



Instytut  
Żywności  
i Żywienia

# PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA OSÓB W WIEKU STARSZYM

## CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to najprostsze i najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na aktywne i zdrowe starzenie się.

## JAK ROZUMIEĆ/CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywania produktów z danej grupy żywności.

## DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób w wieku starszym w celu zachowania dobrego stanu zdrowia.

U wielu osób z chorobami przewlekłymi (otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH  
W ODPOWIEDNIACH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA  
AKTYWNOŚĆ SĄ SZANSĄ NA ŻYCIE W DOBREJ KONDYCJI  
PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ.

# ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

związane z Piramidą Zdrowego Żywienia  
i Aktywności Fizycznej dla osób w wieku  
starszym

- 1 Spożywaj posiłki regularnie (5–6 co 2–3 godziny). Pamiętaj o piciu płynów, co najmniej 2 l dziennie.
- 2 Warzywa i owoce spożywaj jak najczęściej, co najmniej połowę, tego co jesz. Częściowo – 1-2 porcje – możesz zastąpić sokami (200-400 ml).
- 3 Spożywaj produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
- 4 Codziennie spożywaj produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefiry) – co najmniej 3 duże szklanki. Możesz częściowo zastąpić je serami.
- 5 Jedz ryby, jaja, chude mięso i nasiona roślin strączkowych. Wybieraj oleje roślinne. Ograniczaj spożycie mięsa czerwonego, przetworzonych produktów mięsnych i tłuszczów zwierzęcych.
- 6 Unikaj spożycia cukru i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami). Unikaj picia napojów słodzonych.
- 7 Nie dosalaj potraw i kupuj produkty z niską zawartością soli. Używaj ziół – mają cenne składniki i poprawiają smak.
- 8 Nie spożywaj alkoholu.
- 9 Pamiętaj o codziennej suplementacji diety witaminą D (2000 j.m./dobę).
- 10 Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo. Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.



# DODATKOWYCH 10

## praktycznych zaleceń żywieniowych i stylu życia dla osób w wieku starszym

- 1 Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.
- 2 Należy pić płyny dość często, małymi łykami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwa się pragnienia. Zapobiegnie to odwodnieniu organizmu.
- 3 Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków.
- 4 Dla osób mających problem z gryzieniem lub połykaniem należy przygotowywać posiłki półpłynne lub płynne. Dlatego powinno się rozdrabniać posiłki z dodaniem odpowiedniej ilości płynów.
- 5 Stosowanie świeżych lub suszonych ziół do przyprawiania potraw pozwala na ograniczenie dodatku soli oraz zwiększa atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną posiłków.
- 6 Wraz z wiekiem istnieje duże ryzyko niedoboru witamin i składników mineralnych. Konieczne jest codzienne zażywanie witaminy D (2000 j.m./dobę), a w przypadku innych suplementów – tylko po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.
- 7 Uważaj, co jesz, gdy zażywasz leki. Istnieje możliwość groźnych interakcji pomiędzy żywnością, suplementami diety a zażywanymi lekami – sprawdź to (przeczytaj ulotkę o leku, spytaj lekarza).  
Leki zawsze popijaj wodą.
- 8 Jeśli zachodzi potrzeba zmiany dotychczasowego sposobu żywienia, rób to powoli, stopniowo.
- 9 Dbaj o codzienną aktywność fizyczną. Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
- 10 Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.