



Narodowe  
Centrum  
Edukacji  
Żywnościowej



# Zdrowy senior

Zdrowie zaczyna się  
na Twoim talerzu



Ministerstwo  
Zdrowia



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025,  
finansowane przez Ministra Zdrowia.



Nieprawidłowa dieta to największe zagrożenie dla naszego zdrowia, wyprzedzające czynniki ryzyka takie jak palenie papierosów czy siedzący tryb życia.

Prawidłowo skomponowane posiłki, ograniczenie spożycia cukru, tłuszczu i soli oraz zwiększenie w codziennej diecie produktów bogatych w błonnik pokarmowy, pełnowartościowe białko i ilości wypijanej wody to recepta na zdrowie!

W broszurze edukacyjnej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, dedykowanej seniorom, przedstawiono najważniejsze zalecenia zdrowego żywienia, których stosowanie może wspomagać utrzymanie dobrego stanu zdrowia i samopoczucia poprzez dostarczanie organizmowi niezbędnych składników odżywczych. Podkreślono także znaczenie codziennej aktywności fizycznej i umysłowej.

W środku broszury załączono Talerz Zdrowego Żywienia oraz materiał „W 3 krokach do zdrowia”. Zachęcamy do wyjęcia go z broszury i umieszczenia na lodówce, aby każdego dnia podpowiadał, jak jeść zgodnie z zasadami zdrowego żywienia.





# Talerz Zdrowego Żywienia

Żywnienie osób starszych powinno być zgodne z zasadami prawidłowego żywienia osób dorosłych, oparte na modelu **Talerza Zdrowego Żywienia**. Grafika Talerza przedstawia najważniejsze grupy produktów spożywczych, w odpowiednich proporcjach, które powinny znaleźć się w codziennych posiłkach.

Każdy główny posiłek powinien być prawidłowo **zbilansowany**, czyli zawierać:

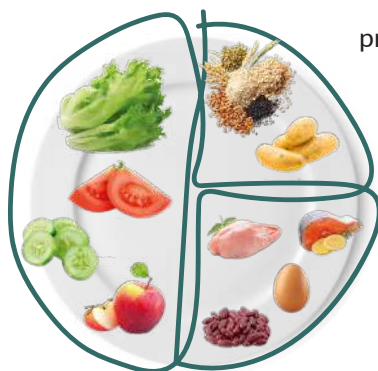
## 1/2 TALERZA

różnorodne  
warzywa  
i owoce



### Uzupełnienie posiłku:

tłuszcze roślinne  
(oleje roślinne, orzechy,  
pestki, nasiona, awokado)



## 1/4 TALERZA

produkty zbożowe  
pełnoziarniste,  
ziemniaki



## 1/4 TALERZA

mięso, ryby, jaja,  
nasiona roślin  
strączkowych, mleko  
i produkty mleczne

Zalecenia zdrowego żywienia przedstawione na schemacie Talerza są uniwersalnym modelem dla każdej osoby dorosłej. Należy je zmodyfikować i dostosować indywidualnie według występujących jednostek chorobowych. W tym celu warto zgłosić się po pomoc do specjalisty, który na podstawie wywiadu zdrowotnego opracuje spersonalizowane zalecenia. Miejscem, w którym można uzyskać bezpłatną pomoc w tym zakresie, jest **Centrum Dietetyczne Online**.

**SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNYCH  
WIDEOKONSULTACJI Z DIETETYKIEM**

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)





# Zasady zdrowego żywienia seniora

## *małe zmiany, wielkie korzyści*

Ciesz się różnorodnością produktów z każdej grupy przedstawionej na Talerzu Zdrowego Żywienia, aby zmniejszyć ryzyko rozwoju chorób takich jak np. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca czy choroby serca.

### **Każdego dnia sięgaj po produkty bogate w błonnik pokarmowy:**

pieczywo i płatki pełnoziarniste, makarony razowe, kasze gruboziarniste. Spożywaj co najmniej 400g warzyw i owoców dziennie. Odpowiednia podaż błonnika w diecie pomaga zapobiegać zaparciom. Związki przeciwzapalne obecne w warzywach i owocach wykazują działanie przeciwmiażdżycowe i przeciwnowotworowe, opóźniają także procesy starzenia organizmu. Siegaj po lokalne, sezonowe produkty, a w okresie jesienno-zimowym, gdy dostępność świeżych produktów jest ograniczona, uwzględnij także mrożonki i kiszonki. Warzywa i owoce, jeśli nie są dobrze tolerowane, można spożywać rozdrobnione, przetarte lub w postaci soków. Warto jednak pamiętać, że np. sok grejfrutowy może wchodzić w interakcje z wieloma lekami, dlatego zawsze pijaj je wodą – nie sokiem, mlekiem czy herbatą.



