

## Projekt ZDRAVKO je omogočil medgeneracijsko sodelovanje starejših in študentov v praksi

Z uravnoteženo prehrano in redno telesno dejavnostjo lahko v našem telesu upočasnimo nastanek določenih sprememb in izboljšamo kakovost življenja.

Cilj starejših je ohraniti čim večjo funkcionalno neodvisnost, ta pa lahko neposredno ugodno vpliva na kakovost posameznikovega življenja. In prav uravnotežena prehrana varuje organizem pred podhranjenostjo in čezmerno hranjenostjo ter z njima povezanimi zdravstvenimi težavami, prav tako pa lahko zmanjša tveganje za nastanek nenalezljivih kroničnih bolezni, kot so sladkorna bolezen, srčno-žilne bolezni in nekatere vrste raka. A starejši pogosto niti nimajo znanja, kako to doseči. Zaradi odtujenih odnosov se (pre)pogosto počutijo diskriminirane, zapostavljene in socialno izolirane. Naša skupna naloga je, da te ovire premagamo, tudi s pomočjo medgeneracijskega sodelovanja.

Projekt Zdravko, ki ga sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada, to dokazuje v praksi. Projekt je s ciljem osveščanja o uravnoteženi prehrani, motiviranju starejših k redni telesni dejavnosti in spodbujanju interesa za mestno vrtnarjenje, povezal študente različnih študijskih programov in fakultet ter starejše – študente Univerze za tretje življenjsko obdobje iz občine Ljubljana.

Ob zaključku projekta lahko rečemo, da so starejši bogatejši za nova znanja, študenti pa za življenjske izkušnje, kar najbolje opiše njihova izjava: »Veliko dela in znanja smo vložili, a hkrati smo zelo veliko dobili. Navdušeni smo. Žal nam je, da je že konec. Želimo si še več takšnih priložnosti!«

Prebivalstvo Slovenije se po podatkih Statističnega urada RS izrazito stara, 1. januarja 2018 je bil skoraj vsak peti prebivalec Slovenije star 65 let ali več. »Študije kažejo, da uravnoteženo prehranjevanje in redna telesna dejavnost tudi v starejših letih prispevata k boljši mentalni zmogljivosti starejših, boljši odpornosti, hitrejšemu okrevanju po bolezni in počasnejšemu napredovanju kroničnih nenalezljivih bolezni ter zmanjšanemu tveganju za pojav krhkost,« izpostavlja **doc. dr. Tanja Pajk Žontar**, in ob tem opozarja na določene fiziološke, patofiziološke, socialne, psihološke ter socialno ekonomske spremembe v starejših letih, zaradi česar se spremenijo potrebe starejših po energiji in nekaterih hranilih.

Kot opozarja **doc. dr. Pajk Žontar z Biotehniške fakultete UL** in vodja projekta Zdravko, nacionalne in tuje študije kažejo, da prehranske in gibalne navade starejših pogosto niso v skladu z novejšimi priporočili. **Na projektu ZDRAVKO, ki je del študentskih inovativnih projektov za družbeno korist (ŠIPK)**, so sodelovali Biotehniška fakulteta UL, Univerza za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani, Zveza potrošnikov Slovenije in študenti Lara Tekavc in Neža Leben z Biotehniške fakultete, smer Živilstvo in prehrana, Jernej Ogrin, Melita Kogovšek in Meta Ferjan z Biotehniške fakultete, smer Prehrana, Kris Pirih in Lea Lukič z Biotehniške fakultete, smer Kmetijstvo – agronomija in hortikultura, ter Žan Petrič s Fakultete za šport, smer Kineziologija.

## **Starejši potrebujejo podporo in konkretne nasvete**

Projekt Zdravko nagovarja zgoraj omenjene izzive. K problematiki pristopa celostno, zato so študenti tekom projekta starejše prek informacij in konkretnih nasvetov ter praktičnih znanj seznanili s kakovostnimi in priporočljivimi prehranskimi izbirami glede na njihovo starost in zdravstvene posebnosti. Študenti so s pomočjo odgovorov na vprašalnik ovrednotili njihove prehranske navade in jim svetovali, kako te izboljšati. »Odziv je bil odličen. Presenetilo nas je, kako so bili starejši v pogovoru z nami sproščeni, odprti, zaupljivi. Pokazalo se je, da si želijo individualne obravnave na področjih, ki zadevajo njihovo zdravje, počutje ter da jim teh nasvetov preprosto manjka, so po končanem osebnem svetovanju povedali prav vsi študenti.

Za starejše so bila zaradi pandemije osebna svetovanja izvedena po telefonu, in sicer na temo preudarne izbire živil, prehranskih navad, telesne dejavnosti in mestnega vrtnarjenja. »Preko osebnih svetovanj smo krepili medgeneracijsko sodelovanje, pri čemer je prenos znanja potekal od študentov na starejše, neposredno pa tudi od starejših na študente, saj so v projektu sodelovali vitalni posamezniki, ki so aktivni na Univerzi za tretje življenjsko obdobje in tudi v drugih okoljih«, je povedala **Alijana Šantej z Univerze za tretje življenjsko obdobje v Ljubljani**. Izpostavila je tudi, da so udeleženci Univerze za tretje življenjsko obdobje pogosto v vlogi babic in dedkov, zato ima njihovo novo pridobljeno znanje širši multiplikativni učinek: nova spoznanja, pridobljena v projektu, ne uporabljajo zgolj zase, marveč jih širijo in prenašajo na člane širše družine, predvsem svoje vnuke, pa tudi na svoj krog prijateljev.

Starejšim smo s praktičnimi primeri pokazali, kako preudarno izbirati živila oziroma med številnimi na videz podobnimi živilskimi izdelki prepoznati tista, ki so za ohranjanje njihovega dolgoročnega zdravja primernejša in hkrati cenovno ugodna,« so povedali študenti **Meta Ferjan, Melita Kogovšek in Jernej Ogrin**, ki so za starejše izvajali osebno svetovanje. »Z namenom, da bi se starejšim olajšalo izbiro živil, smo pripravili slikovno gradivo, ki bo na voljo tudi po končanem projektu« je povedala **asist. dr. Saša Piskernik z Biotehniške fakultete UL**.

## **Gibanje naj postane rutina, vrt na balkonu ali terasi pa pika na i kakovostni prehrani**

Starejši so spoznali tudi primerne telesne vadbe za ohranjanje mišične mase (preprečevanje sarkopenije), vadbo za ravnotežje, naučili so se, katere vrste vaj so primerne za posamezno preventivo (npr. vaje za hrbtenico). »S svetovanji sem bil izredno zadovoljen, saj so starejši pokazali izredno zanimanje za gibanje, željni so bili novega znanja. Starejši se zavedajo, da jim bo aktivnost omogočala neodvisno in kakovostno življenje,« je povedal **Žan Petrič, študent magistrskega programa Kineziologije, Fakulteta za šport**, ki je izpostavil tudi pomen kakovostnega spanja v vseh življenjskih obdobjih.

Udeleženci projekta so bili v okviru projekta seznanjeni tudi z izzivi urbanega vrtnarjenja. »Okrasne rastline vse pogosteje vsaj delno nadomeščajo sadike zelenjave, dišavnic, sadja. Zato vsi tisti, ki imajo željo po lastnem pridelku in veselje z urejanjem ter vzdrževanjem vrtička na balkonu ali terasi svojega doma, to lahko spremenijo v svoj hobi, kar bo posledično izboljšalo tako njihove prehranske kot gibalne navade. V delavnicah v okviru

projekta so se namreč starejši naučili kombinirati različne rastline v manjših mestnih vrtovih in na terasah ter balkonih,« je poudarila **izr. prof. dr. Jerneja Jakopič z Biotehniške fakultete UL. Lea Lukič in Kris Pirih, študenta z Biotehniške fakultete, smer Kmetijstvo – agronomija in hortikultura**, sta dodala: »Projekt nama je poleg znanja, pridobljenega na fakulteti, dal tudi izkušnjo na področju svetovanja o urbanem vrtnarjenju in znanje s področja načina komuniciranja s starejšimi. Opazila sva, da so starejši zelo navdušeni nad pridobivanjem novega znanja, zanimajo jih predvsem konkretne informacije o pridelavi rastlin. Gledano v celoti je bil projekt zasnovan tako, da smo vsi pridobili določena znanja in izkušnje.«

### Dobro je vedeti:

1. Potrebe po beljakovinah se v tretjem življenjskem obdobju **povečajo**. Priporočljivo je, da beljakovinsko bogata živila vključimo v **vsak obrok**. Ta živila so predvsem ribe, meso, mlečni izdelki, jajca in stročnice. Beljakovine pomagajo **ohranjati mišično maso**, pa tudi zdravje kosti in dobro delovanje imunskega sistema.



2. Kako sestaviti primeren obrok:



3. Stanje **hidriranosti telesa** je dejavnik prehrane, ki lahko hitro in učinkovito vpliva na naše počutje. Skrb za zadosten vnos tekočine je še bolj pomembna v toplejših dneh. Vodo, nesladkan čaj in druge osvežilne napitke brez sladkorja imejmo stalno na voljo.
4. V starejših letih ne smemo pozabiti na zadosten vnos prehranske vlaknine, saj vpliva na prebavo, podaljša **sitost**, zmanjša **koncentracijo holesterola** v krvi in zmanjša **koncentracijo insulina**. Dobri viri prehranske vlaknine so zelenjava in sadje, polnovredna žita, stročnice in oreški ter semena.
5. **Redna telesna dejavnost** je zelo pomembna tudi v starejših letih. Izvajajmo **vadbo za moč, vzdržljivost, ravnotežje, gibljivost in vadbo za hrbet**.
6. Poskrbimo za **zadosten in kakovosten spanec**, potrebno je spati od 7 do 9 ur na noč.
7. Tudi na **balkonu** in **okenskih** policah lahko načrtujemo pridelavo zelenjave, sadja in zelišč.
8. Priporočljivo je **zalivanje zgodaj zjutraj**, da se rastline hitreje osušijo. Pri zalivanju bodimo pozorni, da **ne zalivamo po listih** in da **voda ne zastaja v loncih**.
9. **Gnojimo po navodilih**, ki so napisana na gnojilu in **ne pretiravajmo**.
10. Za vsako rastlinsko vrsto se seznanimo z njenimi potrebami in te zadovoljimo. Ustrezna nega in opazovanje naših rastlin je ključ do uspeha!

Še več koristnih nasvetov najdete v člankih, ki so nastali kot rezultat projekta ZDRAVKO:

[Prehrana v tretjem življenjskem obdobju](#)

[Žeja je že znak dehidracije](#)

[Vrt na balkonu](#)

[Po sadje kar v copatah](#)

[Zadosten vnos beljakovin je pomemben tudi v tretjem življenjskem obdobju](#)

[Prehranska vlaknina – pomemben del uravnotežene prehrane](#)

[Hrana je preveč dragocena dobrina, da bi jo zavrgli](#)

[Po nakupih le z nakupovalnim listkom in takrat, ko je nujno](#)

[Spanje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih](#)

[Trening moči. Lahko ga izvajate tudi doma!](#)

Projekt »ZDRAVKO: Vem, kaj jem, in ostajam zdrav v zrelih letih« je del študentskih inovativnih projektov za družbeno korist (ŠIPK), ki jih sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Javni štipendijski, razvojni,  
invalidski in preživninski  
sklad Republike Slovenije



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD