Gustă cu atenție.
Bucură-te de moment

Raport final - Județele Sibiu, Alba și Brașov
Aprilie - Iunie 2022



Gusta cu atenție

BUCURĂ-TE DE MOMENT!

5121 de elevi, din 25 de licee, din județele Sibiu, Alba și Brașov și 178 de cadre didactice au învățat să aleagă gustarea potrivită, conștient, la momentul potrivit, să citească etichetele alimentelor și să controleze mărimea porțiilor.



Entuziasm și bucurie

Întrebări, curiozități și clarificări



Încredere în forțele proprii

Noi cunoștințe acumulate



Muncă în echipă

Activități interactive și educative

Elevii au participat cu bucurie și entuziasm la activitățile propuse în cadrul proiectului și au realizat moodbord-uri creative, care reflectă mesajele - cheie ale campaniei. Pe toată durata proiectului, au făcut fotografii cu farfuriile pe care le-au pregătit acasă, au desenat, au preluat mesajele cu care au rezonat și le-au transpus în mici “opere de artă”.

















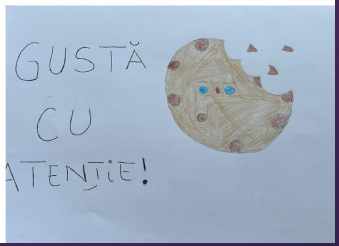


Colegiul Nicolae Titulescu Brașov







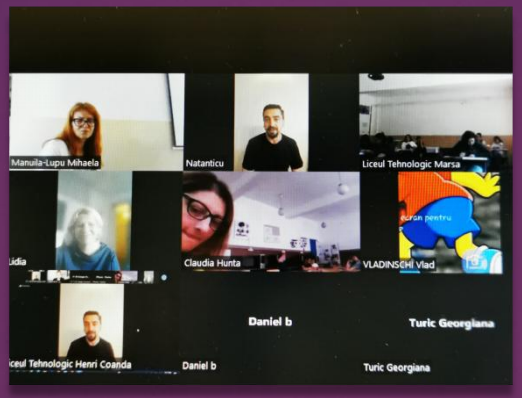


Elevii au participat la 4 workshop-uri online, în cadrul cărora au asimilat noi cunoștințe de la mentorii care au participat la program.



Mentori dedicați

Sfaturi direct de la specialiști,



Invitați speciali

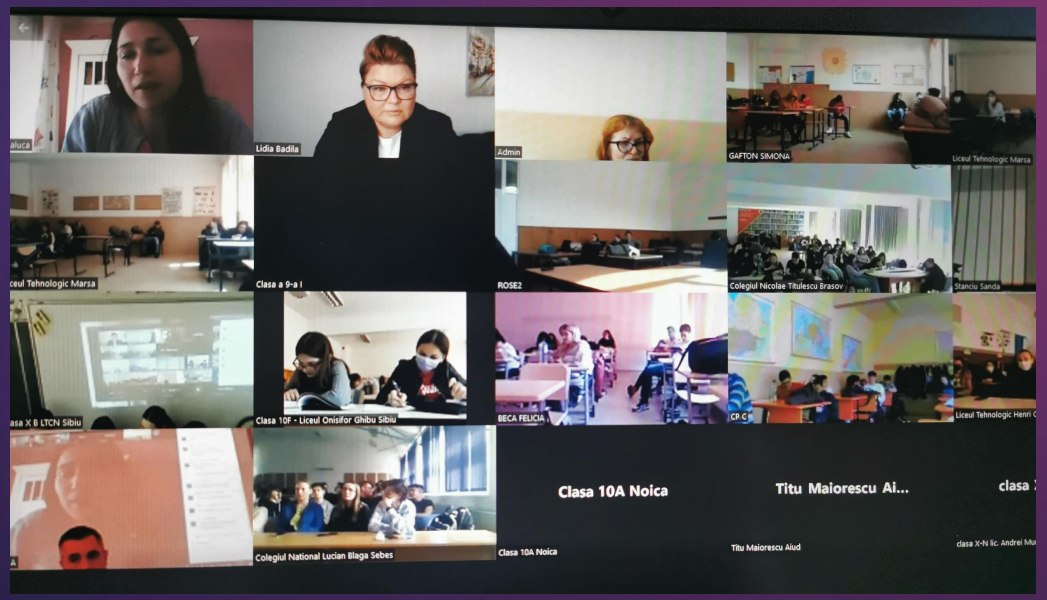
Elemente surpriză, întâlniri neașteptate



Lecții interactive

Sesiuni de întrebări și răspunsuri în chat-ul întâlnirilor online.

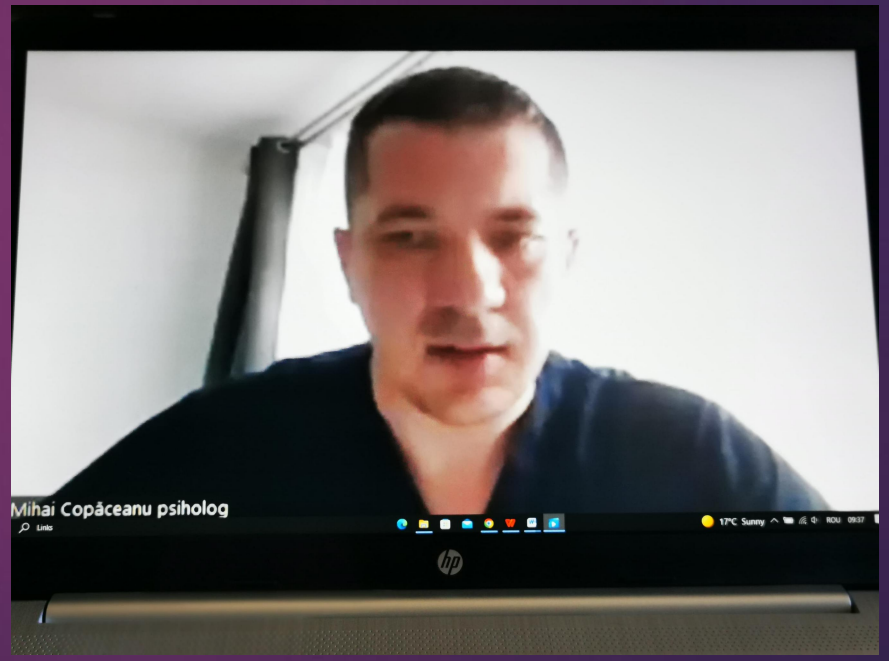
Am început cu un workshop introductiv, la care au participat Raluca Gaidarji, consilier nutritionist, psihologul Iulia Avădănii, Dana Dobrescu, reprezentantul Mondelez România, Mădălina Preda, expert în planificare, Florentina Baloș, ambasadorul Asociației Sută la Sută Românesc și Lidia Bădilă, specialist comunicare și coordonator regional al proiectului. Participanților li s-a explicat că, mâncatul conștient nu e despre a mânca mai puțin, deși acesta poate fi un efect, ci despre a mânca atât cât are nevoie corpul tău și despre a maximiza experiența. Au înțeles, astfel, că pot avea o relație sănătoasă cu mâncarea și pot, în același timp, să simtă bucurie atunci când mănâncă.



