Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

ERNÄHRUNGSBILDUNG

Senioren

cherriesjd

Je älter wir werden, umso wichtiger ist die Zusammensetzung unseres Essens. Im Allgemeinen sinkt der Energiebedarf mit dem Alter, aber nicht der Nährstoffbedarf. Eine bedarfsgerechte und gesundheitsförderliche Ernährung im Seniorenalter trägt so zum Erhalt und zur Steigerung der Gesundheit, des Wohlbefindens, der Selbstständigkeit und Lebensqualität bei. Dies betrifft sowohl die Mahlzeiten, die zu Hause in Eigenverantwortung oder durch pflegende Angehörige zubereitet werden, wie auch die Angebote der Gemeinschaftsverpflegung z. B. stationärer Pflegeeinrichtungen, mobiler Menüdienste und kommunaler Mittagstische.

Der „Schwerpunkt Seniorenernährung“ am Landeszentrum für Ernährung informiert rund um das Thema Essen und Trinken im Alter und bietet z. B. Austauschformate, Tagungen und Fortbildungen für Fachkräfte an. Rund um den Tag der Seniorenernährung am 1. Oktober gibt es regelmäßig auch Informations- und Mitmachangebote für alle Seniorinnen und Senioren. Angebote in Baden-Württemberg sind zudem auf einer Landkarte zusammengestellt.

Gemeinsam essen macht am meisten Freude. Deswegen sollen noch mehr Mittagstische für Seniorinnen und Senioren in den Gemeinden und Stadtteilquartieren entstehen. In einem Kooperationsprojekt des Landeszentrums für Ernährung mit dem Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Kulmbach sind hierfür unterstützende Materialien und ein Leitfaden entstanden.

Schwerpunkt Seniorenernährung am Landeszentrum für Ernährung

Standortkarte der Angebote zu "Essen und Trinken" für Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg

Broschüre „Feine Hülsenfrüchtle - Linsen, Erbsen, Bohnen & Co – genussvoll essen im höheren Lebensalter (pdf)

Mittagstische für Senioren im Quartier

Broschüre „Genussvoll durchs Leben – Sinnesübungen rund ums Essen und Trinken vom Kita- bis zum Seniorenalter“ (pdf)

Infoblatt 66+ mit Tipps und Rezepten (pdf)

Handlungsleitfaden zur Einführung, Ausweitung und Optimierung eines offenen Mittagstischs oder Essen auf Rädern (pdf)

Link dieser Seite:

https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/ernaehrungsbildung/senioren