

MedDietMenus4Campus: a case study from Croatia

RADIONICA I OKRUGLI STOL



EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL



MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -



MEDDiET

- MENUS 4 CAMPUS -

Cilj projekta (PRIMA)
razvoj i implementacija strategija za promicanje mediteranskog
obrasca prehrane u studentskim restoranima



2023–2026

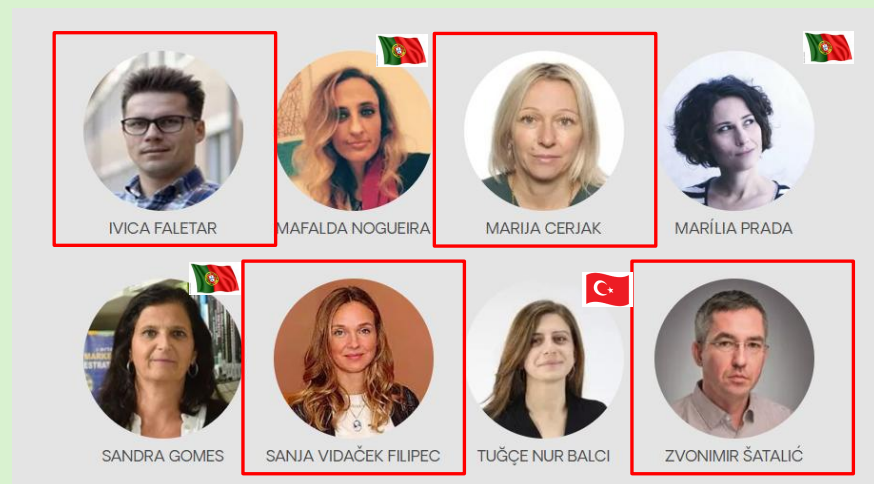
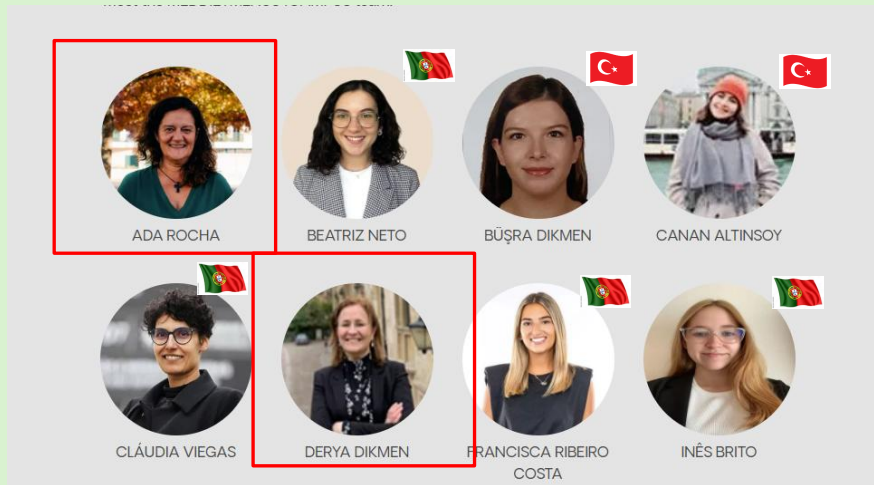
Koordinatorica projekta: prof. dr. sc. Ada Rocha
Sveučilište u Portu, Portugal

MedDietMenus4Campus: a case study from Croatia

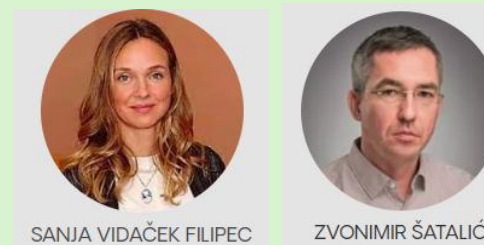
Hotel Westin, Zagreb, 11. prosinca 2025. (dvorana Maksimir)

Program radionice i okruglog stola

14:15-14:30	Sanja Vidaček Filipec	MedDietMenus4Campus projekt i "student bag" koncept
14:30-14:40	Lucija Drobac	Zastupljenost mediteranskih namirnica u ponudi studentskih restorana
14:40-14:50	Amalija Danjek	Što studenti žele?
14:50-15:00	Ivica Faletar	Studenti i mediteranska prehrana: analiza preferencija u studentskim menzama
15:00-15:30	Zvonimir Šatalić, moderator Jasna Tomašić, Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu Lucija Drobac, PBF Amalija Danjek, PBF Jasenka Gajdoš Kljusurić, PBF	 OKRUGLI STOL  Mogu li studentski obroci biti 100% mediteranski: cijena, logistika, zakonodavstvo i studentska percepcija 
15:30-15:40	Marija Cerjak	Plan društvenog marketinga za promicanje mediteranske prehrane među studentima



Agronomski fakultet
Zavod za marketing i inovacije u
agrobiznisu



Prehrambeno-biotehnološki fakultet
Zavod za poznavanje i kontrolu sirovina i
prehrambenih proizvoda
Zavod za prehrambeno-tehnološko
inženjerstvo



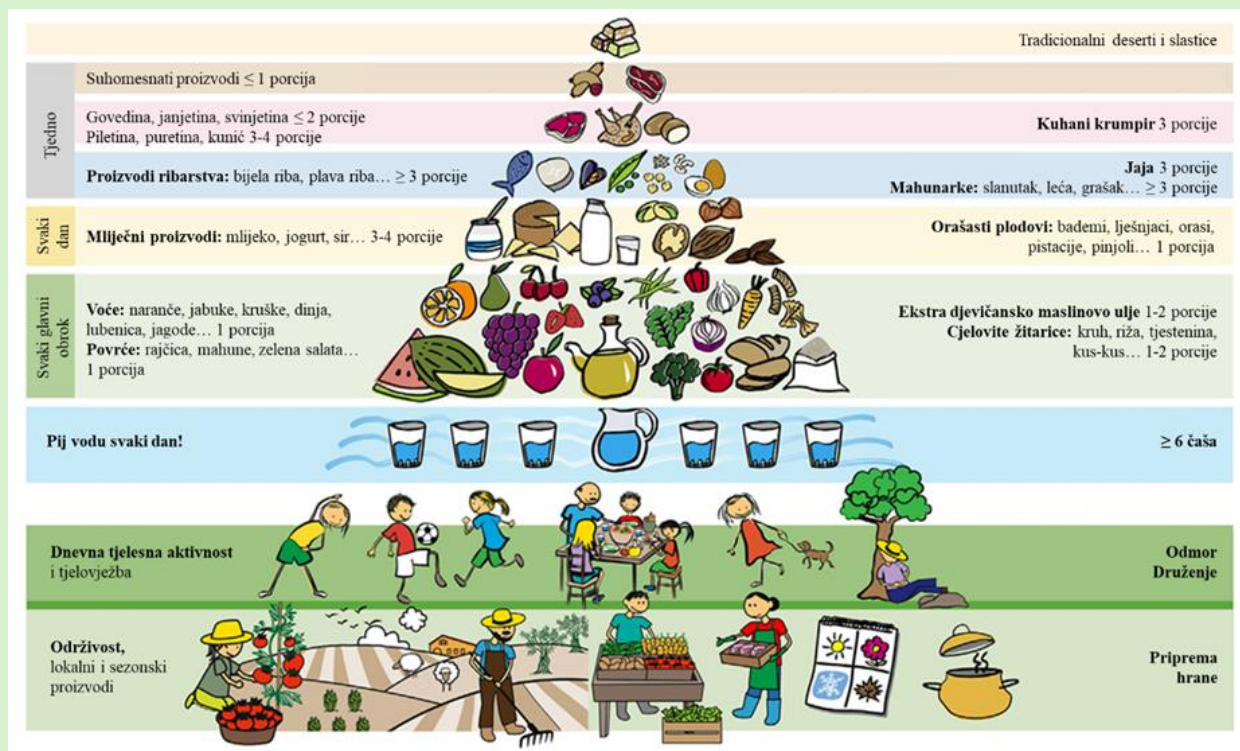
Studentice PBF-a
Lucija Drobac
Amalija Danjek

Vanjski suradnici
Melita Rukavina
Mario Mihelj



Studentski centar
Sveučilišta u Zagrebu

Mediterranska prehrana je tradicionalni i održiv obrazac prehrane koji se smatra sinonimom za pravilnu prehranu



konzumacija voća, povrća, mahunarki, orašastih plodova, cjelovitih žitarica i maslinovog ulja uz umjerenu konzumaciju ribe i proizvoda ribarstva, vina (u sklopu obroka) i mliječnih proizvoda

redovita tjelesna aktivnost, rituali pripreme hrane i uživanja u konzumaciji u društvu

sezonske, lokalne i svježe namirnice

Nova mediteranska piramida životnog stila za djecu i mlade

RADNI PAKET 1

Razvoj i primjena indeksa za procjenu usklađenosti jelovnika s Mediteranskom prehranom

RADNI PAKET 2

Model angažmana i percepcije, prepreka i odrednica dionika

RADNI PAKET 3

Novi koncepti / modeli prehrane

RADNI PAKET 4

Implementacijski alati: strategije društvenog marketinga usmjerene prema dionicima i potrošačima

RADNI PAKET 5 Implementacija i evaluacija

RADNI PAKET 6 Upravljanje projektom

Specifični cilj 1.

Promicanje promjena u ponudi obroka, kreiranjem i ponudom obroka s lokalnim (mediteranskim) sastojcima (RH: PBF)

Specifični cilj 2.

Razvoj prilagođene strategije društvenog marketinga za promicanje zdravih i održivih prehrambenih navika (RH: AF)

RADNI PAKET 1

Razvoj i primjena indeksa za procjenu usklađenosti jelovnika s Mediteranskom prehranom

RADNI PAKET 2

Model angažmana i percepcije, prepreka i odrednica dionika

RADNI PAKET 3

Novi koncepti / modeli prehrane

RADNI PAKET 4

Implementacijski alati: strategije društvenog marketinga usmjerene prema dionicima i potrošačima

RADNI PAKET 5 Implementacija i evaluacija

RADNI PAKET 6 Upravljanje projektom

Zadatak *Student bag*

= obrok koji zadovoljava zahtjeve mediteranske prehrane, a može se konzumirati i izvan studentskog restorana



Mediteranska tortilja s jajima

Mediteranska tortilja s jajima – gotovo jelo

Sastojci: kuhana jaja 26,2 %, tortilja 23,6 % (**pšenično** brašno od cjelovitog zrna, **pšenično** brašno, voda, palmina mast, šećer, stabilizator: guar guma, sol, regulator kiselosti: jabučna kiselina, tvari za rahljenje: natrijevi karbonati, natrijevi fosfati; konzervansi: natrijev propionat, kalijev sorbat, enzimi), zelena salata, grčki tip jogurta, **cherry** rajčica, limun, kupus, crveni kupus, mrkva, bučine sjemenke (bučine sjemenke, sol), maslinovo ulje, med, jabučni ocat, začini, sol, papar.

Može sadržavati tragove jaja, kikirikija, soje, orašastog voća, soje, celera, gorušice, sezama i sumpornog dioksida.

Prosječna hranjiva vrijednost	na 100 g
Energija	720 kJ / 172 kcal
Masti	8,6 g
-od kojih zasićene masne kiseline	2,6 g
Ugljikohidrati	16,7 g
-od kojih šećeri	2,3 g
Bjelančevine	7,1 g
Sol	0,1 g

Čuvati na temperaturi do +4 °C. Upotrijebiti do:

Neto količina: 382 g

Proizvođač: Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu



Mediteranska tortilja s ribom

Mediteranska tortilja s ribom – gotovo jelo

Sastojci: **ostić** (*Merluccius spp.*) 26,2 %, tortilja 23,6 % (**pšenično** brašno od cjelovitog zrna, **pšenično** brašno, voda, palmina mast, šećer, stabilizator: guar guma, sol, regulator kiselosti: jabučna kiselina, tvari za rahljenje: natrijevi karbonati, natrijevi fosfati; konzervansi: natrijev propionat, kalijev sorbat, enzimi), zelena salata, grčki tip jogurta (**mlijeko**), **cherry** rajčica, limun, kupus, crveni kupus, mrkva, bučine sjemenke (bučine sjemenke, sol), maslinovo ulje, med, jabučni ocat, začini, sol, papar.

Može sadržavati tragove jaja, kikirikija, soje, orašastog voća, soje, celera, gorušice, sezama i sumpornog dioksida.

Prosječna hranjiva vrijednost	na 100 g
Energija	678 kJ / 162 kcal
Masti	6,7 g
-od kojih zasićene masne kiseline	2,1 g
Ugljikohidrati	16,7 g
-od kojih šećeri	3,4 g
Bjelančevine	8,8 g
Sol	0,1 g

Čuvati na temperaturi do +4 °C. Upotrijebiti do:

Neto količina: 382 g

Proizvođač: Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu



Pečeni bademi i suho voće

Pečeni bademi i suho voće

Sastojci: pečeni badem (63 %), brusnice (37%).

Može sadržavati tragove ostalog orašastog voća.

Prosječna hranjiva vrijednost	na 100 g
Energija	1.862 kJ / 445 kcal
Masti	33,4 g
-od kojih zasićene masne kiseline	3,2 g
Ugljikohidrati	26,8 g
-od kojih šećeri	19,5 g
Bjelančevine	11 g
Sol	0 g

Čuvati na suhom i hladnom mjestu, zaštićeno od izravne sunčeve svjetlosti. Najbolje upotrijebiti do:

Neto količina: 80 g

Proizvođač: Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu



Mediteranska tortilja s ribom

Mediteranska tortilja s ribom – gotovo jelo

Sastojci: oslić (*Merluccius spp.*) 26,2 %, tortilja 23,6 % (pšenično brašno od cjelovitog zrna, pšenično brašno, voda, palmina mast, šećer, stabilizator: guar guma; sol, regulator kiselosti: jabučna kiselina; tvari za rahljenje: natrijevi karbonati, natrijevi fosfati; konzervansi: natrijev propionat, kalijev sorbat; enzimi), zelena salata, grčki tip jogurta (mlijeko), cherry rajčica, limun, kupus, crveni kupus, mrkva, bučine sjemenke (bučine sjemenke, sol), maslinovo ulje, med, jabučni ocat, začini, sol, papar.

Može sadržavati tragove jaja, kikirikija, soje, orašastog voća, soje, celera, gorušice, sezama i sumpornog dioksida.

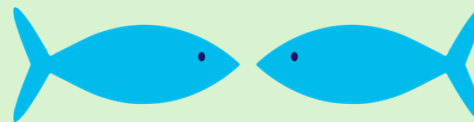
Prosječna hranjiva vrijednost	na 100 g
Energija	678 kJ / 162 kcal
Masti	6,7 g
-od kojih zasićene masne kiseline	2,1 g
Ugljikohidrati	16,7 g
-od kojih šećeri	3,4 g
Bjelančevine	8,8 g
Sol	0,1 g

Čuvati na temperaturi do +4 °C. Upotrijebiti do:

Neto količina: 382 g

Proizvođač: Studentski centar Sveučilišta u Zagrebu

- Riba (oslić)
- Tortilja (integralna), lokalni proizvođač
- Zelena salata, kupus, cherry rajčice, mrkva
- Maslinovo ulje
- Bučine sjemenke
- Mediteranski začini
- Med, jogurt



Razvoj proizvoda / testiranje

Kreiranje proizvoda



Selekcija: cijena, praktičnost nabave / pripreme u studentskim restoranima, održivost

SC



Razrada proizvoda, izrada deklaracija i pakiranje



Testiranje

- 2 tjedna u listopadu 2025. godine / 3 studentska restorana SC u Zagrebu
- dodatna ponuda uz postojeću ponudu, 12-14 sati



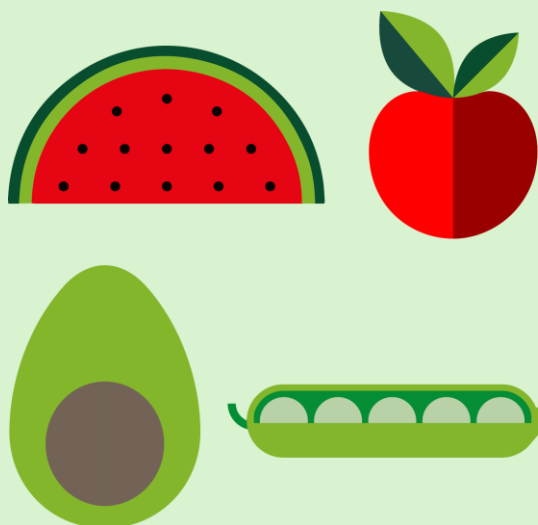
RADNI PAKET 3

- Student bag

Faza 1

Lucija Drobac

- Izrada popisa namirnica za "Student bag"



Faza 2

Amalija Danjek

- Definiranje sadržaja „Student bag“

Faza 3

- Razvoj prehrambenog proizvoda / testiranje



Faza 4 **Ivica Faletar**

- Analiza preferencija

Zastupljenost mediteranskih namirnica u ponudi studentskih restorana



EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL

Lucija Drobac, univ.mag.nutr.



prehrambeno
biotehnološki
fakultet

Sveučilište
u Zagrebu



MEDDiET

- MENUS 4 CAMPUS -



- **Procjena usklađenosti jelovnika** studentskih restorana (ručak) s načelima mediteranske prehrane
- **Korišten alat:** Indeks za procjenu usklađenosti jelovnika s načelima mediteranske prehrane (MeDCIn)
- **Analizirano razdoblje:** proljetni/ljetni mjesečni jelovnici iz 2023. godine
- **Glavni cilj:** Ocijeniti stupanj podudarnosti jelovnika s modelom mediteranske prehrane





SVIBANJ

2023

PONEĐJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEĐELJA
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

LIPANJ

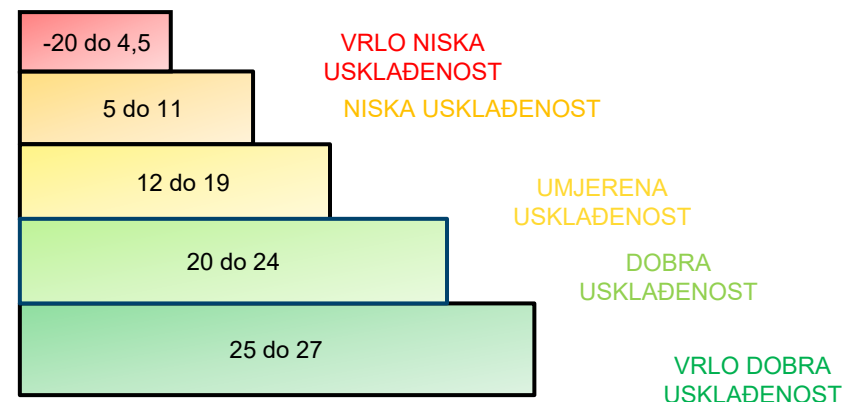
2023

PONEĐJELJAK	UTORAK	SRIJEDA	ČETVRTAK	PETAK	SUBOTA	NEĐELJA
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



SC	
Varaždin	
SC Osijek	
SC Zagreb	Prehrambeno -biotehnološki fakultet
	Agronomski fakultet
	Filozofski fakultet
	SD Stjepan Radić
	SD Cvjetno naselje
	SC Savska
	ZUK
	Borongaj
SC Rijeka	
SC Šibenik	
SC Split	
SC Dubrovnik	

- presječna kvantitativna analiza jelovnika iz 7 sveučilišta u Hrvatskoj
- alat za procjenu: Mediterranean Diet Compliance Index (MeDCI) – dimenzija I (dostupnost (IA) i raznolikost namirnica (IB))
- procjena standardnih opcija za ručak



- Excel tablica za automatski izračun bodova
- kriteriji: „DA“ (1 bod) / „NE“ (0 bodova)
- bodovanje za svaki tjedan i mjesečni prosjek za ukupno 14 jelovnika

Dimenzija I – Dostupnost namirnica (IA) – Raznolikost i učestalost namirnica (IB)

IA - Hrana		IB - Raznolikost	
QA1	Dostupnost tradicionalnih mediteranskih jela	QB1	Pirjana jela s rajčicom i/ili lukom i/ili češnjakom i/ili porilukom barem 3 puta tjedno
QA2	Dostupnost juha od povrća	QB2	Tradicionalne juhe mediteranske prehrane (povrtne juhe, mahunarke u juhama) barem 3-4 puta tjedno
QA3	Dostupnost povrća koje nije bogato škrobom (kao prilog ili u jelu)	QB31 QB32	Više od 1 vrste povrća dnevno, bez ponavljanja uzastopnih dana Više od 1 vrste dnevno, bez ponavljanja tijekom tri uzastopna dana, raznoliko u barem 3 dana tjedno
QA4	Dostupnost ribljih jela	QB4	Veći broj ribljih nego mesnih jela
QA5	Dostupnost jela s jajima kao glavnim izvorom proteina	QB5	Jela s jajima kao glavnim izvorom proteina barem jednom tjedno
QA6	Dostupnost mesnih jela	QB61 QB62 QB63	Bijelo meso češće nego crveno meso Bez upotrebe prerađenog mesa Prerađeno meso najviše jednom tjedno
QA7	Dostupnost jela s mahunarkama	QB71 QB72	Mahunarke 1-2 puta tjedno Mahunarke 3 ili više puta tjedno
QA8	Dostupnost svježeg voća kao deserta	QB81 QB82 QB83 QB84 QB85 QB86 QB87	Voće – svaki dan Voće – 3-4 puta tjedno Voće – 1-2 puta tjedno Slatki deserti najviše 3 puta mjesečno Slatki deserti najviše jednom tjedno Slatki deserti 2-3 puta tjedno Slatki deserti više od 3 puta tjedno
QA9	Dostupnost cjelovitih žitarica	QB9	Cjelovite žitarice 2 ili više puta tjedno
QA10	Dostupnost orašastih plodova i sjemenki (u jelima ili salatama)	QB10	Orašasti plodovi i sjemenke (u jelima ili salatama) – barem jednom tjedno
QA11	Dostupnost maslinovog ulja (kuhanje i začinjavanje)	-	-
QA12	Korištenje sezonskih proizvoda	-	-



Dimenzija I – Dostupnost namirnica (IA)

Stavka IA – Namirnice	Ocjena ako DA	Ocjena ako NE	Nije primjenjivo
A1. Dostupnost tradicionalnih mediteranskih jela	1	-1	-
A2. Dostupnost povrtnih juha	1	-1	-
A3. Dostupnost neškrobnog povrća (kao prilog ili u jelu)	1	-1	-
A4. Dostupnost ribljih jela	1	-1	-
A5. Dostupnost jela s jajima kao glavnim izvorom proteina	1	-1	-
A6. Dostupnost mesnih jela	1	-1	-
A7. Dostupnost jela koja sadrže mahunarke	1	-1	-
A8. Dostupnost svježeg voća kao deserta	1	-1	-
A9. Dostupnost cjelovitih žitarica	1	-1	0
A10. Dostupnost orašastih plodova i sjemenki	1	-1	-
A11. Dostupnost maslinovog ulja (za kuhanje i začinjavanje)	1	-1	0
A12. Korištenje sezonskih namirnica	1	-1	0



Dimenzija I – Raznolikost i učestalost namirnica (IB)

Stavka IB – Raznolikost i Učestalost	Ocjena ako DA	Ocjena ako NE	Nije primjenjivo
B1. Jela na bazi rajčice i/ili luka i/ili češnjaka i/ili poriluka barem 3 puta tjedno	1	0	-
B2. Tradicionalne juhe mediteranske prehrane (povrtna juha, korištenje mahunarki u nekim juhama) barem 3 ili 4 puta tjedno	1	0	-
B31. Neškrobno povrće - više od 1 dnevno, ne ponavljati kroz uzastopne dane, različito u barem 3 radna dana	1	Idi na B32	-
B32. Neškrobno povrće - više od 1 dnevno, ne ponavljati u uzastopnim danima	1	0	-
B4. Više ribljih nego mesnih jela	2	-2	-
B5. Jela s jajima kao glavnim izvorom proteina barem jednom tjedno	1,5	-1,5	-
B61. Jela od nemasnog mesa u većem broju nego jela od crvenog mesa	1	-1	-
B62. Nema korištenja prerađenog mesa	1	Idi na B63	-
B63. Korištenje prerađenih mesnih jela ne više od jednom tjedno	1	-1	-
B71. Mahunarke - 3 ili više puta tjedno	2	Idi na B72	-
B72. Mahunarke - 1 do 2 puta tjedno	1	-2	-
B81. Svježe voće – Dnevno	3	Idi na B82	-0,25
B82. Svježe voće – 3 do 4 puta tjedno	1,5	Idi na B83	-
B83. Svježe voće – 1 do 2 puta tjedno ili manje (bez voća)	-1,5	-	-
B84. Slatki deserti ne više od 3 puta mjesečno	1	Idi na B85	-0,25
B85. Slatki deserti ne više od jednom tjedno	0,5	Idi na B86	-
B86. Slatki deserti 2 do 3 puta tjedno	-0,5	Idi na B87	-
B87. Slatki deserti više od 3 puta tjedno	-1,5	-	-
B9. Cjelovite žitarice – 2 ili više puta tjedno	1	0	-
B10. Orašasti plodovi i sjemenke - jednom ili više puta tjedno	1	0	-

REZULTATI

ANALIZA MeDCIn-a

Statistički prikaz vrijednosti rs i p-vrijednosti između dimenzija

Par varijabli	rs	p-vrijednost*	Značajnost
IA i I	0,163	0,5765	Nije značajno
IB i I	0,847	0,0001	Značajno
IA i IB	-0,346	0,259	Nije značajno

*Statistička značajnost između kategorija testirana je pomoću Spearmanove korelacije ($p < 0,05$)

I	2,9 ± 2,2
IA	4,1 ± 1,2
IB	-1,3 ± 2,4

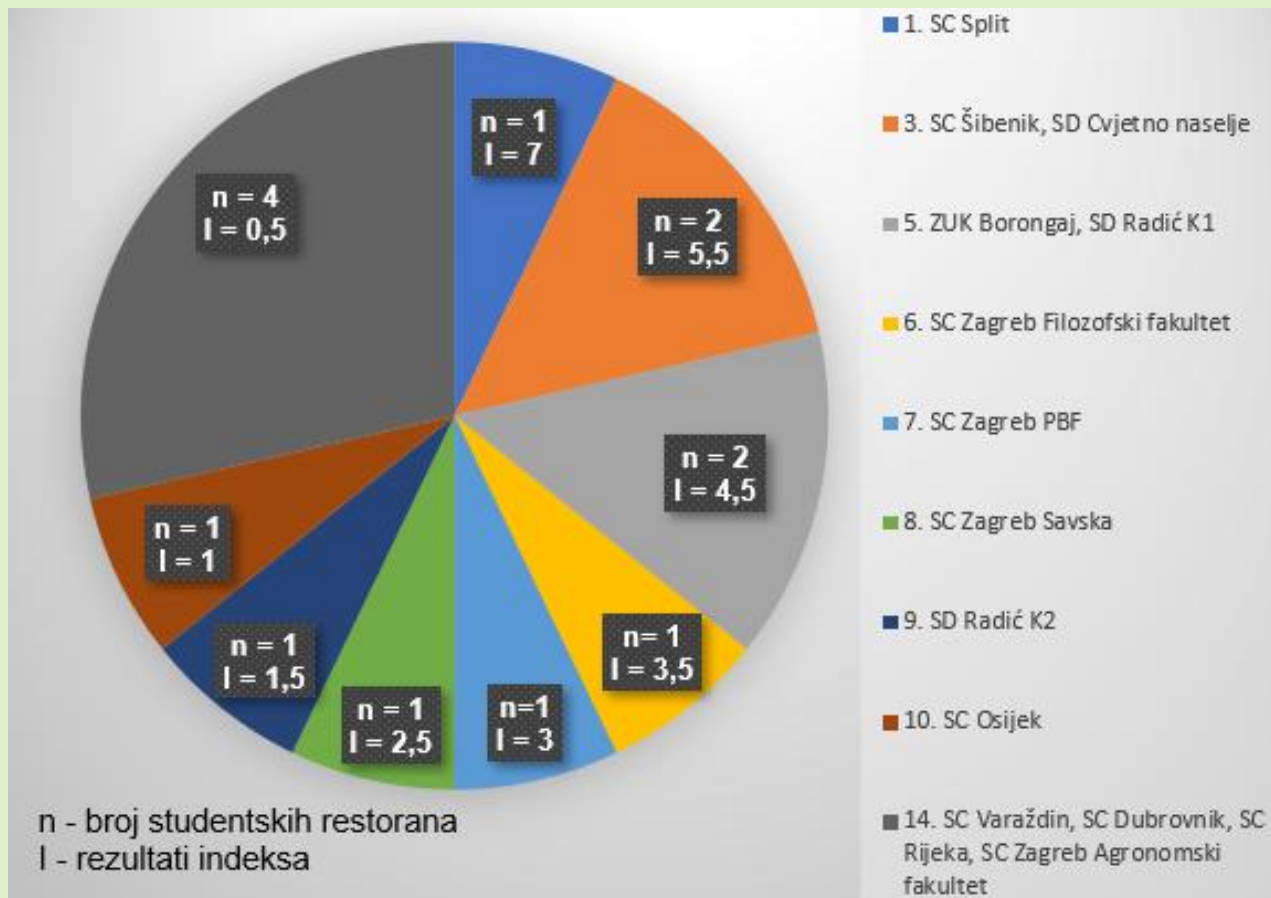


Statistički prikaz rezultata nakon bodovanja studentskih restorana prema MeDCIn – u

	n	mean	sd	min	Q1	median	Q3	max
I	14	2,9	2,2	0,5	0,6	2,75	4,5	7,0
IA	14	4,1	1,2	2,0	4,0	4,00	4,0	6,0
IB	14	-1,3	2,4	-3,5	-3,5	-1,25	-0,5	3,5

REZULTATI

ANALIZA REZULTATA BODOVANJA PREMA MeDCIn-u

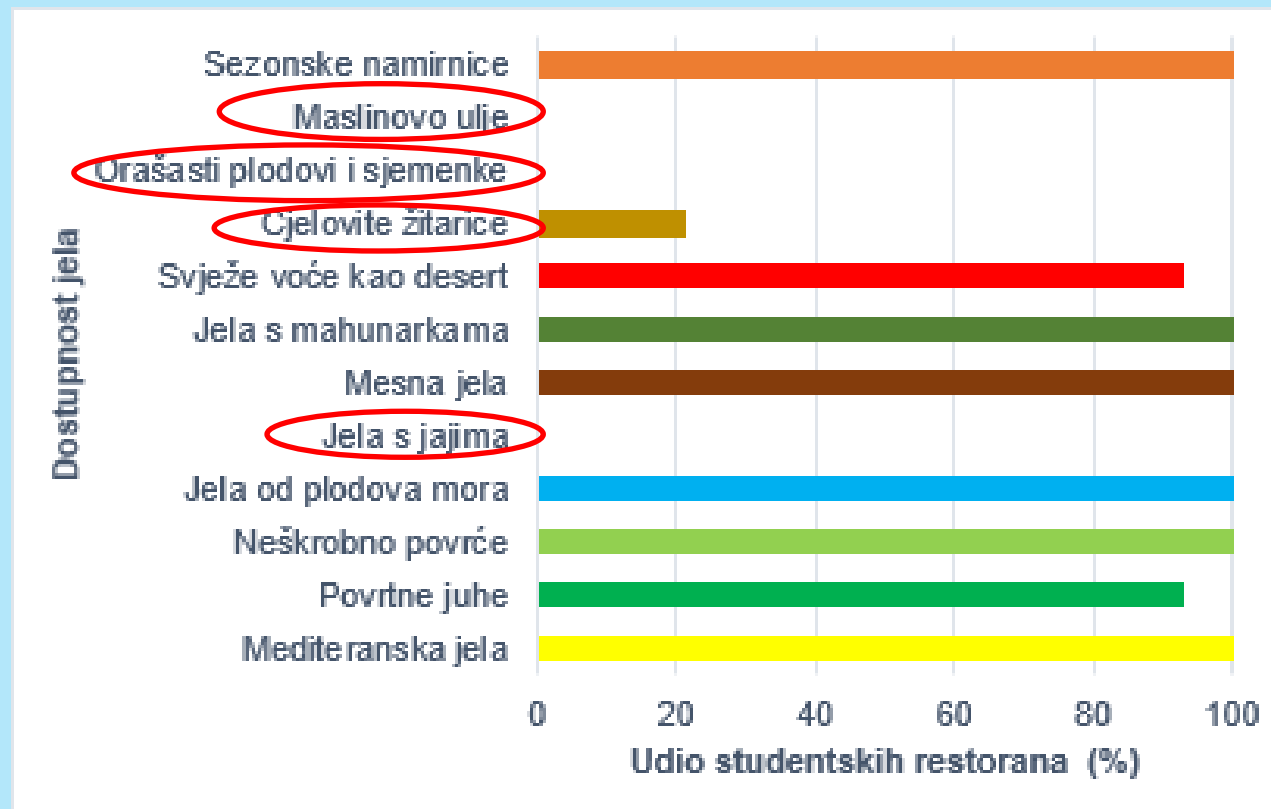


Studentski restorani	IA	IB	I	Rang
SC Varaždin - lipanj / 2023	4	-3,5	0,5	14
SC PBF Zagreb - svibanj / 2023	4	-1	3	7
SC Šibenik - lipanj / 2023	2	3,5	5,5	3
SC Osijek – svibanj / 2023	2	-1	1	10
SC Dubrovnik - June / 2023	4	-3,5	0,5	14
ZUK Borongaj Zagreb - svibanj / 2023	6	-1,5	4,5	5
SC Split - lipanj / 2023	4	3	7	1
SC Rijeka - lipanj / 2023	4	-3,5	0,5	14
SD Zagreb Radić K1 - ožujak/ 2023	4	0,5	4,5	5
SD Zagreb Radić K2 - ožujak / 2023	4	-2,5	1,5	9
SD Zagreb Cvjetno naselje - lipanj / 2023	6	-0,5	5,5	3
SC Zagreb Filozofski fakultet - svibanj / 2023	4	-0,5	3,5	6
SC Zagreb Savska - svibanj / 2023	6	-3,5	2,5	8
SC Zagreb Agronomski fakultet - rujan / 2023	4	-3,5	0,5	14

Prikaz udjela studentskih restorana koji su ostvarili određen broj bodova prema MeDCIn-u

REZULTATI

ANALIZA REZULTATA BODOVANJA PREMA STAVKAMA MEDCIN-A

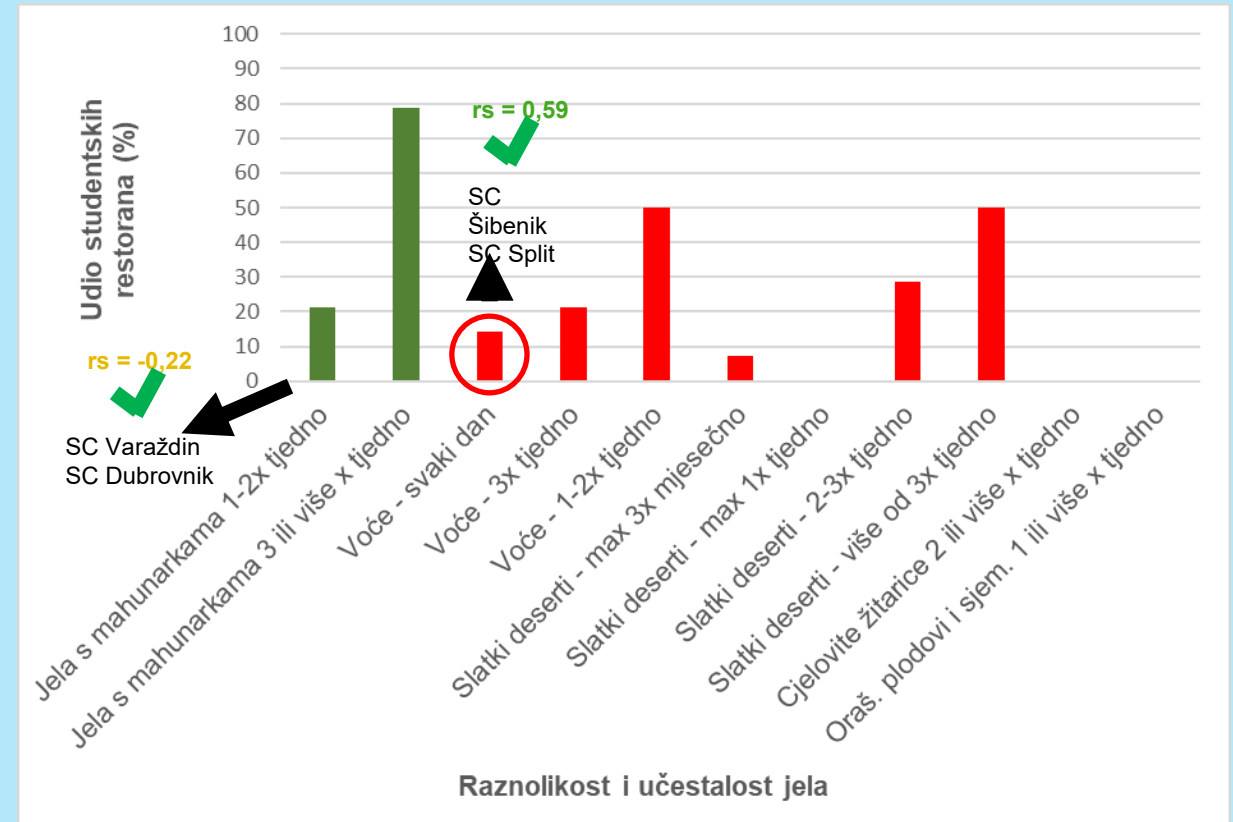
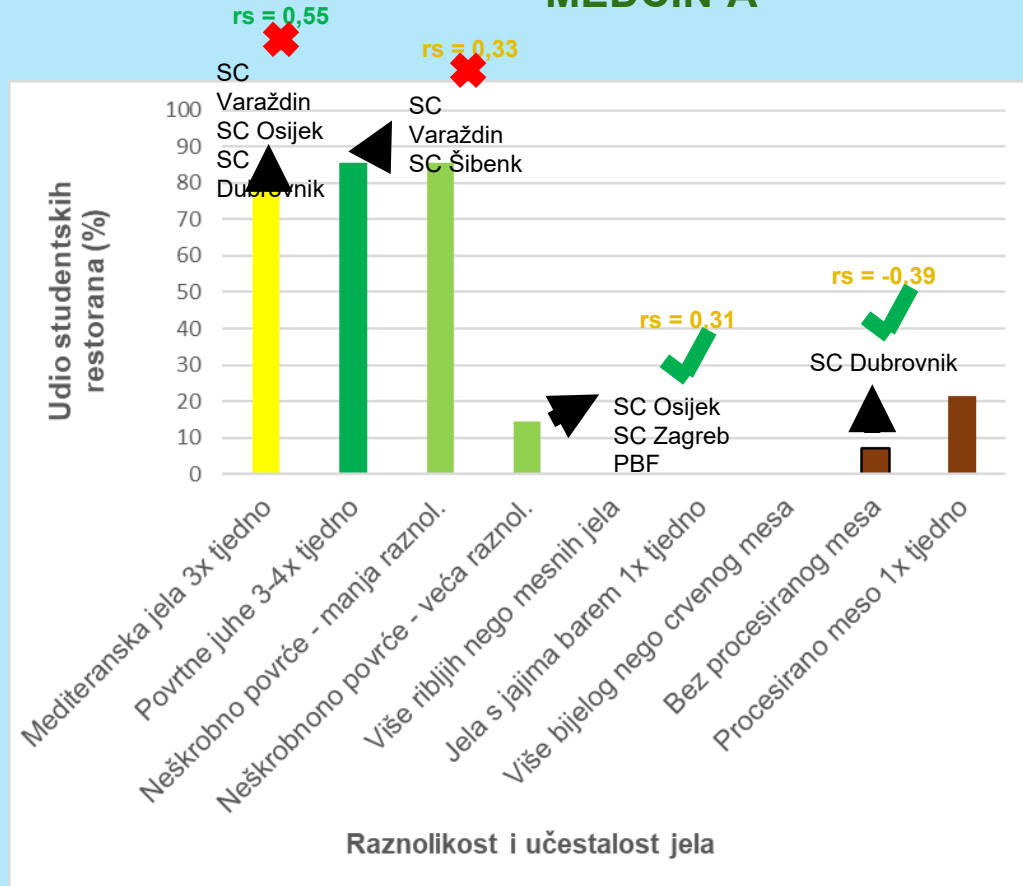


Grafički prikaz
dostupnosti jela u
hrvatskim studentskim
restoranima (IA)

ZUK Borongaj, SD Cvjetno ✓
 SC Savska, SD
 naselje ✗
 SC Osijek
 SC Šibenik ✗

REZULTATI

ANALIZA REZULTATA BODOVANJA PREMA STAVKAMA MEDCIN-A



Grafički prikaz raznolikosti i učestalosti jela u hrvatskim studentskim restoranima

(IB)



NUTRITICS

- **Nutritivna analiza hrane:** pruža detaljne informacije o hranjivim tvarima (vitamini, minerali, makronutrijenti, energetski unos)
- **Baza podataka o namirnicama:** opsežna baza s podacima o tisućama namirnica i njihovoj nutritivnoj vrijednosti
- **Analiza jelovnika:** omogućuje energetske i nutritivne analize jelovnika za restorane, škole i druge ustanove
- **Standardi i smjernice:** usklađenost s globalnim prehrambenim smjernicama i regulativama za pravilnu prehranu
- **Izveštaji i izvodi:** generira detaljne izvještaje o prehrambenoj ravnoteži i kvaliteti obroka



- **Primjer poboljšanog jelovnika:**
Predstaviti primjer poboljšanog jelovnika s već postojećim jelima iz Pravilnika s izmijenjenom recepturom koji je usklađen s preporukama MeDCIn-a

Primjer jelovnika prema recepturi iz Pravilnika	Poboljšani primjer jelovnika iz Pravilnika s izmijenjenom recepturom
Juha od povrća	
- krumpir 40 g - mrkva svj. ili mrkva smr. 15 g - kupus 5 g - cvjetača svj. ili cvjetača smr. 5 g - celer 10 g - peršin 10 g - tjestenina 3 g - brašno 2 g - pire od rajčice 1 g - vegeta 3 g - ulje 7 g - sol 2 g	- krumpir 40 g - mrkva svj. ili mrkva smr. 15 g - pelati 20 g - cvjetača svj. ili cvjetača smr. 15 g ▲ 10 g - brokula svj. ili brokula smr. 15 g - peršin 1 g - ulje 2,1 g - sol 2,5 g
Pileći file na žaru	
- pileći file 150 g - ulje 10 g - sol 0,5 g	- pileći file 150 g - ulje 10 g - sol 1 g - origano sušeni 0,5 g - češnjak u prahu 0,25 g
Varivo ričet	
- grah 70 g - ječam 20 g - ulje 10 g - suha slanina 10 g - pire od rajčice 3 g - mljevena paprika 0,3 g - češnjak 1 g - crveni luk 1 g - peršin 1 g - celer korijen 1 g - mrkva svj. ili mrkva smr. 2 g - brašno 8 g - papar 0,1 g - vegeta 3 g - sol 2 g	- smeđa leća 50 g - ječam 50 g ▲ 30 g - ulje 2,5 g - pelati 20 g - mljevena paprika 0,5 g - češnjak 1 g - crveni luk 5,3 g - peršin 1 g - celer korijen 10 g - mrkva svj. ili mrkva smr. 10 g - papar 0,1 g - sol 1 g



Salata miješana sezonska	
- krastavci svježi 60 g - rajčica svježa 60 g - paprika svježa 30 g - crveni luk 10 g - ocat alkoholni 10 g - ulje 10 g - sol 2 g	- krastavci svježi 60 g - rajčica svježa 60 g - paprika svježa 30 g - kuhano jaje 50 g ▼ 5 g - ocat alkoholni 5 g - maslinovo ulje 2,1 g - sjemenke suncokreta 3,3 g - bosiljak sušeni 0,3 g - papar 0,2 g
Kruh	
šnita bijelog kruha 50 g	tanja šnita integralnog kruha 25 g
Voće - jabuka	
jabuka 180 g	jabuka 180 g

Prikaz jednog jelovnika s prilagođenim sastojcima već postojećih recepata i usporedba s EFSA dnevnim preporukama (% DRV) za muškog studenta od 22 g s umjerenom TA i adekvatnim ITM

		PREPORUKA	% DRV
Energija (kcal)	888,6	2675	
Ugljikohidrati (g)	109,5	300,9 - 401,3	
E %	49,3 E %	45 - 60 E %	16,4 E %
Proteini (g)	67,9	66,4	102,3
Masti (g)	19,9	59,4 – 104,0	
E %	20,2 E %	20 - 35 E %	6,7 E %
Vlakna (g)	25,1	25	100,4
Šećer (g)	31,1	/	/
Dodani šećer (g)	0,01	/	/
Zasićene masne kiseline (g)	3,8	/	/
Mononezasićene masne kiseline (g)	6,0	/	/
Natrij (mg)	794,4	< 2000	39,7
Kalij (mg)	2104,3	3500	60,1
Kalcij (mg)	168,6	1000	16,9
Magnezij (mg)	185,8	350	53,1
Željezo (mg)	9,3	11	84,5
Cink (mg)	5,6	14	40
Vitamin A (ug)	860,5	750	114,7
Vitamin D (ug)	1,9	15	12,7
Vitamin E (ug)	6,9	13	53,1
Vitamin B ₆ (mg)	1,5	1,7	88,2
Vitamin B ₉ (ug)	206,8	330	62,7
Vitamin B ₁₂ (ug)	1,0	4	25,0
Vitamin C (mg)	92,4	110	84,0

▶ 30,6 E %

PREDNOSTI I NEDOSTATCI

alata MeDCIn za procjenu usklađenosti s mediteranskom prehranom



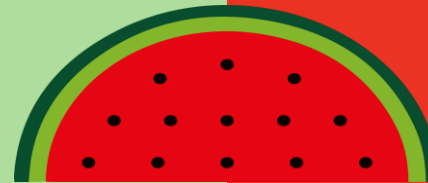
Stručnjaci za lokalne prehrambene
prakse smanjuju mogućnost pristranosti

Uključivanje ribe i plodova mora
povećava sveobuhvatnost analize

Visoka pouzdanost osigurava
dosljednost i preciznost procjena

Povećava razumijevanje usklađenosti
studentskih jelovnika s mediteranskom
prehranom

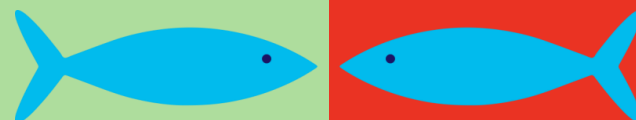
Analiza ekološkog utjecaja otvara
mogućnosti za daljnja istraživanja

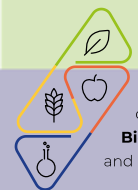


Subjektivna interpretacija kriterija može
dovesti do varijabilnosti procjena

Nedostatak detaljnih opisa sastava jela u
jelovnicima otežava kategorizaciju

Osobna procjena istraživača može
negativno utjecati na točnost i
dosljednost





ZAKLJUČCI

1. MeDCIn je jednostavan i pouzdan alat za optimizaciju jelovnika prema mediteranskoj prehrani i održivosti.

2. Veća raznolikost i učestalost namirnica (IB) u studentskim restoranima povećava usklađenost s mediteranskom prehranom (**rs = 0,85**).

3. Prosječni rezultat usklađenosti I (**2,9 ± 2,2**) pokazuje vrlo nisku razinu usklađenosti, što zahtijeva unaprjeđenje jelovnika.

4. Nedostatak jela s jajima, cjelovitim žitaricama, maslinovim uljem, orašastim plodovima i sjemenkama doprinosi niskoj usklađenosti.

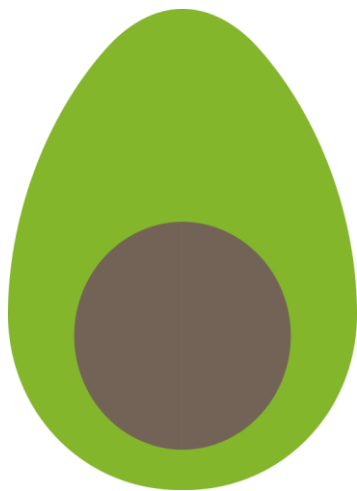
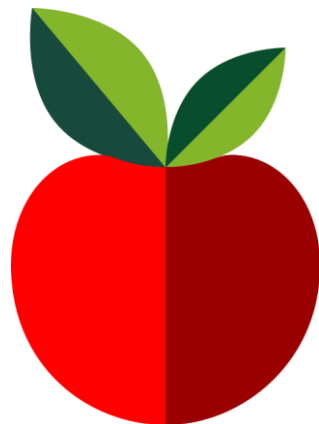
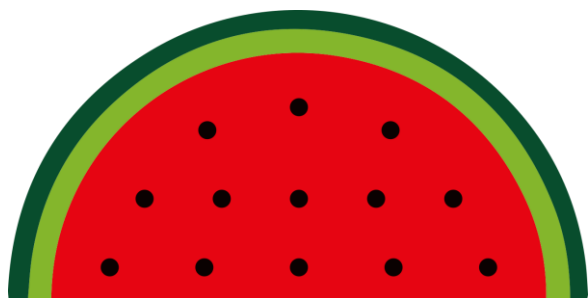
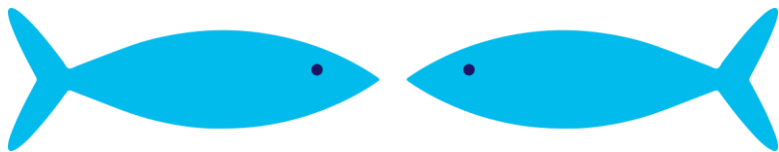
5. Dostupnost voća i prerađenog mesa značajno utječe na ukupni rezultat (**rs = 0,59 za voće; rs = 0,57 za prerađeno meso**).

7. Primjena MeDCIn-a poboljšava prehrambene navike studenata i doprinosi prevenciji pretilosti i kroničnih bolesti.

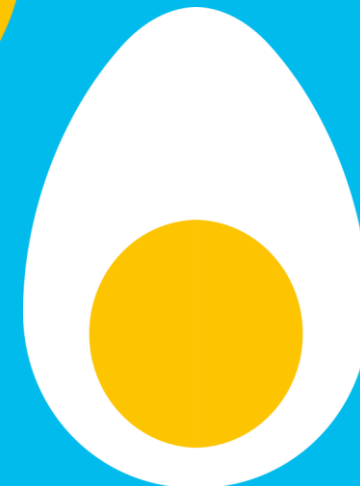
6. SC Split najbolje ocijenjen (**7 bodova**); SC Dubrovnik, SC Varaždin, SC Rijeka i SC Zagreb najniže ocijenjeni (**0,5 bodova**).



11th International CONGRESS
of Food Technologists,
Biotechnologists
and Nutritionists



HVALA NA POZORNOSTI!



The PRIMA programme is supported
under Horizon 2020, the European
Union's Framework Programme for
Research and Innovation



Faculty of
Food Technology
and Biotechnology
University of Zagreb



MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

Što studenti žele?



EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL

Amalija Danjek, univ. bacc. nutr.



prehrambeno
biotehnološki
fakultet

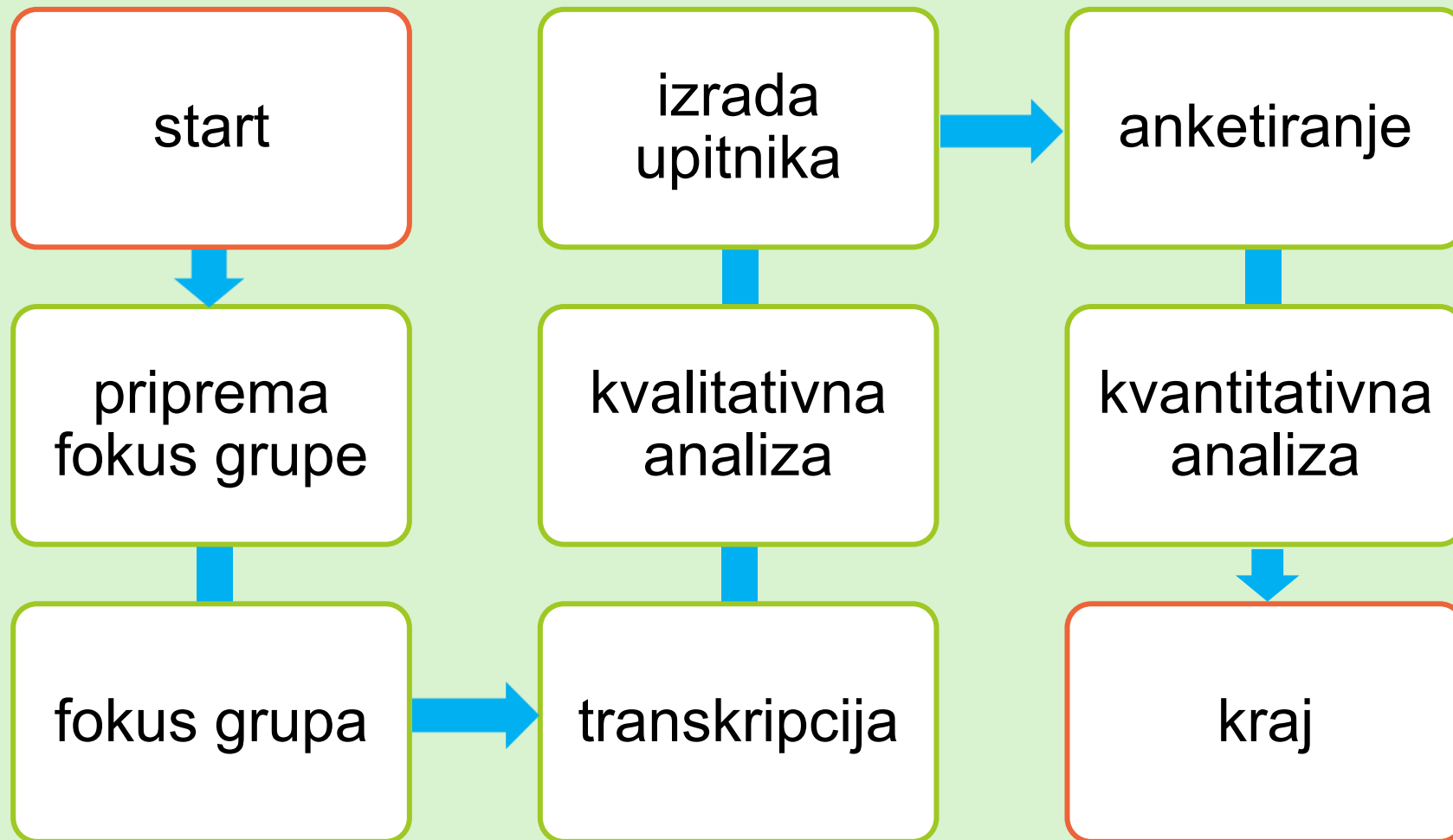
Sveučilište
u Zagrebu



MEDDIET
- MENUS 4 CAMPUS -

Cilj

= prikupiti i analizirati prijedloge novih mediteranskih
jela za ponudu u studentskim restoranima kao
koncept „student bag-a”



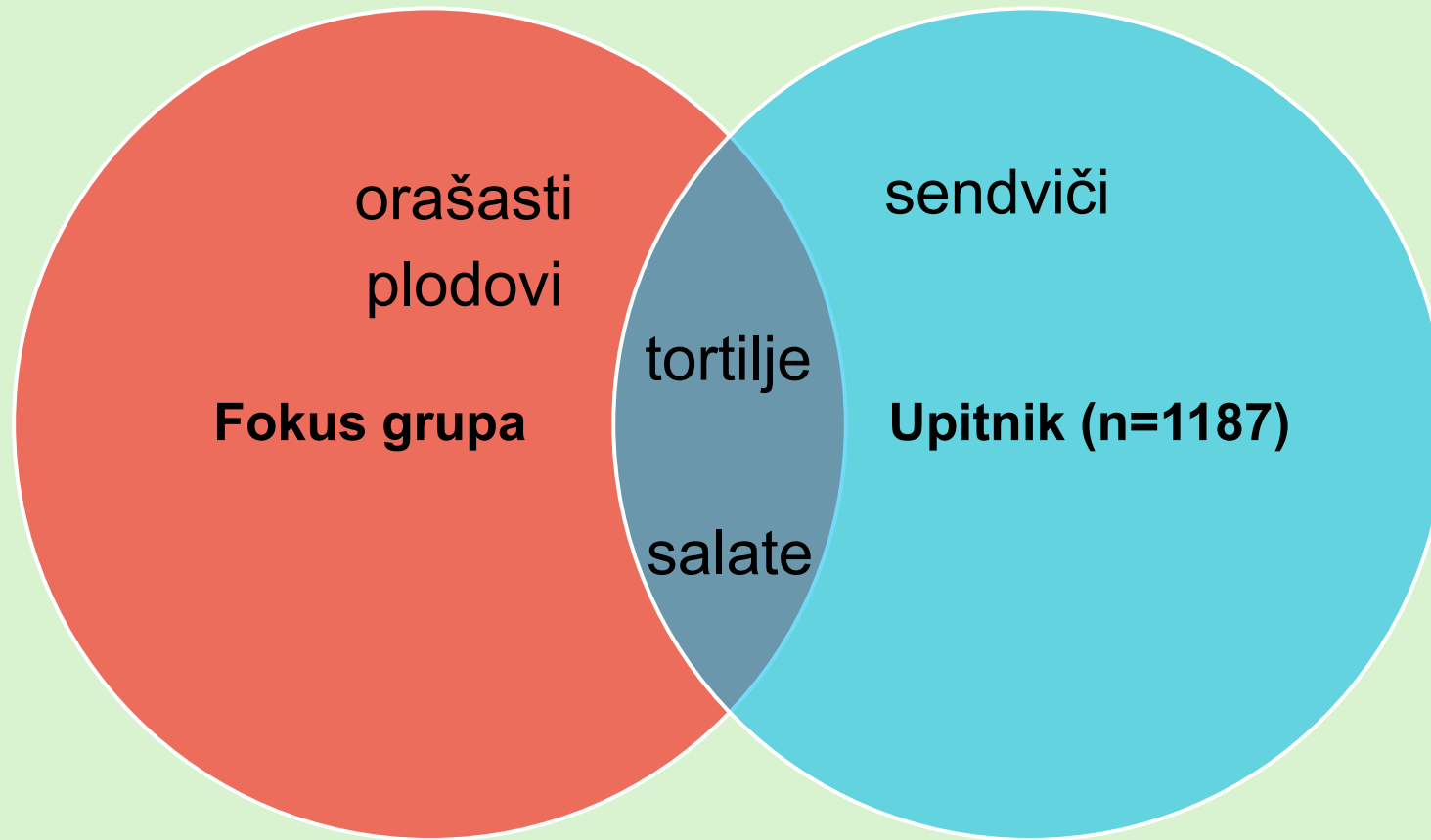
Ispitanici

	Fokus grupa	Upitnik
Broj ispitanika (N)	8	1187
Dob (godine) (M ± SD)	24 ± 1,85	22,53 ± 2,59
Spol (% žena)	62,5	73,2

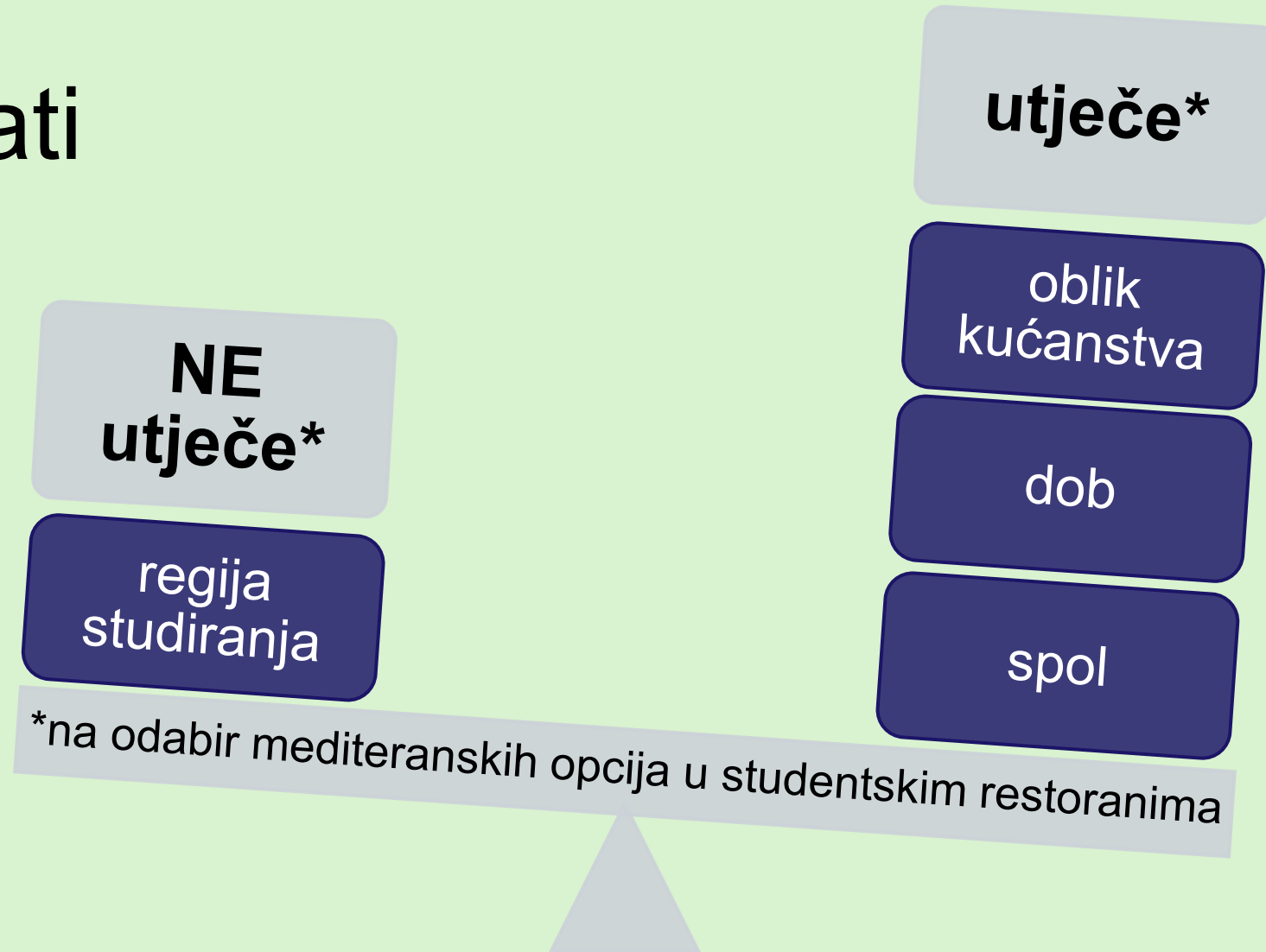
Tematska analiza

	Glavne teme	Podteme
Tema 1.	Izbor prehrambenih proizvoda/namirnica u pekari, supermarketu, a da bi se moglo uklopiti u ponudu studentskih restorana	
Tema 2.	Cijena i subvencioniranje	Subvencija kao odlučujući čimbenik
		Spremnost na kupnju bez subvencije
Tema 3.	Praktičnost i sigurnost hrane „to go“	Kvarljivost i skladištenje
		Pogodnost za transport i konzumaciju

Što studenti žele?



Rezultati



Zaključak

- studentice, stariji studenti i studenti koji stanuju u privatnom smještaju su skloniji odabrati mediteransku opciju u sklopu „student bag-a”
- spremnost za kupnju bez subvencije postoji, te je ta spremnost povezana s (nižom) cijenom i (većom) dostupnosti

Studenti i mediteranska prehrana: Analiza preferencija u studentskim menzama

Dr.sc. Ivica Faletar

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet

EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL

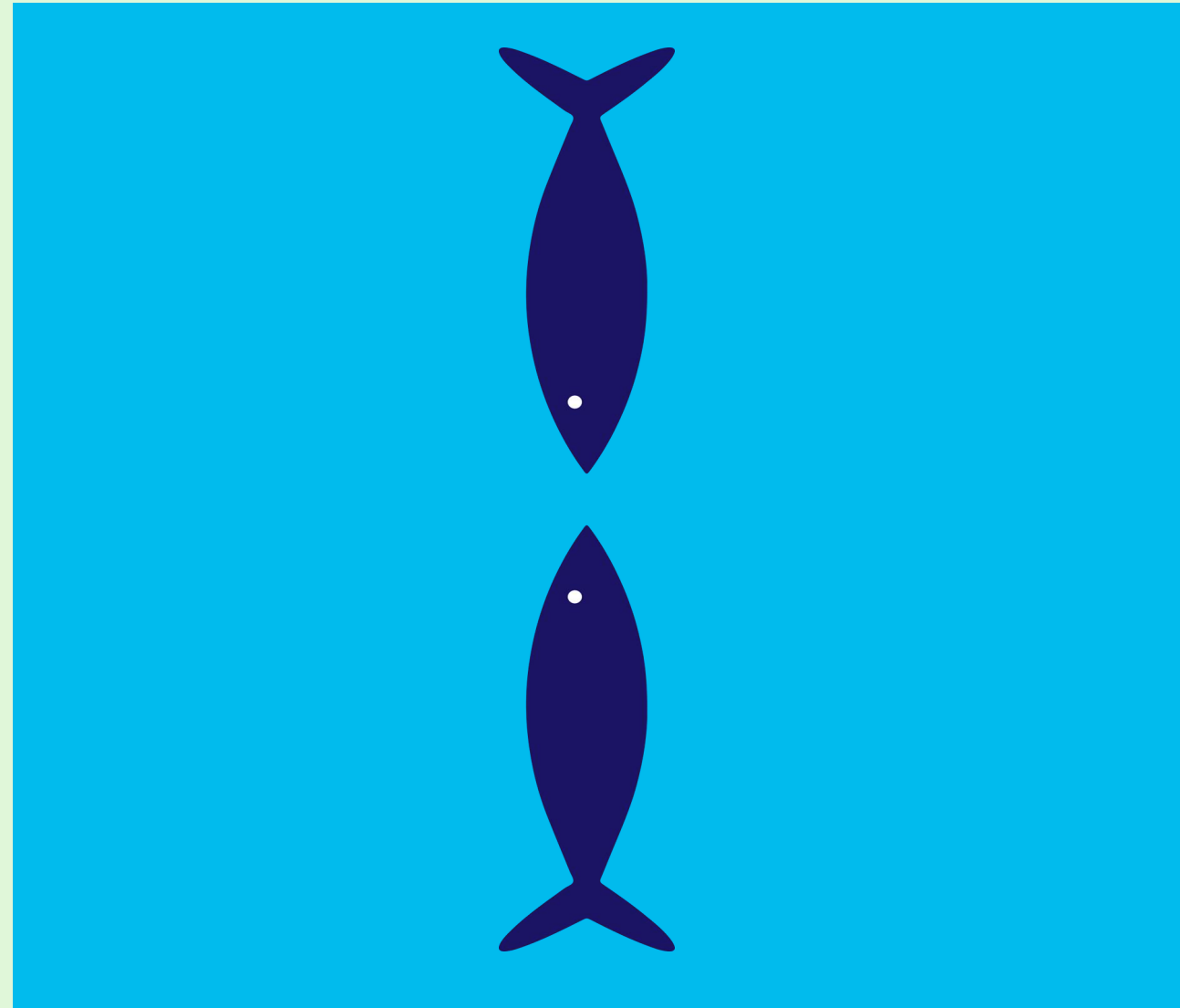


MEDDiET

- MENUS 4 CAMPUS -

Uvod

Cilj istraživanja bio je ispitati stavove, navike i preferencije studenata Sveučilišta u Zagrebu s obzirom na jela koja se nude u studentskim restoranima, s posebnim naglaskom na uvođenje mediteranskih jela.



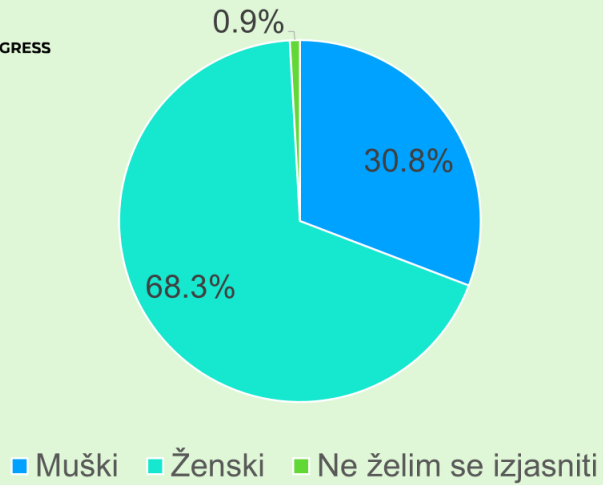
Metodologija

- Instrument: Online upitnik (1ka.si platforma)
- Broj pitanja: 62
- Broj varijabli: 131
- Tip istraživanja: kvantitativno (anketa)
- Sudionici: studenti različitih fakulteta Sveučilišta u Zagrebu
- Prikupljanje podataka: dobrovoljno i anonimno
- Etičnost: istraživanje je odobrilo Etičko povjerenstvo PBF-a

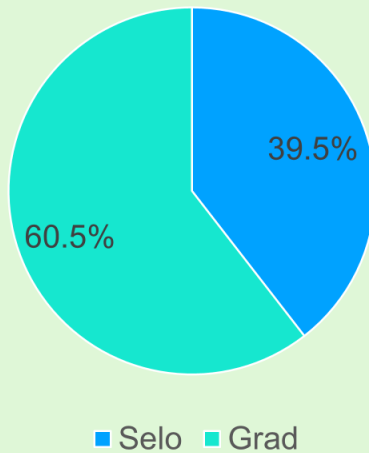
Metodologija: Upitnik

1. Sociodemografski podaci – spol, dob, mjesto odrastanja i stanovanja, godina studija, prehrambene navike
2. Ponašanje i zadovoljstvo u menzi – učestalost konzumacije, zadovoljstvo ponudom, stavovi o uvođenju novih jela
3. Kupovno ponašanje – učestalost kupnje mediteranskih proizvoda (tortilja, badema i suhog voća), motivi i barijere kupnje
4. Percepcija cijene – prihvatljivost
5. Buduće ponašanje – namjera kupnje i spremnost da se preporuči proizvod drugima

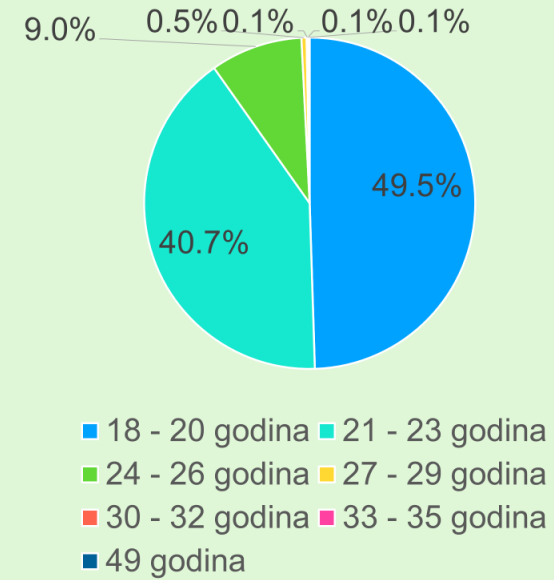
Results



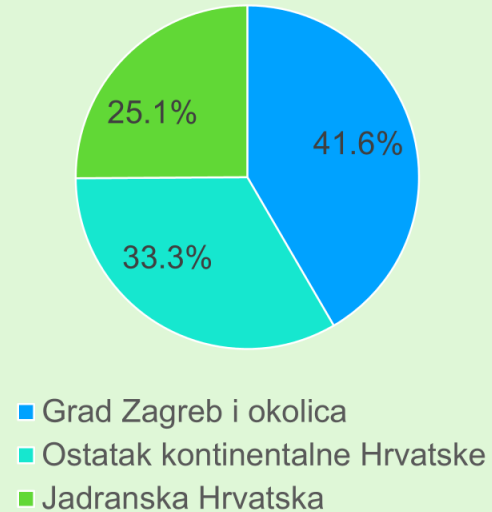
Grafikon 1: Spol (n=744)



Grafikon 3: Mjesto odrastanja (n=744)

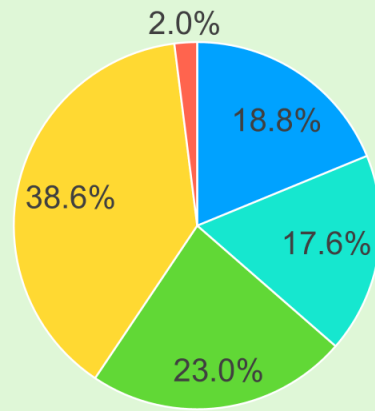


Grafikon 2: Dob (n=744)



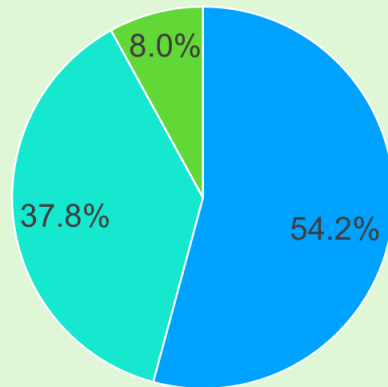
Grafikon 4: Iz kojeg dijela Hrvatske dolazite? (n=744)

Results



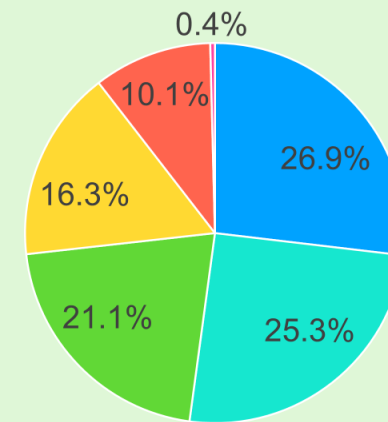
- U studentskom domu
- U stanu, sam/a
- U stanu, s cimerima
- U domu s obitelji
- Drugo

Grafikon 5: Gdje stanujete za vrijeme studija? (n=744)



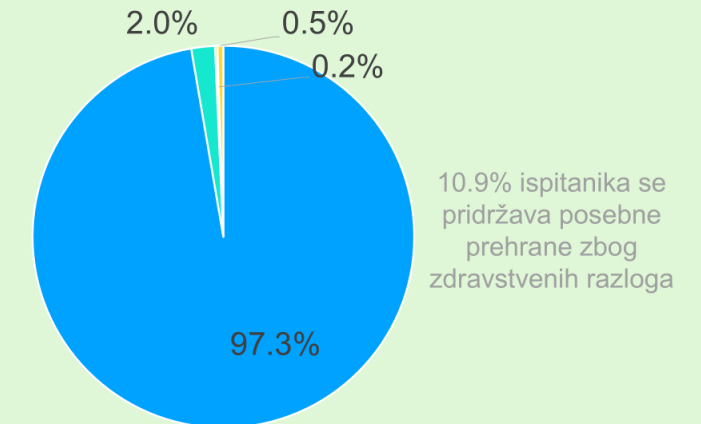
- Dobar
- Osrednji
- Loš

Grafikon 7: Kako biste ocijenili svoj ekonomski status? (n=744)



- 1. godina
- 2. godina
- 3. godina
- 4. godina integriranog ili 1. godina diplomskog studija
- 5. godina integriranog ili 2. godina diplomskog studija
- Student/studentica sam poslijediplomskog studija

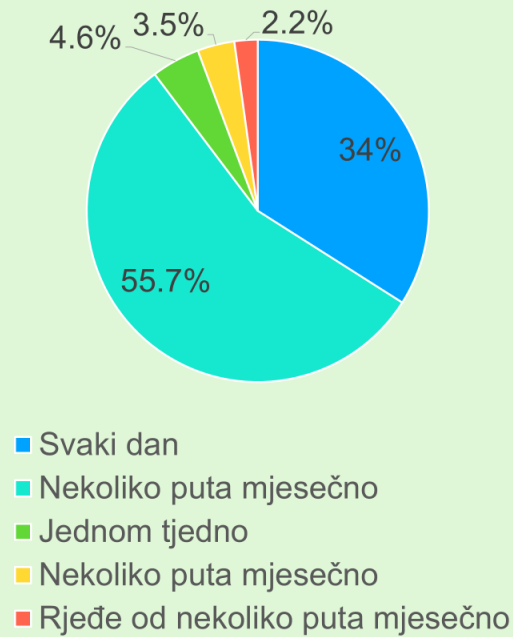
Grafikon 6: Koja ste godina studija? (n=744)



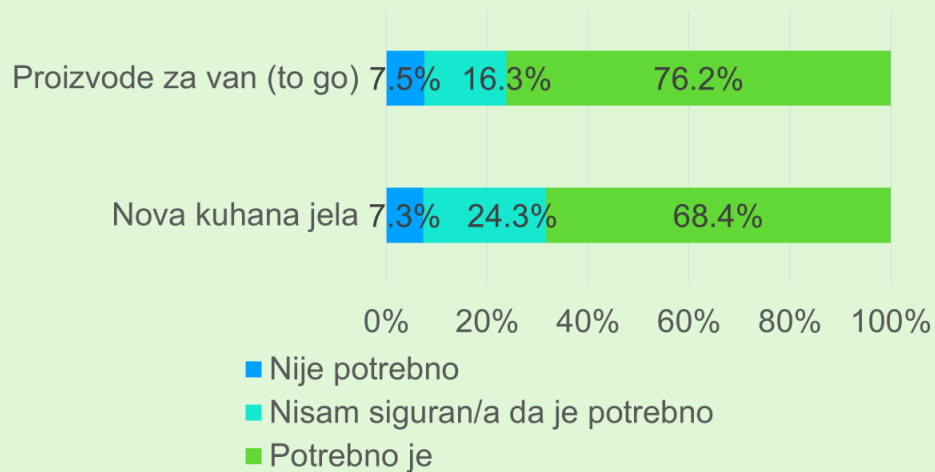
- Svejed
- Vegeterijanac
- Vegan
- Ostalo

Grafikon 8: Prehrambene navike (n=744)

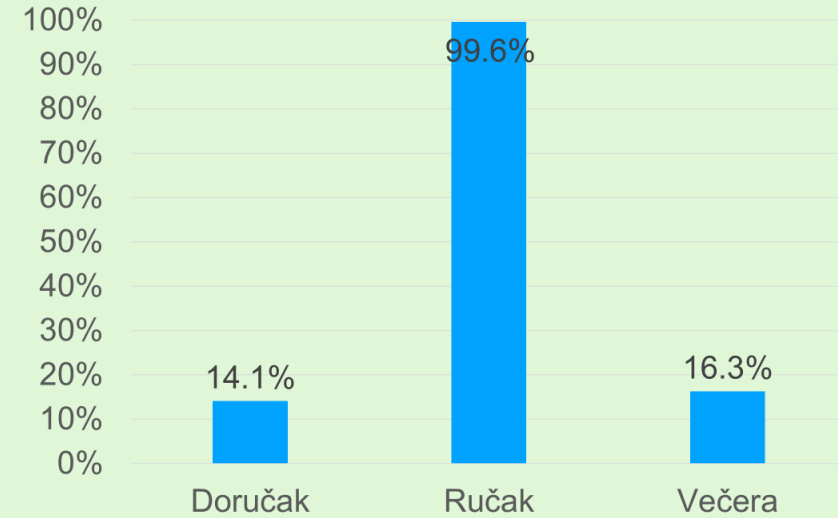
Results



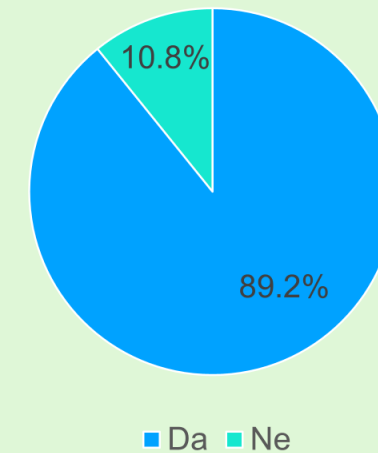
Grafikon 9: Koliko često jedete u studentskim menzama? (n=744)



Grafikon 11: Je li po Vašem mišljenju potrebno uvesti nova kuhana jela i proizvode za van u studentske menze? (n=744)

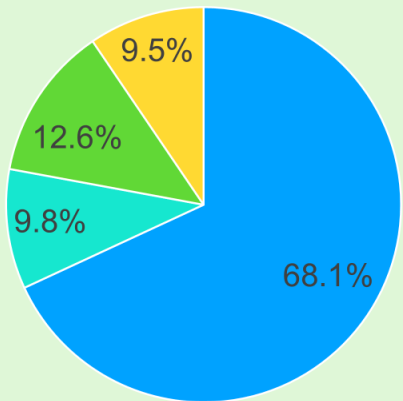


Grafikon 10: Koje obroke obično konzumirate u menzi? (n=744)



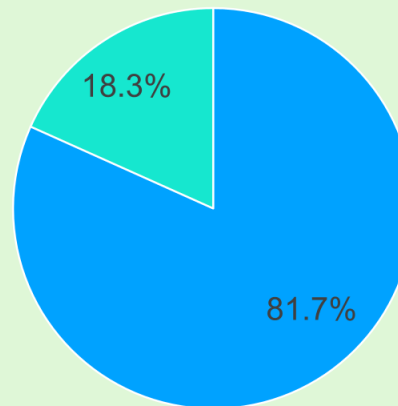
Grafikon 12: Jeste li primijetili promotivnu kampanju za nova mediteranska jela u menzi? (n=744)

Results



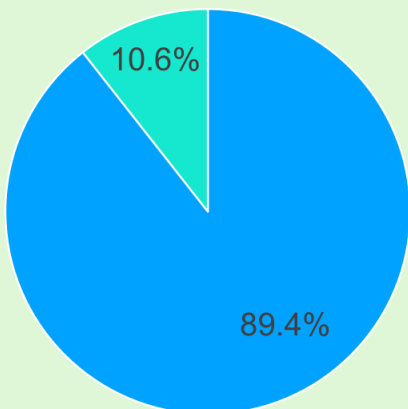
- Ne
- Da, pečene bademe i suho voće
- Da, mediteransku tortilju s ribom
- Da, mediteransku tortilju s jajima

Grafikon 13: Jeste li kupili neki od novih proizvoda u ponudi? (n=744)



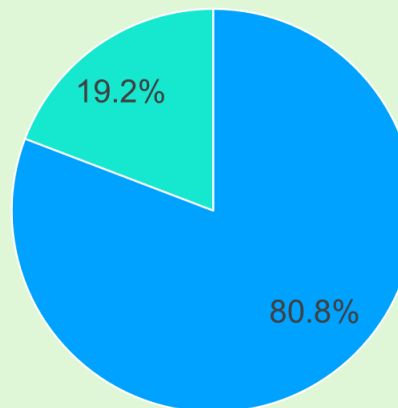
- Samo jednom
- 2 ili više puta

Grafikon 14: Koliko puta ste kupili mediteransku tortilju s jajima? (n=71)



- Samo jednom
- 2 ili više puta

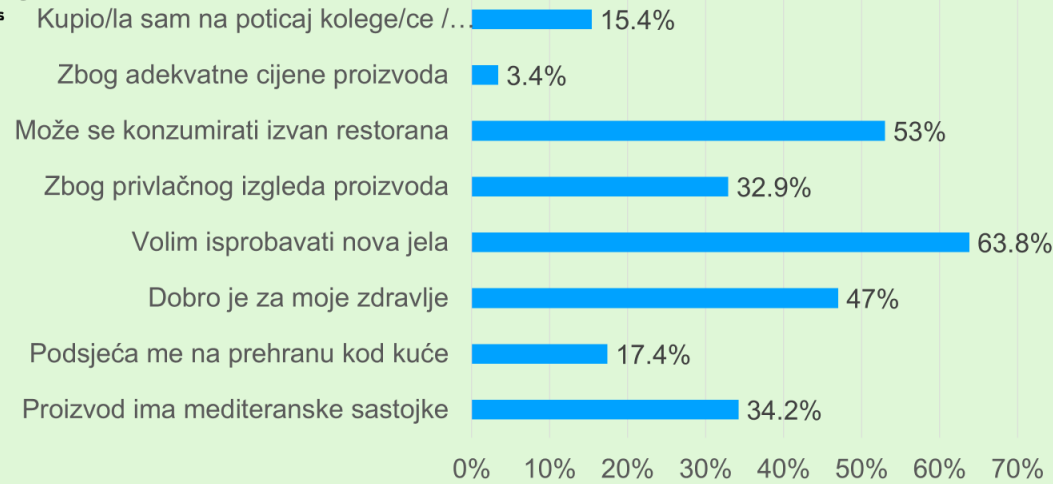
Grafikon 15: Koliko puta ste kupili mediteransku tortilju s ribom? (n=94)



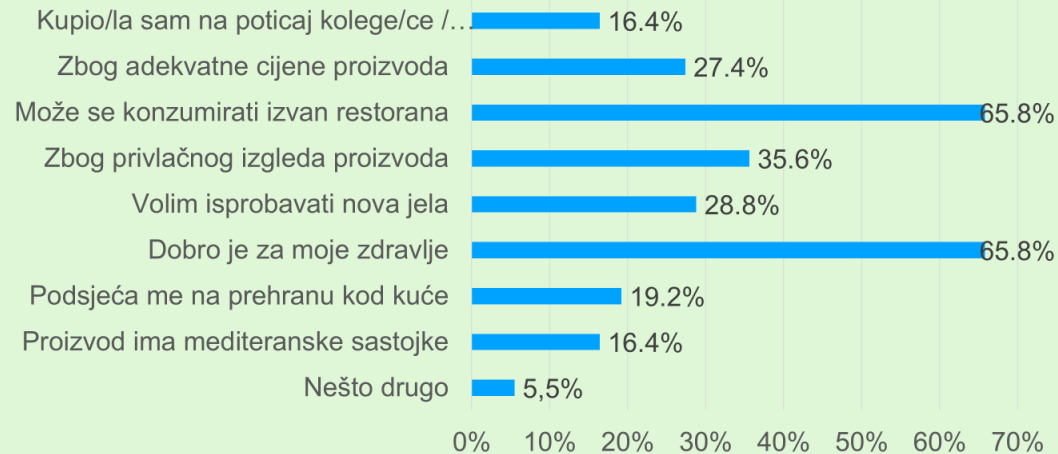
- Samo jednom
- 2 ili više puta

Grafikon 16: Koliko puta ste kupili vrećicu s bademima i suhim voćem? (n=73)

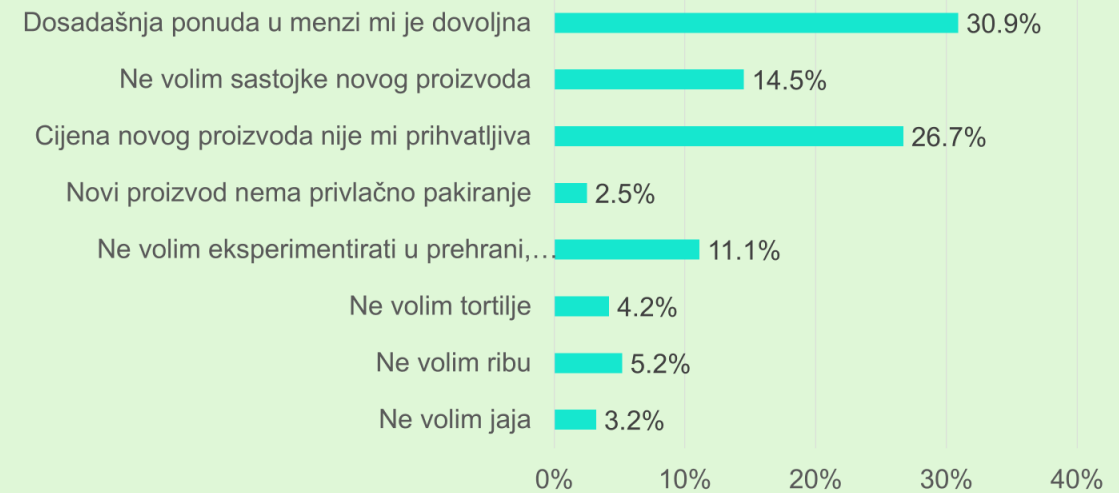
Results



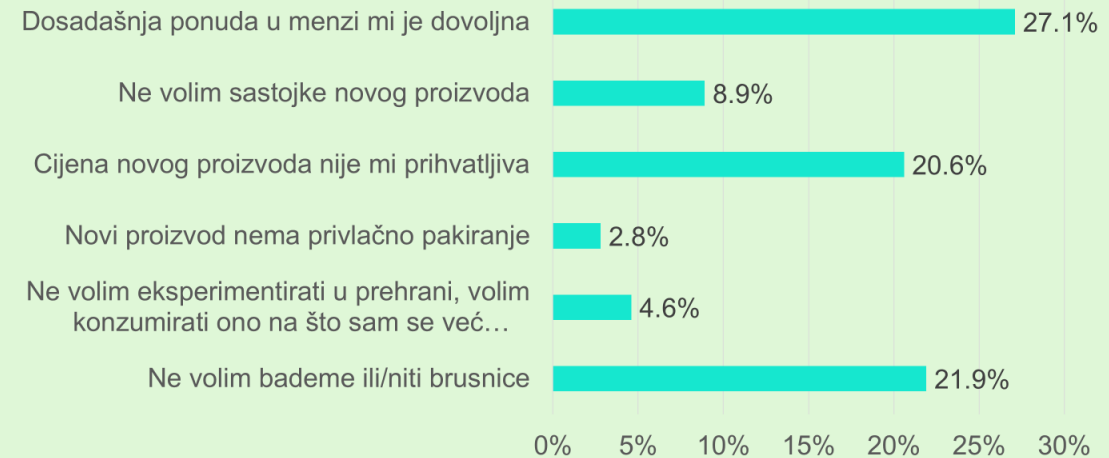
Grafikon 17: Zašto ste kupili mediteransku tortilju? (n=149)



Grafikon 19: Zašto ste kupili vrećicu s pečenim bademima i suhim voćem ? (n=73)

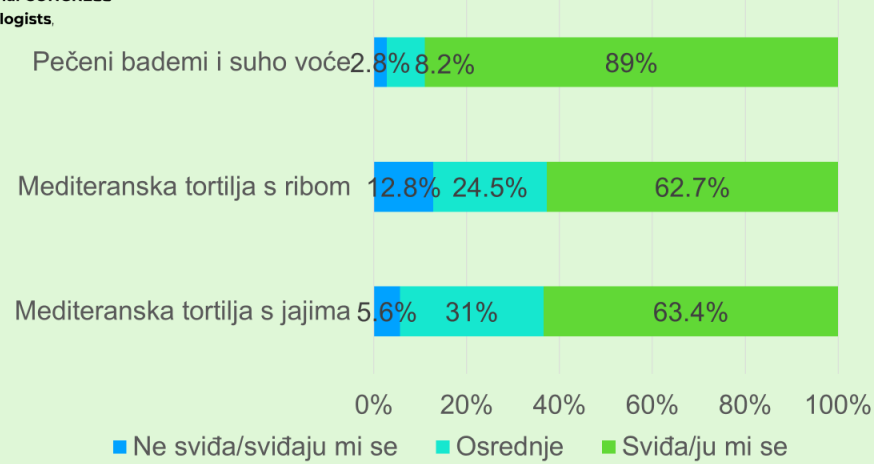


Grafikon 18: Zašto niste kupili mediteranske tortilje? (n=595)

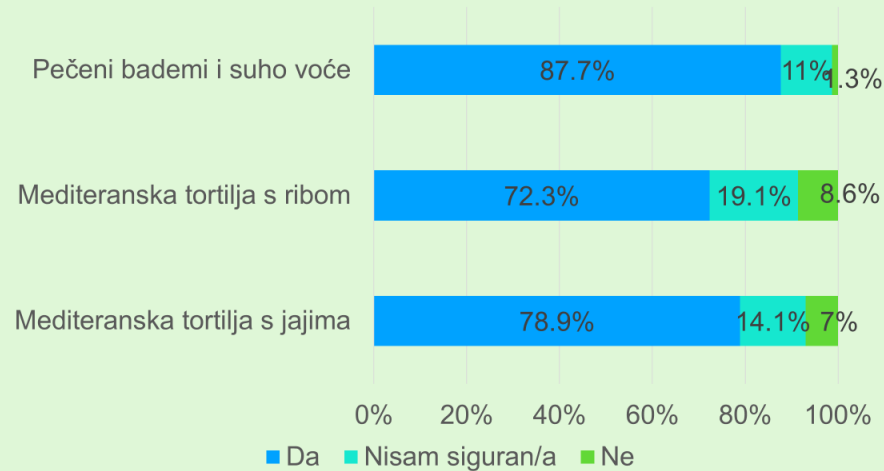


Grafikon 20: Zašto niste kupili vrećicu s pečenim bademima i suhim voćem? (n=671)

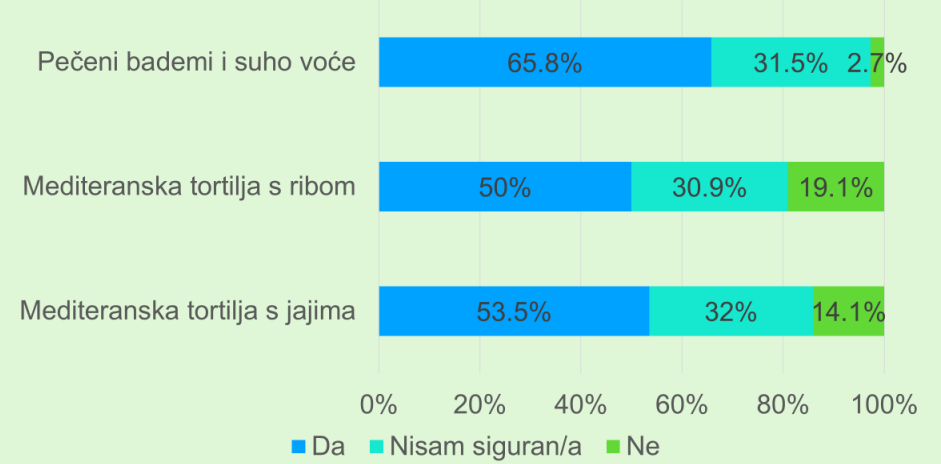
Results



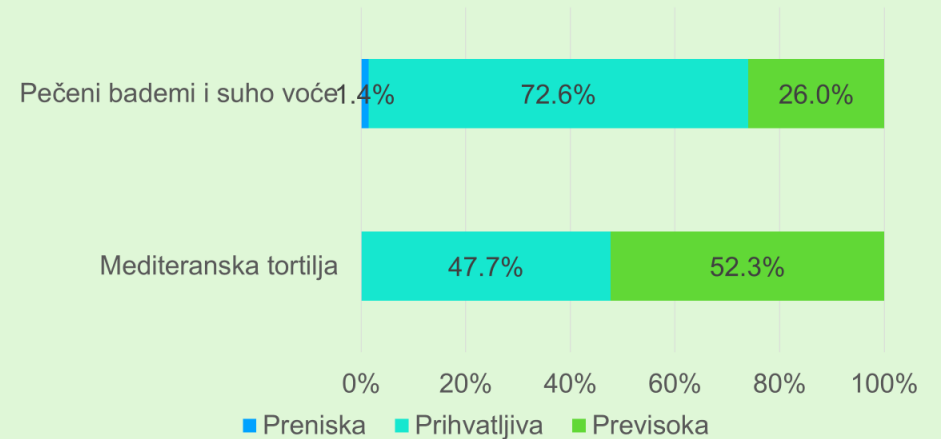
Grafikon 21: Kako vam sviđa/ju mediteranska tortilja s jajima (n=71) /s ribom (n=94) /pečeni bademi i suho voće (n=73)?



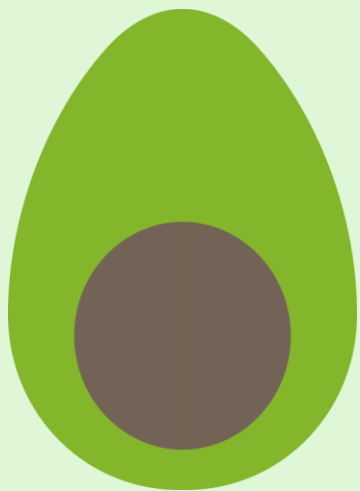
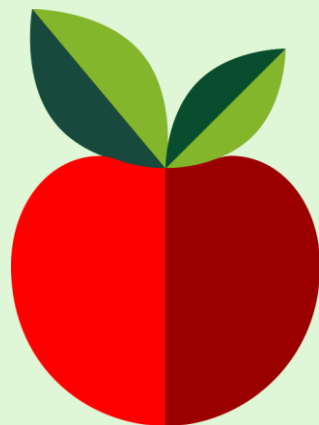
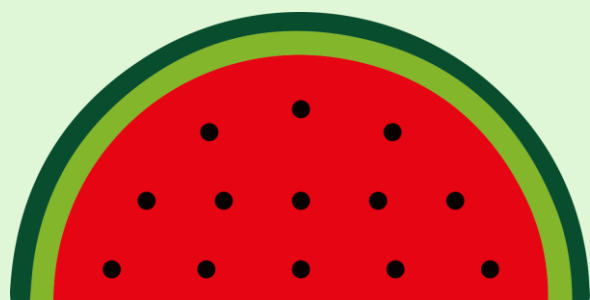
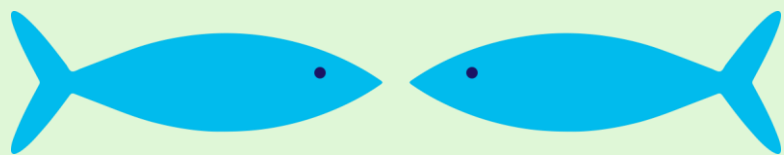
Grafikon 23: Biste li preporučili mediteransku tortilju s jajima (n=71)/ s ribom (n=94)/ pečene bademe i suho voće (n=73) svojim kolegama/prijateljima?



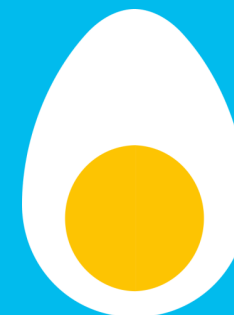
Grafikon 22: Namjeravate li ubuduće kupovati mediteransku tortilju s jajima (n=71) /s ribom (n=94) /pečene bademe i suho voće (n=73)?



Grafikon 24: Kakva je prema Vašem mišljenju cijena mediteranske tortilje (n=149)/ vrećice pečenih badema i suhog voća (n=73) za studentske restorane?



Hvala na pozornosti!



Plan društvenog marketinga za promicanje mediteranske prehrane među studentima

prof. dr. sc. Marija Cerjak

Sveučilište u Zagrebu Agronomski fakultet

EAT LOCAL
EAT SEASONAL
EAT REAL



MEDDiET

- MENUS 4 CAMPUS -

Polazište

- Mediteranska prehrana - zdrav, održiv i kulturno značajan prehrambeni obrazac
- Ograničena prihvaćenost mediteranske prehrane među mlađom generacijom
- Studenti važna ciljna skupina za promociju ovog prehrambenog obrasca
- Velik broj studenata se hrani u studentskim menzama



menze prikladno okruženje za promociju mediteranske prehrane

- Ograničena ponuda mediteranskih obroka u menzama



potrebne ciljane strategije za istodobno povećanje ponude i potražnje



DRUŠTVENI MARKETING



Što je društveni marketing?

- Korištenje marketinških tehnika radi **promjene ponašanja ljudi** na načine koji koriste pojedincima i društvu u cjelini
- Fokus na promjeni ponašanja, ne na promociji proizvoda
 - npr. promicanje akcija koje dovode do promjene prehrambenih obrazaca, recikliranja, prestanka pušenja ili empatičnog postupanja s drugima
- Uključuje više dionika: kreatore politika, nutricioniste, osoblje kantina, studente
- Rano uključivanje dionika osigurava uspjeh





Metodologija

- Mješoviti istraživački pristup (kvalitativni i kvantitativni; različiti dionici)
- Primijenjeno šest Andreassenovih referentnih kriterija za društveni marketing
- Korišten strukturirani okvir - interne i eksterne analize, SWOT analiza, strategija segmentacije i odabir ciljnog tržišta te oblikovanje marketinškog spleta

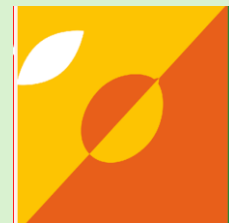
Ciljne skupine

- 1) **studentske menze** - povećati ponudu jela mediteranska prehrane
 - Voditelji i osoblje kantina
- 2) **studenti** - povećati konzumaciju jela mediteranska prehrane



Photo by Mikhail Nilov:
<https://www.pexels.com/photo/two-people-eating-healthy-food-in-bowls-6740517/>

M – splet : proizvod



- Glavni „proizvod“: **promjena ponašanja**
 - usvajanje mediteranske prehrane (MD) temeljem razumijevanja njezinih zdravstvenih koristi
- Očekivana promjena ponašanja na dvije razine:
 - povećana ponuda jela i proizvoda u menzama
 - povećana konzumacija mediteranskih obroka od strane studenata
- Proizvodi koji podržavaju promjenu:
 - mediteranska jela / meniji
 - student bag



alat za edukaciju, poticanje i olakšavanje usvajanja zdravijih prehrambenih navika

M – splet : distribucija i cijena

- **Distribucija** u Hrvatskoj: studentske menze

- U drugim državama: samoposlužni aparati, studentski kafići i sl.



Photo by Julia Filirovska:
<https://www.pexels.com/photo/crop-person-with-vegetable-salad-and-beverage-on-tray-7140280/>

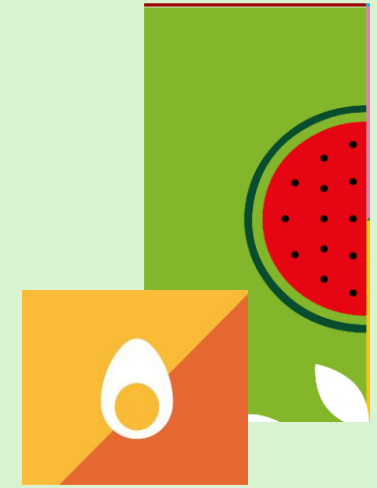
- **Cijena** u Hrvatskoj:

- subvencionirana
 - komercijalna



Photo by Mikhail Nilov:
<https://www.pexels.com/photo/food-salad-healthy-vegetables-6613047/>

M – splet : promocija (1)



- **Cilj komunikacije:**

- podizanje svijesti o važnosti pridržavanja mediteranske prehrane
- promocija vrijednosti nematerijalnog proizvoda: percipirane koristi mediteranske prehrane
- promocija vrijednosti materijalnih proizvoda: student bag i mediteranska jela

- **Online promocija** (društvene mreže, newsletters,..)

- **Klasična promocija** (događanja u menzama/na fakultetima, poster, ..)

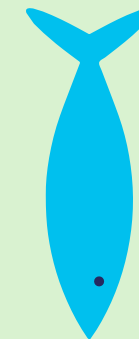
M – splet : promocija (2)

- **Opinion leaderi:** mladi influenceri i studentski ambasadori; odabrano nastavno osoblje; sveučilišni influenceri fokusirani na zdrav životni stil
- **Vrijednosti važne studentima:** utješna hrana, sigurnost, praktičnost, puni obroci, poznati okusi, zdravlje i okus, raznolikost, lokalna hrana, vizualna privlačnost jela
- **Ton komunikacije:** neformalan (obraćanje s „ti“), humorističan i opušten pristup Storytelling i emocionalne poruke: osjećaj pripadnosti, topline i doma („hrana kao zagrljaj“)
- **Emocionalni okidači:** osjećaj pripadnosti, (*“Find the table where everyone feels at home.”*), topline (*“It’s not just food. It’s a hug on every plate.”*) i doma



Photo by Nicole Michalou :
<https://www.pexels.com/photo/family-celebrating-christmas-dinner-5775048/>

M – splet : promocija (3)



Moguće provokativne poruke:

- “You only know if you like it after tasting.” (*“Ne znaš sviđa li ti se – dok ne kušaš.”*)
- “Everyone changes. You’ll change your mind about chickpeas too.” (*“Svatko se s vremenom promijeni – čak i kad je slanutak u pitanju.”*)
- “Try it. You might be rejecting the love of your (culinary) life.” (*“Kušaj. Možda odbijaš ljubav svog (kulinarskog) života.”*)
- “Update yourself. Try the new canteen dish.” (*“Vrijeme je za update: novo jelo u menzi čeka na tebe.”*)
- “Everyone at your table has tried it. It’s your turn.” (*“Svi su već kušali – sad je tvoj red.”*)

HVALA NA PAŽNJI!!!

