

Radionica: "Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa" povodom obilježavanja Svjetskog dana zdravlja na Sveučilištu u Zagrebu Agronomski fakultet

Organizatori: Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu Agronomskog fakulteta i Gradski ured za zdravstvo

Povodom obilježavanja Svjetskog dana zdravlja, u sklopu nastave tjelesne i zdravstvene kulture, u četvrtak 4. travnja 2019. godine, održana je radionica pod nazivom "Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja sve je ništa." Radionica je održana u velikoj vijećnici fakulteta, te je na njoj sudjelovalo **40-ak studenata** Agronomskog i Šumarskog fakulteta. Cilj radionice usmjeren je na promicanje uloge pravilne prehrane na zdravlje i akademska postignuća studenata te utvrđivanje prehrambenih navika studentske populacije. Jedan od najvećih problema među studentskom populacijom je prekomjerna tjelesna masa koja posljedično uz nedostatak tjelesne aktivnosti utječe na zdravlje i produktivnost studenata. Prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender je istaknula rezultate istraživanja prema kojima osobe koje konzumiraju doručak imaju zdraviji stil života, rjeđe su depresivne, rjeđe su izložene emocionalnom stresu te se bolje nose s ispunjavanjem obveza u studiju i/ili na radnom mjestu. „Odrasle osobe koje redovito konzumiraju doručak brže **rade, manje griješe i imaju bolje pamćenje** u odnosu na osobe koje preskaču doručak te su izložene manjem riziku pojave kroničnih bolesti (npr. krvnih ugrušaka i žučnih kamenaca), gojaznosti, nižim vrijednostima kolesterola u krvi, imaju veći imunitet i manju razinu stresa te je kod osoba koje doručkuju utvrđena niža razina depresije.“

Radionica je organizirana u suradnji Agronomskog fakulteta i Gradskog ureda za zdravstvo. U ime Organizacijskog odbora goste i studente je pozdravila izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica. Radionicu je otvorio prof. dr. sc. Zoran Grgić, dekan Fakulteta, a sudionicima radionice obratili su se gosti: dr. Vjekoslav Jeleč, pročelnik Gradskog ureda za zdravstvo, prof. dr. sc. Željko Krznarić, KBC Rebro, specijalist interne medicine i savjetnik Rektora Sveučilišta u Zagrebu za biomedicinu, zdravlje i prehranu i Mirko Bošnjak, sanacijski upravitelj Studentskog centra. U ime Gradskog ureda za obrazovanje u prvom dijelu radionice sudjelovala je gđa Katarina Milković. Nakon gostiju pozdravljeni su pozvani predavači: dr. med. Ivana Portolan – Pajić iz Gradskog ureda za zdravstvo, prof. dr. sc. Darija Vranešić Bender, klinički nutricionist na Odjelu za kliničku prehranu KBC Zagreb, doc. dr. sc. Sanja Ćurković, Katedra za tjelesnu i zdravstvenu kulturu i Paula Jurjević, studentica diplomskog studija Agrobiznis i ruralni razvitak. U auditoriju je bila Maja Miloš, univ. mag. sanit. public te prof. dr. sc. Mirjana Herak Čustić, predsjednica Organizacijskog odbora obilježavanja 100. godina Agronomskog fakulteta. Zaključci iz održanih prezentacija:

1. dr. med. Ivana Portolan-Pajić, zamjenica pročelnika Gradskog ureda za zdravstvo je upoznala studente o preventivnim programima za mlade u Gradu Zagrebu, a koji su detaljno navedeni u brošuri koja je podijeljena svim sudionicima ove radionice. Posebno je istaknula nutricionističko savjetovalište koje djeluje u sklopu Službe za javno zdravstvo, odnosno Centra za zdravlje mladih. U drugom dijelu prezentacije predstavljen je projekt „Check point“ Zagreb koji omogućuje dolazak studentima na besplatno savjetovanje i testiranje na HIV i hepatitis C brzim testovima iz sline.
2. doc.dr.sc Sanja Ćurković je predstavila rezultate istraživanja: "Prehrambene navike i poremećaji u prehrani studenata Sveučilišta u Zagrebu" u sklopu kojeg su utvrđene prehrambene navike

studentata Sveučilišta u Zagrebu. „Prehrambene navike pokazuju da načela zdrave prehrane nisu u potpunosti usvojena među ispitanim studentima. Utvrđena je značajna razlika u prehrambenim navikama prema spolu, dobi i području znanosti. Studentice više konzumiraju voće, povrće i slatkiše, a studenti meso i brzu hranu. Isto tako, studentice su sklonije eksperimentiranju s restriktivnim dijetama te pri usporedbi vlastitog izgleda sa superiornijim modelom značajno se više javlja nelagoda, nesigurnost i depresivno raspoloženje. Osim toga, utvrđena je značajna razlika prema dobi. Naime, mlađi studenti su veći konzumenti brze hrane u odnosu na starije kolege te više konzumiraju slatkiše. S druge strane, stariji studenti značajno više pate od osjećaja srama pri usporedbi svog fizičkog izgleda s idealnim modelima. Analiza razlika prema području znanosti koje studiraju je pokazala da najlošiju kvalitetu prehrane i probleme vezane uz to imaju studenti prirodnih znanosti i studenti humanističkog područja znanosti, a najbolju studenti biotehničkog i tehničkog područja znanosti.“

3. Paula Jurjević, studentica diplomskog studija je predstavila rezultate istraživanja "Utjecaj informativne kampanje na ponašanje studenata u konzumaciji brze hrane", ovim predavanjem kolegica Jurjević pokazala je koliko često studenti konzumiraju brzu hranu, te kako se informatičkom kampanjom u vidu mobilnih poruka može utjecati na konzumente brze hrane da je manje konzumiraju. Istaknula je mnogobrojne razloge konzumacije brze hrane kod studenata od kojih su: dostupnost i primjerena cijena.
4. prof.dr.sc. Darija Vranešić-Bender je održala pozvano predavanje naslova: "Pravilnom prehranom do zdravlja i akademskih postignuća", u sklopu kojeg je predstavila ulogu i potencijal visokih učilišta u implementaciji programa za poboljšanje zdravlja i produktivnosti studenata, nastavnog i nenastavnog osoblja te važnost osvješćivanja studenata o prehrani. Istaknula je mnogobrojne pozitivne učinke mediteranske prehrane; utjecaj mediteranske prehrane na zdravlje ljudi i svakodnevnu učinkovitost u ispunjavaju obveza u studiju i na radnom mjestu.

U završnom dijelu radionice predstavljeni su studenti koji su prijavili omiljena jela, a za koje smatraju da trebaju biti na meniju novog restorana Agronomskog fakulteta. Studenti sudionici radionice izabrali su od ukupno ponuđenih 11 glavnih jela: dva, koja su bodovali s 3 i s 1 bodom te od dva deserta su izabrali jedan i bodovali ga 1 bodom. Svi recepti bili su izloženi u vijećnici, a sudionici su dobili listu prijavljenih jela uz kratko obrazloženje podnosioca prijave. Analizom bodovanja studenata – sudionika radionice izabrana su dva glavna jela: 1. Wok piletina s povrćem i 2. Veganske lasanje, a kao najbolji desert sudionici su izabrali palačinke s maslacem od badema. Studenti koji su predložili recepte koje uz prezentacije i foto dokumentaciju dostavljamo u prilogu ovog zapisnika dobili su prigodne nagrade: majice Fakulteta i šiltericu Fakulteta.

Zabilježili: Marko Žudić i izv. prof. dr. sc. Romana Caput-Jogunica