



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

**verbraucherzentrale**

*Hessen*



## INFOABEND

**ESSEN MIT GENUSS –  
AUCH IM ALTER**

**FREITAG, 16.06.2023  
17:30 - 19:00 UHR**

**BITTE UM ANMELDUNG**

**MEHRGENERATIONENHAUS  
OTZBERGRING 1+3  
64846 GROß-ZIMMERN**



**ANMELDUNG**

**MGH@DIAKONIE-DARMSTADT.DE  
06071 - 618 999**



**Mehr  
Generationen  
Haus**  
*Miteinander – Füreinander*

**verbraucherzentrale**

*Hessen*



# INFOABEND

## ESSEN MIT GENUSS – AUCH IM ALTER

Mit zunehmendem Alter verändern sich der Energie- und Nährstoffbedarf, das Geschmackempfinden, das Durstgefühl und vieles mehr. Die Verbraucherzentrale Hessen berichtet darüber, wie Senior:innen mit einer abwechslungsreichen Ernährung dazu beitragen können, gut mit Nährstoffen versorgt und körperlich und geistig fit zu bleiben.

In dem Vortrag wird ebenfalls gesprochen über:

- Essen und Trinken, das die Gesundheit auch im Alter erhält
- den Nährstoff- und Vitaminbedarf des Körpers und mit welchen Lebensmitteln Sie diesen decken können
- ob Nahrungsergänzungsmittel bei Beschwerden helfen

Außerdem gibt es Raum für Ihre Fragen.

### ANMELDUNG

[MGH@DIAKONIE-DARMSTADT.DE](mailto:MGH@DIAKONIE-DARMSTADT.DE)

06071 - 618 999

