



Izvješće o radu

Akademska godina 2015./2016.

IZVJEŠĆE O RADU STUDENTSKE UDRUGE PROBION

AKADEMSKA GODINA 2015./2016.

U Zagrebu, 17. lipnja 2016.

Udruga Probion

Dolores Dravinec

Predsjednica 2015./2016.

Stella Mirić

Tajnica 2015./2016.

SADRŽAJ:

- 1. O udruzi Probion**
- 2. Filmske večeri**
 - 2.1. That sugar film
 - 2.2. Rise of the superbugs
 - 2.3. Science of eating
- 3. Predavanja**
 - 3.1. Uloga ministarstva zdravlja u sustavu sigurnosti hrane
 - 3.2. Dezinformacije o hrani u medijima: gdje su dokazi o djelovanju hrane na zdravlje čovjeka
 - 3.3. Psihobiotici
 - 3.4. Konoplja za medicinsku primjenu
- 4. Volontiranja**
 - 4.1. 72 sata bez kompromisa
 - 4.2. Sveti Nikola u kinu Europa – Tri sata za Nazorovu
 - 4.3. "Budi faca i sudjeluj"
 - 4.4. 3. Međunarodni kongres nutricionista
- 5. Radionica pisanja projekata**
- 6. Ciklus radionica "Stekni zdrave navike"**
- 7. Tjedan mozga**
- 8. Budi prvi na drugi april**
- 9. Dan otvorenih vrata**
- 10. Mozak voli zdravo**
- 11. Motivacijski tjedan**
- 12. Navike promijeni i zdravlje pokreni**
- 13. Prilozi**
 - 13.1. Plakati
 - 13.2. Potvrde i zahvalnice dodijeljene studentskoj udruzi Probion
 - 13.3. Bojanka „Biraj pravo, jedi zdravo“

1. Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta „PROBION“



Udruga studenata PROBION na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu djeluje od 2015. godine te okuplja studente svih studija Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i srodnih znanosti s ciljem ostvarivanja zajedničkih interesa i promicanja znanosti te stvaranje kontakata između studenata i stručnjaka koji se bave biotehnologijom, prehrambenom tehnologijom i nutricionizmom. Studentska udruga Probion djeluje kao zajednička udruga studenata sva tri preddiplomska studija Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta: prehrambene tehnologije, biotehnologije i nutricionizma te pet diplomskih studija: prehrambenog inženjerstva, bioprocenog inženjerstva, molekularne biotehnologije, upravljanja sigurnošću hrane i nutricionizma od kuda je potekla ideja za imenovanje udruge PROBION, simbol suradnje i interdisciplinarnog djelovanja. S vremenom sve veći broj studenata prepoznaje ideju i pridružuje se u radu Udruge koja danas broji ukupno 29 članova i 9 kandidata svih preddiplomskih i diplomskih studija. U nastavku se nalazi popis članova koji su sudjelovali u ovogodišnjem radu Udruge, popis kandidata koje je Udruga u ljetnom semestru primila na razmatranje, a čije će članstvo biti izglasano početkom akad. god. 2016./2017. Na zadnjoj sjednici Velikog vijeća iz Udruge je odstupilo šest članova te su izglasana dva nova člana uprave. U 2016./2017. godini potpredsjednica Probiona bit će Mateja Kobešćak, a koordinatorica studija Biotehnologije Valentina Ćurčibašić.

Sastanci udruge Probion su početkom godine održavani u „Sobičku“ – prostorijama studentskog zbora PBF-a, a kasnije u prostorijama „Hrvatske udruge mladih“.

Udruga s jedne strane brojnim izvannastavnim sadržajem omogućava studentima svih studija Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta nadogradnju, razmjenu i praktičnu primjenu stručnih znanja te kvalitetno pozicioniranje na tržištu rada, a s druge strane na svoje događaje otvoreno poziva sve studente i građane čime im omogućava osobni i profesionalni razvoj stjecanjem stručnih znanja i iskustava te općenito popularizaciju znanosti u javnosti. U 2015./2016. godini udruga Probion je samostalno organizirala 15 događaja, kao partner je sudjelovala u organizaciji 2 događaja, volontirala je na 4 događaja te je organizirala jednu edukaciju za svoje članove. Događaje koje je Udruga organizirala samostalno i kao partner ukupno je posjetilo više od 1660 osoba.

Prehrambeno-biotehnološki fakultet u potpunosti podržava rad svojih studenata te je odlukom Fakultetskog vijeća prigodom 60. obljetnice Fakulteta studentskoj udruzi Probion dodijelio *Povelju za posebne zasluge* za promidžbu Fakulteta i izvannastavne aktivnosti.

Studentska udruga Probion aktivno planira i mnoge buduće projekte odlučna u nastavku svojeg djelovanja i razvoja.

Popis članova u akad. god. 2015./2016.

- 1. Dolores Dravinec, predsjednica**
- 2. Deni Kostelac, potpredsjednik**
- 3. Stella Mirić, tajnica**
- 4. Ana Marušić, koordinatorica za N**
- 5. Nina Čuljak, koordinatorica za BT**
- 6. Lucija Boras, koordinatorica za PT**

7. Ana Pinčar
8. Ana Vrkić
9. Andrija Cević
10. Bojana Brnica
11. Bruno Dušević
12. Bruno Uskok
13. Doris Pakušić
14. Dorotea Vasiljević
15. Filip Krtalić
16. Juliana Lana Prah
17. Karlo Koraj
18. Katarina Lovrić
19. Katarina Zorić
20. Lea Lovrek
21. Lucija Galić
22. Lucija Štrkalj
23. Marieta Bagarić
24. Marija Soldo
25. Marta Acman
26. Mateja Kobeščak
27. Monika Ivanković
28. Nikolina Palković
29. Nita Šarić
30. Tea Širac
31. Tomislav Vološen
32. Tonći Kapuralić
33. Marta Kovačević

34. Valentina Ćurĉibašić

35. Bruna Škapin, počasni član

Popis kandidata koji su aplicirali za članstvo u ljetnom semestru akad. god. 2015./2016. – odluka o primanju kandidata u Udrugu bit će donesena u jesen 2016. godine

1. Donat Rupčić N
2. Maja Gredelj N
3. Martina Popić N diplomski
4. Martina Dadić PT diplomski
5. Elvis Djedović BT
6. Lucija Ćikeš N
7. Leo Moguš BT
8. Josip Rešetar N
9. Gloria Hradec PT

Popis članova koji su odstupili iz Udruge završetkom akad. god. 2015./2016.

1. Deni Kostelac, diplomiro
2. Marta Kovačević, diplomirala
3. Lea Lovrek, diplomirala
4. Katarina Zorić, diplomirala
5. Tea Širac, diplomirala
6. Doris Pakušić, odstupila

Popis članova Udruge na početku akad.god.2016./2017.

- 1. Dolores Dravinec, predsjednica**
- 2. Mateja Kobeščak, potpredsjednica**
- 3. Stella Mirić, tajnica**
- 4. Ana Marušić, koordinatorica za N**
- 5. Valentina Ćurčibašić, koordinatorica za BT**
- 6. Lucija Boras, koordinatorica za PT**

7. Ana Pinčar
8. Ana Vrkić
9. Andrija Cecić
10. Bojana Brnica
11. Bruno Dušević
12. Bruno Uskok
13. Dorotea Vasiljević
14. Filip Krtalić
15. Juliana Lana Prah
16. Karlo Koraj
17. Katarina Lovrić
18. Lucija Galić
19. Lucija Štrkalj
20. Marieta Bagarić
21. Marija Soldo
22. Marta Acman
23. Monika Ivanković
24. Nina Čuljak
25. Nikolina Palković
26. Nita Šarić
27. Tomislav Vološen
28. Tonći Kapuralić

29. *Bruna Škapin, počasni član*

2. FILMSKE VEČERI NA PBF-u

Kako bi se na zabavan način približila tematika svakog od studija Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta, Probion je organizirao Filmske večeri na istoimenom fakultetu, a održavale su se kroz cijelu akademsku godinu, po jedna filmska večer svakih nekoliko mjeseci.

