

ZDROWE ODŻYWIANIE DLA SENIORÓW



SPIIS TREŚCI

1. <u>WPROWADZENIE</u>	3
2. <u>ZAPOTRZEBOWANIE ŻYWIENIOWE U SENIORÓW</u>	5
3. <u>ZDROWA DIETA W PRAKTYCE</u>	10
4. <u>NAJCZĘSTSZE PROBLEMY ZDROWOTNE A DIETA</u>	17
5. <u>PLANOWANIE POSIŁKÓW</u>	24
6. <u>JADŁOSPIS I LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI</u>	28
7. <u>JADŁOSPIS I LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ</u>	30
8. <u>NASZE ZDROWE PRZEPISY</u>	35
9. <u>NASZE BADANIA</u>	46
10. <u>REKOMENDACJE SENIORÓW</u>	53



WPROWADZENIE

0 projekcie

Celem projektu “Gramy, Gotujemy - Partycypujemy!” była samoorganizacja seniorów na rzecz podnoszenia jakości edukacji w zakresie zdrowego odżywiania w placówkach publicznych świadczących usługi na rzecz seniorów w aglomeracji łódzkiej. Dodatkowym celem było też zwiększenie dostępu do informacji nt. jakości oferowanego jedzenia oraz tworzenie oddolnej inicjatywy na rzecz polepszenia oferowanych seniorom posiłków. Projekt ma przyczynić się to do podniesienia jakości życia osób na dietach specjalnych, wynikających ze stanu zdrowia czy też zaleceń lekarskich, a także podniesie wiedzę na ten temat w ich środowisku, co zmniejszy wykluczenie jakiemu podlegają.

Cel był realizowany poprzez cykl warsztatów praktyczno teoretycznych oraz kampanię edukacyjną za pośrednictwem spotkań, mediów społecznościowych i stworzenie planszowej gry kulinarniej dostępnej w miejscach koncentracji życia seniorów.

Finalnym rezultatem wspólnych działań jest właśnie ta publikacja, która jest podsumowanie wiedzy, zebranej w czasie wszystkich działań.



The background of the slide features four metal spoons arranged vertically on a white marble surface. The top spoon is filled with bright orange turmeric powder. The second spoon contains a reddish-brown spice blend. The third spoon is filled with a mix of dark and light peppercorns. The bottom spoon holds coarse, pinkish-white Himalayan salt crystals. A white rectangular box with a thin green border is centered over the middle two spoons, containing the title text.

ZAPOTRZEBOWANIA ŻYWIENIOWE U SENIORÓW

1. Dlaczego prawidłowe żywienie jest kluczowe w wieku 60+?

Wraz z upływem lat organizm człowieka zmienia się – spowalnia metabolizm, obniża się masa mięśniowa, a zapotrzebowanie energetyczne maleje. Jednocześnie rośnie potrzeba dostarczania cennych składników odżywczych, które wspierają zdrowie, sprawność i odporność. Dlatego właśnie prawidłowe żywienie staje się jednym z najważniejszych filarów dobrego funkcjonowania po 60. roku życia.

Spowolniony metabolizm i zmieniające się potrzeby żywieniowe

Po 60. roku życia organizm potrzebuje mniej kalorii, ale więcej składników odżywczych o wysokiej jakości. Oznacza to konieczność wybierania produktów bogatych w witaminy, minerały, białko i błonnik, przy jednoczesnym ograniczaniu żywności wysokoprzetworzonej. Dzięki temu łatwiej jest utrzymać prawidłową masę ciała oraz zapobiegać chorobom cywilizacyjnym, takim jak cukrzyca typu 2 czy nadciśnienie.

Wsparcie dla zdrowia kości i mięśni

Starzenie się organizmu wiąże się z utratą masy mięśniowej (sarkopenią) oraz zmniejszeniem gęstości kości. Odpowiednia podaż białka, wapnia i witaminy D ma kluczowe znaczenie dla utrzymania sprawności i samodzielności seniora. Produkty takie jak ryby, nabiał, jaja, rośliny strączkowe czy orzechy pomagają zachować siłę, równowagę i zmniejszają ryzyko upadków oraz złamań.

Ochrona układu sercowo-naczyniowego

W wieku 60+ rośnie ryzyko chorób serca, miażdżycy i udarów. Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze (szczególnie omega-3) oraz ograniczenie soli i tłuszczów trans pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. Zdrowe żywienie to inwestycja w sprawny układ krążenia na długie lata.

Wsparcie dla odporności

Naturalny spadek odporności w starszym wieku można częściowo zniwelować dietą. Antyoksydanty, witamina C, E, cynk, selen oraz probiotyki wspierają układ immunologiczny i pomagają w walce z infekcjami. Regularne spożywanie warzyw, owoców, kiszonek czy fermentowanych produktów mlecznych znacząco wspiera zdrowie.

Lepsza praca mózgu i ochrona przed demencją

Zdrowa dieta wpływa nie tylko na ciało, ale i na umysł. Kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B, antyoksydanty oraz produkty bogate w polifenole (np. jagody, oliwa z oliwek, zielona herbata) wspierają pamięć, koncentrację oraz zmniejszają ryzyko chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer.

Zapobieganie niedożywieniu i odwodnieniu

Wielu seniorów odczuwa mniejszy apetyt lub prowadzi nieregularny tryb dnia, co zwiększa ryzyko niedożywienia. Dodatkowo wraz z wiekiem maleje odczuwanie pragnienia, dlatego łatwo o odwodnienie. Regularne posiłki, zbilansowane porcje oraz odpowiednia ilość płynów (około 1,5–2 litry dziennie) to podstawy dobrego samopoczucia.

Lepsza kondycja jelit

Zaparcia to częsta dolegliwość w wieku senioralnym, wynikająca z mniejszej aktywności fizycznej i zmian w pracy układu pokarmowego. Dieta bogata w błonnik – warzywa, owoce, pełne ziarna i rośliny strączkowe – oraz odpowiednie nawodnienie pomagają regulować pracę jelit i poprawiają komfort życia.

Wpływ na długość życia i jakość starzenia

Naukowcy podkreślają, że zdrowe żywienie ma bezpośredni wpływ na długość życia i tzw. zdrowe starzenie. Odpowiednia dieta pomaga zachować sprawność, ogranicza ryzyko chorób przewlekłych i poprawia ogólne samopoczucie. Seniorzy, którzy jedzą zdrowo, częściej pozostają aktywni fizycznie i społecznie.

Podsumowanie

Prawidłowe żywienie po 60. roku życia nie polega na restrykcjach, lecz na mądrym wyborze produktów, które dostarczają energii, wzmacniają organizm i wspierają procesy regeneracyjne. To prosty, codzienny sposób na lepsze zdrowie, większą sprawność i dłuższe życie w dobrej kondycji.

2. Jakie są najczęstsze wyzwania żywieniowe po 60. roku życia?

Wraz z wiekiem organizm przechodzi liczne zmiany, które wpływają na sposób odżywiania oraz zapotrzebowanie na poszczególne składniki. Po 60. roku życia wiele osób doświadcza trudności, które mogą prowadzić do niedoborów, problemów zdrowotnych lub spadku energii. Świadomość tych wyzwań to pierwszy krok do ich pokonania i utrzymania dobrej kondycji na długie lata.

Zmniejszony apetyt i mniejsze łaknienie

Po 60. roku życia naturalnie maleje odczuwanie głodu. Wynika to m.in. ze spowolnienia metabolizmu, zmian hormonalnych oraz mniejszej aktywności fizycznej. Często prowadzi to do spożywania zbyt małej ilości kalorii i wartości odżywczych. W dłuższej perspektywie skutkuje to osłabieniem, spadkiem masy mięśniowej i większą podatnością na choroby.

Zmiany w zębach i jamie ustnej

Problemy stomatologiczne – takie jak brak zębów, choroby przyzębia czy trudności z żuciem – mogą znacząco utrudniać jedzenie. Seniorzy często unikają twardych produktów, które są bogate w błonnik i składniki odżywcze, jak orzechy, surowe warzywa czy pełnoziarniste pieczywo. Może to prowadzić do jednostronnej diety i niedoborów witamin.

Zaburzenia smaku i węchu

Wraz z wiekiem zmysły smaku i węchu słabną, co sprawia, że jedzenie wydaje się mniej atrakcyjne. Seniorzy mogą wtedy sięgać po bardziej słone lub słodkie potrawy, aby wzmocnić smak, co z kolei zwiększa ryzyko nadciśnienia czy cukrzycy. Utrata smaku często prowadzi też do zmniejszenia apetytu, co pogłębia problem niedożywienia.

Problemy trawienne i zaparcia

Zaparcia to jedno z najczęstszych wyzwań żywieniowych po 60. roku życia. Ich przyczyną jest wolniejsza perystaltyka jelit, niewystarczająca ilość błonnika w diecie, zbyt mała podaż płynów oraz niektóre leki. Problemy trawienne mogą prowadzić do dyskomfortu, bólu brzucha i mniejszej chęci jedzenia.

Ryzyko odwodnienia

U osób starszych słabnie odczuwanie pragnienia, dlatego często nie piją one wystarczająco dużo wody. Odwodnienie może powodować suchość skóry, problemy z koncentracją, zawroty głowy, a nawet zwiększyć ryzyko upadków. Seniorzy powinni regularnie sięgać po wodę, herbaty ziołowe, zupy czy owoce bogate w wodę.

Niedobory witamin i minerałów

Nieodpowiednia dieta, mniejszy apetyt i problemy z wchłanianiem składników odżywczych mogą prowadzić do niedoborów, m.in. witaminy D, B12, kwasu foliowego, wapnia, żelaza czy magnezu. Skutkuje to osłabieniem odporności, problemami kostnymi, anemią, pogorszeniem pamięci i ogólnego samopoczucia.

Choroby przewlekłe wpływające na sposób jedzenia

Cukrzyca, choroby serca, nadciśnienie, osteoporoza czy choroby nerek wymagają specjalnych diet. Senior, który zмага się z kilkoma schorzeniami jednocześnie, może mieć trudność z dobraniem właściwego sposobu żywienia. Często wiąże się to także z koniecznością unikania określonych produktów lub ograniczania ich ilości.

Interakcje leków z jedzeniem

Wiele osób po 60. roku życia przyjmuje regularnie kilka leków. Część z nich może wpływać na apetyt, smak lub powodować problemy trawienne. Niektóre preparaty zaburzają wchłanianie składników odżywczych lub wymagają określonej diety (np. ograniczenie grejpfrutów, zielonych warzyw liściastych). To ważny element, który często jest pomijany.

Problemy z samodzielnym przygotowaniem posiłków

Osoby starsze mogą mieć trudności z gotowaniem – z powodu ograniczeń ruchowych, bólu stawów, osłabienia czy problemów z pamięcią. W rezultacie sięgają po dania gotowe, które często są zbyt słone lub zawierają mało wartości odżywczych. Brak regularnych ciepłych posiłków może prowadzić do niedożywienia.

Aspekty psychologiczne i społeczne

Samotność, depresja czy żałoba mają ogromny wpływ na sposób jedzenia. Seniorzy, którzy mieszkają sami, często jedzą nieregularnie, wybierają mało urozmaicone posiłki lub wręcz tracą chęć do jedzenia. Wspólne posiłki poprawiają apetyt, samopoczucie i jakość życia.



ZDROWA DIETA W PRAKTYCE

Odpowiednie żywienie odgrywa kluczową rolę w życiu seniorów, ponieważ wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby organizmu, tempo metabolizmu oraz zdolność przyswajania składników odżywczych. Dobrze zbilansowana dieta pomaga zachować sprawność fizyczną i umysłową, wspiera odporność, poprawia samopoczucie oraz może znacząco zmniejszyć ryzyko wielu chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy osteoporoza.

Dlatego przedstawimy Wam 10 praktycznych porad żywieniowych dla seniorów, stworzonych z myślą o codziennym, realnym zastosowaniu. Są to wskazówki proste do wdrożenia, które nie wymagają radykalnych zmian ani skomplikowanych diet, a jednocześnie mogą przynieść zauważalne korzyści zdrowotne.



1. Jedz regularnie - 4-5 mniejszych posiłków dziennie

Regularność pomaga utrzymać poziom energii, zapobiega spadkom cukru i ułatwia trawienie. Długie przerwy między posiłkami zmniejszają apetyt.



2. Pij wodę nawet wtedy, gdy nie czujesz pragnienia

Seniorzy rzadziej odczuwają pragnienie, więc warto pilnować nawyku picia ok. 6–8 szklanek płynów dziennie. Woda, zupy, herbaty ziołowe czy kompoty bez cukru są dobrym wyborem.



3. Dodawaj białko do każdego posiłku

Białko pomaga zachować siłę i masę mięśniową. Włączaj do diety: jajka, ryby, twaróg, jogurty naturalne, rośliny strączkowe, drób.



4. Jedz więcej warzyw - najlepiej w każdym posiłku

Warzywa dostarczają błonnika i witamin. Dla osób z problemami z żuciem dobrze sprawdzają się warzywa gotowane, duszone lub w formie zup-kremów.



5. Wybieraj produkty pełnoziarniste

Pełnoziarnisty chleb, kasze (np. jaglana, gryczana) i brązowy ryż wspierają trawienie, pomagają regulować poziom cukru i dają długotrwałe uczucie sytości.



6. Ogranicz sól i produkty wysoko przetworzone

Zbyt duża ilość soli sprzyja nadciśnieniu. Zamiast niej używaj ziół: majeranku, koperku, bazylii, czosnku, oregano. Unikaj gotowych dań i słonych przekąsek.



7. Dbaj o zdrowe tłuszcze

Włączaj do diety oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, pestki oraz tłuste ryby morskie (makrela, łosoś, śledź). Wspierają one serce i pracę mózgu.



8. Sięgaj po fermentowane produkty – naturalne probiotyki

Kiszone ogórki, kapusta, kefir, jogurt naturalny czy maślanka wspomagają trawienie i odporność.



9. Zadbaj o prawidłową podaż wapnia i witaminy D

Dla mocnych kości warto jeść nabiał (ser biały, jogurt), sardynki, zielone warzywa, a w okresie jesienno-zimowym przyjmować witaminę D zgodnie z zaleceniami lekarza.



10. Jedz w miłym towarzystwie, jeśli tylko możesz

Wspólne posiłki poprawiają apetyt i wpływają korzystnie na psychikę. Jeśli mieszkasz sam – zapraszaj sąsiadów, rodzinę, znajomych



NAJCZĘSTSZE
PROBLEMY
ZDROWOTNE
A DIETA

Zrozumieć potrzeby żywieniowe seniorów - co naprawdę liczy się po 60. roku życia?

Wraz z wiekiem zmienia się nie tylko nasze spojrzenie na świat, ale także potrzeby organizmu. To, co sprawdzało się w młodości, nie zawsze wystarcza w wieku dojrzałym. Dlatego warto wiedzieć, jak mądrze odżywiać się po 60. roku życia, aby dłużej cieszyć się energią, sprawnością i dobrym samopoczuciem. Poniżej podsumowujemy najważniejsze elementy, które mają kluczowe znaczenie dla zdrowia seniorów.

Zapotrzebowanie żywieniowe u seniorów – mniej kalorii, więcej wartości
Organizm osób starszych potrzebuje mniej energii, ale... więcej składników odżywczych. Maleje zapotrzebowanie na kalorie, bo spowalnia metabolizm i zwykle nieco zmniejsza się aktywność fizyczna. Jednocześnie rośnie zapotrzebowanie na witaminy, minerały i wysokiej jakości białko. Dlatego dieta seniora powinna być „gęsta odżywczo”: niewielkie objętości, ale duża wartość.

Zmiany metaboliczne i fizjologiczne – co dzieje się w organizmie?

Po 60. roku życia zachodzą naturalne procesy, które wpływają na sposób odżywiania:

- spowalnia praca układu pokarmowego,
- zmniejsza się masa mięśniowa,
- zwiększa się ilość tkanki tłuszczowej,
- obniża się tempo metabolizmu,
- zmysły smaku i węchu słabną, przez co jedzenie mniej cieszy,
- zmniejsza się wydzielanie śliny, co utrudnia żucie i trawienie.

Te zmiany sprawiają, że seniorzy potrzebują diety delikatnej, ale bogatej w składniki, które wspierają mięśnie, odporność, serce i pracę mózgu.

Bilans energetyczny w wieku podeszłym – jak utrzymać równowagę?

Zdrowy bilans energetyczny oznacza tyle samo energii „przyjmowanej”, ile „wydatkowanej”.

W starszym wieku łatwo o jego zaburzenie:

- zbyt mało kalorii prowadzi do niedożywienia, osłabienia, spadku masy mięśniowej,
- zbyt dużo – do nadwagi, cukrzycy, problemów z krążeniem.

Kluczowe jest więc dopasowanie wielkości porcji i jakości produktów. Największym sprzymierzeńcem seniora stają się: lekkie śniadania, regularne małe posiłki i unikanie żywności wysoko przetworzonej.

Kluczowe składniki odżywcze dla zdrowego starzenia

ABY ORGANIZM DZIAŁAŁ SPRAWNIE, POTRZEBUJE KONKRETNÝCH SKŁADNIKÓW:

BIAŁKO

Niezbędne do utrzymania mięśni i regeneracji. Źródła: ryby, drób, jajka, jogurty, strączki.

WAPŃ I WITAMINA D

Wzmacniają kości i zmniejszają ryzyko złamań. Warto łączyć nabiał, warzywa zielone i ekspozycję na słońce.

KWASY OMEGA-3

Wspierają serce i mózg. Dobrym wyborem są tłuste ryby morskie, siemię lniane i orzechy włoskie.

WITAMINY Z GRUPY B (SZCZEGÓLNIIE B12)

Wpływają na pamięć, koncentrację i układ nerwowy. Seniorzy często mają ich niedobory.

BŁONNIK

Reguluje trawienie i zapobiega zaparciom. Warto jeść warzywa, owoce, kasze, pestki i pieczywo pełnoziarniste.

Nawadnianie organizmu – dlaczego seniorzy szybciej się odwadniają?

Odwodnienie to jedno z najczęstszych, ale i najbardziej bagatelizowanych zagrożeń dla zdrowia osób starszych. Dzieje się tak, ponieważ:

- zmniejsza się odczuwanie pragnienia,
- nerki trudniej utrzymują równowagę wodną,
- wiele leków (np. moczopędnych) zwiększa utratę płynów,
- seniorzy czasem unikają picia, by rzadziej korzystać z toalety.

Nawet niewielkie odwodnienie może wywołać zawroty głowy, osłabienie, problemy z pamięcią czy zaburzenia równowagi.

Dlatego warto pić regularnie, małymi łykami wodę, herbaty ziołowe, zupy, kompoty bez cukru.



Podsumowanie – zdrowe żywienie to inwestycja w niezależność

Dieta w wieku dojrzałym nie musi być skomplikowana. Powinna być natomiast świadoma i dopasowana do potrzeb organizmu, który pracuje nieco inaczej niż kilkadziesiąt lat wcześniej.

Starannie dobrane posiłki pomagają:

- utrzymać siłę i mobilność,
- wspierać odporność,
- poprawiać pamięć i koncentrację,
- chronić przed chorobami przewlekłymi, a przede wszystkim – żyć dłużej i w dobrej formie.

LISTA KONTROLNA ŻYWIENIA 60+ **Codzienny przewodnik po zdrowej diecie**

1. Pół talerza warzyw

- ☐ Zjadłem dziś warzywa w co najmniej 2 posiłkach
- ☐ Warzywa były świeże / gotowane / duszone

2. Białko w każdym głównym posiłku

- ☐ Dodałem rybę / jajka / jogurt / drób / strączki
- ☐ Porcja białka stanowiła ok. ¼ talerza

3. Pełnoziarniste węglowodany

- ☐ Wybrałem kaszę, pełnoziarnisty makaron lub owsiane
- ☐ Unikałem białego chleba i białego ryżu

4. Zdrowe tłuszcze w diecie

- ☐ Użyłem oliwy/oleju rzepakowego
- ☐ Zjadłem kilka orzechów lub pestek

5. Ryby 2 razy w tygodniu

- ☐ W tym tygodniu jadłem ryby (zaznacz: pon / śr / pt / sob / inny)
- ☐ Wybrałem tłustą rybę morską

6. Produkty mało przetworzone

- ☐ Unikałem żywności z długim składem
- ☐ Wybrałem naturalny jogurt, świeże warzywa, domowe potrawy

7. Mniej soli i cukru

- ☐ Nie dosalałem potraw
- ☐ Ominięte słodkie i słodkie napoje

8. Ograniczenie gotowych dań i wędlin

- ☐ Unikałem dań „instant” i fast-food
- ☐ Wybierałem świeże mięso zamiast wędlin pakowanych

9. Nawadnianie przez cały dzień

- ☐ Wypiłem min. 6–8 szklanek płynów
- ☐ Piłem regularnie, małymi łykami

10. Regularne posiłki co 3–4 godziny

- ☐ Zjadłem 4–5 mniejszych posiłków
- ☐ Unikałem długich przerw między jedzeniem

Najczęstsze problemy zdrowotne a dieta

Dieta działa jak paliwo dla organizmu: zdrowe produkty pomagają mu pracować sprawnie, a przetworzone – obciążają serce, układ krążenia, kości i trawienie.

1. Nadciśnienie (wysokie ciśnienie krwi)

Jaki ma związek z dietą?

To, co jemy, może podnosić albo obniżać ciśnienie.

- Sól zatrzymuje wodę w organizmie → serce musi pompować mocniej → ciśnienie rośnie.
- Tłuste, przetworzone jedzenie obciąża naczynia krwionośne.
- Warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste pomagają je rozszerzyć i poprawić krążenie.

Co pomaga?

Mniej soli, więcej warzyw, woda zamiast słodzonych napojów, ograniczenie wędlin i gotowych dań.

2. Cukrzyca typu 2

Co ma wspólnego z dietą?

Cukrzyca typu 2 często rozwija się, gdy przez lata jemy za dużo słodkich i mącznych produktów.

- Cukier i biała mąka szybko podnoszą poziom glukozy we krwi.
- Trzustka musi produkować coraz więcej insuliny → w końcu zaczyna „nie wyrabiać”.
- Nadwaga (szczególnie brzuszna) zwiększa ryzyko choroby

Co pomaga?

Regularne posiłki, mniej słodkiego, więcej warzyw, pełnoziarniste pieczywo, chude mięso, zdrowe tłuszcze (np. oliwa).

3. Osteoporoza (osłabienie kości)

Związek z dietą:

Kości potrzebują „materiałów budowlanych” – wapnia i witaminy D.

- Zbyt mało wapnia w diecie → kości stają się słabsze.
- Niedobór witaminy D → organizm gorzej wchłania wapń.
- Nadmierna kawa, alkohol lub słodkie napoje mogą pogarszać stan kości.

Co pomaga?

Produkty roślinne bogate w wapń, ryby, jajka, nasiona.

Dodatkowo – codzienny spacer, bo ruch wzmacnia kości tak samo jak dieta.

4. Zaburzenia trawienia (wzdęcia, zaparcia, zgaga)

Co ma wspólnego z dietą?

- Mało błonnika = wolniejsze trawienie → zaparcia.
- Tłuste i ciężkie potrawy mogą wywoływać zgagę lub wzdęcia.
- Brak regularności posiłków rozregulowuje żołądek.
- Za mało wody spowalnia pracę jelit.

Co pomaga?

Warzywa, owoce, pełne ziarna, picie wody małymi porcjami, lekkie posiłki, jedzenie wolniej.

5. Choroby serca

Jak dieta wpływa na serce?

- Tłuszcze nasycone i trans (np. w fast foodach, smażonych daniach, gotowych ciastach) podnoszą „zły” cholesterol.
- Zbyt dużo cholesterolu odkłada się w naczyniach jak kamień w rurach.
- To utrudnia przepływ krwi i zwiększa ryzyko zawału.

Co pomaga?

Ryby, orzechy, oliwa z oliwek, warzywa, produkty pełnoziarniste. Mniej smażenia, więcej gotowania i pieczenia.



PLANOWANIE POSIŁKÓW

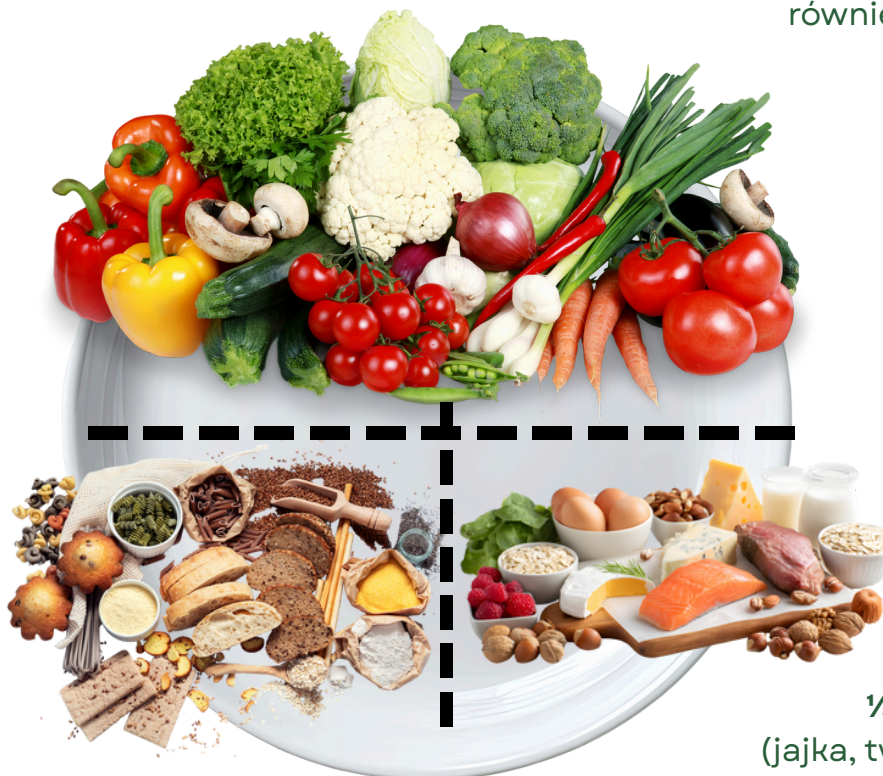
Jak tworzyć zdrowe, tanie jadłospisy?
instrukcja dla osób 60+



1. Zasada talerza – najprostsza metoda (nie trzeba liczyć kalorii)

Przy każdym głównym posiłku
staraj się, aby na talerzu było:

½ talerza – warzywa (surowe,
gotowane, mrożone – mrożone są
równie zdrowe i tańsze)



¼ talerza – węglowodany
(kasza, ryż, makaron, ziemniaki,
pełnoziarniste pieczywo)

¼ talerza – białko
(jajka, twaróg, jogurt naturalny,
fasola, soczewica, kurczak, ryby
mrożone)

To wystarczy, aby posiłek był zdrowy i zbilansowany.

NASZA RADA

Jak oszczędzać podczas planowania?

- ✓ Kupuj mrozonki – nie trzeba wyrzucać jedzenia
- ✓ Gotuj większe porcje i jedz je przez 2–3 dni
- ✓ Wybieraj sezonowe warzywa i owoce
(Np. tanie jesienią: marchew, cebula, ziemniaki, jabłka)
- ✓ Zamieniaj droższe produkty na tańsze
 - mięso → jajka lub fasola
 - świeże ryby → mrożone
 - egzotyczne owoce → jabłka, gruszki

2. Jak planować tanie jadłospisy?

Krok 1: Zaplanuj posiłki na 3 dni

Nie trzeba planować tygodnia – 3 dni to łatwiejsze i bardziej realne podejście.

Krok 2: Wybierz proste dania, które można przygotować „z jednego garnka”



- leczo
- zupa
- jajecznica z warzywami
- ryż + warzywa + jajko
- owsianka

Tanie, szybkie, mało sprzątanina.

Krok 3: Wybieraj tańsze produkty, które są zdrowe

Najtańsze i najlepsze produkty dla zdrowia 60+:
warzywa, także mrożone (mieszanki warzyw, szpinak, brokuły)

- jajka
- twaróg, jogurt naturalny
- płatki owsiane
- fasola, groch, ciecierzycy (w słoiku lub suche – jeszcze taniej)
- kasza, ryż
- jabłka, banany, sezonowe owoce
- śledzie i ryby mrożone
- chleb żytni



3. Jak komponować 3 tanie posiłki dziennie?

śniadanie

Pomysły na syte śniadanie:

- Owsianka na mleku lub wodzie + jabłko + łyżka orzechów
- Jajecznica + kromka chleba + pomidor lub ogórek
- Kanapka z twarogiem + warzywa

koszt: 2-5zł



obiad

Zasada podziału talerza:

- Zupa jarzynowa + jajko na twardo
- Ryż + warzywa mrożone + kurczak/soczewica
- Gotowane ziemniaki + jajko + mizeria
- Makaron pełnoziarnisty + sos pomidorowy + fasola

koszt: 4-8zł



kolacja

Pomysły na lekką kolację

- Kanapka z jajkiem i warzywami
- Jogurt naturalny + banan
- Sałatka warzywna z fasolą

koszt: 2-5zł





JADŁOSPIS I LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI

Pomysły na 3 dni prostego jadłospisu oraz
potrzebna lista zakupów.

JADŁOSPIS I LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI

	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
DZIEŃ 1	Owsianka z jabłkiem	Ryż + warzywa mrożone + jajko sadzone	Kanapka z twarogiem i pomidorem
DZIEŃ 2	Jajecznica + chleb pełnoziarnisty	Zupa jarzynowa	Jogurt naturalny + banan
DZIEŃ 3	Kanapki z pastą z fasoli	Makaron pełnoziarnisty + sos pomidorowy + fasola	Salatka z jajkiem i warzywami

- 10 jaj
- 1 kg marchewki
- 1 kg ziemniaków
- 1-2 opakowania warzyw mrożonych
- jogurt naturalny
- twaróg
- płatki owsiane
- chleb żytni
- ryż/makaron/kasza
- jabłka/banany
- fasola/ciecierzycza (słoik)





JADŁOSPIS I LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ (TYP 2)

Posiłki mają niski indeks glikemiczny (IG), są
tanie, łatwe w przygotowaniu i oparte na
produktach dostępnych w Polsce.

JADŁOSPIS NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ

3 posiłki + 1 przekąska dziennie, bez liczenia kalorii zgodnie z zaleceniami dietetycznymi dla cukrzyków

DZIEŃ 1

Śniadanie: Jajecznicą z warzywami

- 2 jajka
- podsmażona na łyżeczce oleju cebula i garść szpinaku / pomidor
- kromka chleba żytniego

Przekąska

- Jabłko lub pół grapefruta

Dlaczego dobre?

Niski indeks glikemiczny.

Obiad: Filet z kurczaka + kasza + surówka

- Kurczak duszony lub pieczony
- 3 łyżki kaszy gryczanej
- surówka: kapusta pekińska + ogórek + kefir/jogurt + koperek

Dlaczego dobre?

Kasza gryczana, warzywa i białko nie powodują nagłych skoków glukozy.

Kolacja: Sałatka białkowa

- 1 jajko + 2 łyżki ciecierzycy (może być ze słoika)
- warzywa: pomidor, ogórek, papryka
- 1 łyżka oliwy

JADŁOSPIS NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ

DZIEŃ 2

Śniadanie (niski IG): Owsianka białkowa

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- pół jabłka startego
- 1 łyżka siemienia lnianego
- 150 g jogurtu naturalnego

Dlaczego dobre?

Owies + jogurt podnosi poziom cukru powoli, jabłko daje błonnik.

Drugie śniadanie / przekąska

- Garść orzechów włoskich (ok. 15 g)
- Mały jogurt naturalny bez cukru

Obiad: Zupa jarzynowa + jajko

- Zupa jarzynowa bez ziemniaków (marchew, pietruszka, seler, por, fasolka szparagowa, przyprawy)
- 1-2 jajka na twardo

Dlaczego dobre?

Dużo warzyw + białko = stabilny poziom cukru.

Kolacja: Kanapka z twarogiem i warzywami

- 1-2 kromki chleba żytniego
- twaróg + jogurt do rozsmarowania
- ogórek/pomidor/sałata

JADŁOSPIS NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ

DZIEŃ 3

Śniadanie: Kanapki z pastą z fasoli

- Pasta: fasola ze słoika + 1 łyżka oliwy + czosnek + sól

Do tego:

- chleb żytni
- warzywa (ogórek, rzodkiewka)

Dlaczego dobre?

Zawiera dużo błonnika i białka z fasoli oraz chleba żytniego, co pomaga stabilizować poziom glukozy we krwi i spowalnia wchłanianie węglowodanów.

Przekąska

- Jogurt naturalny + 1 łyżka otrębów

Dlaczego dobre?

pomagają utrzymać stabilny poziom cukru dzięki białku i dużej zawartości błonnika.

Obiad: Makaron pełnoziarnisty + sos warzywno-fasolowy

- 5 łyżek makaronu pełnoziarnistego
- sos: pomidory z puszki + cebula + czosnek + fasola

Dlaczego dobre?

Makaron pełnoziarnisty + fasola = bardzo niski wpływ na glikemię.

Kolacja: Lekka sałatka z tuńczykiem

- pół puszki tuńczyka w sosie własnym
- sałata / ogórek / pomidor
- 1 łyżeczka oliwy
- sok z cytryny

LISTA ZAKUPÓW NA 3 DNI DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ

- banany/grapefruit
- warzywa świeże + mrożone
- kurczak (1 mała porcja)
- fasola/ciecierzyca (słoik)
- kasza gryczana
- makaron pełnoziarnisty
- tuńczyk w sosie własnym
- płatki owsiane
- chleb żytni
- jogurt naturalny
- twaróg
- jajka
- jabłka

NASZE RADY DLA OSOBY Z CUKRZYCĄ

1. Jedz regularnie, co 3–4 godziny.
2. Unikaj dosładzanych produktów, soków, słodczy, miodu.
3. W każdym posiłku staraj się mieć białko (twaróg, jajko, kurczak, fasola).
4. Węglowodany wybieraj pełnoziarniste i jedz je w małych porcjach.
5. Każdy posiłek łącz z warzywami.
6. Pij wodę – minimum 4–6 szklanek dziennie.



NASZE ZDROWE PRZEPISY

W ramach projektu seniorzy - edukatorzy zrealizowali 12 warsztatów (częściowo w formie filmów), których celem było podzielenie się wiedzą i umiejętnościami gotowania. Tematy skupiły się wokół: przygotowania potraw na okazje specjalne oraz potrawy kuchni polskiej i międzynarodowej. Łączą zarówno proste i tanie jedzenie, jak i wytworne potrawy.

