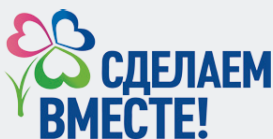


**ПРОГРАММА ЗАНЯТИЯ  
ДЛЯ ЛЮДЕЙ  
СТАРШЕГО ВОЗРАСТА  
«ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ  
КАК ЗАЛОГ  
ДОЛГОЛЕТИЯ»**

**В РАМКАХ АКЦИИ  
«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»**



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ  
ШКОЛЬНИКА**



# ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ЗАЛОГ ДОЛГОЛЕТИЯ»

**Цель:** пропаганда здорового питания среди людей старшего возраста.

## **Задачи:**

- дать информацию об особенностях питания в старшем возрасте;
- улучшить эмоциональное состояние участников посредством творчества, общения, работы в группе;
- повысить мотивацию участников занятия к активному долголетию.

## **Организационные вопросы**

*Ведущие* (желательно 2–3 ведущих): учащиеся старших классов.

*Аудитория:* люди в возрасте 60+.

*Количество участников:* до 15 человек.

*Продолжительность занятия:* 40 минут.

*Оборудование:* столы, стулья, мультимедиасредства, восковые мелки или цветные карандаши, листы бумаги А4, плакат «Пирамида питания».

## **Актуальность**

Правильное питание в старшем возрасте — это залог продления жизни человека и, что особенно важно, улучшения её качества.

Взрослый человек, безусловно, уже много знает о себе, имеет свои привычки в выборе еды, питается с учётом уже имеющихся хронических заболеваний.

Важность таких встреч состоит в систематизации накопленных или получении новых знаний по вопросам питания.

Работа в группе даёт людям старшего возраста возможность пообщаться со сверстниками. А взаимодействие с молодыми ведущими сохраняет связь между поколениями, помогает вырабатывать коммуникативные навыки и обмениваться опытом, что полезно как для молодых ведущих, так и для участников занятия.

# ХОД ЗАНЯТИЯ

## Информационная часть

Ведущие приветствуют участников занятия и рассказывают, чему будет посвящена встреча.

Добрый день! Сегодня мы поговорим о правильном питании. Мы будем очень рады, если полученная информация окажется полезной для вас!

Начиная с 40 лет скорость обменных процессов снижается каждые 10 последующих лет. Возраст старше 55 лет у мужчин и старше 45 лет у женщин является фактором риска развития атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца (инфаркта миокарда, стенокардии), инсульта, сахарного диабета, онкологических и других заболеваний.

Что можно сделать для профилактики данных заболеваний?

Одним из направлений профилактики является питание!

По данным Росстата, в России растёт продолжительность жизни. В настоящий момент средняя продолжительность жизни по стране составляет 71,54 года. В тройку лидеров по данному показателю в нашей стране входят Республика Ингушетия, Республика Дагестан и Москва.

А вот в среднемировом рейтинге, по данным ООН за 2019 г., Россия находится на 109-м месте в мире по средней продолжительности жизни. Дольше всего в мире живут жители Гонконга — 85 лет. За ними идут японцы и швейцарцы — 84,8 и 83,8 соответственно. Последнюю строчку рейтинга занимает Центральная Африка, где продолжительность жизни не превышает 53 лет.

Ни для кого не секрет, что Япония — страна долгожителей. В чём секрет японцев? Важную роль в активном и здоровом долголетии японцев играет правильное питание: рыба, морская капуста и другие продукты морской растительности, овощи, продукты из сои, рис, фрукты, зелёный чай. Акцент в японской кухне делается на сезонные продукты и свежесть. Японцы едят небольшими порциями, медленно, блюда по составу отличаются большим разнообразием.

В основе кухни Гонконга заложены элементы кантонских традиций. Кантонская кухня — это китайская основа, смешанная с кулинарными традициями американской, британской, японской и индийской кухонь.

## Основные принципы питания в пожилом возрасте

1. Доказано, что увеличению продолжительности жизни способствует умеренность в питании за счёт существенного уменьшения потребления сладкого (очищенных (рафинированных) углеводов), насыщенных жиров



(жирных сортов мяса, кисломолочной продукции с высоким процентом жирности, сыров), трансжиров, которые скрываются на этикетках продуктов за такими терминами, как маргарин, гидрогенизированный жир, частично гидрогенизированный жир.

Рафинированные углеводы — это формы углеводов, которые не существуют в природе, а были искусственно синтезированы или изменили свою структуру при обработке продукта. Рафинированные углеводы быстро всасываются в кровь, вызывая значительный подъём уровня сахара и инсулина в крови.

Трансжиры (трансизомеры жирных кислот) в малых количествах присутствуют в натуральных мясных и молочных продуктах, в дезодорированных растительных маслах. Высокое содержание трансжиров характерно для продуктов, подвергнутых высокотемпературной обработке. Потребление таких продуктов увеличивает вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний. В связи с этим ВОЗ и другие организации здравоохранения рекомендуют сократить потребление трансжиров до минимума.

Ценность представляют блюда, в состав которых входят свежие плоды и ягоды, так как они являются источником витаминов С и Р, минеральных элементов, органических кислот и ряда биологически активных веществ (это, например, яблоки, абрикосы, апельсины, мандарины, которые богаты пектиновыми веществами). Также рекомендуется включать в рацион питания сухофрукты — высушенные фрукты или ягоды с остаточной влажностью около 20%, богатые минеральными элементами.

2. В приготовлении пищи необходимо отдавать предпочтение тушению, запеканию, приготовлению на пару. Следует ограничить продукты, жаренные в масле и во фритюре.

3. Важно увеличить потребление сырых или приготовленных овощей и фруктов, преимущественно выращенных в той местности, где проживает человек. Для нашей местности это капуста всех видов, кабачки, патиссоны, морковь, свёкла, редька, репа, яблоки, огурцы, томаты, болгарские перцы, лук, чеснок, листовая зелень. Если в анамнезе есть хронический панкреатит, следует готовить овощи на пару, тушить или запекать.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять ежедневно 3–5 порций овощей и фруктов. Одна порция — это примерно с ваш кулак. Фрукты и овощи содержат большое количество клетчатки, которая способствует восстановлению работы кишечника, желчного пузыря, поджелудочной железы, снижает риск развития хронических заболеваний. Кроме того, фрукты и овощи содержат антиоксиданты, витамины (А, В, С, Е), микроэлементы, способствующие борьбе со свободными радикалами и замедлению процесса старения организма.

4. Ограничение до 30–50 г сахара, потребляемого в составе различных напитков (чай, кофе, компоты, кисломолочные напитки с сахаром), конфет и кондитерских изделий.

5. Ограничение поваренной соли до 5 г в день для приготовления и досаливания пищи, а также продуктов с высоким содержанием соли (как правило, это мясные и рыбные деликатесы). Ограничение употребления соли способствует предотвращению гипертензии и снижает риск болезни сердца и инсульта у взрослых.

6. Обогащение рациона полезными жирными кислотами, особенно омега-3 жирными кислотами. Большое количество омега-3 жирных кислот содержится в льняном, рапсовом маслах, жирной рыбе — скумбрии, сардинах, сельди, палтусе, зубатке, сёмге и других видах рыбы из холодных морей.

7. Употребление продуктов с повышенным содержанием витаминов группы В: хлеба из муки грубого помола, отрубей, бобовых, круп — гречневой, овсяной, пшённой, молочных продуктов, рыбы.

8. По возможности употребление морской капусты как отличного источника йода (но не чаще 1–2 раз в неделю; необходима консультация лечащего врача, особенно людям с эндокринной патологией — заболеванием щитовидной железы). Наиболее эффективный способ борьбы с йододефицитом — употребление в пищу йодированной соли.

9. Ежедневно следует употреблять 2–3 порции кисломолочных продуктов, что является профилактикой остеопороза, благодаря содержанию кальция и витамина D.

10. Ужин должен быть самым лёгким из всех приёмов пищи. Вечером происходит образование холестерина, поэтому следует исключить вечернее переедание.

11. По мере старения организма слабеет чувство жажды. Пожилым людям необходимо пить достаточное количество жидкости, в том числе и для предотвращения проблем с пищеварением. Лучше всего пить чистую воду, но молоко, супы, соки и другие жидкости тоже идут в зачёт. Исключение составляют пожилые люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, патологией почек, печени. В данном случае питьевой режим следует обговорить с лечащим врачом.

12. С возрастом количество калорий, необходимое для поддержания жизнедеятельности, уменьшается. Для того чтобы избежать резкого набора веса, который отрицательно влияет на суставы и сердечно-сосудистую систему, следует питаться пять раз в день небольшими порциями (три основных приёма пищи и два перекуса).

13. Говоря о питании, нельзя не затронуть важность физической нагрузки. Лечебно-профилактическая гимнастика, ходьба — хорошая профи-



лактика остеопороза, остеохондроза. Постоянные физические нагрузки развивают коллатеральное кровообращение, что очень важно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Далее ведущие знакомят участников с пирамидой питания.



Перед вами пирамида питания, разработанная диетологами. В основании пирамиды — овощи и фрукты, цельнозерновые продукты и растительные жиры. Продукты из этих групп следует по возможности употреблять с каждым приёмом пищи. На второй ступени пирамиды находятся белоксодержащие продукты животного происхождения. Эти продукты можно употреблять до 2 раз в день. Также к этой ступени относятся молоко и молочные продукты, их употребление следует ограничить 1–2 порциями в день. На самой верхней ступени пирамиды расположены продукты, употребление которых следует сократить. К ним относятся животные жиры, содержащиеся в красных сортах мяса и сливочном масле, а также продукты с большим содержанием так называемых быстрых углеводов: продукты из белой муки, очищенный рис, газированные напитки и прочие сладости.

Очень важно знать, что пища — источник энергии, которая должна быть в балансе с нашей физической активностью, т. е. затраты энергии должны быть больше или равны потреблению энергии, тогда мы не будем набирать лишний вес и будем хорошо себя чувствовать.

**Упражнение «Сам себе шеф-повар»**

*Материалы:* восковые мелки или карандаши, листы бумаги А4.

Уважаемые участники!

Мы предлагаем вам нарисовать на листочках и раскрасить продукты или блюда, которые полезно употреблять на завтрак, обед и ужин. Возможно, вы поделитесь своим опытом или воспользуетесь полученной информацией.

Для выполнения задания нужно разделиться на команды. Пожалуйста, посчитайтесь следующим образом: яблоко, огурец, арбуз. (Возможны другие варианты на усмотрение ведущих.)

Теперь у нас есть команда яблок, огурцов и арбузов.

Команда яблок рисует «Полезный завтрак».

Команда огурцов рисует «Полезный обед».

Команда арбузов рисует «Полезный ужин».

Вам на работу отводится 15 минут. Творческого вам вдохновения!

Участники рассаживаются за столами и рисуют. По возможности можно включить музыкальное сопровождение, используя лёгкие мелодии.

Когда участники закончат рисовать, им будет предложено презентовать свои работы, рассказать, чем полезно выбранное ими блюдо, готовят ли они его сами, когда лучше употреблять использованные для приготовления продукты.

Ведущие: «Все справились с заданием! Давайте похлопаем друг другу за хорошую работу!»

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

*Макарова С. Г., Чумбадзе Т. Р., Поляков С. Д.* Особенности питания юных спортсменов, занимающихся циклическими видами спорта // Вопросы современной педиатрии. — Т. 14. — № 3. — Москва, 2015.

*Макарова С. Г., Чумбадзе Т. Р., Поляков С. Д., Ясаков Д. С., Боровик Т. Э., Петровская М. И.* Персонифицированный подход к питанию детей-спортсменов: практические рекомендации // Педиатрическая фармакология. — Т. 13. — № 5. — Москва, 2016.

