

Táplálkozási ajánlás időseknek



Gabonák, kenyerek,
pékáruk, tészták



Zöldségek
és gyümölcsök



Tej, tejtermékek,
húsok, halak, tojás

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

További információ: <https://merokanal.hu/60pluszegeszseg>

Az egészséges táplálkozás 8 alapszabálya időskorban

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



NNGYK
NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI
ÉS GYÓGYSZERÉSZETI KÖZPONT

További információ: <https://merokanal.hu/60pluszegeszseg>


MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



SZÉCHENYI  2020

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE