



Како правилно да се храните кога сте постари

Листа

(Eating Well When You Are Older Checklist)

Честопати како што старееме, апетитот и количеството на храна што го внесуваме се намалува. Многу луѓе чувствуваат дека немаат потреба да јадат исто толу колку што јаделе кога биле помлади.

Меѓутоа, на луѓето во години им се потребни повеќе од некои витамини и минерали, како што се калциум и Б витамини, затоа е **многу важно** квалитетно да се храните.

- Јадете разновидна храна така што ќе ја наполнете чинијата со јадења што се обоени со различни бои.
- Јадете три оброци во денот, од кои еден треба да биде топло јадење. Запамтете, прескокнувањето оброци е лошо за здравјето.
- Ако јадете само два оброци на ден, едниот треба да биде топло јадење, и треба да вклучите две здрави ужини.
- Јадете јадења богати со протеин со секој оброк:

• црвено	• риба	• ореви,
• месо	• јајца	бадеми и
• свинско	• сирење	сл.
• пилешко	• млеко	
• џигер	• мешунки	
- Јадете овошје и зеленчук секој ден. Замрзнатиот зеленчук и конзервираното овошје се исто така добри.
- Јадете четири порции млечни производи секој ден. Една порција е исто колку и:

• 200ml чаша млеко	• 1 чаша пудинг
• 2 парчиња сирење	• 20g конзервиран лосос со коски
• 200g јогурт	• 6 сардини со коски
- Јадете здрави ужини преку денот.
- Пијте најмалку шест чаши течност секој ден:

• вода	• чај
• сок	• кафе
• сок на растворање	
- Бидете активни за да ги одржувате мускулите
- Подготвувајте ја и чувајте ја храната внимателно и хигиенски.