

# F-LIFE Σεμινάριο No5 (Activity 3)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «Έξυπνες Συμβουλές Μαγειρικής».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του σεμιναρίου ως προς τους σκοπούς του.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602)**.

*\* Indicates required question*

---



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ ικανοποιημένοι
- ☐ Ικανοποιημένοι
- ☐ Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- ☐ Λίγο δυσαρεστημένοι
- ☐ Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ ενδιαφέρουσες  
☐ Ενδιαφέρουσες  
☐ Ουδέτερες  
☐ Λίγο ενδιαφέρουσες  
☐ Καθόλου ενδιαφέρουσες

3. 3. Πιστεύετε ότι μετά το σεμινάριο θα μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι σας; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Ναι, σίγουρα  
☐ Ναι, πιθανότατα  
☐ Ίσως  
☐ Όχι ιδιαίτερα  
☐ Όχι καθόλου

4. 4. Πόσο σας ενέπνευσαν οι κυπριακές παραδοσιακές πρακτικές για δημιουργική αξιοποίηση των περισσευμάτων; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ  
☐ Αρκετά  
☐ Μέτρια  
☐ Λίγο  
☐ Καθόλου

5. 5. Ποιο μέρος του σεμιναρίου θεωρείτε πιο χρήσιμο ή ενδιαφέρον; \*

*Check all that apply.*

- ☐ Πρακτικές ιδέες αξιοποίησης περισσευμάτων
- ☐ Κυπριακές παραδοσιακές συνταγές
- ☐ Περιβαλλοντικές και οικονομικές πτυχές
- ☐ Ομαδικές δραστηριότητες και συζήτηση

6. 6. Πόσο σχετικό θεωρείτε το θέμα του σεμιναρίου με την καθημερινότητά σας; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ σχετικό
- ☐ Σχετικό
- ☐ Ούτε σχετικό ούτε άσχετο
- ☐ Λίγο σχετικό
- ☐ Καθόλου Σχετικό



Co-funded by  
the European Union

---

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



## Evaluation Report

### Activity 3 – Session 5

#### “Smart Cooking Tips”

##### Introduction

The 5th session of the F-LIFE project (Activity 3) focused on practical and creative ways to reduce food waste through “smart cooking.” The seminar combined Cypriot culinary traditions with modern sustainability practices, showing participants how to reuse leftovers, cook seasonally, and support local food systems. Participants explored how traditional recipes and mindful cooking can protect the environment, save money, and reconnect families with local culture.

A total of 9 participants completed the evaluation form to assess satisfaction, engagement, relevance, and learning impact.

##### Overall satisfaction

According to the evaluation results, 77.8% of participants reported being very satisfied with the seminar and 22.2% were satisfied.

**Conclusion:** The session achieved high levels of satisfaction, confirming that participants valued the practical content, clear structure, and friendly atmosphere created by the trainer.

##### Interest in presentations and activities

In terms of engagement, 33.3% of participants found the presentations and activities very interesting, while 66.7% found them interesting.

**Conclusion:** The combination of real-life kitchen examples, traditional recipe sharing, and group discussion maintained strong participant interest and participation.

## Relevance of the topic

When asked how relevant the topic was to their daily life, 44.4% of participants considered it very relevant and \*55.6% relevant.

**Conclusion:** All participants recognised the direct connection between the session's theme and their everyday habits, confirming that the topic met real community needs.

## Intention to reduce food waste at home

Participants were asked whether they believe they will reduce food waste at home after attending the seminar. 33.3% answered definitely yes, and 66.7% probably yes.

**Conclusion:** All participants expressed a clear intention to apply what they learned, showing strong awareness and motivation for behavior change.

## Inspiration from Cypriot traditional practices

When asked how inspired they felt by Cypriot traditional cooking practices for creative use of leftovers, 55.6% responded very inspired and \*44.4% quite inspired.

**Conclusion:** Participants connected deeply with traditional knowledge passed down from mothers and grandmothers, recognising its continued value in promoting sustainability and creativity.

## Most useful or interesting parts

Participants identified several key elements they found most useful:

- ✓ Practical ideas for reusing leftovers (100%)
- ✓ Cypriot traditional recipes (100%)
- ✓ Environmental and economic aspects (88.9%)
- ✓ Group activities and discussion (77.8%)

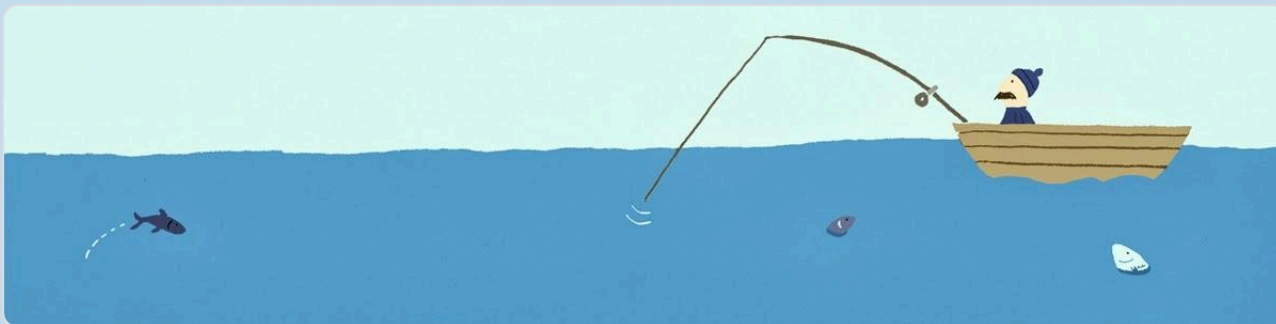
**Conclusion:** The most appreciated parts were the hands-on advice and cultural references, which made the session engaging, relatable, and easy to apply in daily cooking.

## Overall conclusions

The 5th session of the F-LIFE project successfully met its educational and community objectives by:

- ✓ Raising awareness about food waste reduction and sustainable cooking,
- ✓ Reviving Cypriot traditional wisdom and linking it to modern sustainability goals,
- ✓ Encouraging behavioural change at home through practical examples
- ✓ Strengthening participants' connection to local food culture and environmental responsibility.

With 100% positive ratings across all evaluation categories, the seminar was highly effective in delivering both knowledge and inspiration. Participants left motivated to adopt “smart cooking” habits that support sustainability, family health, and cultural continuity.



## F-LIFE Σεμινάριο Νο5 (Activity 3)

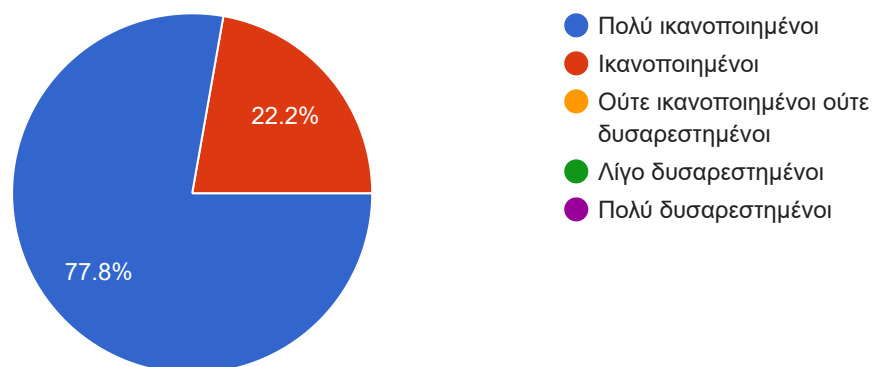
9 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 Copy

