

التغذية وكبار السن

شرب الماء

يبقيك متيقظاً
يساعدك على التفكير
يساعد على الهضم



لتقوية العضلات

تساعد الأطعمة الغنية بالبروتين في الحفاظ على قوة العضلات
مع تقدمنا في السن



لصحة الأمعاء

تناول الأطعمة الغنية بالألياف للحفاظ على انتظام خروجك



لصحة العظام

يمكن أن يقلل تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من خطر الإصابة
بالكسور



التغذية وكبار السن

تناول طعاماً جيداً حتى تشيخ بصحة جيدة

مع تقدمنا في السن، يمكن أن تتغير أنواع وكميات الأطعمة التي نحب تناولها. من المهم الاستمرار في اختيار الأطعمة الصحية لدعم صحتنا.

استمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة من المجموعات الغذائية الخمس



صحة العظام

يمكن أن يقلل تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم من خطر الإصابة بالكسور.



استمتع بالطعام مع العائلة والأصدقاء

اطلب المساعدة في تحضير الطعام والتسوق.



استمر في الحركة

للحفاظ على قوة عضلاتك وعظامك.



قلل من

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح والدهون المشبعة والسكر.



استخدم كمية أقل من الملح

الكثير من الملح يمكن أن يزيد من خطر إصابتك بالأمراض.



من شأن تناول الأطعمة الصحية أن يدعم صحتك مع تقدمك في العمر. تذكر أن تأكل جيداً، وأن تستمر في الحركة، وطلب المساعدة من الأصدقاء والعائلة.