

Une meilleure alimentation pour adultes mûrs

(Better Nutrition for Mature Adults)

- Boire de 6 à 8 verres d'eau par jour.
- Manger des aliments riches en calcium tels que le lait, le fromage, le yaourt, le poisson avec des arêtes, et certains légumes vert foncé tels que le brocoli. Le calcium est important pour des os forts.
- Absorber beaucoup de vitamine A et vitamine C en mangeant des fruits et légumes frais tels que les carottes et les oranges. La vitamine A est bénéfique pour vos yeux et votre peau. La vitamine C maintient vos gencives en bonne santé et prévient les infections.
- Manger des aliments riches en fer, qui aide l'organisme à utiliser l'énergie. Le fer est abondant dans la viande rouge, la volaille, le poisson et les haricots secs.
- Il est important de vous assurer que les viandes, les poissons et fruits de mer, et la volaille fassent partie de votre alimentation afin de vous protéger contre le manque de zinc. Le zinc aide vos blessures à guérir plus rapidement.
- Pratiquer une activité physique régulièrement. Une activité pratiquée en plein air est préférable car votre corps peut produire de la vitamine D grâce au soleil.

Ce matériel est utilisé avec la permission du Nutrition for New Americans Project at Georgia State University (Projet d'alimentation pour des Américains nouveaux à l'Université de l'état de Georgie).

Sa traduction et son triage ont été rendus possibles grâce au Vermont Department of Health (Département de la santé du Vermont) et le Champlain Valley Area Health Education Center (Centre d'éducation sur la santé de la Vallée de Champlain) avec des fonds du U.S. Department of Health and Human Services (Département américain des services de santé et de l'homme), Office of Refugee Resettlement (Bureau d'intégration des réfugiés).