

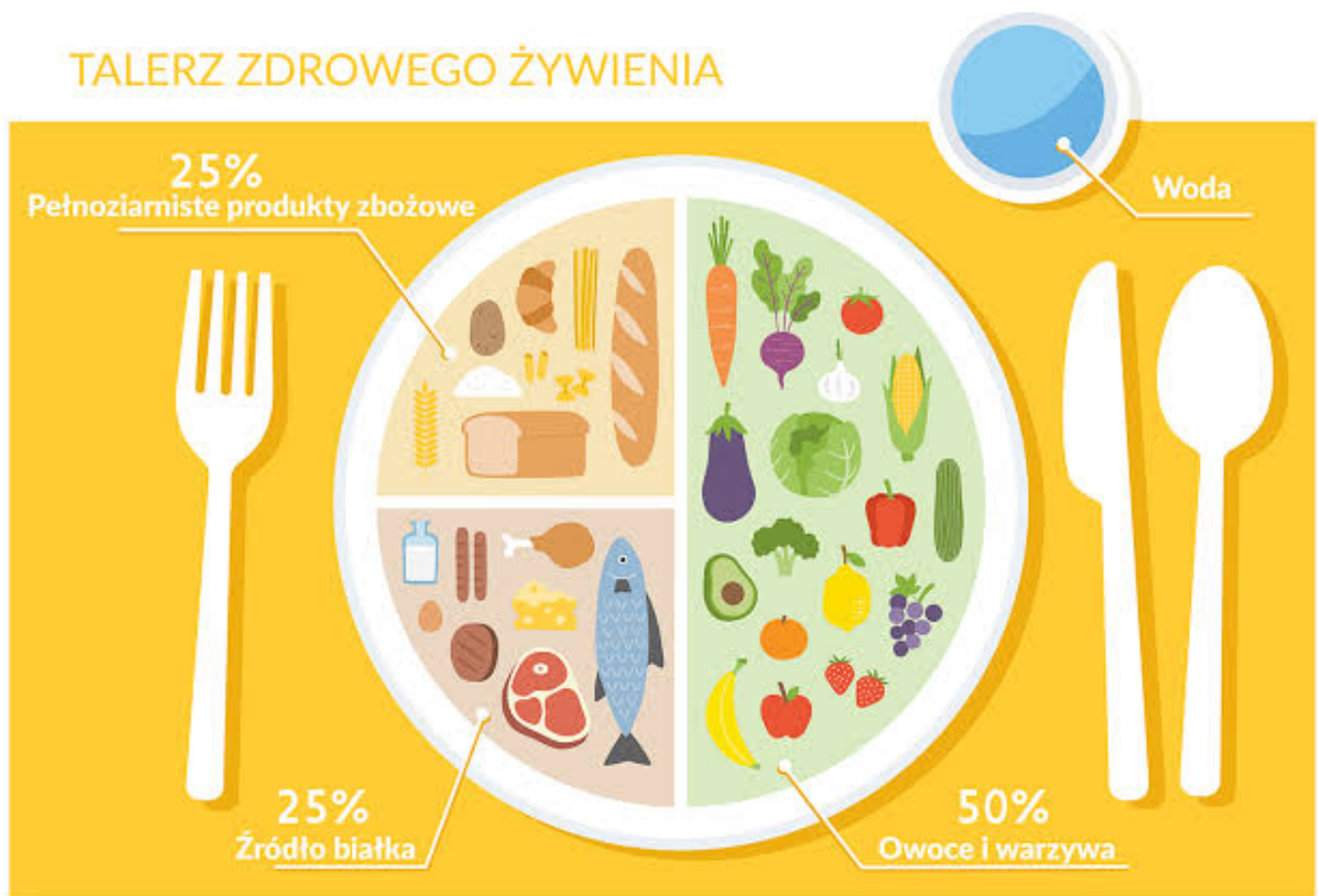
Dlaczego zdrowe odżywianie u seniora jest tak ważne?



