



Καλή Διατροφή Όταν είστε Ηλικιωμένοι – Λίστα Ελέγχου (Eating Well When You Are Older - Checklist)



Καθώς γερνάμε, συχνά η όρεξη και η ποσότητα τροφής που καταναλώνουμε μικραίνουν. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι δεν χρειάζεται να τρώνε τόσο όσο όταν ήταν νεότεροι.

Ωστόσο, οι ηλικιωμένοι χρειάζονται περισσότερες από ορισμένες βιταμίνες και ανόργανα συστατικά, όπως ασβέστιο και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, οπότε **ε να πολύ σημαντ κό** να έχουμε μια καλή ποιοτική διατροφή.

- Τρώτε ποικιλία τροφής γεμίζοντας το πιάτο σας με πολύχρωμα φαγητά.
- Τρώτε τρία γεύματα την ημέρα και βεβαιωθείτε ότι το ένα είναι ζεστό γεύμα. Να θυμάστε αν χάνετε γεύματα είναι κακό για την υγεία σας.
- Αν τρώτε μόνο δύο γεύματα την ημέρα, βεβαιωθείτε ότι το ένα είναι ένα ζεστό γεύμα και να τρώτε δύο υγιεινά σνακ.
- Να τρώτε τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες σε κάθε γεύμα:
 - κόκκινο κρέας
 - χοιρινό
 - κοτόπουλο
 - συκώτι
 - ψάρια
 - αυγά
 - τυρί
 - γάλα
 - όσπρια
 - ξηρούς καρπούς
- Τρώτε φρούτα και λαχανικά κάθε ημέρα. Τα κατεψυγμένα λαχανικά και κονσερβοποιημένα φρούτα είναι επίσης καλά.
- Να τρώτε τέσσερις μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων κάθε ημέρα. Μια μερίδα αντιστοιχεί σε:
 - 200 ml ποτήρι γάλα
 - 2 φέτες τυρί
 - 200γρ κεσέ γιαουρτιού
 - 1 φλιτζάνι κρέμα
 - 20γρ κονσέρβα σολομού με κόκαλα
 - 6 σαρδέλες με κόκαλα
- Τρώτε υγιεινά σνακ κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Πίνετε τουλάχιστον έξι ποτήρια υγρών κάθε ημέρα:
 - νερό
 - χυμό
 - συμπυκνωμένο χυμό
 - τσάι
 - καφέ
- Παραμένετε ενεργοί για τη διατήρηση της μυϊκής δύναμης.
- Προετοιμάζετε και αποθηκεύετε το φαγητό σας με προσοχή και υγιεινά.