Gustă cu atenție.
Bucură-te de moment

Raport final etapa a III-a
București și județele Cluj, Mureș și Iași

Târgul Național
100% ROMÂNESC
al Produselor Românești

Gustă cu atenție
BUCURĂ-TE DE MOMENT!

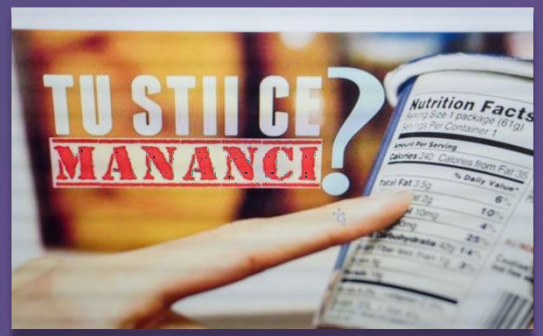
Mondelēz International
SNACKING MADE RIGHT

Programul „Gustă cu atenție. Bucură-te de moment”, este derulat de Asociația Sută la Sută Românesc, în colaborare cu Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC), ISMB, Inspectoratele Școlare Județene Iași, Cluj și Mureș, Inspectoratul Școlar al Municipiului București (ISMB) și este susținut de compania Mondelēz International, lider pe piața globală a gustărilor.



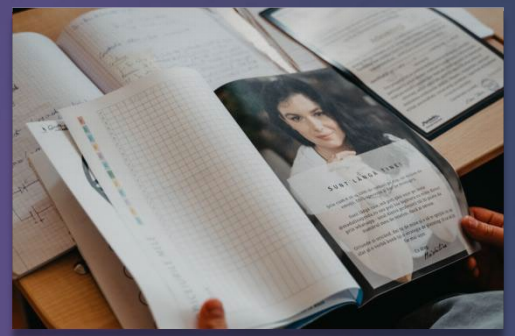
RESPONSABILITATE

Există dovezi științifice incontestabile că bolile cronice – boli de inimă, diabet zaharat, obezitate, pot fi prevenite sau apariția lor poate fi întârziată prin câteva modificări ale stilului de viață, constând, în esență, în adoptarea unei alimentații sănătoase și în creșterea nivelului de activitate fizică. Aceste comportamente trebuie cultivate prin educație, cât mai de timpuriu.



IMPLICARE

Programul contribuie la dezvoltarea armonioasă a adolescenților, prin promovarea unei alimentații sănătoase și nutritive. De asemenea, contribuie la educația pentru sănătate a acestora, livrând cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare unei vieți sănătoase atât din punct de vedere fizic cât și psihic.



PROFESIONALISM

Programul oferă modele și instrumente pentru realizarea de acțiuni în sprijinul alimentației sănătoase, punând la dispoziția elevilor specialiști foarte bine pregătiți. Workshop-urile sunt susținute de un psiholog, un nutriționist, un specialist în citirea etichetelor și un consultant în planificare.

În cea de-a treia etapă, programul a fost implementat în trei județe:



CLUJ

- Colegiul de Servicii în Turism
- Colegiul Economic Iulian Pop
- Colegiul Tehnic Energetic
- Colegiul Național George Barițiu
- Colegiul Național Gheorghe Șincai
- Liceul de Informatică Tiberiu Popoviciu
- Liceul Greco Catolic Inochenție Micu
- Liceul Teoretic Apaczai Csere Janos
- Liceul Teoretic Mihai Eminescu
- Liceul Unitarian Janos Zsigmond



MUREȘ

- Colegiul Național Unirea
- Colegiul Național Papiu Ilarian
- Liceul Teoretic Gheorghe Marinescu
- Colegiul Național Pedagogic Mihai Eminescu
- Liceul Vocațional de Artă



IAȘI

- Liceul Teoretic de Informatică Grigore Moisil
- Liceul Teoretic Miron Costin
- Colegiul Național de artă Octavian Băncilă
- Colegiul Agricol și de Industrie Alimentară Vasile Adamachi
- Colegiul economic Administrativ

În total, în cele trei județe, mesajele cheie ale campaniei au ajuns la 5810 elevi, din clasele IX - XI și la 272 de cadre didactice, directori de școli și inspectori școlari.



CLUJ

- 10 licee
- 3010 elevi
- 141 cadre didactice
- 40 workshop-uri online și offline



MUREȘ

- 5 licee
- 1700 elevi
- 80 cadre didactice
- 20 workshop-uri online



IAȘI

- 5 licee
- 1100 elevi
- 51 cadre didactice
- 20 workshop-uri online

În **BUCUREȘTI-** mesajele cheie ale campaniei au ajuns la 3.620 elevi, din clasele IX - XI și la 146 de cadre didactice, directori de școli și inspectori școlari.

124 workshop-uri offline

- Liceul Teoretic Dante Alighieri
- Colegiul Economic A.D. Xenopol
- Liceul Teoretic Decebal
- Liceul de Coregrafie Floria Capsali
- Colegiul Național Ion Creangă
- Colegiul Național Octav Onicescu
- Colegiul Național Elena Cuza
- Liceul Teoretic Eugen Lovinescu
- Colegiul Național Nicolae Iorga
- Colegiul Național Gheorghe Șincai

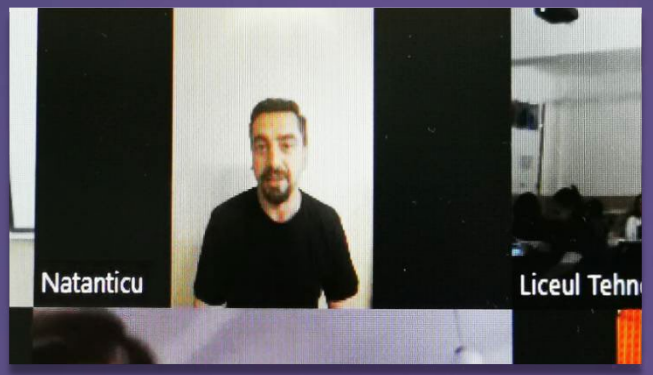


În cadrul programului, elevii, alături de diriginți și directorii liceelor, au participat la workshop-uri pe teme de nutriție, mindful snacking, planificare și citirea etichetelor, susținute de o echipă de specialiști. Adolescenții au învățat să aleagă gustarea potrivită, conștient, să citească etichetele alimentelor și să controleze mărimea porțiilor.



