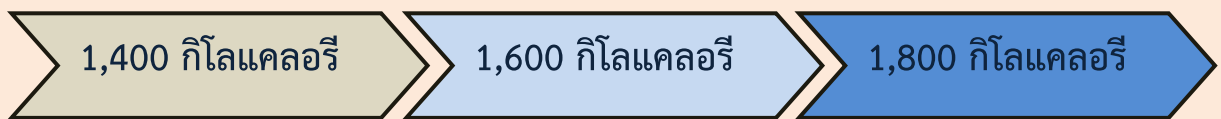
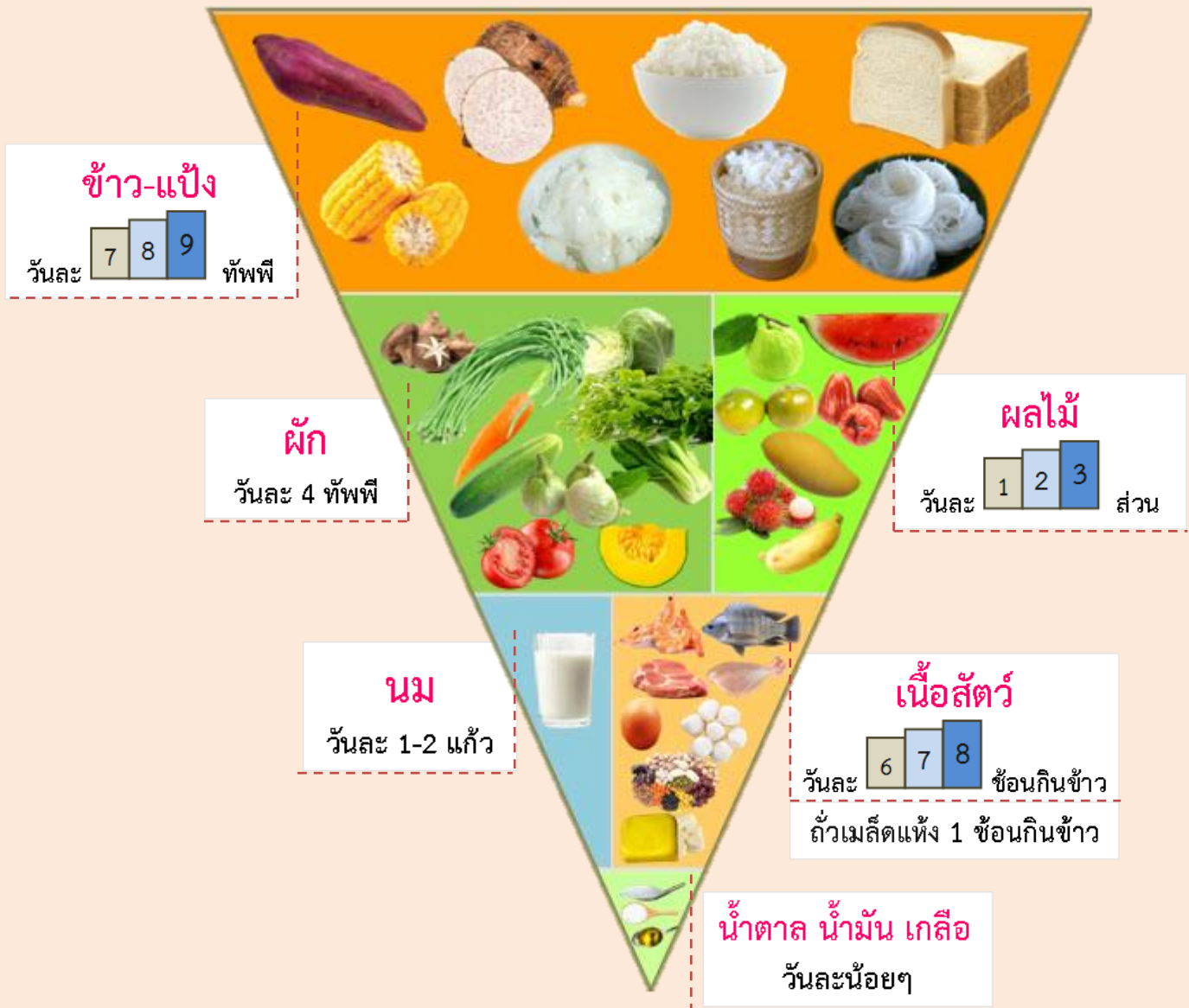


ธงโภชนาการผู้สูงอายุ



ธงโภชนาการผู้สูงอายุจะแสดงปริมาณอาหารในกลุ่มอาหารต่างๆ ที่เหมาะสมกับแบบแผนการบริโภคของผู้สูงอายุ โดยแนะนำปริมาณอาหารใน ๓ ระดับพลังงาน ขึ้นกับมีกิจกรรมหนัก-เบาสามารถเลือกกินอาหารที่เหมาะสมตามความต้องการของร่างกายเพื่อให้การกินและการใช้พลังงานมีความสมดุล

พลังงาน 1,400 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชาย-หญิงวัย 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมเบา เช่น อยู่บ้าน ทำงาน หรือมีกิจกรรมเล็กน้อย
พลังงาน 1,600 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชายหญิง 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมเบา เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ
พลังงาน 1,800 กิโลแคลอรี สำหรับผู้สูงอายุชายหญิง 60-80 ปี ที่มีกิจกรรมปานกลาง เช่น ทำกิจกรรมและออกกำลังกายเป็นประจำ

ผู้สูงอายุ โภชนาการดี ชีวิตยั่งยืน