Filmskih večeri osmišljene su na način da se u prvom dijelu prikaže film stručne tematike, a u drugom dijelu slijedi kratko predavanje gosta predavača te njegov osvrt na film. Studenti su pozvani uživati u filmu te sa našim gostima predavačima koji su najčešće profesori Sveučilišta u Zagrebu prokomentirati pogledano i naučiti nešto novo.

Svi plakati filmskih večeri nalaze se u prilogu 13.1.

2.1. THAT SUGAR FILM

Kako bi se približila tematika studija nutricionizma, organizirana je filmska večer pod nazivom "That sugar film", 4.11.2015. u 17.15h u Predavaoni 1. Istoimeni film prikazuje na koji način šećer u hrani utječe na zdravlje ljudi, na njihov fizički izgled, ali i psihičko stanje uma te gdje se sve šećer skriva u hrani.

Nakon filma uslijedilo je predavanje prof.dr.sc. Željka Metelka, dr.med. na temu "Djelovanje šećera na zdravlje ljudi" kako bi se dao kratki osvrt na tematiku filma.

Događaj je posjetilo 76 osoba.



2.2. RISE OF THE SUPERBUGS

Kako bi se približila tematika studija biotehnologije, organizirana je filmska večer pod nazivom "Rise of the superbugs", 10.12.2015. u 16:30 u Predavaonici 2. Istoimeni film bavi se ukazivanjem na opasnost pretjeranog korištenja antibiotika – sve veća konzumacija istih utječe na razvijanje rezistencije bakterije na njih.

Nakon filma uslijedilo je predavanje prof.dr.sc. Jagode Šušković pod imenom "Alarmanтно stanje s antibiоtičkom rezistencijom".

Događaj je posjetilo 45 osoba.

2.3. SCIENCE OF EATING

Kako bi se približila tematika studija prehrambene tehnologije, organizirana je filmska večer pod nazivom "Science of eating", 24.3.2016. u 17h u Predavaoni 1. Istoimeni film bavi se pričom koja ukazuje kako je kuhanje i razvoj kuhanja utjecao na razvoj čovjeka. Prikazana su interdisciplinarna istraživanja biologa, evolucionista, nutricionista i doktora, slikovito je prikazan izgled probavnog sustava te je istaknuta bitnost sensorike te na koji način ljudi osjećaju hranu.

Na film se nadovezala prof.dr.sc. Nada Vahčić, koja je pokušala studentima, ali i široj populaciji, približiti sensoriku hrane koja u današnje vrijeme ima sve bitniju ulogu u prehrambeno-tehnološkim procesima.

Događaj je posjetilo 36 osoba.

3. PREDAVANJA NA PBF-u

Tijekom cijele akademske godine Probion je sudjelovao u organizaciji predavanja raznih tematika kako bi studentima, ali i široj populaciji, dao uvid u određenu tematiku te odgovore na česta pitanja s kojima se susrećemo u stvarnom životu.

3.1. ULOGA MINISTARSTVA ZDRAVLJA U SUSTAVU SIGURNOSTI HRANE

Kako bi se obilježio Svjetski dan hrane, Probion je 16.10.2015. u 11h u Vijećnici fakulteta organizirao predavanje Ane Marije Crnić, dipl.ing.preh.teh., načelnice sektora državne i granične sanitarne inspekcije, kako bi približio tematiku sigurnosti hrane publici.

Ozbiljna tema vezana uz rad sanitarne inspekcije u Republici Hrvatskoj objašnjena je studentima na njima blizak način.

Događaj je posjetilo 25 osoba.

3.2. DEZINFORMACIJE O HRANI U MEDIJIMA: GDJE SU DOKAZI O DJELOVANJU HRANE NA ZDRAVLJE ČOVJEKA?



Što je istina, a što ne vezano uz mnogobrojne natpise vezano za hranu u medijima, objasnila nam je prof.dr.sc. Livia Puljak, dr.med. s Medicinskog fakulteta u Splitu. Predavanje se održalo 3.12.2015. u 16h u Predavaonici 1.

Profesorica Puljak jedna je od osnivačica te članica udruge Cochrane Hrvatska koja se bavi ispitivanjem vjerodostojnosti znanstvenih istraživanja.

Predavanje je popratila televizija Jabuka TV, a događaj je posjetila 131 osoba..



3.3. PSIHBIOTICI

Povodom 15. "Tjedna mozga", koji se obilježava u cijelom svijetu, na našem fakultetu održano je predavanje studenata medicine Karla Toljana i Jana Homolaka. Ime predavanja bilo je "Psihobiotici" te se održalo 15.3.2016. u 17.30h u Predavaoni 1.

Tema predavanja bila je utjecaj probiotika i prebiotika na psihi, kako prehrana utječe na mikrofloru ljudi te zašto je ona bitna i kako se prenosi na mozak.

Događaj je posjetilo je 128 osoba.



3.4. KONOPLJA ZA MEDICINSKU PRIMJENU

Još 2013. godine, Povjerenstvo za analizu i preporuke primjene indijske konoplje i kanabinoida u medicinske svrhe predložilo je da se omogući korištenje ljekovitih pripravaka na bazi indijske konoplje, i to oboljelima od malignih bolesti, AIDS-a, multiple skleroze i dječjeg epileptičnog sindroma poradi mnogobrojnih istraživanja koja su potvrdila sastojke indijske konoplje kao izuzetno učinkovite, a istovremeno daleko sigurnije za zdravlje od mnogih drugih konvencionalnih lijekova.

Kako bi ukazali na kompletnu priču koja stoji iza ovog pothvata, Probion je organizirao predavanje doc.dr.sc. Ognjena Brborovića, predsjednika prethodno spomenutog Povjerenstva. Predavanje pod imenom "Konoplja za medicinsku primjenu" održano je 27.4.2016. u 17h u Velikoj predavaoni.

Predavanje su popratili sljedeći mediji - Studentski.hr, studentski portal te Nova TV, a događaj je posjetilo 230 osoba.



4. VOLONTIRANJA

Tijekom akademske godine 2015./2016., članovi Probiona su se svojim radom uključili u nekoliko volonterskih projekata. Na taj način smo pokazali da smo spremni odvojiti slobodno vrijeme i kao vrijedan tim pomoći u održavanju raznih humanitarnih akcija. Akcije u kojima smo sudjelovali kratko su opisane u nastavku.

4.1. 72 SATA BEZ KOMPROMISA

Tijekom 3 dana – od 15. do 18. listopada srednjoškolci, studenti i radnička mladež iz Zagreba, Splita i Dubrovnika ujediniła je svoje snage u projektu „72 sata bez kompromisa“. To je međunarodni volonterski projekt koji animira mlade i potiče solidarnost i volonterstvo. 17.10.2015. nekoliko članova Probiona odlučilo je doprinijeti uređenju jednog parka u zagrebačkoj Dubravi. Sadili smo cvijeće, čistili puteljke i kupili lišće, kako bi park učinili mjestom na kojem će se djeca rado družiti i provoditi slobodno vrijeme. Cilj ove ekološke akcije bio je potaknuti mlade da izađu u prirodu i zajedničkim snagama ju učine ljepšom i ugodnijom za boravak.



4.2. Sveti Nikola u kinu Europa – TRI SATA ZA NAZOROVU

5.12.2015. održan je humanitarni projekt pod nazivom Sveti Nikola u kinu Europa – TRI SATA ZA NAZOROVU, u organizaciji Mire Čabraje i kina Europa. Kroz tri sata bogatog programa, djeca su mogla uživati u raznim glazbenim i plesnim izvedbama, predstavi „Ti i ja – znanstvenika dva“, mađioničarskoj izvedbi te druženju sa Svetim Nikolom. Cilj projekta bio je prikupiti novac za djecu iz dječjeg doma u Nazorovoj. Članovi udruge Probion svojim su volontiranjem i animiranjem prisutnih omogućili roditeljima „malo odmora“ i vrhunsku zabavu za svu prisutnu djecu. Time smo olakšali posao organizatorima, a i svim izvođačima.



4.3. „BUDI FACA I SUDJELUJ“

16.12.2015. Udruga studenata grada Splita organizirala je veliko studentsko darivanje krvi u prostorijama Studentskog centra. Probion je sudjelovao u organizaciji i provedbi događaja te je svojim volonterskim radom olakšao odvijanje cjelokupnog projekta. Naši članovi, osim što su velikodušno i hrabro dali krv, pomagali su i na razne druge načine. Npr. usmjeravali studente liječnicima, puštali glazbu, i time stvarali ugodnu i opuštenu atmosferu za velik broj ljudi koji se odazvao.



4.4. Treći međunarodni kongres nutricionista

Međunarodni kongres nutricionista održao se u Zagrebu u Hotelu Panorama. Trajao je od 6. do 8. studenog 2015. godine, a organizacijski tim ovog puta činili su Hrvatski Zbor Nutricionista, Udruga Nutricionizam Balans i Hrvatski Akademski Centar Primijenjenog Nutricionizma.

Osnovni cilj Kongresa bio je pokazati snagu multidisciplinarnosti i povezati stručnjake s različitih područja kako bi zajedničkim naporima pokušali djelovati na svijest građana kada su u pitanju pravilna prehrana, zdrav način života i kultura življenja.

Kongres je koncipiran kroz niz predavanja, radionica, okruglih stolova i sponzoriranih predavanja gdje su stručnjaci iz različitih polja djelovanja iznijeli i obrazlagali najnovija znanstvena saznanja i aktualnosti povezanih s nutricionizmom kao znanosti, nutricionizmom kao dijelom procesa liječenja, ali i dijelom životnog užitka i održivog razvoja.

Udruga ProBion je volonterskim radom pomogla u organizaciji 3. Međunarodnog kongresa nutricionista. Organizacijski odbor Kongresa prepoznao je iznimno zalaganje i trud naših članova te nas je pozvao da sudjelujemo i na 4. Međunarodnom kongresu nutricionista u Zadru, ali ovaj puta kao partneri Kongresa



5. Radionica pisanja projekata

23. i 24.5.2016. održana je Radionica pisanja projekata u prostoru HUM-a (Hrvatske udruge mladih). Radionica je namijenjena mladima između 15 i 30 godina koji imaju ideje, a trebaju pomoć oko provođenja iste u djelo.

Cilj joj je kroz ciklus od 2 radionice educirati mlade za prijavu prijedloga projekata na relevantne natječaje namijenjene mladima i organizacijama aktivnim u radu s mladima.

Ciklus radionica provela je Udruga ZAMISLI uz financijsku podršku Ministarstva socijalne politike i mladih.

Udruga Probion prisustvovala je radionicama i tako pokazala da njeni članovi imaju volju za edukacijom u cilju što uspješnijeg daljnjeg rada Udruge. Pošto već sada postoji velik broj ideja za projekte u nadolazećoj akademskoj godini, smatramo da je izuzetno bitno da naši članovi budu educirani i na ovom području rada te da budući projekti budu organizirani što uspješnije i profesionalnije.



6. Ciklus radionica "Stekni zdrave navike"



„Stekni zdrave navike“ jest ciklus radionica koje se temelje na principu „studenti za studente“. Studenti nutricionizma, kineziologije i medicine kroz četiri radionice educiraju studente drugih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu o pravilnoj prehrani, tjelesnoj aktivnosti i zdravom načinu života te ih potiču na promjenu životnih navika. Radionice se sastoje od predavanja, antropološkog mjerenja, individualnog pristupa studenata nutricionizma svakom sudioniku, razgovora o prehranbenim navikama, praktične primjene stečenog znanja te aktivnog vježbanja pod vodstvom studenata kineziologije.

Cilj projekta je educirati studente o zdravim navikama, pokazati kako ih usvojiti te jednostavno primijeniti. Sudionicima želimo pružiti mogućnost dobivanja konkretnih i točnih informacija o zdravom i aktivnom načinu života te priliku da postave pitanja vezana uz prehranu, tjelesnu aktivnost te fiziologiju ljudskog tijela, a voditeljima programa stručnu praksu, studentima nutricionizma kroz savjetovanje, a studentima kineziologije kroz vođenje programa tjelesne aktivnosti.

Studentska udruga Probion, Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta u Zagrebu, odlučila je pokrenuti ciklus radionica „Stekni zdrave navike“ kao odgovor na brojna studentska pitanja o pravilnoj prehrani te o zdravom načinu života. Udruga je uvidjela potrebu studenata za točnim informacijama o prehrani i zdravom načinu života koje mogu dobiti na jednom mjestu te ih je odlučila uobličiti u 4 interaktivne radionice. Ciklus radionica traje 4 tjedna, a tjedno se održava jedna radionica koju vode studenti nutricionizma,

kineziologije i medicine. Radionice su bazirane na konceptu „studenti za studente“ gdje se potiče s jedne strane edukacija studenata sudionika, a s druge strane stručna praksa u obliku savjetovanja, vođenja tjelovježbe ili održavanja predavanja za studente voditelje radionica.

Sudionici zdrave navike stječu na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu, a na radionice se može prijaviti preko online prijavnica. Radionice su namijenjene studentima svih sastavnica Sveučilišta u Zagrebu.

U veljači 2016. napravljen je pilot projekt ciklusa radionica „Stekni zdrave navike“ u kojem je sudjelovalo 6 studenata sudionika te 17 studenata voditelja (13 studenata nutricionizma, 2 studenta medicine i 2 studenta kineziologije). Kotizacija za sudjelovanje na radionicama iznosila je 50 kn. Tim iznosom su pokriveni troškovi izrade materijala te kupnje namirnica za zdrave snackove.

Radionice su se odvijale u predavaonici Lidl na Prehrambeno-biotehnološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu svakog četvrtka u veljači, točnije 4., 11., 18. i 29.02., od 17.00 do 19.30 h. Prva radionica se osim u predavaonici Lidl, odvijala i u Laboratoriju za znanost o prehrani u prizemlju PBF-a, a druga radionica i u dvorani PBF-a.

Prvu radionicu smo započeli uvodnom prezentacijom u ciklus radionica. Nakon upoznavanja sa sudionicima i razgovora o njihovoj motivaciji dolaska na radionice uslijedila je prezentacija o nutricionizmu i načelima pravilne prehrane. Zatim je održan kviz o deklaracijama na prehrambenim proizvodima. Po jedan je student nutricionizma sjeo do svakog studenta sudionika te mu u je razgovoru postavljao pitanja o prehrambenim navikama i tjelesnoj aktivnosti, napravljeno je 24-satno prisjećanje te su sudionicima dane upute za ispunjavanje 7-dnevnog dnevnika prehrane. Također svim sudionicima je naglašena važnost hidracije te su dobili kartice sa skalom boje urine. Nakon toga sudionici su ispunjavali *Upitnik o općem znanju o prehrani (Eur J Clin Nutr.)* 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. Zatim su studenti kineziologije i nutricionizma svakom ispitaniku izmjerili tjelesnu visinu, tjelesnu masu, kožne nabore te udio masnog i mišićnog tkiva, ITM i bazalni metabolizam na Omron vagi. Po povratku u predavaonicu sudionici su mogli čuti o tome što je uopće antropometrija, zašto se radi te o poželjnim antropometrijskim parametrima. Nakon toga je održana prezentacija o „Fun fact-ovima“ u nutricionizmu. Na kraju su svi uživali u ugljikohidratnom snacku „Nana sladoled“ od banane, kikirikija i integralnih keksa.

Kao pripremu za drugu radionicu studenti nutricionizma su analizirali 24-satna prisjećanja te upitnike o općem znanju o prehrani.

Na drugu radionicu su sudionici donijeli svoje 7-dnevne dnevnik prehrane. Ponovljena je prezentacija o antropometrijskim parametrima, uslijedili su podaci o rezultatima točnosti riješenosti upitnika o općem znanju o prehrani te prezentacija o seminarskom radu studentice nutricionizma koja je za seminarski rad promjenom prehrane svom ispitaniku rekreativcu uspjela pomoći u gubitku kilograma i masnog tkiva. Prezentacijom su svi potaknuti i pozvani na poboljšanje svojih prehrambenih navika. Nakon toga je student kineziologije održao predavanje o važnosti tjelesne aktivnosti, a potom smo se preselili u dvoranu gdje je održana radionica vježbanja u stručnom vodstvu studenta kineziologije. Svim sudionicima su individualno predložena mjesta na kojima se mogu početi baviti sportom. Za kraj se uživalo u proteinskom snacku, paštetu od tune na proteinskom kruhu. Kao pripremu za treću radionicu studenti nutricionizma su analizirali 7-dnevne dnevnik prehrane te izračunali prosječan energetske i nutritivni unos sudionika.

S obzirom na rezultate svakom sudioniku su napisani savjeti za poboljšanje prehrambenih navika.

Treća radionica je započela prezentacijom o važnosti redovitih, raznolikih i umjerenih obroka. Po jedan student nutricionizma je sjeo do svakog sudionika te mu predstavio njegov/njezin analizirani dnevnik prehrane i pripremljene savjete. U drugom dijelu radionice uslijedilo je predavanje studenata medicine o povezanosti prehrane i zdravlja. Govorilo se o poremećajima hranjenja, anemiji, autoimunim bolestima, anovulaciji te kako prehranom utjecati na prehladu, malaksalost, slabost i mamurluk. Na kraju je poslužen masni snack „Gvacamole“ na bazi avokada s orasima.

Na početku četvrte radionice analizirani su upitnici o općem znanju o prehrani prilikom čega su dani točni odgovori na sva pitanja upitnika te su dodatno pojašnjene sve nejasnoće. Sudionici su zatim uz kokice mogli uživati u tri kratka TEDx videa o utjecaju šećera na mozak, rastu mišića i definiciji kalorije. Održan je kviz kao ponavljanje svih obrađenih tema u ciklusu radionica. Zatim su i sudionici i studenti voditelji ispunili evaluacijske upitnike. Uslijedila je dodjela diploma te druženje uz slavljenički snack, tortu od mrkve.

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

Analiza evaluacijskih upitnika sudionika

Pitanje	Prosječna ocjena (ocjene od 1 do 5)
Predavanje o zdravim navikama	5
Predavanje o prehrambenim deklaracijama	4,8
Predavanje o tjelesnoj aktivnosti	3,4
Case study 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
UKUPNA PROSJEČNA OCJENA	4,63

DA/ NE pitanja	Odgovor DA (%)
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

Na pitanje koji im se zdravi snack najviše svidio većina je odgovorila „Nana sladoled“ – ugljikohidratni snack, sladoled od banane, integralnih keksa i kikirikija. Općenito im se koncept radionica i „raznolik sadržaj popraćen raznim animacijama, predavanjima i korisnim savjetima“ jako svidio, a više bi voljeli čuti o konkretnim prijedlozima jelovnika, pravilnoj pripremi namirnica te što i koliko točno jesti. Voljeli bi dobiti više materijala o vježbama snage, primjerima uravnoteženih obroka te linkova na web stranice o pravilnoj prehrani. Što se tiče prijedloga, smatraju da bi bilo zanimljivo dobiti neki zadatak za „zadaću“ kao što je

primjerice smišljanje kvalitetnog obroka ili kratke tjelovježbe te da bi bilo dobro unaprijed točno definirati vrijeme trajanja (posebno završetka) radionica. Također, studentima medicine bi dali malo više vremena za predavanje, iako su u njemu uživali skoro sat i pol.

„U svakom slučaju, sve pohvale, iznad očekivanja, dobra organizacija, a najveća pohvala na ugodnoj atmosferi, druželjubivosti i individualnom pristupu.“

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.

Projekt je prepoznalo i Sveučilište u Zagrebu koje je donijelo odluku o sufinanciranju prijavljenog projekta na „Natječaj za studentske programe za 2016. godinu“ za akademsku godinu 2016./2017. u kojoj studentska udruga Probion planira održati 6 ciklusa radionica „Stekni zdrave navike“.

Studentska udruga Probion sudjelovala je u humanitarnoj akciji „Auction night“ u organizaciji Rotaract kluba Zagreb Zrinjevac donacijom jedne kotizacije za sudjelovanje u ciklusu radionica „Stekni zdrave navike“ u akademskoj godini 2016./2017. Akcija je održana 8. lipnja 2016. u caffe baru Urban, a svi posjetitelji su imali prilike „biddati“ odnosno natjecati se, osim za sudjelovanje u ciklusu radionica „Stekni zdrave navike“, za ponuđene tečajeve, znanja i vještine poput osnove dresure pasa, osnova digitalne fotografije, pravnih savjeta, programiranja, slaganja Rubikove kocke, osnove arapskog jezika i mnoge druge.

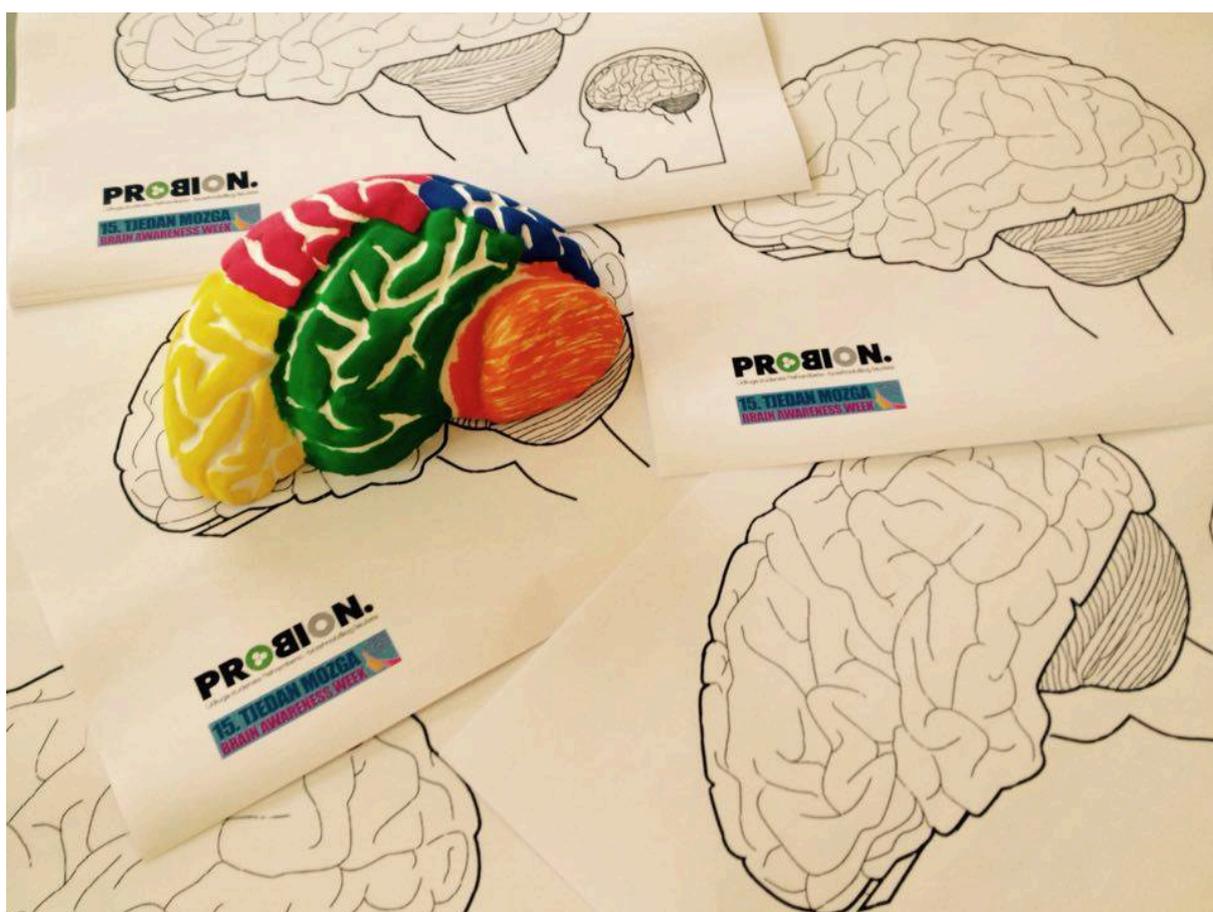
Sva prikupljena sredstva donirana su udruzi Barbiel koja se bavi pružanjem pomoći obitelji, a poseban naglasak pridaju pružanju podrške u odgoju, obrazovanju i brizi za svu djecu, prilikom koje im se pruža stručna pomoć odgojitelja, psihologa, logopeda i pedagoga. U zahvalu za sudjelovanje u ovoj humanitarnoj akciji Rotaract klub Zagreb Zrinjevac uručio je studentskoj udruzi Probion zahvalnicu za izuzetan doprinos.



7. Tjedan mozga

Kampanja poznata u svijetu kao Brain Awareness Week, provodila se u Hrvatskoj 15. godinu zaredom u mjesecu ožujku pod nazivom Tjedan mozga. Zadnjih godina Tjedan mozga u EU koordinira i krovna udruga FENS (Federation of European Neuroscience Societies).

Hrvatski institut za istraživanje mozga (HIIM) Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i Hrvatsko društvo za neuroznanost (HDN) i ove su godine od 14. do 20. ožujka 2016. bili glavni organizatori Tjedna mozga u Hrvatskoj, uz suorganizaciju Hrvatske akademije znanosti i umjetnosti. Cilj održavanja cjelokupnog projekta je bio upoznati širu javnost sa značenjem istraživanja mozga u 21. stoljeću – Stoljeću uma. Ove godine, jedna od glavnih tema Tjedna mozga bila je „Dječji mozak“. U skladu s tim, članovi Probiona odlučili su napraviti niz edukativnih radionica i predavanja za djecu osnovnoškolskog uzrasta.



Ukupno je održana 21 radionica u četiri zagrebačke osnovne škole kojima je educirano ukupno više od 420 učenika.

U OŠ Rudeš je učenicima trećih i četvrtih razreda održana radionica pod nazivom „Nek' je zdrav mozak moj“, a u OŠ Pavleka Miškine učenicima drugih i trećih razreda radionica pod nazivom „Važnost i zdravlje mozga“. Članovi Probiona su se na ovaj način zalagali za motiviranje učenika nižih razreda za učenje te su im nastojali približiti osnovnu građu mozga. Osim toga, cilj je bio ukazati na pravilnu prehranu predstavljanjem nutritivno vrijednih namirnica kroz razne edukativne igre.

Učenicima sedmih i osmih razreda OŠ Gornje Vrapče i OŠ Remete održano je predavanje pod nazivom „Ovisnost o hrani“. Ovim predavanjem, članovi Probiona također su ukazali na osnovnu građu mozga, ali i živčanog sustava te su suradnjom sa studentom Medicinskog fakulteta objasnili općenite procese nastajanja ovisnosti. Pošto je važno da djeca što ranije steknu zdrave navike, ovim predavanjem ukazalo se na moguće štetne učinke na mozak prekomjerne konzumacije nekih vrsta namirnica.



8. Budi prvi na drugi april

Kako bi potakli što veći broj studenata na zabavno druženje uz niz sportskih aktivnosti te prikupili novčana sredstva koja će omogućiti nastavak napretka i razvoja udruge Probion, njeni članovi su 2.5.2016. godine organizirali događaj pod nazivom „Budi prvi na drugi april“.

Mjesto održavanja događaja je bilo srednjoškolsko igralište na adresi Kačićeva 23. Vrijeme održavanja je bilo od 11:00 do 15:00. Natjecateljske kategorije su bile šah, obaranje ruku i pomno osmišljen i nimalo jednostavan poligon. Šah je bio zamišljen za deset prijavljenih natjecatelja, dok broj natjecatelja za obaranje ruku nije bio ograničen, poligon su prolazile grupe od minimalno pet natjecatelja.

Poligon je bio osmišljen kao spoj igara koje su se održavale na atletskoj stazi. Prvih 30 metara se skakalo u vrećama, sljedećih 15 metara su bile postavljene loptice koje su se jedna po jedna morale ubaciti u vreću. Zatim su slijedila dva slaloma, nakon čega preskakanje između kašeta. Nošenje jaja na žlici te preskakanje signalne trake. Na samom kraju je bio sprint nakon kojeg je slijedilo proglašenje pobjednika te utrke. Nakon svake utrke dijelile su se brojne nagrade koje su osigurali sponzori (nazivi svih sponzora i njihova loga nalaze se na plakatu u prilogu).



Osim natjecateljskog djela bilo je i nenatjecateljskih igara, a to su graničar i povlačenje konopa koje se igraju u ekipama te igranje društvenih igara koje se igraju u paru ili u malim skupinama.



Ovim događajem uistinu se probudio taj duh zaboravljenih dječjih igara. Prikupljena su sredstva putem donacija sudionika natjecanja i ne samo to već se veliki broj studenata potakao na tjelesnu aktivnost prilikom koje su se zabavili te razmijenili kontakte.



9. Dan otvorenih vrata

Dan otvorenih vrata održao se u subotu 23.4. od 10 do 16 sati u organizaciji Udruge studenata Probion i Studentskog zbora PBFa.



Za sudjelovanje na Danu otvorenih vrata odazvali su se profesori i asistenti iz 20 Laboratorija Fakulteta te 2 vanjska suradnika koji su u suradnji sa studentima održali:

Predavanja:

Sir – najsajjnija zvijezda mljekarskog univerzuma (dr.sc. Irena Barukčić)

Izazovi nutricionista u bolnicama (mr.sc. Irena Martinis)

Znanost, prva linija obrane od “čudotvornih“ proizvoda i metoda (doc.dr.sc. Davor Horvatić)

Bioinformatika naša svagdašnja (doc.dr.sc. Jurica Žučko)

Ulje konoplje i da li se to stvarno smije jesti?!(dr.sc.Marko Obranović)

Suživot kvasca i znanstvenika (doc.dr.sc. Igor Stuparević)

Ako ste još gladni dobar tek! (doc.dr.sc. Ivana Kmetič)

GMO? OMG! (izv.prof.dr.sc. Ivan Krešimir Svetec)

Zatvorene radionica:

Šalica čaja i čokoladna pralina – može li slade i zdravije?

(izv.prof.dr.sc. Draženka Komes i Arijana Bušić mag.ing)

Proizvodnja hladno prešanoga konopljinoga ulja (dr.sc. Klara Kraljić)

Probaj me (prof.dr.sc. Helga Medić i dr.sc. Nives Maršić)

Mikrića raznih vrsta i oblika ima, mikroskopiranjem pozabavite se s njima

(izv.prof.dr.sc. Ksenija Markov)

Let's do it (Let's fall in love) (dr. sc. Anamarija Štafa)

Kako pomoću male bakterijice otkriti mutagene tvari oko nas? (izv.prof.dr.sc. Ksenija Durgo)

Novi život se rađa – zavirite u „intimu“ morskog ježinca (izv.prof.dr.sc. Lidija Šver)

Otvorene radionica:

Hrana pod povećalom (doc.dr.sc. Martina Bituh)

Give a man a beer, waste an hour. Teach a man to brew, and waste a lifetime! (dr.sc. Mario Novak)

Stanice kao male tvornice, Kako osmisliti jelovnik prema piramidi pravilne prehrane?

(izv.prof.dr.sc. Višnja Gaurina Srček)

Čarolija boje i mirisa (izv.prof.dr.sc. Senka Djaković)

PBFova DESTILERIJA proizvodnja žitnih rakija (whisky, votka, genever i gin) (dr.sc. Stela Križanović)

Probiotičke bakterije prijateljsko lice industrijske mikrobiologije (Martina Marijanović,mag)

Teslin podrum (dr.sc. Tomislava Vukšić)

Sve boje šećera (Sandra Čičić, mag. i Vedran Kojić, mag.)

Testovi prepoznavanja boja , okusa i mirisa (doc.dr.sc. Marina Krpan)

Priprema vode za piće – uklanjanje mutnoće iz vode (dr.sc. Josiž Ćurko)

U realizaciji samog događaja sudjelovalo je 54 studenta volontera preddiplomskih i diplomskih studija.

Procijenjeno je da je Dan otvorenih vrata posjetilo oko 200 učenika.

Također, dobili smo i povratnu informaciju nastavnika biologije Karla Horvatina iz Prirodoslovne škole Vladimir Prelog da su učenici oduševljeni viđenim i da im je bilo odlično.

Na Danu otvorenih vrata osigurali smo i 3 sponzora koji su nas sponzorirali svojim proizvodima, a to su: McDonald's, Coca Cola i Carlsberg Croatia.

10. Mozak voli zdravo "Nutri challenge"

U sklopu projekta udruge eSTUDENT „Mozak voli zdravo“ organiziran je bogati program predavanja, radionica i natjecanje, s ciljem populariziranja pravilne prehrane i zdravog načina života. Studentska udruga Probion Prehrambeno- biotehnološkog fakulteta tom projektu je pridonijela s dvije radionice koje su se održale 28.04. i 2.05. pod nazivom "Nutri challenge".

Cijeli projekt je povezati što veći broj studenata te ih educirati na jednostavan i interaktivan način o tome što uistinu znači uravnotežena prehrana. Radionice su osmišljene tako da potiču interakciju svih sudionika i na taj način olakšaju usvajanje bitnih informacija.

Svaka radionica je započinjala sa kratkim obrascem na kojem su studenti napisali što su jeli za ručali dan prije. Zatim su sudionici uz pomoć studenata PBF-a procijenjivali masu i energetske vrijednosti namirnica koje su imali ispred sebe. Sve namirnice su bile svježije i upravo u onom obliku u kojem ih svakodnevno konzumiramo kako bi sudionicima što bolje približili kompleksan svijet kalorija koje najčešće ne znamo procijeniti. Sve to je bilo popraćeno zanimljivim informacijama o nutritivnoj vrijednosti namirnica. Pomoću piramide pravilne prehrane i koncepta zdravog tanjura sudionici su odslušali kratka predavanja i na temelju usvojenih informacija su dobili zadatak da pomoću modela namirnica slože vlastite zdrave tanjure. Od četiri tima koji su složili vlastite tanjure bilo je jako teško odabrati onaj optimalni jer su svi uistinu implementirali ono što su čuli na predavanju. Pred sam kraj radionice iz kutije je izvučen jedan obrazac s ručkom jednog od sudionika te je stručno prokomentiran. Kako bi radionice završile u duhu zdravog načina života sudionicima je ponuđen zeleni smoothie pripremljen ispred njih od svježih namirnica. Također je svima ostavljeno na izbor ukoliko žele izmjeriti sastav tijela te dobiti te podatke zapisane na odgovarajućem formularu.

Svi članovi udruge su bili uključeni u samu organizaciju, ideje članova su se implementirale u koncept radionica što dodatno pokazuje koliko je taj event bio bitan ne samo za sudionike već i za njene organizatore. Činjenica da je bilo jako teško odabrati jedan optimalan zdravi tanjur koje su slagali sudionici nam dokazuje da su članovi studentske udruge Probion postigli upravo ono što su htjeli a to je podijeliti vlastito znanje koje će nekome uvelike olakšati shvaćanje koncepta pravilne i uravnotežene prehrane.



11. Motivacijski tjedan

U razdoblju između 16. i 20. svibnja 2016. godine, Probion je organizirao Motivacijski tjedan. Cilj ovog projekta bio je pozvati na motivaciju, pozitivnu energiju i uspjeh među kolegama ali i među ostalim fakultetima i širom populacijom. Kao vanjske suradnike u ovom projektu pozvali smo gospodina Gorana Ivkića, dr.med i njegovu suradnicu psihologinju Branku Bartolić – Spajić, prof.dr.sc. Majdu Rijavec, nutricionistkinju Margaretu Bolarić, kolege s Kineziološkog fakulteta Tina Gojevića i Domagoja Lisicu te Andreyu Shtylenka, uspješnog mladog poduzetnika.

Također, kako bismo motivirali što veći broj ljudi da aktivno sudjeluje u organiziranim predavanjima, prikupili smo vrijedne nagrade koje su se dijelile na kraju svakog predavanja. U obliku donacije usluge, za ovaj projekt smo dobili: 5 x 2 karte za Stand-up večer u Studiju smijeha, jednu masažu po izboru u LaCreme wellness & beauty spa i tri Acro planera.

U nastavku slijedi kratki opis svakog predavanja.



11.1. Stressless

Tema ovog predavanja bila je fiziologija stresa, odnosno sve reakcije koje nastaju kao odgovor ljudskog organizma na svakodnevne stresne situacije. Dr.med. Goran Ivkić je ovim predavanjem detaljno objasnio kakve obrambene mehanizme ljudski organizam aktivira u stresnim situacijama, a njegova kolegica Branka Bartolić – Spajić je objasnila psihološku i terapijsku pozadinu stresa. Predavanje je naišlo na odličnu reakciju studenata, budući da predavač ima iskustva u radu sa studentima – radi kao stručni suradnik na Medicinskom fakultetu u Zagrebu.

Predavanje je posjetilo 114 osoba.



11.2. Kako i zašto povećati pozitivne emocije u životu

Drugo predavanje u nizu održala je prof.dr.sc. Majda Rijavec s Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Smatrali smo profesoricu Rijavec idealnim predavačem budući da na Učiteljskom fakultetu predaje predmete kao što su Pozitivna psihologija, Psihologija volontiranja te Motivacija i odnosi. Na predavanju se osvrnula na razne aspekte povećanja pozitivnih emocija u svakodnevnom radu i učenju, a za kraj nas je provela kroz svoj mali tečaj pozitivne psihologije.

Predavanje je posjetilo 65 osoba.



11.3. Uzmi pauzu, napravi sklek // Uzmi pauzu, pojedi snack

Treći dan Motivacijskog tjedna prošao je u znaku tjelovježbe i zdrave prehrane. U 17h su kolege Gojević i Lisica, s Kineziološkog fakulteta održali polusatno predavanje na temu svakodnevne tjelovježbe i jednostavnih zadataka koje svaki student može napraviti u pauzi od učenja. Studenti i mladi predavači raspravljali su o idealnoj prokrvljenosti mozga za vrijeme ispitnih rokova i ostalih intelektualnih napora.

Logičnim slijedom, nakon nekoliko korisnih savjeta o tjelovježbi uslijedilo je također polusatno predavanje Margarete Bolarić, magistrice nutricionizma.

Kao bivša studentica našeg fakulteta, a danas uspješna mlada osoba s vrlo humanim poslom u struci, Margareta je pristala doći kao predavač na naš Motivacijski tjedan.

Predavačica je sve prisutne provela kroz nekoliko ukusnih, zdravih i brzih recepata te objasnila njihovu pozadinu u vidu učinka na zdravlja.

Svi prisutni su najbolje reagirali na Margaretin čokoladni sladoled od avokada, a poslije predavanja se tražio i recept više.

Predavanje su posjetile 44 osobe.



11.4. Personal boundaries: How to be a yes man, but still know when to say no?

Za kraj Motivacijskog tjedna, Probion je pripremio nešto zaista posebno. Kao predavača smo uspjeli dovesti Andreyu Shtylenka, mladog ruskog poduzetnika i motivacijskog govornika, koji iza sebe ima velik niz uspješnih ideja i projekata. Andrey je svoje predavanje održao na engleskom jeziku u trajanju od otprilike sat i pol. Sa svima prisutnima je podijelio svoja iskustva u studiranju, odrastanju, putovanjima i na kraju biznisu. Govorio je o načinu zapošljavanja u njegovim tvrtkama kao i o ukupnom dojmu osobe u poslovnome svijetu. Bitno je napomenuti da je Andrey na početku predavanja zamolio maksimalnu aktivnost svih prisutnih, u obliku pitanja, rasprave i bilježaka. Predavanje je posjetilo 50 osoba.



12. Navike promijeni i zdravlje pokreni

Prekomjerna tjelesna težina i pretilost predstavljaju sve izraženiji javnozdravstveni problem koji bitno utječe na kvalitetu i duljinu života te povećava rizik za razvoj niza kroničnih nezaraznih bolesti. **Kampanja koja podržava i prati cjeloviti program poticanja usvajanja zdravijih životnih navika, kao što su pravilna prehrana i redovita primjerena tjelesna aktivnost, nedvojbeno je jedan od presudnih čimbenika za uspjeh Programa usvajanja zdravijeg načina življenja.** Program je usmjeren cjelokupnoj populaciji, a pojedine sastavnice su oblikovane specifično za pojedine ciljne skupine: djeca predškolske dobi, djeca i mladi školske dobi, odrasli i osobe starije životne dobi. Poruke su usmjerene i osobama koje već imaju problem prekomjerne tjelesne težine, kao i populaciji u koje bi se takvu pojavu željelo spriječiti.

Uz NZJZ „Dr. A. Štampar“ suorganizatori ove Javnozdravstvene akcije „Navike promijeni i zdravlje pokreni“ su Gradski ured za obrazovanje, kulturu i sport, Gradski ured za zdravstvo, Hrvatsko društvo Crvenog križa, Crveni križ Grada Zagreba, Kineziološki fakultet, Hrvatska agencija za hranu, Probion – Udruga studenata Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta i RTL televizija kao medijski partner, koji će pratiti ovu kampanju tijekom cijelog razdoblja provođenja u emisiji "Sve u 6", magazinskog karaktera te u ostalim informativnim emisijama.



Udruga **Probion** je 4. lipnja 2016. godine sudjelovala u javnozdravstvenom projektu „*Navike promijeni i zdravlje pokreni*“ provodeći edukativne radionice o pravilnoj prehrani za djecu te zabavnu natjecateljsku utrku s preprekama – „Probion poligon“. Kampanja „*Navike promijeni i zdravlje pokreni*“ je usmjerena na medijsko prikazivanje postojećih aktivnosti, inicijativa i primjera dobre prakse, osvješćujući i ukazujući na mogućnosti suočavanja i rješavanja.

Probion se svojim aktivnostima u ovom javnozdravstvenom projektu zalaže za zdraviji način života kroz primjere aktivnosti u konkretnom okruženju. Predložene aktivnosti usmjerene su promjeni ponašanja te su oblikovane i provedene tako da dopru do onih kojima su namijenjene. Poruke su usmjerene i osobama koje već imaju problem prekomjerne tjelesne težine, kao i populaciji u koje bi se takvu pojavu željelo spriječiti.

S obzirom na sve veći problem sjedilačkog načina života koji ovisi o nizu čimbenika poput dobi, spola, okolišnih i društvenih čimbenika, Probion je edukativnim radionicama za najmlađe pokušao intervenirati provodeći preventivne mjere i aktivnosti koje bi se trebale provoditi od najranije životne dobi.

Za potrebe edukativnih radionica za djecu, Probion je osmislio slikovnicu o zdravim prehrambenim navikama – „*Biraj pravo, jedi zdravo*“ koja se nalazi u prilogu 13.3.



13. Prilozi

13.1. Plakati

Filmske večeri PBF-a

Gost predavač: prof. dr. sc. Željko Metelko

Kada? srijeda, 4. studenog 2015. u 17:15h

Gdje? multimedijaska dvorana P1

Što? "That Sugar Film"



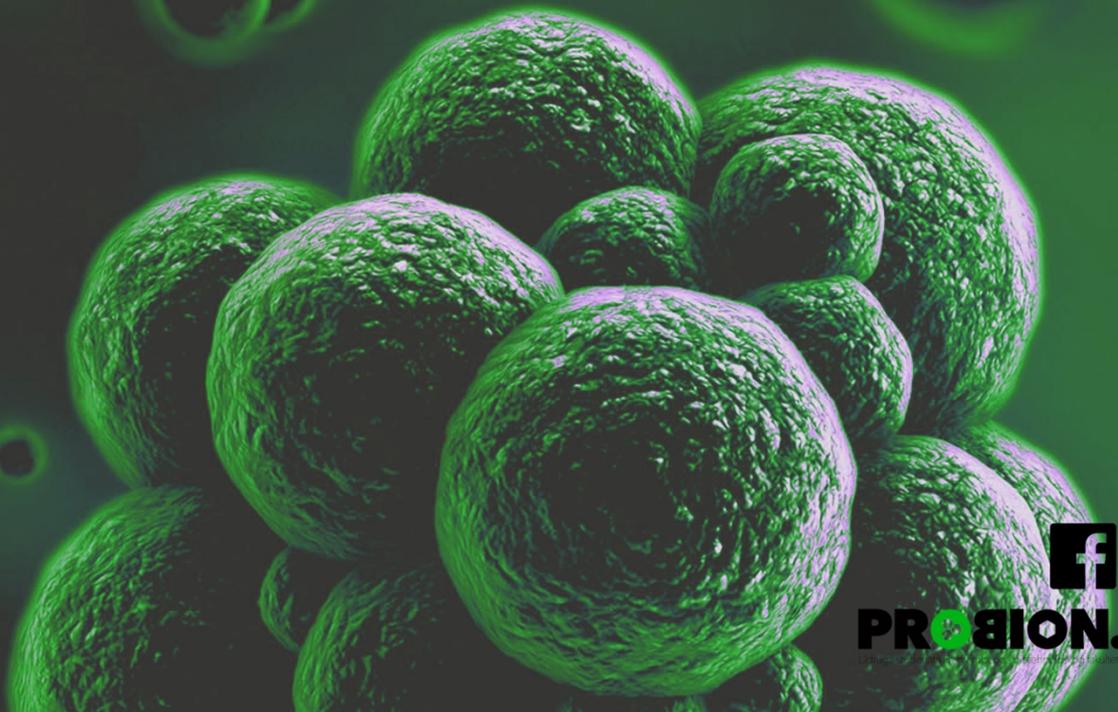
Filmske večeri PBF-a

Gost predavač: prof. dr. sc. Jagoda Šušković

Kada? četvrtak 10. prosinca 2015. u 16:30h

Gdje? Predavaonica 2

Što? “Rise of the Superbugs”



PROBION.

Filmske večeri PBF-a

Gost predavač: prof.dr.sc. Nada Vahčić



Što?

**“The Science of Eating :
Documentary on Food Science”**

Kada?

četvrtak, 24. ožujka 2016. u 17:00h

Gdje?

multimedijska dvorana P1





Predavanje

**“Dezinformacije o hrani u medijima:
gdje su dokazi o djelovanju hrane na
zdravlje čovjeka?”**

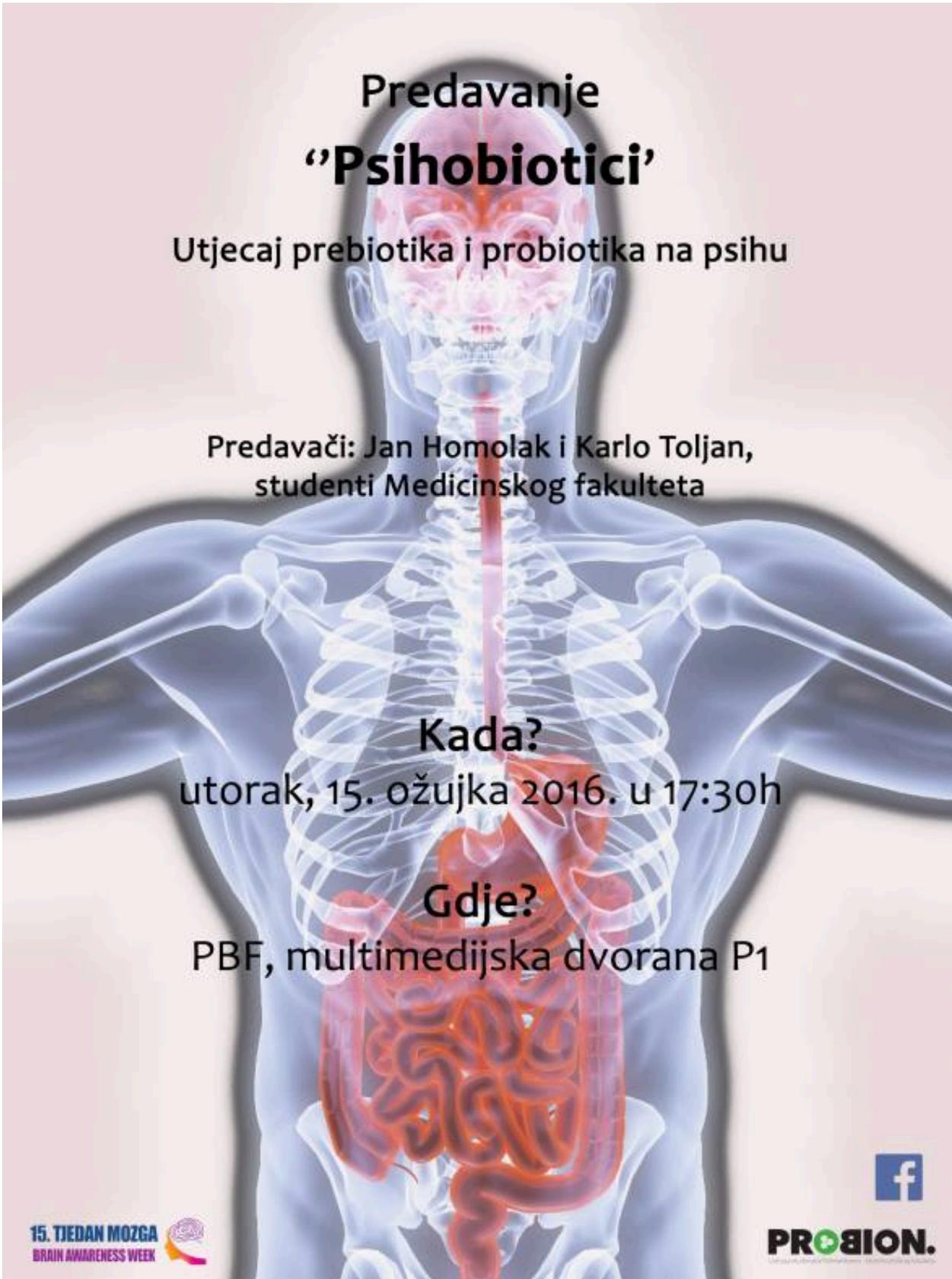
Gost predavač: izv. prof. dr. sc. Livia Puljak, dr. med.

Kada? četvrtak, 3. prosinca 2015. u 16:00h

Gdje? PBF, multimedijaska dvorana P1



PROBION.
Udruzi studenata Pehrambeno - botaničkog fakulteta



Predavanje “Psihobiotici”

Utjecaj prebiotika i probiotika na psihu

Predavači: Jan Homolak i Karlo Toljan,
studenti Medicinskog fakulteta

Kada?

utorak, 15. ožujka 2016. u 17:30h

Gdje?

PBF, multimedijaska dvorana P1

15. TJEDAN MOZGA
BRAIN AWARENESS WEEK



PROBION.

Predavanje
“Konoplja za medicinsku primjenu”

Gost predavač: doc.dr.sc. Ognjen Brborović, dr.med.



Kada? srijeda, 27. travnja 2016

Gdje? PBF, Velika predavaonica



Budi Prvi na Drugi april

Klaićeva 23,
srednjoškolsko igralište
iza muzeja Mimara

Subota, 2. travanj,
11:00h–15:00h

Natjecateljske igre:

- poligon utrka "Džungla"
- obaranje ruku
- šah

Popratni sadržaji:

- graničar
- badminton
- društvene igre
- povlačenje konopca

PRIJAVI SE I OSVOJI:

kanuing za 6 osoba
kupon za adrenalinski
park "Kupjak"
mjerjenje sastava tijela i
bazalnog metabolizma
članarine za boks,
aerobic, teretanu,
školu trčanja i tečaj plesa

SPONZORI:



Boksački klub
"Petar Zrinski"

GO OUT!



Prijave online



PROBION.

designed by freepik.com



23.4.2016.
10-16 h

DAN OTVORENIH VRATA



prehrambeno
biotehnološki
fakultet



VIŠE INFORMACIJA SAZNAJTE NA:

 Studentski zbor PBF-a

 Probion

<http://www.pbf.unizg.hr/>

Zagrebačka banka

Nestlé

INA

mozak **je** zdravo

eSTUDENT

NutriChallenge

Radionica **zdrave prehrane**

PROBION.
 Udruženje za promicanje zdrave prehrane i edukaciju mladih

28.4. i 2.5. / PBF

MOTIVACIJSKI TJEDAN

16. - 20. SVIBNJA 2016.

**PREHRAMBENO-BIOTEHNOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

KADA?

PONEDJELJAK (16.5.)
18:00h - P4

UTORAK (17.5.)
17:00h - P1

SRIJEDA (18.5.)
18:00h - P4

SRIJEDA (18.5.)
18:45h - P4

ČETVRTAK (19.5.)
17:00h - P1

**DOĐI NA PREDAVANJA
I OSVOJI VRIJEDNE NAGRADE!**

ULAZ BESPLATAN

acro

La Crème
WELLNESS & BEAUTY SPA CENTRE



prehrambeno
biotehnološki
fakultet

PROBION.

ŠTO?

STRESSLESS

G. IVKIĆ, dr.med. i
B. BARTOLIĆ-SPAJIĆ, psiholog

POZITIVNE EMOCIJE

M. RIJAVEC, prof.dr.sc.

UZMI PAUZU, NAPRAVI SKLEK

T. GOJEVIĆ I D. LISICA studenti
kineziologije

UZMI PAUZU, POJEDI SNACK

M. BOLARIĆ, mag. nutr.

MOTIVACIJA I ORGANIZACIJA

GOST IZNENAĐENJA



NAVIKE PROMIJENI I ZDRAVLJE POKRENI

Dodite u Maksimir!

Subota, 04. lipnja 2016. godine

Program:

- | | |
|---------------|---|
| 9.30 – 10.00 | Okupljanje i registracija svih sudionika (zapadni ulaz u Park Maksimir s Bukovačke ceste – livada „Mogila“) |
| 10.00 – 12.00 | Pješačenje označenim stazama |
| 10.30 – 14.15 | Probion poligon: sportska natjecanja |
| 12.30 – 13.00 | Podjela "zdravog obroka" sudionicima javnozdravstvene akcije (temeljem prikupljenih žigova) |
| 13.00 – 15.00 | Druženje uz brojne aktivnosti |

Na livadi „Mogila“ u Parku Maksimir (zapadni ulaz s Bukovačke ceste) svi registrirani sudionici bit će počašćeni „zdravim ručkom“. Pripremili smo zanimljive sportsko-rekreativno-zabavne sadržaje za sve generacije, kreativne radionice i sportske igre.

Osim zabavnih sadržaja, sudionici će imati priliku besplatno napraviti mjerenje krvnog tlaka, šećera te analizu sastava tjelesne mase.

Pozivamo Vas da nam se pridružite u što većem broju i povedete članove svoje obitelji svih uzrasta na ovo zabavno i zdravo druženje.

Obujte udobne tenisice i dodite u Maksimir! Veselimo se vašem dolasku!

Više informacija potražite na www.stampar.hr



13.2. Potvrde i zahvalnice dodijeljene studentskoj udruzi Probion



prehrambeno
biotehnološki
fakultet

Sveučilište
u Zagrebu



Odlukom Fakultetskog vijeća
Prehrambeno-biotehnološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
sa 6. redovite sjednice održane 31. ožujka 2016. godine,
prigodom 60. obljetnice Fakulteta,
dodjeljuje se

POVELJA

FAKULTETA

Povelja za posebne zasluge

Studentskoj udruzi Probion

za promidžbu Fakulteta i izvannastavne aktivnosti



DEKAN

Zagreb, 26. travnja 2016.

Prof. dr. sc. Damir Ježek



eSTUDENT
NETWORK OF EXCELLENCE

PROBION.
Zdrava prehrana. Prilagodljivo. Dobar okus. Iznimno kvalitetno.

ZAHVALNICA

Probion

Za održane radionice u sklopu projekta
Mozak voli zdravo

25.4.2016., Zagreb

Maja Štefančić

Maja Štefančić
Voditeljica tima
Popularizacija znanosti

Luka Šlibar

Luka Šlibar
Predsjednik Udruge

ZAHVALNICA

UDRUZI STUDENATA PREHRAMBENO-BIOTEHNOLOŠKOG FAKULTETA PROBION

za pruženu podršku u organizaciji javnozdravstvene akcije
„Navike promijeni i zdravlje pokreni“,
održane 4. lipnja 2016. godine u
Parku Maksimir



NAVIKE PROMIJENI I ZDRAVLJE POKRENI





ZAHVALNICA

studentskoj udruzi Probion



Za izuzetan doprinos djelovanju
Rotaract kluba Zagreb Zrinjevac

Predsjednik 2015/2016

Ivan Horvat

