



Better Nutrition for Mature Adults

Une meilleure nutrition pour des adultes d'un certain âge

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

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour.

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.

Consommez des aliments riches en calcium, tels que le lait, le fromage, les yogourts, le poisson avec des arêtes et certains légumes vert foncé, comme le brocoli. Le calcium est important, pour que les os restent forts.

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.

Prenez beaucoup de vitamines A et C en mangeant des fruits et des légumes, comme les carottes et les oranges. La vitamine A est bonne pour les yeux et pour la peau. La vitamine C garde vos gencives en bonne santé et évite l'infection.

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

Mangez des aliments à haute teneur en fer; ils aident le corps à user l'énergie. Le fer est abondant dans les viandes rouges, la volaille, le poisson et les haricots secs.

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

Incluez la viande, les fruits de mer et la volaille dans votre régime pour vous protéger contre une carence en zinc. Le zinc aide à guérir rapidement les blessures.

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

Pratiquez régulièrement une activité physique. L'activité à l'extérieur est préférable, parce que votre corps peut fabriquer de la vitamine D en étant au soleil.



French 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.