



Lecker essen, besser leben- aktuelle Informationen für eine optimale Ernährung im Alter



Quelle: Pixabay

Onlineveranstaltung zur Seniorenernährung

Ab etwa 60 Jahren verändert sich der Stoffwechsel. Muskelmasse und Energiebedarf nehmen ab. Gleichzeitig ist es wichtig ausreichend Vitamine und Mineralstoffe zu sich zu nehmen. All dies hat Einfluss auf den eigenen Ernährungs- und Gesundheitszustand. Eine ausgewogene Ernährung trägt in jedem Alter und so auch bei älteren Menschen zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

In dieser Veranstaltung wird Sie Frau Baumgardt mit verschiedenen Impulsen auf den neusten Stand einer optimalen Ernährung im Alter bringen.

Wann: Di, 21.02.23 um 14:00 bis 15:00 Uhr

Zielgruppe: alle am Thema interessierten Bürgerinnen und Bürger, sowie auch Senioreneinrichtungen, Cateringdienste, Seniorenbeauftragte usw.

Anmeldung: <https://eveeno.com/SENIOREN>

Anschließend erhalten Sie den Zugangslink zur Veranstaltung per Mail

Inhalt der Veranstaltung:

- Allgemeine Ernährungsempfehlungen, Veränderungen ab dem 60. Lebensjahr
- Wichtige Nährstoffe im Alter und deren Vorkommen in Lebensmitteln
- Beispielhafte Rezepte und Speisepläne
- Ernährungsbedingte Erkrankungen (Diabetes, Osteoporose,...)

