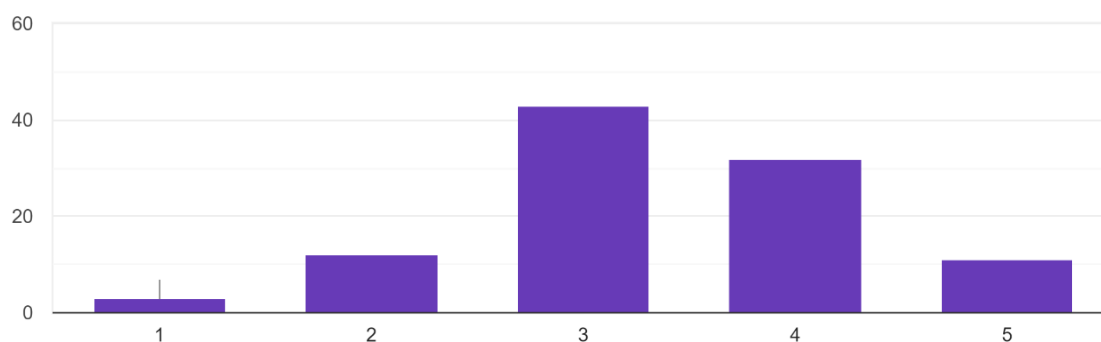
Anketom je utvrđeno da najviše ispitanika (76,2 %) trenira u vremenu od 1 do 2 sata na dan, a zatim slijede ispitanici (12,9 %) koji treniraju od 3 do 5 sati. Ostatak ispitanika, koji čini 10,9 %, ne trenira.

Na pitanje koliko se dugo bave sportom koji treniraju, odgovori ispitanika su u rasponu od nekoliko mjeseci do 40 godina. Pojedini ispitanici tek su počeli sa samostalnim vježbanjem kod kuće ili su tek krenuli u teretanu. Oni koji treniraju nekoliko godina većinom treniraju neki ekipni sport ili se bave natjecanjima. Pojedinci su se izjasnili da su prije trenirali s prekidima, ali unazad nekoliko mjeseci ili godina treniraju kontinuirano. Isto tako, nekolicina je odgovorila da sada trenira na profesionalnoj razini, dok su prije trenirali rekreativno.

**Graf 6. Procjena trenutne kondicijske pripremljenosti**

Procijenite trenutnu vlastitu kondicijsku pripremljenost

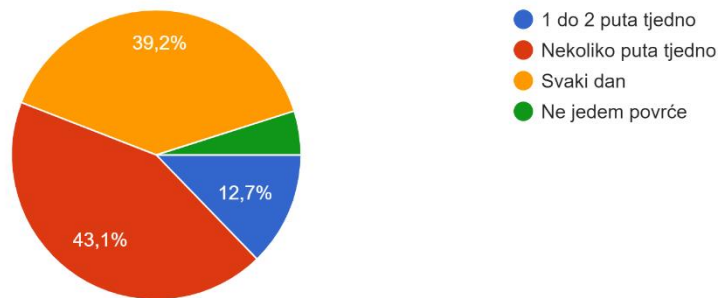
101 odgovor

**Izvor: Osobno autorica**

Na pitanje u kojemu se tražilo da procijene trenutnu vlastitu kondicijsku pripremljenost, najviše ispitanika odgovorilo je da je njihova kondicijska pripremljenost dobra. Slijede ispitanici koji imaju vrlo dobru kondicijsku pripremljenost. Manji dio ispitanika odgovorio je da je njihova kondicija dovoljna ili odlična. Najmanji broj ispitanika procijenio je da imaju lošu pripremljenost.

Graf 7. Konzumacija povrća

Koliko često jedete povrće?  
101 odgovor

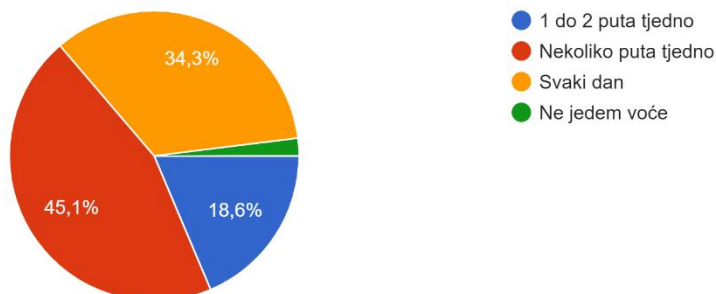


#### Izvor: Osobno autorica

Prema anketi, najviše ispitanika (43,1 %) jede povrće nekoliko puta tjedno, a zatim slijede ispitanici (39,2 %) koji jedu povrće svakoga dana. U malo manjem omjeru (12,7 %) slijede ispitanici koji jedu povrće 1 do 2 puta tjedno. Ostatak ispitivanih osoba, koje su u najmanjem broju, uopće ne jede povrće.

