Makanan Berkhasiat Warga Tua Sihat

Contoh sajian sehari untuk warga tua

1. Sarapan
1cawan bubur nasi
1sudu makan ikan bilis tumbuk
1/2 cawan minuman bersusu

2. Minum pagi
1 keping roti mil penuh
1 sudu teh jem
1 biji pisang
1 cawan minuman bersusu

3. Makan tengahari
1 cawan nasi
1 ketul ayam masak kari
1/2 cawan sayur bayam
1 biji limau manis
Air kosong

4. Minum petang
1 keping kuih
1 biji pisang
1 cawan teh o

5. Makan malam
1 cawan nasi
1 keping ikan tenggiri masak asam pedas
1 cawan sup sawi campur tauhu
1 potong betik
Air kosong

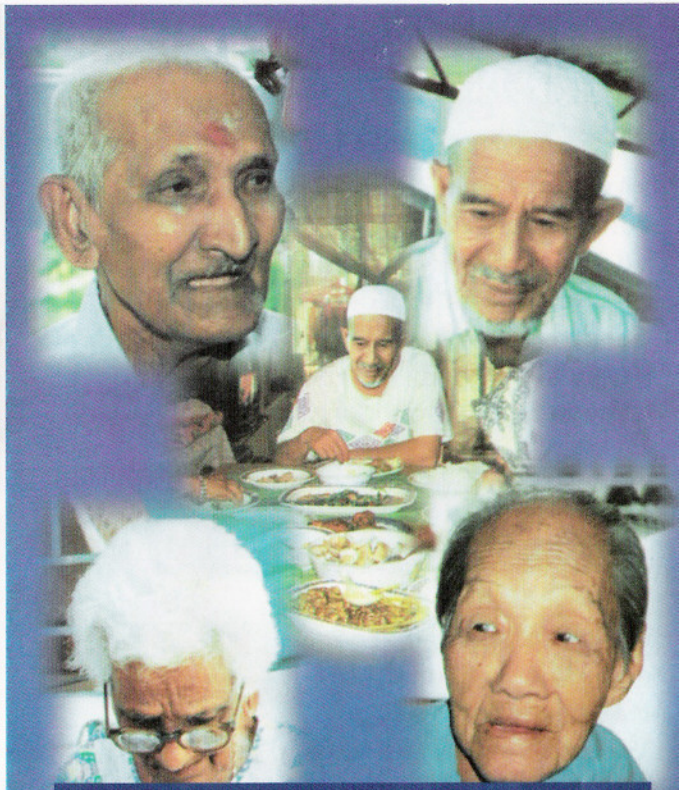
6. Minum malam
3 keping biskut krim kraker
1 cawan minuman bersusu

JADIKAN MASA MAKAN ANDA MENGEMBIRAKAN

- Makan bersama keluarga atau rakan.
- Hiaskan hidangan anda supaya menarik dan menyelerakan.
- Gunakan rempah ratus untuk membangkitkan rasa dan bau.
- Sediakan makanan yang mudah dikunyah seperti nasi lembik, bubur, roti, oat, ikan,daging yang dicincang dan tauhu.
- Lebihkan makan yang berair seperti sup.
- Lecek atau potong makanan kecil-kecil untuk memudahkan anda makan.
- Makan sedikit-sedikit dan kerap. Kunyah sehingga lumat.

Utamakan Kesihatan

DITERBITKAN OLEH:
BAHAGIAN PENDIDIKAN KESIHATAN,KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA



Panduan Pemakanan

UNTUK WARGA TUA

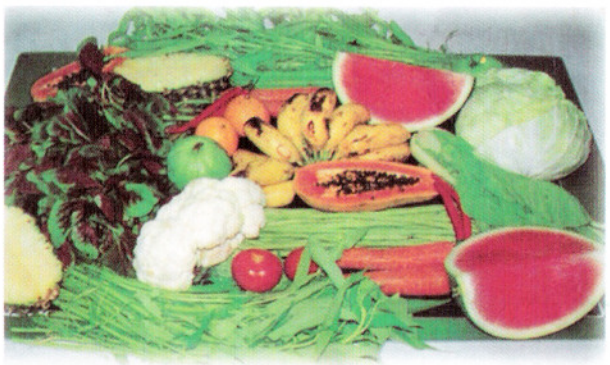
MAKAN DENGAN BIJAK DI USIA TUA

Warga tua mempunyai keperluan pemakanan yang khusus disebabkan perubahan dalam badan dan cara hidup. Untuk terus sihat amalkan tabiat makan yang baik. Ini akan mengurangkan kemungkinan untuk mendapat penyakit-penyakit seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi dan diabetis.

MAKANLAH MAKANAN YANG BAIK UNTUK KESIHATAN ANDA

Makanan berkanji seperti nasi, roti, mi dan ubi membekalkan tenaga kepada tubuh. Anda perlu mengambil makanan ini dengan banyak sebagai sumber tenaga.

Sayur-sayuran dan buah-buahan membekalkan vitamin, mineral dan serat. Pengambilan yang banyak boleh mencegah penyakit dan mengelakkan sembelit dan buasir.



Makanan berprotein seperti ikan, ayam, daging, telur dan kekacang perlu untuk mengekalkan dan memperbaiki tisu tubuh yang rosak. Makanlah secara sederhana.

Minumlah 6 hingga 8 gelas air sehari. Air yang banyak diperlukan untuk membuang sisa-sisa dan racun dari tubuh. Anda juga digalakkan untuk minum sup dan jus buah-buahan.

Pada usia tua, tulang anda cenderung untuk menjadi reput. Untuk mengelakkan masalah ini, ambillah makanan yang kaya dengan kalsium seperti susu rendah lemak, ikan sardin, ikan bilis, tauhu, tempe dan sayur-sayuran berdaun hijau.

KURANGKAN MAKANAN YANG TIDAK BAIK UNTUK KESIHATAN ANDA

Makanan yang bersantan dan bergoreng, kuih-muih, kek dan minuman yang manis membekalkan tenaga yang tinggi. Pengambilan yang berlebihan boleh menyebabkan penambahan berat badan dan seterusnya meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetis. Lebihkan makanan yang dikukus, direbus dan di panggang.

Makanan masin seperti ikan masin, telur masin, kicap, sos dan bahan perasa boleh meningkatkan risiko penyakit darah tinggi.