



Mangiare bene durante l'invecchiamento

Elenco di controllo

(Eating Well When You Are Older, Checklist)



Spesso, con l'invecchiamento, sopravviene una riduzione dell'appetito e del consumo di cibo. Molte persone ritengono di non dover mangiare in misura uguale a quando erano più giovani.

Tuttavia, le persone anziane necessitano di quantità maggiori di determinate vitamine e minerali, quali calcio e vitamina B, e pertanto è **molto importante** seguire una dieta di buona qualità.

- Consuma una varietà di alimenti riempiendo il piatto con cibi di vari colori.
- Consuma tre pasti al giorno di cui uno deve essere caldo.
Ricorda, saltare i pasti fa male alla salute.
- Se consumi solo due pasti al giorno, uno deve essere caldo e devi includere due spuntini sani.
- Consuma alimenti ricchi di proteine con ogni pasto:

• carne rossa	• pesce	• legumi
• maiale	• uova	• frutta secca
• pollo	• formaggio	(noci)
• fegato	• latte	
- Mangia frutta e verdura tutti i giorni. Anche la verdura surgelata e la frutta inscatolata vanno bene.
- Consuma quattro porzioni di latticini tutti i giorni. Ogni porzione corrisponde a:

• 200mL di latte	• scatoletta da 20g di salmone con lische
• 2 fette di formaggio	• 6 sardine con lische
• vaschetta da 200g di yogurt	
• 1 tazza ("cup" secondo il sistema di misurazione anglosassone) di crema pasticcera	
- Consuma spuntini sani durante la giornata.
- Bevi almeno sei tazze di liquidi tutti i giorni:

• acqua	• tè
• succo	• caffè
• sciroppo di frutta	
- Tieniti attivo per conservare la forza dei muscoli

MANGIARE SANO E INVECCHIARE BENE
(HEALTHY EATING AND AGEING)

Scheda informativa n. 1
(Factsheet No 1)

- Prepara e conserva i cibi con attenzione e in modo igienico.