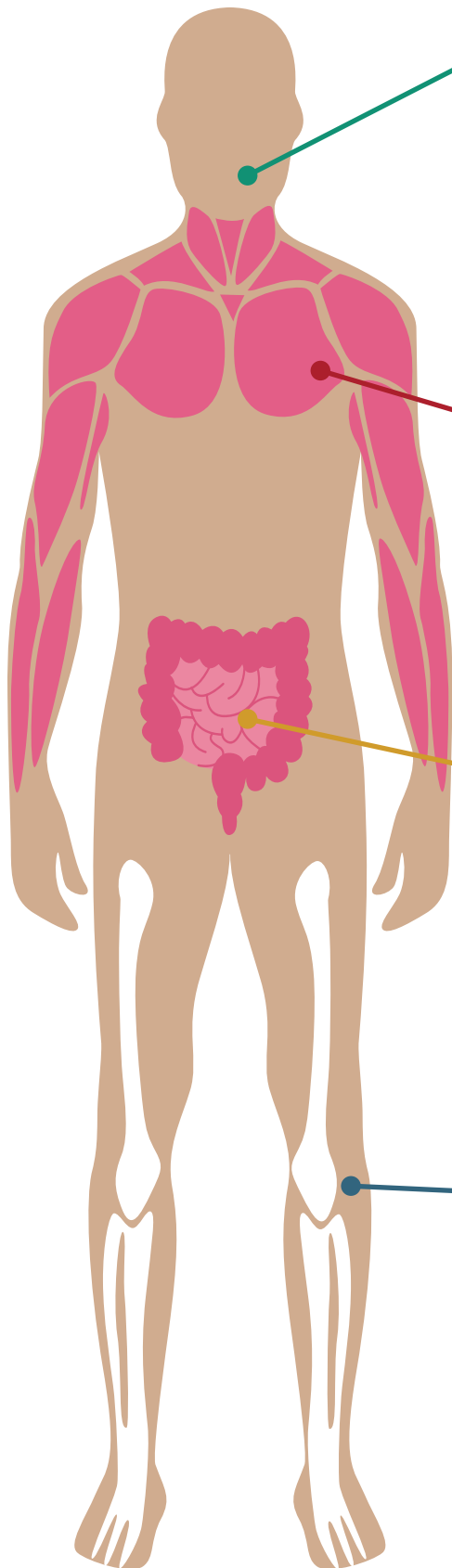


पोषण र पाका वयस्कहरू



पानी पिउनुहोस्



सचेत रहन
सोच मद्दत गर्न
पाचनमा सहायता गर्न

मांसपेशीको तन्दुरुस्तीका लागि

हाम्रो उमेर बढ्दै जाँदा प्रोटिनयुक्त खाद्यपदार्थले मांसपेशीलाई बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ



स्वस्थ आन्द्राको लागि

आफ्नो शौचक्रिया नियमित राख्नको लागि उच्च मात्रामा रेशा (फाइबर) भएका खाद्यपदार्थ खानुहोस्



स्वस्थ हड्डीको लागि

उच्च क्याल्सियम भएका खाद्यपदार्थ खाएमा हड्डी भाँचिने जोखिम कम हुन्छ



पोषण र पाका वयस्कहरू

राम्रो वृद्ध अवस्थाको लागि राम्रो खानुहोस्

हाम्रो उमेर ढल्किदै जाँदा, हामीले खान मन पराउने खानेकुराहरूको प्रकार र मात्रामा परिवर्तन हुन सक्छ। हाम्रो स्वास्थ्यलाई टेवा पुर्याउन निरन्तर स्वस्थ खाना चयन गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

पाँच खाना समूहहरूबाट विविध खानाको आनन्द लिनुहोस्



परिवार र साथीहरूसँग खानाको आनन्द लिनुहोस्

खाना तयारी गर्न र किनमेलमा मद्दतको लागि अनुरोध गर्नुहोस्।

हड्डीको स्वास्थ्य

उच्च क्याल्सियम भएका खाद्यपदार्थ खाएमा हड्डी भाँचिने जोखिम कम गर्न सक्नुहुन्छ।



नून कम प्रयोग गर्नुहोस्

धेरै नून खानाले तपाईंमा रोगको जोखिम बढाउन सक्छ।



सीमित गर्नुहोस्

धेरै नून, 'स्याचुरेटेड' बोसो र चिनी भएका खानाहरू कम गर्नुहोस्।



हिंडडुल गर्नुहोस्

तपाईंको मांसपेशी र हड्डीलाई बलियो राख्नको लागि।



तपाईंको उमेर बढ्दै जाँदा स्वस्थ खाना खानाले तपाईंको स्वास्थ्यलाई टेवा दिन सक्छ। राम्रोसँग खान, हिंडडुल गर्न र साथी तथा परिवारसँग मद्दत लिनको लागि सम्झनुहोस्।