## Graf 8. Konzumacija voća

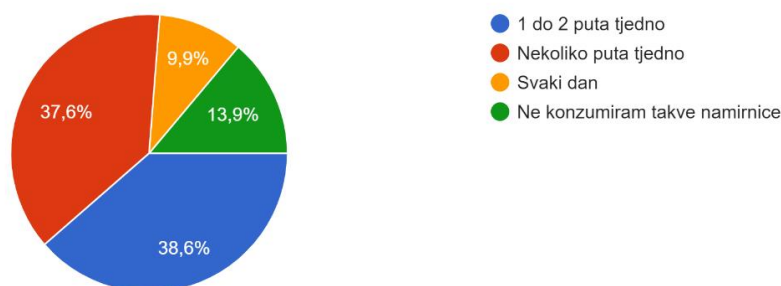
Koliko često jedete voće?  
101 odgovor

**Izvor: Osobno autorica**

Anketnim upitnikom saznalo se da najveći broj ispitanika (45,1 %) jede voće nekoliko puta tjedno, a zatim slijede ispitanici (34,3 %) koji jedu voće svaki dan te oni (18,6 %) koji ga konzumiraju 1 do 2 puta tjedno. Najmanje ispitanika uopće ne jede voće.

## Graf 9. Konzumacija slatkiša i grickalica

Koliko često jedete slatkiše i grickalice?  
101 odgovor

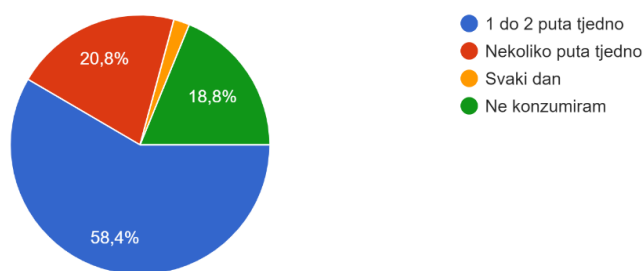
**Izvor: Osobno autorica**



Na pitanje koliko često jedu slatkiše i grickalice, ispitanici su u najvećem postotku odgovorili da ih jedu 1 do 2 puta tjedno (87,6 %). Najmanji postotak (9,9 %) pripada ispitanicima koji konzumiraju slatkiše i grickalice svakodnevno.

#### Graf 10. Konzumacija gotovih jela i jela brze prehrane

Koliko često konzumirate gotova jela i jela brze prehrane (pizza, hamburger, konzerviranu hranu...)?  
101 odgovor



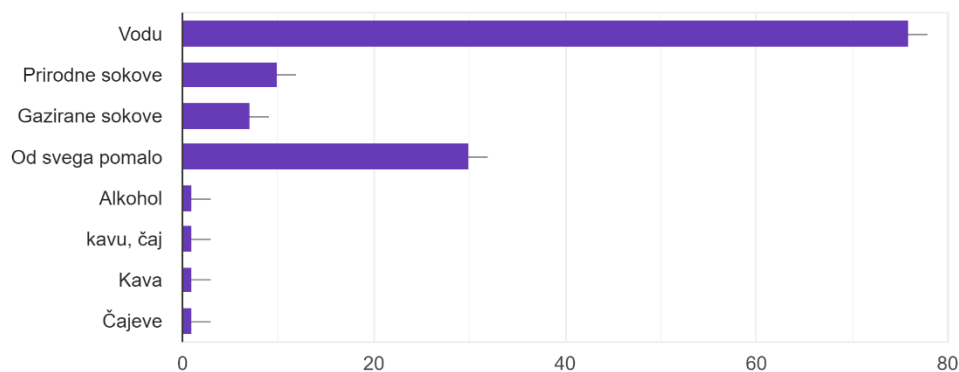
#### Izvor: Osobno autorica

U istraživanju anketom ispitanici su odgovorili da konzumiraju gotova jela i jela brze prehrane u najvećem omjeru (58,4 %) 1 do 2 puta tjedno. Slijede ispitanici (20,8 %) koji takvu vrstu hrane konzumiraju nekoliko puta tjedno, a zatim ispitanici (18,8 %) koji ne konzumiraju gotova jela i jela brze prehrane. Najmanji udio odlazi na konzumaciju svakoga dana.

Graf 11. Unos tekućina

Što pijete tijekom dana?

101 odgovor

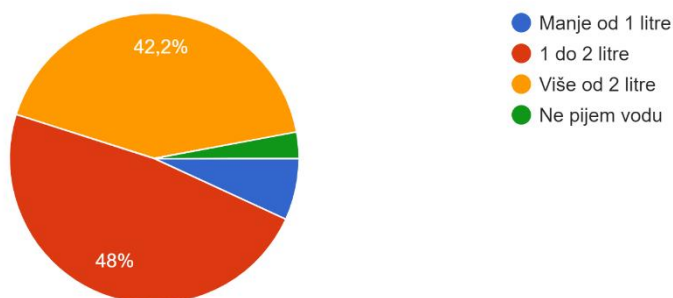
**Izvor: Osobno autorica**

Ispitanici najviše tijekom dana piju vodu, a manji postotak pije različite tekućine te prirodne i gazirane sokove. Najmanji dio ispitanika pije čajeve, kavu i alkohol.

Graf 12. Koliko vode pijete dnevno

Koliko vode pijete dnevno?

101 odgovor

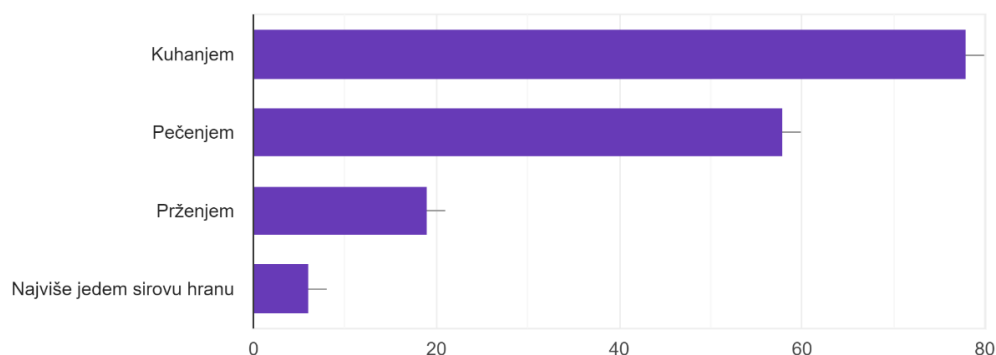
**Izvor: Osobno autorica**

Na pitanje koliko vode piju dnevno, najviše ispitanika (48 %) odgovorilo je da pije 1 do 2 litre dnevno. Slijede ispitanici (42,2 %) koji piju više od 2 litre dnevno. Najmanji dio zauzimaju ispitanici koji vodu konzumiraju u manjim količinama, do jedne litre, ili je ne konzumiraju uopće.

Graf 13. Način pripreme hrane

Kako najčešće pripremate hranu?

101 odgovor



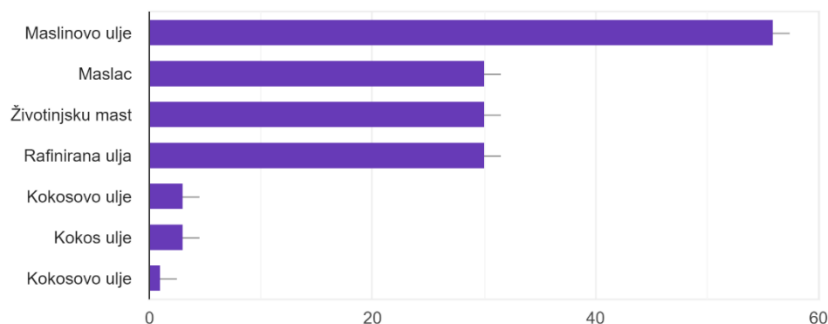
**Izvor: Osobno autorica**

Prema anketi, ispitanici su odgovorili da najčešće pripremaju hranu kuhanjem. Hranu peku u nešto manjem omjeru, dok se postupkom prženja služe samo ponekad. Najmanji broj ispitanika izjasnio se da najviše jede sirovu hranu.

## Graf 14. Upotreba masnoća u pripremi jela

Koje masnoće najviše upotrebljavate u pripremi jela?

101 odgovor



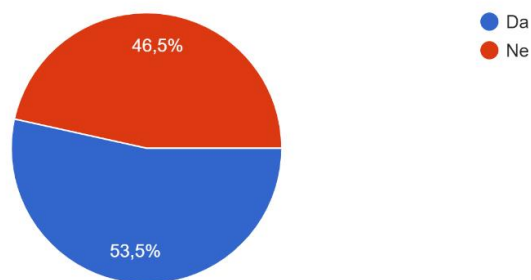
## Izvor: Osobno autorica

U istraživanju ispitanici su odgovorili da najviše upotrebljavaju maslinovo ulje u pripremi hrane. Ispitanici koji koriste maslac, životinjsku mast i rafinirana ulja u pripremi jela koriste takvu vrstu masti u jednakom omjeru. Najmanje ispitanika koristi kokosovo ulje.

## Graf 15. Interes o zdravoj prehrani

Vodite li računa o zdravoj prehrani?

101 odgovor

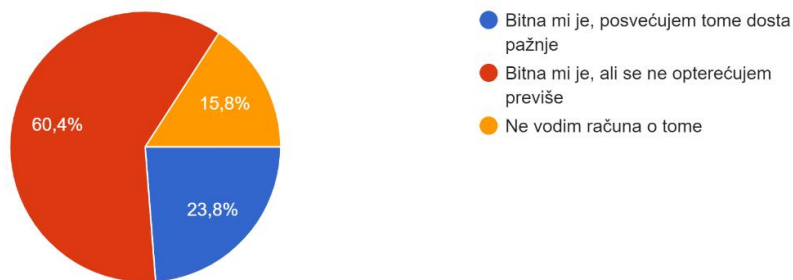


## Izvor: Osobno autorica

Na pitanje vode li računa o zdravoj prehrani, većinski dio ispitanika (53,5 %) odgovorio je potvrdno, dok je ostatak ispitanika (46,5 %) odgovorio negativno.

