***مداخلات آموزشی برای اصلاح تغذیه سالمند***

***راهنمای تغذیه سالمند مبتلا یا در معرض ابتلا به سوء تغذیه لاغری:***

* مصرف حداقل سه میان وعده غنی از پروتئین و انرژی مانند تخم مر غ آب پز سفت، نان، خرما، میوه های تازه، خشک و پخته، انواع مغزها مثل بادام، گردو، فندق، لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، کشک، بستنی، حبوبات مثل عدس و...، شیربرنج و فرنی؛

 استفاده از انواع طعم دهنده ها مانند آبلیمو، ادویه، چاشنی و ... برای افزایش اشتهای سالمند ؛

* مصرف روغن های مایع نباتی مانند روغن زیتون همراه سالاد، سبزی و غذا(روزانه یک قاشق سوپ خوری روغن زیتون یا کانولا مصرف شود)؛
* رعایت تنوع غذایی در برنامه غذایی روزانه (استفاده از انواع گروه های غذایی) ؛
* استفاده بیشتر از گروه نان و غلات مثل انواع نان سبوس دار و سنتی، برنج و ماکارونی و سیب زمینی به همراه مواد پروتئینی؛
* توجه بیشتر به وعده صبحانه، استفاده از مواد مقوي و مغذي مثل گردو و پنير در صبحانه ؛
* مصرف ماهی؛
* مصرف غلات سبوس دار و کاهش مصرف کربوهیدرات های ساده؛
* استفاده از جوانه ها، غلات و حبوبات در سالاد و آش و سوپ و خوراک؛
* استفاده از پنج گروه غذایی (گوشت و حبوبات و تخم مرغ و مغزها)، (شیر و لبنیات)، (میوه)، (سبزیجات) و (نان و غلات) در برنامه غذایی روزانه؛
* مصرف چند لیوان آب میوه به جای آب معمولی به خصوص بعد از غذا به طور روزانه

***رفتار درمانی:***

* کشیدن غذا در ظرف بزرگ تر؛
* میل کردن غذا در جمع دوستان، اقوام یا خانواده؛
* میل نکردن آب قبل از غذا و یا همراه آن؛
* افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده؛
* غذا خوردن در محیط آرام و شاد؛

***راهنمای تغذیه سالمند چاق یا در معرض ابتلا به چاقی:***

* کاهش انرژی دریافتی؛
* مصرف غذاهای آب پز و تنوری به جای غذاهای سرخ شده و پر چرب؛
* کاهش مصرف مواد غذایی کنسرو شده مانند همبرگر، سوسیس و کالباس؛
* ترجیحاً مصرف میوه به جای آب میوه؛
* استفاده از نان سبوس دار به جای برنج و ماکارونی؛
* اجتناب از مصرف نوشابه های گاز دار شیرین(حتی رژیمی)؛
* مصرف شیر و لبنیات کم چرب؛
* استفاده از ماهی و مرغ بدون پوست به جای گوشت قرمز و اجتناب از مصرف گوشت های احشایی (دل، قلوه، کله پاچه و مغز ) ؛
* استفاده متعادل از غذاهای نشاسته ای مثل ماکارونی و سیب زمینی؛
* محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ (حداکثر سه عدد در هفته )؛
* اجتناب از مصرف غذاهاي پرانرژي حاوي مقادير زياد چربي وكربوهيدرات مثل سس مايونز، انواع شيريني ها و شكلات؛
* استفاده از میوه و سبزیجات در میان وعده ها؛
* استفاده از روغن مایع به جای روغن جامد؛
* مصرف انواع سالاد بدون سس ترجیحاً قبل از غذا يا همراه غذا و استفاده از آب نارنج، سرکه و آبلیمو به جای سس سالاد؛

***رفتار درمانی:***

* کاهش در سرعت غذا خوردن و افزایش مدت جویدن غذا؛
* نوشيدن حداقل يك ليوان آب قبل از غذا و کشیدن غذا در ظرف کوچک تر؛
* خریداری نکردن مواد غذایی چاق کننده مثل چیپس، شیرینی و نوشابه های گاز دار شیرین (حتی رژیمی)؛
* شرکت در کلاس های ورزش؛

.

***مریم مرادی***

***کارشناس ارشد پرستای سالمندان***

***(گروه پرستاری، سلامت سالمندان و روان پرستاری)***