

Wo: PR2 -Thema 1 -Modul 1.1 -Video 4 zu den Videoquellen: "Sich gesund ernähren"

<https://youtu.be/BdJM7ZBNdXg>

**VIDEO: Ernährungstipps für ältere Menschen - Ernähren Sie sich gesund**

Eine gute und ausgewogene Ernährung ist für ältere Menschen sehr wichtig. Sie können drei einfache Schritte befolgen. Erstens sollte jede Mahlzeit aus den vier Lebensmittelgruppen bestehen: Kohlenhydrate wie brauner Reis, Nudeln, Brot und Vollkorngetreide; Proteine wie Fisch, Fleisch, Huhn, Eier, Käse, Tofu und Bohnen; Ballaststoffe wie frisches Obst und Gemüse und natürlich aus Flüssigkeit, wie Trinkwasser oder vielleicht einer gesunde Suppe. Zweitens wird empfohlen, die Nahrungsaufnahme mit Nahrungsergänzungsmitteln in flüssiger oder pulverisierter Form zu verbessern, wenn der Betroffene Probleme hat, ausreichend zu essen. In diesem Fall wird eine vorherige Beratung mit einem Arzt oder Ernährungsberater empfohlen. Als dritte Möglichkeit empfehlen Experten, gemeinsam mit der Familie oder mit Freunden zu essen. Studien haben gezeigt, dass eine gemeinsame Mahlzeit mit einer nahestehenden Person den Appetit steigern, die Nahrungsaufnahme fördern und auch ein gesundes soziales Erlebnis bieten kann.