

Daiva Grikšienė, projekto ekspertė

Senjorų kelionė į Viduržemio jūros dietos pasaulį

Propaguodama sveiką Viduržemio jūros regiono mitybą, kuri yra įtraukta į UNESCO pasaulio paveldo sąrašą, Gyvenimo būdo medicinos asociacija Lietuvoje ir Viduržemio jūros dietos fondas Italijoje įgyvendino projektą „Pagyvenusių žmonių socialinės įtraukties didinimas tobulinant esamas ir ugdant naujas asmenines kompetencijas sveikos mitybos srityje“ (2022-1-LT01-KA210-ADU-000082531), finansuojamą ES Erasmus+ programos ir apjungė senjorus Lietuvoje bei Italijoje neformaliai mokymuisi, kaip sveikai maitintis, nepriklausomai nuo to, kur tu gyveni. Projektas buvo išpūdinga kulinarinė ir kultūrinė kelionė į sveikos gyvensenos pasaulį.

Daugeliui senjorų ir suaugusiųjų trūksta informacijos apie subalansuotą mitybą, fizinį aktyvumą ir kitus sveikatos elementus. Sveikas gyvenimo būdas neapsiriboja tik fiziniu aktyvumu, streso valdymu ir sveika mityba, kai kuriems vyresnio amžiaus žmonėms trūksta sveikos gyvensenos raštingumo ir kompiuterinio / skaitmeninio raštingumo, kad patys galėtų tinkamai interpretuoti informaciją apie sveiką gyvenseną, dalintis ja su savo šeimos nariais, bendraamžiais, draugais, tuo pačiu pasitelkti technologijas įtaigiam žinių perdavimui. Šios problemos pabrėžia nuolatinį poreikį senjorų edukacijai ir jos palaikymui, skatinant sveiką gyvenimo būdą ir asmeninį atsakomybės jausmą dėl savo sveikatos.

Net ir vykdant projektą, kuriame dalyvavo atrinkti, žinių siekiantys senjorai, ne kartą pastebėta, kad dažnai ir jie nėra pakankamai fiziškai aktyvūs, jiems trūksta motyvacijos daugiau judėti, sveikiau maitintis, ne visada pavyksta pozityviai bendrauti, jie stokoja elementarių skaitmeninių technologijų naudojimo žinių. Gyvenimo būdo medicinos asociacija Lietuvoje ir Viduržemio jūros dietos fondas Italijoje, spręsdami šias vyresnio amžiaus žmonių švietimo problemas ir ieškodami kompleksinių sprendimų, kaip sveiko gyvenimo įpročius integruoti į kasdieninį senjorų gyvenimą, pasinėrė į įtraukų projektą, kurio metu senjorai sėmėsi sveikatos mitybos žinių, dalinosi patirtimi ir tobulino savo įgūdžius analizuojant, apibendrinant ir perduodant informaciją viešam naudojimui.

Senjorai projekto metu turėjo galimybę mokytis, kurti, dalintis žiniomis, užmegzti ryšius su bendraamžiais užsienyje bei įgyti praktinių įgūdžių sveikos mitybos srityje. Visa ši veikla per švietimo ir praktinių patirčių mainus skatino vyresnio amžiaus žmonių socialinę įtrauktį. Kadangi projekto metu buvo siekiama tobulinti ir ugdyti naujas kompetencijas, projekto veiklos padėjo ir patiems projekto vykdytojams įgauti naujų įgūdžių, dirbant su pagyvenusiais žmonėmis, siekiant efektyviai juos mokyti, įgalinti pačius senjorus įsitraukti į bendraamžių mokymo procesą.

