

Υπουργείο Υγείας • Εθνική Επιτροπή Διατροφής

Εθνικές οδηγίες διατροφής και άσκησης για άτομα τρίτης ηλικίας

Διατροφή στην τρίτη ηλικία

ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΑΡΚΕΙ ΜΟΝΟ ΤΟ ΖΗΝ ΑΛΛΑ
ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙ ΤΟ ΕΥ ΖΗΝ

Τα άτομα της τρίτης ηλικίας αποτελούν
μία ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα. Το χρονολογικό
όριο διαχωρισμού ενός ενήλικα από

έναν υπερήλικα είναι τα 65 χρόνια.

Σ' αυτή την περίοδο της ζωής
του ανθρώπου, αρχίζει μια σειρά
από φυσιολογικές βιολογικές
μεταβολές.

