

# PODSTAWOWE ZASADY ŻYWIENIA OSÓB STARSZYCH



## SPOŻYWAJ 4-5 MAŁYCH POSIŁKÓW DZIENNIE

Zapobiega napadom głodu i jednocześnie nie jest obciążeniem dla układu pokarmowego osoby starszej



## PRZYGOTOWUJ POSIŁKI ZE ŚWIEŻYCH PRODUKTÓW

Przygotuj posiłki w oparciu o produkty ze sprawdzonego źródła (dostawców). Przynajmniej jeden posiłek dziennie powinien być ciepły.



## REGULARNIE NAWADNIAJ ORGANIZM

Osoba starsza powinna wypijać co najmniej dwa litry płynów w ciągu dnia, najlepiej wodę mineralną. W czasie upałów może to być do trzech litrów płynów dziennie.



## OWOCE I WARZYWA

W każdym posiłku powinny znaleźć się owoce i warzywa. Można je odpowiednio przygotować: obrać, ugotować, natrzeć lub zmiksować.



## OGRANICZ SPOŻYCIE SOLI

Sól niekorzystnie wpływa na ciśnienie krwi. Warto doprawiać potrawy ziołami i suszonymi warzywami.



## OGRANICZ TŁUSTE MIĘSA, WĘDLINY, TŁUSZCZE ZWIERZĘCE

Tłuste mięso i tłuszcze zwierzęce mogą zwiększać poziom złego cholesterolu. Wskazane jest spożywanie drobiu, ryb, olejów roślinnych, oliwy z oliwek – są one źródłem cennych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Więcej informacji: <http://resources.homecareproject.eu/>

Więcej informacji: <http://resources.homecareproject.eu/>