Prawidłowa dieta pomaga zachować sprawność, dobre samopoczucie i zmniejsza ryzyko wielu chorób, takich jak:

- nadciśnienie tętnicze,
- cukrzyca typu 2,
- choroby serca,
- osteoporoza,
- niedożywienie i utrata masy mięśniowej.

TALERZ ZDROWEGO ŻYWIENIA



$\frac{1}{2}$ talerza – warzywa i owoce minimum 400 g dziennie

- wybieraj produkty sezonowe, lokalne, mrożonki i kiszonki
- warzyw powinno być więcej niż owoców

$\frac{1}{4}$ talerza – produkty zbożowe

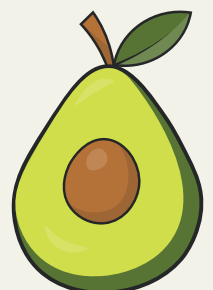
- pieczywo pełnoziarniste
- kasze
- płatki owsiane
- makarony razowe

$\frac{1}{4}$ talerza – produkty białkowe

- ryby
- chude mięso
- jaja
- rośliny strączkowe
- mleko i fermentowane produkty mleczne

Dodatek do posiłku

- oleje roślinne
- orzechy
- pestki
- nasiona
- awokado



Najważniejsze zasady żywienia

1. Jedz **5–6** niewielkich posiłków dziennie.
2. Spożywaj posiłki regularnie.
3. Ostatni posiłek jedz **2–3** godziny przed snem.
4. Ogranicz **sól** do maksymalnie **5 g** dziennie.
5. Zamiast soli stosuj świeże i suszone zioła.
6. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone.
7. Ogranicz słodkie, fast foody oraz słodkie napoje.



Kupuj świadomie

Przed zakupami:

- przygotuj listę produktów,
- czytaj etykiety,
- wybieraj produkty z małą ilością: cukru, soli, tłuszczów nasyconych,
- planuj posiłki, aby nie marnować żywności



Pamiętaj o nawodnieniu !

Organizm seniora słabiej odczuwa pragnienie.

Dlatego:

- pij **regularnie** małe ilości płynów,
- wypijaj minimum **2 litry dziennie**,
- najlepszym wyborem jest **woda**,
- można pić również kefir, maślankę, jogurt pitny czy lekkie herbaty,
- unikaj alkoholu i słodzonych napojów



Zadbaj o mięśnie

Z wiekiem masa mięśniowa stopniowo się zmniejsza. Codziennie spożywaj **produkty bogate w białko**:

- ryby,
- jaja,
- chude mięso,
- rośliny strączkowe,
- jogurty naturalne,
- kefiry,
- twaróg.





Gdy pojawiają się trudności z gryzieniem

Jeżeli gryzienie lub połykanie sprawia trudność:

- rozdrabniaj posiłki,
- przygotowuj potrawy miękkie lub półpłynne,
- wybieraj gotowanie zamiast smażenia,
- korzystaj z przecierów i musów warzywno-owocowych.



Suplementacja

Wraz z wiekiem wzrasta ryzyko **niedoboru witaminy D**.

- ➡ Seniorom zaleca się suplementację **przez cały rok**.
- ➡ Dawkę suplementów należy ustalić z lekarzem.



Aktywność fizyczna

Regularny ruch pomaga zachować:

- sprawność,
- równowagę,
- silne mięśnie,
- zdrowe serce,
- dobre samopoczucie.



Zalecenia:

minimum **150 minut aktywności tygodniowo**

lub

około **30 minut dziennie przez 5 dni w tygodniu**



Polecane aktywności:

- spacer,
- nordic walking,
- taniec,
- joga,
- pilates
- pływanie,
- ćwiczenia siłowe z niewielkim obciążeniem,
- aktywne prace domowe.

Trenuj mózg każdego dnia

Regularna aktywność umysłowa poprawia:

- pamięć,
- koncentrację,
- szybkość myślenia.



Warto:

- rozwiązywać krzyżówki i sudoku,
- układać puzzle,
- grać w szachy lub gry planszowe,
- uczyć się nowych umiejętności,
- spotykać się z rodziną i znajomymi,
- podróżować,
- tańczyć.

