

Gesund älter werden mit

in FORM

Kassel, 15. Februar 2018

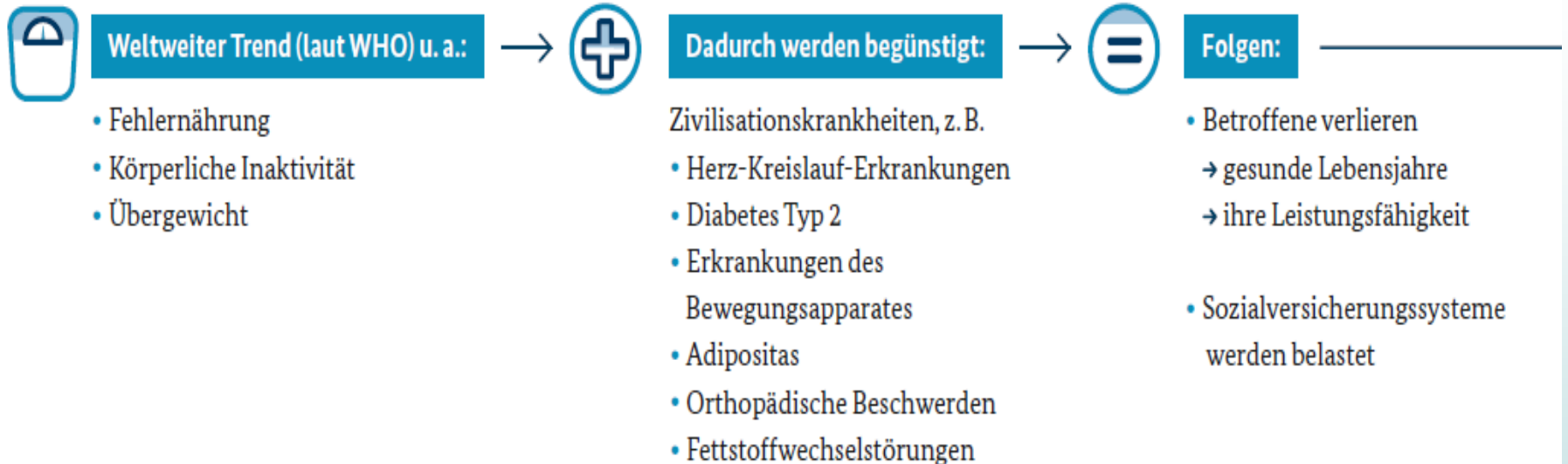


Nationaler Aktionsplan „in FORM Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“

2008 initiiert vom
Bundesministerium für Ernährung und
Landwirtschaft (BMEL)
und
Bundesministerium für Gesundheit (BMG)

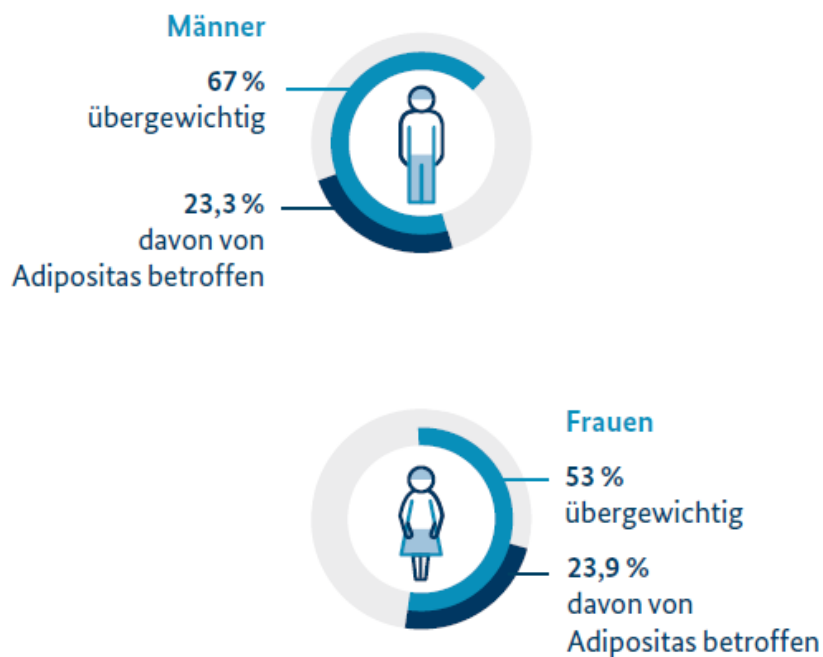
Situation und Herausforderungen

Übergewicht, Bewegungsmangel und Fehlernährung sind ein weltweites Problem.



Fakten

Erwachsene:



Quellen:

DEGS (Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland, Erhebungszeitraum 2008–2011)
KiGGS (Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, Erhebungszeitraum 2009–2012)

Erwachsene:



Nur 35 % der Frauen und 45 % der Männer folgen der Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO), mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein.



in FORM zielt auf

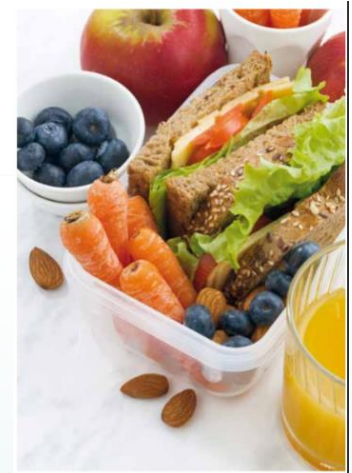
- gesünderes Aufwachsen von Kindern
 - gesündere Lebensweise von Erwachsenen
 - Rückgang lebensstilbedingter Erkrankungen
- ➔ gesteigerte Lebensqualität und Leistungsfähigkeit,
bessere Gesundheit für alle Altersgruppen.



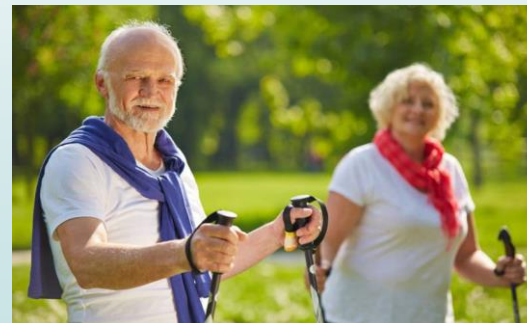
in FORM fördert

Prävention von:

- Fehlernährung und
- dadurch bedingte Erkrankungen
sowie
- Bewegungsmangel



Bildquelle: cook_inspire/Fotolia

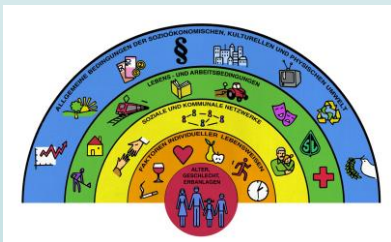


Bildquelle: Robert Kneschke/fotolia

in FORM setzt an

bei den Menschen direkt; dort wo sie leben, spielen,
lernen oder arbeiten

- verhaltenspräventive Maßnahmen
- verhältnispräventive Maßnahmen
- Förderung von Vernetzung
- Sicherung von Qualität.



Im Alter **in FORM** unterstützt

- Gemeinschaftsverpflegung (DGE-Qualitätsstandards, Fortbildungen)
- BAGSO-Projekt „Im Alter IN FORM – Potentiale in Kommunen aktivieren“ (Schulungen von Fachkräften in der Kommunalverwaltung sowie haupt- und ehrenamtlichen Akteuren in der Seniorenarbeit in Zusammenarbeit mit DGE, DTB, DGAZ)
- Zentren für Bewegungsförderung in allen 16 Bundesländern
- Entwicklung von Materialien: Leitfäden, IN FORM MitMachBox
- Broschüren für Fachkräfte und Endverbraucher.





für Ihre Aufmerksamkeit!