Orzechy, pestki i nasiona, czyli **dobre źródła tłuszczu roślinnego**, doskonale sprawdzą się jako dodatek do posiłków. Możesz jeść je w całości lub w postaci zmielonej. Zawierają błonnik pokarmowy, witaminę E, foliany i składniki mineralne takie jak cynk, magnez, potas, a nawet wapń.

**Ogranicz spożycie soli.** Dzienna dawka nie powinna przekraczać 5 g (1 płaska łyżeczka ze wszystkich produktów). Pomogą Ci w tym świeże zioła oraz suszone przyprawy ziołowe i korzenne, które pozwolą wydobyć aromat potraw, zwiększając ich atrakcyjność smakowo-zapachową i wizualną. Zwróć uwagę na skład mieszanek przypraw - nie kupuj tych, które w składzie na pierwszym miejscu mają sól.





Wraz z upływem lat następuje utrata masy mięśniowej oraz siły mięśni, co może prowadzić do osłabienia organizmu i zwiększonego ryzyka upadków. **Codziennie spożywaj produkty będące źródłem pełnowartościowego białka, które będą pomocne w utrzymaniu masy mięśniowej.**

Do posiłków dodawaj chude mięsa, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych (ciecierzyce, fasolę, groch, soczewicę, soję i produkty sojowe). Codziennie spożywaj naturalne produkty mleczne – głównie fermentowane (jogurty, kefir, maślanek) oraz sery twarogowe chude i półtłuste.

Staraj się utrzymać optymalną masę ciała. Nie koncentruj się na liczbie kilogramów - zamiast tego odżywiaj się zdrowo i bądź aktywny.

Woda jest głównym składnikiem naszego ciała, znajduje się w każdej komórce, w każdym narządzie. Bez niej nasz organizm nie jest w stanie funkcjonować, dlatego tak ważne jest jego odpowiednie nawodnienie. **Każdego dnia wypijaj co najmniej 2 litry płynów.** W przeliczeniu na szklanki - dla kobiet to ok. 8 szklanek, dla mężczyzn ok. 10 szklanek. Przede wszystkim powinna być to woda, zaleca się także mleko, kefir i produkty mleczne fermentowane (jeśli są dobrze tolerowane), lekkie napary herbat np. owocowych, soki - szczególnie warzywne. Pamiętaj, że Twój organizm potrzebuje więcej wody, gdy jest ciepło oraz, gdy więcej się ruszasz.



**Jak prawidłowo nawadniać organizm?** Należy pić płyny dość często, małymi porcjami, nawet wtedy, kiedy nie odczuwasz pragnienia (najlepiej po 2-3 łyki co 10-15 minut przez cały dzień). Aby uatrakcyjnić wodę możesz dodać do niej ulubione owoce, plasterki ogórka, listek mięty czy kawałek imbiru. Nie należy gasić pragnienia słodzonymi napojami gazowanymi. Pamiętaj, że nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Zarówno piwo, jak i inne wysokoprocentowe trunki mają negatywny wpływ na zdrowie.





# Co warto uwzględnić w diecie seniora?

## ● regularność spożywania posiłków

Spożywaj posiłki regularnie, czyli 5–6 razy w ciągu dnia, co 2–3 godziny. Postaraj się nie pomijać posiłków, a ostatni spożywaj 2–3 godziny przed snem. Jeśli zażywasz leki, dostosuj czas ich przyjęcia do posiłków i zaleceń na ulotce.



## ● urozmaicenie w doborze produktów spożywczych

Posiłki powinny być urozmaicone, małe objętościowo i świeżo przygotowane. Przynajmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien być ciepły.



