

# „WAS GIBT'S ZU MITTAG?“ – GUT KOCHEN FÜR BETAGTE PERSONEN

**Ort:** Bildungshaus St. Hippolyt, 3100 St. Pölten, Eybnerstraße 5

**Termin:** Di., 15.10., und Mi., 16.10.2019, jeweils von 09:00 bis 17:00 Uhr

**Referent:** Rosemarie Zehetgruber

**Anmeldeschluss:** Di., 24.09.2019

Essen und Trinken ist eine angenehme, genussvolle Angelegenheit. Das ganze Leben lang. Bedarf und Bedürfnisse verändern sich jedoch mit zunehmendem Alter. Der Energieverbrauch sinkt, der Bedarf an essenziellen Nährstoffen bleibt dagegen ähnlich hoch wie in jüngeren Jahren. Auch Geschmacksvorlieben und Appetit wandeln sich mit den Jahren. Fakt ist: Ältere und betagte Personen sind häufig von Mangel- und Fehlernährung betroffen. Mit steigender Pflegebedürftigkeit ist eine bedarfsdeckende Verpflegung immer schwieriger zu bewerkstelligen. Folgen sind eine höhere Anfälligkeit für Erkrankungen und Infektionen, schlechtere Wundheilung und weiter steigende Pflegebedürftigkeit. Um hier vorzubeugen, muss in der Versorgung älterer Menschen ganz besonders auf hohe Nährstoffdichte, angenehmes Ambiente und beste Qualität geachtet werden.

## SEMINARINHALTE

- Bedarfs- und bedürfnisgerechte Ernährung für ältere und betagte Menschen
- Vertrautes schafft Vertrauen – Essbiografie
- Bekömmlichkeiten bei Kau- und Schluckstörungen, Untergewicht, Demenz
- Schritt für Schritt zur optimierten Verpflegung älterer Menschen:
  - Speisepläne analysieren, Ansatzpunkte für die Verbesserung identifizieren
  - Lebensmittel mit Nährstoffplus in den Speiseplan einbauen
  - Liebesspeisen aufbessern
  - biografieorientierte Menüplanung
  - abwechslungsreiche und ausgewogene 4-Wochen-Speisepläne erstellen
- Schnittstelle Küche/Pflege: Ambiente, Zeit, Kommunikation/Feedback
- Trinkförderung
- Tipps aus der Praxis/Erfahrungsaustausch

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.

# „WAS GIBT'S ZU MITTAG?“ – GUT KOCHEN FÜR BETAGTE PERSONEN

## SEMINARMETHODEN

Im Seminar arbeiten wir mit einem Mix aus Inputs und praktischen Gruppenübungen. Es gibt Raum für individuelle Anliegen und Fragen der Teilnehmer/innen. Um den Transfer des erworbenen Know-hows in den Arbeitsalltag zu erleichtern, werden die Teilnehmer/innen anhand von Checklisten Speisepläne, Tagesstruktur, Kommunikation und Trinkverhalten reflektieren, eine Selbstanalyse durchführen, individuelle Ziele definieren und erste Schritte zur Umsetzung des Erlernten in den Alltag planen.

## ZIELGRUPPE

- KüchenleiterInnen
- KöchInnen und MitarbeiterInnen in Küchen von Einrichtungen, die betagte Menschen versorgen (Gemeinschaftsverpflegung, mobile Dienste)
- Pflegekräfte
- Personen, die ältere Menschen versorgen

**Information:** 01 4000-76905, [office@wig.or.at](mailto:office@wig.or.at)

**Anmeldung:** <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org>

## FGÖ-BILDUNGSNETZWERK IN NIEDERÖSTERREICH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich



WIENER GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Stadt+Wien  
Wien ist anders.