

## בין המאמא לעוף: להיות צמחונית/ במשפחה

### הבעיות

סבב שמות: מי צמחונית? מי צמחונית יחיד בבית? אצל מי ההורים מתנגדים?  
ספרו: ארוחה משפחתית אחת קשה במיוחד

משחק תפקידים – אני בתפקיד אמא/אבא מול מתנדבת/ בתפקיד עצמי: מה אמא/אבא חושבים על הצמחונות שלי? מונולוג של הורה – מה שאיננו אומר לי כילד/ה (לא רק דאגה הורית לבריאות ולהתנהגות נורמלית או כעס על טרחה נוספת; במקום שבו אני רואה חיות ושאלה של מוסר, ההורה רואה את היחסים בינינו; תסכול הורי – משחקי כוח, הכרזת עצמאות כוותר על תרומת ההורה, ביקורת ערכית)

### פתרונות אפשריים

1. מקורות חיצוניים. בעיה של אמינות – צמחונות נתפשת כחיפוש זהות או כאופנה, ואנחנו גם איננו מומחים לחקלאות ולתזונה. אילו מקורות סמכות חיצוניים הכנסתם הביתה ואיך חשפתם אותם?  
(ספרי זכויות/בישול, וידיאו, אתר אנונימוס והשבועון, נתוני קופ"ח, כתבות עיתונות, פסקי-דין, ספרים באנגלית; הנוכחות של המקור בסביבה נגישה היא מספיקה – לשים בסלון אבל לא לדחוף לפרצוף; להזמין להרצאות ולעצרות את המשפחה)
2. מי מכין אוכל לעצמו? מי קונה אוכל לעצמו? אילו מאמצים חדשים דרשה הצמחונות מההורים בהכנת אוכל, בקנייה, בהשקעת כסף, בארגון המטבח, בלימוד תפריט חדש? (הצמחונות שלך מקשה על ההורים בהכרח; עצמאות באוכל מחייבת אותך להתאמץ כמה שאפשר ולחסוך מההורים מאמץ; לחפש לבד, ללמוד לבד, להשקיע כסף)
3. כשצצות בעיות, באיזו הזדמנות אתם מדברים עליהן?  
(בארוחות או לפניהן? בקניות? לפנות זמן מיוחד ולתאם מפגש, לבחור את בני-הבית המתאים להיפגש יחד; לנהל משא ומתן – "מה מטריד אתכם ביחס לצמחונות שלי ובמה אוכל ללכת לקראתכם?", מה אני מבקש שתעשו למעני ועל מה אני מוכן לוותר)
4. ללכת לקראת המשפחה: רעיונות  
(לבשל ולקנות עבורם במקום להסתגר עם המנה שלך, להימנע מדרישות לצמחונות ותעמולה אגרסיבית, להסכים לאכול מזונות בריאים, להיבדק ולהתייעץ בתזונאית – רצוי לבד, לוותר בכל נקודה שאפשר מבלי לוותר על הצמחונות)