Graf 16. Važnost zdrave prehrane

Koliko Vam je bitna zdrava prehrana?  
101 odgovor

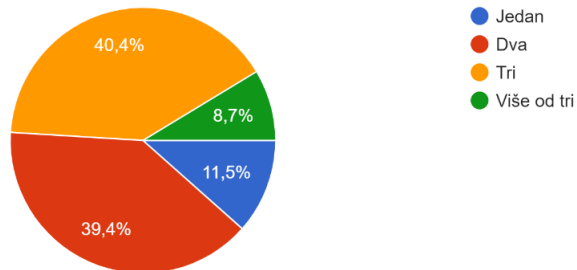


**Izvor: Osobno autorica**

Putem istraživanja utvrđeno je da najviši postotak ispitanika (60,4 %) smatra zdravu prehranu bitnom, ali se previše ne opterećuje njome. Manji postotak (23,8 %) smatra da je zdrava prehrana od velike važnosti te joj ih toga razloga posvećuje više pozornosti. Najmanje ispitanika (15,8 %) izjasnilo se da ne vodi računa o zdravoj prehrani.

Graf 17. Broj glavnih obroka dnevno

Koliko glavnih obroka imate dnevno?  
101 odgovor

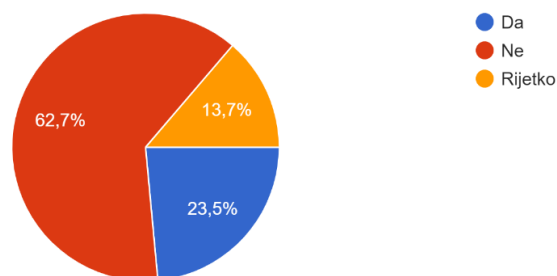


**Izvor: Osobno autorica**

U anketi je najviše ispitanika (40,4 %) odgovorilo da ima tri glavna obroka dnevno, zatim slijede ispitanici (39,4 %) koji imaju dva glavna obroka te ispitanici (11,5 %) koji imaju samo jedan obrok. Najmanje ispitanika (8,7 %) ima više od tri obroka dnevno u svojoj prehrani.

Graf 18. Unos kalorija u prehrani

Vodite li računa o unosu kalorija u svojoj prehrani?  
101 odgovor

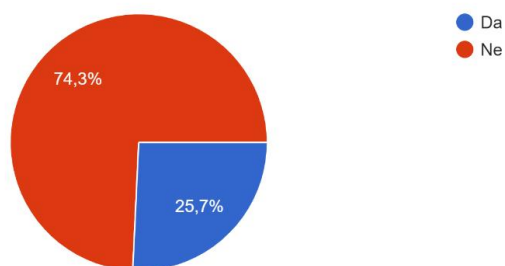


**Izvor: Osobno autorica**

Na pitanje vode li računa o unosu kalorija u svojoj prehrani, najveći broj ispitanika (62,7 %) odgovorio je negativno. Manji broj ispitanika (23,5 %) odgovorio je da vodi računa o kalorijama. Najmanje ispitanika (13,7 %) izjasnilo se da rijetko vodi računa o kalorijama.

#### Graf 19. Unos soli u organizam

Pazite li na unos soli u organizam?  
101 odgovor



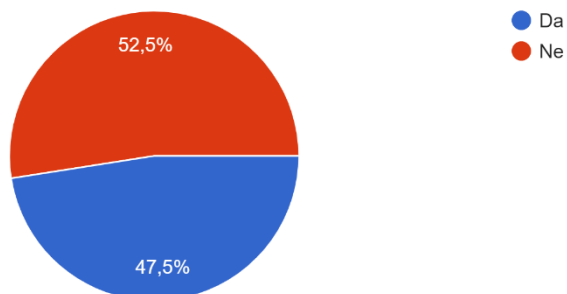
#### Izvor: Osobno autorica

U anketi ispitanici su se većinskim dijelom (74,3 %) izjasnili da ne paze na unos soli u organizam, dok ostali (25,7 %) obraćaju pozornost na unos soli.

Graf 20. Unos šećera u organizam

Pazite li na unos šećera u organizam?

101 odgovor

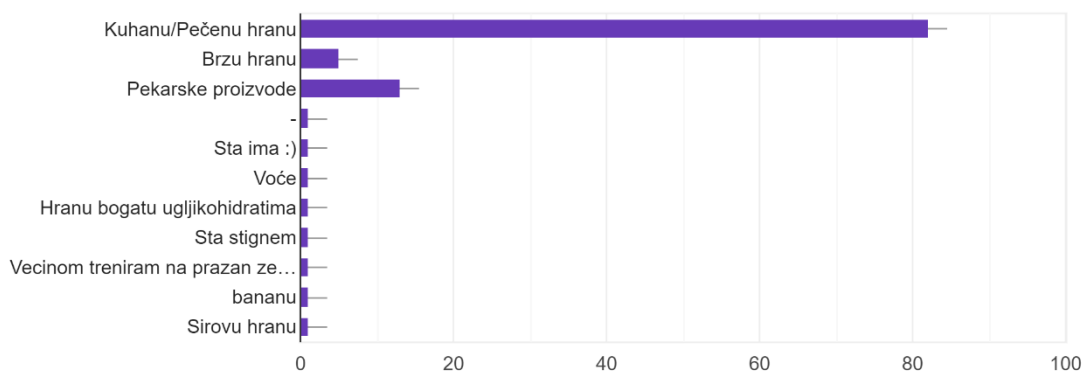
**Izvor: Osobno autorica**

Prema anketi, veći broj ispitanika (52,5 %) ne pazi na unos šećera u organizam, dok ostali ispitanici (47,5 %) paze na unos.

Graf 21. Kakvu hranu konzumirate prije treninga ili natjecanja

Kakvu hranu konzumirate prije treninga ili natjecanja?

101 odgovor

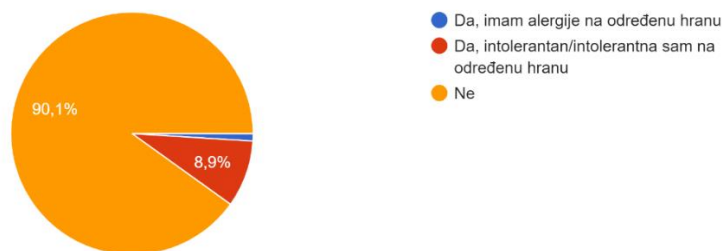
**Izvor: Osobno autorica**



Na pitanje kakvu hranu konzumiraju prije treninga ili natjecanja, ispitanici su većinom odgovorili da konzumiraju kuhanu i/ili pečenu hranu. Manji broj ispitanika izjasnio se da konzumira pekarske proizvode i brzu hranu. Ostatak ispitanika konzumira što stigne ili hranu koja je bogata ugljikohidratima, dok poneki treniraju „na prazan želudac“.

## Graf 22. Bolesti povezane s prehranom

Bolujete li od kakve bolesti povezane s prehranom?  
101 odgovor



### Izvor: Osobno autorica

U anketi ispitanici su odgovorili da većina (90,1 %) ne boluje od bolesti povezanih s prehranom. Manji broj ispitanika (8,9 %) intolerantan je na određenu vrstu hrane, a najmanji udio pripada ispitanicima koji imaju alergije na hranu.

Graf 23. Problemi tijekom konzumiranja hrane i pića

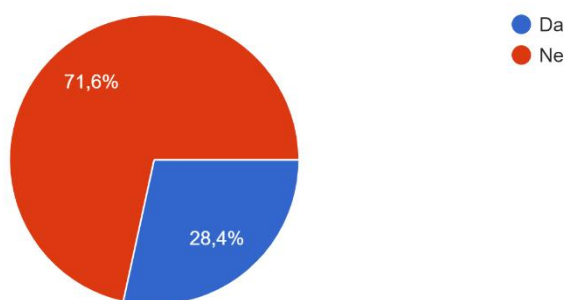


**Izvor: Osobno autorica**

Ispitanici su se izjasnili da su najčešći problemi s kojima se susreću tijekom konzumiranja hrane i pića prekomjieran ili nedovoljan unos te tegobe koje podrazumijevaju nadutost i žgaravicu.

Graf 24. Upotreba dodataka prehrani

Upotrebljavate li dodatke prehrani?  
101 odgovor



**Izvor: Osobno autorica**

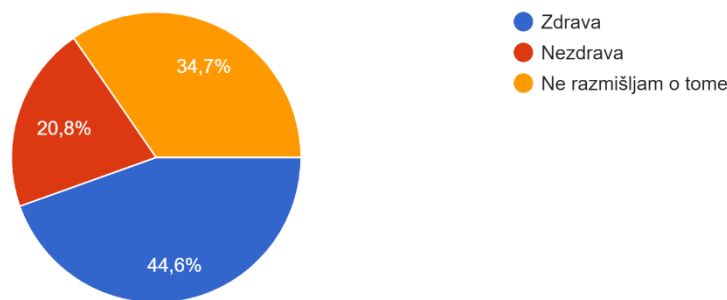
Na pitanje upotrebljavaju li dodatke prehrani, ispitanici su većinskim dijelom (71,6 %) odgovorili da ne upotrebljavaju, dok ostatak ispitanika (28,4 %) upotrebljava dodatke.

Kao nadopunu prethodnom pitanju, u anketi je trebalo navesti koje dodatke prehrani ispitanici koriste ako ih upotrebljavaju, na što ih je najviše odgovorilo da koriste razne vrste proteina, posebice *whey protein* ili izolat sirutke i protein konoplje. Također, svoju prehranu obogaćuju vitaminima i mineralima kao što su vitamin D, B i C, magnezij, cink te omega-3 masne kiseline.

#### Graf 25. Procjena vlastite sveukupne prehrane

Po vlastitoj procjeni, kakva je Vaša sveukupna prehrana?

101 odgovor



#### Izvor: Osobno autorica

U anketnom upitniku ispitanici su trebali sami procijeniti kakva je njihova sveukupna prehrana. Prema njihovim odgovorima može se ustvrditi da je njihova sveukupna prehrana većinskim dijelom (44,6 %) zdrava. Manji broj ispitanika (34,7 %) ne razmišlja o tome, dok najmanji broj (20,8 %) tvrdi da je njihova prehrana nezdrava.

## 10. RASPRAVA

Provedena anketa pobliže je pojasnila na koji način sportaši unose potrebne nutrijente u svoj organizam. Saznalo se kakvu hranu najviše konzumiraju te koju vrstu tekućina i dodataka prehrani koriste.

Takvim se načinom u današnje vrijeme sve ispituje, istražuje i saznaje. Istraživanja u svrhu proučavanja sportskih performansi u pogledu utjecaja okoline, tvari i mentalne spremnosti neprestano se provode kako bi se pobliže pojasnilo ima li to utjecaja na rezultate i djeluju li ti segmenti pozitivno ili negativno na sportaše. Implementacija znanstvenih radova o prehrani sportaša, navikama i drugim aspektima koji su dio sportskog treninga i natjecanja uvelike pridonosi samim sportašima u svrhu upoznavanja sebe, trenerima u biranju načina treninga shodno konzumaciji određene prehrane te nutricionistima u upoznavanju sportaševa organizma i lakšem identificiranju profila sportaša.

Dobro odrađeni trening ne predstavlja put k uspjehu ako je popraćen slabom i nutritivno osiromašenom prehranom. Energija je potrebna za zdravo odvijanje svih tjelesnih funkcija u organizmu jer se tako postiže tjelesna ravnoteža, a ona je iznimno važna za pravilno funkcioniranje cijeloga tijela, obavljanje raznih zadataka, racionalno promišljanje i zaključivanje te nadasve dobar sportski rezultat. Energija se postiže unosom hrane i tekućine u organizam i zato na to treba paziti. Unosom nutritivno bogatijih namirnica postiže se duža sitost, zadovoljenje dnevnih potreba za makronutrijentima i mikronutrijentima, bolje raspoloženje i lakoća pokreta, dok unosom nutritivno siromašnije hrane i tekućina dolazi do težine u tijelu, umora i pada energije te dugoročnih posljedica za organizam i zdravlje.

## 11. ZAKLJUČAK

Zaključno, nezdrava i zdrava hrana zapravo ne postoje, već postoji pojam pravilne prehrane kojom se u čovjekov organizam unose potrebni nutrijenti sukladno njegovim potrebama. Takva prehrana označava umjerenu i nadasve raznovrsnu prehranu bez isključivanja određene hrane, osim u slučajevima intolerancije i/ili alergije. Nijedna namirnica nije potpuno loša ili dobra, zdrava ili nezdrava, jer ono što je za nekoga dobro i zdravo, za drugu osobu može biti nezdravo i štetno. Kada se jednom usvoje loše prehrambene navike, vrlo ih je teško mijenjati. Kod sportaša to izaziva problem jer takva prehrana ne podržava zahtjeve sporta kojim se bave te dolazi do nutritivnih deficita, zdravstvenih problema, pa i ozljeda. Dakle, prehrana treba biti prilagođena potrebama pojedinca. Naglasak bi trebao biti na pravilnoj i uravnoteženoj prehrani koja se temelji na raznovrsnosti, umjerenosti i ravnoteži. Takva se prehrana treba redovito održavati jer može djelovati preventivno na čovjekovo zdravlje, a ujedno je i prevencija kroničnih bolesti. Može se ustvrditi da je pravilna prehrana dugoročna investicija u zdravlje, a kod sportaša i u sportske rezultate.

