

Får du i dig det du behöver?



Här är några tips för extra energi och protein

- Sprid ut måltiderna över dygnet; frukost, lunch, middag och två till tre mellanmål.
- Ge extra mellanmål.
- Hålla nattfastan på mindre än 11 timmar. (Nattfasta är tiden mellan det sista som äts på kvällen och det första som äts nästa dag)
- Tips på sena kvällsmål och tidiga morgonmål kan vara energirika drycker som mjölk-, soja-, havredrycker, yoghurt eller välling.
- Se till att måltiderna är täta på energi och protein.
- Exempel på proteinrika livsmedel är sojaböner, jordnötssmör, vegetoroddar, linser, bönor, ärtor, kikärtor, nötter, frön, quinoa, mjölkprodukter, kött- och fiskrätter/soja-produkter samt ägg.
- Servera smörgåsar med protein- och energirikt pålägg, till exempel jordnötssmör, vegetoroddar, kaviar, hummus eller ägg.



Vill du veta mer om hur du kan undvika en fallolycka?

Gå in på Kunskapsstödet för fallprevention:

www.fou.sormland.se/kunskapsportal/kunskapsstod-for-fallprevention/