

**Plan Be: Aktiiviset seniorivapaaehtoiset
2015-1-PT01-KA204-012930**

**KOULUTUSOHJELMA | KOULUTUSJAKSO 8
RUOKA JA TERVEYS**

Opas vapaaehtoisille



PLAN BE -YHTEISTYÖRYHMÄ

FREGUESIA DE CASCAIS E ESTORIL – projektin koordinaattori | Cascais, Portugal
ASSOCIAÇÃO ANIMAM VIVENTEM – jäsen | Cascais, Portugal
KUUSANKOSKEN RETKEILIJÄT RY – jäsen | Kouvola, Finland
RIC NOVO MESTO – jäsen | Novo Mesto, Slovenia
SINERGIA SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE – jäsen | Bitonto, Italy

Yhteystiedot

Project Coordinator: Freguesia de Cascais e Estoril
Contact Person: Ms. Rita Serra Coelho
Address: Largo Cidade de Vitoria, 2750-319 Cascais – Portugal
Email: projetoeseuropeus@jf-cascaisestoril.pt
Tel.: + 351 214849550

Oikeudellinen ilmoitus

Tämä julkaisu on Plan Be – yhteistyöryhmän laatima asiakirja. Sen tarkoitus on tukea projektin käytännön toteutusta.

Tämä tuotos ei heijasta yhteistyöryhmän tieteellistä, pedagogista tai akateemista näkemystä. Yksikään yhteistyöryhmän jäsen tai henkilö, joka toimii sen puolesta, ei ole vastuussa tämän julkaisun käytöstä.

Tätä projektia on rahoitettu Euroopan komission tuella. Julkaisun mielipiteet ovat vain tekijän mielipiteitä eikä Komissio vastaa julkaisun sisällön käytöstä missään muodossa.

© – 2017 – yhteistyöryhmä Plan Be. Kaikki oikeudet pidätetään. Lisensioitu Euroopan Unionille ehtojen mukaisesti.

SISÄLLYSLUETTELO

1.	JOHDANTO.....	4
2.	MITÄ ON TERVEELLINEN RUOKAILU	5
	Lyhyt historiakatsaus	7
3.	RUOKA, TERVEYS JA IKÄÄNTYNEET	8
4.	IKÄÄNTYNEIDEN OPASTUS RUOKA- JA TERVEYSASIOISSA	10
	Syö hyvin, vanhene hyvin	10
	Esteitä oikealle ruokailulle.....	11
	Terveellinen ravinto ja henkinen hyvinvointi	11
	Vihjeitä terveelliseen ruokailuun	12
	Terveellistä ruokavalistusta	14
	Vapaaehtoistoiminta.....	14
5.	KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1: “Ruokakuukausi”	16
6.	KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2: “50 RUOKAA, JOIDEN TULISI OLLA KAUPPALISTALLASI”	17
7.	ESIMERKKITAPAUS 1: “Syö oikein ja ole aktiivinen ” -koulutukseen	18
8.	ESIMERKKITAPAUS 2: “Syö terveellisesti – ole aktiivinen - yhteisölliset työpajat”	20
9.	LÄHDEMATERIAALIA	21

1. JOHDANTO

Tämän koulutusjakson tarkoitus on korostaa terveellisen ruoan tärkeyttä ikääntyneiden vapaaehtoistyön piirissä.

Tosiasiahan on, että oikeanlainen ruokailu auttaa ylläpitämään oikeaa painoa ja estää tiettyjä terveydellisiä ongelmia. Hyvin usein on kuitenkin niin, että kaikki eivät sovelle terveellisiä ohjeita kaikissa elämän vaiheissa.

Tämä kurssi pyrkii osoittamaan miten terveellinen ruoka voi vaikuttaa ikääntyvien elämäntapaan ja hyvinvointiin ja miten he voivat vaikuttaa muiden (erityisesti nuorten) valintoihin, heidän mielialaansa ja hyvänolon tunteeseen.

Lisäksi se huomioi miten yksilöllinen elämäntapa, valinnat ja hyvinvointi voivat hyötyä terveellisen ruokailun terveysvaikutusten lisääntyvästä tietoisuudesta.

Moduuli on rakennettu hyvin laajaksi. Henkilö, joka haluaa saada uutta tietoa voi valita aiheen, josta hän on kiinnostunut. Jokainen teema perustuu konkreettisiin esimerkkeihin ja ohjeisiin kuinka etsiä lisää tietoa.

"Tulevaisuudessa lääkäri ei määrää potilaalleen lääkkeitä vaan on kiinnostunut hoitamaan hänen koko kehoaan, ruokavaliotaan ja torjumaan sairauksia."

Thomas Edison

2. MITÄ ON TERVEELLINEN RUOKAILU

Terveellinen ruokailu ei tarkoita tiukkoja rajoituksia ruokavaliossa, epärealistista laihduttamista tai luopumista suosikkiruuista.

Se merkitsee enemmänkin hyvinolontunnetta, lisää energiaa, ulkoisen olemuksen paranemista ja mielialan vakautta.

Näyttää siltä, että jokainen asiantuntijalausunto siitä, mikä on ihmiselle hyväksi, saa toisen asiantuntijan sanomaan täysin päinvastaista. Mutta noudattamalla yksinkertaisia ohjeita voidaan välttää ristiriitaisuudet ja oppia rakentamaan maukas, vaihteleva ja terveellinen ruokavalio, joka on hyvä sekä keholle että mielelle.

Sen sijaan että painotamme vain yhdenlaista ravitsemusta, meidän pitäisi siirtyä ravintopohjaisiin suosituksiin. Mitä me syömme, pitäisi olla **kokonaista, mahdollisimman vähän prosessoitua** ruokaa - ruokaa, joka usein on niin lähellä alkuperäistä muotoaan kuin mahdollista.

Dariusz Mozaffarian, Friedmanin Ravitsemustieteellisen koulun dekaani.

Terveellinen ruokailu alkaa opettelemalla uusia ruokailutapoja kuten lisäämällä aterioihin tuoreita hedelmiä, vihanneksia ja kokojyväleipää sekä vähentämällä runsaasti rasvaa, suolaa ja sokeria sisältäviä ruoka-aineita. Muutos terveelliseen ruokailuun tarkoittaa myös oppimista tasapainoiseen, vaihtelevaan ja kohtuulliseen ruokailuun.

Pyri tasapainoon. Syö useimpina päivinä täysjyvätuotteita, proteiineja, vihanneksia ja hedelmiä sekä maitotuotteita. Kuuntele kehoasi. Syö kun olet nälkäinen. Lopeta kun tunnet itsesi kylläiseksi.

Pyri monipuolisuuteen. Ole seikkailunhaluinen. Valitse erilaisia ruokia jokaisesta ruokaryhmästä. Älä joka kerta ota omenaa, kun valitset hedelmiä. Syömällä joka päivä monipuolista ruokaa saat kaikkia tarvitsemiesi ravintoaineita.

Noudata kohtuullisuutta. Älä ota liian paljon tai liian vähän yhtä ruoka-ainetta. Kaikki ruoka, mitä otetaan kohtuullisesti, on osa terveellistä ruokailua. Jopa makeiset voivat olla o.k.



Ruokapyramidi auttaa terveelliseen ruokailuun. Terveellinen ruokailu tarkoittaa, että saadaan oikeat määrät ravintoaineita - proteiineja, rasvaa, hiilihydraatteja, vitamiineja kivennäisaineita hyvän terveyden ylläpitoon.

Samantyyppisiä ravintoaineita sisältävät ruoat on pantu samaan ryhmään samalle tasolle. Tämä antaa mahdollisuuden valita eri ruokia terveelliseen ruokavalioon. Ruokapyramidia seuraamalla saadaan ravinteet ja oma kaloritarve tasapainoon.

Tutkimukset osoittavat, että meillä on taipumus valita runsaskalorisia ruokia ja juomia pyramidin ylätasoilta. Niistä saadaan hyvin vähän kehomme tarvitsemia olennaisen tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Ruokapyramidin huipulla olevien aineiden rajoittaminen on tärkeää terveellisessä ruokavaliossa.

Miksi?

Terveellinen ruokailu auttaa saamaan vitamiinit, kivennäis- ja muut ravintoaineet tasapainoon, mikä taas tuo hyvää oloa ja runsaasti energiaa ja auttaa myös torjumaan paremmin stressiä.

Terveellisellä ruokailulla voidaan parhaiten estää ja kontrolloida seuraavanlaisia terveysongelmia:

- Sydänsairauksia
- Korkeaa verenpainetta
- Kakkostyyppin diabetesta
- Joitakin syöpälajeja

Lyhyt historiakatsaus

Meillä on pyrkimys ajatella, että terveellinen ruoka olisi uusi keksintö, mutta ihmiset ovat havainneet **ruoan ja hyvinolon välisen yhteyden jo ainakin siitä lähtien kun historiaa on alettu kirjoittaa** - vaikkakin se on ollut enemmän valistunutta arvausta kuin vakavasti otettavaa tiedettä.



Muinaiset kreikkalaiset uskoivat, että terveys oli riippuvainen ihmisruumiin neljän nesteen mustan sapon, keltaisen sapon, liman ja veren välisestä tasapainosta. Muutokset ruokavaliossa voisivat palauttaa tasapainon, mikäli se oli järkkynyt.

Hippokrates, Plutarkos ja muut filosofit kirjoittivat kirjoja ruoan ja terveyden välisestä suhteesta mukaan lukien muinaisen kreikkalaisen lääkärin Galenosin teos "Ruoan voimasta", joka kuulostaa aivan kuin se olisi kirjoitettu äskettäin.

Ruokahistorioitsija Francine Seganin totesi tutkiessaan muinaisia tekstejä keittokirjaansa "Filosofien keittiö" varten, että kreikkalaiset urheilijat noudattivat eräänlaista Atkinsin dieetin varhaista versiota.

Vaikka Atkinsin dieetti edustikin tahattomasti uudelleen muotiin tullutta muinaista kreikkalaista muotivirtausta, muutamina viime vuosikymmeninä on nähty lisääntyvää kiinnostusta muinaisia terveellisiä ruokailutapoja kohtaan - erityisesti **kiinalaisiin** ja **ayurveda (elämäntieto)** dieetteihin.

Kirjassa "The Kemetite Diet", joka perustuu **egyptiläisiin käytäntöihin** - nimi on johdettu sanasta Kamit, joka ennen tarkoitti Egyptiä - kirjailija Muata Abhaya Ashby kirjoittaa, että muinaisten egyptiläisten mielestä hyvä terveys ei johdu ainoastaan ruumiin vaan myös sielun ravinnosta. Hän osoittaa, että tässä esiintyi ensimmäistä kertaa ajatus kokonaisvaltaisesta lääketieteellisestä hoidosta. Fyysiset sairaudet, kuten hän jatkaa, johtuvat ruoansulatuksen epäpuhtauksista, jotka täytyy puhdistaa erityisellä kirjassa esitetyllä emäksisellä kasvisdieetillä (vaikka useimmat muinaiset egyptiläiset söivät lihaa).

3. RUOKA, TERVEYS JA IKÄÄNTYNEET

Jokainen elämänvaihe tuo mukanaan kehoomme muutoksia. Jos ymmärrämme mitä on tapahtumassa, voimme myös hallita ravintovaatimuksia.

Fysikaaliset muutokset, jotka vaikuttavat ruokavalioomme

Aineenvaihdunta. Aineenvaihduntamme hidastuu vuosi vuodelta neljäkymmenen ikävuoden jälkeen, emmekä ole fyysisesti yhtä aktiivisia kuin nuorempina. Tämän vuoksi on entistä tärkeämpää omaksua terveellisiä ruokailutapoja ja harrastaa liikuntaa ylimääräisen painon välttämiseksi.

Heikentyneet aistit. Vanhemmilla aikuisilla on taipumus menettää ensimmäiseksi suolaisen ja katkeran maku, jolloin he myös helposti lisäävät ylimääräistä suolaa ruokaansa, vaikka he oikeastaan tarvitsevat vähemmän suolaa kuin nuoremmat. Suolan tilalla voidaan käyttää vuodenaikaan sopivia yrttejä, mausteita ja terveellisiä öljyjä kuten oliiviöljyä suolan sijaan.

Lääkehoito ja sairaudet. Jotkut terveysongelmat tai lääkehoito voivat vaikuttaa heikentävästi makuaistiin tai ruokahaluun, mikä taas saattaa johtaa ikääntyneen ihmisen liialliseen suolan tai sokerin käyttöön. Keskustele lääkärin kanssa.

Ruoansulatus. Hidastuneen ruoansulatuksen vuoksi sylkeä ja vatsahappoja kehittyä ikääntyneellä vähemmän, jolloin tiettyjen vitamiinien ja kivennäisaineiden prosessointi vaikeutuu kuten B12:n, B6:n ja foolihapon, jotka ovat välttämättömiä pitämään yllä mielen virkeyttä ja

hyvää verenkiertoa. Lisää kuituja ja keskustele lääkärin kanssa mahdollisista lisäravinteista.

Ruokavalioon vaikuttavat elämäntilanteen muutokset

Yksinäisyys ja depressio. Joillakin alakulo saattaa johtaa ruokahalun katoamiseen ja toisilla taas ylensyömiseen. Yhteiset ruokailut voivat olla tehokas keino yksinäisyyttä vastaan. Kannattaa kääntyä ystävien tai naapuriin puoleen, sillä kaikkihan pitävät kotitekoisesta ruoasta ja useat yksinelävät ovat samanlaisessa tilanteessa. Ruoanlaitto toisten kanssa voi olla hauska tapa kokeilla uusia reseptejä ja syventää ystävyysuhteita.

Kuolema tai avioero. Vastikään yksin jääneen voi olla vaikeaa alkaa valmistaa ruokaa vain itselleen. Kuitenkin omien aterioiden valmistaminen auttaa myös ottamaan vastuuta omasta terveydestä. Edellytyksenä on joidenkin perustaitojen hallitseminen ja luovuus valmistaa juuri itselleen sopivia aterioita.

Eläminen pienellä budjetilla. Tarvitaan oikeita neuvoja ja hiukan suunnittelua. Useinkin jättämällä pois roskaruokia ja prosessoituja ruokia vapautuu budjetista varoja terveelliseen ja parempilaatuiseen ruokaan.

Aliravitsemus on vaarallinen terveystekijä ikääntyneiden keskuudessa, joka aiheutuu liian vähäisestä nautitun ruoan määrästä, liian vähäisestä määrästä tärkeitä ravintoaineita ja ikääntymisen mukanaan tuomista ruoansulatusongelmista. Aliravitsemus aiheuttaa väsymystä, depressiota, heikentyneitä vastustuskykyä, anemiaa, heikkouden tunnetta, ruoansulatus-, keuhko- ja sydänvaivoja.

EHKÄISE ALIRAVITSEMUSTA:

- **Syö ravinteikasta ruokaa**
- **Pidä saatavilla maukasta ruokaa**
- **Välipaloja aterioiden välillä**
- **Syö toisten seurassa niin usein kuin mahdollista**
- **Tehkää ruokaa yhdessä**

4. IKÄÄNTYNEIDEN OPASTUS RUOKA- JA TERVEYSASIOISSA

Koulutusjaksossa "Ruoka ja Terveys" viitataan seuraaviin teemoihin:



Syö hyvin, vanhene hyvin

Terveellinen ruokavalio antaa ainekset luuston ja kudosten kehittymiseen ja korjaamiseen ja pitää ihmisruumiin monimutkaisen toiminnan optimaalisessa kunnossa. Se antaa myös henkistä ja fyysistä energiaa, jota tarvitaan jokapäiväisessä elämässä - työssä, virkistyksessä ihmissuhteissa ja perheen parissa. On myös selvää, että terveellinen ruokavalio suojaa infektioilta ja pitkäaikaisilta sairauksilta ja vältymme ikääntymisen mukana tulevilta vaivoilta

Ikääntyneillä on enemmän sydänsairauksia, syöpää, korkeita kolesterolija verenpainearvoja kuin muulla aikuisväestöllä. Nämä sairaudet voidaan torjua tai pitää kontrollissa terveellisellä ruokailulla ja säännöllisellä liikunnalla.

Oikeilla määrillä oikeita vitamiineja ja kivennäisaineita voidaan torjua anemiaa, depressiota ja muistin menetystä. Ne voivat myös nopeuttaa leikkauksen tai loukkaantumisen jälkeistä paranemista ja pitää luuston ja hampaat terveinä ja voimakkaina.

Terveellinen ruoka voi kuitenkin olla **monille senioreille haastavaa**. Tärkeä kysymys näyttäisi olevan: **Miksi minun täytyy syödä hyvin?**

Terveellinen ravinto ja säännöllinen liikunta yhdessä merkitsevät suurta eroa itsenäisen ja toisten avun varassa elämisen välillä.

Se voi antaa tarvittavaa energiaa aktiivisena pysymiseen ja omien asioiden tekemiseen. Se voi myös estää monien kroonisten sairauksien puhkeamisen tai hidastaa niiden etenemistä kuten sydänsairaudet, diabetes, osteoporoosi ja jotkut syöpämuodot. Se auttaa hallitsemaan sekä fyysistä että psyykkistä stressiä ja jopa tavallista vilustumista ja flunssaa.

Esteitä oikealle ruokailulle

Miksi minusta tuntuu vaikeammalta syödä hyvin nyt kun olen seniori?

Useille senioreille terveellinen ruokailu, tasapainotetut ateriat voivat olla todellinen haaste.

He voivat **valmistaa ruokaa vain yhdelle tai kahdelle**.

Heistä voi tuntua, että he ovat **vähemmän aktiivisia** kuin nuorempina tai että **maku- ja hajuaisti** eivät ole enää yhtä tarkkoja kuin aiemmin, niinpä **he eivät ole enää yhtä nälkäisiä ja kiinnostuneita ruoasta**.

Heistä voi olla vaikeaa **mennä ruokakauppaan tai valmistaa oikeita aterioita**.

On houkuttelevaa elää vain teellä ja paahtoleivällä. Mutta he tuntisivat olonsa paremmaksi - olisivat energisempiä, innostuneempia ja kiinnostuneempia elämästä - mikäli söisivät oikein.

Terveellinen ravinto ja henkinen hyvinvointi

Ei ole mitään elämän aluetta, johon ei vaikuttaisi lainkaan se mitä syömme. Hyvä ravinto on tärkeä osa mielialan parantamisessa ja hyvinolon lisäämisessä.

Mielenterveys

Ruoka toimii voimanlähteenä sekä aivoille että keholle ja sillä on suora vaikutus henkiseen ja emotionaaliseen terveyteen ja tasapainoon.

Oppiminen ja muisti ja sellaisten sairauksien torjunta kuten depressio, skitsofrenia, Alzheimerin ja Parkinsonin taudit hyötyvät terveellisestä, vähäkalorisesta ruokavaliosta, joka sisältää runsaasti värikkäitä hedelmiä ja vihanneksia sekä kalaa kuten lohi, jossa on runsaasti Omega-3 rasvahappoja.

”American Psychologist” -lehdessä lokakuussa 2011 julkaistun artikkelin mukaan liiallisten kalorien vähentäminen voi tarjota suojaa ylipainosta johtuviin keskushermostoa rappeuttaviin sairauksiin, kognitiivisiin häiriöihin sekä aivojen kokoon ja toimintaan.