Pagrindinis projekto tikslas buvo suteikti vyresnio amžiaus žmonėms daugiau žinių apie Viduržemio jūros regiono dietą, įtraukti juos į šios sveikos mitybos koncepcijos sklaidos procesus, pačius senjorus paskatinti sveikos mitybos principus taikyti savo gyvenime, Lietuvoje atrasti produktų analogus, kurie būtų tokie pat sveiki ir atitiktų Viduržemio jūros dietos rekomendacijas. Projekto metu buvo surengtos dvi praktinės pažintinės sesijos – vienos jos metu dirbta Italijoje, kitos - Lietuvoje. Kiekviena sesija vyko po penkis dienas ir buvo skirta tiek teoriniam, tiek praktiniam mokymuisi.

Italijoje kulinarinių potyrių lavina

Vizitas Italijoje buvo orientuotas į Viduržemio jūros regiono dietos ištakų analizę, sveikos mitybos pamatus, praktinių žinių įgijimą sveikos mitybos kompetencijų ugdymo ir skaitmeninio raštingumo užsiėmimuose. Projekto dalyviai svečiavosi Apulijos regione, kur lankėsi pas vietos produktų gamintojus, ūkininkus, amatininkus. Šis vizitas buvo skirtas įsigilinti į Viduržemio jūros dietos principus ir galimybes pritaikyti juos Lietuvoje bei mūsų senjorų gyvenime.

Vizito metu įvairių vietinių produktų gamintojai aplankyti septyniuose Italijos miestuose. Pirmasis taškas projekto dalyvių kulinarinėje, autentiškumo ir skonių pilnoje patirtyje buvo Mesagne miestas su savo senamiesčio elegancija. Šis miestas pasiūlė puikų sveikos mitybos ir kultūros derinį. Apsilankyta vyno darykloje, susipažinta su tradiciniais Apulijos makaronais, o diena buvo vainikuota įspūdinga tapytojo Karavadžo (Caravaggio) paroda.

Brindizio mieste prie Adrijos jūros vyko susitikimas su gydytojais ir mitybos specialistais, aptarta Viduržemio jūros dietos raidos istorija, sveikatai naudingi produktai, platesnio bendradarbiavimo galimybės, bendrauta su gausiai susirinkusiais žurnalistais, lankytasi aliejaus darykloje. Ceglie Messapica mieste senjorai iš Lietuvos patys mokėsi gaminti makaronus, o Ostūnio mieste surengtame seminare detalizuota Viduržemio jūros dietos nauda žmonių sveikatai, aplinkai, ekonomikai.

San Vito dei Normanni miesto amatininkai nustebino vietinių sūrių gausa bei įspūdingu mocarela sūrio gamybos procesu. Taranto mieste projekto dalyviai viešėjo autentiškose juodųjų midijų veisyklose Piccolo jūroje, taip pat aplankė Lietuvos konsulatą Apulijos ir Bazilikos regionams, kur konsulas Giuseppe Saracino pasakojo apie šio regiono unikalumą. Įspūdį paliko ir Alberobello miestas su trulio tipo kupoliniais namais, įtrauktas į UNESCO kultūros paveldo sąrašą – beje, šio tipo namai naudojami ir aliejaus daryklose, puikiai tinka aliejaus saugojimui.

Visa kelionė buvo ne tik mitybos tyrinėjimas, bet ir gyvenimo būdo pažinimas, padėję atskleisti Viduržemio jūros dietos prasmę ir unikalumą.

Lietuva projekto dalyvius nustebino unikaliu kulinariniu paveldu

Projekto partnerių ir senjorų iš Italijos vizitas Lietuvoje buvo orientuotas į autentiškų Lietuvoje gaminamų produktų atradimą, kurie galėtų būti kaip alternatyvūs pasirinkimai konkrečiame regione, siekiant Viduržemio jūros dietos adaptuoti Šiaurės šalyse. Buvo siekiama įvertinti vietinius produktus ir jų naudojimą / pritaikymą Viduržemio jūros mitybos principams.

Dalyviai iš Italijos išsamiai pristatė „namų darbus“ - savo kasdienės mitybos planus, mokėsi rengti prezentacijas, rašyti įtraukius tekstus, vaizdo medžiagą perkelti į skaitmeninę erdvę, degustavo lietuviškus patiekalus, diskutavo apie jų naudingumą sveikatai, gilinosi į teorinius aspektus, susijusius su šia mityba, taip pat tobulino kompetencijas kokybiškų pristatymų rengimo ir informacijos sklaidos srityje. Seminarai buvo įvairinami praktiniais užsiėmimais, kurie dalyviams suteikė naujų įgūdžių, patirčių ir atradimų.

Lietuvoje ieškota būdų ir produktų pakaitalų, kurie leistų adaptuoti Viduržemio jūros dietos principus šiauriau – prie Baltijos jūros – gyvenantiems žmonėms. Projekto dalyviai iš Italijos susipažino su Lietuvos kulinariniu paveldu, lankėsi Lietuvos ekologiniuose ūkiuose. Senojo maisto paveldo edukacija surengta Lietuvos liaudies buities muziejuje Rumšiškėse.

Didžiąją laiko dalį italų senjorai praleido Zyplių dvaro aplinkoje. Čia jie turėjo praktinius užsiėmimus apie Viduržemio jūros mitybos plano adaptavimą Lietuvoje, Viduržemio jūros regiono ir lietuviškos virtuvės susilietimo ir išsiskyrimo taškus, apie lietuvišką virtuvę ir jos istoriją, dalyvavo degustacijoje “Ragaučius” restorane “Kuchmistrai” Šakių rajone.

Vilkaviškyje projekto dalyviai matė, kaip gimsta lietuviškas sūris, stebėjo košerinių ledų gamybos procesą ledų fabrike „Art Glacio“, linų sėmenų aliejaus gamybą Senojoje Vilkaviškio aliejinėje. Beje, linų sėmenų aliejus dažnai vadinamas „Lietuvos auksu“, ir jis puikiai gali atstoti itališką alyvuogių aliejų, kai kalbama apie sveikų vietos produktų pakaitalų naudojimą vietos (Šiaurės šalių) virtuvėse.

Italų kasdienis stalas neįsivaizduojamas be kavos. Tad domėtasi, kokia kava gali būti paruošta Lietuvoje – šiuo tikslu aplankyta kavos skrudykla „Coffee Cruiser“. Lietuviško pasididžiavimo šakočio, zanavykiško rauguolio kepimas bei rankų darbo sveikuoliškų gardėsių degustavimas Lekėčių kulinarinio paveldo namuose įtraukė italus į interaktyvią patirtį.

Gilinimasis į mitybos tradicijas buvo papildytas fizinio aktyvumo veiklomis. Italijos senjorams kasdien buvo organizuojamos mankštos, kurias vedė tituluotas Lietuvos imtynininkas, Europos bušido profesionalų čempionas Kęstutis Smirnovas, ir pasivaikščiojimai Zyplių dvaro parko takais. Beje,

paiškėjo, kad italai labiau myli savo Viduržemio jūros dietą nei fizinį aktyvumą. Tačiau projekto dalyviai iš Lietuvos sugebėjo paskatinti italus ir aktyviau judėti.

Italai turėjo galimybę labiau pažinti ir lietuvių gyvenimo būdą, susitikdami ir bendraudami su įvairių sričių mitybos specialistais, bei prisiliesti prie šalies kultūros – jiems didžiulį įspūdį paliko Nacionalinis M. K. Čiurlonio dailės muziejus Kaune ir patyriminė kelionė „Angelų takais“, farmacijos istorijos muziejus, Lietuvos liaudies buities muziejuje Rumšiškėse.

Projekto rezultatai – gausi ir įvairiapusiška informacija, kaip sveikai maitintis

Prieš vizitus ir po vizitų, jau apjungus bendras patirtis Lietuvoje ir Italijoje buvo parengtos paskaitos, kurias vedė ir profesionalūs medicinos atstovai iš Italijos ir Lietuvos, bei patys projekto dalyviai – senjorai. Paskaitų temos buvo įvairios ir naudingos – tą iliustruoja paskaitų pavadinimai: Širdies kraujagyslių ligos, cukrinis diabetas: ką turime žinoti apie mitybą, Ką gamta sukūrė, kad būtume sveiki, Antsvorio ir nutukimo paplitimas ir prevencija Lietuvoje, Sveikos gyvensenos prevencinės programos ir dieta, Pagyvenusių žmonių socialinės įtraukties problemų sprendimai (Italijos patirtis), Komunikacija skaitmeninėje erdvėje, Augalų ir gyvūnų mitybos panašumai ir skirtumai, Augalinės dietos privalumai pagyvenusiems žmonėms, Prezencijų rengimo principai, Viduržemio jūros dietos pritaikymas vyresnio amžiaus žmonėms, Viduržemio jūros dieta: ne tik maistas, bet ir gyvenimo būdas, Kaip maitintis sveikai ir užtikrinti ilgaamžiškumą. Paskaitos buvo skaitomos patiems projekto dalyviams, senjorų, dalyvavusių projekte, bendraamžiams, Trečiojo amžiaus universitetų studentams, senjorų klubams, vyresnius žmones vienijančioms organizacijoms.

Senjorai savo patirtimi ir parengtomis prezentacijomis dalinosi specialiai sukurtoje FB paskyroje „Aktyvūs senjorai“. Viešinant projektą, publikacijos buvo parengtos Lietuvos ir Italijos spaudos leidiniuose, interneto portaluose, Youtube kanale.

Kaip galutinis projekto rezultatas buvo parengtos Rekomendacijos-gairės apie sveiką mitybą, remiantis Viduržemio jūros dietos principais – ši medžiaga elektroniniu formatu patalpinta Gyvenimo būdo medicinos asociacijos tinklalapyje:

(<https://lifestylemed.lt/wp-content/uploads/2024/01/Metodologija.pdf>).

Rekomendacijų-gairių pagrindą sudaro Viduržemio jūros regiono dietos istorijos apžvalga, dietos poveikis ir jos mokslinis pagrindimas, privalumai ir trūkumai, mitybos ir gyvenimo būdo nuostatos, naudingiausi maisto produktai, receptai. Rekomendacijos buvo rengiamos remiantis moksline literatūra, ekspertų patirtimi, rengiant anketas, darant žodines apklausas, analizuojant senjorų mitybos planus, semiantis žinių iš empirinės praktinės patirties. Kaip tyrimo metodai buvo pasitelktos dalyvių anketos, kuriose atsispindėjo dalyvių socialiniai indikatoriai ir buvo pildomi individualūs maisto planai, bei duomenų analizė – surinkta informacija buvo grupuojama, lyginama, apibendrinama, interpretuojama ir pateikiama prezentacijos formatu.

Parengtos rekomendacijos pabrėžia, kad Viduržemio jūros dietos pagrindiniai principai gali būti sėkmingai pritaikyti ir Šiaurės šalių gyventojams. Svarbu atminti, kad šio mitybos modelio esmė – ne tik mitybos įpročiai, bet ir gyvenimo būdas bei žmonių tarpusavio santykiai.

Esminiai Viduržemio jūros dietos elementai apima alyvuogių aliejų kaip pagrindinį riebalų šaltinį, didelį kiekį daržovių, vaisių, pilno grūdo produktų, pupelių, riešutų ir sėklų vartojimą. Svarbiausias baltymų šaltinis - jūros gėrybės, kurias verta vartoti reguliariai. Mažesnis raudonos mėsos ir pieno produktų vartojimas, kartu su didesniu augalinių produktų vartojimu, užtikrina maisto produktų, turinčių nesočiųjų riebalų ir maistingų skaidulų, gausą.

Šioje mityboje svarbu rinktis šviežius ir vietinius produktus, ypač sezoninius. Pieno produktai turėtų būti vartojami saikingai, teikiant pirmenybę jogurtui ir sūriui. Raudonąją mėsą patariama vartoti kaip patiekalo sudėtinę dalį, bet nedideliais kiekiais. Žuvis ir kiaušiniai taip pat turi būti įtraukti į mitybą, nes jie suteikia kokybiškų baltymų ir sveikų riebalų. Švieži vaisiai turi būti kasdieninis desertas, o saldumynai ir pyragaičiai galimi tik per šventes. Vanduo yra svarbiausias gėrimas, kuris palaiko organizmo veiklą ir sveikatą. Rekomenduojama gerti pakankamai vandens per dieną, ypač svarbu tai

vyresnio amžiaus žmonėms. Saikingai (nedidelę taurę pietų ar vakarienės metu) galima išgerti ir vyno, bet sulčių, gaiviųjų gėrimų ir dirbtinių šaldiklių derėtų atsisakyti.

Pateiktoje medžiagoje akcentuojama, kad Viduržemio jūros dieta nėra griežta, todėl jos lankstumas leidžia pritaikyti principus vietiniam kontekstui – Šiaurės šalių, taip pat ir Lietuvos, gyventojams. Suaugusiems rekomenduojama kasdien suvartoti 3-5 porcijas daržovių ir 2-4 porcijas vaisių, kurie organizmui suteikia įvairių vitaminų, skaidulinių medžiagų, mineralinių medžiagų ir angliavandenių. Skaidulinės medžiagos, randamos vaisiuose ir daržovėse, gerina virškinimą, palaiko žarnyno mikrobiotą ir suteikia organizmui būtinų mineralinių medžiagų.

Viduržemio jūros dieta pabrėžia minimalų perdirbtų maisto produktų vartojimą, skatina šviežių ir sezoniškų produktų naudojimą. Valgymo įpročiai ir ritualai taip pat yra svarbūs: lėtas valgymas su draugais ir šeima skatina sąmoningą mitybą ir garantuoja gerus tarpusavio santykius. Fizinis aktyvumas, pritaikytas asmeninėms galimybėms, taip pat yra neatsiejama sveiko gyvenimo būdo dalis. Kartu su sveika mityba, jis padeda išlaikyti sveikatą ir palaikyti fizinę formą.

Tyrimai, tokie kaip Lyon Diet Heart Study ir PREDIMED, patvirtino Viduržemio jūros dietos teigiamą poveikį širdies ir kraujagyslių sveikatai. Ši mityba siejama su ilgaamžiškumu, geresne širdies sveikata, kūno svorio rizikos mažinimu ir kitais sveikatai palankiais rezultatais. UNESCO pripažino šią dietą kaip nematerialų kultūros paveldą, pabrėždama ne tik maisto aspektus, bet ir gyvenimo būdą bei socialinius momentus.

Neabejotina mitybos ir fizinio aktyvumo sąveikos įtaka leidžia pasiekti gerų rezultatų sveikatos ir gerovės srityje, todėl įtraukiant Viduržemio jūros dietos principus į kasdieninį gyvenimą, kiekvienas gali prisidėti prie ilgalaikės sveikatos palaikymo bei gyvenimo kokybės gerinimo.

Vykdydami šį projektą, dalyviai – senjorai iš Lietuvos ir Italijos – ne tik įgijo specifinių žinių sveikos mitybos srityje, bet ir patys prisidėjo prie vyresnio amžiaus žmonių socialinės įtraukties didinimo, t. y. patys tapo mokytojais, dalindamiesi žiniomis su savo bendraamžiais, propaguodami sveiką gyvenimą savo aplinkoje. Šis projektas tapo žingsniu link sveikesnės ir socialiai aktyvesnės senjorų bendruomenės ateičiai.

Šis kūrinys atspindi tik autorių nuomonę, todėl Nacionalinė agentūra ir Europos Komisija negali būti laikomos atsakingomis už jame pateiktą informaciją.



**Funded by
the European Union**