

# الأكاديمية العربية الدولية



الأكاديمية العربية الدولية  
Arab International Academy

---

## الأكاديمية العربية الدولية المقررات الجامعية

---

### مقدمة:

تحتاج التغذية اهتماماً كبيراً وخاصةً كلما تقدم الإنسان في العمر للمحافظة على الصحة، خاصة في عمر الشيخوخة (٦٥ سنة أو أكثر) وذلك لأن التغذية الجيدة تحمي من الأمراض المرتبطة بتقدم العمر. ولقد وجد أن تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية يقلل من الإصابة بالأمراض المزمنة، مثل: السمنة و السكري وارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب والشرابيين والتهاب المفاصل وهشاشة العظام، والزهايمر وبعض أنواع السرطان.

### العوامل التي تؤثر على تغذية كبار السن:

تتأثر الاحتياجات الغذائية لكبار السن بالتغيرات المصاحبة لمرحلة الشيخوخة سواء كانت هذه التغيرات في مكونات أو وظائف الجسم. ويعتمد تحديد هذه الاحتياجات على عدة عوامل أهمها:

- نمط الحياة الذي يعيشه كبار السن
- الحالة الاجتماعية
- الحالة الاقتصادية
- الحالة الصحية

### مواصفات الغذاء الصحي لكبار السن:

- متوازن في جميع العناصر الغذائية، حيث يشمل كل المجموعات الغذائية (مجموعة الحليب ومنتجاته، مجموعة اللحوم و البقوليات، مجموعة الحبوب، مجموعة الخضار، مجموعة الفواكه و مجموعة الدهون).
- نظيف وآمن
- متوفر بكميات كافية لسد الاحتياجات الغذائية لكبار السن

### تزداد الحاجة لتناول بعض العناصر الغذائية مع التقدم بالعمر ومنها:

الكالسيوم، فيتامين د، فيتامين ب١٢ وفيتامين ب٦.

## الاحتياجات الغذائية لكبار السن

### • الطاقة (السعرات الحرارية)

تختلف الحاجة للطاقة من شخص لآخر وذلك حسب العمر ، الطول ، النشاط البدني ، والحالة الصحية. و بشكل عام فإن ١٦٠٠-٢٠٠٠ سعره حرارية في اليوم تعتبر كافية لكبار السن من الجنسين النساء والرجال.

## لضمان الحصول على احتياجاتك من الطاقة ينصح بتناول الكميات المحددة من المجموعات الغذائية التالية:

| المجموعات الغذائية       | الحصص الغذائية | مقدار الحصص الغذائية  | بعض النصائح والملاحظات   |
|--------------------------|----------------|---|--|
| مجموعة الحبوب            | ٥-٧ حصص        | ١ شريحة توست، اكوب حبوب الإفطار الجاهزه، ثلث كوب أرز أو معكرونة مطبوخة              | احرص على أن تكون نصف الحصص على الأقل من الحبوب الكاملة   |
| مجموعة الحليب            | ٣ حصص          | اكوب حليب ، اكوب زبادي (روب) أو ٤٥-٦٠ غرام جبن.                                     | يعتبر الحليب ومشتقاته من أهم مصادر الكالسيوم. ينصح بتناول الحليب ومشتقاته قليلة الدسم.   |
| مجموعة اللحوم والبقوليات | ٥-٦ حصص        | ٣٠ غرام من اللحم أو السمك أو الدجاج المطبوخ، بيضة أو نصف كوب من البقوليات المطبوخة. | يفضل اختيار اللحم قليل الشحم ونزع الجلد من الدواجن قبل الطهي.  |
| مجموعة الخضار            | ٤-٦ حصص        | ١ كوب من الخضار الطازجة أو نصف كوب من الخضار المطبوخة                               | نوع في تناول الخضار مع التركيز على الخضار الورقية  |
| مجموعة الفواكه           | ٣-٤ حصص        | ١ حبة فاكهه متوسطة الحجم، نصف كوب فواكه مقطعة أو ربع كوب فاكهه مجففة                | ينصح بالتركيز على الفواكه الكاملة سواء كانت طازجة، معلبة أو مجففة بدلاً من العصير  |
| مجموعة الدهون            | ٥-٦ حصص        | ١ ملعقة من الدهون   | يفضل استخدام زيت الذرة، دوار الشمس، الكانولا أو زيت الزيتون في الطبخ. تحتوي المكسرات، الحبوب ، والزيتون والسمك على دهون مفيدة. |

## لمعرفة المزيد يرجى مراجعة قائمة البدائل الغذائية المرفقة.

### • السوائل:

- ينصح بشرب ما بين ٦-٨ أكواب من السوائل يومياً. و يدخل في تعريف السوائل كلاً من: الماء، العصير، الحليب، الشاي، القهوة والشوربات.
- يزداد الاهتمام بشرب كميات كافية من الماء في الأجواء الحارة وذلك لتجنب حدوث الجفاف لدى كبار السن.

