

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

ZAJĘCIA ANIMACYJNE Z ZAKRESU ZDROWIA

Mgr dietetyki Ada Fiedorowicz

Czym zajmuje się dietetyk?

- ▶ Edukacja żywieniowa na poziomie wszystkich grup wiekowych (od niemowlęcia aż po seniorów)
- ▶ Układanie jadłospisów indywidualnych jak i planów żywienia w żywieniu zbiorowym
- ▶ Wspieranie leczenia w poszczególnych jednostkach chorobowych odpowiednio zbilansowaną dietą i leczeniem żywieniowym
- ▶ Profilaktyką chorób dietozależnych
- ▶ Nadzorowaniem żywienia w placówkach żywienia
- ▶ Planowanie żywienia dla osób zdrowych jak i w specjalnych stanach organizmu np. ciąża czy karmienie piersią

ŻYWIENIE SENIORÓW



CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstość spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNICH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

- ▶ Spożywaj posiłki regularnie (5-6 co 2-3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
- ▶ Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo - 1-2 porcje - możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
- ▶ Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- ▶ Codziennie spożywaj produkty mleczne - głównie fermentowane (jogurty, kefiry) - co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.

BIBLIOGRAFIA
1. <https://goo.gl/YKGGt4>

- 1** Jedz regularnie (5-6 posiłków dziennie co 2-3 godz.). Pamiętaj o piciu płynów – co najmniej 2 l dziennie.
- 2** Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Częściowo możesz zastąpić je sokami (1-2 porcje po 200-400 ml).
- 3** Sięgaj po produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4** Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
- 5** Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- 6** Unikaj słodzonych napojów, cukru i słodzczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- 7** Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj za to ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 8** Nie spożywaj alkoholu.
- 9** Pamiętaj o codziennej suplementacji witaminą D (2 tys. j.m./dobę).
- 10** Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

- ▶ Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- ▶ Unikaj spożycia cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych
- ▶ Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół - mają cenne składniki i poprawiają smak.
- ▶ Nie spożywaj alkoholu.
- ▶ Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
- ▶ Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

BIBLIOGRAFIA
1. <https://goo.gl/YKGGt4>

- Jedz regularnie (5-6 posiłków dziennie co 2-3 godz.). Pamiętaj o piciu płynów – co najmniej 2 l dziennie.
- Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej. Powinny stanowić co najmniej połowę tego, co jesz. Częściowo możesz zastąpić je sokami (1-2 porcje po 200-400 ml).
- Sięgaj po produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
- Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- Unikaj słodzonych napojów, cukru i słodyczy (zastępuj je owocami i orzechami).
- Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj za to ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- Nie spożywaj alkoholu.
- Pamiętaj o codziennej suplementacji witaminą D (2 tys. j.m./dobę).
- Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.

Dodatkowych 10 praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób w wieku starszym

- ▶ Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
- ▶ Należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu.
- ▶ Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.





- ▶ U osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.
- ▶ Stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
- ▶ Wraz z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Innych suplementów - tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.

- ▶ Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywanymi lekami - sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza). **Leki zawsze popijaj wodą.**
- ▶ Jeśli zachodzi potrzeba zmiany dotychczasowego sposobu żywienia, to należy to robić powoli, stopniowo.
- ▶ **Dbaj o codzienną aktywność fizyczną.** Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
- ▶ Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych.

Nie izoluj się.

STARSZY
CZŁOWIEK *i... może!*



PROPOZYCJE TEMATÓW NA KOLEJNE SPOTKANIA

- ✓ Wskazówki na zakupach oraz prawidłowe przechowywanie żywności
- ✓ Na co szczególnie zwrócić uwagę w diecie seniora
- ✓ Tłuszcze, a żywienie osób starszych
- ✓ Białko w diecie osób starszych
- ✓ Problemy wynikające z nadwagi / otyłości
- ✓ Walka z otyłością
- ✓ Choroby dietozależne
- ✓ Żywienie wnuków - jak wspomagać prawidłowe żywienie