

Что меняется с
возрастом?

?

Организму
нужно меньше
энергии.
(килокалорий)*



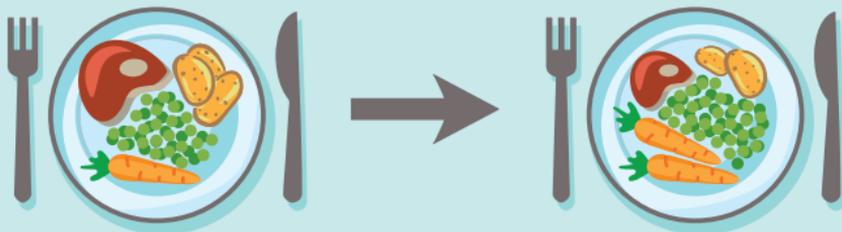
Потребность
в белке, а также
в витаминах
и минералах
остаётся прежней
или даже немного
увеличивается.



?

Как это
сказывается на
питании?

Следует выбирать порции поменьше – с тем же
количеством питательных веществ!



* зависит от индивидуального расхода энергии в состоянии покоя и физической активности.

Продукты, обеспечивающие богатый питательными веществами рацион в пожилом возрасте

- ✓ Не менее 3 порций овощей ежедневно – в том числе сырые овощи, а также два раза в неделю – бобовые.
- ✓ Не менее 3 порций фруктов в день. Разнообразить рацион можно (несолеными) орехами, семенами масличных культур и сухофруктами.
- ✓ Цельнозерновые продукты – ежедневно
- ✓ Также ежедневно – молоко и молочные продукты, в том числе сыр и йогурт
- ✓ Иногда – яйца
- ✓ Мясо и колбаса – в умеренных количествах
- ✓ Рыба – один или два раза в неделю
- ✓ Из жиров следует отдавать предпочтение растительным маслам, например, рапсовому маслу.
- ✓ Пряные травы и специи вносят разнообразие в рацион и стимулируют аппетит.

И не забывать пить много воды!

www.in-form.de

www.seniorenverpflegung.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen