

# **Genussvoll Essen und Trinken – Gesunde Ernährung im Alter**

**Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt**

**27. April 2022, 14:00 bis 15:30 Uhr**

**Ort:** AWO Alten- und Servicezentrum im Bürgerhaus Cracau,  
Zetkinstraße 17, 39114 Magdeburg

## **Inhalte**

- Was verändert sich im Alter beziehungsweise auf die Ernährung?
- Versteckte Zucker und die „guten“ Fette
- Zutatenliste und Nährstofftabellen auf Lebensmitteln – Worauf muss ich achten?
- Ernährungsempfehlungen und Rezepte inkl. Verkostung von schmackhaften und gesunden Lebensmitteln
- Zeit für Fragen und Austausch

## **Referentin**

Daphne Spangenberg

Praxis für Gesundheitsförderung & Ernährungsberatung Nicole Lins

## **Teilnahmegebühr**

Die Teilnahme ist kostenfrei.

## **Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!**

- Telefonisch unter 0391 / 288 683 - 0
- Per E-Mail: [senioren@lvg-lsa.de](mailto:senioren@lvg-lsa.de)
- Online unter <https://www.lvg-lsa.de/veranstaltungen>

## **Organisation und Ansprechpartner\*innen**

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. (LVG)

Schwiesaustraße 11

39124 Magdeburg

Gefördert durch: