



Sveučilište u Zagrebu
Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Petra Karla Amanović, Nadia Bajrić, Eva Bašić, Iva Bjelić, Jana Budiša, Karla Cegledi, Ira Čurić, Tamara Deško, Mija Domijan, Matea Fitz, Ema Gortan, Melisa Hodžić, Laura Jelaska, Marija Katarina Jelinčić, Iva Jurić, Tonka Klepac, Marieta Knezović, Nika Kolenko, Snježana Košić, Paula Kovačić, Ema Kranjec, Sofija Krotin, Emanuela Krpan, Katarina Lončarić, Nola Lozić, Kristina Mačinković, Valentina Mamić, Ivona Marović, Nika Matešić, Ana Milanović, Ana Novosel, Hana Perko, Michelle Šerka, Dora Šušković, Jelena Trbara, Mihaela Trzija, Ana Vučnik

NutriPROBION

Projekt Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta (PROBION) sa Sveučilišta u Zagrebu

NUTRIPROBION

Zagreb, 2025.

Ovaj rad izrađen je u sklopu Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta PROBION pod mentorstvom prof.dr.sc. Irene Keser i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2024./2025. U kategoriji “Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici”.

POPIS KRATICA

/

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. UDRUGA STUDENATA PREHRAMBENO-BIOTEHNOLOŠKOG FAKULTETA PROBION.....	4
3. PROJEKT NutriPROBION.....	8
4. CILJ I SVRHA PROJEKTA	11
5. PROVEDBA PROJEKTA I REZULTATI	12
5.1. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2023./2024.....	14
5.2. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2023./2024.....	17
5.3. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2024./2025.....	18
5.4. Predavanja i radionice o pravilnoj prehrani	22
5.5. Radionice i edukacije – drugi ciklus	24
5.5.1. Radionica Organizacija studentske prehrane	28
5.5.2. Panel rasprava o bezglutenskoj prehrani u menzama grada Zagreba.....	29
5.5.3. Radionica prehrana žena	30
5.6. Područje djelovanja i aktivnosti na društvenim mrežama	31
5.7. Ostale aktivnosti unutar projekta NutriPROBION	35
5.8. Postignuća projekta	41
6. PROJEKT U MEDIJIMA.....	44
7. BUDUĆI PLANOVI I IZAZOVI:	47
8. ZAKLJUČAK	49
9. SAŽETAK	51
10. SUMMARY	52
11. ZAHVALE.....	53
12. LITERATURA.....	55
13. PRILOZI.....	57

1. UVOD

U suvremenom digitalnom dobu, gotovo sve dobne skupine, a naročito mladi su sve osvješteniji o važnosti pravilne prehrane, ponajviše zahvaljujući sve većoj izloženosti medijima i lakoj dostupnosti informacija o različitim prehranbenim trendovima. Želja za zdravljem, dugovječnošću, kvalitetnijim životom, dodatno potiče interes za nutricionističke preporuke i rad na sebi.

Međutim, nedostatak stručnog znanja iz područja nutricionizma i srodnih grana često otežava razlikovanje znanstveno utemeljenih teza i preporuka od senzacionalističkih i potencijalno štetnih tvrdnji i savjeta koji se šire putem društvenih mreža. Brojne studije pokazuju da društvene mreže poput Instagrama, Facebooka, TikToka i YouTubea imaju značajan utjecaj na oblikovanje percepcije tijela i prehranbenih navika, osobito među adolescentima i mladim odraslima. Objave na društvenim mrežama često promoviraju nerealne tjelesne mjere, prehranbene savjete bez sustavnog pristupa, a to najčešće dovodi do težnje prema „idealnom“, nezadovoljstva vlastitim izgledom, stvaranjem osjećaja manje vrijednosti, a u najekstremnijim slučajevima pojavi anksioznosti i depresije. Posljedično mladi ljudi pribjegavanju rizičnim prehranbenim izborima i brzim rješenjima što može dovesti i do ozbiljnih poremećaja u prehrani, poput ortoreksije, bulimije i anoreksije.

Povezanost korištenja društvenih mreža s poremećajima u prehrani, iskrivljenom slikom tijela i nezadovoljstvom vlastitim izgledom potrjepljena su i različitim istraživanjima (Wilksch i sur., 2020; Suhag i sur., 2024; Dane i sur., 2023).

Kod mlađe populacije, izloženost sadržajima s društvenih mreža može ozbiljno narušiti odnos prema vlastitom tijelu i prehrani. Prevencija poremećaja u prehrani zahtijeva medijsku pismenost, psihološku podršku i dostupnost stručnih, znanstveno utemeljenih informacija o prehrani i zdravlju koju pružaju stručnjaci sa ekspertizama iz polja nutricionizma. Osim medijskog utjecaja, prehranbene navike mladih oblikuju i socioekonomski status, okolina te nepouzdana izvori informacija.

Istraživanje Sarhan i sur. (2023) ukazuje na nisku do umjerenu prehranbenu pismenost adolescenata i mladih odraslih osoba (10–25 godina) u istočnoj mediteranskoj regiji, što predstavlja alarmantan podatak i izazov nutricionistima kao i zdravstvenim radnicima za dublju i detaljniju analizu te poduzimanje potrebnih aktivnosti.

Štoviše, stručno nutricionističko savjetovanje često nije finansijski pristupačno niti dostupno studentima unutar sustava zdravstvene zaštite, zbog čega se poremećaji u prehrani i nutritivni nedostaci među studentskom populacijom često ne prepoznaju i ne tretiraju na vrijeme.

Kao odgovor na istaknute izazove, studenti nutricionizma Udruge Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta PROBION pokrenuli su NutriPROBION – prvo besplatno studentsko nutricionističko savjetovalište u Republici Hrvatskoj te nastoje objediniti sve znanstveno utemeljene informacije te stvoriti ugodno i sigurno okruženje u kojem studenti i mladi ljudi mogu učiti od svojih kolega, imati pristup nutricionističkom savjetovanju. Na taj način ograničava se negativan utjecaj navedenih faktora koji mogu ugroziti zdravlje i nutritivni status studenata.

NutriPROBION ima dvostruku ulogu: (i) pružanje podrške studentima kroz besplatno, stručno, znanstveno utemeljeno savjetovanje o prehrani neovisno o njihovom socioekonomskom statusu i mjestu studiranja; (ii) edukacija budućih stručnjaka pri čemu se studentima studija Nutricionizam pruža prijeko potrebno praktično iskustvo u radu s klijentima, koje trenutno nije osigurano kroz obveznu stručnu praksu.

Ovakve aktivnosti studenata pridonose unaprijeđenju i stjecanju dodatnih znanja i kompetencija koje posljedično mogu doprinjeti njihovoj spremnosti za budući rad nakon završetka studija. Posao nutricionista zahtijeva više od teorijskog znanja te se temelji na učinkovitoj komunikaciji s klijentima, pri čemu su za uspjeh potrebne vještine prenošenja informacija na jasan i razumljiv način, edukacije o prehrani te sposobnost motiviranja promjena u prehrambenom ponašanju.

Upravo je želja za stjecanjem praktičnih iskustava i vještina u radu s ljudima u poticajnom i sigurnom okruženju, gdje su moguće pogreške i učenje iz njih, glavni razlog zbog kojeg se veliki broj studenata nutricionizma pridružio projektu NutriPROBION. Slijedom navedenog, NutriPROBION omogućuje, sigurno, poticajno okruženje u kojem studenti mogu razvijati svoje vještine, učiti iz pogrešaka i stjecati samopouzdanje kroz stvarnu interakciju s korisnicima. Studenti koji sudjeluju u projektu ističu da im on pomaže u prevladavanju početne anksioznosti pri prvom kontaktu s klijentom te u savladavanju izazova prilagodbe savjeta prema različitim individualnim potrebama – ovisno o spolu, dobi, obrazovanju, motivaciji i drugim faktorima.

Iz navedenih razloga studenti nutricionizma Udruge PROBION prepoznali su postojeću problematiku i pokrenuli projekt NutriPROBION — prvo besplatno nutricionističko savjetovalište za studente diljem Republike Hrvatske.

Zaključno, projekt NutriPROBION predstavlja inovativan model studentskog angažmana koji: (i) povezuje znanost i praksu; (ii) podiže razinu pismenosti o prehrani i prehrambenim navikama među mladima; (iii) manjuje potencijalne negativne učinke i širenje dezinformacija o prehrani; (iv) doprinosi unaprijeđenju zdravlja studentske populacije; (v) pridonosi stjecanju dodatnih kompetencija i vještina te pomaže u profesionalnom razvoju budućih nutricionista.

Kroz NutriPROBION studenti nutricionizma ne samo da podižu svijest o važnosti pravilne prehrane, već aktivno sudjeluju u stvaranju dostupnijeg i pravednijeg sustava zdravstvene podrške za sve studente, a svojim znanjem, entuzijazmom i željom za pomaganjem pokreću promjene koje mijenjaju svakodnevicu.

2. UDRUGA STUDENATA PREHRAMBENO-BIOTEHNOLOŠKOG FAKULTETA PROBION

Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta – PROBION, započinje svoje djelovanje 2015. godine kao zajednička udruga studenata triju studija Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta u koju se mogu učlaniti studenti s bilo kojeg prijediplomskog studija (Prehrambena tehnologija, Biotehnologija i Nutricionizam) i studenti diplomskih studija (Prehrambeno inženjerstvo, Bioproceno inženjerstvo, Molekularna biotehnologija, Upravljanja sigurnošću hrane i Nutricionizam).



Slika 1. Službeni logo Udruge PROBION

Unutar Udruge PROBION svake se godine osmišljavaju i provode projekti s temama iz područja nutricionizma, prehrambene tehnologije i inženjerstva. Projekti su različitog trajanja i razmjera te zahtijevaju angažman i organizaciju velikog broja studenata koji surađuju u timovima, uče jedni od drugih, primjenjuju znanje stečeno na fakultetu i razvijaju dodatne vještine potrebne za ostvarenje ciljeva. Takav rad pomaže studentima u daljnjem profesionalnom razvoju i olakšava im plasman na tržište rada.

Osim većih projekata koji traju jedan semestar ili se protežu kroz više akademskih godina i generacija, djelovanje Udruge uključuje i veliki broj simpozija, predavanja, radionica, rasprava i kraćih događanja koje organiziraju studenti za studente, ali i sve ostale zainteresirane pojedince, voljne proširiti svoje znanje tijekom akademske godine.

Udruga broji više od 80 članova, a njome trenutno upravlja Uprava sastavljena od šest članova: predsjednice Jelene Trbare, dopredsjednice Karle Cegledi, tajnice Sunčice Kvež te koordinatorica triju prijediplomskih studija – Tene Stipić, Kristine Mačinković i Dalie Divić Puškarski.

Aktivnosti Udruge su raznolike i brojne, a mogu se pratiti na društvenim mrežama poput Instagrama (@probion_pbf, @NutriPROBION) i Facebooka, gdje se objavljuju aktualni projekti, otvoreni za sudjelovanje svim studentima Sveučilišta u Zagrebu i šire.

Neki projekti se tradicionalno provode svake godine, primjerice Humanitarni Božićni tjedan Sveučilišta u Zagrebu Prehrambeno biotehnološkog fakulteta (SUZG PBF) tijekom kojeg se prikupljaju donacije za potrebite.

Aktivnosti koje su organizirane u okviru ovog projekta su:

- (i) 2024. godine organizirana je akcija uređenja Doma za nezbrinutu djecu u Nazorovoj ulici, kao i tjedan dana volontiranja u Pučkoj kuhinji Caritasa Župe svetog Antuna Padovanskog na Svetom Duhu.
- (ii) 2022. godine prikupljeni su novci donirani Specijalnoj bolnici za kronične bolesti dječje dobi – Gornja Bistra.

Također, Udruga sudjeluje na Studentskim zdravim danima, gdje se studentima dijeli znanje i savjeti te omogućuje mjerenje tjelesnog sastava i bazalnog metabolizma.

Već šestu godinu zaredom, u svibnju se u prostorijama SUZG PBF-a održava Simpozij Prehrana i zdravlje, dvodnevni događaj koji obuhvaća predavanja stručnjaka i panel-rasprave iz različitih područja zdravstva i nutricionizma.

Jedan od značajnih projekata, realiziran u suradnji Udruge PROBION i Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, jest natjecanje Ecotrophelia. Na ovom natjecanju timovi s različitih fakulteta diljem Hrvatske imaju priliku prijaviti vlastiti eko-inovativni prehrambeni proizvod, osvojiti vrijedne nagrade te osigurati plasman na međunarodno natjecanje za pobjednički tim.

Tijekom akademske godine provode se i manji projekti u obliku predavanja i radionica s gostujućim stručnjacima iz različitih područja, uvijek s različitim temama. Primjeri su Dani čokolade, kave i vina, koji privlače velik interes studenata.

Osim redovnih projekata, organiziraju se i sadržaji koji prate aktualne i relevantne teme iz područja znanosti, prehrane i zdravlja. Tako su održani Simpozij o održivoj hrani i inovacijama (SOHI), radionice praktičnog planiranja obroka prilagođene studentima smještenima u studentskim domovima ili korisnicima menza, kao i predavanja i radionice o hormonalnom zdravlju žena. Posebnu pažnju privukao je i simpozij o upalnim bolestima crijeva, koji istražuje poveznice između tih stanja i suvremenog načina života.

Radionice karijernog razvoja, “Business strana biotehnologije” i “Dan poduzetništva” predstavljaju korisna predavanja koja mogu pomoći studentima pri osnivanju vlastitih poduzeća ili pružaju informacije o mogućnostima koje se otvaraju nakon završetka fakulteta u svijetu poslovnih prilika. Upoznavanje s ERASMUS projektom i Work & Travel event samo su neka od predavanja koja su članovi Udruge PROBION osmislili i organizirali tijekom ove akademske godine za zainteresirane studente, koji se uvijek u velikom broju odazivaju i uveličavaju svaki projekt, zbog čega Udruga i dalje aktivno djeluje i sudjeluje u akademskoj zajednici.

Udruga PROBION je 2023. godine sklopila partnerstvo s ENDietS-om (Europska mreža studenata dijetoterapije) te nastavila sudjelovanje na 14. EFAD (The European Federation of the Associations of Dietitians) kongresu održanom u Budimpešti. Ovo partnerstvo omogućuje studentima SUZG PBF-a lakše učlanjenje u ENDietS te pristup brojnim pogodnostima koje članstvo pruža, poput povezivanja s nutricionistima iz cijele Europe, sudjelovanja u međunarodnim projektima i predstavljanja istih na kongresima. Suradnja je uspješno nastavljena i u akademskoj 2024./2025. godini, dodatno osnažujući međunarodnu prisutnost i umreženost Udruge.

Osim međunarodnih suradnji, uspostavljene su i veze s brojnim udrugama s drugih fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao što su Udruga studenata farmacije i medicinske biokemije Hrvatske (CPSA), Sekcija za promociju pravilne prehrane i zdravlja Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu te inicijativa Zdravo Sveučilište. Ostvarene su i suradnje s obrazovnim i zdravstvenim institucijama, među kojima su Nastavni zavod za javno zdravstvo dr. Andrija Štampar, Hrvatska udruga za zaštitu potrošača, Ministarstvo znanosti i obrazovanja te Ministarstvo zdravstva. Povezivanje ovih udruga i institucija s PROBION-om rezultiralo je brojnim projektima koji su omogućili širenje znanja i vještina unutar šire zajednice. Očekuje se nastavak mnogobrojnih

suradnji i aktivnog djelovanja Udruge, uz doprinos vrijednih studenata koji će tradiciju nastaviti s velikim žarom i predanošću.

3. PROJEKT NutriPROBION

Projekt NutriPROBION osmislile su studentice diplomskog studija Nutricionizma, ujedno članice Udruge PROBION, u suradnji s prof. dr. sc. Zvonimirom Šatalićem. Cilj projekta bio je pružiti studentima svih godina studija Nutricionizma mogućnost stjecanja stručne prakse tijekom fakultetskog obrazovanja. Dok je predmet Stručna praksa obavezan na prijediplomskom studiju Biotehnologija te diplomskom studiju Prehrambeno inženjerstvo, studenti ostalih prijediplomskih i diplomskih studija uključujući i studij Nutricionizma ovaj predmet mogu upisati jedino kao izborni. Posljedično, većina studenata studija Nutricionizam nakon pet godina studiranja nema odrađenu stručnu praksu, što predstavlja otegotnu okolnost prilikom zapošljavanja i ograničava stjecanje praktičnih kompetencija i vještina potrebnih i korisnih za rad u struci.

NutriPROBION je prvi projekt ovakve vrste u Republici Hrvatskoj. Njime je organizirano djelovanje Nutricionističkog savjetovališta, koje je zamišljeno kao dugoročna inicijativa, čije će se aktivnosti kontinuirano prenositi s generacije na generaciju studenata Nutricionizma. Savjetovalište nudi besplatno nutricionističko savjetovanje za sve studente u Republici Hrvatskoj, što predstavlja velik iskorak i izvor ponosa za Udrugu. Ideja je nastala tijekom akademske godine 2022./2023., a u zimskom semestru provedena je detaljna razrada koncepta cijelog projekta. Prvi konkretni ciklus savjetovanja održan je u ljetnom semestru, od 3. do 17. svibnja 2023. godine. Nakon toga provedena su još dva ciklusa – jedan u zimskom semestru te još jedan za studente koji su besplatno savjetovanje osvojili prilikom posjeta štandu SUZG PBF-a na Studentskim zdravim danima u ljetnom semestru 2023./2024. akademske godine. U akademskoj godini 2024./2025. koncept ove ideje je dodatno unaprijeđen na način da se savjetovanja provode na mjesečnoj bazi, uz mogućnost prijave za sve studente neovisno o mjestu stanovanja, s ciljem šireg društvenog utjecaja.

Tijekom provođenja projekta, broj studenata Nutricionizma zainteresiranih za sudjelovanje u savjetovalištu udvostručio se, a broj prijava za savjetovanja premašio je očekivanja – u prvom ciklusu prijavilo se čak 59 studenata.

Naziv NutriPROBION nadograđen je na ime Udruge PROBION, kako bi se jasno istaknulo da je riječ o projektu povezanim s članovima Udruge, ali i specifično vezanim uz studente

Nutricionizma. Prefiks "Nutri" (od "nutricionizam") dodan je ispred imena Udruge kako bi se izbjegla konfuzija te jasno označilo da projekt dolazi iz studentske udruge Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, a ne kao izdvojena sekcija. Sudjelovanje u projektu bilo je otvoreno za sve članove Udruge PROBION koji studiraju Nutricionizam.

Radi bolje prepoznatljivosti i promocije, osmišljen je i vizualni identitet – logo projekta (slika 2). U dizajnu loga korištene su boje koje prate vizualni identitet Udruge: zelena, bež i bijela. Zelena simbolizira prirodne znanosti, nutricionizam te održive i zdrave životne navike, dok siva i crna, prisutne u ostalim elementima, predstavljaju inženjerstvo i tehnologiju koje se prožimaju s drugim studijskim programima SUZG PBF-a.



Slika 2. Logo projekta

Kao što je ranije istaknuto, NutriPROBION nije zamišljen kao jednokratni projekt, već kao dugoročna inicijativa koja odgovara stvarnim potrebama studenata i tržišta rada. Projekt ima za cilj omogućiti studentima Nutricionizma praktično iskustvo, te potaknuti reviziju studijskog programa i uvođenje stručne prakse kao obaveznog predmeta unutar studija Nutricionizma. Uvođenjem stručne prakse studenti bi stekli potrebne praktične vještine, povećali konkurentnost na tržištu rada te razvili profesionalne kompetencije u stvarnom radnom okruženju.

U okviru ovog projekta savjetovništvo djeluje kao platforma koja se temelji na primjeni stručnog znanja studenata Nutricionizma u radu sa studentima korisnicima, čime studenti ujedno stječu važno profesionalno iskustvo. Na taj se način doprinosi edukaciji mladih generacija o pravilnoj prehrani i izgradnji zdravih navika koje imaju dugoročan učinak, ne samo na studentski život nego i na buduće zdravlje populacije.

Edukacijom studenata i pružanjem personaliziranih nutricionističkih savjeta, projekt aktivno doprinosi promicanju javnog zdravlja i podizanju svijesti o važnosti pravilne prehrane. Provođenjem aktivnosti u prostorima SUZG PBF-a uz vodstvo profesora i podršku starijih kolega, studenti Nutricionizma stječu iskustvo u izravnom radu s ljudima, usvajaju osnovne komunikacijske vještine i uče kako primijeniti teorijska znanja u radu sa krajnjim korisnicima, odnosno u realnom sustavu. Na taj način studenti ne samo da unaprjeđuju svoja stručna znanja i kompetencije, već dobivaju bolji uvid u profesionalne izazove i vlastite afinitete, što značajno doprinosi njihovom budućem profesionalnom usmjerenju, specijalizaciji i konkurentnosti na tržištu rada.

Sve navedeno jasno upućuje na potrebu integracije stručne prakse kao obaveznog dijela studijskog programa Nutricionizma. Aktivnosti koje studenti odrade u sklopu Savjetovališta, kao oblik strukturirane praktične nastave, mogao bi biti formalno priznat i vrednovan kao ključna komponenta sveobuhvatnog obrazovanja budućih nutricionista. U tom kontekstu, nutricionističko savjetovalište ne predstavlja samo obrazovni alat, već i vrijedan doprinos zajednici, promovirajući zdravlje populacije i smanjujući dugoročne javnozdravstvene rizike – što projekt NutriPROBION čini primjerom dobre prakse u službi općeg dobra.

4. CILJ I SVRHA PROJEKTA

Tijekom studiranja, studeni nutricionizma stječu specifična znanja o hrani, prehrani i njihovom utjecaju na zdravlje stoga mogu imati značajan utjecaj na prehrambene i zdravstvene navike te opće dobro ostalih studenata za koje je ovaj projekt primarno namijenjen.

Osnovni cilj projekta je omogućiti besplatnu edukaciju i savjetovanje o pravilnoj prehrani studentima Sveučilišta u Zagrebu, kao što je već i spomenuto, ali isto tako i uključanje studenata na području cijele Hrvatske čime se istodobno unaprjeđuju prehrambene navike mladih i razvijaju kompetencije budućih stručnjaka u području nutricionizma.

Specifični ciljevi projekta su:

- (i) Povećati dostupnost stručnih i provjerenih informacija o prehrani putem individualnih savjetovanja i objava na društvenim mrežama.
- (ii) Razvijati komunikacijske i stručne vještine studenata nutricionizma kroz praktični rad sa stvarnim klijentima.
- (iii) Osigurati kontinuirano praćenje i procjenu prehrambenih navika i antropometrijskih parametara kod studentske populacije.
- (iv) Proširiti djelovanje projekta na razinu cijele Hrvatske kroz digitalne formate edukacije.
- (v) Potaknuti suradnju među studentima i drugim udrugama u svrhu unaprjeđenja zdravlja mladih.
- (vi) Inicirati uvođenje savjetovališta kao obvezne stručne prakse u studijski program Nutricionizma.

5. PROVEDBA PROJEKTA I REZULTATI

Jedan od glavnih ciljeva projekta NutriPROBION je uspostava prvog besplatnog nutricionističkog savjetovališta za sve studente na području Republike Hrvatske. Projekt je osmišljen tako da se provodi kroz razne aktivnosti koje se odvijaju periodično, uključujući individualno nutricionističko savjetovanje koje provode studenti Nutricionizma, predavanja o principima pravilne prehrane te edukativne radionice na različite teme poput sportske prehrane, poremećaja u prehrani, organizacije studentskih obroka i sličnih tema, koje će biti detaljno opisane u nastavku.

Dodatno, kako bi se obogatio sadržaj projekta i doprinijelo većem dosegu, NutriPROBION je koncipiran i kao platforma za popularizaciju i promociju pravilne prehrane putem društvenih mreža. Projekt je strukturiran tako da se savjetovališne aktivnosti provode na mjesečnoj razini tijekom cijele akademske godine, čime se omogućuje većem broju studenata pristup besplatnom nutricionističkom savjetovanju.

Tijekom proteklih akademskih godina, projekt se provodio kroz jasno definirane cikluse:

- (i) Prvo savjetovalište održano je u akademskoj godini 2022./2023., u razdoblju od 3. do 17. svibnja 2023. godine. Tijekom ta dva tjedna, prijavljeni studenti imali su priliku obogatiti svoje znanje o prehrani putem predavanja i radionica, dok je određen broj njih po prvi put sudjelovao u besplatnom individualnom nutricionističkom savjetovanju koje su vodili studenti Nutricionizma.
- (ii) Drugo savjetovalište u sklopu projekta NutriPROBION održano je u akademskoj godini 2023./2024., točnije 4. prosinca 2023. godine. Provedba je bila unaprijeđena na temelju iskustava iz prvog ciklusa, uključujući poboljšanu organizaciju predavanja, radionica i savjetovanja. Sve aktivnosti provedene su u prostorijama SUZG PBF-a. U realizaciji tog ciklusa sudjelovao je ukupno 37 studenata Nutricionizma, članova Udruge PROBION koji su činili organizacijski tim.
- (iii) U akademskoj godini 2024./2025., treću godinu zaredom, nutricionistička savjetovanja nastavila su se provoditi na mjesečnoj bazi. Prijave su bile otvorene za sve studente u Republici Hrvatskoj, neovisno o mjestu studiranja. Time je značajno povećan broj

obavljenih savjetovanja, a za svakog studenta izrađen je personalizirani sedmodnevni jelovnik. Novost u ovoj akademskoj godini bila je mogućnost praćenja studenata-klijenata i nakon završetka savjetovanja kroz nekoliko mjeseci kako bi se osigurala dodatna podrška i prikupile povratne informacije o uspješnosti provedenog savjetovanja.



Slika 3. Dio organizacijskog tima projekta NutriPROBION

5.1. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2023./2024.

Prvi ciklus projekta NutriPROBION održan je od 3. do 17. svibnja 2023. godine te je uključivao početno i završno predavanje, individualna savjetovanja koja su provodili studenti Nutricionizma te izradu personaliziranih planova prehrane za sudionike.

Sudjelovalo je ukupno 10 studenata Sveučilišta u Zagrebu koji su tijekom dva tjedna imali priliku dobiti osnovnu edukaciju o pravilnoj prehrani. Tijekom početnog i završnog predavanja obrađeni su temeljni pojmovi iz nutricionizma, uključujući podjelu makronutrijenata, energijski unos te namirnice bogate mikronutrijentima.



Slika 4. Provođenje tjelesne aktivnosti na predavanju

Teme su bile prilagođene široj populaciji, a posebno su se istaknula predavanja poput "Rušenje prehrambenih mitova" i "Računanje energijskih potreba". U cilju promocije tjelesne aktivnosti, predavanja su sadržavala i kratko razgibavanje, čime se dodatno naglašavala važnost sveobuhvatnog pristupa zdravom načinu života. Nutricionistička savjetovanja provodili su studenti viših godina studija Nutricionizma, članovi Udruge PROBION SUZG PBF-a, uz primjenu dijetetičke metode 24-satnog prisjećanja te validiranog upitnika Easy Diet Screener. Na temelju prikupljenih podataka izrađeni su individualizirani planovi prehrane i savjeti prilagođeni svakom sudioniku.

PRAKTIČNI SAVJETI

OBROCI U MENZI:

- odabir krutog mesa kao izvora proteina (npr. pileći file, svinjeći file)
- polovicu tanjura neka zauzima povrće, što uključuje i salatu koja je u ponudi
- uzeti voćku koja se nalazi u ponudi jer ona može služiti kao dobra užina između obroka
- s obzirom na nemogućnost utjecanja na ponudu obroka u menzi najvažnija je konzumacija toplog obroka u užurbanim danima bez obzira na njegov sastav



ODLAZAK U KUPOVINU:

- planiranje tjednih obroka prije kupnje
- odlazak u kupnju s popisom namirnica
- izbor nekoliko vrsta voća i povrća koje se mogu koristiti u različitim tjednim obrocima
- kupovina osnovnih namirnica u većim pakiranjima zbog povoljnosti te praktičnosti

Slika 5. Primjer praktičnih savjeta pravilne prehrane za jednog od prijavljenih studenata

Tijekom dvotjednog trajanja savjetovanja, studenti uključeni u projekt NutriPROBION bili su dostupni klijentima za dodatna pitanja i savjete. Klijentima koji su pokazali poseban interes za poboljšanje vlastite prehrane pružena je mogućnost dodatne edukacije kroz individualne konzultacije uživo. Jedan od primjera takve edukacije bio je zajednički odlazak u trgovinu, s ciljem praktične edukacije o odabiru namirnica i količinama koje su u skladu s principima pravilne prehrane i njihovim utvrđenim nutritivnim potrebama.



Slika 6. Edukacija studenta koji je sudjelovao u individualnom nutricionističkom savjetovanju s ciljem boljeg izbora namirnica radi unaprijeđenja režima prehrane

5.2. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2023./2024.

Prijavljeni studenti iskazali su visoko zadovoljstvo projektom te su postigli željene ciljeve, uključujući smanjenje ili povećanje tjelesne mase, poboljšanje sportske izvedbe i razvoj kompetencija odabira i pripreme uravnoteženih obroka. Ovaj ciklus poslužio je kao temelj za daljnje unapređenje programa u sljedećim fazama projekta.

Drugi ciklus projekta pokrenut je početkom akademske godine 2023./2024. te je uključivao unaprijeđeni i sadržajno prošireni koncept u odnosu na prvi ciklus. Održan je 4. prosinca 2023. godine i za razliku od prethodnog ciklusa, sadržavao je jedno predavanje i četiri tematske radionice umjesto dva predavanja (početnog i završnog). Predavanje pod nazivom „Putovanje kroz nutritivni labirint” osmišljeno je s ciljem veće dostupnosti te su prijave bile otvorene za 100 studenata Sveučilišta u Zagrebu.

U sklopu drugog ciklusa, određeni broj studenata imao je priliku sudjelovati u individualnom nutricionističkom savjetovanju u trajanju od dva tjedna, koje je sadržajno slijedilo format prvog ciklusa. Ukupno je provedeno 15 individualnih savjetovanja, pri čemu su sudionici ponovno postigli značajne rezultate i ostvarili postavljene ciljeve.

Broj dostupnih mjesta za individualno savjetovanje ovisio je o broju studenata viših godina Nutricionizma spremnih za provedbu savjetovanja. Jedan od ciljeva drugog ciklusa bio je uključivanje mlađih generacija studenata Nutricionizma, koje su se povezale sa starijim kolegama radi zajedničkog rada na izradi planova prehrane i provođenju savjetovanja. Time su se dodatno osnažili prijenos znanja i vještina među generacijama.

Primarni cilj drugog ciklusa bio je povećati broj prijava kako bi se što većem broju studenata prenijela znanja iz područja nutricionizma, uz naglasak na praktičnu primjenu kroz razvoj pravilnih prehrambenih obrazaca. Ciklus je bio iznimno uspješan, s ukupno 100 studenata koji su sudjelovali u predavanju i radionicama, dok ih je 15 ostvarilo pravo na individualno savjetovanje.

5.3. NutriPROBION savjetovanja – akademska godina 2024./2025.

Treći ciklus projekta NutriPROBION započeo je početkom akademske godine 2024./2025., u okviru kojeg je uveden hibridni model provedbe. Ovaj model omogućio je širenje dosega projekta izvan Zagreba te pristup studentima iz svih dijelova Hrvatske. Za razliku od prethodna dva ciklusa, individualna nutricionistička savjetovanja provodila su se kontinuirano na mjesečnoj bazi tijekom cijele akademske godine. Prijave su bile otvorene za sve studente Republike Hrvatske, neovisno o mjestu studiranja, čime se omogućio veći broj savjetovanja i personaliziraniji pristup svakom sudioniku.

Prikupljanje sudionika provodilo se putem javnog poziva koji je uključivao online prijavnicu i validirani upitnik za procjenu prehrambenih navika (Easy Diet Screener). Poziv je distribuiran studentskim referadama Sveučilišta u Zagrebu te putem društvenih mreža – putem Instagram profila NutriPROBION i Udruge PROBION.

Savjetovanja održana uživo provodila su se prema stručnim standardima prethodnih ciklusa, uključujući mjerenje tjelesnog sastava pomoću OMRON uređaja, dijetetičku metodu 24-satnog prisjećanja, analizu prehrambenih navika putem Easy Diet Screener upitnika, te izradu individualiziranih sedmodnevnih jelovnika i edukativnih preporuka.

Poseban naglasak u ovom ciklusu stavljen je na dugoročnu podršku sudionicima. Studenti koji su prošli savjetovanje praćeni su tijekom narednih mjeseci kako bi se odredili njihovi napretci u odnosu na inicijalni status, održala motivacija te prikupile povratne informacije o učinkovitosti savjetovanja. Time je dodatno unaprijeđena kvaliteta programa i potaknuta dvosmjerna edukacija – i sudionika i studentskog tima nutricionista.

U okviru ovog ciklusa, od studenoga 2024. do travnja 2025. godine, provedeno je ukupno 25 savjetovanja. Savjetovanja za studente u Zagrebu provodila su se kontaktno u prostorijama SUZG PBF-a, dok su studenti iz drugih gradova sudjelovali putem online platformi. U tom slučaju koristili su kućne uređaje za mjerenje tjelesne mase i visine, a sve potrebne materijale i preporuke primili su u digitalnom obliku – bez razlike u kvaliteti pristupa.

SMJERNICE PRAVILNE PREHRANE

Za očuvanje i poboljšanje zdravlja ključno je pridržavati se znanstveno potvrđeni principa pravilne prehrane:

1) RAZNOLIKOST

Raznolika prehrana osigurava unos svih potrebnih hranjivih tvari.

