



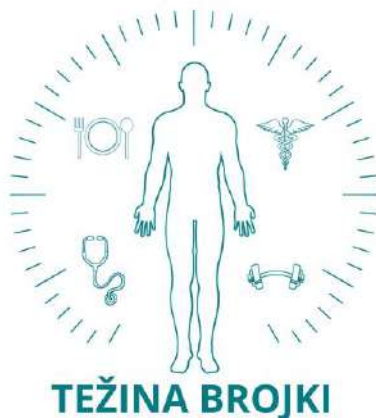
Sveučilište u Zagrebu

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Patrik Bajić, Sara Bedeniković, Ana Bilić-Pavlinović, Iva Bjelić, Jana Budiša, Karla Cegledi, Lara-Nika Holjevac Stasiow, Filip Jugović, Marieta Knezović, Ema Kranjec, Emanuela Krpan, Marta Krpan, Nola Lozić, Borna Lukačin, Jana Majdak, Ivona Marović, Ana Milanović, Matija Mužina, Nikola Novosel, Petra Prebeg, Elizabeta Sudar, Iva Šimunović, Iris Španić, Jelena Trbara, Roko Vuić, Dušica Zorica

TEŽINA BROJKI

Javnozdravstvena akcija studenata Medicinskog fakulteta, Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta (PROBION) te studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu



Zagreb, 2025.

“Težina brojki” javnozdravstvena akcija nastala u organizaciji vodstva i članova studenata iz Sekcije za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta, Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta (PROBION) te studenata Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu pod mentorstvom izv.prof.dr.sc Maroje Sorić, dr.med i predan je na natječaj za dodjelu posebne Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025.

KRATICE:

HZJZ - Hrvatski zavod za javno zdravstvo

IL-6 - Interleukin 6

ITM- Indeks tjelesne mase

KIF - Kineziološki fakultet

MEF - Medicinski fakultet

NAFLD - Nealkoholna masna bolest jetre

PBF - Prehrambeno-biotehnološki fakultet

PCOS - Sindrom policističnih jajnika

SOHI - Simpozij o održivoj hrani i inovacijama

SZO - Svjetska zdravstvena organizacija

TNF- α - Tumorski faktor nekroze alfa

UNICEF - engl. *United Nations International Children's Emergency Fund*

WHO - engl. *World Health Organization*

Sadržaj

1.	Uvod.....	1
2.	Cilj i svrha projekta	1
3.	Ideja projekta "Težina brojki"	2
4.	Studentska suradnja u organizaciji projekta.....	3
4.1.	Suradnja studentskih udruga i sekcija	3
4.1.1	KIF.....	3
4.1.2.	PROBION	4
4.1.3.	Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja.....	4
5.	Sadržaj projekta, provedba i oblik edukacije.....	5
5.1.	Online edukacija i društvene mreže	5
5.2.	Provedba javnozdravstvenih akcija i koordinacija studenata	10
6.	Teme i znanstvena utemeljenost obrađene u projektu	15
6.1.	Prehrambene navike mladih	15
6.2.	Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje.....	16
6.3.	Prevenција debljine i metaboličkih bolesti.....	17
7.	Društveni kontekst i važnost teme	18
7.1.	Stanje zdravlja studenata i mladih u Hrvatskoj.....	18
7.2.	Potreba za preventivnim djelovanjem.....	19
8.	Medijska popraćenost i doseg publike.....	21
9.	Sponzorstva.....	34
10.	Doprinos akademskoj i široj zajednici	35
11.	Budućnost projekta "Težina brojki"	37
12.	Zaključak	38
13.	Zahvale	39
14.	Sažetak.....	40
15.	Summary	41
16.	Literatura	42
17.	Preporuke/prilozi	44

1. Uvod

Suvremeni studentski život sve je više obilježen stresom, ubrzanim tempom, nepravilnom prehranom i smanjenom tjelesnom aktivnošću, što negativno utječe na tjelesno i mentalno zdravlje mladih. Epidemiološki podaci bilježe porast prekomjerne tjelesne mase, metaboličkih poremećaja te simptoma anksioznosti i depresije u studentskoj populaciji (Almoraie i sur., 2024; Spevan i sur., 2022). Takvi rizični obrasci često se prenose u odraslu dob, doprinoseći razvoju kroničnih nezaraznih bolesti. Unatoč dostupnosti informacija, studenti se sve češće oslanjaju na neprovjerene izvore, osobito putem društvenih mreža, što pogoduje širenju dezinformacija i nezdravih navika. Stoga je nužna interdisciplinarna, znanstveno utemeljena edukacija koja obuhvaća medicinske, nutricionističke i kineziološke aspekte zdravlja. Vođeni tim potrebama, osmislili smo projekt *“Težina brojki”* s ciljem jačanja zdravstvene pismenosti i promicanja zdravih životnih navika među studentima kroz digitalne alate, edukativne sadržaje i javnozdravstvene akcije. Projekt integrira stručna znanja i inovativne komunikacijske pristupe, u skladu s interesima i navikama mladih, s posebnim naglaskom na prevenciju i javnozdravstvenu osviještenost. S obzirom na to da su društvene mreže danas glavni kanal informiranja i komunikacije među mladima, željeli smo stvoriti platformu koja na pouzdan, zanimljiv i interaktivan način omogućuje pristup provjerenim informacijama o zdravlju.

2. Cilj i svrha projekta

Projekt „Težina brojki“ usmjeren je na promicanje zdravih životnih navika među studentima, populacijom koja se zbog brojnih izazova i stresa često zanemaruje u preventivnim zdravstvenim programima. Uzevši u obzir prisutnost dezinformacija na društvenim mrežama i internetu, projekt ima za cilj pružiti znanstveno utemeljene i interdisciplinarne informacije o prehrani, tjelesnoj aktivnosti i očuvanju zdravlja. Nutricionistički dio projekta obuhvaća edukaciju o važnosti pravilne, uravnotežene i održive prehrane, kroz stručne savjete, nutritivno bogate recepte i razbijanje mitova, s naglaskom na prevenciju kroničnih bolesti. Kineziološki segment potiče redovitu tjelesnu aktivnost i uspostavljanje

ravnoteže između neaktivnosti i pretjeranog vježbanja, uz promicanje užitka u kretanju i unapređenje kvalitete života. Medicinski dio naglašava odgovoran pristup zdravlju, važnost malih promjena u svakodnevnim navikama poput boljeg sna i smanjenja stresa, redovite preventivne preglede te razotkrivanje zdravstvenih mitova. Projekt se provodi putem društvenih mreža, kroz edukativne objave, reels videe, ankete i otvoren prostor za pitanja, čime se studentima približava znanstveno utemeljen sadržaj na njima blizak i pristupačan način. Ovakav digitalni pristup javnozdravstvenim akcijama smatramo inovativnim i vjerujemo kako dugoročno predstavlja učinkovitiji model zdravstvenog prosvjećivanja mladih. Uz digitalne aktivnosti, provode se i javnozdravstvene akcije uživo, gdje studenti na interaktivnim štandovima provode mjerenja krvnog tlaka, razine šećera, sastava tijela i stiska šake, uz stručno savjetovanje iz medicine, nutricionizma i kineziologije. Time se znanje prenosi izravno, potiče zdravstvena pismenost te doprinosi očuvanju i unapređenju zdravlja mladih i šire zajednice.

3. Ideja projekta "Težina brojki"

Projekt *"Težina brojki"* proizašao je iz osobnog iskustva njegovih organizatora studenata koji su tijekom studija prepoznali negativne posljedice stresa, akademskih obveza i ubrzanog načina života na vlastito zdravlje. Uvidjeli su da se već u studentskoj populaciji učestalo javljaju rizična ponašanja koja, ako se zanemare, postaju čimbenici rizika za razvoj kroničnih nezaraznih bolesti. Povezujući teorijska znanja s realnim izazovima, odlučili su osmisliti projekt kojim će doprinijeti unapređenju zdravlja svojih kolega.

Projekt se temelji na multidisciplinarnom pristupu i suradnji studenata čime je omogućeno cjelovito sagledavanje prehrambenih navika, tjelesne aktivnosti i medicinske prevencije.

Središnja ideja bila je potaknuti studente na razmišljanje o vlastitim navikama kroz interaktivne aktivnosti. Paralelno, digitalna komponenta projekta odgovara suvremenim komunikacijskim obrascima mladih. Društvene mreže prepoznate su kao prostor najvećeg dosega, a oblik sadržaja prilagođen je ubrzanom načinu života informacija se prenosi sažeto, vizualno i kroz kratke forme poput reels videa i edukativnih objava. Upravo to smatramo inovativnim pristupom u provedbi

javnozdravstvenih akcija, koji se dugoročno pokazuje učinkovitijim u dosezanju i aktiviranju ciljane skupine.

Poruka je jasna - zdrave navike nisu nužno skupe ni zahtjevne, već dostupne svakome uz malo znanja i motivacije. Projekt "*Težina brojki*" primjer je inicijative koja spaja stručnost, entuzijazam i razumijevanje konteksta studentskog života. Njegova vrijednost leži u tome što ga oblikuju studenti oni koji najbolje razumiju potrebe svoje generacije i suvremene načine informiranja i komunikacije.

4. Studentska suradnja u organizaciji projekta

4.1. Suradnja studentskih udruga i sekcija

Projekt "Težina brojki" nastao je kao rezultat zajedničke inicijative studenata Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta, koji su kroz vlastita iskustva, obrazovanje i svakodnevne razgovore prepoznali sve izraženiju potrebu za sustavnim promicanjem zdravih životnih navika među mladima. Vođeni željom da doprinesemo zajednici u kojoj i sami studiramo i živimo, odlučili smo osmisliti projekt koji će, na pristupačan i mladima blizak način, povezati stručnost s praktičnošću, informiranost s motivacijom te akademsko znanje s realnim životnim izazovima.

4.1.1 KIF

Na Kineziološkom fakultetu studenti djeluju kroz nekoliko aktivnih sekcija. "**Studentska sekcija za fiziologiju sporta**", osnovana sredinom 2010-ih, bavi se temama iz fiziologije, motoričke kontrole, biokemije i sportske medicine. Aktivnosti uključuju radionice i Journal Club, gdje studenti analiziraju znanstvene radove i razvijaju kritičko mišljenje.

"**Sekcija za motorički razvoj i vježbanje djece predškolske dobi**", osnovana 2015., usmjerena je na motorički razvoj djece kroz radionice, dijagnostiku i suradnju s vrtićima.

“Trkačka sekcija KIFZG Run” okuplja studente i djelatnike kroz zajedničke treninge, utrke i planinarske aktivnosti, promovirajući aktivan životni stil.

Sudjelovanje u projektu **“Težina brojki”** dodatno je obogatio studentski angažman. Antropometrijska mjerenja, edukacija i interdisciplinarna suradnja istaknuli su važnost javnozdravstvene pismenosti i potvrdili kompetencije studenata te vrijednost suradnje među fakultetima u promicanju zdravlja.

4.1.2. PROBION

Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta **PROBION**, osnovana 2015. godine, okuplja studente nutricionizma, prehrambene tehnologije i biotehnologije s ciljem promicanja stručnog znanja, javnozdravstvene pismenosti i interdisciplinarnu suradnje. Broji oko 90 članova koji kroz projekte povezuju znanost i praksu te promiču društvenu odgovornost i stručni razvoj. Ključna aktivnost udruge je **“NutriPROBION”**, prvo studentsko besplatno nutricionističko savjetovalište u Hrvatskoj, koje omogućuje studentima praktično iskustvo, a korisnicima individualno savjetovanje i edukaciju. Projekt obuhvaća i predavanja, radionice te serijal **NutriTalk**. **PROBION** organizira i suorganizira stručne skupove, među kojima se ističu simpozij **“Prehrana i zdravlje”** i **“SOHI”**, te je aktivan u edukacijama po školama i humanitarnim aktivnostima. Projekt **„Kuham za svoje srce“**, nastao u suradnji s Medicinskim fakultetom, primjer je uspješne primjene znanstvenih spoznaja u kreiranju javnozdravstvenih materijala. U akademskoj godini 2024./2025. **PROBION** sudjeluje u projektu **„Težina brojki“** kao partner u nutricionističkim savjetovanjima i edukacijama, u suradnji sa studentima Medicinskog i Kineziološkog fakulteta. Kroz sve aktivnosti udruga dosljedno promiče akademske vrijednosti, interdisciplinarnost i odgovoran doprinos zajednici.

4.1.3. Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja

Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu djeluje od akademske godine 2016./2017., s ciljem promicanja zdravih životnih navika među studentima i širom zajednicom. Aktivnosti sekcije uključuju javnozdravstvene akcije, radionice, predavanja i simpozije, s naglaskom na važnost pravilne prehrane u očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti. Tijekom godina sudjelovala je u brojnim projektima, među kojima se ističu **„Bicikliranjem do**

zdravlja“ i „Vitamini u sredini“. U suradnji s udrugama PROBION i CPSA organizira simpozij **„Prehrana i zdravlje“**, koji je ove godine nadograđen u obliku interdisciplinarne panel rasprave **„Prehrana i zdravlje 2.0“**, uz sudjelovanje 130 sudionika. Također, u suradnji s drugim sekcijama i Prehrambeno-biotehnološkim fakultetom organizirala je simpozij o sindromu policističnih jajnika i endometriozi. Sekcija kontinuirano provodi edukacije iz područja prehrane, povezujući teorijska znanja s praktičnim preporukama. Posebnost sekcije leži u snažnoj interdisciplinarnoj suradnji sa studentima i stručnjacima s drugih fakulteta. Poseban ponos sekcija nosi u organizaciji projekta **„Težina brojki“**, koji je, kroz interdisciplinarnu suradnju i javnozdravstvene aktivnosti, dodatno istaknuo važnost prehrambene edukacije u studentskoj populaciji te ojačao suradnju s drugim fakultetima u promicanju zdravlja. Sekciju vodi prof. dr. sc. Ksenija Vitale.

5. Sadržaj projekta, provedba i oblik edukacije

5.1. Online edukacija i društvene mreže

Jedan od glavnih ciljeva našeg projekta bio je na inovativne načine doprijeti do što više mladih ljudi, posebice studenata, s relevantnim i istinitim informacijama kojima smo željeli pružiti bolji uvid u donošenje samostalnih odluka i ukazati na očuvanje zdravlja. Željeli smo na inovativan način provesti javnozdravstvene akcije tako da ih približimo studentima kroz kratke i zanimljive videozapise te prenesemo stručne informacije bez skrivanja iza dugih tekstova i stručne terminologije, već kroz prikaz svakodnevnih situacija koje su mladima bliske i lako razumljive. Način života tijekom mladosti uvelike utječe na kvalitetu života u kasnijim godinama. Kardiovaskularne bolesti koje su danas vodeći uzrok smrtnosti i jedan od najvećih javnozdravstvenih troškova mogu se prevenirati usklađivanjem zdravih životnih navika u mladosti. Kako bi osvijestili mlade, uvidjeli smo kako je Instagram najbolja društvena mreža za prepoznavanje projekta, upravo zbog velikog broja mladih koji je koriste u svakodnevnom životu za komunikaciju i potragu za informacijama. Iako nam je Instagram bio primarna platforma preko

koje smo htjeli doći do što većeg broja mladih, otvorili smo i TikTok profil (@tezina_brojki) te napravili web stranicu (zdravistudent.eu). Na web stranici, koju redovito ažuriramo, pregledno su objavljene sve informacije o projektu, našim aktivnostima, a posjetitelji mogu na jednom mjestu pristupiti brojnim zanimljivostima koje smo izdvojili poput onih o vitaminu B12, “Koliko kave je previše kave?” i slično. Zbog prezasićenosti netočnim i neutemeljenim podacima na društvenim mrežama, osobito u područjima zdravlja, nutricionizma i kineziologije, odlučili smo aktivno objavljivati i voditi Instagram profil @tezina_brojki kako bi svima pružili točne, stručne i korisne podatke. Profil nam je služio kao mogućnost edukacije mladih na zabavan i pristupačan način o temama pravilne prehrane, pravilnom izvođenju vježbi i bavljenju tjelesnom aktivnošću te kako općenito poboljšati zdravlje. Aktivno smo objavljivali primjere zdravih recepata koje svaka osoba može sama ponoviti i na taj način ubaciti novi nutritivno bogati obrok u svoj svakidašnji dan te razbiti monotoniju. Stavili smo naglasak kako se hrana ne smije dijeliti na „zdravu“ i „nezdravu“, već kako svaka namirnica pripada pravilnoj i uravnoteženoj prehrani. Receptima smo obuhvatili sve dnevne obroke, uključujući i slastice jer ne postoji „nezdrava“ hrana. Edukativnim reels videima smo željeli razbiti mitove o zdravlju te prenijeti znanstvene činjenice na što jednostavniji i dopadljiviji način mladima, tu smo uključili različite savjete oko treninga, pravilnog pranja voća i povrća i druge. Sadržaje videa su obogatile osobe koje rade u području medicine, kineziologije i nutricionizma, a odlučile su podržati naš studentski projekt kroz snimanje intervjua i samostalnih edukativnih videa. U suradnji s Petrom Meštrić (@petramestic) smo gostovali u emisiji Minute bijele kute u kojem su naglašeni ciljevi i važnost našeg projekta, a kroz intervju s Majom Ćustić (@mc_personal_trainer) smo prikazali njene korisne preporuke i životne navike. U videima smo anketirali i razgovarali s poznatim Hrvatskim sportašem Jakovom Gojunom koji je posjetio naš štand te smo u videima razgovarali i s doktorom medicine Natkom Beckom koji je s nama podijelio par savjeta mladima. Provodili smo interaktivne ankete kako bismo mladima pomogli osvijestiti vlastite navike i obrasce ponašanja. Na profilu su objavljeni i videozapisi s javnozdravstvenih akcija u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu, s ciljem dodatnog poticanja interesa i posjećenosti događaja. Organizirali smo i izazove za pratitelje, a najbolji sudionici nagrađeni su vrijednim sponzorskim nagradama. Prvi je bio *KorakChallenge*, nakon kojeg smo uveli izazove vezane uz najbrže otrčanih 2 km i najviše prijedanih

kilometara u jednom danu. Time smo željeli motivirati mlade na više kretanja, svjesni koliko vremena svakodnevno provodimo sjedeći, za računalom ili tijekom učenja.



Slika 1. i 2. Prikaz objava o sudjelovanju u KorakChallengu te objavi pobjednika

Kroz aktivan angažman uspjeli smo privući tisuće ljudi da pogledaju naše objave, čime smo ih potaknuli na promišljanje o važnosti redovite tjelesne aktivnosti, kratkih, ali značajnih preventivnih pregleda, ukazali na principe pravilne prehrane i očuvanje zdravlja, što je temelj kvalitetnog života. Brojni posjetitelji akcija u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu naglasili su kako su za projekt saznali putem društvenih mreža, što nam je ukazalo na to da nismo pogriješili s odabirom metode pristupa te da se trud uvelike isplatio.

U prilogu izdvajamo nekoliko aktivnosti s društvenih mreža te pregleda koje smo njima stekli.



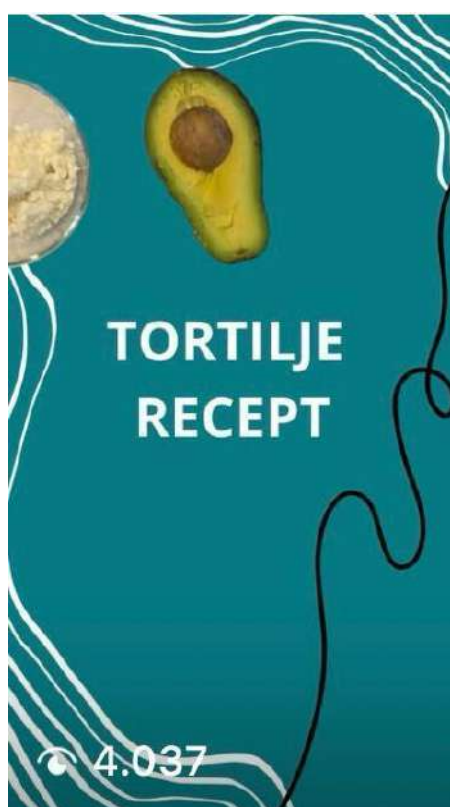
Slika 3. Intervju s Natkom Beckom, dr.med (11 400 pregleda) i Slika 4. Intervju s Jakovom Gojunom (2 788 pregleda)



Slika 5. Anketiranje studenata (42 700 pregleda)



Slika 6. Suradnja s trenericom Majom Čustić (13 600 pregleda)



Slika 7. Recept (4 037 pregleda)



Slika 8. i 9. Razbijanje mitova

5.2. Provedba javnozdravstvenih akcija i koordinacija studenata

Javnozdravstvene akcije uživo provedene su u tri grada: **Varaždinu** (26. travnja 2025.), **Velikoj Gorici** (2. svibnja 2025.) i, naposljetku, **Zagrebu** (8. lipnja 2025.). Gradovi su odabrani s obzirom na primarni cilj usmjeren prema studentima Sveučilišta u Zagrebu, ali i na činjenicu da okolni gradovi bilježe visok udio mladog stanovništva. Dodatno, želja je bila da se javnozdravstvenim sadržajem obuhvate i sredine u okolici Zagreba koje nemaju jednaku dostupnost sličnim inicijativama kao što je to slučaj u glavnom gradu. U tom su cilju i sami gradovi prepoznali vrijednost projekta te nam pružili podršku.

Iako je manji grad, Varaždin ima važnu ulogu u visokom obrazovanju, ponajprije zahvaljujući Sveučilištu Sjever, koje djeluje u Varaždinu i Koprivnici. Prva akcija održana je upravo na nedavno uređenom kampusu u Varaždinu, koji se ubraja među najljepše u Hrvatskoj. Sljedeća javnozdravstvena akcija održana je u Velikoj Gorici, koja se, iako nema veliko sveučilište poput Zagreba ili Varaždina, ponosi Veleučilištem Velika Gorica.



Slika 10. Studenti na javnozdravstvenoj akciji provedenoj u Varaždinu



Slika 11. Studenti na javnozdravstvenoj akciji provedenoj u Velikoj Gorici

Zagreb, kao glavni grad i najvažnije sveučilišno središte Hrvatske, predstavljao je logičan izbor za završnu javnozdravstvenu akciju. Akcija je održana na **Jarunu**, poznatom rekreativno-športskom centru koji okuplja sve dobne skupine, a osobito studente, zahvaljujući blizini Studentskog doma „Stjepan Radić“ te brojnim mogućnostima za rekreaciju – od šetnje i vožnje biciklom do opuštanja na suncu.



Slike 12. i 13. Studenti na javnozdravstvenoj akciji provedenoj u Zagrebu

S obzirom na to da je projekt bio usmjeren na promicanje aktivnog načina života među mladima i studentima, Jarun se pokazao kao idealna lokacija. Cilj je bio doprijeti do studenata na mjestima na kojima žive, studiraju i provode slobodno vrijeme – poput Kampusa i Studentskog doma u Varaždinu, Trga kralja Tomislava u Velikoj Gorici te Jaruna u Zagrebu. Blizina Kineziološkog fakulteta, čiji su studenti sudjelovali u organizaciji, dodatno je opravdavala izbor lokacije. Završna aktivnost na Jarunu bila je prilika za predstavljanje rezultata projekta i organizaciju završnog događanja.

Na javnozdravstvenim punktovima posjetitelji su imali mogućnost izmjeriti razinu šećera u krvi i krvni tlak (studenti MEF-a), izmjeriti sastav tijela i dobiti savjete o pravilnoj prehrani (studenti nutricionizma s PBF-a) te izmjeriti jakost uz pomoć dinamometra i sudjelovati u vježbanje na otvorenom (studenti s KIF-a). U Zagrebu su organizirani treninzi na otvorenom pod vodstvom Ivane Bajić. Treninzi su se odvijali ciklički svakih pola sata, u trajanju od 20 minuta. Održana su četiri ciklusa, a ukupno je 75 zainteresiranih pristupnika sudjelovalo u samim treninzima.



Slika 14. i 15. Prikaz treninga na otvorenom pod vodstvom trenerice



Slika 16. Prikaz treninga u reportaži Dnevnik.hr

U prilog velikoj posjećenosti govori i činjenica da je iskorišteno 900 od ukupno 1000 doniranih trakica za mjerenje šećera u krvi. Osim toga, posjetiteljima su dijeljeni edukativni letci s preporukama za pravilnu prehranu, idejama za pripremu uravnoteženih obroka, informacijama o važnosti pravilne hidracije i tjelovježbe, kao i interaktivni letci za samostalno izračunavanje indeksa tjelesne mase.

Osim vlastitih akcija uživo, javnozdravstvena akcija **Težina brojki**, u suradnji sa Studentskom sekcijom za endokrinologiju i Studentskom sekcijom za hipertenziju Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, sudjelovala je i na **Festivalu sporta**, koji se održao na Jarunu 11. svibnja. Posjetitelji su ondje mogli dobiti stručne savjete o pravilnoj prehrani, tjelovježbi, hormonalnim utjecajima i prevenciji hipertenzije.



Slike 17. i 18. sudjelovanje na Festivalu sporta

Također, akcija je predstavljena i u sklopu **Back Together Summita**, održanog 31. svibnja i 1. lipnja na Zrinjevcu, gdje su studenti i stručnjaci kroz razne sadržaje, interaktivne punktove i edukativne aktivnosti razbijali mitove o pretilosti te promovirali važnost tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane. Cilj je bio potaknuti javnost na usvajanje zdravih životnih navika, redovito obavljanje liječničkih pregleda te povećati svijest o važnosti preventivne brige za zdravlje među studentima Sveučilišta u Zagrebu i u gradovima u okolici Zagreba, koji bilježe visok udio mladog stanovništva.

6. Teme i znanstvena utemeljenost obrađene u projektu

6.1. Prehrambene navike mladih

Prehrambene navike mladih, osobito studenata, sve su češće predmet javnozdravstvenih rasprava zbog porasta nepravilnih obrazaca prehrane, prekomjerne tjelesne mase i rizičnih ponašanja povezanih s prehranom. Istraživanja pokazuju da studenti, zbog ubrzanog životnog ritma, ograničenih financijskih sredstava i manjka kulinarskih vještina, često preskaču obroke – osobito doručak – te češće konzumiraju brzu hranu, zaslađena pića i industrijski prerađene proizvode. Prehrana pritom zauzima nisko mjesto na listi svakodnevnih prioriteta, što dodatno pogoršava kvalitetu studentskog života i dugoročno utječe na zdravlje (Ivanković i sur., 2014). Razdoblje studiranja često podrazumijeva promjene životnih okolnosti, uključujući selidbu iz roditeljskog doma i preuzimanje odgovornosti za vlastitu prehranu. Zbog nedostatka vremena, kulinskog iskustva i financijskih ograničenja, studenti se često oslanjaju na brzu, gotovu ili polugotovu hranu. Društvena okupljanja nerijetko se odvijaju u pekarnicama i restoranima brze hrane, gdje nutritivna vrijednost obroka nije prioritet, a prehrana postaje sekundarna u odnosu na socijalni aspekt (Bilandžija, 2015). Dugotrajno usvajanje nepravilnih prehrambenih navika može negativno utjecati na zdravlje i kvalitetu života u odrasloj dobi. Mladi iz kućanstava s nižim prihodima često imaju ograničen pristup raznolikoj i kvalitetnoj hrani. Dodatno, prehrambene obrasce snažno oblikuju suvremeni mediji, društvene mreže i vršnjački utjecaji, koji često promoviraju nerealne tjelesne ideale, restriktivne dijetе i nezdrave prakse. Prema podacima UNICEF-a (2024), sociokulturni utjecaji, uz neredovite obroke i prehranu temeljenu na energetski bogatim, a nutritivno siromašnim proizvodima, među glavnim su čimbenicima porasta prekomjerne tjelesne mase kod mladih. Stoga je važno razumjeti prehrambene navike mladih u kontekstu suvremenih životnih izazova kako bi se razvili učinkoviti preventivni programi i potaknulo donošenje informiranih i održivih odluka o prehrani. Posebno je važno sustavno provoditi edukaciju o prehrani u skladu sa smjernicama pravilne prehrane. Iako postoje nacionalni programi, istraživanja ukazuju na nisku razinu prehrambene pismenosti, utjecaj medija, nedovoljnu ujednačenost obrazovnih sadržaja te ograničenu suradnju između škola i roditelja. Studenti u Hrvatskoj pokazuju značajne prehrambene deficite, osobito u pogledu unosa vlakana i

konzumacije doručka. Iako znanje o prehrani utječe na prehrambene izbore, samo po sebi često nije dovoljno za promjenu ponašanja bez dodatne edukativne podrške. Stručno izrađeni edukativni sadržaji, izrađeni u suradnji s nutricionistima, liječnicima, kineziolozima i farmaceutima, mogu doprinijeti ne samo povećanju znanja, već i osvještavanju važnosti zdravijih životnih navika (Martinis, 2020).

Osim toga, značajnu bi ulogu trebale preuzeti i obrazovne ustanove, koje bi uključivanjem i prihvaćanjem novih kurikuluma o prehrani u sveučilišne studijske programe mogle dodatno usmjeriti mlade prema prevenciji nezaraznih kroničnih bolesti.

6.2. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje postaje sve važnija tema, osobito među studentima koji su često izloženi visokoj razini stresa. Iako se tjelesna aktivnost najčešće povezuje s održavanjem tjelesnog zdravlja, njezina uloga u očuvanju i unapređenju mentalne dobrobiti sve je jasnije prepoznata. Osim što doprinosi tjelesnoj spremi, tjelesna aktivnost pozitivno utječe na kognitivne funkcije, raspoloženje i sposobnost nošenja sa svakodnevnim izazovima. Danas se tjelovježba sve češće koristi i kao terapijski alat u liječenju psihičkih poremećaja, što dodatno potvrđuje njezin značaj za cjelokupno zdravlje (Grošić i Filipčić, 2019).

Brojna istraživanja pokazuju da tjelesna aktivnost djeluje kao prirodni antidepresiv. Tijekom i nakon fizičke aktivnosti u tijelu se otpuštaju neurotransmiteri poput endorfina, serotonina i dopamina – tvari koje pozitivno utječu na raspoloženje. Redovita tjelovježba povezuje se sa smanjenjem simptoma depresije i anksioznosti, a preporučuje se čak i kao terapijski alat u tretmanu blažih do umjerenih oblika depresivnih poremećaja (Mikkelsen i sur., 2017). Tjelesna aktivnost djeluje kao učinkovit način rasterećenja tijekom emocionalne napetosti, osobito u razdobljima stresa. Studenti, kao populacija često izložena mentalnim izazovima, akademskom pritisku i nesigurnostima vezanim uz budućnost, mogu osobito imati koristi od redovite fizičke aktivnosti. Kod studenata je tjelesna aktivnost pozitivno povezana s boljim akademskim uspjehom, kvalitetnijim snom, višim samopouzdanjem i većim životnim

zadovoljstvom (Biddle i sur., 2019). Važno je naglasiti da tjelesna aktivnost ne podrazumijeva isključivo visoko intenzivne treninge – povoljan učinak mogu imati i aktivnosti poput joge, hodanja, vožnje bicikla i sličnog, osobito ako se njima osoba bavi redovito. Tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja ne samo kroz fiziološke učinke, već i kroz društvenu dimenziju. Grupni treninzi i timski sportovi potiču osjećaj pripadnosti, razvoj socijalnih vještina i smanjenje usamljenosti, što je osobito važno za studente. Istodobno, aktivnost jača disciplinu, samopouzdanje i osjećaj postignuća.

Međutim, neuravnotežen pristup tjelesnoj aktivnosti poput pretjeranog vježbanja i opsesivne usmjerenosti na tjelesni izgled može negativno utjecati na psihičko zdravlje. Stoga je ključna edukacija o zdravim obrascima kretanja te uspostavljanje ravnoteže između tjelesne aktivnosti, odmora i akademskih obveza. S obzirom na sve češće mentalne teškoće među mladima, tjelesna se aktivnost treba promicati kao preventivni i terapijski alat te održiva životna navika koja doprinosi mentalnoj stabilnosti i općoj kvaliteti života.

6.3. Prevencija debljine i metaboličkih bolesti

Debljina i metaboličke bolesti jedan su od ključnih izazova suvremene medicine. Njihova etiologija uključuje genetske, okolišne i bihevioralne čimbenike, a posljedice obuhvaćaju smanjenu kvalitetu života te povećan rizik od kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2, bezalkoholne masne bolesti jetre (NAFLD) i psihosocijalnih poremećaja. Više od 65 % odrasle populacije u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo, dok je visceralna pretilost prisutna u više od 70 % žena i gotovo 67 % muškaraca. Ipak, dijagnoza debljine (E66) zabilježena je u manje od 15 % slučajeva, što ukazuje na nedovoljnu osviještenost zdravstvenih djelatnika o ozbiljnosti ovog stanja (Petrovčić Kafadar i sur., 2023). Masno tkivo djeluje kao aktivni endokrini organ koji izlučuje adipokine i citokine, poput TNF- α i IL-6, potičući sistemsku upalu i inzulinsku rezistenciju. Ova kronična niskogradijentna upala ključna je u razvoju metaboličkog sindroma i dijabetesa tipa 2. Studentska populacija nalazi se na prijelazu između djetinjstva i odrasle dobi, pri čemu se ranije usvojene nezdrave navike mogu dodatno učvrstiti i oblikovati buduće obrasce ponašanja.

Medicinski pristup prevenciji i liječenju debljine uključuje rano prepoznavanje putem mjerenja indeksa tjelesne mase (ITM) i opsega struka u okviru primarne zdravstvene zaštite te provođenje probira na dislipidemiju, hipertenziju, intoleranciju glukoze, NAFLD i policistične jajnike (PCOS) kod djece i odraslih. U prevenciji i liječenju pretilosti ključnu ulogu imaju promjene prehrambenih navika, povećan unos prehrambenih vlakana te izbjegavanje zaslađenih i industrijski procesuiranih proizvoda. Uspješnosti intervencija značajno pridonosi uključivanje obitelji u edukaciju i planiranje obroka. Redovita tjelesna aktivnost – u trajanju od 60 minuta dnevno za djecu te 150 minuta tjedno za odrasle – najučinkovitija je kada se kombinira s pravilnom prehranom. Psihološka potpora važan je čimbenik u održavanju motivacije i upravljanju emocionalnim aspektima promjene ponašanja (Rojnić Putarek). Na razini javnog zdravstva potrebno je provoditi sustavne mjere, uključujući edukaciju o prehrani, regulaciju oglašavanja nezdrave hrane, povećanje dostupnosti tjelesne aktivnosti te dodatnu edukaciju zdravstvenih djelatnika. Liječnicima obiteljske medicine u Hrvatskoj dostupne su **Hrvatske smjernice za liječenje odraslih osoba s debljinom** iz 2022. godine, koje naglašavaju važnost pravovremenog prepoznavanja i individualiziranog bihevioralno-kognitivnog pristupa. Ključna je suradnja liječnika i nutricionista, uključujući izradu nutricionističke dijagnoze. Promjena životnih navika uz stručnu podršku i tjelesnu aktivnost pokazuje se učinkovitom u smanjenju kardiovaskularnih rizika i gubitku tjelesne mase (Salas-Salvadó i sur., 2019). Uključivanje nutricionista značajno povećava učinkovitost intervencija u smanjenju adipoziteta i poboljšanju metaboličkih parametara, u usporedbi s pasivnim informiranjem putem edukativnih letaka (Hassapidou i sur., 2023). Učinkovit pristup podrazumijeva rano prepoznavanje, edukaciju, promjenu životnih navika te suradnju stručnjaka, zajednice i obitelji, s ciljem smanjenja stigmatizacije i unapređenja zdravlja populacije.

7. Društveni kontekst i važnost teme

7.1. Stanje zdravlja studenata i mladih u Hrvatskoj

Incidencija bolesti uzrokovanih prehrambenim navikama i sedentarnim načinom života sve je izraženija među studentskom populacijom. Markeri zdravlja poput tjelesne mase, razine glukoze u krvi i krvnog

tlaka upućuju na prisutnost loših životnih navika, koje dugoročno imaju negativne posljedice na zdravlje studenata. U nedostatku promjene životnih stilova, očekuje se porast učestalosti kroničnih nezaraznih bolesti, osobito dijabetesa tipa 2, arterijske hipertenzije i hiperkolesterolemije, koje značajno doprinose ukupnom morbiditetu i mortalitetu populacije. Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo za akademsku godinu 2022./2023., dijabetes tipa 2 i arterijska hipertenzija zajedno su bili odgovorni za 17,2 % ukupnih smrtnih ishoda u Republici Hrvatskoj (HZJZ, 2023). Globalni podaci pokazuju da 22 % studenata ima prekomjernu tjelesnu masu ili je pretilo, a isti trend bilježi se i u Hrvatskoj. Prema Ljetnom registru za akademsku godinu 2022./2023., od 3.765 pregledanih studenata na visokim učilištima, 1.526 ih je bilo normalno uhranjeno, svega 1.121 student konzumirao je obrok prije nastave, 18 studenata imalo je dijagnosticiran dijabetes melitus, a 152 ih je imalo povišen krvni tlak, iako bez dijagnoze hipertenzije. Uz biomedicinske markere, studenti sve češće navode sjedilački način života koji je povezan s povećanom smrtnošću te predstavlja neovisan čimbenik rizika za brojne kronične bolesti (HZJZ, 2023). Prema smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije, preporučuje se od 150 do 300 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno ili 75 do 150 minuta aktivnosti visokog intenziteta (WHO, 2020). Ipak, studenti velik dio dana provode u sjedećem položaju tijekom nastave i učenja, dok slobodno vrijeme često provode uz moderne tehnologije, što dodatno pridonosi sedentarnom načinu života. Stoga je nužno da tjelesnu aktivnost aktivno uključe u svoju svakodnevicu.

Negativni zdravstveni trendovi, manjak tjelesne aktivnosti i niska nutritivna kvaliteta prehrane među studentima u Republici Hrvatskoj bili su temelj za pokretanje projekta *Težina brojki*.

7.2. Potreba za preventivnim djelovanjem

Studentsko razdoblje ključno je za oblikovanje životnih navika koje dugoročno utječu na zdravlje pojedinca i opterećenje zdravstvenog sustava. Zbog izloženosti rizičnim ponašanjima poput nepravilne prehrane, nedostatka tjelesne aktivnosti, konzumacije alkohola i duhana te kroničnog stresa, studenti predstavljaju ranjivu skupinu u kontekstu metaboličkog i kardiovaskularnog zdravlja. Učinkovita prevencija zahtijeva sveobuhvatan i multidisciplinarni pristup, s posebnim naglaskom na edukaciju, rano prepoznavanje rizika i prilagođene javnozdravstvene intervencije u okviru sveučilišne zajednice

(Nelson i sur., 2008; Plotnikoff i sur., 2015). U akademskoj zajednici postoji prostor za napredak, uključujući ovakve ili slične akcije u budućnosti, posebno imajući na umu značajan utjecaj vršnjaka na način života među studentima. Tako se pokazalo kako među studentima preddiplomskog studija postoji značajan pozitivan pritisak vršnjaka glede razvoja osobnosti, odabira hrane, bavljenja tjelesnom aktivnošću, navika kupovine te konzumacije hrane i pića (Madtha i sur., 2023). S obzirom na to, ključno je razviti multidisciplinarni pristup koji uključuje suradnju s liječnicima, nutricionistima, kineziolozima i psiholozima, kako bi se studentima osigurala sveobuhvatna podrška i informiranje o važnosti zdravih životnih navika. Bilo bi poželjno provoditi redovite radionice i savjetovanja, kako uživo tako i online, pri čemu bi se studentima pružale konkretne smjernice o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i mentalnom zdravlju. Javnozdravstvene akcije i sistematski pregledi na fakultetima i u studentskim domovima trebali bi se provoditi najmanje jednom tijekom svake akademske godine te postati sastavni dio studentskog života. Primjerice, periodična mjerenja krvnog tlaka, šećera u krvi i kolesterola, uz antropometrijska mjerenja i individualna savjetovanja, pomogla bi u ranom otkrivanju metaboličkih rizika i pravovremenoj prevenciji. Isto tako, organizirani planovi vježbanja tijekom studiranja pomogli bi u tom nastojanju. Primjerice, stručnim vođenjem treninga studenata Kineziološkog fakulteta ili trenera studentima drugih sastavnica Sveučilišta studenti bi se educirali i potakli na bavljenje tjelesnom aktivnošću, dok bi studenti Kineziološkog fakulteta dobili vrijedno praktično iskustvo. Na isti bi način studenti imali korist prilikom savjetovanja o prehranbenim navikama ili davanjem zdravstvenih savjeta općenito. Takve akcije bi potakle bolje umrežavanje sastavnica Sveučilišta, a ujedno bi omogućile studentima pozitivno okruženje i socijalizaciju što je ključno za mentalno zdravlje mladih (Birrell i sur., 2025). Uključujući sve to, takve inicijative potaknule bi podršku mentalnom zdravlju studenata kroz uspostavu savjetovališta na fakultetima i u studentskim centrima putem stručnjaka iz tog područja. Takvi prostori osigurali bi studentima jednostavan i besplatan pristup stručnjacima i tako im pomogli u lakšoj borbi s izazovima studiranja i očuvanju svojeg psihofizičkog zdravlja. Kako bi se sve informacije i podrška dodatno približile studentima, izrađena je internetska stranica zdravistudent.eu, koja na jednom mjestu objedinjuje korisne savjete i kontakte iz područja nutricionizma, kineziologije i mentalnog zdravlja. Vjerujemo da ovakva digitalna platforma studentima olakšava pronalazak provjerenih informacija te im pruža jednostavan način da potraže pomoć i usmjerenje kada im je to

potrebno. Potonja stranica, u sklopu cijele novonastale platforme može poslužiti kao ishodišna točka za složenije akcije i programe prevencije odnosno edukacije u budućnosti na sastavnicama Sveučilišta u Zagrebu, a nadamo se i ostalih Sveučilišta u RH. Štoviše, ovakva platforma može poslužiti kao alat integracije u složeniji model intervencije. Neposrednim izlaganjem studentima preko društvenih mreža, u prostorijama Sveučilišta ili drugim lokacijama čestog boravka studenata, omogućit će veći odaziv i izloženost takvim akcijama. S druge strane, snažnim utjecajem vršnjaka i koristeći specifičan jezik te način komunikacije dodatno se omogućava približavanje studentskoj populaciji. Integrirajući specifični pristup i pružajući ponovljeno, pojačano i prošireno djelovanje studenti mogu imati dugoročno veću korist u pogledu očuvanja zdravlja (Domitrovich i sur., 2010).

8. Medijska popraćenost i doseg publike

Projekt „Težina brojki“ bio je sustavno promoviran kroz digitalne platforme, a ključne društvene mreže poput Instagrama i TikToka korištene su kao glavni kanali za distribuciju sadržaja tijekom cijelog trajanja projekta. Ove mreže omogućile su širok doseg i angažman korisnika, te su bile ključne u izgradnji zajednice i širenju važnih poruka projekta. Projekt je našao svoje mjesto i na brojnim portalima, među kojima se izdvajaju *Kronike Velike Gorice*, *Cityportal*, *VG Dnevno*, *Gorica Info*, *Global Novine*, *Kodeks portal*, *V'gradu*, *Zmaj info*, *Varaždinski.hr*, Varazdin.hr, evarazdin.hr, *Radio Megaton*, backtogether.hr, dnevnik.hr, službena stranica Studentskog centra u Varaždinu, službeni YouTube kanal Studentskog centra u Varaždinu, te *Radio Sljeme*. Ovi portali osigurali su dodatnu vidljivost i širenje informacija prema širem krugu čitatelja i slušatelja. Također, „Težina brojki“ bila je predstavljena u reportaži na *Dnevniku Nove TV* te u reportaži *Dobro jutro Hrvatska*, čime je ostvarena snažna televizijska promocija. Dodatnu medijsku prisutnost projekt je stekao gostovanjem u emisiji *Minute bijele kute* na *Otvorenoj televiziji* i gostovanjem na *Radio student*.

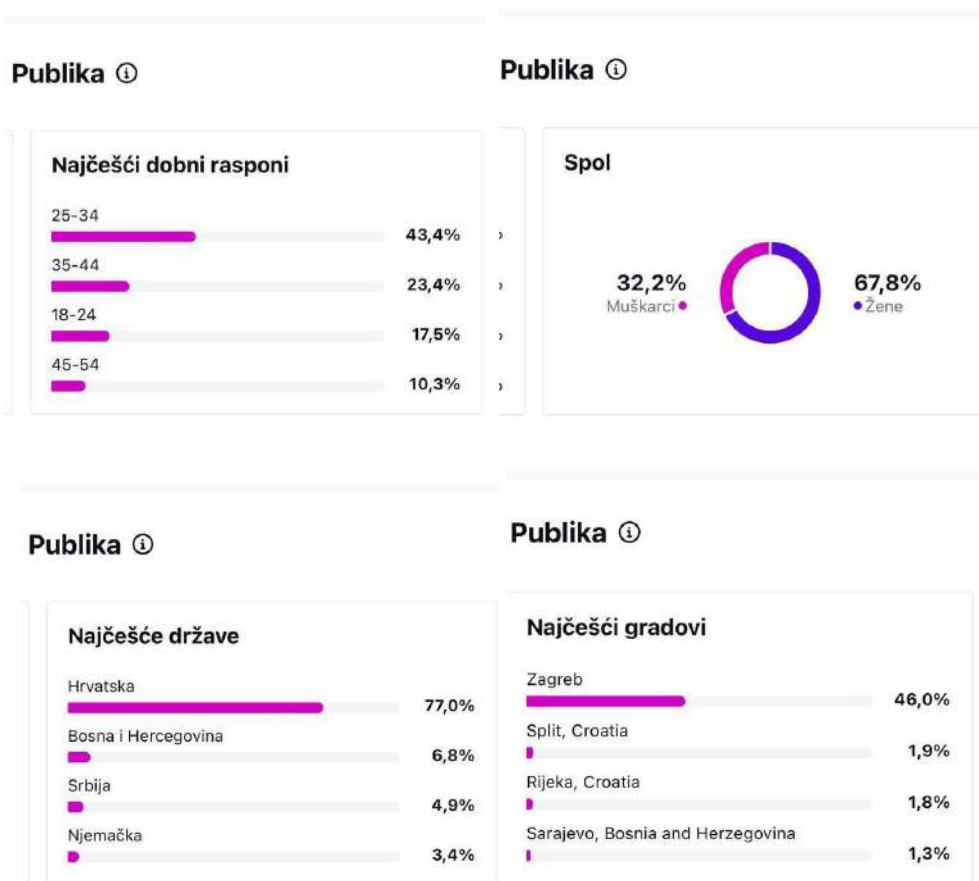
Promociji na društvenim mrežama dodatno su doprinijeli poznati hrvatski influenceri (osobe od utjecaja) Petra Meštrić, dr.med, Natko Beck, dr.med, Marija Mazalin, Maja Jalšovec i Melkior Bašić najavom akcije u Zagrebu te na tako ukazali podršku projektu “Težina brojki”.

Službeni Instagram profil „Težina brojki“ (@tezina_brojki) je na datum 23.6.2025. imao 568 pratitelja te je u periodu od 23.05. do 23.06. imao gotovo 234 tisuće prikaza te je imao doseg od 118 tisuća korisničkih računa.



Slike 19. i 20. Službeni instagram profil projekta „Težina brojki“ i analitika profila o doseg

Publiku većinski čine osobe ženskog spola (67,8 %), dok muškarci sudjeluju s udjelom od 32,2 %. Dobno gledano, najaktivniji su korisnici u skupini od 25 do 34 godine (43,4 %), zatim slijede skupine od 35 do 44 godine (23,4 %) te od 18 do 24 godine (17,5 %), što ukazuje na visoku zastupljenost mlađe i radno aktivne populacije. Najveći broj pregleda bilježi se iz Hrvatske, osobito iz Zagreba (46 %), a značajniji udio dolazi i iz drugih većih hrvatskih gradova, uključujući Split (1,9 %) i Rijeku (1,8%). Iako u manjem postotku, to ukazuje na geografski širi doseg sadržaja unutar Hrvatske.



Publika ⓘ

Najčešće države

Hrvatska	77,0%
Bosna i Hercegovina	6,8%
Srbija	4,9%
Njemačka	3,4%

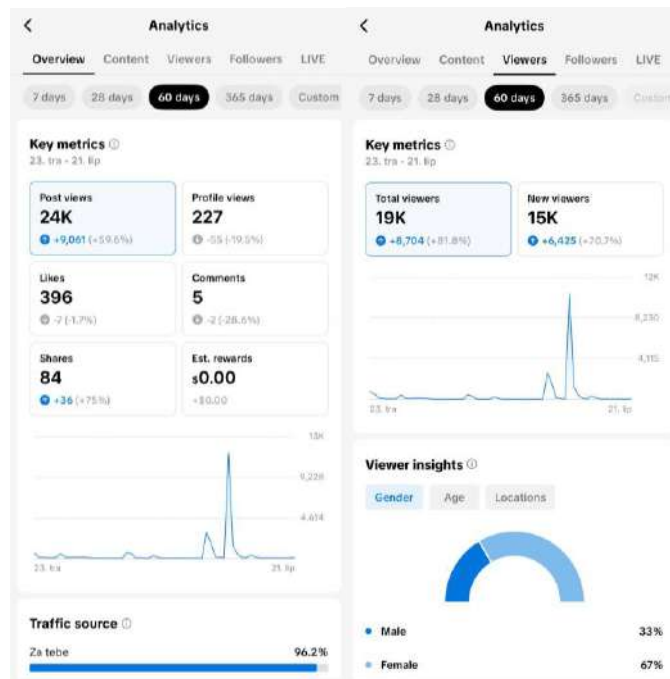
Publika ⓘ

Najčešći gradovi

Zagreb	46,0%
Split, Croatia	1,9%
Rijeka, Croatia	1,8%
Sarajevo, Bosnia and Herzegovina	1,3%

Slike 21., 22., 23. i 24. Analitika profila po dobi, spolu, državama i gradovima

Službeni Tiktok profil „Težina brojki“ (@tezina_brojki) je u periodu od 23.4.2025. do 23.06.2025. imao gotovo 24 tisuće prikaza te je imao doseg od 19 tisuća korisničkih računa.



