

RAPORT MEDIA

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT”

Octombrie-Decembrie 2023

TOTAL ARTICOLE & POSTARI: 47

- ❑ TOTAL ARTICOLE: 34
- ❑ TOTAL STIRI TV: 2
- ❑ TOTAL POSTARI FACEBOOK, LINKEDIN & TWITTER: 11
- ❑ TOTAL FOTOGRAFII: 51
- ❑ TOTAL VIDEOS: 2
- ❑ NR. VIZITATORI/LUNA: 8.763.440
- ❑ NR. CITITORI: 12.250



© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (I)

1. **Forbes.ro** - https://www.forbes.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor-355240
2. **Psychologies.ro** - https://www.psychologies.ro/timp-liber/evenimente/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor-2195346
3. **Catchy.**ro - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - Catchy
4. **Kudika.**ro -Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment. (kudika.ro)
5. **CSRmedia.ro** - https://www.csrmedia.ro/mondelez-international-programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/?fbclid=IwAR2tdzO9FUqdJ1gO6IbH32CeoRuZOvp_szrt_5ii229LPM9tSzlLpwVF1Qs
6. **Romaniapozitiva.ro** -Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - Romania Pozitiva
7. **Revista-piata.ro** - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment.' transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor (revista-piata.ro)
8. **Retail-fmcg.ro** - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor (retail-fmcg.ro)
9. **Bursa.ro** - https://www.bursa.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor-66290153

© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (II)

10. **Tribunaconsumatorilor.**ro - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - Tribuna Consumatorilor
11. **Business-mark.ro** - https://business-mark.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/?fbclid=IwAR1r17GCYpxXzc6dTT_O_-x9v37_Huwz53F56whfs6PbXmAcxYnML7ibtCE
12. **Viata-medicala.ro** - Program educațional despre obiceiurile alimentare ale tinerilor (viata-medicala.ro)
13. **Csid.**ro - https://www.csid.ro/diverse/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor-20417469/?fbclid=IwAR1WwpJHnvI2Rn6pZGG3oHN6iydBp3Zr4JN5eSrL3KXgtlqAx6Q5dGg1k14
14. **Prwave.ro** - https://www.prwave.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/
15. **Veglifestyle.**ro - https://veglifestyle.ro/2023/10/24/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/
16. **Familiapractica** - https://familiapractica.wordpress.com/2023/10/23/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/
17. **9vremparinti.ro** - https://9vremparinti.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/
18. **Boncafe.**ro - https://www.boncafe.ro/sante-sans-cafe-programul-gusta-cu-atenie.-bucura-te-de-moment-c4_a11290
19. **E-femeia.ro** - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - e-femeia.ro

© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (III)

20. **Thetrends.**ro - https://thetrends.ro/programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-transforma-obiceiurile-alimentare-ale-tinerilor/?fbclid=IwAR1xCkTYrDuShGDWMTbrAF2OJE2LzUbHjFG4-yQ_M42W6ZKX-kKc1a4giRk
21. **Fashion8.**ro - Programul "Gusta cu Atentie. Bucura-te de Moment." (fashion8.ro)
22. **Garbo.**ro -Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment." transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor (garbo.ro)
23. **Manifeste.ro** - Programul 'Gustă cu Atenţie. Bucură-te de Moment' transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - Manifeste.ro - Titluri din Stirile care te Intereseaza
24. **Pescurt.ro** - Programul 'Gustă cu Atenţie. Bucură-te de Moment' transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor - PeScurt.ro
25. **Astazi.ro** - Programul 'Gusta cu Atentie. Bucura-te de Moment' transforma obiceiurile alimentare ale tinerilor - stiri.astazi.ro
26. **Revista-presei.ro** - Programul 'Gusta cu Atentie. Bucura-te de Moment' transforma obiceiurile alimentare ale tinerilor (revista-presei.com)
27. **Centruldepresa.**ro - Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment.? transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor | Centruldepresa.ro
28. **FB Csrmedia.ro** - https://www.facebook.com/CSRmedia.ro/posts/pfbid0rJgzNANDGQRyjbsScwFXzchyU4vyF8NevvdYcxfUxFfqFb9V62JnYY5r4y1jgG9Kl

© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (IV)

29. **Linkedin Csrmedia** - CSRMedia.ro on LinkedIn: Mondelēz International: Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de...
30. **FB Psychologies**- https://www.facebook.com/RevistaPSYCHOLOGIES/posts/pfbid02F26MSeeqi1msgP2wVggrJchV1oYdxkCjd8kSMoQsreMYcTUyDUj2ubPNmYdu1ENNl
31. **FB Familiapractica** - https://www.facebook.com/FamiliaPractica/posts/pfbid06vVMyvuuUMHeRq4xfvfDZQcDWD7MHJ6pvuSkiwsPPnRBGJdi38erS2kxcr5Ui2MUl
32. **FB Retail-fmcg.ro** - https://www.facebook.com/retailFMCG/posts/pfbid0KDQvvwpfsRUbkY32YJV1Qy2RUGMRFzTwMEqZFgjWAWEe49uDSaf8XRAMbemfcByJl
33. **Twitter Retail-**fmcg.ro -Retail & FMCG on X: "Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment.” transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor https://t.co/FStEAD6gXl #Producatorii #FMCG" / X (twitter.com)
34. **FB BusinessMark** - https://www.facebook.com/BusinessMark/posts/pfbid0kbtnikZ4uyQFVCsPKiv5b5ZyftK799uRC8tDu4AC8uDKa7xcSntJg8WD4fUmpYKgl
35. **FB Viata medicala** - https://www.facebook.com/Viata.Medicala/posts/pfbid0CD9qCj8MrKiTAs4Lzq2KtNNx1KzKJP1eaqYXo1Shf8ZQ5HKTWHksZ5HjeMQS5HYbl

© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (V)

36. **Freshnews.**ro - „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment” - Fresh News
37. **Acasa.**ro - Programul "Gusta cu Atentie. Bucura-te de Moment." transforma obiceiurile alimentare ale tinerilor (acasa.ro)
38. **Business-**review.eu - https://business-review.eu/lifestyle/food-and-drinks/the-programme-snack-mindfully-enjoy-the-moment-transforms-teenagerss-eating-habits-253709
39. Romaniajournal.ro –https://www.romaniajournal.ro/society-people/transformative-program-snack-mindfully-shapes-healthier-habits-for-15000-teens-across-55-schools-in-romania/
40. FB Business –Review - https://www.facebook.com/BusinessReview.eu/posts/pfbid021LUPcGhwZCzecQX4p4UAbF7RDuWTDnNXvEnPLqBnBcRaZ87Jo9UKgBkkB4ACFGwpl
41. Linkedin Business- Review- https://www.linkedin.com/posts/business-review_the-programme-snack-mindfully-enjoy-the-activity-7128375608186724352-PjKM?utm_source=share&utm_medium=member_desktop

© PRAIS Corporate Communications, 2023

LANSAREA EDIȚIEI A IV-A A PROGRAMULUI „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT” (VI)

42. Observatornews.ro - 65% dintre tineri spun că nu primesc suficientă educaţie alimentară. Specialiştii îi învaţă cum să trăiască sănătos | Observatornews.ro
43. Stire Antena1 - http://cutsrv.mediatrust.ro/link/9978295632245c68a92fa33eadc6c338/ANT1_06-12-2023_17.33.48.mp4
44. Stire Romania TV
45. Psychologies.ro - https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/educatie/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-2195942
46. Facebook Psychologies.ro - https://www.facebook.com/RevistaPSYCHOLOGIES/posts/pfbid0rAd2XTM1baCwtdBvnxPwnkmcCfQirBCkHNfsKaCPvzTFzAv1yYGRt6K5VS2oj8zel
47. Revista Psychologies- print

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.FORBES.RO



Forbes

octombrie 24, 2023, 11:57AM GMT+0200

Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment" transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor

Mariana Robescu
Forbes Kids

HTTPS://WWW.FORBES.RO/PROGRAMUL-GUSTA-CU-ATENTIE-BUCURA-TE-DE-MOMENT-TRANSFORMA-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR-355240

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.CSID.RO



CE SE ÎNTÂMPLĂ DOCTORE?

HOME NEWS

Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment" transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor

Publicat: 24-10-2023
Actualizat: 30-10-2023

Redactia CSID

HTTPS://WWW.CSID.RO/DIVERSE/PROGRAMUL-GUSTA-CU-ATENTIE-BUCURA-TE-DE-MOMENT-TRANSFORMA-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.VIATA-MEDICALA.RO



HTTPS://WWW.VIATA-MEDICALA.RO/PROGRAM-EDUCATIONAL-DESPRE-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR-34647

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.CSRMEDIA.RO



HTTPS://WWW.CSRMEDIA.RO/MONDELEZ-INTERNATIONAL-PROGRAMUL-GUSTA-CU-ATENTIE-BUCURA-TE-DE-MOMENT-TRANSFORMA-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.PSYCHOLOGIES.RO



PSYCHOLOGIES

STARE DE BINE ARTA DE A TRAI ECHILIBRU INTERIOR DEZVOLTARE PERSONALĂ CARIERA TIMP LIBER

EDUCAȚIE

Programul „Gustă cu Atenție. Bucură-te de Moment.” transformă obiceiurile alimentare ale tinerilor

BY REVISTA PSYCHOLOGIES
23 OCT. 2023

HTTPS://WWW.PSYCHOLOGIES.RO/DEZVOLTARE-PERSONALA-CUNOASTE-TE-2/EDUCATIE/PROGRAMUL-GUSTA-CU-ATENTIE-BUCURA-TE-DE-MOMENT-TRANSFORMA-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR-2195346

© PRAIS Corporate Communications, 2023

WWW.KUDIKA.RO

PROGRAMUL „GUSTĂ CU ATENȚIE. BUCURĂ-TE DE MOMENT.





Kudika

Alina Sorescu, victorie în instanță: programul de vizită stabilit...



Kudika

Au început înscrierile pentru CampioMATE, programul care îi ajută...



Kudika

Arta îngrijirii de sine: hrănirea corpului, a minții și a sufletului

HTTPS://WWW.KUDIKA.RO/ARTICOL/WELLNESS/76393/PROGRAMUL-GUSTA-CU-ATENTIE-BUCURA-TE-DE-MOMENT-TRANSFORMA-OBICEIURILE-ALIMENTARE-ALE-TINERILOR.HTML

© PRAIS Corporate Communications, 2023

Gustă cu atenție

WWW.OBSERVATORNEWS.RO



antena

[OBSERVATOR]

Ultimele Știri | Ajut eu | Știri pe WhatsApp | Vremea

Observator » Sanatate » 65% dintre tineri spun că nu primesc suficientă educaţie alimentară. Specialiştii îi învaţă cum să trăiască sănătos

VIDEO 65% dintre tineri spun că nu primesc suficientă educaţie alimentară. Specialiştii îi învaţă cum să trăiască sănătos

Ce mănâncă azi copilul la şcoală? Una dintre veşnicele dileme şi îngrijorări ale părinţilor. Dacă în cazul celor mici, mai putem controla asta, cu un pachet pregătit de acasă, în cazul elevilor de liceu, lucrurile stau altfel. Ei decid ce, când şi cât mănâncă. Iar de cele mai multe ori, alegerile lor sunt complet nesănătoase. Iată de ce ar fi bună educaţia alimentară în şcoli. România încă nu are o astfel de materie, ci doar programe care mai hrănesc curiozităţile... nutriţionale ale copiilor. Asta se întâmplă zilele acestea în Capitală. Specialişti din domeniu îi învaţă pe tineri cum să trăiască sănătos.

De Andra Costea la 06.12.2023, 17:55

HTTPS://OBSERVATORNEWS.RO/SANATATE/65-DINTRE-TINERI-SPUN-CA-NU-PRIMESC-SUFICIENTA-EDUCATIE-ALIMENTARA-SPECIALISTII-II-INVATA-CUM-SA-TRAIASCA-SANATOS-553025.HTML

© PRAIS Corporate Communications, 2023

REVISTA PSYCHOLOGIES

MINDFUL SNACKING

Alegerile alimentare şi planificarea în adolescenţă

Călătoria de a deveni conştient şi organizat în relaţia cu mâncarea începe în adolescenţă

DE MĂDĂLINA PREDA



Adolescenţa este o perioadă de tranzit şi transformare, marcând trecerea de la un regim alimentar controlat în cea mai mare parte de părinţi, la unul autodirijat şi influenţat din ce în ce mai mult de factori sociali (colegi, prieteni, social media).

