

SAISTĪT, RADĪT UN PĀRVARĒT ŠĶĒRŠĻUS: ĒDIENA POTENCIĀLS SOCIĀLĀS IETEKMES AKTIVITĀŠU FASILITĒŠANĀ

Eiropas mēroga ziņojums par fasilitēšanas metodēm, kas ēdienu izmanto kā rīku pozitīvu pārmaiņu rosināšanai sabiedrībā.

elle

Izveidoja: Ieva Miltiņa, Maija Kāle, Pasquale Davide Pennino, Alexandra Chatzimimikou, Michail Chatzimimikos, Inese Minši, Claudio Junior Pennino, Anna Pignalosa, Valentina Ciciani, Gaia Giordano



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



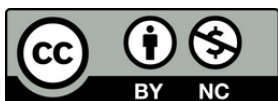
Jaunatnes starptautisko
programmu aģentūra

Šī publikācija sagatavota Erasmus+ programmas finansētā NetFork for Impact projekta Nr.2021-2-LV02-KA210-YOU-000050601 ietvaros. Par tajā paustajiem viedokļiem ir atbildīgs tikai autors, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Komisijas uzskatus.

elle

Created by:

BARROOTS
association



Šis darbs ir licencēts saskaņā ar Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 starptautisko licenci. Lai skatītu šīs licences kopiju, apmeklējiet vietni <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Ja arī Tu strādā ar ēdienā balstītām fasilitēšanas metodēm un vēlies dalīties pieredzē vai sadarboties starptautiskā līmenī arī līdzīgi domājošiem entuziastiem un profesionāļiem, raksti ziņu un sazinies ar NetFork tīklu epastā mail@netfork.eu.

SATURA RĀDĪTĀJS



Satura rādītājs	3
1. Priekšvārds	4
2. Kopsavilkums	6
3. Ēdiena potenciāls pārmaiņu virzīšanā	9
4. Ievads un fona informācija	12
5. Teorētiskais pamatojums	13
5.1. Fasilitēšanas metodes un pieejas sociālās ietekmes veicināšanai	13
5.2. Ēdiens kā sociālo pārmaiņu veicinātājs	16
6. Pētījuma metodoloģija	18
6.1. Pētījuma stratēģijas definēšana	18
6.2. Datu ievākšana un analīze	20
7. Pētījumu rezultāti	24
7.1. Aktivitātes mērķis	24
7.2. Mērķauditorija	28
7.3. Sociālās ietekmes tēmas un jomas	29
7.4. Ar ēdienu saistītu fasilitēšanas metožu sociālās ietekmes veidi	32
7.5. Ēdiens kā taustāms rīks aktivitāšu fasilitēšanā	35
7.6. Ģeogrāfiskais pārklājums	38
8. Secinājumi un ieteikumi	39
Pielikumi	41

1 PRIEKŠVĀRDS



Varbūt arī Tev kādreiz ir sanācis noķert mirkli iedvesmas – dzirksti ziņkāres, kas motivē uz rīcību un noved pie negaidīta galamērķa? Tieši šādi pirms kāda laika man gadījās starptautiskās apmācībās jaunatnes darbiniekiem. Bija kārtējais aukstais ziemas vakars, un es pasākuma dalībniekiem biju no Latvijas atvedusi piparkūku mīklu, lai radītu tikai šim gadalaikam raksturīgo īpašo sajūtu.

Šis vakars izvērtās brīnumains! Mēs rullējām mīklu bez apstājas – savu iecienītāko piparkūku formu izspiest un uzcept pievienojās vairāk kā 20 cilvēku. Papildus mājīgajai svaigu cepumu smaržai un Ziemassvētku dziesmām, kuras mēs apzināti atskaņojām atmosfēras uzlabošanai, telpu piepildīja vēl kas.

Dalībniekus pārņēma pavisam īpaša ziņkāres un kopības sajūta – daži dalījās ar sev mīļām svētku tradīcijām, bet citi klausījās, vēroja un pirmo reizi mūžā izmantoja tik atpazīstamo “zvaigznīti”, “sirsniņu” vai “eglīti”, cepot ar vislielāko interesi. Bet nozīmīgāk par visu pārējo – telpa un sirdis bija pilnas ar patiesu mīlestību un emocionālu saikni.

Tikai nākamajā dienā es sapratu šīs aktivitātes patieso efektu – sajūta grupā bija pilnībā mainījusies. Viņi bija kļuvuši tuvāki un brīvāki viens otra klātbūtnē, un tas pateicoties tikai kilogramam brūnas miltu, cukura un garšvielu masas. Tieši šis bija brīdis, kad pie sevis nodomāju - ja tik vienkāršai aktivitātei ir tik liela ietekme, tad **kādos vēl veidos ēdiens un tā daudzpusīgās īpašības varētu kalpot kā metodisks līdzeklis pozitīvu pārmaiņu veicināšanai sabiedrībā?**

Pagāja kāds laiks kamēr izdevās noformulēt konceptu un savu sākotnējo sajūtu pārvērstu par kaut ko taustāmu. Tā radās NetFork for Impact projekta ideja, un trīs organizācijas no dažādām valstīm apvienojās, lai izpētītu, kas šajā jomā tiek darīts un veicinātu plašāku diskusiju par kaut ko tik acīmredzamu, kas līdz šim nav ticis apskatīts no šāda skatu punkta.

Mani un pārējos projekta kolēģus šajā procesā iesaistīties motivēja pamatā trīs aspekti. Tā bija sākotnējā ziņkāre, tieksme pēc inovācijām un padziļināta interese rast jaunus un viegli replicējamus paņēmienus darbam pie jauniešu dzīves uzlabošanas. Galu galā, darba efektivitāte sociālās ietekmes lauciņā ir cieši saistīta ar spēju veicināt interesi un iesaistīšanos, kas nereti ir iespējama tikai piedāvājot kaut ko pilnīgi jaunu (motivējot caur ziņkāri) vai darot kaut ko tādu, kas cilvēkiem no sirds patīk (un gadījumā, ja tas vēl nav skaidrs - cilvēkiem ĻOTI patīk ēst).

lllll:

Visas projekta komandas vārdā,
Ieva Miltiņa

Izmantojot ēdienu kā mediju, motivētāju, vienojošo elementu un kopumā visnotaļ patīkamu mūsu dzīves aspektu, mūsu pieeja bija acīmredzama atbilde uz jautājumu – **kā mēs varam darīt savu darbu šajā lauciņā labāk?**

Šis ziņojums gadiem ilgi bija izstrādes posmā, sākot ar ideju 2019.gadā un sekojošām diskusijām, prāta vētrām ar sociālās ietekmes speciālistiem visā Eiropā. Un te nu mēs esam – lepojamies stādīt priekšā ļoti konkrētus rezultātus! Nākamajās lappusēs jūs atradīsiet īsu ieskatu un iedvesmojošus piemērus tajā, kā ēdienu var izmantot kā daudzveidīgu, vienkāršu, un tomēr ārkārtīgi bagātīgu un aizraujošu mediju pozitīvu sabiedrības pārmaiņu kontekstā.

Mēs patiesi ceram, ka šis ziņojums noderēs jūsu ikdienas darbā un iedvesmos iekļaut arvien vairāk gardu pieredžu neformālajā izglītībā, darbā ar jaunatni un citās sociālās ietekmes jomās.



2

KOPSAVILKUMS



Šis ziņojums ir kā atbilde uz inovāciju meklējumiem darbā ar jaunatni. Tas ir pirmais solis ceļā uz jaunu fasilitēšanas metožu izstrādi un balstās apziņā, ka ēdienam savā daudzšķautņainajā nozīmīgumā ir liels spēks iniciēt un veicināt pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā. Fasilitatoru, izglītotāju un citu jaunatnes darbinieku atbalstam ikdienas darbos, šajā ziņojumā ir atspoguļotas Eiropā jau izmantotās metodes, to plašais priekšrocību klāsts, risinātās tēmas, kā arī ēdiena dažādās lomas fasilitēšanas procesā un citi praktiskie aspekti. Kopumā tas rada priekšstatu par to, kāpēc atsevišķās situācijās citu metožu vietā būtu jāizvēlas tieši tādas, kas saistītas ar ēdienu. Izpēti veicot atrastie 74 piemēri un dažādu metožu rokasgrāmatu saraksts ir taustāms ieguvums šajā jomā strādājošajiem un kalpo kā bagātīgs iedvesmas avots.

Ar pārtiku saistītu fasilitēšanas metožu izmantošana var radīt pozitīvas sociālās pārmaiņas trīs galvenajos veidos:

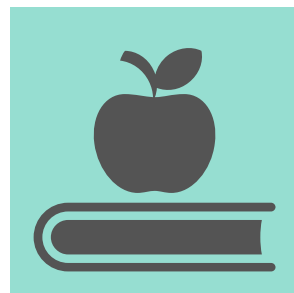
- Ēdienu var izmantot kā taustāmu instrumentu, bet tā maņu rosinošās īpašības iekļauj kā centrālo aktivitāšu daļu
- Ēdiena spēja tuvināt cilvēkus var tikt izmantota dažādu mērķu veicināšanai
- Ēdiens un tā saiknes ar visām citām cilvēka dzīves jomām kā tēma var kalpot par pamatu konkrētās tēmas apspriešanai un risināšanai



RĪKS



KOPIENA



ZINĀŠANAS

legūtie rezultāti nostiprina izpratni par ēdienu kā īpaši daudzveidīgu palīgīdzekli fasilitatoriem, un galvenās priekšrocības minētas sekojošos četros secinājumos.

elle

1

ĒDIENS ATVIEGLO FASILITATORA DARBU

Ēdiena kā centrālā elementa iekļaušana aktivitātēs, kas mērķē uz sociālas ietekmes radīšanu, var sniegt milzīgus ieguvumus fasilitatoram. Ēdienam ir unikāla spēja mazināt plaisas un veicināt saiknes starp visdažādākajām auditorijām - tostarp dažādām kultūrām, paaudzēm un citām sabiedrības grupām. Īpaši jāņem vērā tas, ka ēdienā balstītas fasilitēšanas metodes var palīdzēt aktivitāšu vadītājiem sasniegt grūtāk sasniedzamas auditorijas, kā arī vienkāršot sarunas par sarežģītām tēmām. Kombinējot ēdiena īpašības ar dizaina domāšanas principiem, paveras virkne iespēju izstrādāt efektīvus risinājumus aktuālām sabiedrības problēmām.

2

ĒDIENS IR DAĻA NO RISINĀJUMA

Ēdiens un pārtika nav tikai tēma – tas ir katalizators sarežģītu mūsdienu sabiedrības problēmu risināšanai. Sākot ar vides ilgtspējas veicināšanu un sociālās nevienlīdzības novēršanu darbā ar atstumtām sabiedrības grupām, kā arī jautājumiem par pārtikas nākotni. Šādu problēmu risināšanai visā Eiropā jau iniciēta virkne dažādu metožu. Ņemot vērā pārtikas lielo nozīmi cilvēka eksistencē, šādu iniciatīvu nozīme nākotnē tikai pieaugs. Cilvēciskās būtības pamatā ir ar ēdienu saistītas, dziļi iesakņojušās pārlicības un ieradumi – to atpazīšana un mainīšana varētu būt atslēga dažādāko sabiedrības problēmu risināšanai.

3

ĒDIENS UZLABO GAN INDIVIDUĀLO, GAN KOLEKTĪVO LABKLĀJĪBU

Ēdienam piemīt nenoliedzama spēja veicināt saikni ne tikai ar citiem, bet arī mums pašiem ar sevi. Iesaistīšanās tādās sabiedriskās aktivitātēs, kā ēdiena audzēšana, gatavošana un maltīšu baudīšana kopienas virtuvēs var efektīvi risināt aktuālās problēmas kopienas līmenī, vienlaikus mazinot vientulību un veicinot piederības sajūtu. Turklāt, ar mākslas terapijas principos balstītām aktivitātēm, kā arī notikumiem dabā ēdiens var kalpot arī kā spēcīgs instruments katra individuālās labjūtības veicināšanai. Šādu saikņu fasilitēšana var palīdzēt risināt vienu no mūsdienu sabiedrības nozīmīgākajiem izaicinājumiem – atsvešināšanos.



4

ĒDIENAM IR MILZĪGS POTENCIĀLS UN ĪPAŠĪBAS INOVĀCIJU VEICINĀŠANAI

Ar ēdienu saistīto fasilitēšanas metožu lauciņā vēl meklējamas daudz neatklātas iespējas ar plašu potenciālu pētīt tādus tematus, kā mentālā veselība, ķermeņa tēla izpratne un no unikāla skatu punkta arī - digitalizācija. Lai arī daudzas esošās metodes ar mērķtiecīgas stāstniecības palīdzību var pielāgot, iekļaujot ēdienu kā tēmu vai taustāmu rīku, tomēr ēdiena patiesais potenciāls slēpjas tā daudzšķautņainajā dabā, kas kalpo par pamatu pavisam nebijušu pieeju izveidei. Tāpēc var uzskatīt, ka ēdiens kā vadmotīvs vai palīgrīks var būt spēcīgs lādiņš inovatīviem risinājumiem un attīstībai šajā lauciņā.



3



ĒDIENA POTENCIĀLS PĀRMAINU VIRZĪŠAŅĀ

Autore: Astra Spalvėna

Ēdienu kultūras un vēstures zinātniece,
pētniece un autore no Latvijas

elle:



Vai ēdiens ir pārāk ikdienišķa parādība, lai būtu zinātnieku uzmanības vērtā? Ēšana ir nepieciešamība, kas nodrošina cilvēka eksistenci, tāpēc to praktizējam katru dienu. Visu mūsu centienu pamatā ir ar pārtiku saistītas darbības par to, kā to audzēt, medīt vai iegādāties un arī kā neēdamu/jēlu produktu pārvērst par ēdamu vai pat garšīgu. Vēl jo vairāk – apsvērumi par to, kā to patērēt atbilstoši apkārtējiem apstākļiem. Ne tikai praktisku, bet arī simbolisku motīvu vadītas iespējas veikt šādas darbības dažādākajos veidos apliecina to, ka **ēdiens un ēšana ir daļa no kultūras**. No koka noplūkts ābols, kas nomazgāts, nomizots un sagriezts uz šķīvja, kļūst par maltīti. Noteiktā veidā pagatavojot, termiski apstrādājot un pasniedzot, priekšmeti no dabas kļūst par kultūras vēstnešiem. Prasmīgās rokās vienkāršākās nezāles vai dzīvnieku zarnas pārvēršas izsmalcinātos ēdienos. Pavāru prasmes tiek slīpētas gadsimtiem ilgi, un tas skaidri redzams pavārgrāmatās, kas līdz ar Bībeli ir vienas no pirmajām iespēstajām grāmatām.



Pētniekiem ēdiens kā temats kļūst interesants, jo formas maiņa ir cieši saistīta ar nozīmes maiņu. Turklāt, šīs izmaiņas turpinās arī pašā ēdājā. Ēdiens ietekmē ēdāju ķermeni un pat dvēseli. Nepareiza pārtika var padarīt ēdāju pārāk resnu, vāju, slimu vai pat nogalināt, tāpēc savu ēdienu pārzināt ir ārkārtīgi svarīgi. Jau paaudžu paaudzēs cilvēki ir saldummīļi, jo kolektīvā gudrība vēsta, ka ķermeni veidojošie ogļhidrāti ir saldi, un augļu saldums liecina par uzņemšanai nepieciešamajiem vitamīniem. Savukārt, no pretējā mēs turamies tālāk – rūgtā garša palīdz atpazīt indīgas vielas. Liela nozīme ir arī ēšanas procesam. **Kopīga ēdiena baudīšana ir vēsturisks tikums:** laupījums tiek izgrebts, lai pabarotu savus mazuļus un arī vecīšus. Lai izvairītos no kara mēs ēdam kopā ar svešiniekiem, bet tomēr viņus uztveram kā svešiniekus tikai tāpēc, ka viņu ēdiens atšķiras no mūsējā.

