

Ernährung im Alter

Erkrankung und Auswirkung auf den Körper

Fortbildungskurs für Betreuungskräfte (gemäß §53c SGB XI)

Seminarinhalte

Die richtige Ernährung im hohen Alter unterscheidet sich nicht wesentlich von den Regeln für die Ernährung in jüngeren Jahren. Vollkorngetreide, viel Gemüse und Obst, täglich frische Milchprodukte sowie gelegentlich Fisch sorgen für einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan. Was sich am Leben im Alter jedoch ändert, ist der Stoffwechsel. Aufgrund der geringeren Muskelmasse und eines höheren Fettanteils im Körper sinkt der tägliche Energieumsatz im hohen Alter. Im Vergleich zu jüngeren Jahren brauchen Senioren rund 200 bis 300 weniger Kalorien pro Tag, dafür aber Lebensmittel mit einer höheren Nährstoffdichte. Wie sieht eine passende Ernährung im Alter unter Berücksichtigung von Grunderkrankungen aus? Wie können sich alte Menschen ausgewogen und gesund ernähren und dabei auch möglichen Herausforderungen durch Diabetes und Mangelernährung gerecht werden?

Inhalt:

- ⇒ Gesunde Ernährung im Alter
- ⇒ Nährstoffgruppen (energieliefernde und nichtenergieliefernde Nährstoffe)
- ⇒ Ernährungsprobleme im Alter (Unverträglichkeiten, Medikamente)
- ⇒ Einkaufstraining
- ⇒ Kochen und backen von
- ⇒ Finger Food

⇒ **Kosten:**

160,00€ netto (190,40€ brutto) in den Räumlichkeiten der AWT, Schulungsstandort Leinefelde, Mindestteilnehmeranzahl: 8

⇒ **Anmeldung:**

Eine Anmeldung ist online, schriftlich per Fax (03605 543625) oder per E-Mail (awt-leinefelde@awt-akademie.de) möglich.

Benutzen Sie dazu gern unser Anmeldeformular. Melden Sie Ihre Mitarbeiter spätestens zwei Wochen vor Veranstaltungstermin an. Sie erhalten anschließend eine Anmeldebestätigung.



AWT Akademie für Wirtschaft und Technologie GmbH

Schulungs- und Beratungszentrum Leinefelde

Kunertstraße 7-9
37327 Leinefelde

Telefon: 03605 543624

Telefax: 03605 543625

E-Mail: awt-leinefelde@awt-akademie.de

www.awt-akademie.de

Kursnummer:

BA-108

Termin:

03.11.2021 & 04.11.2021

Ort:

Leinefelde

Schulungszeit

08:00 Uhr bis 15:00 Uhr
16 Unterrichtsstunden

Abschluss:

Teilnahmebescheinigung

Ansprechpartner

Frau Nicole Spies

