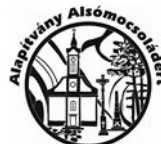




Szakmai beszámoló

„Generációs-híd program – Jeles napok” tevékenység



Előzmények

Projekt adatai:

Kedvezményezett	Alsómocsolád Község Önkormányzata
Projekt címe	Mintaprogram a minőségi időskorért
Projekt azonosítója	HU11-0005-A1-2013
Projekt kezdő időpontja	2016.05.02.
Projekt tervezett befejezése	2017.04.30.
Konzorciumi partner	Őszi Fény Alapítvány

Az Alapítvány Alsómocsoládért szervezet és az Őszi Fény Alapítvány 2016. június 02-án Vállalkozási szerződést kötött a „Generációs-híd program – Jeles napok” tevékenység keretében ellátandó feladatokra. A Vállalkozó részéről a kapcsolattartásra kijelölt személy: **Dávidné Varga Rózsa kuratóriumi elnök.**

Teljesítési időszak: 2016. október 1. – 2016. október 31.



Egészségnap

Helyszín: Őszi Fény Idősek Otthona
7345 Alsómocsolád, Rákóczi u. 74.

Időpont: 2016. október 26.

Elvégzett tevékenység:

2016. október 26-án Egészség nap volt az Őszi Fény Idősek otthonában.

A program résztvevői egészség állapot felmérésen vehettek részt, ahol vérnyomásmérés, vércukor mérés, testsúly és magasság mérés, test tömeg index számítás volt az alap. Az állapot felmérésen több résztvevő is kapott tanácsot, hogy az életében mely területeken változtasson, ahhoz, hogy az egészségét hosszabb távon meg tudja őrizni.

Az egészség felmérésen kívül előadást tartott Balogh Anikó az egészséges ételekről és étkezésről. Az előadáson elmondta, hogy mely ételek, mely szervekre és betegségekre van hatással, valamint a házilag megtermelt ételek egészségmegőrző hatását.

Anikó ismertette az egészséges táplálkozás 12 pontját, hangsúlyozta, hogy nagyon szerencsés helyzet az, hogy az Otthonban ezen szabályoknak megfelelően készítik az ételeket!

1. pont: Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket. Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink. A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkap a szervezetünk. Az új táplálkozási piramis egészen máshogy néz ki, mint 20 évvel ezelőtti társa: a legfontosabb a mozgás!

2. pont: Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább használjunk olíva olajat. Különösen fontos ez a keveset mozgó, az ülőfoglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú



sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben. Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás.

3. pont: Kevés sóval készítsük az ételleket, utólag ne sózzunk: a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni. Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat. A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont: Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg nem helyette. Ételeinket egyáltalán ne, legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk. Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát). Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket. A kávéba, teába - ha egyáltalán szükséges - inkább mesterséges édesítőszeret tegyünk. Ne szoktassuk a gyermekeket az édes íz szeretetére.

5. pont : Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot). A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk.

6. pont: Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget.

7. pont: Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér. Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt zöldségfélét válasszuk a burgonya, tészta helyett. Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.

8. pont: Naponta négyszer-ötször étkezzünk. Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget. Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva. A főtt ételleket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig. Legyen meg a napi megszokott étkezési "menetrendünk", lehetőleg mindig azonos időpontban együnk.

9. pont: A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermekeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont: A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek! Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagyalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában.

11. pont: A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben a fehér húsokat: hal, szárnyas. A halak elkészítésében remek receptekkel gazdagította a gasztronómia világát a mediterrán konyha, amelyik nem paníroz, hanem olívaolajon, gyors hevítéssel készíti el a fogásokat.

12. pont: A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználásra egyszerű módszert jelent értékelésére a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg alakul ki, ezt a célt kell elérnünk.

Az előadás után házilag készült és/vagy bio ételek kóstolása következett. Az ételek között felsorakoztak a házi készítésű tonhalkrém, padlizsánkrém, sajtkrém, a házi sütésű teljes kiőrlésű házi cipó, bio köles golyó, humusz, természetes ételízesítők.

Az ételek közül többnek is sikere volt, olyan ételeket is megkóstoltak a résztvevők, amiket eddigi életük során nem ettek meg. Az eddig nagy ellenállást keltő teljes kiőrlésű kenyér és cipó is szépen fogyott, megkönnyítve ezek a mindennapi fogyasztásba épülését!



Alsómocsolád, 2016. október 31.

Dávidné Varga Rózsa

elnök

Beszámolót elfogadta és ellenjegyezte:

