



FRISKLIVSSENTRALEN

Bruk kroppen og vær i bevegelse, ute eller inne!

Det stimulerer kroppen, humøret og matlysten!



**Brosjyren er laget av
Frisklivssentralen Værnesregionen**

Opplysningene i denne folderen er hentet fra brosjyre utarbeidet av Trondheim kommune, med tillatelse fra Infosenteret for seniorer desember 2012.

Matnyttige råd til seniorer **Matlyst gir livslyst og livslyst gir matlyst!**



Visste du at...

- ...du trenger like mye næring nå som da du var yngre?
- ...evnen til å føle tørste blir mindre når du blir eldre?
- ...vitamin D i tillegg til kalsium kan forebygge beinskjørhet?



- ❖ **Alle typer melk, yoghurt og ost**
- gir nyttig næring. Surmelksprodukter og yoghurt holder fordøyelsen i orden.
Tips: Spiser du lite, velg gjerne fete varianter.
- ❖ **Til kaffen..**
Brødskive med pålegg er fin og næringsrik kaffemat. Dersom du syntes det er vanskelig å få i deg nok næring, velg gjerne gjærbakst, vafler eller lignende.
- ❖ **Ta tran eller annet tilskudd med vitamin D daglig.**
Tips: Bruk fet fisk til middag og på brød, sild, laks, ørret, sardiner og makrell.
- ❖ **Har du dårlig matlyst? Taper du vekt?**
Snakk med fastlegen din og få råd.
- ❖ **Et måltid er et positivt avbrekk i hverdagen**
Stell i stand trivelige måltider. Kos deg med maten. Inviter andre til et enkelt måltid hjemme.
Tips: Spis lunsj sammen med en venn.
- ❖ **Spis ofte nok—** Spis 4-6 måltider hver dag
Tips: Små måltider gjør det enklere å dekke næringsbehovet ditt



- ❖ **Spis middag hver dag**
Smak til med krydder og urter. Råkost eller salat er fine forretter som øker appetitten. Kanskje middag på Aktivitetssenteret eller kafe er noe for deg?
Tips: Har du behov for matombringning kontakt Forvaltningskontoret
- ❖ **Rikelig med drikke** holder kroppen i form
Du trenger påfyll av væske selv om du ikke er tørst. Drikk vann flere ganger om dagen.
Tips: Hver «slurk» teller
- ❖ **Grove kornprodukter mange ganger hver dag**
Grovt brød og knekkebrød inneholder mange viktige næringsstoffer og er bra for fordøyelsen.
Ha på et godt lag med smør/margarin i tillegg til pålegg dersom du har liten matlyst.
Tips: Varierer gjerne med grøt av Havre eller bygg. Flatbrød eller kavring med surmelk, sukker eller syltetøy.
- ❖ **Frukt og grønnsaker**, oppskåret rå eller kokt er godt både for syn og gane og inneholder kostfiber og mange nyttige næringsstoffer.
Tips: Nøtter og tørket frukt i bakst, desserter og salater gir mye energi og næring.