



Better Nutrition for Mature Adults

Lepsze żywienie dla dorosłych

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

Należy pić 6 do 8 szklanek wody codziennie.

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.

Należy spożywać pożywienie bogate w wapń, np. mleko, ser, jogurt, rybę zawierającą ości oraz niektóre warzywa ciemnozielone, takie jak brokuły. Wapń jest istotny w budowaniu mocnych kości.

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.

Należy spożywać dużo witamin A i C, jedząc owoce i warzywa, np. marchew i pomarańcze. Witamina A wpływa korzystnie na oczy i skórę. Witamina C utrzymuje zdrowy stan dziąseł i chroni przed infekcją.

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

Należy spożywać pożywienie bogate w żelazo, które ułatwia organizmowi korzystanie z energii. Żelazo znajduje się w dużych ilościach w czerwonych mięsach, drobiu, rybie i suszonym grochu.

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

Aby uchronić organizm przed niedoborem cynku, należy włączyć mięsa, rybę oraz drób do diety. Cynk sprzyja szybkiemu gojeniu ran.

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

Należy regularnie uprawiać aktywność fizyczną, najlepiej na dworze, ponieważ organizm wytwarza witaminę D za pomocą słońca.

Polish 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.