## نصائح وإرشادات إضافية

- ينصح بتناول الطعام بكميات صغيرة ومتكررة (٥-٦ وجبات يومياً).
- تناول الاطباق التقليدية المحضرة بشكل صحي والتي تعتمد على الخضار والبقوليات.
- تمتع بتناول الطعام بشكل جماعي مع أفراد العائلة والأصدقاء المقربين
- التقليل من تناول الدهون المشبعة والسكريات والابتعاد عن الدهون المهدرجة.
- الدهون المشبعة تتواجد في الزبدة، الحليب كامل الدسم، الشحوم المتواجدة في اللحم والدجاج، القشطة، زيت جوز الهند، زيت النخيل.
- الدهون المهدرجة وتتواجد في المرغرين، السمنة الصناعية، الزيوت المهدرجة جزئياً أو كلياً.
- السكريات المضافة وتشمل سكر المائدة، السكر المضاف للأطعمة والمشروبات الجاهزة مثل المشروبات الغازية، الحلويات، الكيك، البسكويت، المعجنات والكعك و شراب الفاكهة.

## التقليل من تناول الملح عن طريق:

- إعداد وجبات صحية في المنزل مع استخدام كميات قليلة من الملح.
- إضافة عصير الليمون والفلفل والأعشاب العطرية لإعطاء نكهة للطعام بدلاً من إضافة الملح.
- التقليل من تناول المواد الحافظة، المخلاتات، المعلبات واللحوم المعلبة.
- كما ينصح بتجنب مكعبات مرقة الدجاج والمواد الغذائية التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم.

## • الحرص على التوازن بين الغذاء المستهلك والنشاط الحركي

- ينصح كبار السن بممارسة النشاط البدني بشكل معتدل وبمعدل ١٥٠ دقيقة أسبوعياً وهذا يؤدي إلى تحسين حالتهم الصحية.

## المشاكل المتعلقة بتغذية كبار السن والحلول المناسبة لها

| المشكلة الغذائية   | الحل  |
|--|---|
| <p>١. فقدان الوزن الغير مخطط له.</p> <p>ويرجع بشكل أساسي إلى الآتي:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم تناول كميات كافية من الغذاء</li> <li>• فقدان الشهية</li> <li>• التهابات ناتجة عن أمراض معينة</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• عند ملاحظة فقدان الوزن المفاجئ راجع طبيبك وأخصائي التغذية لتقييم حالتك</li> <li>• اجعل من وقت تناول الطعام مناسبة اجتماعية، حيث ثبت أن تناول الطعام مع الآخرين يحسن من كمية الغذاء المستهلك.</li> <li>• التركيز على تناول الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية ، على سبيل المثال:</li> <li>• استخدام الفول السوداني مع التوست.</li> <li>• إضافة بياض البيض عند عمل العجة وزيادة محتوى الدهون بإضافة زيت الزيتون للصلصات ، والسلطات والخضروات المطبوخة، والحبوب و المعكرونة.</li> <li>• إضافة عصير الليمون والأعشاب العطرية للطعام يحسن من مذاقه.</li> <li>• تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية، مثال ساندوتش، لبن، فاكهة أو عصير طازج.</li> <li>• إذا كنت تتناول الوجبات الغذائية السائلة كمكمل غذائي ينصح بتناولها بين الوجبات.</li> <li>• الحرص على شرب السوائل الكافية يومياً مع مراعاة وضع الماء في مكان يسهل الوصول إليه.</li> <li>• المحافظة على ممارسة النشاط البدني بانتظام مما له من تأثير في تحفيز الشهية.</li> <li>• التأكد من توافر المواد الغذائية عند المسن وقدرته على تناولها.</li> </ul> |
| <p>٢. مشاكل المضغ والبلع</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ينصح بطهي الطعام حتى يصبح ليناً</li> <li>• إضافة نوع من الصلصات إلى الطعام حتى يصبح طرياً.</li> <li>• تقطيع الطعام إلى قطع صغيرة</li> <li>• هرس الطعام أو طحنه عند الحاجة.</li> <li>• في حالة وجود صعوبة في شرب السوائل يجب مراجعة مقدم الرعاية الصحية</li> </ul>  |
| <p>٣. تغيرات في الجهاز الهضمي</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• انخفاض إفراز اللعاب في الفم مما يؤثر على اختيار الأطعمة ومضغها.</li> <li>• ضعف حاسة الشم والتذوق</li> <li>• الحرص على تناول كميات كافية من السوائل</li> <li>• اختيار الغذاء اللين أو المضاف له الصلصات.</li> <li>• تناول بعض المخللات أو شرائح الليمون الطازج لتحفيز إفراز اللعاب.</li> <li>• تحسين مذاق الطعام عن طريق إضافة الأعشاب العطرية أو التوابل.</li> </ul>   |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ينصح بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين B١٢ ، مثال اللحوم والدواجن والأسماك والبيض ومنتجات الألبان. والمواد الغذائية المدعمة بفيتامين B١٢.</li> <li>• لتحسين امتصاص الحديد،</li> <li>• ينصح بتناول اللحوم، الأسماك، والدواجن.</li> <li>• الحرص على تناول الأطعمة الغنية بفيتامين ج، على سبيل المثال: تناول الفاكهة أو عصير الحمضيات والخضروات ذات اللون الأخضر الداكن مع وجبات الطعام.</li> <li>• الابتعاد عن تناول القهوة والشاي أثناء تناول الطعام.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• انخفاض في إفراز حامض المعدة مما يقلل من امتصاص الحديد وفيتامين B١٢.</li> </ul>                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• امضغ الطعام بشكل جيد قبل البلع</li> <li>• تناول وجبات صغيرة ومتكررة مع استخدام السوائل الغنية بالعناصر الغذائية مثل الحليب والعصير والحساء.</li> <li>• لزيادة كمية السعرات الحرارية المتناولة أضف كمية الدهون من زيت الزيتون إلى الصلصات، الخضار الطازجة أو المطبوخة، والحبوب.</li> <li>• تناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية خلال النهار، واستبدلها بالوجبات السائلة الموصوفة من قبل أخصائي التغذية</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• كسل المعدة (تأخر إفراغها) والشبع المبكر يؤثر على كمية الطاقة المتناولة وقد يؤدي إلى فقدان الوزن</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحرص على تناول الألياف الكافية الموجودة في الحبوب الكاملة، الخضار والفواكه، مع شرب السوائل المطلوبة خلال اليوم بمعدل ٦-٨ أكواب يومياً.</li> <li>• تناول القليل من الخوخ المجفف أو عصير الخوخ لما له من تأثير في تسهيل حركة الأمعاء (ملين طبيعي).</li> <li>• إشرب كميات كافية من الماء.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الإمساك</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ينصح بتناول وجبات صغيرة متكررة بدلاً من وجبة واحدة أو وجبتين في اليوم.</li> <li>• ابتعد أو قلل من استهلاك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على الأتي:</li> <li>• الكافيين، الشوكولاته، الثوم، البصل، النعناع والكحول.</li> <li>• القهوة بنوعها التي تحتوي على الكافيين أو الخالية من الكافيين تزيد من إفراز الحامض.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتجاع المريء هو عبارة عن ارتجاع محتوى المعدة إلى المريء بسبب ألم في منطقة الصدر</li> </ul>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• تجنب الأطعمة الدسمة والمشروبات الغازية.</li> <li>• تجنب الاستلقاء بعد وجبات الطعام مباشرة.</li> <li>• تناول الطعام ببطء</li> <li>• مضغ الطعام جيداً مع إغلاق الفم أثناء المضغ.</li> <li>• تجنب أو قلل من الأطعمة التي تتسبب في تكون الغازات.</li> <li>• ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• الغازات أو انتفاخ البطن : عادة ما يكون نتيجة لاضطراب الحركة المعوية ، مثل متلازمة القولون العصبي</li> </ul> |

|   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ابدأ بتناول كميات صغيرة من الأطعمة التي تحتوي على الحليب ، وإذا استمرت الأعراض تناول الزبادي ، اللبن ، أو الجبن الأبيض أو اختر الحليب و المنتجات الخالية من اللاكتوز.</li> </ul>   | <p>٤ . حساسية اللاكتوز:<br/>قد يظهر عند كبار السن أعراض عدم تحمل اللاكتوز عند تناول الحليب أو منتجاته مثل آلام المعدة والغازات والإسهال.</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرب ٦-٨ أكواب من السوائل يومياً</li> <li>• اختر المواد الغذائية الغنية بالماء مثل الفواكه والخضروات و الشوربات.</li> <li>• اشرب الماء على فترات حتى وأن لم تكن عطشاً.</li> <li>• وضع زجاجة الماء بجانبك و في مكان يسهل الوصول إليه (السرير- الكرسي أو السيارة).</li> </ul>   | <p>٥ . الجفاف</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• اتبع خطة غذائية متوازنة بحيث تحتوي على كل المجموعات الغذائية الغنية ب:</li> <li>• فيتامين أ (الخضروات الخضراء والخضروات الصفراء و الكبد)</li> <li>• فيتامين ج (الحمضيات : البرتقال والجريب فروت و الكيوي والفراولة و الطماطم)</li> <li>• الحمض الأميني الأرجينين (المكسرات والحليب و السمك و الفاصوليا و بذور الكتان)</li> <li>• الزنك (المحار، و اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك و الحبوب الكاملة والبيض و البقوليات)</li> <li>• تناول الأطعمة التي تحتوي على البروتين (مثل الحليب ومنتجاته و اللحوم و البيض و الأسماك) مع كل وجبة ووجبة خفيفة.</li> <li>• شرب الكثير من السوائل</li> <li>• استشارة اختصاصي التغذية العلاجية للحصول على مزيد من التعليمات</li> </ul> | <p>٦ . تقرحات الفم</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• تناول الطعام بشكل منتظم ثلاث وجبات رئيسية بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين يومياً</li> <li>• اجعل نصف طبقك من الفاكهة والخضروات</li> <li>• استخدام الحبوب الكاملة بدلاً من المقشورة.</li> <li>• الحد من تناول الأغذية الدسمة مثل الوجبات السريعة و الأطعمة المقلية</li> <li>• قلل من تناول السكريات والحلويات</li> <li>• اشرب الماء بدلاً من العصائر والمشروبات الغازية فهي تحتوي على الكثير من السكر.</li> <li>• ممارسة النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل كل يوم.</li> </ul>   | <p>٧ . زيادة الوزن عند كبار السن</p>   |

# Nutritional Guidelines for the Elderly

7

|   |  |
|---|--|
| <b>4. Lactose intolerance</b><br>The elderly can experience symptoms of lactose intolerance such as stomach pain, gas, or diarrhea when eating or drinking milk or milk products. | <ul style="list-style-type: none"><li>• First try to eat small amounts of food that contain milk, if your symptoms do not improve:<ul style="list-style-type: none"><li>• Try yogurt, buttermilk, or white cheese</li><li>• Choose lactose-free milk and milk products</li></ul></li></ul>   |
| <b>5. Dehydration</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Drink 6-8 cups of fluids per day</li><li>• Choose food items that are rich in water such as fruit, vegetables and soups as they are mostly water-based.</li><li>• It is advisable to drink frequently even when you are not thirsty</li><li>• Keep a bottle of water next to you wherever you are (bed, chair or car)</li></ul>  |
| <b>6. Pressure ulcer</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Follow a well-balanced eating plan with foods from each food group.</li><li>• Consume food rich in:<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitamin A (Green and yellow vegetables and liver)</li><li>• Vitamin C (Citrus fruits: orange, grapefruit, kiwi, strawberries and tomatoes)</li><li>• Arginine (Nuts, milk, fish, beans and flax seed )</li><li>• Zinc (Oysters, red meat, poultry, fish, whole grains, eggs, legumes)</li></ul></li><li>• Be certain to include foods high in protein (such as milk, meat, eggs, and fish) with every meal and snack</li><li>• Drink plenty of fluids</li><li>• Consult your dietitian for further instructions</li></ul> |
| <b>7. Older adults who are overweight</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Eat regularly - three meals and two snacks per day</li><li>• Make half of your plate fruit and vegetables</li><li>• Use whole grains rather than refined grains</li><li>• Reduce the portion size of your meals</li><li>• Limit your intake of fatty foods such as fast food and fried food</li><li>• Limit sugar and sweets</li><li>• Drink water instead of juices and soft drinks which contain a lot of sugar</li><li>• Increase your physical activity. Aim to be physically active for at least 30 minutes every day.</li></ul>  |



|  |  |
|--|--|
| 3. <b>Digestive system changes:</b>  |  |
| <p>a. <b>Decrease in saliva production</b> alters the ability to chew and may lead to changes in food choices.</p> <p>b. <b>Decrease in taste and smell sensitivity</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensure adequate fluid intake</li> <li>• Choose moist food or add sauces.</li> <li>• Chew some pickles or fresh lemon slices to stimulate saliva secretion.</li> <li>• Add flavor, use herbs or spices.</li> </ul>   |
| <p>c. <b>Decrease in gastric acid secretion</b> can limit the absorption of iron and vitamin B12.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eat foods rich in vitamin B12 found mostly in meat, poultry, fish, eggs and dairy foods. Also foods that are fortified with vitamin B12.</li> <li>• To improve the absorption of iron, eat meat, fish, and poultry, and include vitamin c-rich fruit, For example, drink citrus fruit or juice and eat dark-green leafy vegetables with meals. Limit coffee and tea at mealtimes</li> </ul>   |
| <p>d. <b>Delayed gastric emptying and early satiety</b> which affect energy intake and can lead to weight loss.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chew the food well</li> <li>• Have small, frequent meals – use milk, juice and soups as nutrient-dense fluids and fortified food.</li> <li>• Increase fat content by adding olive oil to sauces, fresh or cooked vegetables, and grains.</li> <li>• Offer daytime snacks between meals, or give a dietary supplement prescribed by a dietitian</li> </ul>   |
| <p>e. <b>Constipation</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consume adequate fiber found in whole grains, vegetables and fruit together with adequate fluid.</li> <li>• Eat a few dried or stewed prunes or drink prune juice as it has a natural laxative effect.</li> <li>• Drink enough water – 6–8 cups per day.</li> </ul>   |
| <p>f. <b>Heartburn</b> is a condition in which the acidic stomach contents back up into the esophagus, causing pain in the chest area.</p> <p>g. <b>Gas formation or bloating:</b> is usually the result of an intestinal motility disorder, such as irritable bowel syndrome (IBS).</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eat smaller, more frequent meals over the course of the day instead of eating one or two larger meals.</li> <li>• Avoid or reduce consumption of foods and beverages that contain caffeine, chocolate, garlic, onions, peppermint, spearmint, and alcohol. Both caffeinated and decaffeinated coffees increase acid secretion.</li> <li>• Avoid fatty foods and carbonated beverages.</li> <li>• Avoid reclining immediately after meals, or if you do so, keep your back elevated to at least 30 degrees so that you are not lying flat.</li> <li>• Eat slowly and chew food thoroughly before swallowing.</li> <li>• Try to chew the food that you eat with your mouth closed</li> <li>• Avoid or eat less of the foods that cause gas.</li> <li>• Regular exercise can also help to minimize trouble with intestinal gas.</li> </ul> |

# Nutritional Guidelines for the Elderly

5

## Balance your food intake and physical activity.

- Older adults should do at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity throughout the week
- Older adults who are inactive or who have some disease limitations will enjoy added health benefits with any level of activity.

## Nutritional problems in the elderly and suggested solutions:

| Nutritional problems   | Solution  |
|--|---|
| <p>1. <b>Involuntary weight loss:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inadequate dietary intake</li><li>• Loss of appetite</li><li>• Inflammatory effects of disease</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• For unintentional weight loss, contact your doctor and dietitian</li><li>• Spend time with the elderly during meals to observe food intake and help if needed. Visit them during mealtimes if they are in a hospital or long term care facility.</li><li>• Make meals social events. Eating with others can improve food intake. Interact with them and speak to them with respect.</li><li>• Increase the nutrient density of food. For example,<ul style="list-style-type: none"><li>• Spread peanut butter on toast and crackers</li><li>• Add an extra egg white to scrambled egg and omelette</li><li>• Increase fat content by adding olive oil to the preparation of sauces, fresh or cooked vegetables, and grains or pasta.</li></ul></li><li>• Make the food more appealing by using lemon juice and herbs.</li><li>• Include snacks between meals. Such as a sandwich, milk, fruit or fresh juice.</li><li>• If taking oral nutritional supplements, take these at the end of the meal or as a snack.</li><li>• Drink enough fluids and leave water within easy reach</li><li>• Encourage regular physical activity. Daily exercise can stimulate appetite.</li><li>• Make sure that feeding or shopping assistance is available</li></ul> |
| <p>2. <b>Chewing and swallowing Problems:</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Cook food thoroughly until tender, or add sauces.</li><li>• Cut food into smaller pieces by chopping or grinding.</li><li>• Modify food texture by pureeing with blenders before eating.</li><li>• If having difficulty swallowing fluids, get assessed by a healthcare provider to determine a suitable consistency.</li></ul>   |

