

Plan Be Active Senior Volunteers
2015-1-PT01-KA204-012930

MODUL ZA USPOSABLJANJE:
HRANA IN ZDRAVJE

Vodnik za prostovoljce



Erasmus+

Plan Be
Active Senior Volunteers

PLAN BE KONZORCIJ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – Projektni koordinator | Cascais, Portugalska

ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – Partner | Cascais, Portugalska

KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – Partner | Kouvola, Finska

RIC NOVO MESTO – Partner | Novo Mesto, Slovenija

SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – Partner | Bitonto, Italija

Kontakti:

Koordinator projekta: Freguesia de Cascais e Estoril

Kontaktna oseba: ga. Rita Serra Coelho

Naslov: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugalska

e-pošta: projetoseuropeus@jf-cascaisestoril.pt

Tel.: + 351 214849550

Pravno obvestilo

Publikacijo je pripravilo partnerstvo projekta Plan Be. Namen publikacije je dati praktično podporo v procesu implementacije projekta.

Publikacija ne predstavlja znanstvenih, pedagoških ali akademskih stališč konzorcija projekta. Ne partner ali katerakoli osebe, ki deluje v imenu konzorcija niso odgovorni za posledice uporabe te publikacije.

Ta publikacija je oblikovana s pomočjo sredstev Evropske skupnosti.

Vsebina publikacije (komunikacije) je izključno odgovornost avtorja in v nobenem primeru ne predstavlja stališč Evropske komisije.

© – 2017 – Konzorcij Plan Be. Vse pravice pridržane. Licencirano Evropski Uniji pod pogoji.

INDEX

1	PREDSTAVITEV TEME	4
2	KAJ JE ZDRAVO PREHRANJEVANJE?.....	5
2.1	KRATKA ZGODOVINA	7
3	HRANA IN ZDRAVJE IN STAREJŠI	9
3.1	Fizične spremembe, ki vplivajo na vašo prehrano.....	9
3.2	Spremembe življenjskega sloga, ki vplivajo na vašo prehrano	9
4	IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH O HRANI IN ZDRAVJU - TEME	11
4.1	DOBRO JEJ, DOBRO SE STARAJ	11
4.2	OVIRE ZA DOBRO PREHRANJEVANJE	12
4.3	ZDRAVA PREHRANA IN DUŠEVNO TER ČUSTVENO ZDRAVJE	12
4.4	NASVETI ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE	13
4.5	IZOBRAŽEVANJE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU	15
4.6	PROSTOVOLJSTVO	15
5	PRAKTIČNA AKTIVNOST 1 "MESEC PREHRANE"	17
6	PRAKTIČNA AKTIVNOST 2 – "50 PREHRAMBENIH IZDELKOV, KI BI MORALI BITI NA VAŠEM NAKUPOVALNEM SEZNAMU"	18
7	ŠTUDIJA PRIMERA 1 – JEJ DOBRO IN BODI AKTIVEN – IZOBRAŽEVALNO ORODJE	19
8	ŠTUDIJA PRIMERA 2: JEJ ZDRAVO – BODI AKTIVEN DELAVNICE SKUPNOSTI ..	21
9	SPLETNA BILIOGRAFIJA ZA NADALJNE BRANJE.....	22

1 PREDSTAVITEV TEME

Namen tega kratkega usposabljanja je ozaveščanje o pomenu zdravega prehranjevanja na področju prostovoljstva med starejšimi.

Dejstvo, da pravilna prehrana lahko pomaga ohraniti zdravo telesno težo in da pomaga pri preprečevanju nekaterih zdravstvenih težav je dobro znano, a pogosto se zdi, da tega ne upoštevajo vsi ljudje, niti v vsaki fazi življenja.

Izobraževanje se osredotoča na dejstvo, kako ima zdrava hrana lahko velik vpliv na način življenja starejših ljudi ter na njihovo dobro počutje, in kako lahko tudi sami vplivajo na prehranjevalne navade drugih (predvsem mladostnikov) in posledično na njihovo razpoloženje in dobro počutje.

Poleg tega pa tudi ugotavlja, kako lahko ozaveščanje o zdravem prehranjevanju pri starejših pozitivno vpliva na posamezne življenjske sloge, izbire in blagostanja.

Modul je zastavljen zelo široko. Oseba, ki želi pridobiti nova znanja, lahko izbere temo, ki jo zanima. Vsaka tema temelji na konkretnih primerih in nudi informacije o tem, kako pridobiti več znanja.

"Zdravnik prihodnosti svojim pacientom ne bo več dajal zdravil. Namesto tega bo s pacientom sodeloval pri pravilni uporabi hrane, svežega zraka in telovadbe."

Thomas Edison

2 KAJ JE ZDRAVO PREHRANJEVANJE?

Zdrava prehrana ne pomeni strogih prehranskih omejitev, biti nerealno vitki, ali pa odrekanje živilom, ki jih imate radi.

Nasprotno, gre za to, da se počutite dobro, da imate več energije, da izboljšate svoj izgled in stabilizirate svoje razpoloženje.

Zdi se, da boste za vsakega strokovnjaka, ki vam svetuje, katera hrana je dobra za vas, našli drugega, ki trdi ravno nasprotno. Zmedo je mogoče zmanjšati s pomočjo preprostih nasvetov ter se naučiti, kako ustvariti okusno, raznoliko in zdravo hrano, ki je dobra tako za duha kot za telo.

“Namesto da poudarjamo eno hranilo, moramo upoštevati priporočila na osnovi živil. Hrana, ki jo jemo, mora biti polnovredna, minimalno predelana in hranljiva - hrana, ki je v mnogih primerih tako blizu svoji naravni obliki, kot je to le mogoče.”

Dariusz Mozaffarian, Dean of the Friedman School of Nutrition, Tufts University

Zdravo prehranjevanje se začne z učenjem novih načinov prehranjevanja, kot je dodajanje svežega sadja, zelenjave in žitaric, ter zmanjševanje tistih živilih, ki imajo veliko maščob, soli in sladkorja.

Bolj zdravo prehranjevanje vključuje tudi učenje o ravnovesju, raznolikosti in zmernosti.

- **Težite k ravnotežju.** Večino dni uživajte jedi iz vsake prehranske skupine - žitarice, beljakovine, zelenjavo, sadje ter mleko in mlečne izdelke. Poslušajte svoje telo. Jejite, ko ste lačni. Ustavite se, ko se počutite zadovoljni.
- **Iščite raznovrstnost.** Bodite drzni. Izbirajte različno vrsto hrane iz vsake skupine živil. Na primer, ne posegajte po jabolku vsakič, ko izberete sadje. Dnevna izbira raznolike hrane vam bo pomagala dobiti vsa hranila, ki jih potrebujete.

- **Prakticirajte zmernost.** Ne uživajte preveč ali premalo ene stvari. Vsa živila, če jih uživamo v zmernih količinah, so lahko del zdrave prehrane. Tudi sladice so lahko v redu.



Prehrambena piramida je zasnovana tako, da je zdravo prehranjevanje enostavnejše. Zdravo prehranjevanje pomeni pridobivanje pravilne količine hranilnih snovi - beljakovin, maščob, ogljikovih hidratov, vitaminov in mineralov, ki jih potrebujete za vzdrževanje dobrega zdravja.

Živila, ki vsebujejo isto vrsto hranil, so združena v vsakem nivoju piramide. To vam omogoča izbiro različnih živil, iz katerih lahko sestavite zdravo prehrano. Prehrambena piramide vam bo pomagala vnesti pravo ravnotežje hranljivih živil v vašem območju vnosa kalorij.

Študije kažejo, da vnesemo preveč kalorij iz hrane in pijač z visoko vsebnostjo maščob, sladkorja in soli, z vrha prehrambene piramide. Ta živila imajo zelo malo bistvenih vitaminov in mineralov, ki jih vaše potrebuje telo. Omejevanje teh živil je bistvenega pomena za zdravo prehranjevanje.

Zakaj?

Zdrava prehrana vam bo pomagala najti pravo ravnovesje vitaminov, mineralov in drugih hranil. Posledično se boste počutili odlično in imeli veliko energije. To vam lahko pomaga bolje obvladovati stres.

Zdravo prehranjevanje je eden izmed najboljših načinov za preprečevanje in za nadzor nad številnimi zdravstvenimi težavami, kot so:

- Bolezni srca.
- Visok krvni tlak.
- Sladkorna bolezen tipa 2.
- Nekatere vrste raka.

2.1 KRATKA ZGODOVINA

Radi verjamemo, da je zdravo prehranjevanje moderna iznajdba, vendar človeštvo pozna **povezavo med hrano in dobrim počutje že najmanj od začetka napisane zgodovine** - čeprav so bile teorije vedno bolj stvar ugibanja kot trdne znanosti.



Stari Grki so verjeli, da je dobro zdravje odvisno od ohranjanja ravnovesja štirih "humorjev" v telesu - črni žolč, rumen žolč, sluz in kri - in da spremembe v prehrani lahko ponovno vzpostavijo ravnovesje, če se le-to poruši. Hipokrat, Plutarh in drugi misleci so pisali knjige o odnosu med hrano in zdravjem, vključno z Galen-ovo *Moč hrane*, naslov, ki zveni, kot da bi bil napisan v preteklem letu.

Glede na prehrambeno zgodovinarico Francine Segan, ki je proučevala starodavne tekste za svojo kuharsko knjigo *Filozofova kuhinja*, so nekateri antični grški športniki sledili nekakšni zgodnji različici Atkinsonove diete.

Čeprav je bila Atkinsonova dieta nenamerna obnova starogrške modne muhe, je v zadnjih nekaj desetletjih opaziti povečano zanimanje za starodavne teorije zdrave prehrane, predvsem **tradicionalne kitajske in Ayurvede**.

V knjigi "Kemetska prehrana", ki temelji na starodavnih egipčanskih praksah (ime izhaja iz besede Kamit, starodavno besedo za območje, ki ga danes imenujemo Egipt), avtor Muata Abhaya Ashby piše, da je dobro zdravje, kot so ga videli stari Egipčani, odvisno ne samo od hrane za telo, ampak tudi od hrane za dušo - teorija, ki je predhodnica poznejše ideje holistične medicine. Fizično bolezen, nadaljuje, povzroča razgradnja nečistoč, ki jih je treba očistiti s posebno

alkalno vegetarijansko prehrano, opisano v knjigi (čeprav je večina starih Egipčanov jedla meso).

3 HRANA IN ZDRAVJE IN STAREJŠI

Vsako življenjsko obdobje s sabo prinaša spremembe in prilagoditve na vašem telesu. Razumevanje, kaj se dogaja, vam bo pomagalo prevzeti nadzor nad vašimi prehranskimi zahtevami.

3.1 FIZIČNE SPREMEMBE, KI VPLIVAJO NA VAŠO PREHRANO

- **Presnova.** Po štiridesetem letu starosti se naš metabolizem vsako leto upočasnjuje, in pogosto postanemo manj telesno dejavni. Zato je še toliko bolj pomembno, da se navadimo na zdravo prehranjevanje in gibanje, in s tem preprečimo pridobivanje telesne teže.
- **Oslabljeni čuti.** Starejši odrasli po navadi najprej začno izgubljati občutek za slan in grenak okus, tako da morda solijo hrano bolj kot prej, čeprav starejši odrasli potrebujejo manj soli kot mlajši. Uporabite zelišča, začimbe in zdrava olja- kot je oljčno olje, in z njimi namesto soli začinite hrano.
- **Zdravila in bolezni.** Nekatere zdravstvene težave ali zdravila lahko negativno vplivajo na apetit ali prizadenejo okus, kar ponovno vodi k pretirani uporabi sladkorja ali soli pri starejših odraslih. Pogovorite se s svojim zdravnikom.
- **Prebava.** Zaradi upočasnjevanja prebavnega sistema, ustvarite manj sline in želodčne kisline, ko se starate, zaradi česar vaše telo težje pridobi nekatere vitamine in minerale, kot so B12, B6 in folno kislino, ki so potrebni za ohranitev mentalnega zdravja in dobro cirkulacijo. Povišajte vnos vlaknin in se pogovorite z zdravnikom o možnih dodatkih.

3.2 SPREMEMBE ŽIVLJENJSKEGA SLOGA, KI VPLIVAJO NA VAŠO PREHRANO

- **Osamljenost in depresija.** Občutek potrnosti nekatere ljudi odvrne od hrane, pri drugih pa lahko sproži prenajedanje. Delitev obrokov z drugimi je lahko tudi učinkovito zdravilo proti osamljenosti. Vzpostavite stik s prijatelji ali sosedi, vsakdo ima rad doma pripravljen obrok, in večina ljudi, ki živi samih, se počuti podobno kot vi. Kuhanje z drugimi je lahko zabaven način za preizkus novih receptov in poglobitev odnosov.
- **Smrt ali ločitev.** Če ste na novo samski, morda niste navajeni kuhanja ali niste navdušeni nad pripravljanjem obrokov samo zase. Vendar pa vam lahko kuhanje svojih obrokov pomaga prevzeti kontrolo nad vašim zdravjem. Ključ za kuhanje za eno osebo je obvladovati nekaj osnovnih

spretnosti in biti ustvarjalen pri pripravi obrokov, ki odgovarjajo samo vam.

- **Življenje na omejenem proračunu.** S pravimi nasveti in malo načrtovanja je mogoče uživati zdravo hrano na poceni način. S preprostim odpovedovanjem nezdravi prehrani in predelanim živilom, lahko sprostite dovolj svojega proračuna, in uživate zdravo in bolj kakovostno hrano.

Podhranjenost je kritičen zdravstveni problem pri starejših odraslih.

Povzroča jo uživanje premalo hrane, premalo hranilnih snovi in prebavne težave, povezane s staranjem. Podhranjenost povzroča utrujenost, depresijo, šibek imunski sistem, slabokrvnost, slabotnost, prebavne težave ter težave s pljuči in srcem.

PREPREČEVANJE PODHRANJENOSTI MED STARANJEM:

- ✓ Jejte bogato in hranljivo hrano
- ✓ Na razpolago imejte okusno hrano
- ✓ Privoščite si prigrizek med obroki
- ✓ Čimvečkrat jejte v družbi
- ✓ Dobite pomoč pri pripravi hrane

4 IZOBRAŽEVANJE STAREJŠIH O HRANI IN ZDRAVJU - TEME

Glavne teme iz modula "Prehrana in zdravje" so naslednje:



4.1 DOBRO JEJ, DOBRO SE STARAJ

Zdrava hrana vsebuje sestavine za izgradnjo in popravilo kosti in tkiva ter skrbi, da kompleksno delovanje človeškega telesa deluje optimalno. Prav tako zagotavlja duševno in telesno energijo, potrebno za vsakdanje življenje - delo, rekreacijo, odnose in čas z družino. Jasno je, da nas zdrava prehrana tudi varuje pred nalezljivimi boleznimi in kroničnimi obolenji, tako da se bomo lahko starali s čim manjšimi zdravstvenimi težavami, bolečinami in ovirami.

Stari ljudje imajo več bolezni srca, raka, višji holesterol in višji krvni tlak kot preostali del odraslega prebivalstva. Te bolezni lahko preprečimo ali jih imamo pod nadzorom s pomočjo zdrave prehrane in redne telesne dejavnosti.

Pravilna količina vitaminov in mineralov lahko pomaga pri preprečevanju anemije, depresije in izgube spomina. Prav tako lahko pomaga pri hitrejšem okrevanju po operaciji ali poškodbi, in ohranja kosti in zobe zdrave in močne.

Vendar pa je **za mnoge starejše**, čeprav jedo dobro ves čas, **to lahko izziv**. Zdi se, da je glavno vprašanje ... Zakaj moram dobro jesti?

Zdrava prehrana v kombinaciji z redno telesno dejavnostjo lahko pomeni razliko med neodvisnostjo in življenjem ob pomoči drugih ljudi.

Lahko vam da energijo, ki jo potrebujete, da ostanete aktivni in počnete stvari, ki jih želite delati. Prav tako lahko prepreči ali upočasni napredovanje številnih kroničnih bolezni, kot so bolezni srca in diabetes, osteoporoza in nekatere oblike raka. In lahko vam pomaga bolje obvladovati tako telesni kot duševni stres, operacije, in celo navaden prehlad ali gripo.

4.2 OVIRE ZA DOBRO PREHRANJEVANJE

Zakaj se zdaj, ko sem starejši, težje zdravo prehranjujem?

Za mnoge starejše so lahko zdravi, dobro uravnoteženi obroki pravi izziv.

Verjetno zdaj **kuhajo samo za eno ali dve osebi**.

Zgodi se, da so dosti **manj aktivni** kot takrat, ko so bili mlajši ali da njihov **občutek za okus in vonj ni tako oster, kot je bil nekoč**; tako da **so manj lačni ali pa jih hrana ne zanima več**.

Prav tako je nekaterim **težko iti ven v trgovino ali pripravljati ustrezne obroke**.

Zdi se mikavno živeti samo od čaja in toasta. Vendar se bodo počutili bolje - imeli bodo več energije in večje veselje do življenja - če bodo jedli kvalitetno.

4.3 ZDRAVA PREHRANA IN DUŠEVNO TER ČUSTVENO ZDRAVJE

Hrana in razpoloženje: Hrana in duševno zdravje - Vsi vidiki našega življenja so odvisni od hrane, ki jo jemo.

Dobra prehrana je pomembna sestavina boljšega razpoloženja in povečanega občutek blaginje.

Duševno zdravje

Hrana z energijo oskrbuje možgane, pa tudi telo, in je v neposredni povezavi z duševnim in čustvenim zdravjem in stabilnostjo.

Bolezni, kot so depresija, shizofrenija, Alzheimerjeva in Parkinsonova bolezen, lahko preprečimo z učenjem in vajami za spomin, z zdravo, manj kalorično prehrano, ki vključuje različno pisano sadje in zelenjavo, ter ribe z visoko vsebnostjo omega-3 maščobnih kislin, kot so losos.

Glede na članek, objavljen v "Ameriški psiholog" oktobra 2011, lahko zmanjšanje odvečnih kalorij nudi zaščito pred nevro-degenerativnimi procesi povezanimi z

debelostjo, kognitivnimi motnjami in zmanjšano prostornino možganov in njihovo funkcijo.

Prehranjevanje in razmerja

Zdravo prehranjevanje ohranja ljudi v dobri telesni in psihični pripravljenosti. Ko ste videti dobro, se počutite dobro, ste samozavest in imate manj zadržkov; ste pogumni in imate večjo sposobnost za uživanje življenja.

Nezdrave izbire hrane vodijo v debelost in bolezni, kar vam preprečuje druženje s prijatelji in družino, ubija energijo, na koncu se ne veselite ničesar drugega kot biti doma, zvaljeni na kavču.

Zdrava, uravnotežena prehrana preprečuje pridobivanje telesne teže, zmanjšuje tveganje s prehrano povezanih bolezni, kot so bolezni srca, sladkorna bolezen, rak in depresija in vam daje energijo za polno in zadovoljujoče družabno življenje.

Če s težavo premagujete slabe prehranjevalne navade, se pogovorite z zdravnikom ali dietetikom o sprejemanje boljših odločitev o hrani, glede na vaš načina življenja in osebne prehranjevalne preference.

4.4 NASVETI ZA ZDRAVO PREHRANJEVANJE

Prehranske potrebe se razlikujejo od osebe do osebe. Vendar pa lahko nekatere strategije vsakomur pomagajo pri zdravem prehranjevanju.

Osredotočite se na hrano z visoko hranilno vrednostjo

Kot se starate, se vaša potreba po kalorijah najverjetneje zmanjšuje, medtem ko vaša potreba po hrani ostane enaka ali se poveča. Uživanje hrane z bogato hranilno vrednostjo vam bo pomagalo priti do vitaminov, mineralov, beljakovin, ogljikovih hidratov in maščob, ki jih potrebujete.

Pridobite večino kalorij iz hranilno bogate hrane, kot:

- zelenjava in sadje
- fižol in leča
- oreški in semena
- polnozrnatih izdelki
- nizkokalorični mlečni proizvodi
- puste beljakovine

Omejite hrano, ki vsebuje veliko kalorij in malo hranil. Na primer, ocvrto hrano, sladice in sladke pijače prihranite za občasne priložnosti. Zdravnik vam bo morda priporočil, da se v celoti izogibajte nezdravi hrani.

Jejte dovolj vlaknin

Vlakna so bistvenega pomena za zdrav prebavni sistem. Da bi se izognili zaprtju in drugim težavam, vključite hrano, bogato z vlakninami k vsakemu obroku. Topne vlaknine so še posebej pomembno za ohranjanje zdrave ravni holesterola. Dobri viri vlaknin so:

- sadje in zelenjava
- fižol in leča
- oreščki in semena
- polnozrnat izdelki
- whole grains

Izberite bolj zdrave že v naprej pripravljene jedi

Če posegate po pripravljenih jedeh, izberite zdrave možnosti. Na primer, naslednja živila so enostavna za pripravo in hranljiva:

- zamrznjena ali konzervirana zelenjava, z nizko vsebnostjo natrija
- zamrznjeno nesladkano sadje ali konzervirano sadje z nizko vsebnostjo sladkorja
- gotov puran ali piščanec na žaru
- juhe ali enolončnice v pločevinkah z nizko vsebnostjo natrija
- solata v vrečkah
- instant ovsena kaša
- vrečke z zelenjavo za kuhanje na pari

Vedno preverite oznake na pripravljenih živilih. Izberite možnosti, ki vsebujejo manj dodanega sladkorja, nasičenih maščob in soli - in več vlaknin, vitaminov in mineralov.

Razmislite o prehranskih dodatkih

Morda boste ugotovili, da je težko dobiti nekatere hranilne snovi samo iz vaše prehrane, še posebej, če se morate določeni hrani izogibati. Posvetujte se z zdravnikom, če bi morali jemati dodatne vitamine ali minerale, kot so kalcij, vitamin D, magnezij ali vitamin B-12. Ti posebni vitamini so pogosto slabo absorbirani ali pa jih starejši ljudje ne uživajo v zadostnih količinah. Nekateri dodatki lahko vplivajo na določena zdravila. Posvetujte se z zdravnikom ali s farmacevtom o morebitnih stranskih učinkih preden začnete z uživanjem novega dodatka ali zdravila.

Bodite hidrirani

Kot se starate, morda ne boste opazili, da ste žejni. Poskrbite, da redno pijete tekočine. Cilj je osem kozarcev (250 ml) vode na dan. Nekaj vode lahko dobite iz soka, čaja, juhe, ali celo z vodo bogatega sadja in zelenjave.

Ostanite družabni

Kadar le lahko, jejte s prijatelji in družinskimi člani. Socialna interakcija lahko spremeni obroke iz neprijetnega opravila, ki bi ga najraje preskočili, v prijetno druženje.

4.5 IZOBRAŽEVANJE O ZDRAVEM PREHRANJEVANJU

Prehrambeno svetovanje je pomembno za trajno in ugodno reševanje problema podhranjenosti. To je učinkovito orodje za **spreminjanje prehranjevalnih navad** ljudi, ne da bi to vplivalo na njihova čustva.

To je proces, s katerim se **znanje, stališča in prepričanja o hrani in zdravju** prenesejo v dejanske prakse, ki so zdrave in v skladu z individualnimi potrebami, kupno močjo, razpoložljivostjo hrane, zdravstvenim in socialno-kulturnim ozadjem.

To pomeni, da je prehrambeno svetovanje potrebno za ocenitev vpliva na znanje, odnos in prakse starejših.

4.6 PROSTOVOLJSTVO

Ljudje, ki so prostovoljno dejavni, ne le pomagajo svojim skupnostim, temveč lahko tudi sami izkoristijo prednosti duševnega in telesnega zdrava.

Starejši prostovoljec lahko veliko prispeva s svojimi izkušnjami, znanjem in modrostjo, ki si jih je nabral v svojem dolgem življenju, hrano predstavi kot "nematerialno dediščino", zbira in posreduje tradicionalne proizvode in recepte, ki jih povezuje z zdravjem in psihičnim ter in fizičnim počutjem.

Če imate veselje do izobraževanja o zdravi prehrani, dostop in strategijo, je lahko prostovoljstvo koristen način, da se začnete ukvarjati z krasnimi programi, osebjem in skupnostmi.

Veliko ljudi, ki želi pomagati drugim, ne potrebuje posebnih izkušenj, da podpre prizadevanja kot so izobraževanje javnosti o zdravstvenih in varnostnih vprašanjih, odgovarjanje na telefone na odprtih zdravstvenih telefonskih številkah, ali delitev hrane ogroženim osebam.

Informacije o hranilni vrednosti, kulturi kuhanja in tradicijah, odpadni hrani itd... obstaja veliko izzivov, v katerih lahko starejši prostovoljec razvija pobude.

S pravimi spretnostmi je lahko zdravo prehranjevanje dostopno in okusno. Delite svoje znanje in moči z družinami, ki imajo nizek proračunu.

Medtem ko 85% družin, ki živijo na nizkem proračunu meni, da je zdravo prehranjevanje pomembno, je približno le polovica sposobna pripraviti hranljive jedi vse dni v tednu. Spretnosti, kot so pametno nakupovanje, načrtovanje obrokov in zdravo kuhanje, lahko pomagajo narediti zdravo prehranjevanje dnevno realnost.

Kot starejši prostovoljec, boste:

- Povezani z mrežo vrstnikov, ki delijo vašo strast do zdrave hrane in javnih del
- Delili svoje znanje v obliki izkušenj - kuhinja in trgovina z živili.
- Učili se od družin, ki sodelujejo
- Sestavljali in prispevali k zbiranju, kuharskih receptov, ki dokazujejo, da je lahko zdrava hrana okusna

Imeli boste priložnost, da se naučite in prispevate k razvoju in izvajanju **zdravega načina življenja** v lokalni skupnosti. Vaš velik izziv bo vplivati na **družbene spremembe** na lokalni ravni.

5 PRAKTIČNA AKTIVNOST 1 "MESEC PREHRANE"

Vključite vsakogar!



- Prosite župana, da razglasi "**Mesec prehrane**". Zagotovite obrazec za razglas, da boste olajšali delo osebju.
- **Povabite avtorja knjige o prehranjevanju** na sestanek svoje skupine. Ideje poiščite na seznamu knjig o dobri prehrani.
- **Načrtujte kuharsko predstavitev** ali kulinarični dogodek. Povabite dietetika, kuharja restavracije ali lokalno kulinarično šolo, v kombinaciji s kratko predstavitevijo prehrane. Pripravite kopije receptov, brošure in merilne žlice, ter druge kuharske predmete.
- Sponzorirajte večer "**Poklič - dietetika**" z lokalno radijsko postajo. Kličoči lahko postavljajo vprašanja o prehrani. Še bolje, če bo sodelovala lokalna televizijska postaja.
- Obrnite se na lokalno knjižnico in se dogovorite za **bralne urice, program prehranjevanja ali tekmovanje iz barvanja plakata za otroke**. Sestavite delovne liste za otroke, letake z nasveti *Jejte pravilno* za odrasle in zaznamke za knjige vsakogar.
- Organizirajte predstavitev projekta *Mesec prehrane* v lokalnem parku ali centru za starejše občane.
- Organizirajte akcijo darovanja hrane za lokalno shrambo hrane ali zavetišče.
- Kot družina se zavežite, da boste vsak teden v Mesecu prehrane, poskusili novo sadje ali zelenjavo.
- V Mesecu prehrane načrtujte več skupnih družinskih obrokov.

6 PRAKTIČNA AKTIVNOST 2 – "50 PREHRAMBENIH IZDELKOV, KI BI MORALI BITI NA VAŠEM NAKUPOVALNEM SEZNAMU"

Je vaš nakupovalni seznam zdrav? Zdrav? Zares? Naj vas ne zavede lažna reklama.



Zdrav nakupovalni seznam temelji na Pritikinovem načrtovanju prehranjevanja, dokumentiranim v več kot 100 študijah, v recenziranih medicinskih revijah za preprečevanje in nadzor vodilnih morilcev človeštva, vključno z boleznimi srca, sladkorno boleznijo tipa 2, visokim krvnim tlakom, metaboličnim sindromom in prekomerno telesno težo.

Uporablja fraze, kot so "brez sladkorja", "z nizko vrednostjo natrija", "brez dodane soli," "nemastno," in "znižuje holesterol" , katere vam lahko pomagajo poiskati živila, ki so najprimernejša za doseganje vaših osebnih zdravstvenih ciljev.

Zdrav nakupovalni seznam navaja tudi 10 stvari, ki jih je potrebno postaviti nazaj na polico, če želite:

- ✓ znižati holesterol
- ✓ znižati krvni tlak
- ✓ shujšati

Več informacij na: <https://www.pritikin.com/shopping-list>

7 ŠTUDIJA PRIMERA 1 – JEJ DOBRO IN BODI AKTIVEN – IZOBRAŽEVALNO ORODJE

Dejavnosti za odrasle

Predlagana igra, ki prebije led: Prosite udeležence, naj prinesejo fotografijo ali drug spominek, ki simbolizira, zakaj je dobro jesti in biti telesno dejaven pomembno za njih. Svojo izkušnjo naj delijo s skupino. Ustvarite kolaž ali seznam razlogov za dobro prehranjevanje in telesno dejavnost.

Prednosti: Vsakega udeleženca prosite, naj opravi razgovor z drugim udeležencem, o novem ali zanimivem zdravem prehranjevanju in izkušnji o telesni aktivnosti (npr., nova živila ali zanimiva telesna aktivnost, ki so jo preizkusili v zadnjem času). Delite te izkušnje s skupino - zakaj je bila to dobra izkušnja? Kateri elementi so jo naredili dobro? Na tablo napišite seznam teh izkušenj kot primere, kakšne koristi nam prinaša dobra hrana in telesna dejavnost.



Ključno sporočilo: Zdravo prehranjevanje in fizična aktivnost prinašata veliko prednosti in koristi – kot so boj proti boleznim, več energije in vzdrževanje neodvisnosti v starosti.

1. Štiri prehranske skupine in ključne skupine za fizično aktivnost:

Vsakemu udeležencu dajte kopijo *Prehranskega vodnika* in priročnika *Nasveti, kako postati aktiven* (odrasli ali mlajši odrasli). Literaturo predstavite tako, da ponovite imena prehranskih skupin in skupin za fizično aktivnost. Zberite ideje o tem, katere vrste hrane in aktivnosti sodijo v določeno skupino.

Uporabite poster in udeležence prosite, naj identificirajo štiri slike, ki predstavljajo štiri prehranske skupine v *Vodniku*. Gradite na tej razpravi in prosite udeležence, naj poiščejo katerekoli tri slike, ki prikazujejo glavne skupine dejavnosti glede na *Nasveti, kako postati aktiven*.

Nekaj slik razdelite kot izročke udeležencem. Izberite slike, za katere mislite, da bodo dobre iztočnice za razpravo znotraj skupine. Vsakemu udeležencu dajte eno ali več slik. Prosite jih, naj povedo, kaj naj bi njihova slika predstavljala – kateri način zdravega prehranjevanja in/ali telesne aktivnosti prikazuje slika? Prosite udeležence, da povedo zgodbo, povezano z zdravim prehranjevanjem in /ali telesno dejavnostjo, ki se nanaša na dano sliko.

2. Osebni razmislek:

Ta dejavnost bo udeležencem pomagala razmisliti o njihovih trenutnih prehranjevalnih navadah in telesni aktivnosti. V *Vodniku* in *Nasvetih* naj obkrožijo stvari, ki jih jedo ali počnejo pogosto, in jih

vprašajte, če opazijo nastajajoče vzorce. Na primer, zdi se, da jedo veliko hrane iz ene živalske skupine in ne toliko iz druge? Da aerobnih aktivnosti ne izvajajo pogosto ali pa sploh ne? Izvajajo aerobne vaje in vaje za moč? Spodbudite skupinsko razpravo.



Ključno sporočilo: Obstaja veliko zdrave in okusne hrane ter dejavnosti za telesno aktivnost.

3. Skupina refleksija: Sestavite seznam nekaterih ovir, ki ljudem preprečujejo dobro prehranjevanje in telesno aktivnost. Kot skupina poiščite nekaj idej in možnih rešitev za pomoč pri premagovanju teh ovir. Pogovorite se, kako lahko zdrava izbira postane lažja izbira. Na primer, če na kuhinjski pult ali jedilno mizo postavimo skledo jabolk, hrušk in drugega sezonskega sadja, olajšamo izbiro sadja za hitro malico, namesto piškotkov ali krofov. Ali pa za krajše izlete izberemo sprehod ali kolo, namesto avta, kar je lahko hitreje in vsekakor ceneje! To bo udeležencem pomagalo razmisliti o tem, kako lahko zdravo prehrano in telesno dejavnost prilagodijo svojemu življenju, in bo pripravilo temelje za prihodnje razprave o postavljanju ciljev.



Ključno sporočilo: Začnite z majhnimi koraki, ki bodo pomagali zdrave odločitve narediti lažje.

8 ŠTUDIJA PRIMERA 2: JEJ ZDRAVO – BODI AKTIVEN DELAVNICE SKUPNOSTI



Zagotavlja podrobne nasvete, kako ta priporočila izvesti v praksi. Namen delavnic je, da se udeleženci premaknejo iz faze "razmišljanja" k želenim ukrepom na področju zdravja.

Delavnice in ustrezni materiali so primerni za vse skupine odraslih, vključno z zaposlenimi ljudmi z omejenim prostim časom, in za tiste z nizko zdravstveno pismenostjo.

Vsebina je predstavljena v šestih interaktivnih delavnicah, ki jih je enostavno izvesti. Vsaka delavnica vsebuje učne cilje, motivacijske dejavnosti, govorne točke, navodila za aktivne odmore, praktične učne dejavnosti, ter zagotavlja možnosti za izvajanje novih praks, ki bodo vodile do trajnih sprememb v načinu življenja. Serija vključuje:

- Uživate zdravo hrano, ki je odličnega okusa
- Hitri, zdravi obroki in prigrizki
- Zdravo prehranjevanje z nizkim proračunom
- Nasveti za hujšanje in ohranjanje teže
- Zdrava prehrana kot del vašega načina življenja
- Telesna aktivnost je ključ do boljšega življenja

Optimalno bi bilo, če lahko delavnice izvedete v celoti, kot serijo šestih, lahko pa tudi izberete posamezno delavnico, ki bo najbolj ustrezala potrebam vašega občinstva. Na primer, delavnico "Nasveti za hujšanje in ohranjanje teže" lahko izvedete s skupino fitnes razreda; ponudite "Uživajte zdravo hrano, ki je odličnega okusa" obstoječemu kuharskemu razredu v vaši skupnosti.

Z vašo pomočjo bomo našli najboljše kraje za predstavitev delavnice v vaši skupnosti, za odrasle, ki bi lahko imeli največjo korist od učenja o zdravi prehrani.

Vsebuje:

1. Nasvete za moderatorje delavnic
2. Seznam potrebščin, ki jih utegnete potrebovati

9 SPLETNA BILIIOGRAFIJA ZA NADALJNE BRANJE

Zdrava hrana:

<http://www.webmd.com/food-recipes/tc/healthy-eating-overview#1>

<http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthy-eating.htm>

<http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/eating-well-as-you-age.htm>

<http://www.infermieriperlasalute.it/guide/l-alimentazione-come-stile-di-vita-per-una-buona-salute-id4.htm>

Healthy eating trends around the world – Nielsen

<https://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/eu/nielseninsights/pdfs/Nielsen%20Global%20Health%20and%20Wellness%20Report%20-%20January%202015.pdf>

Brief history: <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/the-history-of-health-food-part-1-antiquity-69835382/?no-ist>

Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf?ua=1

'Healthy Ageing: The Role of Nutrition and Lifestyle' British Nutrition Foundation
<https://www.nutrition.org.uk/bnfevents/pastevents/healthy-ageing.html>

Report "The role of Nutrition in Active and Healthy Ageing"
<https://ec.europa.eu/jrc/en/news/healthy-eating-healthy-ageing>

Healthy eating and mental and emotional health
<http://www.nchpad.org/606/2558/Food~and~Your~Mood~~Nutrition~and~Men tal~Health>

Healthy eating tips <http://www.healthline.com/health/healthy-eating-for-seniors#HealthyDiet3>

The Nutrition month: <http://www.eatright.org/resource/food/resources/national-nutrition-month/event-ideas>

The Shopping list: <https://www.pritikin.com/shopping-list>

Eat Well and Be Active Educational Toolkit: www.hc-sc.gc.ca

Eat Healthy - Be Active Community Workshops:
<https://www.choosemyplate.gov/>

Healthy food and volunteering: <http://www.hungerfreecommunities.org/wp-content/uploads/2011/06/HFC-Toolkit-for-starting-a-BackPack-Food-Program.pdf>