Ruoka ja ihmissuhteet

Terveellinen ruokavalio pitää ihmisen fyysisesti ja henkisesti toimieliaana. Jos ihminen näyttää hyvältä, voi hyvin ja hänellä on itseluottamusta ja vähän estoisuutta; hän on seurallinen ja pystyy nauttimaan enemmän elämästä.

Epäterveelliset ruokavalinnat johtavat liikalihavuuteen ja sairauksiin, haittaavat sosiaalista kanssakäymistä ystävien ja perheen kanssa, vähentävät energiaa, saavat aikaan toimettomuutta, kotiin jäämistä ja sohvallojumista.

Terveellinen, tasapainoinen ruokavalio estää painonnousua, laskee riskiä sairastua ruokavaliosta johtuviin sairauksiin, kuten sydänsairaudet, diabetes, syöpä ja masennus. Terveellinen ruokavalio antaa energiaa viettää täysipainoista ja antoisaa sosiaalista elämää.

Jos huonot ruokailutavat ovat ongelma, keskustele lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa paremmista ruokavalinnoista, jotka perustuvat omaan henkilökohtaiseen elämäntyyliin ja mieltymyksiin.

Vihjeitä terveelliseen ruokailuun

Tarvittavan ravinnon määrä vaihtelee henkilöstä toiseen. Kuitenkin tietty suunnitelmallisuus auttaa jokaista ylläpitämään terveellistä ruokavaliota.

Keskity runsasravinteisiin ruokiin

Kalorien tarve vähenee yleensä ihmisen vanhetessa, kun taas ravinteiden tarve pysyy samana tai kasvaa. Runsaasravinteisen ruoan syöminen auttaa saamaan tarvittavia vitamiineja, kivennäisaineita, proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja.

Useimmat kalorit pitäisi saada runsaasti ravinteita sisältävistä ruoista kuten:

- vihannekset ja hedelmät
- pavut ja linssit
- pähkinät ja siemenet
- kokojyvätuotteet
- vähärasvaiset maitotuotteet
- vähärasvainen proteiini

Vältä paljon kaloreita mutta vähän ravinteita sisältäviä ruokia. Käytä esimerkiksi pakasteita, jälkiruokia ja makeutettuja juomia satunnaisesti. Lääkärisi voi suositella välttämään kokonaan roskaruokia.

Syö tarpeeksi kuituja

Kuidut ovat olennaisen tärkeitä terveelle ruoansulatukselle. Ummetuksen ja muiden vaivojen välttämiseksi jokaisen aterian tulisi sisältää runsaskuituista ruokaa. Liukenevat kuidut ovat erityisen tärkeitä terveellisen kolesterolitason ylläpitämiseen. Hyviä kuitujen lähteitä ovat:

- vihannekset ja hedelmät
- pavut ja linssit
- pähkinät ja siemenet
- kaura ja kauraleseet
- kokojyvätuotteet

Valitse terveellisempiä aineksia

Jos kuitenkin luotat valmisruokiin, valitse terveellisemmät vaihtoehdot. Esimerkiksi nämä ruoat voivat olla helppoja valmistaa ja ravitsevia:

- pakastetut tai vähän natriumia sisältävät purkkivihannekset
- pakastetut makeuttamattomat tai vähäsokeriset purkkihedelmät
- esikypsennetty grillattu kalkkuna tai broileri
- vähän natriumiset purkkikeitot tai haudutetut ruoat
- pusseissa myytävät salaatit tai kaalisalaattisekoitukset
- pikakaurapuuro
- höyrytetyt vihannekset

Tarkista aina ruokapakkausten tuoteselostukset. Valitse tuotteita, joihin on lisätty vähemmän sokeria, suolaa, tyydyttyneitä rasvoja, mutta enemmän kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita.

Harkitse ravintolisien käyttöä

Joidenkin ravintoaineiden ravinteiden saaminen ruokavaliossa voi olla vaikeaa, varsinkin jos on vältettävä joitakin ruokia. Kysy lääkäriltäsi, pitäisikö sinun ottaa lisäksi jotakin vitamiinia tai kivennäisainevalmisteita, kuten kalkkia, D-vitamiinia, magnesiumia tai B12-vitamiinia. Nämä erityisvitamiinit imeytyvät usein huonosti tai ikääntyneet eivät saa niitä riittävästi.

Jotkut lisäravinteet voivat vaikuttaa lääkitykseen haitallisesti. Kysy sen vuoksi lääkäriltäsi tai apteekista mahdollisista sivuvaikutuksista ennen kuin aloitat uuden lääkkeen tai lisäravinteen käytön.

Muista juoda

Ikääntyessään ei aina huomaa olevansa janoinen. Muista nauttia säännöllisesti erilaisia nesteitä. Pyri juomaan päivittäin kahdeksan lasia vettä. Vettä voi saada myös mehuista, teestä, keitoista, runsasnesteisistä hedelmistä ja vihanneksista.

Muista sosiaalinen verkosto

Jos mahdollista pyri aterioimaan ystävien ja perheen kanssa. Sosiaalinen kanssakäyminen voi tehdä aterioista nautittavia tilaisuuksia eikä tunnu ikävältä velvollisuudelta, jonka mieluummin jättää tekemättä.

Terveellistä ruokavalistusta

Ravitsemusneuvonnalla on tärkeä merkitys, kun pyritään suotuisaan ja pysyvään ratkaisuun aliravitsemuksen poistamisessa. Se on myös tehokas keino muuttaa ihmisten ruokailutottumuksia.

Ruokaan ja terveyteen liittyvät tiedot, asenteet ja uskomukset voidaan kanavoida terveellisiksi ja johdonmukaisiksi käytännöiksi sopeutettuna henkilökohtaisiin tarpeisiin, ostovoimaan, ruoan saatavuuteen ja sosiokulttuuriseen taustaan.

Tämä merkitsee, että ravitsemusneuvontaa tarvitaan arvioimaan senioreiden tietojen, asenteiden ja käytäntöjen tehokkuutta.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoistyöhön osallistuvat eivät ainoastaan toimi auttajina yhteisöissään vaan saavat myös itselleen fyysistä ja henkistä terveyttä.

Seniorivapaaehtoinen voi osaltaan auttaa pitkän iän mukanaan tuomalla kokemuksella, tiedolla ja viisaudella korostamalla ruoan "aineetonta

perinnettä" ottamalla käyttöön perinteisiä terveyden ja psyykkiseen ja fyysiseen hyvään oloon liittyviä reseptejä.

Jos sinulla on intohimona ruokavalistus, vapaaehtoistyö voi olla palkitseva keino liittyä ja tutustua mielenkiintoisiin ohjelmiin, toimijoihin ja yhteisöihin.

Monet ihmiset, jotka haluavat auttaa muita, eivät välttämättä tarvitse erityistä kokemusta osallistuakseen ihmisten neuvomiseen terveys- ja turvallisuusasioissa, puhelimeen vastaamiseen terveyden neuvontalinjoilla, tai ruoan kuljettamiseen heikossa asemassa oleville ihmisille.

Ravitsemusneuvonta, ruoanlaittokulttuuri ja ruokaperinteet, ruokahävikin torjunta jne. On monia mahdollisuuksia, joissa seniorivapaaehtoiset voivat olla aloitteellisia.

Yksi esimerkki ...

Oikealla osaamisella terveellinen ruokailu voi olla edullista ja herkullista. Voit jakaa taitojasi ja vahvuuksiasi perheille, jotka elävät tiukalla budjetilla.

85% niukalla budjetilla elävistä perheistä pitää terveellistä ruokailua tärkeänä ja vain noin puolella on mahdollisuus valmistaa ravitsevaa ruokaa joka päivä. Ruokaan liittyvät taidot, kuten viisaat ruokaostokset, ateriasuunnittelu ja oikeanlaiset valmistustavat, tekevät terveellisestä ruokailusta jokapäiväistä todellisuutta.

Seniorivapaaehtoisena:

- Ole yhteydessä vertaisverkostoon, joka on myös kiinnostunut terveellisestä ruoasta ja yhteisöpalveluista
- Jaa omaa erikoisosaamistasi sekä keittiössä että ruokakaupassa
- Opi osallistuvilta perheiltä
- Käytä hyväksesi kokkien kehittämiä reseptikokoelmia, jotka todistavat, että terveellinen ruoka voi olla hyvänmakuista.

Sinulla on mahdollisuus oppia ja olla mukana terveellisten elämäntapojen kehityksessä ja toimeenpanossa omassa paikallisyhteisössäsi. Suuri haasteesi on toimia sosiaalisen muutoksen herättäjänä paikallisella tasolla.

5. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 1: "RUOKAKUUKAUSI"



Kaikki mukaan!

- Pyydä kaupunginjohtajaa **julistamaan "Ruokakuukausi."** Laadi julistus, jotta asia olisi helpompi henkilökunnalle.
- **Kutsu ruokakirjan kirjoittaja** puhumaan ryhmäsi kokoukseen. Kokoa luettelo hyvistä ruokakirjoista.
- **Suunnittele ruoanlaittodemo tai ravitsemustapahtuma.** Kutsu paikalle ravitsemusterapeutti, keittiöpäällikkö tai paikallinen ravintolakoulu ohjaamaan demoa, johon liittyy myös lyhyt ravintoaine-esittely.
- Sponsoroi **"paikallisradioon ravitsemusterapeutin ilta."** Soittajat voivat kysellä ravitsemuksesta. Vielä parempi olisi, jos paikallinen tv -asemakin olisi mukana.
- Ota yhteyttä paikalliseen kirjastoon ja **suunnittele tarinatunti, ravitsemusohjelma tai lapsille julisteen värityskilpailu.** Hanki lapsille puuha-arkkeja, "Syö oikein" -ohjeita aikuisille.
- Järjestä **ruokakuukausiesitys** paikallisessa puistossa tai ikäasemalla.
- Järjestä **ruoka-apukampanja** avuntarpeessa oleville.
- Lupaudu **kokeilemaan jotakin uutta hedelmää tai vihannesta joka viikko** "Ruokakuukauden aikana".
- Suunnittele **enemmän yhteisiä aterioita** perheessä tai pienryhmässä "Ruokakuukauden aikana".

6. KÄYTÄNNÖN HARJOITUS 2: "50 RUOKAA, JOIDEN TULISI OLLA KAUPPALISTALLASI"

Onko ostoslistasi terveellinen? Terveellinen? Todellakin? Älä anna markettihypen huiputtaa itseäsi.

Terveellinen ostoslista pohjautuu Pritkinin ruokasuunnitelmaan. Se on dokumentoitu yli sadassa lääketieteellisessä julkaisussa. Sen tarkoitus on estää ja pitää kontrollissa kansantautejamme kuten sydänsairaudet, tyypin 2 diabetes, korkea verenpaine, metabolinen oireyhtymä ja liikapaino.



Se käyttää sanontoja kuten "sokeriton", "vähänatriuminen", "ei lisätty suolaa", "ei sisällä rasvaa" ja alentaa kolesterolia, mikä voi auttaa löytämään edullisimmat tuotteet ja saavuttamaan omat terveydelliset päämääräsi.

Terveellinen ostoslista listaa top 10 tuotetta, jotka pitäisi jättää kaupan hyllylle, jos aiot:

- Alentaa kolesterolia
- Alentaa verenpainetta
- Laihduttaa

Lisää luettavaa: <https://www.pritikin.com/shopping-list>

7. ESIMERKKITAPAUS 1: "SYÖ OIKEIN JA OLE AKTIIVINEN" - KOULUTUKSEEN

Harjoituksia aikuisille

Tunnelmankeventäjä: Pyydä osanottajia tuomaan valokuva tai jokin muu muistoesine, joka kertoo miksi heille on tärkeää syödä oikein ja olla aktiivinen. Anna osallistujien jakaa ne ryhmässä. Laadi kollaasi tai lista oikein syömisen ja aktiivisena olemisen syistä ja hyödyistä.

Hyödyt: Pyydä jokaista osallistujaa haastattelemaan toista osallistujaa uudesta tai mielenkiintoisesta ruoasta, liikunnasta, josta heillä on tuoreita kokemuksia. Kerro muulle ryhmälle näistä kokemuksista - miksi ne olivat hyviä? Mikä teki niistä hyviä? Kirjoita vastaukset taululle/fläppitaululle.



ASIAN YDIN: Oikealla ruokailulla ja fyysisellä liikunnalla on monia etuja - kuten sairauksien ehkäisy, lisäenergian saaminen ja oman toimeliaisuuden ylläpito ikäännyttäessä.

1. Neljä ruokaryhmää ja liikunnan avainryhmät: Anna kopio "Ruokaoppaasta" ja "Vihjeitä aktiivisuuteen (aikuisille ja ikääntyneille)" jokaiselle osallistujalle. Esittele opas ja vihjeet kertaamalla ruokaryhmien nimet sekä aktiivisuusryhmät. Käy läpi aivoriihessä minkä tyyppiset ruoat ja millainen liikunta sopii mihinkin ryhmään.

Pyydä julisteen avulla osallistujia tunnistamaan ne neljä kuvaa, jotka edustavat neljää ruokaryhmää "Ruokaoppaassa". Pyydä osallistujia löytämään kolme kuvaa, jotka kuvaavat liikunnan avainryhmiä "Vihjeitä aktiivisuuteen" oppaan mukaan. Käykää keskustelua niiden pohjalta.

Valitse useita kuvia jaettavaksi jokaiselle osallistujalle. Valikoi kuvia, joiden ajattelet synnyttävän keskustelua ryhmässäsi. Anna jokaiselle yksi tai useampia kuvia. Pyydä osallistujia kertomaan, mitä he ajattelevat kuvien esittävän - mitä terveellistä ruokailua tai mitä fyysistä harjoitusta. Pyydä osallistujia kertomaan näistä kuvista jokin tarina, jonka he katsovat liittyvän johonkin terveelliseen ruokailuun tai liikuntaan.

2. Henkilökohtainen pohdiskelu: Tämä aktiviteetti auttaa osallistujia pohtimaan tämänhetkisiä tapojaan. "Ruokaopasta" ja "Vihjeitä aktiivisuuteen" käyttämällä pyydä osallistujia ympäröimään ne asiat, joita he syövät tai tekevät säännöllisesti ja kysy heiltä huomaavatko he mitään hälyttävää. Syövätkö he esimerkiksi runsaasti vain yhdestä ruokaryhmästä ja jostakin toisesta hyvin vähän? Harrastavatko he paljon tai ei juuri lainkaan aerobista liikuntaa tai voimaharjoittelua? Keskustelkaa ryhmässä.



ASIAN YDIN: Valittavana on monia terveellisiä ja nautittavia ruoka- ja liikuntamahdollisuuksia.

3. Pohdittavaksi ryhmässä: Listaa asioita, jotka estävät ihmisiä syömästä oikein ja olemasta liikunnallisesti aktiivisia. Miettikää ryhmässä, miten näitä esteitä voitaisiin poistaa. Keskustelkaa, miten terveellisemmästä vaihtoehdosta voisi tulla helpompi vaihtoehto. Esimerkiksi asettamalla omena, päärynä ym. malja keittiön pöydälle voi tehdä helpommaksi tarttua välipalana hedelmään piparien tai donitsien sijaan. Tai usein kävely tai pyöräily voi olla nopeampi tapa liikkua kuin auto. Tämä auttaa osallistujia pohtimaan, miten terveellinen ruokailu ja liikunta sopivat heidän omaan elämäänsä.



ASIAN YDIN: Aloita pienin askelin. Se auttaa tekemään terveellisistä valinnoista helppoja valintoja.

Lisätietoa: Health Canada - www.hc-sc.gc.ca

8. ESIMERKKITAPAUS 2: "SYÖ TERVEELISESTI – OLE AKTIIVINEN - YHTEISÖLLISET TYÖPAJAT"



Miten näistä yksilöidyistä vinkeistä saadaan käytäntöön suositeltuja käyttäytymismalleja. Työpajat suunnitellaan siirtämään osallistujien "ajatteluvaihe" toivottavaksi toiminnaksi.

Työpajat ja niiden materiaalit sopivat kaikille aikuisryhmille mukaan lukien kiireiset ihmiset, joilla on vähän aikaa käytettävissä sekä myös niille, jotka eivät aina ymmärrä terveyden merkitystä.

Tämä informaatio on pakattu kuuteen helposti johdettavaan vuorovaikutteiseen työpajaan. Jokainen työpaja sisältää tavoitteellista oppimista, tunnelman keventämisaktiviteettejä, keskustelunaiheita ja käytännön opiskeluaktiviteetteja. Se antaa myös mahdollisuuksia toteuttaa uusia käytäntöjä, jotka johtavat kestäviin muutoksiin elintavoissa. Sarja sisältää:

1. Nauti terveellisestä ja maistuvasta ruoasta
2. Nopeat terveelliset ateriat ja välipalat
3. Terveellinen ateriointi pienellä budjetilla
4. Vinkkejä painonpudotukseen ja ihannepainon säilyttämiseen
5. Terveellinen ruokailu osaksi kokonaisvaltaista elämäntyyliäsi
6. Fyysinen aktiivisuus avain hyvinvointiin

Työpajoista voidaan toteuttaa kaikki kuusi tai niistä voidaan valita erityisesti omalle kuulijakunnalle sopivat. Esimerkiksi "Vinkkejä painonpudotukseen ja sen säilyttämiseen" kuntosaliryhmälle tai "Nauti terveellisestä maistuvasta ruoasta" mahdolliselle kotitalouskurssille.

Apuasi tarvitaan parhaan paikan etsimisessä aikuisten työpajoille yhteisössasi, joka voisi hyötyä eniten terveellisestä ruokailusta ja tulla aktiivisemmaksi.

Aineisto sisältää:

- Vinkkejä työpajaohjaajille
- Tarvikelistan

Lisätietoa: <https://www.choosemyplate.gov/>

9. LÄHDEMATERIAALIA

- <http://www.webmd.com/food-recipes/tc/healthy-eating-overview#1>
- <http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/healthy-eating.htm>
- <http://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/eating-well-as-you-age.htm>
- <http://www.infermieriperlasalute.it/guide/l-alimentazione-come-stile-di-vita-per-una-buona-salute-id4.htm>
- <https://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/eu/nielseninsights/pdfs/Nielsen%20Global%20Health%20and%20Wellness%20Report%20-%20January%202015.pdf>
- <http://www.smithsonianmag.com/arts-culture/the-history-of-healthy-food-part-1-antiquity-69835382/?no-ist>
- http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42665/1/WHO_TRS_916.pdf?ua=1
- <https://www.nutrition.org.uk/bnfevents/pastevents/healthy-ageing.html>
- <https://ec.europa.eu/jrc/en/news/healthy-eating-healthy-ageing>
- <http://www.nchpad.org/606/2558/Food~and~Your~Mood~~Nutrition~and~Mental~Health>
- <http://www.healthline.com/health/healthy-eating-for-seniors#HealthyDiet3>
- <http://www.eatright.org/resource/food/resources/national-nutrition-month/event-ideas>
- <https://www.pritikin.com/shopping-list>
- www.hc-sc.gc.ca
- <https://www.choosemyplate.gov/>
- <http://www.hungerfreecommunities.org/wp-content/uploads/2011/06/HFC-Toolkit-for-starting-a-BackPack-Food-Program.pdf>