---

**Refer to the attached portion list to learn more about food portions.**

- **Fluid**

- It's recommended to drink 6–8 cups of fluids per day. Fluids include water and other beverages such as milk, juice, soups, coffee and tea.
- Special care must be taken to increase fluid intake in hot climates to prevent dehydration.

### **Additional advices and tips**

- Eat small frequent meals, 5–6 per day.
- Emphasize healthy traditional dishes; vegetable and legume-based.
- Enjoy food and eating with your family, friends and loved ones
- Limit your intake of saturated fats and added sugars and avoid hydrogenated fats.
- Saturated fat includes butter, milk fat, beef fat, chicken fat, cream, coconut oil, palm and palm kernel oils
- Hydrogenated fat includes margarine, shortening, hydrogenated and partially hydrogenated oils
- Added sugars includes table sugars and syrups that are added to foods or beverages like regular soft drinks, candy, cakes, cookies, pastries, donuts and fruit drinks.

### **Limit your intake of salt**

- Prepare healthier meals at home by cooking with less salt.
- Use lemon juice, pepper or herbs to flavor food rather than salt.
- Limit preserved pickled, canned and packed meat.
- Avoid chicken stocks and instant food items that contain high levels of sodium.

# Nutritional Guidelines for the Elderly

3

## Nutritional requirements for an older adult

- **Energy**
  - Energy needs vary according to age, weight, height, physical activity and health condition, but an average of 1600-2000 kilocalories of energy per day is enough for most older adults both female and male.

**You can meet your energy requirements by consuming the specified quantities from the following food groups:**

| Food Group             | No. of Portions | Example of One Portion  | Notes  |
|------------------------|-----------------|---|--|
| Grains                 | 5 - 7           | 1 slice of bread, 1 cup ready-to-eat cereal, or 1/3 of a cup of cooked rice or pasta. | Half of all grains consumed should be whole grains.                              |
| Vegetables             | 4 - 6           | 1 cup of raw vegetables or 1/2 cup of cooked vegetables.                              | Eat a variety of vegetables including green leafy vegetables.                    |
| Fruit                  | 3 - 4           | 1 medium size whole fruit, ½ cup of fresh fruit, or a ¼ cup of dried fruit.           | Focus on fruit, whether fresh, frozen, canned, or dried rather than fruit juice. |
| Milk and milk products | 3               | 1 cup of milk, 3/4 cup of yogurt or 45-60 g of cheese.                                | Milk groups are a good source of calcium. Choose low-fat milk and milk products. |
| Lean meat and legumes  | 5 - 6           | 30g meat, fish, or poultry, one egg, 1/2 cup of cooked legumes.                       | Choose lean or low-fat meat and poultry.   |
| Fat                    | 5 - 6           | 1 teaspoon of oil.  | Consume fat from whole foods such as nuts, seeds, olives and fatty fish.         |

---

## Introduction:

Nutrition deserves special attention as people get older (65 years plus) as good nutrition is essential for good health. Consuming a variety of nutrient-packed foods is linked to a reduction in the risk of developing chronic health conditions, such as obesity, diabetes, hypertensive, cardiovascular diseases, arthritis, osteoporosis, Alzheimer, and certain types of cancer.

## Factors that affect nutrition in older adults

Numerous changes in body composition and physiology are associated with advancing age. Nutritional needs are determined by multiple factors including:

- Lifestyle
- Social
- Economic
- Medical conditions

## A healthy diet for the elderly is:

- Balanced and complete in its nutritional components to include all food groups: (milk and milk products, meat and legumes, grains, fruit, vegetables and fats).
- Safe and clean
- Available in sufficient quantities to meet an older adult's nutritional needs.

## Some requirements that increase with age are:

Calcium, vitamin D, vitamin B12 and vitamin B6