



RAPORT ANUAL 2024-2025

Gustă cu atenție. Bucură-te de moment

EDIȚIA A V-A - *Un program care transformă obiceiuri, cu impact real*

5 ani de educație nutrițională în România

Asociația "Sută la Sută Românesc"

Perioada de raportare: septembrie 2024 - iunie 2025

SUMAR EXECUTIV

"Ediția a V-a marchează un moment de cotitură în educația nutrițională românească - de la informare la transformare comportamentală reală."

EVOLUȚIA PROGRAMULUI (2020-2025)

 I (2020)	500 elevi
 II (2021)	5.121 elevi
 III (2022)	9.430 elevi
 IV (2023)	15.050 elevi
 V (2024-25)	19.740 elevi

REALIZĂRI CHEIE EDIȚIA V-A:

-  **63 de licee** implicate
-  **19.740 elevi** participanți direcți
-  **150 cadre didactice** formate prin primul program de formare continua
-  **Primul podcast educațional** dedicat mindful eating pentru tineri
-  **Cercetarea pe bază de jurnal:** peste 179 de intrări active



1. CONTEXTUL STRATEGIC

PROVOCĂRILE IDENTIFICATE:

"Literatura de specialitate recomandă ca practicile care încurajează o abordare conștientă a mâncatului (mindful eating) să fie promovate prin mesaje pozitive către publicuri, ca parte a sfaturilor generale privind managementul greutateii."

Tendențe alarmante în rândul tinerilor:

- 71% dintre tineri consumă gustări de două ori pe zi
- 43,5% dintre elevi nu respectă programul meselor principale
- 57,7% recurg la gustări din cauza aglomerației activităților școlare
- 59% dintre români sunt afectați de supraponderabilitate și obezitate
- 25% prevalență în rândul tinerilor de 18-25 ani (crește la 43% pentru 25-34 ani)

RĂSPUNSUL PROGRAMULUI:

MINDFULNESS ÎN ALIMENTAȚIE

Programul promovează conceptul de "**mindful eating**" - consumul conștient al mâncării, cu atenție și intenție. Obiectivul este **transformarea fiecărei gustări într-un moment special** și cultivarea unei relații pozitive cu alimentația.

"Cercetările demonstrează eficacitatea campaniilor educaționale în prevenirea obezității, cu condiția să fie remarcabile, persuasive și memorabile."

2. UNICITATEA PROIECTULUI

"Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" reprezintă un program educațional de pionerat în România.

DE CE ESTE UNIC:

-  Program educațional de pionerat în România
-  Model de parteneriat public-privat de succes
-  Proiect responsabil, transformativ, amplu

PUNCTUL FORTE PRINCIPAL:

*"Unul dintre punctele forte ale proiectului este că am derulat **mini campanii în școli**, și nu doar câte o sesiune informativă, cum este practica generală, astfel am putut crea un **dialog pe termen lung cu adolescenții** și răspunde la provocările și nelămuririle de zi cu zi."*

FUNDAMENTUL ȘTIINȚIFIC:

*"În terapia cognitiv comportamentală, **mindfulness este astăzi o practică recunoscută** ca fiind una dintre cele mai eficiente și ușor de implementat pentru schimbarea comportamentelor."*

CREȘTEREA ORGANICĂ:

*"Feedback-ul participanților a fost impresionant și a generat o **creștere organică** impresionantă a reputației programului, tot mai multe școli dorind și solicitându-ne să facă parte din program. Am crescut, astfel, capacitatea programului cu **peste 20% față de planul inițial**."*

HASHTAG-URILE PROGRAMULUI:

- **#aipoftă** - Responsabilitatea față de propria sănătate
- **#mindfulsnacking** - Consumul conștient de gustări
- **#gustăcuatenție** - Atenția la fiecare moment al mesei

3. ABORDAREA STRATEGICĂ

OBIECTIVUL PRINCIPAL

Responsabilizarea adolescenților și oferirea de metode concrete pentru a acționa în vederea adoptării unor schimbări comportamentale de durată. Prin remodelarea obiceiurilor de a lua gustări și a abordării generale a alimentației, introducând practici de mindfulness.

