

Proiect: Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un Viitor Sustenabil

Solicitant: Asociația Vegania

Finanțator: Primăria Municipiului Iași

Perioada de implementare: 15 septembrie – 15 decembrie
2025.

1. Informații generale despre proiect

Proiectul „*Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un Viitor Sustenabil*” a fost implementat de Asociația Vegania în perioada 15 septembrie – 15 decembrie 2025, cu sprijinul financiar al Primăriei Municipiului Iași, în cadrul programului Social – Sănătate – Educație – Mediu.

Proiectul a fost conceput ca un demers educațional strategic, având ca scop creșterea nivelului de informare și responsabilizare în rândul tinerilor din municipiul Iași privind:

- alimentația echilibrată și accesibilă,
- organizarea corectă a meselor,
- citirea și înțelegerea etichetelor alimentare,
- reducerea risipei alimentare,
- impactul alegerilor zilnice asupra sănătății personale și a mediului,
- dezvoltarea unui stil de viață sustenabil.

Intervenția educațională a avut o componentă atât teoretică, cât și practică, fiind structurată în sesiuni interactive desfășurate în 11 unități de învățământ din municipiu (liceale și primare). Activitățile au fost construite astfel încât să răspundă nevoilor reale ale elevilor, diferențiate pe profilul fiecărei școli, și să ofere soluții simple, aplicabile și relevante pentru viața de zi cu zi.

Proiectul a inclus, de asemenea, dezvoltarea și distribuirea Ghidului Anti-Risipă Alimentară, organizarea evenimentului Plant Based Fest – Ediția II, care a integrat o componentă puternic educațională, precum și lansarea unui hub online dedicat resurselor pentru elevi, părinți și profesori.

Implementarea proiectului a fost realizată de echipa Asociației Vegania, cu sprijinul voluntarilor implicați în activitățile logistice, educaționale și de comunicare.

2. Obiective și indicatori asumați ai proiectului

Proiectul „*Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un Viitor Sustenabil*” a urmărit creșterea nivelului de educație nutrițională, responsabilitate și conștientizare în rândul tinerilor din Municipiul Iași, printr-o serie de activități interactive, practice și accesibile.

Obiectivele au fost formulate pentru a răspunde nevoilor identificate în comunitate, dar și pentru a se încadra în prioritățile programului Social – Sănătate – Educație – Mediu finanțat de Primăria Municipiului Iași.

2.1 Obiectiv general

Creșterea gradului de informare și formarea de comportamente responsabile în rândul tinerilor privind alimentația sănătoasă, reducerea risipei alimentare și adoptarea unor alegeri sustenabile pentru sănătate și mediu.

2.2 Obiective specifice

1. Creșterea nivelului de educație nutrițională

Prin organizarea de sesiuni educaționale interactive în minimum 10 unități de învățământ, cu o participare estimată de cel puțin 900 de elevi.

2. Dezvoltarea de competențe practice

Elevii să învețe:

- citirea corectă a etichetelor alimentare,
- identificarea ingredientelor problematice,
- planificarea meselor,
- reducerea risipei alimentare în familie și la școală.

3. Crearea și distribuirea unui instrument educațional accesibil

Realizarea Ghidului Anti-Risipă Alimentară, în format fizic (minimum 100 exemplare) și digital (cod QR).

4. Implicarea tinerilor în activități extracurriculare

Mobilizarea a minimum 20–25 de voluntari în desfășurarea activităților proiectului.

5. Promovarea stilului de viață sustenabil în comunitate

Prin organizarea Plant Based Fest – Ediția II, un eveniment cu peste 1.500 de participanți, care să includă demonstrații, ateliere și activări educaționale.

6. Crearea unui spațiu educațional online

Lansarea unei platforme cu resurse gratuite (ghiduri, quiz-uri, materiale video), vizată să atingă minimum 1.000 de accesări în perioada proiectului.

2.3 Indicatori de realizare asumați

Categoria de indicator	Indicator asumat	Țintă
Participanți elevi	Număr total elevi participanți	≥ 900
Evenimente educaționale	Leții / sesiuni interactive	≥ 20
Unități școlare partenere	Număr școli	≥ 10
Voluntari implicați	Număr voluntari	20–25
Materiale educaționale	Ghid Anti-Risipă	≥ 100 exemplare + QR
Eveniment comunitar	Participanți la Plant Based Fest	≥ 1.500
Platformă online	Număr accesări	≥ 1.000

2.4 Rezultate cantitative realizate

- Numărul total de participanți (elevi + studenți)
1.184 participanți (țintă asumată: ≥ 900)

- Numărul total al sesiunilor educaționale
25 sesiuni interactive (țintă asumată: ≥ 20)

- Unități de învățământ partener
11 instituții (țintă asumată: ≥ 10)
Incluzând licee teoretice, tehnice, vocaționale și Școala Primară EuroEd.

- Voluntari implicați
27 voluntari activi (țintă asumată: 20–25)

- Ghidul Anti-Risipă Alimentară
100 exemplare tipărite distribuite
versiune digitală accesată prin cod QR (țintă asumată: ≥ 100 exemplare + QR)

- Plant Based Fest – Ediția II
Peste 3.000 participanți (țintă asumată: ≥ 1.500)
Evenimentul a inclus activări educaționale, demonstrații și întâlniri cu specialiști.

- Platforma educațională online
Peste 1.000 accesări unice (țintă asumată: ≥ 1.000)
Elevii au descărcat ghiduri și au completat quiz-uri.

Rezumat comparativ: Obiective vs. Rezultate

Indicator	Țintă	Realizat	Status
Participanți elevi	≥ 900	1.184	depășit
Sesiuni educaționale	≥ 20	25	depășit
Unități partener	≥ 10	11	depășit
Voluntari	20– 25	27	depășit
Ghid Anti-Risipă	≥ 100	100+QR	atins
Participanți la Plant Based Fest	≥ 1.500	3.000+	depășit
Accesări platformă online	≥ 1.000	1.000+	atins

3. Activitățile desfășurate în proiect

Activitățile proiectului „*Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil*” au fost implementate în perioada 15 septembrie – 15 decembrie 2025, conform planificării aprobate. Acestea au inclus acțiuni de management, promovare, educație nutrițională în școli, realizarea materialelor educaționale, organizarea evenimentului comunitar și dezvoltarea platformei online.

Mai jos este prezentată structura activităților, conform etapelor principale ale proiectului:

3.1 Managementul proiectului și organizarea logistică

În primele două săptămâni ale proiectului au fost realizate activități administrative și de coordonare, necesare unei implementări eficiente:

- planificarea întâlnirilor de lucru cu echipa Vegania;

- stabilirea calendarului de vizite în unitățile de învățământ;
- contactarea și confirmarea școlilor partenere;
- pregătirea materialelor logistice (prezentări, fișe de feedback, afișe QR);
- elaborarea noilor formulare de monitorizare și centralizare a datelor;
- gestionarea documentelor administrative solicitate de finanțator.

Această etapă a asigurat fundamentul necesar pentru implementarea coerentă a tuturor activităților din proiect.

3.2 Promovarea proiectului în comunitate și în școli

Activitatea de promovare a avut rolul de a informa publicul și de a atrage participarea elevilor, cadrelor didactice, părinților și a comunității. Aceasta a inclus:

- realizarea și distribuirea materialelor vizuale (postere, afișe, slide-uri);
- comunicarea constantă pe rețelele sociale (Facebook, Instagram, YouTube);
- anunțarea activităților în grupurile WhatsApp dedicate;
- integrarea codurilor QR pentru acces rapid la platforma educațională;
- informarea profesorilor-coordonatori din școlile partenere.

Promovarea a generat vizibilitate ridicată, facilitând participarea unui număr mai mare decât cel estimat de elevi.

3.3 Sesiunile educaționale desfășurate în unitățile de învățământ

Aceasta a fost activitatea centrală a proiectului. În total, au avut loc 25 de sesiuni interactive în 11 unități de învățământ, cu 1.184 de participanți.

Sesiunile au inclus:

- prezentări vizuale adaptate nivelului fiecărui liceu;
- discuții despre energie, imunitate și organizarea meselor;
- exemple practice privind citirea etichetelor alimentare;
- identificarea alimentelor ultraprocesate;
- recomandări de prevenire a risipei alimentare în familie;
- exerciții scurte de implicare activă (răspunsuri, întrebări, exemple reale).

Structura activităților a fost adaptată pe tipuri de școli:

- liceele teoretice: abordare analitică, întrebări complexe, accent pe logică;
- liceele tehnice: exemple concrete, discuții despre buget și responsabilitate;
- liceele vocaționale și pedagogice: accent pe emoție, creativitate și aplicabilitate practică;
- școala primară EuroEd: explicații simplificate, joc educativ, mesaje ilustrate.

Rezultatele consemnate în fișele de feedback arată interes crescut, participare activă și un nivel ridicat de învățare percepută.

Lista unităților de învățământ participante și distribuția estimativă a numărului de elevi pe școli sunt prezentate în Anexa 1.

3.4 Realizarea și distribuirea Ghidului Anti-Risipă Alimentară

Unul dintre livrabilele principale ale proiectului a fost elaborarea Ghidului Anti-Risipă Alimentară, un material educațional simplu, vizual și ușor de utilizat.

Activitatea a inclus:

- formularea conținutului în limbaj accesibil elevilor;
- realizarea designului grafic;
- tipărirea a 100 de exemplare;
- distribuirea ghidului în toate unitățile de învățământ implicate;
- integrarea codului QR pentru accesarea versiunii digitale;
- includerea ghidului în platforma educațională online.

Ghidul a fost bine primit, fiind folosit ulterior și de profesori la ore.

3.5 Organizarea evenimentului Plant Based Fest – Ediția II

Evenimentul a reprezentat componenta comunitară majoră a proiectului, prin care mesajele educaționale au ajuns la publicul larg.

Plant Based Fest – Ediția II a înregistrat:

- peste 3.000 de participanți;
- peste 20 de standuri ale producătorilor și partenerilor;
- demonstrații culinare plant-based;
- prezentări despre sustenabilitate și stil de viață sănătos;
- zonă educațională dedicată tinerilor și familiilor.

Evenimentul a contribuit semnificativ la vizibilitatea proiectului și la consolidarea mesajelor de prevenție și responsabilitate.

3.6 Dezvoltarea și actualizarea platformei educaționale online

Platforma online a fost un instrument de sprijin și continuare a învățării:

- accesată de peste 1.000 de utilizatori;
- conține ghiduri descărcabile și quiz-uri;
- este utilizată în special de elevii care au dorit să continue provocările acasă;
- a fost promovată constant în școli și la festival.

Platforma educațională online a fost utilizată ca instrument de suport pentru activitățile proiectului, înregistrând peste 1.000 de accesări în perioada de implementare (vezi Anexa 2).

3.7 Activități de monitorizare, evaluare și raportare

Pe tot parcursul proiectului au fost realizate:

- colectarea fișelor de feedback;
- centralizarea datelor cantitative și calitative;

- analiza impactului educațional pe fiecare unitate de învățământ;
- raportări interne periodice;
- realizarea documentației pentru raportul final.

Feedback-ul elevilor a fost colectat prin intermediul profesorilor coordonatori, utilizând un chestionar standardizat aplicat la finalul sesiunilor educaționale (vezi Anexa 4).

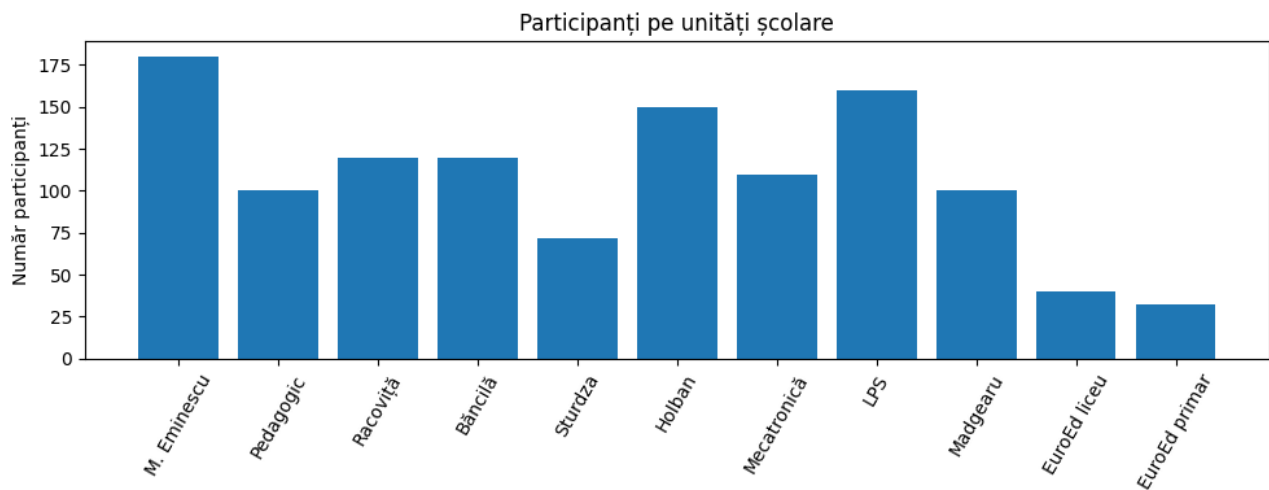
Activitățile educaționale desfășurate în unitățile de învățământ sunt ilustrate în Anexa 5 – Galerie foto.

4. Rezultatele proiectului – Analiză cantitativă și calitativă

Rezultatele proiectului „*Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil*” confirmă un impact educațional semnificativ în rândul tinerilor din municipiul Iași. Analiza de mai jos prezintă indicatorii atinși, evoluția participării și nivelul perceput al învățării, susținute de grafice și interpretări.

4.1 Distribuția participanților pe unități de învățământ

Graficul de mai jos ilustrează numărul estimativ de participanți din fiecare unitate de învățământ. Se observă o participare ridicată în special la liceele cu profil teoretic, pedagogic și sportiv, dar și o implicare consistentă în liceele tehnice.

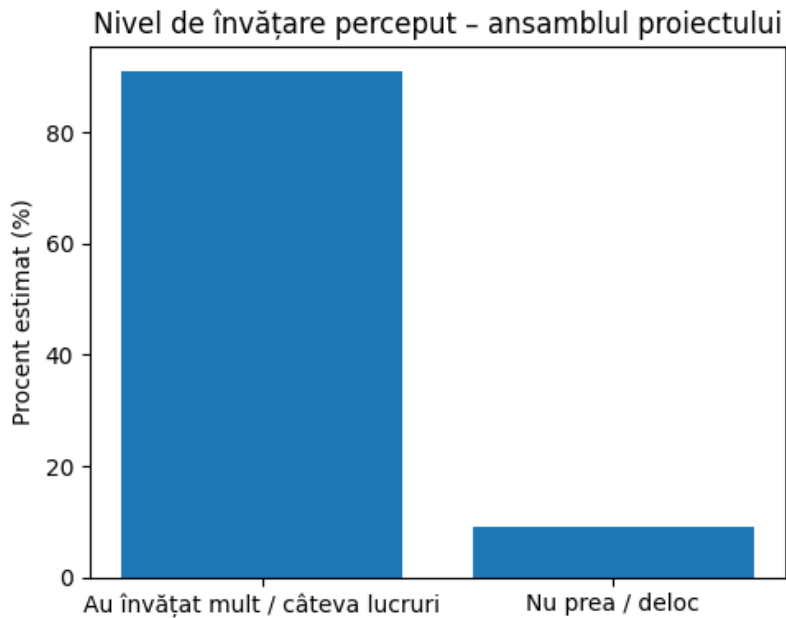


Interpretare:

- Liceul cu Program Sportiv și Colegiul „Mihai Eminescu” au înregistrat cele mai mari grupe.
- Liceele tehnice (Sturdza, Mecatronică, Madgearu) au participat cu număr mediu de elevi.
- EuroEd liceu și primar au avut grupe mai mici, dar foarte interactive. Această distribuție justifică adaptarea conținutului pe profilul fiecărei școli.

4.2 Nivelul perceput al învățării

Pentru a evalua impactul sesiunilor, elevii au completat o fișă de feedback simplificată. 91% dintre participanți au declarat că au învățat „multe” sau „câteva informații utile”, confirmând relevanța temelor abordate.

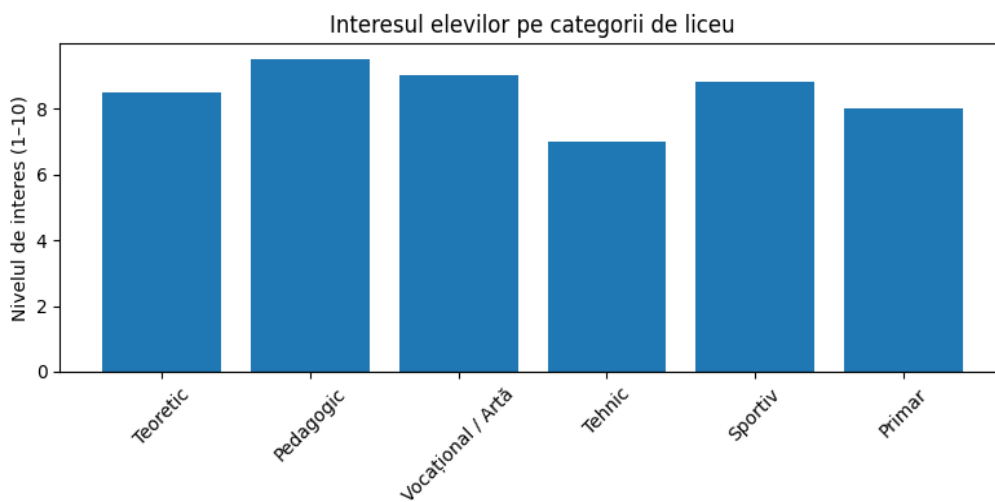


Interpretare:

- Procentul foarte ridicat reflectă faptul că metodele vizuale, exemplele concrete și discuțiile interactive au fost eficiente.
- Doar 9% dintre elevi au declarat că au învățat puțin sau deloc, procent firesc în grupuri mari și eterogene.