1. *Zupa Miso i inne potrawy kuchni makrobiotycznej*
2. *Zdrowy obiad z marketowych półproduktów*
3. *Indie - orientalny obiad*
4. *Zdrowe śniadania*
5. *Zdrowe Andrzejki*
6. *Włoska kuchnia w domu*
7. *Zdrowe Mikołajki*
8. *Polska - Tradycyjny Łódzki Obiad*
9. *Japonia - jak przygotować sushi?*
10. *Bliski i daleki wschód - Noworoczne potrawy z różnych części świata*
11. *Święta Zdrowe czy Święta Pyszne?*





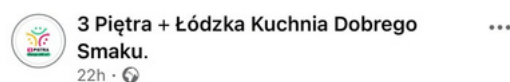
Źródło: YouTube Łódzka Kuchnia Dobrego Smaku, "Zupa Miso"
<https://www.youtube.com/watch?v=FdbPjVYdp9E>



Źródło Facebook, Łódzka Kuchnia Dobrego Smaku



Źródło Facebook, Łódzka Kuchnia Dobrego Smaku



Włoskie opowieści Tamary Sass to kolejna z lekcji gotowania Łódzka Kuchnia Dobrego Smaku... See more



Źródło Facebook, Łódzka Kuchnia Dobrego Smaku

Pasta bezjajeczna z tofu

Czas przygotowania: 10 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 1 kostka naturalnego tofu
- ☐ 3 łyżki wegańskiego majonezu
- ☐ 0,5 łyżeczki czarnej soli (Kala Namak)
- ☐ Szczypta kurkumy
- ☐ Pieprz do smaku
- ☐ 1 łyżeczka płatków drożdżowych

Instrukcja:

- 1** Tofu pokruszyć na mniejsze kawałki, aby łatwiej się miksowało.
- 2** W miseczce połączyć majonez z czarną solą, kurkumą, pieprzem i płatkami drożdżowymi.
- 3** Dodać tofu i całość zmiksować na gładką, jednolitą pastę.
- 4** Schłodzić przed podaniem.
- 5** Podawać na chlebie pełnoziarnistym



Wegański smalczyk z fasoli i cebulki

Czas przygotowania: 10-15 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 3/4 szklanki ugotowanej fasoli
- ☐ 1 cebula zeszkłona na oliwie
- ☐ 1 jabłko starte na grubych oczkach
- ☐ Majeranek
- ☐ Sól i pieprz do smaku
- ☐ 3-4 suszone pomidory w oleju
- ☐ Sól i pieprz do smaku

Instrukcja:

- 1** Fasolę wcześniej namoczyć, a następnie ugotować w małej ilości wody do miękkości.
- 2** W międzyczasie na patelni zeszklić cebulę.
- 3** Ugotowaną fasolę odcedzić, przełożyć do miksera, dodać odrobinę ciepłej wody i zmiksować na gładko z solą i pieprzem.
- 4** Na patelni podprażyć starte jabłko i dodać je do fasoli, ponownie miksując.
- 5** Na koniec dodać zeszkloną cebulkę i krótko zmiksować, aby pozostały wyczuwalne kawałki.
- 6** Całość posypać majerankiem.



Hummus z suszonymi pomidorami

Czas przygotowania: 10 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy
- ☐ 3 łyżki jasnej pasty tahini
- ☐ 1 łyżka zimnej wody
- ☐ Kilka kropli soku z cytryny
- ☐ 1 ząbek czosnku
- ☐ 3-4 suszone pomidory w oleju
- ☐ Sól i pieprz do smaku

Instrukcja:

- 1** Wszystkie składniki umieścić w misie blendera i miksować do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.
- 2** W razie potrzeby dodać odrobinę wody, aby hummus był bardziej puszysty.
- 3** Schłodzić przed podaniem.
- 4** Podawać na chlebie pełnoziarnistym



Zdrowe Andrzejki

Czas przygotowania: 10 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 100 g posiekanych migdałów
- ☐ 180 g daktyli
- ☐ 2 łyżki kakao
- ☐ ½ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ☐ szczypta soli

Instrukcja:

- 1** Wrzuć posiekane orzechy, daktyle, kakao, ekstrakt waniliowy i sól do robota kuchennego. Dobrze zmiksuj.
- 2** Nabierz niewielką ilość masy łyżką stołową, lekko ugniataj dłońmi, a następnie uformuj kulki.
- 3** Kulki energetyczne można przechowywać w szczelnym pojemniku przez około tydzień.
- 4** Nasza rada: zamiast kakao możesz po prostu dodać 3-4 łyżki żurawiny.



Bliski i daleki wschód - Noworoczne potrawy z różnych części świata

Witaminowa sałatka

Czas przygotowania: 20 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 400-500 g pestek granatu
- ☐ 180 g daktyli
- ☐ 1 pęczek kolendry, drobno posiekanej
- ☐ 3 łyżki narsharabu (melasy z granatów)
- ☐ 2 łyżki oleju słonecznikowego
- ☐ szczypta soli

Instrukcja:

- 1** Wrzuć posiekane orzechy, posiekana kolendrę do miski z nasionami granatu.
- 2** Dodaj 3 łyżki melasy z granatów oraz 2 łyżki oleju słonecznikowego
- 3** Dobrze wymieszaj, jeśli potrzeba dosól.



Bliski i daleki wschód - Noworoczne potrawy z różnych części świata

Salatka z pieczonymi ziemniaczkami

Czas przygotowania: 45 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki

- ☐ 4 ziemniaki
- ☐ 2 łyżki oleju
- ☐ 2 marchewki
- ☐ 1 cebula
- ☐ 1 czerwona papryka
- ☐ 4 ogórki
kiszzone/konserwowe
- ☐ 1 szklanka kukurydzy
- ☐ 150 g jogurtu light
- ☐ 2 łyżki majonezu light
- ☐ 1 łyżeczka musztardy
- ☐ 1 łyżka soku z cytryny
- ☐ 1 ząbek czosnku
- ☐ 1 łyżka koperku
- ☐ Sól, pieprz

Instrukcja:

- 1** Ziemniaki pokrój, wymieszaj z olejem, solą i pieprzem, piecz 25-30 min w 200°C.
- 2** Marchew ugotuj i pokrój; resztę warzyw pokrój i dodaj kukurydzę.
- 3** Wymieszaj jogurt, majonez, musztardę, cytrynę, czosnek, koperek.
- 4** Połącz wszystkie składniki z sosem.



Szybka domowa pizza na grubym cieście

Czas przygotowania: 45 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki na ciasto:

- ☐ 1 łyżka (12g) suchych drożdży (drożdży instant) lub 25 g świeżych drożdży
- ☐ 1,5 szklanki letniej wody
- ☐ 3,5 szklanki mąki pszennej
- ☐ 1 łyżka oliwy z oliwek

Składniki na sos (do zblendowania razem):

- ☐ Puszka pomidorów, odsączonych
- ☐ 1 łyżka octu balsamicznego
- ☐ Świeżo zmielony pieprz
- ☐ Pół łyżeczki suszonej bazylii lub 1 łyżka świeżo posiekanej bazylii
- ☐ Pół łyżeczki suszonego oregano lub 1 łyżka świeżo posiekanego oregano
- ☐ łyżeczka papryki słodkiej lub wędzonej
- ☐ 2 duże ząbki czosnku drobno posiekane
- ☐ duża szczypta soli

Instrukcja:

- 1** Mąkę przesiać, wymieszać z suchymi drożdżami (ze świeżych drożdży należy najpierw zrobić rozczyn). Dodać pozostałe składniki i wyrobić (ręcznie lub hakiem) gładkie, elastyczne ciasto.
- 2** Z ciasta uformować kulę, umieścić w naczyniu, przykryć folią spożywczą i odstawić w ciepłe miejsce do podwojenia objętości na około 1,5 godziny. Blachę do pizzy wysmarować oliwą.
- 3** Wyrośnięte ciasto na pizzę uderzyć pięścią. Uformować z nich spody na pizzę bezpośrednio na blaszce, pozostawiając nieco grubsze brzegi.
- 4** Na spód z ciasta wyłożyć sos pomidorowy, następnie nasze ulubione dodatki.
- 5** Piec około 15 minut w maksymalnej temperaturze piekarnika (260°C), choć ja wystarczy nawet 230°C, aby pizza wyszła idealna. Ser nakładać kilka minut przed końcem pieczenia i dopiero wtedy można włączyć termoobieg.



Tiramisu bez jajek

Czas przygotowania: 45 min.

Porcja dla: 1-2 os.

Składniki na ciasto:

- 100 - 150 parzonej kawy espresso
- 50 ml likieru Amaretto, wina Marsala lub kawowego
- 500 g serka mascarpone
- 250 g śmietanki słodkiej 30 %
- 50 g cukru pudru - 3 pełne łyżki
- 200 g podłużnych biszkoptów - 1 opakowanie
- 3 płaskie łyżki kakao - około 30 g

Instrukcja:

- 1** Zaparz około 100-150 ml espresso i po przestudzeniu dodaj 50 ml likieru lub kilka kropel aromatu migdałowego, jeśli robisz wersję bez alkoholu.
- 2** Wymieszaj i odstaw. Biszkopcy zanurzaj w mieszance kawy tak, aby moczyły się całą powierzchnią, a następnie od razu układaj je w foremce, której nie wykładasz folią ani papierem.
- 3** Nie mocz kolejnych biszkoptów, dopóki nie położysz pierwszej warstwy kremu.
- 4** W dużej misce ubij dobrze schłodzone mascarpone, śmietankę i cukier puder, aż powstanie gęsty krem.
- 5** Połową kremu przykryj ułożone biszkopcy, delikatnie wyrównując powierzchnię.
- 6** Namocz drugą część biszkoptów i ułóż je na wierzchu. Rozsmaruj pozostały krem, wyrównaj i przykryj naczynie folią spożywczą.
- 6** Wstaw tiramisu do lodówki na co najmniej trzy godziny, aby dobrze się schłodziło i stężało.



The background of the page is a blurred collage of medical-related images. On the left, a silver stethoscope is visible. In the center, there's a faint, colorful diagram of a human heart. On the right, a large, realistic red heart is shown. At the bottom, there are various medical charts and graphs, including a line graph with a red trend line and a bar chart with purple and red bars. The overall color palette is soft and clinical, with pastel tones.

NASZE BADANIA

Od września 2025 do końca listopada przeprowadziliśmy blisko 120 ankiet wśród osób 60+ z terenu miasta Łodzi. Ankieta została opracowana przez członkinie dietetycznej grupy wsparcia i miała na celu zbadanie sytuacji związanej ze zdrowiem osób 60+. Ankieta była podzielona na trzy części: pytania o to, jakie są największe wyzwania w obszarze dbania o zdrowie, co mogłoby wesprzeć seniora w lepszym dbaniu o zdrowie oraz pytania dotyczące ogólnego stanu zdrowia – fizycznego, psychicznego i społecznego – oraz stylu życia.

Poniższe wyniki stanowią podsumowanie tych ankiet. Najważniejsze wnioski z nich to:

56% ankietowanych ogólnie ocenia swoje zdrowie jako średnie, 0% jako bardzo dobre.

63% miało w ostatnim roku problemy zdrowotne, które utrudniały codzienne funkcjonowanie.

78% odczuwa zmęczenie lub brak energii rzadko lub kilka razy w tygodniu.

Aż połowa badanych uprawia aktywność fizyczną kilka razy w tygodniu.

Aż 62% odpowiedzi wskazuje na to, iż dbanie o zdrową dietę opiera się głównie na zwiększeniu ilości warzyw i owoców, a tylko 12% w ogóle nie dba o dietę.

Na szczęście aż 73% badanych deklaruje, że ma bliskie osoby, z którymi może porozmawiać o swoich problemach, zaś 58% często bierze udział w spotkaniach towarzyskich.

Równocześnie na pytanie otwarte „Co według Pani najbardziej wpływa na dobre samopoczucie w starszym wieku?” padły następujące odpowiedzi:

“

"Możliwość uczestniczenia w spotkaniach, zajęciach tematycznych / chodzenie do teatru, na koncerty, na tańce"

"Prowadzenie aktywnego trybu życia"

"Otaczanie się pozytywnymi osobami / spotkania z ludźmi / kontakt z drugim człowiekiem / towarzystwo rówieśników"

"Medytacja"

"Spotkania z ludźmi, z którymi dzielę swoje zainteresowania"

"Bycie potrzebnym, pomocnym dla innych"

"Zdrowa dieta"

"Kontakt z naturą, spotkania z pozytywnymi i empatycznymi ludźmi"

"Uczestniczenie w zajęciach, posiadanie sympatycznych znajomości"

"Ćwiczenia, aktywność fizyczna"

"Spokój i spotkania towarzyskie"

"Optymizm / życzliwość"

"Dobra zabawa / humor i dystans do siebie"

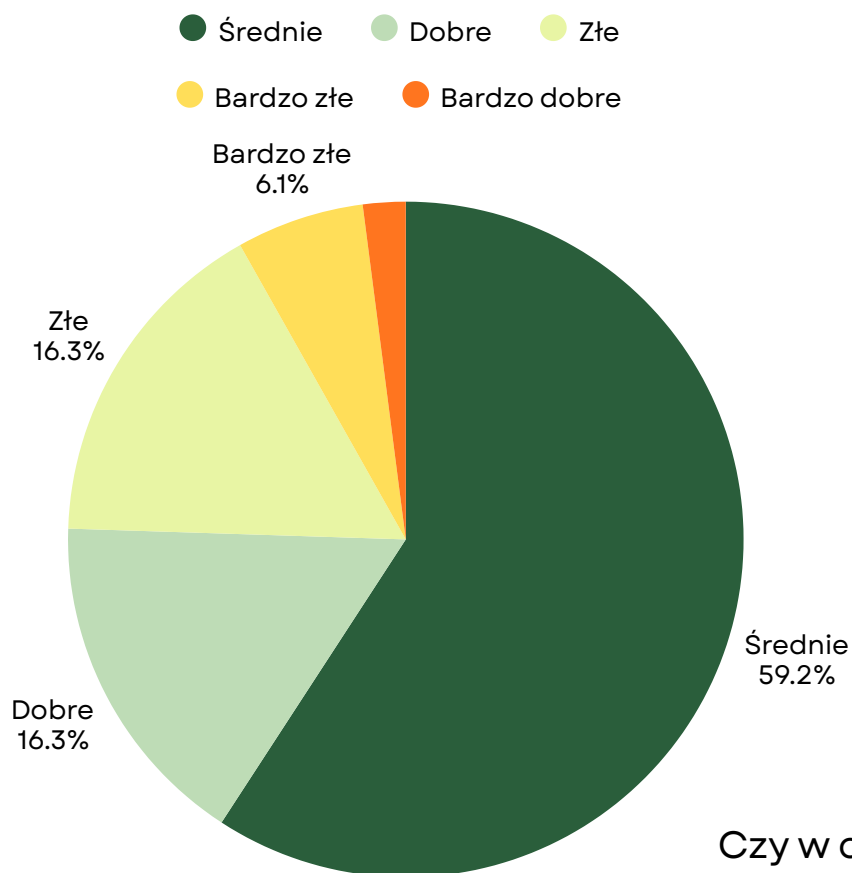
"Bezpieczne środowisko psychiczne"

"Dobra atmosfera"

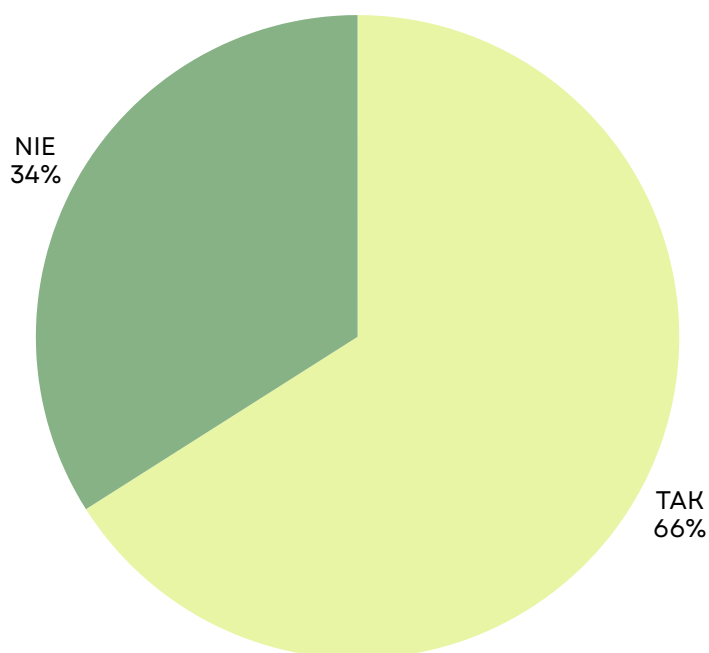
”

Widać zatem, jak wielki wpływ na zdrowie ogólne ma jakość życia oraz zdrowie w obszarze kontaktów społecznych, aktywności fizycznej i umysłowej, a poprzez to budowanie pozytywnego nastawienia do świata. Warto zatem, aby wspierając osoby starsze, dbać całościowo o ich jakość życia. Zdrowa dieta stanowi jeden z ważnych elementów, natomiast nie jedyny w kwestii dobrego samopoczucia.

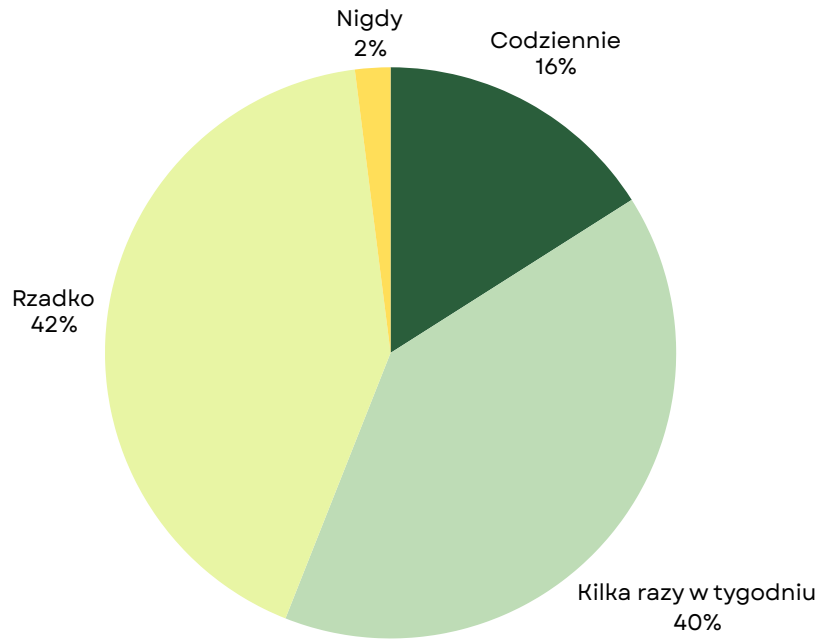
Jak ogólnie oceniasz swoje zdrowie?