OBIECTIVE SECUNDARE

Sensibilizarea și Educația

- Cultivarea unor obiceiuri sănătoase pe viață
- Înțelegerea conceptelor cheie de nutriție
- Adoptarea unei alimentații echilibrate prin alegeri corecte

Educația pentru Discernământ

- Creșterea nivelului de educație pentru alegerea gustărilor potrivite
- Citirea și descifrarea etichetelor produselor
- Dezvoltarea spiritului critic în fața opțiunilor alimentare

Dezvoltarea Competențelor

- Practici în cadrul unui sistem de sprijin oferit de specialiști
- Adoptarea unor obiceiuri alimentare sănătoase și consecvente
- Îmbunătățirea sănătății și bunăstării generale

MESAJELE CHEIE ALE PROGRAMULUI

"Fii responsabil de sănătatea ta"

Creșterea conștientizării și responsabilizarea adolescenților pentru a controla alegerile proprii legate de gustări

"Mindful eating pentru o sănătate mai bună"

Încurajarea alegerilor conștiente legate de gustări, înțelegând impactul deciziilor asupra stării de bine personale

"Echilibru între gust și nutriție"

Sublinierea importanței selectării gustărilor delicioase, dar și nutritive

"Alege corect"

Încurajarea adolescenților să facă alegeri informate prin citirea corectă a etichetelor

"Împărtășește și inspiră"

4. PARTENERIATUL STRATEGIC



PARTENERI FONDATORI:

Autoritatea Națională pentru Protecția Consumatorilor (ANPC)

Inspectoratul Școlar al Municipiului București

Inspectorate Școlare Județene

Ministerul Educației și Cercetării



PARTENER ACADEMIC:

Școala Națională de Studii Politice și Administrative (SNSPA)

Centrul de Cercetare în Management



PARTENER INSTITUȚIONAL:

Casa Corpului Didactic București

ECHIPA DE EXPERTI

MANAGEMENTUL PROIECTULUI

- **Lidia Feher** - Coordonator proiect
- **Lidia Bădilă** - Coordonator regional

EXPERTI CORPORATIVI

- **Dana Dobrescu** - Manager Corporate & Government Affairs România, Mondelēz International

EXPERTI MEDICALI

- **Dr. Laura Davidescu** - Medic specialist Igienă Școlară, Nutriție și Siguranță Alimentară

EXPERTI PSIHOLOGI

- **Iulia Avădăanii** - Psiholog, dezvoltare personală pentru tineri

EXPERTI ORGANIZARE

- **Mădălina Preda** - Professional Organizer & Time Management Specialist

PERSONALITĂȚI MEDIA

- **Veronica Căliman** - Host podcast și guest star
- **Anca Ghinea** - Creator de conținut

5. TACTICILE DE IMPLEMENTARE

GRUP DE EXPERTI

"Prin puterea expertizei oferită de un grup compact de specialiști - format din nutriționist, psiholog, mentor în mindful snacking, consilier în organizare și planificare - am asigurat impactul mesajelor și conexiunea cu adolescenții."

Atracția specială: Prezența a doi actori faimoși și a unui cântăreț care au adăugat carismă, umor și conexiune autentică.

CELE 6 DIMENSIUNI INTEGRATE

Transformarea orelor de curs în spații deschise de discuții libere, orientate spre:

DIMENSIUNEA	FOCUSUL
Psihologie	Înțelegerea motivațiilor și emoțiilor legate de mâncare
Organizare și planificare	Managementul timpului pentru mesele regulate
Nutriție	Cunoștințe despre alimentația echilibrată
Mindfulness	Atenția deplină în momentul mesei
Educație civică	Responsabilitatea față de propriile alegeri
Autoconștientizare	Dezvoltarea unei relații sănătoase cu mâncarea

INSTRUMENTELE TACTICE

PARTENERIATE STRATEGICE

- **ANPC** pentru credibilitate instituțională
- **Inspectorate școlare** pentru acces și implementare

CONCURS MINDFUL SNACKING

- Transformarea învățării într-o aventură participativă
- Premii atractive (echipamente pentru podcast-uri pentru școli)
- Stimularea competiției pozitive între licee

ATELIERE INTERACTIVE

- **Punctele centrale** ale programului
- Dialog real cu tinerii

- Metode, tehnici, instrumente imediat aplicabile
- Transformarea orelor de clasă în momente de învățare autentică

CAMPANIE MEDIA STRATEGICĂ

- Prezență autentică în social media, radio și televiziune
- Participarea școlilor și tinerilor la emisiuni pentru a vorbi despre experiență
- Focus pe discursul educațional

6. Ediția a 5-a. ACOPERIREA GEOGRAFICĂ

-  16 licee din provincie pentru implementare campanie
-  9 licee din provincie participante la exercițiu/experiment
-  3 licee din București participante la exercițiu/experiment
-  10 licee din București pentru implementare campanie
-  25 licee din București înscrise pentru sesiune de prezentare

BUCUREȘTI - 25 LICEE:

Sesiuni de prezentare și implementare:

1. Liceul Teoretic Dante Alighieri (40 elevi în experiment)
2. Colegiul Național Ion Creangă (29 elevi în experiment)
3. Liceul Teoretic Decebal (55 elevi în experiment)
4. Liceul Teoretic Eugen Lovinescu
5. Liceul Sf. Pantelimon
6. Liceul Lucian Blaga
7. Liceul Octav Onicescu
8. Colegiul Tehnic Carol I
9. Colegiul Tehnic Dinicu Golescu
10. Colegiul Tehnic de Industrie Alimentară Dumitru Moțoc
11. Colegiul Național Mihai Eminescu
12. Liceul Teoretic Bilingv Miguel de Cervantes
13. Colegiul Tehnologic Grigore Cerchez
14. Colegiul Economic Costin C. Kirițescu
15. Colegiul Tehnic de Poștă și Telecomunicații Gh. Airinei
16. Colegiul Național Grigore Moisil
17. Liceul Teoretic Traian
18. Liceul Teoretic Alexandru Vlahuță
19. Liceul Teoretic Mihail Sadoveanu
20. Colegiul Național Tudor Vladimirescu
21. Colegiul Național Ion Neculce
22. Liceul Teoretic Marin Preda
23. Liceul Teoretic Alexandru Ioan Cuza
24. Colegiul Economic Viilor

25. Colegiul Național Gheorghe Șincai

PROVINCIE - 16 LICEE:

CONSTANȚA (5 licee):

- Liceul cu Program Sportiv Nicolae Rotaru
- Liceul Teoretic Traian
- Colegiul Comercial Carol I
- Liceul Teoretic Ovidius
- Liceul Teoretic Lucian Blaga

GALAȚI (1 liceu):

- Liceul de Turism și Alimentație Dumitru Motoc

TULCEA (5 licee):

- Liceul Teoretic Jean Bart Sulina
- Liceul Teoretic Constantin Brătescu Isaccea
- Liceul Tehnologic Topolog
- Colegiul Național "Spiru Haret" Tulcea
- Liceul Teoretic "Grigore Moșil" Tulcea

MUREȘ (5 licee):

- Liceul Economic Transilvania Târgu Mureș
- Liceul Tehnologic Avram Iancu Târgu Mureș
- Colegiul Național Mircea Eliade Sighișoara
- Liceul Tehnologic nr. 1 Sighișoara
- Liceul Joseph Haltrich Sighișoara

Alte județe participante: Olt, Gorj, Arad, Argeș, Prahova, Bacău, Hunedoara, Covasna, Dolj

7. INOVAȚIILE EDIȚIEI A V-A

FORMAREA FORMATORILOR

Program de formare continuă avizat de Ministerul Educației:

- **275 cadre didactice** înscrise
- **150 profesori** absolvenți certificați
- **4 module** de formare:
 - Modulul nutriție
 - Modulul psihologie și comportament alimentar
 - Modulul organizare și planificare
 - Modulul mindfulness și stil de viață sănătos

Impact Multiplicator: Profesorii formați devin mentori pentru elevi și colegi, generând un efect de multiplicare sustenabil la nivel național.

PODCASTUL "GUSTĂ CU ATENȚIE"

Primul podcast educațional dedicat mindful eating pentru tineri:

- **9 episoade** lansate
- Host: **Veronica Căliman**
- Invitați de prestigiu:
 - Bianca Purcărea (96.8K Instagram, 175K TikTok)
 - Carmen Albiter (299K Instagram)
 - Dana Dobrescu
 - Marius Elisei
 - Adina Trandafir
 - Bogdan Muzgoci
 - Mădălina Preda
 - Laura Davidescu
 - Ana Maria Ruiu
- Pastile cu eleva Colegiului Național Ion Creangă- participant la program 3 ani consecutive.

Promovare Digitală:

- **30 de influenceri** activați
- Campanie PR Blitz cu pachete personalizate
- Shorts și reels pentru fiecare episod

8. CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ SNSPA

"Adolescenții din România iubesc gustările, nu citesc etichetele, dar își doresc să afle mai mult despre alimentația sănătoasă"

METODOLOGIA

Echipa de Cercetare SNSPA:

- **Prof. univ. dr. habil. Elena-Mădălina Vătămănescu** - Coordonator
- **Conf. univ. dr. Andreea Mitan** - Director executiv CCM
- **Dr. Elena Dinu** - Specialist marketing și CSR
- **Drd. Victor-Emanuel Ciuciuc** - Specialist branding

- **Dr. Raluca Creanga** - Expert cercetare (SUA/Europa)

EAȘANTIONUL DE CERCETARE

6.600 de elevi participanți (4.364 în 2024 + 2.242 în 2025)

- **60,2%** gen feminin, **39,8%** gen masculin
- **26,46%** din București/Ilfov
- **73,54%** din provincie

CONSTATĂRI MAJORE DESPRE GUSTĂRI

PREFERINȚE ÎN LOCUL MESELOR PRINCIPALE:

COMPORTAMENT PROCENT

Gustări după școală **59,2%**

Gustări la filme **61,5%**

Gustări cu prietenii **48,6%**

PROVOCĂRI IDENTIFICATE:

- **43,5%** nu respectă programul meselor principale
- **57,7%** iau gustări din cauza activităților școlare
- **28,8%** le este greu să controleze ce mănâncă când li se face foame
- **23,1%** ajung să mănânce gustări în loc de mâncare gătită

NIVELUL DE ATENȚIE LA MÂNCARE

COMPORTAMENTE NECONȘTIENTE:

- **33,1%** mănâncă gustări chiar dacă nu le este foame
- **43,3%** le este greu să se abțină de la gustările preferate
- **44,2%** nu-și dau seama că s-au săturat când mănâncă
- **42%** fac mai multe lucruri în timp ce iau masa
- **39,9%** nu sunt complet prezenți când mănâncă

MÂNCATUL EMOȚIONAL:

EMOȚIA PROCENT

Când sunt triști **29,2%**

Când sunt stresați **31%**

Când sunt plictisiți **29,6%**

Influență socială **19,9%**

CITIREA ETICHETELOR

LIPSA DE ATENȚIE:

- **34,2%** nu citesc niciodată etichetele
- **53,5%** nu sunt atenți la ingredientele dăunătoare
- **48,8%** nu urmăresc aportul nutrițional
- **52,2%** nu sunt interesați de conținutul de zahăr
- **45,8%** nu urmăresc numărul de calorii

INTERESUL PENTRU EDUCAȚIA NUTRIȚIONALĂ

DORINȚA DE ÎNVĂȚARE:

DOMENIU	INTERES
Alegerea gustărilor sănătoase	57,6%
Planificarea meselor	59,1%
Conștiința alimentară	50,3%
Informații despre etichete	43,3%

DEFICITELE ȘCOLII:

- **57,3%** - școala nu a oferit informații despre planificarea meselor
- **55%** - lipsa informațiilor despre etichete
- **51,7%** - absența educației pentru alegeri responsabile

CONCLUZIA CERCETĂRII: *"Există interes pentru a învăța despre alimentația sănătoasă - adolescenții vor să-și îmbunătățească obiceiurile, dar au nevoie de îndrumare specializată."*

9. EVENIMENTE MAJORE

CONFERINȚA DE LANSARE - 18 decembrie 2024

Locația: Biblioteca Metropolitană din București

Participanți de Prestigiu:

- **Sebastian Hotca** - Vicepreședinte ANPC
- **Prof. Ana-Maria Ștefan** - Inspector Școlar pentru activități extrașcolare
- Reprezentant Ministerul Educației
- Reprezentanți din presă și influenceri

Activități:

- Catering premium și give-aways personalizate
- MC: Eugen Vrabie
- Fotograf profesionist: Anghel Cristina
- Materiale promoționale și comunicat de presă

TRIBUNA CONSUMATORILOR - 17-18 martie 2025

Eveniment: "Cât de sustenabilă este sustenabilitatea?" **Locația:** Casa Universitarilor, București

Invitați de Prestigiu:

- **Sebastian Hotca** - Vicepreședinte ANPC
- **Stelian Matei** - Consilier superior, Departamentul pentru Dezvoltare Durabilă
- **Cristian Pelivan** - Director Executiv ARMO
- **Sabina Georgescu** - Fashion designer
- **Moderator:** Dorin Chioțea - Redactor-șef Libertatea

Rezultate:

- **23 influenceri** la workshop-ul de reciclare
- Prezență TV: TVR, Kanal D, B1TV
- **25K utilizatori activi** pe platformă
- **15m 27s** timp mediu de engagement

10. REZULTATELE MAJORE

OBIECTIVELE DE DEZVOLTARE DURABILĂ ATINSE

ODD	DOMENIU	REALIZARE
3	Sănătate și bunăstare	Educația preventivă pentru 19.000+ tineri
4	Educație de calitate	Program de formare pentru 150 profesori
12	Consum responsabil	Educația pentru citirea etichetelor
17	Parteneriate	Model public-privat de succes

CONEXIUNEA CONSTANTĂ CU COMUNITATEA EDUCAȚIONALĂ

Implicarea tuturor actorilor educaționali:

- Inspectori școlari
- Directori de școli
- Coordonatori vocaționali
- Diriginți
- Pe toată durata programului

Asigurarea implementării unitare prin colaborarea eficientă a tuturor partenerilor și specialiștilor

Implicarea activă completă:

- Clasele din licee
- Educatorii coordonatori
- Directorii școlilor
- Comunitatea de părinți

FEEDBACK POZITIV CALITATIV

"Evaluare calitativă pozitivă a mesajului și a impactului programului asupra vieților beneficiarilor"

REZULTATE CONCRETE:

- **Schimbări comportamentale observabile** în relația cu mâncarea
- **Creșterea conștientizării** asupra alegerilor alimentare
- **Adoptarea principiilor mindful eating** în viața de zi cu zi
- **Îmbunătățirea planificării** meselor și gustărilor

ACOPERIREA MEDIA EXCEPȚIONALĂ¹

Obiectiv: 100+ mențiuni și 50% acoperire în media de nivel 1

Realizat: Acoperire semnificativă, neutră și pozitivă

PREZENȚA DIGITALĂ:

- **Website dedicat:** mindfulsnacking.ro
- **Social Media:** Instagram, Facebook, TikTok
- **YouTube:** Canal dedicat podcast
- **Engagement crescând** pe toate platformele

TELEVIZIUNE & RADIO:

- România TV, Antena 1, TVR, Kanal D, B1TV
- Participarea școlilor și tinerilor pentru a vorbi despre experiență
- Focus pe **discursul educațional**, nu comercial

INDICATORI DE IMPACT

CREȘTEREA ORGANICĂ:

"Am crescut capacitatea programului cu peste 20% față de planul inițial"

SUSTENABILITATEA:

- Profesorii formați devin **multiplicatori** în propriile școli
- Materialele educaționale rămân **disponibile permanent**
- Cercetarea științifică oferă **baza pentru dezvoltări viitoare**

IMPACTUL NAȚIONAL:

- Model **replicabil** în alte județe
- Infrastructură **scalabilă** pentru extindere națională
- **Standard de referință** pentru educația nutrițională în România

¹ Anexă dedicată la finalul Raportului

INDICATORI DE PERFORMANȚĂ

INDICATOR ȚINTĂ REALIZAT

Licee participante	60	62
Elevi participanți	15.000	19.000

TOTALURI:

- **163 sesiuni** online și offline
- **25 ateliere interactive** pentru fiecare modul:
 - Nutriție
 - Psihologie
 - Planificare
 - Mindfulness
- **17 sesiuni** de citire etichete
- **36 sesiuni** de prezentare program
- **25 festivități** de premiere cu guest stars

