



# تغذیه در سالمندان

دانشگاه علوم پزشکی لرستان  
معاونت بهداشتی  
گروه بهداشت خانواده  
(سالمندان - تغذیه)

یک سهم برابر با:  
یک لیوان شیر کم چرب  
یک لیوان ماست کم چرب  
دولیوان دوغ کم نمک  
نصف لیوان کشک  
۱/۵ لیوان بستنی  
یک قوطی کبریت پنیر ( ۶۰-۴۵ ) گرم

یک سهم برابر با:  
یک عدد میوه متوسط مانند  
سیب ، پرتغال ، یک چهارم طالبی متوسط  
نصف لیوان گیلاس  
نصف لیوان انگور  
نصف لیوان آب میوه طبیعی  
یک لیوان بزرگ سبزیجات مانند کاهو  
نصف لیوان سبزی پخته شده  
یک عدد سیب زمینی

دریافت روزانه ۸ - ۶ لیوان  
آب و مایعات

**آب و مایعات**

**گروه شیر و لبنیات  
۲-۳ سهم**

**گروه میوه ها ۲-۴ سهم  
سبزیجات ۳-۵ سهم**

مصرف مکمل ها با تجویز پزشک  
(کلسیم ، ویتامین ب ، ویتامین د)  
چربی ها ، قندوشکر ، نمک بسیار  
کم استفاده شود.

**گروه متفرقه**

**گروه گوشت، حبوبات،  
تخم مرغ، مغزها ۲-۳ سهم**

یک سهم برابر با:  
۶ گرم گوشت معادل:  
۲-۳ قطعه گوشت خورشتی  
یک عدد قسمت پایین ران یک  
مرغ بزرگ پخته  
نصف سینه مرغ کوچک پخته  
یک لیوان حبوبات پخته  
نصف لیوان حبوبات خام  
نصف لیوان انواع مغزها  
دو عدد تخم مرغ

**گروه نان و غلات  
۶-۱۱ سهم**

یک سهم برابر با:  
۳۰ گرم معادل:  
یک کف دست نان سنگک  
۴ کف دست نان لواش  
یک کف دست نان تافتون  
یک کف دست نان بربری  
نصف لیوان ماکارونی- برنج وانواع  
غلات خام یا یک لیوان پخته



فعالیت بدنی مداوم و منظم حداقل ۳ روز در هفته و هر بار ۴۵ - ۳۰ دقیقه