

**Was ändert sich
im Alter?**

?

**Der Körper benötigt
weniger Energie
(Kilokalorien).***



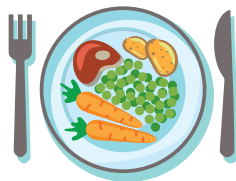
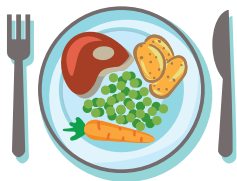
**Der Bedarf an
Protein sowie
Vitaminen und
Mineralstoffen
bleibt gleich
oder steigt sogar
leicht an.**



?

**Was heißt das für die
Ernährung?**

Kleinere Portionen wählen – mit genauso vielen Nährstoffen!



Lebensmittel für eine nährstoffreiche Ernährung im Alter

- ✓ Täglich mindestens 3 Portionen Gemüse – davon gerne auch mal Rohkost und zweimal pro Woche Hülsenfrüchte.
- ✓ Täglich mindestens 2 Portionen Obst. Zur bunten Auswahl gehören auch (ungesalzene) Nüsse, Ölsaaten und Trockenobst.
- ✓ Täglich Vollkornprodukte
- ✓ Täglich Milch und Milchprodukte wie Käse und Joghurt
- ✓ Ab und zu Eier
- ✓ Fleisch und Wurst in Maßen
- ✓ Ein- bis zweimal Fisch pro Woche
- ✓ Bei Fetten sind pflanzliche Öle wie Rapsöl eine gute Wahl.
- ✓ Kräuter und Gewürze sorgen für Abwechslung und regen den Appetit an.

Und nicht vergessen: Ausreichend Wasser trinken!

www.in-form.de

www.seniorenverpflegung.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen