

Alimentația și activitatea fizică la adulții peste 65 ani



ALEGERI SĂNĂTOASE AZI, O VIAȚĂ MAI BUNĂ MÂINE!
SĂNĂTATEA NU ARE VÂRSTĂ.
HRĂNIȚI-VĂ ECHILIBRAT ȘI RĂMÂNEȚI ACTIV!

Grupe de alimente recomandate:



Cereale integrale
(pâine, paste, orez brun)



Fructe și legume colorate
(5 porții/zi, pentru vitamina C)



Lactate
(sursă de calciu și vitamina D)



Pește minimum 1 dată/săptămână
(bogat în acizi grași Omega-3)



Proteine animale și vegetale
(fasole, mazăre, linte, ciuperci)



Carne slabă, leguminoase, verdețuri
(surse bune de fier, zinc, vitamine B6, B12)



Uleiuri vegetale nerafinate
(ulei de măsline, floarea-soarelui)



6–8 pahare de lichide/zi
(apă, ceai, fără alcool)



Activitate fizică moderată
150–300 minute pe săptămână



Exemple:



înot
ușor



plimbări
în aer liber



plimbare
cu bicicleta



dans



exerciții
ușoare



yoga



întinderi



urcat
scări



Nutriție pentru sănătate,
mișcare pentru mobilitate.