Mentori dedicați

Sfaturi direct de la specialiști



Invitați speciali

Întâlniri neașteptate



Lecții interactive

Sesiuni de întrebări și răspunsuri

În București și Cluj, întâlnirile s-au desfășurat offline în licee: Dana Dobrescu, Florentina Balos, dr. Laura Davidescu

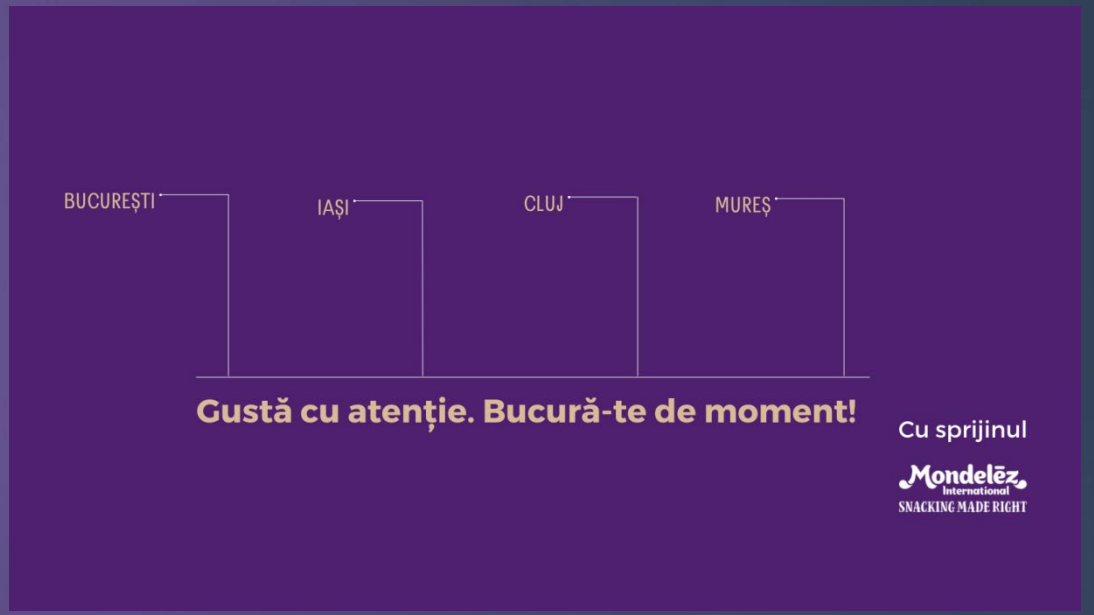






Echipa de implementare:

- LIDIA FEHER ◦ Coordonator proiect
- LIDIA BĂDILĂ ◦ Coordonator regional al programului
- DANA DOBRESCU ◦ Manager comunicare Mondelēz România | Mentor în domeniul Mindful snacking
- FLORENTINA BALOȘ-CIOROPINĂ ◦ Ambasador Sută la Sută Românesc
- DIANA NISTOR ◦ Reprezentant ANPC
- Dr. LAURA DAVIDESCU ◦ Medic specialist în Igienă Școlară (master în Nutriție și Siguranță Alimentară) | Consilier Metabolic Balance
- IULIA AVĂDĂNII ◦ Psiholog (dezvoltare personală pentru tineri)
- MĂDĂLINA PREDA ◦ Professional Organizer | Chronic Disorganization Specialist® CVOP™ | Time Management and Productivity Specialist | Speaker
- LIVIANA TANE ◦ Scriitor, Editor, Consultant scriere creativă
- ANCA GHINEA ◦ Creator
- FILIS CARANI ◦ Inspector ANPC
- LUCIAN RUS ◦ Inspector ANPC
- CORNEL MIHALACHE ◦ Formator | Artist | Storyteller
- LARISA RUSU ◦ Nutriționist – Dietetician
- Guest star: COSMIN NATANTICU ◦ Actor
- Guest star: JEAN GAVRIL ◦ Cântăreț



- Mulțumim tinerilori minunați, mulțumim dascălilor dedicați!Este al treilea an în care ne întâlnim!
Mădălina Preda





