

هرم غذایی گروه سنی ۶۰ سال و بالاتر

متفرقه

در حداقل مقدار ممکن



شیر و فرآورده‌ها
حداقل ۳ واحد



گوشت و تخم مرغ
حداقل ۱/۵ واحد

حبوبات و مغزها
۱ واحد

سبزی‌ها
حداقل ۳ واحد



میوه‌ها
حداقل ۲ واحد



نان و غلات
حداقل ۶ واحد



آب و
مایعات



فعالیت بدنی