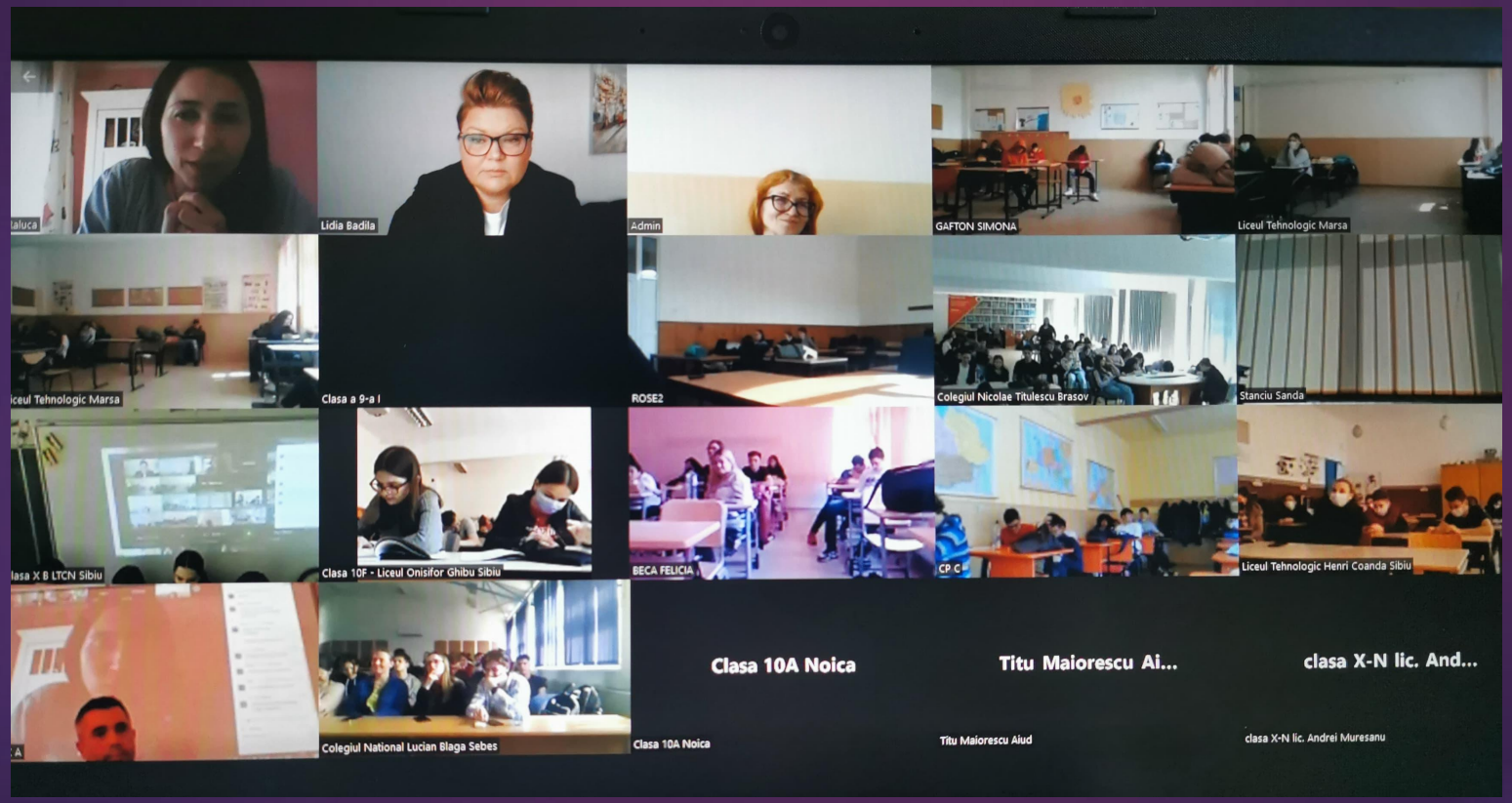


Am continuat cu workshopul de psiho - nutriție, susținut de psihologul Mihai Copăceanu. Elevii au învățat ce înseamnă să mănânce conștient, să savureze experiența, să se simtă bine și fără vină când mănâncă și să dezvolte o relație corectă cu mâncarea. Cu ajutorul psihologului, au înțeles că beneficiază mai mult de pe urma mâncării, nutrițional vorbind, când o mănâncă într-un context mental pozitiv.



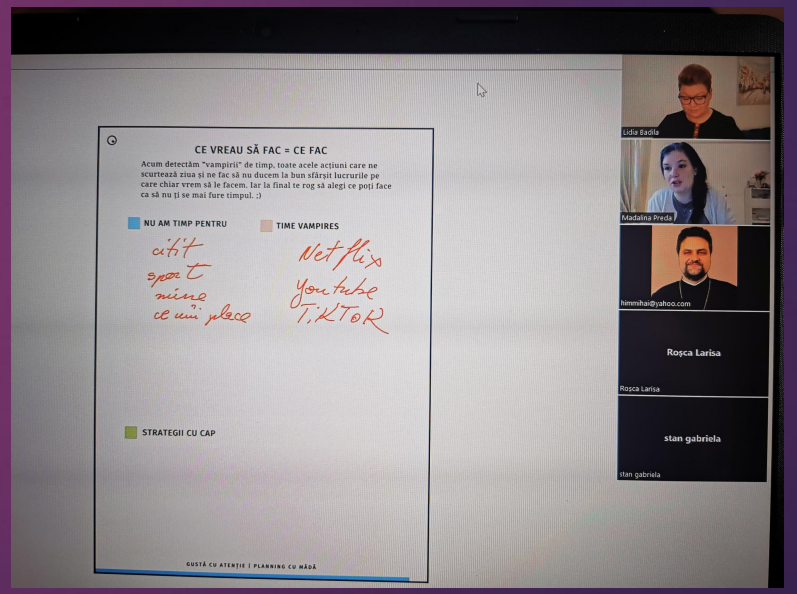


În cadrul unui alt workshop online, Raluca Gaidarji, consilier nutritionist, a adus în atenția participanților, faptul că o nutriție corectă ajută la prevenirea bolilor, îmbunătățește calitatea vieții și joacă un rol extrem de important în combaterea bolilor cronice precum obezitatea, anorexia sau alte boli grave. Elevii au fost îndemnați să creeze, individual, câte un tablou vizual, pornind de la mesajele campaniei.



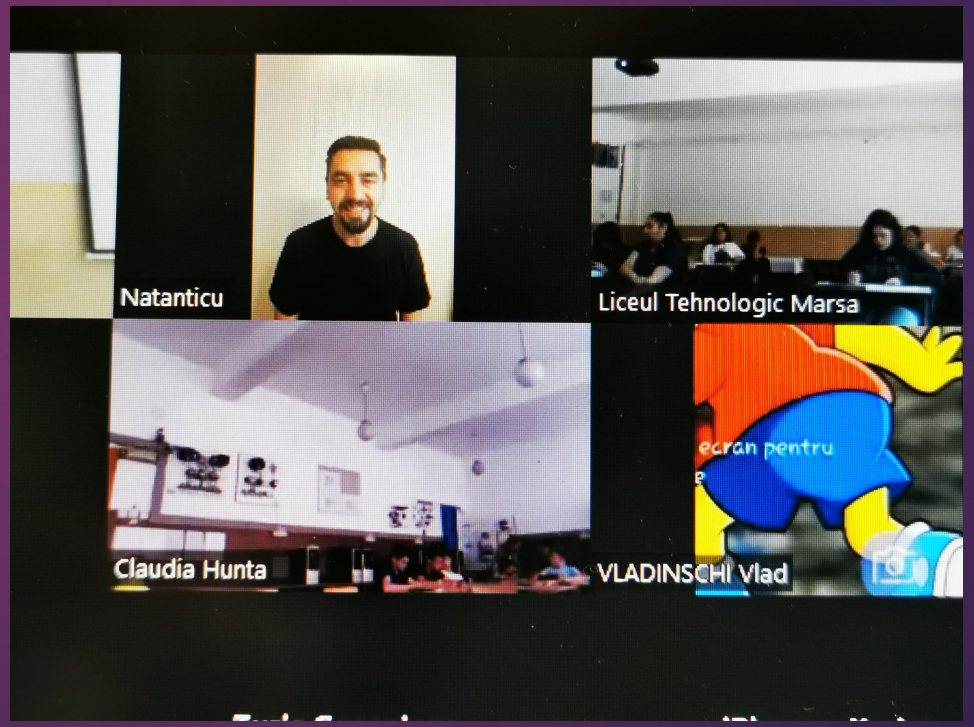
Mădălina Preda, expert în planificare, a adus în discuție, în cadrul unui alt workshop, problematica productivității personale şi le-a propus adolescenților o serie de soluții privind managementul timpului, rezolvarea problemelor și organizarea eficientă a propriului program. Într-un mod interactiv și atractiv, aceștia au învățat să realizeze ceea ce își propun mai repede și cu mai puțin efort și au învățat cum să țină un jurnal personal, prin tehnica „bullet journalling”.





La ultimul workshop, a participat,în calitate de invitat special, actorul Cosmin Natanticu, care a creat o atmosferă plăcută și a dat o notă veselă întâlnirii cu adolescenții. Acesta le-a povestit despre obiceiurile sale alimentare și i-a îndemnat să mănânce cu atenție și să se bucure cu adevărat de fiecare moment.





Pe pagina de facebook https://www.facebook.com/gustacuatentie am ținut la curent publicul cu parcursul proiectului și am postat fotografii din liceele participante și moodbordurile realizate de adolescenți.







Eforturile și implicarea adolescenților au fost răsplătite la final cu diplome și premii, constând în brățări fitness, care să vină în sprijinul unui mod de viață mai activ și mai conștient. Chiar dacă wrkshop-urile au avut loc online, festivitățile de premiere s-au desfășurat fizic, în fiecare liceu participant.





Premiile au fost primite cu multă bucurie.









Adolescenții ne-au asigurat că aplică deja multe din informațiile învățate în cadrul workshopurilor. De la citirea etichetelor, la micile plăceri culinare, pe care și le satisfac, fără să se simtă vinovați pentru asta. De asemenea, apelează cu încredere, la mentorii pe care i-au cunoscut în cadrul programului.







Adolescenții spun că și-ar dori ore opționale la școală, în cadrul cărora să învețe noțiuni elementare de nutriție și să primească sfaturi privind o alimentație sănătoasă.