Uključiti voće i povrće raznih boja:

- **crvena** (rajčica, paprika, jagode, trešnje)
- **narančasta** (mrkva, dinja, marelica)
- **žuta** (banane, ananas, limun, kukuruz)
- **zelena** (lisnato povrće, brokula, masline, jabuka)
- **plava/ljubičasta** (šumsko voće, borovnice)
- **bijela** (krumpir, luk, češnjak, cvjetača)



2) UMJERENOST

Umjerenost u prehrani ključna je za održavanje adekvatne tjelesne mase. Pravilo 20 minuta pomaže u prevenciji prejedanja - mozgu je potrebno toliko vremena da signalizira sitost, stoga je poželjno jesti polako i svjesno.

Ograničiti unos:

- zasićenih i transmasnih kiselina
- dodanih šećera
- pretjerane količine soli

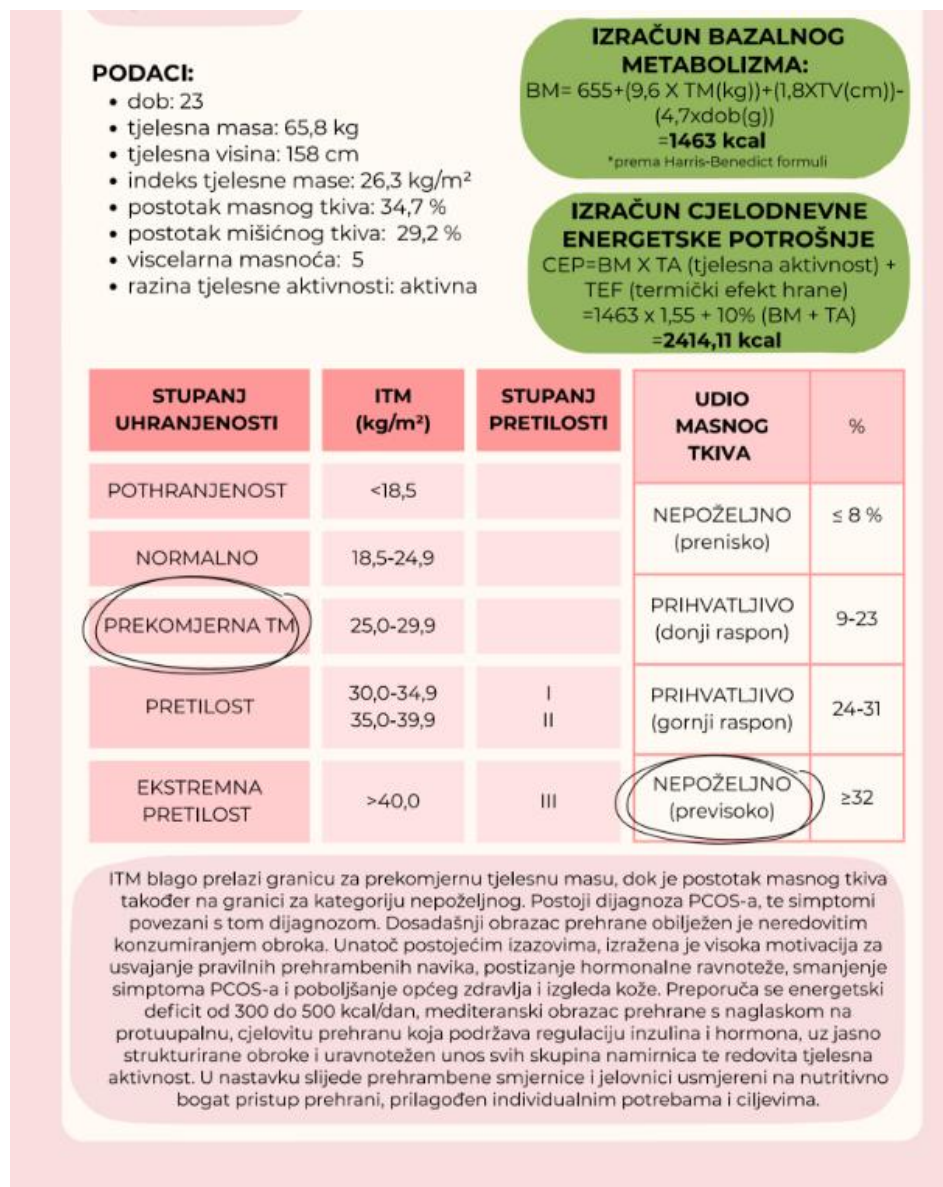


3) RAVNOTEŽA

Pravilna prehrana temelji se na uravnoteženom unosu svih važnih skupina namirnica:

- voće i povrće (preporučeni dnevni unos: 400 g, uključujući barem 30 g mahunarki i orašastih plodova)
- cjelovite žitarice
- mliječni proizvodi
- riba i perad kao primarni izvori proteina
- zdrave masti (jednoliko i višestruko nezasićene masne kiseline)

Slika 7. Primjer personaliziranih smjernica pravilne prehrane za jednog od prijavljenih studenata



Slika 8. Primjer personaliziranog izračuna energetskog unosa za jednog od prijavljenih studenata

UTORAK (1300 KCAL)

DORUČAK

Chia puding

- Šalica bademovog mlijeka, 2 žlice chia sjemenki, ½ žličice cimeta, 1 banana, 5 lješnjaka
- U blenderu izmiksati bananu, cimet i mlijeko te uliti u čašu. Dodati chia sjemenke i ostaviti par sati. Posuti s nasjeckanim lješnjacima prije serviranja.



MEĐUOBROK

Mrkva i celer s humusom (2 žlice)



RUČAK

Curry riža s povrćem

- ½ tikvice, 80 g slanutka, 60 g riže, 100 ml kokosovog mlijeka, žličica ulja, curry, crvena paprika, češnjak u prahu, sol i papar
- Na maslinovo ulje staviti tikvicu dok ne omekša, zatim dodati slanutak i začine, politi s kokosovim mlijekom dok se ne zgusne. Poslužiti s kuhanom rižom.



MEĐUOBROK

Grčki jogurt (150 g) i šaka borovnica

VEČERA

Pečeni oslić i krumpir s rikola salatom

- 1 filet oslića, 150 g krumpira, žličica maslinovog ulja, rikola, limunov sok, češnjak, bosiljak, sol i papar
- Napraviti smjesu začina, sitno nasjeckanog češnjaka i maslinovog ulja te premazati ribu i krumpire te ispeći u pećnici. Poslužiti s rikolom prelivenom limunovim sokom.



Slika 9. Primjer personaliziranog jelovnika za jednog od prijavljenih studenata

Jedan od najvrjednijih pokazatelja uspješnosti trećeg ciklusa projekta NutriPROBION bilo je uvođenje kontinuiranog praćenja studenata nakon provedenog savjetovanja. Sudionicima je tijekom dva do tri mjeseca omogućeno dodatno savjetovanje te ponovni dolasci na mjerenja u prostorije SUZG PBF-a. Takav pristup rezultirao je većim zadovoljstvom, snažnijom motivacijom za usvajanje trajnih promjena i konkretnim rezultatima. Kontinuitet podrške i mogućnost praćenja napretka prepoznati su kao ključne vrijednosti savjetovališta, koje će se nastaviti razvijati i u budućim ciklusima.

5.4. Predavanja i radionice o pravilnoj prehrani

Budući da studenti s drugih fakulteta često nemaju temeljno znanje o prehrani i ulozi nutricionista, predavanja su bila usmjerena na teme iz svakodnevnog života koje bi im mogle pomoći u stvaranju zdravijih prehrambenih navika. U prvom ciklusu projekta održana su dva predavanja. Na prvom, održanom 3. svibnja 2023., sudionicima je predstavljen tijek projekta, studenti nutricionizma upoznali su se sa svojim klijentima, a edukacija je započela prezentacijom i interaktivnim KAHOOT kvizom. Obradeni su osnovni pojmovi poput energije, makro- i mikronutrijenata te važnosti hidracije. Poseban naglasak stavljen je na ulogu makronutrijenata, primjerice ulogu ugljikohidrata i proteina u tijelu. S obzirom na to da prehranu ne određuje isključivo unos hrane, već i emocionalno stanje pojedinca, dio predavanja bio je posvećen čimbenicima koji utječu na izbor hrane, emocionalnom jedenju i poremećajima u prehrani.

Jedan od najčešćih ciljeva koje su sudionici željeli postići bila je regulacija tjelesne mase. Svjesni rastuće učestalosti pretilosti među mladima i zabrinjavajućih podataka o prehrambenim navikama (HZJZ: prekomjernu tjelesnu masu ima 20,37 % odraslog stanovništva, HZJZ - Hrvatski zavod za javno zdravstvo), naglašena je i važnost redovite tjelesne aktivnosti. Stoga je tijekom predavanja jedna studentica demonstrirala jednostavne vježbe koje studenti mogu svakodnevno primjenjivati. U kontekstu porasta dezinformacija o prehrani na društvenim mrežama i internetu, dio predavanja bio je posvećen razotkrivanju prehrambenih mitova i osvještavanju utjecaja masovnih medija na oblikovanje stavova mladih.

Na prvom susretu sa studentima provedena je i dijetetička metoda 24-satnog prisjećanja, čime su nutricionisti dobili dodatni uvid u prehrambene navike klijenata. Potom su obavljena vaganja i mjerenja potrebna za izračun energijskih potreba i praćenje parametara kao što su promjene u postotku masne ili mišićne mase, ovisno o individualnim ciljevima.



Slika 10. Demonstracija vaganja



Slika 11. Studentica nutricionizma ispunjava 24 h prisjećanje s polaznikom individualnog nutricionističkog savjetovanja

Završno predavanje prvog ciklusa projekta NutriPROBION održano je 10. svibnja 2023. godine, tjedan dana nakon početnog predavanja. Tijekom susreta, sudionicima su predstavljani sažeti, praktični savjeti o prehrani, uz zanimljive i manje poznate informacije koje su poticale na promišljanje o vlastitim prehranbenim navikama. Cilj predavanja bio je ohrabriti studente na usvajanje zdravijih obrazaca ponašanja i potaknuti njihovu prehranbenu samostalnost.

Kako bi se osigurala sposobnost kritičkog promišljanja o prehranbenim izborima i deklaracijama proizvoda, u sklopu predavanja objašnjen je način čitanja nutritivnih deklaracija. Poseban naglasak stavljen je na temu otpada od hrane, jedan od ključnih problema povezanih s potrošnjom u kućanstvima. Sudionici su upoznati s metodama pravilnog skladištenja namirnica, sigurnom konzumacijom hrane unutar roka trajanja te praktičnim savjetima i receptima za iskorištavanje ostataka jela s ciljem smanjenja otpada.

Predavanje su obogatila dva gostujuća predavača. Mag. nutr. Josip Rešetar predstavio je rezultate svog istraživanja „Prehrana studenata tijekom pandemije COVID-19“ te ukazao na povezanost promjena životnog stila s prehranbenim obrascima. Njegovo izlaganje istaknulo je vrijednost znanstvenog pristupa svakodnevnim navikama. Prof. dr. sc. Zvonimir Šatalić odgovarao je na pitanja sudionika te im uputio riječi podrške i ohrabrenja u provođenju promjena prehranbenih navika.

5.5. Radionice i edukacije – drugi ciklus

Drugi ciklus projekta započeo je 4. prosinca 2023. godine uvodnim predavanjem i nizom tematskih radionica održanih u prostorijama SUZG PBF-a. Sudionici su imali priliku izabrati jednu od četiri radionice, prema vlastitim interesima. Teme radionica bile su: (i) Sportska prehrana, (ii) Posebnosti prehrane mladih žena, (iii) Složi svoj hladnjak i složi svoj obrok u menzi, (iv) Poremećaji u prehrani. Cilj radionica bio je produbiti razumijevanje odabranih tema i potaknuti aktivno sudjelovanje kroz raspravu i praktične primjere.

Uvodno predavanje pod nazivom „Putovanje kroz nutritivni labirint“ obuhvatilo je temeljne pojmove o makronutrijentima, njihovoj klasifikaciji, funkcijama u organizmu, preporučenim unosima prema dobi i zdravstvenom statusu, te prehranbenim izvorima. Dodatni naglasak stavljen je na razlike među vrstama ugljikohidrata, s obzirom na brojne zablude koje kruže o njihovoj konzumaciji. U dijelu predavanja o proteinima objašnjen je pojam kompletnog proteina, njihova

uloga u prehrani, te praktični savjeti kako ih prepoznati i uključiti u prehranu prilikom kupovine. Posebno je istaknuto kritičko čitanje marketinških oznaka na proizvodima, s ciljem edukacije o informiranim prehrambenim izborima.



Slika 12. Predavanje drugog ciklusa projekta NutriPROBION pod naslovom Putovanje kroz nutritivni labirint

Uz makronutrijente, tijekom predavanja objašnjen je i pojam mikronutrijenata, njihova uloga u organizmu te važnost redovite konzumacije hrane bogate vitaminima i mineralima. Poseban naglasak stavljen je na razumijevanje njihove nezamjenjive funkcije u očuvanju zdravlja, kao i posljedica koje mogu nastati zbog njihovog nedostatka u prehrani.

Jedna od najzanimljivijih i najinteraktivnijih tema bila je „Rušenje mitova o prehrani“, koja je u prethodnim ciklusima pokazala iznimnu popularnost među sudionicima. Kroz otvoren razgovor studenti su podijelili informacije i tvrdnje koje su čuli putem medija, društvenih mreža ili iz okoline, a koje su se pokazale kao netočne. Svaka od tvrdnji analizirana je i objašnjena uz pomoć relevantnih znanstvenih izvora. Među najčešće spominjanim mitovima bile su tvrdnje poput:

- „Detoksikacija sokovima“ kao nužan oblik čišćenja organizma
- Izbacivanje glutena kod osoba bez dijagnosticirane celijakije ili drugih medicinskih indikacija
- Nedoumice oko najboljih ulja za prženje hrane
- Pogrešan koncept “dobre” i “loše” hrane
- Uvjerjenje da konzumacija hrane kasno navečer uzrokuje debljanje
- Mit o tome da voće nakon obroka truli u želucu

Analizom tih tvrdnji studenti su dobili uvid u štetnost dezinformacija i važnost znanstveno utemeljenih podataka u oblikovanju prehrambenih navika.



Slika 13. Prezentiranje teme - Rušenje mitova o prehrani

S obzirom na to da su neki prijavljeni studenti u obrascu naveli kako ne konzumiraju namirnice životinjskog podrijetla, tijekom uvodnog predavanja dotaknuta je i tema veganske i vegetarijanske prehrane. Objasnjena je razlika između ta dva prehrambena obrasca te su istaknuti potencijalni prehrambeni nedostaci i kritični nutrijenti na koje bi osobe koje slijede takvu prehranu trebale obratiti posebnu pozornost.

Na kraju uvodnog predavanja odgovaralo se na pitanja iz publike, a zainteresirani sudionici upućeni su u prostorije u kojima su se održavale sljedeće tematske radionice:

- (i) „Sportska prehrana“ na kojoj je obrađena važnost pojedinih nutrijenata u ovisnosti o vrsti tjelesne aktivnosti, s naglaskom na razliku između treninga snage i izdržljivosti. Raspravljalo se o unosu ergogenih sredstava, najvažnijim mikronutrijentima za sportaše, ulozi rafiniranog šećera i alkohola u sportskoj izvedbi, te su prikazani konkretni primjeri jela i namirnica prije i nakon treninga. Također su dane preporuke za obroke dostupne studentima u studentskim menzama.
- (ii) Sljedeća radionica pod nazivom „Posebnosti prehrane mladih žena“ imala je fokus na specifičnim nutritivnim potrebama žena, osobito u različitim fazama menstrualnog ciklusa. Obrađena je uloga mikronutrijenata, razlog pojave žudnje za određenim vrstama hrane, važnost uravnotežene prehrane, tjelovježbe i kvalitetnog sna. Također se govorilo o utjecaju hormonalnih fluktuacija na raspoloženje i san.
- (iii) Zatim radionica pod nazivom „Složi svoj hladnjak i obrok u menzi“ koja je spojila praktične savjete o organizaciji hrane u hladnjaku, planiranju kupovine te čitanju deklaracija, posebno oznaka poput „upotrijebiti do“ i „najbolje upotrijebiti do“. Time se studentima pomoglo bolje razumjeti sigurnost konzumacije hrane i smanjiti nepotrebno bacanje ispravnih namirnica.
- (iv) Radionica „Poremećaji u prehrani“ započela je analizom stvarnih slučajeva i pregledom najčešćih poremećaja hranjenja. Posebna gošća, dr. sc. psih. Anđela Đinđić, vodila je vježbu svjesnog jedenja s komadićem groždice kako bi sudionike podsjetila na važnost prisutnosti i pažnje u trenutku konzumacije hrane.



Slika 14. Dr.sc.psih Anđela Đinđić dijeli grožđice koje su potrebne za izvođenje vježbe svjesnog jedenja

U akademskoj godini 2024./2025. projekt NutriPROBION nastavio je s bogatim programom edukativnih radionica usmjerenih na unapređenje prehrambenih navika i životnog stila studenata. Kroz raznovrstan sadržaj, teorijski dijelovi su pružili temeljna znanja o nutricionizmu, dok su radionice omogućile praktičnu primjenu i produbljivanje razumijevanja pojedinih tema. Ovaj pristup osigurao je kvalitetnu edukaciju prilagođenu potrebama studenata, s naglaskom na održivost, pristupačnost i znanstvenu utemeljenost prehrambenih preporuka.