## ● wysoka gęstość odżywcza potraw

Wysoka gęstość odżywcza oznacza, że posiłek albo produkt w niewielkiej porcji dostarczy wiele składników odżywczych m.in. witamin, składników mineralnych czy błonnika pokarmowego. Przykładem takich produktów są np. zielone warzywa, owoce jagodowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, a przykładem posiłku np. owsianka na mleku z owocami i orzechami.



## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!

KROK 1- zrób pierwszy krok

KROK 2- wdrażaj zalecany poziom

KROK 3- osiągnij dalsze korzyści dla zdrowia



### SÓL

krok 1 – Odstaw solniczkę ze stołu – nie dosalaj na talerzu.

krok 2 – Ogranicz spożycie soli do 5 g dziennie (1 łyżeczka). Sól zastąp aromatycznymi ziołami.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku soli lub te o niższej zawartości.



### ZBOŻOWE

krok 1 – Zamień pieczywo przetworzone (np. jasne bułki, jasny chleb) na pełnoziarniste (np. razowe, graham), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybieraj grube kasze (np. gryczana), makarony razowe.

krok 2 – Jedz codziennie przynajmniej 3 porcje produktów zbożowych pełnoziarnistych - (90g/dzień).

krok 3 – Jedz produkty zbożowe pełnoziarniste w każdym posiłku.



### MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE

krok 1 – Wprowadź jeden dzień w tygodniu bez mięsa.

krok 2 – Nie jedz więcej niż 500 g mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (wędliny, kiełbasy) na tydzień. Zamień przetwory mięsne i mięso czerwone na drób, ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja.

krok 3 – Dla zdrowia i środowiska zastępuj mięso produktami białkowymi pochodzenia roślinnego tj. nasionami roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soja, groch, soczewica, bób) i orzechami, a także rybami i jajami.



### WARZYWA I OWOCE

krok 1 – Zjedz warzywo lub owoc w każdym posiłku.

krok 2 – Jedz minimum 400 g warzyw i owoców codziennie - więcej warzyw niż owoców.

krok 3 – Jedz jak najwięcej różnokolorowych warzyw i owoców - każda dodatkowa porcja warzyw i owoców to dalsze korzyści dla zdrowia.



### SŁODYCZE I SŁODKIE NAPOJE

krok 1 – Zamień słodkie napoje na wodę.

krok 2 – Zamiast słodzczy jedz owoce lub orzechy i nasiona.

krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty bez dodatku cukru lub te o niższej zawartości.

# Zalecenia zdrowego żywienia

JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



## Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna (np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze);
- Różnokolorowych warzyw i owoców - więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych (np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób);
- Ryb (zwłaszcza tłustych morskich);
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion (np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika).



## Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe (np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe) na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne (oleje np. rzepakowy, oliwa z oliwek);
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe (mleko, jogurt, kefir, maślanka, białe ser);
- Smażenie, grillowanie na gotowanie w tym na parze, duszenie lub pieczenie.



## Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych (m.in. kiełbas, wędlin, boczku);
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych (takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki) z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Bądź aktywny fizycznie, utrzymuj masę ciała w normie



# ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

## W 3 KROKACH DO ZDROWIA!



### TŁUSZCZE

- krok 1 – Ogranicz spożycie tłustych mięs, wędlin; tłustych produktów mlecznych (ser topiony, ser żółty, śmietana).
- krok 2 – Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na tłuszcze roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek).
- krok 3 – Czytaj etykiety – wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów. Ogranicz spożycie częściowo utwardzonych tłuszczów roślinnych, zawierają izomery trans kwasów tłuszczowych/tłuszcze trans (np. ciastka, batoniki, słone przekąski, żywności fast-food).



### MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

- krok 1 – Mleko i produkty mleczne pełnotłuste zastąp tymi o obniżonej zawartości tłuszczu
- krok 2 – Spożywaj 2 szklanki mleka dziennie. Mleko możesz zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serem białym.
- krok 3 – Z produktów mlecznych wybieraj te bez dodatku cukru.



### RYBY

- krok 1 – Zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz).
- krok 2 – Jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą.
- krok 3 – Jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.



### REGULARNOŚĆ I PORY POSIŁKÓW

- krok 1 – Jedz regularnie.
- krok 2 – Nie pojadaj pomiędzy posiłkami.
- krok 3 – Jedz więcej w pierwszej części dnia. Nie jedz wieczorem przed snem i w nocy.



### AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

- krok 1 – Bądź aktywny – spaceruj, chodź po schodach, wykonuj aktywne prace domowe.
- krok 2 – Bądź aktywny fizycznie co najmniej 30 minut dziennie. Zrób dla zdrowia co najmniej 5 000 kroków.
- krok 3 – Zrób dla zdrowia 10 000 kroków.

Jeśli chorujesz na choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z dietetykiem.

## ● odpowiednia konsystencja potraw

Jeśli masz problem z gryzieniem lub połykaniem pokarmów, należy przygotowywać posiłki w postaci papkowatej, półpłynnej lub płynnej. Poziom rozdrobnienia posiłków dostosuj do swoich możliwości. Problemy z gryzieniem mogą przyczyniać się do zmniejszonego spożycia surowych warzyw i owoców. Warto wtedy stosować techniki kulinarne zalecane w diecie lekkostrawnej np. gotowanie, ścieranie na tarce, rozdrabnianie. Warzywa i owoce można częściowo zastąpić przecierami i sokami.



## ● planowanie posiłków i zakupów

Zdrowe, racjonalne odżywianie zaczyna się w sklepie! Na liście zakupów uwzględnij produkty z Talerza Zdrowego Żywienia. Zaplanuj posiłki tak, aby ograniczyć marnowanie żywności. Jedz mniej produktów przetworzonych m.in. słodczy, słonych przekąsek, dań typu fast food. Wybieraj produkty z małą ilością lub bez dodatku cukru, tłuszczów nasyconych i soli. Jeżeli masz ochotę na deser, najlepiej przygotuj go samodzielnie. Wykorzystuj do domowych deserów owoce i orzechy. Pamiętaj, aby na zakupy oprócz listy zabrać okulary bądź lupę - pomogą Ci sprawdzić np. datę ważności produktu do spożycia. Szczególnie zwracaj na nią uwagę, jeśli sięgasz po produkty z promocji.



## ● zalecana suplementacja

Wraz z wiekiem pojawia się większe ryzyko niedoboru składników mineralnych i witamin. Jedną z nich może być witamina D. Seniorom zaleca się suplementowanie jej przez cały rok. Pamiętaj, że indywidualną dawkę każdego przyjmowanego suplementu należy skonsultować z lekarzem i dopasować do potrzeb organizmu.





# Poznaj przykłady posiłków zgodnych z Talerzem Zdrowego Żywnienia

## OMLET



chleb razowy



oliwa z oliwek



rukola



jajka



pomidorki  
koktajlowe

## OWSIANKA



płatki owsiane  
górskie



orzechy włoskie



jogurt skyr



borówki



## KANAPKA



chleb  
graham



ser biały  
półtłusty



pomidorki  
koktajlowe



papryka



awokado



pasta z fasoli



## Aktywny senior = zdrowy senior!



Regularna aktywność fizyczna w starszym wieku to klucz do utrzymania **dobrego zdrowia i samopoczucia!** Potrzebujesz co najmniej 150 minut umiarkowanej aktywności fizycznej tygodniowo, aby zachować zdrowie i dobre samopoczucie. Dąż do 30 minut dziennie przez co najmniej pięć dni w tygodniu.

**Chodzenie** - to najprostsza forma aktywności, którą można wykonywać codziennie. Możesz spróbować także nordic walking, czyli formy szybkiego chodu ze specjalnymi kijkami.

**Prace domowe** - codzienne obowiązki, takie jak zakupy, gotowanie czy sprząatanie, to łatwy sposób na bycie aktywnym. Pomagają przełamać długie okresy siedzenia.

**Taniec** - poprawia koordynację, równowagę i nastrój.

**Joga i pilates** - doskonałe dla poprawy elastyczności, równowagi oraz wzmacniania mięśni.

**Ćwiczenia siłowe z lekkim ciężarem** pomagają w utrzymaniu masy mięśniowej i siły.

**Pływanie i aqua aerobik** - idealne dla osób z problemami stawowymi, ponieważ woda zmniejsza obciążenie stawów.

- Zanim zaczniesz nowy program ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli chorujesz na choroby przewlekłe.
- Nawet gimnastyka na krześle lub w obrębie łóżka (wykonywana samodzielnie lub z pomocą innych osób) przynosi wymierne korzyści zdrowotne.
- Warto zacząć od łatwiejszych ćwiczeń i stopniowo zwiększać ich intensywność.
- Należy zwracać uwagę na odpowiednią rozgrzewkę przed i rozciąganie po treningu.



