

هرم غذایی سالمندی

متفرقه



شیر و فرآورده‌ها

حداقل ۳ واحد



گوشت و تخم‌مرغ

حداقل ۱.۵ واحد



حبوبات و مغزها

۱ واحد

سبزی‌ها

حداقل ۳ واحد



میوه‌ها

حداقل ۲ واحد



نان و غلات

حداقل ۶ واحد



یک واحد نان و غلات:

یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم)، انواع نان‌ها یا نان لواش چهار کف دست

یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته

یک واحد سبزی:

یک لیوان سبزی برگی یا نصف لیوان سبزی پخته یا سبزی خام خرد شده یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط

یک واحد میوه:

یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و... یا نصف لیوان آبمیوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک

یک واحد شیر و فرآورده های شیری:

یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چرب یا ۲ قوطی کبریت پنیر یا دولیوان دوغ

یک واحد گوشت:

۲ قطعه گوشت خورشتی (معادل ۶۰ گرم گوشت پخته) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ

یک واحد حبوبات:

نصف لیوان حبوبات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها

✓ لازم به ذکر است سالمندان باید حداقل ۵ روز در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه پیاده روی

داشته باشند.