

Как питаться правильно и вкусно в старшем возрасте – рассказали новосибирцам на Дне здоровья

14.04.2025



Мероприятие прошло в филиале Городского Центра активного долголетия, реабилитации департамента по социальной политике мэрии Новосибирска “Лунный камень”. По словам заместителя начальника отдела по демографии и охране здоровья департамента Натальи Плотниковой, такие просветительские лекции проводятся для получателей социальных услуг каждый год, где людям “серебряного возраста” рассказывают, как сохранить свое здоровье и научиться относиться к нему бережно. Однако сегодня в качестве лекторов впервые пригласили специалистов управления Роспотребнадзора по Новосибирской области.

“Люди “серебряного” возраста, конечно, многое уже знают о здоровье, но не будем забывать, что у них также есть дети, внуки и правнуки, которым нужно прививать ценности здорового образа жизни. Ведь с течением времени наш ритм жизни изменился, поэтому под него нужно подстраиваться. Так, эксперты сегодня поделятся своими знаниями в области современной медицины, актуальными для нашего времени, а участники смогут задать интересующие вопросы. Благодаря таким мероприятиям начинаешь задумываться о необходимости бережного

отношения к своему здоровью, о важности правильного питания", – рассказала Наталья Плотникова.

День здоровья у отдыхающих центра начался активно: с оздоровительной зарядки, на которой они выполнили ряд упражнений по лечебной физической культуре, включающей и растяжку. При этом инструктор ЛФК проводила занятия с учетом возраста и особенностей здоровья присутствующих, разделив их на несколько групп, так что степень нагрузки у всех была разной, в соответствии с рекомендациями. Как уточнили сотрудники учреждения, когда погода на улице будет более теплой, занятия будут проходить на свежем воздухе.



После этого отдыхающие центра прошли медицинский осмотр, на котором сдали кровь на уровень глюкозы и холестерин, измерили внутрглазное давление, заполнили анкеты с вопросами о самочувствии, а также получили консультацию у врача-терапевта.



Затем сибиряки отправились слушать лекции на тему правильного питания, где смогли узнать, как меняется с течением жизни организм, и как нужно питаться, чтобы поддерживать его ресурсы. Например, один из спикеров рассказал присутствующим, что, согласно научным исследованиям, с возрастом у людей хуже усваивается белок, поэтому рацион следует составлять с учетом этого фактора. Так, после 35 лет рекомендуется потреблять его в пищу в большем количестве.

Отметим, что в ходе встречи участники активно задавали вопросы спикерам, что свидетельствует об их заинтересованности в вопросах поддержания своего здоровья и правильного питания.

Клинический психолог Центра провела интерактивную лекцию, затрагивающую вопросы пищевого поведения. В рамках встречи она рассказала участникам не только о том, что представляет из себя правильное питание, но и как сформировать к нему позитивное отношение.



Директор социально-оздоровительного центра “Лунный камень” Елена Васильева подчеркнула, что в вопросах перехода на новый, более здоровый рацион, важно повышать информированность получателей социальных услуг и уровень их мотивации, а не принуждать. Для этой цели в том числе в центре проходят занятия с психологом, на которых происходит обмен мнениями. Кроме того, специалист использует технику коллажирования, когда перед пациентом ставится определенная тема, на которую тот создает коллаж из журнальных фотографий. Такая творческая форма занятий помогает закрепить определенную мысль в сознании пациента в непринужденной обстановке.

Кроме того, часть мероприятия была посвящена лекциям о пользе кисломолочной продукции, так как отдыхающие учреждения соблюдают пятиразовое питание, и в один из приемов пищи включены такие продукты.

В завершение мероприятия сибиряки отправились на дегустацию мороженого с бифидобактериями, которое предоставили приглашенные спикеры из местных компаний, занимающихся производством молочной продукции.