Pārtika ir degviela, kas darbina ķermeni. Bet kā tas ietekmē dvēseli?

Vai apetīte ir kaut kas pretējs garīgumam? Viduslaikos svētie ne tikai dienām, bet pat mēnešiem atteicās no ēdiena, lai demonstrētu savu uzticību Dievam un ārstētu rijīguma grēku. Turīgie holandiešu tirgotāji 16.gadsimtā rotāja savas ēdamzāles ar gastronomiskām klusās dabas ainām. Ne tikai lai lielītos ar augošo statusu sabiedrībā, bet arī lai paturētu prātā memento mori vēstījumu – bagātīgie ēdieni un produkti šajos attēlos simbolizē pasaulīgās dzīves īslaicīgo dabu.

Negausīga ēšana tiek uzskatīta par nāves grēku, ko baznīca nosodījusi gadsimtiem ilgi. Savukārt, mūsdienų sabiedrībā, kur gavēnis nozīmē ne tikai atteikšanos no gaļas un dzīvnieku izcelsmes produktiem, bet arī atturēšanos no sociālajiem medijiem vai citiem laicīgajiem kārdinājumiem, pārtikas patēriņš joprojām cieši tiek saistīts ar ētiskiem apsvērumiem. **Atteikšanās no atsevišķiem produktiem vai to grupām izgaismo tādas tēmas kā sociālo nevienlīdzību, vides krīzi un citus akūtus izaicinājumus.**



Iespēja ēdienā iekodēt nozīmi ļauj to izmantot kā mediju laikmetīgajā mākslā, kā arī veicināt diskusiju par minētajām problēmām. Šis aspekts padara mākslu saprotamāku, bet vēstījumu – vieglāk attiecināmu uz sevi, jo ēšanas pieredze ir visiem kopīga pat tad, ja laikmetīgās mākslas valoda tāda nav. **Ēdiens ir starpnieks, kas cilvēkiem palīdz komunicēt, skaidrāk un saprotamāk izsakot savas domas.** Ar pārtiku saistīta valoda palīdz mums apspriest neviennozīmīgus vai abstraktus jēdzienus, kā arī apspriest tādas tēmas kā vardarbība, nāve un sekss. Mēs iekārojam medus podu un esam gatavi kādu apēst bez sāls, bet reizēm mīļā miera labad nākas norīt krupi. Šie frazeoloģismi ir plaši saprotami tieši mūsu vienotās ēšanas pieredzes dēļ. Sarunu biedriem tā vēstījumu palīdz iekrāsot ar sajūtām, kā arī panākt visu pušu dziļāku iesaisti procesā.

Ēdiens uzrunā ne tikai ķermeni un dvēseli, bet arī maņas. Tas ir patīkams acīm, bet garšas un smaržas var rosināt atmiņas un sajūtas – tik vien kā labi pazīstama ēdiena garša var ļaut mums nokļūt atpakaļ bērnu dienās vai zaudētajā dzimtenē. Ēdiena apstrāde (piemēram, apzināta maizes mīcīšana) var būt arī visnotaļ terapeitiska un pat dziedinoša. Ēdienu pagatavošanai ir arī radoša dimensija, kas īpaši izpaužas talantīga šefpavāra inovētspējā, kā arī mātes neizmērāmajās rūpēs par savu ģimeni. Ēst kāda cita pagatavotu ēdienu norāda uz vislielāko uzticēšanos. Bet iedziļinoties šajā tēmā kļūst skaidrs, ka pārtika simbolizē arī spēku, ko līdzīgi realizē kā ģimenes, tā valsts galva. Kārtīgi kādu pabarot nozīmē garantēt tā izdzīvošanu, bet pārtikas ierobežošana kalpo kā kontroles forma.

Ēdiens ir pārāk plašs jēdziens, lai to saredzētu no visiem aspektiem vienlaikus. Tas ir mums visapkārt – uz mūsu galda, dārzā, iepirkumu maiņā, lielveikalu bezgalīgajos plauktos, greznos iepakojumos un atkritumos. Tā ir mīlestības valoda, kā arī spēka valoda. Tieši tāpēc caur pārtikas perspektīvu mēs mācāmies par dzīvi un sevi.

ellee



4 IEVADS UN FONDA INFORMĀCIJA

elle

Institucionālā līmenī šis ziņojums kalpo kā pirmais solis ceļā uz jaunu fasilitēšanas metodoloģiju izstrādi. Tas ne tikai sniedz padziļinātu ieskatu maz pētītā tēmā, bet arī tiešā veidā atspoguļo **pastāvīgi aktuālo nepieciešamību pēc inovācijām darbā ar jaunatni**. Īpaši pēdējos gados satricinošo pasaules notikumu rezultātā ir parādījusies plaša pilnīgi jaunu izaicinājumu loks, kas tiešā veidā maina ikkatra sabiedrības locekļa dzīvi, vērtības un paradumus. Kā šīs neskaidrības risināt un kādus rīkus izmantot, lai to pēc iespējas veiksmīgāk paveiktu?

Eiropā pēc pandēmijas jaunatnes darbam jācenšas ieviest jauninājumus un iet tālāk par jau zināmajiem ceļiem¹.

Lai arī pārtika ir daļa gandrīz katra mūsu dzīves aspekta un plaša sociālā ietekme būtu iespējama ieviešot izmaiņas pārtikas sistēmās un patēriņa paradumos, šajā ziņojumā mēs nevēlamies nokost vairāk kā varam sakožlāt. Tā vietā **mēs šajā ziņojumā esam izvēlējušies koncentrēties uz fasilitēšanas metodēm**, nodrošinot to, ka aplūkotās metodes paši spējam ieviest (tās ir īstermiņa un maza mēroga aktivitātēm) un izvērtēt to ietekmi uz mērķauditoriju (pozitīvā ietekme notiek indivīda un kopienas līmenī).

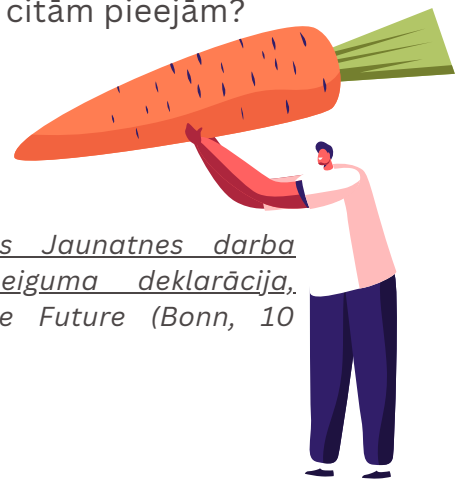
Izvēloties šādu tēmu, mēs arī nodrošinām, ka šis ziņojums būs aktuāls un saprotams gandrīz ikvienam jaunatnes darbiniekam vai sociālās ietekmes virzītājam, kurš meklē jaunu dzirksti savā ikdienas darbā labākas sabiedrības labā. Turklāt, **izvēloties izmantot ēdienu kā primāro darbarīku, mēs paveram iespējas darbam ar plašāko mērķauditoriju un sabiedrības izaicinājumu daudzveidību, kā arī saiknēm starp nozarēm, fiziskām un metaforiskām robežām, viedokļiem.**

Ziņojuma mērķis ir sniegt ieskatu dažādos veidos un perspektīvās, kā ēdienu izmantot kā centrālo elementu fasilitējot aktivitātes ar sociālo ietekmi.

Galvenie aplūkotie jautājumi:

- Kādas ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodes jau tiek izmantotas Eiropas Savienībā? Kādas ir to īpašības?
- Kādas priekšrocības ir ar ēdienu saistītām fasilitēšanas metodēm salīdzinājumā ar citām pieejām?

1 Trešās Eiropas Jaunatnes darba konvencijas nobeiguma deklarācija, Signposts for the Future (Bonn, 10 December 2020)



5

TEORĒTISKAIS PAMATOJUMS



Šajā nodaļā tiks atspoguļots literatūras apskats par fasilitēšanas metodēm sociālās ietekmes veicināšanai un ēdienu kā sociālo pārmaiņu rosinātāju. Sākumā tiks definēta sociālā ietekme, tad gūts ieskats līdzdalības fasilitēšanas metodēs, ēdienā kā daudznozīmīgā darbarīkā un nodaļa tiks noslēgta ar ieskatu jau esošā pētnieciskajā darbā par ēdienu sabiedriskā labuma aktivitāšu fasilitēšanas kontekstā.

5.1. FASILITĒŠANAS METODES UN PIEEJAS SOCIĀLĀS IETEKMES VEICINĀŠANAI

5.1.1. SOCIĀLĀ IETEKME

Sociālo ietekmi iespējams sasniegt indivīda, kopienas, organizācijas vai sabiedrības līmenī. Šajā ziņojumā mēs koncentrēsimies uz pieejām, kas mērķētas uz pirmajiem diviem no līmeņiem. Epstein un Yuthas (2014) apraksta to kā sabiedrības un vides pārmaiņas, ko rada aktivitātes un investīcijas. Lai to veiksmīgāk skaidrotu šī ziņojuma kontekstā, sociālo ietekmi var definēt kā būtiskas izmaiņas, kas pievērš uzmanību, sāk darbu pie vai atrisina kādu konkrētu mērķa grupas vai plašākas sabiedrības izaicinājumu.



Šo terminu parasti lieto saistībā ar apzinātu un mērķtiecīgu indivīdu, NVO, valsts iestāžu vai uzņēmumu centieniem konkrētas sociālās misijas vai izaicinājuma risināšanā. Pēdējos gados šo tēmu apspriež arvien biežāk, jo pieaug cilvēku izpratne par vides krīzes nozīmīgumu un sociālajām netaisnībām, ar kurām saskaramies ikdienā. Organizācijas visā ES tiek mudinātas apsvērt un palielināt savu sociālo ietekmi, izmantojot ES sociālās ekonomikas rīcības plānu, Eiropas zaļo kursu un virkni citu prioritāšu un programmu. Tas nebūt nav pārsteidzoši – šis ir diezgan plašs un neviennozīmīgs termins, tāpēc tas bieži tiek saistīts ar taustāmākiem aspektiem, piemēram, sociālās ietekmes novērtēšanu, mērīšanu, mērogošanu, investīcijām u.c. Tos visus galvenokārt izmanto pozitīvu sabiedrības pārmaiņu skaidrošanai, standartizēšanai, uzlabošanai un veicināšanai.

Kopumā **sociālā ietekme nozīmē sistēmiskas pārmaiņas, un to var panākt ar vairāku darbību virkni, nevis tikai vienu notikumu.** Tomēr, pamatojoties uz sistēmiskās domāšanas pieeju, katras izmaiņas sākas ar indivīdu.

Apraksts individuālā līmeņa pārmaiņām var būt garš un sarežģīts tieši cilvēka komplicētās psiholoģijas dēļ. Tomēr, veidi kā fasilitētas aktivitātes var iniciēt sociālās pārmaiņas ar pozitīvu ietekmi uz indivīdu, ir saistītas ar šādiem sagaidāmajiem rezultātiem:

- Apziņas veidošana (jaunu jēdzienu apgūšana, skatu loka paplašināšana)
- Mācīšanās (zināšanu, prasmju un attieksmju veidošana)
- Prioritāšu formulēšana un vērtību veidošana
- Motivācijas attīstīšana (iesaistes palielināšana, kopienas sajūtas veicināšana un cita veida motivatori)
- Uzvedības maiņas veicināšana (ieradumu maiņa).

Šādas pārmaiņas nereti iniciē organizācijas un indivīdi, kas, izmantojot dažādas fasilitētas aktivitātes, strādā pie noteiktu sociālo mērķu sasniegšanas konkrētā mērķauditorijā.

5.1.2. FASILITĒŠANAS METODES AR MĒRĶGRUPAS LĪDZDALĪBU

Jēdziens "fasilitēšana" tiek plaši izmantots dažādās pētniecības jomās, taču galvenokārt tiek saistīts ar veselības aprūpi, konsultēšanu, organizācijas vadību, ieradumu attīstību, veselības veicināšanu, darbību pētniecību, auditu un izglītību (Harvey et al, 1998). Šajā ziņojumā mēs aplūkosim **fasilitēšanu, kas saistīta ar sociālu pārmaiņu ieviešanā mērķētu pieredžu pārvaldību jauniešu auditorijās.** Tā nereti ir saistīta ar izglītībošanu un mācīšanos, bet ne tikai.

eee



Ar nelielām atšķirībām dažos aspektos šādas metodes vai paņēmienus var saukt par "fasilitēšanas metodēm priekš grupām" vai "fasilitēšanas metodēm ar mērķgrupas līdzdalību".

Vēsturiski fasilitēšanas mērķis ir saistīts ar konsultēšanu un uz studentiem vērstu mācīšanos. Tomēr, saskaņā ar Gill Harvey (2002) analīzi, "fasilitēšanas mērķis var būt no palīdzības un atbalsta sniegšanas konkrēta mērķa sasniegšanai līdz indivīdu un komandu iespējošanai analizēt, pārdomāt un mainīt savu attieksmi, uzvedību un darbošanās veidus". Ir svarīgi uzsvērt, ka frontālās lekcijas un prezentācijas ir tikai viena no fasilitēšanas metodēm – citām pieejām raksturīgs process, kurā var izmantot daudzveidīgas metodes mērķa grupas iesaistīšanai, iedzīvināšanai un virzīšanai noteiktā virzienā.

Fasilitēšanas metodoloģija ir instruments, kas aktivitātes vadītājam palīdz sagatavoties, vadīt un izvērtēt mācību procesu. Gan formālajā, gan neformālajā izglītībā daži no fasilitēšanas metožu galvenajiem aspektiem ietver novērtēšanu, mācīšanās rezultātu definēšanu, aktivitātes organizēšanu, tās noslēgšanu, kā arī fasilitēšanas darbarīku izvēli (Smits et al., 2007). Ņemot vērā lielo skaitu potenciālo situāciju, kontekstu un mērķauditoriju, kurās fasilitētas aktivitātes varētu nest sociālās pārmaiņas, skaidrs kļūst tas, ka izmantoto metodoloģiju variācijas ir milzīgas. No iepriekš minētā apraksta iespējams secināt, ka **galvenie fasilitētas sociālu pārmaiņu aktivitātes aspekti ir nodoms, plānošana (vai sagatavošanās), novērtējums (vai izvērtējums) un izmantotie rīki.**

Radot fasilitēšanas metodi galvenokārt jāņem vērā divi definējošie aspekti - **aktivitātes mērķis** (šajā gadījumā tas ir sagaidāmais mācīšanās rezultāts vai sociālo pārmaiņu mērķis) un **mērķauditorija** (tā tiešā veidā diktēs gan metodes izvēli, gan fasilitēšanas stilu un aktivitātes vidi, tā arī izmantotos darbarīkus). Šis ir arī dažas no tēmām, kas tiks aplūkotas secinājumu sadaļā.

Daži grupām piemērotu fasilitēšanas metožu piemēri, ko izmanto sociālās ietekmes nodrošināšanai, ietver ledlaužus, komandas saliedēšanas vingrinājumus, simulācijas vingrinājumus, debates un diskusijas, izvērtēšanas metodes, prāta vētras metodes, kopprojektēšanas pieejas un citus. Tos nereti izmanto semināros, apmācībuursos, pasākumos vai cita veida aktivitātēs, kurās cilvēku grupa tiek virzīta uz noteiktu mērķi. Lai detalizētāk iepazīstinātu ar fasilitēšanas aspektiem un metožu veidiem, vairāk informācijas iespējams meklēt kādā no daudzajām aktivitāšu vadītāju rokasgrāmatām, darbarīku komplektiem vai metožu katalogiem^{2,3}.

² *Educ'action. Neformālās izglītības metožu katalogs.*

³ *Rokasgrāmata neformālās izglītības koordinātoriem, kas iesaistīti Eiropas Jaunatnes centru mācību sesiju programmas sagatavošanā un vadīšanā.*





Ņemot vērā sabiedrības pieaugošo izaicinājumu skaitu, kā arī klātienē iesaistes līmeņa mazināšanos digitālo tehnoloģiju dēļ, viens no aktivitāšu organizatoru, jaunatnes darbinieku un citu sociālo pārmaiņu virzītāju uzdevumiem ir nepārtraukti meklēt jaunas metodes vai pieejas savu mērķu un ideju īstenošanai. Tāpēc šo metožu kontekstā atkal un atkal tiek meklēti pievilcīgi un motivējoši rīki – šajā gadījumā ēdiens ir izvēlēts kā **universāls un viegli pieejams elements, ko var izmantot visdažādākajās auditorijās.**

5.2. ĒDIENS KĀ SOCIĀLO PĀRMAIŅU VEICINĀTĀJS

5.2.1. ĒDIENS KĀ MEDIJS

Daudzos pētījumos jau tiek secināts, ka ēdiens ir nozīmīgs rīks darbam ar cilvēkiem (vairāk lasīt A.Spālvēnas priekšvārdā). Skaidrs, ka pārtika ir neaizvietojaama sastāvdaļa jebkura cilvēka dzīvē – no uztura burtiski atkarīga viņa izdzīvošana. Tāpēc arī kļūst skaidri acīmredzams, kāpēc pārtikai ir tik liela nozīme jebkurā kultūrā un kur rodas šī ļoti personiskā un emocionālā saikne starp indivīdu un to, ko, kā un kad viņš ēd. Tas ir arī sociālo attiecību stūrakmens – dalīšanās ar ēdienu ir dziļi ierakstīta mūsu gēnos jau kopš laika sākuma (Jones, 2007).

Tāču bez psiholoģiskajiem un sociālajiem aspektiem pārtikai piemīt arī taustāmās īpašības, kas atmodina visas maņas (garša, oža, tauste, dzirde un iekšējās ķermeņa maņas) un kuras var izmantot terapeitiskos nolūkos. Tik vien kā caur tā taustāmajām īpašībām, ēdiens ne tikai piepilda kunģi, bet arī sagādā baudu, izklaidē, veicina zinātkāri un daudzas citas sajūtas.



5.2.2. PĒTĪJUMI PAR ĒDIENU KĀ DAĻU NO FASILITĒTĀM AKTIVITĀTĒM AR SOCIĀLO IETEKMI

Šī ziņojuma kontekstā dažas no visnoderīgākajām atziņām tika atklātas Clare Pettinger et al. (2019) darbā ar nosaukumu “Līdzdalības ēdināšanas pasākumi kā sadarbību veicinošas iespējas sabiedriskai iesaistei” (“Participatory food events as collaborative public engagement opportunities”). Rakstā ir aprakstīti atklājumi par to, kā inovatīvas ar pārtiku saistītas pieejas (metodes) var veicināt mērķa grupu (šajā gadījumā bezpajumtnieku) aktīvu iesaistīšanos procesos. Viņi savā provizoriskajā pētījumā secināja, ka "pārtika var būt spēcīgs katalizators sociālajai iekļaušanai ar augstu potenciālu iespējot pārstāvjus no atstumtām sabiedrības grupām (Pettinger et al., 2019). Lai gan šis pētījums ir vērsts galvenokārt uz līdzdalības novērojumiem un šādu metodoloģiju izmantošanu pētniecības nolūkos, paši rakstnieki tajā secina par šādu radošu pieeju izmantošanu sabiedrības iesaistes veicināšanai un ar to saistītām pārmaiņām pārtikas kontekstā.

Turklāt, viņu rezultāti izceļ virkni priekšrocību, kuras varētu un vajadzētu izmantot ar ēdienu saistītu fasilitēšanas metodoloģiju sarežģītās ietekmes un iespēju un skaidrošanai. Aplūkojot pieejamos pētījumus par pārtiku un līdzdalības pētniecības metodēm, iespējams rast daudz informācijas un izpratnes par ēdienu kā mediju.

Nav iedomājams, ka kaut kas ar tik plašu ietekmi uz cilvēci spētu tikt ignorēts sociālo pārmaiņu kontekstā. Koncentrējoties uz vienu vai vairākiem no augstāk aprakstītajiem aspektiem, ēdiens jau sen tiek izmantots kā vēstījumu nesošs rīks mākslā (Kirshenblatt-Gimblett, 1999) vai pētniecības nolūkos, kā arī sociālo izaicinājumu risināšanai. Un tomēr, trūkst detalizētāka ieskata tēmās, sociālās ietekmes lauciņos un fasilitēšanas metodēs, kuras plašāk tiks atspoguļotas šī ziņojuma teorijas apskatā un secinājumos.



6 PĒTĪJUMA METODOLOĢIJA



Šajā ziņojumā atspoguļotie dati tika galvenokārt iegūti veicot sekundāro avotu izpēti. Kopumā tika atrastas 155 dažādas pieejas/metodoloģijas, kas pēc tam teorijas daļā tika atbilstoši klasificētas. Lai veiktu secinājumus, rūpīgā šo atradumu analīzē tika noteiktas galvenās tendences, izceļot gan radošākos, gan visbiežāk pieejamos konceptus.

6.1. PĒTĪJUMA STRATĒGIJAS DEFINĒŠANA



Sākotnēji mums bija daudz šaubu un neskaidrību par to, kādu metodoloģiju vislabāk izmantot - trūka terminoloģijas un ieskata jau esošajās iespējās. Šo izaicinājumu mēs atrisinājām, izvēloties potenciālos atslēgvārdus, kas ļautu veicināt plašāku izpratni un sagatavot detalizētāku pieeju tālākajām darbībām. Sagatavošanās fāzē arī pavadījām daudz laika diskutējot par to, ko vēlamies šajā pētījumā iekļaut un ko nē. Galu galā, mēs izlēmām izmantot sekojošu skaidrojumu: “Metodoloģijas, kas izmanto pārtiku kā centrālo elementu pozitīvām pārmaiņām sabiedrībā”.



Attēls nr.1. Pētījuma galveno aspektu skaidrojums izmantošanai sociālajos medijos.

Trīs galvenie aspekti tika rūpīgi apspriesti un ietvēra pētījuma rezultāta formulējumu, iekļaujot sekojošus mainīgos lielumus (ar apsvērtajām alternatīvām iekavās):

- Metodoloģijas (līdzdalības metodoloģijas, aktivitātes, metodes)
- Pārtika kā centrālais elements (pārtika, pārtika kā medijs, pārtika kā sabiedrisks katalizators)
- Pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā (sociālā ietekme, sabiedrībā pastāvošo izaicinājumu risinājums, pārmaiņas)

Vēlamā pētījuma rezultāta noteikšana bija sarežģīts uzdevums, kas atklāja plašas izpratnes atšķirības starp komandas locekļiem. Lai nodrošinātu vienotāku izpratni par šī uzdevuma nolūku, pētījuma rīku sagatavošanā tika izmantoti daudzi piemēri. Turklāt, arī šī pētījuma rezultātu sadaļā piemēru atspoguļojums kalpos lasītāja izpratnes veicināšanai.



6.2. DATU IEVĀKŠANA UN ANALĪZE

6.2.1. SĀKOTNĒJĀ DATU IEVĀKŠANAS STRATĒGIJA

Pētījuma ietekmes secīguma nodrošināšanas labad jāatzīmē, ka sākotnējā pētījuma pieeja bija atšķirīga - iesaistītie pētnieki sagatavoja rūpīgi izstrādātu aptaujas anketu (pielikumā Nr.1), un to publicēja platformā Typeform, lai no ģeogrāfiski plašas auditorijas iegūtu datus. Pēc tam aicinājums piedalīties tika nosūtīts uz 149 e-pasta adresēm - nacionālajām aģentūrām, jaunatnes padomēm un pilsoniskajām aliansēm, kā arī organizācijām, kas strādā ar pārtiku visās ES valstīs. Pēc zemās potenciālo respondentu iesaistes, [eitFood](#)⁴ informatīvajā jaunumu vēstulē tika izplatīta vienkāršota pētījuma anketa. Diemžēl, pat pēc personīgiem aicinājumiem un sociālo mediju komunikāciju dažādās Facebook grupās, saņemto atbilžu skaits nebija pietiekams, un tāpēc tika izlemts mainīt pētījuma taktiku.

Vienkāršot datu ievākšanas procesu izrādījās veiksmīgs lēmums un konkrētajā gadījumā arī labākā pieeja mērķa sasniegšanai (lai gūtu pirmo ieskatu vispārīgās tendencēs, kā arī spilgtākos piemērus). Šo var uzskatīt par pētījuma komandas vienu no galvenajiem mācību ieguvumiem.

eee

6.2.2. DATU VĀKŠANA

Datu vākšana bija trīs komandas locekļu uzdevums - katrs bija atbildīgs par rezultātu iegūšanu par deviņām no 27 ES valstīm. Valstis komandas locekļiem tika iedalītas pēc vairākiem kritērijiem, piemēram - pētnieka dzimtās valodas, šī brīža vai pagātnes dzīvesvietas reģiona, u.c. Šādi mazinājām valodas barjeru un tajā pašā laikā pētniekiem bija iespēja paplašināt zināšanas par organizācijām un iniciatīvām savā ģeogrāfiskajā reģionā.

Tas nodrošināja, ka šķērslis informācijas apkopošanai svešvalodās bija mazāks, un sniedza pētniekiem mācību pieredzi, jo viņi pētīja organizācijas un iniciatīvas savā ģeogrāfiskajā reģionā un veidoja saikni ar ietekmīgām ieinteresētajām personām.

Divu mēnešu laikā komandas locekļi izskatīja simtiem tiešsaistes resursu, izmantojot tiešsaistes meklētājprogrammas kopā ar tiešsaistes valodu tulkotājiem kā galvenos rīkus, lai piekļūtu informācijai. Sākotnējie atslēgvārdi ir redzami attēlā nr.2.

4 Ar ES atbalstu, [eitFood](#) ir pasaulē lielākā un dinamiskākā pārtikas inovāciju kopiena.



food method social impact method food
education game food NGO food
educational game food social impact toolkit
toolkit education food education method
food facilitation method social impact
social entrepreneurship food

**Attēls nr.2. Atslēgvārdi, kas izmantoti sākotnējo
atradumu atrašanai.**

Tie bija sākotnējie punkti, kuru rezultātā tika atrasti citi specifiskāki atslēgvārdi, piemēram, “pārtikas nākotne”, “ēdināšanas metodika skolā”, “kopienas virtuve” un citi. Lai nodrošinātu precīzākus rezultātus, visi atslēgvārdi tika meklēti gan angļu, gan attiecīgās valsts valodā. Turklāt, precīzāki secinājumi iegūti, aiz sākotnējiem atslēgvārdiem pievienojot konkrētas ES valsts nosaukumu.

Pēc tam secinājumi tika apkopoti tabulā, kurā tika klasificēti dati par atrastajām metodoloģijām par šādiem aspektiem:

- konceptuāls apraksts
- tipoloģija (pasākums, rīks, metodoloģija, rīku komplekts, cits)
- ēdiena loma tajā (tēma, taustāms rīks, atmosfēras radītājs, cits)
- sociālās ietekmes veids (cita starpā: iekļaušana, kopienas veidošana, izglītība par pārtiku, starpkultūru mācīšanās, izpratnes veidošana, pētījumi u.c. - saraksts tika papildināts pētījuma laikā)
- galvenā mērķauditorija
- ģeogrāfiskais darbības lauciņš[ja nepieciešams].

Lai nodrošinātu vienotību, tika izslēgti atrastie ieraksti, kas neattiecas uz specifiski šī pētījuma tēmu (paskaidrojums nākamajā rindkopā).

6.2.3. DATU ATLASE UN ANALĪZE

Atrastie metodoloģijas piemēri vispirms tika izlasīti, lai redzētu vispārējās līdzības un tendences. Daudzi rezultāti atspoguļoja sociālās uzņēmējdarbības modeļus un nevalstisko organizāciju (NVO) vai kopienu iniciatīvu darbības modeļus. Šajā brīdī tika pieņemts lēmums definēt parametru kopumu, lai īpaši izsijātu fasilitēšanas pieejas un metodikas – jēdzienus, kas ir **viegli atkārtojami NVO darbības jomā, specifiskā un ar tiem pieejamajiem resursiem, kā arī tādus, ko var jēgpilni izpētīt šāda apjoma ziņojumā.**



KontROLSARAKSTA PUNKTI BIJA:

- Pārtika kā centrālais elements (pretēji tam, ka pārtika ir “aksesuārs” vai elements tīri bioloģisko vajadzību apmierināšanai)
- Ar skaidru sociālo mērķi un rezultātiem noteiktā auditorijā (mērķtiecīga darbība uz sociālo ietekmi, kas ir paredzēta jau metodoloģijas izstrādē, nevis kā pozitīva blakusparādība)
- Pielietotajai metodei ir noteikts sākums un beigas (nepieciešams fasilitēšanas plānošanai), tādējādi nodrošinot izmērāmību tiešajai ietekmei uz dalībniekiem.
- Metodoloģijas nodrošina līdzdalību – labuma guvēji ir aktīvi iesaistīti procesā (pretēji pasīvai iesaistei procesā, piemēram, lekcijās vai video nodarbībās)
- Pieeja ir dokumentēta (pietiekami daudz informācijas, lai saprastu konceptu un novērtētu atbilstību pētījumam)
- Ja pašlaik to neizmanto NVO vai citai sociālai ietekmei, saikne un iespējamā pārnese uz šo jomu ir ļoti acīmredzama.



Tas ļāva mums izveidot 74 ierakstu kolekciju (pielikumā Nr. 2) un tādējādi definēt pētījuma objektu – ar **pārtiku saistītas fasilitēšanas metodes, kas ierosina sociālās pārmaiņas.**

Pēc tam atrastos ierakstus sarindojām pēc:

- sociālās ietekmes mērķa (iekļaušana, kopienas veidošana, izglītošana par pārtiku, starpkultūru mācīšanās, izpratnes veicināšana, pētniecība)
- mērķauditorijas
- dažādām pārtikas lomām metodoloģijas ietvaros
- ar šīm metodēm risināto tēmu tendencēm
- fasilitēšanas veidiem.

6.2.4. IEROBEŽOJUMI

Lai gan šajā ziņojumā ir apkopota būtiska informācija, kas ir ļoti svarīga sociālās ietekmes jomā strādājošajiem, tam ir manāmi ierobežojumi.

Ēdienu kultūras, personiskās un vēsturiskās lomas gan individuāli, gan sabiedrībā ir ārkārtīgi sarežģītas, daudzšķautņainas un kontekstuālas tēmas, kuras var pētīt no dažādām perspektīvām, piemēram, no antropoloģijas, socioloģijas, psiholoģijas un citām. Ņemot vērā, ka šo ziņojumu ir rakstījuši sociālās ietekmes un jaunatnes darba praktiķi, tā mērķis ir sniegt ieskatu, iedvesmu un pamatu turpmākiem pētījumiem, taču tas netiks padziļināti secināts par aspektiem, kas balstīti uz tikko minētajām pētniecības jomām.

No pētījuma rezultātiem kļūst skaidrs, ka pašlaik izmantotās metodoloģijas var būt diezgan neviennozīmīgas. Dažas patiesi ir ļoti skaidri fasilitēšanas paņēmieni vai rīki, savukārt citi ir iestrādāti organizācijas darbības modeļa pamatā, piemēram, sociālās uzņēmējdarbības modeļos utt. Lai sniegtu visplašāko ieskatu pārtikas kā spēcīga medija izmantošanā šajā kontekstā, mēs esam neievērojam stingras robežas definīcijās un mēģinām uztvert metodoloģijas būtību un/vai potenciālu, brīžiem aplūkojot metodes, kas pašlaik vēl netiek izmantotas sociālās ietekmes jomā.

Apkopotie dati attiecas tikai uz informāciju, kas pieejama angļu valodā un dažos gadījumos arī citās valodās ar tiešsaistes tulkošanas rīku palīdzību. Apkopotā informācija attiecas uz organizāciju un personu darbu 27 valstīs, no kurām lielākā daļa sazinās dažādās valodās. Līdz ar to var secināt, ka apkopotie dati nav visaptveroši un var sniegt tikai primāru ieskatu par jomu. Tomēr padziļinātu secinājumu veikšanai, katrā valstī ieteicams veikt mērķtiecīgus pētījumus par konkrētām tēmām.



7

PĒTĪJUMA REZULTĀTI

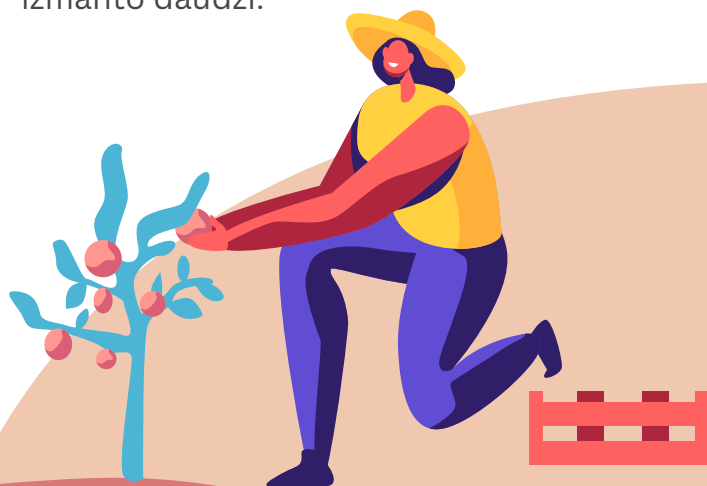


Tālāk sniegtās atziņas ir sakārtotas, balstoties uz aktivitāšu plānošanas pamatprincipiem - sākot ar to mērķiem un mērķauditorijām, un beidzot ar konkrētajiem izmantotajiem rīkiem. Tām sekos vispārīgi secinājumi un viscauri redzami reprezentatīvi piemēri. Plašāku piemēru sarakstu iespējams aplūkot vietnē Netfork.eu un ziņojuma pielikumā nr.1. Ielūkojoties šajos piemēros būs iespējams gūt plašāku skatījumu un iedvesmu par pētījuma tēmu.

7.1. AKTIVITĀTES MĒRĶIS

Šī ziņojuma mērķis ir atspoguļot fasilitēšanas metodes, kuru mērķis ir radīt sociālās pārmaiņas indivīda un kopienas līmenī. Ņemot to par primāro ierobežojumu, kļūst acīmredzami daži aktivitāšu mērķi, kas saistīti ar ēdiena saikni ar kultūru, tā taustāmajām īpašībām un arī pārtikas īpaši aktuālo lomu esošajos sabiedrības izaicinājumos. Daudzi no piemēriem mērķē uz priekšrocību sniegšanu virknē līmeņu, kā arī vienlaikus kalpo dažādiem mērķiem. Un tomēr, lai ievērotu zināmu konsekvenci, turpmākajās rindkopās koncentrēsimies uz aktivitāšu organizatoru izvēlētajiem primārajiem mērķiem.

Viens no izplatītākajiem sociālajiem mērķiem, kurš tiek paredzēts ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodēs, ir **vienot cilvēkus un radīt kopības sajūtu**. Kā saka Daniela Vilde (2018), “pārtika ir estētiski izsmalcināta, jutekliski bagāta sociālā līme”, un šo jaudīgo īpašību jau izmanto daudzi.



Sākot no vienkāršām kopienas vakariņām, kurās pārtika kalpo tikai saiknes radīšanai⁵, līdz kopienas dārzkopības aktivitātēm⁶ un citām iniciatīvām, kurās ēdiens kļūst par līdzekli mērķtiecīgām pārmaiņām un kopienas vienotai rīcībai esošo problēmu risināšanai (gan ar pārtikas nozari saistītām, gan nesaistītām problēmām).

Pamatojoties uz ēdiena kā medija pieejamību un atpazīstamību, to var mērķtiecīgi izmantot kā **lielisku instrumentu marginalizētu sabiedrības grupu sasniegšanai** un tādu auditoriju saskniegšanai, kas tik labi nereaģē uz plaši pieņemtām facilitēšanas metodēm. Sākot ar darbnīcām par to, kā uzlabot bezpajumtnieku labklājību bezpajumtnieku centrā (Pettinger et al., 2019), līdz dārza terapijas darbnīcām cilvēkiem ar invaliditāti un migrantu integrācijas aktivitātēm vietējās kopienās – ēdienam ar savu

salīdzināmību un sensorajām īpašībām ir milzīgs spēks. Potenciālie ieguvumi ir līdzīgi dažādām mākslas terapijas aktivitātēm sociāli neaizsargātu, kā arī neiro daudzveidīgu auditoriju vidū.

Ēdiena kā medija vienkāršība ļauj iespējot, pārvarēt barjeras, veicināt ziņkārī, radošumu un citus nozīmīgus aspektus, kas jāņem vērā, strādājot ar cilvēkiem, kuri ir “grūtāk sasniedzami” (ģeogrāfiskā telpā vai viņu spējās un vēlmē dalīties ar savu viedokli un realitāti).

5 Folkkitchen iniciatīva kaimiņiem Husby Farm.

6 Cool Ukis - dārzkopības projekts, kurā vecāka gadagājuma cilvēki dalās ar dalībniekiem savā dārzkopības pieredzē, savukārt jaunieši tiem sastāda kompāniju.

7 Zielne Babki - pilsētas pastaigas un izglītojošas darbnīcas par augu daudzveidību un pilsētnieku labklājību.

8 Refugee Food Festival, Refugee Food Education Days, un Open Kitchen iknedēļas pasākumi Berlīnē.

GADĪJUMA IZPĒTE

HOMELESS VEGGIE DINNERS BERLIN

llll

Organizē: bezpeļņas organizācija Homeless Veggie Dinner
Mērķauditorija: Berlīnes bezpajumtnieki un citi kopienas locekļi

Sociālās ietekmes mērķis: bezpajumtnieku integrācija

Bezpajumtnieku vegāniskās vakariņas ir sociāls projekts, kura mērķis ir radīt labāku saprašanos starp Berlīnes nabadzīgākajām kopienām un salīdzinoši pārtikušajām. Ēdienu gatavo brīvprātīgie, un ikviens interesents ir laipni aicināts apmeklēt un ziedot kā finanšu līdzekļus tā pārtiku, lai sniegtu iespēju bezpajumtniekiem pulcēties patīkamā vidē un ieturēt maltīti pie kopīga sarunu galda ar dažādākajiem cilvēkiem.



KOPIENA

Vairāk: www.facebook.com/groups/homelessveggiedinner

Apvienojot abus iepriekš minētos ieguvumus, viens no vienkāršākajiem mērķiem, kas tiek sasniegts, izmantojot ēdienu aktivitāšu fasilitēšanā, ir **starpkultūru mācīšanās**. Lai gan šādu aktivitāšu primārais mērķis parasti ir vai nu integrācija (Ruge et al, 2006), vai izpratnes veidošana konkrētā mazākā vai lielākā grupā, šī ir izcilā pieeja tiek īpaši plaši pielietota un tāpēc šeit tiek izcelta atsevišķi. Koncentrējoties uz ēdiena kultūras aspektiem un dažādu valstu tradīcijām, lielākā daļa ar pārtiku saistīto starpkultūras mācīšanās aktivitāšu paņēmieni ir labi zināmi ikvienam jaunatnes darba un neformālās izglītības jomā. Starpkultūru vakari ir ļoti iecienīta starptautisku pasākumu sastāvdaļa, un dažādos kontekstos šo konceptu var pielāgot darbnīcās, kurās imigranti ne tikai pasniedz ēdienu un stāsta par savām kulinārijas tradīcijām, bet arī iesaista kopienu ēdiena gatavošanā⁹. Tā acīmredzami kalpo kā vēl viena nozīmīga iespēja šķēršļu pārvarēšanai, dialoga aizsākšanai un veicināšanai starp cilvēkiem, kuri dažkārt varbūt pat nerunā vienā valodā.

9 MADMEKKA - pulcēšanās vieta jauniešiem - bēgļiem un citiem dāņu jauniešiem, kur viņi sarunājas, spēlē spēles un gatavo kopā. / Chiku bērnu darbnīcas un pasākumi romu integrācijai.

10 Apzinātas ēšanas psihodiētiskā programma, ko piedāvā Fundacja Szkoła na widelcu.

11 Rub&Stub darbnīcas ar pārtikas pārpalikumiem virtuvē.

12 Darbnīcas gastronomiskās izglītības programmas ietvaros, ko organizē Józsefváros pašvaldība sadarbībā ar bezpeļņas organizācijas Etesd komandu.

13 Cook, Eat & Talk autors Botildenborg.

14 Green Network of Activist Groups organizētas agroekoloģijas darbnīcas.

15 Stop Food Waste darbnīcas, ko piedāvā Stop MAD Waste.

Papildus tam, ka ēdiens ir daudzpusīgs rīks, daudzos no atrastajiem piemēriem tas kā tēma paver ceļu izpratnes veidošanai **par citiem sabiedrībā aktuāliem jautājumiem**. Nevar noliegt, ka ēdiena loma mūsu ikdienas dzīvē ir milzīga – visus 17 ANO ilgtspējības mērķus var saistīt ar pārtiku (Wilde, 2018). Sākot no izglītojošiem pasākumiem skolēniem par veselību un labklājību¹⁰, līdz bezatkritumu darbnīcām ar ilgtspējīgumu padomā priekš pavāriem un ēdiena gatavošanas entuziastiem¹¹, un darbnīcām par cilvēka-pārtikas mijiedarbību sabiedrībā pieaugošās tehnoloģiju un datu nozīmības apspriešanai (Dolejšová et al., 2019). Ēdiens ir tik nozīmīgs elements cilvēka eksistencei, ka, mācoties par pārtiku un ar to saistītajiem paradumiem, ir iespējams uzlabot arī citas personīgās un kolektīvās dzīves jomas. Šīs saiknes un tēmas tiks aplūkotas sīkāk turpmākajās rindkopās.

Uz šīs nots jāņem vērā to, ka pārtikas sistēma ir atzīta par galveno klimata pārmaiņu virzītājspēku saistība ar zemes izmantojumu, saldūdens resursu izstūkšošanu, kā arī ūdens un sauszemes ekosistēmu piesārņojuma dēļ (Wilde, 2018). Tieši tāpēc **jaunu veselīgāku un ilgtspējīgāku paradumu mācīšana** ir vēl viens no plaši izplatītiem mērķiem, kurš tiek risināts ar ēdienu saistītu fasilitēšanas metožu palīdzību. Sākot ar rotaļīgām aktivitātēm izglītības procesā¹², beidzot ar pārdomāti organizētām ēdiena gatavošanas¹³, dārzkopības¹⁴ vai pārtikas atkritumu samazināšanas¹⁵ aktivitātēm un sēšanās pie kopīga galda cīnoties par

SAPERE - MAŅĀS BALSTĪTA PĀRTIKAS IZGLĪTĪBA

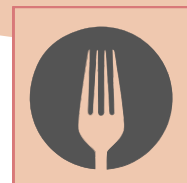
Organizē: SAPERE foundation

Mērķauditorija: bērni

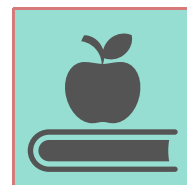
Sociālās ietekmes mērķis: pārtikas prasības un veselīgu paradumu veicināšana bērnu un jauniešu vidū

Sensorās izpratnes metode sastāv no moduļiem, kas veido pamatu mācībām par garšu un piecām maņām saistībā ar dažādiem izglītības aspektiem. No pirmās nodarbības līdz izglītojošajam mielastam kursa noslēgumā bērni atklāj un eksperimentē ar garšām. Viņi smaržo, garšo, pieskaras pazīstamiem un nepazīstamiem ēdieniem un atklāj reģionālos ēdienus – tas viss ar mērķi veicināt bērnu pārtikas prasību.

Vairāk: www.sapere-association.com



RĪKS



ZINĀŠANAS



ilgtspējīgākiem ēšanas paradumiem¹⁶. Šī tēma atkal un atkal tiek izmantota apmācītāju darbā visā Eiropā.

Papildus šiem plaši risinātiem un ļoti nozīmīgiem sociālajiem mērķiem, pieejami arī daudzi interesanti piemēri, kuros pārtiku izmanto kā taustāmu instrumentu vai tēmu sociāli virzītā pētniecībā. Piemēram, radošas pieejas apvienojot ēdienu ar dizaina domāšanas principiem pārtikas nākotnes scenāriju izpētei (Dolejšová, 2018), vai tā izmantošana līdzdalības pētījumu darbnīcās par sociālo ietekmi (Pettinger et al., 2019).

Tikpat labi, līdzdalības pētniecības pasākumus var izmantot kā stimulu kopienā, lai pētītu ar pārtiku saistīto paradumu maiņu un ilgtspējīgas darbības, ko sabiedrība varētu sākt darīt kopumā¹⁷.

Pētniecības, ēdiena un sociālās ietekmes krustpunktā var rast daudz iedvesmojošu starpdisciplināru jēdzienu, kas var kalpot par labu piemēru ēdiena saredzēšanai no jauna skatu punkta ārpus tā kultūrvērtības un uzturvērtības.

¹⁶ Vantā pilsētas komunālais pārtikas palīdzības modelis.

¹⁷ Dienviddānijas Universitātes un Danielas Vaildes Research ReThinking Food in Denmark – kopienas iesaistīšana sabiedrības pārmaiņu procesos.

