



GUT BEGLEITET –  
SO KOMMT  
ERNÄHRUNGS-  
BILDUNG AN DEN  
MITTAGSTISCH!



GUT BEGLEITET – SO KOMMT  
ERNÄHRUNGSBILDUNG AN DEN  
MITTAGSTISCH!

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft, Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
Oberbettringer Straße 162  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100  
ernaehrung@lel.bwl.de  
www.landeszentrum-bw.de

## Autorinnen

Lisa Härer, Katrin Eitel und Carolin Wild  
Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

## Layout & Satz

Seraina Sommer, Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen,  
Aufdrucken und Aufklebern ist nur mit Genehmigung des  
Herausgebers gestattet.

Diese Broschüre wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.

Stand: Juni 2023

### Entstanden aus den folgenden IN FORM Projekten:

- „Verbesserung der Qualität von Mittagstischangeboten für Seniorinnen und Senioren im Quartier“, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM
- „Etablierung eines Schwerpunkts Seniorenernährung am Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg“, gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Rahmen des Nationalen Aktionsplans IN FORM sowie dem Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg (MLR)

### 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. Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

# INHALT

1. Bedeutung des Essens im höheren Lebensalter .....	6
2. Das Angebot eines offenen Mittagstisches .....	8
3. Ernährungsbildung für ältere Menschen .....	10
4. Praktische Umsetzung der Ernährungsbildung .....	12
5. Aktivitäten zur Ernährungsbildung und Beispiele guter Praxis .....	16
Portionenlauf .....	17
IN FORM MitMachBox .....	18
Aktions- oder Themenwochen: Beispiel Kohl .....	19
Ausstellung zum Thema Hülsenfrüchte .....	20
Getränkestationen .....	22
Sinnesübung Karotten .....	24
Beispiel guter Praxis: Gartengruppe des Bürgerstift Memmingen .....	26
Beispiel guter Praxis: Hochbeet des AWO Wohncafé Rintheimer Feld .....	27
Beispiel guter Praxis: Kochen - genießen - zusammensein im Mehrgenerationenhaus Buchen .....	28
6. Planungshilfe zur Ernährungsbildung .....	30



# 1. BEDEUTUNG DES ESSENS IM HÖHEREN LEBENSALTER

Essen und Trinken tragen bedeutend zur Lebensqualität älterer Menschen bei. Ein gesunder Lebensstil mit einer bedarfsgerechten Ernährung ist im Alter für den Erhalt der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit wichtig. Mit steigendem Alter sinkt in der Regel der Energiebedarf bei gleichbleibendem (oder steigendem) Nährstoffbedarf. Damit gewinnt die Zusammensetzung der Ernährung nochmals an Bedeutung. Insbesondere alleinlebende Seniorinnen und Senioren ernähren sich jedoch häufig unzureichend oder einseitig. Bis zu 10 % sind mangelernährt.<sup>1)</sup> Adipositas stellt mit gut einem Drittel betroffener Seniorinnen und Senioren ein noch ausgeprägteres Problem dar.<sup>2)</sup> Ein ausgewogenes und gesundheitsförderndes Mahlzeitenangebot, z. B. durch einen offenen Mittagstisch kann die Seniorinnen und Senioren bei einer bedarfsgerechten Ernährung unterstützen.

Regelmäßige und ausgewogene Mahlzeiten sind nicht nur ernährungsphysiologisch bedeutsam. Sie geben dem Tag Struktur, bieten Genuss und wecken Emotionen. Denn Essen und Trinken sind mit Erinnerungen, Gemeinschaft und Kultur verknüpft. Etwa ein Drittel der zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren in Baden-Württemberg lebt jedoch alleine.<sup>3)</sup> Häufig fehlt die Motivation, die Möglichkeit oder die Kompetenz, abwechslungsreich und frisch zu kochen. Produkte, die vorwiegend in großen Verpackungsgrößen und Mengen erhältlich sind, werden teils vom Speiseplan gestrichen, sofern es an Ideen und Kenntnissen zur Resteverwertung oder Haltbarmachung fehlt. Besonders für alleinlebende Personen bietet ein offener Mittagstisch die Möglichkeit, zum sozialen Austausch und zur sozialen Teilhabe. Neben der Unterstützung einer bedarfsgerechten Ernährung älterer Menschen und der Verbesserung der sozialen Teilhabe bieten offene Mittagstische die Möglichkeit das Essverhalten älterer Menschen durch Ernährungsbildung langfristig zu optimieren. Die Grundlagen hierzu sowie einige Ideen und Beispiele guter Praxis zur Umsetzung erhalten Sie in dieser Broschüre.

Die Broschüre richtet sich vorrangig an



Anbieterinnen und Anbieter von offenen Mittagstischen, da durch diese die Zielgruppe der zu Hause (und allein) lebenden Seniorinnen und Senioren erreicht wird. Doch auch Bewohnerinnen und Bewohner von stationären Senioreneinrichtungen können von Ernährungsbildung profitieren. Unter

Berücksichtigung der individuellen Gegebenheiten und der Fähigkeiten der Bewohnerinnen und Bewohner können die Inhalte der Broschüre daher auch in stationären Senioreneinrichtungen ohne offenen Mittagstisch angewandt werden, z. B. beim gemeinsamen Kochen, Einkaufen oder beim Anbau von Lebensmitteln im Garten oder Hochbeet.



## 2. DAS ANGEBOT EINES OFFENEN MITTAGSTISCHES

Der offene Mittagstisch ist ein organisiertes Verpflegungsangebot, das sowohl ältere Menschen als auch andere Altersgruppen aus der Umgebung – dem Quartier – wahrnehmen können. Die Seniorinnen und Senioren erhalten idealerweise eine ausgewogene Mahlzeit, die in Gesellschaft eingenommen wird und somit die soziale Teilhabe fördert. Wird das Mahlzeitenangebot durch ein Rahmenprogramm ergänzt, können damit Körper, Geist und Gemeinschaftsgefühl in einem Zug gestärkt werden.

Anbieter von Mittagstischen können sein:

- Stationäre Senioreneinrichtungen, die ihr bestehendes Verpflegungsangebot für externe Gäste öffnen
- Städte und Gemeinden, Vereine und Verbände, die Gäste aus dem Quartier einladen
- Mehrgenerationenhäuser, in denen Bewohnerinnen und Bewohner und / oder externe Gäste zum Essen zusammenkommen
- Sonstige, z. B. Nachbarschaftshilfen

Abzugrenzen hiervon sind reine Mahlzeitenangebote der Gastronomie, von Betriebskantinen oder im Einzelhandel sowie „Essen to go“-Angebote. Diese werden in der Regel nicht organisiert, sondern individuell genutzt und tragen somit nicht oder nur bedingt zur sozialen Teilhabe der älteren Menschen bei.



**Tipp:** Ausführliche Informationen, Hilfestellungen und Checklisten zur Einführung eines offenen Mittagstisches finden Sie in dem Handlungsleitfaden „Gute Mittagstische für Seniorinnen und Senioren im Quartier – gemeinsam essen, so nah!“, der vom Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Bayern in Kooperation mit dem Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg entwickelt wurde.

Der Leitfaden kann auf der Webseite des Landeszentrum für Ernährung kostenlos unter folgendem Link heruntergeladen werden:

[https://www.landeszentrum-bw.de/leitfaden\\_mittagstische](https://www.landeszentrum-bw.de/leitfaden_mittagstische)



## MITTAGSTISCHE ALS MEHRWERT UND ZUGEWINN FÜR ALLE BETEILIGTEN

Von guten Mittagstischangeboten profitieren sowohl die Essensgäste als auch die Anbieter selbst:

### Steigerung der sozialen Teilhabe

Kommt das Angebot bei der Zielgruppe gut an, kann der Mittagstisch zu einem festen Termin in der Woche werden: ein Anlass das Haus zu verlassen und um Kontakte und Verabredungen zu pflegen. Über Gemeinschaftsangebote, wie organisierte Mittagstische können Freundschaften entstehen, die einer Vereinsamung im hohen Alter gegensteuern. Außerdem sorgen externe Gäste in Senioreneinrichtungen für frischen Wind und Abwechslung. Die Bewohnerinnen und Bewohner knüpfen Kontakte nach außen, finden neue Gesprächsthemen und fühlen sich wieder als Teil der Gemeinschaft im Quartier.

## ABBAU VON ÄNGSTEN BEI DER KÜNFTIGEN ZIELGRUPPE

Ein offener Mittagstisch in Senioreneinrichtungen bietet Externen eine Gelegenheit, unkompliziert Kontakte zu Personal, Bewohnerinnen und Bewohnern von Senioreneinrichtungen zu knüpfen, das Haus kennenzulernen und auch das Essensangebot zu testen. Dem Einen oder Anderen nimmt das die Angst vor einem möglichen Umzug in eine Einrichtung in der Zukunft.



### 3. ERNÄHRUNGS- BILDUNG FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Ernährungsbildung ist ein lebenslanger Prozess. Sie beginnt bereits nach der Geburt und vollzieht sich bis ins höchste Lebensalter. Ältere Menschen können besonders von Ernährungsbildung profitieren. Mit steigendem Alter nimmt der Einfluss innerer Signale (z. B. Hungergefühl) und äußerer Reize (z. B. Werbung) auf das Essverhalten ab. Das Essverhalten wird zunehmend durch bewusste, rationale Entscheidungen bestimmt. Diese bewussten Entscheidungen beruhen unter anderem auf persönlichen Erfahrungen, dem persönlichen Ernährungswissen und gesellschaftlichen Normen. Genau daran kann die Ernährungsbildung ansetzen und so das Essverhalten auch noch im höheren Lebensalter positiv beeinflussen. Ernährungsbildung erweitert das individuelle Ernährungswissen durch aktuelle wissenschaftliche Fakten, stärkt die Ernährungs- und Küchenkompetenz der Seniorinnen und Senioren und kann dabei unterstützen, über aktuelle Themen des gesellschaftlichen Interesses, wie nachhaltigen Konsum, aufzuklären. Dies kann zu einem gesundheitsfördernden und nachhaltigeren Essverhalten bei den Seniorinnen und Senioren führen.

**Mehrwert:** Ernährungsbildung soll Menschen befähigen, die eigene Ernährung unter komplexen gesellschaftlichen Bedingungen bewusst, eigenständig und nachhaltig zu entwickeln und zu gestalten.<sup>4)</sup>

Ernährungsbildung für ältere Menschen erfüllt noch weitere Funktionen als die reine Optimierung des Essverhaltens. Sie trägt auch zur Steigerung der sozialen Teilhabe der Seniorinnen und Senioren bei. Allein schon die Teilnahme am Mittagstisch bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich mit anderen – Gleichaltrigen, aber auch verschiedenen Generationen – zu treffen, Gespräche zu führen, sich untereinander auszutauschen und nicht zuletzt gemeinsam zu essen. Das Erleben von Gemeinschaft und das Zusammensein macht Freude. Dabei passiert Ernährungsbildung ganz nebenbei. Wer am Mittagstisch zusammensitzt, spricht ganz automatisch über das Essen, über eigene Vorlieben oder Gewohnheiten.



Werden dann kleine Impulse von außen gesetzt, Fragen gestellt oder ein Austausch angeregt, findet bereits Ernährungsbildung statt. Zum einen können (Geschmacks-) Erinnerungen geweckt werden, alte Rezepte ausgetauscht und über Traditionen berichtet werden. Wenn konkrete Informationen oder Aktivitäten zum Thema Ernährung angeboten werden oder unterschiedliche Kulturen aufeinandertreffen, kann Ernährungsbildung bei den älteren Menschen neue Erkenntnisse, neues Wissen und neue Erfahrungen schaffen. Praktische Angebote wie gemeinsames Gärtnern, Einkaufen oder auch gemeinsames Kochen bieten die Möglichkeit, eigenes Wissen und Kompetenzen, zum Beispiel beim Anbau von Gemüse oder der Zubereitung des Lieblingsgerichtes,

einzubringen und gleichzeitig von den Erfahrungen und dem Wissen der anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu lernen. Dies steigert Alltagskompetenzen, z. B. beim Umgang mit Lebensmitteln, der Planung und Zubereitung von Mahlzeiten. Zusätzlich bietet die Ernährungsbildung am offenen Mittagstisch Anknüpfungspunkte zur gemeinsamen Vorbereitung und Durchführung von Festen, wie Geburtstagen, kulturellen Ereignissen oder religiösen Feiern.

Die folgenden Kapitel liefern Ideen für die praktische Umsetzung von Ernährungsbildungsangeboten sowie Praxisbeispiele aus der Zusammenarbeit mit Mittagstischanbietern.



## 4. PRAKTISCHE UMSETZUNG DER ERNÄHRUNGS- BILDUNG

Ernährungsbildung findet zielgerichtet und geplant im Rahmen von Angeboten und in Gruppen statt oder erfolgt zufällig, nebenher und ungeplant direkt am Mittagstisch. Dabei geht es darum, die Ernährungsbildung zu den Menschen zu bringen. Ein offener Mittagstisch bietet viele Anknüpfungspunkte dafür:

Mit einem ausgewogenen, bedarfsgerechten und genussvollen Essensangebot betreiben Sie automatisch und indirekt Ernährungsbildung. Aber auch bei Tischgesprächen findet Ernährungsbildung statt. Fragen Sie Seniorinnen und Senioren beispielsweise, wie sie das Gericht üblicherweise zubereiten. Gibt es ein altes Familienrezept dazu? Haben sie die Zutaten dafür früher im eigenen Garten angebaut? Gibt es eine bestimmte Speise, die traditionell zu Weihnachten oder am Geburtstag zubereitet wird? Derartige Fragen regen die älteren Menschen dazu an, sich einzubringen, ihr Wissen und ihre Erfahrungen zu teilen und sich an frühere Traditionen und Fertigkeiten zu erinnern.

Durch das passende Rahmenprogramm können Sie den Mittagstisch zusätzlich mit Ernährungsbildung unterstützen und abrunden. Sie erleichtert die Akzeptanz des gesundheitsfördernden Speiseangebots, weil sie es erläutert und für die älteren Menschen verständlich und erlebbar macht.

Die Planung von Aktivitäten zur Ernährungsbildung setzt zunächst die Klärung einiger grundsätzlicher Fragen voraus.

Diese Fragen betreffen im Wesentlichen folgende fünf Bereiche:

- Räumlichkeiten
- Personal
- Häufigkeit und zeitlicher Rahmen
- Zielgruppe
- Kosten und Finanzierung



## RÄUMLICHKEITEN

Abhängig von der geplanten Aktivität bzw. auch von der Größe und Gestaltung Ihres Speisesaals kann ein separater Raum für die Ernährungsbildung notwendig sein. Für diesen Raum gilt – wie auch für den Speisesaal: Der Raum sollte möglichst barrierefrei zugänglich sein, ausreichend Platz für die jeweilige Aktivität bieten und ansprechend gestaltet sein. Bietet der Speisesaal ohnehin viel Platz, sodass beispielsweise zusätzliche Tische mit Stationen aufgebaut werden können oder ein Stuhlkreis gebildet werden kann, ist in der Regel kein extra Raum notwendig.

Stellen Sie sich die Fragen: Welche Aktivitäten können in unserem Speisesaal durchgeführt werden? Gibt es einen separaten Raum, in dem Aktivitäten durchgeführt werden können, die mehr Platz benötigen? Wenn Ihre Räumlichkeiten keine Aktivitäten zulassen, können Sie auf externe Angebote zurückgreifen und Maßnahmen zur Ernährungsbildung außerhalb Ihrer Einrichtung anbieten. Eine Übersicht über mögliche externe Angebote und Aktivitäten außerhalb der eigenen Räumlichkeiten finden Sie in der Tabelle auf Seite 16.

## PERSONAL

Wenn geeignete Räumlichkeiten zur Durchführung der Ernährungsbildung vorhanden sind, ist zu klären, wer die Aktivitäten mit den Seniorinnen und Senioren durchführt. Kann eventuell das Personal, das ohnehin am Mittagstisch beteiligt ist (z. B. beim Einkauf oder der Speisenausgabe), die Ernährungsbildung durchführen? Kann auf weitere Ressourcen wie Alltagsbegleiterinnen und -begleiter in den Senioreneinrichtungen zurückgegriffen werden? Unter Umständen müssen (weitere) Ehrenamtliche für die Durchführung der Aktivitäten akquiriert werden.

Eine wichtige Rolle bei der Wahl der durchführenden Person spielt auch deren Qualifikation bzw. Fachwissen. Die Person sollte sich zumindest für Ernährung interessieren und bereit dazu sein, sich Wissen in diesem Bereich anzueignen. Das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg bietet regelmäßig Fortbildungsangebote zu Themen der Seniorenernährung an und stellt verschiedene Materialien zur Verfügung, die zur Gestaltung von Ernährungsbildungsangeboten genutzt werden können.

Für die gemeinsame Zubereitung von Speisen mit den Tischgästen ist es erforderlich, dass das Personal entsprechend der Hygienestandards geschult und informiert ist.

Für spezielle Themen oder Aktivitäten kann es aber durchaus sinnvoll sein, eine Expertin bzw. einen Experten zu beauftragen. Das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg kann Ihnen geeignete Referentinnen und Referenten vermitteln. Auch wenn Sie externe Angebote zur Ernährungsbildung nutzen möchten, benötigen Sie jemanden, der die Organisation und Betreuung übernimmt. Ggf. sollte ein zusätzlicher Fahrdienst angeboten werden, der externe Seniorinnen und Senioren zum Ort des Geschehens bringt.

## **HÄUFIGKEIT UND ZEITLICHER RAHMEN**

Nicht zu jedem Mittagstisch muss eine Aktivität zur Ernährungsbildung oder eine sonstige Aktivität angeboten werden. Überlegen Sie sich, was für Sie machbar und sinnvoll ist und was Ihre Tischgäste sich wünschen. Je nach Häufigkeit, mit der Sie den Mittagstisch anbieten, können Sie die Angebote zur Ernährungsbildung einmal die Woche, einmal im Monat oder auch nur einmal im Quartal anbieten. Auch unregelmäßige Aktivitäten zur Ernährungsbildung sind besser als keine Angebote. Neben dem Termin, an dem die Aktivität durchgeführt werden soll, muss auch der genaue Zeitpunkt festgelegt werden. Soll die Aktivität vor oder nach dem Mittagessen durchgeführt werden? Dies kann abhängig von der Aktivität an sich sein, aber auch von den zeitlichen Kapazitäten des Personals. Bei manchen Aktivitäten zur Ernährungsbildung ist es sinnvoll, sie vor dem Mittagessen durchzuführen. Beispielsweise wenn die Aktivität die Akzeptanz der angebotenen Speisen erhöhen soll (Warum gibt es heute ein vegetarisches Menü? Sind Hülsenfrüchte doch kein „Arme-Leute“-Essen? ...) oder wenn gemeinsam etwas zubereitet werden soll. Bei manchen Aktivitäten kann es sinnvoll sein, dass sie

zeitlich getrennt vom Mittagessen stattfinden, z. B. wenn sie außerhalb der Einrichtung durchgeführt werden. Kleine Maßnahmen zur Ernährungsbildung bieten sich auch während des Mittagessens an. So können Gesprächsrunden zu den verwendeten Lebensmitteln, zu Zubereitungsformen oder Rezepten auch während des Essens angestoßen werden. Die Dauer der Vorbereitungszeit und die Dauer der Durchführung müssen ebenfalls im Vorfeld bedacht werden. Dies kann wiederum Einfluss auf den Zeitpunkt der Durchführung haben.

## **ZIELGRUPPE**

Entscheidend für die Auswahl der jeweiligen Aktivität ist, wer Ihre Tischgäste – und somit Teilnehmerinnen und Teilnehmer an den Aktivitäten – sind. Handelt es sich dabei ausschließlich um Seniorinnen und Senioren oder sind es gemischte Altersgruppen? Sind es ausschließlich externe Tischgäste oder auch Bewohnerinnen und Bewohner der Einrichtung? Wie fit sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer körperlich und geistig?

## **KOSTEN UND FINANZIERUNG**

Die Kosten, die für Aktivitäten zur Ernährungsbildung anfallen, betreffen vor allem die Finanzierung des Personals. Stationäre Senioreneinrichtungen verfügen über Betreuungspersonal, das auch die Aktivitäten zur Ernährungsbildung durchführen kann. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, Ehrenamtliche zu engagieren. Diese erhalten in der Regel eine gewisse Aufwandsentschädigung für ihre ehrenamtliche Tätigkeit.

**Tipp:** In Baden-Württemberg ist unter bestimmten Voraussetzungen eine Förderung des offenen Mittagstisches mit Rahmenprogramm durch Landesmittel gemäß § 45d SGB XI möglich. Durch eine Aufstockung über die Pflegekassen kann der Mittagstisch so mit bis zu 10.000 € jährlich gefördert werden. Mit diesem Fördergeld können unter anderem Kosten für Personal und Ehrenamtliche übernommen werden, aber auch ein Teil der Lebensmittelkosten oder Materialkosten für die Aktivitäten zur Ernährungsbildung. Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter <https://www.pflege-engagiert.de>.

Viele Materialien, wie Informations- und Rezeptbrochüren, sind außerdem kostenlos über das Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg und andere Institutionen, wie die Verbraucherzentrale Baden-Württemberg, das Kompetenzzentrum für Ernährung (KErn) in Bayern oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, beziehbar. Lebensmittel können ggf. durch umliegende Supermärkte und Lebensmittelerzeuger gespendet werden. Auch ein Sponsoring des Mittagstisches mit Rahmenprogramm durch regionale Unternehmen ist möglich.





## 5. AKTIVITÄTEN ZUR ERNÄHRUNGSBILDUNG UND BEISPIELE GUTER PRAXIS

Nachdem die grundsätzlichen Rahmenbedingungen für die Ernährungsbildung geklärt sind, können Sie sich überlegen, welche Aktivitäten Sie anbieten möchten und können. Die nachfolgende Tabelle gibt eine Übersicht über einige Möglichkeiten, die es für die Umsetzung in den eigenen Räumlichkeiten oder außerhalb der Einrichtung gibt.

### In den eigenen Räumlichkeiten

Rätsel, Ratespiele, Quizze

Erzählcafés, Gesprächskreise und Tischgespräche

Aktionstage und Aktionswochen

Ausstellungen und Stationen

Vorträge von externen Referentinnen und Referenten mit Diskussion

Sinnesübungen und Verkostungen

Gemeinsame Speisenzubereitung

Bewirtschaftung eines eigenen Gartens oder Hochbeets

### Außerhalb der Einrichtung

Besuch von Ausstellungen, Messen und Festen

Ausflug auf den Wochenmarkt

Besichtigung von landwirtschaftlichen Betrieben und Hofläden

Kräuter- und Pilzwanderungen/ -spaziergänge

Bewirtschaftung eines externen Gartens

Zu einigen dieser Aktivitäten werden Ihnen im Folgenden konkrete Ideen zur Umsetzung sowie einige Beispiele guter Praxis aufgezeigt.



# PORTIONENLAUF

## HINTERGRUND:

Die Ernährungspyramide zeigt, wie eine ausgewogene Ernährung an einem Tag aussehen kann. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe, jeder Baustein für eine Portion. Die Ampelfarben Grün, Gelb und Rot geben eine Orientierung darüber, wie sehr die Lebensmittel zu einer gesundheitsfördernden Ernährung beitragen. Häufig ist es jedoch schwierig, zusammengesetzte Lebensmittel den jeweiligen Lebensmittelgruppen zuzuordnen.

## MATERIAL:

- Korb
- Leere Lebensmittelverpackungen oder Fotos von Lebensmitteln
- Ernährungspyramide

**Tipp:** Die Ernährungspyramide kann beim Bundeszentrum für Ernährung kostenfrei in verschiedenen Formaten (z. B. als Poster oder Aufsteller) unter folgendem Link bestellt werden:  
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/ernaehrungsberatung/die-ernaehrungspyramide-in-der-beratung/von-poster-bis-wandsystem/>

## ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- lernen die Lebensmittelgruppen besser kennen und können verschiedene Lebensmittel den einzelnen Lebensmittelgruppen zuordnen
- werden zur Bewegung aktiviert

## VORBEREITUNG:

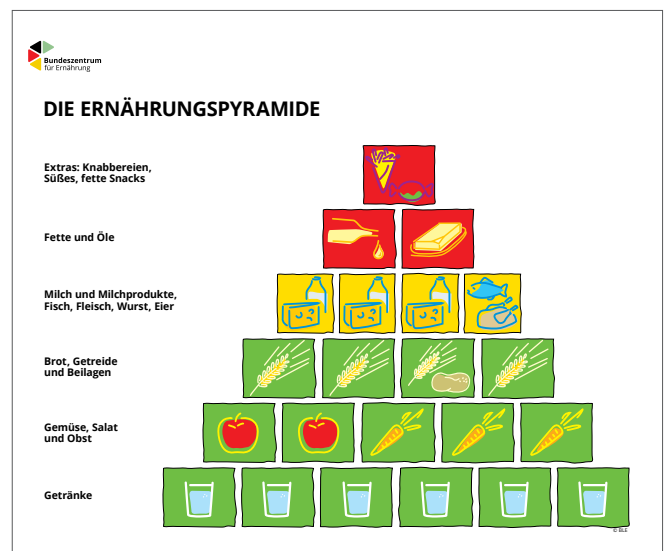
Stellen Sie einen Korb mit leeren Lebensmittelverpackungen oder Fotos von Lebensmitteln an das eine Ende des Raums. Am anderen Ende des Raums stellen Sie eine Ernährungspyramide auf.

## ANLEITUNG:

Die Seniorinnen und Senioren bewegen sich durch den Raum und ordnen die Lebensmittelverpackungen bzw. Fotos den sieben Lebensmittelgruppen auf der Ernährungspyramide zu.

## ALTERNATIVE:

Bei weniger mobilen Teilnehmerinnen und Teilnehmern kann die Ernährungspyramide aus leeren Joghurtbechern nachgebaut werden. Die Seniorinnen und Senioren werfen dann die zur Lebensmittelverpackung bzw. zum Foto passende Lebensmittelgruppe mit einem Ball ab. Das Spiel kann mit einem Vortrag zu den Themen Ernährungspyramide und gesunde Ernährung im Alter durch eine Ernährungsfachkraft ergänzt werden.



# IN FORM MITMACHBOX

## HINTERGRUND:

Die IN FORM MitMachBox der BAGSO beinhaltet umfassende Informationen und Anregungen zu einer ausgewogenen Ernährung sowie zur Vielfalt der Nahrungsmittel und enthält praktische Anleitungen zu gesundheitsfördernden Bewegungsübungen. Die MitMachBox besteht aus einem Koffer mit vier Ordnern:

### 1. Wissen

Der Ordner „Wissen“ ist in 52 Thementage untergliedert. Es werden allgemeine Aspekte zur gesunden Lebensweise, die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Ernährung und eines fit erhaltenden Bewegungsverhaltens thematisiert. Zu jedem Thema gibt es fachliche Informationen und methodische Anregungen, wie älteren Menschen das Wissen über eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung unterhaltsam vermittelt werden kann.

### 2. Essen

Der Ordner „Essen“ beinhaltet zu allen Themen des Wissensordners eine Auswahl von insgesamt über 300 Rezepten.

### 3. Bewegung

Der Ordner „Bewegen“ enthält zu jedem Thementag mehrere Anleitungen für abwechslungsreiche und seniorengerechte Bewegungsübungen. Mit den vielfältigen Übungen werden alle vier Kernkompetenzen der Bewegung – Balance / Koordination, Muskelkraft, Beweglichkeit und Ausdauer – trainiert.

### 4. Quiz

Der Ordner „Quiz“ enthält je vier spannende Fragen zu jedem der 52 Themen des Wissensordners. Der Quizordner weckt Neugierde und eignet sich daher auch als Einstieg in ein Thema!



## MATERIAL:

IN FORM MitMachBox

**Tipp:** Die IN FORM MitMachBox kann von Interessierten, die mit Gruppen älterer Menschen arbeiten, von Institutionen der Senioren- und Bildungsarbeit sowie von Personen in Beratungstätigkeiten kostenfrei unter folgendem Link bestellt werden:

[https://im-alter-inform.de/fileadmin/user\\_upload/6\\_Weiterbildung/Materialien/MitMachBox/Bestellformular\\_MMB.pdf](https://im-alter-inform.de/fileadmin/user_upload/6_Weiterbildung/Materialien/MitMachBox/Bestellformular_MMB.pdf)

## ZIELE:

- Die Seniorinnen und Senioren erlernen neues Wissen zu den Themen Ernährung und Bewegung.
- Die Umsetzung einer ausgewogenen Ernährung und gesundheitsfördernden Bewegung im Alltag der Seniorinnen und Senioren wird gefördert und für sie erlebbar gemacht.

## VORBEREITUNG UND ANLEITUNG:

Suchen Sie sich aus dem Ordner „Wissen“ einen der 52 Thementage aus. Dort finden Sie alle weiteren Informationen.

# AKTIONS- ODER THEMEN- WOCHEN: BEISPIEL KOHL

## HINTERGRUND:

Aktionswochen oder Aktionstage können auf ganz unterschiedliche Weise umgesetzt werden. In der Regel haben sie ein bestimmtes Motto, wie zum Beispiel das Thema Kohl. Durch die Kombination aus Verkostung und Wissensvermittlung werden den Seniorinnen und Senioren auf niederschwellige Weise saisonale (regionale) und gesundheitsfördernde Lebensmittel nähergebracht.

## MATERIAL:

- Kohl-Rezepte
- Informationsmaterialien über Kohl

## ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- probieren Kohl in unterschiedlichen Gerichten und lernen so die Vielfalt des Gemüses kennen
- erweitern ihr Wissen über gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die Lagerung und die Zubereitung von Kohl
- werden durch die leckeren Gerichte und die hilfreichen Informationen dazu motiviert, Kohl häufiger in ihren Speiseplan zu Hause zu integrieren

## VORBEREITUNG:

Wählen Sie z.B. Kohlrezepte aus, die die Vielfalt der Kohlsorten erlebbar machen - oder zeigen Sie die Vielfalt einer Kohlsorte durch verschiedene Zubereitungsarten. Diese Gerichte stehen dann in der Aktionswoche oder an dem Aktionstag auf dem Speiseplan des offenen Mittagstisches. Recherchieren Sie Informationen zu den Kohlsorten: Welche Nährstoffe sind darin enthalten? Welche Tipps für die Lagerung und Zubereitung gibt es? Von welchem Hof aus der Region stammt der Kohl?

**Tipp:** Wertvolle Informationen zu verschiedenen Lebensmitteln finden Sie auf der Seite des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE): <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/> oder auf der schweizerischen Seite der Gesundheitsförderungskampagne „5 am Tag“: <https://www.5amtag.ch/wissen/>

Informationsmaterialien zur Ausgabe an Ihre Tischgäste können teilweise kostenlos im BLE-Medienshop unter folgendem Link bestellt werden: <https://www.ble-medienervice.de/ernahrung/lebensmittelkunde.html>

**Mehrwert:** Machen Sie die Aktionstage / -wochen sowohl auf dem Speiseplan als auch im Speisesaal kenntlich. Sie können derartige Aktionen auch als Werbung nutzen. Erstellen Sie Flyer, in denen Sie sowohl das Angebot des Mittagstisches als auch den Aktionstag bzw. die Aktionswoche bewerben und verteilen Sie diese im Quartier. So erreichen Sie auch neue Gäste.

## ANLEITUNG:

Teilen Sie die Informationen, die Sie über Kohl zusammengestellt haben, vor, während oder nach dem Essen mit den Tischgästen. Ggf. können Sie dazu einen Stuhlkreis bilden. Lassen Sie zunächst die Seniorinnen und Senioren von ihrem Wissen zur Zubereitung, Haltbarmachung oder über Traditionsrezepte und Lieblings Speisen mit Kohl berichten und ergänzen Sie diese Informationen.

**Tipp:** Aktionstage und -wochen können zu vielen unterschiedlichen Themen durchgeführt werden. Neben Kohl bietet sich weiteres Saisongemüse, wie Spargel oder Kürbis sowie heimisches Obst als Thema an. Auch Aktionen zu klimabewusstem Essen sind eine tolle Möglichkeit. Eine weitere Möglichkeit zur Gestaltung von Aktionstagen / -wochen sind Ausstellungen und Stationen. Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie die Anleitung zur Umsetzung einer Ausstellung am Beispiel Hülsenfrüchte.



## AUSSTELLUNG ZUM THEMA HÜLSENFÜCHTE

### HINTERGRUND

Seniorinnen und Senioren verbinden Hülsenfrüchte häufig noch mit „schlechten Zeiten“, Mangel an Vielfalt, „Arme-Leute“-Essen oder schlechter Verträglichkeit. Dabei liefern Hülsenfrüchte wertvolle Nährstoffe wie Eiweiß, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe und können durch die richtige Zubereitung besser verdaut werden. Hülsenfrüchte sind aber nicht nur gesund, sondern auch preiswert und klimafreundlich. Durch den spielerischen Einstieg und die Kombination aus Verkostung und Wissensvermittlung werden den Seniorinnen und Senioren Hülsenfrüchte auf unterhaltsame und niederschwellige Weise (wieder)nähergebracht.

### MATERIAL:

- 8 verschiedene Sorten getrocknete Hülsenfrüchte, z. B.:
  - Linsen
  - Erbsen
  - Sojabohnen
  - Mung(o)bohnen
  - Kichererbsen
  - Pintobohnen
  - Erdnüsse
  - Bockshornklee
- Eine Sorte exotische Nüsse, z. B. Cashewkerne
- 9 Schälchen
- 9 Kärtchen zum Beschriften
- Broschüre „Feine Hülsenfrüchtle“ des Landesentrums für Ernährung Baden-Württemberg
- Hülsenfrüchte-Quiz des Landesentrums für Ernährung Baden-Württemberg

### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- probieren Hülsenfrüchte in unterschiedlichen Gerichten und lernen so die Vielfalt dieser Lebensmittelgruppe kennen

- erweitern ihr Wissen über gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, die Zubereitung von Hülsenfrüchten sowie deren positive Auswirkungen auf das Klima werden durch die leckeren Gerichte, die hilfreichen Informationen und praktische Rezepte dazu motiviert, Hülsenfrüchte häufiger in ihren Speiseplan zu Hause zu integrieren
- finden den Fehler und können (Cashew-)Nüsse von Hülsenfrüchten unterscheiden

### VORBEREITUNG:

Wählen Sie verschiedene Hülsenfrüchterezepte aus – schauen Sie dazu gerne in die Broschüre „Feine Hülsenfrüchtle“. Diese Gerichte gibt es dann an dem entsprechenden Tag auf dem Speiseplan des offenen Mittagstisches.

Für die Hülsenfrüchteausstellung füllen Sie in die neun Schälchen jeweils eine Sorte der Hülsenfrüchte bzw. die Nussorte. Beschriften Sie die Kärtchen mit den jeweiligen Namen.

### ANLEITUNG:

Zunächst ordnen die Seniorinnen und Senioren den Schälchen das jeweils passende Namenskärtchen zu. Bei einem Schälchen (das mit den Nüssen) handelt es sich nicht um Hülsenfrüchte. Die Seniorinnen und Senioren werden auf diesen Umstand aufmerksam gemacht und sollen mitteilen, um welches Schälchen es sich dabei handelt.

Anschließend tauschen Sie sich mit den Seniorinnen und Senioren über die Vorteile von Hülsenfrüchten und deren bekömmliche Zubereitung aus. Wenn die Möglichkeit gegeben ist, bilden Sie dazu einen Stuhlkreis. Teilen Sie die Broschüre „Feine Hülsenfrüchtle“ aus. Lassen Sie zunächst die Seniorinnen und Senioren von ihrem Wissen berichten und ergänzen Sie die Informationen. Zum Abschluss vor dem Essen führen Sie das Hülsenfrüchte-Quiz durch oder geben Sie es mit nach Hause.

### ALTERNATIVE:

Die Ausstellung kann mit einem Vortrag zum Thema Hülsenfrüchte durch eine Ernährungsfachkraft ergänzt werden.

Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, füllen Sie die Hülsenfrüchte anstatt in Schälchen in kleine Fühlsäckchen. So müssen die Seniorinnen und Senioren die Sorten alleine durch Tasten erraten.

**Tip:** Die Broschüre „Feine Hülsenfrüchtle“ sowie das Hülsenfrüchte-Quiz können kostenlos unter folgenden Links heruntergeladen werden:

#### Broschüre:

[https://www.landeszentrum-bw.de/broschuere\\_huelsenfruechte](https://www.landeszentrum-bw.de/broschuere_huelsenfruechte)

#### Quiz:

[https://www.landeszentrum-bw.de/quiz\\_huelsenfruechte](https://www.landeszentrum-bw.de/quiz_huelsenfruechte)

Wenn Sie die Broschüre in gedruckter Version haben möchten oder Fragen zum Quiz haben, wenden Sie sich bitte an [ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de).



# GETRÄNKESTATIONEN

## HINTERGRUND:

Seniorinnen und Senioren sollten auf ihr Trinkverhalten besonderes Augenmerk legen. Denn im Alter lässt das Durstempfinden nach, während der Flüssigkeitsverlust, u. a. durch Medikamenteneinnahme oder eine verminderte Harnkonzentrationsfähigkeit der Nieren, erhöht sein kann.

Doch nicht nur die Trinkmenge ist entscheidend, auch die Art des Getränks ist wichtig. Stark zuckerhaltige Getränke sollten nicht als Durstlöscher, sondern allenfalls als Genussmittel eingesetzt werden.

## ÜBERGEORDNETE ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- begreifen die Bedeutsamkeit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr und sind motiviert, ihre Trinkmenge anzupassen
- kennen ihren Flüssigkeitsbedarf und geeignete Durstlöscher

Die einzelnen Stationen ergänzen sich, können aber auch jeweils einzeln angeboten werden

## STATION 1: TRINKEN IM ALTER

### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- erhalten als Einstieg in das Thema grundlegende Informationen zum Trinken im Alter
- werden für die Bedeutung des Trinkens sensibilisiert
- erhalten einen Überblick über die Funktionen von Wasser im Körper
- kennen ihren Flüssigkeitsbedarf

### MATERIAL:

- Informationsmaterialien zum Thema Trinken im Alter, z.B.



- Flyer „Trinken im Alter“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) e. V.

**Tip:** Der Flyer „Trinken im Alter“ der DGE kann kostenlos unter folgendem Link heruntergeladen werden:

[https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user\\_upload/medien/Trinken\\_im\\_Alter.pdf](https://www.fitimalter-dge.de/fileadmin/user_upload/medien/Trinken_im_Alter.pdf)

## ANLEITUNG:

Sofern möglich, bilden Sie einen Stuhlkreis. Lassen Sie zunächst die Seniorinnen und Senioren von ihrem Wissen berichten, sich über ihre Lieblingsgetränke austauschen und davon erzählen, wie sie sich zum Trinken motivieren. Ergänzen Sie die Informationen mit Hilfe der oben genannten Materialien.

## STATION 2: SAFT IST NICHT GLEICH SAFT

### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- erkennen die Unterschiede zwischen Saft, Nektar und Limo und wissen, was sich davon als Durstlöscher eignet

### MATERIAL:

- 50 ml Orangendirektsaft pro Person und die dazugehörige Getränkeverpackung

- 50 ml Orangennektar pro Person und die dazugehörige Getränkeverpackung
- 50 ml Orangenlimo (ohne Kohlensäure, z. B. in „Trinktüten“) pro Person und die dazugehörige Getränkeverpackung
- 3 Gläser pro Person

#### ANLEITUNG:

Zunächst verkosten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die verschiedenen Getränke und beschreiben die geschmacklichen Unterschiede. Anschließend werden die dazugehörigen Getränkeverpackungen verglichen. Dabei ist insbesondere auf das Zutatenverzeichnis, den Fruchtanteil und den Zuckergehalt zu achten. Erklären Sie den Seniorinnen und Senioren, warum sich lediglich Saftschorle, z.B. Orangensaftschorle, Apfelsaftschorle etc. als Durstlöcher eignet und in welchem Mischungsverhältnis (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser).

### STATION 3: ZUCKER IN GETRÄNKEN

#### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- können Getränke mit Hilfe der Etiketten beurteilen
- erkennen, wie viel Zucker sie u. U. über Getränke zu sich nehmen

#### MATERIAL:

- Leerverpackungen von verschiedenen Getränken, z. B. Limonade, Energy Drink, Saftschorle, aromatisiertes Wasser, Mineralwasser
- Würfelzucker

#### VORBEREITUNG:

Sammeln Sie Leerverpackungen von Getränken mit unterschiedlichem Zuckergehalt. Rechnen Sie den jeweiligen Zuckergehalt der Getränke in Würfelzucker um (1 Würfelzucker = 3 g) und stellen Sie die entsprechende Anzahl an Würfelzuckern in Stapeln auf.

#### ANLEITUNG:

Lassen Sie die Seniorinnen und Senioren zunächst den jeweiligen Zuckergehalt der Getränke schätzen. Ordnen Sie anschließend die Leerverpackungen dem entsprechenden Stapel an Würfelzucker zu und



tauschen Sie sich mit den Seniorinnen und Senioren zu folgenden Fragen aus: Bei welchen Getränken sind Sie überrascht? Hatten Sie eine Vorstellung davon, wie viel Zucker in Getränken stecken kann?

#### STATION 4: GETRÄNKEBAR

##### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren...

- wissen, welche Getränke sich als Durstlöscher eignen

##### MATERIAL:

- Mineralwasser, Leitungswasser mit und ohne Zitronenscheiben, Gurke, Ingwer, Minze...
- Saftschorle (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser)
- Ungesüßter Früchtetee, ungesüßter Kräutertee
- Trinkprotokoll

**Tipp:** Eine Vorlage für ein Trinkprotokoll kann kostenlos auf der Webseite der Verbraucherzentrale unter folgendem Link heruntergeladen werden:

[https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/sites/default/files/2020-08/VZN-Trinkprotokoll\\_12082020.pdf](https://www.verbraucherzentrale-bawue.de/sites/default/files/2020-08/VZN-Trinkprotokoll_12082020.pdf)

##### ANLEITUNG:

Die Seniorinnen und Senioren probieren die verschiedenen Getränke und beurteilen diese sensorisch. Den Lieblingsdurstlöscher können Sie beispielsweise beim nächsten Mittagstisch anbieten. Lassen Sie die verschiedenen Stationen in einer abschließenden Gesprächsrunde mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Revue passieren. Zum Abschluss verteilen Sie ein Trinkprotokoll, mit welchem die Seniorinnen und Senioren ihr Trinkverhalten zu Hause überprüfen können.

## SINNESÜBUNG KAROTTEN

##### HINTERGRUND:

Ein angenehmer Geruch und Geschmack sind die Grundlage für Genuss beim Essen und Trinken. Mit steigendem Alter nimmt die Leistung der Sinne jedoch ab. Durch regelmäßiges bewusstes Sinnestraining können diese Prozesse verlangsamt und die Sinne geschärft werden.

##### MATERIAL:

- Karotte (roh) in Scheiben
- Karotte (roh) gestiftelt
- Karotte (roh) gerieben
- Karotte gegart in Scheiben

##### ZIELE:

Die Seniorinnen und Senioren merken, dass die unterschiedlichen Formen und Zubereitungsarten einen Einfluss auf den Geschmack der Karotte haben. Die Seniorinnen und Senioren schärfen ihren Geschmackssinn und werden dazu angeregt auch Lebensmittel, die sie bisher nicht mochten, in einer anderen Zubereitungsvariante auszuprobieren.

##### VORBEREITUNG:

Bereiten Sie die Karotten in den unterschiedlichen Formen sowie in einer gekochten Variante zu.

##### DURCHFÜHRUNG:

Lassen Sie die Seniorinnen und Senioren die Karotten in den verschiedenen Formen und Zubereitungen probieren und sich über die geschmacklichen Unterschiede und ihre persönlichen Favoriten austauschen. Sammeln Sie gemeinsam, welche Lebensmittel sie außerdem durch eine andere Art der Zubereitung bzw. durch eine andere





Darreichungsform schmackhafter machen können (z. B. gefüllte Paprika statt Paprikagemüse, Fenchel gegrillt statt roh, Linsen als Bolognese oder Bratling, Kürbis aus dem Ofen anstatt Kürbissuppe ...).

#### ALTERNATIVE:

Frische Kräuter sind eine tolle Möglichkeit, sowohl den Geschmacks- als auch den Geruchssinn zu trainieren. Mehr dazu finden Sie bei unserem Praxisbeispiel der AWO Karlsruhe auf Seite 27. Viele weitere Sinnesübungen, die auch die übrigen Sinne ansprechen, finden Sie in der Broschüre „Genussvoll durchs Leben“.

**Tipp:** Die Broschüre „Genussvoll durchs Leben“ des Landesentrums für Ernährung kann kostenlos unter folgendem Link heruntergeladen werden:

[https://www.landeszentrum-bw.de/broschuere\\_sinnesuebungen](https://www.landeszentrum-bw.de/broschuere_sinnesuebungen)



Wenn Sie die Broschüre in gedruckter Version haben möchten, wenden Sie sich bitte an [ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de).

# BEISPIEL GUTER PRAXIS: GARTENGRUPPE DES BÜR- GERSTIFT MEMMINGEN

## Kontakt

Bürgerstift Memmingen  
Spitalstraße 8  
87700 Memmingen  
Tel. 08331 927550  
buergerstift@memmingen.de

## Art der Einrichtung / Institution

Seniorenzentrum

## Träger

Unterhospitalstiftung der Stadt Memmingen  
Verpflegungsangebot  
Vollverpflegung für Bewohnerinnen und Bewohner  
sowie offener Mittagstisch für externe Gäste  
Vor Ort gekocht

## Preis pro Mahlzeit am offenen Mittagstisch

Montag-Samstag 6,20 €; Sonn- und Feiertag 9,10 €  
für 3-Gänge-Menü

## Weitere Angebote

Gymnastik, Spielenachmittage, Kunst- und  
Singgruppen, Gartengruppe

Das Bürgerstift Memmingen bietet täglich einen offenen Mittagstisch an und von Mai bis Ende September / Anfang Oktober eine wöchentliche Gartengruppe. Teil der Gartengruppe sind sowohl Bewohnerinnen und Bewohner des Stifts als auch zu Hause lebende Seniorinnen und Senioren. Für die externen Gäste wird ein Unkostenbeitrag von 3 € pro Besuch erhoben. Gemeinsam mit Betreuungskräften des Bürgerstifts werden von der Gartengruppe Kräuter, Tomaten, Gurken und weiteres Gemüse angepflanzt. Über den Sommer werden



die Pflanzen gepflegt und geerntet. Außerdem finden sich im Garten des Seniorenzentrums Obstbäume, Beerensträucher und Weinreben. Diese Früchte werden ebenfalls gemeinsam bei einem „Erntefest“ geerntet. Die Ernte wird anschließend gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gartengruppe zu kleinen Leckereien, wie Kräuterquark, Tomaten-Mozzarella-Salat oder Apfelkuchen, verarbeitet.

**Mehrwert:** Die Gartenarbeit fördert bei den älteren Menschen die Orientierung im Jahresverlauf vom Aussäen bis zur Ernte – vom Frühjahr bis zum Herbst. Die Arbeit mit den unterschiedlichen Pflanzen – verschiedene Farben, Formen und Düfte – regt die Sinne an. Zudem wird durch die gemeinsame Speisenzubereitung die Küchenkompetenz der Seniorinnen und Senioren erhalten oder sogar erweitert. Außerdem bietet das Zusammenkommen im Garten die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten und fördert so die soziale Teilhabe sowohl der Bewohnerinnen und Bewohner als auch der zu Hause lebenden Seniorinnen und Senioren.

„Unsere Seniorinnen und Senioren sind mit Freude und großem Engagement an der Gartengruppe beteiligt! Aus den Gesprächen mit ihnen kommt ein enormer Erfahrungsschatz aus der früheren Arbeit im eigenen Garten ans Tageslicht“ – *Edeltraud Haug-Uhl, stellvertretende Einrichtungsleitung.*

# BEISPIEL GUTER PRAXIS: HOCHBEET DES AWO WOHNCAFÉ RINTHEIMER FELD

## Kontakt

Björn Stuftt  
Quartiersmanager  
Heilbronner Straße 22  
76131 Karlsruhe  
Tel. 0721 627395913  
b.stuftt@awo-karlsruhe.de

## Art der Einrichtung / Institution

Quartiersmanagement  
Träger  
AWO Karlsruhe

## Verpflegungsangebot

Offener Mittagstisch; Bringservice für immobile Klienten im Quartier

## Preis pro Mahlzeit

5,10 €

## Weitere Angebote

Soziale Betreuung am Nachmittag  
Jahreszeitliche Feste und Veranstaltungen

„Die Quartiersorientierung ist in den vergangenen Jahren immer mehr in den Fokus der fachlichen Diskussion zur Verbesserung der Wohn- und Lebenssituation älterer Menschen gerückt. Bei diesem Ansatz geht es darum, das Lebensumfeld von Menschen so zu gestalten, dass ältere Menschen und Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf möglichst lange selbstständig in ihrem vertrauten Wohnumfeld verbleiben können“, so Quartiersmanager Björn Stuftt. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet im Rintheimer Feld der offene Mittagstisch, der täglich im AWO Wohncafé durchgeführt wird. Nach dem



gemeinsamen Mittagessen gibt es täglich wechselnde Betreuungsangebote, wie Yoga auf dem Stuhl, Vorträge oder das "Café mit Herz" – eine Betreuungsgruppe für Menschen mit erhöhtem Betreuungsbedarf und eingeschränkter Alltagskompetenz. Seit Mai 2022 hat das Wohncafé außerdem ein eigenes Hochbeet. Das Hochbeet wurde von zwei ehrenamtlichen Helfern bepflanzt und wird nun gemeinsam mit Gästen des Mittagstisches gepflegt. „Die Gäste können nun bequem am Hochbeet beobachten, wie aus kleinen Samen große Pflanzen werden, die später die Speisen des offenen Mittagstisches verfeinern“ – erläutert Björn Stuftt, der Quartiersmanager. Das angebaute Gemüse und die angebauten Kräuter werden auch gemeinsam mit den Tischgästen verarbeitet – beispielsweise zu Kräuterbutter.

**Mehrwert:** Die Kräuter werden nicht nur für den Mittagstisch verarbeitet, sondern auch zur Aktivierung der Sinne der Seniorinnen und Senioren eingesetzt. Ehrenamtliche binden hierzu Sträuße aus den Kräutern des Hochbeets, die allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern bekannt und vertraut sind. In der Betreuungsgruppe wird anschließend über die gesundheitsfördernden Eigenschaften der verschiedenen Kräuter gesprochen und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden ermuntert, an den Kräutern zu riechen und sie zu erraten. So ergibt sich eine Gesprächsrunde zum Thema Kräuter und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden durch die Düfte und das Ertasten der Kräuter aktiviert. Nach dem gemeinsamen Austausch erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer einen Kräuterstrauß für Zuhause.

# BEISPIEL GUTER PRAXIS: KOCHEN - GENIEßEN - ZUSAMMENSEIN IM MEHRGENERATIONEN- HAUS BUCHEN

## Kontakt

Mehrgenerationenhaus Buchen

Hollergasse 14

74722 Buchen

Tel. 06281 5656637

[kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de](mailto:kontakt@mehrgenerationenhaus-buchen.de)

[www.mehrgenerationenhaus-buchen.de](http://www.mehrgenerationenhaus-buchen.de)

## Art der Einrichtung / Institution

Mehrgenerationenhaus (Begegnungs- und Gestaltungsort für alle Generationen)

## Träger

Stadt Buchen (Odenwald)

## Verpflegungsangebot

Offener Mittagstisch „Kochen – genießen – zusammensein“

Gemeinsames kochen und essen

Offener Mittagstisch „Tischlein deck dich“

Vor Ort gekocht durch die BVE\*-Klasse der Alois-Wissmann-Schule (Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung)

\*BVE = Berufsvorbereitende Einrichtung

## Preis pro Mahlzeit

Jede Besucherin und jeder Besucher kann eine Spende für das Mehrgenerationenhaus geben, unabhängig von einer konkreten Verpflegung oder einem konkreten Angebot.

