



Мы предлагаем Вам **поучаствовать в уникальном эксперименте** – не просто описать рацион и питание Вас и Вашей семьи, а попробовать проанализировать его, определить место некоторых продуктов в нем. Поделитесь с нами пережитым Вами опытом и Вашими впечатлениями.
МЫ УВЕРЕНЫ, ВАМ БУДЕТ ИНТЕРЕСНО ЭТО СДЕЛАТЬ.

В ЧЕМ ЗАДАЧА?

Сегодня мы вместе окунемся в океан ☺ продуктов питания, и сделаем акцент на том месте, которое в нем занимает красная рыба ☺

Это задание – стимул задуматься и разобраться, сформулировать свое мнение и отношение к питанию, продуктам и красной рыбе, в частности.

Помните, нет правильного или неправильного мнения. Есть Ваше, уникальное, особенное и очень интересное нам!

КАК СТОИТ ВЫПОЛНЯТЬ ЗАДАНИЕ:

В течение 2х—3х дней мы просим Вас ответить на вопросы, которые Вы найдете ниже.

- Выполняя их, пожалуйста, не стесняйтесь, пишите как можно более подробно, развернуто и максимально честно о своих мыслях и отношении.
- Приводите реальные примеры из Вашего реального личного опыта.
- Обязательно пишите обо всем... Даже о том, что кажется Вам очень очевидным или недостойным внимания. Вся информация от Вас очень важна, ведь Ваш опыт и экспертиза уникальны – а именно детали помогут нам лучше понять Вас и Вашу точку зрения.
- При желании, дополняйте свое изложение метафорами, картинками/фото, ссылками на видео/ролики. Подойдите к ответам творчески :)
- Если Вы выполняете задание в электронном виде – чувствуйте себя свободно – меняйте шрифты, их размер, положение текста, цвет так, как Вам больше будет нравится/будет удобно
- Дайте ответы на все-все вопросы, заполните все страницы

Вы можете быть полностью уверены в конфиденциальности предоставленной Вами информации.

Большое спасибо за Вашу помощь и креативность!

P.S. Вы можете отвечать на том языке, на котором вам удобно

P.P.S. Не оставляйте, пожалуйста, заполнение дневника на последний день. Ведь так обидно, когда время уже вышло, а мысль только пришла в голову :)

Давайте познакомимся:)



ЗНАКОМСТВО: «Немного обо мне и моей семье» (расскажите о Ваших хобби, увлечениях, образе жизни, времяпрепровождении, что любите, что нет).

Здесь вы можете использовать не только слова 😊, но и картинки которые описывают Вас, Вашу жизнь, Вашу семью 😊



ЧАСТЬ №2

Ваше питание/рацион



Задание 1.

Питание и выбор продуктов в моей жизни и жизни моей семьи.

Ниже опишите, пожалуйста:

- 1. Ваше питание/питание вашей семьи, какое оно? Почему именно такое? Что оно для Вас означает?*
- 2. Какие продукты являются обязательными в вашем рационе? Почему? Для чего они нужны?*
- 3. Как вы выбираете продукты, по каким критериям?*

Задание 2.

Опишите, пожалуйста, Ваше/Вашей семьи типичное меню буднего дня (что чаще всего вы едите на завтрак, обед, ужин? Что во время перекусов?).

• Заполните для это табличку ниже

| Какой Прием Пищи | Время | Место | Какие блюда/продукты? | Что блюдо Вам дало |
|---------------------|-------|-------|--------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

ЧАСТЬ №3

Место Красной Рыбы



А сейчас давайте поговорим с Вами о таком продукте, как красная рыба.

***Что для Вас означает
красная рыба?***

***Ваш любимый вид рыбы?
(стейки, филе, соленая,
копченая, самостоятельно
засоленная....) За что
любите каждый вид и
почему?***

***Какое место занимает
красная рыба в вашем
рационе/рационе вашей
семьи? Зачем она Вам
нужна?:***

Давайте продолжим наш разговор о Красной Рыбе

Изменилось ли что-то в Вашем потреблении любых видов красной рыбы за последний год-два? Опишите подробно что именно изменилось и с чем это связано?

Есть ли в Вашем рационе продукты, которыми Вы заменяете красную рыбу? Какие именно? Как заменяете? В каких ситуациях? Как часто вы делаете эти замены и с чем это связано?

**Здесь мы попросим сделать Вас коллаж на тему МИР КРАСНОЙ РЫБЫ:
НАСТРОЕНИЯ, ЭМОЦИИ**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

**МЕСТО
- для -
ФОТО**

А сейчас мы попросим Вас записать и описать все ситуации потребления любой красной рыбы, не только соленой или копченой.

| Вид рыбы | Какой Прием Пищи | Время | Место | Какое блюдо? | Что блюдо Вам дало /Почему именно это блюдо, а не что-то другое? Постарайтесь детально перечислить все причины |
|-----------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------------|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Ваше финальное задание :)

Здесь мы попросим Вас написать все плюсы (достоинства) и минусы (недостатки/барьеры) красной рыбы.

Мы просим Вас описывать подробно все достоинства и недостатки, указывая все эмоции и впечатления



(не только высокая цена):