



الأكل الصحي عندما تتقدم في السن قائمة تفقّد (Eating Well When You Are Older Checklist)



. يشعر مع تقدمنا في السن تصبّح الشهية وكمية الطعام التي نتناولها أقل بكثير مما
الكثير من الأشخاص أنهم ليسوا بحاجة لتناول نفس كمية الطعام كالتي كانوا
كانوا أصغر سناً. يتناولونها عندما

إلا أن كبار السن بحاجة للمزيد من بعض الفيتامينات والمعادن مثل الكالسيوم
أمر اتباع نظام غذائي جيد، لذا فإن بانواعه وفيتامين ب

- في صحنك. أتعمة مختلفت تناول تشكيلة من الطعام بسكب
- حدى الوجبات ساخنة. تذكر أن تناول ثلاث وجبات في اليوم واحرص على أن تكون إ
عدم تناول إحدى الوجبات أمر مضرّ بالصحة.
- حرص على أن تكون إحداه وجبة ساخنة الكنت تتناول وجبتين فقط في اليوم إذا
وتناول وجبتين خفيفتين صحيتين.
- تناول الأطعمة الغنية بالبروتين في كل وجبة:

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| • اللحوم | • الدجاج | • الجبن |
| • الحمراء | • الكبد | • الحلبي |
| • لحم | • الأسماك | • البقول |
| • الخنزير | • البيض | • المكسرات |

- تناول الفواكه والخضار لكل يوم. الخضار المثلجة والفواكه المعلقة جيدة هي أيضاً.
- تناول أربعة مقادير من مشتقات الحليب لكل يوم. المقدار يساوي:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • كوب بحجم ٢٠٠ ملل من الحليب | • كوب من الكاسترد |
| • شريحتان من الجبن | • علبة بحجم ٢٠ غرام من سمك السلمون مع عظام |
| • علبة بحجم ٢٠٠ غرام من اللبن | • ٦ أسماك سردين مع عظام |

- تناول وجبات خفيفة صحية خلال النهار.
- ستة أكواب من السوائل على الأقل في اليوم: شرب

• ماء	• شاي
• عصير	• قهوة
• شراب محلى	

- بقّ نشيطاً للحفاظ على قوة العظلات

- باه ونظافة حضّر طعامك واحفظه بانة