## Weitere Angebote

Angebote mit den Schwerpunkten: Gesellige Runden – Kinder & Familie – Bewegung – Flucht & Migration



– Kreatives & Handwerkliches – Informationen, Unterstützung & Austausch

Mehrgenerationenhaus – Begegnungs- und Gestaltungsort für alle Generationen – das Motto des Mehrgenerationenhaus Buchen wird am offenen Mittagstisch besonders gelebt: Schülerinnen und Schüler der Alois-Wissmann-Schule, einem sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum mit Förderschwerpunkt geistige Entwicklung, kochen für die Seniorinnen und Senioren und für alle weiteren Besucherinnen und Besucher aus der Umgebung einmal die Woche ein leckeres Mittagessen. Für diejenigen, die lieber selber kochen, gibt es außerdem einmal die Woche das Angebot „Kochen – genießen – zusammensein“. Dabei wird in Gemeinschaft ein mehrgängiges Mittagessen bestehend aus Suppe, Hauptgericht, Salat und Dessert, zubereitet. Wenn möglich, wird auch noch ein Kuchen gebacken. Beim gemeinsamen Kochen kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen: Seniorinnen und Senioren im Ruhestand, Mütter mit Kindern, Menschen mit Migrations- oder Fluchterfahrung, Menschen, die aufgrund einer Erkrankung nicht erwerbsfähig sind, alleinlebende Personen etc. Jede und jeder darf kommen, auch ohne Anmeldung.

**Mehrwert:** Die Gerichte werden gemeinsam in der Gruppe ausgesucht. Dabei wird berücksichtigt, welches Obst und Gemüse aus dem Garten reif ist. So wird auf Saisonalität und Regionalität geachtet. Durch die Vielfalt der Kochgruppe fallen auch die Rezepte vielfältig aus. So wird beispielsweise mal arabisch, mal traditionell deutsch, mal modern vegan gekocht. Ziel des gemeinsamen Kochens ist, eine Begegnung unterschiedlichster Menschen und Kulturen zu ermöglichen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können voneinander lernen und ihr eigenes Wissen, ihre eigenen Fähigkeiten einbringen und Neues ausprobieren. Eine abwechslungsreichere Ernährung wird durch die vielfältige Speisenauswahl gefördert.

„Wichtig ist eine verantwortliche Person, die die Gruppe moderiert, kommunikationsstark ist, gerne kocht und backt und organisatorisch in Vorleistung geht, bis die Gruppenmitglieder selbstständiger agieren und Teilaufgaben übernehmen. Auch Ehrenamtliche können diese Aufgabe übernehmen, wenn Kontinuität gewährleistet ist“ – *Manuela Ernst, Hauptamtliche Mitarbeiterin des MGH Buchen*





## 6. PLANUNGSHILFE ZUR ERNÄHRUNGS- BILDUNG

Bedenken Sie bei der Planung der Aktivitäten folgende Aspekte:

### Rahmenbedingungen

#### Räumlichkeiten

Wo soll die Aktivität durchgeführt werden?  
Sind geeignete Räumlichkeiten vorhanden?

#### Personal

Wer führt die Aktivität durch?  
Welche Qualifikation hat die Person?  
Welche benötigt sie?

#### Zeitlicher Rahmen

Wann und wie häufig wird die Aktivität angeboten?  
Wie lange dauert die Vorbereitung?  
Wie lange dauert die Durchführung?

#### Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Wer soll an der Aktivität teilnehmen?  
Passt das Angebot zu den Teilnehmerinnen und Teilnehmer?

#### Hygiene

Müssen bestimmte Hygienerichtlinien eingehalten werden?  
Ist die notwendige Ausstattung vorhanden?

#### Material

Welches Material wird für die Aktivität benötigt?  
Ist das Material vorhanden? Was muss besorgt werden?

#### Kosten

Welche Kosten fallen an?  
Wie werden die anfallenden Kosten finanziert?

Notizen		





## ANSPRECHSTELLEN

Weitere Informationen und mögliche Ansprechpersonen sind bei folgenden Institutionen zu finden:

- Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg  
[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)
- Verbraucherzentrale Baden-Württemberg  
<https://www.verbraucherzentrale-bawue.de>
- Landesseniorenrat Baden-Württemberg e. V.  
[www.lsr-bw.de](http://www.lsr-bw.de)
- Kompetenzzentrum für Ernährung, Bayern  
[www.kern.bayern.de](http://www.kern.bayern.de)
- Vernetzungsstellen Seniorenernährung der Bundesländer  
<https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/geoerderte-projekte/vernetzungsstellen-seniorenernaehrung/kontaktadressen-der-vernetzungsstellenseniorenernaehrung>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
[www.dge.de](http://www.dge.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e. V. (BAGSO)  
[www.bagso.de](http://www.bagso.de)

## QUELLENVERZEICHNIS

- <sup>1)</sup>Stehle P et al. Ernährung älterer Menschen. Kap. 5 in: Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Hrsg.): Ernährungsbericht 2000. Frankfurt/M. (2000) 147–178
- <sup>2)</sup>Robert Koch-Institut: Studie DEGS1, Erhebung 2008–2011, 2014
- <sup>3)</sup>Statistisches Bundesamt: Fachserie 1, Reihe 3, 2018
- <sup>4)</sup>Bartsch S, Büning-Fesel M, Cremer C, Heindl I, Lambeck A, Lührmann P, Oepping A, Rademacher C, Schulz-Greve S: Ernährungsbildung – Standort und Perspektiven Ernährungs-Umschau 60 (2), M84-M94, 2013. DOI:10.455/eu.2013.007

## BILDNACHWEIS

**Titelseite:** oben ©Robert Kneschke - stock.adobe.com; unten links ©Rawpixel.com - stock.adobe.com, unten rechts©Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com, **Innenteil:** Seite 6 ©Clipdealer\_A120514481, Seite 7 ©Patrizia Tilly - stock.adobe.com, Seite 8 ©LEL - C. Wild, Seite 9 ©Viacheslav Yakobchuk - stock.adobe.com, Seite 10 ©ASDF - stock.adobe.com, Seite 11 ©Rawpixel.com - stock.adobe.com, Seite 12 ©JustLife - stock.adobe.com, Seite 13 ©mapo - stock.adobe.com, Seite 15 ©Drazen - stock.adobe.com, Seite 16 ©Robert Kneschke - stock.adobe.com, Seite 17 ©Bundeszentrum für Ernährung, Seite 18 © bagso, Seite 20 ©Landeszentrum für Ernährung BW - S. Giesen, Seite 21 ©Landeszentrum für Ernährung BW, Seite 22 ©Halfpoint - stock.adobe.com, Seite 23 ©Friederike Wöhrlin, Seite 25 oben ©innafoto2017 - stock.adobe.com, Seite 25 unten ©Landeszentrum für Ernährung BW, Seite 26 ©Bürgerstift Memmingen, Seite 27 ©AWO Karlsruhe, Seite 28 und 29 ©Stadt Buchen, Seite 30 ©andranik123 - stock.adobe.com





Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

**Landeszentrum für Ernährung  
Baden-Württemberg**  
an der Landesanstalt für Landwirtschaft,  
Ernährung und Ländlichen Raum (LEL)  
[ernaehrung@lel.bwl.de](mailto:ernaehrung@lel.bwl.de)  
73525 Schwäbisch Gmünd  
Tel: 07171 917-100  
[www.landeszentrum-bw.de](http://www.landeszentrum-bw.de)

Das Landeszentrum für Ernährung ist eine Einrichtung  
im Geschäftsbereich des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen  
Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.