

ERNÄHRUNG IM ALTER



DI, 30.04.
18 UHR

TIPPS FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG VON JUTTA SPIERING-WILFERT, ERNÄHRUNGSBERATERIN, DIPLOM-OECOTROPHOLOGIN

Dorfgemeinschaftshaus Guntersblum
Mühlstr. 45 (Nebenraum)

Gutes und ausgewogenes Essen und Trinken ist in jedem Lebensalter eine wichtige Voraussetzung, um Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden zu erhalten. In der zweiten Lebenshälfte kann es zu Veränderungen kommen. In der Regel wird mit zunehmendem Alter weniger Energie benötigt. Der Bedarf an lebensnotwendigen Nährstoffen wie Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen bleibt hingegen gleich oder nimmt sogar zu. Im Vortrag erhalten Sie Informationen und Tipps, worauf Sie besonders achten sollten, um Mahlzeiten an Ihren Bedarf anzupassen. Das bedeutet professionelle Beratung bzgl. Diabetes, Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Mangelernährung, Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Ein Infoabend des Seniorenbeirates der VG Rhein-Selz

EINTRITT
FREI