5.5.1. Radionica Organizacija studentske prehrane

Radionica „Organizacija studentske prehrane“ osmišljena je kao praktičan i edukativan vodič za studente koji žele unaprijediti svoje prehrambene navike unutar ograničenog studentskog budžeta. Sudjelovalo je 52 studenata koji su kroz interaktivni pristup učili kako složiti uravnotežen obrok, planirati kupovinu i pripremati nutritivno kvalitetna jela.



Slika 15. Radionica “Organizacija prehrane”

Poseban je naglasak bio na ulozi makronutrijenata, važnosti povrća i prehrambenih vlakana te na tome kako hrana može biti saveznik u svakodnevnim studentskim izazovima. Kroz primjere niskobudžetnih dnevnih jelovnika, jednostavnih recepata i korisnih savjeta o izboru i skladištenju namirnica, potaknuta je informirana i odgovorna odluka pri odabiru prehrane.

Radionica je pokazala da uz malo planiranja studenti mogu jesti raznoliko, ukusno i povoljno, pri čemu prehrana nije teret nego podrška zdravlju i uspješnom studiranju.

5.5.2. Panel rasprava o bezglutenskoj prehrani u menzama grada Zagreba

U okviru tekućeg akademskog razdoblja projekt NutriPROBION po prvi je puta organizirao panel raspravu na temu bezglutenske hrane u studentskim menzama, u suradnji sa studentima i Udrugom Celivita. Ova panel rasprava bila je izrazito važna jer je podigla svijest o prehrambenim potrebama studenata s celijakijom i intolerancijom na gluten, skupinama koje često nailaze na izazove prilikom prehrane u javnim ustanovama poput menza.

Rasprava je omogućila otvoreni dijalog između studenata, stručnjaka i predstavnika menzi o mogućnostima poboljšanja ponude bezglutenskih obroka, što predstavlja važan korak prema inkluzivnijoj i zdravijoj prehrani za sve studente. Ovakve inicijative dodatno potvrđuju kako projekt NutriPROBION ne samo da educira, nego i aktivno sudjeluje u rješavanju konkretnih problema vezanih uz prehranu unutar studentske populacije.



Slika 16. Panel rasprava o bezglutenskoj prehrani u menzama grada Zagreba

5.5.3. Radionica prehrana žena

Radionica o prehrani žena u akademskoj godini 2024./2025. održana je pred oko 100 studentica, a trajala je tri sata tijekom kojih su sudionice kroz detaljnu edukaciju upoznate s temama vezanim uz hormonsko zdravlje i praktične prehrambene savjete. Gošće radionice bile su magistra nutricionizma IFMCP Sandra Krstev Barać i magistra nutricionizma Martina Gložinić Barulek.

Martina je obradila šire teme hormonskog disbalansa, naglašavajući važnost kvalitetnog sna i zdravog crijevnog mikrobioma kao ključnih faktora za hormonalnu ravnotežu i opće zdravlje žena. Sandra se usredotočila na praktičnu primjenu prehrambenih navika, razbijajući mitove o izbjegavanju kofeina, glutena i sličnih namirnica te objašnjavajući kako prilagoditi prehranu kod specifičnih izazova poput PCOS-a i poremećaja štitnjače (hipo/hipertireoza).

Tijekom radionice istaknuta je važnost redovitih medicinskih pregleda i testova, kao što su hormonski paneli i testovi funkcije štitnjače, te su dani konkretni savjeti o prehrani koja može pomoći u regulaciji hormona, uključujući vrste zdravih masnoća, proteina, vlakana i potencijalnih suplemenata. Naglašena je i važnost individualnog pristupa, budući da prehrambene potrebe variraju, osobito kod žena s hormonskim poremećajima.

Detalji vezani uz specifičnosti prehrane za PCOS i poremećaje štitnjače ostavljeni su za pitanja i diskusiju nakon predavanja, prilagođavajući se broju sudionica i vremenskim okvirima.

5.6. Područje djelovanja i aktivnosti na društvenim mrežama

Kako bi se što više približili studentima, ali i široj populaciji, jedna od glavnih aktivnosti projekta NutriPROBION odvija se putem društvenih mreža. Globalna modernizacija društva i ubrzane promjene trendova potaknule su da se aktivnosti projekta usmjere posebno na Instagram profil (@NutriPROBION). S obzirom na to da je ciljna skupina projekta generacija Z, odnosno osobe u dobi od 18 do 25 godina koje su studenti i pripadaju generaciji rođenoj od sredine 1990-ih do ranih 2010-ih, bilo je ključno kreirati sadržaj koji im je privlačan i relevantan. Uzimajući u obzir specifične karakteristike te generacije i kratak raspon pažnje od oko 8 sekundi (Hunt, 2019), projekt je pažljivo osmislio način plasiranja svojih ciljeva. Razumijevanje utjecaja edukacije na ovu skupinu, kao i njihovih preferencija te povjerenja u izvore točnih i provjerenih informacija, omogućuje da edukacija kao primarni cilj projekta bude uspješno ostvarena (Donovan, 2020).

Poznavanjem osobina generacije Z omogućeno je kreiranje kvalitetnih i kreativnih formata. Budući da ova generacija obrađuje informacije brže od bilo koje druge, ključno je pratiti taj trend kako bi projekt zaživio i ostvario željeni pozitivan utjecaj. Razgovori sa studentima pokazali su da su

autentičnost, iskustvo i stvarnost najvažniji čimbenici u odabiru izvora koje prate, sadržaja koji im je zanimljiv i mjesta na kojima traže informacije, a ti su aspekti usko povezani sa sadržajem i osobama na društvenim mrežama. Iz tog je razloga projekt usmjerio prikupljanje sudionika prvenstveno preko društvenih mreža, s posebnim naglaskom na Instagram, gdje se promiču inicijative kroz različite formate, uključujući kratke serijale pod nazivom „NutriTalk“. NutriTalk se prezentira u obliku kratkih videozapisa (Instagram Reels) do dvije minute, s ciljem edukacije, upoznavanja i povezivanja s publikom te promocije projekta.



Slika 17. Logo NutriTalka

Primarni cilj djelovanja na društvenim mrežama jest besplatna edukacija pratitelja o temama usko povezanim s prehranom, s posebnim naglaskom na česte nedoumice i probleme s kojima se studenti susreću. Osim standardnih formata poput tematskih objava i priča, putem kratkih edukativnih videozapisa razotkrivaju se popularne zablude kao što su „ne smije se jesti iza 6 navečer“, „voće deblja“ ili „detox čajevi“. Glavna zadaća projekta je pružiti točne, provjerene i korisne informacije kako bi se doprinijelo unapređenju nutritivno-zdravstvenih navika. Također, putem društvenih mreža najavljuju se novi ciklusi savjetovanja, kao i iskustva studenata koji su ih već prošli, kako bi se ostale studentice i studenti ohrabрили za prijavu. Putem različitih pitalica nastoji se komunicirati s pratiteljima i saznati koja pitanja u vezi prehrane najviše zanimaju studente. Među najčešće

traženim temama ističu se sportska prehrana te prijedlozi obroka i recepti.

Povezivanje s publikom, odnosno s osobama koje stoje iza profila „NutriPROBION“, omogućava pratiteljima i sudionicima stvaranje osobnije veze, upoznavanje s izvorima informacija te stvara povjerenje u pružene savjete. Ovakva povezanost važna je za privlačenje budućih pratitelja, ali i sudionika na savjetovanjima i radionicama. Kako se struka sve više oslanja na angažman na društvenim mrežama i web formate, promocija kroz sadržaje poput „NutriTalka“ predstavlja i promociju vrijednog studentskog tima, ali i priliku da potencijalni klijenti ili suradnici prepoznaju stručnjake i uspostave kontakt za buduću suradnju.

Ovaj način djelovanja i oglašavanja pokazao se idealnim jer brzo privlači pažnju, povećava angažman te stječe povjerenje pratitelja i sudionika. Istovremeno omogućava prenošenje korisnih informacija u kratkom vremenu, pomažući barem nekolicini da usvoje točne informacije i poboljšaju prehrambene navike, što predstavlja veliki uspjeh projekta.

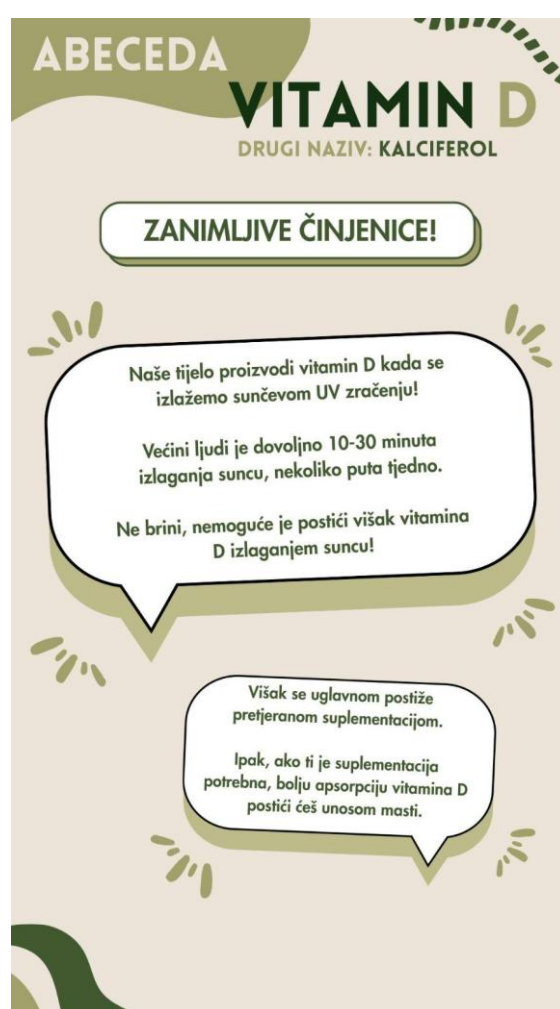
Sadržaji na Instagram pričama (story) uključuju obilježavanje svjetskih i međunarodnih dana vezanih uz područje nutricionizma, poput Svjetskog dana borbe protiv poremećaja hranjenja, Svjetskog dana debljine, Međunarodnog dana voća i drugih. U sklopu obilježavanja Svjetskog dana borbe protiv poremećaja hranjenja (2. lipnja) u suradnji s Centrom za poremećaje hranjenja BEA i Dnevnom bolnicom za poremećaje hranjenja H(RANA) izrađen je video podrške namijenjen svima koji se bore s poremećajima hranjenja. Video je dosegno veliki broj prikaza, kako među pratiteljima, tako i među korisnicima koji nisu pratitelji profila NutriPROBION.

Tijekom prosinca, otvaranjem „Adventskog kalendara“, pratiteljima su svakodnevno pružane provjerene informacije o pravilnoj prehrani izvedivoj i tijekom blagdana, uz ideje za obroke te podsjetnike na važnost tjelesne aktivnosti. Cilj je bio pokazati kako je moguće održati ravnotežu između uživanja u blagdanima i očuvanja zdravlja, promovirajući pravilan pristup prehrani i kretanju.

U ljetnom semestru naglasak je bio na pružanju informacija o esencijalnim mikronutrijentima tj. vitaminima, kroz seriju priča pod nazivom „ABECEDA“. Naziv je odabran zbog povezanosti sa slovima kojima se označavaju vitamini, ali i kao simbol osnovnog znanja i učenja o mikronutrijentima. Serijal će se nastaviti obrađivanjem druge skupine esencijalnih mikronutrijenata tj. mineralnih tvari. Vitamini su vrlo česta tema među svim dobnim skupinama, uključujući studente, a kroz kratke crtične objave naglašavaju se njihove uloge i prehrambeni izvori. Svaki

vitamin prati zanimljiva i praktična činjenica, primjerice: „Vitamin A je topljiv u mastima, stoga se njegova iskoristivost povećava ako se u obrok doda izvor masti, poput maslinovog ulja“.

Kroz objave studentima se približavaju principi pravilne prehrane, odgovara na česta pitanja i razbijaju zablude poput „Doručak za bolje akademske performanse“ ili „Kava i energetska pića za vrijeme ispita“. Također se donose prijedlozi obroka i recepti. Tekstovi objava prilagođavaju se studentskoj populaciji. Razumljivi su, sažeti i informativni, dok vizuali koriste prepoznatljive zelene i bež nijanse boja, stvarajući prepoznatljiv vizualni identitet.



Slika 18. Primjeri Instagram priča (story) serijala ABECEDA za vitamin D

Tijekom svibnja 2025. godine broj pratitelja Instagram profila NutriPROBION dosegao je 1000 i kontinuirano se povećava. Tim društvenih mreža vidi to kao dodatni poticaj za stalno objavljivanje zanimljivog, kvalitetnog i praktičnog sadržaja. Povodom tog uspjeha osmišljen je Giveaway prilagođen studentima, koji je sadržavao Nutribox paket za ispite te personalizirane recepte prema ciljevima i željama dobitnika. Kako bi sudjelovali u Giveawayu, natjecatelji su morali pratiti profil NutriPROBION, lajkati objavu te u komentar napisati svoj omiljeni studentski snack. Dobitniku je tijekom svibnja izrađen personalizirani plan prehrane, a Nutribox mu je dostavljen na kućnu adresu.

Osim rasta broja pratitelja, bilježi se i povećanje posjeta profilu te prikaza sadržaja, pri čemu su najpopularniji reels videozapisi, zatim priče, a potom i objave. Ukupni broj objava premašuje 130. Najnovije objave kojima se završava akademska godina 2024./2025. odnose se na brošure, rezultat višemjesečne izrade i nadogradnje. Teme brošura su „Prehrana i energija“, „Prehrana i san“ te „Prehrana i stres“. Smatra se da će brošure dosegnuti velik broj studenata i poslužiti im kao vrijedan prehrambeni vodič.

5.7. Ostale aktivnosti unutar projekta NutriPROBION

U akademskoj godini 2022./2023., 27. svibnja, uspješno je organiziran piknik u suradnji sa Zdravim sveučilištem (promotivno-preventivni program Odbora za studentsku zdravstvenu zaštitu Studentskog zbora Sveučilišta u Zagrebu) u Parku Ribnjak, s ciljem edukacije studenata o pravilnoj prehrani kroz neformalni pristup. Događaj je uključivao aktivnosti poput „paint & dine“, gdje su sudionici mogli slikati uz glazbu, dok su im studenti nutricionizma i medicine pružali korisne informacije o pravilnoj prehrani i mentalnom zdravlju. Edukacija je bila interaktivna, s fokusom na praktičnim savjetima o prehrambenim navikama, važnosti doručka, konzumaciji ribe i povrća te razotkrivanju popularnih mitova o dijetama. Studenti su također imali priliku postavljati pitanja o dodacima prehrani, smanjenju unosa soli u prehrani i očuvanju mentalnog zdravlja.



Slika 19. Sudionici piknika zajedno sa svojim slikarskim radovima na temu najdraže hrane

Kroz druženje i zajedničke aktivnosti, sudionici su imali priliku ne samo usvojiti bolje i pravilnije prehrambene navike, već i uživati u povijesnim i prirodnim ljepotama parka. Edukatori su im prenijeli znanje o pravilnoj prehrani dok su zajedno pripremali užine poput tortilja, sendviča i povrća s humusom.

Piknik organiziran u Parku Ribnjak predstavlja izvrstan primjer kako zajedničke i neformalne aktivnosti mogu potaknuti usvajanje zdravijih prehrambenih navika te istovremeno podržati očuvanje mentalnog zdravlja među studentima. Takvi događaji važni su jer omogućuju izravan kontakt s mladim ljudima u opuštenom okruženju, što doprinosi boljoj komunikaciji i motivaciji za promjene u svakodnevnim životnim stilovima. Vjeruje se da upravo ovakvi susreti igraju ključnu ulogu u povezivanju sa studentima te im pružaju korisne informacije i praktične savjete koje mogu aktivno primjenjivati u svojim prehrambenim i životnim navikama, čime se dugoročno doprinosi njihovom općem zdravlju i dobrobiti.



Slika 20. Sudionici piknika iščitavaju deklaracije i uspoređuju količinu soli u pojedinim namirnicama

Osim svih dosad spomenutih aktivnosti, posljednja aktivnost projekta NutriPROBION u akademskoj godini 2023./2024. održana je u obliku javnozdravstvene akcije pod nazivom „Recept za uspjeh: Korak po korak, zalogaj po zalogaj“. Akcija je organizirana u suradnji s novoosnovanom Udrugom HUPTA (Hrvatska udruga za promociju tjelesne aktivnosti, prevenciju debljine i unaprjeđenje zdravlja), Sekcijom za fiziologiju sporta i Sekcijom za kineziterapiju Sveučilišta u Zagrebu – Kineziološkog fakulteta. Održana je u sklopu prvog dana Radićevih dana 2024., koje je organizirao Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu.



Slika 21. Službeni poziv studentima za javnozdravstvenu akciju “Recept za uspjeh: Korak po korak, zalogaj po zalogaj”



Slika 22. Organizacijski tim javnozdravstvene akcije “Recept za uspjeh: Korak po korak, zalogaj po zalogaj”

Cilj javnozdravstvene akcije bio je educirati studente o principima pravilne prehrane i tjelesne aktivnosti na zanimljiv i pristupačan način. Akcija je održana u obliku štanda, na kojem su studenti imali priliku saznati sastav svog tijela, sudjelovati u kvizu o prehrani te preuzeti brošuru „Složi svoj hladnjak“, koju su osmislile studentice nutricionizma uključenih u projekt NutriPROBION. Posjećenost štanda bila je velika, a organizatori smatraju da su uspješno prenijeli nova znanja o pravilnim prehrambenim principima svim studentima koji su štand posjetili.



Slika 23. Prikaz mjerenja sastava tijela studenta koji je posjetio štand

Uz navedene aktivnosti, sudionici su imali priliku obogatiti svoje znanje o tjelesnoj aktivnosti te se fizički pokrenuti uz studente Sekcije za Fiziologiju sporta i Sekcije za Kineziterapiju Sveučilišta u Zagrebu, Kineziološkog fakulteta. Tijekom ove javnozdravstvene akcije studenti koji su posjetili štand mogli su dobiti kvalitetne i stručne informacije o pravilnoj prehrani i tjelesnoj aktivnosti.

Važno je istaknuti da je projekt NutriPROBION nastavio suradnje i u akademskoj godini 2024./2025. Tako su studenti, članovi projekta NutriPROBION, u ime udruge PROBION, imali priliku biti suorganizatori 9. Međunarodnog kongresa nutricionista, održanog od 21. do 23.

studenog 2025. godine u Zagrebu. Kongres je okupio više od 40 predavača iz različitih dijelova svijeta te oko 400 sudionika, što ga čini jednim od vodećih događaja u području nutricionizma u Europi. Program je uključivao plenarna predavanja i niz stručnih izlaganja koja su obuhvatila različite teme iz znanosti o prehrani, a poseban dan bio je posvećen interaktivnim radionicama za studente. Uloga projekta NutriPROBION kao suorganizatora ovako uglednog kongresa jasno potvrđuje njegov značaj i povjerenje koje mu ukazuju vodeći stručnjaci iz nutricionističke struke te šireg biotehničkog područja.



Slika 24. Dio suorganizacijskog tima kongresa nutricionista

Dana 17. svibnja 2025. projekt NutriPROBION predstavljen je kao dio službenog programa na Interdisciplinarnom skupu Prehrana & Zdravlje 2.0, održanom na SUZG PBF-u. Ovaj interdisciplinarni skup okupio je brojne studente SUZG Medicinskog fakulteta, SUZG Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta, SUZG Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, SUZG Prirodoslovno-matematičkog fakulteta i srodnih fakulteta, kao i predavače iz biomedicinskog i biotehničkog područja. Cilj skupa bio je poticanje dijaloga i razmjene znanja među zdravstvenim i

biotehničkim strukama. Kroz zanimljiva predavanja i interaktivne panel-rasprave istaknuta je važnost povezivanja biotehničkog i biomedicinskog znanja u stvaranju učinkovitijeg i humanijeg zdravstvenog sustava. Upravo iz tog razloga bilo je važno predstaviti projekt NutriPROBION široj javnosti. Namjera je bila naglasiti da je nutricionističko savjetovanje iznimno važan, ali još uvijek nedovoljno zastupljen dio zdravstvene skrbi svakog pojedinca. Jedan od ciljeva projekta je ukazati na važnost nutricionističke struke u zdravstvu – nutricionisti, kroz brigu o pravilnoj i uravnoteženoj prehrani, mogu značajno doprinijeti prevenciji različitih bolesti i očuvanju zdravlja populacije. Projekt NutriPROBION to provodi već od studentskih dana: kroz nutricionistička savjetovanja i edukacije o pravilnoj prehrani pozitivan je utjecaj na prehrambene navike studentske populacije, pomažući mladima u Hrvatskoj u očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti.

Također, tijekom akademske godine 2024./2025. projekt je imao cilj podići svijest o poremećajima hranjenja među studentskom populacijom. U tu je svrhu, u obliku video-kampanje, ostvarena suradnja sa Dnevnom bolnicom za poremećaje prehrane (H)RANA Klinike za psihijatriju Sveti Ivan Zagreb te Centrom za poremećaje hranjenja BEA. Video-kampanja objavljena je na društvenim mrežama 2. lipnja 2025., na Svjetski dan borbe protiv poremećaja hranjenja, te je dosegla gledanost od čak 29 tisuća pregleda.

5.8. Postignuća projekta

Tijekom tri godine postojanja, projekt NutriPROBION realiziran je kroz otvaranje prvog besplatnog nutricionističkog savjetovišta za studente u Republici Hrvatskoj. Provedba projekta bila je moguća zahvaljujući angažmanu tima od 37 studenata različitih godina studija Nutricionizma, koji su se nesebično posvetili njegovoj organizaciji i realizaciji. Upravo je ta provedba ujedinila studente te omogućila intenzivnu suradnju između nižih i viših godina studija.

Tijekom trajanja projekta održano je više ciklusa NutriPROBION nutricionističkih savjetovanja kojima je pristupilo više od 400 studenata kroz predavanja, radionice i individualna savjetovanja. Studenti su na savjetovanjima imali priliku raditi jedan na jedan s nutricionistom, čime su dobili podršku prilagođenu svojim potrebama.

Projekt je ostvario značajan doseg i putem društvenih mreža, gdje službeni Instagram profil NutriPROBION-a, s trenutno 138 objava, prati preko 1050 korisnika. Prosječni mjesečni pregled objava doseže impresivnih 41,5 tisuća pregleda (detaljni prikaz prikazan je u slikama ispod).



Slika 25. Prikaz prosječnog mjesečnog pregleda objava

Tijekom trajanja projekta prikupljen je velik broj pozitivnih i konstruktivnih komentara od studenata koji su sudjelovali u predavanjima i savjetovanjima. Primjerice, jedna od korisnica, Matea, istaknula je nakon savjetovanja: „*Mislim da ovaj projekt ima poseban značaj za nas studente jer smo često ograničeni financijama, mogućnostima samostalnog kuhanja i pripremanja obroka, ali i u znanju o zdravoj prehrani. Posebno je vrijedno što se to znanje dijeli od studenata nutricionizma prema drugim studentima, koji bolje razumiju specifičnosti studentskog života.*“

Osim provedbe nutricionističkih savjetovanja, studenti su aktivno sudjelovali i u javnozdravstvenim

akcijama te drugim aktivnostima koje su doprinijele širenju svijesti o pravilnoj prehrani. Projekt je prepoznat i od strane medija te udruga koje djeluju na području promocije zdravog načina života, što je dodatno proširilo vidike i mrežu kontakata sudionika.

Projekt NutriPROBION značajno je pridonio buđenju svijesti o važnosti uloge nutricionista u društvu, potičući entuzijazam kod studenata da se toj profesiji posvete već tijekom studija, a potom i kao budući stručnjaci.

S obzirom na dosadašnje rezultate, vidljiv je veliki potencijal za daljnji razvoj i provođenje projekta NutriPROBION, ne samo kao ideje, već i kao praktične primjene. Posebno je vrijedna uloga studenata nutricionizma koji su motivirani i spremni uložiti veliki trud u podizanje svijesti o važnosti pravilne prehrane te njezinu primjenu u široj populaciji.

6. PROJEKT U MEDIJIMA

Projekt NutriPROBION i njegovo djelovanje medijski je popraćeno u člancima od strane portala Telegram, Poslovni dnevnik i Universitas Portal. Sudionici Projekta također su imali priliku gostovati u radio emisiji Radio student (100.5 MHz).

Portal Telegram izvijestio je o projektu NutriPROBION, naglašavajući njegove ciljeve i značaj za studentsku populaciju. Članak je detaljno opisao kako projekt pomaže studentima u razumijevanju pravilne prehrane i važnosti primjene iste u svakodnevnom životu. Poseban naglasak stavljen je na edukativne radionice koje su organizirane u okviru projekta, kao i na pozitivne reakcije sudionika.



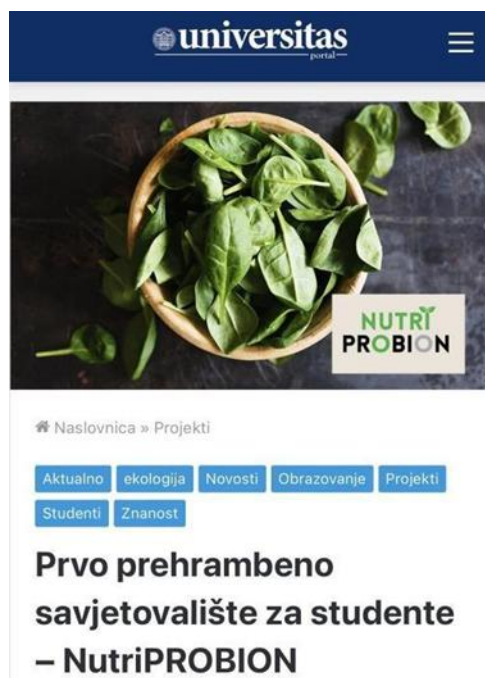
Slika 26. Članice udruge PROBION - članak u Telegramu

Poslovni dnevnik također je popratio projekt NutriPROBION, ističući njegov ekonomski i zdravstveni značaj. U članku je istaknuto kako projekt doprinosi razvoju i unapređenju studentske prehrane. Poslovni dnevnik je također naglasio suradnju projekta s različitim udrugama i institucijama te njegov potencijal za stvaranje novih promjena u studentskim menzama.



Slika 27. Članovi udruge PROBION - članak u Poslovnom dnevniku

Universitas Portal posvetio je poseban članak projektu NutriPROBION, usmjeren na akademski aspekt i značaj projekta. U članku je detaljno opisano kako studenti sudjeluju u stvaranju prvog prehrambenog savjetovališta s obzirom na to da u gradu Zagrebu i šire ne postoji isto. Portal je istaknuo važnost projekta u svrhu postizanja sveopćeg boljitka.



Slika 28. Naslovna strana članka Universitas portala

Sudionici projekta NutriPROBION imali su priliku gostovati u radio emisiji na Radio Studentu (100.5 MHz). Tijekom emisije razgovarali smo o izazovima pravilne prehrane u studentskoj populaciji i kako unaprijediti istu s obzirom na budžet studentske populacije. Snimka emisije dostupna je na Mixcloudu.



Slika 29. Snimanje emisije za Radio student

7. BUDUĆI PLANOVI I IZAZOVI:

Tijekom tri akademske godine otkako projekt NutriPROBION aktivno djeluje, broj studenata koji su pokazali interes za nutricionističko savjetovanje potvrdio je kako je besplatno savjetovalište ključan resurs koji studentima iznimno treba te da je njegovo održavanje nužno i u budućnosti. Iz godine u godinu raste želja studenata za optimizacijom vlastite prehrane, što se ogleda u povećanom broju provedenih savjetovanja, kao i u odazivu na radionice i promotivne aktivnosti poput Giveaway-a. Smatra se kako će potražnja za nutricionističkim savjetovanjem nastaviti rasti, osobito imajući u vidu alarmantne podatke o pretilosti djece i mladih u Republici Hrvatskoj. Stoga je važno dodatno naglasiti značaj nutricionističkog savjetovanja kao važnog, ali još uvijek nedovoljno zastupljenog dijela zdravstvene skrbi. Podizanje svijesti o važnosti stručne pomoći kroz edukaciju o pravilnoj prehrani i njezinim dokazano pozitivnim učincima mora postati prioritet, jer prevencija treba postati temelj zdravstvene skrbi u budućnosti.

Plan za budućnost projekta uključuje nastavak provođenja hibridnog modela nutricionističkih savjetovanja na mjesečnoj bazi tijekom cijele akademske godine s otvorenim prijavama za sve studente diljem Republike Hrvatske, neovisno o mjestu studiranja. Kroz internetske kanale bit će dostupni edukativni materijali, a online savjetovanja omogućit će besplatnu stručnu podršku svim zainteresiranim studentima. Istovremeno, cilj je povećati broj studenata prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizma koji sudjeluju u projektu, čime bi se omogućilo provođenje većeg broja savjetovanja i osigurala dostupnost nutricionističke pomoći što većem broju mladih.

Posebno je važno istaknuti kako dostupnost hrane i izbor namirnica među studentskom populacijom u Hrvatskoj u velikoj mjeri ovise o ponudi u studentskim menzama, gdje se većina studenata svakodnevno hrani. Ukoliko se želi potaknuti uravnoteženija i kvalitetnija prehrana studenata, nužno je sustavno unaprijediti kvalitetu ponude, način pripreme i izbor namirnica u studentskim restoranima. U tom je smislu jedna od dugoročnih ambicija uspostava suradnje sa Studentskim centrom u Zagrebu i centralnom pripremnicom hrane, kako bi se zajedničkim naporima unaprijedila prehrambena ponuda u skladu s nutricionističkim smjernicama. Time bi se studentima koji često posjeduju tek osnovno znanje o pravilnoj prehrani olakšalo donošenje kvalitetnijih prehrambenih odluka, neovisno o njihovim kulinarskim vještinama ili financijskim mogućnostima. Takvom bi se inicijativom omogućilo da veći broj studenata slijedi stručne preporuke nutricionista i tako

doprinese poboljšanju općeg zdravlja studentske populacije.

Projekt NutriPROBION također kontinuirano provodi različite oblike javnozdravstvenih akcija s ciljem edukacije studentske populacije o principima pravilne prehrane i suzbijanju dezinformacija o prehrani. Osim savjetovanja i predavanja na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu, planira se proširenje suradnje s drugim studentskim udrugama Sveučilišta u Zagrebu te održavanje edukacija na dodatnim fakultetima unutar Sveučilišta. Projekt nastoji ostati relevantan kroz stalno osiguravanje pristupa najnovijim znanstvenim saznanjima i provjerenim informacijama. Zbog toga se provodi kontinuirana prilagodba izvedbenog plana te se potiče nadopunjavanje znanja studenata Nutricionizma kako bi informacije koje pružaju tijekom savjetovanja bile uvijek ažurirane i točne. Studente se potiče na sudjelovanje u edukativnim kongresima i radionicama, čime oplemenjuju svoje profesionalno znanje, ali i doprinose razvoju udruge kroz nove ideje i pristupe koji prate aktualne trendove.

Ostvarenje budućih planova moguće je jedino zahvaljujući kontinuiranoj podršci kolega studenata, profesora, vanjskih suradnika i šire akademske zajednice, koju je projekt dosad imao te na koju računa i u narednim fazama. Vjeruje se u daljnji rast suradnje s mentorima i stručnjacima iz područja prehrane i srodnih disciplina. Cilj je da NutriPROBION ostane stalni projekt SUZG PBF-a te da se uključi u nastavni program studija Nutricionizam kao obavezni oblik stručne prakse. Time se teži stvaranju poticajnog studentskog okruženja u kojem svaki student ima priliku sudjelovati u projektu, kao budući stručnjak ili kao korisnik nutricionističkog savjetovanja.

8. ZAKLJUČAK

Sudjelovanjem u projektu NutriPROBION, studenti nutricionizma stječu dragocjeno praktično znanje i razvijaju profesionalne vještine. Povezivanje teorijskog znanja, istraživanje određenih tema i znanstvenih radova te rad na praktičnim zadacima i pružanje savjeta čine ih kompetentnima za tržište rada. Izlaganje pred velikim auditorijem, organizacija događaja, komunikacija u timovima, izvršavanje zadataka u zadanom roku i poslovna komunikacija s korisnicima doprinose njihovom profesionalnom razvoju. Na taj način razvijaju ključne vještine poput javnog nastupa, organizacijskih sposobnosti, timskog rada, učinkovito upravljanje vremenom i profesionalne komunikacije, koje su neophodne za uspješno djelovanje u bilo kojem profesionalnom okruženju.

Projekt NutriPROBION promiče stav da je prevencija najbolji lijek te smatraju kako su kao odgovorna skupina mladih ljudi dužni promicati pravilnu prehranu koja ima ključan utjecaj na zdravlje. Nutricionističko savjetovalište pokazalo je svoju važnost ne samo za studente Nutricionizma, već i za druge studente te društvo u cjelini. Kroz edukacije, radionice, predavanja i individualna savjetovanja, studenti mogu steći znanja o važnosti uravnotežene prehrane, makronutrijenata i mikronutrijenata te naučiti planirati obroke koji zadovoljavaju njihove energetske i nutritivne potrebe. Vjeruje se da usvajanje pravilnih prehrambenih navika u studentskoj dobi može dovesti do smanjenja incidencije kroničnih bolesti poput dijabetesa, bolesti krvožilnog sustava i pretilosti, što bi dugoročno pozitivno utjecalo na zdravstveni sustav i smanjilo troškove zdravstvene skrbi za društvo.

Kroz radionice studenti su učili kako planirati obroke tijekom tjedna, kreativno iskoristiti ostatke kuhanih jela te kako odgovorno pristupati resursima, čime se doprinosi smanjenju otpada od hrane i održivom načinu života. Time se ne samo smanjuje ekološki otisak, već se dugoročno pozitivno utječe na klimatske promjene.

Osim društvenog utjecaja, svaki je student tj. polaznik projekta NutriPROBION na osobnoj razini potvrdio pozitivne promjene u prehrambenom ponašanju. Smanjenje tjelesne mase kod studenata s prekomjernom tjelesnom masom, poboljšanje sportskih rezultata, čitanje deklaracija prehrambenih proizvoda, unaprjeđenje kulinarskih vještina te veća briga za zdravlje samo su neki od pokazatelja uspješnog utjecaja projekta.

Projekt je stvorio poticajnu zajednicu studenata koja pruža podršku u svim pitanjima vezanim uz

hranu i odnos prema hrani. U sigurnom i otvorenom okruženju studenti slobodno dijele svoja iskustva, traže savjete i postavljaju pitanja bez straha od osude. Također, benefit ovog projekta je i ohrabrenje te poticaj za razvijanje pozitivnog odnosa prema hrani i vlastitom tijelu, čime se može utjecati na smanjenje poremećaja u prehrani.

Besplatno nutricionističko savjetovanje za studente na području Republike Hrvatske, omogućeno ovim projektom, predstavlja vrijednu inicijativu koja donosi višestruke koristi svim mladim ljudima i studentima. U budućim godinama djelovanja nastoje se proširiti teme koje se obrađuju te ostvariti nove suradnje s ostalim udrugama Sveučilišta, s ciljem stvaranja pozitivne i uključive akademske zajednice koja podržava svakog pojedinca u izgradnji kvalitetnijeg i sretnijeg života.

9. SAŽETAK

NutriPROBION je projekt Udruge studenata PROBION Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, odnosno onih članova udruge koji pohađaju studij prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizam. Glavna ideja projekta je omogućiti besplatno nutricionističko savjetovanje za studente Sveučilišta u Zagrebu, kao i iskustvo prakse i povećanje proaktivnosti studenata koji provode ovaj projekt. Na ovaj način se želi pozitivno utjecati na znanje o prehrani i odabir hrane studentske populacije, što je dugoročno povezano sa zdravljem i prevencijom bolesti. Individualnim savjetovanjima izravno se pristupa studentima, a objavama na društvenim mrežama želi se utjecati na pristup informacijama svima onima kojima one nedostaju i koji su zainteresirani te podići svijest o važnosti pravilne prehrane. Osim navedenog, podizanje svijesti o važnosti pravilne prehrane provodi se edukacijama, javnozdravstvenim akcijama, radionicama i individualnim savjetovanjem.

KLJUČNE RIJEČI: edukacija, pravilna prehrana, studenti, promocija zdravlja, stručna praksa

10. SUMMARY

NutriPROBION is a project of the Student Association PROBION of the Faculty of Food Technology and Biotechnology of the University of Zagreb, specifically those students of the association who attend the undergraduate and graduate programs in Nutrition. The main idea of the project is to enable free nutritional counseling for students of the University of Zagreb, as well as to experience internship and increase proactivity of the students implementing this project. In this way, the aim is to positively influence the knowledge of nutrition and the choice of food of the student population, which is related to health and disease prevention in the long term. Through individual consultations, we directly reach students, while social media posts aim to improve access to information for those who lack it or are interested, and to raise awareness about the importance of proper nutrition. In addition to the above, raising awareness of the importance of proper nutrition is carried out through education, workshops, etc.

KEY WORDS: education, proper nutrition, students, health promotion, professional practice

11. ZAHVALE

Zahvaljujemo svim članovima Udruge PROBION, a posebno studentima studija Nutricionizam, koji su svojim angažmanom, idejama, vremenom, trudom, energijom i znanjem doprinijeli uspješnoj realizaciji projekta. Njihova predanost i upornost, osobito u početnim fazama kada je bilo najpotrebnije uložiti dodatne napore, omogućili su ostvarenje svih planiranih ciljeva.

Posebnu zahvalnost izražavamo izv. prof. dr. sc. Ireni Keser, mentorici projekta, za njezino stručno vodstvo, kontinuiranu podršku, smjernice i motivaciju koja je bila neprocjenjiva tijekom cijelog trajanja projekta. Također, dodatno zahvaljujemo izv. prof. dr. sc. Zvonimiru Šataliću na mentorstvu, korisnim savjetima, prijedlozima i stalnoj potpori.

Zahvaljujemo i svim profesorima Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta koji su na bilo koji način doprinijeli realizaciji projekta NutriPROBION, kao i samom fakultetu na ustupanju prostora za provođenje aktivnosti. Neizmjereno smo zahvalni svim predavačima koji su svojim dolaskom i dijeljenjem znanja obogatili edukativne sadržaje, kako za studente Nutricionizma, tako i za korisnike savjetovališta.

Iskreno zahvaljujemo dekanici prof.dr.sc. Verici Dragović Uzelac na podršci i razumijevanju koje je omogućilo nesmetan rad i razvoj projekta.

Veliko hvala upućujemo i našim sponzorima čija je podrška bila ključna za realizaciju brojnih aktivnosti te je omogućila kvalitetniju provedbu programa.

Zahvaljujemo kolegama iz drugih studentskih udruga Sveučilišta u Zagrebu na partnerstvu i zajedničkom doprinosu u širenju svijesti o pravilnoj prehrani i zdravom načinu života.

Posebnu zahvalnost dugujemo medijima — HRT-u, Poslovnom dnevniku, Telegramu, Universitas portalu i Radiju Student — koji su prepoznali važnost našeg rada te nas kroz medijski prostor podržali, promovirali i ohrabрили da nastavimo s još većim entuzijazmom i kvalitetom.

Naposljetku, izražavamo veliku zahvalnost timu nacionalnog projekta Živjeti zdravo, koji nas je

prepoznao kao važnu zajednicu sposobnu utjecati na znanje i stavove o pravilnoj prehrani, te time unaprijediti zdravlje studentske populacije. Brošure „Živjeti zdravo“ pokazale su se iznimno korisnima i savršeno su se uklopile u naše edukativne događaje i aktivnosti.

12. LITERATURA

1. Cena H, Calder PC (2020) Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients* **12**, 1–15.
2. Coppoolse HL, Seidell JC, Dijkstra SC (2020) Impact of nutrition education on nutritional knowledge and intentions towards nutritional counselling in Dutch medical students: an intervention study. *BMJ open* **10**, e034377.
3. Dane A, Bhatia K (2023) The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health* **3** (3), e0001091.
4. Espino-Rosales D, Lopez-Moro A, Heras-González L, Jimenez-Casquet MJ, Olea-Serrano F, Mariscal-Arcas M (2023) Estimation of the Quality of the Diet of Mexican University Students Using DQI-I, *Healthcare*, 10.3390/healthcare11010138, **11**, 1, (138).
5. Donovan SDS (2020) Changing the Game: Influencer Marketing for Generation Z.
6. Eseadi C i Victor-Aigbodion V (2022) Effect of Learner-Centred Nutritional Counselling Program on Eating Behaviours of Students in Middle Basic Education Classes. *Food Science and Technology* **10**, 127-134.
7. Hunt A (2019) Real Life in the Digital World: Gen Z's Search for Authenticity.
8. HZJZ (2024) projekt *Živjeti zdravo*: www.zivjetizdravo.eu. HZJZ - Hrvatski zavod za javno zdravstvo, <https://zivjetizdravo.eu/> Pristupljeno 1. srpnja 2025.
9. HZJZ, Odjel za promicanje tjelesnog zdravlja: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/odjel-za-prevenciju-debljine/>. Pristupljeno: 1.srpnja 2025.
10. Kennedy BM, Ryan DH, Johnson WD, Harsha DW, Newton RL, Jr, Champagne CM, Allen HR, Katzmarzyk PT (2015) Baton rouge healthy eating and lifestyle program (BR-HELP): a pilot health promotion program. *J Prev Intervent Community* **43**, 95–108.
11. Kim BR, Seo SY, Oh NG, Seo JS (2017) Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students. *Clinical nutrition research* **6**, 7–17.
12. Malinowska AM (2021) Easy Diet Screener: A quick and easy tool for determining dietary patterns associated with lipid profile and body adiposity. *Journal of human nutrition and dietetics: the official journal of the British Dietetic Association*.

13. Naja F, Hwalla N, Itani L, Karam S, Sibai AM, Nasreddine L (2015) A western dietary pattern is associated with overweight and obesity in a national sample of Lebanese adolescents (13-19 years): a cross-sectional study. *Br J Nutr* **114**, 1909–19.
14. Santos L (2022) The impact of nutrition and lifestyle modification on health. *Eur J Intern Med*, **97**, 18–25.
15. Sarhan MBA, Fujiya R, Kiriya J, Htay ZW, Nakajima K, Fuse R, Wakabayashi N, Jimba M (2023) Health literacy among adolescents and young adults in the Eastern Mediterranean region: a scoping review. *BMJ open* **13**, DOI10.1136/bmjopen-2023-072787.
16. Suhag K, Rauniyar S (2024) Social media effects regarding eating disorders and body image in young adolescents. *Cureus* **16**, 4.
17. Wilksch SM, O'Shea A, Ho P, Byrne S, Wade TD (2019) The relationship between social media use and disordered eating in young adolescents. *International Journal of Eating Disorders* **53**, 96-106.
18. Znyk M, Raciborski F, Kaleta D (2024) Dietary Behavior and Determinants of Diet Quality among Primary Health Care Patients in Poland. *Nutrients* **16**, 925.

13. PRILOZI

PRILOG 1. Društvene mreže udruge PROBION

Facebook: <https://www.facebook.com/probion.uspbf>

Instagram: https://www.instagram.com/probion_pbf/

PRILOG 2. Društvene mreže projekta NutriPROBION

Instagram: <https://www.instagram.com/NutriPROBION/>

PRILOG 3. Brošure NutriPROBION

<https://linktr.ee/probion>

PRILOG 4. Brošure Živjeti Zdravo

Preporuke za proljetno-ljetnu prehranu: <https://zivjetizdravo.eu/2020/03/02/preporuke-za-proljetno-ljetnu-prehranu/>

Preporuke za jesensko-zimsku prehranu: <https://zivjetizdravo.eu/2020/03/02/preporuka-za-jesensko-zimsku-prehranu/>

Tjelesno zdravlje: <https://zivjetizdravo.eu/2020/03/03/brosura-tjelesno-zdravlje/>

PRILOG 5. Novinski članak Telegram

<https://www.telegram.hr/partneri/veliki-uspjeh-nutricionistica-iz-zagreba-pocene-smo-s-besplatnim-savjetima-za-studente-a-sada-nas-zovu-ozbiljne-tvrtke/>

PRILOG 6. Novinski članak Poslovni dnevnik

<https://www.poslovni.hr/hrvatska/uz-davanje-pouzdatih-savjeta-ucit-cemo-studente-kako-da-se-zdravo-hrane-4388096>

PRILOG 7. Novinski članak Universitas Portal

<https://www.universitas-portal.hr/prvo-prehrambeno-savjetovaliste-za-studente-NutriPROBION/>

KLASA: 061-01/25-02/0004

URBROJ: 330-01-01-25-2

Zagreb, 01. srpnja 2025.

Martićeva 27, 10000 Zagreb, HR
+385 1 4616 805 / 4633 873 hljk@hljk.hr
www.hljk.hr

**Sveučilište u Zagrebu
Povjerenstvo za Rektorovu nagradu
Radoslava Cimermana 88
10000 ZAGREB**

PREDMET: Pismo preporuke – Projekt NutriPROBION kao kandidat za Rektorovu nagradu

- dostavlja se

Poštovani članovi Povjerenstva za dodjelu Rektorove nagrade,

s velikim zadovoljstvom pišem ovu preporuku za projekt *NutriPROBION – nutricionističko savjetovalište studenata nutricionizma*, u organizaciji Udruge studenata PROBION s Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Imala sam priliku surađivati s članovima ove udruge kroz projekt *Prehrana & Zdravlje* te sam iz prve ruke svjedočila njihovoj predanosti, profesionalnosti i entuzijazmu. Njihov rad na projektu NutriPROBION jasno odražava iste vrijednosti, a riječ je o iznimno važnoj inicijativi koja se ističe svojim društveno korisnim djelovanjem, edukativnim pristupom i usmjerenošću na promociju zdravlja u studentskoj populaciji.

Projekt NutriPROBION omogućuje besplatno nutricionističko savjetovanje za studente, čime direktno doprinosi unaprjeđenju znanja o pravilnoj prehrani, prevenciji bolesti i razvoju zdravijih životnih navika. Kroz individualna savjetovanja, radionice i edukacije, studenti nutricionizma ne samo da stječu vrijednu praktičnu kompetenciju, već i aktivno doprinose zajednici u kojoj djeluju. Osim toga, redovite objave na društvenim mrežama dodatno šire dosege projekta i dopiru do šire publike.

Iz navedenih razloga, mišljenja sam da projekt NutriPROBION u potpunosti ispunjava kriterije za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“. Njegov značaj prepoznaje se ne samo u akademskom okruženju, već i u njegovom stvarnom utjecaju na zdravlje i dobrobit studentske populacije.

Smatram ovu inicijativu iznimno vrijednom i toplo je preporučujem za priznanje koje joj po svojoj svrsi i ostvarenim rezultatima s pravom pripada.

S poštovanjem,

PREDSJEDNICA HRVATSKE LJEKARNIČKE KOMORE

Ana Soldo, mag. pharm.



DOSTAVITI:

1. Putem e-maila
2. Pismohrana – ovdje

Prof. dr.sc. Ivana Radojčić Redovniković
Prodekanica za znanost i međunarodnu suradnju
Sveučilište u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološki fakultet
Pierottijeva 6, 10 000 Zagreb
e-mail: ivana.radojicic.redovnikovic@pbf.unizg.hr

Zagreb, 02.07.2025.

P R E P O R U K A

Predmet: Pismo preporuke za projekt NutriPROBION – prijava za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025.

Poštovani,

u svojstvu prodekanice za znanost i međunarodnu suradnju, s velikim zadovoljstvom pišem ovu preporuku u korist studenata, članova projekta NutriPROBION, koji djeluju u okviru Udruge studenata PROBION Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Projekt NutriPROBION predstavlja izniman primjer društveno korisnog rada usmjerenog na unapređenje prehrambenih navika i zdravlja studentske populacije. Ono što ga izdvaja od drugih sličnih inicijativa jest visoka razina kvalitete i fluidnosti izvođenja, vidljiva u jasno strukturiranim ciklusima prehrambenog savjetovanja i u brojnim radionicama koje studenti samostalno organiziraju. Kroz aktivnosti projekta – besplatna individualna nutricionistička savjetovanja, edukativne radionice i ciljana informiranja putem društvenih mreža – studenti ne samo da pružaju neposrednu podršku i stručne informacije svojim kolegama, nego i aktivno promiču važnost pravilne prehrane i prevencije kroničnih bolesti.

Posebno bih istaknula njihovu inicijativu u redovitom pozivanju stručnih suradnika na predavanja te nastojanje da pouzdane i znanstveno utemeljene informacije o prehrani približe široj populaciji putem digitalnih kanala. Integriranjem praktičnog iskustva u formalno obrazovanje, studenti oblikuju kompetencije i samopouzdanje koje su temelj njihova profesionalnog razvoja i spremnosti za sve buduće izazove. Kombinacijom teorijskog znanja i praktičnog rada stječu duboko razumijevanje nutricionističkih principa i njihove primjene u znanstvenoj zajednici i društvu u cjelini.

Smatram da NutriPROBION na vrlo kvalitetan i inovativan način doprinosi akademskoj zajednici, zdravlju i dobrobiti šire društvene zajednice te u potpunosti udovoljava kriterijima za dodjelu Nagrade za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici.

Zbog svega gore navedenog, toplo preporučujem da se projekt NutriPROBION Udruge PROBION nagradi Rektorovom nagradom. Ova nagrada bila bi vrijedan poticaj studentima da nastave sa svojim predanim i društveno korisnim radom.

Ukoliko su potrebne dodatne informacije ili pojašnjenja, stojim na raspolaganju.

S poštovanjem,



Prof. dr. sc. Ivana Radojčić Redovniković

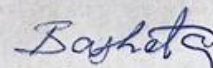
Preporuka - projekt "NutriPROBION"

U događajima pod organizacijom studentske udruge PROBION uživao sam još u studentskim danima. Drago mi je da se proaktivnost i želja za učenje nastavlja s novijim generacijama. Posebno me veseli angažman studentica i studenata nutricionizma kroz projekt "NutriPROBION" rade na promociji nutricionističke struke i širenju provjerenih informacija o prehrani.

Od kako sam diplomirao, redovno pratim aktivnosti Udruge te se rado odazovem svakom pozivu za suradnju. Simpozij Prehrana i Zdravlje ove godine zasjao je u novom ruhu, na društvenim mrežama dijele vrijedne, provjerene savjete, a tijekom godine održali su i izvrsne radionice.

Kada uzmem u obziru na angažman koji pružaju, ne samo studenticama i studentima, već i širi javnozdravstveni doprinos sudjelovanjem u različitim projektima, zadovoljstvo mi je napisati ovu preporuku za projekt "NutriPROBION". Projekt koji može biti uzor drugim studentskim udrugama kako mogu ostaviti pozitivan utjecaj na svoju zajednicu.

