

Fortbildung

03.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Verpflegung im Alter

Eine Chance für mehr Gesundheit

Eine gesundheitsfördernde Verpflegung bildet auch im Alter die Voraussetzung für einen guten Ernährungszustand. Das bedeutet ein bedarfsgerechtes Essen, das die älteren Menschen mit allen Nährstoffen versorgt. Zusätzlich sollte das Essensangebot bedürfnisorientiert sein, d. h. die Essbiografie der Menschen berücksichtigen und so ihr Wohlbefinden steigern und ihnen Wertschätzung ausdrücken. Die Verpflegung älterer Menschen stellt die Verantwortlichen vor große Herausforderungen, da die Gruppe der Senior*innen sehr heterogen ist: vom gesunden älteren Menschen über Mangelernährte, Personen mit Kau- und Schluckbeschwerden bis zu Demenzen spannt sich der Bogen.

Inhalt

- Physiologische Veränderungen im Alter
- Ernährungsgrundlagen für gesunde ältere Menschen
- Bedürfnisgerechte Speisenauswahl
- Ernährung bei Sarkopenie und Frailty
- Konsistenzadaptierte Kostformen bei Dysphagie
- Fingerfood bei Demenz

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung ...

- wissen Sie die Grundlagen der gesunden Ernährung im Alter.
- wissen Sie die große Bedeutung von Protein und kennen Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis.
- können Sie eine bedürfnisgerechte Speisenauswahl treffen.
- können Sie Speisepläne für konsistenzdefinierte Kostformen erstellen.
- können Sie ein Fingerfood-Angebot gestalten.

Zielgruppe

Köche

Referent*innen

- Elisabeth Höfler, Diätassistentin, staatlich anerkannte Lehrkraft für Diätassistenten

- Petra Sprengart, Diätassistentin, Ernährungsmedizinische Beraterin/DGE

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg, Tel. 0821 3156-0

Kosten

175,00 Euro inklusive e-Skripte, Tagungsgetränke und Mittagessen

Zielgruppe:**Termin:**

03.11.2025 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Katrin Bader (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-236)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:

P21925