

Питание для укрепления здоровья пожилых людей

Цель курса - ознакомить участников с основными принципами питания, подходящими для пожилых людей, способствовать пересмотру прежних привычек питания и поощрять к их совершенствованию.

Планируемый результат - новые знания, навыки и идеи для более здорового меню

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

1. Расчет индекса массы тела.
2. Питательные вещества - углеводы, белки, жиры и продукты питания, их источники.
3. Дневник питания.
4. Разнообразие продуктов.
5. 5 групп продуктов, рекомендуемое количество порций.
6. Ежедневное количество воды.
7. Заправка бокала.
8. Улучшение рецептов продуктов.

① Оценка вашего «пищевого статуса» - расчет индекса массы тела.

- Цель - оценить соответствие/несоответствие веса своего тела параметрам

здорового веса.

- Оборудование - стадиометр и весы тела (или же участники ранее на практике врача выяснили свой вес и рост), калькулятор.

- Раздаточные материалы - рабочие листы с формулой расчета ИМТ и классификационной таблицей.

- Проведение - участники измеряются и взвешиваются, полученные данные записываются на рабочем листе, сами подсчитывают свой ИМТ.

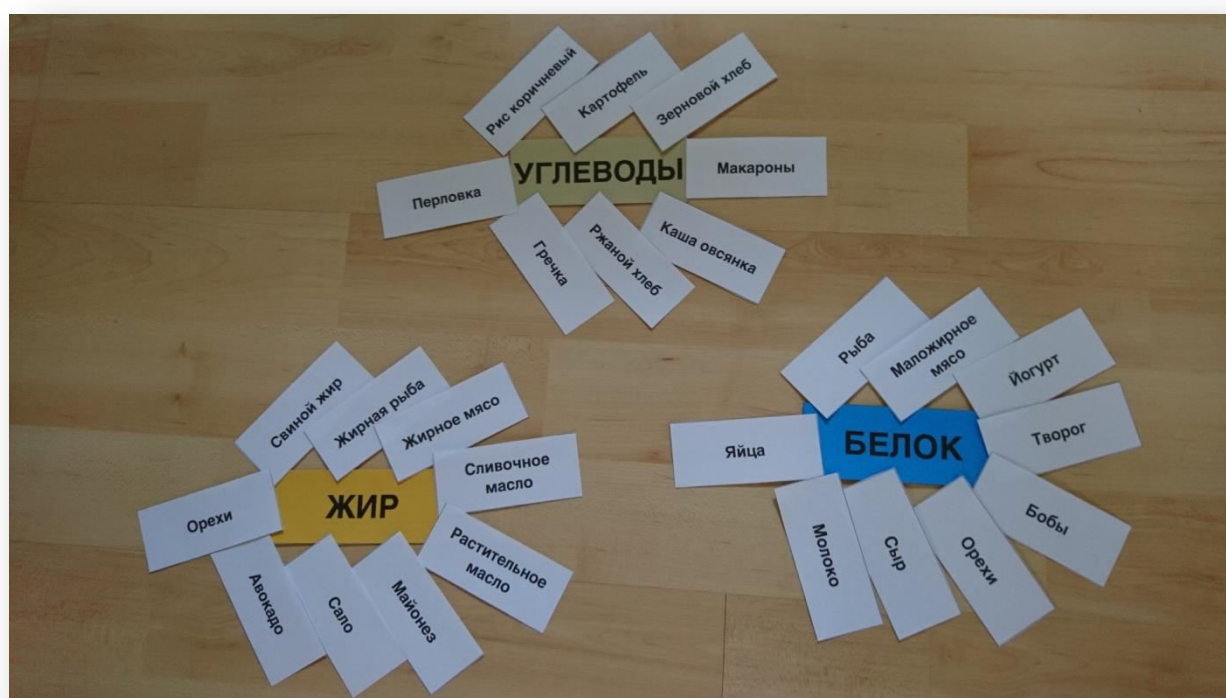
Вес _____ кг Рост _____ м

ИМТ = масса тела, кг / рост, м²

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)		Допустимые изменения с возраста 65 лет	Ваш ИМТ
<u>Недовес</u>	< 18.5	24 - 30	
<u>Нормальный Вес</u>	18.5 - 24.9		
<u>Избыточный Вес</u>	≥ 25.0		
<i>Предожирение</i>	25.0 - 29.9		
Ожирение	≥ 30.0		

② Питательные вещества - углеводы, белки, жиры и продукты питания, их источники.

- Цель - выяснить, какие продукты являются наиболее важными источниками углеводов, белков и жиров в рационе (лекция изучила роль этих питательных веществ в обеспечении необходимой энергии для организма и их желательном пропорциональном распределении).
- Распределительные материалы - 3 карточки с названиями веществ питания и 26 карточек с названиями продуктов для каждой пары участников.
- Ход - задача, подобная настольной игре - участники в небольших группах по 2 (если необходимо, 3) человека найдут продукты, подходящие для каждого вещества питания. Результаты обсуждаются совместно, обсуждаются ошибки или несоответствия. У всех участников есть дополнительная задача - выбрать наиболее ценные источники жира (которые рекомендуется использовать чаще) и «отбросить» те, которые могут использоваться редко или в небольших количествах.



③ Дневник питания - запись и анализ съеденного за предыдущий день (соответствие рекомендациям здорового питания, основным группам продуктов и разнообразию, частоте приема пищи). Это можно заполнить заранее, если занятия проводятся в течение нескольких дней (домашнее задание в следующий раз).

- Цель - Оценить соответствие питания рекомендациям.
- Раздаточные материалы - Дневники дневного питания.

Пример:

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



Образец

День Вторник, 5 декабря

Прием пищи, время еды	Блюда, напитки, продукты и их количество
Завтрак 7.30	Каша овсянка, вареная в молоке, с бананом (3 столовые ложки овсянки, ½ стакана молока, ½ банана)
	1 большой кувшин зеленого чая (237 мл)
Закуска 11.00	Запеченное яблоко с корицей, подается с греческим йогуртом и смесью орехов / семян (1 яблоко, 3 столовые ложки йогурта, 2 столовые ложки орехов / семян - грецкие орехи, фундук, семена подсолнечника, семена тыквы)
	1 большая кружка кофе (237 мл) с молоком
Обед 14.00	Овощной суп с мясом (¼ стакана куриного мяса, 2 ст. л. моркови, 2 ст. л. картофеля, 2 ст. л. цветной капусты, укроп)
Закуска 16.30	
Ужин.....	

④ Разнообразие продуктов - перечисление, оценка продуктов, съеденных за предыдущий день.

- Цель – заметить потенциальные недостатки в питании и обсудить возможности их устранения.
- Раздаточные материалы - рабочие листы, подразделение групп основных продуктов.
- Проведение - участники записывают и подсчитывают все виды продуктов (кроме соли, сахара и воды); сравнивают количество, обсуждают возможности увеличения разнообразия продуктов.

Пример:

УЧЁТ СЪЕДЕННЫХ ПРОДУКТОВ		No.	Продукт
Образец			
No.	Продукт		
1	Овсяные хлопья		
2	Молоко		
3	Банан		
4	Зеленый чай		
5	Яблоко		
6	Корица		
7	Греческий йогурт		
8	Грецкие орехи		
9	Фундук		
10	Семена подсолнечника		
11	Семена тыквы		
12	Куриное мясо		
13	Морковь		
14	Картофель		
15	Цветная капуста		
16	Укроп		
.....			

Не записывать - соль, сахар и вода

Образец

Завтрак - овсяная каша вареная в молоке с бананом, зеленый чай:

- 1) овсяные хлопья
- 2) молоко
- 3) банан
- 4) зеленый чай

Закуска - запеченное яблоко с корицей, с греческим йогуртом и смесью орехов и семян:

- 1) яблоко
- 2) корица
- 3) греческий йогурт
- 4) грецкие орехи
- 5) фундук
- 6) семена подсолнечника
- 7) семена тыквы

Обед - овощной суп с мясом:

- 1) куриное мясо
- 2) морковь
- 3) картофель
- 4) цветная капуста
- 5) укроп

.....

⑤ 5 групп продуктов, рекомендуемое количество порций.

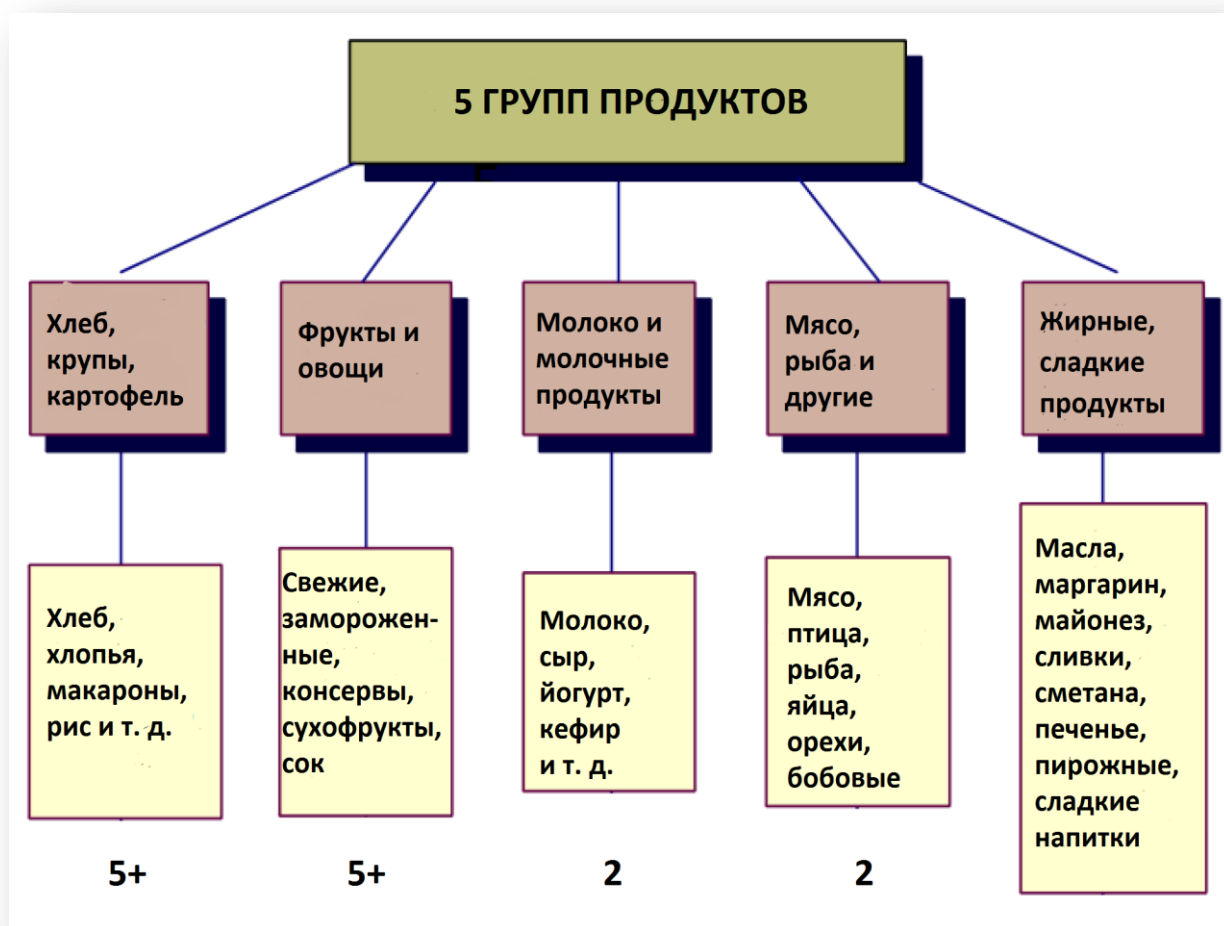
- Цель - раскрыть возможные отклонения от рекомендованного, обсудить возможности улучшить ситуацию.

- Раздаточные материалы -

- Группы продуктов и желаемое количество порций (3 материала),

- МЗ «Рекомендации по здоровому питанию для взрослых».

Последовательность - оценка вашего рациона - согласно 5 группам питательных веществ / продуктов, рекомендуемая порция (количество порций согласно «Рекомендациям здорового питания для людей старше 60 лет», Австралийскому отделу здравоохранения, Рекомендациям ВОЗ).



В предыдущей лекции вы узнали, насколько велика одна порция (МЗ «Рекомендации по здоровому питанию для взрослых » и т. д.).

Рекомендуемое количество порций продуктов для пожилых людей

Группа продуктов	«Рекомендации по здоровому питанию для людей старше 60 лет» Мин здрав Латвии	Австралийский департамент здравоохранения				WHO
		Мужчины		Женщины		
		51-70	70+	51-70	70+	
Фрукты и овощи	По крайней мере 5	Овощи и бобы 5½ Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	По крайней мере 5
Зерновые, картофель	4 -6	6	4½	4	3	По крайней мере 5
Молочные продукты	По крайней мере 2-3 стакана кисломолочных напитков	2½	3½	4	4	2
Мясо, рыба, орехи, бобовые	Рыба по крайней мере 2х в нед., рыба, мясо 300-600 г в нед.	2½	2½	2	2	2
Жир, жирные блюда, сладости						Немного

Рекомендации по здоровому питанию для взрослых

Резюме

1. Разнообразьте свою диету каждый день.
2. Сопоставьте свою диету с физической нагрузкой, чтобы поддерживать вес тела в рекомендуемом диапазоне.
3. Принимайте от 1,5 до 2 литров жидкости ежедневно, включая воду.
4. Ешьте крупы (особенно целую пшеницу) и картофель несколько раз в день. Рекомендуемое количество 800 г или 4-6 порций в день.
5. Ешьте овощи, фрукты и ягоды несколько раз в день, особенно местные. Рекомендуемое количество составляет не менее 400 г или 5 порций в день, половина из которых свежие.
6. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
7. Ешьте бобовые, рыбу или постное мясо. Рекомендуемое количество постного мяса в неделю составляет 300-600 г, рыба не реже двух раз в неделю.
8. Уменьшите количество маргарина, жирного мяса, сливочного масла. Используйте немного растительного масла.
9. Ограничьте потребление соли, сахара и продуктов, содержащих их.
10. Позаботьтесь о безопасности и качестве домашней пищи.

1 порция

Зерновые продукты и картофель:

- 1-2 кусочка хлеба
- полustакана – стакан варенных макарон, крупы или гречки
- 1 стакан хлопьев сухого завтрака
- один вареный или жареный картофель среднего размера

Фрукты:

- 1 фрукт среднего размера - яблоко, груша, банан, апельсин
- 2 небольших фрукта – сливы, мандарины, абрикосы, киви
- ½ грейпфрута, ломтика дыни, арбуза или ананаса
- ~ 6-7 клубники, 10 вишней или винограда, 16 малины, горсть клюквы, черной смородины или других ягод
- 1 десертная ложка изюма, 2 сушеных инжира, 3 сушеных слив или горсть банановых чипсов
- ⅔ стакана в натуральном соке консервированных или тушеных фруктов
- 1 стакан (150 мл) неподслащенного 100% фруктового или овощного сока (только 1 стакан в день зачисляется как часть фруктов или овощей)

⑥ Количество воды (жидкости) в день, его соответствие рекомендациям.

- Цель – понять, достаточно ли количество воды в повседневной жизни. Если это не соответствует рекомендациям, подумать о возможных решениях.
- Оборудование - кухонные весы, стакан, кружка, чашка, тарелка супа.
- Раздаточные материалы - таблица с количеством воды в пищевых продуктах, бумага для записей.
- Процесс - участники выясняют, сколько жидкости входит в различные ежедневные блюда, используемые в разных повседневных условиях; рассчитывается количество воды, содержащейся в нем, по продуктам, перечисленным в дневнике. Количество воды в день сравнивается с рекомендованным. В лекции рассказывается о количестве воды, необходимого в день, о содержании воды в пищевых продуктах и напитках.

Количество воды в разных продуктах

Проценты	Продукты
100%	Вода
90-99%	Нежирное молоко, дыня, арбуз, салат, капуста, шпинат, вареная тыква
80-89%	Фруктовые соки, йогурт, яблоки, виноград, апельсины, морковь, вареная брокколи, груши, ананас
70-79%	Бананы, авокадо, домашний сыр, свежие сыры, жареный картофель, вареная кукуруза, отварная ветчина, креветки
60-69%	Макароны, бобовые, лосось, мороженое, жареная куриная грудка
50-59%	Фарш, хот-доги, сыр фета, жареное филе говядины
40-49%	Пицца
30-39%	Сыр чеддер, хлеб
20-29%	Пряные копченые колбаски, пирожные, печенье
10-19%	Сливочное масло, маргарин, изюм
1-9%	Грецкие орехи, жареный арахис, печенье с шоколадными кусочками, крекеры, злаки, арахисовое масло
0%	Растительные масла, сахара

⑦ Наполнение тарелки

- Цель - способствовать продуманному выбору продуктов и соблюдению желаемых, соответствующих рекомендациям, пропорций.
- Раздаточные материалы - бумажная «тарелка», письменные принадлежности, резинка.
- Проведение – каждый участник получает «тарелку», разделяет в сегменты, в каждом сегменте списка продукты (на лекции обсуждается, какие группы продуктов и их пропорции должны быть).



⑧ Улучшение рецептов продуктов

- Цель – оценить соответствие рецептов традиционных блюд рекомендациям здорового питания, найти идеи более здоровому приготовлению, корректировке и совершенствованию их.
- Раздаточные материалы - различные рецепты для еды, канцелярские принадлежности. Инструктор разрезает листы рецептов пополам, оставляя себе половину с правильными ответами.
- Проведение - участники работают в группах - оценивают ингредиенты в рецептах и стараются улучшить их для достижения максимально возможного соответствия здоровым диетическим рекомендациям (например, один и тот же рецепт для 2 групп, а затем сравнение, как каждая группа интерпретирует - количество изменений, что совпадает, в чем различия; здесь учитывается все ранее выученное - пищевая ценность, акцент на продукты из цельного зерна, избыток / пустые калории, рекомендации по уменьшению содержания соли, сахара и насыщенных жиров).

Пример:

Манная каша

Манна 40 г, молоко или вода 200 г, сливочное масло 10 г, соль, сахар.

Кипятить молоко с водой, добавить манну и непрерывно перемешивая варить в течение 10 - 15 минут. Затем добавить соль, сахар, масло, вскипятить и хорошо размешать. Подается на завтрак или ужин горячим с расплавленным маслом, молоком или охлажденным - с вареньем, фруктово-ягодными соусами в качестве сладкого блюда на обед.

Возможные предложения:

- выберите манну из цельного зерна
- используйте молоко, но с низким содержанием жира (0,5 - 2%),
- не добавляйте соль, сахар и масло,
- горячую подать лучше с молоком чем с маслом,
- охлажденная - подается со свежими / замороженными фруктами и ягодами или вареньем с пониженным содержанием сахара.