Pe parcursul acestei perioade, adolescenţii dobândesc autonomie asupra propriilor alegeri alimentare şi a comportamentului alimentar în general. Deşi s-a demonstrat că practicile alimentare ale părinţilor influenţează puternic comportamentul alimentar la copii, este interesant de analizat modul în care acesta se poate dezvolta odată cu creşterea autonomiei.

Un alt aspect foarte important este faptul că, în timpul adolescenţei, corpul necesită mai multe resurse pentru a-şi susţine creşterea şi dezvoltarea. Acest lucru înseamnă că alegerile alimentare pot avea un impact major asupra sănătăţii, stării de bine şi energiei adolescenţilor.

Punem peste toate şi faptul că este o perioadă de definire a identităţii, o perioadă cu trăiri puternice şi una de descoperire a bucuriilor şi responsabilităţilor vieţii de adult, şi avem un cocktail complex de emoţii, realităţi anatomice şi aşteptări sociale.

Una dintre responsabilităţile cu impact major, adesea trecută cu vederea, este legată de alegerile alimentare şi de planificarea acestora.

Luăm exemplul Anei. Ana are 16 ani şi, ca majoritatea adolescenţilor, este foarte ocupată cu şcoala, activităţi extracurriculare şi viaţa socială. Se trezeşte devreme, de multe ori sare peste micul dejun, la şcoală îşi cumpără ceva pe fugă în loc de pachetul şi mănâncă în oraş cu prietenii. Seara este prea obosită, aşa că alege o cină din snacks-uri. Rezultatul? Se simte constant obosită, are dificultăţi de concentrare şi simte că nu are energia necesară pentru a face faţă cu succes zilelor de şcoală sau de weekend.

Programul „Gustă cu atenţie. Bucură-te de moment" înţelege şi adresează complexitatea nevoilor adolescenţilor, oferind componenta de educare (informaţii esenţiale despre alimentaţie şi alegeri corecte), componenta de suport psihologic şi componenta de planificare şi management de timp. Sănătatea adolescenţilor este o prioritate absolută. Strategiile de planificare trebuie să fie centrate pe asigurarea unei alimentaţii echilibrate, care să răspundă nevoilor adolescenţilor în creştere.



MĂDĂLINA PREDA
Consultant în organizare, Chronic Disorganization Specialist®, CVO™, Time Management and Productivity Specialist

Creşterea semnificativă a conştientizării în alegerile alimentare ale tinerilor prin programul „Gustă cu Atenţie. Bucură-te de Moment"

A patra ediţie a programului „Gustă cu atenţie. Bucură-te de moment", rulează între septembrie 2023 şi iunie 2024, a debutat cu cifre încurajatoare în privinţa modificării comportamentului alimentar al tinerilor din România

Gustă cu atenţie

În contextul în care 59% dintre români se confruntă cu supraponderabilitate şi obezitate, iar 71% dintre tineri mănâncă gustări de două ori pe zi, programul a avut un impact profund, responsabilizând adolescenţii şi oferind metode concrete de acţiune pentru schimbări comportamentale de durată.

După trei ediţii de succes, numărul de elevi participanţi a crescut exponenţial, ediţia a patra înregistrând o participare de peste [număr specific] de elevi. Comparativ, ediţia iniţială a programului a implicat 500 de elevi, iar ediţia a treia a mobilizat 9.430 de participanţi, demonstrând astfel un interes şi o recunoaştere crescute în rândul comunităţilor educaţionale.

„Gustă cu atenţie. Bucură-te de moment" s-a diferenţiat prin derularea de mini-campanii în şcoli, creând un dialog pe termen lung cu adolescenţii şi răspunzând la provocările şi nelămuririle acestora privind alimentaţia sănătoasă şi mindful eating. În plus, proiectul a fost distins prin integrarea unui curs cu module interconectate, multidimensionale, şi utilizarea unor instrumente practice, uşor de implementat în rutina zilnică a tinerilor.

Rezultatele programului până în prezent indică o reuşită în sensibilizarea adolescenţilor cu privire la importanţa cultivării unor obiceiuri alimentare sănătoase pe viaţă. De asemenea, competenţele şi practicile dezvoltate în cadrul sistemului de sprijin oferit de specialişti au îmbunătăţit sănătatea şi bunăstarea tinerilor participanţi.



© PRAIS Corporate Communications, 2023