

Të ushqehesh shëndetshëm nga moshë 60 vjeç

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



Pse është ushqimi i shëndetshëm kaq i rëndësishëm?

Ushqimi i baraspeshuar mbron zemrën tonë dhe forcon sistemin tonë të imunitetit. Përveç kësaj është i rëndësishëm për muskujt dhe kockat. Kur ne bëhemi më të moshuar, ushqimi i shëndetshëm na bën mirë në mënyrë të veçantë. Ai ndihmon turpin tonë të qëndrojë në formë.

Duhet të ushqehem unë në moshën 60 vjeç ndryshe se më parë?

Kur ne bëhemi më të moshuar, trupi ynë ka nevojë për një ushqyerje tjetër se sa më parë. Ne nuk kemi më nevojë për kaq shumë energji (kalori). Njëkohësisht trupi ynë ka më tepër nevojë për proteina, me qëllim që muskujt dhe kockat të qëndrojnë të forta. Të rëndësishme janë përveç kësaj ushqime me shumë vitamina dhe lëndë minerale.

Informacione në gjuhë të ndryshme:



www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide



www.sge-ssn.ch/alter

Kështu ushqeheni ju shëndetshëm

► Mos hani të njëjtën gjë çdo ditë. Shijoni shumëllojshmërinë.



► Hani në çdo vakt kryesor një ushqim me shumë proteinë.



► Hani çdo ditë 5 porcione me perime dhe fruta.



► Pini 1-2 litra në ditë. Ideal është uji.



► Merrni pika me vitaminë D. Pyesni në farmacinë tuaj.



Vakte të shëndetshme me pjatën optimale

Mëngjesi, dreka dhe darka përbëhen gjithmonë nga tre grupe:



Perime dhe fruta

Ato ofrojnë shumë vitamina dhe lëndë minerale. Mbusheni pjatën tuaj me një porcion të madh me perime. Për mëngjes ju mund të merrni fruta.



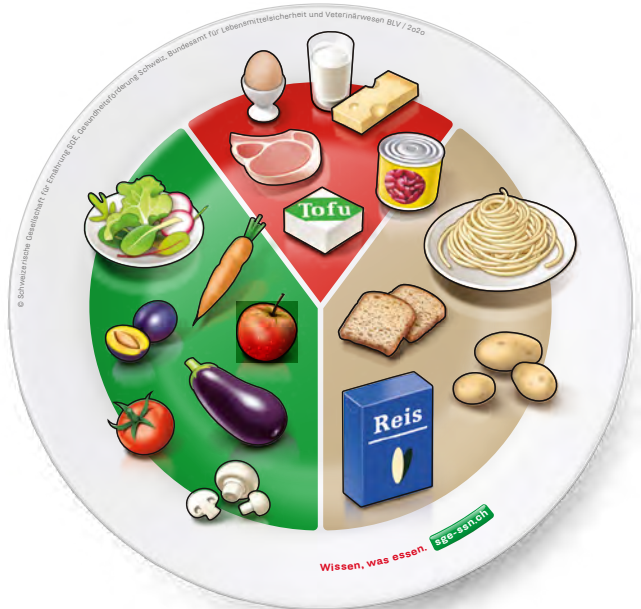
Bukë, fara liri, patate, oriz, brumëra ose perime bishtajore*

Ato japin energji.
(*Thjerrëza, qiqra, fasule)

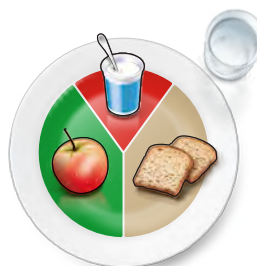


Qumësht, djathë, vezë, tofu, perime bishtajore, mish ose peshk

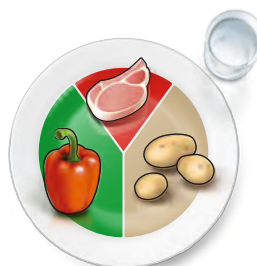
Ato ofrojnë proteina.



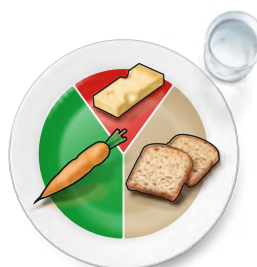
► Mëngjes (shembull)



► Drekë (shembull)



► Darkë (shembull)



Përdorni për të gatuar një vaj të mirë bimor, p.sh, vaj kolze.

Keni uri ndërmjet vakteve kryesore? Shijoni një vakt të ndërmjetëm të shëndetshëm me fruta. Ju mund ta plotësoni këtë me fruta vajore, kos ose bukë.

Të ushqehesh shëndetshëm

nga mosha 60 vjeç

Wissen, was essen. sge-ssn.ch



► **Blini dhe përgatitni
me zgjuarsi ushqimin**

Planifikoni vaktet tuaja sipas
pjetës optimale.

Shkruani një listë për blerjet.

Gatuani mundësisht shpesh vetë.
Produkte të gatshme janë shpesh të
shtrenjta dhe jo kaq të shëndetshme
(pak perime).



Këshilla të mëtejshme në 16 gjuhë:
www.gggessen.ch





Gjeni kohë për vaktet tuaja.

Takohuni me shokë dhe të njohur për të ngrënë së bashku.





► E keni ditur?

Këto ushqime janë të pasuara
në proteina:

► Djathë, gjizë, kos, qumësht

► Vezë, mish, peshk

► Thjerrëza, qiqra, fasule
(të bardha, të kuqe, të zeza ...)

► Tofu, hummus

Fotot: Shutterstock (f. 1), SSN (f. 5, f. 6-10), Proviande (f. 5)



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

© 2023 Shoqata zvicerane për të ushqyerin SGE, www.sge-ssn.ch

Në bashkëpunim me



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Beisheim Stiftung