

Seniorenrat Region Baden

Senioren-Arena



Freitag, 26. Januar 2018

14.00 – 16.00 Uhr

Berufsbildung Baden, Schulhaus Martinsberg,
Wiesenstr. 32, 5400 Baden



Gesundes Essen im Alter – leicht gekocht

Theorie und Praxis

Referenten:

Werner Schuhmacher, Eidg. dipl. Küchenchef,
Eidg. dipl. Berufsfachschullehrer

Thomas Kuster, Eidg. dipl.
Berufsfachschullehrer, Gastronomiekoch mit
EFA



Schätzungsweise ab dem 50. Lebensjahr wird der Alterungsprozess eingeleitet. Ab diesem Zeitpunkt sollte auf die Ernährung besonders geachtet werden. Grundsätzlich wird eine Energiereduzierung, bei trotzdem genügender Zufuhr von Proteinen/Eiweiss, Mineralstoffen und Vitaminen empfohlen.

Die beiden Referenten führen uns im ersten Teil theoretisch in das komplexe Thema ein. Anschliessend kommen alle Anwesenden in den Genuss einer Kochdemonstration und Degustation.

Sie erhalten einige gut umsetzbare Tipps um die notwendige Eiweissmenge im eigenen Essenplan zu erreichen. Was dabei keinen Falls vergessen werden sollte: «Das Essen soll Spass und Freude bereiten.»

www.srrb.ch