



## URED DEKANA

KLASA: 061-06/17-01/03

URBROJ: 251-69-01-17-1

Zagreb, 24. travnja 2017.

**Prof. dr. sc. Damir Boras**  
Rektor  
Sveučilište u Zagrebu  
Trg maršala Tita 14  
10000 Zagreb

**Predmet:** Prijedlog za dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“ za projekt „Stekni zdrave navike“

Poštovani gospodine rektore prof. dr. sc. Damir Boras,

kao dekan Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu iznimno mi je zadovoljstvo napisati pismo preporuke izvrsnim studenticama treće godine preddiplomskog studija Nutricionizam, Dolores Dravinec i Stelli Mirić, koje se ističu marljivošću, svestranošću i odličnim akademskim uspjehom.

Kolegica Dravinec je predsjednica, a kolegica Mirić tajnica, udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, Sveučilišta u Zagrebu, Probion, u koju su izvrsno implementirale svoj smisao za organizaciju, vodstvo i timski rad. Kolegice već dvije godine uspješno vode spomenutu Udrugu koja organizacijom brojnih događaja i projekata, bilo samostalno, bilo u suradnji s drugim većim organizacijama i institucijama, vrlo uspješno promovira Fakultet, znanost i struku te pravilan, kvalitetan i aktivan način života. Zahvaljujući visokom stupnju samoinicijative potaknule su sve učestaliju suradnju Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta s ostalim sastavnicama Sveučilišta u Zagrebu, drugim udrugama i prepoznatljivim institucijama.

Ovim pismom želim predložiti dodjelu Rektorove nagrade u kategoriji „Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici“ za projekt „Stekni zdrave navike“ koji su kolegice samoinicijativno osmislile i pokrenule na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Fakultet u potpunosti podržava projekt „Stekni zdrave navike“ jer potiče poduzetništvo studenata, multidisciplinarnost, udruživanje različitih struka u pristupu istom problemu, koristi studentski potencijal te je u skladu s ishodima učenja preddiplomskog i diplomskog studijskog programa Nutricionizam, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta. Program „Stekni zdrave navike“ omogućuje stjecanje stručnih, ali i generičkih vještina poput rukovođenja, upravljanja financijama, timskog rada i organizacije. Fakultet podržava i potiče daljnju implementaciju programa jer promiče zdrav i aktivan način života, razmjenu znanja među studentima različitih sastavnica Sveučilišta te društveno koristan rad, kako u akademskoj zajednici tako i šire.



Kolegice Dravinec i Mirić iznimne su i vrlo ambiciozne studentice koja svojim radom i djelovanjem, a posebice projektom „Stekni zdrave navike“ uvelike doprinose popularizaciji Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, a posebice Nutricionizma kao struke te sam iz tog razloga 2016. udruzi studenata Probiom dodijelio *Povelju Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu za promidžbu Fakulteta i izvannastavnih aktivnosti.*

Rektorova nagrada u kategoriji „*Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici*“ za projekt „*Stekni zdrave navike*“ bi kolegicama Dravinec i Mirić bila veliko priznanje za uloženi trud, rad i prijenos znanja te poticaj za daljnji nastavak edukacija u vidu provođenja radionica široj populaciji.

Stoga, zbog svega navedenog predlažem da kolegicama Dravinec i Mirić dodijelite Rektorovu nagradu u u kategoriji „*Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici*“ za projekt „*Stekni zdrave navike*“.

S poštovanjem,



Dekan

Prof. dr. sc. Damir Ježek

## *Stekni zdrave navike*

Dolores Dravinec i Stella Mirić



Zagreb, 2017.

Projekt „*Stekni zdrave navike*“ proveden na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu u organizaciji studentske udruge Probion pod vodstvom studentica preddiplomskog studija Nutricionizam, Dolores Dravinec i Stelle Mirić predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2016./2017. u kategoriji „*Nagrada za društveno koristan rad u akademskoj i široj zajednici*“ na prijedlog dekana Prehrambeno-biotehнологog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, prof.dr.sc. Damira Ježeka.

## Sadržaj:

1. Sažetak
2. Abstract
3. Uvod i ciljevi
4. Osnovne informacije o projektu
5. Plan i metode rada
6. Rezultati
7. Zaključak
8. Literatura
9. Zahvala
10. Prilozi
11. Životopis autora

## Sažetak

Životne navike koje utječu na zdravstveno stanje pojedinca se često grupiraju, a njihovo dugoročno formiranje se finalizira u kasnoj adolescenciji te mlađoj odrasloj dobi. Zbog toga se u cilju unaprjeđenja javnog zdravlja preporuča multidisciplinarni pristup u edukaciji kojom se želi postići promjena u ponašanju.

Projekt „Stekni zdrave navike“ je studentska inicijativa utemeljena na principu „studenti za studente“; studenti su ovdje i edukatori i korisnici edukacije. Edukacija u ovom projektu uključuju četiri radionice, a "radionica" podrazumijeva predavanja, antropometrijsko mjerenje, kvizove, interaktivne igre, tjelesnu aktivnost i degustaciju zdravih obroka. Sam projekt se provodio na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu, a edukatori su bili studenti s četiri sastavnice Sveučilišta: Prehrambeno-biotehnološkog, Kineziološkog, Medicinskog i Filozofskog fakulteta. Korisnici edukacije tj. sudionici radionica su bili studenti brojnih sastavnica Sveučilišta. Naglasak u provedbi radionica je stavljen na unaprjeđenje prehrambenih navika, što je studentima studija Nutricionizam omogućilo praktičnu primjenu stečenog znanja te razvoj organizacijskih, komunikacijskih i drugih vještina. Također su studenti edukatori iskustveno dobili potvrdu o koristima timskog rada u kojeg su uključene različite struke. Realizaciji projekta je prethodila pilot provedba u kojoj je razrađen sadržaj edukacije te provedba, a konačno su provedena dva ciklusa od četiri radionice u periodu od veljače 2016. do travnja 2017. Kako bi se utvrdio učinak edukacije, uspoređeni su rezultati ulaznih odnosno završnih testova znanja te je uočen značajan napredak u znanju o općim načelima pravilne prehrane i utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje. Očekivano, nije došlo do značajnih promjena u ponašanju tijekom samog trajanja projekta, ali je svakako među sudionicima porasla osviještenost o za zdravlje važnim životnim navikama. Time se može smatrati da je ostvarena svrha projekta, uz vjerojatnost dalekosežnijeg utjecaja preko promjene životnih navika i pojedinaca u društvenoj mreži sudionika. Daljnje aktivnosti u provedbi projekta „Stekni zdrave navike“ su njegova komercijalizacija te primjena u drugim dobnim i populacijskim skupinama.

Ključne riječi: Pravilna prehrana, Zdrave navike, Edukacija, Radionice, Studenti

## **Abstract**

Lifestyles that affect the health of an individual are often grouped and their long-term formation is completed in late adolescence and young adults. Therefore, in order to improve public health, a multidisciplinary approach is recommended in education for behavioral behavior change.

The project "Create Healthy Habits" is a student initiative founded on the principle "students for students"; students are here educators and users of education. Education in this project includes four workshops, while "workshops" include lectures, anthropometric measurements, quizzes, interactive games, physical activity and tasting of healthy meals. The project was established at the Faculty of Food Technology and Biotechnology of the University of Zagreb, and the educators were students from four Faculties of the University: Faculty of Food technology and Biotechnology, Kinesiology, Medicine and Philosophy. The participants of the workshops were students of all components of the University. The emphasis in the implementation of the workshop was on improving nutritional habits, which enabled nutrition students to apply practical knowledge and develop organizational, communication and other skills. Students' educators also received experiential evidence of the benefits of teamwork involving various professions. The implementation of the project preceded the pilot implementation, in which the content of education and implementation was elaborated, and two cycles of four workshops were completed in the period from February 2016 to April 2017. In order to determine the effect of education, the results of the input of final tests of knowledge were compared and significant progress was made in the knowledge of the general principles of proper nutrition and the influence of physical activity on health. Expected, no significant behavioral changes took place during the life of the project, but there was certainly a growing awareness among the participants of health for important life-style habits. This can be considered that project's purpose is achieved, with the likelihood of far-reaching impact through changing habits and individuals in the social network of participants. Further activities in the implementation of the project "Create Healthy Habits" are its commercialization and application in other age and population groups.

Key words: Proper nutrition, Healthy habits, Education, Workshops, Students

## Uvod i ciljevi projekta

Projekt „Stekni zdrave navike“ je ciklus od četiri radionice kojima je cilj educirati sudionike o važnosti pravilne prehrane, tjelesne aktivnosti i njihovom utjecaju na psihološko i fizičko zdravlje te ih potaknuti na usvajanje zdravih navika i promjenu načina života. Također, cilj projekta je pokazati sudionicima kako usvojiti zdrave navike i kako ih jednostavno primijeniti te im omogućiti lakši pristup točnim i konkretnim stručnim informacijama.

Prehrana je jedna od životnih navika od iznimne važnosti za trenutačnu dobrobit organizma, ali naravno i za prevenciju brojnih kroničnih bolesti od kojih su mnoge „pedijatrijska oboljenja“, što dodatno naglašava važnost pravovremenog započinjanja s preventivnim ponašanjem uzimajući u obzir dugogodišnji period razvoja kroničnih bolesti (Guo i sur., 1994). Također, izniman utjecaj na mlade ljude ima ponašanje vršnjaka takozvano socijalno učenje. Ukoliko se pojedinci u okolini ponašaju poželjno s obzirom na životne navike korist koja se ostvaruje je višestruka. Životne navike koje se stječu u ovoj životnoj dobi sudeći prema istraživanjima, zadržavaju se i u kasnijoj dobi te se prenose na iduće naraštaje (Bahreini Esfahani i sur., 2016). U adolescenciji se također definira i broj masnih stanica kao i vršna koštana masa pa je upravo iz tog razloga adekvatna prehrana i tjelesna aktivnost od iznimne važnosti u prevenciji gojaznosti i osteoporoze.

Imajući na umu kako je povezivanje različitih područja srodnih znanosti ključno za uspješno usvajanje zdravih navika osmišljen je multidisciplinarni pristup, odnosno udruživanje različitih struka u pristupu istom problemu (Raynor i sur., 2016). Radionice su provodili studenti četiri sastavnice Sveučilišta u Zagrebu, točnije studenti preddiplomskog studija Nutricionizam Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, studenti 5. godine kineziologije Kineziološkog fakulteta, studenti 6. godine medicine Medicinskog fakulteta te studenti diplomskog studija psihologije Filozofskog fakulteta.

Osim multidisciplinarnim pristupom ovaj projekt se ističe i kontinuiranim radionicama koje omogućuju praćenje navika sudionika i poticanje na usvajanje novih, zdravih navika tijekom mjesec dana.

Studentska populacija vrlo je podložna usvajanju neprikladnih prehrambenih navika, dugotrajnom sjedenju, zanemarivanju tjelesne aktivnosti i svoga psihološkog zdravlja te se upravo iz tog razloga projekt usmjerio na ovu rizičnu skupinu. Smatra se kako je stjecanje



zdravih životnih navika u toj dobi ključno za održavanje zdravlja i kvalitete života u odrasloj i starijoj dobi (Kelishadi i sur.,2016).

Radionice se temelje na principu „studenti za studente“ što je jedna od metoda društveno korisnog učenja kojom studenti provoditelji projekta educiraju studente sudionike o znanju koje stječu tijekom akademskog obrazovanja.

Projekt se također pokazao kao odlična platforma za stručnu praksu studentima provoditeljima programa, posebice studentima nutricionizma kroz individualno savjetovanje sudionika o pravilnim prehrabnim navikama i studentima kineziologije kroz vođenje programa tjelesne aktivnosti.

Projekt potiče poduzetništvo studenata, koristi studentski potencijal, omogućuje stjecanje stručnih, ali i generičkih vještina poput rukovođenja, upravljanja financijama, timskog rada i organizacije te je u skladu s ishodima učenja studijskih programa Prehrambeno-biotehnoškog fakulteta.

Ciklus radionica „Stekni zdrave navike“ osim što promovira zdravlje i aktivan način života promiče popularizaciju znanosti, nutricionizam kao struku i Prehrambeno-biotehnoški fakultet, ali i Kineziološki, Medicinski, Filozofski fakultet te općenito Sveučilište u Zagrebu.

### **Osnovne informacije o projektu**

Naziv: *Ciklus radionica „Stekni zdrave navike“*

Skraćeni naziv: *„Stekni zdrave navike“*

Priprema projekta: svibanj 2015. – siječanj 2016.

Pilot provedba: veljača 2016.

Provedba: studeni 2016. – ožujak 2017. (tijekom ovog perioda provedene su 2 ciklusa radionica)

Mjesto provedbe projekta: Prehrambeno-biotehnoški fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Učestalost radionica: 4 radionice (1 radionica tjedno)

Trajanje radionice: 2 sata

Idejne začetnice projekta: Dolores Dravinec i Stella Mirić

Voditeljice projekta: Dolores Dravinec i Stella Mirić

Zamjenice voditeljica projekta: Ana Marušić i Marija Soldo

Studenti provoditelji projekta:

Studenti nutricionizma:

1. Ana Marušić
2. Ana Oguić
3. Bruna Škapin
4. Dolores Dravinec
5. Dorotea Vasiljević
6. Josip Rešetar
7. Juliana Lana Prah
8. Karla Ferik
9. Katarina Lovrić
10. Lucija Čikeš
11. Lucija Klarić Mitrović
12. Lucija Štrkalj
13. Maja Gredelj
14. Marija Soldo
15. Martina Popić
16. Miroslava Bernat
17. Nita Šarić
18. Stella Mirić
19. Tonći Kapuralić

Studenti kineziologije:

1. Armando Pejnović
2. Boris Dovijanić
3. Ivan Jukić
4. Marko Stepić

Studenti medicine:

1. Jan Homolak
2. Karlo Toljan

Studenti psihologije:

1. Katarina Prnjak
2. Petra Škripelj

Podaci o sudionicima projekta:

Broj sudionika: 25

Dob sudionika: 18-30 godina

Link na Facebook stranicu projekta:

<https://www.facebook.com/Stekni-zdrave-navike-225553781245430/?fref=ts>

Link na reportažu Hrvatske radio televizije za emisiju Index:

<http://www.hrt.hr/enz/indeks/337367/>

Link na webinar:

<https://www.youtube.com/watch?v=83Pqbg7vNJU>

## **Plan i metode rada**

Ideja o projektu „Stekni zdrave navike“ nastala je u svibnju 2015. kao odgovor na brojna studentska pitanja o pravilnoj prehrani. Pokazalo se da su studenti izgubljeni u podacima koje nalaze u tisku, na Internetu i u drugim medijima te da ne mogu samostalno razlučiti važno od nevažnog, točno od netočnog. Studentska populacija na fakultetu sječe vrlo loše životne navike (počinju piti veće količine kave, duže sjede, manje se bave tjelesnom aktivnošću, sami pripremaju hranu) što može dovesti do povećanog rizika za određene bolesti. Većina studenata je svjesna svojih loših prehrambenih navika te bi ih željela promijeniti, ali znaju da to nije jednostavno. Tečajevi i radionice o pravilnoj prehrani su vrlo često skupe i time nedostupni studentskoj populaciji. Tako je nastao prvi cilj projekta, napraviti mjesto za razmjenu znanja, pružanje informacija i edukaciju studenata o pravilnoj prehrani.

Drugi cilj je nastao kao odgovor na potrebu studenata Nutricionizma za stručnom praksom koji bi nakon studija željeli izaći na tržište rada sa što većim iskustvom u radu s ljudima, savjetovanju, procjeni i planiranju prehrane.

Projekt „Stekni zdrave navike“ je osmišljen kako bi omogućio i studentima sudionicima i studentima voditeljima stjecanje znanja, iskustva i zdravih životnih navika te kako bi obje „strane“ naučile nešto novo. Pretraživanje literature i priprema projekta trajali su do siječnja 2016. godine.

U veljači 2016. provedena je pilot studija projekta Ciklus radionica „Stekni zdrave navike“ kako bi se procijenila izvedivost, vrijeme, trošak i veličina učinka edukacije te lakše prevladale prepreke tijekom realizacije projektnih aktivnosti. Odlični rezultati studije i veliko zadovoljstvo

sudionika, voditelja i profesora Prehrambeno-biotehnoškog fakulteta potvrdili su potrebu za ovakvim projektom te se iz toga razloga odlučilo nastaviti s projektom i slijedeće akademske godine. Po završetku pilot projekta Hrvatska radio televizija napravila je prilog o ciklusu radionica „Stekni zdrave navike“ u sklopu emisije „Indeks“ u kojoj su govorili o studentskoj prehrani. U akademskog godini 2016./2017. provedena su dva ciklusa radionica.

Informacije o projektu i prijave za radionice se oglašavaju preko Facebook stranice udruge studenata Probion na kojoj svi zainteresirani mogu pronaći obrazac za prijavu. Radionice su namijenjene studentima svih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu. Svakoga tjedna sudionici imaju prilike naučiti na koji način određena struka (nutricionizam, kineziologija, medicina i psihologija) pridonosi u rješavanju istog problema, kako živjeti zdravo i aktivno.



Slika 1. Studenti nutricionizma i kineziologije

Prva radionica (Slika 1.) započinje uvodom prezentacijom o radionicama, motivima i razlozima pokretanja projekta te sadržajem cijelog ciklusa kako bi sudionici bili upoznati s ishodima učenja. Nakon upoznavanja sa sudionicima i razgovora o njihovoj motivaciji dolaska na radionice njihovim trenutnim prehranbenim navikama, tjelesnoj aktivnosti i načinu života slijedi prezentacija o nutricionizmu kao struci i općim načelima pravilne prehrane. Prezentacijom se na jednostavan i lako shvatljiv način sudionicima objašnjavaju osnovni pojmovi pravilne prehrane, ukazuje im se na važnost i povezanost pravilne prehrane i zdravlja te pokazuju primjere izbalansiranih nutritivnih obroka. Smatramo da je usvajanje znanja i vještina o čitanju i prepoznavanju prehranbenih deklaracija izrazio važno za stjecanje pravilnih prehranbenih navika, slijedi kratko predavanje i kviz znanja o deklaracijama (Slika 4.). Uslijedilo je individualno savjetovanje sudionika, napravljeno je 24-satno prisjećanje te su

sudionicima dane upute za ispunjavanje 7-dnevnog dnevnika prehrane. Također naglašena je važnost hidracije te su podijeljene kartice sa skalom boje urine. U pauzi je poslužena crna kava te su objašnjeni efekti djelovanja kave na organizam. Sudionici su ispunjavali *Upitnik o općem znanju o prehrani* koji procjenjuje znanje četiri dijela općeg znanja o prehrani: 1) prehrambene preporuke, 2) izvore nutrijenata, 3) svakodnevni izbor hrane i 4) utjecaj prehrane na zdravlje (Kliemann.,2016). Zatim je svakom sudioniku izmjerena tjelesna visina, masa, udio masnog i mišićnog tkiva, indeks tjelesne mase te bazalni metabolizam pomoću uređaja Omron BF 511 vagi. Na kraju radionice poslužen je zdravi ugljikohidratni snack, „Nana sladoled“ od banane, kikirikija i integralnih keksa.



Slika 2. Predavanje o redukciji tjelesne mase

Na drugu radionicu sudionici su donijeli svoje 7-dnevne dnevnike prehrane. Prezentirani su podaci o rezultatima točnosti riješeni upitnika o općem znanju o prehrani te prezentacija o seminarском radu studentice nutricionizma koja promjenom prehrane uspjela pomoći rekreativcu u gubitku kilograma i masnog tkiva (Slika 2.). Prezentacijom su svi potaknuti i pozvani na poboljšanje svojih prehrambenih navika. Nakon toga su studenti kineziologije održali predavanje o važnosti tjelesne aktivnosti. Nakon predavanja poslužen je zeleni čaj. U sportskoj dvorani održana radionica vježbanja pod stručnom vodstvom studenta kineziologije (Slika 3.). Svim sudionicima su individualno predložena mjesta na kojima se mogu početi baviti tjelesnom aktivnošću. Na kraju je poslužen proteinski snack, integralna pločica s voćem. Kao pripremu za treću radionicu studenti nutricionizma su analizirali 7-dnevne dnevnike prehrane te izračunali prosječan energetske i nutritivni unos sudionika. S obzirom na rezultate svakom sudioniku su napisani savjeti za poboljšanje prehrambenih navika.



Slika 3. Radionica tjelesne aktivnosti



Slika 4. Kviz znanja o prehrambenim deklaracijama

Treća radionica je započela prezentacijom o važnosti redovitih, raznolikih i umjerenih obroka. U individualnom razgovoru sudionicima su predstavljani analizirani dnevници prehrane i pripremljeni savjete. U pauzi je poslužen crni čaj i objašnjeni su njegovi povoljni utjecaji na organizam. U drugom dijelu radionice uslijedilo je predavanje studenata medicine o povezanosti prehrane i zdravlja. Govorilo se o poremećajima hranjenja, anemiji, autoimunim bolestima te kako prehranom utjecati na prehladu, malaksalost, slabost i mamurluk. Sudionici su imali priliku testirati svoje olfaktorno osjetilo kroz metodu senzorske analize mirisa. Na kraju je poslužen masni snack „Gvacamole“ na bazi avokada s orasima.



Slika 5. „Nutri challenge“



Slika 6. Završna poruka za sudionike

Četvrta radionica započela je predavanjem o E-brojevima, a zatim je uslijedila interaktivna igra „Nutri challenge“ (Slika 5.) u kojoj su se sudionici grupirani u timove natjecali u slaganju nutritivno izbalansiranih obroka. U pauzi je poslužena limunada uz koju su prezentirane sve blagodatni limuna i njegovog utjecaja na zdravlje organizma. Zatim su studentice psihologije održale predavanje o utjecaju psihe i emocija na odabir hrane. Kratkim kvizom ponovljeni su najvažniji zaključci svih radionica (Slika 6.). Voditelji i sudionici su potom ispunili evaluacijske

upitnike te je uslijedila dodjela diploma i druženje (Slika 7.) uz slavljenički snack, tortu od mrkve.



Slika 7. Druženje uz snack tortu od mrkve

Tijekom svih radionica sudionike se nudilo vodom te ih se poticalo na hidraciju. Sudionici su aktivno sudjelovali u radionicama postavljanjem pitanja, traženjem savjeta, podjelom svoga iskustva i mišljenja te vježbanjem na radionici o tjelesnoj aktivnosti. Po završetku projekta „Stekni zdrave navike“ dobili smo vrlo pozitivnu povratnu informaciju. Sudionici su vrlo zadovoljni provedenim radionicama što je očito i iz analize evaluacijskih upitnika (Prilog 1.).

## Rezultati

Tablica 1. Rezultati evaluacijskih upitnika pilot studije, veljača 2016. godine

Zadovoljstvo sadržajem radionica	Prosječna ocjena (ocjene od 1 do 5)
Predavanje o zdravim navikama	5
Predavanje o prehrambenim deklaracijama	4,8
Predavanje o tjelesnoj aktivnosti	3,4
Prikaz slučaja o kvalitetnoj redukciji tjelesne mase	4,8
Predavanje o praktičnim primjerima uravnoteženih obroka	4,8
Predavanje o utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje	4,5
Koliko ste zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	4,8
Koliko ste zadovoljni dobivenim savjetima za poboljšanje prehrane?	4,6
Koliko ste zadovoljni praktičnom obradom teme tjelesne aktivnosti u sportskoj dvorani?	5
<b>UKUPNA PROSJEČNA OCJENA</b>	<b>4,63</b>

Tablica 2. Mišljenje o važnosti određenih dijelova radionica

<b>DA/ NE pitanja</b>	<b>Odgovor DA (%)</b>
Smatrate li da je antropometrijsko mjerenje potrebno?	100
Jesu li vam podaci dobiveni antropometrijskim mjerenjem korisni?	100
Bi li volio/voljela doći na naknadnu antropometrijsku procjenu svog napretka?	100
Smatrate li da je vođenje dnevnika prehrane potrebno?	100
Je li vam vođenje dnevnika prehrane bilo naporno?	20
Smatrate li da ste dobili korisne informacije analizom vašeg dnevnika prehrane?	100
Jeste li zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	100
Smatrate li gledanje filma na temu pravilne prehrane korisnim?	100
Jeste li zadovoljni dobivenim popratnim materijalima?	100
Jeste li zadovoljni degustiranim zdravim snackovima?	100

Tablica 3. Rezultati evaluacijskih upitnika, studeni/prosinac 2016. godine

<b>Pitanje</b>	<b>Prosječna ocjena</b> (ocjene od 1 do 5)
Predavanje o zdravim navikama	4,5
Predavanje o tjelesnoj aktivnosti	4,8
Prikaz slučaja o kvalitetnoj redukciji tjelesne mase	4,9
Predavanje o praktičnim primjerima uravnoteženih obroka	4,8
Predavanje o utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje	4,7
Predavanje o utjecaju psihe na odabir hrane	4,9
Koliko ste zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	4,8
Koliko ste zadovoljni dobivenim savjetima za poboljšanje prehrane?	4,7
Koliko ste zadovoljni praktičnom obradom teme tjelesne aktivnosti u sportskoj dvorani?	5,0
<b>UKUPNA PROSJEČNA OCJENA</b>	<b>4,78</b>