GATAVO DABĀ

Organizē: šefpavārs Renārs Purmalis

Mērķauditorija: ikviens

Sociālās ietekmes mērķis: izpratne par saikni starp pārtiku un dabu, garīgo un fizisko labklājību

Papildus citām ar pārtiku saistītām aktivitātēm, Renārs organizē pārgājienu Latvijas mežos draugu, kolēģu vai citu mērķa grupu kompānijās. Dalībnieki tiek iepriekš nozīmētā vietā, savā starpā sadala produktus un inventāru, un tad Renāra pavadībā dodas kopīgā ceļā. Pārgājiena gaitā dalībnieki apstājas gleznainās vietās un gatavo kopīgi pagatavotas maltītes - saliedējoties savā starpā un veidojot dziļāku izpratni par ēdienu un tā saikni ar dabu.

Vairāk: www.gatavodaba.lv



KOPIENA



ZINĀŠANAS



7.2. MĒRĶAUDITORIJA

Rezultāti atklāj skaidrus secinājumus par aktivitāšu mērķauditorijām. Ēdiens ir kaut kas, kas nepieciešams un pazīstams ikvienam dzīvam cilvēkam, tāpēc arī visās novērotajās fasilitēšanas metodēs ir skaidri redzams, ka to var izmantot praktiski jebkurai mērķauditorijai, vispirms gan ņemot vērā viņu vajadzības un konkrēto aktivitāšu mērķus.

Tomēr var droši apgalvot, ka atrasto metožu visbiežāk uzrunātās mērķauditorijas ir **jaunieši un bērni** (ilgtspējīgas pārtikas izglītības nolūkos), **migranti un kopienas, kurās viņi dzīvo** (integrācijas nolūkos), **sociāli neaizsargātas grupas un cilvēki, kas ar viņiem**

strādā (lai palielinātu kompetences, pašpārliecinātību vai strādātu pie citiem sabiedriskiem jautājumiem) un **cilvēki, kas iesaistīti pārtikas sistēmās** - šefpavāri, restorāni un lauksaimnieki (kā pārmaiņu aģenti esošajās pārtikas praksēs). Plašāku informāciju par konkrētām mērķauditorijām var atrast viscaur šim ziņojumam pie konkrētu aktivitāšu un konceptu aprakstiem, bet detalizētākai uzskaiti jāveic padziļināta izpēte viena vai cita sociālā mērķa, ģeogrāfiskās atrašanās vietas vai cita aspekta kontekstā.

7.3. SOCIĀLĀS IETEKMES TĒMAS UN JOMAS

Kā jau iepriekš minēts, pārtika ir cieši saistīta ar visiem citiem cilvēka dzīves aspektiem. Tāpēc ir ārkārtīgi svarīgi ielūkoties tēmās un jomās, kuras risina ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodes. Ne tikai tāpēc, lai uzsvērtu pārtikas daudzpusīgumu, bet jo īpaši - lai sniegtu iedvesmu un idejas fasilitatoriem un citiem sociālās ietekmes veicējiem, kas ir šī ziņojuma galvenā mērķauditorija.

Tēma, kas tika skarta jau iepriekšējā nodaļā, ir pārtikas milzīgā un acīmredzamā loma mūsu planētas ilgtspējības kontekstā. Tieši tāpēc **pārtikas, klimata un vides saikne** skaidri atspoguļojas arī starp atrastajām fasilitēšanas metodēm.



lll:

GADĪJUMA IZPĒTE

ĒDIENU GATAVOŠANA AR PATVĒRUMA MEKLĒTĀJIEM

Organizē: Irish Refugee Council

Mērķauditorija: patvēruma meklētāji un vietējā sabiedrība

Sociālās ietekmes mērķis: bēgļu integrācija, garīgās labklājības veicināšana



Irish Refugee Council virtuvēs uz gardu ēdienu gatavošanas darbnīcām tiek aicinātas cilvēku grupas no vietējām kopienām un uzņēmumiem ar mērķi veicināt komunikāciju ar cilvēkiem, kuri meklē starptautisku aizsardzību Īrijā. Nereti patvēruma meklētāji ikdienā saskarās ar dažādiem apgrūtinājumiem - nav iespēju un vietas pašiem pagatavot ēdienu, u.c. Šādi pasākumi viņus iespējo, stimulē socializēšanos un integrāciju Īrijas sociālajā un darba kultūras vidē.



KOPIENA

Vairāk: www.irishrefugeecouncil.ie

Piemēram, īpaši izplatītas ir darbnīcas un rīki, kas risina pārtikas izšķērdēšanas vai dažos gadījumos arī pārtikas trūkuma problēmu. Dažas no tām koncentrējas uz skolēnu izglītošanu, tādējādi mācot ilgtspējīgus ieradumus jau no agras bērnības¹⁸, bet citi palīdz pieaugušajiem iekļaut savā ikdienā vairāk augu izcelsmes¹⁹, vietējo ražotāju un ētiskas izcelsmes produktus ar jaunu recepšu un patēriņa paradumu apgūšanas palīdzību.

Šajā kategorijā varētu iekļaut arī kopienas dārzkopības darbnīcas²⁰. Papildus apzinātībai un veicinātai labklājībai šādas tēmas darbnīcas māca arī nozīmīgas prasmes ilgtspējīgai pārtikas ražošanai un veido izpratni par enerģijas un pūļu daudzumu, kas tiek patērēts pārtikas ražošanā (un tas ir priekšnoteikums pārtikas atkritumu mazināšanai). Vienlaikus aktivitātes un rīki pārvaldes iestādēm²¹ un pārtikas nozarē strādājošajiem (piemēram, šefpavāriem un restorāniem), rada plašāku ietekmi un izmaiņas ilgtermiņā. Pēdējām divām mērķauditorijām paredzētās aktivitātes nebija šī ziņojuma fokuss, tāpēc tiem nepieciešama dziļāka izpēte.

18 Food Combat Waste izglītojoši semināri cīņai pret pārtikas izšķērdēšanu.

19 Kulinārijas darbnīcas: Grow, Cook, Eat, ko organizē StratKIT projekts.

20 Zielne Babki dārza terapijas nodarbību scenāriji cilvēkiem ar invaliditāti.

21 Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance? Projekta FoodShift 2030 receptes praktizētājiem.

22 MVM uztura darbnīca: Darbnīca jauniešiem. Ēdiens un emocionālā veselība. Paula Stradiņa Medicīnas vēstures muzejs un OnPlate.

23 The taste of biodiversity – Repositório Aberto da Universidade do Porto.

24 Early Years Cookery and Food Play Toolkit, ko veidojis Bath un North East Somerset Director of Public Health.

25. Spēle "Bakers Without Borders".

Lai arī runāt par **ēdienu garīgās un fiziskās veselības kontekstā** ir diezgan sarežģīti, un neveltot tam pietiekoši uzmanības var radīt nopietnus riskus aktivitāšu dalībniekiem (un tāpēc tā ir jāīsteno ļoti piesardzīgi vai ciešā sadarbībā ar sertificētu speciālistu²²), tas joprojām ir ļoti svarīgs un dominējošs aspekts. Lai būtu uzmanīgi, bez zināšanām veselības jomā mēs kā neformālās izglītības praktiķi varam izcelt tikai daļu no atrastajiem fasilitēšanas paņēmieniem. Tie ir saistīti ar labjūtību un ietver dažādas apzinātības prakses, ēdiena nomierinošās īpašības vai tā radītās kopienas sajūtas pozitīvo ietekmi.

Kā konkrētus piemērus iespējams minēt daudzas no atrastajām fasilitēšanas metodēm, kas vērstas uz veselīgiem ēšanas paradumiem, visbiežāk izmantojot praktiskas darbnīcas jauniešiem un bērniem par krāsainu un sabalansētu uzturu^{23,24}, (šādas ekspertu izstrādātas darbnīcas galvenokārt ievieš skolās). Daži piedāvā ēdienu gatavošanu un darbības ar ēdienu terapeitisku apzinātības praksi, kas iespējo²⁵ vai kopīgu ēšanu/gatavošanu kā iespēju uzlabot labbūtību, stiprinot sociālās saites (Ruge et al., 2016). Viena no saiknēm kas rezultātos nav identificēta, bet varētu jēgpilni tikt izmantota jaunatnes darbā, ir ar ēdienu saistītas aktivitātes par ķermeņa tēla tēmu un apzinātākām attiecībām ar ēdienu kopumā.

ZERO WASTE DARBNĪCA

Organizē: Rub & Stub

Mērķauditorija: skolas, pārtikas un dzērienu nozares profesionāļi

Sociālās ietekmes mērķis: palielināt izpratni par pārtikas izšķērdēšanu

Food & Talk pasākumi ir īpaši pielāgotas jautras un gardas maltītes, kas sniedz aizraujošu ieskatu metodēs bezatkritumu gatavošanai un dzīvesveidam. Kopīgiem spēkiem dalībnieki pagatavo maltītes no pāri palikušajiem produktiem un to atlikumiem, izmantojot stingri reglamentētas bezatkritumu gatavošanas metodes. Procesā laikā koordinatori stāsta arī jaukus, interesantus un bieži vien pārsteidzošus stāstus, lai veidotu izpratni par ēdienu, kuru dalībnieki grasās baudīt.

Vairāk: www.spisrubogstub.dk



ZINĀŠANAS



Vēl viena īpaši bieži redzama pieeja starp atrastajām metodēm ir ar ēdienu saistītas fasilitēšanas metodes par **kultūras identitātes tēmu, piederību noteiktai grupai un tradīcijām** kā spēcīgu personas pašidentitātes daļu. Papildus pasākumiem, kas īpaši koncentrējas uz dalīšanos ar kulinārā mantojuma aspektiem ar mērķi veicināt starpkultūru izglītošanos²⁶, ēdiens tiek izmantots arī kā centrālais aspekts, lai atklātu kultūras atšķirības, vērtības un attieksmes pret komplicētākiem jautājumiem, kā arī radītu izpratni par resursu pieejamības atšķirībām²⁷.

Kā jau minēts nodaļas sākumā – ēdienu var saistīt gandrīz ar jebkuru tēmu, tāpēc starp atrastajām fasilitēšanas metodēm parādās dažas no negaidītākajām tēmām. Piemēram, pārtikas sensoro īpašību izmantošana darbnīcās, lai veicinātu izpratni un apziņu par **pozitīvu attieksmi pret seksu**²⁸, izmantojot dārzkopību vai ar pārtiku saistītas tēmas kā līdzekli, lai veicinātu **starppaaudžu dialogu**²⁹ vai izpēti par to, kā ēdienu var izmantot dažādu **digitālo tehnoloģiju**³⁰ kontekstā.

26 Humusa komandas darbnīcas, kurās mācās arābu receptes.

27 *The Right to Food*: FIAN World resursu rokasgrāmata priekš NVO.

28 *Finger-Licking Experiences* ko piedāvā We Feast.

29 *Cool Ukis* - dārzkopības projekts, kurā vecāka gadagājuma cilvēki dalās ar dalībniekiem savā dārzkopības pieredzē, savukārt jaunieši tiem sastāda kompāniju. / Nacionālā piemiņas institūta (National Remembrance Institute) galda spēle "Regulation: The Coupons Game" / Karol Madaj.

30 *Food Futures Group* aktivitātes.

Lai arī šī tēma līdz šim netiek apspriesta pietiekoši plaši, dažas no pieejam bija par nozīmīgumu apspriest un pētīt **pārtikas nākotnes nozīmīgumu** (Dolejšová, 2019) - ņemot vērā strauji mainīgos patēriņa paradumus (virzoties uz automatizāciju un digitalizāciju

pārtikas nozarē), ar klimata pārmaiņām saistītas tuvojošās pārtikas krīzes, kā arī strauji notiekošās pārtikas inovācijas. Mēs paredzam, ka šī ir viena no nozīmīgākajām tēmām, kuru būtu jarisina ar ēdienu saistītām fasilitēšanas metodēm.

7.4. AR ĒDIENU SAISTĪTU FASILITĒŠANAS METOŽU SOCIĀLĀS IETEKMES VEIDI

Kā jau minēts iepriekš, iekļaut ēdienu fasilitēšanas metodē visbiežāk ir radošuma un stāstniecības nopelns. Starp atrastajām metodoloģijām un rīkiem bija iespējams novērot visplašāko metodiku klāstu, ko mēģinājām klasificēt pēc iepriekšējos punktos jau aprakstītajiem aspektiem - mērķa, ēdiena lomas, risināmajām tēmām un citiem. Šādu aktivitāšu tipi ir piemēram:

- spēles (galda spēles, tiešsaistes spēles, spēles grupā) vai citi spēļu risinājumi,
- darbnīcas (ar vai bez ēdiena kā taustāma rīka - vērojama aktīva auditorijas iesaiste),
- citas grupu fasilitēšanas aktivitātes ("energizers", komandas veidošanas aktivitātes utt.),
- informatīvi vai izglītojoši pasākumi un lekcijas (pasīva auditorijas iesaiste),
- kopīga ēdiena gatavošana un/vai kopīga ēšana,
- tiešsaistes rīki un lietotnes,

- pētnieciskā darbība (uz sabiedrību balstīta izpēte un dizaina domāšanas metodoloģijas).

Visu secinājumu kontekstā viens no visnoderīgākajiem šī ziņojuma rezultātiem ir plašs rīku kopums, kas īpaši noderēs fasilitatoriem un aktivitāšu vadītājiem, kas savās aktivitātēs ēdienu izmanto vai vēlas izmantot kā taustāmu instrumentu vai tēmu. Šī ziņojuma 3.pielikumā atspoguļotās rīkkopas un vadlīnijas būs īpaši liels ieguvums ikvienam, kurš meklē iespējas izmantot ēdienu kā līdzekli pārmaiņu iniciēšanai.



Izpētot tik daudz dažādu pieeju un rīku, parādās skaidras atšķirības, kas ļauj atšķirt un izcelt trīs **ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodēs iekļautos pārmaiņu ierosinātājus**.

Ievērojama atrasto metodoloģiju grupa izmanto pārtiku kā elementu darbībām, kas nereti pārklājas ar mākslas terapijas intervences teoriju, vai arī saistās ar terapeitisko atpūtu (Fitzsimmons et al., 2003).

Piemēram, maizes terapija tiek izmantota darbā ar pieaugušajiem un bērniem, kas cietuši no vardarbības vai ar cilvēkiem ar īpašām vajadzībām³¹, bet kulinārijas terapija tiek izmantota, lai praktizētu apzinātību un emocionālo labklājību³². Šādas aktivitātes lielā mērā balstās pārtikas produktu sensorajām īpašībām. Varētu teikt, ka **pārmaiņu ierosinātājs ir pārtika kā taustāms instruments**.



RĪKS



KOPIENA



ZINĀŠANAS

Attēls nr.3. Sociālo pārmaiņu ierosinātāji ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodēs.

Otrs un visizplatītākais aktivitāšu veids starp visiem atrastajiem ir saistīts ar ēdiena sociālajām īpašībām. Vai nu kultūras, vēstures, emocionālās, vai politiskās vērtības, kas saistītas ar ēdienu un tā patēriņu, kalpo par pamatu plānotām aktivitātēm grupās. Visbiežāk šis aspekts manāms kopīgā ēdiena gatavošanā un ēšanā (commensality – Jönsson et al., 2021) dažādās kopienās – ar bēgļiem³³ vai citām marginalizētām grupām³⁴, draugu vai kolēģu grupā, kas cenšas attīstīt savstarpējo kopības sajūtu caur darbībām ar ēdienu³⁵. Šajā gadījumā **pārmaiņu rosinātājs ir grupas process un sociālā vide** (piederības sajūta, pieredzes apmaiņa, vienota pieredze un citi aspekti, ko ēdiens palīdz izcelt šādās aktivitātēs). Šeit kā apakškategoriju varētu ievietot arī dārzkopību kopienās. Kopīga pārtikas audzēšana var stiprināt pozitīvās saiknes starp kopienas locekļiem un uzlabot viņu pārtikas pratību, kā arī attīstīt veselīgākus ēšanas paradumus.

31 Sociālā uzņēmuma Ramala [maizes terapijas darbnīcas](#).

32 [Terapia Culinaria](#).

33 [Atvērtās virtuves projekts](#), ko piedāvā Give Something Back To Berlin.

34 [Homeless Veggie Dinners](#) Berlīnē.

35 [Cook, Eat & Talk](#) ko organizē Botildenborg.

MAIZES TERAPIJA

Organizē: Bread Houses Network

Mērķauditorija: ikviens

Sociālās ietekmes mērķis: iekļaušana un garīgā labklājība

Maizes terapija (un unikāla stāstu stāstīšanas metode - Drupatu teātris, jeb Theatre of Crumbs) ir metodika, kuras pamatā ir mākslas terapijas principi. Tā piedāvā vienkāršu risinājumu sarežģītiem jautājumiem: mīklas pagatavošana, maizes cepšana un laušana tiek praktizēta ar mērķi radīt mieru un empātiju. Tās izteiktākā iezīme ir sniegtās iespējas rosināt radošumu un iekļaušanu kopienā - neatkarīgi no vecuma, īpašām vajadzībām, kā arī sociāli ekonomiskās un etniskās izcelsmes.



RĪKS

Vairāk: www.breadtherapy.net



Aktivitātes vadītājs un viņa zināšanas par pārtiku un tās aspektiem ir pārmaiņu rosinātājs trešajā un pēdējā ar pārtiku saistīto aktivitāšu paveidā. Tās ir lekcijas, darbnīcas, ekskursijas un pastaigas gida pavadībā (dabā, dārzā, pilsētvidē vai citās), kā arī plašs citu fasilitētu aktivitāšu klāsts, kur galvenokārt ir vērojama eksperta un auditorijas dinamika. Pētot šo kategoriju dziļāk, var novērot abus fasilitēšanas veidus – frontālo stāstījumu (semināri, lekcijas) ar diezgan pasīvu dalībnieku maņu iesaisti, vai darbnīcas, kurās dalībnieki praktiski ir iesaistīti konkrētu uzdevumu veikšanā (visbiežāk - ēdiena gatavošana paralēli lektoram vai ar pārtiku saistītu procesu atdarināšana, piemēram, iepirkumu saraksta izveide vai citi).

Tomēr ir svarīgi pieminēt, ka šīs metodes, neapšaubāmi, var būt sarežģītas un nereti ir daudzveidīgas, tāpēc bieži vien vienā aktivitātē var viegli notikt arī visu trīs kategoriju pārklāšanās. Un, raugoties no metodoloģijas izstrādātāja viedokļa, metodiska **to visu sajaukšana vienā pieejā var nodrošināt pamatīgāku sociālo ietekmi.**



DISCO SOUP INICIATĪVA

Iniciators: Slow Food International

Mērķauditorija: vietējās kopienas

Sociālās ietekmes mērķis: pulcēt kopienas biedrus, palielināt izpratni par pārtikas izšķērdēšanu, uzlabot garīgo labklājību un veicināt integrāciju

“Tautas virtuves” pasākumus (angliski - Folk Kitchen) var organizēt dažādiem mērķiem, taču visbiežāk tie ir paredzēti, lai sapulcētu kopienas locekļus uz kopīgu ēst gatavošanu, vienlaikus palielinot izpratni par konkrētu tēmu. Gadījumos, kad galvenā uzmanība tiek pievērsta pārtikas pārpalikumam, šādi pasākumi var ietvert neizmantotās pārtikas ziedojumus no vietējiem uzņēmumiem un privātpersonām. Citos gadījumos integrācijas nolūkos pasākumos var būt gatavošana kopā ar migrantiem. Iniciatīva Disco Soup ir globāla kustība, kas izmanto līdzīga principa kopienas pasākumus, lai cīnītos pret problēmām, kas saistītas ar pārtikas pārpalikumiem



KOPIENA

Vairāk: www.slowfood.com

eee

7.5. ĒDIENS KĀ TAUSTĀMS RĪKS AKTIVITĀŠU FASILITĒŠANĀ

Rīku nozīme fasilitēšanas procesā ir milzīga – tie var padarīt aktivitāti saistošāku, palīdzēt dalībniekiem iztēloties, efektīvāk organizēt savu pieredzi un **aktivitātes vadītājam būt noderīgi dažādos atšķirīgos veidos**. Kā klasisku piemēru var minēt līmlapiņu izmantošanu dalībnieku baiļu un gaidu identificēšanā pasākuma sākumā. Pieredzējis fasilitatoram būs skaidrs, ka daudzus rīkus var izmantot dažādās ļoti atšķirīgās metodoloģijās. Un līdzīgi kā citi šajā ziņojumā aprakstītie aspekti, **ar ēdienu saistīto fasilitēšanas rīku daudzveidība ir neticami plaša, bet lielā mērā ir atkarīga no fasilitatora**

radošuma un stāstniecības prasmēm. Ļoti bieži aktivitātes par ēdienu tēmu palīdz atdzīvināt spēlošanas elementi un kā rīki tiek izmantotas spēļu kārtis³⁶, galda spēles^{37, 38}, un citi rīki. Ņemot vērā plašo dažādību, šajā ziņojumā mēs izceļam tikai dažus iedvesmojošāko rīku piemērus, kas izveidoti īpaši domājot par pārtiku (tikai daži no tiem tiek izmantoti darbā ar grupām).

36 Frančeskas Zampollo "Domas par ēdienu" kartītes/ Online School of Food Design.

37 My Fresh Basket spēle.

38 Mushrooming galda spēle

THE PARLOUR OF FOOD FUTURES

Izveidoja: Markéta Dolejšová un Denisa Kera

Mērķauditorija: nav norādīta

Sociālais mērķis: veidot izpratni par pārtikas tehnoloģiju jautājumiem un iespējamām pārtikas nākotnes scenārijiem

Tas ir spekulatīvs orākuls, kas pēta pārtikas nākotnes potenciālās iespējas, izmantojot 15. gadsimta taro spēli. Iedvesmojoties no taro kārtīm, metodes koncepts palīdz facilitēt rotaļīgu, iztēles bagātu cilvēka un pārtikas mijiedarbību, kā arī dot izpratni dažādām interpretācijām par neskaidrajiem jautājumiem saistībā ar pārtikas nākotni. Individuālo ēdiena taro lasījumu laikā salona apmeklētāji tiek aicināti apspriest pārtikas tehnoloģijas jautājumus no izvēlētajām kartītēm un apsvērt - ko, kur un kā mēs ēdīsim tuvākajā nākotnē? Kādas būtu nākotnes pārtikas tendences vai fetiši? Pēc lasījumiem salona apmeklētājiem tiek lūgts iztēloties, ka viņi pieder pie kartītē norādītās spekulatīvās diētas cilts un attēlot [uzrakstīt, uzzīmēt, izveidot, izspēlēt] īsu "kā būtu, ja būtu" scenāriju.



RĪKS

Vairāk: www.foodtarot.tech

Parlour of Food Futures ir **spekulatīvs orākuls — kāršu komplekts, kurā tiek pētītas iespējamās pārtikas nākotnes iespējas, izmantojot 15. gadsimta Taro spēli**³⁹. Šīs kārtis radītas, ņemot vērā pārtikas patēriņa un pārtikas nozares izmaiņu sarežģītību, kas mūs sagaida turpmākajās desmitgadēs klimata un resursu krīžu dēļ, kā arī vēl sarežģītākas tā rezultātā radušās kopienas biedru sajūtas un domas. Pamatojoties uz dizaina domāšanas metodoloģiju, šīs taro kārtis ir lielisks piemērs tam, kā bez praktiskas ēdiena iesaistes procesā veicināt sarunas par pārtiku.

Vēl viens piemērs pieejams no Leo Burnett reklāmas aģentūras Kanādā, darbojoties IKEA uzdevumā. Lai gan tas galvenokārt tika sagatavots kā gudrs mārketinga rīks, kas ienes virtuvē tik raksturīgo IKEA DIY garu, un bez sociālu mērķa pašā būtībā, viņu recepšu lapas **"Cook this page"**⁴⁰ lieliski izceļ uz pārtiku fokusētu taustāmu rīku, kas maina ēšanas paradumus. Galvenokārt, asprātīgā un novatoriskā dizaina dēļ viņu drukātās pergamenta papīra receptes padara gatavošanu jautrāku, mazāk biedējošu

39 The Parlour of Food Futures taro kāršu komplekts.

40 "Cook this page" receptes uz pergamenta papīra, kuras radīja aģentūra Leo Burnett Canada.



un daudz vienkāršāku ikvienam, kas ar virtuves vidi nav tuvu pazīstams. Un pastarpināti tas palīdz sasniegt sociālo ietekmi, mazinot šķēršļus pašgatavotām maltītēm (aizstāt apstrādātas pārtikas patēriņu un ēšanu ārpus mājas ir viena no iedarbīgākajām stratēģijām veselīgāku ēšanas paradumu rosināšanai).

Pēdējais, bet ne mazāk svarīgais — papildus dažādu rīku izmantošanai ar pārtiku saistītu aktivitāšu fasilitēšanā, viena no visizplatītākajām pieejām ir **ēdiena kā taustāma instrumenta izmantošana**. Līdzīgi kā jau pieminētajā maizes terapijā vai kulinārijas terapijā - ēdiens tiek izmantots kā līdzeklis sajūtu un maņu modināšanai, pastarpināti sniedzot iespēju radīt izpratni par kādu tēmu. Tāpēc nav pārsteidzoši, ka pārtiku bieži izmanto kā līdzekli ilgtspējīguma un bezatkritumu gatavošanas⁴¹ darbnīcās vai izglītojošās programmās⁴² par cilvēka labklājību vai labākām attiecībām ar pārtiku⁴³. Papildus tam, arvien biežāk ēdiens var tikt izmantots kā instruments dizaina domāšanas procesā⁴⁴(piemēram, mērķauditorijas vajadzību identificēšana vai prototipu izstrādē), kā arī citos kopienas pētījumos (Pettinger et al., 2019).

Vēl joprojām trūkst radošu kopsakarību ar ēdiena izmantošanu diskusiju veicināšanā par citām tēmām, tāpēc tas ir potenciāli lielisks virziens inovācijām fasilitēšanas metožu attīstībā.

Viens no atklājumiem ir **reti sastopamā digitālo tehnoloģiju radoša izmantošana sociālās ietekmes un pārtikas kontekstā**. Ņemot vērā neizbēgami pieaugošo tehnoloģiju lomu saistībā ar pārtikas nozari, tas arī ir perspektīvs virziens izpētei un attīstībai.

Apkopojot iepriekš aprakstītos piemērus, ir svarīgi paturēt prātā, ka **taustāms fasilitēšanas instruments pats par sevi reti var sasniegt iecerēto darbības rezultātu. Koordinators adaptē vai izveido metodiku, lai pēc iespējas efektīvāk izmantotu konkrētā rīka īpašības** (un vai nu balstīs savu metodoloģiju uz to, vai arī izmantos rīku kā sekundāru atbalsta elementu). Paturot šo prātā, dažādas esošās un potenciālās iespējas par ēdienu kā darbarīku fasilitēšanas metodēs ir vēl viena joma izpētei nākotnē šī ziņojuma tēmu loka ietvaros.

lllll

41 Rub&Stub darbnīcas ar pārtikas pārpalikumiem virtuvē.

42 SAPERE metodoloģija.

43 Rainbow Plate rīku komplekts, ko sagatavoja iniciatīva Rainbow plate.

44 Dažādas metodes, ko radījusi Food Futures Group.

7.6. GEOGRĀFISKAIS PĀRKLĀJUMS

Secinājums, kas aptver visas iepriekš minētās rindkopas, ir novērojums par ģeogrāfiskajām atšķirībām izvēloties koncentrēties uz vienu vai citu metožu loku. Aplūkojot metodoloģijas, organizācijas un tēmas 27 valstīs un dažādos reģionos, iezīmējās skaidri atšķirīgas tendences. Piemēram, Skandināvijas valstīs plaši tiek izmantots tautas virtuves (folk kitchen) koncepts un citas aktivitātes ēdiena kopīgai baudīšanai (ar mērķi integrēt, veicināt labjūtību vai izglītēt par ilgtspējības jautājumiem), kā arī ilgtspējīguma tēma kopumā. Savukārt, Itālijā un Grieķijā (dažu projekta komandas biedru valstis) darbs šajā jomā ir ļoti vērsts uz sociālo palīdzību – pārtiku drīzāk izmanto kā palīglīdzekli mazāk turīgiem sabiedrības locekļiem.

Varam tikai pieņemt, ka iemesli ir saistīti ar sociokulturālo elementu sajaukumu ar pastāvošajiem izaicinājumiem kopienās (vispirms jānosedz primārās vajadzības un tikai tad var sākt strādāt pie sarežģītākiem jautājumiem). Un tomēr, precīza skaidrojuma sniegšana nav ne mūsu kompetencē, ne šī ziņojuma tēmu lokā, tāpēc šo atstājam detalizētai skaidrošanai antropologu, sociologu un citu ekspertu ziņā.

eee;



8 SECINĀJUMI UN IETEIKUMI



Noslēgumā jāsaņem, ka šajā ziņojumā aprakstīto pieeju lielais skaits rada iespaidu par to, cik daudzozīmīgas ir ar ēdienu saistītās fasilitēšanas metodes un cik milzīgs ar tām saistītais potenciāls, kā arī nezināmo aspektu daudzums jaunatnes darba un citos izglītības kontekstos. Un tomēr, īpaši iespējams izcelt sekojošus secinājumus.

- 1 Izmantojot ar ēdienu saistītas fasilitēšanas metodes, sociālo ietekmi iespējams veicināt pamatā trīs veidos. Pirmkārt, ēdiens var kalpot kā kulturāli un emocionāli bagātīgs, multisensoriāls rīks. Otrkārt, ēdiens veicina kopības un piederības sajūtu, un veido jaunas saiknes, kas balstās tā lomā cilvēku dzīvē. Visbeidzot, tās ir zināšanas par pārtiku, pārtikas nozari un citām saistītajām dzīves jomām, kas nodotas frontālā veidā (lekcijās un semināros) kalpo kā ārkārtīgi nozīmīgs līdzeklis pārmaiņām, saskaroties arvien pieaugošajiem sabiedrības izaicinājumiem.
- 2 Viena no nozīmīgākajām ēdiena priekšrocībām sociālās ietekmes kontekstā ir tā spēja savest kopā cilvēkus un mazināt barjeras starp dažādām kultūrām, pat neskatoties uz esošajiem konfliktiem. Šī iemesla dēļ uzskatām, ka ēdiens ir jāatzīst un jāizmanto organizējot mērķtiecīgas aktivitātes ar mērķi integrēt, veicināt toleranci, vadīt konfliktu rezolūciju un mazināt citus šķēršļus grupās starp kurām pastāv kulturālas un citas domstarpības. Radot iespējas cilvēkiem sēsties pie kopīga galda vai vienoties maltītes gatavošanas procesā, ēdiens var veicināt izpratni un empātiju, kā arī veicināt dialogu un sadarbību.



- 3 Pētījuma gaitā kļuva skaidrs, ka pārtiku var izmantot visdažādākajās metodēs, vidēs, mērķauditorijās un nolūkos. Tā kā daudzas no šīm metodēm atgādina citas fasilitēšanas tehnikas, iespējams secināt to, ka lielāko daļu ar ēdienu saistīto fasilitēšanas paņēmienu definē tieši mērķtiecīga stāstniecība un tekstu izveide (copywriting). Strādājot pie pārliecinošiem aktivitāšu aprakstiem un vēstījumiem, kas uzsver ēdiena transformētspēju, fasilitatori un apmācītāji var efektīvāk iesaistīt dalībniekus un radīt jēgpilnu pieredzi, kas veicina pozitīvas sociālās pārmaiņas.
- 4 Atsaucoties uz iepriekšējo secinājumu - daudzas esošās fasilitēšanas metodes būtu iespējams viegli pielāgot, ēdienu tajās iekļaujot kā centrālo elementu. Atliek vien mainīt pieejas aprakstu vai aktivitātes norisē iekļaut pārtikas taustāmās īpašības. Sociālās ietekmes jomā strādājošajiem tālāka izpēte par šāda veida metožu transformācijām varētu būt īpaši vērtīga.
- 5 Ēdienam ir milzīgs potenciāls mūsdienu sabiedrībā sasāpējušu izaicinājumu risināšanā - ar to saistītas vides ilgtspējas problēmas, nevienlīdzība un virkne citu aspektu. Ar ēdienu saistītās tematiskās zināšanas ir iespējams izmantot sociālās ietekmes organizācijās jaunu metožu radīšanai, palielinot esošo fasilitatoriem pieejamo darbarīku kopumu, kā arī veicinot potenciālo ietekmi uz grūtāk sasniedzamām mērķauditorijām.
- 6 Sociālās ietekmes lauciņā pēdējos gados arvien populārākas kļuvušas tēmas par garīgo veselību, ķermeņa tēlu un digitalizāciju. Šajā ziņojumā tomēr atklājas, ka ar ēdienu saistītas fasilitēšanas metodes šo tēmu risināšanai tiek izmantotas ļoti maz. Šis ir relatīvi brīvs lauciņš inovācijām - pozitīvas ietekmes veicināšanai saistībā ar garīgo veselību un ķermeņa tēlu, kā arī radošiem risinājumiem digitalizācijas kontekstā.
- 7 Šajā ziņojumā galvenā uzmanība pievērsta fasilitēšanas metožu izpētei, izgaismojot iespējamus aspektus, kā ēdienu varētu izmantot kā sociālo pārmaiņu veicinātāju. Vēl virkne citu ar ēdienu saistītu sociālās ietekmes aspektu paliek neizpētīti (sociālās uzņēmējdarbības modeļi un sociālās inovācijas, utt.) un būtu jāpēta vairāk, lai gūtu pilnīgāku priekšstatu par ēdienu kā sociālo pārmaiņu vēstnesi.

PIELIKUMS NR.1

BIBLIOGRĀFIJA



INTERNETA RESURSI

Saraksts pieejams pielikumā Nr.3, pēdējo reizi skatīti 2023. gada 11. aprīlī.

LITERATŪRA

1. Dolejšová, M. (2018). Parlour of food futures: future food forecasting as tarot prophecies. In Proceedings of the 30th Australian conference on computer-human interaction (pp. 593-597). <https://foodtarot.tech/>
2. Dolejšová, M., Altarriba Bertran, F., Wilde, D., & Davis, H. (2019). Crafting and tasting issues in everyday human-food interactions. In Companion Publication of the 2019 on Designing Interactive Systems Conference 2019 Companion (pp. 361-364).
3. Fitzsimmons, S., & Buettner, L. L. (2003). A therapeutic cooking program for older adults with dementia: Effects on agitation and apathy. American Journal of Recreation Therapy, 2(4), 23-33.
4. Harvey, G., Loftus-Hills, A., Rycroft-Malone, J., Titchen, A., Kitson, A., McCormack, B., & Seers, K. (2002). Getting evidence into practice: the role and function of facilitation. Journal of advanced nursing, 37(6), 577-588.
5. Jones, M. (2007). Feast: why humans share food. Oxford, Oxford University Press.
6. Jönsson, H., Michaud, M., & Neuman, N. (2021). What is commensality? A critical discussion of an expanding research field. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(12), 6235.
7. Kitson, A., Harvey, G., & McCormack, B. (1998). Enabling the implementation of evidence-based practice: a conceptual framework. BMJ Quality & Safety, 7(3), 149-158.
8. Kirshenblatt-Gimblett, B. (1999). Playing to the senses: Food as a performance medium. Performance Research, 4(1), 1-30.

9. Pettinger, C., Parsons, J. M., Letherby, G., Cunningham, M., Withers, L., & Whiteford, A. (2019). Participatory food events as collaborative public engagement opportunities. *Methodological Innovations*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/2059799119863283>

10. Ruge, D, Rikke Vingaard T. (2016). Pupils moving with food in Integrated school foodscapes - contributions to inclusion and integration. <https://www.ucviden.dk/da/activities/pupils-moving-with-food-in-integrated-school-foodscapes-contribut>

11. Signposts for the Future (Bonn, 10 December 2020), Final Declaration of the 3rd European Youth Work Convention.

12. Smith, P., Apple, D., & Crest, P. (2007). Facilitation methodology. Faculty guidebook: A comprehensive tool for improving faculty performance, 141-144.

13. Wilde, D. (2018, December). Food for thought: Using food as the locus for thinking. In OZCHI 2018 Workshop.

14. Zampollo, F., & Peacock, M. (2016). Food design thinking: a branch of design thinking specific to food design. *The Journal of creative behavior*, 50(3), 203-210.

Visi pielikumi ir pieejami apskatei un lejupielādei tiešsaistes mapē:

<https://bit.ly/NetforkResearch>



ATRASTO PIEMĒRU TABULA

Visi pielikumi ir pieejami apskatei un lejupielādei tiešsaistes mapē: <https://bit.ly/NetforkResearch>

Ar dzeltenu krāsu atzīmētās rindas izceļ ar pārtiku saistītu facilitēšanas metožu un rīku kompleksus kā arī resursu bibliotēkas.

	Country	Presented by	Title	Concept	Social goal	Role of food	Type of entry	Primary target group	Link
1 (-)		Rainbow Plate	Rainbow plate toolkit	This toolkit provides tool to engage children's natural curiosity about the world around them, spark imaginations and get kids excited about exploring and learning about food.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	https://www.rainbowplate.com/toolkit-info
2 (-)		IKEA	Cook this page	A tangible tool - to motivate people to cook and make it easier for them, IKEA created printable recipe sheets that are usable as a design tool for social impact	Food education	Topic	Tool	All	https://www.designboom.com/design/ikea-cook-this-page-recipe-leo-burnett-campaign-06-22-2017/
3 AUS		IGOR	Intercultural Gardening	A paper on the concept of intercultural gardening as a tool for integrating migrants.	Integration, community building	Tool	Methodology	Migrants, local community	https://igor-wien.at/interkulturelle-gartenarbeit-georg-wiesinger/
4 AUS		Wiener Tafel	Sensory laboratory	The aim of this approach is to increase competence in the conscious handling of food through playful exploration, personal experience and sensual impressions. Children and youth learn to assess and check freshness, taste and quality in a self-determined manner.	Promoting food literacy, promoting sustainable and healthy habits	Tool	Technique	Children, Youth	https://wienertafel.at/sensorik-labor/
5 BE		eitFood	FoodScienceClass	Ready-to-use materials for teachers that aim to bring students closer to food systems by helping them understand the role of food production and technology in food safety and security. Includes zero-waste cooking workshops, label reading activities and food safety experiments.	Promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/foodscienceclass
6 BE		Cuisines de quartier	Resources to facilitate neighborhood kitchen groups	An online library that displays a variety of resources for starting and facilitating neighborhood kitchen group (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
7 BE		Cuisines de quartier	Online cooking session facilitation checklist	Planning sheet which includes all the steps necessary to organize a virtual cooking circle for community members (in French)	Community building, promoting food literacy	Tool, topic	Tool	Community	https://cuisinesdequartier.be/outiltheque/
8 BE		La Ressourcerie du Manger Solidaire	Library on access to quality food for all	A platform that was created to bring together a maximum of resources that question and promote access for all to sustainable food (in French)	Promoting access to sustainable food, promoting food literacy	Tool, topic	Resource library	All	https://www.ressourceriedumangersolidaire.be/les-ressources/
9 BE		eitFood	Food Mission Handbook	Ready-to-use resource pack for teachers, with goal to raise awareness of the significance of food in modern life among 9-14 years old schoolkids, and to demonstrate its relevance to	Promoting food literacy, raising awareness about sustainable lifestyle	Topic	Toolkit	Children	https://www.eitfood.eu/files/Food-Mission-resource-pack.pdf
10 BE		eitFood	Food Careers educational package	Targets youth aged 15-18 with a challenge-based approach, building on the local ecosystem and opportunities. The aim is to inspire and encourage young people to study a food-related discipline while raising awareness on opportunities and career tracks in the agrifood sector.	Raising awareness about food systems, raising involvement in agrifood sector	Topic	Toolkit	Youth	https://www.eitfood.eu/projects/food-careers

11	BE	Eitfood	Future Cards - Food Production 2100	Fifteen cards that describe various societal aspects that are changing and should be taken into consideration when thinking about future of food. The accompanying methodology suggests choosing three most important cards and elaborating on most important changes in food consumption and systems within next decades.	Raising awareness about future of food	Topic	Tool	All	https://annualfoodagenda.com/wp-content/uploads/2021/11/Food_scenario_2_2100_cards_FINAL.pdf
12	BE	Quinoa	The string game: a tool to outsmart your plate	An interactive game that allows to represent the links, implications and impacts of our consumption choices using a string.	Promoting food literacy, promoting food security	Topic	Technique	All	http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/146_jeuicelleactu.pdf
13	BG	Multi Kulti Collective	Bread and stories	Open culinary events/workshops where foreign chefs present recipes for bread and pastry products and share their story – what brought them to Bulgaria and what motivated them to stay there.	Integration of migrants, intercultural learning	Topic	Technique	Migrants, local community	https://multikulti.bg/index.php/en/projects/bread-and-stories
14	DE	Edible Alchemy	Local fermentation and foraging workshops	Practice oriented workshops that aim at teaching fermentation and foraging as tools for improvement of one's health, wellbeing as well as connection to the environment.	Promoting wellbeing, promoting food literacy	Tool, topic	Event	All	www.ediblealchemy.co
15	DE	Give something back to Berlin	Open Kitchen	Weekly events centred around cooking that give newcomers, refugees and locals the opportunity to interact and break down social and cultural barriers through preparing and enjoying meals together.	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool	Event	Immigrants, local community	https://gsbtb.org/projects/open-kitchen/
16	DE	Über den Tellerrand.e.V.	Events and workshops	Facilitated initiatives that promote cultural and social exchange between immigrants and local communities. Approaches based in cooking together and sharing food.	Inclusion between refugees and locals	Tool	Event	Immigrants, local community	https://ueberdentellerrand.org/projekte/
17	DE	Zusammen Leben	Workshops on sustainability	Workshops where organic, regional, seasonal recipes are cooked together. The starting point are recipes from other regions of the world, which are transformed into a transcultural climate kitchen with organic regional vegetables.	Promoting sustainability and food diversity	Tool	Event	All	https://zlev.de/essen-trinken#workshops
18	DE	We Feast	Finger- licking experiences	Events with semi-structured conversations on intimacy, relationships & eudaimonia and other activities brought through the tangible qualities of food. The main outcome is reconnecting with one's sensuality and senses.	Promoting wellbeing, promoting self-awareness	Tool	Event	All	https://wefeast.life/berlin-feast/
19	DE	Wild & Root	Events and workshops	Consciously crafted food experiences that aim to generate connection among the participants, as well as oneself and food and its role in our personal lives (like, memories).	Building community, personal wellbeing	Tool, topic	Event	All	https://www.wildandroot.com/food-strategies-campaigns-events/
20	DK	Stop MAD Waste	Stop Food Waste	Through research, journalistic methods and media production, students will be asked to approach aspects of food waste in a nuanced and critical manner.	Food waste education	Tool	Tool	Students 7-9 Grade	http://www.stopmadspild.dk/laerer.html
21	DK	DFunk	MADMEKKA	Weekly event that creates space for meeting for young refugees and other young Danes. In this foodcafe, participants talk, play games and cook together.	Community building, intercultural learning	Tool, atmosphere creator	Event	Youth 15-30 y.o.	https://dfunk.dk/madmekka/
22	DK	The University of Southern Denmark, SDU & Danielle Wilde	ReThinking Food in Denmark – Empowering citizens in societal change processes	A research approach that tests online methodology for challenging daily cooking and eating habits. Consists of online cooking classes, Q&A's with food experts, community-based peer review and communal debates.	Change of food-related habits, promoting sustainable food, research	Tool, topic	Methodology	Local community (35 families)	http://www.daniellewilde.com/embodied-futures/rethinking-future-50-foods-en/

23	DK	Foodsharing DK	Disco Soup	A global initiative - event concept where a dance party is combined with cooking together for a big feast. The aim is to inspire action against food waste - each event gathers kilos of unused vegetables local businesses to turn into a huge dinner free of charge for all of the attendees.	Creating awareness about food sustainability, building community	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://foodsharingcph.org/
24	DK	Den Alternative Madklub (The Alternative Madklub)	The alternative foodclub / Tyg&Tænk (Chew and Think)	An initiative that creates events with focus on social, economic and green sustainability - combining debates, dialogues, lectures with food-related activities.	Raising awareness about food systems and other topics	Atmosphere creator	Event	All	https://www.facebook.com/denalternativemadklub/
25	DK	Dorte Ruge	LOMA - local food	A research that proposes LOMA approach to integrate food activities into the general curriculum and into educational activities. Aims at reducing inequity in health and learning via student development of food- and health-related action competence	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool, topic	Methodology	Youth (in this case 13-14 y.o.)	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585565/
26	ES	Por ti mujer	Catering Social	Workshops that introduce catering and cooking skills for female immigrants aged 45 and more, with the goal to foster their integration in labor market.	Immigrant integration in labor market	Tool	Methodology	Female immigrants	https://asociacionportimujer.org/catering-social/
27	ES	Mescladis	Cooking workshops	Workshops where migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange. Within childrens' workshops, topic of diversity is especially highlighted.	Building community, integration of migrants	Tool	Technique	Migrants, children, local community	https://www.mescladis.org/taxonomy/term/7
28	ES	Food by Anita	Food ceremony	These are various carefully curated experiences that allow connecting through oneself through food and feeling of belonging.	Personal wellbeing	Tool, atmosphere creator	Event	All	https://www.foodbyanita.com/food-ceremony/
29	ES	Food by Anita	Fermentation workshops	Workshops on fermentation to teach methods for one's gut health and sustainable food consumption.	Physical wellbeing, promoting of sustainable food practices	Tool	Technique	All	https://www.foodbyanita.com/fermentation-workshop-2023/
30	EU	Nordic Food Policy Lab	Food Choices for a Healthy Planet game	An interactive online game with goal to engage educators, students and others with the critical issue of sustainability in food systems.	Promoting food literacy, promoting food sustainability	Topic	Tool	All	https://www.norden.org/en/information/food-choices-healthy-planet-game
31	EU	FoodShift 2030	Toolkit: How to cook up civic-driven food system governance? Recipes for practitioners	This infopackage is a step-by-step guide for practitioners and contains recommendations, exercises and further material to develop food governance strategies in a civic-driven, participatory and deliberative process.	Food systems' change	Topic	Tool	Local community	https://foodshift2030.eu/wp-content/uploads/2022/09/D4_1_Recipes4Practitioners.pdf
32	EU	The Parlour of Food Futures	Food Tarot cards	A methodological tool for primarily used for research purposes - a deck of tarot cards that aids facilitation of complex topics revolving around future of food.	Facilitating discussion about future of food, research	Topic	Methodology	All	https://foodtarot.tech/
33	EU	foodfutures group	Culturally sensitive food-play design	A research approach that helps to reveal how personally relevant cultural traditions can serve as a source of inspiration for play design.	Cultural awareness, research	Topic	Methodology	All	https://foodfutures.group/2020/09/06/chasing-play-potentials-in-culture-to-inspire-technology-design/
34	EU	Global Education & Youth Work	Toolkit for food, migration and media topics	A part of the toolkit presents several food-related facilitation tools to tackle global education topic within youth work.	Global education, raising awareness on the role of food	Topic	Toolkit	Youth	https://learningforchange.net/wp-content/uploads/2018/06/CVO_Global_Education_Youth_Work.pdf
35	EU	AlimenTERRE	Library of resources	Collection of food-related facilitation methodologies (in French)	All	Topic, tool	Resource library	All	https://www.alimenterre.org/recherche-avancee?search_api_fulltext=jeu
36	FI	foodfutures group	More-than-human Food Futures Cookbook	A compilation of different methodologies to be used for exploring future of food systems among participants	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Resource library	All	https://feedfoodfutures.files.wordpress.com/2021/01/mthff_cookbook.pdf
37	FI	foodfutures group	Designing with More-than-Human Food Practices for Climate-Resilience	This workshop investigates how imaginative, creative approaches can be applied through co-creative design experimentation in the context of human-food practices.	Research, facilitation of discussion about future of food	Topic	Methodology	All	https://experimentalfooddesign.files.wordpress.com/2020/08/dis20_climateworkshop_abstract_camready.pdf

38	FI	foodfutures group	Food Role Play - Creatures in the Kitchen	A technique where people play out different roles as food items that brings to a particular story/goal of the workshop.	(could be anything)	Tool	Technique	All	https://www.facebook.com/materiecancel/posts/10222991680393851
39	FI	Ruokatieto	A trip to the store	An educational package that takes the students, led by the teacher, to the local market to learn about the store and the food chain. The teaching unit strengthens the everyday skills of elementary school-aged students.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Topic	Methodology	Pupils	https://www.ruokatieto.fi/retki-kauppaan
40	FI	Sapere	Sensory food education	This sensory awareness method is made up of 10 modules that form the basis for delivering lessons in school around taste and the five senses, linked to the various aspects of schooling.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Methodology	Pupils	https://www.sapere-association.com/
41	FR	Refugee Food	Refugee Food Festival	This toolkit reveals steps for planning and facilitating refugee food festival where migrant chefs are paired with local restaurants to cook for a day.	Immigrant integration in labor market, raising awareness about migration issues	Tool	Methodology	Refugees, local community	https://www.unhcr.org/be/wp-content/uploads/sites/46/2017/09/kit-refugee-food-festival-en.pdf
42	FR	Refugee Food	Refugee Food Education Days	One day program for middle school students with goal to break down prejudice about refugees and introduce to diversity of culinary heritage. Includes testimonies of refugees, cooking workshops with refugees, interventions by refugee cooks in school canteens, documentary film screenings, etc.	Integration of migrants, intercultural learning	Tool	Methodology	Students	https://refugee-food.org/education/
43	FR	Comprendre Por Agir	Library of resources	Selection of educational tools to address issues related to agriculture and food	Promoting food literacy, raising awareness	Topic	Resource library	All	https://www.comprendrepouragir.org/jeux-et-outils-peda-sur-agriculture-et-alimentation/
44	HR	Green Network of Activist Groups	Healthy food and sustainable consumption workshop. Agroecology workshops.	Workshop that discusses how choosing the diet and the provenance of the food affects own health, the environment and society, and what we should pay attention to in order to make positive changes. In agroecology workshops - learning of practical gardening skills, permaculture and other competences.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems, fostering food literacy and wellbeing	Topic	Technique	All	https://www.zmag.hr/
45	HU	Municipality of Józsefváros, in cooperation with the team of the non-profit Etesd	Gastronomic Education Program	Workshops where kids have to prepare a recipe in a team, and afterwards participate in a question-answer game and an activity recalling the recipe.	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://jozsefvarosujsg.hu/tegyuk-jobba-a-vilagot-a-konyhabol-raszorulo-keruleti-gyerekek-es-a-gasztronomia/
46	IR	Irish Refugee Council	Cooking with Refugees	Cookery classes where people seeking international protection in Ireland teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Asylum seekers, local community	https://www.irishrefugeecouncil.ie/cooking-with-refugees-programme
47	IT	Future Food Institute	Future Food Academy	A broad offer of educational programs and tools to educate about food sustainability through experiential challenge based, game-based and community-based approaches. Teaching method is based on three steps - inspiration, aspiration and action.	Promoting sustainability, promoting food literacy	Tool, topic	Methodology	Children, youth, professionals	https://futurefoodinstitute.org/academy/
48	IT	Food education Italy	Edutainment tools for learning about nutrition	A collection of online and printable tools to be used for facilitation of activities about nutrition and role of food among children and youth.	Promoting food literacy	Topic	Tool	Children, youth	http://www.foodedu.it/nutrizioneprendiamocigusto/index-eng.php
49	IT	Chikù	Workshops and events for children	Participative cooking and baking workshops and activities where food items are used as a paint. Many of the workshops promote Neapolitan and Roma cultural heritage as a way of intercultural learning.	Promoting food literacy, intercultural learning	Tool	Technique	Children	https://www.chiku.it/feste-e-laboratori-per-bambini/

50	LT	CoolUkis	Cool Gardening	Approach where elderly people share their land and gardening experience with participants, while young people provide companionship for their hosts. Social initiative which seeks to promote a healthy, sustainable lifestyle and reduce social exclusion of the elderly through garden sharing and growing food together.	Inclusion, building community, promoting sustainable food practices	Tool	Methodology	Elderly and youth	www.coolukis.lt
51	LT	See&EAT	Various resources on food education for kids	A library of resources that aim for educating kids on the value of eating vegetables and fruit.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits, promoting wellbeing	Topic, tool	Resource library	Children	https://www.seeandeat.org/activities-and-resources/
52	LV	Ramala	Bread therapy	A methodology based in art-therapy principles that engages participants' senses and allows achieving both individual and group benefits in terms of wellbeing, empowerment, engagement and other.	Inclusion, fostering wellbeing, empowerment	Tool	Methodology	All	https://www.ramala.lv/nodarbibas
53	LV	Renars Purmalis	Cooking in nature	Hikes in nature with cooking and educational elements, as well as team building aspects. Aims to educate about and reconnect with food.	Fostering food literacy, team building	Tool, topic	Event	All	https://gatavodaba.lv/pargajines-ar-garsu/
54	LV	Pauls Stradiņš Medicine History Museum + OnPlate	MVM nutrition workshop: Workshop for young people. Food and emotional health	A workshop for young people, where the relationship between nutrition and mental health are discussed. Additionally participants are able to try mindful eating exercises and develop a positive body image.	Fostering wellbeing, creating self-awareness	Topic	Event	Youth	https://onplate.eu/mvm-uztura-darbnica-darbnica-jauniesiem-ediens-un-emocionala-veseliba/
55	LV	Humusa komanda	Teaching Arabic recipes for students and other groups	Workshops where immigrants lead cooking workshops on Arabic recipes with pupils and other groups, telling their stories and teaching about Arabic culture.	Integration of immigrants, intercultural learning	Tool	Event	Youth, all	https://www.facebook.com/humusakomanda/
56	LV	Rub&stub	Zero waste cooking workshop	Cooking workshops for all audiences where using food scraps helps facilitation of learning and discussions about food sustainability.	Food waste education, promoting food sustainability	Tool, topic	Event	All	https://norden.lv/lv/sadarbibas-projekti/ilgtspējiga-attistiba/great-tastezero-waste/
57	Malta	EAThink	EAThink-toolkit	This toolkit seeks to support primary and secondary school teachers in including global citizenship education (GCE) methodologies and food-related issues in their daily educational planning.	Global citizenship education	Tool	Toolkit	Primary and secondary school teachers	https://eathink2015.org/download/EAThink-toolkit-maltese.pdf
58	PL	Krzyżowa Foundation for Mutual Understanding in Europe	A recipe for a better world – we educate our peers about food. Educational materials for young people aged 14-16	Educational materials encourage youth to take initiative, become educators for their peers, and explore sustainability and the food system together.	Promoting food literacy, promoting food sustainability, promoting active citizenship	Topic	Toolkit	Pupils	https://www.krzyzowa.org.pl/pl/dzialalnosc/publikacje/wyda-wnictwa-fundacji-krzyzowa/1599-przepis-na-lepszy-swiat-czyli-edukujemy-rowiesnikow-o-zywnosci-materialy-edukacyjne-dla-mlodziezy-w-wieku-14-16-lat-2
59	PL	Agata Polasik	GRZYBOBRANIE - Mushrooming Board Game	A board game that brings players closer to the forest and broadens knowledge about mushroom kingdom.	Promoting food literacy	Topic	Tool	All	https://www.behance.net/gallery/19969933/GRZYBOBRANIE-Mushrooming-Board-Game
60	PL	Zielne Babki	"How to survive in urban wilderness"	City walks and educational workshops about diversity of plants and wellbeing of urban inhabitants	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Event	All	https://personal-garden.pl/en/workshops/ostoja.html
61	PL	Zielne Babki	Scenarios of garden therapy classes for people with disabilities	Garden therapy workshops for people with disabilities.	Inclusion, empowerment	Tool	Event	All	https://personal-garden.pl/warsztaty/ostoja.html
62	PL	National Remembrance Institute (IPN) / Karol Madaj	Regulation: The Coupons Game	A board game based on the communist-era food rationing system will allow younger generations to get a feel for their elders' past hardships.	Inter-generational dialogue	Topic	Tool	Youth	https://culture.pl/en/article/communist-food-rationing-turned-into-a-board-game
63	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Educational programs for students	Educational programs for students on healthy eating, building the digestive system and balancing the diet	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Children	https://www.szkolanawidelcu.pl/projekty-i-wydarzenia

64	PL	Fundacja Szkoła na widelcu	Mindful Eating PSYCHODIETETIC PROGRAMME	An educational programme that aims to increase pupils' ability to identify signals coming from the body (hunger and satiety) and to experience sensations associated with eating. It also aims to motivate pupils to actively reduce food wastage.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic	Methodology	Youth	http://psych.uw.edu.pl/eit-food/the-eit-food-school-network/programy-edukacji-zywniowej/
65	PT	Repositório Aberto da Universidade do Porto	The taste of biodiversity	A paper that describes educational programme for primary schools that explored the biodiversity of tomato, by promoting science and sensory education, and the acceptance of vegetables.	Fostering food literacy, promoting healthy eating habits	Tool	Methodology	Children	https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/145883/2/593765.pdf
66	RO	Food Waste Combat	Educational workshops to combat food waste and Respect for Resources (RPR) workshops	Workshops for schoolkids about ecological footprint, waste of resources, climate change and waste	Promoting food literacy, promoting healthy habits, reducing food waste	Tool	Technique	Children	https://foodwastecombat.com/proiecte/
67	SL/EU	EduLocalFOOD	EduLocalFOOD toolkit	A toolkit that presents ideas and materials on local and sustainable food systems for teachers and learners in agricultural vocational education and training.	Promoting sustainability, promoting localization of food systems	Topic	Toolkit	Teachers and learners of agricultural vocational education	https://www.educlocalfood.eu/pages/toolkit-1.html
68	SWE	Botildenborg	Cook, Eat & Talk	A team building activity that includes a field trip, the opportunity to harvest in their urban farming, then cooking together and ending with a delicious meal.	Promoting food literacy	tool, topic	Event	All	https://www.botildenborg.se/cook-eat-talk
69	SWE	Botildenborg	Digital Cook-along	A digital cooking activity with goal to create connections among people and building sense of belonging.	Inclusion, reducing loneliness	tool, topic	Event	local community	https://www.botildenborg.se/digital-cook-along
70	SWE	Husby Farm	Folk kitchen for neighbours	An event where every few weeks neighbours meet to enjoy the food together - to replace going out and eating in restaurant.	Community building, promoting emotional wellbeing	Atmosphere creator	Event	Local community	https://www.nyhetsbyrnanarva.se/fullsatt-och-festligt-nar-folkkok-hade-premiar/ & https://sv-se.facebook.com/HusbyKonst/
71	UK	NHS	Facilitator pack - How to cook with groups	A guide to planning and running cooking activities to support participants' skill development and confidence	Empowerment, skills development	Tool	Toolkit	youth	https://nhsforhvalley.com/wp-content/uploads/2022/07/Final-How-to-cook-with-groups-resource.pdf
72	UK	SUSTAINABLE FOOD places	Food Focus group facilitation	The aim of this facilitation approach is to listen to and understand the opinions and views of stakeholders on the local food system and how to make it more sustainable	Fostering discussion about food systems	Topic	Toolkit	Communities	https://www.sustainablefoodplaces.org/resources/files/SFP_Toolkit/Food_Focus_Group_Facilitation.pdf
73	UK	Bath and North East Somerset Director of Public Health Award	Early Years Cookery and Food Play Toolkit	Toolkit for establishing good habits and behaviours towards food and eating with goal to foster physical and emotional wellbeing in long run.	Promoting food literacy, promoting wellbeing	Topic, tool	Toolkit	Children	http://susinder.suscooks.eu/user_uploads/Module4/Cookery%20and%20Food%20play.pdf
74	UK	Migrateful	Cookery classes with migrants	In these cookery classes migrants teach authentic recipes from around the world to various groups. It provides opportunity to practice a different language, and meet new people for a cultural exchange online and in person	Integration of migrants, intercultural learning, mental wellbeing	Tool, atmosphere creator	Technique	Migrants, local community	https://www.migrateful.org/



PAR ŠO PUBLIKĀCIJU

Šis ziņojums ir kā atbilde uz inovāciju meklējumiem darbā ar jaunatni. Tas ir pirmais solis ceļā uz jaunu fasilitēšanas metožu izstrādi un balstās apziņā, ka ēdienam savā daudzšķautņainajā nozīmīgumā ir liels spēks iniciēt un veicināt pozitīvas pārmaiņas sabiedrībā. Fasilitatoru, izglītotāju un citu jaunatnes darbinieku atbalstam ikdienas darbos, šajā ziņojumā ir atspoguļotas Eiropā jau izmantotās metodes, to plašais priekšrocību klāsts, risinātās tēmas, kā arī ēdiena dažādās lomas fasilitēšanas procesā un citi praktiskie aspekti. Kopumā tas rada priekšstatu par to, kāpēc atsevišķās situācijās citu metožu vietā būtu jāizvēlas tieši tādas, kas saistītas ar ēdienu. Izpēti veicot atrastie 74 piemēri un dažādu metožu rokasgrāmatu saraksts ir taustāms ieguvums šajā jomā strādājošajiem un kalpo kā bagātīgs iedvesmas avots.