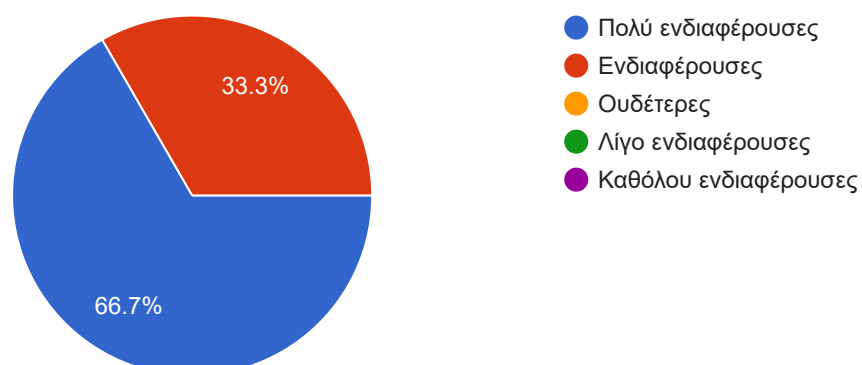
9 responses



2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 Copy

9 responses

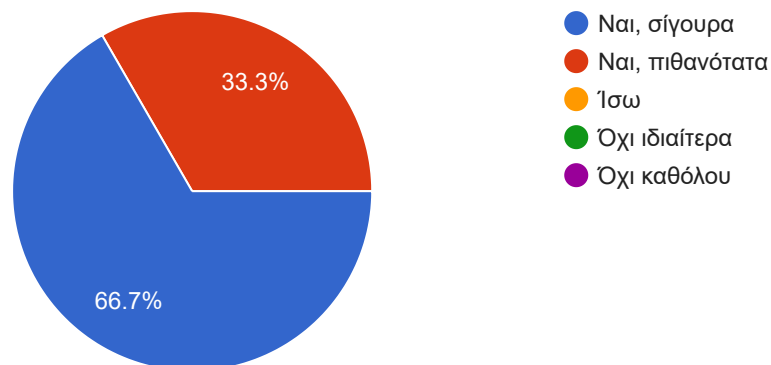




3. Πιστεύετε ότι μετά το σεμινάριο θα μειώσετε τη σπατάλη τροφίμων στο σπίτι σας;

 Copy

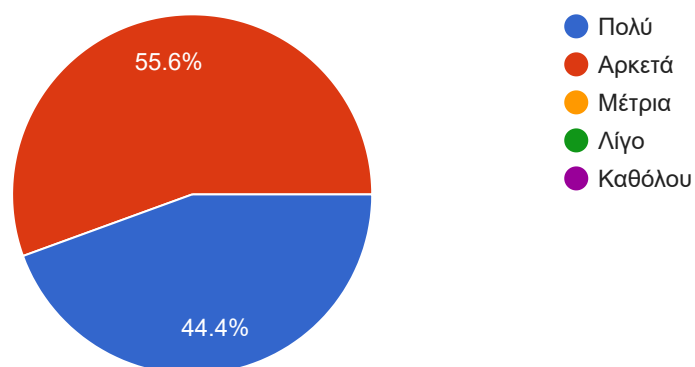
9 responses



4. Πόσο σας ενέπνευσαν οι κυπριακές παραδοσιακές πρακτικές για δημιουργική αξιοποίηση των περισσευμάτων;

 Copy

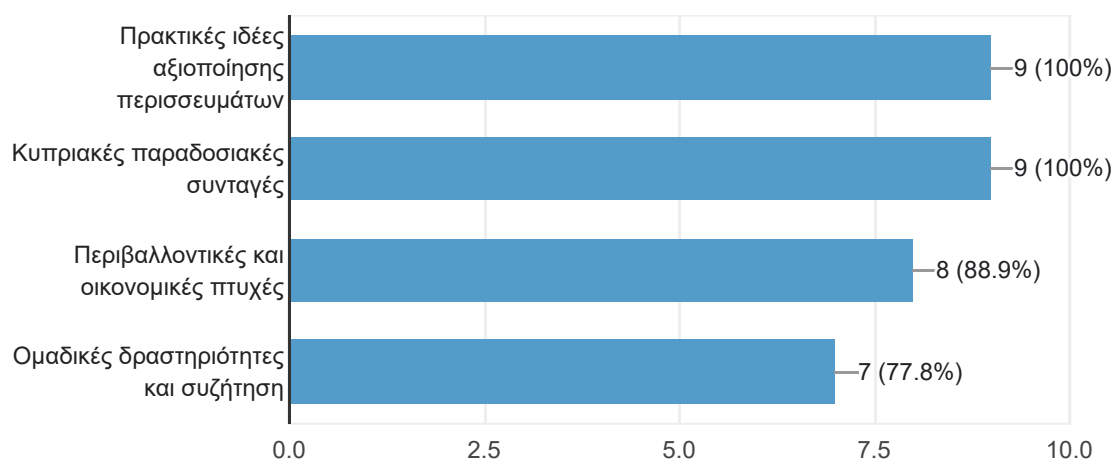
9 responses



5. Ποιο μέρος του σεμιναρίου θεωρείτε πιο χρήσιμο ή ενδιαφέρον;

 Copy

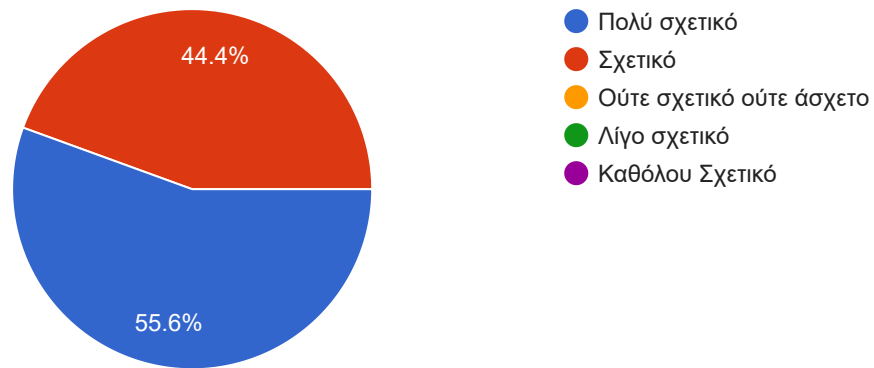
9 responses



6. Πόσο σχετικό θεωρείτε το θέμα του σεμιναρίου με την καθημερινότητά σας;

 Copy

9 responses



This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#).

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms





# F-LIFE Σεμινάριο Νο6 (Activity 3)

Αγαπητή συμμετέχουσα/αγαπητέ συμμετέχοντα,

Σας ευχαριστούμε που λάβατε μέρος στο σεμινάριο «**Τρώμε σύμφωνα με τις εποχές**».

Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως σκοπό να συλλέξει τις απόψεις και τις εντυπώσεις σας, ώστε να αξιολογήσουμε την αποτελεσματικότητα του σεμιναρίου ως προς τους σκοπούς του.

Η συμπλήρωση διαρκεί μόνο λίγα λεπτά και οι απαντήσεις σας θα παραμείνουν **απόλυτα εμπιστευτικά, στο πλαίσιο του έργου F-LIFE (2023-1-IT02-KA210-ADU-000151602)**.

*\* Indicates required question*

---



1. 1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ ικανοποιημένοι
- ☐ Ικανοποιημένοι
- ☐ Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- ☐ Λίγο δυσαρεστημένοι
- ☐ Πολύ δυσαρεστημένοι

2. 2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ ενδιαφέρουσες  
☐ Ενδιαφέρουσες  
☐ Ουδέτερες  
☐ Λίγο ενδιαφέρουσες  
☐ Καθόλου ενδιαφέρουσες

3. 3. Πιστεύετε ότι μετά το σεμινάριο θα προσπαθήσετε να αγοράζετε πιο συχνά εποχιακά και τοπικά προϊόντα; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Ναι, σίγουρα  
☐ Ναι, πιθανότατα  
☐ Ίσως  
☐ Όχι ιδιαίτερα  
☐ Όχι καθόλου

4. 4. Πόσο σας ενέπνευσαν οι κυπριακές παραδοσιακές διατροφικές πρακτικές που συνδέονται με την εποχιακή διατροφή; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ  
☐ Αρκετά  
☐ Μέτρια  
☐ Λίγο  
☐ Καθόλου

5. 5. Ποιο μέρος του σεμιναρίου θεωρείτε πιο χρήσιμο ή ενδιαφέρον; \*

*Check all that apply.*

- ☐ Εποχιακές κυπριακές τροφές και συνταγές
- ☐ Συμβουλές για αγορά φρέσκων, τοπικών προϊόντων
- ☐ Περιβαλλοντικές και οικονομικές πτυχές
- ☐ Ομαδικές δραστηριότητες και συζήτηση

