



# Better Nutrition for Mature Adults

## Краще харчування для дорослих

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

1. Кожного дня пийте від 6 до 8 склянок води.

### 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. Їжте багату на кальцій їжу, таку як молоко, твердий сир, йогурт, рибу з кістками та деякі темно-зелені овочі, такі як брокколі. Кальцій є важливим елементом, що підвищує міцність кісток.

### 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. Отримуйте достатню кількість вітаміну А та вітаміну С через вживання фруктів та овочів, таких як морква та помаранчі. Вітамін А є гарним для Ваших очей та шкіри. Вітамін С утримує Ваші ясна здоровими та захищає від інфекції.

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

4. Приймайте їжу багату на залізо, що допомагає тілу використовувати енергію. На залізо багаті чорне м'ясо, птиця, риба та сухі бобові.

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

5. Включіть м'ясо, дари моря та птицю до Вашої дієти для захисту від нестачі цинку. Цинк допомагає ранам швидше загоюватися.

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

6. Регулярно займайтеся фізичною діяльністю. Діяльність на вулиці є найкращою, тому що Ваше тіло може виробляти вітамін Д за допомогою сонця.

Ukrainian 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.

