



Како да се правилно храните када остарите (Eating Well When You Are Older) Списак за проверу (Checklist)

Како старимо, апетит нам се често смањи и зато мање једемо. Многи осећају да им није потребно толико хране као када су били млађи.

Међутим, старијим особама је потребно више одређених витамина и минерала, као што су калцијум и витамини Б, тако да је квалитетна исхрана **веома важна**.

- Храните се разнолико и нека вам се тањир шарени.
- Једите три obroka на дан и један од њих нека обавезно буде топли оброк.
Не заборавите да је прескакање obroka штетно по здравље.
- Ако једете само два obroka на дан, потрудите се да један од њих буде топли оброк и поједите два здрава међуobрока.
- Приликом сваког obroka поједите и нешто што садржи протеине:

• црвено месо	• пилеће месо	• сир
• свињско месо	• јетру	• млеко
	• рибу	• махунарке
	• јаја	• орасе
- Сваки дан једите воће и поврће. И смрзнуто поврће и конзервисано воће је добро.
- Сваки дан поједите четири порције млечних производа. Једна порција је:

• 200mL млека	• шоља пудинга
• 2 кришке сира	• конзерва лососа са костима од 20g
• 200 g киселог млека	• 6 сардина са костима
- Током дана, једите здраве међуobроке.
- Сваки дан попите најмање 6 чаша течности:

• воде	• чаја
• сока	• кафе
• сирупа	
- Крећите се да бисте одржали снагу мишића
- Храну припремајте и чувајте пажљиво и хигијенски.