

# Lieblingsessen optimieren - pflanzenbasiert!

2. Tag der Seniorenernährung  
Niedersachsen



Digitaler Aktionstag  
27. September 2022

# Pflanzliche Lebensmittel ...

liefern nicht nur viele Nährstoffe, sie sind ebenso eine wichtige Stellschraube zu mehr Nachhaltigkeit.

Am 2. Tag der Seniorenernährung Niedersachsen stehen wieder die Lieblingsspeisen älterer Menschen im Mittelpunkt. Gemeinsam mit Ihnen möchten wir diese so optimieren, dass sie nachhaltiger gestaltet werden – ohne dabei die Vorlieben aus dem Blick zu verlieren. Ganz nach dem Motto „**Lieblingsspeisen optimieren - pflanzenbasiert**“.

Zunächst zeigen wir auf, was eine pflanzenbasierte Ernährung ausmacht und wie sie konkret im Speiseplan umgesetzt werden kann. Ihre Ansätze und Ideen sammeln wir in der anschließenden Workshop-Phase. Nutzen Sie die Chance sich über Ihre Erfahrungen und Tipps auszutauschen.

Lassen Sie sich von den Möglichkeiten überraschen, die für Abwechslung und Genuss auf den Tellern sorgen können. Denn auch in diesem Jahr halten wir wieder **anschauliche Rezeptkarten** für Sie bereit!

**Termin: 27. September 2022 | 14:00–18:00 Uhr**

**Ort:** online, via Zoom

**Gebühr:** kostenfrei

**Zielgruppe:** alle Interessierten

**Anmeldung:** online, über unsere Website:  
[vernetzungsstellen-senioren-dge-ni.de/veranstaltungen](https://vernetzungsstellen-senioren-dge-ni.de/veranstaltungen)

**Veranstalter:** Vernetzungsstelle Seniorenernährung  
Niedersachsen (DGE-Sektion)

**Fortbildungspunkte:** Die Veranstaltung ist bei der Registrierung beruflicher Pflegenden (RbP) gemeldet und wird für die kontinuierliche Fortbildung von Zertifikatsinhaber\*innen von DGE, VDD, VDOE sowie des VFED mit 4 Punkten berücksichtigt.



## Programm

Ab 13:30 Uhr	Check-in
14:00 Uhr	Begrüßung
<b>14:15 Uhr</b>	<b>Pflanzenbasierte Ernährung – wieso, weshalb, warum?</b>   Heike Hanisch, Umweltzentrum Hannover e.V.
<b>15:00 Uhr</b>	<b>DGE-Qualitätsstandard – Nachhaltig und gesundheitsfördernd</b> Selina Wachowiak, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Nds. (DGE-Sektion)
	Pause
<b>15:45 Uhr</b>	<b>Pflanzenbasierte Speisengestaltung – praktische Umsetzung</b> Anja Köchermann, Landesarbeitsgemeinschaft Hauswirtschaft Nds e.V.
	Pause
<b>16:55 Uhr</b>	<b>Workshop - Optimierung eines Beispielspeiseplans</b>
17:40 Uhr	Highlights der Workshops & Abschluss
Ab 18:00 Uhr	Check-out & Get-together

Von Senior\*innen und deren Angehörige, ambulante Dienste, Senioreneinrichtung, Verpflegungsverantwortliche in der Seniorenernährung und alle anderen Interessierten – wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

**Melden Sie sich gerne kostenlos online an. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und den gemeinsamen Austausch mit Ihnen!**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Teil der:



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen



Direkt zu unserer Internetseite?  
Code mit dem Smartphone scannen!

## Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen



Hildesheimer Straße 24 | 30169 Hannover



(0511) 544 1038-2



[vernetzungsstellen senioren@dge-niedersachsen.de](mailto:vernetzungsstellen senioren@dge-niedersachsen.de)



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.vernetzungsstellen senioren-dge-ni.de](http://www.vernetzungsstellen senioren-dge-ni.de)

### ÜBER IN FORM:

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.