PROVINCIA - ACOPERIRE NAȚIONALĂ

TOTALURI:

- **36 ateliere interactive** online
- **23 sesiuni** de informare cu inspectori
- **45 sesiuni** cu directori de școli
- **40+ workshop-uri** în 4 module specializate

11. INOVAȚIA DIGITALĂ - PODCASTUL

PRODUȚIA:

- **9 episoade**
- **Host:** Veronica Căliman (recunoscută de Generația Z)
- **Invitați de prestigiu** cu audiențe mari pe social media

PROMOVAREA:

- **30 de influenceri** activați cu pachete personalizate²
- **Shorts și reels** pentru fiecare episod
- **Activări în cafenele și spații publice**
- **Creație grafică și editare video profesională**

² Raport separat AICI: <https://drive.google.com/drive/folders/14D6RroouuSL4-UdJK4g1rtiYWunf78hb>

- www.youtube.com/@GustăcuAtenție – din 27 martie 2025
 - 552 de abonați
 - 24 de videoclipuri
 - 11.968 de vizionări

12. PROGRAM DE FORMARE CONTINUĂ

REZULTATE CONCRETE:

- 275 înscrieri validate (față de ținta de 250)
- 150 absolvenți certificați în prima rundă
- 4 module avizate de Ministerul Educației

INFRASTRUCTURA INSTITUȚIONALĂ:

- Parteneriat cu Casa Corpului Didactic București
- Platformă e-learning dedicată
- Materiale de curs dezvoltate de specialiști
- Certificare oficială pentru participanți

CERCETAREA LONGITUDINALĂ

DIMENSIUNEA STUDIULUI:

- 179 elevi activi în experimentul cu jurnal alimentar
- 103 elevi în studiul longitudinal complet
- 40 premii acordate pentru engagement susținut
- Metodologie GDPR completă pentru protecția datelor

13. IMPACTUL MEDIA ȘI DIGITAL

ACOPERIREA MEDIA

Televiziune:

- România TV - Interviuri dedicat programului
- Antena 1 - "Neața cu Răzvan și Dani" - reportaj la Colegiul Ion Creangă
- TVR, Kanal D, B1TV - Acoperire evenimente

Publicații de Prestigiu:

- **Business Review** - Interviu de impact cu Dana Dobrescu
- **Wall Street Journal România** - Articol despre gustările la birou
- Numeroase articole în presa locală și națională

PREZENȚA DIGITALĂ

Platforme Active:

- Website dedicat: mindfulsnacking.ro
- Instagram: [@gusta_cu_atentie](https://www.instagram.com/gusta_cu_atentie)
- Facebook: [@gustacuatenie](https://www.facebook.com/gustacuatenie)
- TikTok: [@gustacuatenie](https://www.tiktok.com/@gustacuatenie)
- YouTube: canal dedicat podcast [@GustăcuAtenție](https://www.youtube.com/@GustăcuAtenție)

Rezultate Măsurabile:

- Creștere exponențială a engagement-ului
- Reach organic în creștere
- Activări în cafenele și locații publice

14. TESTIMONIALE ȘI FEEDBACK

PARTENERI INSTITUȚIONALI

"Educația alimentară modernă nu pornește de la interdicții și reguli, ci de la alegeri conștiente, cu sens. Programul creează infrastructura necesară pentru extinderea la nivel național." - Nicoleta Briciu, Director Casa Corpului Didactic București

"Mâncatul conștient nu este doar despre ce alegem, ci și de ce și cum mâncăm, cu intenție și atenție. Profesorii-formatori devin ambasadori ai unei schimbări reale pe termen lung." - Lidia Feher, Project Manager

IMPACT ASUPRA BENEFICIARILOR

- **60%** dintre elevi doresc să învețe mai mult despre mindful eating
- **50%** vor să ia decizii mai responsabile privind alimentația
- **Feedback pozitiv** consistent de la profesori și părinți

LECȚII ÎNVĂȚATE ȘI PROVOCĂRI

SUCCESE

- **Scalabilitatea demonstrată** - creștere de la 35 la 62 licee

- **Inovația în formare** - primul program pentru profesori
- **Cercetarea științifică** - baza solidă pentru dezvoltări
- **Parteneriatul eficient** - colaborare public-privat model
- **Adoptarea digitală** - podcast și prezentă online puternică

PROVOCĂRI ÎNTÂMPINATE

- **Logistica complexă** - coordonarea a 62 de licee simultan
- **Diferențele regionale** - adaptarea conținutului la diverse contexte
- **Limitări temporale** - integrarea în programa școlară deja încărcată
- **Măsurarea impactului** - evaluarea schimbărilor comportamentale pe termen lung

ADAPTĂRI ȘI SOLUȚII

- **Flexibilitate în implementare** - format hibrid online/offline
 - **Personalizarea conținutului** - adaptare la specificul local
 - **Parteneriate strategice** - implicarea inspectoratelor școlare
 - **Tehnologia educațională** - platforme digitale pentru eficiență
-

15. PLANURI DE DEZVOLTARE

OBIECTIVELE PENTRU EDIȚIA A VI-A (2025-2026)- PROPUNERE:

Acoperirea geografică: Pentru ca proiectul să ajungă în toată țara- au mai rămas 22 județe. Și-atunci am ajuns în toată țara. Din fiecare județ vom selecta 3 licee.

1. **Bihor**
2. **Bistrița-Năsăud**
3. **Botoșani**
4. **Brăila**
5. **Buzău**
6. **Călărași**
7. **Caraș-Severin**
8. **Dâmbovița**
9. **Giurgiu**
10. **Harghita**
11. **Ialomița**
12. **Maramureș**
13. **Mehedinți**
14. **Neamț**
15. **Sălaj**
16. **Satu Mare**

17. Suceava
18. Teleorman
19. Timiș
20. Vâlcea
21. Vaslui
22. Vrancea

Creșterea participării: 25.000 de elevi

Consolidarea formării: 500 de profesori certificați

Redactarea materialelor pentru transformare în oră opțională

16. CONCLUZII

Ediția a V-a a programului "Gustă cu atenție. Bucură-te de moment" demonstrează maturitatea și impactul crescând al acestei inițiative educaționale. Cu **peste 19.000 de participanți direcți** și o infrastructură solidă de **150 de profesori formați**, programul a depășit toate țintele stabilite și a creat precedentul pentru educația nutrițională modernă în România.

REALIZĂRI MAJORE:

1. **Transformarea paradigmei educaționale** - de la informare la formare comportamentală
2. **Crearea unui model replicabil** - infrastructură pentru extindere națională
3. **Validarea științifică** - cercetare solidă cu SNSPA
4. **Inovația digitală** - primul podcast educațional dedicat
5. **Sustenabilitatea instituțională** - primul program de formare continuă avizat

IMPACTUL PE TERMEN LUNG:

Programul nu doar că educă o generație de tineri despre alimentația conștientă, dar construiește și ecosistemia educațională necesară pentru a perpetua această schimbare. Prin formarea profesorilor și crearea de materiale educaționale durabile, "**Gustă cu atenție. Bucură-te de moment**" devine un model de referință pentru educația preventivă în sănătate.

17. MESAJUL FINAL:

În contextul în care **59% dintre români** sunt afectați de probleme legate de alimentație și stil de viață, acest program demonstrează că educația preventivă, implementată corect și susținută, poate genera schimbări reale și măsurabile. Parteneriatul dintre sectorul privat, autorități publice și instituțiile de învățământ creează un model sustenabil pentru abordarea provocărilor de sănătate publică prin educație.

"Un program care transformă obiceiuri, cu impact real" - această descriere nu este doar un slogan, ci o realitate demonstrată prin cifre concrete, feedback pozitiv și rezultate măsurabile ale celei de-a cincea ediții.

Asociația "Sută la Sută Românesc"

Reprezentant legal: Lidia Feher

Data raportului: 8 august 2025

ANEXE

Anexa 1: Acoperirea media - monitorizare septembrie 2024 - iulie 2025

Anexa 2: Fotografii și materiale video aici: https://drive.google.com/drive/folders/1p9CqOIFcMGY4g6dOBIEHGz-Srvf_kHHM?usp=drive_link
