



## ***Nutrició a la Vellesa***

**Definició:** L'estat nutricional de les persones té un impacte directe sobre el seu estat de salut. A la vellesa hi ha uns requeriments nutricionals que cal tenir en compte per tal de poder tenir un envelliment saludable

### **Objectius:**

- Donar a conèixer com ha de ser la nutrició en la vellesa
- Fomentar un envelliment saludable
- Facilitar idees de com s'ha de menjar

### **Temari:**

1. Què són els nutrients i quina són
2. Quins canvis es produeixen en la vellesa
3. Quins són els aliments recomanats
4. Quines són les quantitats recomanades
5. Exemples de menús