

муниципальное бюджетное учреждение

«Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов
города Таганрога»

В рамках реализации
Плана («дорожной карты»)
по созданию системы долговременного ухода
на территории муниципального образования
«Город Таганрог»

Паспорт
Социального проекта

Наименование Проекта	Применение принципов превентивного питания
Место реализации Проекта	Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога»
Целевая группа Проекта	Получатели социальных услуг, работники учреждения
Цель Проекта	Сохранение и повышение жизненной активности и устойчивости организма к стрессам и негативным факторам окружающей среды, замедление старения и повышение активности в пожилом возрасте.
Содержание Проекта	1.Актуальность проекта 2. Роль питания в жизни человека 3. Виды питания по воздействию на здоровье 4. Роль превентивного питания в жизни человека 5. Как питаться сбалансированно 6. Полезные продукты 7. Десять правил питания в пожилом возрасте
Автор (авторы) Проекта Ф.И.О., место работы, должность	Заруба Оксана Владимировна, Муниципальное бюджетное учреждение «Центр социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов города Таганрога», Отделение социального обслуживания на дому № 9, социальный работник

1. Актуальность проекта

Что определяет самочувствие, состояние человека в старости? Много столетий люди пытаются найти «живую воду», «молодильные яблочки», «панацею», разгадать формулу долголетия и обрести бессмертие. Увы, ничего из этих чудодейственных средств нам пока не известно. Так как же продлить человеческую жизнь, сделать ее полноценной на всех её этапах, сохранить здоровье, словом, добиться того, чтобы и старость была в радость?

По мнению некоторых ученых человек, должен жить не меньше 100 – 120 лет.

Однако само долголетие имеет смысл тогда, когда сохраняются здоровье, бодрость, возможность творческой деятельности. Поэтому основная задача состоит в том, чтобы предупредить преждевременное старение, тягостную и болезненную дряхлость. В этом отношении непереносимым условием долголетия, сохранения здоровья, трудоспособности, бодрости является правильное питание, которое является одним из основных постоянно действующих факторов внешней среды, оказывающей весьма существенное благотворное влияние на состояние организма при старении.

По данным Всемирной организации здравоохранения качество питания стоит на 1 месте по жизнеобеспечению человека, обеспечивая продолжительность жизни, снятие последствий от вредных привычек и воздействий, малоподвижности, вредной экологии.

Пищевые вещества всецело обеспечивают физическую и умственную работоспособность, определяют здоровье и качество жизни, внешний вид человека. От питания зависит обмен веществ, структура и функция всех клеток, тканей и органов. С возрастом потребности организма меняются. Изменяется потребность не только в количественном, но и качественном составе пищи. С прекращением обмена веществ прекращается жизнь.

Некоторые ученые считают, что питание – практически единственное средство, которое может продлить продолжительность жизни на 25 – 40 %.

Применяя рационально составленную индивидуальную диету невозможно полностью предотвратить старение, однако ученые сходятся во мнении, что питание оказывает огромное влияние на здоровье и способствует долголетию.

Ученые все больше склоняются к выводу, что правильное питание – одно из важнейших условий, благоприятствующих здоровой старости и долголетию. Безусловно, от того, как человек питался на протяжении всей жизни, зависит его здоровье и самочувствие в пожилом возрасте.

Правильное (рациональное, сбалансированное) питание вместе с равноценными физическими затратами являются одним из основных факторов поддержания здоровья и профилактики заболеваний.

2. Роль питания в жизни человека

С точки зрения взаимодействия окружающей среды и человеческой популяции Питание рассматривается как один из основных гигиенических факторов внешней среды, непрерывно воздействующих на организм, обеспечивая его рост, развитие, сохранение здоровья, трудоспособности и оптимальной продолжительности жизни. Все это обеспечивается ежедневным, регулируемым приемом пищи с определенным набором пищевых продуктов.

Поддержание и укрепление здоровья человека невозможно без рационального питания. Постоянное нарушение режима питания неизбежно приводит к патологическому изменению жизненно важных функций.

В настоящее время получены доказательства того, что неправильное питание может быть причиной многих заболеваний, а правильное питание, напротив, играет большую роль в профилактике и лечении таких болезней, как атеросклероз, заболеваний сердца, желудка, печени, почек и др.

Потребление пищи обеспечивает следующие функции в организме человека:

- пластическую – построение и обновление клеток тканей организма;
- поступление энергии, обеспечивающей жизнедеятельность организма и труда;
- поступление веществ, необходимых для создания гормонов, ферментов и других биологически активных веществ, регулирующих обменные процессы и жизнедеятельность организма в соответствии с возрастом, полом и ритмом жизни.

Виды правильного питания

- ▣ ***Здоровое питание*** - это питание, обеспечивающее удовлетворение потребностей различных групп населения в рациональном питании с учетом традиций, привычек и основанное на потреблении разнообразных продуктов питания, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
- ▣ ***Рациональное питание*** - физиологически полноценное питание людей с учетом пола, возраста, характера труда и других факторов, способствующее сохранению здоровья, повышению сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, а также высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.
- ▣ ***Профилактическое питание*** — это питание людей определенных профессий или жителей неблагоприятных по экологии регионов. Оно направлено на уменьшение вредных воздействий производственного или экологического фактора и профилактику профессиональных или региональных заболеваний.
- ▣ ***Диетическое (лечебное) питание*** - это питание больного человека, при котором применяются с лечебной или профилактической целью специально составленные пищевые рационы или режимы питания больных.

3. Виды питания по воздействию на здоровье

Традиционно по воздействию на здоровье выделяют четыре вида питания:

1. Профилактическое (превентивное) питание;
2. Лечебно-профилактическое питание;
3. Лечебное (диетическое) питание;
4. Рациональное питание (здоровое питание).

- ***Профилактическое (превентивное) питание.***

Профилактическое (превентивное) питание предназначено для здоровых людей с высоким риском возникновения болезней. Основное назначение питания – это предупреждение заболеваний и патологий, которые могут возникнуть в организме путем устранения причин и условий их возникновения и развития.

То есть профилактическое (превентивное) питание направлено на сохранение и упрочение общего здоровья человека без учета его индивидуальных особенностей. Оно направлено на профилактику атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, гипертонии и другого.

Назначение профилактического (превентивного) питания:

1. Профилактика заболеваний.
2. Повышение жизненной активности и устойчивости организма к стрессам и негативным факторам окружающей среды.
3. Замедление старения и повышение активности в пожилом возрасте.

- ***Лечебно-профилактическое питание.***

Лечебно-профилактическое питание предназначено для людей, подвергающихся постоянному влиянию вредных факторов окружающей среды.

Основное внимание уделяется защитной функции еды. Состав рационов лечебно-профилактического питания подбирается для повышения устойчивости организма.

Назначение лечебно-профилактического питания:

1. Улучшение защитных функций органов;
2. Предотвращение или существенное ограничение попадания в организм вредных веществ;
3. Усиление процессов связывания и выведения токсинов, ядов и продуктов обмена;
4. Снижение воздействия вредных факторов на органы и системы;
5. Активирование антитоксических возможностей органов и систем организма;
6. Восполнение дефицита пищевых веществ, возникающих в результате пребывания человека в неблагоприятных условиях.

- *Лечебное питание.*

Лечебное питание направлено на уменьшение проявлений заболевания.

Лечебное питание, назначенное с учетом всех особенностей организма в целом, уровня здоровья и патологических изменений, может остановить дальнейшее развитие заболевания и способствовать уменьшению проявлений болезни.

Понимая физиологические особенности обмена веществ, происходящего в организме человека, правильно выбирая продукты питания, вид их кулинарной обработки, можно успешно влиять как на нарушенные стороны обмена веществ и реактивность всего организма в целом, так и на больной орган.

Для удобства применения лечебного питания вся система разработана как множество специальных диет. Каждая диета рекомендована при определённых проблемах со здоровьем человека.

- *Рациональное (здоровое) питание*

В основе рационального питания лежит принцип обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми компонентами для полноценной жизнедеятельности с учётом индивидуальных потребностей организма (возраста, активности, заболеваний, рода занятий и т.д.).

Сбалансировано, в оптимальном соотношении, необходимом для нормальной работы всех внутренних органов и поддержания нужной для этого микробиоты. При этом питание должно обеспечить данного человека оптимальным количеством белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов в их оптимальном соотношении именно для него.

Основные принципы рационального питания:

- Энергетический баланс – соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Согласно основам рационального питания оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда.;
- Соблюдение режима питания – один из основных принципов рационального питания. Режим питания охватывает время приема пищи, ее количество, интервалы между приемами пищи. Рациональное питание предполагает четырехразовое питание, что способствует достаточному насыщению организма и подавлению чувства голода, отсутствие перекусов между основными приемами пищи, определенные интервалы между завтраком и обедом, обедом и ужином.

Распределение суточной энергетической ценности составляет: на 1-й завтрак до 25 %, на 2-й завтрак — 10–15 %, на обед — 35 %, на ужин — 25 % с интервалом приема пищи 3–4 часа. При соблюдении всех перечисленных условий создается равномерная нагрузка на пищеварительный тракт, оптимально обеспечивается всасывание поступающих в организм питательных веществ.

Пища, удовлетворяющая в количественном отношении, может оказаться недостаточной с точки зрения качества. Следовательно, кроме количественной характеристики пищи необходимо учитывать и ее качественный состав.

4. Роль превентивного питания в жизни человека

Термин «превентивное» подразумевает опережение, предупреждение, предохранение.

Превентивное питание предназначено для здоровых людей. Основное назначение питания – это предупреждение неинфекционных заболеваний и отклонений, которые могут возникнуть в организме.

Оно направлено на профилактику атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний.

Питание является жизненной необходимостью человека. В настоящее время заметно возрастает понимание того, что пища оказывает на человека значительное влияние. Она даёт энергию, силу, развитие, а при грамотном её употреблении – и здоровье.

Можно с определённой уверенностью утверждать, что здоровье человека на 70% зависит от питания. Пища зачастую является основным источником большинства заболеваний, однако с её же помощью можно и избавиться от многолетних недугов.

Как ни соблазнительна пёстрая палитра продуктов питания и готовых изделий из них, но велики и проблемы, связанные с производством пищи, которые породила современная цивилизация.

Повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, кариес, диабет, нарушение жирового обмена веществ, гипертония, запоры, повышенное содержание мочевой кислоты в крови или подагра – вот неполный перечень так называемых «болезней цивилизации», вызванных неправильным питанием.

С помощью превентивного питания и здорового образа жизни (заниматься спортом, избегать стрессовых ситуаций, бросить курить) можно:

- предупредить возможные заболевания;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройными и молоджавыми;
- быть физически и духовно активными.

Белки, жиры, углеводы и их правильный баланс.

- ✓ для сохранения мышц, связок, внутренних органов или наращивания массы необходим белок,
- ✓ для обеспечения энергии - углеводы и жиры.

В сбалансированном рационе:

- белков должно быть 25% от общей калорийности,
- жиров должно быть 15%,
- углеводов должно быть 60%
- и только 20% из них можно заполнить быстрыми углеводами.

5. Как питаться сбалансированно

Режим питания включает следующие понятия:

- 1) количество приемов пищи,
- 2) интервалы между приемами пищи,
- 3) распределение калорийности суточного рациона между отдельными приемами пищи.

Наиболее рационально четырехразовое питание, при котором обеспечивается наиболее полноценная обработка пищи пищеварительными соками.

Прием пищи в одно и то же время вырабатывает рефлекс на наиболее активное выделение в установленное время желудочного сока.

Распределение суточного рациона при четырехразовом питании производится в зависимости от распорядка дня и установившейся привычки.

Последний прием пищи должен быть не менее чем за 2—3 часа до сна.

Наиболее целесообразным является следующее распределение рациона:
завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25% .

Для нормального пищеварения важен также температурный режим пищи. Горячая пища должна иметь температуру 50—60°, холодные блюда — не ниже 10°.

