



ON CALL

Lay Community Health Advisors

Planiranje zdrave prehrane za različite dobne skupine

Uvod

Ovaj kratki priručnik pružiti će vam neke dodatne informacije o tome kako planirati zdravu prehranu u skladu s godinama starosti.

Ovaj priručnik će biti koristan u promicanju pozitivnog mentalnog zdravlja među članovima vaše lokalne zdravstvene mreže. Zahvaljujući ovom priručniku imat ćete na umu da je potrebno da se vaša prehrana mijenja ovisno o vašoj dobi, čak i ako glavni principi zdrave prehrane ostanu uvijek isti.

Kako prolazimo kroz različite životne faze naša tijela zahtijevaju specifične hranjive tvari kako bi nam omogućili da izgledamo i osjećamo se najbolje što možemo. Ono što radimo u određenoj fazi života (npr. trošenje puno vremena na poslu od 20-ih do 60-ih, bivanje aktivnim dijetetom ili tinejdžer koji jede samo brzu hranu), ima ogroman utjecaj na ono što nam je potrebno i što nam nedostaje u našoj svakodnevnoj prehrani.

Ovaj resurs ima za cilj prenijeti ljudima informaciju da bi trebali slušati svoja tijela, i pružiti mu ono što mu je potrebno u određeno vrijeme života.

Sretno, zdravo dijete.

Hrana je super važna od prvog dana života. Barem dok beba ne napuni 6 mjeseci starosti, najbolja hrana koju može pojesti je majčino mlijeko. Dok proširujemo prehranu bebe moramo biti sigurni, da će on ili ona dobiti sve vitamine i minerale potrebne za njegov ili njezin razvoj.

Zdrava prehrana za male treba biti niska u šećeru, jer im šećer daje previše energije u praznim kalorijama. U isto vrijeme njihova prehrana mora biti bogata svim vrstama minerala i vitamina potrebnih za pravi fizički i psihički razvoj.

Djeca bi trebala:

- Jestu hranu bogatu kalcijem, željezom i cinkom.
- Izbjegavati sol, šećer, med i kravlje mlijeko (ako imaju ispod 1 god.)
- Dobivati dodatak vitamina D ako nije dovoljno izložen suncu

Energičan tinejdžer

Kada pomislimo na tinejdžersku prehranu, prvo što nam padne na pamet je da se jede previše brze hrane.

Naravno, to nije pravilo, ali mnogi tinejdžeri ne brinu o zdravoj prehrani. Većina njih ne vidi u tome smisao, jer i dok jedu puno brze hrane mogu ostati

mršavi i osjećati se zdravo. Ipak, čak i ako se osjećamo zdravo to ne znači da je zdravlje stvarno tako dobro. Loše prehrambene navike imaju dugoročne posljedice, pa čak i ako oni ne utječu odmah na mlade ljude, oni mogu dovesti do ozbiljnih problema sa zdravljem u budućnosti.

Tinejdžeri bi trebali:

- jesti hranjive namirnice poput integralnog kruha, voća, povrća, orašastih plodova, ribe i nemasnog mesa,
- jesti hranu bogatu kalcijem

Zaposlena mlada odrasla osoba

Mladi odrasli imaju puno na tanjuru (ne nužno doslovno) nastojeći sastaviti svoj život zajedno. Dok oni pokušavaju uravnotežiti svoj često stresan radni tempo s osobnim životom i osnivanjem nove obitelji oni često ne obraćaju puno pozornosti na zdravu prehranu.

Skupina kojase treba fokusirati na zdravu prehranu i pružanje tijelu svog potrebnog su trudnice ili žene koje žele zatrudnjeti.

Mladi odrasli trebaju:

- jesti hranu bogatu kalcijem i vitaminom K i D
- izbjegavati jesti u žurbi i preskakati doručak
- Uzimati dodatak folne kiseline, željeza, vitamina B12 i joda (osobito tijekom trudnoće)

Ljudi u svojim 40-im i 50-ima

Potpuno razvijene odrasle osobe trebale bi se sada usredotočiti na uzimanje antioksidansa, jer u budućnosti oni im mogu pomoći da izbjegnu određene zdravstvene probleme kao što su bolesti srca, Alzheimerova bolest, ili neke vrste raka. Jestu hranu s niskim mastima i šećerom će im pomoći spriječiti bolesti srca, dijabetes i osteoporozu.

Ljudi u svojim 40-ima i 50-ima trebaju:

- jesti hranu bogatu antioksidansima i željezom
- izbjegavati masti i zaslađenu hranu
- uzimati dodatak folne kiseline, željeza, vitamina B12 i joda (osobito tijekom trudnoće)

Zdrave seniori

Budući da tijelo starijih osoba polako gubi sposobnost regeneracije i ukupne učinkovitosti, to zahtijeva unos vitamina i minerala.

Snižavanje razine želučane kiseline može utjecati na apsorpciju vitamina B12, kalcija, željeza i magnezija.

