

Yaşlılıkta ne  
değişir?

?

Vücudun daha  
az enerjiye  
(kilokalori)\*  
ihtiyacı olur.



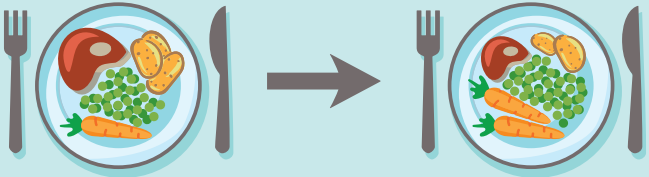
Protein ile vitamin  
ve mineral  
ihtiyacı aynı  
kalır, hatta  
biraz artar.



?

Bu beslenme  
açısından ne  
anlama gelir?

**Besin değeri aynı olan daha küçük porsiyonlar seçin!**



\* Bireysel dinlenme enerji tüketimine ve fiziksel aktiviteye bağlıdır.

## Yaşlılıkta besleyici gıdalar

- ✓ Günde en az 3 porsiyon sebze - buna haftada iki kez çiğ sebze ve bakliyat da dahildir.
- ✓ Günde en az 3 porsiyon meyve. (Tuzsuz) kuruyemişler, yağlı tohumlar ve kurutulmuş meyveler de bu renkli seçenekler arasında yer alır.
- ✓ Her gün kepekli ürünler
- ✓ Her gün süt ve peynir ve yoğurt gibi süt ürünleri
- ✓ Ara sıra yumurta
- ✓ Aşırıya kaçmadan et ve sosis
- ✓ Haftada bir veya iki kez balık
- ✓ Yağlar arasında kolza tohumu yağı gibi bitkisel yağlar iyi bir seçimdir.
- ✓ Otlar ve baharatlar çeşitlilik sağlar ve iştahı açar.

Ve lütfen unutmayalım: Bol bol su için!

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.seniorenverpflegung.nrw](http://www.seniorenverpflegung.nrw)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz  
des Landes Nordrhein-Westfalen



**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*