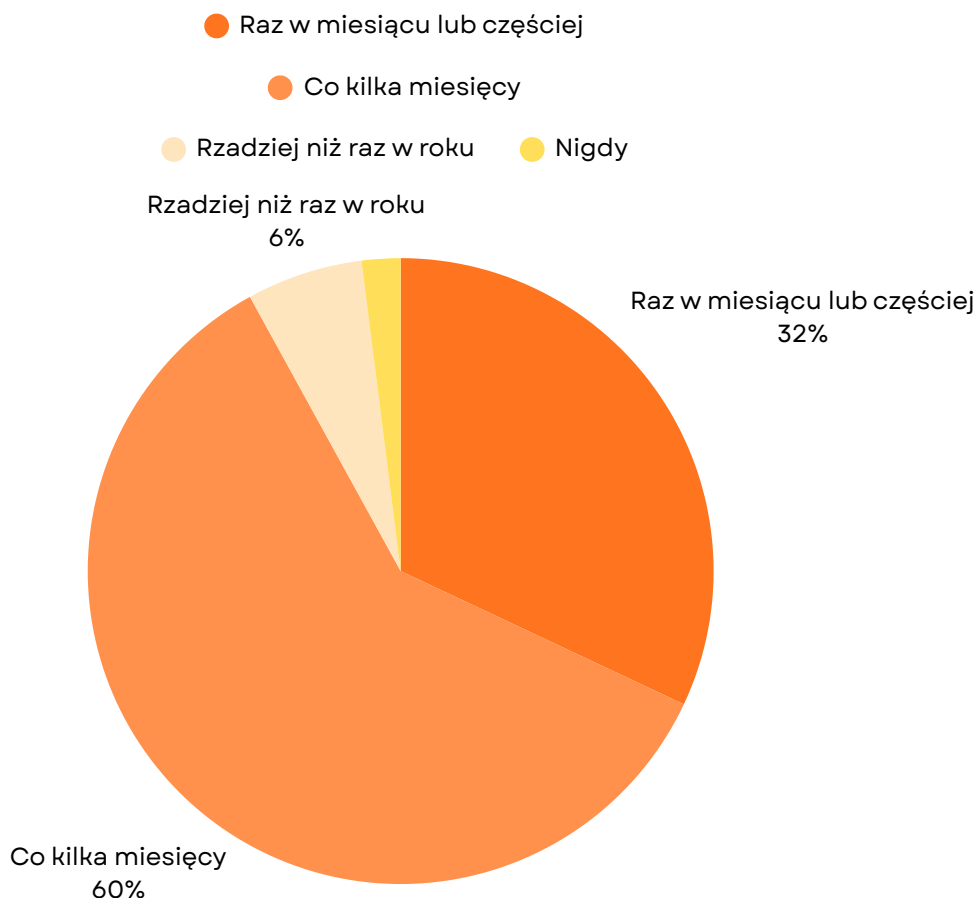
Czy w ciągu ostatniego roku miał(a) Pan(I) problemy zdrowotne, które utrudniały codzienne funkcjonowanie?



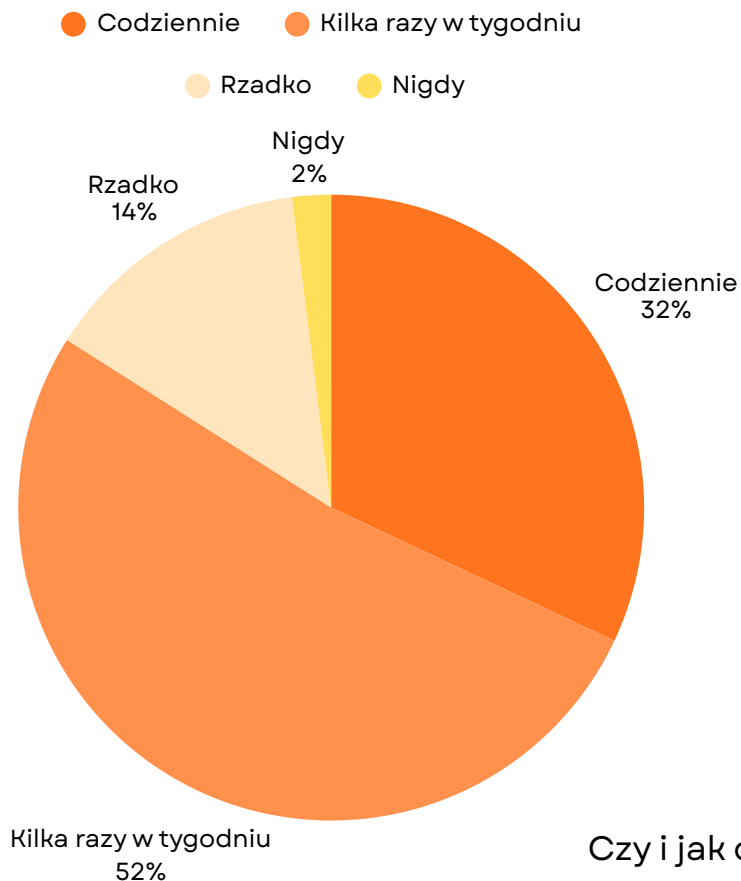
Jak często odczuwa Pani zmęczenie lub brak energii?



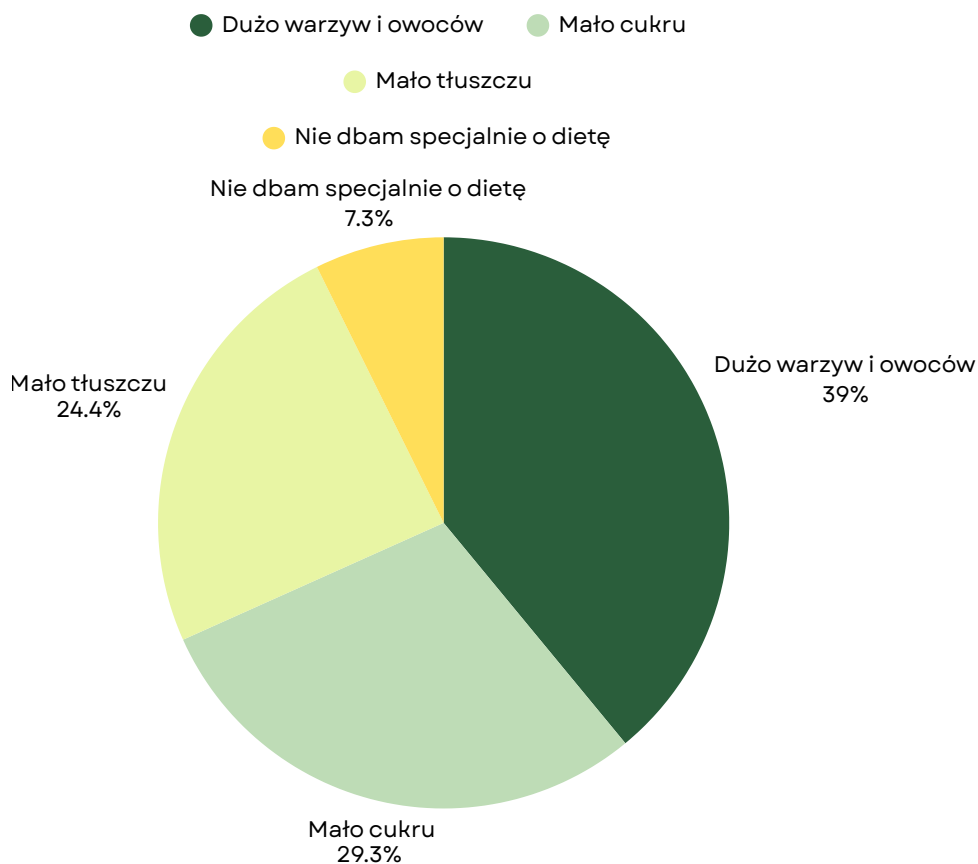
Jak często odwiedzasz lekarza rodzinnego lub specjalistę?



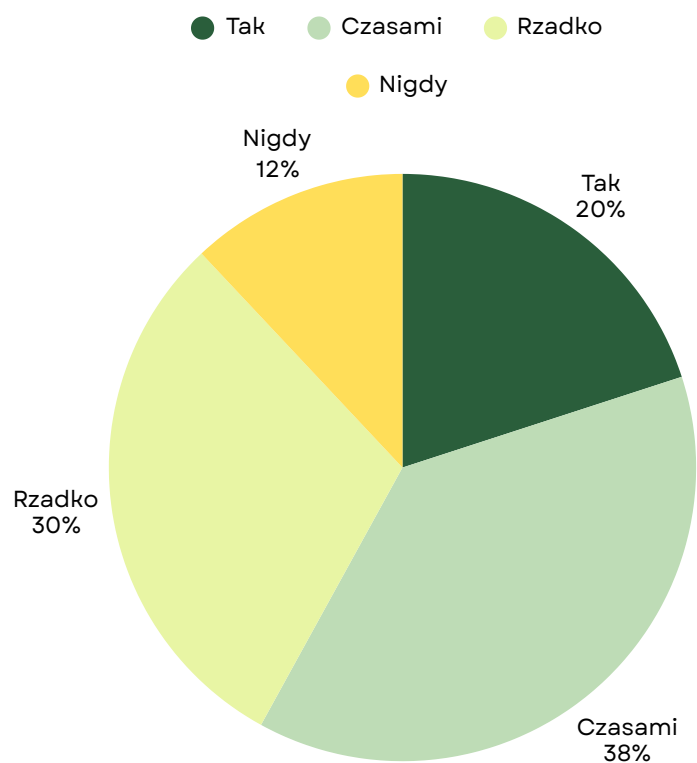
Jak często uprawiasz aktywność fizyczną?



