

PROMOVAREA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE ȘI A ACTIVITĂȚII FIZICE

Mâncați sănătos, păstrați mobilitatea!

Alegeri sănătoase azi, o viață mai bună mâine!



Activitate fizică moderată
de tip aerob **150–300**
minute pe săptămână



Activitatea fizică contribuie la:

- ▶ menținerea mobilității și independenței
- ▶ prevenirea bolilor cronice
- ▶ reducerea riscului de căderi
- ▶ îmbunătățirea stării generale de bine

Alimentația și activitatea fizică pentru adulții peste 65 ani



Exemple de activități:



Plimbare zilnică 30 minute

Invitați prietenii sau vecinii să vi se alăture în plimbările prin cartier. Astfel, veți îmbina beneficiile fizice ale mersului cu bucuria unei conversații.



Gimnastică ușoară sau dans pentru mobilitate, echilibru și forță

Aceste exerciții pot fi practicate acasă, în aer liber sau într-un cadru organizat. Programul zilnic vă menține independența și energia.



Grădinărit

O activitate fizică moderată care combină mișcarea blândă în aer liber cu relaxarea mentală, stimulând mobilitatea articulațiilor, întărind inima și menținând tonusul muscular, fără a suprasolicita organismul.



Mișcarea înseamnă viață, dar în ritmul dumneavoastră!

Activitatea fizică este cel mai bun medicament pentru inimă și articulații, însă ea trebuie să vă aducă bucurie, nu durere.



Ascultați-vă corpul! Nu vă comparați cu ceilalți. Mergeți în ritmul în care puteți respira normal și puteți purta o conversație.



Începeți încet! Dacă aveți probleme cu genunchii sau cu inima, chiar și 10 minute de plimbare ușoară sau câteva exerciții de întindere pe scaun sunt un succes uriaș.



Fără grabă! Adaptați efortul la cum vă simțiți în fiecare dimineață. Dacă astăzi sunteți obosit, o plimbare mai scurtă este perfectă.

Aveți grijă de corpul dumneavoastră în fiecare zi pentru a vă bucura de independență și energie.

Sănătatea nu are vârstă: Hrăniți-vă echilibrat și rămâneți activi!



Discutați cu **medicul** înainte de a urma o dietă specială sau de a lua suplimente alimentare.



O alimentație sănătoasă nu trebuie să fie costisitoare

- ▶ Leguminoasele, cerealele integrale, ouăle, legumele și fructele de sezon oferă un raport bun între calitate și preț.



Ateliere de alimentație sănătoasă

Atelierele de alimentație sănătoasă oferă demonstrații practice interactive, învățându-vă să creați singuri mese simple, economice și echilibrate, adaptate cerințelor nutriționale actuale.



Educație pentru sănătate

Educația pentru sănătate previne multe boli cronice prin adoptarea unui stil de viață activ, menținerea unei hidratări corecte ce susține funcțiile vitale și asigurarea unui aport optim de vitamine esențiale pentru întărirea organismului la adulții peste 65 ani. Pentru informații sigure apălați la specialiști!

Planificați mesele și cumpărați doar cantitățile de care aveți nevoie pentru a reduce risipa alimentară și a economisi bani!

Recomandări privind alimentația sănătoasă la adulții peste 65 ani

- 1 Asigurarea unui aport proteic adecvat**
Se recomandă includerea unei surse de proteine la fiecare masă (pește, carne slabă, ouă, lactate, mazăre, fasole, linte).
- 2 Consumul zilnic de fructe și legume**
Se recomandă minimum 400 g/zi (aproximativ cinci porții - 3 de legume și 2 de fructe).
- 3 Alegerea cerealelor integrale**
Se recomandă pâine integrală, ovăz, orez brun, paste integrale pentru aport de fibre alimentare .
- 4 Consumul de grăsimi sănătoase**
Se recomandă ulei de măsline, nuci, semințe, avocado, pește gras (sardine, somon, macrou) de 1–2 ori/săptămână.
- 5 Hidratarea adecvată**
Se recomandă consum regulat de lichide pe parcursul zilei (apă, ceaiuri neîndulcite, supe) pentru a evita deshidratarea .
- 6 Limitarea consumului de sare și zahăr**
Se recomandă reducerea consumului de sare (<5 g/zi); evitarea băuturilor îndulcite; limitarea dulciurilor concentrate și a alimentelor ultraprocesate.
- 7 Aport suficient de calciu și vitamina D**
Se recomandă, pentru prevenirea osteoporozei, consumul de lactate (iaurt, brânzeturi slabe), pește cu oase comestibile (conserve), suplimentare cu vitamina D atunci când este indicată medical.
- 8 Fibre alimentare**
Se recomandă aproximativ 25–30 g fibre/zi (legume, fructe, cereale integrale) pentru prevenirea constipației, menținerea microbiotei intestinale, reducerea riscului cardiovascular.
- 9 Adaptarea alimentației la afecțiunile asociate**
Se recomandă individualizarea alimentației în funcție de afecțiunile asociate, de exemplu: diabet zaharat, hipertensiune arterială, insuficiență renală, dificultăți de masticatie, risc de malnutriție.
- 10 Activitate fizică asociată alimentației**
Se recomandă ca nutriția optimă să fie asociată cu exerciții de forță, mers zilnic, exerciții de echilibru și flexibilitate. Această combinație reduce riscul de fragilitate osoasă.