- еда не должна быть безвкусной и однообразной – прием пищи должен доставлять удовольствие без переедания;
- в рацион следует включить клетчатку и содержащие ее продукты – она не содержит большого количества калорий, но создает ощущение сытости;
- рафинированные углеводы в виде белого хлеба, шлифованного риса и макарон лучше заменить нерафинированными – кашами, коричневым рисом, отрубями и хлебом из муки грубого помола;
- белок предпочтительнее получать из рыбы, птицы и телятины, но допускаются и более жирные сорта мяса – свинина и говядина, но в меньших количествах;
- нельзя забывать о молочных и кисломолочных продуктах – особенно полезны натуральный йогурт, свежий кефир, творог и ряженка с низкой концентрацией жиров;
- по возможности следует избегать жареных блюд, алкоголя, сладкой газировки, сладостей, соусов, подлив, майонеза, маргарина, спредов;
- лучшими источниками жиров считаются грецкие орехи, авокадо, арахис, льняное, оливковое и рапсовое масла;
- число рыбных блюд можно постоянно увеличивать – самыми полезными считаются такие виды рыб, как форель, сельдь, анчоусы, семга, скумбрия, сардина;
- количество выпитого кофе и чая рекомендуется сократить до 2 чашек в день, заменить его можно полезными травяными настоями, несладким компотом, свежесжатыми соками, минеральной водой;
- большое значение приобретают салаты, приготовленные из разных по цвету растительных компонентов – они полезны и улучшают настроение;

6. Полезные продукты.

"Мы - то, что мы едим" - с помощью пищи можно добиться красоты, здоровья и долголетия.

Легкая для желудка пища быстро усваивается, не вызывает чувства тяжести в животе и не приводит к обострению множества хронических заболеваний.

Список легкой для желудка пищи:

1. Овощи, фрукты, ягоды
2. Отварные куриные и перепелиные яйца
3. Кисломолочные продукты с жирностью не выше 5 процентов
4. Овощные бульоны и супы на них
5. Рыба (только не лососевые породы)
6. Гречневая, рисовая, овсяная каши на воде
7. Из специй - зелень, чеснок, черный перец, карри, куркума, кориандр (в небольших количествах).

Список запрещенных продуктов:

1. Консервы (как мясные, так и овощные)
2. Шашлык и жареное мясо
3. Фастфуд
4. Сладкая выпечка, хлебобулочные изделия из белой муки, торты, пирожные, мороженое
5. Наваристые бульоны на кости и первые блюда из них
6. Газированные сладкие напитки
7. Алкогольные напитки с любой крепостью
8. Майонез, кетчуп, фабричные соусы

Так или иначе, все продукты мы покупаем на рынке или в магазине, достоверно не зная, каким образом они произведены.

Даже в самых свежих фермерских овощах могут содержаться нитраты и пестициды, в которых готовых продуктах содержатся консерванты, тяжелые металлы и прочие вредные для здоровья элементы.

Не слишком полезна и вода из-под крана, поступающая в наши дома. Многие фильтры не способны полностью очистить ее от вредных примесей. Даже с вдыхаемым воздухом, особенно в городах, наш организм получает порцию отравляющих веществ, содержащихся в автомобильных выхлопных газах и промышленных выбросах.

Поэтому очищение организма необходимо даже тем, кто ведет здоровый образ жизни. И очень важную роль в этом могут сыграть специальные препараты, имеющие в своем составе сорбенты. Такие средства связывают и выводят из организма токсины и аллергены, нормализуя пищеварение.

При составлении рациона питания необходимо учитывать климатические особенности региона проживания и экологическую обстановку.

7. Десять правил питания в пожилом возрасте

Все мы знаем про основные принципы правильного питания:

- поменьше жареного и мучного, сократить употребление "быстрых" углеводов и обязательно съедать суточную норму белков.

Основные правила питания, которые стоит соблюдать в возрасте 60+:

Правило №1:	Осторожно Соль!
Избыток соли может привести к отекам, к гипертонии, а также другим серьезным последствиям, таким как инсульт и увеличение нагрузки на почки.	Рекомендуется использовать в качестве заправки приправы, травы и полезные масла, например, оливковое и льняное.

Правило №2:	Правильный завтрак и добавки
С возрастом у людей замедляется пищеварение, а это приводит к выработке меньшего количества слюны и желудочного сока. В результате организм может недополучать определенные витамины (например, B12 или B6) и фолиевую кислоту.. Стоит проконсультироваться с врачом по поводу приема дополнительных пищевых добавок.	Идеальным же завтраком станет овсянка. Геркулес содержит много клетчатки, сложные углеводы и при этом более чем доступен по цене. Увеличить количество клетчатки в пище. Ею богаты овощи, а также злаки. Летом стоит добавлять в пищу как можно больше зелени, особенно если она свежая.

Правило №3:	Сочетание лекарств с пищей
Прием лекарственных препаратов может влиять на вкусовые рецепторы и аппетит.	Если привычная пища кажется внезапно пресной или вы вдруг потеряли аппетит (или наоборот, едите гораздо больше обычного) — то это повод проверить, насколько вам подходят подобранные врачом медикаменты. И, что не менее важно, насколько лекарства сочетаются друг с другом.

Правило №4:	Правильный вид еды
С возрастом может становиться сложно пережевывать пищу. Иногда проблему решает посещение дантиста. Но если во время приема пищи у пожилого человека возникает покашливание, затрудняется дыхание..	Стоит отдать предпочтение блюдам в виде пюре, печеным овощам и фруктам в виде смузи или консервов. Консервированные или запеченные персики могут стать отличным десертом, особенно если их полить медом и посыпать корицей.

Правило №5:	Живительная влага
Пожилым людям необходимо пить достаточное количество жидкостей, в том числе и для предотвращения проблем с пищеварением.	Лучше всего пить чистую воду. Молоко, супы, соки и другие жидкости тоже идут в зачет.

Правило №6:	Не забывайте про белок
Следует употреблять не менее, чем 0,8 г белка на килограмм тела (минимальная доза 45 граммов для женщины и 60 граммов для мужчины). Это позволяет поддерживать мышцы и кости в норме, а также, по некоторым исследованиям, уменьшает вероятность паралича.	Мясо должно быть постным (предпочтительно употреблять индейку, куриное филе или морскую и речную рыбу). Молочные продукты - нормальной жирности (так лучше усваивается кальций).

Правило №7:	Побольше кальция
Употребление положенной нормы кальция - отличный способ снизить хрупкость костей.	Кальций можно принимать в качестве добавок к пище, выписанных врачом, но также не стоит забывать и про традиционный источник кальция - молочные продукты (твердый сыр, кефир, творог, молоко). Если прием молочных продуктов вызывает и неприятные ощущения, стоит попробовать заменить их низко-лактозными или отказаться от них совсем.

Правило №8: Атмосфера за столом	
Ранние стадии когнитивных нарушений могут стать причиной обезвоживания и недоедания. Если вы замечаете резкие колебания в весе у ваших пожилых родственников, стоит пройти обследование у врача. Скорее всего, за качественными приемами пищи отныне придется следить.	Пожилему человеку будет важен не только ваш контроль питания, но и качественная забота, внимание и общение за столом. Все это создает позитивную психологическую атмосферу, которая, в свою очередь, способствует хорошему пищеварению и самочувствию.

Правило №9: Побольше Омега-3	
Рыбий жир поможет справиться с болями при ревматоидном артрите. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3, содержащиеся в жирной рыбе, способны уменьшать воспаление.	Тунец, сардины, скумбрия, форель, семга... выбор огромен! Употреблять рыбу лучше два раза в неделю в отварном или запеченном виде, так лучше сохраняются все полезные элементы.

Правило №10: Следите за калориями
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 приема пищи и два перекуса), а также вычислить индивидуальную норму калорий для пожилого человека.

От того, какую пищу мы принимаем, будет зависеть, насколько качественно мы проживем свою жизнь.

Ведь человеческому организму важно, что в него попадает.

Правильное питание – не просто еда, а образ жизни, которого должен придерживаться каждый, если он хочет прожить долго и счастливо.

Придерживаясь правильного питания, вы будете здоровы не только физически, но и в первую очередь психически.