

PREHRANA SPORTAŠA

Vesna Bosanac

Prehrana sportaša, obrt za savjetovanje o prehrani

dr. sc. Vesna Bosanac, nutricionistkinja
Lukavečka 29, Donja Lomnica 10412
OIB: 63859202494
19. siječnja 2024.

Cijenjena gospodo,

javljam vam se s prijedlogom o mogućoj stručnoj suradnji.

Po struci sam nutricionistkinja. Vlasnica sam obrta *Prehrana sportaša* te svojim znanjem, bogatim iskustvom i predanošću u radu kroz individualna savjetovanja i predavanja o prehrani, pružam podršku sportašima i drugim aktivnim osobama u ostvarenju željenih rezultata i očuvanju zdravlja.

Prva sam nutricionistkinja u Hrvatskoj sa završenim poslijediplomskim studijem *Prehrana u sportu* pri *Međunarodnim olimpijskim odborom*. Autorica sam knjige *Prehrana mladih sportaša* i edukativnih puzzli o prehrani za djecu *Graško Nestaško*.

Prepoznajem specifičnosti prehrane aktivnih mladih ljudi i izazove s kojima se susreću. Želja mi je surađivati s vašim klubom u cilju unaprjeđenja prehrambenih navika djece i mladih sportaša.

Suradnja može biti putem predavanja o prehrani za mlade sportaše (dobi od 13 do 18 godina), radionice o prehrani za male sportaše početnike (dobi 6 do 11 godina) te predavanja o prehrani u sportu namijenjena roditeljima i trenerima.

A) **Predavanja o prehrani za mlade sportaše** (dobi 13 do 18 godina) obuhvaćaju sljedeće teme:

- skupine namirnica ((1) žitarice, (2) povrće, (3) voće, (4) meso, riba, jaja i sir, (5) mlijeko, jogurt i srodni fermentirani nezaslađeni mliječni napici, (6) masti) i njihova korist za sportaše,
- kvalitetni doručak, ručak i večera,
- kvalitetna užini u školi i što jesti odmah nakon treninga
- hidracija
- dodaci prehrani i doping
- jednostavna jela koja mladi sportaši mogu sami pripremiti

Raspravljaju se loši primjeri jelovnika te kako riješiti probleme.

Nakon predavanja je rasprava s odgovorima na postavljena pitanja.

Trajanje predavanja je oko sat vremena (odnosno duže, prema zainteresiranosti članova kluba).

Cijena predavanja za skupinu do 25 sudionika je 80,00 eura + putni trošak (javnim prijevozom; autobus/vlak/brod) iz Zagreba.

PS

PREHRANA SPORTAŠA

B) Predavanje o prehrani sportaša namijenjeno roditeljima i trenerima obuhvaća teme:

- skupine namirnica ((1) žitarice, (2) povrće, (3) voće, (4) meso, riba, jaja i sir, (5) mlijeko, jogurt i srodni fermentirani nezaslađeni mliječni napici, (6) masti) i njihova važnost u prehrani mladih sportaša;
- hidracija (voda, čaj, mlijeko, prirodno aromatizirana voda, tekuća sirutka, juha i jogurt kao dobri izbori za hidraciju tijekom dana, te gazirana pića kao loš izbor);
- kvalitetan doručak, ručak i večera;
- što djeci pripremiti kao kvalitetnu užinu za ponijeti u školu, a što im pripremiti da ponesu sa sobom u torbi za pojesti odmah nakon treninga;
- „fast food“ i što učiniti da takva hrana bude prikladna za mlade sportaše, te
- prikladni kolači za oporavak nakon treninga ili natjecanja

Također se raspravljaju loši primjeri jelovnika sportaša.

Nakon predavanja je rasprava s odgovorima na postavljena pitanja.

Trajanje predavanja je oko 1 h (odnosno prema zainteresiranosti prisutnih).

Cijena on-line predavanja za skupinu do 25 sudionika je 80,00 eura + putni trošak (javnim prijevozom; autobus/vlak/brod) iz Zagreba.

Predavanja su interaktivna i konkretno upoznaju mlade sportaše i njihove roditelje s prehranom kao podrškom kvalitetnom radu na treningu odnosno postizanju željenih rezultata u sportskoj karijeri.

Nakon ovih predavanja mogu se dogovoriti predavanja o prehrani u cilju mršavljenja, u danima prije natjecanja, na putu do mjesta natjecanja, u danima natjecanja i dr.

