Bosnian

Bolja ishrana za osobe u zrelim godinama

(Better Nutrition for Mature Adults)

- Piti 6 – 8 čaša vode dnevno.
- Jesti hranu bogatu kalcijumom, kao što je mleko, sir, jogurt, riba sa kostima I poneko zeleno povrće kao što je prokelj. Kalcijum je važan za jake kosti.
- Uzimajte mnogo vitamina A I C iz ribe, voća I povrća kao što su šargarepe I pomorandže. Vitamin A je dobar za oči I kožu a vitamin C je dobar za desni I sprečava infekcije.
- Jedite hranu koja ima dosta gvoždja jer to pomaže organizmu da crpi energiju. Gvoždje se najviše nalazi u crvenom mesu, piletini, ribi I suvim mahunarkama.
- Uključite meso, morske plodove I živinu u svoju ishranu kako biste sprečili nedostatak cinka u organizmu. Cink pomaže bržem zarastanju rana.
- Redovno vežbajte. Najbolje su aktivnosti u prirodi jer vaše telo uz pomoć sunca proizvodi više vitamina D.

Ovaj material se koristi uz dozvolu Nutrition for New Americans Project na Georgia State Univerzitetu

Prevod I štampu je omogućio Vermont Department of Health and Champlain Valley Area Health Education Center, a finansirao U.S. Department of Health and Human Services, Kancelarija za smeštaj izbeglica

August 2004