Tablica 4. Mišljenje o važnosti određenih dijelova radionica

<b>DA/ NE pitanja</b>	<b>Odgovor DA (%)</b>
Smatrate li da je antropometrijsko mjerenje potrebno?	100
Smatrate li da je vođenje dnevnika prehrane potrebno?	100
Smatrate li trening u sklopu radionica korisnim?	100
Smatrate li da ste dobili korisne informacije analizom vašeg dnevnika prehrane?	100
Jeste li zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	100
Smatrate li pauze za kavu/čaj korisnim?	93
Smatrate li informacije koje dobijete uz posluženu kavu/čaj korisnim?	100
Jeste li zadovoljni degustiranim zdravim snackovima?	100

Tablica 5. Rezultati evaluacijskih upitnika ,ožujak 2017. godine

<b>Pitanje</b>	<b>Prosječna ocjena</b> (ocjene od 1 do 5)
Predavanje o zdravim navikama	4,9
Predavanje o tjelesnoj aktivnosti	4,0
Prikaz slučaja o kvalitetnoj redukciji tjelesne mase	4,8
Predavanje o praktičnim primjerima uravnoteženih obroka	4,8
Predavanje o utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje	4,0
Predavanje o utjecaju psihe na odabir hrane	4,9
Koliko ste zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	4,9



Koliko ste zadovoljni dobivenim savjetima za poboljšanje prehrane?	4,7
Koliko ste zadovoljni praktičnom obradom teme tjelesne aktivnosti u sportskoj dvorani?	4,2
<b>UKUPNA PROSJEČNA OCJENA</b>	<b>4,58</b>

Tablica 6. Mišljenje o važnosti određenih dijelova radionica

<b>DA/ NE pitanja</b>	<b>Odgovor DA (%)</b>
Smatrate li da je antropometrijsko mjerenje potrebno?	94
Jesu li vam podaci dobiveni antropometrijskim mjerenjem korisni?	89
Biste li voljeli doći na naknadnu antropometrijsku procjenu svog napretka	63
Smatrate li da je vođenje dnevnika prehrane potrebno?	94
Smatrate li trening u sklopu radionica korisnim?	100
Smatrate li da ste dobili korisne informacije analizom vašeg dnevnika prehrane?	100
Jeste li zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?	100
Jeste li zadovoljni degustiranim zdravim snackovima?	100

Nakon provedenog evaluacijskog upitnika utvrđeno je da 94 % sudionika smatra antropometrijsko mjerenje potrebnim te 89 % smatra da su podaci, dobiveni antropometrijskim mjerenjem korisni. Više od polovice sudionika, točnije 63 %, je izrazilo želju za naknadnim antropometrijskim mjerenjem u cilju praćenja vlastitog napretka. Čak 94 % sudionika smatra vođenje dnevnika prehrane korisnim, a na pitanje smatraju li informacije dobivene analizom njihovih dnevnika prehrane korisnim, svi sudionici su potvrdno odgovorili. Individualni pristup studenata nutricionizma, kao i degustacije zdravih snackova pokazali su se odličnim načinom edukacije jer su svi sudionici zadovoljni navedenim.

Sudionici su na početku radionica ispunjavali upitnik o općem znanju o pravilnoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti te njihovim prehrambenim navikama (Prilog 2.). Na taj način smo dobili uvid u njihove trenutne prehrambene navike i početno znanje o stjecanju zdravih navika. Po završetku radionica, sudionici su rješavali isti upitnik o općem znanju i prehrambenim navikama te smo usporedbom ulaznih i izlaznih podataka došli do sljedećih zaključaka.

Prehrambene navike sudionika nisu se značajno promjenile u periodu od mjesec dana, ali treba istaknuti kako se konzumacija zajutraka značajno povećala s 55 % na 89 % te je većina sudionika hranu počela pripremati kod kuće. Zamječen je značajan napredak u znanju o općim načelima pravilne prehrane i utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje. Naime, prije radionica sudionici nisu znali prepoznati niti nabrojati principe pravilne prehrane, većina ih nije znala podjelu nutrijenata, prepoznati primaidu pravilne prehrane niti razliku između doručka i zajutkra. Nakon odlušanih predavanja i interaktivnih igara, znanje o načelima pravilne prehrane povećao se za 90 %, a čak 88 % sudionika znalo je nabrojati namirnice bogate ugljikohidratima, proteinima i mastima. Znanje o piramidi pravilne prehrane povećalo se za 33 %, a prepoznavanje i pravilno čitanje prehrambenih deklaracija naraslo je s 44 % na 78 %. Značajan

napredak uočen je u razumjevanju riječi dijeta i važnosti raznolike prehrane. Naime, na početku radionica niti jedan sudionik nije znao koliko kilokalorija ima određen makronutrijent te prepoznati esencijalne masne kiseline. Po završetku radionica svi sudionici su točno napisali i objasnili principe pravilne prehrane, važnost konzumacije zajutarka i hidracije. Iako se prehrambene navike sudionika tijekom radionica, nisu značajno promijenile, među sudionicima je porasla osviještenost o za zdravlje važnim životnim navikama. Time se može smatrati da je ostvarena svrha projekta, uz vjerojatnost dalekosežnijeg utjecaja preko promjene životnih navika i pojedinaca u društvenoj mreži sudionika (Christakis., 2007).

### **Zaključak**

Usporedbom ulaznih i izlaznih podataka dobivenih iz upitnika o znanju o prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti zaključeno je da nije došlo do značajnih promjena u ponašanju tijekom samog trajanja projekta, ali je zamijećen značajan napredak u znanju o općim načelima pravilne prehrane, utjecaju tjelesne aktivnosti na zdravlje i ostalim zdravim navikama. Studenti edukatori stekli su iskustvo u radu s ljudima i savjetovanju, organizacijske i prezentacijske vještine te potvrdu o koristima timskog rada u kojeg su uključene različite struke. Time se može smatrati da je ostvarena svrha projekta, uz vjerojatnost dalekosežnijeg utjecaja preko promjene životnih navika i pojedinaca u društvenoj mreži sudionika. Daljnje aktivnosti u provedbi projekta „Stekni zdrave navike“ su njegova komercijalizacija te primjena u drugim dobnim i populacijskim skupinama.

## **Literatura**

Guo, S., Salisbury, S., Roche, A.F., Chumlea, C., Siervogel, R.M. (1994) Cardiovascular Disease Risk Factors and Body Composition: A Review. *Nutrition Research*. **14**, 1721-1777.

