

## Ernährung bei Frauen ab 55

### Ziele der Gesprächsrunden

- \_ Die Teilnehmerinnen erfahren, warum die Ernährung im späteren Lebensalter angepasst werden muss.
- \_ Sie lernen, was es bei einer ausgewogenen Ernährung für Frauen ab 55 zusätzlich zu beachten gilt.
- \_ Sie sind motiviert, einzelnen Aspekten ihrer Ernährung besondere Aufmerksamkeit zu geben.

### Material

- \_ Übersicht über die wichtigsten Ernährungsempfehlungen
- \_ Lebensmittelpyramide
- \_ Fünf Moderationskarten
- \_ Material zum Abgeben: - Fächerbroschüre «Ernährung für ältere Menschen»  
- Merkblatt «Gesund essen»

### Inhalt der Moderationskarten

- \_ Genug trinken
- \_ Nicht zu viel essen – auch nicht zu wenig
- \_ Täglich Eiweiss (Protein) – gut für die Muskeln
- \_ Täglich Calcium – gut für die Knochen
- \_ Vitamin D