## Mózg jak mięsień – ćwicz go codziennie!

Wprowadzając treningi mózgu możemy wpłynąć na m.in.: pamięć, uwagę czy szybkość reakcji.

Trening poznawczy to zadania, których wykonywanie stymuluje mózg do pracy i zwiększa jego neuroplastyczność. Udowodniono, że trening umiejętności poznawczych (np. pamięci, uwagi) powoduje anatomiczne zmiany w mózgu, głównie w obszarze kory przedczołowej. Co ważne, „przebudowywanie” mózgu może zachodzić w każdym wieku – od dziecięcego do dojrzałego.

### Przykłady zadań ćwiczących pamięć – rób je codziennie

#### Zadania związane z pamięcią krótkotrwałą:

- wykonuj proste działania matematyczne (dodawanie, odejmowanie, mnożenie, dzielenie) w pamięci np. w sklepie,
- przeczytaj wybrany numer telefonu – powtórz i sprawdź, ile liczb udało Ci się zapamiętać,
- napisz 5 produktów na liście zakupów, spróbuj je zapamiętać i powtórzyć po 10 sekundach.

#### Zadania związane z pamięcią długotrwałą:

- przypomnij sobie daty urodzin najbliższych członków rodziny,
- wymień nazwy wszystkich województw w Polsce (lub łatwiej: sąsiadów Polski),
- spróbuj wyrecytować wybrany wierszyk, który znasz od dziecka.

**Aktywności wykonywane codziennie będą także skutecznie wspierały utrzymanie funkcji poznawczych, a przez to bardziej satysfakcjonujące starzenie się. Kluczowe, by były one zmienne, ponieważ nowe wyzwania wyzwalają tworzenie się nowych połączeń neuronów (komórek nerwowych).**



### Przykłady aktywności wspierających pracę mózgu:

- sudoku, krzyżówki, wykreślanki
- gry planszowe
- gra w karty np. w brydża
- szachy, warcaby
- puzzle
- spotkania towarzyskie
- nauka nowych umiejętności: języka obcego, obsługi komputera
- podróże i turystyka
- sport np. gimnastyka, pływanie

Jedną z najlepszych aktywności dla mózgu jest taniec, ponieważ stymuluje on różnorodne obszary mózgu dzięki:

- ruchowi, a ćwiczenia fizyczne zapewniają m.in. lepszy transport tlenu do komórek,
- nauce nowych kroków i ruchów, co sprzyja neuroplastyczności,
- nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi.

- **Angażuj się w utrzymanie kontaktów rodzinnych i społecznych. Nie izoluj się.**
- **Bądź codziennie aktywny fizycznie i umysłowo.**
- **Angażuj się w każdą działalność społeczną, która daje Ci satysfakcję.**

# Bezpłatna edukacja żywieniowa



**Materiały edukacyjne oraz zalecenia żywieniowe w różnych jednostkach chorobowych**

**POBIERZ BEZPŁATNE ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

[ncez.pzh.gov.pl](https://ncez.pzh.gov.pl)



Wszystkie materiały można wydrukować i mieć zawsze pod ręką.

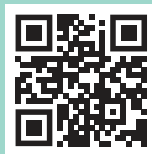


**Bezpłatne konsultacje z dietetykiem, psychodietetykiem i specjalistą do spraw aktywności fizycznej w Centrum Dietetycznym Online odbywają się wygodnie przez Internet – za pomocą wideorozmowy**



**CENTRUM DIETETYCZNE ONLINE**

[cdo.pzh.gov.pl](https://cdo.pzh.gov.pl)



Jeśli obsługa komputera sprawia Ci trudność lub potrzebujesz pomocy w skorzystaniu z materiałów i konsultacji – poproś o wsparcie rodzinę, znajomych, sąsiadów lub opiekunów.



## Praktykuj codziennie

- Bądź aktywny fizycznie.
- Wspólne posiłki z rodziną.
- Dbaj o relacje społeczne.
- Dbaj o sen i regenerację.



Ministerstwo  
Zdrowia

