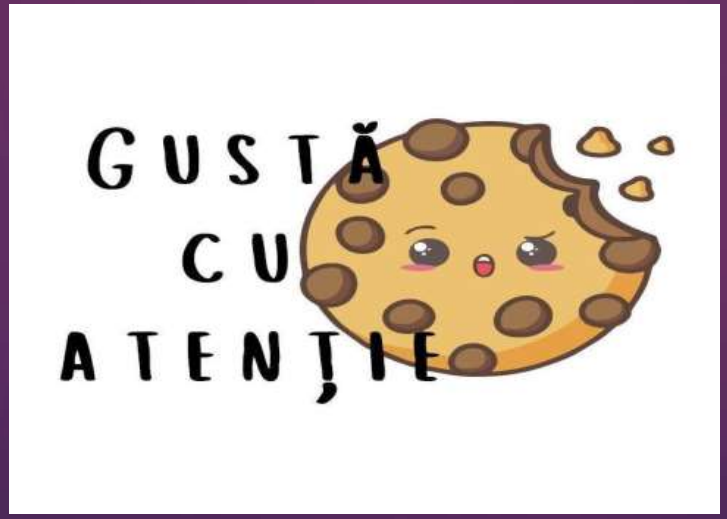
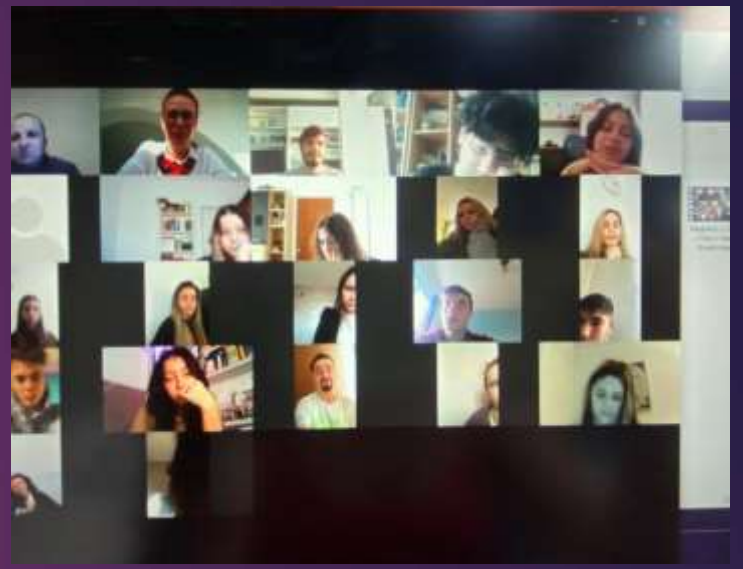
Gustă cu atenție.
Bucură-te de moment



560 de elevi și 21 de cadre didactice au învățat despre cum să aleagă gustarea potrivită la momentul potrivit, să se uite la controlul porțiilor, să citească etichetele alimentelor și să își aleagă gustările conștient.









Întrebări, curiozități, necunoscute, clarificări. Tineri entuziaști și cu multe întrebări.
La finalul fiecărui workshop am întâmpinat curiozitatea despre... ce urmează.

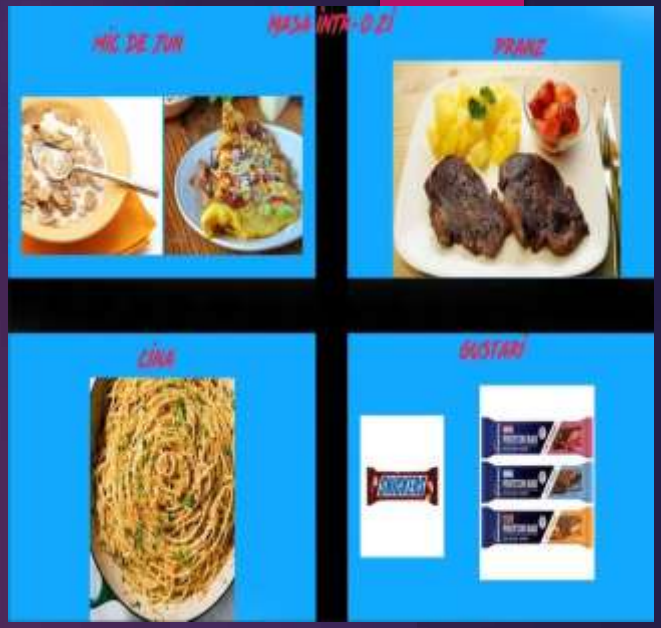
Ne-am și distrat în timp ce am învățat și ne-am delectat privirea cu moodbord-urilor creative lucrate de copii. Fără elemente obligatorii, fără stres, doar cu bucurie și libertate de exprimare pentru ei.
Cumva, și noi, adulții, eram curioși să aflăm ce au înțeles din cadrul workshopurilor și dacă le-a plăcut.



Moodbord-uri BUCURIE


Mâncarea bună este temelia fericirii adevărate.
Dieta ta este ca un cont bancar. Mâncarea sănătoasă este o investiție bună!


GLISTĂRE ÎNTR-O SĂPTĂMÂNĂ
Gabriel's Moodboard
Ziua 1
- Clătite cu topping
- Iaurt cu nuci și fructe
ZIUA 3
- Fresh de portocale
ZIUA 4
- Sushi
Ziua 7
- Terciuri de ovăz


MIC DE ZIUA
PRÂNZ
CINA
GUSTĂRI

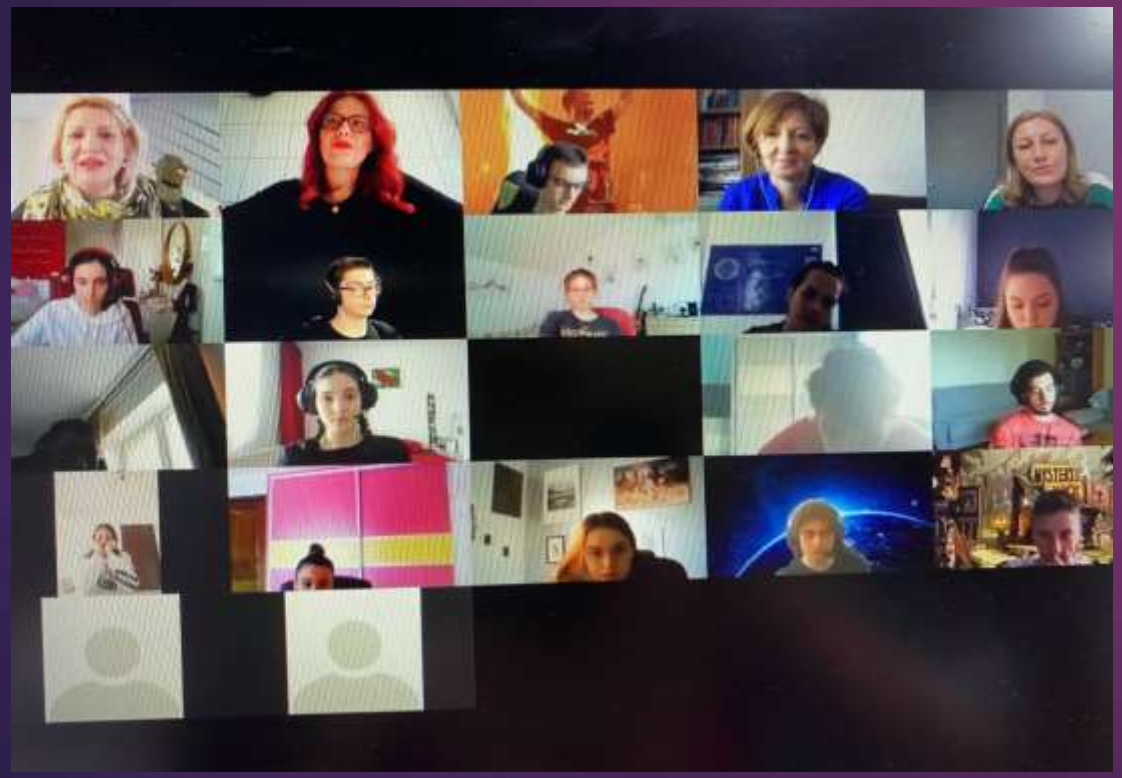

Ziua 3
9:00 Smoothie
12:30 Salată cu pui, avocado, roșie
14:00 apă cu lămâie
17:30 un bol banane, alune
Ziua 4
9:00 Smoothie
12:30 orez cu legume
15:30 pui cu ardei și legume la tigaie
16:00 apă cu lămâie
19:30 mix fructe


-MOODBOARD-
-Dimineață
- După-amiază
- Seara.
- Între mese


Luni
Dimineață 8:00
mango + mandarină
Prânz 12:00
150 g piept de pui
Cina 19:00
Marți
Dimineață 8:00
măr verde + banană
Prânz 12:00
200 g carne de vită
Cina 19:00
Miercuri
Dimineață 8:00
mandarină + afine
Prânz 12:00
Cina 19:00
Joi
Dimineață 8:00
afine + banană
Prânz 12:00
2 pulpe de pui
Cina 19:00
Vineri
Dimineață 8:00
mango + zmeură
Prânz 12:00
200 g carne de pui
Cina 19:00

Dar mai bine începem să prezentăm cu bucurie și pas cu pas traseul parcurs până acum

Am început cu workshopurile de nutriție, dar și cu mari emoții despre desfășurarea lor în on-line și în plină pandemie, după un an în care copiii au stat în fața monitoarelor, un an care a adus pentru mulți anxietate și mai puțină răbdare.
Dar ei au fost foarte curioși. La finalul workshopurilor au adresat întrebări, așa că ne-a fost clar că aveau multe necunoscute și, da, recunoaștem și că ne-am bucurat mult că le-am putut răspunde.





La cele 4 workshopuri de nutritie susținute de dna doctor Laura Davidescu, a participat si actorul Cosmin Natanticu care a creat o atmosferă prietenoasă și extrem de confortabilă pentru copii și a stârnit și hohote de râs.
Acesta le-a povestit adolescenților despre obiceiurile sale alimentare, despre cum era inainte si cum este acum cu alimentația din punctul lui de vedere.



https://www.facebook.com/cosminc1



În timpul celor 4 workshopuri de nutriție Anca Ghinea si Anca Panait au ținut timp de 21 de zile jurnale personale de mâncat și au creat postări care să fie sursă de inspirație pentru adolescenți.



https://www.facebook.com/anca.panait.545

https://www.facebook.com/anca.ghinea.7

Sesiunea de informare privind citirea etichetelor, sesiune susținută de dna Veronica Mitran- vicepresedinte ANPC, a avut un impact major, cu toții recunoscând că rar citeau și acordau importanță etichetei. Tot ceea ce verificau era termenul de valabilitate și cam atât.
Ulterior sesiunii de informare am intervievat-o pe dna Mitran și dumneaei ne-a răspuns atât în calitate de mama, cât și în calitate de profesionist, iar articolul informativ a avut pe rețeaua de socializare Facebook un reach de 4017 persoane.

https://tribunaconsumatorilor.ro/adolescentii-din-ziua-de-azi-sunt-consumatori-responsabili
.







Am creat pagina de facebook https://www.facebook.com/gustacuatentie unde am postat cu drag și bucurie atât informații utile care vin în sprijinul consumatorilor, dar și informații prin care am ținut la curent publicul cu parcursul frumos al proiectului și am postat moodbordurile creative ale copiilor.
S-a lucrat la ele, au făcut asta cu drag și s-a văzut ca le-au plăcut workshopurile și discuțiile la care au participat.

344 de postări bucurie cu reack de 23.308 persoane



După faptă și răsplată. Eforturile și implicarea se răsplătesc și se apreciază, prin urmare am zis:
Festivitate de premiere pentru copii?
Bineînțeles ❤

- Au fost create în primă fază evenimente on-line, dat fiind faptul că nu știam sigur dacă festivitățiile de premiere se vor putea oficia fizic.
- În plus, am considerat că o să fie și un motiv de bucurie pentru adolescenți să își vadă moodbordurile postate.



Adevărul este că erau mult prea frumoase ca să nu ne bucurăm cu toții de ele. Adolescenții au fost foarte încântați de tot ceea ce s-a întâmplat în cadrul proiectului și au lucrat cu mare, mare drag, iar asta s-a văzut.







În cadrul festivităţiilor de premiere marea majoritate a adolescenţilor a mărturisit că a început să aplice din informaţiile aflate în cadrul workshopurilor.
De la citirea etichetelor, la mâncatul ciocolatei fără reproș ulterior, la grija față de mâncatul de plictiseală și la includerea fructelor și legumelor în alimentație.



Moodboard creat de FeliX Halalau- Colegiul National Ion creangă

Au urmat festivitățiile de premiere în cadrul cărora au fost oferite premiile și diplomele iar în timpul acestora am putut povesti cu copiii despre ce au înțeles, ce aplică sau nu aplică din cadrul workshopurilor, ce li se pare greu și de ce anume. Și ne-am și distrat, am râs pe cinste și le-am lăsat promisiunea că ne vom mai auzi.






Diploma de excelență




HOMIES



Bucuria primirii premiului și a diplomei de participare a fost foarte mare.
S-au simțit apreciați și răsplătiți pentru implicarea lor.











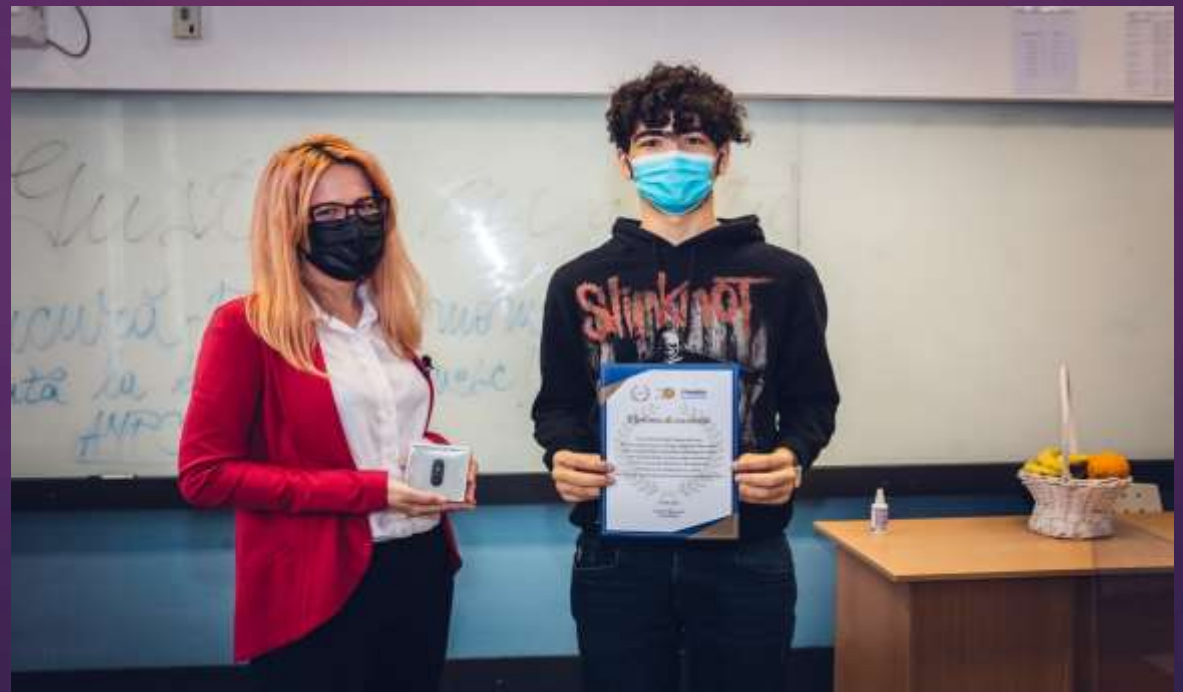
În zilele ce au urmat după festivitățiile de premiere, copiii ne-au surprins cu poze frumoase, ce aveau ca element central premiile primite.





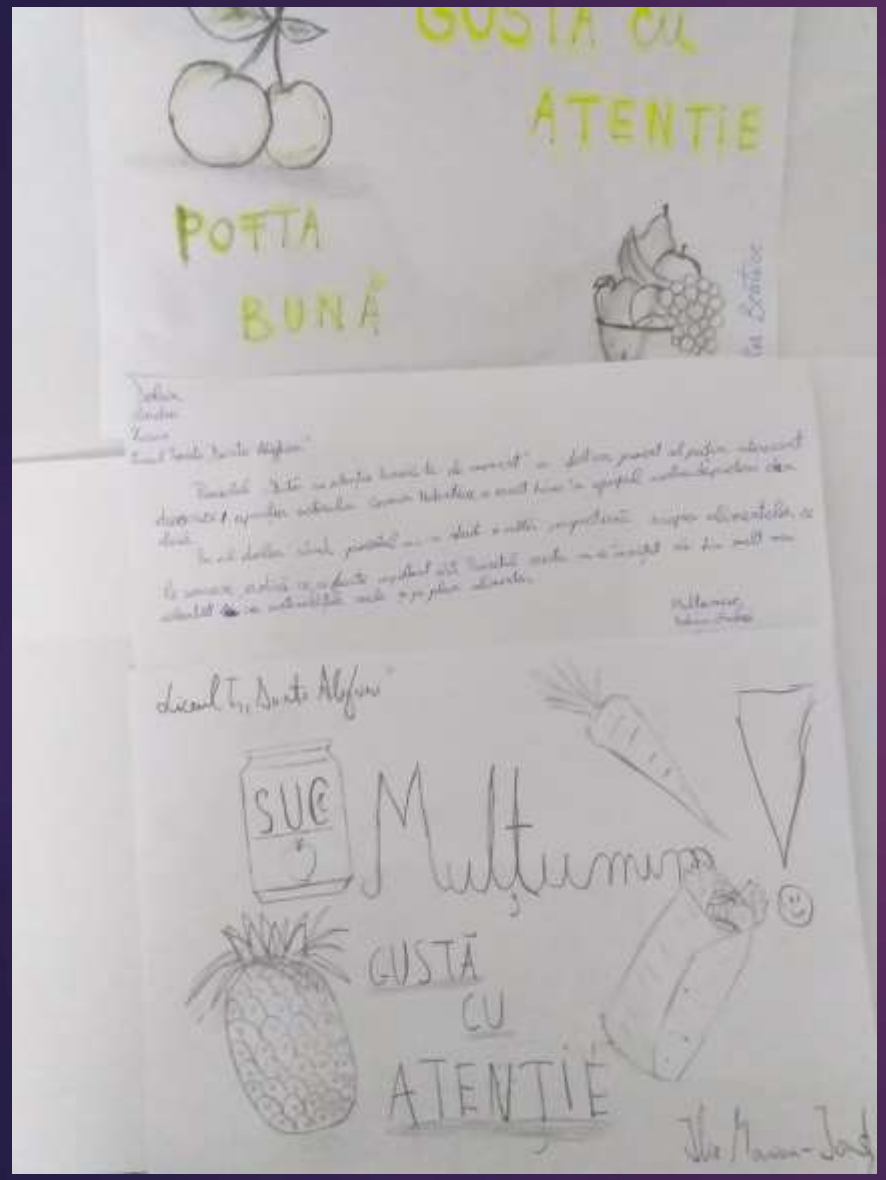

Diploma de excelenta
se acordă elevului Andrei Bobrin,
de la Liceului Teoretic "Dante Alighieri" București
pentru participarea activă în cadrul proiectului
educațional dedicat mâncatului conștient:
"Gustă cu atenție. Bucură-te de moment",
desfășurat în colaborare cu ANPC
Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor.
25.05.2021
Adrian Iordache
Președinte

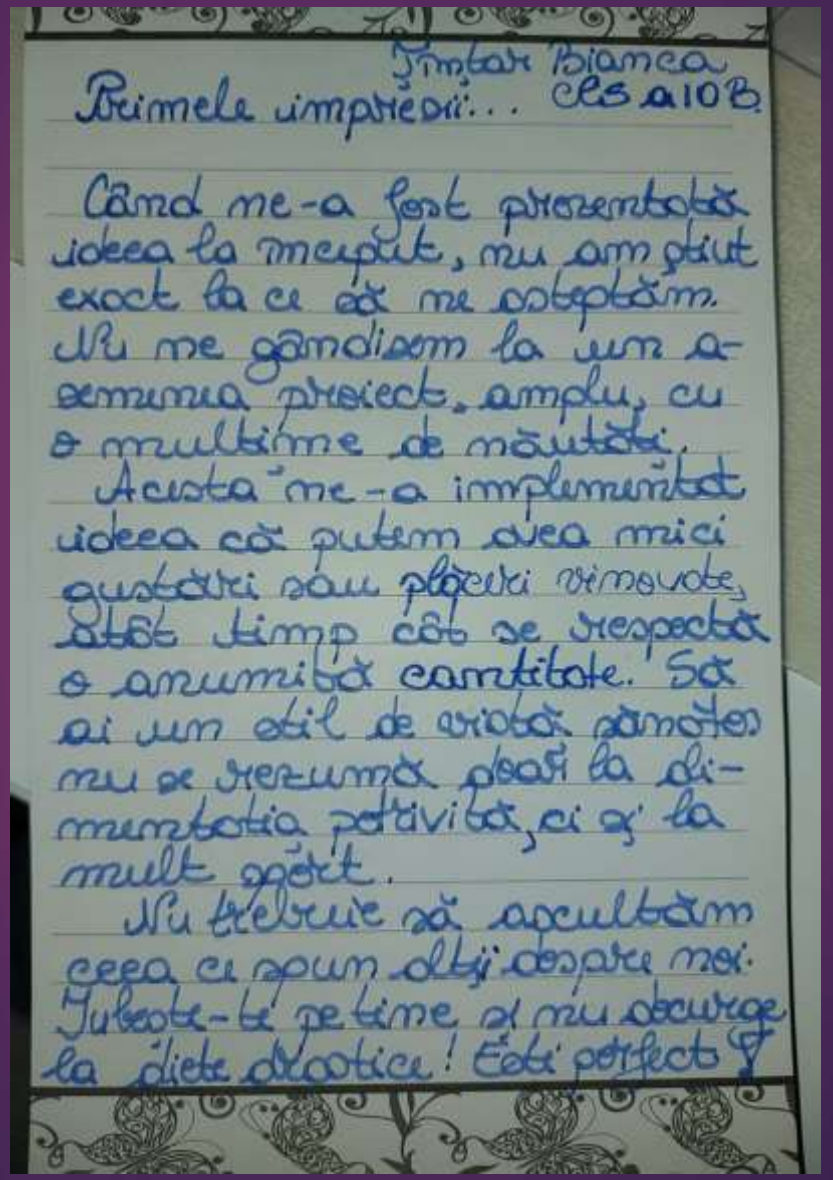

CAVALIERS

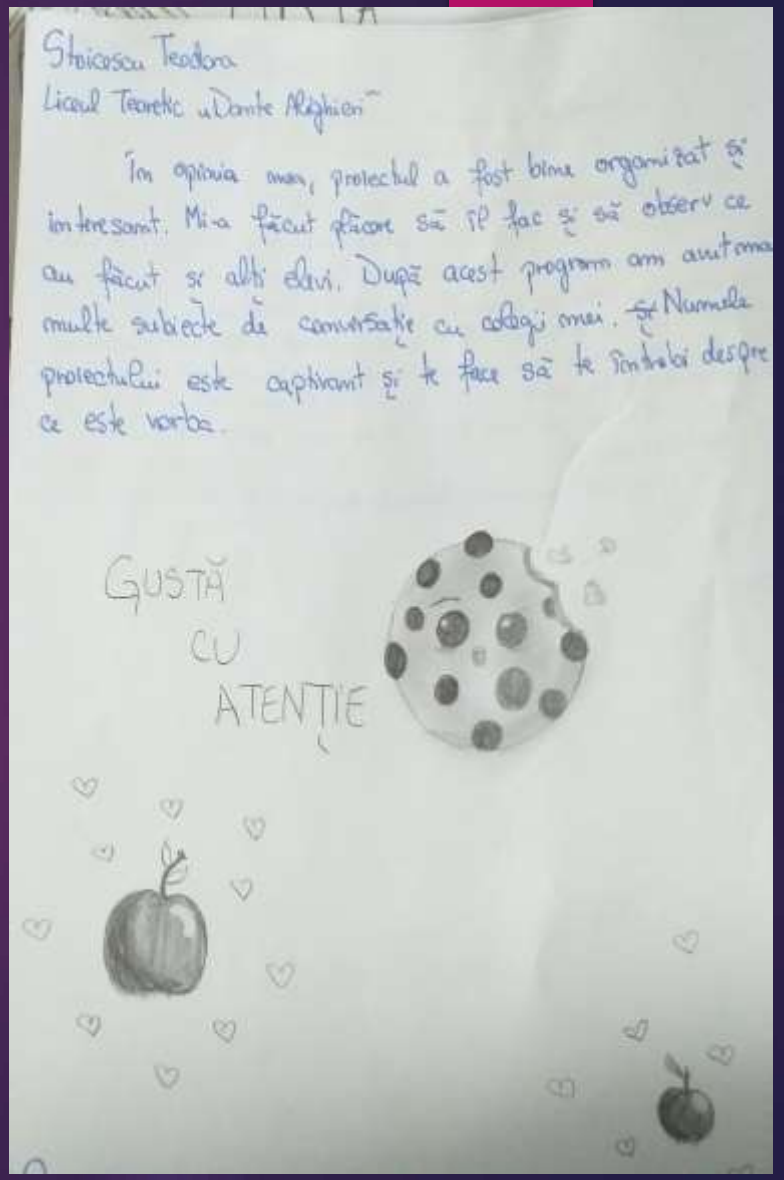

Slipknot

Iar surprizele și bucuria continuă:

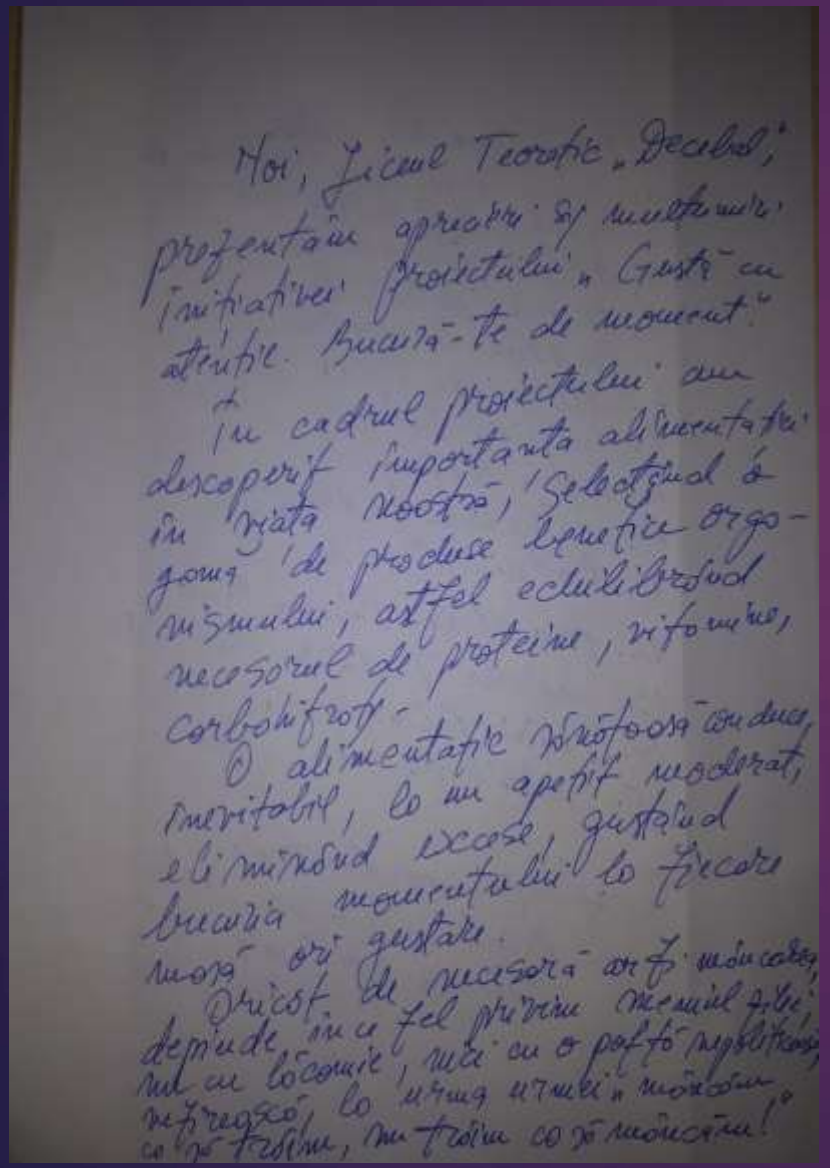
Am primit scrisori de mulțumire de la elevi







Și de la profesorii coordonatori

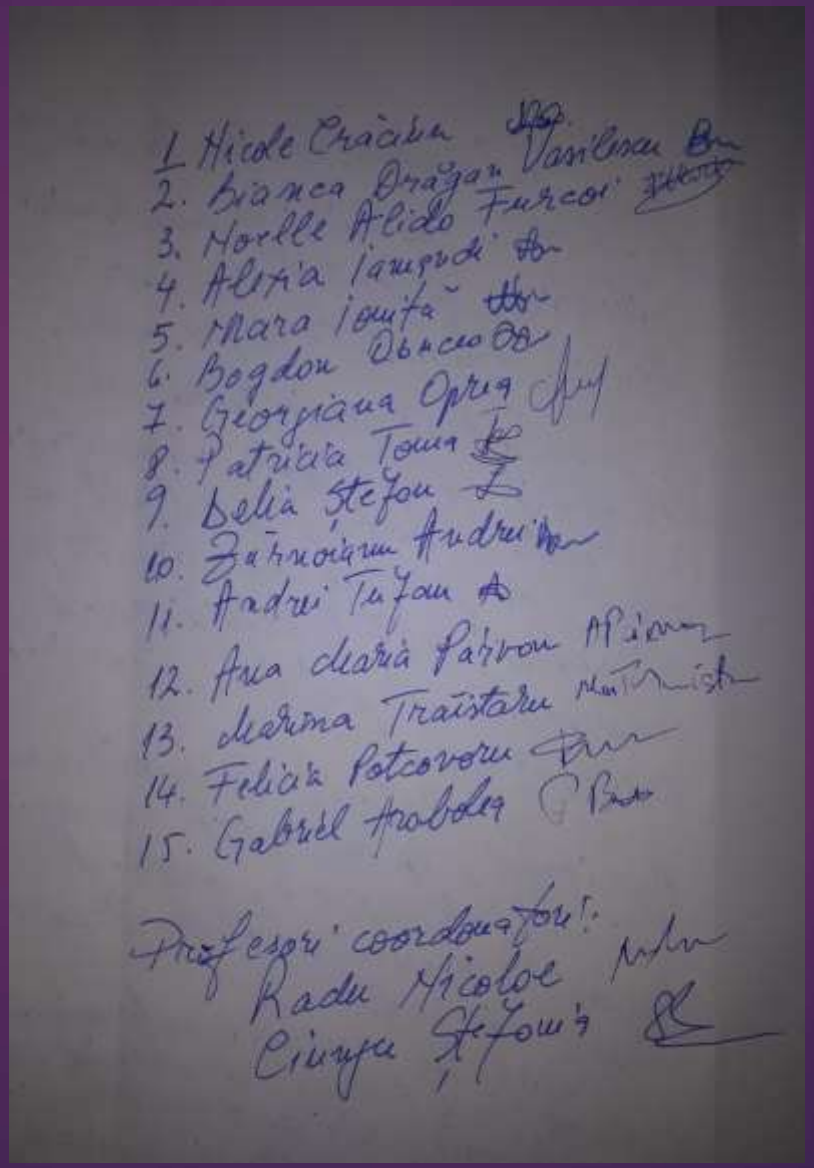


Noi, Liceul Teoretic „Decebal”, prezentăm aprecieri și mulțumiri inițiatorei proiectului „Gustă cu atenție. Bucură-te de moment!”

În cadrul proiectului am descoperit importanța alimentației în viața noastră, faptul că gama de produse bogată oferă organismului, astfel echilibrând necesarul de proteine, vitamine, carbohidrați.

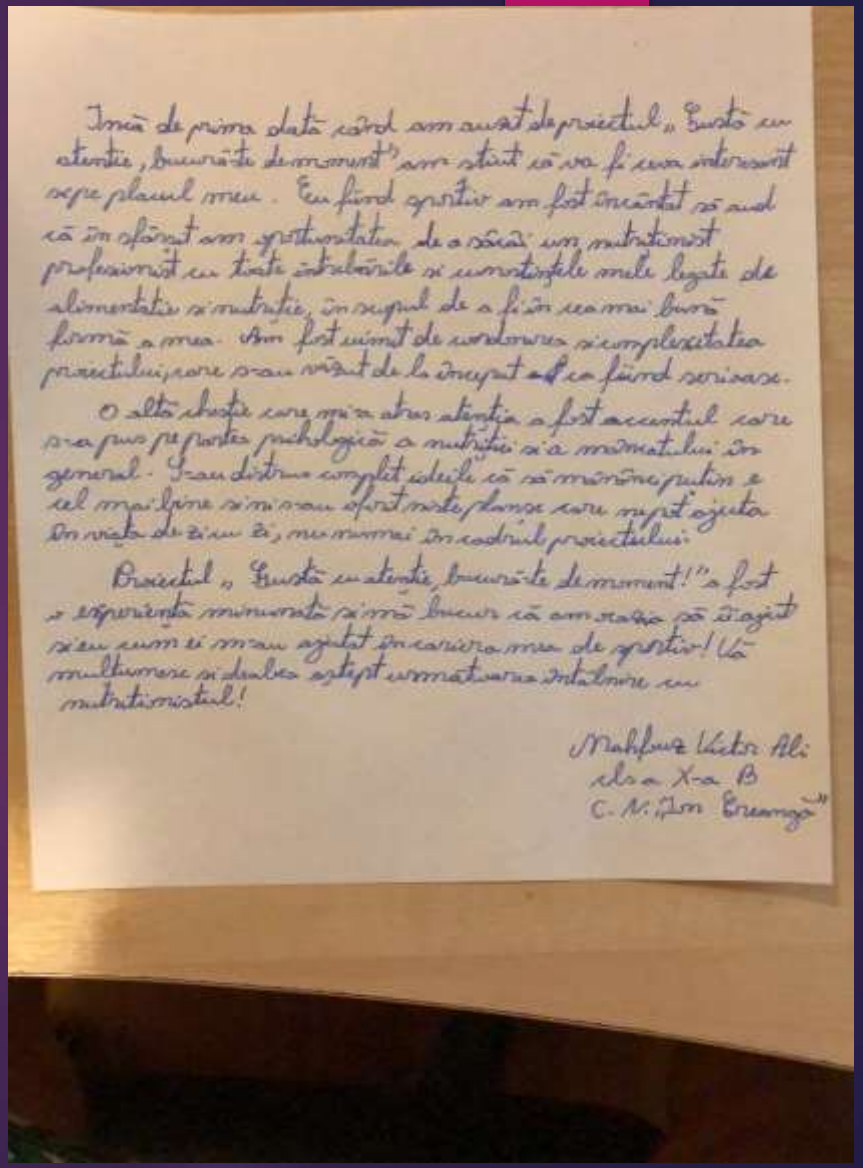
O alimentație sănătoasă conduce, meritabil, la un aport moderat, eliminând excesele, gustând bucuria momentului la fiecare masă ori gustare.

Prietenii de nădejde, în cel privim mediul ambiant cu încredere, nu cu o poftă nebunească, ne străduim să „trăim ca să mâncăm” sau să „mâncăm ca să trăim”!



1. Nicole Crăciun
2. Bianca Dragan
3. Horlle Alido Furcoi
4. Alina Ianușoi
5. Mara Ionița
6. Bogdan Dobrescu
7. Georgiana Oprea
8. Patricia Toma
9. Delia Ștefan
10. Zaharia Andrieș
11. Andrei Tufan
12. Ana Maria Pătrașcu
13. Andreea Traistaru
14. Felicia Potcovaru
15. Gabriel Arabela

Profesori coordonatori:
Radu Nicoleta
Ciungu Ștefania



Încă de prima dată când am auzit de proiectul „Gustă cu atenție, bucură-te de moment!” am stat să mă gândesc dacă va fi ceva interesant pentru planul meu. Eu fiind sportivă am fost încântată să aud că în sfârșit am oportunitatea de a cădea un nutriționist profesionist cu toate întrebările și nemulțumirile mele legate de alimentație și nutriție, în scopul de a fi în cea mai bună formă a mea. Am fost uimită de ușurința și simplitatea proiectului și care s-au văzut de la început și cu fără zăbavă.

O altă chestie care mi-a atras atenția a fost accentul care s-a pus pe partea psihologică a nutriției și a mâncatului în general. Cu toții știm complet sfaturile că să mănânc puțin și cel mai bine și nu cu sfaturi inteligente care ne pot ajuta în viața de zi cu zi, nu numai în cadrul proiectului.

Proiectul „Gustă cu atenție, bucură-te de moment!” a fost o experiență minunată și mă bucur că am reușit să îl aplic și eu cum și m-au ajutat în cariera mea de sportivă! Vă mulțumesc și abia aștept următoarea întâlnire cu nutriționistul!

Mahfuz Victor Ali
clasa X-a B
C.N. „Ion Creangă”


GUSTĂ CU ATENȚIE
POFTA BUNĂ
GUSTĂ CU ATENȚIE
SUC
Mulțumim
GUSTĂ CU ATENȚIE

Aparițiile media au avut un impact fabulos

Despre proiect s-a povestit la:

- Jurnal România TV în prime time și jurnalele zilei
- Jurnale Digi 24
- Neatza cu Razvan și Dani
- A7TV-Alături de tine
- De vorbă cu Iulia Zgripcea/ jurnalist

Mondelez (2)

sursă	dată	titlu	audienţă	AVE [EUR]
Unul din 5 tineri din lume preferă gustările în locul meselor consistente				
Digi24	04.06.21 07:27:29	1 din 5 tineri alege gustările în locul meselor MP4	73 000	9 800
Digi24	04.06.21 09:32:55	1 din 5 tineri alege gustările în locul meselor MP4	39 000	12 933


iUMOR
20:30
ASTĂZI
"Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" este un proiect dezvoltat de Asociația "Sută la Sută Românesc" în parteneriat cu ANPC și 5 licee din Capitală


COD PORTOCALIU DE FURTUNI ÎN ZONA DE VEST A ȚĂRII
romaniatv.net 14:25
EXCLUSIV
CURSURI DE NUTRIȚIE PENTRU ELEVI. NOUL PROGRAM
DIRECT
URMEAZĂ
EDIȚIE SPECIALĂ A ȘTIRILOR ROMÂNIA TV


DIRECT
FLORENTINA BALOȘ, AMBASADOR PROIECT:
„Nu trebuie să excludem alimente, ci doar să le mâncăm cu măsură"
0733 004 455
a7tv.ro/live
YouTube /a7tvlive
Alături de tine

La filmări am povestit mult cu adolescenții, cu cadrele didactice și cu reporterii care au venit. Am primit de fiecare dată întrebări pentru care am aflat răspunsul de la specialiști și am reușit să aducem claritate în zilele ce au urmat.
Sunt adolescenți, și nu puțini printre ei, care ne-au adresat rugămintea de a repeta întâlnirile pentru că mai au întrebări care au apărut pe parcurs.







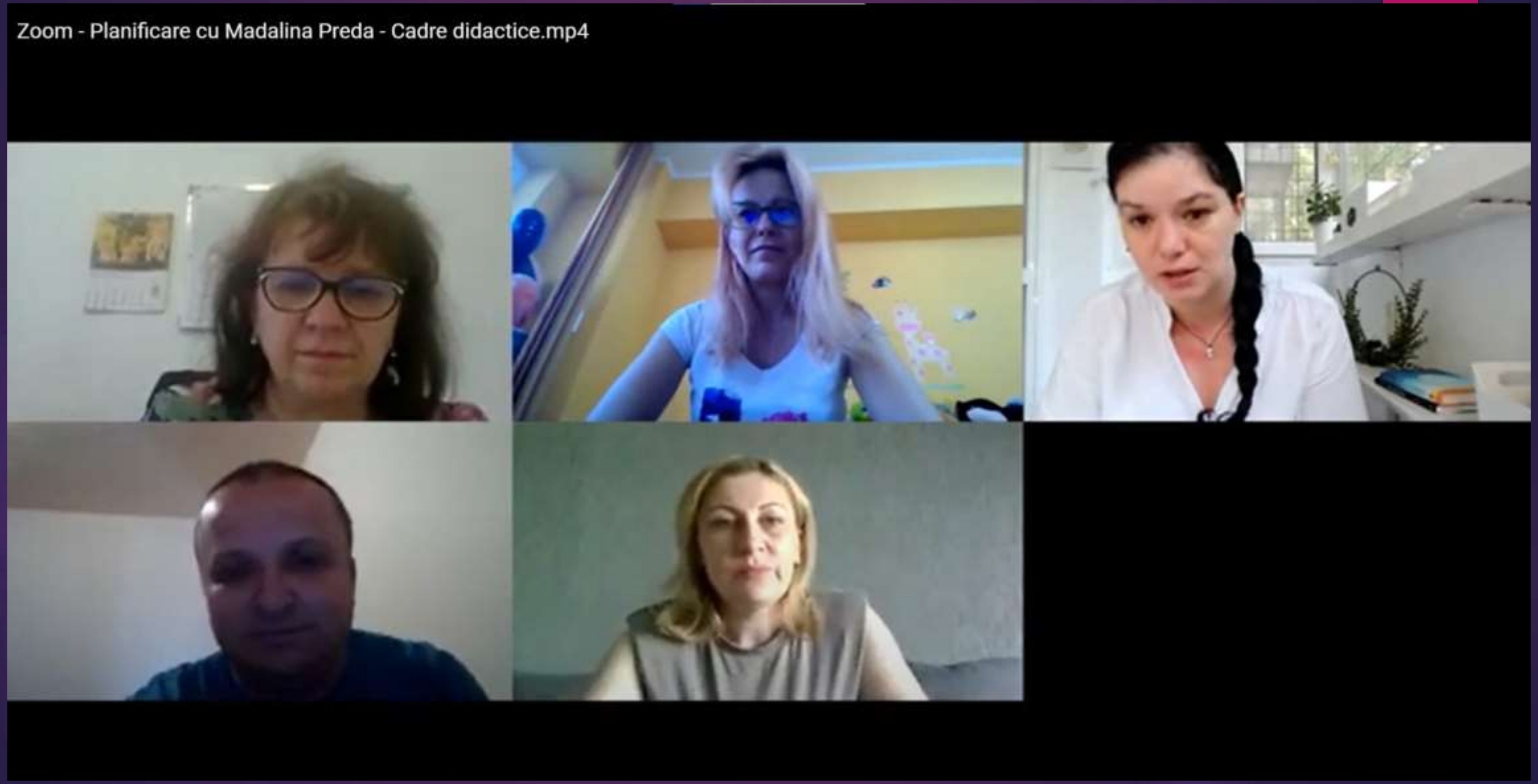


Am continuat cu sesiunile susținute de Mădălina Preda- Planning Expert, care a ținut un workshop dedicat cadrelor didactice și 3 workshopuri dedidcate unui numar de 10 adolescenți care au participat la workshopurile inițiale și ne-au bucurat cu moodbordurile lor creative.





Workshopul despre bazele planificării a fost foarte apreciat atât de către cadrele didactice, cât și de adolescenți.



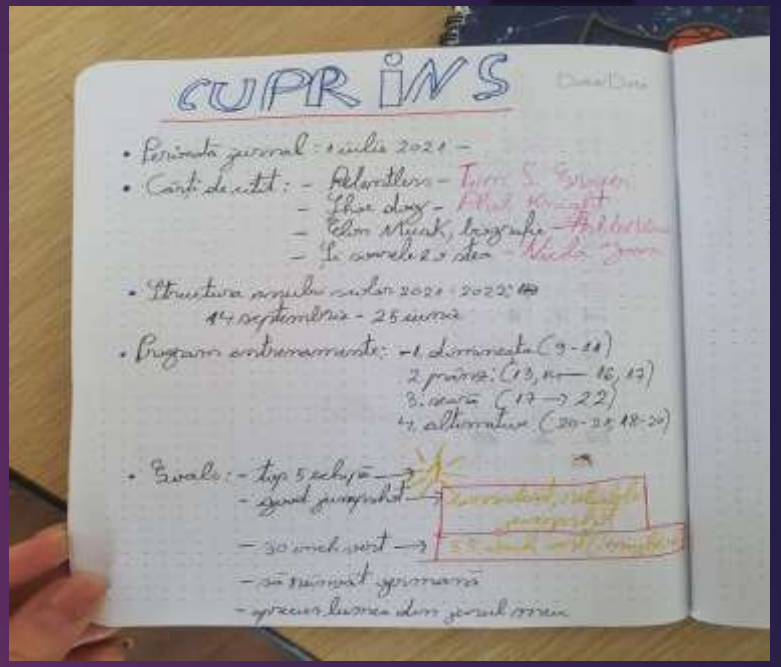
Pshihologul Iulia Avădani a discutat cu copiii despre emoții. Ce e cu ele, când apar, ce sunt de fapt, cum le putem gestiona și cum aplicăm asta și în relația noastră cu mâncarea.

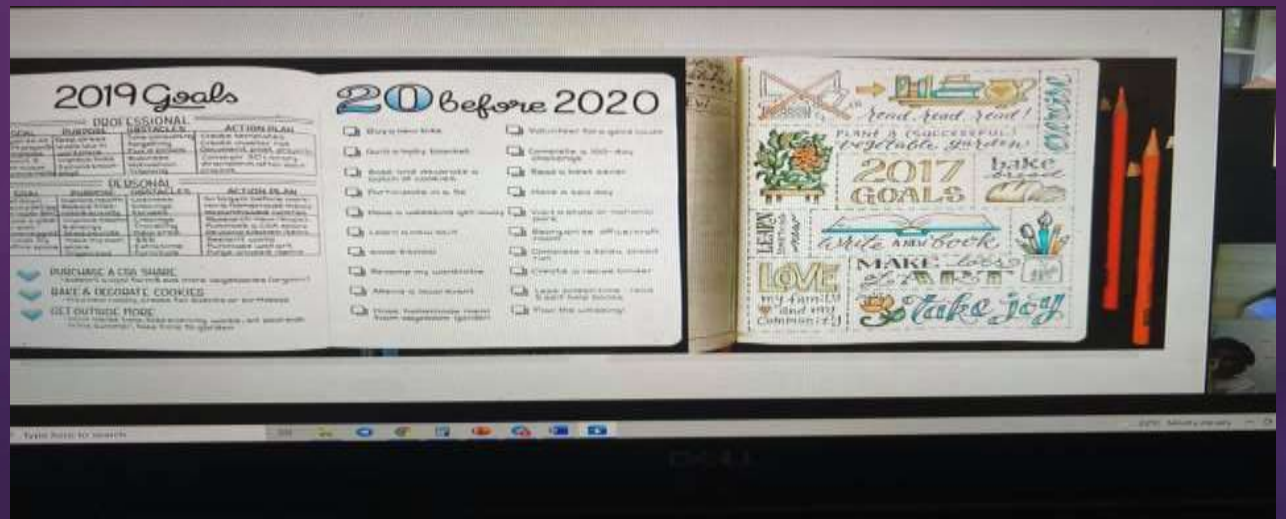


10 dintre adolescenții norocoși, care au beneficiat de cele 3 sesiuni de aprofundat bazele planificării au profitat din plin de workshopurile de planificare și au lucrat cu drag pe toată perioada derulării lor.









În tot acest timp proiectul continuă să prezinte interes iar informația a fost și este preluată și în mediul online

Articole online & bloguri:

1. https://www.forbes.ro/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor-210991
2. https://www.businessleaders.ro/asociatia-suta-la-suta-romanesc-a-lansat-programul-dedicat-mancatului-constient-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/
3. https://www.kudika.ro/articol/wellness/64589/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor.html
4. https://www.viata-medicala.ro/stiri/program-de-educatie-nutritionala-pentru-adolescenti-21174
5. https://www.revista-piata.ro/lazi/la-zi/item/16288-mondelez-international-sustine-programul-gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-dedicate-adolescentilor
6. https://www.csid.ro/stiri-sanatate-frumusete-dieta/program-de-educatie-nutritionala-dedicat-adolescentilor-19786390/
7. http://www.romaniapozitiva.ro/romania-pozitiva/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
8. https://modernbuyer.ro/program-educativ-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
9. https://www.retail-fmcg.ro/fmcg/asociatia-suta-la-suta-romanesc-program-educational.html?fbclid=IwAR3O6OnYTQQoIWYm1vxpoxGz62Jw_xHJkN1Qr_qyvP3FVTG8F-QNr66hVwk
10. https://sanatate.acasa.ro/dieta-nutritie-4/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor-249065.html
11. http://www.boncafe.ro/sante-sans-cafe-gusta-cu-atenie.-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-contient-dedicat-adolescenilor-c4_a9413
12. http://stiridelifestyle.ro/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
13. https://familiapractica.wordpress.com/2021/04/13/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
14. https://9vremparinti.ro/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
15. https://supernews.ro/2021/04/13/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
16. http://stildevedeta.ro/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment-un-program-despre-mancatul-constient-dedicat-adolescentilor/
17. https://florentinabalos.ro/cine-nu-iubeste-gustarile-hai-spuneti-drept/
18. https://florentinabalos.ro/primele-festivitati-de-premiere-mindful-snacking/
19. https://tribunaconsumatorilor.ro/invata-sa-descifrezi-etichetele-alimentelor/
20. https://tribunaconsumatorilor.ro/adolescentii-din-ziua-de-azi-sunt-consumatori-responsabili/
21. https://tribunaconsumatorilor.ro/cosmin-natanticu-despre-campania-privind-mancatul-constient/
22. https://tribunaconsumatorilor.ro/idei-de-gustari-sanatoase-pentru-adolescenti/

Social media. Postari publicatii online, jurnaliști și bloggeri

1. https://www.facebook.com/ForbesKidsmagazine/posts/804432126862131

2. https://www.facebook.com/24life.ro/posts/4096795283712992

3. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=3992114787538153&id=543652669051066

4. https://www.facebook.com/FamiliaPractica/posts/4328276227274260

5. https://www.facebook.com/retailFMCG/posts/4535344786481392

Catalina Coman:

6. https://www.facebook.com/100044139924358/posts/316096639871664/
7. https://www.instagram.com/p/CNmrhlMp7b9/

Luminita Iliescu

8. https://www.instagram.com/p/CNmvhimpGI2/
9. https://www.facebook.com/iliescu.luminita.7/posts/4343393742359807

Laura Bogaciu

10. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=275293080988067&id=110373947479982
11. https://www.facebook.com/laura.bogaciu.1/posts/533976941315253

Mihaela Radulescu

12. https://www.facebook.com/mihaela.d.radulescu/posts/10223058267877640

Crenguta Simion

13. https://www.facebook.com/crenguta.simion/posts/10218339189013558
14. https://www.instagram.com/p/CNnJvwYJy_veSdYwETxEDQe78qnjKyBQxvI2sQ0/

Andreea Archip

15. https://www.instagram.com/p/CNnaDi-Jgqx/

Andreea Cohut

16. https://www.facebook.com/andreea.cohut/posts/3947449002007820

Claudia Ochetan

17. https://www.instagram.com/p/CNpr2nPpn5U/
18. https://www.facebook.com/claudiaplesu/posts/10225436211993709

Dana Predu

19. https://www.facebook.com/danapredu.ro/posts/3774410146005511

Social media. Câteva postări Ambasador- blogger Florentina Baloș

1. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216953757310212&set=a.10200820623831958
2. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216884953910170&set=a.10200820623831958
3. https://www.facebook.com/FLORENTINA20/videos/10216843897123776
4. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216832267513043&set=a.10200820623831958
5. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216829623566946&set=a.10200820623831958
6. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216824188751079&set=a.10200820623831958
7. https://www.facebook.com/FlorentinaBalosDreamer/photos/a.780792748796452/1573740782834974/
8. https://www.facebook.com/photo?fbid=10216803789201103&set=a.10200657006621630
9. https://florentinabalos.ro/cine-nu-iubeste-gustarile-hai-spuneti-drept/
10. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216802427727067&set=a.10200820623831958
11. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216788192691200&set=a.10200820623831958
12. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216748422496970&set=a.10200820623831958
13. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216742702633977&set=pcb.10216742716954335
14. https://www.facebook.com/1654479701/posts/10216727812541734/?d=n
15. https://www.facebook.com/gustacuatentie/videos/237935868105337
16. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216695198206396&set=a.10200657006621630
17. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216684873868294&set=a.10200657006621630
18. https://tribunaconsumatorilor.ro/idei-de-gustari-sanatoase-pentru-adolescenti/
19. https://www.csid.ro/stiri-sanatate-frumusete-dieta/program-de-educatie-nutritionala-dedicat-adolescentilor-19786390
20. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216576594561379&set=a.10200820623831958
21. https://www.facebook.com/photo/?fbid=10216542609951785&set=a.10200820623831958
22. https://florentinabalos.ro/primele-festivitati-de-premiere-mindful-snacking
23. https://florentinabalos.ro/gusta-cu-atentie-bucura-te-de-moment/





- Pentru luna septembrie am oferit deja un interviu pentru RRI- Radio România Internațional – România la ea acasă și mai avem planificat încă un interviu pentru Europa FM, Știre ce va fi difuzată tot în luna septembrie.

- Predăm tuturor scrisorile de mulțumire și apreciere pentru implicarea lor în cadrul proiectului.



SNACKING MADE RIGHT

Doamnei Mihaela Chiovaru
Liceul Teoretic "Dante Alighieri" Bucuresti

Bucuresti, iunie 2021

SCRISOARE DE MULȚUMIRE

In numele Mondelez Romania, doresc să vă mulțumesc pentru participarea extraordinară în cadrul programului "Gustă cu atenție. Bucură-te de moment". Am susținut acest proiect din dorința de a atrage atenția tinerilor asupra importanței consumului de gustări conștient, cu încetinire și atenție. Este un proiect unic pentru compania noastră și credem că va fi un exemplu de bună practică în cadrul companiei noastre, cât și în exterior.

Credem că am făcut un pas important împreună, pentru educația tinerilor din România, în privința unei alimentații corecte, echilibrate. Am atins obiectivele unice ale programului doar datorită implicării și pasiunii pe care le-ați arătat încă de la lansarea proiectului. Suntem recunoscători pentru fiecare pas pe care l-am făcut împreună și care ne-a adus mai aproape de rezultatele concrete, reflectate în entuziasmul tuturor participanților.

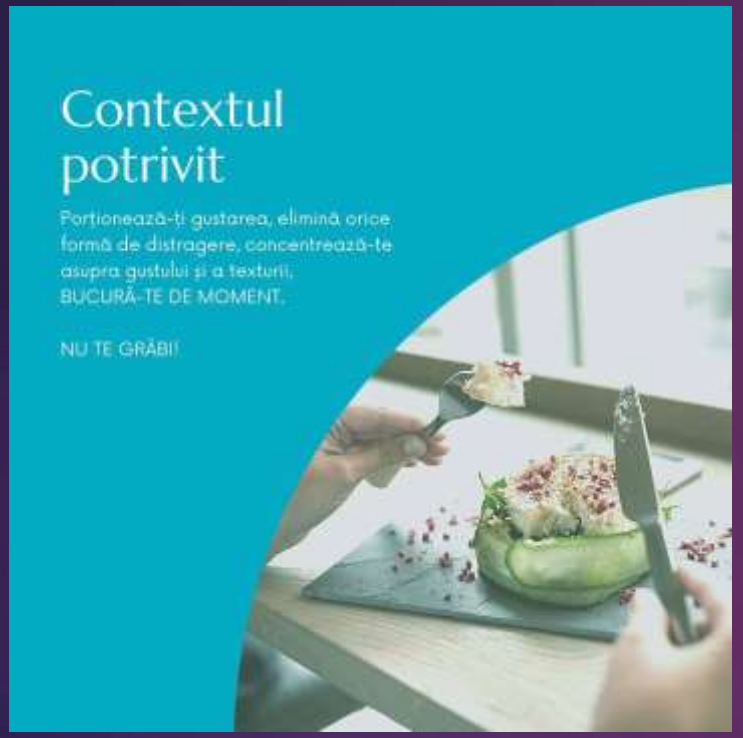
Vă mulțumim încă o dată pentru susținerea continuă și contribuția pe care ați avut-o la îmbunătățirea proiectului pe parcurs, astfel încât să fie cât mai relevant și să aibă un impact cuantificabil. Sperăm să vă avem aproape și în alte inițiative similare, pe acest drum al educației tinerilor.

Cu întreaga considerație,

Alexandra Ilițaru
Director General
Mondelēz Romania

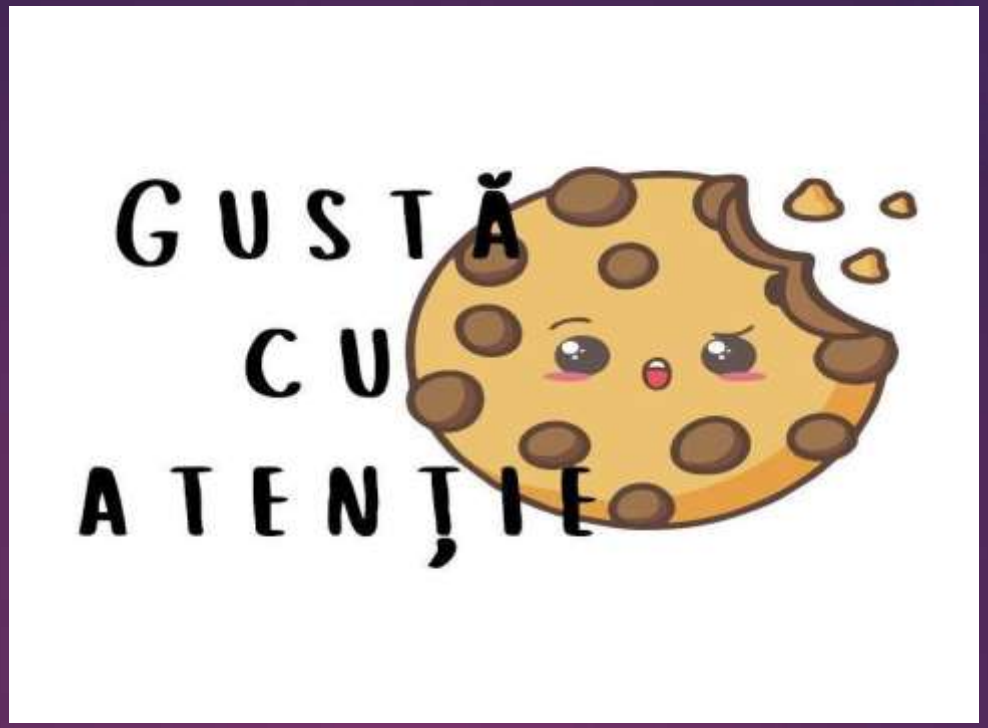
Și continuăm să povestim despre gustări, alimentație, contextul potrivit, momentul potrivit, ce și cum mâncăm.

#gustacuatentie
#aipofta
#bucuratedemoment









Mondelēz International
SNACKING MADE RIGHT

100% ROMÂNESC

Lidia Feher
Project Lead

Florentina Baloș
Ambasador Proiect