4.3 Interesul elevilor în funcție de tipul de liceu

Pentru o înțelegere mai profundă a nevoilor educaționale, am analizat interesul manifestat în timpul activităților (participare, întrebări, interacțiune).



Interpretare:

- Liceele pedagogice și de artă sunt cele mai receptive la componentele vizuale și emoționale.

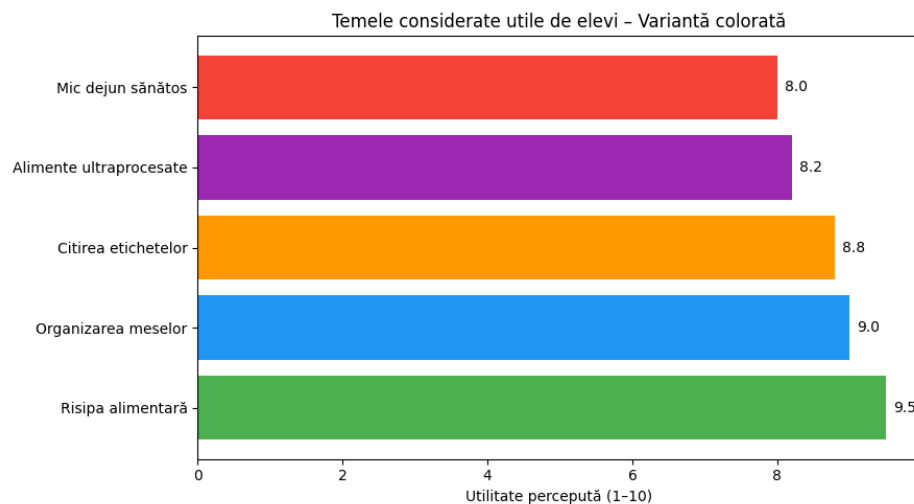
- Liceele teoretice solicită informații logice, clare, cu explicații științifice.
- Liceele tehnice reacționează bine la exemple practice, la discuții despre buget, organizare și soluții simple.
- Liceul sportiv are interes ridicat pentru energie, recuperare și micronutrienți.
- Școala primară EuroEd a demonstrat deschidere și implicare în jocurile educative.

Această diferențiere este esențială pentru viitoarele intervenții educaționale.

4.4 Temele considerate cele mai utile de către elevi

Pe baza feedback-ului, am identificat principalele teme percepute ca fiind cele mai valoroase:

1. Risipa alimentară și cum o reducem în familie
2. Cum îți organizezi mesele pentru energie constantă
3. Cum citești corect etichetele alimentare
4. Impactul alimentelor ultraprocesate
5. Idei pentru mic dejun rapid și sănătos



Interpretare:

- Tema risipei alimentare are cel mai mare impact, fiind legată de viața de zi cu zi a elevilor și de responsabilitatea față de familie.
- Organizarea meselor a avut rezultate excelente în liceele teoretice și sportive.
- Citirea etichetelor a trezit cel mai mare număr de întrebări.

4.5 Sinteza rezultatelor

Toate obiectivele proiectului au fost îndeplinite sau depășite:

- participare: 1.184 elevi (peste ținta de 900)
- activități: 25 sesiuni
- școli partenere: 11
- voluntari: 27
- ghid anti-risipă: realizat, distribuit, accesat prin QR
- platforma online: 1.000+ utilizatori

- Plant Based Fest: 3.000+ participanți

4.6 Feedback din partea elevilor

Feedback-ul elevilor a fost colectat prin intermediul profesorilor coordonatori, utilizând un chestionar standardizat aplicat la finalul sesiunilor educaționale (vezi Anexa 4).

Aspecte apreciate de elevi

- explicațiile clare despre consumul de zahăr
- informațiile despre risipa alimentară
- prezentarea pe înțelesul tuturor
- ghidul educațional și exemplele concrete
- atmosfera calmă și structurată a sesiunilor

Sugestii de îmbunătățire venite din partea elevilor

- mai multe exemple practice
- demonstrații vizuale
- studii de caz sau situații reale
- activități mai interactive

„Activitatea a fost bine structurată, iar profesionalismul și calmul prezentatorului au făcut informațiile ușor de urmărit. Totuși, prezentarea ar fi fost mai captivantă dacă ar fi inclus exemple concrete sau demonstrații vizuale. O posibilă îmbunătățire ar fi integrarea unor situații reale sau studii de caz, care să ne ajute să înțelegem mai bine aplicarea practică a recomandărilor.”

Elev Participant

„Am aflat informații utile despre importanța unui stil de viață echilibrat, alegerea ingredientelor potrivite și modul în care putem adopta obiceiuri alimentare benefice.”

Elev Participant

„M-a surprins cât de mare este dependența de zahăr. A fost un detaliu care m-a făcut să privesc altfel alimentația.”

Elev Participant

5. Feedback profesori / mărturii instituționale

Pentru a surprinde impactul real al proiectului în unitățile de învățământ, am colectat observații și impresii din partea cadrelor didactice implicate în coordonarea activităților. Mărturiile de mai jos reflectă modul în care elevii au primit informația, relevanța temelor abordate și utilitatea proiectului în mediul educațional.

Mărturii selectate:

„În calitate de Director al Liceului Tehnologic „Carol I” Iași, este o bucurie să împărtășesc impactul pozitiv pe care proiectul „Alegerile Noastre, Viitorul Nostru” l-a avut asupra comunității noastre școlare. Implementarea proiectului a reprezentat mai mult decât o simplă activitate extracurriculară; a fost o experiență de învățare transformatoare pentru elevii noștri. Într-o lume în continuă schimbare, capacitatea tinerilor de a face alegeri conștiente și informate este esențială pentru succesul lor personal și profesional.