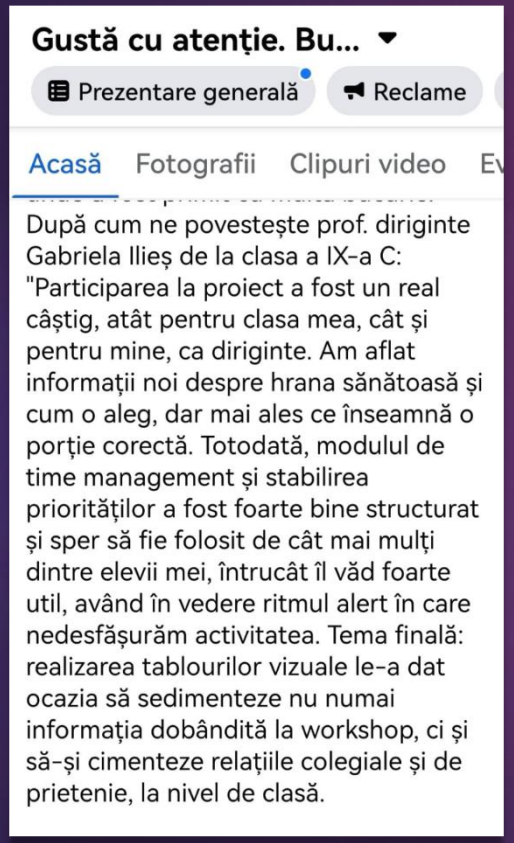


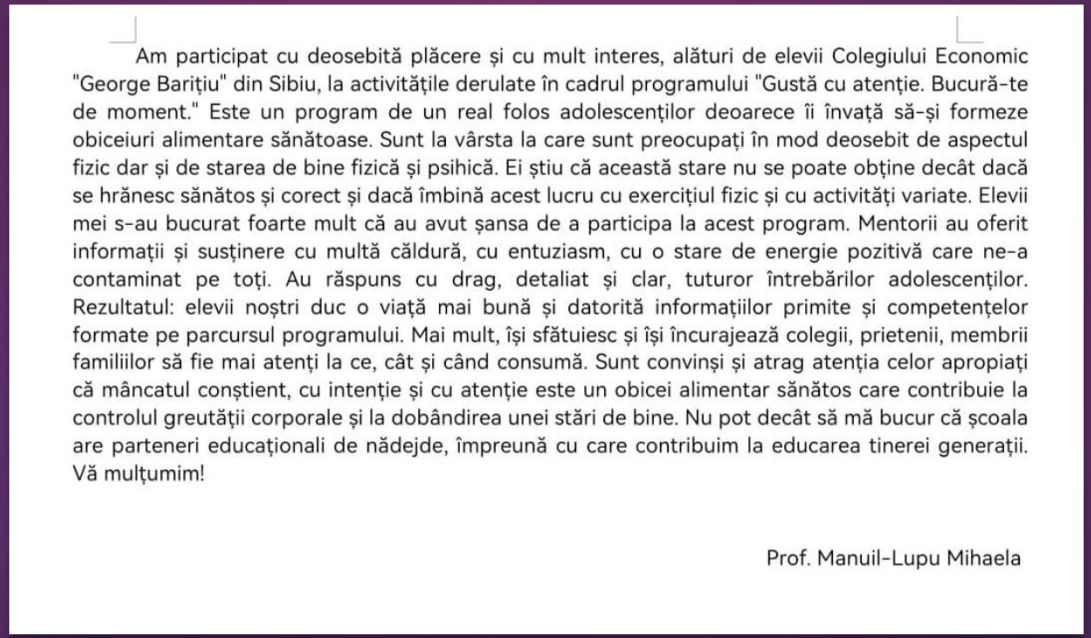
Și contează pe noi, să facem posibil acest lucru.





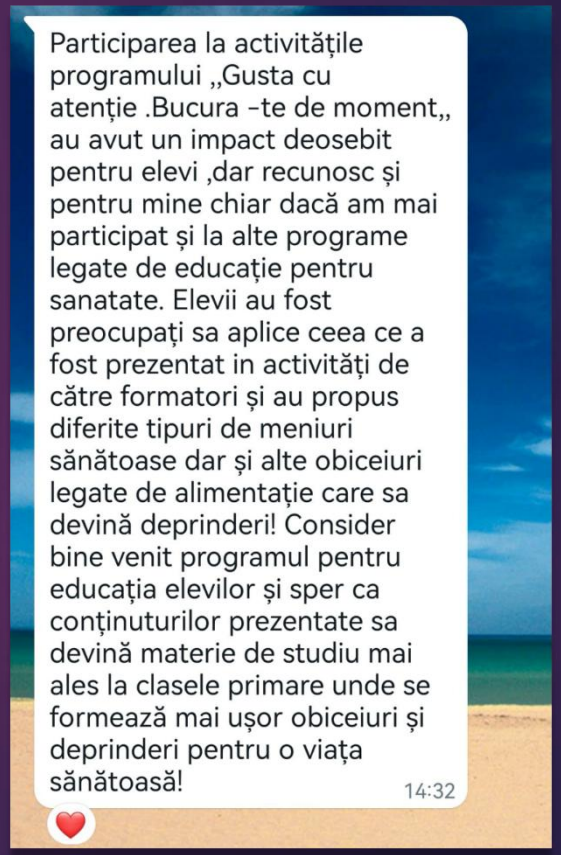
La finalul proiectului, am primit mesaje de apreciere de la profesori:



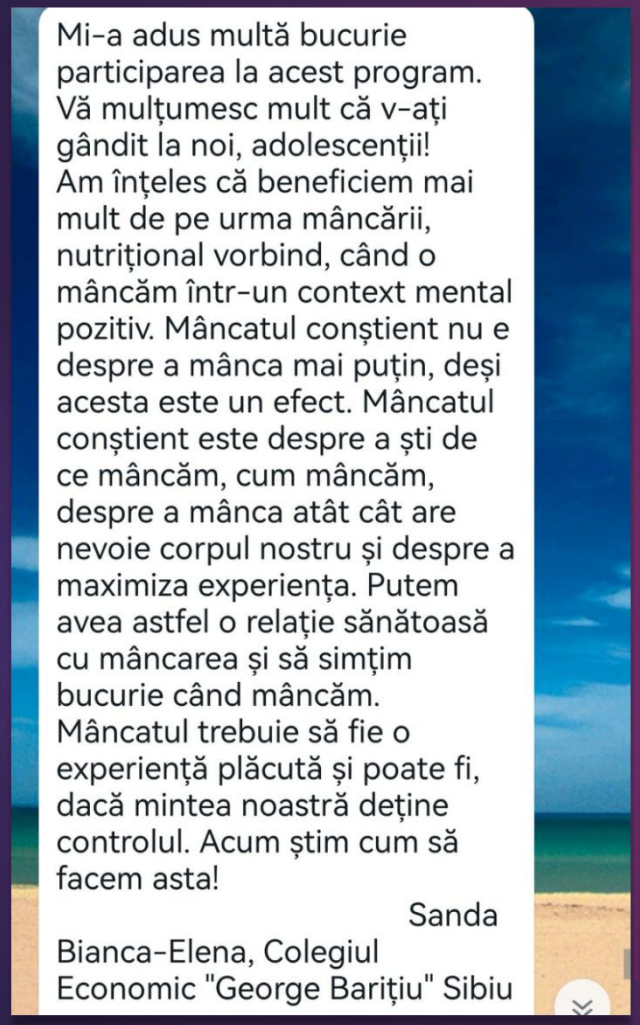


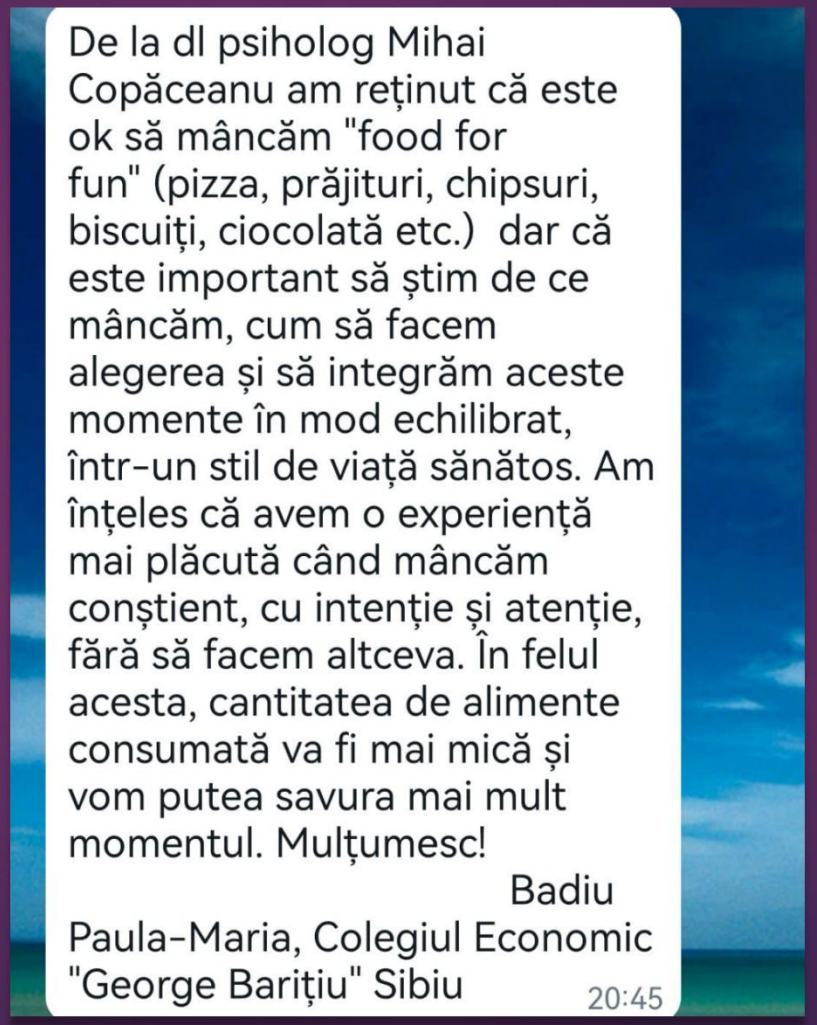
Am participat cu deosebită plăcere și cu mult interes, alături de elevii Colegiului Economic "George Barițiu" din Sibiu, la activitățile derulate în cadrul programului "Gustă cu atenție. Bucură-te de moment." Este un program de un real folos adolescenților deoarece îi învață să-și formeze obiceiuri alimentare sănătoase. Sunt la vârsta la care sunt preocupați în mod deosebit de aspectul fizic dar și de starea de bine fizică și psihică. Ei știu că această stare nu se poate obține decât dacă se hrănesc sănătos și corect și dacă îmbină acest lucru cu exercițiul fizic și cu activități variate. Elevii mei s-au bucurat foarte mult că au avut șansa de a participa la acest program. Mentorii au oferit informații și susținere cu multă căldură, cu entuziasm, cu o stare de energie pozitivă care ne-a contaminat pe toți. Au răspuns cu drag, detaliat și clar, tuturor întrebărilor adolescenților. Rezultatul: elevii noștri duc o viață mai bună și datorită informațiilor primite și competențelor formate pe parcursul programului. Mai mult, își sfătuiesc și își încurajează colegii, prietenii, membrii familiilor să fie mai atenți la ce, cât și când consumă. Sunt convinși și atrag atenția celor apropiați că mâncatul conștient, cu intenție și cu atenție este un obicei alimentar sănătos care contribuie la controlul greutății corporale și la dobândirea unei stări de bine. Nu pot decât să mă bucur că școala are parteneri educaționali de nădejde, împreună cu care contribuim la educarea tinerei generații. Vă mulțumim!