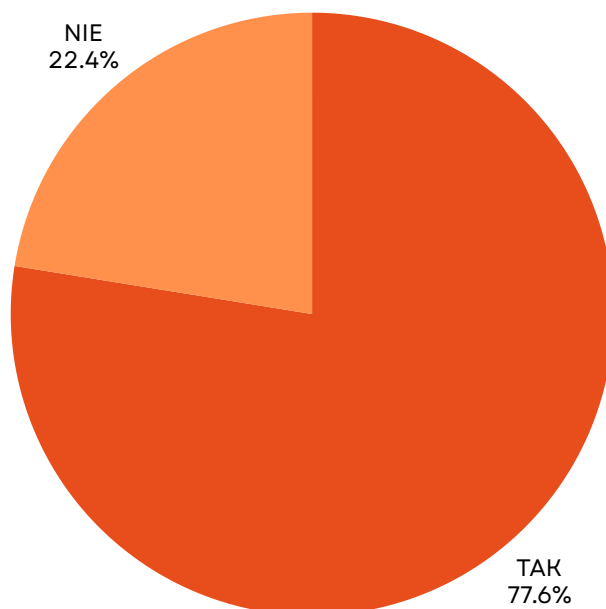
Czy i jak dbasz o zdrową dietę?



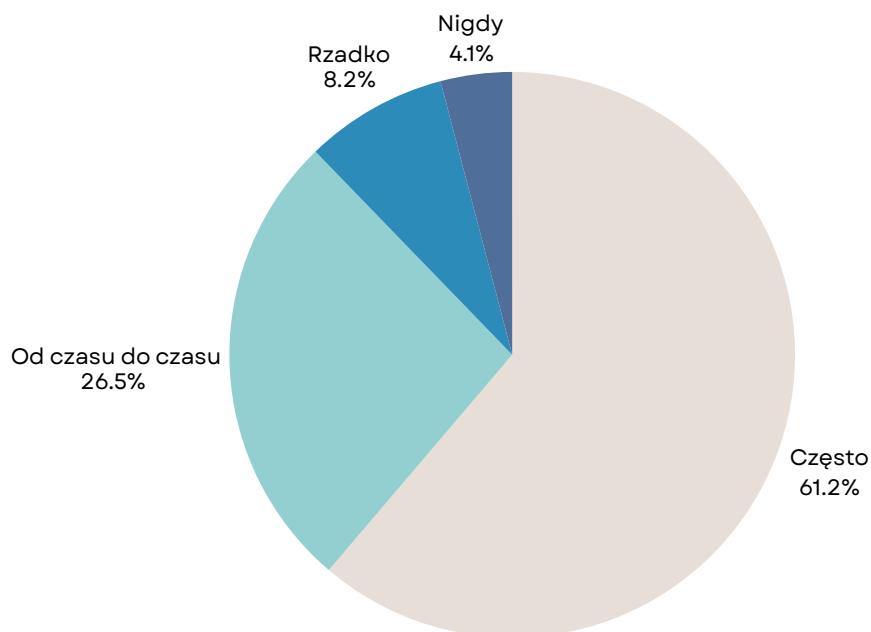
Czy często czujesz się samotny?



Czy masz bliskie osoby, z którymi możesz porozmawiać o swoich problemach?



Jak często bierzesz udział w spotkaniach towarzyskich?





REKOMENDACJE SENIORÓW



Jak dbam o zdrowie? Moja profilaktyka zdrowotna.

Od zawsze zdrowie było i jest dla mnie najważniejsze. Oczywiście nie tylko moje, ale także moich najbliższych i znajomych, bo lubię dzielić się zdobytą wiedzą na ten temat.

Przede wszystkim – uważność, czyli obserwacja ciała i symptomów, jakie ono pokazuje. W ten sposób ciało daje sygnał, że coś dzieje się w organizmie. Na przykład jeśli zasypiam od razu, a wybudzam się w nocy, sprawdzam godzinę i oceniam to według Zegara Biologicznego organizmu. Między godziną 1. a 3. w nocy to może oznaczać problem z wątrobą – być może zjadłam coś zbyt późno lub ciężkostrawnego. Między godziną 3. a 5. – moim płucom może brakować powietrza.

Rano, po przebudzeniu, najpierw idę do łazienki, myję zęby, a potem wracam do łóżka na masaż tybetańskich mnichów, a w nim również ćwiczenia oddechowe oraz afirmacje i wizualizacje. Dalej – poranne mycie zimną wodą, toaleta z masażem skóry rąk i nóg z użyciem kremu pielęgnacyjnego oraz śniadanie, jedzone z uważnością na dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych witamin i minerałów.

Jadam dwa obfite posiłki dziennie (system 8–16) oraz jedną przekąskę w ciągu dnia, koniecznie z owocami. Najchętniej jem jabłka.

Codziennie wykonuję rutynowe zajęcia, w tym spacer – na przykład przy okazji zakupów. Działam również w wolontariacie: trzy godziny raz w tygodniu oraz inne okazjonalne działania, a także prowadzę kronikę. Aktywności te wiążą się z koniecznymi kontaktami międzyludzkimi i zajęciem czasu, co jest niezbędne dla zdrowia psychicznego. Z tego powodu działam także na Facebooku, korespondując z ciekawymi i mądrymi ludźmi. Współredaguję profil łódzkiego Telefonu Życzliwości i prowadzę bloga pod nazwą seniorkawsieci.blogspot.com.

Od czasu do czasu uczestniczę w ciekawych dla mnie spotkaniach i wykładach, najczęściej o tematyce prozdrowotnej.

Wszystkie moje problemy zdrowotne najpierw staram się rozwiązać sama, korzystając ze swojej wiedzy, zgromadzonych materiałów, poradników, książek i oczywiście z zasobów sieci, gdzie – obok treści nieprawdziwych – znajduje się także wiele bardzo przydatnych informacji. Korzystam więc z mądrości medycyny naturalnej, zarówno polskiej, jak i światowej. Z Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, w razie potrzeby, wspomagam się mudrami, Zegarem Biologicznym, różnymi masażami oraz szeroką wiedzą o ludzkim organizmie i sposobach jego wzmacniania. Natomiast Totalna Biologia z Medycyny Germańskiej dostarczyła mi wiedzy o człowieku postrzeganym całościowo – od początku jego istnienia.

Tak więc żyję spokojnie, w zwolnionym tempie, dużo spaceruję, a także kilka razy dziennie wchodzę po schodach na trzecie piętro (trzymetrowa kondygnacja). Śpię 7-8 godzin na dobę i czasem stosuję drzemki. Jak sądzę, odżywiam się dobrze, dbając o dostarczanie organizmowi wszystkich możliwych składników, witamin i minerałów. Suplementuję się wtedy, kiedy uznam, że moje ciało tego potrzebuje, i stosuję jeszcze wiele praktyk, ćwiczeń oraz terapii na mój uszkodzony w trzech miejscach kręgosłup – z dobrymi rezultatami. Staram się być zawsze w dobrej formie, aby swoją osobą nie obciążać mojego jedyne go syna i wnuków, którzy mają swoje problemy.



Maria Kowalska-Kwiatkowska

GALERIA ZDJĘĆ



Koordinacja projektu:

FUNDACJA BIOSYNERGIA

Opracowanie merytoryczne:

**JACEK JĘDRZEJCZAK
JUSTYNA ZIELIŃSKA
JOANNA JĘDRZEJCZAK**

Opracowanie graficzne:

ALEKSANDRA NIEWCZAS

Więcej informacji:
FACEBOOK:

**FUNDACJA BIOSYNERGIA
ŁÓDZKA KUCHNIA DOBREGO SMAKU
OŚRODEK 3 PIĘTRA**

E-MAIL:

fundacja.biosynergia@gmail.com

Publikacja wyraża jedynie poglądy autorów i nie może być utożsamiana ze stanowiskiem Kancelarii Prezesa Rady Ministrów.

Projekt „Gramy, Gotujemy, Partycypujemy!” dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025”



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

**AKTYWNI +
GRAMY, GOTUJEMY , PARTYCYPUJEMY**

DOFINANSOWANIE **[119951,80 zł]**
CAŁKOWITA WARTOŚĆ **[133380 zł]**

DATA PODPISANIA UMOWY
09/2025