



Erasmus+

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Erasmus+ KA229 “Healthy Life - Happy Life!  
Exploring different aspects of a healthy lifestyle”  
Nr. proiect: 2018-1-DE03-KA229-047487\_4  
KA2 - Cooperation for Innovation and the Exchange of Good Practices  
KA229 School Exchange Partnerships**

***JURNAL DE PROIECT  
Short term exchange of groups of pupils – Suceava, Romania***

***21.10.2019– 25.10.2019***



În perioada septembrie 2018 – august 2020 se derulează proiectul de parteneriat strategic Erasmus+ KA229 intitulat **“Healthy Life - Happy Life! Exploring different aspects of a healthy lifestyle”** coordonat de un liceu din Germania. Școlile partenere sunt: Johann-Joachim-Becher-Schule BBS Speyer, Germania, Istituto Istruzione Superiore "ENZO FERRARI" – Battipaglia, Italia, Colegiul Economic Dimitrie Cantemir – Suceava, România, Geniko Lykeio – Edessa, Grecia, Plusgymnasiet AB – Jonkoping, Suedia.

În perioada 21.10.2019 – 25.10.2019, profesori și elevi din școlile partenere au participat la cea de a treia mobilitate în cadrul proiectului, în Suceava, România. Tema centrală a întâlnirii a fost: **“Be sugar wise!”**. Obiectivele principale ale activității de învățare din Suceava au fost:

- Identificarea miturilor despre alimente specific, păstrate în fiecare țară parteneră. *Cum găsim informații relevante pe internet?*

- Analizarea diferitelor băuturi (apă, lapte, băuturi din amestec de lapte, suc de fructe, băuturi energizante, băuturi sportive, băuturi carbogazoase) din punct de vedere al conținutului de zahăr și de nutrienți

- Organizarea unui atelier de lucru în vederea comparării informațiilor despre ingrediente conținute de diferite alimente: *Cum citesc lista de ingrediente și datele de identificare ale alimentului? Corespund acestea nevoilor zilnice ale organismului?*

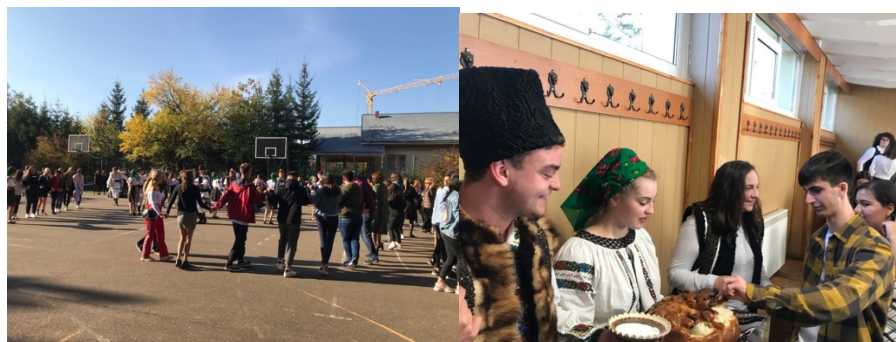
- Analiza conținutului de zahăr din alimentele consumate frecvent sau zilnic de tineri și adulți, pe parcursul unei zile (mic dejun, prânz, cină, gustări)

- Proiectarea și producerea de vloguri în grupuri mixte de elevi

- Sesiuni de gătit cu scopul reinterpretării dulciurilor tradiționale românești: deserturi cu conținut scăzut de zahăr.

Pe parcursul a 5 zile consecutive profesorii din școlile participante au implicat elevii într-o serie de activități complexe care au avut ca scop îmbunătățirea cunoștințelor despre alimentația sănătoasă. Activitățile s-au derulat în săli multimedia din școala gazdă, iar metodele și materialele didactice folosite au fost: lucrul pe echipe, prezentări Power Point, Prezzi, video-uri, vloguri, conversația euristică, brainstorming, internet, calculatoare, imprimante.

Prima zi a debutat cu un spectacol (muzică și dansuri tradiționale din Bucovina) oferit de elevii școlii din Suceava. Echipele din proiect au fost primite în stil tradițional, cu pâine și sare.



Fiecare echipă de elevi și-a prezentat, cu ajutorul aplicației Power Point țara de origine, orașul natal și școala.



De asemenea, elevii au prezentat rezultatele cercetărilor demarcate online, înainte de mobilitate, legate de consumul zilnic de zahăr: **“How sweet are you?”**. Câteva dintre constatările au fost:

- atât tinerii cât și adulții consumă zilnic o cantitate foarte mare de zahăr, raportată la doza zilnică recomandată de 80 de grame pentru adulți și 60 de grame pentru tineri;
- Adolescenții consumă zilnic, în cantități foarte mari, băuturi răcoritoare care conțin o cantitate mare de zahăr la 100 ml, dar ar fi dispuși să le înlocuiască cu băuturi ce conțin îndulcitori;
- 80% dintre cei chestionați nu acordă atenție conținutului de zahăr din alimentele și băuturile consumate zilnic (zahărul este prezent în mai toate alimentele consumate zilnic: pâine, ketchup, cereale pentru mic dejun, dulciuri, băuturi, patiserie, lapte, iaurturi etc);
- 85% dintre chestionați sunt tentați să mănânce nesănătos atunci când iau o gustare.

În continuare, elevii au desfășurat activități în laboratorul de informatică: webquest – “Healthier choices for a sweet life” și experimente (analiza etichetelor diferitelor alimente ambalate, crearea de meniuri zilnice și estimarea cantității de zahăr ingerate zilnic).





În data de 22.10.2019, elevii și profesorii au vizitat fabrica de prelucrare a păstrăvului bio – Valeputna – și au degustat preparatele inedite tradiționale naturale oferite. În Valea Putnei a fost inventată delicatasa locală cunoscută sub numele de Cobză, păstrăv afumat cu conuri de brad și lemn de fag, îmbrăcat în cetină de brad și legat cu nuiiele de alun. Povestea spune că aceasta a fost inventată în 1927 cu ocazia petrecerii date la Castelul Regal din Poiana Ițcani (situat pe Valea Putnei) în cinstea Încoronării Majestății Sale, Regele Mihai. Specialitățile Valeputna sunt păstrăv afumat după rețeta locală, rondele de păstrăv băițuit puse la păstrat în diverse sosuri, păstrăv afumat păstrat în ulei vegetal, tartinabile și salate din păstrăv. Produsele Valeputna se bucură de aprecierile celor mai celebri chefi din România și sunt atât în meniul unor lanțuri hoteliere prestigioase, cât și în magazine de lux.



În după-amiaza zilei de marți, elevii au participat la o serie de activități sportive, de team building, într-un cadru natural deosebit: Masivul Rarău. Ei au filmat și vloguri despre alimentația sănătoasă.



Miercuri, 23.10.2019, elevii, grupați în echipe mixte, au participat la o sesiune de gătit intitulată: „Sugar-free desserts”. Ei au gătit tartă cu mere, papanasi, briose folosind atât îndulcitori naturali: sirop de agave, sirop de arțar, miere, ștevie etc, cât și zahăr, calculând și valorile calorice pentru 100 g preparat.





La prânz, elevii și profesorii au participat la activități sportive în sala de sport a Colegiului Economic și s-au familiarizat cu tainele Capoeira (instrumente folosite, mișcări, strategii).



În după-amiaza zilei de miercuri, elevii și profesorii au vizitat Cetatea de Scaun a Sucevei și Muzeul Satului Bucovinean.

Pe data de 24 octombrie, elevii și profesorii au participat la o vizită culturală care a promovat tradițiile bucovinene, în județul Suceava. Elevii și profesorii au admirat colecția de ouă a Muzeului Oului din Vama, au încondeiat ouă sub îndrumarea unui meșter popular, au vizitat Mănăstirea Voroneț – monument UNESCO și au gustat preparate tradiționale din Bucovina la seara culturală organizată la pensiunea Casa Doamnei din Voroneț.



Vineri, a avut loc decernarea certificatelor de participare, într-un cadru festiv, ocazie cu care fiecare participant a primit mici suveniruri specifice, pliante cu obiective turistice ale țării.







Întâlnirea a fost un real prilej de formare profesională, culturală, schimb de experiență și exersare a competențelor lingvistice și informatice pentru elevii și cadrele didactice participante. Aceștia au interacționat permanent unii cu alții, au învățat mult unii de la alții, trăind o experiență inedită.



Acest proiect este inovator în sensul că oferă elevilor șansa de a-și crea propriul mediu de învățare, în echipe multinaționale, ghidați și evaluați de către profesorii din fiecare dintre țările partenere.

*Proiectul se derulează cu sprijinul financiar al Comisiei Europene în cadrul Programului Erasmus+ . Informațiile prezentate reprezintă responsabilitatea exclusivă a echipei de proiect.*

*Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene.*

*Această publicație (comunicare) reflectă numai punctul de vedere al autorului și Comisia nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor pe care le conține.*