SENIOR
w roli głównej



Scenariusz spotkania
Zasady zdrowego żywienia Seniorów

Spotkanie: w ramach zajęć na Uniwersytecie III wieku bądź w innej zorganizowanej formie przekazywania wiedzy.

Temat: Zasady żywienia w wieku senioralnym.

Słuchacze: Osoby w wieku 60+.

Czas trwania: minimum 1,5 godziny zegarowej.

Cel główny: przekazanie wiedzy na temat właściwych nawyków żywieniowych, zdrowej diety i istotności spożywania właściwej ilości płynów.

Cele szczegółowe:

Wiadomości:
Słuchacz:

- wie, że potrzeby żywieniowe zmienią się z wiekiem;
- zna ogólne zasady zdrowego żywienia, w tym istotność spożywania produktów niskoprzetworzonych;
- rozumie istotność spożywania regularnych posiłków i picia właściwej ilości płynów, a także ograniczania spożywania cukru i soli;
- rozumie, że jego stan zdrowia determinuje stosowaną dietę;

- rozumie konieczność właściwego łączenia przyjmowania leków i jedzenia;
- wie, że niektóre produkty mają wyjątkowo dobry wpływ na zdrowie seniorów;
- wie, że dietę należy dostosować do stanu zdrowia;
- wie, że suplementy diety nie mają właściwości leczniczych;
- wie, że jego nawyki żywieniowe stają się modelem żywieniowym dla dzieci i wnuków.

Umiejętności:
Słuchacz:

- potrafi właściwie zbilansować swój posiłek oraz posiłek dziecka/wnuka;
- potrafi rozpoznać i wybrać mniej przetworzone produkty spożywcze;
- potrafi ocenić swoje nawyki żywieniowe i wskazać, co powinno zostać zmienione;
- potrafi wskazać produkty o pozytywnym wpływie zdrowotnym, w tym polskie super-jedzenie;
- umie wskazać bezpłatne i godne zaufania kreatory diety;
- słyszał o składnikach MEGA i potrafi wymienić kilka produktów, które je zawierają;
- umie wymienić najważniejsze informacje, które może sprawdzić na etykiecie suplementów diety;
- konsultuje z lekarzem przyjmowanie suplementów diety.

Postawy:
Słuchacz:

- rozumie istotność zdrowego odżywiania jako sposobu na przedłużenie życia w komforcie;
- rozumie swoją rolę w kształtowaniu nawyków żywieniowych dzieci/wnuków;
- akceptuje potrzebę dokonania korekt w swojej diecie;
- pogłębia samoświadomość i poczucie sprawczości w odniesieniu do własnego zdrowia;
- wprowadza regularne picie wody jako codzienny nawyk;
- Jest ostrożny wobec wątpliwych ofert produktów (telemarketerzy, Internet) obiecujących szybkie efekty zdrowotne.

Formy i metody pracy:

- uczestnictwo w prelekcji, wykładzie lub pogadance;
- udział w dyskusji;
- praca w grupach;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjno-informacyjnych;
- przekazanie informacji o stronie internetowej programu.

Opcjonalnie:

- rozmowa ze specjalistą;
- przekazanie dostępnych materiałów edukacyjnych i promocyjnych.

Przebieg spotkania:

a) Faza wstępna:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę wstępną.
- Prelegent przedstawia tematykę i cel główny spotkania.

b) Faza realizacyjna:

- Prelegent przeprowadza wykład i rozdaje dostępne broszury.

c) Faza podsumowująca:

- Słuchacze otrzymują do wypełnienia ankietę końcową.
- Prelegent otwiera dyskusję i prosi słuchaczy o podzielenie się opiniami na temat zasad zdrowego żywienia i przykładów swojej diety oraz potrzeby jej ewentualnej modyfikacji.

Ankieta wejścia
(przed zajęciami)

Ankieta wyjścia
(po zajęciach)

(te same pytania – pozwalają ocenić zmianę świadomości)