U Puli, 8.7.2025.



Luka Bashota, mag. nutr.
Sportski nutricionist i konzultant za nutricionizam
atletix plate - savjetovalište za sportski nutricionizam

Strojarska cesta 26
10000 Zagreb

Ur.broj: AJD-01-7/2025-1
Zagreb, 8. srpnja 2025. godine

UDRUGA PROBION
Pierottijeva 6
Zagreb

Udruga CeliVita - Život s celijakijom sa zadovoljstvom daje preporuku udruzi PROBION - udruzi studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu za **projekt „NutriPROBION“** kao i organizacijskom timu odnosno članovima udruge koji pohađaju studij prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizam, s kojima smo imali priliku i surađivati kroz rad udruge CeliVita.

Kao udruga kojoj je jedan od ciljeva unaprjeđenje zdravlja osoba oboljelih od celijakije, kronične nezarazne bolesti prepoznavamo kao jedan od velikih izazova suvremenih zdravstvenih sustava. Također, svjesni smo činjenice da pravilna prehrana, posebno od najranije dobi, igra ključnu ulogu u prevenciji tih bolesti i očuvanju zdravlja pojedinca i zajednice. U kontekstu bolesti kao što je celijakija, prehrana, i to striktna bezglutenska prehrana, trenutno je jedini lijek.

S obzirom na količinu točnih, ali i netočnih informacija s kojima se mladi susreću kada je riječ o prehrani, iznimno cijenimo inicijative koje nude provjerene, stručno utemeljene sadržaje i individualni pristup. Upravo to prepoznavamo u projektu „NutriPROBION“.

Pokretanje nutricionističkog savjetovališta za studente predstavlja hvalevrijednu javnozdravstvenu inicijativu. Osim podrške za studentsku populaciju, projekt nudi i važno iskustvo i praksu budućim stručnjacima iz područja nutricionizma. Smatramo da projekt „NutriPROBION“ predstavlja izvrstan primjer dobre prakse i sinergije stručnog znanja, edukacije i brige za zdravlje mladih.

Studenti iz udruge Probiom uključeni su u volontiranje i u udruzi CeliVita koje traje kontinuirano kroz akademsku godinu te na taj način pridonose i radu s oboljelima od celijakije i održavanju Registra bezglutenskih proizvoda. Također, na događanju organiziranom povodom obilježavanja Mjeseca svjesnosti o celijakiji svojim prisustvom doprinijeli su i pomogli u organizaciji i provođenju panel rasprave „Studentska bezglutenska prehrana“ koja je održana 27. svibnja 2025. godine.

Udruga CeliVita podržava projekt „NutriPROBION“ i vjeruje da će projekt imati dugoročan pozitivan utjecaj ne samo na studentsku populaciju nego i na širu zajednicu promičući pravilnu prehranu i opće zdravlje.

S poštovanjem,



Za udruhu CeliVita – Život s celijakijom

predsjednica


Anđelija Jurjević Delišimunović

Predmet: Preporuka – projekt „NutriPROBION“

Na temelju informacija koje su mi predstavljene, želim izraziti podršku projektu „NutriPROBION“, kao hvalevrijednoj inicijativi mladih stručnjakinja s područja nutricionizma.

Kronične nezarazne bolesti danas predstavljaju jedan od vodećih javnozdravstvenih izazova u razvijenim zemljama, a pravilna prehrana od najranije dobi ključan je čimbenik za očuvanje zdravlja i kvalitete života. U današnjem okruženju, gdje prevladavaju brojne netočne i proturječne informacije o prehrani, od iznimne je važnosti studentima pružiti pristup vjerodostojnim i znanstveno utemeljenim podacima.

Projekt „NutriPROBION“ prepoznaje tu potrebu te, kroz osnivanje nutricionističkog savjetovališta za studente, nudi kvalitetnu platformu za edukaciju studentske populacije i stručno usavršavanje budućih nutricionista. Ova dvostruka vrijednost čini projekt posebno značajnim s aspekta javnog zdravstva i obrazovanja.

S obzirom da radim kao zamjenica Referalnog Centra za liječenje debljine u RH gdje se svakodnevno susrećemo s osobama koje imaju pretilost, a većim dijelom kao posljedica neadekvatne edukacije o prehrani, ova inicijativa itekako ima smisla da se studenti i mladi nutricionisti pravilno educiraju kako bi imali ne samo zdraviju studentsku populaciju nego i društvo u cijelosti.

Vjerujem da „NutriPROBION“ ima potencijal postati primjer dobre prakse i pozitivan doprinos promociji zdravlja među mladima, te ga ovom prilikom iskreno podržavam.

S poštovanjem,



doc.dr.sc. Martina Matovinović, dr.med.
Internist, endokrinolog i dijabetolog



Zagreb, 26. lipanj 2025.

Predmet: Preporuka-projekta NutriPROBION

Poštovani,

ovim putem želim izraziti punu podršku projektu besplatnog nutricionističkog savjetovanja za studente, koji prepoznajem kao vrijednu i društveno odgovornu inicijativu. Glavna ideja projekta je unaprijediti znanje o prehrani i prehrambenim navikama studentske populacije, a istovremeno potaknuti praktično usavršavanje studenata nutricionizma kroz individualna savjetovanja, radionice i edukacije.

Projekt ima veliku javnozdravstvenu vrijednost jer se izravno bavi jednim od vodećih problema današnjice – nepravilnom prehranom, koja predstavlja značajan čimbenik rizika za brojne kronične nezarazne bolesti.

Velika važnost je u tome što se nude konkretna rješenja kroz promociju pozitivnih aspekata prehrane i zdravih navika, ali i detekciju loših životnih navika koje su u studentskoj populaciji prisutne.

Također, objavama na društvenim mrežama i drugim javnim kanalima informiranja, projekt osigurava pristup važnim informacijama i onim studentima koji ne sudjeluju u individualnim savjetovanjima, čime se dodatno povećava njegov utjecaj i doseg.

Vjerujem da će provedba projekta doprinijeti razvoju svijesti o važnosti pravilne prehrane među mladima te pomoći u sprječavanju rane pojavnosti kroničnih bolesti. Uz to, studentima uključenima u provedbu pruža se izuzetna prilika za razvoj stručnih kompetencija, komunikacijskih vještina i timskog rada.

Zbog svega navedenoga, ovaj projekt preporučujem i s velikim zanimanjem iščekujem njegove rezultate.

dr.sc Irena Martinis, mag.nutr.

Poštovani članovi Povjerenstva za dodjelu Rektorove nagrade,

ovim pismom želim iskreno podržati prijavu projekta **NutriPROBION** za Rektorovu nagradu u kategoriji „*Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici*“ za akademsku godinu 2024./2025.

Projekt NutriPROBION pokrenuli su studenti preddiplomskog i diplomskog studija Nutricionizma s Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, aktivni članovi studentske udruge PROBION. Radi se o prvom nutricionističkom savjetovalištu namijenjenom isključivo studentskoj populaciji, koje kroz besplatna individualna savjetovanja i edukativne aktivnosti promiče pravilne prehrambene navike među mladima.

Kao netko tko je imao priliku surađivati sa studentima uključenima u projekt, mogu potvrditi njihovu profesionalnost, proaktivnost i iznimnu razinu odgovornosti. Ujedno projekt omogućuje studentima stjecanje dragocjenog praktičnog iskustva i potiče razvoj kompetencija važnih za njihovu buduću struku. Posebno bih istaknula pokretanje prvog besplatnog nutricionističkog savjetovališta namijenjenog studentima. Pokretanjem i uspješnom provedbom projekta NutriPROBION jasno su pokazali svoju inicijativu i angažman.

Osim individualnih savjetovanja, NutriPROBION obuhvaća i radionice, multidisciplinarnu suradnju te aktivnosti na društvenim mrežama koje dopiru do široke studentske publike.

Uzevši u obzir sve postignuto, s punim povjerenjem preporučujem projekt NutriPROBION kao izvanredan primjer društveno korisnog studentskog angažmana.

S poštovanjem,

doc.dr.sc. Ana-Marija Liberati Pršo, dr.med

Voditelj Centra za debljinu, metabolički sindrom i klinički nutricionizam KB Sveti Duh,
Zagreb



01.07.2025.

U Zagrebu,

PREPORUKA

Re: projekt NutriPROBION udruge Probion

Poštovani,

Zadovoljstvo mi je što mogu napisati pismo preporuke za projekt NutriPROBION, koji su pokrenule studentice nutricionizma Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta u Zagrebu. Imala sam zadovoljstvo pratiti rad udruge PROBION u posljednje dvije godine od pokretanja projekta i uvjerena sam da će nadolazeći rezultati biti izuzetan doprinos akademskoj zajednici.

Udruhu PROBION, čije djelovanje aktivno pratim i podržavam, čine studenti s tri različita smjera našeg fakulteta. Njihova nesebična posvećenost akademskim unaprjeđenjima i postignućima očigledna je kroz pokretanje inicijative projekta NutriPROBION, kao prvog besplatnog prehrambenog savjetovališta za studente.

Ono što NutriPROBION izdvaja od drugih projekata je njegova kvaliteta i fluidnost izvođenja, vidljiva u samim ciklusima odvijanja prehrambenog savjetovanja, uz brojne radionice koje samostalno organiziraju studenti. Također, redovito pozivanje stručnih suradnika na predavanja kako bi im pomogli, kao i emancipiranje šire populacije na društvenim mrežama putem davanja znanstvenih i pouzdanih informacija. Integriranjem praktičnog iskustva u formalno obrazovanje, oblikuju kompetentne i samopouz dane buduće stručnjake spremne za sve buduće izazove. Kombinacijom teorijskog znanja i praktičnog rada naši studenti stječu duboko razumijevanje nutricionističkih principa i njihove primjene na znanstvenu zajednicu i društvo u cjelini.

Zbog svega gore navedenog, toplo preporučam da se projekt NutriPROBION udruge PROBION nagradi Rektorovom nagradom. Ova nagrada bila bi vjetar u leđa da nastave sa svojim društveno korisnim radom.

S poštovanjem,

Martina Gložinić Barulek, mag.nutr.

Potpis: Gložinić Barulek

Preporuka – projekt „NutriPROBION“

Projekt „Nutriprobion“ i sve njegove osnivačice – nutricionistice već su ostavile trag u širenju glasa struke i stvaranju novih, edukativnih, kreativnih utjecaja na krajnjeg korisnika. Obratile su mi se u cilju uspostavljanja suradnje i zadovoljstvo mi je podržati ovakav tip preventijskog djelovanja i napisati preporuku.

Moderni čovjek, suočen s dijagnozama kroničnih nezaraznih bolesti, uglavnom se pronade preplavljen informacijama o tome što sve poduzeti u prehrani kako bi si pomogao. Zadaća nutricionista jest da struku prilagodi vremenu, osjeti pojedinca i trendove te djeluje u skladu s pravilima struke, ali na jedan neposredan, jedinstven i jednostavan način u primjeni.

Studentska populacija bi bila kritična populacija u kojoj počivaju korijeni različitih kroničnih nezaraznih bolesti (hormonski disbalansi, autoimuni procesi, pretilost, debljina..), te mjesto ključne prevencije i edukacije u cilju poboljšanja kvalitete života.

Upravo ovakvu inicijativu pokazuju studenti nutricionizma pokretanjem Prehrambenog savjetovališta za studente u cilju unaprjeđenja zdravlja te pružanja provjerenih informacija od izuzetnog je javnozdravstvenog značaja, kako za buduće generacije Nutricionizma u smislu stjecanja iskustva, tako i za sve studente koji se obrate za pomoć u savjetovalištu.

Vjerujem da će projekt „NutriPROBION“ biti prepoznat kao primjer dobre prakse koja može uvelike doprinjeti promicanju zdravlja među studentskom populacijom.

U Dubrovniku, 3.srpnja 2025.

Mirna Sentić, mag.nutr– vlasnica obrta za
nutricionističko savjetovanje

MIRNA NUTRIGURMAN - obrt
za nutricionističko savjetovanje
vlasnik Mirna Sentić - Dubrovnik,
Branitelja Dubrovnik 15

Mirna Nutrigurman



Preporuka – projekt „NutriPROBION“

Za vrijeme mojih studentskih dana nedostajalo je studentskih udruga, projekata i aktivnosti, unutar kojih bi talentirani i ambiciozni studenti mogli primijeniti stečeno teorijsko znanje u praktičan rad, ali i dodatno unaprijediti i usavršiti prezentacijske, komunikacijske, organizacijske, socijalne i mnoge druge vještine.

Iz navedenih razloga, sam oduševljen inicijativom i pokretanjem projekta „Nutriprobion“. Živimo u svijetu dezinformacija o hrani i prehrani, prehrambenih mitova, samoprozvanih nutricionista, a hrvatska populacija je sve nezdravija s naglaskom na loše prehrambene navike, što zbog manjka znanja i svijesti o zdravoj prehrani, što zbog utjecaja kulture, društva i ostalih faktora.

„Nutriprobion“ svojim angažmanom značajno doprinosi jačanju nutricionističke struke i širenju kvalitetnih informacija te savjeta o zdravom hranjenju, a osobito među studentima fakulteta drugih struka koji ih redovito prate na društvenim mrežama te posjećuju njihove edukativne događaje. Siguran sam da sa svojim zanimljivim objavama, tekstovima, grafičkim prikazima, radionicama, organiziranim predavanjima i drugim aktivnostima također značajno doprinose i popularizaciji studija nutricionizma na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu.

Sa studenticama iz „Nutriprobiona“ sam i ove (2025.) godine imao prilike surađivati u sklopu jednom od najboljih skupova organiziranih od strane studenata, interdisciplinarnog skupa „Prehrana & Zdravlje 2.0“ na kojem sam bio panelist. Zaključno, mislim da je „Nutriprobion“ hvalevrijedan studentski projekt, koji ima moju apsolutno preporuku te se nadam da će isti biti prepoznat i nagrađen u kategoriji „društveno koristan rad“, jer zaista to zaslužuju.



mag. nutr. Roko Marović

Zagreb, 2. srpnja 2025

Predmet: Pismo preporuke za Rektorovu nagradu organizacijskom timu projekta
"NutriPROBION"

Poštovani,

ovim putem željela bih iskreno preporučiti organizacijski tim projekta "NutriPROBION" za dodjelu Rektorove nagrade. Imala sam prilike sudjelovati u njihovim projektima gdje sam iz prve ruke mogla svjedočiti izuzetnoj razini profesionalnosti i predanosti koju su članovi tima pokazali u organizaciji.

Pohvaljujem glavnu ideju projekta koja je omogućiti besplatno nutricionističko savjetovanje za studente. Mislim da je jako važno educirati studente o prehrani, pravilnom odabiru hrane što je dugoročno povezano sa zdravljem i prevencijom bolesti.

Kao liječnica s iskustvom rada u obiteljskoj i školskoj medicini, posebno cijenim njihovu inicijativu. Pružanje provjerenih informacija od izuzetne je važnosti za studente koji se imaju gdje obratiti i naći provjerene informacije, a isto tako je i važno za same buduće nutricioniste koji na taj način mogu pokazati svoje znanje i u praksi.

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



Zagreb, 8.7.2025.

PISMO PREPORUKE

Uvjeren u vrijednost projekta NutriPROBION, ovim pismom preporuke pružam punu podršku njegovoj prijavi za Rektorovu nagradu, u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“, za akademsku godinu 2024./25.

Projekt je osmišljen od strane studenata prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizma na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, koji su ujedno aktivni članovi studentske udruge PROBION, s jasnim ciljem – omogućiti studentima svih godina studija stjecanje stručne prakse već tijekom fakultetskog obrazovanja.

Pokretanjem i uspješnom realizacijom ovog projekta, studenti su pokazali iznimnu razinu predanosti, inicijative i ambicije. NutriPROBION predstavlja prvo besplatno nutricionističko savjetovalište namijenjeno studentima, čime se ne samo podiže razina praktičnog obrazovanja studenata nutricionizma, već se ujedno promiče važnost brige o zdravlju i kvaliteti života studentske populacije. Dugoročno gledano, takav pristup može imati značajan utjecaj na očuvanje zdravlja mladih i prevenciju brojnih bolesti povezanih s načinom života.

Kao suradnik Udruge PROBION imao sam priliku izravno svjedočiti predanosti rada njihovih studenata. Kroz brojne projekte uspješno promiču interdisciplinarnu suradnju, s posebnim naglaskom na povezivanje biomedicinskog i biotehničkog područja.

Individualna savjetovanja omogućuju studentima Nutricionizma neposrednu komunikaciju s kolegama studentima, pružajući im stručne savjete. Osim toga, u suradnji s gostujućim stručnjacima, članovi projekta NutriPROBION organiziraju i brojne edukativne radionice, čime dodatno obogaćuju sadržaj i jačaju svijest o važnosti pravilne prehrane. Kroz aktivnosti na društvenim mrežama nastoje dosegnuti širu mladu publiku, šireći provjerene informacije i potičući odgovoran pristup prehrani.

Projekt NutriPROBION smatram kvalitetnim primjerom društveno korisnog studentskog angažmana i važnim doprinosom promociji zdravlja među mladima. Stoga ga preporučujem, s interesom pratim njegove rezultate i vjerujem da zaslužuje biti prepoznat i nagrađen u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“.

Srdačno,

dr.sc. Andrija Karačić, dr.med.mag.univ.

Centar za crijevni mikrobiom



Predmet: Preporuka - projekt „NutriPROBION“

S velikim zadovoljstvom pišem ovo pismo preporuke za projekt „Nutriprobion“ i njegove nutricionistice s kojima sam imala priliku surađivati u sklopu simpozija, predavanja, radionica i stručne prakse nekih studentica.

Tijekom suradnje kolegice su pokazale iznimnu razinu profesionalnosti i predanosti. U radu su organizirane, odgovorne i proaktivne te jako pridonose razvoju struke. Inicijativa pokretanja Prehrambenog savjetovališta za studente u cilju očuvanja i unaprjeđenja zdravlja te pružanja provjerenih informacija od izuzetnog je javnozdravstvenog značaja, kako za buduće nutricioniste u smislu stjecanja radnog iskustva, a s druge strane za studente koji se imaju gdje obratiti za pomoć koja im je potrebna.

Smatram da je projekt „NutriPROBION“ odličan primjer da studenti imaju praktičan rad koji će ih dodatno osnažiti na tržištu rada a uz to značajno doprinjeti promicanju zdravlja studentske populacije.

Za dodatne informacije ili pitanja slobodno me kontaktirajte.

U Zagreb, 2.07.2025.

Martina Dadić, mag.nutr.,mag.cin.



Centar za poremećaje hranjenja BEA

Sjedište: Donje Prekrižje 15 c

Savjetovalište: Ilica 106a

10 000 Zagreb

Sveučilište u Zagrebu

Ul. Radoslava Cimermana 88

10 000 Zagreb

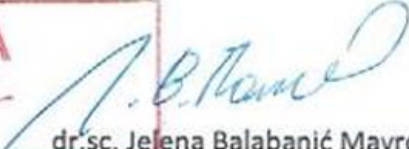
Preporuka za Rektorovu nagradu

Centar za poremećaje hranjenja BEA udruga je koja od 2012.godina djeluje na prevenciji poremećaja hranjenja i pružanju psiho-socijalne podrške oboljelima od anoreksije, bulimije i ostalih oblika poremećaja hranjenja. U godini 2025.imali smo čast sudjelovati u projektu NutriPROBION koji je provela udruga studenata PROBION Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, odnosno članova udruge koji pohađaju studij prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizam.

Posebno ističemo kreativnost i trud usmjeren podizanju svijesti mladih osoba o potrebi prevencije i liječenja poremećaja hranjenja, te veliku vidljivost i utjecaj koji je kroz društvene mreže ostvario navedeni projekt. Ako znamo koliko su danas mladi pod utjecajem društvenih mreža, tim više je potrebno kroz iste kanale komunikacije plasirati osmišljene i motivirajuće poruke za izgradnju pozitivne slike o svome tijelu. U tome je projekt potpuno uspio te je dao novu dimenziju javno-zdravstvenim naporima u promicanju zdravog odnosa prema hrani i tijelu.

Stoga studentice i studente okupljene u projektu NutriPROBION predlažemo za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025. u kategoriji "Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici".

S poštovanjem

 
dr.sc. Jelena Balabanić Mavrović,
Izvršna direktorica Centra BEA

Zagreb, 1.7.2025.



Prof. dr. sc. Ivana Rumbak
Laboratorij za znanost o prehrani
Sveučilište u Zagrebu
Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Zagreb, 02. srpnja 2025.

Predmet: Preporuka za studentsku udrugu Probion za Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji "Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici"

Poštovani članovi Povjerenstva za dodjelu Rektorove nagrade,

veliko mi je zadovoljstvo podržati prijavu studenata okupljenih u sklopu projekta NutriPROBION za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025., u kategoriji "Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici".

Projekt NutriPROBION, koji provode studenti prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizma okupljeni u Udruzi studenata PROBION Sveučilišta u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, ističe se kao iznimno vrijedan primjer proaktivnog, stručnog i društveno odgovornog djelovanja studentske populacije.

Kroz individualna, besplatna nutricionistička savjetovanja za studente te kontinuirano informiranje putem društvenih mreža, edukacija i radionica, sudionici projekta ne samo da šire znanje o pravilnoj prehrani i njezinoj ulozi u prevenciji bolesti, već i osnažuju vlastite stručne kompetencije kroz praktičan rad i izravan kontakt s korisnicima. Ovakav oblik djelovanja iznimno doprinosi unaprjeđenju kvalitete studentskog života, ali i jačanju svijesti o važnosti pravilne prehrane u široj zajednici.

Tijekom provedbe projekta, studenti su pokazali iznimnu odgovornost, profesionalnost i entuzijazam. Njihova posvećenost, organiziranost i stručnost prepoznati su i među kolegama, ali i među širom javnosti, čemu svjedoče brojni pozitivni komentari sudionika savjetovanja i radionica.



S obzirom na sve navedeno, smatram kako projekt NutriPROBION u potpunosti zadovoljava kriterije za dodjelu Rektorove nagrade u navedenoj kategoriji te ga s punim povjerenjem preporučujem za priznanje koje njegovi članovi zaslužuju.

S poštovanjem,

Prof. dr. sc. Ivana Rumbak



Alma Bunić, dipl.ing.univ.spec.nutr.

www.almabunic.com

FB, IG: nutriformabyalma

0912727067

Poštovani,

Zadovoljstvo mi je što mogu napisati pismo preporuke za projekt NutriPROBION, koje su pokrenule studentice nutricionizma Prehrambeno- tehnološkog fakulteta u Zagrebu. Imala sam zadovoljstvo pratiti i rad udruge PROBION u posljednje dvije godine od pokretanja projekta i uvjerena sam da će nadolazeći rezultati biti izuzetan doprinos akademskoj zajednici.

Udruga PROBION, čije djelovanje aktivno pratim i podržavam, čine studenti s tri različita smjera našeg fakulteta. Njihova nesebična posvećenost akademskim unaprjeđenjima i postignućima očigledna je kroz pokretanje inicijative projekta NutriPROBION, kao prvog besplatnog prehrambenog savjetovališta za studente.

Ono što NutriPROBION izdvaja od drugih projekata je njegova kvaliteta, stručnost i fluidnost, vidljiva u dosadašnjim samostalno organiziranim radionicama. Također, redovito pozivanje stručnih suradnika na predavanja kako bi im pomogli, kao i educiranje šire populacije na društvenim mrežama širenjem znanstvenih i pouzdanih informacija. Integriranjem praktičnog iskustva u formalno obrazovanje, oblikuje kompetentne i samopouzdanе buduće stručnjake spremne za buduće izazove.

Zbog svega gore navedenog, toplo preporučam da se projekt NutriPROBION udruge PROBION nagradi Rektorovom nagradom, jer su puno napravili za akademsku zajednicu, a pritom nisu zanemarili širu populaciju kojoj je znanje koje šire od velike važnosti. Ova nagrada bi bila vjetar u leđa da nastave sa svojim društveno korisnim radom.

Alma Bunić, dipl.ing.univ.spec.nutr.

Josip Rešetar, univ. mag. nutr., univ. mag. pharm.
Trnac 56
10000 Zagreb
Tel: +385994354701
E-mail: jresetar@irb.hr

Sveučilište u Zagrebu
Radoslava Cimermana 88
10 000 Zagreb

Preporuka za projekt „NutriPROBION“ Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta - PROBION, u svrhu prijave na Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici

Poštovani,

Ovom preporukom želim podržati prijavu članova Udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta - PROBION na Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici u akademskoj godini 2024./2025.

Projekt „NutriPROBION“ pratim od samih početaka, a dosada sam imao prilike aktivno sudjelovati kao gost na jednoj od radionica. Riječ je o integrativnom prehranbenom pristupu unutar kojega studenti educiraju kolege drugih sastavnica Sveučilišta o pravilnoj prehrani, putem teorijskog i praktičnog dijela. Projekt ima dualan cilj – pružiti studentima diplomskog studija nutricionizam Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta kvalitetniju praksu te poboljšanje kvalitete prehrane cjelokupne studentske zajednice na Sveučilištu.

Svake godine, nažalost, svjedočimo poraznim statistikama adolescentne i odrasle populacije Republike Hrvatske u kontekstu tjelesne mase i pridruženih bolesti. Ovaj projekt odličan je primjer dobre prakse, koji na multidimenzionalan način oponira i nudi smjer za buduće javnozdravstvene politike i programe. Duboko vjerujem da su misija i vizija, ali i dosadašnji rezultati, ovog projekta upravo ono što stoji u opisu kategorije Natječaja za koju se ovaj projekt prijavljuje – društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici.

S obzirom na sve navedeno, najtoplije preporučujem prijavu članova PROBION-a na Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici.

S poštovanjem,



Izv. prof. dr. sc Lovorka Brajković
Odsjek za psihologiju
Fakultet hrvatskih studija Sveučilišta u Zagrebu
Borogngajska 83D, Zagreb
e-mail: lbrajkov1@fhs.hr

U Zagrebu, 1. srpnja 2025.

Poštovani članovi Povjerenstva za dodjelu Rektorove nagrade,

Ovim pismom preporuke, s velikim zadovoljstvom, želim podržati prijavu projekta NutriPROBION za Rektorovu nagradu, u kategoriji „Nagrada za društveno koristan ran u akademskoj i široj zajednici“, u akademskoj godini 2024./25.

Projekt NutriPROBION pokrenuli su studenti prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizama, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, članovi studentske udruge PROBION.

Sa studentima Udruge PROBION imala sam prilike surađivati te, sa zadovoljstvom, pratim njihov kvalitetan i inovativan rad. Svojim projektima, studenti ove Udruge, svakodnevno podsjećaju na važnost interdisciplinarne suradnje među strukama – od nutricionizma, preko medicine, sve do psihologije. Svoju predanost i ambiciju, studenti udruge Probion, upravo su pokazali pokretanjem te uspješnom realizacijom projekta NutriPROBION. NutriPROBION besplatno je nutricionističko savjetovalište namijenjeno studentima, što ga čini prvim projektom takve vrste.

Projekt ima za cilj pružiti studentima besplatnu nutricionističku podršku, dok istovremeno studentima koji sudjeluju u njegovoj provedbi omogućuje stjecanje praktičnog iskustva i poticanje njihove proaktivnosti. Time se nastoji unaprijediti prehrambena znanja i navike studentske populacije, što dugoročno može pridonijeti očuvanju zdravlja i prevenciji bolesti.

Putem individualnih savjetovanja studenti Nutricionizma ostvaruju izravan kontakt sa studentima kojima pomažu, dok kroz aktivnosti na društvenim mrežama nastoje doprijeti do šireg kruga mladih kojima nedostaju relevantne informacije, s ciljem jačanja svijesti o važnosti uravnotežene prehrane.

Uz individualna savjetovanja, studenti Nutricionizma organiziraju i edukativne radionice, pri čemu često uključuju stručne suradnike kao gostujuće predavače. Time ne samo da

obogaćuju sadržaj aktivnosti, već i aktivno doprinose promicanju znanja i podizanju svijesti o važnosti pravilne prehrane u studentskoj zajednici.

Također bih željela istaknuti kako su studenti ove godine poseban fokus usmjerili na važnost mentalnog zdravlja te osvještavanje problema povezanih s poremećajima hranjenja. Kroz video-kampanju ostvarili su vrijednu suradnju s Dnevnom bolnicom za poremećaje prehrane (H)RANA pri Klinici za psihijatriju Sveti Ivan u Zagrebu, kao i s Centrom za poremećaje hranjenja BEA. Kampanja je ostvarila značajan doseg, s preko 29 tisuća pregleda, čime su studenti još jednom pokazali širinu i važnost koju projekt NutriPROBION obuhvaća.

S obzirom na sve navedeno, najtoplije preporučujem prijavu članova projekta NutriPROBION na Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici.



Izv. prof. dr. sc. Lovorka Brajković

PREDMET: Preporuka – projekt „NutriPROBION“

Zadovoljstvo mi je i čast napisati preporuku za udrugu studenata „NutriPROBION“, koja svojim djelovanjem kontinuirano doprinosi promociji zdravlja i društveno korisnom radu među studentskom populacijom.

U današnjem društvu kronične nezarazne bolesti predstavljaju značajan javnozdravstveni izazov, a pravilna prehrana od najranije dobi ključan je čimbenik za očuvanje zdravlja i kvalitete života pojedinca. Udruga „NutriPROBION“ prepoznala je ovu potrebu te kroz brojne edukacije, radionice i savjetovanja studentima pruža provjerene informacije o prehrani, čime doprinosi prevenciji bolesti i promicanju zdravih životnih navika.

Osim što svojim aktivnostima podižu razinu znanja među studentima, članovi udruge istovremeno stječu vrijedna praktična iskustva i razvijaju vještine potrebne za budući profesionalni rad. Inicijative poput Prehrambenog savjetovišta i mnogobrojnih javnozdravstvenih kampanja te organizacije kongresa primjer su dobre prakse i pokazuju visoku razinu društvene odgovornosti.

Vjerujem da će udruga „NutriPROBION“ biti prepoznata kao izniman primjer društveno korisnog rada te da njihova prijava za Rektorovu nagradu u potpunosti odgovara ciljevima te kategorije. Toplo preporučujem podršku njihovoj prijavi i daljnjem radu.

Sebastijan Orlić, dr.sc.



Kvaliteta života, obrt za poslovne usluge



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

Zagreb, 25. srpnja 2025.

Poštovani,

zadovoljstvo mi je podržati prijavu projekta *Nutribion* studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta za Rektorovu nagradu za akad. god. 2024./2025.

Suvremeno društvo pokazuje sve veći interes za zdrave životne navike, posebno pravilnu prehranu, koja je važan čimbenik u očuvanju zdravlja i vitalnosti. Međutim, putem različitih medija svakodnevno se objavljuju neprovjerene informacije koje često nisu utemeljene na znanstvenim saznanjima niti su u skladu s preporukama struke. Stoga je nužno da upravo sveučilišni prvostupnici i magistri nutricionizma preuzmu odgovornost za informiranje javnosti, posebno mladih, o važnosti pravilnih prehrambenih navika i njihovom utjecaju na zdravlje.

Projekt *Nutribion* pokrenut je kao odgovor na navedenu potrebu društva promičući pravilnu prehranu i zdrav način života kroz niz edukativnih aktivnosti. Sudjelovanje u projektu omogućio je studentima stjecanje praktičnih znanja, te razvoj komunikacijskih vještina i osjećaja odgovornosti prema zajednici, što je osobito važno za mlade ljude u današnjem društvu u kojem vlada globalna otuđenosti.

Stoga podržavam prijavu projekta *Nutribion* studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu za Rektorovu nagradu u kategoriji (f): Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici (interdisciplinarna područja znanosti).

S poštovanjem,



prof. dr. sc. Irena Keser

Laboratorij za znanost o prehrani

Sveučilište u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološki fakultet

Pierottijeva 6, 10 000 Zagreb

Zagreb, 20. kolovoza 2025.

PREDMET: Preporuka za studentsku udrugu Probion za Natječaj za dodjelu Rektorove nagrade za akademsku godinu 2024./2025.

Poštovani,

ovim putem želim iskazati svoju preporuku i podršku za prijavu NutriPROBION projekta za Rektorovu nagradu u akademskoj godini 2024./2025., u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“.

Projekt NutriPROBION, koji okuplja studente prijediplomskog i diplomskog studija Nutricionizam na Sveučilištu u Zagrebu Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu kao članove studentske udruge Probion, je hvalevrijedan primjer stručnoga rada koji je ujedno društveno koristan kako za studentsku populaciju tako i za populaciju u cjelini.

Projekt ima za cilj promicati pravilnu prehanu i zdrave životne navike među mladima putem edukativnih radionica/aktivnosti u sklopu pomno osmišljenog savjetovališta.

U okviru projekta održavaju se besplatna i individualna savjetovanja o pravilnoj prehrani za studente, čime se kontinuirano pomaže studentima u unapređenju svojih prehrambenih navika. Članovi udruge širenjem informacija o pravilnoj prehrani putem društvenih mreža i edukativnih radionica, unaprijeđuju svoje stručne kompetencije i ujedno doprinose boljoj kvaliteti života studentske populacije i jačanju svijesti o važnosti pravilne prehrane u očuvanju zdravlja i na razini akademske i šire zajednice.

Posebno bi istaknula doprinos studenata i u osmišljavanju i u provedbi ovog projekta, tijekom kojeg su studenti pokazali entuzijazam, odgovornost i profesionalnost, što je snažno doprinijelo uspjehu projekta, tako da je projekt nadmašio okvire standardnog studentskog projekta i postao primjer javnozdravstvenog djelovanja među mladima.



S obzirom na sve navedeno smatram da projekt NutriPROBION u potpunosti zadovoljava visoke kriterije Rektorove nagrade u navedenoj kategoriji te s ponosom podržavam ovu prijavu.

S poštovanjem,

prof. dr. sc. Irena Keser

Mentorica projekta NutriPROBION