



October 1

International Day for Older Persons



روز جهانی سالمندان

روز سالمندان، روز قدردانی و سپاسگزاری
از عاطفه و احساس سالمندان است.

توصیه‌هایی برای تغذیه سالم در سالمندی

تعییرات سالمندی و آثار تأثیرگذار آن بر تغذیه



کاهش شنوایی
تجربه‌ی ناخوشایند
هنگام غذا خوردن در
جمع‌های خانوادگی



کاهش چشایی
تلخ و ترش احساس کردن
غذاها و استفاده از نمک و
شکر بیشتر



مشکلات دندانی
اجتناب از مصرف میوه
و سبزی‌های خام مانند
سیب یا هویج



کاهش بویایی
رضایت‌کمتر از غذا و
انتخاب‌های غذایی نامناسب



مشکلات گوارشی
پرهیز از خوردن میوه،
سبزی و دیگر غذاهای سالم



استفاده از ادویه‌جات
و گیاهان معطر
جهت بهبود طعم،
مزه و بوی غذا



قرار گرفتن روزی چند دقیقه
در معرض نور خورشید
جهت کسب ویتامین D



آماده کردن غذاها
به صورت پوره شده
برای بلع ساده‌تر و
پیشگیری از خفگی



عدم مصرف چای
و قهوه قبل از خواب
در صورت وجود بی‌خوابی



صرف آجیل و دانه‌ها
به صورت پودر شده
برای تأمین منیزیم

بیمارستان پارس



جمهوری اسلامی ایران
وزارت اموزش و پرورش
سدهت تربیت مدنی و سنت
و ترقیات اسلامی



سلامت سالمندی



مادر بزرگ و پدر بزرگ مهر بونم

لطفا استخوان های خود را دوست بدارید.



مواظب سطوح لغزنده باشید.

۱



شیر و لبنیات کم چرب، مصرف کنید.

۲



ورزش سبک روزانه انجام دهید.

۳

