



Better Nutrition for Mature Adults

Bessere Ernährung für reife Erwachsene

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

Trinken Sie jeden Tag 6 bis 8 Gläser Wasser.

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.

Essen Sie Nahrungsmittel mit hohem Kalziumgehalt, wie Milch, Käse, Joghurt, Fisch mit Knochen und einige dunkelgrüne Blattgemüsesorten, wie Broccoli. Kalzium ist wichtig für einen kräftigen Knochenbau.

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.

Nehmen Sie reichlich Vitamin A und Vitamin C zu sich, indem Sie Obst und Gemüse wie Karotten und Orangen essen. Vitamin A ist gut für Ihre Augen und Ihre Haut. Vitamin C sorgt für gesundes Zahnfleisch und schützt vor Infektionen.

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

Essen Sie Nahrungsmittel mit hohem Eisengehalt, damit der Körper Energie bekommt. Eisen ist in Rindfleisch, Geflügel, Fisch und getrockneten Bohnen enthalten.

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

Essen Sie Fleisch, Meeresfrüchte und Geflügel, um sich vor einem Zinkmangel zu schützen. Zink hilft beim schnelleren Verheilen von Wunden.

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

Achten Sie darauf, daß Sie täglich eine physische Betätigung ausüben. Aktivitäten im Freien sind am besten, denn Ihr Körper kann mit Hilfe der Sonne Vitamin D produzieren.



German 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.