



Better Nutrition for Mature Adults

تغذية أفضل لكبار السن

1. Drink 6 - 8 glasses of water every day.

اشرب 6 إلى 8 أكواب من الماء يوميا .

2. Eat calcium rich foods, such as milk, cheese, yogurt, fish with bones, and some dark green vegetables, like broccoli. Calcium is important for strong bones.

تناول أغذية غنية بالكالسيوم مثل الحليب والجبن واللبن والسمك الذي له حسك وبعض الخضروات داكنة الخضرة مثل البروكلي . الكالسيوم مادة معدنية هامة في تكوين العظام القوية .

3. Get plenty of Vitamin A and Vitamin C by eating fresh fruits and vegetables, such as carrots and oranges. Vitamin A is good for your eyes and skin. Vitamin C keeps gums healthy and prevents against infection.

تناول كميات كبيرة من فيتامين A وفيتامين C بأكل الفواكه والخضروات كالجوز والبرتقال . فيتامين A جيد للعينين والجلد وفيتامين C يقوي اللثة ويحفظها من التلوث .

4. Eat foods high in iron, which helps the body use energy. Iron is abundant in red meat, poultry, fish, and dried beans.

تناول أطعمة غنية بالحديد والتي تزود الجسم بالطاقة ، ويتوفر الحديد بشكل كبير في اللحم الأحمر والدواجن والسمك والبقول المجففة .

5. Include meats, seafood, and poultry in your diet to protect against Zinc deficiency. Zinc helps wounds heal faster.

أضف إلى برنامج التغذية للحوم والسمك والدواجن لتجنب نقص الزنك . الزنك يساعد على التئام الجروح بسرعة .

6. Practice regular physical activity. Outdoor activity is best, because your body can make Vitamin D with the help of the sun.

داوم على نشاط بدني بانتظام . النشاطات البدنية خارج البيت أفضل لأن جسمك يمكنه إنتاج فيتامين C بمساعدة الشمس .

Arabic Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

