

# Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

Podręcznik nauczyciela



# Planowanie zdrowej diety dla różnych grup wiekowych

## Wprowadzenie

Ten krótki poradnik dostarczy Państwu kilku dodatkowych informacji na temat planowania zdrowej diety w zależności od wieku.

Podręcznik ten będzie przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego u członków lokalnej sieci zdrowia. Dzięki przeczytaniu tego podręcznika będziesz wiedział, jak Twoja dieta powinna się zmieniać wraz z wiekiem, nawet jeśli główne zasady zdrowego odżywiania zawsze pozostają takie same.

W trakcie różnych etapów życia nasz organizm potrzebuje specyficznych składników odżywczych, które pozwolą nam wyglądać i czuć się najlepiej. To, co robimy w konkretnym momencie życia (np. spędzamy dużo czasu w pracy w latach 20-60, jesteśmy aktywnym dzieckiem lub nastolatkiem-śmiecierzem), ma ogromny wpływ na to, czego potrzebujemy i czego nam brakuje w codziennej diecie.

Zasób ten ma na celu przekazanie ludziom, że powinni słuchać ich ciała i zapewnić im to, czego potrzebują w konkretnym momencie życia.

## Szczęśliwy, zdrowy dzieciak

Pożywienie jest super ważne od pierwszego dnia. Przynajmniej do 6 miesiąca życia dziecka najlepszym pokarmem, który może zjeść jest mleko matki. Rozszerzając dietę malucha musimy mieć pewność, że otrzyma wszystkie witaminy i składniki mineralne potrzebne do jego rozwoju.

Zdrowa dieta dla maluchów musi być uboga w cukier, co daje im zbyt dużo energii w pustych kaloriach. Jednocześnie ich dieta musi być bogata we wszelkiego rodzaju minerały i witaminy potrzebne do prawidłowego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Dzieciaki powinny:

- Jedzenie jedzenia sięga po wapń, żelazo i cynk.
- Unikaj soli, cukru, miodu i mleka krowiego (jeśli są one poniżej 1 roku życia).
- Uzupełnić witaminę D, jeśli nie jest wystarczająco wystawiona na działanie słońca

## Energiczny nastolatek

Kiedy myślimy o diecie nastolatków, pierwszą myślą, która przychodzi nam do głowy jest jedzenie o wiele za dużo śmieciowego jedzenia.

Oczywiście nie jest to regułą, ale wielu nastolatkom nie zależy na zdrowym odżywianiu. Większość z nich nie widzi sensu, ponieważ nawet jedząc dużo fast foodów mogą pozostać szczupli i czuć się zdrowo. Jednak nawet jeśli czujemy się zdrowo, nie oznacza to, że nasze zdrowie jest naprawdę tak dobre. Złe nawyki żywieniowe mają długofalowe skutki, więc nawet jeśli nie wpływają na młodych ludzi, to w przyszłości mogą prowadzić do poważnych problemów ze zdrowiem.

Nastolatki powinny:

- Jedzcie bogate w składniki odżywcze potrawy, takie jak chleb pełnoziarnisty, owoce, warzywa, orzechy, ryby i chude mięso,
- Jedzenie żywności bogatej w wapń

### Zpracowana młoda osoba

Młodzi ludzie mają dużo na głowie (niekoniecznie dosłownie) układając swoje życie razem. Starając się pogodzić swoje często stresujące życie zawodowe z życiem osobistym i zakładaniem nowej rodziny, często nie przywiązują dużej wagi do zdrowego odżywiania.

Grupą, która musi skupić się na zdrowym odżywianiu i dostarczaniu organizmowi wszystkich potrzebnych pokarmów są kobiety, które są w ciąży lub chcą zajść w ciążę.

Dorośli powinni:

- Jedzenie żywności bogatej w wapń i witaminy K i D

- Unikaj jedzenia w pośpiechu i opuszczania śniadania
- Dodatek kwasu foliowego, żelaza, witaminy B12 i jodu (zwłaszcza w okresie ciąży)

### Ludzie w wieku 40 i 50 lat

Osoby dorosłe w pełni dorosłe powinny teraz skupić się na przyjmowaniu dużej ilości antyoksydantów, ponieważ w przyszłości mogą one pomóc im uniknąć pewnych problemów zdrowotnych, takich jak choroby serca, choroba Alzheimera czy niektóre rodzaje nowotworów. Spożywanie żywności o niskiej zawartości tłuszczu i cukru pomoże w zapobieganiu chorobom serca, cukrzycy i chorobie zwyrodnieniowej stawów.

Ludzie w wieku 40 i 50 lat powinni:

- Jedzcie żywność bogatą w antyoksydanty i żelazo
- Unikaj tłuszczu i słodzonej żywności
- Dodatek kwasu foliowego, żelaza, witaminy B12 i jodu (zwłaszcza w okresie ciąży)

### Zdrowy senior

Ponieważ organizm seniorów powoli traci zdolność do regeneracji i ogólnej sprawności wymaga większego spożycia witamin i minerałów.

Obniżenie poziomu kwasu żołądkowego może wpływać na wchłanianie witaminy B12, wapnia, żelaza i magnezu.

Kobiety po menopauzie powinny spożywać żywność bogatą w wapń, aby uniknąć przerzedzenia kości. Dieta bogata w fitoestrogeny (można je znaleźć w tofu, soymilku), soczewicę, pękniętą pszenicę, jęczmień itp. ) pomaga zmniejszyć wiele objawów menopauzy.

Seniorzy powinni:

- Jedzcie Państwo całą gamę pełnowartościowych pokarmów, bogatych we wszelkiego rodzaju składniki odżywcze, zwłaszcza białko, witaminę D, wapń i witaminę B12.
- Unikaj opuszczania posiłków ze względu na szczęście apetytu
- Suplement brakujące witamin i składników mineralnych

## **Jak korzystać z tego Zasobu wraz z Lokalną Grupą Zdrowia?**

Niniejszy podręcznik przedstawia informacje na temat planowania zdrowego żywienia dla różnych grup wiekowych. Pomaga nam on zrozumieć, że jedzenie zgodne z naszymi potrzebami żywieniowymi, które zmieniają się nieznacznie w ciągu naszego życia, może być korzystne dla naszego zdrowia.

Przeglądanie tego podręcznika przed każdą sesją z grupą pomoże Ci

poprowadzić dyskusję na ten temat. Należy jednak mieć świadomość, że podręcznik uogólnia ludzi według grup wiekowych i nie musi odnosić się do poszczególnych osób. Należy pamiętać, że nawet jeśli większość młodych ludzi woli jeść śmieci lub wiele osób w wieku 50 lat jest w grupie ryzyka lub cierpi na udar mózgu, nie oznacza to, że każdy z tej grupy wiekowej jest taki sam.

W zasobach tych znajdziesz również prezentację PowerPoint, która pomoże Ci wyjaśnić temat Twojej grupy i rozpocząć z nią rozmowę.

## **Działalność grupy**

Po udostępnieniu zasobów cyfrowych i prezentacji w PowerPoint'ie swojej grupie, możesz rozpocząć dyskusję grupową pytając, czy wszyscy członkowie grupy uważają, że jedzą odpowiednio do swojego wieku.

Kiedy skończą, poproś ich, aby zastanowili się nad członkami swojej społeczności i swoim stylem życia. Czy wszyscy z nich jedzą i ćwiczą zgodnie z wiekiem?

Pozwól swojej grupie zastanowić się, jak mogą promować komponowanie diety w zależności od wieku wśród wszystkich członków społeczności i pozwól im dzielić się pomysłami z całą grupą.



# ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA 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