

Sześć elementów odżywiania

Podręcznik tutora



Sześć elementów odżywiania

Co to jest "Sześć Żywiołów"?

Wiemy, że aby być zdrowym, musimy utrzymywać "zrównoważoną dietę", ale jakie elementy powinniśmy balansować w naszej diecie, aby dbać o nasze ogólne zdrowie, a także aby utrzymać zdrową wagę ciała? Celem tego zasobu jest przedstawienie Państwu przeglądu sześciu elementów, które musimy spożywać, aby dostosować się do potrzeb żywieniowych naszego organizmu. Więc, jakie są te sześć elementów? Wliczając w to:

1. Woda
2. Węglowodany
3. Minerale
4. Witaminy
5. Białka
6. Tłuszcze

Za pomocą tego podręcznika, krótko przedstawimy te sześć elementów, a następnie zaproponujemy działania związane z planowaniem posiłków, które można przygotować dla członków lokalnej sieci opieki zdrowotnej.

Woda

Woda powinna oznaczać więcej do wykorzystania niż tylko środek gaszący nasze pragnienie. Woda jest w rzeczywistości głównym elementem odżywczym, który pomaga regulować temperaturę ciała, smarować stawy i chronić główne narządy i tkanki. Woda pomaga również transportować ważne substancje, takie jak tlen, w całym

organizmie. Staraj się pić co najmniej osiem szklanek wody dziennie.

Węglowodany

Węglowodany są głównym źródłem energii Twojego organizmu. Włókno zawarte w całych ziarnach, owocach i warzywach pomaga również zmniejszyć ryzyko otyłości, chorób układu krążenia i cukrzycy typu 2. Eksperti zalecają otrzymywanie od 45 do 65 procent dziennych kalorii z węglowodanów.

Minerale

Minerale to substancje, które umożliwiają prawidłowy rozwój i wzrost Twojego organizmu. Minerale dzielą się na dwie klasy w zależności od tego, ile każdego składnika odżywczego potrzebuje Twój organizm. Twój organizm potrzebuje głównych minerałów - sodu, potasu, wapnia, fosforu, magnezu, siarki i chlorku - w dużych ilościach, podczas gdy minerale śladowe - miedź, fluor, cynk, żelazo, chrom, selen, jod, molibden i mangan - są potrzebne w małych ilościach. Dokładna wymagana ilość zależy od minerałów.

Białka

Znajdujemy białka w całym organizmie, mięśniach, kościach i płynach ustrojowych. Są one potrzebne przez całe życie do formowania i naprawy tkanek, ale szczególnie w pewnych decydujących momentach, takich jak ciąża, laktacja, dzieciństwo, okres dojrzewania itp.

Znajdują się one w jajach, mięsie, rybach, mleku i jego pochodnych, a także w roślinach strączkowych, zbożach i orzechach.

Witaminy

Witaminy są niezbędnymi składnikami odżywczymi, ponieważ nie mogą być syntetyzowane w organizmie i muszą być spożywane razem z dietą. Ich główną funkcją jest regulowanie reakcji metabolicznych zachodzących w organizmie. Są one niezbędne w bardzo małych ilościach, ale ich deficyt może powodować wiele chorób niedoboru.

Tłuszcze

Tłuszcz rozwinął złą reputację na przestrzeni lat, ale w rzeczywistości jest to główny element odżywczy i istotny aspekt zdrowej diety. Tłuszcz wspomaga izolację ciała, pozwalając na utrzymanie temperatury ciała. Gruby również poduszki organów, które mogą pomóc chronić je przed urazami. Chociaż tłuszcz jest ważny, zbyt wiele może być szkodliwe dla zdrowia. Ograniczenie całkowitego spożycia tłuszczu do 20 do 35 procent dziennych kalorii. Dążymy do zaspokojenia potrzeb w zakresie tłuszczów nienasyconych, takich jak orzechy, masło orzechowe, nasiona, awokado i oliwa z oliwek.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Ten podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat różnych

elementów, które musimy włączyć do naszej diety, aby mieć dobre odżywianie. Zawiera te same informacje, do których członkowie lokalnej sieci opieki zdrowotnej będą mogli uzyskać dostęp za pośrednictwem zasobów cyfrowych.

Do niniejszego podręcznika dołączona jest również krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej do wprowadzenia tych różnych elementów odżywczych. Niniejsza prezentacja zawiera podstawowe informacje zawarte w niniejszym podręczniku. Aby skorzystać z tego zasobu w swojej lokalnej grupie, zalecamy, aby najpierw zagrać krótki wykład wideo, porozmawiać przez podane slajdy PowerPoint i poprowadzić dyskusję grupową na temat żywienia.

