

# Scenariusz spotkania polskich seniorów i opiekunek z Ukrainy

## WARSZTATY - DIETA DLA SENIORA



**Fundusze Europejskie**

Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# SCENARIUSZ

- ▶ Cele: zapoznanie seniorów i opiekunek z zasadami zdrowego odżywiania osób starszych, sporządzenie przykładowego jadłospisu.
- ▶ Metody: pogadanka, dyskusja, pokaz
- ▶ Odbiorcy: seniorzy z Polski i opiekunki z Ukrainy.
- ▶ Czas: 1 godz.
- ▶ Miejsce: Ratusz Oliwski.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# PLAN WARSZTATÓW

- ▶ 1. Zasady zdrowego odżywiania seniorów.
- ▶ 2. O czym należy pamiętać tworząc jadłospis dla seniora.
- ▶ 3. Dieta dla seniora i jej rola w utrzymaniu zdrowia.
- ▶ 4. Błędne nawyki żywieniowe.
- ▶ 5. Przykładowy jadłospis dla seniora.
- ▶ 6. Rady dla opiekunów seniora.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA SENIORÓW

- Osoby starsze powinny spożywać codziennie 4–5 regularnych posiłków o mniejszej objętości.
- Codzienne pożywienie powinno być jak najbardziej urozmaicone!
- Należy pić najmniej 8 szklanek płynów niegazowanych dziennie.
- Trzeba zwiększyć spożycie przetworów mlecznych z odtłuszczonego mleka, pełnoziarnistego pieczywa, ryb, grubych kasz.
- W codziennym jadłospisie powinny znaleźć się 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców.
- Należy ograniczyć spożywanie potraw smażonych, zamiast tego wskazane jest gotowanie, duszenie oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu.

Posiłki powinny być tak komponowane, aby swoim wyglądem i zapachem zachęcały do jedzenia. Należy ograniczyć spożycie soli kuchennej, ostrych przypraw i alkoholu.



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



# O CZYM NALEŻY PAMIĘTAĆ TWORZĄC JADŁOSPIS DLA SENIORA

- ▶ Skład diety lekkostrawnej dla seniora nie musi różnić się znacząco od zdrowej, zbilansowanej diety standardowej. Kluczem jest tutaj dobór odpowiednich technik przyrządzania potraw i obróbki produktów.
- ▶ Dlatego też zaleca się:
  - **Pełnoziarniste produkty zbożowe**, – pieczywo graham lub mieszane, ryż basmati czy kasza jaglana, manna, kukurydziana,
  - **Owoce i warzywa** obierać ze skóry i spożywać po podgotowaniu lub przetworzeniu (np. w formie zmiksovanej, przetartej),
  - **Wykorzystywać chude kawałki mięs** – zwłaszcza drobiu, cielęciny, królika, chudych ryb (np. dorsz, mintaj),
  - **Unikać smażenia, grillowania na ruszcie, pieczenia z dodatkiem tłuszczu** i zamienić te techniki na gotowanie na parze, duszenie, pieczenie w rękawie,
  - **Wybierać nabiał fermentowany**, na przykład jogurty naturalne, zsiadłe mleko, kefiry, maślanki – nie tylko są lekkostrawne, ale dodatkowo zawierają dobroczynne dla jelit bakterie probiotyczne.
  - **Korzystać z łagodnych przypraw ziołowych** (np. pietruszki, koperku, lubczyku, majeranku, rozmarynu, tymianku) zamiast ostrych dodatków (np. ostra papryka, papryka wędzona, chili, ocet, keczup, musztarda).

# DIETA DLA SENIORA I JEJ ROLA W UTRZYMANIU ZDROWIA

- ▶ Celem jedzenia jest dostarczenie właściwej ilości kalorii w odpowiedniej proporcji z węglowodanów, tłuszczów, białka, witamin oraz mikroelementów.
- ▶ Głównym źródłem energii w diecie osoby starszej powinny być węglowodany (50–70%), w przeważającym udziale – jeśli to możliwe – dostarczone pod postacią węglowodanów złożonych (przykładowe źródła: produkty zbożowe z pełnego ziarna, płatki zbożowe, gruboziarniste kasze).
- ▶ Udział tłuszczu powinien zawierać się w przedziale 20–35%, przy czym należy dbać, aby większą jego część dostarczały tzw. dobre tłuszcze pochodzące z ryb morskich, olejów roślinnych, orzechów oraz pestek.
- ▶ Udział białka nie powinien przekraczać 15% wartości całej diety (ok. 45–81 g białka w przypadku mężczyzn oraz 41–72 g dla kobiet, w zależności od masy ciała).
- ▶ W normach żywienia przyjęto wartość błonnika wynoszącą 20 g błonnika dla osób po 66. roku życia. Docelowy udział należy dostosować do możliwości i tolerancji seniora, a także do wskazań lekarskich

# BŁĘDNE NAWYKI ŻYWIENIOWE

- ▶ Podstawowym błędem żywieniowym osób starszych jest nadmierne spożycie tłuszczów, szczególnie tych pochodzenia zwierzęcego, a także węglowodanów prostych pozbawionych błonnika pokarmowego oraz zbyt mała ilość wypijanej wody.
- ▶ Innym błędnym nawykiem pojawiającym się w diecie seniorów jest nadużywanie przez nich soli oraz cukru.
- ▶ Zbyt mała ilość płynów, szczególnie wody, spożywanych w ciągu dnia.
- ▶ Nieregularność posiłków i podjadanie między posiłkami.

# PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA SENIORA

- ▶ **Śniadanie:** Zupa mleczna z musli zawierającym płatki owsiane i orzechy włoskie+ kanapki z chleba żytniego z plasterkami pieczonego w rękawie indyka, z kawałkami ogórka i rzodkiewki.
- ▶ **Obiad:** Zupa kalafiorowa z natką pietruszki z dodatkiem ziemniaków + mintaj pieczony z dodatkiem soku z cytryny i koperki, z kaszą jęczmienną wiejską oraz surówką z marchewki, jabłka i oleju rzepakowego.
- ▶ **Podwieczorek:** Jogurt naturalny z garścią borówek.
- ▶ **Kolacja:** Grahamka z masłem i pastą z chudego twarogu, jogurt ze szczypiorkiem, z dodatkiem zielonej sałaty.



# RADY DLA OPIEKUNÓW SENIORA

- Zadbaj, by senior zjadał 4-5 małych posiłków w ciągu dnia. To nie obciąży żołądka i zapobiegnie gwałtownym spadkom poziomu cukru we krwi.
- Urozmaicaj dietę tak, by zapobiec niedoborom składników pokarmowych, także witamin, minerałów.
- Dbaj, by posiłki były apetycznie podane, smaczne i kolorowe, co pobudzi zaburzone łaknienie.
- Zapewnij miłą atmosferę podczas posiłku.
- Nie zmuszaj seniora do jedzenia, ale nie pozwól, by rezygnował z posiłków.

# BIBIOGRAFIA

- ▶ <https://www.doz.pl/czytelnia/a15415-Dieta-dla-seniora-jak-powinno-wygladac-zywienie-osoby-starszej>
- ▶ <https://www.bing.com/images/search?q=dieta+dla+seniorow&id=14CEAB74EF22FD37E283EF1D0C572572C248456E&f>
- ▶ <https://zywienie.abczdrowie.pl/dieta-dla-seniora>

# Generator Innowacji. Sieci Wsparcia 2

WSPIERAMY  
INNOWACYJNE  
ROZWIĄZANIA  
NA RZECZ  
OSÓB  
STARSZYCH



## Generator Innowacji



Fundusze  
Europejskie

Wiedza Edukacja Rozwój



Rzeczpospolita  
Polska

Unia Europejska  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt „GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2” współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Projekt realizowany przez PCG Polska Sp. z o. o. w partnerstwie z Towarzystwem Inicjatyw Twórczych „e”.