Prof. Manuil-Lupu Mihaela



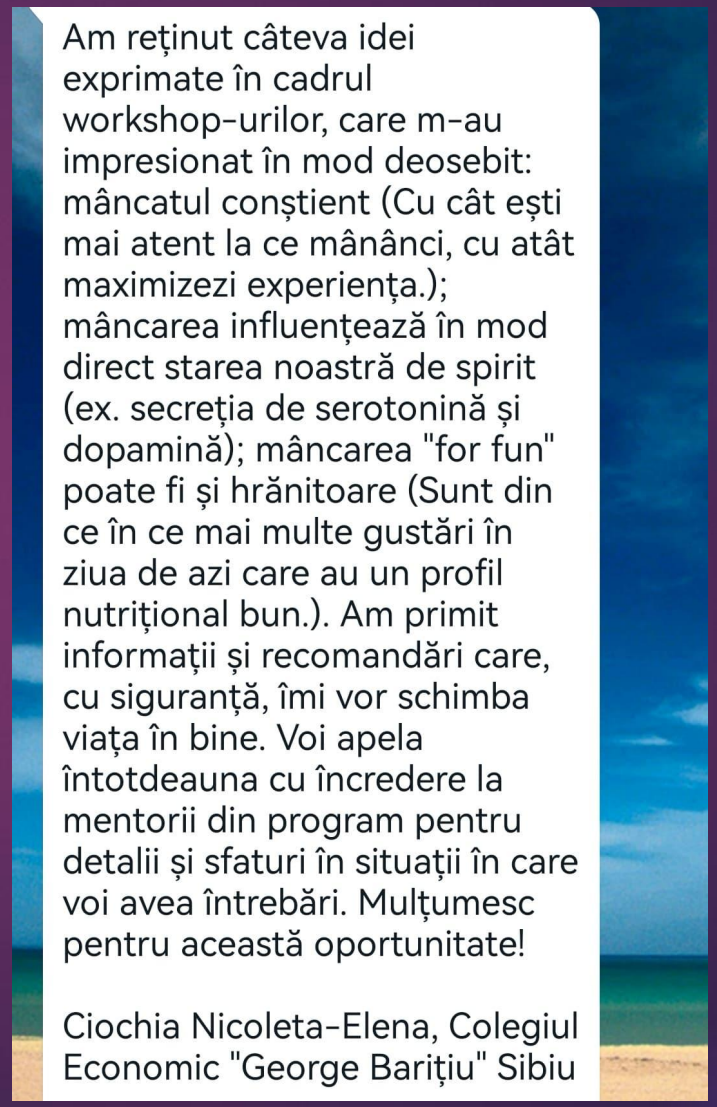
Și mesaje de mulțumire de la elevi:





Muuulte mesaje de mulțumire:

Ma numesc Iuliana și am 15 ani. Am câștigat o brățară fitness pentru tabloul vizual creat. Vă mulțumesc mult pentru ocazia de a participa la proiectul "Gustă cu atenție. Bucură-te de moment". Am învățat lucruri pe care chiar nu le știam. Acum, ma bucur de o ciocolată, fără sa îmi fie teama. Știu că am controlul absolut. Vă mai așteptăm la Brașov!



Am reținut câteva idei exprimate în cadrul workshop-urilor, care m-au impresionat în mod deosebit: mâncatul conștient (Cu cât ești mai atent la ce mânânci, cu atât maximizezi experiența.); mâncarea influențează în mod direct starea noastră de spirit (ex. secreția de serotonină și dopamină); mâncarea "for fun" poate fi și hrănitoare (Sunt din ce în ce mai multe gustări în ziua de azi care au un profil nutrițional bun.). Am primit informații și recomandări care, cu siguranță, îmi vor schimba viața în bine. Voi apela întotdeauna cu încredere la mentorii din program pentru detalii și sfaturi în situații în care voi avea întrebări. Mulțumesc pentru această oportunitate!

Ciochia Nicoleta-Elena, Colegiul Economic "George Barițiu" Sibiu

Aparițiile în mass-media au confirmat impactul proiectului...

urbeamea.ro



Educație

“Gustă cu atenție. Bucură-te de moment” – un program despre mâncatul constient, dedicat

“Gustă cu atenție. Bucură-…
evenimentsibiu.ro



Asociația Sută la Sută Românesc a implementat, în parteneriat cu 25 de licee din județele Sibiu, Alba și Brașov, programul dedicat mâncatului conștient, cu intenție și cu atenție, sub numele **“Gustă cu atenție. Bucură-te de moment”.** Programul educațional este desfășurat în colaborare cu Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor – ANPC și este susținut de compania Mondelēz International, lider pe piața globală a gustărilor.

“Gustă cu atenție. Bucură-…
evenimentsibiu.ro

Stirile orasului tau!

“Gustă cu atenție. Bucură-te de moment” . Programul despre mâncatul conștient, dedicat și adolescenților sibieni .



În ficare județ în parte:

Cotidianul.ro

“Gustă cu atenție. Bucură-te de moment”

14 iunie 2022 (A.C.) 5



“Gustă cu atenție. Bucură-te de moment” – un program despre mâncatul conștient, dedicat adolescenților din trei județe.

Home /Comunicat de presă - Asociația Sută la Sută Românesc

Modifică dimensiunea fontului:

Play

"Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" - un program despre mâncatul conștient, dedicat adolescenților din trei județe

Înainte de vacanța de vară, peste 5.000 de elevi și 178 de cadre didactice din județele Sibiu, Alba și Brașov, au învățat, la școală, cum să mănânce sănătos.

Articole despre proiect au fost publicate și pe site-urile liceelor participante.


SIBIUL ÎN IMAGINI
Știri și informații din Sibiu

FOTO "Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" – un program despre mâncatul conștient, dedicat și adolescenților sibieni

judet Educație

By Mihai Nitu – On iun. 14, 2022

Share


"Gustă cu atenție. Bucură-...
www.romaniapozitiva.ro

"Acest program vine ca o completare a acțiunilor pe care ANPC le-a dezvoltat și implementat în ultima perioadă. Ca mamă, îmi doresc ca cei doi copii să învețe într-un mod cât mai atractiv și cât mai corect despre alimentația echilibrată și despre cum pot lua gustări în mod conștient. Pe lângă workshop-ul dedicat citirii corecte a etichetelor produselor, mă voi alătura elevilor de liceu și voi ține jurnalul de mâncat conștient", promite Valentina Veronica Mitran-Piticu, Vicepreședinte ANPC.


Proiect – Gustă cu atenție....
licartasibiu.ro

Proiect – Gustă cu atenție. Bucură-te de moment

SĂ GUȘTI CU ATENȚIE ÎNSEAMNĂ...

Să mănânci cu atenție și intenție, concentrându-te asupra prezentului, simțind cu adevărat gustul mâncării și bucurându-te de moment.

Gustările fac parte din viața de zi cu zi. Îți pot oferi acea sursă de energie care să te ajute să faci tot ce ți-ai propus sau pot fi pur și simplu asociate unui

Continuăm să povestim despre gustări, alimentație, contextul potrivit, momentul potrivit, ce și cum mâncăm, și în alte județe din toată țara.

#gustacuatentie
#aipofta
#bucuratedemoment







Gusta cu atenție

BUCURĂ-TE DE MOMENT!

Lidia Feher
Project Lead

Lidia Bădilă
Coordonator regional