Celem tego zasobu jest pokazanie lokalnym społecznościom i rodzinom rodzajów żywności, które muszą włączyć do swojej diety oraz dodatkowych suplementów, minerałów i witamin, aby mogły one zachować dobre odżywianie. Wszyscy członkowie grupy mogą nie być świadomi różnych elementów, które składają się na dobre odżywianie, dlatego też opracowaliśmy krótkie ćwiczenie, które można wykonać wraz z grupą w celu zwiększenia ich zrozumienia.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji w

programie PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat ich rozumienia zagadnień związanych z odżywianiem. W tym celu należy poprosić ludzi o omówienie różnych prezentowanych elementów odżywczych, pytając ich:

- Gdzie znasz te wszystkie składniki odżywcze?
- Czy regularnie włączasz witaminy i minerały do swojej diety?
- Czy monitorujecie ile wody pijecie Państwo i członkowie rodziny?

Następnie możesz pokazać członkom grupy dwa przykłady zawarte w tym podręczniku planowania posiłków dla dzieci i młodzieży. Ten przykład został zaczerpnięty z portalu healthline.com, aby pokazać potrzeby dwojga młodych ludzi i ich różnice. Planując posiłki dla rodziny, często przygotowujemy mniejsze porcje posiłków dla dorosłych dla dzieci i młodzieży, podczas gdy mają one różne potrzeby żywieniowe. W ramach tej czynności można pokazać członkom grupy dwa przykładowe menu i poprosić ich o pracę w parach w celu zidentyfikowania różnych elementów odżywiania w każdym posiłku, który znajduje się w planie posiłków. Kiedy już to zrobią, będą mogli podzielić się swoimi spostrzeżeniami z grupą. W ramach kontynuacji działań lub zadania domowego, poproś członków grupy o rozważenie potrzeb żywieniowych osób w ich gospodarstwie domowym i sporządzenie planu posiłków tygodniowo,

aby uwzględnić wszystkie sześć elementów żywienia, jak pokazano w tym zasobie. Członkowie grupy mogą zabrać swoje plany posiłków na kolejną sesję grupową w celu omówienia i uzyskania informacji zwrotnych od członków grupy.

Planowanie posiłków - działanie związane z planowaniem posiłków

Dostosowane z Healthline.com

Dzień w życiu sześciolatka.

Śniadanie:

- 1 uncja ziarna (np. 1 plasterk tostu pełnoziarnistego)
- 1 uncja białka (np. 1 łyżka masła orzechowego/nasionowego)
- 1 filiżanka mleka lub ekwiwalentu mleka (np. 1 filiżanka mleka do wyboru)

Snack:

- 1 filiżanka owoców (np. banan)
- 1/2 uncji ziarna (np. 1/2 filiżanki zboża na bazie owsa)

Lunch:

- 2 uncje białka + 1 łyżka oleju (np. 2 uncje białka z wyboru, gotowane w 1 łyżce oliwy z oliwek)
- 1/2 filiżanki warzyw + 1 łyżka oleju (np. 1/2 filiżanki marchwi prażonej w 1 łyżce oleju)
- 1 uncja ziaren (np. 1/2 filiżanki gotowanego ryżu)

Woda

Snack:

- 1/2 filiżanki warzyw (np. 1/2 filiżanki pałeczek selera)
- 1 uncja białka (np. 2 tbsp. hummus)

Woda

Kolacja:

- 2 uncje ziarna (1 filiżanka gotowanego makaronu)
- 1 uncja białka z wyboru
- 1/2 filiżanki warzyw

Woda**Deser:**

- 1 filiżanka nabiału/równoważnika mleka (np. 1 filiżanka jogurtu do wyboru)
- 1/2 filiżanki owoców (np. 4 truskawki)

Dzień w życiu czternastolatka.**Śniadanie:**

- 1oz. ziarna + 1 filiżanka mleka/równoważnika mleka (np. płatki owsiane: 1/3 filiżanki owsa suchego + 1 filiżanka mleka)
- 1oz. białka (np. 12 migdałów)
- 1/2 filiżanki owoców (np. 1/2 jabłko babci Smith)
- 1 filiżanka mleka/równoważnika mleka (np. 1 filiżanka mleka do wyboru)

Snack:

- 1 uncja ziarna (1 uncja krakersów pełnoziarnistych)
- 1 uncja białka (1 łyżka masła orzechowego/nasionowego)

Woda**Lunch - Kanapka + woda:**

- 2 oz. ziarna (np. 2 plastry 100-procentowego chleba pełnoziarnistego)
- 2 oz. białka z wyboru
- 1 filiżanka warzyw (np. pomidor, sałata, ogórek itp.)

- 1/4 filiżanki awokado
- 1 filiżanka owoców (np. banan)

Snack:

- 1 filiżanka nabiału/równoważnika mleka (1 filiżanka jogurtu do wyboru)

Kolacja:

- Chili, gotowane w 1 łyżce oliwy z oliwek:
- 2 uncji białka (np. 1/2 filiżanki fasoli do wyboru)
- 1/2 filiżanki warzyw (np. 1/2 filiżanki czerwonej i zielonej papryki)
- 1 1/2 filiżanki warzyw (np. 1/2 filiżanki kukurydzy, 1/2 filiżanki czerwonej i zielonej papryki, 1/2 filiżanki przecieru pomidorowego)
- 2 uncje ziarna (np. 1 duży plaster chleba kukurydzianego)

Woda

ON CALL



ON CALL

Lay Community Health Advisors



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