

Egészséges táplálkozás - időskorban



Az idősek táplálkozására is ugyanakkora figyelmet kell fordítani, mint az aktív felnőttek vagy a gyerekek esetében. Ha az idős emberek táplálkozását, étrendjét helyesen akarjuk összeállítani, akkor az életkori sajátosságokból adódóan számos jellegzetességet figyelembe kell vennünk.

[Bővebben>>>](#)