

Harlösaabygdens seniorer SPF



Hur kan vi äta för att hålla oss pigga och friska?

Pernilla Sjöberg måltidsutvecklare inom äldreomsorgen i Eslövskommun, berättade för 34 deltagare om **Vad är hälsosamma matvanor?**

Äta regelbundet, följa allmänna kostrekommendationer.

Tex. 3 frukter och 2 nävar grönsaker/dag. Spannmålsprodukter- fullkorn bra för magen och mättnadskänslan. Hälsosamma fetter ger energi, ät gärna fet fisk 3 ggr/v sill, lax, makrill. Ringla olja, majonäs över grönsakerna och strösla över nötter och fröer. Leta efter nyckelhålsmärket på varor du handlar, innehåller mindre socker, salt mer fullkorn och fibrer samt hälsosammare fett. Undvik light produkter, vilka ger mindre energi.

Tips för oss över 65 år, **öka proteinet i kosten** tex. med kött, fisk, ägg, feta mejeriprodukter, baljväxter och spannmål så behåller vi lättare muskelmassan och kan undvika fallolyckor. **Rörelse- promenader** är bla. bra balansträning etc.

Viktigt med vitamin D vilket vi får i måltiden och genom utevistelse. Kan behöva ta tillskott av D-vitamin i månader med R, om man inte har annan rek. av läkare. Brist på vitamin D, kan ge benskörhet och sämre immunförsvar. Måltiden är inte bara maten utan även miljön runt om, sällskapet, ljud, ljus, blommor. Vanja tackade Pernilla för en lättsam och positiv information.

Spara och bevara trivselkilo och framför allt njut av maten!

