

Już Sokrates mówił : „Żli ludzie żyją, aby jeść i pić, natomiast dobrzy ludzie jedzą i piją, aby żyć”. Przez lata te słowa uległy parafrazie i obecnie znane są bardziej np. w takiej formie „ Człowiek nie żyje po to by jeść, ale je po to by żyć”. Jedzenie nie powinno nigdy być celem naszego życia, a pozostać naturalnym procesem życiowym, dzięki któremu mamy energię do działania oraz budulec do rozwoju. Zatem niech i teraz potrawy, świadomość tego co jest nam potrzebne i to co lubimy, staną się inspiracją do naszego działania.

**„Podziel się przepisem”** to jeden z naszych pomysłów na aktywizację seniorów, dzięki dzieleniu się i wymienianiu sprawdzonymi przepisami kulinarnymi. Trudność pomysłu, bo przecież na przestrzeni życia niejeden przepis sprawdziliśmy, polubiliśmy lub... świadomie porzuciliśmy, polegała na tym by wybrać potrawy uzasadniając ich wybór.

Dlaczego akurat tym przepisem chcę się podzielić ? Okazuje się , że odpowiedź na to pytanie nie zawsze była prosta i łatwa. Zatem nie każdy ze współautorów tej publikacji dał na nią odpowiedź. Istnieje też inne wytłumaczenie, że choć ją znał to ... zapomniał odpowiedzieć, ale czy to ważne? Nie... Ważne, że zainwestował swój czas, energię we własny rozwój oraz wspólne i trwałe działanie.

W trakcie realizacji naszego projektu zbieraliśmy przepisy nadsyłane lub napisane ręcznie przez seniorów wg przygotowanej przez nas metryczki.

W I części naszego unikatowego poradnika kulinarnego znajdziecie bezcenne **Porady Seniorów dla Seniorów** wypracowane podczas warsztatów aktywizujących, które miały miejsce podczas mocno energetycznego, kreatywnego i integracyjnego, pięciodniowego wypadu na Słok w lipcu 2017 roku.

W części II zamieściliśmy nadesłane przepisy, niektóre wzbogacone zdjęciami. Podzieliliśmy je na cztery kategorie: przetwory, wytrawnie, coś na słodko i coś dla zdrowia.

## PORADY SENIORÓW DLA SENIORÓW.

### „Woda jest matrycą życia” (Szent Gyorgi)

Woda jest głównym składnikiem naszego organizmu, a w miarę upływu naszych lat jej procentowa ilość się zmniejsza. Zatem najważniejsza porada seniora dla seniora brzmi:

#### 1. PAMIĘTAJ O NAWADNIANIU ORGANIZMU.



- Pij przynajmniej 2 litry wody dziennie, najlepiej nisko mineralizowanej, niegazowanej.
- Zaczynaj dzień od wypicia 1-2 szklanek niegazowanej wody , może być ta która przegotujesz wieczorem, o temperaturze pokojowej. Dobrze jest dodać do niej to co lubisz z zestawu: cytryna, miód lub szczypta „dobrej soli” / kamiennej, himalajskiej, morskiej / .
- Delektuj się wodą czyli pij ją małymi łykami.
- Jeśli nie masz codziennego nawyku picia wody postaw szklanke z nią na swoim „ domowym szlaku”.
- **Nie myl pragnienia z głodem**, zatem .... gdy jesteś zmęczony najpierw zadbaj o nawodnienie organizmu zamiast sięgać po jedzenie.
- **Leki popijaj tylko wodą**. Najlepiej większą ilością , tak aby tabletki nie gromadziły się w jelitach, a jak najszybciej rozpuściły.
- Jeśli masz chore nerki kwestię ilości wypijanej wody ustal z lekarzem.

**2. JEDZ REGULARNIE 4 - 5 RAZY DZIENNIE** w tym 3 posiłki główne.

**Postaw na dobre, urozmaicone śniadanie.** To najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

Pamiętaj , że II śniadanie też jest bardzo ważne.

Ostatni posiłek zjedz nie później niż 3 godziny przed snem. Unikaj przed snem posiłku obfitego.

**3. POSIŁKI ZJADAJ SPOKOJNIE, BEZ POŚPIECHU.** Jeśli możesz zadbaj przy nich czasem o miłe towarzystwo.

**4. JEDZ BŁONNIK.**



Jego najbogatszym źródłem są warzywa i owoce oraz produkty pełnoziarniste

Codziennie jedz owoce, ale nie więcej niż 2-3 porcje. Owoce to też pokaźne źródło cukru – fruktozy. Sięgaj często po czerwone owoce. Unikaj surowych owoców przed snem, ale jeśli to ci nie szkodzi to .... **przecież**

**znasz najlepiej swój organizm i jego reakcje.**



Codziennie jedz warzywa szczególnie ciemnozielone, pomarańczowe i czerwone. Nie masz tu ograniczeń co do porcji.

Jedz różne pieczywo zgodnie z potrzebami swojego organizmu.

Jedz różne rodzaje kasz. Pamiętaj , że jaglana ma zasadowe ph czyli pomaga w odkwaszaniu organizmu i podobnie jak gryczana nie zawiera glutenu.

## **5. JEDZ NATURALNE KISZONKI.**

Unikaj tych zakwaszanych sztucznie. Kupuj kiszonki u swoich sprawdzonych sprzedawców.

Jeśli masz siły, ochotę, swoje lub sąsiedzkie przepisy, to rób własne przetwory na zimę. A w pełni sezonu warzywnego rób często „nastaw”☺ na kiszony ogórek, buraki, czosnek.

## **6. UŻYWAJ TŁUSZCZÓW DOBREJ JAKOŚCI.**

Używaj olejów, najlepiej nierafinowanych i dbaj aby były **świeże**. Jeśli używasz oleju lnianego zawsze przechowuj go w lodówce bo inaczej jęlczeje.

Masło jest znacznie zdrowsze niż reklamowane, cudowne i często drogie produkty masłopodobne.

## **7. JEDZ MIĘSO, ALE NIECH NIE DOMINUJE ONO W TWOJEJ DIECIE.**

Ograniczaj też to tłuste mięsko. **Za to jedząc ryby jedz te szczególnie tłuste.**

## **8. MIEJ ŚWIADOMOŚĆ SWOICH ALERGII I NIETOLERACJI POKARMOWYCH**

### **Jak to jest z tym mlekiem ?**

Z wiekiem u większości osób zmniejsza się tolerancja laktozy , zatem mleko, które wcześniej ci służyło teraz może stwarzać problemy. Kiedy po spożycie świeżego mleka zaczynasz mieć wzdęcia, biegunki, bóle brzucha, a w skrajnym przypadku nudności warto to skonsultować z lekarzem. Pogłębiająca się nietolerancją laktozy zmniejsza przyswajanie wapnia przez twój organizm. Może to przyczyniać się do rozwoju osteoporozy.

Jeśli możesz pić mleko, to pij takie które ma minimum 1,5% lub 2 % tłuszczu. Po co masz pić coś mlekopodobnego.

Śmiało za sięgaj po przetwory mleczne , maślanki , kefir , jogurty.

**9. JEDZ JAJKA KIEDY MASZ OCHOTĘ.**

**10.OGRANICZ SÓL** zwłaszcza gdy bierzesz leki na nadciśnienie, bo bierzesz je dlatego , że je masz.

**11.UŻYWAJ JAK NAJCZĘŚCIEJ NATURALNYCH PRZYPRAW :**  
zioł , czosnku, imbiru, kurkumy i innych, które lubisz.



**12.JEDZ ZUPY**, szczególnie w okresie jesienno-zimowym, a w niedzielę ugotuj czasem rosół **Z KUR WIELU**. Możesz potem zamrozić jego nadmiar i mieć pod ręką bazę do swoich ulubionych zup.

**13.GOTUJ, DUŚ, PIECZ...** Ograniczaj smażenie do niezbędnego minimum.

**14.A JEŚLI DOPADNIE CIĘ CHANDRA ?**

Jedz to na co masz ochotę. Nie dołuj się dodatkowo !!!

## **I NA KONIEC :**

1. Kupując produkty spożywcze / i nie tylko te/ kieruj się zdrowym rozsądkiem, a nie reklamami.
2. Niech nikt ci nie wmawia , że już nie dla Ciebie są :
  - „Używki” . Wprost przeciwnie. Kieliszeczek naleweczki własnej roboty lub tej od sąsiada czy dobrego koniaczku, lampka czerwonego wina, mogą nawet pomóc. Ważne , że nie na co dzień i w małych ilościach;
  - Seks. To przecież też rodzaj aktywności ruchowej, a ona jest podstawą piramidy żywienia . Zatem ... **PAMIĘTAJ O SEKSIE.**
3. Jeśli masz nadwagę to w swoim wieku nie kombinuj z głodówkami. Możesz zrobić sobie za to raz na jakiś czas dzień wodno-sokowy, czyli woda i różne soki z dominacją warzyw.

### **PAMIĘTAJ!!!**

### **JESTEŚ TYM CO JESZ ZATEM .... DBAJ O TO CO I JAK JESZ.**

I za radą swoich kreatywnych kolegów seniorów

**unikaj, kiedy się da, trzech białych śmierci :**

**soli,**

**cukru,**

**wizyty u lekarza I kontaktu.**

Ogranicz kontakt z nimi do niezbędnego minimum,

bo każdej tak naprawdę i tak potrzebujesz.

Opracowanie na podstawie materiałów seniorów zebranych podczas warsztatów „Świadomi, aktywni, asertywni” w lipcu 2016 roku – Dorota Karło

Edycja i grafika – Jakub Karło