

Model końcowy innowacji pn. „Talerze zdrowia”

Ewa Dygaszewicz



Spis treści

Opis grupy docelowej innowacji.....	3
Wnioski z etapu testowania	5
Rekomendacje	5
Dokumentacja zdjęciowa wykonanych prototypów	10

Opis grupy docelowej innowacji

Innowacja pn. "Talerze Zdrowia", realizowana w ramach projektu pn. "Inkubator Dostępności", jest sprofilowana na potrzeby osób starszych i osób z niepełnosprawnościami, również z niepełnosprawnością intelektualną czy uczestników warsztatów terapii zajęciowej, którym ciężko jest podjąć decyzję związaną z doбором właściwych produktów i ich ilości tak, by stworzyć zbilansowany posiłek.

W przypadku osób starszych, są to osoby chorujące na choroby przewlekłe np. cukrzycę, miażdżycę, osteoporozę, nadciśnienie, choroby zwyrodnieniowe stawów. Wszystkie wymienione jednostki chorobowe wymagają prowadzenia odpowiedniej diety z uwzględnieniem warzyw, odpowiednich proporcji makroskładników na talerzu oraz regularności spożywanych posiłków.

Przygotowana innowacja jest dedykowana właśnie tej grupie osób aby umożliwić wprowadzenie na co dzień do diety większej ilości warzyw oraz pomóc w prawidłowym zbilansowaniu diety.

Wśród osób z niepełnosprawnością bardzo często występuje problem z nadwagą i otyłością z powodu zmniejszonej aktywności fizycznej lub zaburzenia trybu odżywiania (nadwaga, niedożywienie). Zaburzony jest również w tej grupie osób metabolizm, co wymaga prowadzenia stałej edukacji żywieniowej. Sama zmiana nawyków żywieniowych jest bardzo trudna.

Podczas konsultacji indywidualnych została określona dieta grupy docelowej innowacji, która często charakteryzuje się nieprzestrzeganiem zalecanej ilości posiłków i nadmiernym podjadaniem słodczy. Kiedy dieta staje się monotonna, uboga w owoce, warzywa, produkty zbożowe z pełnego przemiału oraz mleczne, brakuje w niej ryb i roślin strączkowych, a jednocześnie występuje w niej dużo posiłków składających się z potraw mięsnych, tłuszczów, cukrów i soli (a więc żywności o dużej gęstości energetycznej i małej wartości odżywczej). Konsekwencją takiego trybu żywienia jest zbyt wysoka wartość energetyczna przyjmowanych



pokarmów oraz wysoki poziom cholesterolu i tłuszczu w diecie. Takie nawyki żywieniowe mogą być odmienne od prezentowanych postaw i są związane z występowaniem licznych chorób.

Określona przeze mnie grupa docelowa, dla której przygotowane jest to rozwiązanie, potrzebuje łatwej w obsłudze, czytelnej i prostej instrukcji jak skomponować zdrowy posiłek. Prostota forma pomocy dydaktycznych, która jest dostosowana do potrzeb osób starszych i z niepełnosprawnościami jest innowacyjnością tego produktu.

Uniwersalność rozwiązania polega na tym, że z innowacji mogą korzystać zarówno dzieci jak i osoby z niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami rozwoju, ale również seniorzy (osoby po udarach, z demencją). Możliwość szybkiego i łatwego rozpowszechniania - dzięki wprowadzeniu tego typu pomocy dydaktycznych, można ułatwić opiekę nad osobami zależnymi ich opiekunom jak również instytucjom pomagającym w rehabilitacji i opiece.

Wnioski z etapu testowania

Po dokonanych testach oraz dokonaniu badań ex-ante można stwierdzić, iż osiągnięte zostały cele innowacji pn. „Talerze zdrowia”. Te proste pomoce dydaktyczne w postaci tarcz, mogą być wykorzystywane zarówno podczas warsztatów dotyczących zdrowego odżywiania, jak i podczas samodzielnego sporządzania zbilansowanych posiłków przez osoby starsze i osoby z niepełnosprawnością. Na opracowaną innowację składają się: materiały edukacyjne - każda w formie 3 nałożonych na siebie, obrotowych tarcz – tzw. „Talerzy zdrowia”. Każda tarcza przedstawia poszczególne składniki niezbędne dla zbilansowanej diety. Składniki posiłków zmieniają się w zależności od ustawienia ruchomej tarczy, co umożliwia zaplanowanie posiłku. Pierwszy talerz pokazuje jak prawidłowo skomponować śniadanie i drugi obiad, a trzeci surówkę/sałatkę (w formie np. II śniadania). Powstała również książka z prostymi przepisami na dietetyczne potrawy z opisem wykorzystania talerzy oraz podstawowe zasady zdrowego komponowania posiłków zgodnie z zaleceniami diety DASH rekomendowanej osobom z chorobami metabolicznymi. Książka jest dostosowana do potrzeb grupy docelowej innowacji – jej treść jest zrozumiała a krótkie komunikaty wsparte są prostą grafiką, czcionka jest czytelna i kontrast jest odpowiedni. Po okresie testowania użytkownicy uznali, że niezbędne jest dodanie przykładowej listy zakupów oraz podpisów na talerzach ułatwiających ich rozróżnienie, które mają pomóc przygotować surówki, śniadania i kolacje czy obiady. Wskazano również, że warto byłoby umieścić na talerzach haczyk do powieszenia na ścianie. Wszystkie sugestie uwzględniono i uzupełniono materiały edukacyjne.

Rekomendacje

Etap testowania pokazał, że istotna jest również samodzielność użytkownika materiałów edukacyjnych w postaci talerzy zdrowia, książki z podstawowymi zasadami zdrowego odżywiania i przepisami na zdrowe posiłki. Stworzone pomoce dydaktyczne dają możliwość utrwalenia prawidłowych nawyków żywieniowych i włączenie w ten projekt rodzin i opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Dzięki

„Talerzom zdrowia” łatwiejsze jest planowanie posiłków i tym samym zakupów. Kupionych zostanie tyle produktów ile realnie potrzeba oraz zostaną one lepiej wykorzystane. Samodzielnie skomponowane posiłki dzięki „Talerzom zdrowia” będą chętniej spożywane, skróci się również czas ich planowania przez osoby komponujące posiłki. Wyposażenie beneficjentów projektu w nowe umiejętności wzmocni ich pewność siebie i zdrowie.

Książeczka z prostymi przepisami i instrukcją, w prostym języku, jest również przygotowana w formie dostępnej cyfrowo. Cała grafika i kolorystyka talerzy oraz publikacji jest przygotowana w odpowiednich kontrastach, odpowiednią czcionką i z innymi zasadami dostępnych dokumentów elektronicznych.

Uczestnicy projektu testujący innowacje przysłali zdjęcia przygotowanych przez siebie posiłków, które zaprezentowano poniżej.



Obraz 1. Posiłek w formie sałatki sporządzony na podstawie tarczy pn. "kolacja" innowacji pn. "Talerzy zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.



Obraz 2. Posiłek w formie kanapek sporządzonych na podstawie tarczy pn. "śniadanie" innowacji pn. "Talerzy zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.

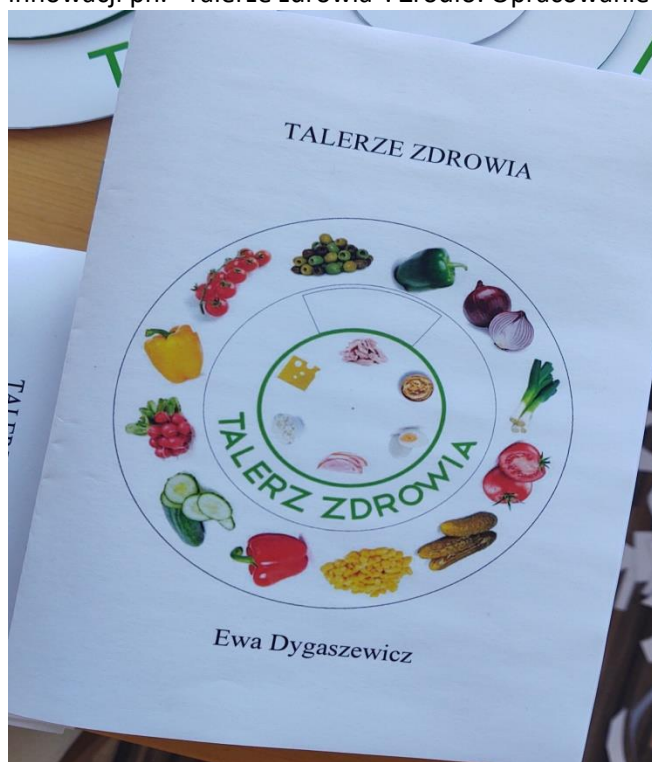


Obraz 3. Posiłek w formie potrawki z kaszy sporządzony na podstawie tarczy pn. "obiad" innowacji pn. "Talerzy zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.

Dokumentacja zdjęciowa wykonanych prototypów



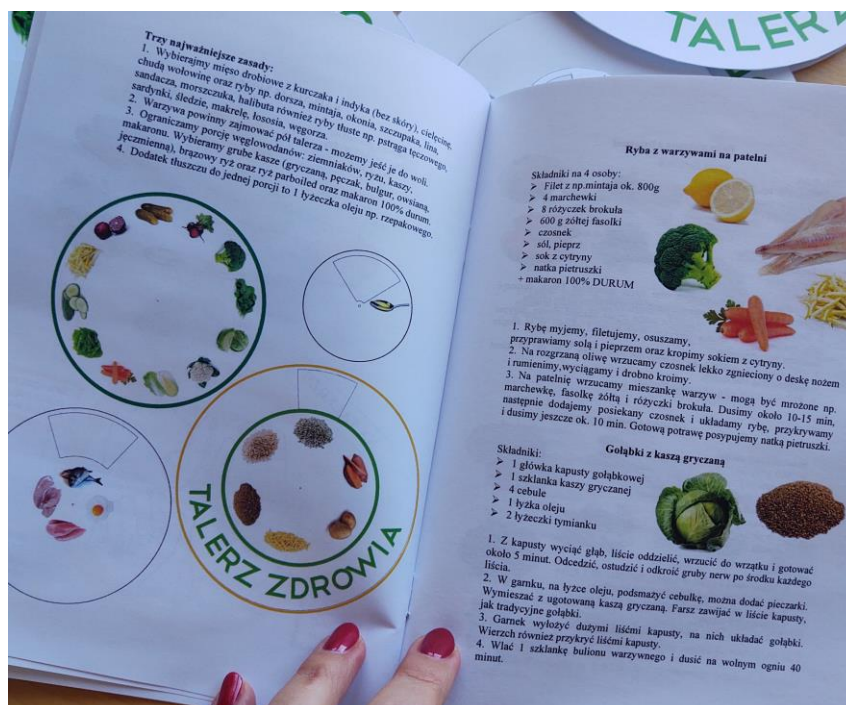
Obraz 4 Dokumentacja zdjęciowa wydrukowanych tarcz i książeczek z przepisami do innowacji pn. "Talerze zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.



Obraz 5 Dokumentacja zdjęciowa książeczek z przepisami innowacji pn. "Talerze zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.



Obraz 6 Dokumentacja zdjęciowa książeczki z przepisami innowacji pn. "Talerze zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.



Obraz 7 Dokumentacja zdjęciowa książeczki z przepisami innowacji pn. "Talerze zdrowia". Źródło: Opracowanie własne.