6. 6. Πόσο σχετικό θεωρείτε το θέμα του σεμιναρίου με την καθημερινότητά σας; \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Πολύ σχετικό
- ☐ Σχετικό
- ☐ Ούτε σχετικό ούτε άσχετο
- ☐ Λίγο σχετικό
- ☐ Καθόλου Σχετικό



Co-funded by  
the European Union

---

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms



## Evaluation Report

### Activity 3 – Session 6

#### “Eat with the Seasons”

##### Introduction

The 6th session of the F-LIFE project (Activity 3) focused on the concept of seasonal eating, choosing fresh, local, and eco-friendly foods that align with nature's cycles. The seminar encouraged participants to reconnect with Cypriot traditions, support local farmers and fishers, and understand how seasonal choices can benefit both health and the environment. Through interactive discussions and examples, participants explored ways to incorporate seasonal produce into their daily meals, inspired by traditional Cypriot wisdom and modern sustainability principles.

A total of 10 participants completed the evaluation form to assess satisfaction, engagement, topic relevance, and learning outcomes.

##### Overall satisfaction

According to the evaluation results, 90% of participants reported being very satisfied with the seminar, and 10% were satisfied.

**Conclusion:** The seminar achieved excellent satisfaction results, confirming that participants appreciated the session's structure, interactive format, and the practical relevance of its content to everyday life.

##### Interest in presentations and activities

Regarding engagement, 40% of participants found the presentations and activities very interesting, while 60% found them interesting.

**Conclusion:** The mix of visual material, local food examples, and group discussions maintained high levels of interest, helping participants connect personal experience with environmental responsibility.



### **Relevance of the topic**

When asked how relevant the topic was to their daily life, 60% of participants considered it very relevant and 40% relevant.

**Conclusion:** All participants recognised the direct link between seasonal eating and their everyday dietary habits, showing that the topic was meaningful and applicable to real-life situations.

### **Intention to buy more seasonal and local products**

Participants were asked whether they would try to buy more seasonal and local products after the seminar. 70% answered definitely yes, and 30% probably yes.

**Conclusion:** The responses demonstrate a strong willingness among participants to adopt more sustainable food purchasing habits, reflecting increased environmental and social awareness.

### **Inspiration from Cypriot traditional practices**

When asked how inspired they felt by Cypriot traditional dietary practices related to seasonal eating, 40% responded very inspired and 60% quite inspired.

**Conclusion:** Participants expressed appreciation for the wisdom of past generations, recognising the cultural value of cooking and eating in harmony with the seasons.

### **Most useful or interesting parts**

Participants identified the following aspects as most valuable:

- ✓ Cypriot seasonal foods and recipes (100%)
- ✓ Tips for buying fresh, local products (90%)
- ✓ Group activities and discussion (90%)
- ✓ Environmental and economic aspects (80%)

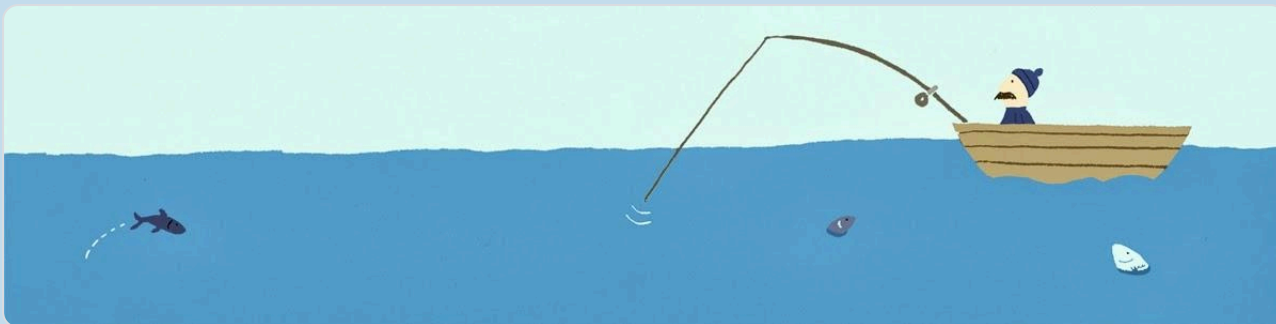
**Conclusion:** The combination of traditional knowledge and modern sustainability principles proved particularly engaging. Participants valued the practical advice and local focus of the session.

### **Overall conclusions**

The 6th session of the F-LIFE project successfully met its educational objectives by:

- ✓ Promoting awareness about seasonal and local food choices,
- ✓ Connecting traditional Cypriot knowledge with modern environmental practices,
- ✓ Encouraging behavioral changes toward sustainable consumption,
- ✓ Highlighting the role of women as keepers of food traditions and family well-being.

With 100% positive feedback across all evaluation areas, the seminar was highly effective in inspiring participants to make healthier, more sustainable food choices. Participants left motivated to apply seasonal eating principles at home and to support the local food ecosystem.



## F-LIFE Σεμινάριο Νο6 (Activity 3)

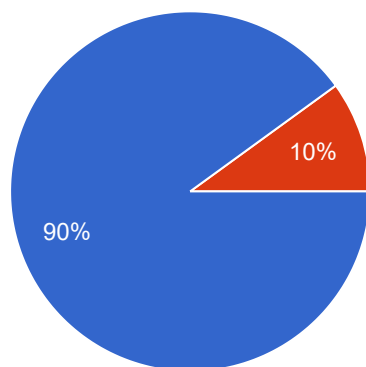
10 responses

[Publish analytics](#)

1. Πόσο ικανοποιημένοι είστε συνολικά από το σεμινάριο;

 Copy

10 responses

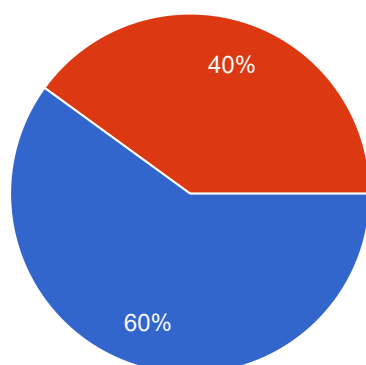


- Πολύ ικανοποιημένοι
- Ικανοποιημένοι
- Ούτε ικανοποιημένοι ούτε δυσαρεστημένοι
- Λίγο δυσαρεστημένοι
- Πολύ δυσαρεστημένοι

2. Πόσο ενδιαφέρουσες βρήκατε τις παρουσιάσεις και τις δραστηριότητες;

 Copy

10 responses



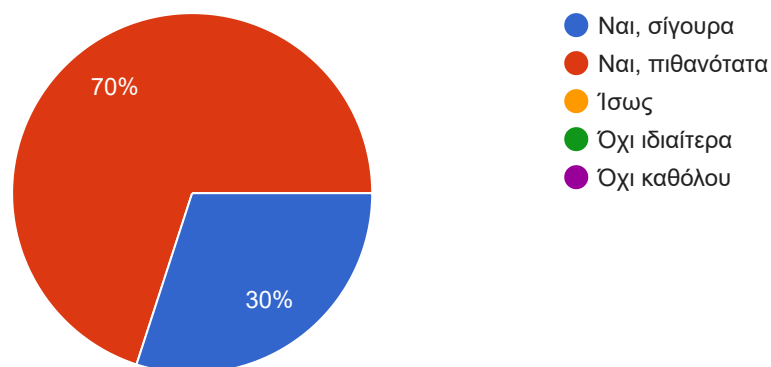
- Πολύ ενδιαφέρουσες
- Ενδιαφέρουσες
- Ουδέτερες
- Λίγο ενδιαφέρουσες
- Καθόλου ενδιαφέρουσες



3. Πιστεύετε ότι μετά το σεμινάριο θα προσπαθήσετε να αγοράζετε πιο συχνά εποχιακά και τοπικά προϊόντα;

