

## **Wstęp**

### **Sytuacja demograficzna w Polsce i na świecie, ze szczególnym uwzględnieniem osób w wieku starszym**

Sytuacja demograficzna na świecie  
Sytuacja demograficzna w Polsce  
Stulatkwie

### **Co rozumiemy przez starzenie się organizmu?**

Teorie dotyczące przyczyn starzenia się człowieka  
Zmiany zachodzące w organizmie związane z jego starzeniem się  
Postrzeganie osób w wieku starszym

### **Przyczyny niedoboru makro- i mikro-składników u osób w wieku starszym**

#### **Konsekwencje nieprawidłowego żywienia i małej aktywności fizycznej u osób w wieku starszym**

Nieprawidłowe żywienie  
Mała aktywność fizyczna  
Praktyczne wskazówki dotyczące samooceny odżywiania przez osoby w wieku starszym

### **Zalecenia żywieniowe dla osób w wieku starszym**

Zapotrzebowanie na energię  
Zapotrzebowanie na podstawowe składniki pokarmowe  
Zapotrzebowanie na witaminy  
Zapotrzebowanie na składniki mineralne

### **Praktyczne wskazówki do realizacji zaleceń żywieniowych dla osób w wieku starszym**

Produkty wzbogacane  
Woda  
Produkty zbożowe  
Warzywa i owoce  
Mleko i jego przetwory  
Produkty mięsne, jaja, rośliny strączkowe i orzechy  
Tłuszcze  
Cukier i słodyczne  
Sól

### **Znaczenie wody u osób w wieku starszym i zalecenia dotyczące spożycia płynów**

Rola wody w organizmie  
Zapotrzebowanie na wodę  
Skutki zdrowotne odwodnienia  
Jak uzupełniać niedobór wody?

### **Zażywanie suplementów u osób w wieku starszym**

### **Przykładowe jadłospisy dla osób w wieku starszym**

Jadłospisy o wartości energetycznej 1600 kcal/dobę  
Jadłospisy o wartości energetycznej 1900 kcal/dobę

## **Piśmiennictwo**