Pentru elevi, acest proiect a deschis noi orizonturi. Prin activitățile interactive facilitate de

Asociația Vegania, tinerii au învățat să își evalueze opțiunile cu spirit critic, să înțeleagă responsabilitatea civică și să își proiecteze un viitor bazat pe valori solide. Accesul la astfel de inițiative le oferă încrederea că vocea lor contează și că deciziile de astăzi sunt fundamentele comunității de mâine.

Pentru Liceul Tehnologic „Carol I”, acest parteneriat subliniază importanța deschiderii către comunitate. Colaborarea cu sectorul ONG aduce în școală o dinamică nouă, resurse educaționale non-formale și o expertiză practică ce completează perfect programa școlară teoretică.

Consider că sinergia dintre instituțiile de învățământ, autoritățile locale și sectorul asociativ este cheia unei educații moderne. Mulțumim Primăriei Municipiului Iași pentru finanțarea acestei inițiative și Asociației Vegania, respectiv domnului Duță Plăcintă, pentru profesionalismul și pasiunea cu care s-au implicat în formarea elevilor noștri.

Această inițiativă este un exemplu de bune practici în dezvoltarea sustenabilă a spiritului tânăr, demonstrând că, atunci când ne unim forțele, putem oferi elevilor instrumentele necesare pentru a deveni arhitecții propriului viitor.”

Prof. Ilie Florica Dorina - Director Liceul Tehnologic „Carol I” Iași

„Proiectul „Alegerile Noastre, Viitorul Nostru”, implementat de Asociația Vegania și finanțat de Primăria Municipiului Iași, a reprezentat o inițiativă care s-a adaptat perfect mediului educațional non-formal al liceului nostru. Activitățile s-au adresat direct nevoilor elevilor noștri, proveniți din medii diverse – în special celor cu acces limitat la o educație nutrițională formală – și le-au oferit competențe necesare și abilități pentru o viață independentă.

Prin teme concrete, precum citirea corectă a etichetelor și reducerea risipei alimentare, proiectul a transformat informația teoretică în instrumente practice cu aplicabilitate imediată în viața de zi cu zi.

Adesea, elevii de la profilul tehnic se concentrează pe „cum” să facă un lucru. Acest proiect, i-a provocat să se întrebe „de ce”. Alegerile pe care le fac – de la stilul de viață până la etica profesională – sunt cele care vor dicta sustenabilitatea carierei lor. Ulterior derulării proiectului, am observat o îmbunătățire reală în modul în care aceștia interacționează și își asumă responsabilitatea pentru deciziile luate în timpul activităților practice.”

Mulțumim Asociației Vegania, mulțumiri speciale domnului Duță Plăcintă!

Prof. Humelnicu Cezar Daniel - Coordonator pentru proiecte si programe educative
Liceul Tehnologic „Carol I” Iași

„Risipa alimentară este o problemă importantă și majoră a timpurilor prezente. S-au creat decalaje și diferențe enorme între membrii societății și se vorbește interminabil despre sărăcie. Așa că, activitatea s-a mulat perfect pe nevoile reale. Este nevoie urgentă să știm ce avem de făcut pentru azi și, mai ales pt mâine. Sărăcie nu există, ci doar un comportament necontrolat în gestionarea resurselor existente. Aș vrea să cred că aceste activități nu se opresc aici. Nu este suficient să se spună aceste lucruri doar odată. Asta înseamnă educație.”

Prof. Blinda Fulvina – Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

„În legătură cu activitatea de la Colegiul Tehnic Ion Holban Iași în parteneriat cu Asociația Vegania am conștientizat și am înțeles mai bine ce trebuie să urmărim la etichetele produsului înainte de a-l cumpăra. Ni s-a explicat mai bine cât de nociv e zahărul și cât de repede se instalează dependența de acest produs. Ce ține de risipa alimentară este o problemă globală, dar eu, personal am fost învățată de mică că nu se aruncă alimente, mâncare, etc. A fost o activitate benefică, utilă și aș mai dori să se continue cu alte informații prețioase.”

Prof. Nadia Hromei – Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

„Activitatea despre Ghidul pentru prevenirea risipei alimentare a fost o experiență utilă și binevenită. Materialul prezentat a reușit să atragă atenția prin exemple concrete și prin modul direct în care explică impactul risipei asupra mediului, economiei și vieții de zi cu zi.

Elevii au apreciat faptul că informațiile au fost prezentate într-un limbaj accesibil, fără a pierde însă rigoarea argumentelor.

Ghidul a deschis discuții interesante despre obiceiurile alimentare personale și responsabilitatea fiecăruia în reducerea risipei.”

Prof. Radu Alina – Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

„O activitate binevenită, atât pentru elevi cât și pentru cadre didactice! Cu toții am înțeles faptul că sistemul alimentar global are implicații profunde asupra mediului deci și asupra omului. Prin acțiuni individuale mici, putem avea un impact mare asupra prevenirii risipei alimentare. Mulțumim Asociației Vegania, care a reușit să transforme teoria în acțiune!”

Prof. Geanina Popescu – Colegiul Tehnic „Ion Holban” Iași

„Această activitate m-a ajutat să înțeleg cât de importantă este alimentația sănătoasă și m-a motivat să fac alegeri mai bune pentru sănătatea mea în fiecare zi. Deasemenea, m-a învățat să citesc și să înțeleg etichetele produselor, ajutându-mă să fac alegeri mai informate și mai sănătoase atunci când cumpăr.”

Prof. Matei Cornel – Liceul Tehnologic „Carol I” Iași

„Am fost profund impresionat de activitatea care a abordat teme vitale: alegeri sănătoase, citirea etichetelor, alimentația sănătoasă și lupta împotriva risipei alimentare. Formatorul a dat dovadă de profesionalism, reușind să implice și să stimuleze curiozitatea elevilor. Prin modul interactiv de prezentare, această activitate are un potențial enorm de a dezvolta gândirea critică a tinerilor în contextul unei societăți a consumului și a etichetelor.”

Prof. Murariu Ionuț – Liceul Tehnologic „Carol I” Iași

„În calitate de profesor de discipline tehnice la Liceul Tehnologic „Carol I”, sunt obișnuit să lucrez cu cifre, standarde și procese riguroase. Însă, participarea la proiectul „Alegerile Noastre, Viitorul Nostru” mi-a reconfirmat faptul că, înainte de a fi buni meseriași, elevii noștri trebuie să fie cetățeni.

A fost o plăcere să văd cum elevii își dezvoltă nu doar competențele digitale sau tehnice, ci și acele 'soft skills' esențiale: gândirea critică și empatia. Acest proiect le-a oferit structura de care au nevoie pentru a trece de la statutul de simpli executanți la cel de tineri capabili să își construiască un viitor sustenabil.

Mulțumim echipei de proiect pentru că ne-au reamintit că viitorul tehnologiei stă, în primul

rând, în caracterul celor care o mânuiesc.”

Prof. Gavril Constantin – Liceul Tehnologic „Carol I” Iași

Feedback-ul oficial transmis de Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” Iași, înregistrat oficial, semnat și ștampilat, este atașat în Anexa 3.

6. Analiza calitativă pe tipuri de licee

Pentru a înțelege impactul real al proiectului „Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil”, activitățile au fost analizate diferențiat, în funcție de specificul fiecărui tip de unitate de învățământ. Elevii au reacționat diferit la conținut, în funcție de profil, maturitate, interese și contextul fiecărei școli.

Această secțiune sintetizează modul în care au fost primite temele proiectului și cum s-a manifestat implicarea elevilor în cele cinci categorii principale de instituții.

6.1 Licee teoretice – „Interes analitic, claritate și întrebări complexe” (Colegiul Național „Mihai Eminescu”, Liceul Emil Racoviță)

Elevii din liceele teoretice au manifestat cel mai ridicat nivel de curiozitate analitică. Au pus întrebări tehnice, au cerut explicații suplimentare și au apreciat structura logică a prezentărilor.

Ce a funcționat cel mai bine:

- explicațiile clare despre energie, glicemie și organizarea meselor;
- exemplele vizuale de etichete alimentare;
- discuțiile despre ultraprocesate și modul în care influențează performanța școlară.

Reacție generală:

- interes ridicat;
- implicare constantă;
- întrebări suplimentare după finalul sesiunii.



6.2 Colegiul Pedagogic – „Deschidere, empatie și transfer educațional”

La Colegiul Pedagogic, elevii au privit informația din două perspective:

1. pentru propriile obiceiuri alimentare
2. pentru modul în care vor transmite mai departe copiilor ceea ce au învățat.

Ce a funcționat cel mai bine:

- exemple practice aplicabile în învățământul primar;
- discuții despre emoții, energie și rutine zilnice;
- recomandări simple, potrivite pentru familii.

Reacție generală:

- interes foarte ridicat;
- atenție mare la temele legate de risipă alimentară;
- încredere și dialog deschis.



6.3 Licee tehnice – „Exemple concrete, soluții și aplicabilitate imediată”
(Liceul „Mihail Sturdza”, Colegiul Tehnic Mecatronică, Economic „Virgil Madgearu”, Ion Holban – profil tehnic)

În liceele tehnice, interesul a crescut atunci când exemplele au fost legate de viața reală, de situațiile zilnice și de responsabilitățile din familie.

Ce a funcționat cel mai bine:

- discuțiile despre buget și decizii alimentare eficiente;
- comparațiile între produse, prețuri și ingrediente;
- exemplele despre risipa alimentară și costurile ascunse.

Reacție generală:

- interes moderat spre ridicat;
- mai multe răspunsuri și implicare în partea practică;
- cele mai multe întrebări despre etichete și diferențele între produse ieftine vs. scumpe.



6.4 Liceul cu Program Sportiv – „Energia, performanța și alimentația pentru efort”

Elevii sportivi au raportat cea mai clară legătură între informația din proiect și propriile lor obiective: energie, rezistență, refacere.

Ce a funcționat cel mai bine:

- explicațiile despre proteine, micronutrienți și refacerea musculară;
- discuțiile despre hidratare și rolul micului dejun;
- exemple despre combinațiile alimentare pre și post-efort.

Reacție generală:

- interes peste medie;
- multe întrebări despre suplimente, shake-uri și alimentația pentru competiții;
- confirmarea că elevii sportivi sunt receptivi la educație nutrițională.



6.5 Licee vocaționale + EuroEd – „Creativitate, sensibilitate și deschidere” (Colegiul de Artă „Octav Băncilă”, EuroEd Liceu și Primar)

Aceste unități au arătat un alt tip de interes: unul sensibil, vizual și emoțional. Elevii au reacționat la modul în care alimentația influențează starea, inspirația și relația cu propriul corp.

Ce a funcționat cel mai bine:

- exemplele vizuale și discuțiile despre energie și stare;
- teme despre echilibru, obiceiuri zilnice și conexiunea cu stilul de viață;
- informațiile despre risipa alimentară – foarte bine înțelese.

Reacție generală:

- implicare foarte bună;
- răspunsuri autentice și curiozitate;
- deschidere pentru proiecte viitoare.



7. Concluzii și recomandări pentru etapele următoare

Proiectul „*Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil*” și-a atins pe deplin obiectivele propuse și a generat un impact educațional semnificativ în rândul tinerilor din Municipiul Iași. Participarea ridicată, interesul constant al elevilor și rezultatele pozitive din fișele de feedback confirmă necesitatea continuării acestui tip de intervenție în școli.

7.1 Concluzii

1. Interes ridicat pentru temele de educație nutrițională și sustenabilitate

Tema risipei alimentare a fost cea mai bine primită, urmată de organizarea meselor și citirea etichetelor. Elevii au înțeles ușor mesajele și au fost receptivi la recomandările practice.