Slike 25. i 26. Službeni Tiktok profil projekta „Težina brojki“ i analitika profila o doseg

Osim društvenih mreža, projekt je bio promoviran putem naše internet stranice „zdravistudent.eu“ na kojoj su na jednom mjestu dostupne sve informacije o projektu i organizaciji, razni savjeti o unapređivanju životnih navika te kontakt i poveznica na naše društvene mreže.



Slika 27. Službena web stranica projekta „Težina brojki“



Slika 28. Članak o projektu “Težina brojki” objavljen na portalu Kronike Velike Gorice



Slika 29. Članak o projektu objavljen na cityportal.hr

"Težina brojki" u sklopu Petka na Gorice - pridružite se javnozdravstvenoj akciji



Najnovije: VG danas



vgdanas
23. lipnja 2025. 14:36
Obilježnica ukazanja u Roženici



vgdanas
23. lipnja 2025. 14:06
HEP idućih dana nastavlja radove u Gradiscima



vgdanas
23. lipnja 2025. 12:16
Ljeto u Gorici uz LEGO radionice za najmlađe i gastronomsku atrakciju – BBQ Masterclass



vgdanas
23. lipnja 2025. 11:16
[FOTO] Zvezda najbolja na Udarniku, sjajni limaći

Slika 30. Članak o projektu objavljen na vgdanas.hr

Najveća gužva bila je na štandu studenata koji su organizirali javnozdravstvenu akciju pod nazivom "Težina brojki".

Akciju provode studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a namijenjena je mladima, no danas su priliku iskoristili i oni nešto stariji sugrađani.



– Cilj ove akcije je promicanje svijesti o važnosti svakodnevne tjelesne aktivnosti, pravilnoj prehrani i općenito poboljšanju **zdravih navika** među studentima i mladima, ali i svima onima koji žele unaprijediti svoj način života, jer za kvalitetan život, zdravlje je prijeko potrebno – ističu organizatori.

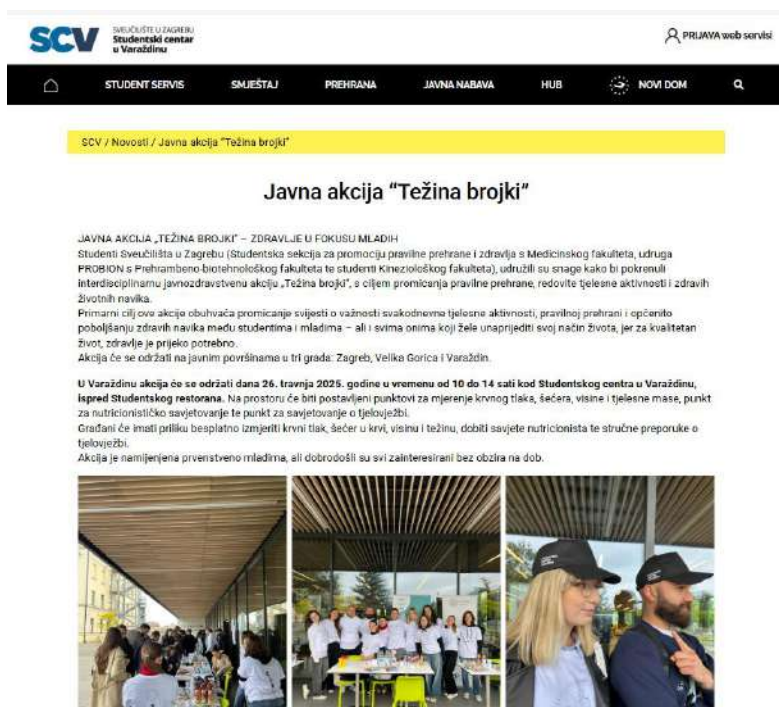
Želimo istaknuti, kažu, važnost preventivne brige o zdravlju koja uključuje redovne preglede, **pravilnu prehranu** i adekvatnu fizičku aktivnost. Svaka mala promjena, korak je prema kvalitetnijem životu.



Slika 31. Članak o projektu objavljen na portalu [Gorica.info](https://gorica.info)



Slika 32. Članak o projektu objavljen na portalu globalnovine.eu



Slika 33. Obavijest o održavanju projekta objavljena na službenoj web stranici Studentskog centra u Varaždinu



Slika 34. Članak o projektu objavljen na portalu vgradu.hr



Slika 35. Članak o projektu objavljen na portalu varazdinski.hr



Slika 36. Obavijest o održavanju projekta objavljena na Facebook stranici Grad Varaždin



Slika 37. Obavijest o održavanju projekta objavljena na web stranici varazdin.hr



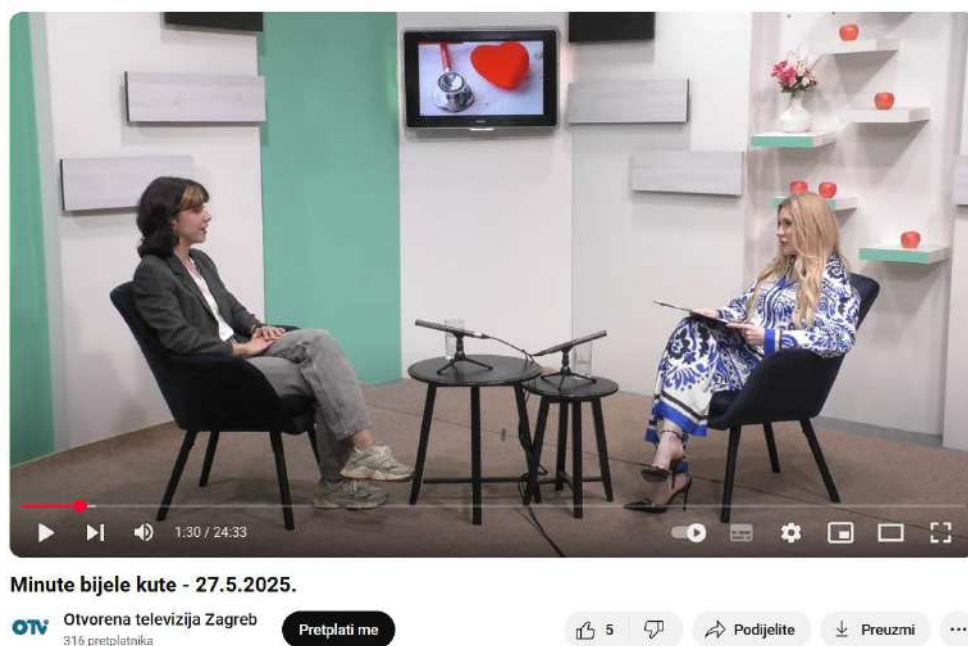
Slika 38. Obavijest o održavanju projekta objavljena na web stranici kodeksportal.hr



Slika 39. Obavijest o održavanju projekta objavljena na web stranici radiomegaton.hr



Slika 40. Obavijest o održavanju projekta objavljena na web stranici zmaj.info



Slika 41. Gostovanje i predstavljanje projekta u emisiji Minute bijele kute Otvorene televizije



HRT Radio Sljeme

8 h • 🌐



🩺 Znate li koja je vaša težina_brojki ? 💉

Studenti Medicine, PBF-a i KIF-a pozivaju vas na Jarun (kod Petrina) na javnozdravstvenu akciju do 17 sati 🧠

#slušamsljeme mef_zagreb pbf.zg kif_unizg



Slika 42. Najava akcije putem HRT Radio Sljeme



Slika 43. Reportaža o održavanju projekta na [Dnevnik.hr](https://dnevnik.hr)



Slika 44. Reportaža o održavanju projekta za Dobro jutro Hrvatska



Slika 45. Reportaža o projektu za Dobro jutro Hrvatska ispred Škole narodnog zdravlja dr. Andrija Štampar

9. Sponzorstva

Realizacija ovog projekta ne bi bila moguća bez izdašne podrške sponzora. Platinasti, zlatni i srebrni sponzori (Medilife, Dukat, Almagea, Milsing, Šimić&Co, Byte Bloom, Decathlon, Mentalni Trening, Prolom voda, Moje malo zlato, Živjeti zdravo – HZJZ, Medilab One, Nutripharm) omogućili su provedbu projekta kroz materijalnu i logističku potporu. Suradnja sa sponzorima te uvid u njihove poslovne prakse i vrijednosti studentima je pružila dragocjeno iskustvo koje će im u budućnosti koristiti u razvoju profesionalnih vještina, posebno u pogledu odgovornosti, inicijative i učinkovitog timskog rada.



Slika 46. i 47. Sponzori i studentice na akciji u Velikoj Gorici



Slika 48. Promotivni letci (Živjeti zdravo) i proizvodi (Moje malo zlato)

Slika 49. Dukat sponzorski proizvodi

10. Doprinos akademskoj i široj zajednici

Projekt *Težina brojki* osmišljen je kao projekt od studenata za studente. Dok su brojne studentske inicijative usmjerene na promicanje zdravlja djece i starijih osoba, studentska populacija, unatoč vlastitim izazovima, često ostaje u drugome planu. Upravo je zato ključna vrijednost ovog projekta što znanje prenose studenti svojim kolegama u okruženju koje potiče otvorenost, bez straha od neugodnih pitanja ili osjećaja nelagode koji se ponekad javljaju pri obraćanju stručnjacima. Tijekom javnozdravstvenih akcija u čak tri grada, studenti su prvo nailazili na poznata, nasmijana lica svojih kolega, što je odmah stvaralo opuštenu atmosferu. Osim Zagreba, aktivnosti su provedene u Varaždinu i Velikoj Gorici, gradovima koji često bivaju zanemareni u sličnim projektima, iako okupljaju značajan broj studenata koji zaslužuju biti uključeni. Također su intervjuirani studenti u Studentskom domu Stjepan Radić, pruženi su im korisni savjeti i potaknuti su na promišljanje o vlastitom zdravlju.

U sustavu obrazovanja često nedostaje prostora za zdravstvene teme, dok su društvene mreže preplavljene neprovjerenim informacijama. Uvjereni smo da smo ovim projektom barem nekolicini studenata pružili konkretnu pomoć i podršku, a mnoge potaknuli na dublje promišljanje o vlastitom

zdravlju i dobrobiti. Projekt je nastojao postići što veću vidljivost unutar akademske zajednice jer je ponekad i samo ideja i znatiželja dovoljna za poticanje pozitivne promjene.

Osim brojnih studenata, javnozdravstvenim štandovima su prilazili i ljudi svih dobnih skupina, kojima su s jednakom pažnjom i radošću pružani korisni savjeti. Smatra se da je za zajednicu iznimno vrijedno okupiti i mlađe i starije na istome mjestu jer se time šalje snažna poruka: briga o vlastitom zdravlju nema dobnu granicu. Upravo rani razvoj (najviše u studentskoj dobi) zdravih navika ključan je za prevenciju mnogih uobičajenih zdravstvenih problema u starijoj dobi.

Kroz *Težinu brojki* ne samo da su se studentima i široj javnosti približile važne zdravstvene teme, već su i organizatori dobili priliku rasti kao budući stručnjaci i kao osobe. Kod izravnog kontakta te savjetovanja ovako velike količine ljudi, za uspješnost iznimno su važne velike količine empatije, slušanja i jednostavne, iskrene komunikacije. Iznimno je ispunjavajuće vidjeti koliko mala gesta ili savjet mogu nekome značiti, a posebno obogaćuje prilika biti dio pozitivne promjene u zajednici. Projekt je povezao kolege iz drugih gradova, koji često nemaju drugih poveznica, učvrstio suradnju među studentima i pokazao koliko je moćan utjecaj kad se znanje, energija i dobra volja udruže za zajedničko dobro svih.

11. Budućnost projekta "Težina brojki"

Projekt „Težina brojki“ pokazao je značajan potencijal u edukaciji mladih u Hrvatskoj o važnosti tjelesne aktivnosti, pravilne prehrane i prevencije bolesti, kao i o utjecaju svakodnevnih navika na zdravlje. S obzirom na velik interes, planira se njegovo daljnje razvijanje kroz međusveučilišnu suradnju i proširenje djelovanja diljem Hrvatske, s ciljem dugoročne održivosti i šireg javnozdravstvenog učinka.

Planira se nastavak projekta u online obliku kako bi se osigurala veća dostupnost edukativnih sadržaja te omogućilo uključivanje mladih iz svih dijelova Hrvatske. Digitalna platforma bit će usmjerena na pružanje relevantnih i svakodnevno primjenjivih informacija, s naglaskom na individualizirani pristup zdravlju, kritičko promišljanje o prehrambenim trendovima i važnost znanstveno utemeljenih preporuka.

U budućnosti projekt „Težina brojki“ vidi se kao međusveučilišna inicijativa koja okuplja studente različitih fakulteta i sveučilišta u Hrvatskoj. Cilj je poticanje interdisciplinarne suradnje te širenje djelovanja na područja poput medicine, nutricionizma, kineziologije, psihologije i komunikacijskih znanosti. Takav pristup omogućuje sveobuhvatniju edukaciju usmjerenu na sve dobne skupine, s naglaskom na prevenciju kroničnih bolesti.

Vjerujemo da što ranije mlade osobe usvoje znanja i vještine za brigu o vlastitom zdravlju, to će dugoročno društvo imati manju učestalost bolesti i bolje zdravstvene ishode. Također “Težina brojki” će u budućnosti, kao i do sada, isticati prioritet mentalnog zdravlja mladih te aktivno nastojati isto njegovati i kroz brigu o fizičkom zdravlju poticati studente i mlade na brigu o mentalnom zdravlju. Smatra se kako “Težina brojki” ima kapacitet postati temeljna platforma za kontinuiranu javnozdravstvenu edukaciju mladih i odraslih u Republici Hrvatskoj.

12. Zaključak

Zdravlje mladih, osobito studentske populacije, danas je pod sve većim izazovima, prvenstveno zbog promjena životnog stila, nedostatka vremena, visoke razine stresa, nepravilnih prehrambenih navika te manjka tjelesne aktivnosti. Upravo tijekom studentskog razdoblja oblikuju se obrasci ponašanja koji često ostaju prisutni i u odrasloj dobi, utječući na rizik razvoja kroničnih nezaraznih bolesti. S obzirom na sve veći broj mladih s prekomjernom tjelesnom masom i smanjenom razinom tjelesne aktivnosti nužno je usmjeriti napore prema preventivnom djelovanju koje uključuje ranu edukaciju, promicanje zdravih životnih navika te integraciju više stručnih područja.

Projekt „Težina brojki“ naglašava važnost preventivnih programa među mladim ljudima, dok je većina postojećih javnozdravstvenih akcija usmjerena starijoj populaciji s već razvijenim kroničnim bolestima koje su se pravovremenom prevencijom mogle izbjeći te rasteretiti javnozdravstveni troškovi. Korištenje digitalnih alata, uz organizaciju javnozdravstvenih akcija, pokazalo se kao učinkovit i inovativan način prenošenja znanstveno utemeljenih informacija na jednostavan, pristupačan i interaktivan način. Osim što potiče zdravstvenu pismenost, projekt osnažuje mlade za donošenje odgovornih odluka o vlastitom zdravlju. Multidisciplinarni i sveobuhvatan pristup pokazao se ključnim ne samo u edukaciji, već i u mijenjanju percepcije zdravog života te smanjenju stigme povezane s debljinom. Dugoročno gledano, ovakve inicijative doprinose stvaranju informirane, odgovorne i zdravije mlade populacije te predstavljaju vrijedan doprinos javnozdravstvenim naporima u zajednici.

13. Zahvale

Organizacijski odbor projekta “Težina brojki” najprije zahvaljuje mentoru “Težine brojki” izv. prof. dr. sc. Maraju Soriću koji nas je bodrio i poticao tijekom provedbe projekta.

Hvala svim sponzorima i donatorima koji su prepoznali važnost ove javnozdravstvene akcije. Njihovim velikodušnim donacijama omogućili su uspješnu provedbu ovoga projekta.

Zahvaljujemo gradskom uredu grada Varaždina, Sveučilišnom centru Varaždin kao i Studentskom domu Varaždin što su nam omogućili predstavljanje projekta i na njihovim prostorima.

Također, zahvaljujemo Turističkoj zajednici grada Velike Gorice koja nas je srdačno uključila u svoju manifestaciju Petek na Gorice te nam tako omogućili pristup velikom broju mladih ljudi.

Veliko hvala Gradskom uredu grada Zagreba te Crvenom križu Zagreb bez kojih velika završnica akcije na Jarunu ne bi bila moguća.

Veliko hvala svim profesorima s Medicinskog fakulteta, Kineziološkog fakulteta, kao i Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji su nam izlazili u susret i olakšavali provedbu akcija, osobito izv. prof. dr. sc. Milanu Miloševiću, prof. dr. sc. Kseniji Vitale, prof. dr. sc. Mireli Ivančić Šantek, prof. dr. sc. Zvonimiru Štaliću, izv. prof. dr. sc. Marjeti Majer, prof. v. pred. Lidiji Podvalej, prof. dr. sc. Ireni Keser, izv. prof. dr. sc. Jadranki Vlašić te prof. dr. sc. Igoru Jukiću.

Veliko hvala voditeljici Odsjeka za promicanje pravilne prehrane u specifičnim okruženjima Ivani Šimić.

Zahvaljujemo svim članovima studentskih sekcija PROBION, Studentske sekcije za promociju pravilne prehrane i zdravlja, kao i studentima Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu bez čije suradnje, volje i rada ovaj projekt ne bi zaživio.

Iznimno hvala svim vanjskim suradnicima koji su obogatili ovaj projekt te omogućili da informacije o provedbama akcije dođu do velikog broja ljudi, među njima ističemo Natka Becka, dr. med., Petru Meštrić, dr. med. i Maju Ćustić.

Na kraju želimo zahvaliti svim posjetiteljima javnozdravstvene akcije te vjernim pratiteljima na društvenim mrežama koji su se odazvali, podržali te prepoznali važnost ovoga jedinstvenog projekta.

14. Sažetak

Projekt *Težina brojki* provodi se s ciljem jačanja zdravstvene pismenosti i promicanja zdravih životnih navika među studentskom populacijom. S fokusom na neposredan kontakt s mladima, proveo se niz javnozdravstvenih aktivnosti u tri grada (Zagreb, Velika Gorica i Varaždin) te na brojnim gostujućim događanjima. Kroz interaktivne štandove, studentima je bilo omogućeno mjerenje krvnog tlaka, razine šećera, sastava tijela i stiska šake, uz stručna savjetovanja iz područja medicine, nutricionizma i kineziologije te besplatno organizirano vježbanje. Time se potaknuo izravan prijenos znanja i osnažilo studente u donošenju informiranih odluka o vlastitom zdravlju.

Uz terenske aktivnosti, projekt se snažno razvija i u digitalnom prostoru, koristeći društvene mreže kao ključan kanal komunikacije s ciljanom populacijom. Objavljuju se znanstveno utemeljeni i interdisciplinarni sadržaji prilagođeni studentskom interesu i jeziku – uključujući edukativne objave, videe, ankete, savjete, recepte i razbijanje mitova. Kroz medicinski segment promiče se važnost prevencije, kvalitetnog sna i upravljanja stresom; nutricionistički sadržaji naglašavaju održivu i uravnoteženu prehranu, dok kineziološki dio potiče redovitu, umjerenu tjelesnu aktivnost i zadovoljstvo pokretom. Uz to, projekt je prisutan i u medijima (Dobro jutro Hrvatska, Nova TV i dr.) te se tako dodatno podiže svjesnost o projektu.

Projekt *Težina brojki* razvija se kao inovativan model zdravstvenog obrazovanja koji kombinira neposredan kontakt i digitalne alate, s ciljem stvaranja dugoročnog utjecaja na zdravlje mladih i širu zajednicu.

Ključne riječi: edukacija studenata; javnozdravstvena akcija; prehrana; prevencija; tjelovježba

15. Summary

The project *Težina brojki* is implemented with the aim of strengthening health literacy and promoting healthy lifestyle habits among the student population. With a focus on direct engagement with young people, a series of public health activities has been carried out in three cities (Zagreb, Velika Gorica, and Varaždin), as well as at numerous guest events. Through interactive booths, students have been provided with measurements of blood pressure, blood glucose, body composition, and grip strength, accompanied by expert consultations in medicine, nutrition, and kinesiology, along with free organized exercise sessions. In doing so, direct knowledge transfer has been encouraged and students were empowered to make informed decisions about their own health.

Alongside fieldwork, the project in the digital space is also strongly developing, using social media as a key communication channel with project's target audience. Scientifically grounded and interdisciplinary content is regularly published, tailored to students' interests and language – including educational posts, videos, polls, tips, recipes, and myth-busting content. The medical segment promotes prevention, quality sleep, and stress management; the nutritional part emphasizes sustainable and balanced diets; and the kinesiology component encourages regular, moderate physical activity and joy in movement. Additionally, the project has been featured in the media (such as *Dobro jutro Hrvatska*, *Nova TV*, etc.), further raising awareness about the project.

The project *Težina brojki* is developing as an innovative model of health education that combines direct engagement and digital tools, with the goal of creating a long-term impact on the health of young people and the broader community.

Key words: education; exercise; nutrition; prevention; public health campaign; student education

16. Literatura

- Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-amoudi AH (2025) Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: A narrative review. *Nutrition Research Reviews*, **38**(1), 53–68. <https://doi.org/10.1017/S0954422424000088>
- Bilandžija A (2015) Prehrambene navike vezane uz konzumaciju brze hrane u populaciji studenata (doktorski rad), Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb. Prehrambeno-biotehnološki fakultet.
- Biddle SJH, Ciacconi S, Thomas G, Vergeer I (2019) Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, **42**, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Birrell L, Werner-Seidler A, Davidson L, Andrews JL, Slade T (2025) Social connection as a key target for youth mental health. *Mental Health & Prevention*, **37**, 200395. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2025.200395>
- Domitrovich CE, Bradshaw CP, Greenberg MT, Embry D, Poduska JM, Ialongo N (2010) Integrated Models of School-Based Prevention: Logic and Theory. *Psychology in the Schools*, **47**(1), 71–88. <https://doi.org/10.1002/pits.20452>
- Grošić V, Fišter I (2019) Tjelesna aktivnost u poboljšanju psihičkog zdravlja. *Medicus*, **28**(2), 197–203.
- Hassapidou M, Vlassopoulos A, Kalliostra M, Govers E, Mulrooney H, Ells L i sur. (2023) European Association for the Study of Obesity Position Statement on Medical Nutrition Therapy for the Management of Overweight and Obesity in Adults Developed in Collaboration with the European Federation of the Associations of Dietitians. *Obesity facts*, **16**(1), 11–28. <https://doi.org/10.1159/000528083>
- Ivanković J, Dawidowsky Mamić M, Majić, M (2014) Eating habits of young people as the basis for new product development. *International journal of multidisciplinary in business and science*, **2**(2), 76–80.

- Madtha LJ, Joseph J, Joy MM, Reji MP, CS M, Sabu L (2023) Peer Influence on Lifestyle Behaviors among Undergraduate Students of Professional Colleges. *Journal of Health and Allied Sciences*, **13**(3), 389–94. <https://doi.org/10.1055/s-0042-1757444>
- Martinis O (2020) Prehrambene navike i metabolički sindrom kod adolescenata (doktorska disertacija) Prehrambeno-biotehnološki fakultet, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
- Mikkelsen K, Stojanovska L, Polenakovic M, Bosevski M, Apostolopoulos V (2017) Exercise and mental health. *Maturitas*, **106**, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Nelson MC, Story M, Larson NI, Neumark-Sztainer D, Lytle LA (2008) Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, **16**(10), 2205. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.36>
- Peltzer K, Pengpid S, Samuels TA, Özcan NK, Mantilla C, Rahamefy OH i sur. (2014) Prevalence of overweight/obesity and its associated factors among university students from 22 countries. *Int J Environ Res Public Health*, **11**(7), 7425–41. <https://doi.org/10.3390/ijerph110707425>
- Petrovčić Kafadar M, Čenan L, Petričušić I, Rakitić Matić J, Čenan A, Peretić L i sur. (2023) Osviještenost obiteljskih liječnika u Republici Hrvatskoj o debljini kao bolesti. *Acta Medica Croatica*, **77**(2), 157–163.
- Plotnikoff RC, Costigan SA, Williams RL, Hutchesson MJ, Kennedy SG, Robards SL i sur. (2015) Effectiveness of interventions targeting physical activity, nutrition and healthy weight for university and college students: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **12**, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0203-7>
- Prolom voda. (n.d.). Zvanična stranica Prolom vode. <https://www.prolomvoda.com>
- Rojnić Putarek N (2018) Pretilost u dječjoj dobi. *Medicus*, **27**(1), 63–69.
- Salas-Salvadó J, Diaz-Lopez A, Ruiz-Canela M, Babio N, Martinez-Gonzalez M A, Fitó M i sur. (2019) Effect of a lifestyle intervention program with energy-restricted Mediterranean diet and exercise on weight loss and cardiovascular risk factors: One-year results of the PREDIMED-Plus trial. *Diabetes Care*, **42**, 777–788. <https://doi.org/10.2337/dc18-0836>

Spevan M, Muzur A, Štrucelj H (2022) Zdravi životni stilovi studenata sestrinstva i medicine: pregled opsega [Healthy lifestyles of nursing and medical students: a scoping review]. *Sigurnost u zdravstvu – Safety in Health*, **27**(3), 182–188. <https://doi.org/10.11608/sgnj.27.3.5>

Škovran M, Čović V, Čustonja Z, Knežević O, Blažević I, Ilić A i sur. (2020) Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: čimbenici sedentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik* **35**(1-2), 74–80.

UNICEF Hrvatska (2024) Uzroci prekomjerne mase i debljine kod djece i mladih. UNICEF - United Nations Children's Fund.

17. Preporuke/prilozi

Popis preporuka koje se nalaze u nastavku:

1. Izv. prof. dr. sc. Maroje Sorić, dr.med.; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
2. Prof. dr. sc. Ksenija Vitale, dr.med.; Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
3. Prof. dr. sc. Mirjana Kujundžić Tiljak, dr.med.; ravnateljica Škole narodnog zdravlja “Andrija Štampar”, Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Prof. dr. sc. Tamara Čendo Metzinger; dekanica Veleučilišta Velika Gorica
5. Prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić; Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
6. Prof. dr. sc. Marjeta Majer, dr.med.; Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Škola narodnog zdravlja “Andrija Štampar”
7. Lidija Podvalej, prof., v.pred.; Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, pročelnica katedre za tjelesnu i zdravstvenu kulturu
8. Natko Beck, dr.med.
9. Izv. prof. dr. sc. Milan Milošević, dr.med.; Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Škola narodnog zdravlja “Andrija Štampar”, pročelnik katedre za zdravstvenu ekologiju i medicinu rada i sporta
10. Maja Toth Bušljeta; direktorica Turističke zajednice grada Velika Gorica

11. Petra Meštrić, dr.med., Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije
12. Nenad Milijaš; ravnatelj Studentskog centra u Varaždinu
13. Dr. sc. Neven Bosilj; gradonačelnik grada Varaždina
14. Mag. cin. Maja Ćustić
15. Elizabeta Rengel; predsjednica Studentskog odbora Studentskog doma Varaždin
16. Prof. dr. sc. Mirela Ivančić Šantek; Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, prodekanica za nastavu
17. Prof. dr. sc. Irena Keser; Prehrambeno-biotehnološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
18. Mario Župan; ravnatelj Studentskog centra u Zagrebu
19. Ivana Šimić, dipl. ing. preh. teh.; Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Odsjek za promicanje zdravlja i referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja
20. Izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, prodekanica za nastavu i studente
21. Prof. dr. sc. Igor Jukić; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
22. Bojana Mamić; direktorica Almagea d.o.o.
23. Dr. sc. Lora Vidović; Grad Zagreb, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom
24. Doc. dr. sc. Ivana Pavić Šimetin; voditeljica Službe za školsku i adolescentnu medicinu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo
25. Izv. prof. dr. sc. Saša Vuk; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
26. Izv. prof. dr. sc. Drena Trkulja Petković; Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
27. Ana Papak; direktorica Decathlon trgovine



Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet



Zagreb, 20. lipnja 2025.

Izv.prof.dr.sc. Maroje Sorić
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET
Horvačanski zavoj 15, 10000 Zagreb

**Predmet: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za
Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.**

Poštovani,

kao mentor projekta „**Težina brojki**“, koji sam pratio i podržavao od samih njegovih početaka, snažno podupirem prijavu ovog inovativnog javnozdravstvenog projekta za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025 u kategoriji Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici.

Ovaj projekt okuplja interdisciplinarni tim studenata iz različitih područja – Kineziološkog, Prehrambeno-biotehnološkog i Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Projekt je nastao kao odgovor na sve izraženiju potrebu za osvješćivanjem mladih o temama zdrave prehrane, važnosti kretanja i očuvanja zdravlja kroz preventivne preglede. Od samih začetaka, studenti su pokazali iznimnu razinu motivacije, inicijative i međusobne suradnje. Njihova sposobnost da povežu stručna znanja iz svojih disciplina i pretoče ih u konkretne aktivnosti za širu zajednicu zaslužuje priznanje. Također, velike prednosti projekta su interdisciplinarni pristup koji je osigurao učinkovit transfer znanja i snažno umrežavanje studenata komplementarnih struka koji su kroz projekt izgradili održivi sustav sinergijskog djelovanja u promociji zdravog životnog stila ugniježđen u akademsku zajednicu Sveučilišta.

Posebno priznanje zaslužuje činjenica da su sve aktivnosti krojene na način da garantiraju široko uključivanje studentske populacije koja je označena kao najvažnija ciljana populacija provedenih javnozdravstvenih akcija. Tijekom travnja i svibnja 2025. godine aktivnosti su uspješno provedene u Varaždinu i Velikoj Gorici, a završni dio odvio se u lipnju u Zagrebu. Edukacije, savjetovanja i promotivne aktivnosti bile su pažljivo pripremljene i stručno realizirane, a reakcije sudionika pokazale su da je projekt pogodio stvarne potrebe ciljane populacije. Također, snažnim angažmanom studentskog tima projekt je imao i priličan medijski odjek što je značajno pridonijelo proširenju kruga korisnika i osiguralo da koristi od projekta ima što veći broj mladih osoba.

Kao mentor, izravno sam svjedočio predanosti studenata, njihovoj spremnosti na suradnju i otvorenosti za učenje i primjenu novih znanja u praksi, kao i želji da kroz

Kineziološki fakultet, Horvačanski zavoj 15, HR-10000 Zagreb
tel.: +385 (0) 1 365 8 666, faks: +385 (0) 1 363 4 146
OIB: 25329931628, e-mail: dekanat@kif.hr, url: www.kifunizg.hr





vlastito djelovanje osiguraju koristi za šire društvo. Upravo ta kombinacija stručnosti, entuzijazma i društvene odgovornosti čini ovaj projekt izvanrednim primjerom studentskog doprinosa akademskoj i široj zajednici.

Smatram da „**Težina brojki**“ u potpunosti odgovara kriterijima Rektorove nagrade te s punim povjerenjem i ponosom podržavam njegovu prijavu.

S poštovanjem,

Izv.prof.dr.sc. Maroje Sorić

Prof.dr.sc. Ksenija Vitale
Katedra za zdravstvenu ekologiju i medicinu rada i sporta
Škola narodnog zdravlja „A. Štampar“
Medicinski fakultet, Sveučilišta u Zagrebu
Rockefellerova 4, Zagreb

Zagreb, 20.6.2025.

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

kao mentorica Studentske sekcije za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, s punim uvjerenjem pružam svoju podršku studentskom projektu „Težina brojki“ i njegovoj prijavi za Rektorovu nagradu. Tijekom svog rada sa studentima, imala sam priliku izbliza pratiti nastanak i razvoj ove inicijative, kao i posvećenost njezinih autora u svim fazama provedbe.

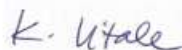
Riječ je o interdisciplinarnom javnozdravstvenom projektu koji na jasan i pristupačan način promiče zdrave životne navike među mladima. Kroz naglasak na važnosti pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i preventivnih zdravstvenih pregleda, projekt promovira zdrave načine života studentske populacije, što je zalog i za zdravu odraslu populaciju.

Posebno bih istaknula suradnju studenata triju fakulteta – Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog – koji su svojim znanjima i vještinama stvorili cjelovitu i kvalitetnu javnozdravstvenu kampanju i što je još važnije naučili surađivati i uvažavati jedni druge. Aktivnosti su provedene u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu, što ukazuje na širinu dosega i organizacijsku ozbiljnost tima.

Tijekom provedbe, studenti su pokazali iznimnu inicijativu, profesionalnost i društvenu osjetljivost. Njihova sposobnost da stručno i kreativno odgovore na potrebe zajednice potvrđuje vrijednost ovog projekta ne samo u okviru studentskog angažmana, već i u širem kontekstu promicanja zdravlja.

Vjerujem da projekt „Težina brojki“ predstavlja ogledni primjer društveno odgovornog studentskog djelovanja te u potpunosti opravdava kriterije za dodjelu Rektorove nagrade. Također, sigurna sam da je pred ovakvim oblikom studentskog angažmana još mnogo uspješnih inicijativa u budućnosti.

S iskrenim poštovanjem,



Prof. dr. sc. Ksenija Vitale



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MEDICINSKI FAKULTET
Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“



Ured ravnatelja

Predmet: Pismo podrške projektu „Težina brojki“

Javnozdravstveni edukativni projekt „Težina brojki“ kojeg su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koji se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih od izuzetnog je značenja za promociju javnozdravstvene medicine i podizanje razine zdravstvene pismenosti među mladima, napose među studentima zagrebačkog Sveučilišta.

„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Projekt ne samo da je dobro koncipiran, već je i uspješno proveden te je naišao na pozitivan odjek u zajednici.

Projekt je realiziran kroz niz javnih aktivnosti koje su se odvijale u travnju i svibnju 2025. u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavile su se i u lipnju u Zagrebu. Kroz te su događaje studenti pokazali visoku razinu stručnosti, organizacijskih sposobnosti i svijesti o važnosti preventivnih mjera u očuvanju zdravlja mladih.

Smatram da „Težina brojki“ u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost te ga preporučam za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025. studentima uključenim u projekt.

Ravnateljica:

Prof. dr. sc. Mirjana Kujundžić Tiljak

U Zagrebu, 18.06.2025.

dr. sc. Tamara Čendo Metzinger
Veleučilište Velika Gorica
Zagrebačka 5, 10410 Velika Gorica
Velika Gorica, 23. lipnja 2025.

KLASA: 602-03/25-01/072
URBROJ: 238/31-132-050-25-01

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

s osobitim zadovoljstvom dajem svoju stručnu i osobnu preporuku za javnozdravstveni projekt „Težina brojki“, koji su proveli studenti različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu – uključujući Medicinski, Prehrambeno-biotehnološki i Kineziološki fakultet. Ova inicijativa rezultat je iznimno uspješne međufakultetske suradnje usmjerene na promicanje zdravlja među mladima.

Projekt je javnosti predstavljen u travnju i svibnju 2025. godine kroz aktivnosti u Varaždinu i Velikoj Gorici te u lipnju kroz aktivnosti u Zagrebu.

Veleučilište Velika Gorica je projekt podržalo u suradnji s Turističkom zajednicom Velike Gorice, 2. svibnja 2025., ugostivši mlade znanstvenike okupljene oko projekta „Težina brojki“. Kroz tri informativna punkta (medicinski, nutricionistički i kineziološki) pozivani su studenti Veleučilišta Velika Gorica, osnovnoškolci, srednjoškolci te svi mladi sugrađani da posjete projekt pridružujući se edukativnim punktovima i tako saznaju nešto novo o zdravlju, prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti.

„Težina brojki“ je pomno osmišljen i stručno izveden program koji se bavi ključnim aspektima zdravlja mladih – uravnoteženom prehranom, tjelesnom aktivnošću te važnosti redovitih zdravstvenih pregleda. Posebno ističem angažman studenata koji su projekt proveli s izuzetnim entuzijazmom, odgovornošću i razumijevanjem šire društvene važnosti ove tematike.

Uvjerena sam da ovaj projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog studentskog djelovanja i potpuno odgovara kriterijima koje Rektorova nagrada prepoznaje i nagrađuje. Stoga podržavam njegovu prijavu na natječaj.

S poštovanjem,


Dekanica
dr.sc. Tamara Čendo Metzinger,

prof. struč. stud., dipl. soc.

prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić
Laboratorij za znanost o prehrani
Prehrambeno-biotehnološki fakultet
Sveučilište u Zagrebu
Pierottijeva 6, 10 000 Zagreb
e-adresa: zsatalic@pbf.hr

Zagreb, 18. lipnja 2025.

PREDMET: Molba za razmatranje projekta iz područja javnog zdravstva pod nazivom „Težina brojki“ u okviru dodjele Rektorove nagrade za ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

Sa zadovoljstvom dajem preporuku za javnozdravstveni projekt „Težina brojki“, nastao suradnjom studenata Prehrambeno-biotehnološkog, Medicinskog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Riječ je o interdisciplinarnoj inicijativi usmjerenoj na unapređenje zdravlja mladih, s posebnim naglaskom na poticanje zdravih životnih navika – redovite tjelesne aktivnosti, uravnotežene prehrane i važnosti preventivnih zdravstvenih pregleda.

Projekt je proveden kao javnozdravstvena akcija u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu, kao i u sklopu javnozdravstvenog događanja Back Together Summit-a 2025. Akcije su se odvijale tijekom travnja, svibnja i lipnja 2025. godine na javnim gradskim lokacijama, na kojima su bila postavljena tri punkta – medicinski, nutricionistički i kineziološki. Posjetitelji su imali mogućnost izmjeriti krvni tlak, razinu šećera u krvi, snagu stiska šake, sastav tijela te razgovarati s mladim stručnjacima iz navedenih područja o različitim problemima i temama vezanim za opće zdravlje.

Uloga studenata u razvoju i provedbi projekta pokazuje njihovu predanost, profesionalni pristup, stručnost i osviještenost o važnosti javnog zdravlja. Kroz ovu inicijativu iskazali su iznimnu proaktivnost u lokalnoj zajednici i kreativnost u promicanju zdravog načina života među mladima.

Studenti su aktivnosti pristupili holistički, što je iznimno pohvalno, i istovremeno iznimno zahtjevno, a poznato je kako su kronične bolesti "pedijatrijske" te se uočava "tracking" životnih navika koje su odrednice zdravlja kroz faze životnog ciklusa, tako da je preporučljivo općoj populaciji pristupiti upravo u formativnim godinama.

Smatram da „Težina brojki“ predstavlja izvanredan primjer studentskog doprinosa društvu, koji zaslužuje priznanje i potporu. U potpunosti podržavam ovu vrijednu inicijativu, koja u cijelosti odražava kriterije i vrijednosti Rektorove nagrade. Stoga svesrdno podržavam prijavu projekta za ovo priznanje.

S poštovanjem,





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MEDICINSKI FAKULTET
Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“



Izv. prof. dr.sc. Marjeta Majer, dr. med.

Sveučilište u Zagrebu

Medicinski fakultet

Šalata 3, 10000 Zagreb

Zagreb, 22.5.2025.

PREDMET: Podrška prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

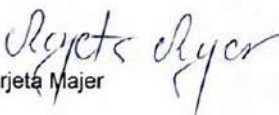
ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za dodjelu Rektorove nagrade. Projekt je usmjeren na unapređenje zdravlja mladih, a zajednički su ga osmislili i realizirali, u okviru interdisciplinarne suradnje, studenti s Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Projekt je 26. travnja 2025. godine predstavljen u Varaždinu, a 2. svibnja 2025. i u Velikoj Gorici. Bila sam upoznata s organizacijom ove inicijative od samih njezinih početaka te sam iz pozicije specijalistice školske i adolescentne medicine, s osobitim fokusom na očuvanje i unaprjeđenje zdravlja mladih, prepoznala njezinu važnost i relevantnost.

Projekt „Težina brojki“ ističe se kao kvalitetan doprinos promicanju pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i preventivne zdravstvene skrbi među populacijom mladih, posebice studenata. Način na koji su studenti osmislili, strukturirali i proveli projekt pokazuje visoku razinu odgovornosti, stručnosti i usmjerenost ka potrebama zajednice. Projekt predstavlja izniman primjer studentske interdisciplinarne suradnje i angažmana u zajednici, te u potpunosti utjelovljuje vrijednosti koje Rektorova nagrada nastoji istaknuti i podržati.

Slijedom navedenog, izražavam svoju preporuku za prijavu ovog projekta na natječaj za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

S poštovanjem,


Marjeta Majer

Adresa: Rockefellerova 4, 10000 Zagreb Tel: 01 4590 102 Faks: 01 4684 406 OIB: 145001686598 MB: 3270211
Kunski / Žiro račun: Hr8423400091110024619 SWIFT/BIC: PBZGHR2X Devizni – IBAN: HR3223400091310297769
www.snz.unizg.hr



Lidija Podvalej, prof., v. pred.
Prehrambeno-biotehnološki fakultet SuZg
Pierottijeva 6 Zagreb

Zagreb, 24. lipnja 2025.

PREDMET: Molba za razmatranje projekta iz područja javnog zdravstva pod nazivom „Težina brojki“ u okviru dodjele Rektorove nagrade za akademsku godinu 2024./2025.

Poštovani,

s velikim zadovoljstvom preporučujem javnozdravstveni projekt „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu, provedenom u sklopu studentske organizacije. Riječ je o hvalevrijednoj inicijativi koja je okupila studente Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, s ciljem podizanja svijesti o važnosti zdravih životnih navika među mladima, osobito u studentskoj populaciji.

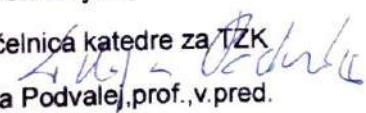
Projekt „Težina brojki“ je bio osmišljen kao multidisciplinarna javnozdravstvena akcija koja se provodila tijekom proljeća 2025. godine u četiri termina u različitim gradovima (Varaždin, Velika Gorica, Zagreb), te u sklopu „Back Together Summita“. Njegov glavni cilj bio je približiti zdravlje studentima na jednostavan, praktičan i pristupačan način. Kroz tri glavna punkta, medicinski, nutricionistički i kineziološki, sudionici su mogli besplatno dobiti savjete, izmjeriti osnovne zdravstvene parametre, saznati više o prehrani i tjelesnoj aktivnosti te sudjelovati u vođenim treninzima.

Posebno želim istaknuti visoku razinu angažiranosti i profesionalnosti studenata uključenih u projekt. Njihova iznimna predanost, organizacijske vještine i sposobnost timskog rada, kao i energija, inicijativa i senzibilitet za javnozdravstvene teme pokazuju koliko mogu doprinijeti razvoju zajednice.

Sigurna sam da je projekt „Težina brojki“ jedan od primjera kako studentske ideje i trud mogu imati konkretan i pozitivan utjecaj na širu zajednicu. Zbog toga iskreno i s punim povjerenjem podržavam prijavu ovog projekta za Rektorovu nagradu.

S poštovanjem,

Pročelnica katedre za TZK


Lidija Podvalej, prof., v. pred.

Natko Beck, dr. med.

DB Srebrnjak / Udruga Hood - Back Together Summit

Srebrnjak 100, Zagreb

Zagreb, 5.6.2025.

PREDMET: Podrška prijavi javnozdravstvenom projektu „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

projekt Težina brojki predstavlja izniman primjer interdisciplinarnе suradnje studenata Sveučilišta u Zagrebu – Medicinskog fakulteta, Prehrambeno-biotehnoškog fakulteta te Kineziološkog fakulteta – uz podršku sveučilišnih nastavnika i mentora. Kroz zajedničko djelovanje, studenti su osmislili i organizirali sveobuhvatnu javnu zdravstvenu akciju s ciljem promicanja zdravih životnih navika među mladima, s posebnim naglaskom na tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu te preventivne zdravstvene preglede.

Akcija se provodi u tri hrvatska grada – Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu – te je bila uključena i u program poznatog javnozdravstvenog događanja **Back Together Summita 2025**, koji okuplja najistaknutije stručnjake iz područja medicine, znanosti i zdravlja, a prepoznat je kao jedno od ključnih mjesta susreta građana i zdravstvenih djelatnika. U sklopu tog događaja, studenti su na vrlo pristupačan i stručan način promovirali svijest o važnosti pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i preventivne zdravstvene skrbi, što su iznimno važne javnozdravstvene teme.

Posebno ističem njihovu inicijativu, angažman i spremnost na suradnju s lokalnom zajednicom, što je rezultiralo velikim interesom i pozitivnim odjekom među građanima. Smatram da projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog djelovanja i vjerujemo da u potpunosti zaslužuje priznanje koje nosi Rektorova nagrada.

U ime Udruge Hood i Back Together Summita, s velikim zadovoljstvom preporučujemo ovu studentsku inicijativu i izražavamo punu podršku njihovoj prijavi.

S poštovanjem,

Natko Beck, predsjednik Udruge Hood i organizator Back Together Summita



Izv.prof.dr.sc. Milan Milošević
Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet
Škola narodnog zdravlja „Andrija Štampar“
Pročelnik Katedre za zdravstvenu ekologiju i medicinu rada i sporta
Rockefellerova 4, 10000 Zagreb

Zagreb, 18.06.2025.

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

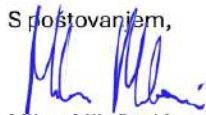
s osobitim zadovoljstvom dajem svoju stručnu i osobnu preporuku za javnozdravstveni projekt „Težina brojki“, koji su proveli studenti različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu – uključujući Medicinski, Prehrambeno-biotehnološki i Kineziološki fakultet. Ova inicijativa rezultat je iznimno uspješne međufakultetske suradnje usmjerene na promicanje zdravlja među mladima.

Projekt je javnosti predstavljen u travnju i svibnju 2025. godine kroz aktivnosti u Varaždinu i Velikoj Gorici te u lipnju kroz aktivnosti u Zagrebu.

„Težina brojki“ je pomno osmišljen i stručno izveden program koji se bavi ključnim aspektima zdravlja mladih – uravnoteženom prehranom, tjelesnom aktivnošću te važnosti redovitih zdravstvenih pregleda. Posebno ističem angažman studenata koji su projekt proveli s izuzetnim entuzijazmom, odgovornošću i razumijevanjem šire društvene važnosti ove tematike.

Uvjerena sam da ovaj projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog studentskog djelovanja i potpuno odgovara kriterijima koje Rektorova nagrada prepoznaje i nagrađuje. Stoga podržavam njegovu prijavu na natječaj.

S poštovanjem,



Milan Milošević



Turistička zajednica grada Velike Gorice
Trg kralja Tomislava 2
10 410 Velika Gorica

Velika Gorica, 23. lipanj 2025.
I-MTB- 45/i

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

Ovim putem Turistička zajednica grada Velike Gorice s velikim zadovoljstvom daje svoju stručnu i osobnu preporuku za javnozdravstveni projekt „Težina brojki“, koji su proveli studenti različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu – uključujući Medicinski, Prehrambeno-biotehnološki i Kineziološki fakultet. Ova inicijativa rezultat je iznimno uspješne međufakultetske suradnje usmjerene na promicanje zdravlja među mladima.

Projekt je javnosti predstavljen u travnju i svibnju 2025. godine kroz aktivnosti u Varaždinu i Velikoj Gorici te u lipnju kroz aktivnosti u Zagrebu.

Turistička zajednica Velike Gorice u suradnji s Veleučilištem Velike Gorice podržala je projekt, 2. svibnja 2025., ugostivši mlade studente okupljene oko projekta „Težina brojki“. Projekt „Težina brojki“ nije samo demonstrirao iznimnu studentsku angažiranost i stručnost već je ostvario pozitivne pomake u javnom zdravlju naše lokalne zajednice. Postavljanjem tri informativna punkta medicinskog, nutricionističkog i kineziološkog projektu su prisustvovali mladi sugrađani od osnovnoškolaca do srednjoškolaca kako bi saznali nešto novo o zdravlju, prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti.

„Težina brojki“ je pomno osmišljen i stručno izveden program koji se bavi ključnim aspektima zdravlja mladih – uravnoteženom prehranom, tjelesnom aktivnošću te važnosti redovitih zdravstvenih pregleda. Posebno ističem angažman studenata koji su projekt proveli s izuzetnim entuzijazmom, odgovornošću i razumijevanjem šire društvene važnosti ove tematike.

Uvjerena sam da ovaj projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog studentskog djelovanja i potpuno odgovara kriterijima koje Rektorova nagrada prepoznaje i nagrađuje. Stoga podržavam njegovu prijavu na natječaj.

