

Kje: -Tema 1 -Modul 1.1 -Video 4 o video virih: "Zdrava prehrana"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

**VIDEO: Prehranski nasveti za starejše - Zdrava prehrana**

Dobra in uravnotežena prehrana je za starejše ljudi zelo pomembna. Sledite trem preprostim korakom. Vsak obrok naj bo sestavljen iz štirih skupin živil: ogljikovih hidratov, kot so rjavi riž, rezanci, kruh in polnozrnata žita; beljakovin, kot so ribe, meso, piščanec, jajca, sir, tofu in fižol; vlaknin, kot so sveže sadje in zelenjava, ter seveda tekočine, kot je navadna voda ali morda zdrava juha. Drugič, če ima posameznik težave z ustreznim prehranjevanjem, je priporočljivo, da lahko izboljšate vnos hranil s peroralnim dodatkom, ki je na voljo v tekoči obliki ali v prahu. V tem primeru je priporočljivo predhodno posvetovanje z osebnim zdravnikom ali dietetikom. Kot tretjo možnost strokovnjaki priporočajo skupno prehranjevanje z družino ali prijatelji. Študije so pokazale, da lahko skupno uživanje obroka z bližnjo osebo poveča apetit, spodbuja vnos hranil in zagotavlja tudi zdravo socialno povezanost.