

코로나19 예방을 위한

# 어르신 영양관리



서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

# 노년기 영양관리, 왜 중요할까요?

## 노년기에 식사를 거르면



만성질환의 원인이 됩니다



기억력 저하로 치매  
위험이 커집니다



체력이 약화 됩니다



면역력이 저하됩니다

➔ 영양상태가 불량하면 면역력이 약화되어 병에 잘 걸리고  
**건강상태를 악화**시킵니다.

노년기 영양관리, 어떻게 할까요?

## 1. 매일 세끼 규칙적으로 먹기



노년기 영양관리, 어떻게 할까요?

## 2. 다섯가지 식품군 골고루 먹기



**탄수화물**



**단백질**



**비타민과 무기질**



**우유 및 유제품**



**유지류(기름, 지방)**

# 노년기 영양관리, 어떻게 할까요?

## 3. 담백한 식사 하기

### 가정에서

- 음식이 뜨거울 때 소금 간을 하지 않습니다.
- 국그릇은 작은 것으로 바꿉니다.
- 간장, 된장, 고추장 사용량을 현재의 2/3 정도로 줄입니다.
- 젓갈, 장아찌 먹는 횟수를 줄입니다.

### 외식할 때

- 건더기 위주로 국물을 적게 먹습니다.
- 과식하기 쉬우니 주의합니다.
- 양념장이나 소스는 덜어냅니다.
- 설렁탕이나 곰탕은 소금 대신 김치, 깍두기와 함께 먹습니다.

# 입맛이 없을 때 어떻게 하죠?



충분한 휴식을 취합니다



양치질을 깨끗이 합니다



하루에 물 6~8잔 마십니다



가스 유발 음식은 피합니다



신체 활동을 늘립니다



가장 잘 먹는 식사 때  
더 많이 먹습니다.

# 참고

- 보건복지가족부, 건강증진사업지원단. (2012). 허약노인 관리 프로그램.
- 보건복지부, 한국건강증진재단(2012). 어르신을 위한 영양관리.

# 그림/사진

- Google 이미지 검색

# 폰트

- 상상토끼 꽃길
- 타이포 쌍문동B
- 타이포 씨고딕110, 180