برنامه غذایی هفتگی سالمندان

نمونه عمومی برای تنوع وعده‌ها و میان‌وعده‌ها

این برنامه یک نمونه پیشنهادی عمومی است و برای همه سالمندان نسخه یکسانی محسوب نمی‌شود .مقدار غذا و انتخاب مواد اولیه باید با توجه به اشتها، وزن، فعالیت، بیماری‌های زمینه‌ای، داروها، وضعیت کلیه و قلب و توانایی جویدن و بلع تنظیم شود.

برنامه ۷ روزه

روز	صبحانه	میان‌وعده اول	ناهار	میان‌وعده دوم	شام
شنبه	نان سبوس‌دار، پنیر کم نمک و گردوی خردشده	یک عدد میوه نرم یا ماست ساده	مرغ پخته، برنج و سبزیجات بخارپز	شیر یا نوشیدنی لبنی بدون شکر افزوده	سوپ جو و مرغ
یکشنبه	تخم‌مرغ آب‌پز و نان	پوره سیب یا گلابی	خوراک عدس و سبزیجات با نان	ماست ساده	ماهی پخته و پوره سیب زمینی
دوشنبه	فرنی جو دوسر با شیر	موز کوچک یا میوه فصل	خوراک گوشت چرخ‌کرده کم‌چرب و سبزیجات	مقداری مغز آسیاب‌شده در ماست	املت قارچ و گوجه با نان
سه‌شنبه	نان و پنیر و خیار خردشده	ماست و میوه خرد یا له شده	عدس‌پلو با گوشت کم چرب یا سویا	یک لیوان شیر در صورت تحمل	سوپ سبزیجات و حبوبات
چهارشنبه	تخم‌مرغ و نان سبوس‌دار	پوره میوه یا ماست	مرغ ریش‌ریش‌شده با سیب‌زمینی و سبزیجات	میوه نرم	کوکوی سبزی نرم و ماست
پنجشنبه	شیربرنج کم‌شکر یا اوتمیل	یک مشت کوچک مغز آسیاب‌شده یا ماست	ماهی پخته با برنج و سبزیجات	شیر یا میوه	آش کم‌نمک و کم‌روغن
جمعه	نان، پنیر و سبزی خردشده	میوه فصل	خورش سبزیجات با گوشت کم‌چرب و برنج	ماست ساده	سوپ مرغ و سبزیجات

نکته‌های استفاده از برنامه

- وعده‌ها را متناسب با اشتهای سالمند کوچک‌تر یا بزرگ‌تر کنید .در صورت کم‌اشتهایی، تقسیم غذا به وعده‌های کوچک‌تر می‌تواند تحمل خوردن را آسان‌تر کند.
- برای تأمین پروتئین، منابعی مانند تخم‌مرغ، مرغ، ماهی، لبنیات و حبوبات را در روزهای مختلف جابه‌جا کنید.
- در صورت دشواری جویدن، غذا را نرم، مرطوب، ریش‌ریش یا پوره کنید؛ اما اگر سالمند هنگام خوردن سرفه می‌کند، صدایش پس از بلع خیس می‌شود یا غذا در گلویش گیر می‌کند، ارزیابی اختلال بلع ضروری است.
- برای سالمند مبتلا به دیابت، مقدار نان، برنج، سیب‌زمینی، میوه و سایر منابع کربوهیدرات باید با برنامه کنترل قند خون هماهنگ شود.
- در بیماری کلیوی، نارسایی قلبی، محدودیت مایعات، حساسیت غذایی یا رژیم درمانی خاص، این جدول باید با نظر پزشک یا متخصص تغذیه اصلاح شود.
- کاهش وزن ناخواسته، بی‌اشتهایی مداوم یا ضعف رو به افزایش نیازمند بررسی علت پزشکی است و نباید فقط با تغییر منوی غذا مدیریت شود.

یادآوری

این جدول جایگزین رژیم درمانی اختصاصی نیست .نیازهای تغذیه‌ای سالمندان با توجه به شرایط فردی متفاوت است؛ برای تعیین مقدار دقیق غذا و اصلاح برنامه در بیماری های زمینه‌ای، از پزشک یا متخصص تغذیه کمک بگیرید.