GESUNDES ZEISELMAUER WOLFPASSING | Tut gut!

Wie verändert sich die Ernährung im Alter

Vortrag mit Mag. Veronika Ottenschläger

(Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. Ernährungsberaterin nach den 5 Elementen)

Am Mittwoch, 5. Juni 2024, 18:00 Uhr in der Alten Volksschule Wolfpassing

In jedem Alter haben Mahlzeiten eine hohe soziale Bedeutung. Sie sorgen für Freude, Genuss und Gemeinschaftlichkeit. Zudem kann eine vollwertige, angemessene und bedarfsdeckende Ernährung Anfälligkeiten für Krankheiten vermindern und dazu beitragen, Wachstum, Entwicklung und Leistungsfähigkeit ein Leben lang zu fördern bzw. zu erhalten.

Allerdings können körperliche Veränderungen im Alter eine ausreichende Versorgung mit verschiedenen Nährstoffen erschweren und die Freude am Essen trüben. Wie sich eine ausgewogene Ernährung sowie die Auswahl von Lebensmitteln mit einer hohen Nährstoffdichte gut in den Alltag integrieren lassen, erfahren Sie in diesem praktischen Vortrag.

© Pixabay

Vortrag im Rahmen des Tut gut Ernährungsprojekts „Gemeinsam gesund genießen tut gut“.

Um unverbindliche Anmeldung am Gemeindeamt wird gebeten:
Tel. 02242/70402, E-Mail: gemeinde@zeiselmauer.gv.at