



Благотворительный Фонд
ЗОЛОТОЕ ЗЕРКАЛО

www.zolotoezerkalo.ru

Программа

«Волонтеры Вкуса»

Опыт разработки и реализации

2010 -2013

Пищевое поведение – это общий термин, используемый для обозначения всех различных компонентов поведения, участвующих в нормальном процессе приема пищи.

Сюда входят такие подготовительные модели поведения, как поиск пищи, фактическое потребление пищи и большое число физиологических процессов, участвующих в утилизации того, что было съедено.

«Оксфордский толковый словарь по психологии»
под ред. А. Ребера, 2002

- 2010** – работа с родителями и детьми по международными программам коррекции пищевого поведения, адаптация и валидация методик
- 2011** – формирование информационной и методической базы проекта, проведение исследований и фокус-групп
- 2012** – создание Благотворительного Фонда ориентированного на повышение потребительской культуры
- 2012/2013** – выполнение пилотного проекта «Волонтеры вкуса» - подготовка первой группы волонтеров
- 2013** – обобщение выработка концепций и форматов программ Фонда в направлении «Пищевое поведение», «Культура потребления»

Наш девиз – Культура начинается с тебя!

Базовые проблемы в понимании обществом нарушений пищевого поведения

1. Примат медицинской позиции
2. Низкая потребительская культура
3. Коммерциализация научных технологий и исследований (в пищевой промышленности, рознице, маркетинге, фармацевтическом рынке)
4. Историко-географические факторы

Орторексия – правильное питание, от греческого слова "ortho" – «правильный»

1. мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть;
2. качество еды важнее её вкус;
3. отказ от культурно обусловленного приема пищи - достижение;
4. принцип - ничего не есть вне дома;
 - расчет и планирование рациона на период вперед;
5. избегать тех, кто не исповедует ваш взгляд на питание;
6. наказывать тело изнурением за нарушение правил;
7. думать не о количестве пищи, а о её качестве;
8. чем правильной (чище) вы питаетесь, тем вы ближе к ??? (варианты разные) и будете награждены долгожительством;
9. я умнее и сильнее других – мое питание это доказывает.

Почему работа с пищевым поведением дает глубокий гармонизирующий эффект? Потому, что это прямой путь...

1. Наша эмоциональная сфера начала формироваться в процессе еды.
2. Еда – тема в которой у каждого есть собственный опыт.
Это тема на которую легко высказаться, выразить мнение, свою точку зрения, формулировать свои ощущения.
3. Самонаблюдение важный жизненный навык и в вопросах еды этот опыт есть у всех, даже малышей.
4. Наше отношение к еде – проекция жизненных проблем, внутренних конфликтов, образа своего Я и отношения к себе.

Почему работа с пищевым поведением дает глубокий гармонизирующий эффект? Потому, что это прямой путь...

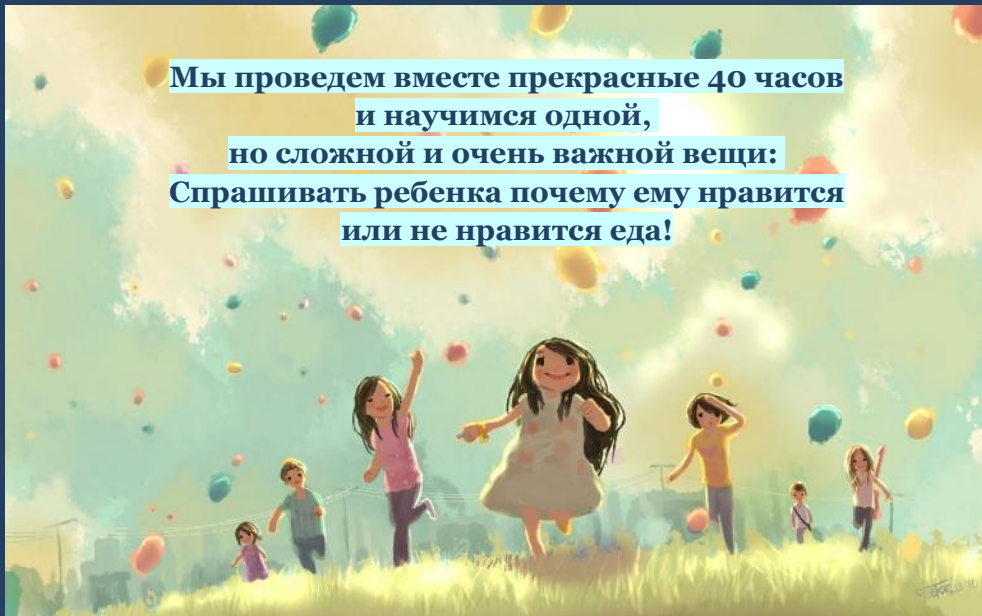
5. Еда – возможность в первую очередь пробовать, общаться, что создает непринужденную обстановку и повышает уровень доверия.
6. Еда учит нас соблюдать правила, усваивать культурные нормы.
7. Обучая ребенка здоровому продовольственному выбору вы обучаете его подлинной заботе о себе, требующей понимания последствий своих решений.
8. Еда – это конкретная вещь с которой мы все сталкиваемся каждый день. Повторение опыта неизбежно))

Стратегии нарушений пищевого поведения

© Е.А. Палей, Е.М. Пиотровская

Основные причины физиологические		Основные причины психологические	
Приверженцы Ищущие	Зависимые Отвергающие Протестующие Настороженные	Подстраивающиеся Падкие	
Требуется медицинское наблюдение для установления или исключения соматических факторов	Требуется медицинское наблюдение для установления или исключения соматических факторов и психологическая коррекция	Требуется психолого-педагогическое консультирование родителей по взаимодействию с ребенком	

**Мы проведем вместе прекрасные 40 часов
и научимся одной,
но сложной и очень важной вещи:
Спрашивать ребенка почему ему нравится
или не нравится еда!**



Благотворительный Фонд «Золотое Зеркало» www.zolotoezerkalo.ru



Приглашаем волонтеров

Подготовка начнется
в январе-феврале 2014.

«Волонтеры Вкуса»

Благотворительный Фонд
ЗОЛОТОЕ ЗЕРКАЛО

Елена Пиотровская – куратор программы «Волонтеры вкуса»

Лиза Палей – куратор программ Фонда

Благотворительный Фонд «Золотое Зеркало» www.zolotoezerkalo.ru