

Pressemitteilung

Lfd. Nr.: 64 / 15. September 2023

Genussvoll essen und trinken auch im Alter

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und das Alten- und Servicezentrum Cracau laden gemeinsam zur Informationsveranstaltung für Seniorinnen und Senioren zum Thema „Genussvoll Essen und Trinken - Gesunde Ernährung im Alter“ ein. Die Veranstaltung findet am 20. September 2023 von 14 bis 15.30 Uhr im Alten- und Servicezentrum Cracau, Zetkinstraße 17, 39114 Magdeburg statt. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Seniorinnen und Senioren aus Magdeburg und Umgebung. Im Rahmen der Veranstaltung wird die erfahrene Ernährungsberaterin Silke Zur aus der Praxis "Bildung ZUR Gesundheit" für Ernährungsberatung in Magdeburg Einblicke in die Zutatenlisten verschiedener Lebensmittel aus dem Supermarkt geben. Sie wird aufzeigen, wo sich ungesunde Zusatzstoffe in vermeintlich gesunden Lebensmitteln verbergen können. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, Fragen rund um gesunde Ernährung im Alter zu stellen und an interaktiven Stationen ihr Wissen zu vertiefen. Themen wie die richtige Lagerung von Lebensmitteln, Empfehlungen zur Portionsgröße einer Mahlzeit sowie welche Lebensmittel wichtige Vitamine und Mineralstoffe enthalten und somit zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen können, werden behandelt. Im Rahmen der Veranstaltung erwartet die Teilnehmenden zudem eine kleine Lebensmittelverkostung mit leckeren Getränken und Rezepten für eine gesunde Ernährung im Alter.

Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung Sachsen-Anhalt möchte durch Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen zu einer vollwertigen, ausgewogenen und gesunden Ernährung älterer Menschen beitragen. Damit soll das Auftreten von Fehl- und Mangelernährung verringert sowie der Verlauf von Herz-Kreislauf-Erkrankungen positiv beeinflusst werden. Die Förderung eines gesunden Ernährungsverhaltens und gesunder Ernährungsangebote zählt auch zu den Gesundheitszielen Sachsen-Anhalts.

Über weitere Angebote und Veranstaltungen können sich Interessierte auch unter <https://www.lvg-lsa.de/veranstaltungen> informieren.

Ihre Ansprechpartnerin: Nicole Hoppe, LVG, Telefon 0391/28 86 83-0

Die Ernährungsinitiative ist Teil von IN FORM. IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der

Gefördert durch:



#moderndenken

Vorsitzender: Prof. Dr. Andreas Geiger
Geschäftsführerin: Martina Kolbe
Vereinsregister: AG Stendal Nr. 10522

Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Die Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert. Die Vernetzungsstelle für Seniorenernährung wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.