



Co-funded by
the European Union

Acțiunea KA210-ADU - Parteneriate la scară mică în educația adulților

THRIVE 50+



Titlul proiectului: Total Health Resources for Improving Vitality and Endurance 50+ ("THRIVE50+")

Nr. proiectului: 2023-2-R001-KA210-ADU-000184831

Set de materiale pentru atelier

**Titlul atelierului: Bazele unei diete
echilibrate- Înțelegerea nevoilor
nutriționale pentru 50+**





Co-funded by
the European Union

Ghidul facilitatorului

INFORMAȚII DE BAZĂ

Pe măsură ce persoanele îmbătrânesc, corpul lor suferă modificări care au un impact asupra cerințelor nutriționale. Pentru persoanele de peste 50 de ani, este vital să își modifice dieta pentru a promova îmbătrânirea sănătoasă, a gestiona afecțiunile cronice și a-și menține vitalitatea. Acest atelier se va concentra asupra principiilor unei diete echilibrate, asupra modului în care cerințele nutriționale evoluează după vârsta de 50 de ani și asupra strategiilor practice pentru crearea unor planuri de masă sănătoase.

NEVOILE GRUPULUI ȚINTĂ

Persoanele de peste 50 de ani se confruntă cu provocări nutriționale specifice din cauza unor factori precum un metabolism mai lent, scăderea masei musculare și modificări ale digestiei. În plus, anumite substanțe nutritive, precum calciul și vitamina D, sunt esențiale pentru menținerea sănătății oaselor și a bunăstării generale. Acest atelier abordează direct aceste nevoi, oferind participanților cunoștințele și instrumentele necesare pentru a-și îmbunătăți obiceiurile alimentare.

DURATA

2-3 ore

Această durată oferă suficient timp pentru a acoperi elementele esențiale ale unei alimentații echilibrate, modificările nevoilor alimentare pe măsură ce oamenii îmbătrânesc și activitățile practice de planificare a meselor, oferind în același timp oportunități pentru întrebări și discuții.

NUMĂR DE PARTICIPANȚI

Un grup restrâns (2-15) favorizează interacțiunea personală, asigurându-se că fiecare participant primește atenție și poate împărtăși experiențe relevante pentru provocările lor alimentare.

OBIECTIVE EDUCAȚIONALE

- Să înțeleagă principiile fundamentale ale unei diete echilibrate și relevanța lor pentru persoanele de peste 50 de ani.
- Recunoașteți modul în care nevoile nutriționale se modifică odată cu vârsta, în special în ceea ce privește vitaminele, mineralele și cerințele de macronutrienți.
- Învățați cum să creați planuri de masă care susțin sănătatea oaselor, sănătatea inimii și vitalitatea generală.





Co-funded by
the European Union

- Obțineți instrumente practice pentru a menține o dietă sănătoasă și echilibrată în ciuda provocărilor îmbătrânirii.

CERINȚE TEHNICE ȘI DE ECHIPAMENT

- Laptop cu acces la internet sau proiector pentru prezentări
- Diapozitive de prezentare privind principiile unei diete echilibrate și modificările nutriționale legate de vârstă
- Broșuri cu orientări privind nutrienții cheie și exemple de planuri de masă
- Flipchart sau tablă albă pentru discuțiile în grup
- Carnete de notițe (caiete, pixuri).

MATERIALE

- Ghidul facilitatorului cu programe detaliate și descrieri ale activităților
- Broșuri nutriționale care prezintă aporturile zilnice recomandate pentru persoanele de peste 50 de ani
- Fișe de lucru pentru exercițiile de planificare a meselor
- Exemple de planuri de masă (de exemplu, pentru promovarea rezistenței oaselor, gestionarea greutății sau susținerea sănătății inimii)

METODE ȘI TEHNICI

- Prelegere interactivă: Împărtășirea conceptelor-cheie ale nutriției și ale schimbărilor legate de vârstă.
- Discuții de grup: Încurajați participanții să discute despre obiceiurile și provocările lor alimentare.
- Planificarea practică a meselor: Ajutați participanții să creeze planuri de masă echilibrate, adaptate nevoilor lor nutriționale.
- Sesiune de întrebări și răspunsuri: Permiteți întrebări individualizate și feedback pentru a asigura înțelegerea.

Curriculum

1) Bun venit și introducere (15 minute)

- **Obiectiv:** Stabilirea unei atmosfere primitoare și introducerea atelierului.
- **Activități:**

Diapozitivul 1: Diapozitivul cu titlul atelierului

Note pentru facilitator: Salutați participanții, prezentați-vă și oferiți o scurtă prezentare a obiectivelor atelierului.

Diapozitivul 2: Prezentare generală a atelierului





Co-funded by
the European Union

Note pentru facilitator: Explicați obiectivele atelierului, inclusiv modul în care participanții vor învăța despre schimbarea nevoilor nutriționale și planificarea meselor.

2) Exercițiu de spargere a gheții: Modificări personale ale alimentației (10 minute)

Obiectiv: Încurajați participanții să își împărtășească experiențele personale și să creeze un sentiment de comunitate.

Activități:

Diapozitivul 3: Icebreaker - "Cum s-a schimbat dieta dumneavoastră după 50 de ani?"

Note pentru facilitator: Rugați participanții să împărtășească un mod în care s-au schimbat obiceiurile lor alimentare sau problemele lor de sănătate după ce au împlinit 50 de ani. Acest lucru îi va ajuta pe participanți să înceapă să reflecteze asupra obiceiurilor lor alimentare.

3) Înțelegerea nevoilor nutriționale după 50 de ani (20 de minute)

- **Obiectiv:** Explicarea modului în care îmbătrânirea afectează metabolismul, masa musculară și digestia.
- **Activități:**

Diapozitivul 4: Nevoile nutriționale se schimbă odată cu vârsta

Note pentru facilitator: Discutați despre modul în care îmbătrânirea afectează metabolismul organismului, masa musculară și absorbția nutrienților.

Diapozitivul 5: Culorile alimentelor

Note pentru facilitator: Subliniați importanța consumului unei varietăți de alimente colorate pentru un aport echilibrat de nutrienți.

4) Nutrienți cheie pentru adulții de peste 50 de ani (10 minute)

- **Obiectiv:** Subliniați nutrienții esențiali necesari pentru menținerea sănătății după 50 de ani.
- **Activități:**

Diapozitivul 6: Nutrienți cheie pentru adulții peste 50 de ani

Note pentru facilitator: Concentrați-vă asupra nutrienților precum calciul, vitamina D, proteinele, fibrele și grăsimile sănătoase. Explicați de ce acestea sunt deosebit de importante pentru adulții în vârstă.

5) Componentele unei diete echilibrate (15 minute)

- **Obiectiv:** Oferiți o prezentare generală a componentelor unei diete echilibrate.
- **Activități:**

Diapozitivul 7: Componentele unei diete echilibrate

Note pentru facilitator: Prezentați participanților macronutrienții (carbohidrați, proteine, grăsimi) și micronutrienții (vitamine și minerale). Explicați cum să le încorporați în mese.

6) Mărimea porțiilor și îmbătrânirea (10 minute)

- **Obiectiv:** Discutați despre modul în care mărimea porțiilor ar trebui să se schimbe odată cu vârsta, datorită metabolismului și nivelului de activitate.





- **Activități:**

Diapozitivul 8: Mărimea porțiilor și vârsta

Note pentru facilitator: Explicați importanța controlului porțiilor și cum să ajustați porțiile pentru a satisface nevoile reduse de energie, obținând în același timp o nutriție adecvată.

7) Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă pentru adulții de peste 50 de ani (10 minute)

- **Obiectiv:** Împărtășiți sfaturi practice pentru menținerea unei diete sănătoase.

- **Activități:**

Diapozitivul 9: Sfaturi pentru o alimentație sănătoasă

Note pentru facilitator: Discutați sfaturi practice, cum ar fi consumul de mese mai mici și frecvente, alegerea alimentelor bogate în nutrienți și reducerea consumului de alimente procesate.

8) Depășirea provocărilor legate de alimentație (10 minute)

- **Obiectiv:** Abordarea provocărilor alimentare comune, cum ar fi apetitul redus sau dificultățile de preparare a alimentelor.

- **Activități:**

Diapozitivul 10: Depășirea dificultăților dietetice

Note pentru facilitator: Oferiți soluții precum consumul de gustări bogate în nutrienți, utilizarea de ingrediente proaspete și ușor de preparat și optarea pentru fructe și legume de sezon.

9) Importanța hidratării și a activității fizice (10 minute)

- **Obiectiv:** Subliniați rolul hidratării și al exercițiilor fizice în susținerea unei diete și a unui stil de viață sănătos.

- **Activități:**

Diapozitiv 11: Importanța hidratării și a activității fizice

Note pentru facilitator: Discutați despre importanța hidratării și a practicării unor activități fizice ușoare, precum mersul pe jos sau yoga.

10) Exemplu de plan alimentar echilibrat (10 minute)

- **Obiectiv:** Furnizarea unui exemplu de plan de masă echilibrat pentru o zi.

- **Activități:**

Diapozitivul 12: O zi de mese echilibrate

Note pentru facilitator: Parcurgeți un exemplu de plan de masă, explicând modul în care fiecare masă este echilibrată și bogată în nutrienți.

Diapozitivul 13: Exemple cu farfurii

Note pentru facilitator: Prezentați exemple vizuale de farfurii echilibrate pentru a ajuta participanții să înțeleagă porționarea corectă și compoziția mesei.

11) Activitate de grup: crearea unui plan de masă (30 de minute)

- **Obiectiv:** Ghidați participanții prin crearea propriilor planuri de masă pe baza principiilor pe care le-au învățat.





Co-funded by
the European Union

- **Activități:**

Diapozitivul 14: Crearea propriului plan de masă

Note pentru facilitator: Puneți la dispoziție un șablon alb de planificare a mesei și rugați participanții să își creeze propriul plan de masă. Rugați participanții să lucreze în perechi sau în grupuri mici pentru a discuta și a-și rafina planurile.

12) **Concluzie și întrebări și răspunsuri (10 minute)**

- **Obiectiv:** Recapitularea principalelor concluzii și acordarea de timp pentru întrebări.

- **Activități:**

Note pentru facilitator: Rezumați atelierul și deschideți sala pentru întrebările rămase. Oferiți resurse suplimentare și mulțumiți participanților pentru participare.