Žene u postmenopauzi trebaju jesti hranu bogatu kalcijem kako bi se izbjeglo stanjivanje kostiju. Prehrana bogata fitoestrogenima (mogu se naći u tofu, sojinom mlijeku) leća, napukla pšenica, ječam itd..) pomaže smanjiti mnoge simptome menopauze.

Starije osobe trebale bi:

- jesti razne cijelovite namirnice, raznoliku hranu bogatu posebno proteinima, vitaminom D, kalcijem i vitaminom B12.
- izbjegavati preskakanje obroka zbog smanjenog apetita
- uzimati dodatke prehrani zbog nedostataka vitamina i minerala

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

U ovom priručniku predstavljene su informacije o temi zdravog planiranja prehrane za različite dobne skupine. To nam pomaže shvatiti da jedemo u skladu s našim prehrambenim potrebama, koje je potrebno malo promijeniti tijekom našeg života što može imati koristi za naše zdravlje.

Pregledom ovog priručnika prije svake sesije s grupom pomoći će vam da vodite raspravu o temi. Međutim, morate biti svjesni da priručnik može generalizirati ljude po dobnoj skupini, a to ne mora biti povezano sa svakim pojedincem. Imajte na umu da čak i ako većina mladih voli

jest brzu hranu, ili puno ljudi u svojim 50ima je u riziku ili ima moždani udar, to ne znači da je svaki i svatko iz ove dobne skupine takav.

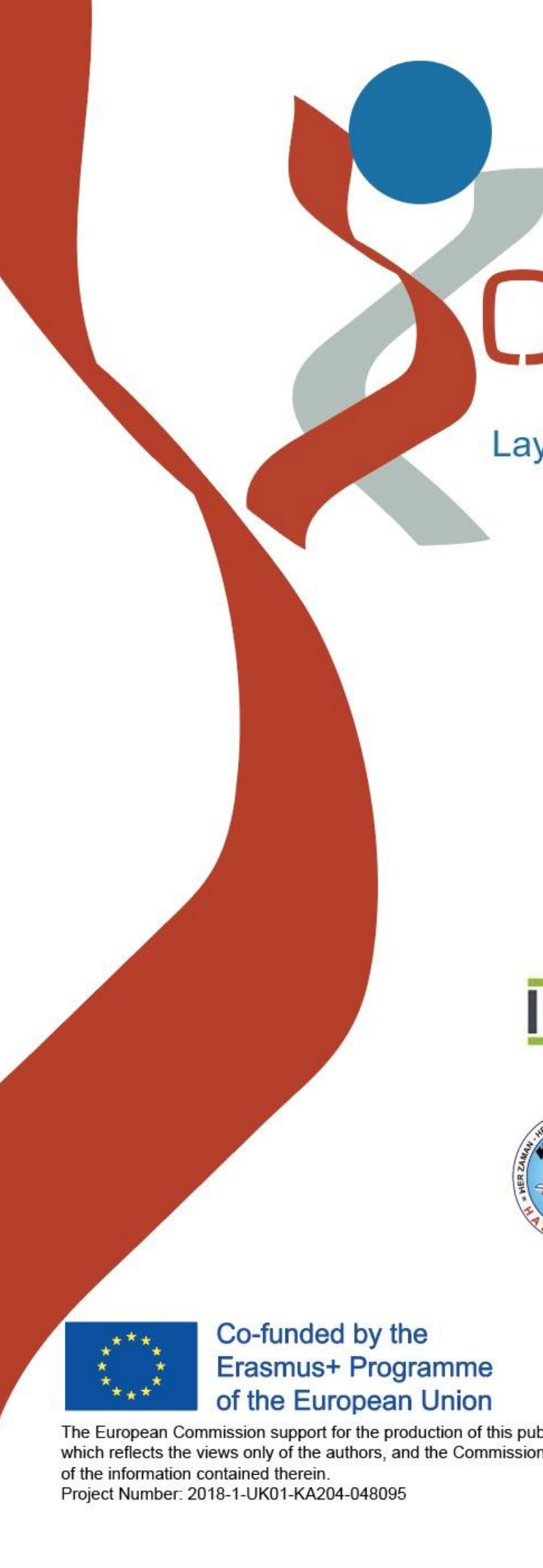
U resursima ćete pronaći i prezentaciju programa PowerPoint koja će vam pomoći da objasnite temu svojoj grupi i započnete razgovor s njima.

Aktivnost grupe

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s grupom, možete započeti grupnu raspravu s pitanjem misle li svi članovi grupe jedu skladu s godinama.

Nakon što su završili pitajte ih da razmisle o članovima svoje lokalne zajednice i njihovom stilu života. Da li svi od njih jedu i vježbaju u skladu sa svojom dobi?

Neka vaša grupa razmisli kako mogu promovirati sastavljanje prehrane prema dobi svim članovima zajednice i neka podijele ideje s cijelom skupinom.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVIA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095