 Copy

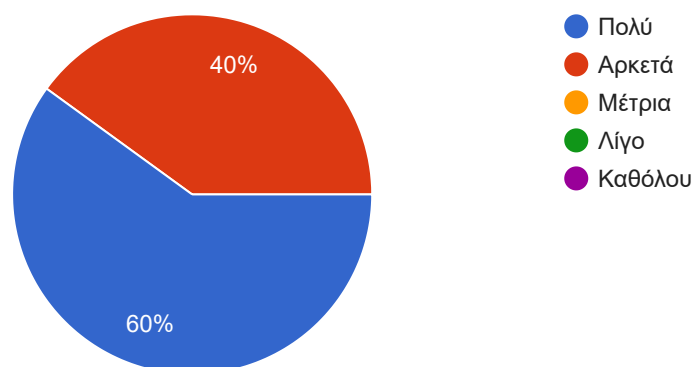
10 responses



4. Πόσο σας ενέπνευσαν οι κυπριακές παραδοσιακές διατροφικές πρακτικές που συνδέονται με την εποχιακή διατροφή;

 Copy

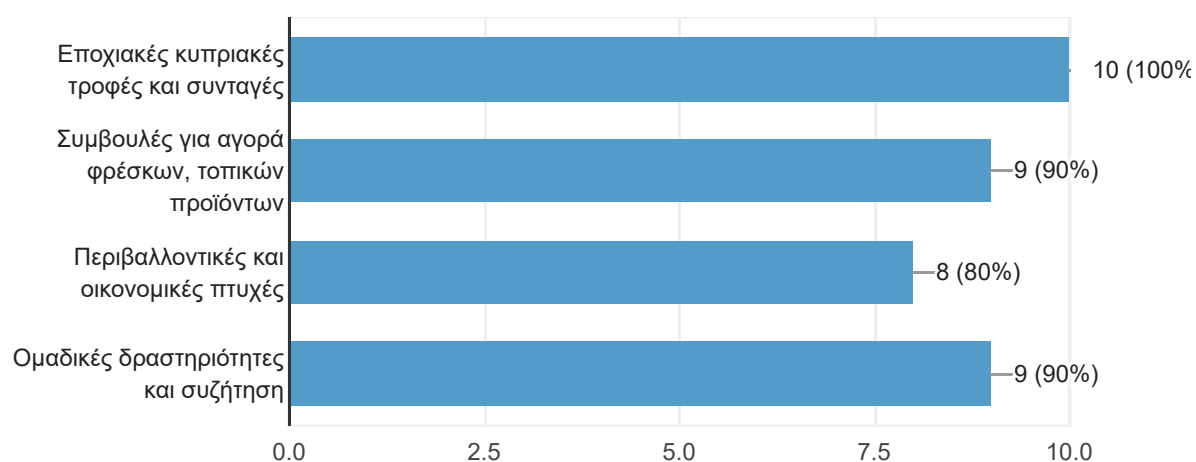
10 responses



5. Ποιο μέρος του σεμιναρίου θεωρείτε πιο χρήσιμο ή ενδιαφέρον;

 Copy

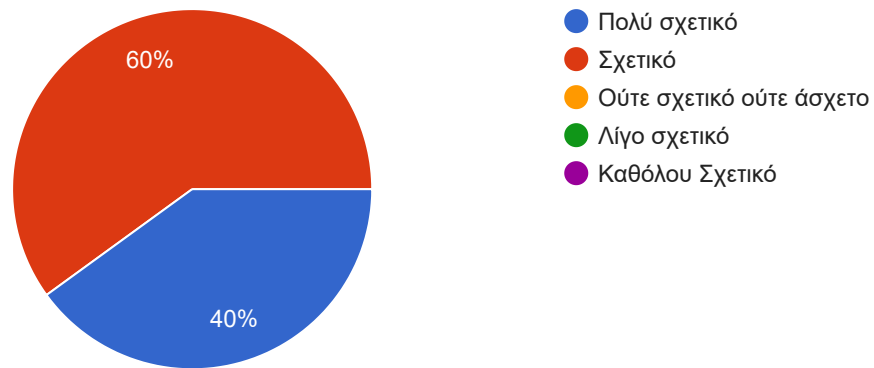
10 responses



6. Πόσο σχετικό θεωρείτε το θέμα του σεμιναρίου με την καθημερινότητά σας;

 Copy

10 responses



This content is neither created nor endorsed by Google. - [Contact form owner](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#).

Does this form look suspicious? [Report](#)

Google Forms



