

# Táplálkozási ajánlás időseknek



Gabonák, kenyerek,  
pékárúk, tészták



Zöldségek  
és gyümölcsök



Tej, tejtermékek,  
húsok, halak, tojás

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

1. Energiaegyensúly
2. Zöldség, gyümölcs, minden nap
3. Teljes értékű gabona, minden nap
4. Állati eredetű fehérje (hal, hús, tojás, tej, tejtermék), lehetőleg minden főétkezéskor
5. Tej, tejtermék minden nap
6. Napi 2 liter folyadék
7. Kevesebb só, hozzáadott cukor és telített zsír
8. Változatosság, idényszerűség, helyi termékek előnyben részesítése

