

Рекомендуемое количество порций продуктов для пожилых людей

Группа продуктов	«Рекомендации по здоровому питанию для людей старше 60 лет» Мин здрав Латвии	Австралийский департамент здравоохранения				WHO
		Мужчины		Женщины		
		51-70	70+	51-70	70+	
Фрукты и овощи	По крайней мере 5	Овощи и бобы 5½ Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	Овощи и бобы 5 Фрукты 2	По крайней мере 5
Зерновые, картофель	4 -6	6	4½	4	3	По крайней мере 5
Молочные продукты	По крайней мере 2-3 стакана кисломолочных напитков	2½	3½	4	4	2
Мясо, рыба, орехи, бобовые	Рыба по крайней мере 2х в нед., рыба, мясо 300-600 г в нед.	2½	2½	2	2	2
Жир, жирные блюда, сладости						Немного

http://www.vsm.gov.lv/images/userfiles/ieteikumi_veciem_cilvekiem.pdf

http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0020/152237/E73470.pdf

<https://www.eatforhealth.gov.au/food-essentials/how-much-do-we-need-each-day/recommended-number-serves-adults>