



Better Nutrition for Mature Adults

Yaşlılar için Daha İyi Beslenme

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

1. Her gün 6-8 bardak su için.

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. Kalsiyumu bol yiyecekler yiyin; örneğin, süt, peynir, yoğurt, kılçıklı balık ve kara lahana gibi koyu yeşil sebzeler. Kalsiyum kemiklerin güçlü olması için önemlidir.

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. Havuç portakal gibi taze meyve ve sebze yiyerek bol miktarda A Vitamini ve C Vitamini alın. A Vitamini gözlere ve cilde yararlıdır. C Vitamini diş etlerini iltihaba karşı koruyarak sağlıklı kalmalarını sağlar.

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

4. Vücudun enerji kullanımına yardım eden demir açısından zengin yiyecekler yiyin. Demir kırmızı ette, tavukta, balıkta ve hububatta bol miktarda bulunur.

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

5. Çinko eksikliğine karşı korunmak için besin programınızda et, deniz hayvanları ve tavuğa yer verin. Çinko yaraların çabuk iyileşmesine yardım eder.

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

6. Düzenli beden etkinlikleri yapın. Açık havada yapılan etkinlikler en iyisidir; çünkü, vücudunuz güneş aracılığıyla D Vitamini yapabilir.

Turkish 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.