## 12. LITERATURA

1. Bocanjevci: Obilježen Svjetski dan zdravlja. <https://belisce.hr/bocanjevci-obiljezen-svjetski-dan-zdravlja/> (22.05.2022).
2. Brkljačić, M. (2007). „Etika i sport“. *Medicina* 43, 230-233.
3. Burke, L. M.; Loucks, A. B.; Broad, N. (2006). Energy and carbohydrate for training and recovery. *J. Sports*. 675–685.
4. Dunford, M. (2006). „Sports nutrition: a practice manual for professionals“, 4. izd., American Dietetic Association, USA.
5. Jones, R., „Mens Sana“. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5604793/> (15.4.2021).
6. Jurišić, J. „Što jesti i piti dok trčimo“. <https://www.trcanje.hr/sto-jesti-i-piti-dok-trcimo/2377/> (17.03.2022.).
7. Konzorcij za ocjenu prehrambenog lanca. Istraživanje hrane za sportaše, Završno izvješće. [http://ec.europa.eu/food/safety/labelling\\_nutrition/special\\_groups\\_food/sportspeople/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/safety/labelling_nutrition/special_groups_food/sportspeople/index_en.htm) (05.10.2021).
8. Lambert, C. P.; Frank, L. L.; Evans, W. J. (2004). „Macronutrient considerations for the sport of bodybuilding.“ *Sports medicine, Auckland, N.Z.*, vol. 34,5, str. 317–27.
9. Mitchell, L.; Slater, G.; Hackett, D.; Johnson, N.; O'connor, H. (2018). „Physiological implications of preparing for a natural male bodybuilding competition.“ *European journal of sport science*, vol. 18,5, str. 619–629.
10. Mujika, I.; Burke, L. M. (2011). „Nutrition in Team Sports“. *Ann. Nutr. Metab.* 16–25.
11. Proso, M. (2021). „Građansko pravno uređenje dodataka prehrani za sportaše“, Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu, 58(1), str. 233–251.
12. Rodriguez, N. R.; Di Marco, N. M.; Langley, S. (2009). American College of Sports Medicine position stand. Nutrition and athletic performance. 709–731.
13. Sport Medicine Manual. IOC Medical Commision. (1990). U: Michell, L. J. (2010). *Encyclopedia of Sports medicine*, sage Publications, str. 1500.
14. Stojnić, B. „Definicija zdrave prehrane“. <https://nutricionizam.hr/clanci/definicija-zdrave-prehrane/> (28.06.2021).

15. Šatalić, Z. (2011). „Proteini i tjelesna aktivnost: količina i kvaliteta“. Kondicijski trening : stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme, vol. 9, 51–60.
16. Šatalić, Z.; Sorić, M.; Mišigoj-Duraković, M. (2016). „Sportska prehrana“. Znanje, Zagreb.
17. Školica pravilne prehrane. „Hidracija Sportaša“.  
<https://skolica-prehrane.rijeka.hr/tjelesna-aktivnost/hidratacija-sportasa/> (20.5.2022).
18. Vurdelja, M. (2016). „Vodič za prehranu sportaša, pripreme za OI Rio 2016“.  
[https://www.hoo.hr/images/dokumenti/OI\\_Rio\\_webVODI%C4%8C\\_za\\_prehranu\\_spo%C5%A1a.pdf](https://www.hoo.hr/images/dokumenti/OI_Rio_webVODI%C4%8C_za_prehranu_spo%C5%A1a.pdf) (23.02.2022).
19. Zulić, A., Frapporti-Roglić, M. „Što su to psihologija i pedagogija sporta?“ <https://hns-cff.hr/files/documents/old/252-Psihologija5.pdf> (28.05.2022).

### 13. POPIS SLIKA I GRAFOVA

#### POPIS SLIKA

Slika 1. Piramida pravilne prehrane .....	14
Slika 2. Upotreba tekućina u fazama treninga.....	19

#### POPIS GRAFOVA

Graf 1. Spol .....	32
Graf 2. Starosna dob.....	33
Graf 3. Trenutni status.....	34
Graf 4. Obavljanje sportske aktivnosti .....	35
Graf 5. Koliko sati dnevno trenirate.....	35
Graf 6. Procjena trenutne kondicijske pripremljenosti.....	36
Graf 7. Konzumacija povrća .....	37
Graf 8. Konzumacija voća.....	38
Graf 9. Konzumacija slatkiša i grickalica .....	38
Graf 10. Konzumacija gotovih jela i jela brze prehrane .....	39
Graf 11. Unos tekućina.....	40
Graf 12. Koliko vode pijete dnevno .....	40
Graf 13. Način pripreme hrane.....	41
Graf 14. Upotreba masnoća u pripremi jela .....	42
Graf 15. Interes o zdravoj prehrani .....	42
Graf 16. Važnost zdrave prehrane.....	43
Graf 17. Broj glavnih obroka dnevno.....	44
Graf 18. Unos kalorija u prehrani.....	44
Graf 19. Unos soli u organizam .....	45
Graf 20. Unos šećera u organizam .....	46
Graf 21. Kakvu hranu konzumirate prije treninga ili natjecanja.....	46
Graf 22. Bolesti povezane s prehranom .....	47
Graf 23. Problemi tijekom konzumiranja hrane i pića .....	48



Graf 24. Upotreba dodataka prehrani .....	48
Graf 25. Procjena vlastite sveukupne prehrane .....	49

## 14. PRILOZI

### 1. Prilog: Anketa

#### Prehrambene navike sportaša obzirom na vrstu sportske aktivnosti

Poštovani,

ovaj anketni upitnik provodi se u svrhe izrade istraživačkog rada pod nazivom „Prehrambene navike sportaša obzirom na vrstu sportske aktivnosti“. Istraživanje provodi Ančica Habuljko, studentica Međimurskog veleučilišta u Čakovcu.