C) Radionica o prehrani za djecu dobi od 6 do 11 godina uključuje slaganje puzzli koje prikazuju skupine namirnica u obliku piramide prehrane.

Jedne puzzle slaže četvero djece. Nakon slaganja puzzli razgovaramo koje su namirnice za energiju, koje za snagu mišića, koje jedemo "da budemo zdravi", što bi bilo dobro jesti za doručak, što za užinu, ručak...

Radionica traje između 35 i 45 minuta. Više o radionici je na mojoj web stranici <https://prehranasportasa.com/savjetovanja-predavanja-radionice/> pod imenom Radionica o prehrani za male sportaše "Graško Nestaško".

Cijena radionice za skupinu do 20 djece je 40,00 eura + putni trošak (javnim prijevozom; autobus/vlak/brod) iz Zagreba.

Navedene cijene vrijede do kraja 2024. godine.

PS

PREHRANA SPORTAŠA

Niže je osvrt jedne knjižničarke na sličnu radionicu koju sam nedavno održala u knjižnici u Bjelovaru.

Osvrt na radionicu Prehrana za male sportaše koja je održana na Dječjem odjelu Narodne knjižnice „Petar Preradović“, Bjelovar, 2. svibnja 2022.

Ovim putem bih izrazila svoje veliko zadovoljstvo što sam prisustvovala izuzetno kvalitetnoj i nadasve edukativnoj radionici za djecu nižeg školskog uzrasta. Dr.sc. Vesna Bosanac je 45 minuta svoje radionice pretvorila u predivno druženje s učenicima 1. razreda, III OŠ Bjelovar. Edukativna slagalica na temu Piramide zdrave prehrane djeci je osvijestila važnost kombiniranja namirnica u svakodnevnom životu. Budući većina mališana ima za izvannastavnu aktivnost neku vrstu sporta ili plesa, tema radionice je itekako upotpunila sva naša očekivanja. Djeca su naučila da je hrana potrebna našem tijelu jer ona osigurava energiju i omogućuje da dobro funkcioniramo u školi, osobito nakon sportskih aktivnosti.

Djeca su naučila koja hrana nam daje snagu, koja energiju a koja nam čuva zdravlje u svakom pogledu. Što je to piramida zdrave prehrane i općenito uravnotežena prehrana, koje namirnice kombiniramo za doručak, koje za ručak, međuobrok a koje za večeru.

Dječji povici i ručice u zraku su samo rezultat ove predivne radionice koju itekako svima preporučam. Djeca su radionicu ocijenila vrlo uspješno i htjeli bi ponoviti ovo divno iskustvo.

S poštovanjem,

Branka Mikačević, mag.bibl.

voditeljica Dječjeg odjela Narodne knjižnice „Petar Preradović“, Bjelovar

Evo osvrta trenera u čijim sam klubovima ranije održala predavanja:

Vesna Bosanac održala je četiri predavanja za djecu i roditelje te je na vrlo jasan i razumljiv način prezentirala tajne sportske prehrane u dane kada se trenira i ide u školu.

Kroz konkretne primjere, naši sportaši su dobili uvid kako treba izgledati obrok prije treninga, obrok nakon treninga, odnosno koje namirnice i kada je poželjno konzumirati.

Kroz predavanje i razgovor s Vesnom, saznali smo što bi naša djeca trebala promijeniti u svojoj prehrani, odnosno koju hranu bi trebali koristiti u manjoj, a koje u većoj količini.

Ovim putem zahvaljujem se Vesni Bosanac na odlično odrađenim predavanjima. (trener)

Vesna nas je na predavanjima podučila važnosti izbalansirane prehrane te kako jelovnik prilagoditi potrebama sportaša pojedinaca. Kroz praktične primjere nam je pokazala kako mladi sportaši

PS

PREHRANA SPORTAŠA

jednostavno mogu usvojiti pozitivne prehrambene navike za cijeli život, te kako roditelji kroz prehranu mogu poduprijeti sportski uspjeh svoje djece. Vesni želimo sreću u daljnjem radu. (trenerica)

Vjerujem da ću svojim znanjem, iskustvom i entuzijazmom doprinijeti poboljšanju prehrane i razvoju mladih sportaša i u vašim klubovima, te ostvarenju njihovih željenih rezultata.

Kao potvrda kompetencije, u privitku je moj životopis.

Za sve dodatne informacije, stojim vam na usluzi te se nadam uspješnoj suradnji.

Srdačan pozdrav,
Vesna Bosanac

PS