Bahreini Esfahani, N., Ganjali Dashti, N., Ganjali Dashti, M., Noorv, M.I., Koon, P.B., Talib, R.A., Lubis, S.H. (2016) Dietary Predictors of Overweight and Obesity in Iranian Adolescents. *Iran Red Crescent Medical Journal*. **18**, 1- 9

Raynor, H.A., Champagne, C.M. (2016) Position of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Treatment of Overweight and Obesity in Adults. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. **116**, 129-47

Kelishadi, R., Mozafarian, N., Qorbani, M., Motlagh, M.E., Safiri, S., Ardalan, G., Keikah, M., Rezaei. F., Heshmat, R. (2017) Is snack consumption associated with meal skipping in children and adolescents? The CASPIAN-IV study. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. **22(1)**, DOI 10.1007/s40519-017-0370-4

Kliemann, N., Wardle, J., Johnson, F., Croker, H. (2016) Reliability and validity of a revised version of the General Nutrition Knowledge Questionnaire. *European Journal of Clinical Nutrition*. **70 (10)**, 1174-1180

Christakis, N.A, Fowler, J.H. (2007) The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years. *The New England Journal of Medicine*. **357**, 370-379

## **Zahvala**

Zahvaljujemo svim studentima nutricionizma, članovima udruge Probion koji su sudjelovali u projektu te su svojim radom i doprinosom omogućili realizaciju ciklusa radionica „Stekni zdrave navike“. Također, zahvaljujemo kolegama s Kineziološkog, Medicinskog i Filozofskog fakulteta zbog koji je ovaj projekt dobio dodatnu vrijednost multidisciplinarnog pristupa.

Zahvaljujemo profesorima, asistentima i djelatnicima Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji su podržali projekt te doprinjeli njegovoj provedbi. Posebno želimo zahvaliti docentici Marini Krpan i profesoru Zvonimiru Šataliću za podršku, motivaciju i vjeru u uspješnost projekta od samog početka.

Zahvaljujemo dekanu Damiru Ježeku na odobrenju za provedbu radionica na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu i potporu u svim aktivnostima ovog projekta, ali i događanjima u organizaciji studentske udruge Probion.

Također, zahvaljujemo i Studentskom zboru Sveučilišta u Zagrebu koji je prepoznao potencijal ovog projekta te nam odobrio sredstva za poboljšanje radionica u akademskoj godini 2016./2017.

## **Prilozi**

Prilog 1. Evaluacijski upitnik za sudionike

### **Ciklusa radionica „Stekni zdrave navike“ Evaluacijski upitnik za sudionike**

**Ocjenom od 1 do 5 definirajte zadovoljstvo sadržajima radionica:**

Predavanje o zdravim navikama

1      2      3      4      5

Predavanje o prehrambenim deklaracijama

1      2      3      4      5

Predavanje o tjelesnoj aktivnosti

1      2      3      4      5

Prikaz slučaja o kvalitetnoj redukciji tjelesne mase

1      2      3      4      5

Predavanje o praktičnim primjerima uravnoteženih obroka

1      2      3      4      5

Predavanje o utjecaju prehrane i tjelesne aktivnosti na zdravlje

1      2      3      4      5

Koliko ste zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?

1      2      3      4      5

Koliko ste zadovoljni dobivenim savjetima za poboljšanje prehrane?

1      2      3      4      5

Koliko ste zadovoljni praktičnom obradom teme tjelesne aktivnosti u sportskoj dvorani?

1      2      3      4      5

**Zaokružite odgovor:**

Smatrate li da je antropometrijsko mjerenje potrebno?      DA      NE

Jesu li vam podaci dobiveni antropometrijskim mjerenjem korisni?      DA      NE

Smatrate li da je vođenje dnevnika prehrane potrebno?      DA      NE

Je li vam vođenje dnevnika prehrane bilo naporno?      DA      NE

Smatrate li da ste dobili korisne informacije analizom vašeg dnevnika prehrane?      DA      NE

Jeste li zadovoljni individualnim pristupom studenata nutricionizma?      DA      NE

Smatrate li gledanje filma na temu pravilne prehrane korisnim? DA NE

Jeste li zadovoljni dobiveni popratnim materijalima? DA NE

Jeste li zadovoljni degustiranim zdravim snackovima? DA NE

Koji vam se najviše svidio? \_\_\_\_\_

Bi li volio/la doći na naknadnu antropometrijsku procjenu svog napretka? DA NE

**Pitanja otvorenog tipa:**

Kako vam se općenito svidio koncept radionica?

---

---

O kojoj temi bi na radionicama volio/la čuti detaljnije?

---

---

Bi li o nekoj od obrađenih tema volio/la dobiti više materijala? O kojoj?

---

---

Bi li materijale radije dobio/la mailom ili u tiskanom obliku?

---

---

Imaš li još neki dodatni komentar/ savjet na oblik, sadržaj ili neki drugi aspekt radionica?

---

---

Prilog 2. Upitnik o općem znanju pravilnoj prehrani i važnosti tjelesne aktivnosti

**Ciklus radionica STEKNI ZDRAVE NAVIKE**

UPITNIK ZA PROCJENU KVALITETE ŽIVOTA

Datum: \_\_\_\_\_

Šifra ciklusa: \_\_\_\_\_

Upitnik: početni / završni

Podaci o sudioniku:

Ime i prezime: \_\_\_\_\_

datum rođenja: \_\_\_\_\_

Fakultet, studij i godina studija: \_\_\_\_\_

Kontakt: telefon: \_\_\_\_\_ mail: \_\_\_\_\_

Mjesto rođenja: \_\_\_\_\_

Mjesto prebivališta: \_\_\_\_\_

**PREHRAMBENE NAVIKE**

Koliko obroka jedete dnevno?      1      2      3      4      5      6      više od 6

Gdje najčešće jedete?      kod kuće      u menzi      u restoranu      u restoranima brze  
hrane      ostalo: \_\_\_\_\_

Pripremate li hranu kod kuće?      Da      Ne

Ako DA koliko često i na koji način (vrsta pripreme hrane: kuhanje, prženje, pečenje,...)?