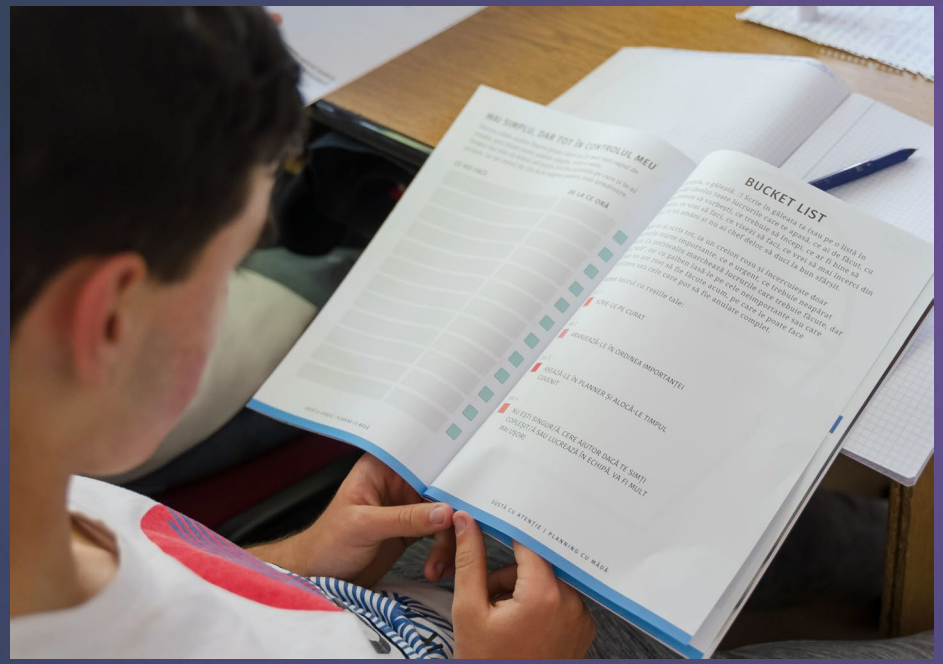
Elevii au învățat să savureze alimentele pe care le consumă, să se simtă bine și fără vină când mănâncă și să dezvolte o relație corectă cu mâncarea.

Cu ajutorul nostru, au înțeles că beneficiază mai mult de pe urma mâncării, nutrițional vorbind, când o mănâncă într-un context mental pozitiv.



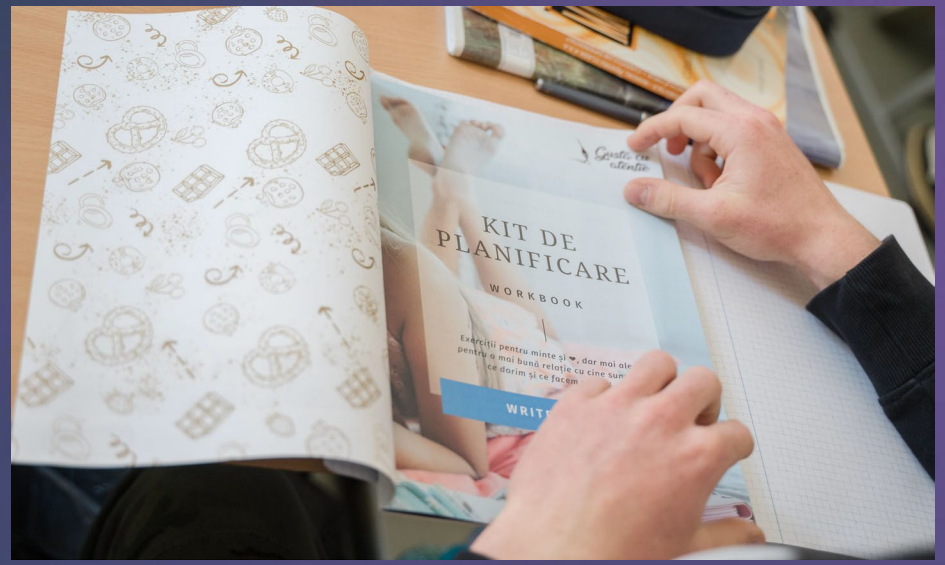


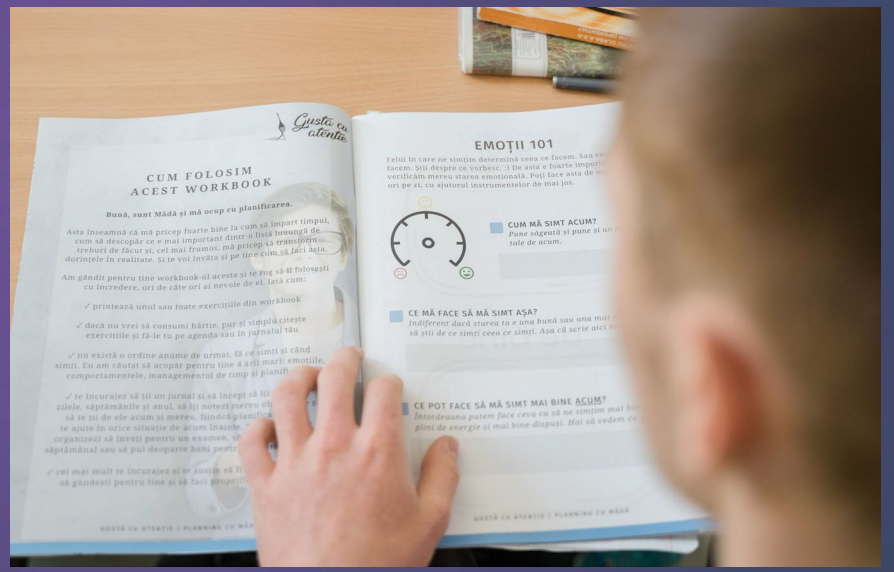
Specialiștii au adus în atenția participanților, faptul că o alimentație corectă ajută la prevenirea bolilor, îmbunătățește calitatea vieții și joacă un rol extrem de important în combaterea bolilor cronice precum obezitatea, anorexia sau alte boli grave.



