

VÆGTSKEMA

For at få det mest præcise resultat med dine vejninger, anbefaler vi

- At du altid vejer dig på samme tidspunkt på dagen
- At du altid vejer dig enten med eller uden tøj på
- At du altid vejer dig på den samme vægt

Dato	Vægt, kg	Tidspunkt

UDGIVET 02.17 :
MAD OG MÅLTIDER
Ernæringsfagligt team



**SPIS VARIERET,
IKKE FOR MEGET
OG VÆR FYSISK AKTIV**

OFFICIELLE KOSTRÅD TIL DIG OVER 65 ÅR TIL DIG SOM ER RASK OG HAR GOD APPETIT

- Spis frugt og mange grønsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magre mejeriprodukter
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Drik vand
- Spis mindre sukker

NÅR DU ER OVER 65 ÅR

Hvis du er over 65 år, er rask og har god appetit, så gælder de officielle kostråd også for dig. At spise sundt, varieret samt være fysisk aktiv kan være med til, at du bevarer et godt helbred.

Dit behov for vitaminer og mineraler er det samme som tidligere i dit liv, mens behovet for protein er lidt større. Protein finder du mest i kød & fisk, samt æg & mælkeprodukter. Herudover indeholder brød & gryn, nødder og bælgfrugter også protein.

Vi anbefaler at du holder ekstra godt øje med:

- **At bevare og styrke dine muskler**
- **At bevare stærke knogler**
- **At holde vægten**

GODE RÅD

Bevar og styrk dine muskler

Det er vigtigt, at du er fysisk aktiv hver dag—gerne 30 minutter.

Spis fisk, fjerkræ, æg, mælkeprodukter, kød og bælgfrugter til alle måltider hver dag. Det giver dig protein.

Stærke knogler

D-vitamin og kalk gør dine knogler stærke. Spis fede fisk fx: Sild, makrel og laks.

Drik eller spis gerne 1/2 liter mælkeprodukt dagligt og/eller et par skiver ost.

Er du over 70 år anbefales et tilskud af D-vitamin og kalk.

Hold øje med vægten

Det bedste for dig er, **at din vægt er stabil**. Du kan med fordel veje dig 1 gang om måneden. Hvis du taber dig uplanlagt 1 kg eller mere og ikke kan tage det tabte på igen, anbefaler vi, at du kontakter din læge.