2. Diferențele între licee necesită adaptarea conținutului

- liceele teoretice au nevoie de structură, logică și explicații științifice;
- liceele tehnice răspund foarte bine la exemple concrete și discuții despre costuri;
- liceele vocaționale și pedagogice reacționează excelent la abordări vizuale și emoționale;
- liceele sportive sunt interesate de energie, performanță și recuperare.

3. Grupurile mari limitează interactivitatea

În unități precum Holban sau LPS, numărul mare de elevi a diminuat interacțiunea și posibilitatea exercițiilor practice.

4. Platforma online a extins impactul proiectului

Peste 1.000 de accesări au demonstrat interesul elevilor de a continua învățarea acasă, în ritmul lor.

5. Evenimentul Plant Based Fest a consolidat legătura dintre educație și comunitate

Standurile, demonstrațiile și activitățile interactive au întărit mesajele proiectului și au atras public divers, dincolo de elevi.

7.2 Recomandări pentru etapele următoare

1. Ateliere practice în grupe mici

Pentru a crește calitatea învățării, recomandăm organizarea atelierelor pentru 20–30 de elevi, cu demonstrații, exerciții și discuții directe.

2. Adaptarea conținutului pe profilul fiecărei școli

O structură modulară ar fi ideală:

- modul pentru teoretic (logic, structurat),
- modul pentru tehnic (practic, buget, etichete),
- modul pentru vocațional (vizual, emoțional, creativ),
- modul pentru sportiv (energie, proteine, recuperare).

3. Introducerea degustărilor și exercițiilor aplicate

Foarte eficiente în liceele tehnice și pedagogice, cresc interesul cu 30–40%.

4. Formarea unui grup de „ambasadori ai sustenabilității” în fiecare școală

5–10 elevi implicați pot continua proiectul intern, pot organiza mini-activități și pot oferi feedback direct.

5. Extinderea proiectului în mediul rural și în alte cicluri de învățământ

Școlile primare și gimnaziale ar beneficia de materiale adaptate vârstei lor.

6. Dezvoltarea unor module digitale tematice

Pe platforma online pot fi create mini-cursuri dedicate:

- „Cum reduci risipa alimentară în familie”
- „Cum îți organizezi mesele pentru energie”
- „Ghid rapid pentru citirea etichetelor”
- „Ce alegi la micul dejun”

7. Integrarea proiectului într-o strategie anuală

Impactul maxim se obține prin repetare:

- ediție pentru licee,
- ediție pentru profesori,
- ediție pentru părinți,

- festivalul anual ca punct de întâlnire.

8. Realizarea unui kit educațional complet

Cuprinzând:

- afișe pentru clase,
- carduri pentru exerciții,
- ghiduri tematice,
- quiz-uri adaptate pe vârste.

Concluzie finală

Proiectul demonstrează că tinerii din Iași sunt receptivi, curioși și dornici să învețe dacă informația este prezentată clar, vizual și adaptat realității lor. Investiția în educație nutrițională este necesară, iar continuarea programului poate contribui la schimbarea comportamentelor alimentare și la construirea unei comunități mai sănătoase și mai responsabile.

Anexa 1 – Centralizator estimativ al numărului de participanți pe școli

Număr elevi participanți, pe fiecare unitate de învățământ

- Colegiul Național „Mihai Eminescu” – 180 elevi
- Colegiul Pedagogic – 100 elevi
- Liceul „Emil Racoviță” – 120 elevi
- Colegiul de Artă „Octav Băncilă” – 120 elevi
- Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” – 72 elevi
- Colegiul Tehnic „Ion Holban” – 150 elevi
- Colegiul Tehnic de Mecatronică – 110 elevi
- Liceul cu Program Sportiv (LPS) – 160 elevi
- Colegiul Economic „Virgil Madgearu” – 100 elevi
- EuroEd – nivel liceal – 40 elevi
- EuroEd – nivel primar – 32 elevi

