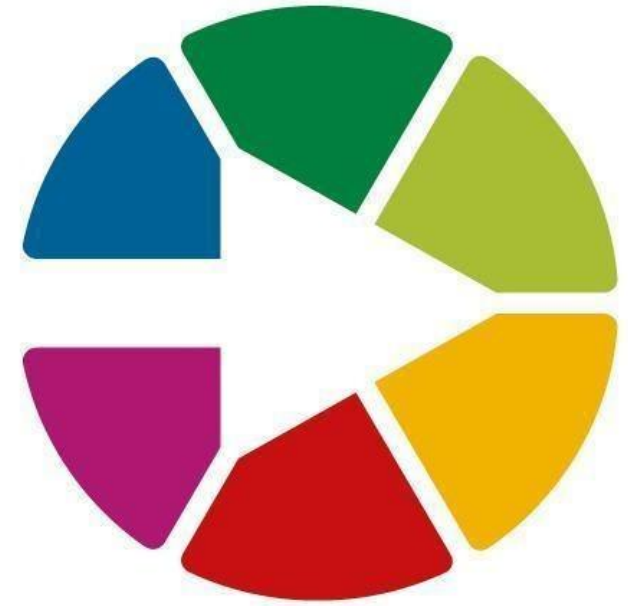


STEP



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Αρ. Έργου – 2024-1-DE02-KA220-ADU-000255032

Local workshop in Greece – Digital literacy

symplexis

Διατροφή & κίνηση για καθημερινή ευεξία

Μικρές αλλαγές που κάνουν τη διαφορά

Η υγεία μας επηρεάζεται καθημερινά από:

- Τι τρώμε
- Πόσο κινούμαστε
- Πόσο κοινωνικοί είμαστε

Με την ηλικία:

- Μειώνεται η ενέργεια
- Αλλάζει η όρεξη
- Χρειάζεται περισσότερη φροντίδα

Δεν χρειάζονται μεγάλες αλλαγές!

- Βελτιώνουμε συνήθειες που ήδη έχουμε

Στόχος:

- Να έχουμε δύναμη για τις καθημερινές δραστηριότητες
- Να διατηρούμε την ανεξαρτησία μας
- Να απολαμβάνουμε τη ζωή



Ισορροπημένη διατροφή – Τι σημαίνει;

Ένα ισορροπημένο πιάτο περιλαμβάνει:

- ☐ Λαχανικά (βιταμίνες, φυτικές ίνες)
- ☐ Πρωτεΐνη (για μυϊκή δύναμη – όσπρια, ψάρι, αυγό)
- ☐ Δημητριακά (ενέργεια – ψωμί, ρύζι, μακαρόνια)

Σημαντικά σημεία:

- Πίνουμε 6–8 ποτήρια νερό την ημέρα ☐
- Περιορίζουμε πολύ αλάτι & ζάχαρη
- Προτιμάμε σπιτικό φαγητό

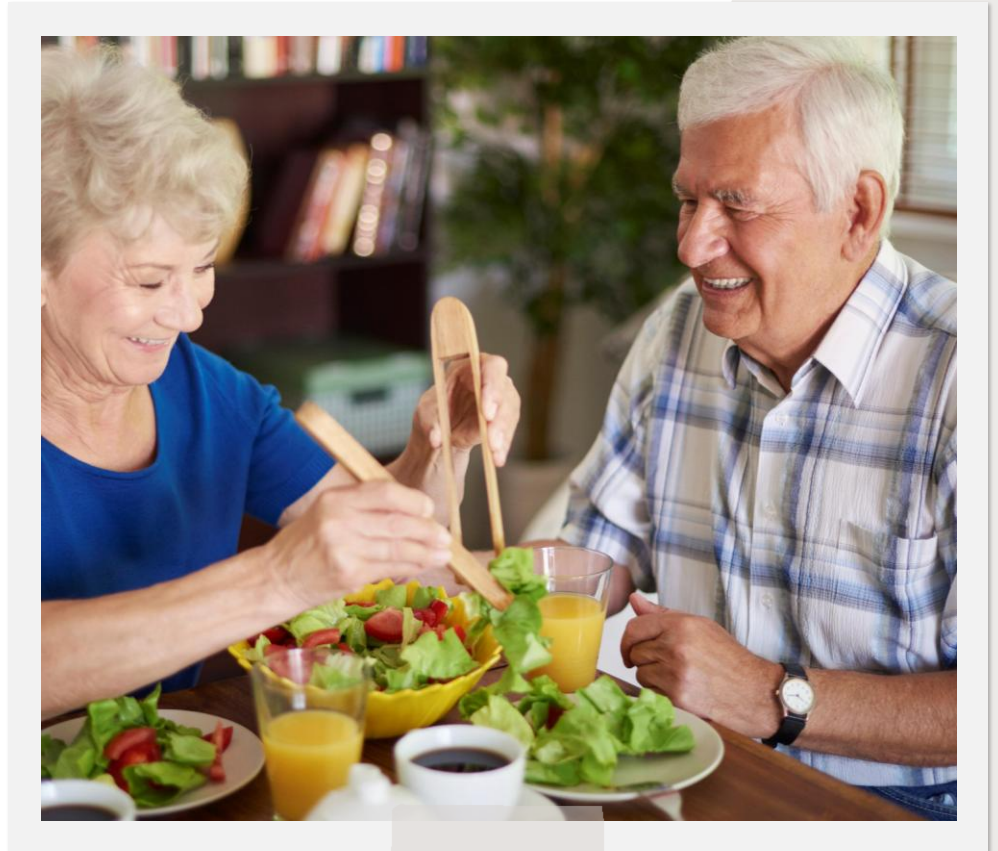
Προκλήσεις στην ηλικία:

- Μικρότερη όρεξη → μικρά και συχνά γεύματα
- Δυσκολία στο μάσημα → μαλακές τροφές (π.χ. σούπες, όσπρια)

Παράδειγμα ημέρας:

- Πρωινό: γιαούρτι + φρούτο
- Μεσημεριανό: όσπρια + τυρί + σαλάτα
- Βραδινό: ελαφρύ γεύμα

Μικρό βήμα: Προσθέτω 1 φρούτο ή σαλάτα καθημερινά



Κίνηση – Το «φάρμακο» χωρίς κόστος



Η κίνηση βοηθά:

- Στην ισορροπία (λιγότερες πτώσεις)
- Στη δύναμη και αντοχή
- Στη μνήμη και διάθεση

Δεν χρειάζεται έντονη άσκηση:

- ☐ ♂ ☐ Περπάτημα (10–20 λεπτά)
- ☐ Ασκήσεις σε καρέκλα (χέρια, πόδια)
- ☐ Δουλειές σπιτιού
- ☐ Περπάτημα για ψώνια

Συμβουλές ασφάλειας:

- Ξεκινάμε αργά
- Φοράμε άνετα παπούτσια
- Σταματάμε αν νιώσουμε πόνο ή ζάλη

Κοινωνική διάσταση:

- Κίνηση με φίλους = περισσότερη ευχαρίστηση ☐

Μικρό βήμα: 10 λεπτά κίνηση κάθε μέρα

Το προσωπικό μου σχέδιο υγείας

Σκέφτομαι τη σημερινή μου καθημερινότητα:

- Τι τρώω;
- Πόσο κινούμαι;

Επιλέγω 2 μικρούς στόχους:

- ✓ 1 αλλαγή στη διατροφή
- ✓ 1 αλλαγή στην κίνηση

Παραδείγματα:

- Τρώω φρούτο στο πρωινό
- Περπατάω 10 λεπτά μετά το φαγητό

Υποστήριξη: Συνεργάζομαι με έναν φίλο/συμμαθητή & Μοιραζόμαστε εμπειρίες

Παρακολουθήση:

- Χρησιμοποιώ ημερολόγιο ή σημειώσεις

Επιβράβευση:

- Αναγνωρίζω την προσπάθειά μου ☐

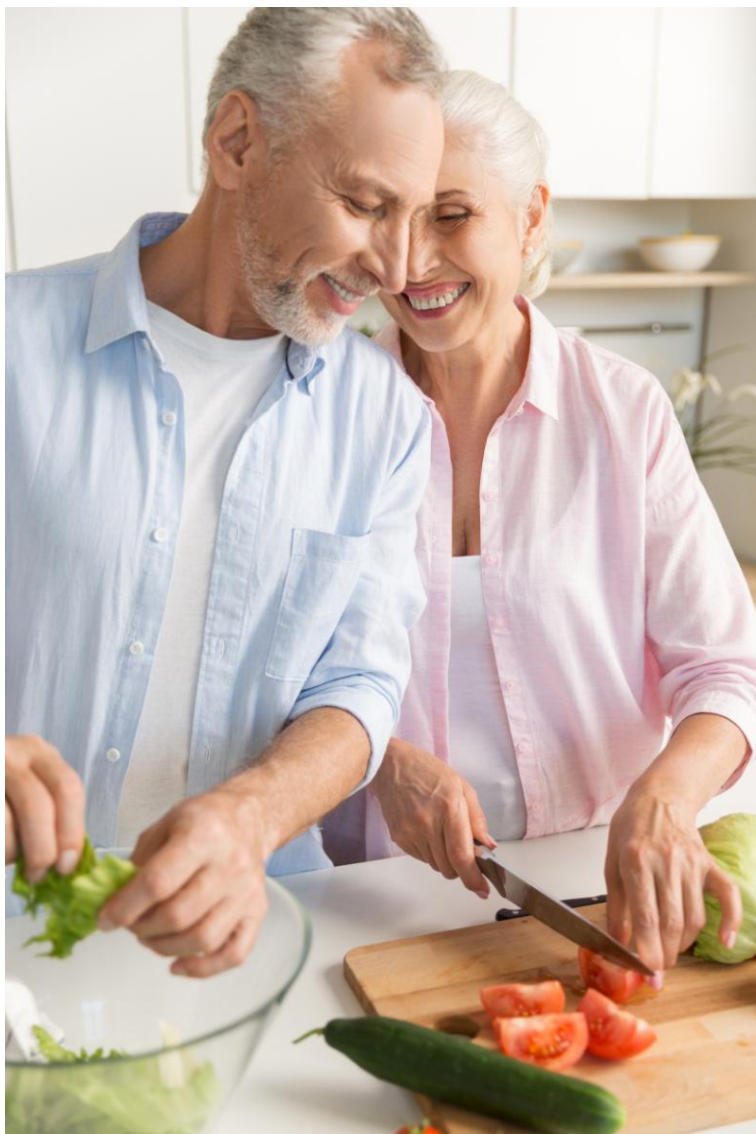




Αλλαγές στη διατροφή με την ηλικία

Αλλαγές στη διατροφή με την ηλικία

- Φυσικές αλλαγές:
 - Μειωμένη όρεξη
 - Αλλαγές στη γεύση & όσφρηση
 - Δυσκολία στο μάσημα ή κατάποση
 - Πρακτικές λύσεις:
 - Μικρά & συχνά γεύματα
 - Μαλακές τροφές (σούπες, πουρές, γιαούρτι)
 - Ενίσχυση γεύσης με μυρωδικά αντί για αλάτι
 - Άλλοι παράγοντες:
 - Φάρμακα που επηρεάζουν την όρεξη
 - Μοναξιά ή έλλειψη διάθεσης για μαγείρεμα
 - Προσοχή:
 - Απώλεια βάρους χωρίς λόγο = κίνδυνος
- ☐ Τρώμε για να θρέψουμε το σώμα, όχι μόνο από συνήθεια



Τι συμβαίνει χωρίς σωστή διατροφή

Πιθανοί κίνδυνοι:

- Αδυναμία & απώλεια μυών
- Πτώσεις & κατάγματα
- Μειωμένη άμυνα οργανισμού
- Καθυστέρηση ανάρρωσης

Υποσιτισμός (malnutrition):

- Μπορεί να συμβεί σε όλους
- Ακόμα και σε άτομα με φυσιολογικό βάρος

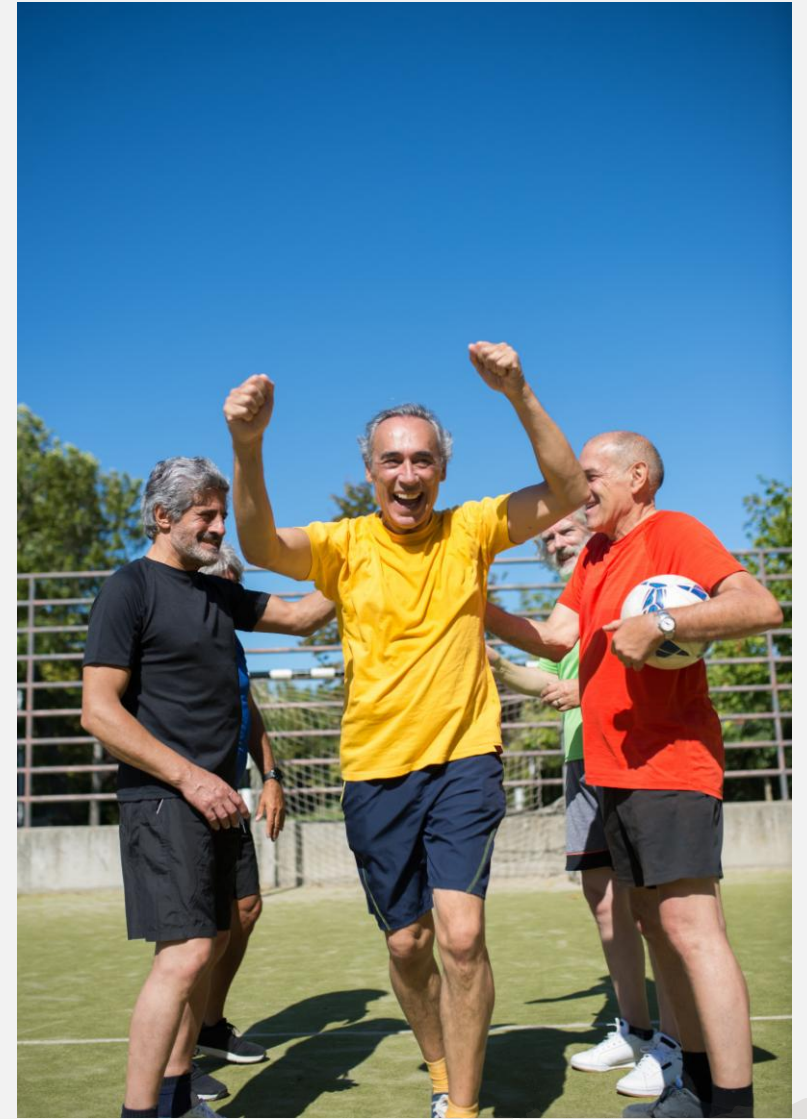
Συνέπειες:

- Περισσότερες νοσηλείες
- Μειωμένη ανεξαρτησία
- Χειρότερη ποιότητα ζωής

□ Η σωστή διατροφή είναι «προστασία» για το σώμα

Γιατί η κίνηση είναι σημαντική;

- Η σωματική δραστηριότητα είναι η πιο αποτελεσματική μη φαρμακευτική παρέμβαση για υγιή γήρανση
- **150 λεπτά μέτριας άσκησης/εβδομάδα → έως 30% μείωση θνησιμότητας**
- **Οφέλη:**
 1. Διατήρηση κινητικότητας & ανεξαρτησίας
 2. Βελτίωση ισορροπίας → λιγότερες πτώσεις
 3. Καλύτερη διάθεση & μείωση κατάθλιψης
 4. Ενίσχυση γνωστικών λειτουργιών (καθυστέρηση άνοιας)
- Η κοινωνική άσκηση αυξάνει τη συνέπεια (π.χ. ομαδικό περπάτημα)



Περιορισμοί & ρόλος εκπαιδευτή

Συχνές προκλήσεις:

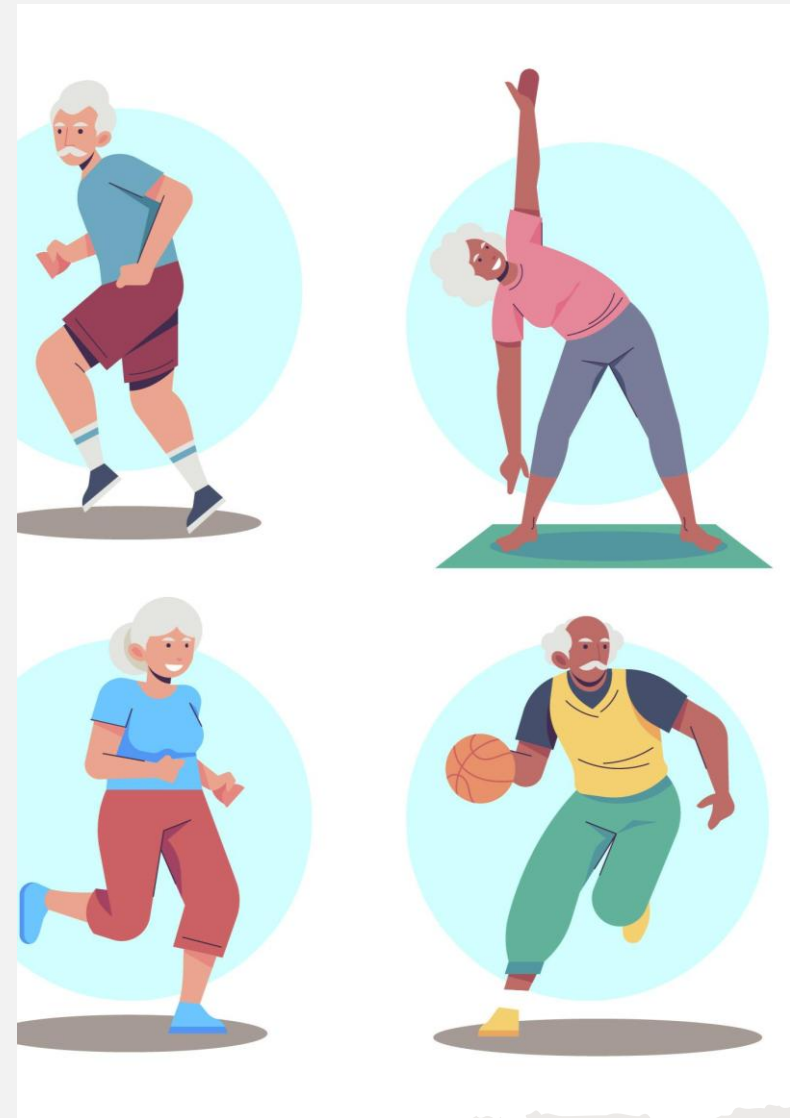
- Μειωμένη δύναμη, ισορροπία, αντοχή
- Χρόνιες παθήσεις (π.χ. αρθρίτιδα)
- Φόβος πτώσης, καθιστική ζωή

Λύσεις:

- Εξατομικευμένα προγράμματα (όχι “one-size-fits-all”)
- Ασφαλείς επιλογές: καρέκλα, υποστήριξη, νερό
- Συνδυασμός: αερόβια + δύναμη + ισορροπία

Ρόλος εκπαιδευτή:

- Ενθάρρυνση & προσαρμογή δραστηριοτήτων
- Δημιουργία θετικού, κοινωνικού περιβάλλοντος
- Ανάδειξη της κίνησης ως μέρος της καθημερινής ζωής



Τι είναι ένα υγιεινό lifestyle plan για seniors



- Προσωποποιημένο πλάνο που συνδέει **διατροφή + κίνηση**
- Στόχος: μικρές, ρεαλιστικές αλλαγές στην καθημερινότητα
- Βασική αρχή: *“λίγο αλλά σταθερά”* → *μεγάλες αλλαγές με τον χρόνο*

Παραδείγματα micro-goals:

- ☐ 1 επιπλέον μερίδα λαχανικών την ημέρα
- ☐ 1 ποτήρι νερό σε κάθε γεύμα
- ☐ 10 λεπτά περπάτημα καθημερινά
- ☐ 5 λεπτά ασκήσεις σε καρέκλα
- ☐ Δεν είναι δίαιτα ή πρόγραμμα γυμναστικής, αλλά καθημερινή συνήθεια

Πώς “χτίζεται” η αλλαγή συμπεριφοράς



Μικρά βήματα → μεγαλύτερη πιθανότητα επιτυχίας
(micro-habits)

Σύνδεση με υπάρχουσες ρουτίνες (habit stacking) π.χ.
φρούτο μετά τον καφέ ☐ ☐

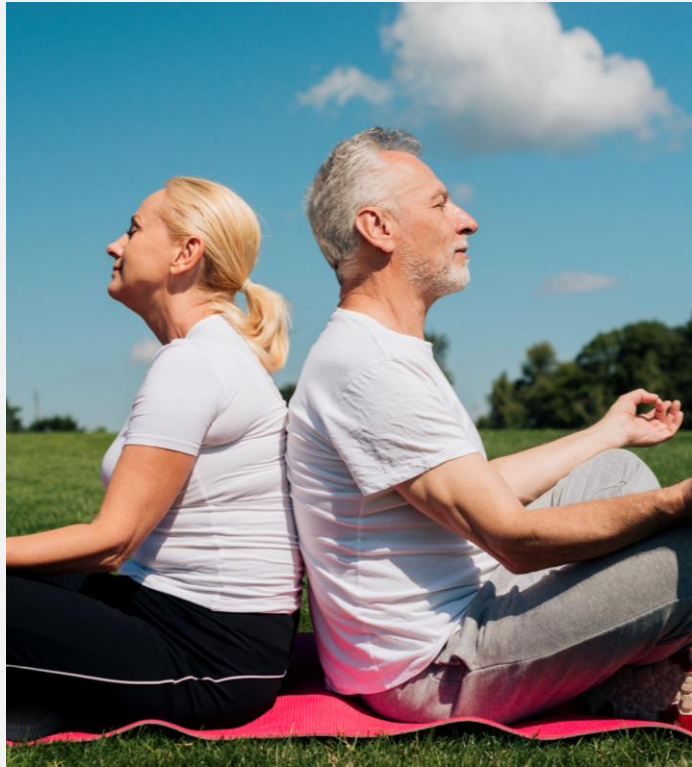
Θετική στόχευση:

- ☐ “να μην αρρωστήσω”
- ☐ “να έχω περισσότερη ενέργεια για την οικογένεια”

Social support:

- buddy system (ζευγάρια υποστήριξης)
- ομαδική ενθάρρυνση αυξάνει τη συνέπεια

Κλείσιμο – ερωτήσεις



«Ποιες μικρές καθημερινές δραστηριότητες σας βοηθούν να νιώθετε πιο ενεργητικός/ή μέσα στη μέρα;»

«Αν θα θέλατε να αλλάξετε ένα μικρό πράγμα στη διατροφή ή στην κίνησή σας, τι θα ήταν πιο εύκολο για εσάς να ξεκινήσετε;»