S poštovanjem,

Direktorica Turističke zajednice grada Velike Gorice
Maja Toth Bušljeta

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ZAGREBAČKE ŽUPANIJE**
Služba za školsku i sveučilišnu medicinu
ZAPREŠIĆ - Mokrička 54
10380 DUGO Selo

Zagreb, 18. Lipnja 2025

**Predmet: Pismo preporuke za Rektorovu nagradu organizacijskom timu projekta
"Težina brojki"**

Poštovani,

ovim putem željela bih iskreno preporučiti organizacijski tim projekta "Težina brojki" za dodjelu Rektorove nagrade. Imala sam čast sudjelovati u njihovim projektima gdje sam kroz vlastito sudjelovanje iz prve ruke mogla svjedočiti izuzetnoj razini profesionalnosti, entuzijazma i predanosti koju su članovi tima pokazali u organizaciji ovog hvalevrijednog projekta.

Sama javnozdravstvena akcija "Težina brojki" obuhvatila je radionice mjerenja krvnog tlaka, šećera u krvi, tjelesne mase, visine, savjetovanje o pravilnoj prehrani, savjetovanje o tjelovježbi kao i radionice na otvorenom.

Njihov pristup pokazao je koliko važnu ulogu imaju studenti u edukaciji svojih vršnjaka i generalno opće populacije.

Kao liječnica s iskustvom rada u obiteljskoj i školskoj medicini, posebno cijenim njihovu inicijativu. Vjerujem da angažman, stručnost i kvaliteta rada ovog tima čine njegove članove iznimno vrijednim kandidatima za ovo prestižno priznanje.

S poštovanjem,

Petra Meštrić dr. med

Zavod za javno zdravstvo Zagrebačke županije

Adresa: Dragutina Domjanića 12

10 370 Dugo Selo

Tel.: +385 (0) 1 2759 060

Petra Meštrić
dr. med.
9126449





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
**Studentski centar
u Varaždinu**

Urbroj: 306/2025
U Varaždinu, 22. svibnja 2025.

Sveučilište u Zagrebu
Radoslava Cimermana 88
10 000 Zagreb
n/p rektora prof. dr. sc. Stjepana Lakušića

PREDMET: projekt iz područja javnog zdravstva „Težina brojki“, studenata s Medicinskog fakulteta, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
- preporuka za dodjelu Rektorove nagrade za akademsku godinu 2024./2025.

Poštovani rektore Lakušić,

Dana 26. travnja 2025. godine, projekt „Težina brojki“, osmišljen i proveden kroz suradnju studenata s Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, predstavljen je u Varaždinu, odnosno na području studentskog kampusa u Varaždinu.

Ova inicijativa, utemeljena na interdisciplinarnom pristupu, usmjerena je na promicanje zdravlja, s naglaskom na dobrobit mladih osoba te joj stoga, kao javnozdravstvenom projektu, Studentski centar u Varaždinu daje podršku jer promoviraju i promiču zdrave životne navike, s naglaskom na prehranu, tjelesnu aktivnost i prevenciju bolesti.

Način na koji su studenti osmislili i realizirali projekt svjedoči o njihovoj angažiranosti, ozbiljnosti, društvenoj osjetljivosti i visokoj razini kompetencija u planiranju i provođenju javnozdravstvenih aktivnosti.

Vjerujemo da „Težina brojki“ predstavlja sjajan primjer studentskog doprinosa zajednici i potvrdu vrijednosti koje treba nagraditi.

S poštovanjem,



Ravnatelj

Nenad Milijaš, mag. inf.



REPUBLIKA HRVATSKA
VARAŽDINSKA ŽUPANIJA



GRAD VARAŽDIN
www.varazdin.hr e-mail: varazdin@varazdin.hr

Gradonačelnik

KLASA: 620-01/25-01/7

URBROJ: 2186-1-07-03/2-25-2

Varaždin, 20. svibnja 2025.

**GRUPA STUDENATA
SVEUČILIŠTA U ZAGREBU**

PREDMET: PODRŠKA PRIJAVI JAVNOZDRAVSTVENOM PROJEKTU „TEŽINA BROJKI“ ZA REKTOROVU NAGRADU U AKADEMSKOJ GODINI 2024/2025.

Poštovani,

Ovim putem izražavamo podršku javnozdravstvenom projektu „Težina brojki“, koji su osmislili i provedli studenti Sveučilišta u Zagrebu: Medicinski fakultet u Zagrebu, Prehrambeno-biotehnološki fakultet i Kineziološki fakultet, a u okviru interdisciplinarnе suradnje. Akcija je provedena i u Gradu Varaždinu dana 26. travnja 2025. godine, a Grad Varaždin imao je zadovoljstvo biti joj domaćin te pružiti podršku promociji projekta putem svojih službenih kanala i suradnje s lokalnim medijima.

Projekt „Težina brojki“ je na vrlo pristupačan i stručan način promovirala svijest o važnosti pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i preventivne zdravstvene skrbi, što su iznimno važne javnozdravstvene teme, osobito među mladom populacijom. Kroz jasno strukturirane aktivnosti i edukativne punktove, studenti su pokazali visok stupanj profesionalnosti, organizacijskih vještina i društvene odgovornosti.

Posebno ističemo njihovu inicijativu, angažman i spremnost na suradnju s lokalnom zajednicom, što je rezultiralo velikim interesom i pozitivnim odjekom među građanima te smatramo da projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog djelovanja mladih.

Stoga s velikim zadovoljstvom preporučujemo ovu studentsku inicijativu i izražavamo punu podršku njihovoj prijavi za Rektorovu nagradu.

S poštovanjem,

GRADONAČELNIK



mag. cin. Maja Ćustić

Zagreb, 24.06.2025

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu 2024./2025.

Poštovani,

s velikim zadovoljstvom želim izraziti svoju podršku studentskom projektu „Težina brojki“, koji zaslužuje prijavu za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025. godine. Tijekom mog rada sa studentima, imala sam priliku pratiti kako je ovaj projekt rastao i razvijao se, te svjedočiti izuzetnoj predanosti autora na svim razinama realizacije.

„Težina brojki“ je interdisciplinarni projekt koji spaja studentima Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta u zajedničkoj misiji promicanja zdravih životnih navika među mladima. Projekt se fokusira na ključne aspekte zdravlja, kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i preventivni pregledi, što su teme od velike važnosti, osobito među studentskom populacijom.

Jedan od najvećih uspjeha ovog projekta svakako je suradnja studenata iz različitih disciplina, što je omogućilo stvaranje sveobuhvatne i kvalitetne javnozdravstvene kampanje. Aktivnosti su provedene u nekoliko gradova, uključujući Varaždin, Veliku Goricu i Zagreb, što svjedoči o ozbiljnosti i organizacijskoj sposobnosti tima.

Tijekom provedbe projekta, studenti su pokazali iznimnu profesionalnost i društvenu odgovornost. Sposobnost da kreativno i stručno odgovore na potrebe zajednice, kao i njihova predanost promicanju zdravlja, čini ovaj projekt izuzetno vrijednim ne samo u akademskom kontekstu, već i širem društvenom okviru.

S obzirom na značaj i kvalitetu ovog projekta, uvjerena sam da on u potpunosti ispunjava kriterije za dodjelu Rektorove nagrade. Također, sigurna sam da će slični angažmani studenata u budućnosti imati jednako pozitivan utjecaj na zajednicu.

S poštovanjem,

Maja Ćustić



Predsjednica Studentskog odbora Studentskog doma Varaždin

Elizabeta Rengel

Varaždin, 26.5.2025.

PREDMET: Molba za razmatranje projekta iz područja javnog zdravstva pod nazivom „Težina brojki“ u okviru dodjele Rektorove nagrade za akademsku godinu 2024./2025.

Poštovani,

Studentski centar Varaždin izražava punu podršku javnozdravstvenom projektu „Težina brojki“, osmišljenom i provedenom kroz suradnju studenata s Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Ova inicijativa, utemeljena na interdisciplinarnom pristupu, usmjerena je na promicanje zdravlja, s naglaskom na dobrobit mladih.

Dana 26. travnja 2025. godine, projekt je predstavljen i u Varaždinu, pri čemu je Studentski centar s ponosom pružio potporu u organizacijskom i promotivnom smislu, omogućivši veću dostupnost i vidljivost akcije putem vlastitih komunikacijskih kanala.

Projekt „Težina brojki“ prepoznat je kao vrijedan doprinos promicanju zdravih životnih navika, s naglaskom na prehranu, tjelesnu aktivnost i prevenciju bolesti. Način na koji su studenti osmislili i realizirali projekt svjedoči o njihovoj ozbiljnosti, društvenoj osjetljivosti i visokoj razini kompetencija u planiranju i provođenju javnozdravstvenih aktivnosti. Također želimo istaknuti njihovu proaktivnost u povezivanju s lokalnom zajednicom, što je rezultiralo angažiranim sudjelovanjem građana i pozitivnim društvenim učinkom projekta.

Vjerujemo da „Težina brojki“ predstavlja sjajan primjer studentskog doprinosa zajednici i potvrdu vrijednosti koje treba prepoznati i nagraditi.

Studentski centar Varaždin ovom prilikom izražava punu podršku njihovoj inicijativi te smatra da ovaj projekt u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada nastoji prepoznati i potaknuti. Iskreno podržavamo prijavu „Težine brojki“ za navedeno priznanje.

S poštovanjem,

Elizabeta Rengel



Prof. dr. sc. Mirela Ivančić Šantek
Prodekan za nastavu
Sveučilište u Zagrebu
Prehrambeno-biotehnološki fakultet
Pierottijeva 6, Zagreb

Zagreb, 25. lipnja 2025.

Poštovani,

zadovoljstvo mi je podržati prijavu javnozdravstvenog projekta *Težina brojki* za Rektorovu nagradu za akad. god. 2024./2025. Projekt *Težina brojki* okupio je studente Sveučilišta u Zagrebu s Prehrambeno-biotehnološkog (studentska udruga Probion), Medicinskog i Kineziološkog fakulteta. Ova hvale vrijedna inicijativa bila je prije svega usmjerena na dobrobit mladih ljudi i studentske populacije, a imala je za cilj promicanje zdravlja, odnosno zdravih životnih navika, kroz tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu i redovite preventivne zdravstvene preglede.

Aktivnosti na projektu *Težina brojki* provedene su u tri grada tijekom ove godine, Varaždinu 26. travnja 2025. u studentskom domu, Velikoj Gorici 2. svibnja 2025. u sklopu manifestacije *Petek*, te u Zagrebu 8. lipnja 2025. na Jarunu. Na tri punkta, medicinskom, nutricionističkom i kineziološkom, studenti su posjetiteljima mjerili krvni tlak, razinu šećera u krvi, snagu stiska šake, sastav tijela te su davali savjete vezane pravilno vježbanje i tjelesne aktivnosti, zdravstveno stanje, savjete o pravilnoj prehrani i sastavljanju jelovnika u cilju unapređenja prehrambenih navika.

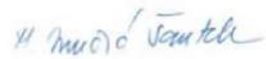
Studenti su također sudjelovali na medicinskom, kineziološkom i nutricionističkom punktu na javnozdravstvenom događaju *Back Together Medical Communication Summit* koji je održan 31. svibnja i 1. lipnja 2025. u Zagrebu na Zrinjevcu.

Tijekom provođenja projekta studenti su pokazali iznimnu posvećenost, profesionalizam, kompetentnost te svijest o važnosti očuvanja zdravlja. Kroz ovaj projekt proaktivno su ukazivali na važnost zdrave prehrane, tjelesne aktivnosti i redovitih zdravstvenih pregleda. Neposrednim

i angažiranim pristupom ciljanoj skupini aktivno su promicali zdrav način života među studentima.

Projekt *Težina brojki* predstavlja izvrstan primjer doprinosa studenata ne samo vlastitoj zajednici, već i akademskoj te široj društvenoj zajednici. Stoga podržavam prijavu projekta *Težina brojki* u kategoriji (f) Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici (Interdisciplinarna područja znanosti).

Srdačan pozdrav,



prof. dr. sc. Irena Keser
Laboratorij za znanost o prehrani
Sveučilište u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološki fakultet
Pierottijeva 6, 10 000 Zagreb

Zagreb, 25. lipnja 2025.

PREDMET: Molba za razmatranje projekta iz područja javnog zdravstva pod nazivom „Težina brojki“ u okviru dodjele Rektorove nagrade za akademsku godinu 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem želim iskazati svoju preporuku i punu podršku za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Projekt je javnozdravstvena inicijativa koju su studenti Prehrambeno-biotehnološkog, Medicinskog te Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu osmislili i proveli.

„Težina brojki“ predstavlja hvalevrijedan primjer multidisciplinarnе suradnje studenata različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu, s ciljem promicanja zdravih životnih navika među mladima. Pod motom „Od studenata za studente“, projekt je obuhvatio edukativne aktivnosti usmjerene na pravilnu prehranu, tjelesnu aktivnost te praćenje osnovnih zdravstvenih parametara, koje mogu unaprijediti svakodnevicu studenata.

U okviru projekta organiziran je i održan niz javnozdravstvenih akcija u tri grada – Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu – te kao dio „Back Together Summita“ u Zagrebu, čime je ostvaren značajan doseg i utjecaj u akademskoj i široj zajednici. Sama struktura akcije, podijeljena na medicinski, nutricionistički i kineziološki punkt, omogućila je cjelovit pristup očuvanju zdravlja, uz neposredno uključivanje građana i studenata kroz interakciju, mjerenja i savjetovanja.

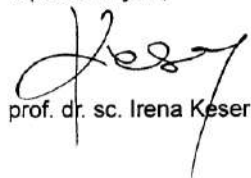
U sklopu medicinskog punkta studenti Medicinskog fakulteta su mjerili krvni tlak, razinu šećera u krvi i druge osnovne zdravstvene parametre, čime su posjetiteljima omogućili bolje razumijevanje njihovog zdravstvenoga stanja. Kao sastavni dio nutricionističkog punkta studenti Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta su provodili mjerenje sastava tijela te pružali savjete o pravilnoj prehrani i sastavljanju jelovnika, čime su pomogli studentima u unapređenju svojih prehrambenih navika. Studenti Kineziološkog

fakulteta su u sklopu kineziološkog punkt savjetovali posjetitelje o pravilnim vježbama i tjelesnim aktivnostima te su provodili mjerenje jačine stiska šake, kao mjere procjene mišićne snage. Na javnozdravstvenoj akciji u Zagrebu ovaj punkt se proširio održavanjem vođenih treninga na otvorenome.

Posebno želim istaknuti doprinos studenata u osmišljavanju i provedbi ove inicijative, od organizacijskih zadataka, komunikacije s partnerima, do terenskog rada i angažmana u samim akcijama. Njihov entuzijizam, odgovornost i sposobnost timске suradnje snažno su doprinijeli uspjehu projekta. Zahvaljujući tom angažmanu javnozdravstvena inicijativa „Težina brojki“ nadmašila je okvire standardnog studentskog projekta i postala primjer dobre prakse javnozdravstvenog djelovanja među mladima.

Uvjerena sam da projekt „Težina brojki“ u potpunosti zadovoljava visoke kriterije Rektorove nagrade te s ponosom podržavam ovu prijavu.

S poštovanjem,



prof. dr. sc. Irena Keser



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
STUDENTSKI CENTAR U ZAGREBU

Savska cesta 25, 10000 Zagreb

URED RAVNATELJA

KLASA: 550-03/25-05/3

URBROJ: 475-02-01-25-5

Zagreb, 25.06.2025. godine

PREDMET: Preporuka Studentskog centra u Zagrebu za prijavu projekta „Težina brojki“ na natječaj za Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem s punim uvjerenjem, kao ravnatelj ustanove Studentski centar u Zagrebu izražavam stručnu i osobnu preporuku za projekt „Težina brojki“, koji prijavljuje za Rektorovu nagradu za akademsku godinu 2024./2025. Riječ je o interdisciplinarnoj javnozdravstvenoj inicijativi koju su proveli studenti Sveučilišta u Zagrebu, okupljeni s različitih sastavnica – Medicinskog fakulteta, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i Kineziološkog fakulteta.

Projekt je osmišljen i realiziran u svrhu promicanja zdravih životnih navika među mladima, s naglaskom na pravilnu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost i važnost preventivnih zdravstvenih pregleda. Tijekom proljeća i početka ljeta 2025. godine, aktivnosti su provedene u više gradova – Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu – uz izravan angažman studenata na terenu.

Posebno valja istaknuti visok stupanj odgovornosti, motivacije i profesionalnosti koji su studenti pokazali u svim fazama provedbe projekta, kao i njihovu sposobnost međusobne suradnje u okviru različitih struka. Projekt „Težina brojki“ pokazuje kako studentske inicijative mogu imati konkretan i trajan društveni učinak, što ga čini izuzetnim primjerom društveno korisnog djelovanja studenata.

Smatram da projekt u cijelosti odgovara vrijednostima i kriterijima koje Rektorova nagrada nastoji prepoznati i poticati. Stoga podržavam njegovu prijavu.

S poštovanjem,

Ravnatelj Studentskog centra u Zagrebu

Mario Župan



Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Služba za promicanje zdravlja i Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja
Odjel za promicanje pravilne prehrane
Rockefellerova 12, 10000 Zagreb

Zagreb, 26.6.2025.

PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u ak. god. 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem želim izraziti podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

U pripremi projekta obratili su mi se članovi studentske udruge Probion, zajedno s kolegama s Medicinskog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, s molbom za suradnju i podršku u provedbi javnozdravstvene akcije usmjerene na edukaciju mladih o prehranbenim i zdravstvenim izazovima. Na temelju uvida u sadržaj i provedbu aktivnosti, zaključeno je da projekt „Težina brojki“ slijedi ciljeve Nacionalnog programa „Živjeti zdravo“, osobito u dijelu koji se odnosi na unapređenje prehranbenih navika, poticanje tjelesne aktivnosti i brigu o zdravlju mladih.

Projekt je proveden u travnju i svibnju 2025. godine u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavljen u lipnju u Zagrebu, kroz niz edukativnih i promotivnih aktivnosti. Naglasak je stavljen na uravnoteženu prehranu, redovitu tjelesnu aktivnost i važnost preventivnih zdravstvenih pregleda. U provedbi su korišteni i službeni edukativni i promotivni materijali izrađeni u sklopu projekta „Živjeti zdravo“ Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Projekt se ističe interdisciplinarnom suradnjom studenata različitih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu, jasno definiranim javnozdravstvenim ciljevima, kvalitetnom organizacijom te visokom razinom studentske samostalnosti i angažmana.

Smatram da projekt u cijelosti odgovara kriterijima koje Rektorova nagrada prepoznaje te u potpunosti podržavam njegovu prijavu.

S poštovanjem,
Ivana Šimić, dipl. ing. preh. teh.
Voditeljica Odsjeka za promicanje pravilne prehrane u specifičnim okruženjima



izv.prof.dr.sc. Jadranka Vlašić
Sveučilište Zagrebu Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15

Zagreb, 25.6.2025

PREDMET: Podrška prijavi projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

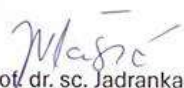
ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Riječ je o inicijativi koju su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koja se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih.

„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Projekt ne samo da je dobro koncipiran, već je i uspješno proveden te je naišao na pozitivan odjek u zajednici.

Projekt je realiziran kroz niz javnih aktivnosti koje su se odvijale u travnju i svibnju 2025. u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavile su se i u lipnju u Zagrebu. Kroz te su događaje studenti pokazali visoku razinu stručnosti, organizacijskih sposobnosti i svijesti o važnosti preventivnih mjera u očuvanju zdravlja mladih.

Smatram da „Težina brojki“ u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost. Stoga bez zadrške podupirem prijavu projekta za ovu prestižnu nagradu.

S poštovanjem,


izv. prof. dr. sc. Jadranka Vlašić
Prodekanica za nastavu i studente

Prof.dr.sc. Igor Jukić
Sveučilište Zagrebu Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15

Zagreb, 25.6.2025

PREDMET: Podrška prijavi projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Riječ je o inicijativi koju su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koja se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih.

„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Projekt ne samo da je dobro koncipiran, već je i uspješno proveden te je naišao na pozitivan odjek u zajednici.

Projekt je realiziran kroz niz javnih aktivnosti koje su se odvijale u travnju i svibnju 2025. u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavile su se i u lipnju u Zagrebu. Kroz te su događaje studenti pokazali visoku razinu stručnosti, organizacijskih sposobnosti i svijesti o važnosti preventivnih mjera u očuvanju zdravlja mladih.

Smatram da „Težina brojki“ u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost. Stoga bez zadrške podupirem prijavu projekta za ovu prestižnu nagradu.

S poštovanjem,

Prof.dr.sc Igor Jukić



Bojana Mamić, MBA, direktorica
Almagea d.o.o.
Ulica Julija Knifera 4, 10020 Zagreb, Hrvatska

Zagreb, 22.06.2025.

PREDMET: Preporuka za prijavu javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem iznosim svoju preporuku za prijavu interdisciplinarnog javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025. Projekt su osmislili i uspješno realizirali studenti Sveučilišta u Zagrebu – s Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta – čime su na iznimno kvalitetan način povezali znanja i vještine iz različitih znanstvenih područja u cilju unapređenja zdravlja mladih.

Sadržajno i metodološki, projekt se temelji na suvremenim javnozdravstvenim principima te se bavi iznimno važnim temama poput pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i preventivne zdravstvene skrbi. Njegov je krajnji cilj osnaživanje mladih za donošenje informiranih i odgovornih odluka vezanih uz vlastito zdravlje, što ga čini iznimno relevantnim u kontekstu rastućih izazova u području mentalnog i tjelesnog zdravlja studentske populacije.

Projektne aktivnosti održane su u više navrata tijekom travnja, svibnja i lipnja 2025. godine u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu. Ove su aktivnosti bile vrlo dobro prihvaćene među mladima, ali i šire u lokalnim zajednicama, što potvrđuje da je projekt postigao svoj cilj – podizanje svijesti o važnosti prevencije i zdravog načina života.

Također, valja naglasiti izuzetno visok stupanj profesionalnosti i odgovornosti koji su studenti iskazali u svim fazama pripreme i provedbe projekta. Njihova predanost, interdisciplinarna suradnja, sposobnost jasne komunikacije znanstvenih informacija te osjetljivost za potrebe zajednice čine ovaj projekt uzornim primjerom akademskog i društvenog angažmana.

Stoga s punim povjerenjem i bez zadržke podupirem prijavu projekta „Težina brojki“ za dodjelu Rektorove nagrade.

S poštovanjem,

Bojana Mamić



**REPUBLIKA HRVATSKA
GRAD ZAGREB**

**Gradski ured za socijalnu
zaštitu, zdravstvo, branitelje i
osobe s invaliditetom**

KLASA: 500-01/25-001/252
URBROJ: 251-09-33-2/004-25-2
Zagreb, 25.6.2025.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
Ured rektora
n/p rektora
prof. dr. sc. Stjepana Lakušića
Radoslava Cimermana 88, Zagreb

**PREDMET: Preporuka za prijavu projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u
akademskoj godini 2024./2025.**

- dostavlja se

Poštovani,

nastavno na zaprimljenu zamolbu za podršku projektu „Težina brojki“ Studentske sekcije za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta u Zagrebu, Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta PROBION te studenata Kineziološkog fakulteta, ovim putem podržavamo kandidaturu interdisciplinarnog javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2024./2025.

Projekt „Težina brojki“ zajednička je aktivnost Studentske sekcije za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta u Zagrebu, Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta PROBION te studenata Kineziološkog fakulteta. Cilj projekta je podizanje svijesti o važnosti pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i prevencije bolesti, osobito među mladima, ali i u široj populaciji. Kao Ured koji kontinuirano radi na unapređenju javnog zdravlja u gradu Zagrebu, prepoznavamo javnozdravstveni potencijal ove inicijative u prevenciji kroničnih nezaraznih bolesti koje predstavljaju vodeći javnozdravstveni problem i glavno opterećenje zdravstvenog sustava. U tom smo kontekstu već ostvarili konkretnu suradnju kao suorganizatori javnozdravstvene akcije u okviru projekta „Težina brojki“, održane 8. lipnja 2025. godine na Jezeru Jarun, gdje su uz podršku našeg Ureda studenti navedenih fakulteta kroz tri tematska punkta – medicinski, nutricionistički i kineziološki – građanima pružali besplatna zdravstvena mjerenja i savjetovanja. Predstavnici ovog Ureda bili su prisutni prilikom održavanja predmetne javnozdravstvene akcije koja je bila izuzetno dobro posjećena, što ukazuje na potrebu ovakvih intervencija u zajednici. Dodatno, ovim putem želimo istaknuti visoku razinu profesionalnosti studenata u pristupu građanima kao i uspješnu koordinaciju svih aktivnosti.



Broj zapisa:
Kontrolni broj:

Informacije za
provjeru
dokumenta:

500-01/25-001/252 251-09-33-2/004-25-2
V06ZjWLA80OKz9Y_65GFhQ

Elektronički zapis čuva se sukladno rokovima čuvanja gradiva definiranim prema Popisu gradiva s rokovima čuvanja Grada Zagreba. Provjera elektroničkog zapisa uvidom u elektronički zapis moguća je putem broja zapisa i kontrolnog broja otisnutog u kontrolnom dijelu elektroničkog zapisa. Provjera se provodi skeniranjem QR koda ili na internet stranicama Grada Zagreba na adresi <https://e-pisarnica.zagreb.hr/episarnica>



Projekt "Težina brojki" predstavlja izvanredan primjer sveučilišne izvrsnosti u službi zajednice koji nadilazi uobičajene studentske inicijative i potvrđuje snagu sveučilišta kao nositelja pozitivnih društvenih promjena. Kvaliteta projekta očituje se i u interdisciplinarnoj suradnji triju fakulteta, kojom je osigurana znanstvena i praktična utemeljenost.

Projekt ne predstavlja samo javnozdravstvenu intervenciju, već i uzorni model društveno angažiranog studiranja. U svakom aspektu, riječ je o inicijativi koja u potpunosti odražava vrijednosti Rektorove nagrade te istovremeno nadahnjuje nove generacije studenata na aktivno sudjelovanje u rješavanju konkretnih izazova suvremenog društva.

Slijedom navedenog, Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i osobe s invaliditetom daje pozitivno mišljenje i preporuku projektu "Težina brojki" za dodjelu Rektorove nagrade Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2024./2025.

S poštovanjem,

PROČELNICA
dr. sc. Lora Vidović

Izradila: Maja Miloš Pačelat

Na znanje:

1. Studentska sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta u Zagrebu, prehranaizdravljemefzg@gmail.com
2. Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta PROBION, probion.uspbf@gmail.com

Doc.dr.sc. Ivana Pavić Šimetin, prim.dr.med.

Speci. školske medicine

Voditeljica Službe za školski i adolescentnu medicinu Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo

Posebna savjetnica ministra znanosti, obrazovanja i mladih

Zagreb, 27.6.2025.

PREDMET: Podrška prijavi projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Riječ je o inicijativi koju su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnoškog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koja se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih.

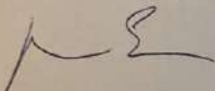
„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Dodana vrijednost projekta je što se mladi obraćaju mladima. Vršnjačka edukacija ima svoj posebno mjesto u jačanju zdravstvene pismenosti jer je zbog dobnog podudaranja upečatljiva i interesantna te je sukladna specifičnim interesima i načinu komunikacije mladih. Također posebno želim pohvaliti suradnju studenata tri studija što studentima koji provode projekt pruža izvrsno iskustvo međusektorske suradnje.

Na uspješnost i značaj projekta ukazuju sljedeći podaci koje mi je dostavio Organizacijski odbor: U posljednjih mjesec dana zabilježeno je više od 230.000 pregleda profila na Instagramu te preko 24.000 na TikToku, pri čemu je najveći udio pratitelja bio iz Hrvatske (77%). Najveći doseg zabilježen je na području Zagreba (45%), dok su dobne skupine koje su najviše pratile sadržaj bile osobe u dobi od 25 do 34 godine (43,4%) te od 18 do 24 godine (17,5%). Tijekom akcija održanih u Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu, uključujući i sudjelovanje na događanjima poput „Festivala sporta“ u organizaciji Decathlona te „Back Together Summita“, utrošeno je približno 1.000 trakica za mjerenje šećera.

Smatram da „Težina brojki“ odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost. Stoga bez zadržke podupirem prijavu projekta za ovu prestižnu nagradu.

S poštovanjem,

Ivana Pavić Šimetin



Izv.prof.dr.sc. Saša Vuk
Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15

Zagreb, 25.6.2025

PREDMET: Podrška prijavi projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Riječ je o inicijativi koju su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koja se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih.

„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Projekt ne samo da je dobro koncipiran, već je i uspješno proveden te je naišao na pozitivan odjek u zajednici.

Projekt je realiziran kroz niz javnih aktivnosti koje su se odvijale u travnju i svibnju 2025. u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavile su se i u lipnju u Zagrebu. Kroz te su događaje studenti pokazali visoku razinu stručnosti, organizacijskih sposobnosti i svijesti o važnosti preventivnih mjera u očuvanju zdravlja mladih.

Smatram da „Težina brojki“ u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost. Stoga bez zadržke podupirem prijavu projekta za ovu prestižnu nagradu.

S poštovanjem,



izv.prof.dr.sc. Drena Trkulja Petković
Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15

Zagreb, 25.6.2025

PREDMET: Podrška prijavi projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem izražavam punu podršku prijavi javnozdravstvenog projekta „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu. Riječ je o inicijativi koju su zajednički razvili studenti Medicinskog, Prehrambeno-biotehnološkog i Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, a koja se temelji na interdisciplinarnom pristupu promociji zdravlja kod mladih.

„Težina brojki“ bavi se ključnim pitanjima kao što su pravilna prehrana, tjelesna aktivnost i značaj redovitih zdravstvenih kontrola, sve u svrhu osnaživanja mladih u donošenju zdravih životnih odluka. Projekt ne samo da je dobro koncipiran, već je i uspješno proveden te je naišao na pozitivan odjek u zajednici.

Projekt je realiziran kroz niz javnih aktivnosti koje su se odvijale u travnju i svibnju 2025. u Varaždinu i Velikoj Gorici, a nastavile su se i u lipnju u Zagrebu. Kroz te su događaje studenti pokazali visoku razinu stručnosti, organizacijskih sposobnosti i svijesti o važnosti preventivnih mjera u očuvanju zdravlja mladih.

Smatram da „Težina brojki“ u potpunosti odražava vrijednosti koje Rektorova nagrada želi prepoznati – izvrsnost, angažman i društvenu odgovornost. Stoga bez zadrške podupirem prijavu projekta za ovu prestižnu nagradu.

S poštovanjem,



izv.prof.dr.sc. Drena Trkulja Petković

Decathlon Zagreb d.o.o.
Ana Papak
Store leader
Zagreb, 01.07.2025.

Podrška prijavi javnozdravstvenom projektu „Težina brojki“ za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

projekt Težina brojki predstavlja izniman primjer interdisciplinarnе suradnje studenata Sveučilišta u Zagrebu – Medicinskog fakulteta, Prehrambeno-biotehnoškog fakulteta te Kineziološkog fakulteta – uz podršku sveučilišnih nastavnika i mentora. Kroz zajedničko djelovanje, studenti su osmislili i organizirali sveobuhvatnu javnozdravstvenu akciju s ciljem promicanja zdravih životnih navika među mladima, s posebnim naglaskom na tjelesnu aktivnost, pravilnu prehranu te preventivne zdravstvene preglede.

Akcija se provodi u tri hrvatska grada – Varaždinu, Velikoj Gorici i Zagrebu – te je bila uključena i u program poznatog javnozdravstvenog događanja Back Together Summita 2025, koji okuplja najistaknutije stručnjake iz područja medicine, znanosti i zdravstva, a prepoznat je kao jedno od ključnih mjesta susreta građana i zdravstvenih djelatnika. U sklopu tog događaja, studenti su na vrlo pristupačan i stručan način promovirali svijest o važnosti pravilne prehrane, redovite tjelesne aktivnosti i preventivne zdravstvene skrbi, što su iznimno važne javnozdravstvene teme.

Posebno ističemo njihovu inicijativu, angažman i spremnost na suradnju s lokalnom zajednicom, što je rezultiralo velikim interesom i pozitivnim odjekom među građanima. Imali smo zadovoljstvo i izravno surađivati s timom projekta Težina brojki te podržati njihovu akciju donacijom prostirki za vježbanje. Ova suradnja dodatno potvrđuje ozbiljnost i predanost studenata u organizaciji javnozdravstvenih aktivnosti te njihovu sposobnost izgradnje kvalitetnih partnerstava.

Smatramo da projekt predstavlja izvrstan primjer društveno korisnog djelovanja i vjerujemo da u potpunosti zaslužuje priznanje koje nosi Rektorova nagrada.

U ime Decathlon Zagreb, s velikim zadovoljstvom preporučujemo ovu studentsku inicijativu i izražavamo punu podršku njihovoj prijavi.

S poštovanjem,
Ana Papak


DECATHLON ZAGREB d.o.o.
Milica Stanić Glavačevića 5, ZAGREB
IBAN: 60516372197