\_\_\_\_\_

Konзумirate li pekarske proizvode?      Da      Ne

Koliko često konzumirate pekarske proizvode (osim kruha)?

više puta dnevno      jednom dnevno      4,5 puta tjedno      2,3 puta tjedno  
1 put tjedno

Konзумirate li voće? Da Ne

Ako DA koliko često? 3 puta dnevno 1 dnevno 3-4 puta tjedno 1 tjedno

Konзумirate li povrće? Da Ne

Ako DA koliko često? 3 puta dnevno 1 dnevno 3-4 puta tjedno 1 tjedno

Znate li razliku između zajutarka i doručka? Da Ne

Navedite:

---

Konзумirate li zajuttrak? Da Ne

Ako DA koliko često? Svaki dan 3-4 puta tjedno 1-2 puta tjedno

Što najčešće konзумirate za zajuttrak?

---

Smatrate li da je zajuttrak važan? Objasnite.

---

Koju vrstu hrane najčešće konзумirate? ( pekarske proizvode, mlijeko i mliječne proizvode, meso, riba, voće, povrće...)

---

Što najčešće jedete za međuobrok?

---

Koliko tekućine dnevno unosite u organizam? \_\_\_\_\_

Znate li što je „piramida pravilne prehrane“ ? Da Ne

Koje vrste namirnica se nalaze u temelju (dnu) piramide? \_\_\_\_\_

Nabrojite (3) principa pravilne prehrane : \_\_\_\_\_

Na što dijelimo nutrijente: \_\_\_\_\_ i \_\_\_\_\_

Nabrojite 5 namirnica koje su izvor ugljikohidrata:

---

Napišite koliko kilokalorija sadrži 1 gram ugljikohidrata:

---

U obliku čega se ugljikohidrati spremaju u našem organizmu? \_\_\_\_\_

Koji hormon je zaslužan za prijenos glukoze u stanicu?

---



Nabrojite 5 namirnica koje su izvor proteina:

---

Napišite koliko kilokalorija sadrži 1 gram proteina:\_\_\_\_\_

Nabrojite 5 namirnica koje su izvor masti:

---

Nabrojite esencijalne masne kiseline (2) :

---

Koja je dnevna preporuka za unos vode?

---

Poredajte makronutrijente (proteini,masti i ugljikohidrati) prema tome što se prvo iskorištava prilikom tjelesne aktivnosti:\_\_\_\_\_

Znate li što su prehrambena vlakna? Da Ne

U koje makronutrijente bi svrstali prehrambena vlakna? \_\_\_\_\_

Što označava riječ „dijeta“?\_\_\_\_\_

Nabrojite svih 5 obroka u danu:\_\_\_\_\_

Čitate li prehrambene deklaracije? Da Ne

Što je obavezno staviti na nutritivnu deklaraciju?

---

Je li bolje maslinovo ulje na kojem piše „bez kolesterola“ ili ono na kojem ta tvrdnja nije navedena?\_\_\_\_\_

## **TJELESNA AKTIVNOST**

Tjelesna aktivnost u slobodno vrijeme:Kojom si se tjelesnom aktivnosti bavio/la u proteklih mjesec dana? Koliko puta tjedno?

---

U posljednjih 7 dana, što si uglavnom radio/la za vrijeme pauze na poslu/faksu?

---

Koliko si se često u proteklih mjesec dana, u večernjim satima bavio/la nekim sportom, plesao/la ili se igrao/la nekom igrom u kojoj si bio/la vrlo aktivan/na?

---

Jesi li bio/la bolestan/na prošli mjesec, ili si zbog nekog drugog razloga bio/la spriječen/na raditi svoje normalne fizičke aktivnosti?

---

Jesi li član nekog rekreacijskog centra/sportskog kluba ili slično?

---

Voziš li bicikl? Koliko često? \_\_\_\_\_

Koristiš li se stepenicama ili radije ideš liftom/pokretnim stepenicama? Koliko često ideš stepenicama?

---

Kontroliraš li svoju tjelesnu masu? Kako? Koliko često?

---

Koristiš li suplemente/dodatke prehrani? Koje? Koliko često?

---

Koja su tri osnovna makronutrijenta?

---

Ima li smisla zbog gubitka tjelesne mase u potpunosti izbaciti neki od makronutrijenata?

---

Utječe li tjelovježba na redukciju troškova u zdravstvu?

---

Može li se, nakon dugotrajnog sjedenja, spriječiti katabolizam ustajanjem na nekoliko minuta?

---

Koji je najčešći razlog zbog kojeg se ljudi NE bave tjelesnom aktivnošću?

---

Na koji od faktora ukupne energetske potrošnje možemo najviše utjecati?

a) bazalni metabolizam                      b) aktivnost                      c) termička obrada hrane

Tko ima veći NEAT?

a) radnik u Plodinama                      b) profesor na PBF-u

Koliko minuta umjerene do intenzivne tjelesne aktivnosti je potrebno za ostvarivanje koristi za zdravlje? \_\_\_\_\_

## **ZDRAVE NAVIKE**

Smatraš li da je zdrava prehrana manje ukusna od onoga što bismo nazvali 'junk food'?  
\_\_\_\_\_

Osjećaš li zdravstvene koristi ukoliko se pridržavaš predominantno zdrave prehrane?  
\_\_\_\_\_

Misliš li da suplementacijom možemo nadoknaditi nedostatke nesavršene prehrane?  
\_\_\_\_\_

Misliš li da je suplementacija potrebna i uzimaš li ikakve dodatke prehrani?  
\_\_\_\_\_

Jesi li ikad probao/la s nekim posebnim načinom prehrane, dijetama i sl. Kakvi su bili učinci i rezultati? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jesi li čuo za gluten i bezglutenske proizvode?

DA NE

Znaš li što znači oznaka „Bez glutena“?  
\_\_\_\_\_

Smatraš li da je hrana koja ne sadrži gluten zdravija od ostale?  
\_\_\_\_\_

Smatraš li da je izbjegavanje glutena nešto što je nužno u smislu postizanja optimalnog zdravlja?  
\_\_\_\_\_

Ako se informiraš o povezanosti prehrane i učincima na zdravlje, navedi nekoliko izvora.  
\_\_\_\_\_

Postoji li povezanost tvojeg osobnog zdravlja i nekog faktora kao što je godišnje doba i namirnice koje su tada u sezoni, a koje konzumiraš? Ako da, istakni neke primjere koje smatraš bitnim.  
\_\_\_\_\_

Ukoliko dobiješ glavobolju, kojim postupcima je 'liječiš'?  
\_\_\_\_\_

Ukoliko dobiješ dijareju (proljevanje), kojim postupcima ju liječiš? Mijenjaš li se tvoja prehrana? Posežeš li za nekim lijekovima?

---

Ukoliko imaš zatvor više dana, kojim postupcima ga liječiš? Mijenjaš li se tvoja prehrana? Posežeš li za nekim lijekovima?

---

Mijenjaš li prehranu u slučaju žgaravice? Uzimaš li pripravke ili lijekove? Jedeš li nešto drugačije nego ostale dane?

---

Piješ li gazirane sokove? Koliko često? Kako se nakon toga osjećaš?

---

## PSIHOLOGIJA I HRANA

Kakvu hranu preferiramo prema evolucijskoj teoriji?

- a) slanu i masnu      b) slatku i kiselu      c) masnu i slatku

Što je neofobija?

---

Da malo dijete vidi Supermana kako jede brokulu, bili postojala veća šansa da dijete proba brokulu? \_\_\_\_\_

U ranom djetinjstvu (do 5 godina) tko više utječe na naše preferencije hrane: roditelji ili vršnjaci? \_\_\_\_\_

Možemo li nagrađivati jedenje hrane koja nam se ne sviđa? Kakve to posljedice ima?

---

U slučaju anoreksije nervoze ITM (indeks tjelesne mase –  $\text{kg/m}^2$ ) oboljele osobe je niži od \_\_\_\_\_  $\text{kg/m}^2$ .

Što je ortoreksija? \_\_\_\_\_

Dobro je postavljati previsoke i teško ostvarive ciljeve.      DA      NE

Jesi li čuo/la za teoriju 3P? Što uključuje?

---

## PITANJA O NAVIKAMA:

Na skali od 1 do 5 označi koliko se tvrdnja odnosi na tebe:

<b>1</b> <b>Nikada</b>	<b>2</b> <b>gotovo nikad</b>	<b>3</b> <b>rijetko</b>	<b>4</b> <b>često</b>	<b>5</b> <b>uvijek</b>	
Kad sam tužan/na previše jedem.	1	2	3	4	5
Kad sam tužan/na premalo jedem.	1	2	3	4	5
Brojim kalorije koje unosim hranom.	1	2	3	4	5
Osjećam krivnju kad pojedem više od planiranog.	1	2	3	4	5
Sram me jesti pred drugim ljudima.	1	2	3	4	5
Često jedem iz dosade.	1	2	3	4	5
Potrebna mi je hrana da bi se bolje osjećao/la.	1	2	3	4	5
Zbog svojih navika hranjenja često sam nezadovoljan/na.	1	2	3	4	5
Mislim da ne mogu promijeniti svoje navike hranjenja.	1	2	3	4	5
Drugi ljudi koji se zdravo hrane potiču me da i ja budem takav.	1	2	3	4	5

## **Životopisi autora**

### **Dolores Dravinec**

Dolores Dravinec je redovna studentica treće godine preddiplomskog studija Nutricionizam na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. U drugoj godini akademskog obrazovanja ostvarila je najbolji prosjek na svom studiju čime je imenovana među 10 % najboljih studenata u generaciji. Od 2015. godine članica je organizacijskog odbora Fakulteta za Smotru Sveučilišta u Zagrebu. U akademskoj godini 2014./2015. postala je članicom studentske udruge Probion, udruge studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, a u rujnu 2015. izabrana je za predsjednicu Udruge. Za vrijeme njenog mandata udruga Probion nagrađena je *Poveljom Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta za promidžbu Fakulteta i izvannastavne aktivnosti*. Često sudjeluje na nutricionističkim i zdravstvenim kongresima i konferencijama kao sudionik, ali i kao suorganizator i predavač, volontira na projektima poput *Nutrition Day, 10 dana do zdravlja, Živjeti zdravo*, a kroz rad Udruge ostvaruje suradnje sa institucijama poput Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Nastavnim zavodom za javno zdravstvo Andrija Štampar, različitim sastavnicama Sveučilišta u Zagrebu te brojnim profesorima i studentima. Od 2015. godine aktivno sudjeluje u javnozdravstvenom projektu za prevenciju pretilosti *Petica - igrom do zdravlja* u organizaciji Hrvatskog liječničkog zbora provodeći edukativno-interaktivne radionice o pravilnoj prehrani za učenike nižih razreda osnovne škole. 2016. godine priključila se znanstveno-istraživačkom radu pod vodstvom docentice Ivane Rumbak koji se temelji na izradi dijetetičkog alata za procjenu prehrambenih navika i kvalitete prehrane u dojenčadi i male djece. U razdoblju od 2012. do 2014. godine Dolores je bila stipendistica Rotray kluba Zagreb Centar zbog svog iznimnog školskog i akademskog uspjeha, a od 2014. godine je članica i trenutna blagajnica Rotaract kluba Zagreb Zrinjevac gdje kroz humanitarni rad doprinosi društvenoj zajednici.

### **Stella Mirić**

Stella Mirić je redovna studentica treće godine preddiplomskog studija Nutricionizam. U prve dvije akademske godine ostvarila je najbolji prosjek na svom studiju čime je imenovana među 10 % najboljih studenata u generaciji. U akademskoj godini 2016./2017. dobila je stipendiju Biotehničke zaklade Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Od 2015. godine članica je organizacijskog odbora PBF-a Smotre Sveučilišta u Zagrebu. Tijekom akademske godine 2014./15. postala je članicom studentske udruge Probion, udruge studenata

Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, a u rujnu 2015. izabrana je za tajnicu zahvaljujući trudu i radu te promicanju Udruge. Za vrijeme njenog mandata udruga Probion nagrađena je *Poveljom Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta za promidžbu Fakulteta i izvannastavne aktivnosti*. Aktivno je sudjelovala na 3. i 4. Međunarodnom kongresu nutricionista, 1. Međunarodnom kongresu Hrvatskog društva nutricionista i dijetetičara i kongresu World Halal Day Croatia kao i na stručnim skupovima „Petica - igrom do zdravlja“ i „Ortoreksija“. Od 2015. godine aktivno sudjeluje u javnozdravstvenom projektu za prevenciju pretilosti „Petica - igrom do zdravlja“ u organizaciji Hrvatskog liječničkog zbora provodeći edukativno-interaktivne radionice o pravilnoj prehrani za učenike nižih razreda osnovne škole. Osim stručnog rada u području nutricionizma, pokazala je interes i za znanstveno-istraživački rad. Naime, prošle akademske godine priključila se znanstveno-istraživačkom radu pod vodstvom docentice Ivane Rumbak. Znanstveni rad temelji se na izradi dijetetičkog alata za procjenu prehrambenih navika i kvalitete prehrane u dojenčadi i male djece.