Cilj ovog istraživanja je prikupiti podatke o važnosti i utjecaju prehrane i prehrambenih navika kod sportaša u sportskoj industriji.

Anketa je u potpunosti anonimna i prikupljeni podaci koristit će se samo za izradu ovog rada. Molim Vas da izdvojite nekoliko minuta svog vremena te da ispunite ovu anketu.

Unaprijed Vam se zahvaljujem na uloženom vremenu i trudu!

---

\*Obavezno

1. Spol \*

*Označite samo jedan oval.*

Muški

Ženski

2. Starosna dob \*

*Navedite dob u godinama*

---

3. Koji je Vaš trenutni status? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

Učenik/ca

Student/ica

Zaposlen/a

Nezaposlen/a

Ostalo: \_\_\_\_\_

4. Kojom se sportskom aktivnosti bavite? \*

\_\_\_\_\_

5. Na koji način obavljate spomenutu sportsku aktivnost? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Rekreativno  
 Amaterski  
 Profesionalno

6. Koliko sati dnevno trenirate?

*Označite samo jedan oval.*

- 1 do 2  
 3 do 5  
 5 do 10  
 Više od 10  
 Ne treniram

7. Koliko se dugo bavite sportom? \*

*Navedite u mjesecima ili godinama*

\_\_\_\_\_

8. Procijenite trenutnu vlastitu kondicijsku pripremljenost

*Označite samo jedan oval.*

1    2    3    4    5  
Nimalo nisam zadovoljan/na      Izrazito sam zadovoljan/na

Sljedećih nekoliko pitanja odnosi se Vaše prehrambene navike.

9. Koliko često jedete povrće? \*

*Označite samo jedan oval.*

- 1 do 2 puta tjedno
- Nekoliko puta tjedno
- Svaki dan
- Ne jedem povrće

10. Koliko često jedete voće? \* *Označite samo jedan oval.*

- 1 do 2 puta tjedno
- Nekoliko puta tjedno
- Svaki dan
- Ne jedem voće

11. Koliko često jedete slatkiše i grickalice? \* *Označite samo jedan oval.*

- 1 do 2 puta tjedno
- Nekoliko puta tjedno
- Svaki dan
- Ne konzumiram takve namirnice

12. Koliko često konzumirate gotova jela i jela brze prehrane (pizza, hamburger, konzerviranu hranu...)? \*

*Označite samo jedan oval.*

- do 2 puta tjedno
- Nekoliko puta tjedno
- Svaki dan
- Ne konzumiram

13. Što pijete tijekom dana? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Vodu
  - Prirodne sokove
  - Gazirane sokove
  - Svega pomalo
  - Ostalo:
- 

14. Koliko vode pijete dnevno? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Manje od 1 litre
- 1 do 2 litre
- Više od 2 litre
- Ne pijem vodu

15. Kako najčešće pripremate hranu? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Kuhanjem
  - Pečenjem
  - Prženjem
  - Najviše jedem sirovu hranu
  - Ostalo
-

16. Koje masnoće najviše upotrebljavate u pripremi jela? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Maslinovo ulje  
 Maslac  
 Životinjsku mast  
 Rafinirana ulja  
 Ostalo:

---

17. Vodite li računa o zdravoj prehrani? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

18. Koliko Vam je bitna zdrava prehrana? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Bitna mi je, posvećujem tome dosta pažnje  
 Bitna mi je, ali se ne opterećujem previše  
 Ne vodim računa o tome

19. Koliko glavnih obroka imate dnevno? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Jedan  
 Dva  
 Tri  
 Više od tri

20. Vodite li računa o unosu kalorija u svojoj prehrani? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne  
 Rijetko

21. Pazite li na unos soli u organizam? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

22. Pazite li na unos šećera u organizam? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da  
 Ne

23. Kakvu hranu konzumirate prije treninga ili natjecanja?

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Kuhanu/Pečenu hranu  
 Brzu hranu Pekarske  
proizvode  
 Ostalo:

---

24. Bolujete li od kakve bolesti povezane s prehranom? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da, imam alergije na određenu hranu
- Da, intolerantan/intolerantna sam na određenu hranu
- Ne

25. S kojim problemima se najčešće susrećete tijekom konzumiranja hrane i pića?

*Odaberite sve točne odgovore.*

- Prekomjieran unos
- Nedovoljan unos
- Razne tegobe( nadutost, žgaravica...)
- Ostalo:

\_\_\_\_\_

26. Upotrebljavate li dodatke prehrani? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Da
- Ne

27. Ako vam je odgovor na prethodno pitanje "Da", navedite koje.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



28. Po vlastitoj procjeni, kakva je Vaša sveukupna prehrana? \*

*Označite samo jedan oval.*

- Zdrava
- Nezdrava
- Ne razmišljam o tome

Još Vam se jednom zahvaljujem na ispunjavanju ankete!

Lp, Ančica Habuljko

---

Google nije izradio niti podržava ovaj sadržaj.

Google **Obrasci**