



Better Nutrition for Mature Adults

Alimentație adecvată adulților

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

1. Consumați zilnic 6-8 pahare de apă.

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.

2. Consumați mâncăruri bogate în calciu, ca laptele, brânza, iaurtul, peștele cu schelet și câteva legume precum conopida italiană. Calciul este important pentru dezvoltarea oaselor.

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.

3. Consumând fructe și legume proaspete ca morcovii și portocalele, veți avea în organism vitamina A și vitamina C din abundență. Vitamina A este necesară pentru ochi și piele. Vitamina C menține gingiile sănătoase și protejează împotriva infecțiilor.

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

4. Consumați mâncăruri cu conținut ridicat de fier, ce ajută organismul la valorificarea energiei. Carnea rumenă, carnea de pasăre, peștele și fasolea uscată are conținut ridicat de fier.

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

5. Pentru a vă proteja împotriva lipsei zincului din organism, includeți carnea, fructele de mare și carnea de pasăre în regimul dumneavoastră alimentar. Zincul ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor.

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

6. Practicați regulat activități fizice. Activitățile în aer liber sunt cele mai indicate, pentru că organismul dumneavoastră poate produce vitamina D sub influența soarelui.

Romanian 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.

