

Seminar zum Thema

Gesunde Ernährung im höheren Alter

Zielstellung und Auswirkungen:

- ✓ Kenntnisse über physiologische Veränderungen des Organismus mit zunehmendem Alter
- ✓ Praktisches Wissen über den Nährstoffbedarf im höheren Altern
- ✓ Bewusstsein über die Bedeutung der altersgerechten, gesunden Ernährung für SeniorInnen
- ✓ Umsetzung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung im höheren Alter
- ✓ Umfassender Überblick zu Möglichkeiten der Mahlzeitengestaltung und Speisenzubereitung
- ✓ Praktische Kenntnisse im Umgang mit der altersgerechten Ernährung

Spezifische Inhalte des Vortrags:

- ✓ Vitalität in der zweiten Lebenshälfte
- ✓ Physiologische Veränderungen im Organismus
- ✓ Ernährungsstatus von SeniorInnen in Österreich
- ✓ Anforderungen an eine altersgerechte Ernährung
- ✓ Körpergewicht
- ✓ Nährstoffbedarf
- ✓ Flüssigkeitszufuhr
- ✓ Nahrungsergänzungen
- ✓ Wenn das Essen Probleme bereitet
- ✓ Empfehlungen für eine altersgerechte Ernährung
- ✓ Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl und Menüvorschläge
- ✓ Tipps für die Praxis