

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



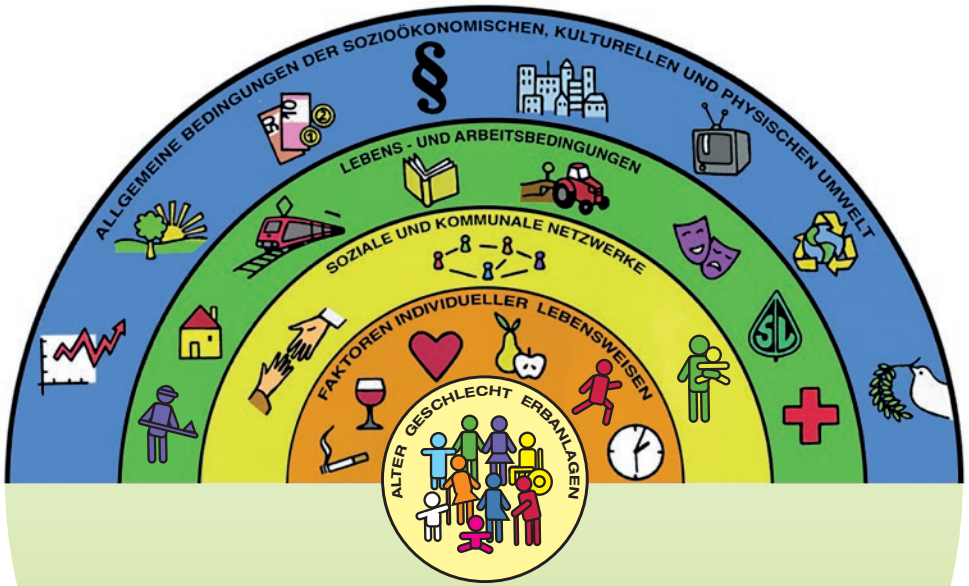
Wohlbefinden älterer Menschen fördern

„Gemeinsam
schmeckt's
am besten!“



www.in-form.de
www.im-alter-inform.de

Einflussgrößen auf unsere Gesundheit und die Umwelt in Anlehnung an Whitehead und Dahlgren



Unsere Ernährung hat eine besondere Bedeutung für Gesundheit und Umwelt



Leckere und nährstoffreiche Mahlzeiten in Gesellschaft sind wichtig für:

alle Funktionen
des Körpers



positive
Emotionen



die soziale
Teilhabe



kulturelle
Erlebnisse



Mahlzeiten aus nachhaltigen Lebensmitteln sind wichtig für unsere Gesundheit und Erde/Umwelt



Tipps für leckere, nährstoffreiche und nachhaltigere Mahlzeiten

Empfehlung: 10 Regeln der DGE – als Basis



Wochenspeiseplan für leckere, gesunde und nachhaltige Mahlzeiten



Einkaufsliste zur Vermeidung von unnötigen Spontankäufen und Lebensmittelverschwendung



Aspekte der Gestaltung leckerer, gesunder und nachhaltiger Mahlzeiten

Einkauf von Lebensmitteln umweltbewusst und kostengünstig



Vorratshaltung sachgemäß, hält Lebensmittel frisch und beugt Verderbnis vor



Mahlzeiten nährstoffschonend und energiesparend zubereiten



Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE



1. Lebensmittelvielfalt genießen

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

3. Vollkorn wählen

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast-Food und Fertigprodukten.

6. Zucker und Salz einsparen

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

7. Am besten Wasser trinken

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser (Leitungswasser ist kostengünstig) oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

8. Schonend zubereiten

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

9. Achtsam essen und genießen

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen.






10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

Quelle: <https://www.dge.de/gesundernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>



Mahlzeiten gesund und nachhaltig gestalten – aber wie?

Ablaufschritte	Was kann/sollte ich berücksichtigen?
<p>1 Mahlzeiten planen -Wochenspeiseplan-</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Was möchte ich/möchten wir gerne essen? Was schmeckt allen? 2. Für die Gesundheit und Nachhaltigkeit die „10 Regeln der DGE“ 3. Vorräte, die aufgebraucht werden müssen! (Zu gut für die Tonne https://www.zugutfuerdietonne.de/) 4. Saisonale und regionale Produkte 5. Sonderangebote
<p>2 Einkaufsliste - verhindert Impulskäufe -</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Benötigte Mengen für die geplanten Mahlzeiten 2. Was ist noch vorhanden im Vorratsschrank, Kühlschrank, Gefrierschrank?
<p>3 Einkauf - kostengünstig und umweltbewusst -</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mit Taschen oder Korb 2. Bevorzugung regionaler und saisonaler Erzeugnisse 3. Grundpreise vergleichen, Sonderangebote sparen Geld 4. In die unteren Regale schauen 5. Bevorzugung wenig verarbeiteter Lebensmittel 6. Nutriscore (Anteil an Fett, Zucker, Salz) beachten 7. Haltungsform der Nutztiere (Klasse 1, 2, 3, 4) 8. Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) beachten 9. Verpackungen, aus nachwachsenden Rohstoffen, bzw. recyclebare
<p>4 Vorratshaltung</p> 	<p>Lebensmittel sachgemäß lagern</p>
<p>5 Zubereitung</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sinnvollerweise für mehrere Personen (gemeinsame Mahlzeiten) 2. Nährstoffschonende Zubereitung 3. Energiesparende Garverfahren

Angebote von Mittagstischen oder/ und Nachbarschaftstischen fördern das Wohlbefinden älterer Menschen

„Gemeinsam
schmeckt's
am besten!“