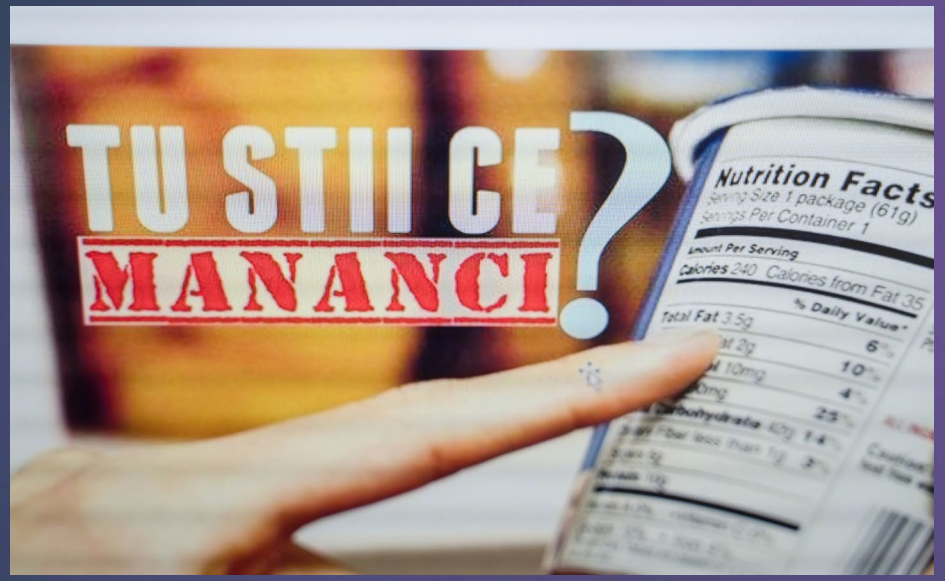


Consultantul în planificare, a abordat în cadrul workshop-urilor sale, problematica productivității personale şi le-a propus adolescenților o serie de soluții privind managementul timpului, rezolvarea problemelor și organizarea eficientă a propriului program. Într-un mod interactiv și atractiv, aceștia 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”.





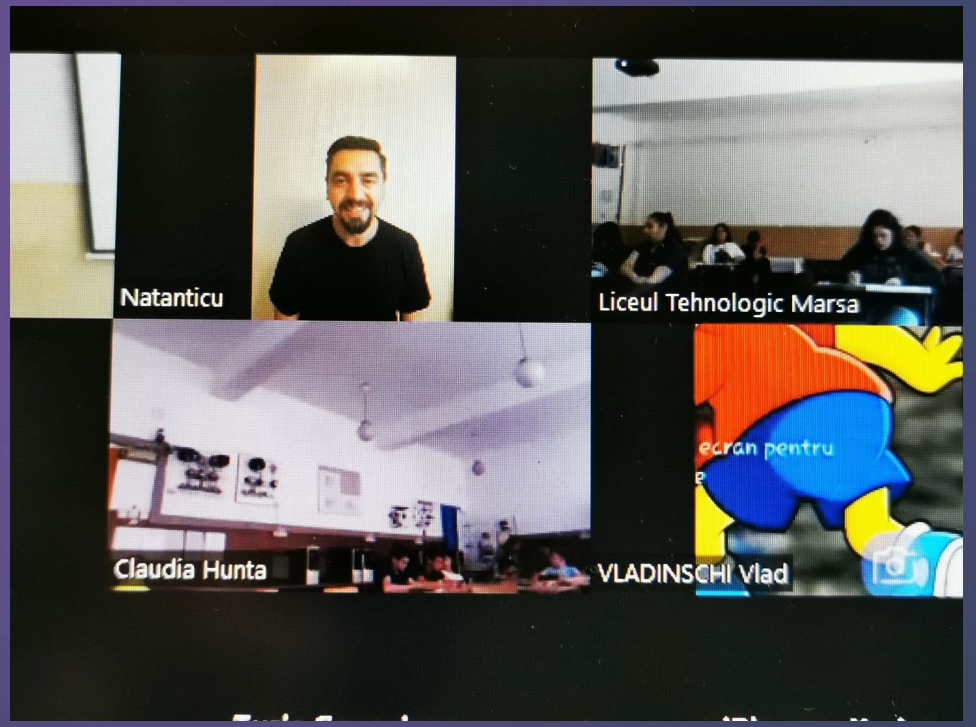
Specialistul în citirea etichetelor i-a învățat pe elevi să traducă jargonul de pe etichetele nutriționale ale produselor și să înțeleagă informațiile de pe acestea.





La câteva workshop-uri, a participat,în calitate de invitat special, actorul Cosmin Natanticu, care le-a povestit adolescenților despre obiceiurile sale alimentare și i-a îndemnat să mănânce cu atenție și să se bucure cu adevărat de fiecare moment.





Elevii au participat cu bucurie și entuziasm la activitățile propuse. 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. Au înțeles, astfel, că pot avea o relație sănătoasă cu mâncarea și pot, în același timp, să simtă bucurie atunci când mănâncă.





Toți participanții au primit broșuri explicative, pe care le-au studiat împreună cu mentorii dedicați.







La finalul programului, toți elevii au fost răsplătiți cu diplome de voluntariat.





Nu de puține ori, workshop-urile și festivitățile de premiere s-au încheiat cu ropote de aplauze.





În fiecare școală, s-au acordat câte 3 premii, unor elevi care s-au remarcat prin contribuția avută în cadrul programului. Le-am oferit brățări fitness de ultimă generație, pentru a-și monitoriza starea de sănătate și pentru a încuraja un mod de viață activ.





În total, am premiat 60 de elevi pentru contribuția avută în cadrul programului nostru.





Premiile au fost primite cu multă bucurie.







Și de elevi dar și de profesori. Găsiți aici mai multe fotografii: https://mindfulsnacking.ro/galerie-foto-video-%e2%97%a6-editia-3/





Adolescenții ne-au asigurat că aplică 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.

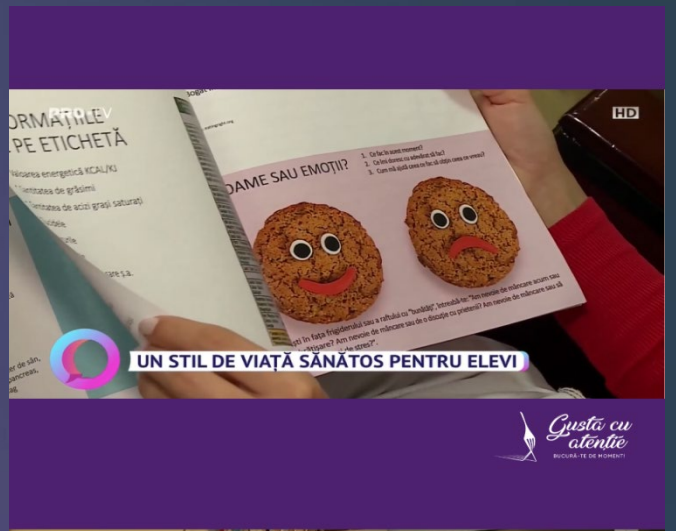




Aparițiile în mass-media au confirmat impactul proiectului...







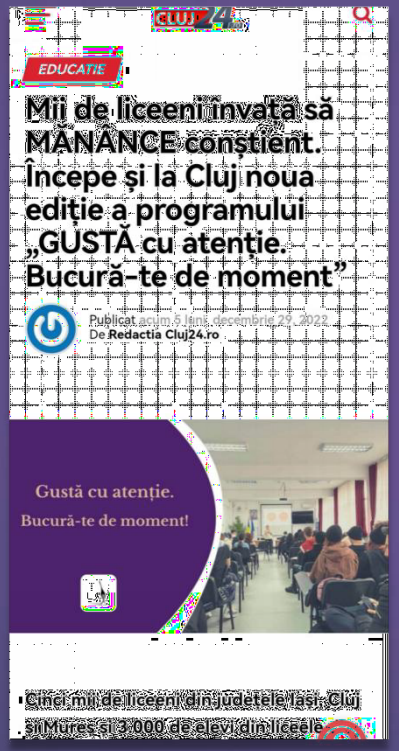


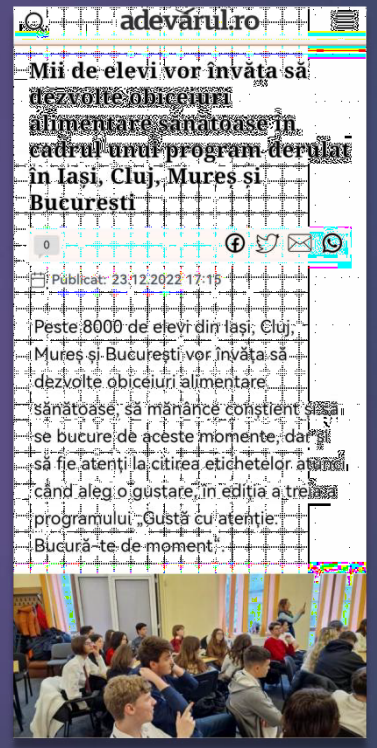




Au fost invitații la TV, la radio și multe articole în presa scrisă.







Radio București FM

https://www.youtube.com/watch?v=VPkP2BZentM&t=3s



Apariții în presă:

1. https://www.forbes.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-306167
2. https://adevarul.ro/stil-de-viata/viata-sanatoasa/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-2230091.html
3. http://www.tvr.ro/program-de-alimenta-ie-sanatoasa-pentru-liceeni-video_38992.html#view
4. http://cluj.tvr.ro/program-de-alimenta-ie-sanatoasa-pentru-liceeni-video_38992.html
5. https://www.romaniapozitiva.ro/educatie/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
6. http://romaniaresponsabila.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
7. https://tribunaconsumatorilor.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari/
8. https://www.psychologies.ro/stare-de-bine/sanatate-frumusete/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-2189180?v=f5b15f58caba
9. https://www.romaniatv.net/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment_7098896.html
10. https://www.prwave.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
11. https://9vremparinti.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
12. https://familiapractica.wordpress.com/2022/12/22/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari/
13. http://www.boncafe.ro/sante-sans-cafe-ncepe-a-treia-ediie-a-programului-gusta-cu-atenie.-bucura-te-de-moment--c4_a10767
14. https://www.fashion8.ro/noutati/35010-8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment
15. http://stildevedeta.ro/incepe-treia-editie-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

La lansarea celei de a treia ediții a proiectului:

16. https://e-femeia.ro/8-000-de-liceeni-vor-afla-despre-obiceiuri-sanatoase-de-a-lua-gustari-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
17. https://www.business-adviser.ro/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient/
18. https://sibiulinimagini.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR1PU74py27Ev492VpZ8-5iZjgfjILIDebiUcjcBMk1U2Z2jF1mjpaq7vKI
19. https://decluj.ro/2022/12/28/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-in-liceele-din-cluj-elevii-invata-sa-fie-atenti-la-alimentele-pe-care-le-cumpara/?fbclid=IwAR2ra7cEsoZBm0Nddb1q9Ht8hukDFjVRUF_0NFQmM-26Gtox_2YQ5R0SS9E
20. https://zcj.ro/242041.html?fbclid=IwAR2ay7N4GFZkd4fpeWQDRfjtkRq1RoqUXgI4gL4tiv8DN_6BRfig5nxwcJI
21. https://cluj24.ro/mii-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-si-la-cluj-noua-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-154089.html
22. https://bjiasi.ro/stiri-si-evenimente/centrul-de-informare-comunitara-mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/
23. https://www.msnews.ro/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/

24. https://www.esential.net/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-a-inceput-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR39IRSsyfVWCcQRFZRemDgrTvVMHZ2ybN2fv2mtcgDzHjWwuHUwSqrwDgQ
25. https://www.agerpres.ro/comunicate/2022/12/23/comunicat-de-presa-asociatia-suta-la-suta-romanesc--1034481
26. https://stirisanatate.ro/2022/12/28/8-000-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
27. https://totceeaceeste.ro/obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/
28. https://www.stiridinsurse.ro/economie/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
29. https://romania24.ro/mii-de-liceeni-invata-sa-manance-constient-incepe-si-la-cluj-noua-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-460220.html?utm_source=dlvr.it&utm_medium=https%3A%2F%2Fromania24.ro%2Ffeed&fbclid=IwAR1qgDUtinnP-gznQbUOdyTBtc2_3Ioij2_oX_9C1qnAxO2X90ghpMtQSI8
30. https://info-real.ro/stiri-preluate/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti/
31. https://newsnow.ro/articol/mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti
32. https://www.astazi.ro/stiri/stire-mii-de-elevi-vor-invata-sa-dezvolte-obiceiuri-alimentare-sanatoase-in-cadrul-unui-program-derulat-in-iasi-cluj-mures-si-bucuresti-259250681.html

Comunicatul a fost preluat de publicațiile din provincie:

33. Facebook Familiapractica - https://www.facebook.com/FamiliaPractica/posts/pfbid02nAUU1XLXD6PH1zZPZXsB72DdWW6Pzv7xLgaRZHVUD4ZkUiGyT3XHeRNk7MbnADepl
34. Facebook Sibiul in imagini - https://sibiulinimagini.ro/incepe-a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/?fbclid=IwAR1PU74py27Ev492VpZ8-5iZjgfjILlDebiUcjcBMk1U2Z2jF1mjpaq7vKI
35. Facebook Tribunaconsumatorilor - https://www.facebook.com/tribunaconsumatorilor/posts/pfbid031srVaxujZW3pumz8D1stehPY8GD2diqfLe7DWCTc3JnDnV4SC7j2ikg4mn5tMBsel
36. Facebook Cronicadecluj- https://www.facebook.com/cronicadecluj/posts/pfbid0kFdYr9wLuFnBpdsrQ5pozzbWpadubMWi34yRJfZ7SduErH2B7vPGFTfzKndrwE6nl
37. Facebook Ziuadecluj - https://www.facebook.com/ziuadecluj/posts/pfbid0qX6GZ1vyYtykGjcm3fzwj33i2wWGSLMioRG5UbWmgN58QxmJDZam9GWnBCo9uWkLl
38. Facebook Esenta - https://www.facebook.com/esentatv/posts/pfbid029nRsktrrjmpJJkga3wrzXiNEgT2mTRgSunbbrVPRgXKwTDHEsFK5cFJYFg8DG2Gbl
39. Facebook Romania24.ro - https://www.facebook.com/ro24.ro/posts/pfbid02LeTwmVmHYBxrs7jmFtRnt69wt7pvMG2tdaTUeaX5CTCU43Vz3cY8qWujKbLoEBYbl
40. Facebook TVR Cluj - https://www.facebook.com/watch/?v=905089414260611
41. Facebook Radio Vocea Evangheliei Sibiu - https://www.facebook.com/rvesb/posts/pfbid0fPSLLX21uhyFFgvqFjsDvw7oTQiadmdi1UKrwTB79oZtY6g2Z7sWLCyDhacm9rADl

La finalul proiectului:

1. Forbes.ro - https://www.forbes.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final-339238
2. Kudika.ro - https://www.kudika.ro/articol/wellness/74629/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final.html?fbclid=IwAR3K8Pr6azDQIE39yhyNQCJUQpLWYgST-tdUca1krKFJteKVaJ5XVAiwD5U
3. Psychologies.ro - https://www.psychologies.ro/stare-de-bine/nutritie-dieta/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor-2192372
4. Csrmedia - https://www.csrmedia.ro/mondelez-programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-a-ajuns-la-aproape-9-500-de-liceeni/
5. Paptot.ro - https://www.paptot.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/
6. Retail-fmcg.ro - https://www.retail-fmcg.ro/fmcg/program-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-final.html
7. Tribunaconsumatorilor.ro -https://tribunaconsumatorilor.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/
8. Acasa.ro - https://acasa.ro/dieta-nutritie-4/peste-9-000-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor-259165.html
9. Romaniapozitiva.ro - http://www.romaniapozitiva.ro/educatie/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor/
10. E-femeia.ro - https://e-femeia.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final-aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-s/
11. Fashion8.ro - https://fashion8.ro/a-treia-editie-a-programului-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-la-final/
12. Stiridelifestyle.ro - http://stiridelifestyle.ro/aproape-9-500-de-liceeni-au-invatat-sa-aleaga-gustarea-potrivita-sa-citeasca-etichetele-alimentelor-si-sa-controleze-marimea-portiilor/
13. Facebook Retail-fmcg.ro - https://www.facebook.com/retailFMCG/posts/pfbid0ztdTuYpraAMxNqUaZoe3Qed5YPsGV7TBM7a4j3pF2GntrdntotfugctVtz53kU9Bl
14. Twitter Retail-fmcg.ro - https://twitter.com/retail_fmcg/status/1677262162794885121

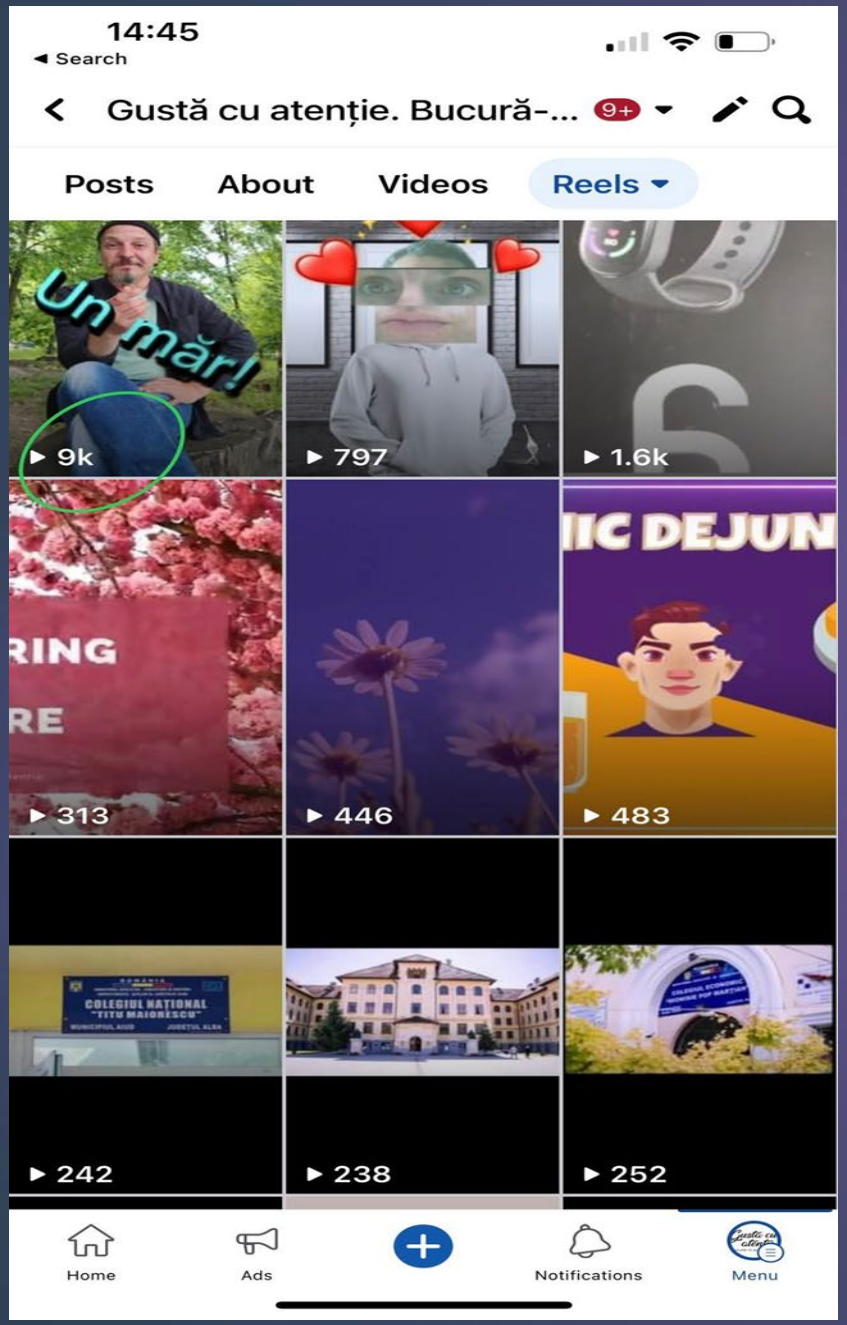
Continuăm să povestim despre gustări, alimentație, contextul potrivit, momentul potrivit, ce și cum mâncăm, și în alte județe din toată țara.

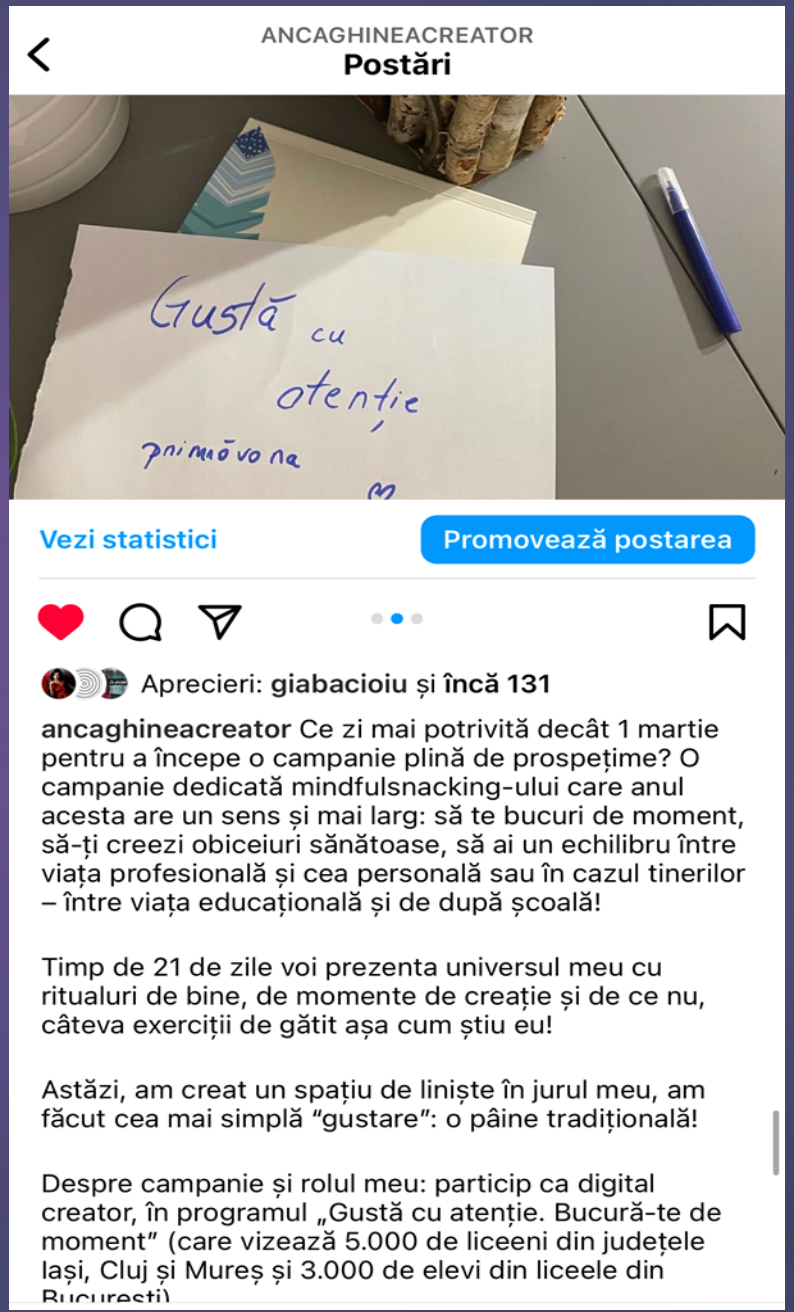
#gustacuatentie
#aipofta
#bucuratedemoment

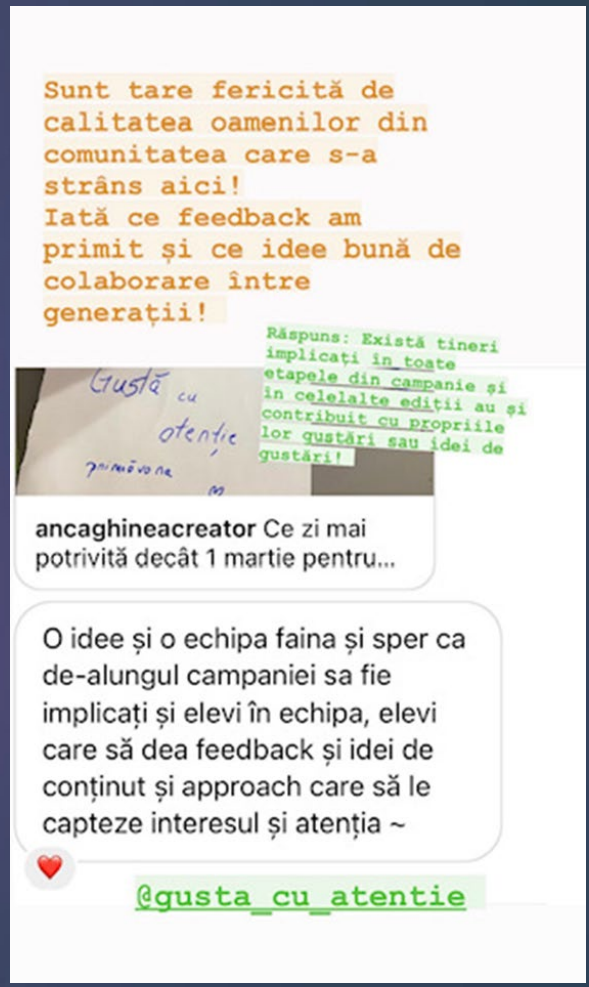







14:45
Search
Gustă cu atenție. Bucură-...
9+
Posts
About
Videos
Reels
Un măr!
▶ 9k
▶ 797
▶ 1.6k
▶ 313
▶ 446
▶ 483
▶ 242
▶ 238
▶ 252
Home
Ads
Notifications
Menu


ANCAGHINEACREATOR
Postări
Gustă cu atenție
Vezi statistici
Promovează postarea
Aprecieri: giabacioiu și încă 131
ancaghineacreator Ce zi mai potrivită decât 1 martie pentru a începe o campanie plină de prospețime? O campanie dedicată mindfulsnacking-ului care anul acesta are un sens și mai larg: să te bucuri de moment, să-ți creezi obiceiuri sănătoase, să ai un echilibru între viața profesională și cea personală sau în cazul tinerilor – între viața educațională și de după școală!
Timp de 21 de zile voi prezenta universul meu cu ritualuri de bine, de momente de creație și de ce nu, câteva exerciții de gătit așa cum știu eu!
Astăzi, am creat un spațiu de liniște în jurul meu, am făcut cea mai simplă "gustare": o pâine tradițională!
Despre campanie și rolul meu: particip ca digital creator, în programul „Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" (care vizează 5.000 de liceeni din județele Iași, Cluj și Mureș și 3.000 de elevi din liceele din


Sunt tare fericită de calitatea oamenilor din comunitatea care s-a strâns aici!
Iată ce feedback am primit și ce idee bună de colaborare între generații!
Răspuns: Există tineri implicați în toate etapele din campanie și în celelalte ediții au și contribuit cu propriile lor gustări sau idei de gustări!
ancaghineacreator Ce zi mai potrivită decât 1 martie pentru...
O idee și o echipa faina și sper ca de-alungul campaniei sa fie implicați și elevi în echipa, elevi care să dea feedback și idei de conținut și approach care să le capteze interesul și atenția ~
@gusta_cu_atentie



Gusta cu atenție

BUCURĂ-TE DE MOMENT!

Lidia Feher
Project Lead

Lidia Bădilă
Coordonator regional

Târgul Național 100% ROMÂNESC al Produselor Românești

Mondelēz International
SNACKING MADE RIGHT