

5 ข้อควรรู้ จัดอาหาร สำหรับผู้สูงอายุ



1

อ่อนนุ่ม
เคี้ยว กลืน
ได้ง่าย

นำผัก เนื้อสัตว์
ถั่วมะลัดแห้ง หั่นเป็นชิ้น
เล็กๆ ไปต้มหรือตุ๋น
เพื่อให้เปื่อยให้กินง่ายขึ้น

2 ประงสุกใหม่

หรืออุ่นอาหารให้ร้อนก่อนเสมอ
จะทำให้อาหารมีความน่ากิน



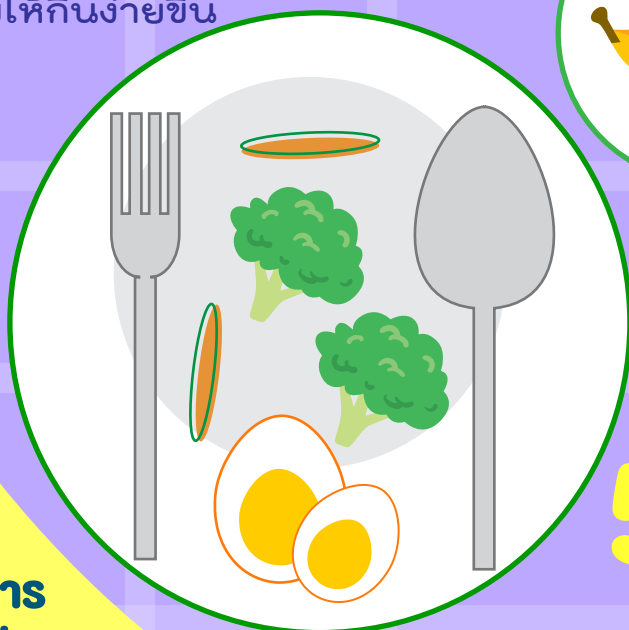
3 เลี่ยง
อาหารรสจัด

อาจใช้เครื่องเทศ สมุนไพรเพิ่มกลิ่น
และรสชาติ ช่วยกระตุ้น
ความอยากอาหาร

4

แบ่งออก
เป็นหลายมื้อ

หรือเพิ่มการจัด
อาหารว่างในระหว่างวัน
เน้นเป็นผลไม้ย่อยง่าย



5 เพิ่มนม เลือกรสจัด
หรือนมพร้อมมันเนย

หรือน้ำเต้าหู้หรือนมถั่วเหลือง
ที่มีการเสริมแคลเซียมได้

เคล็ดลับ
ผู้สูงอายุ
ควรกินอาหาร
ให้ครบ 5 หมู่
แต่ละหมู่
ให้มีความหลากหลาย

