

**Διαβάστε και ακολουθήστε τις συστάσεις που αφορούν τα άτομα της τρίτης ηλικίας καθώς επίσης και τις παρακάτω συστάσεις που απευθύνονται στους φροντιστές τους.**

◆ **Φροντίστε ώστε οι ηλικιωμένοι να καταναλώνουν καθημερινά ποικιλία φρούτων και λαχανικών εποχής.**

Έχετε σαν στόχο να δίνετε στους ηλικιωμένους τρία φρούτα την ημέρα, μαζί με κάποιο κυρίως γεύμα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) ή/και ως ενδιάμεσο μικρογεύμα. Σε περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα κατάποσης ή/και μάσησης, δώστε στους πιο ώριμα και μαλακά φρούτα.

◆ **Φροντίστε να καταναλώνουν καθημερινά γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα.**

Αποτρέψτε τους ηλικιωμένους από την ταυτόχρονη κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο και τροφίμων ή/και ροφημάτων τα οποία περιέχουν καφεΐνη όπως είναι ο καφές, το κακάο, το τσάι κ.ά., μιας και η καφεΐνη εμποδίζει την απορρόφηση ασβεστίου.

◆ **Συστήνεται η κατανάλωση κυρίως άπαχου κρέατος (χωρίς λίπος), ή η αφαίρεση του ορατού λίπους όπου είναι εφικτό για την αποφυγή κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών.**

Μπορείτε να καθαρίσετε το κρέας από τα ορατά λίπη και να αφαιρέσετε την πέτσα πριν το μαγειρέψετε. Σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν πρόβλημα μάσησης δώστε τους κρέας βραστό (όπως κοτόσουπα, σουπιά γιουβαρλάκια, κρεατόσουπα κ.ά.) ή κιμά, ή επιλέξτε μαλακό κρέας χωρίς ίνες.

◆ **Συμπεριλάβετε τα όσπρια στην διατροφή τους.**

Σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν πρόβλημα μάσησης ή δυσπεψίας (π.χ. φούσκωμα, καούρες, πόνος στην κοιλιά κ.ά.), αφήστε τα όσπρια περισσότερη ώρα μέσα στο νερό και αυξήστε το χρόνο μαγειρέματος.

◆ **Δώστε προσοχή στην υφή και στη θερμοκρασία των τροφίμων που δίνετε στους ηλικιωμένους.**

Μπορείτε να δώσετε στους ηλικιωμένους ελαφριά τρόφιμα με μαλακή και αφράτη υφή (π.χ. σπιτική κρέμα), απαλά τρόφιμα με κρεμώδη υφή σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα με το μάσημα ή/και την κατάποση (π.χ. σπιτικό «πουρέ» με πατάτα και λαχανικά), τρόφιμα σε υδαρή (υγρή) μορφή (π.χ. ανάμεικτο αλεσμένο χυμό με φρούτα εποχής, κολοκυθόσουπα, κ.ά.), τρόφιμα σε μικρές μπουκιές (π.χ. κομματάκια φρούτων μέσα σε γιαούρτι, σπιτικό ρυζόγαλο, κοφτό μακαρονάκι με λαχανικά) κ.ά.

Φροντίστε ώστε τα τρόφιμα που δίνετε στους ηλικιωμένους να έχουν την επιθυμητή θερμοκρασία. Υπάρχουν κρύα (αλμυρά ή γλυκά) υγιεινά γεύματα και ζεστά (αλμυρά ή γλυκά) υγιεινά γεύματα. Ενθαρρύνετε τους να καταναλώσουν όποιο τους ευχαριστεί.

◆ **Φροντίστε για τη σωστή ενυδάτωση των ηλικιωμένων.**

Ενθαρρύνετε τους να πίνουν νερό καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας. Για να το πετύχουν αυτό μπορούν να έχουν πάντα δίπλα τους ένα μικρό μπουκαλάκι νερό και να το γεμίζουν όποτε αδειάζει.

- ◆ **Συστήνεται να καταναλώνουν τρία κύρια γεύματα μέσα στην ημέρα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό).**  
Φροντίστε να μην παραλείπουν γεύματα μέσα στην ημέρα και διασφαλίστε ότι τα γεύματα τους είναι τακτικά και συνετά.
- ◆ **Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να καταναλώνουν αργά το φαγητό τους και να μασούν καλά την τροφή τους.**
- ◆ **Καλό είναι να γευματίζουν μαζί με κάποιο συγγενικό πρόσωπο, μέλος της οικογένειας, φίλο, φροντιστή σε ένα ευχάριστο και φιλικό περιβάλλον.**
- ◆ **Κρατήστε τους σωματικά δραστήριους καθημερινά.**  
Βοηθήστε τους να ακολουθήσουν κάποιο είδος άσκησης κατάλληλο για την ηλικία τους. Η άσκηση βοηθήσει στην ενδυνάμωση και την ισορροπία του σώματος.

#### ΠΗΓΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ

- Prolepsis, I. Π. και E. I. (2014). Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για άτομα ηλικίας 65 ετών και άνω. In Prolepsis, Ινστιτούτο Περιβαλλοντικής και Εργασιακής Ιατρικής. <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?page=diatrofikoi-odigoi-elders>
- WHO, World Health Organization (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, WHO <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336656/9789240015128-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services. (2020) Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th ed. Washington, DC: US Government Publishing Office <https://www.dietaryguidelines.gov>
- Raymond J.L. and Morrow K. (2020). BOOK: Food & the Nutrition Care Process, 15th Edition