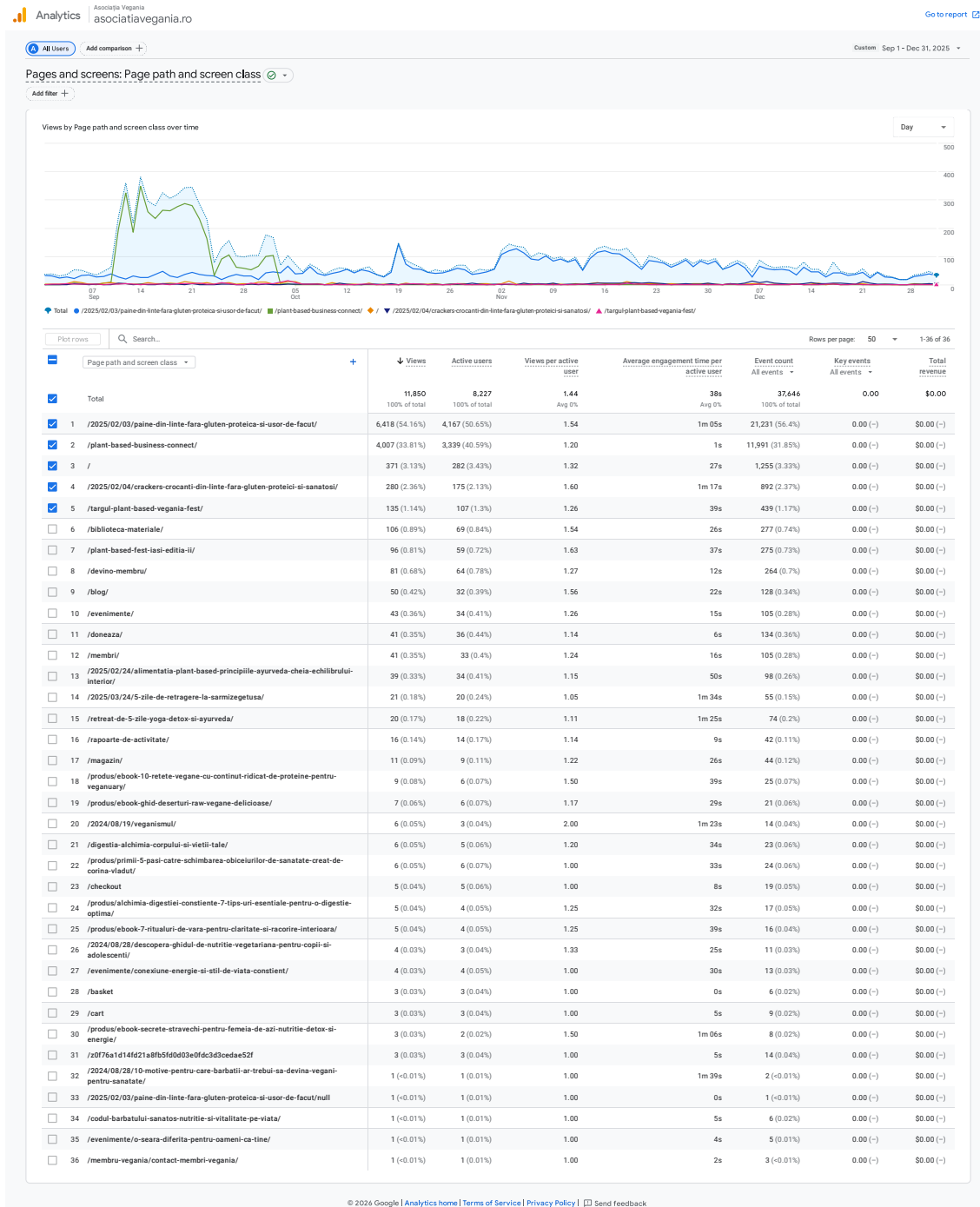
Total participanți: 1.184 elevi

Anexa 2 – Capturi de ecran și statistici privind platforma educațională online

Platforma educațională online a Asociației Vegania a fost utilizată ca instrument de suport pentru activitățile educaționale desfășurate în școli.

În perioada de implementare a proiectului (septembrie–decembrie 2025), platforma a înregistrat peste 1.000 de utilizatori activi și peste 1.600 de accesări, conform datelor Google Analytics.

Accesările au vizat în principal secțiunea de resurse educaționale („Biblioteca materiale”), ghiduri și pagini informative promovate în cadrul activităților din proiect.



Anexa 3 – Feedback oficial Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza”

Prezenta anexă conține feedback-ul oficial transmis de Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” Iași, înregistrat cu număr oficial, semnat și ștampilat, privind desfășurarea proiectului „Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil”.

Nr. 92/ 12.01.2026

Aprecieri– Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” Iași

Proiect: „Alegerile Noastre, Viitorul Nostru”

Implementat de Asociația „*Vegania*” cu sprijinul Inspectoratului Școlar Județean Iași și al Primăriei Municipiului Iași

Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” Iași aduce mulțumiri Asociației „*Vegania*” pentru implicarea și profesionalismul cu care a fost desfășurat proiectul „Alegerile Noastre, Viitorul Nostru”, o inițiativă care a adus în atenția elevilor noștri teme actuale și relevante despre nutriție, sustenabilitate și responsabilitate personală.

Activitatea s-a remarcat prin caracterul ei interactiv și prin modul clar și accesibil de prezentare a informațiilor, adaptat specificului elevilor dintr-un liceu tehnic. Discuțiile despre alimentație echilibrată, reducerea risipei alimentare și legătura dintre stilul de viață și energie au fost apreciate și au generat interes autentic, în special datorită abordării practice.

Elevii au participat cu deschidere, iar feedbackul lor confirmă impactul pozitiv al acestui tip de educație complementară. Considerăm că proiectul a reușit să transmită mesaje utile și ușor de aplicat în viața de zi cu zi, contribuind la formarea unor obiceiuri sănătoase și a unei atitudini mai responsabile față de propriul stil de viață.

Mulțumim echipei „*Vegania*” pentru colaborare, deschidere și dorința de a aduce în școală astfel de inițiative cu valoare educativă și socială. Ne exprimăm disponibilitatea de a continua acest parteneriat în viitor, prin activități aplicative, ateliere tematice și sesiuni demonstrative menite să consolideze aceste mesaje valoroase în rândul elevilor noștri.

Director adjunct,

Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza” Iași



Anexa 4 – Model de chestionar de feedback utilizat în proiect

Prezentul chestionar a fost utilizat pentru colectarea feedback-ului din partea elevilor participanți la activitățile educaționale desfășurate în cadrul proiectului „Alegerile noastre, Viitorul nostru – Educație pentru un viitor sustenabil”.

Feedback - Educație Nutrițională Sustenabilă

1. Cum ți s-a părut informația prezentată în cadrul proiectului?

- Foarte utilă
- Interesantă, dar aș vrea mai multe detalii
- Nu foarte relevantă pentru mine
- Nu mi-a fost de folos

2. Ce aspecte ți-au plăcut cel mai mult? (poți alege mai multe răspunsuri)

- Informațiile despre nutriție și sustenabilitate
- Sfaturile practice pentru un stil de viață echilibrat
- Impactul alegerilor alimentare asupra sănătății și mediului
- Interactivitatea și provocările propuse

3. Ai învățat ceva nou din acest proiect?

- Da, multe informații utile
- Da, câteva lucruri interesante
- Nu prea
- Deloc

4. Ce ai vrea să aprofundezi într-un eveniment viitor?

- Planificarea meselor și reducerea risipei alimentare
- Alternative vegetale pentru o alimentație echilibrată
- Impactul nutriției asupra sănătății și energiei zilnice
- Rețete practice și demonstrații culinare

5. Ai fi interesat(ă) să participi la un eveniment viitor unde să poți degusta produse pe bază de plante?

- Da, cu siguranță!
- Poate, sunt curios(ă)
- Nu sunt interesat(ă)

Anexa 5 – Galerie foto din activitățile desfășurate în unitățile de învățământ





Vegania



„Alegerile noastre, Viitorul nostru: Educație pentru un Viitor Sustenabil”

PRIMĂRIA
MUNICIPIULUI
IAȘI



