

# Wohlbefinden älterer Menschen fördern

## Ernährung ist entscheidend!

### Aus folgenden Gründen!

#### Lecker und ausgewogen Essen und Trinken für:

- die Aufrechterhaltung aller Körperfunktionen
- Genuss und Freude
- ein gesundes Älterwerden
- ein längeres Leben
- die Erhaltung der Selbstständigkeit
- das Erleben von Gemeinschaft
- Kultur- und Jahresfeste



### So gelingt es!

#### Mahlzeiten genießen mit Lebensmitteln:

- entsprechend den persönlichen Vorlieben
- aus allen sieben Lebensmittel-Gruppen
- mit hoher Nährstoffdichte
- entsprechend der empfohlenen Mengen
- schonend zubereitet
- appetitlich serviert
- in netter Gesellschaft



### DGE-Ernährungskreis



#### 10 Regeln der DGE

#### Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE

Vollwertig essen und trinken hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Wie sich das umsetzen lässt, hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse in 10 Regeln formuliert.

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst – nimm „5 am Tag“
3. Vollkorn wählen
4. Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen
5. Gesundheitsfördernde Fette nutzen
6. Zucker und Salz einsparen
7. Am besten Wasser trinken
8. Schonend zubereiten
9. Achtsam essen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben