schmeckt. belebt. stärkt.

Ernährung in der 2. Lebenshälfte

Verbraucher Service Bayern
im Katholischen Deutschen Frauenbund e.V.

Vielseitig essen –

vital ohne Mangel

Wer möchte das nicht: Älter werden, schwungvoll bleiben, sich bewegen und mit allen Sinnen genießen.
Frische und wenig verarbeitete Lebensmittel sind aufgrund der Nährstoffdichte im Alter wichtiger denn je.

Unsere Tipps

- Trinken Sie täglich 1,5 Liter – möglichst kalorienarm
- Frisches Gemüse und Obst enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe
- Vollkornbrot oder Haferflocken helfen der Verdauung

Auch wichtig

- Milch und Milchprodukte für starke Knochen
- Das richtige Fett verwenden: Nüsse und Öle liefern essentielle Fettsäuren
- Tierische Lebensmittel bewusst auswählen
- Selten Süßes und Alkohol

Hätten Sie's gewusst?

Ab 40 brauchen Sie mit jedem Jahrzehnt 100 Kalorien pro Tag weniger.

www.verbraucherservice-bayern.de

Herausgeber:
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
Dachauer Straße 5, 80335 München
Tel. 089 51518743, Fax. 089 51518745
info@verbraucherservice-bayern.de
www.facebook.com/VerbraucherServiceBayern

gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten

Katholischer Deutscher Frauenbund