



V organizaciji
študentov, članov
Slovenskega
prehranskega društva



UNIVERZA
V LJUBLJANI

BF

Biotehniška
fakulteta

VABILO NA 9. SIMČIČEV SIMPOZIJ

9. Simčičev simpozij: HIDRACIJA – več kot voda

Koliko tekočine dejansko potrebujemo? Je voda vedno najboljša izbira? Kakšno vlogo ima hidracija pri zdravju, počutju in vsakodnevni učinkovitosti?

Na ta in številna druga vprašanja bo odgovoril **9. Simčičev simpozij**, ki bo potekal **4. marca 2026, s pričetkom ob 16. uri**. Dogodek organizirajo študenti zaključnega letnika magistrskega študijskega programa Prehrana na Biotehniški fakulteti Univerze v Ljubljani.

O dogodku

Letošnji Simčičev simpozij je posvečen **hidraciji** kot temi, ki presega zgolj vnos vode ampak predstavlja kompleksen fiziološki proces s pomembnimi presnovnimi, kliničnimi, psihološkimi in družbenimi razsežnostmi. V okviru kratkih, vsebinsko osredotočenih predavanj bodo strokovnjaki in študenti osvetlili vlogo hidracije pri ohranjanju zdravja, izzive zagotavljanja varne in dostopne pitne vode, pomen ocenjevanja hidracijskega statusa ter odprli razpravo o tem, kako se danes hidriramo.

Poseben poudarek letošnjega simpozija bo namenjen **okrogli mizi** o aktualnih temah povezanih s hidracijo, na kateri bodo sodelovali **slovenski vplivneži ter strokovnjaki** s področja prehrane, zdravja in komuniciranja znanosti. Razprava bo izpostavila sodobne hidracijske navade, vpliv družbenih omrežij in marketinga ter izzive učinkovitega prenosa znanstvenih priporočil v vsakdanje življenje.

Program bo dodatno obogaten z **interaktivnim odmorom**, v okviru katerega se bodo predstavila nekatera partnerska podjetja, udeleženci pa bodo lahko obiskali **izobraževalne in izkustvene stojnice**. V tem času bodo imeli priložnost spoznati različne pristope k ocenjevanju hidracijskega statusa, se udeležiti meritev sestave telesa ter sodelovati pri degustaciji različnih vrst vod in vodnih koktejllov. Skozi celoten simpozij bo potekal tudi interaktivni izziv, dogodek pa se bo zaključil s podelitvijo nagrad izžrebanim udeležencem dogodka.

Simpozij je namenjen študentom, strokovnjakom s področja prehrane, zdravja in javnega zdravja ter vsem, ki jih zanima vloga hidracije na zdravje človeka. Skupaj vas čakajo **štiri ure raznolikega, aktualnega in strokovno obarvanega programa**.

Kdaj in kje?

Datum in čas: 4. marec 2026, ob 16.00

Lokacija: Dvorana prof. dr. Janeza Hribarja, dekanat Biotehniške fakultete Univerze v Ljubljani

Naslov: Jamnikarjeva 101, Ljubljana

Organizator: Biotehniška fakulteta Univerze v Ljubljani in Slovensko prehransko društvo

Udeležba in prijava

Udeležba na simpoziju je **brezplačna** zahvaljujoč letošnjim donatorjem, ki bodo predstavljeni na dogodku.

 **Prijava je obvezna** in poteka preko povezave:

<https://1ka.arnes.si/a/e85d7c85>

Za udeležence, ki se dogodka ne bodo mogli udeležiti v živo, bo omogočen **ogled posnetka simpozija naknadno na našem YouTube kanalu**.

Brezplačno parkiranje je omogočeno pred fakulteto.

Več vsebin

Zborniki in arhivski posnetki preteklih Simčičevih simpozijev so dostopni na spletni strani

Slovenskega prehranskega društva:

<https://prehranskodrustvo.wordpress.com/>