



DGENI

in Hannover

## 1. Fachtagung Tischlein deck dich! Seniorenernährung

Wissen mit Biss.  
Schwungvoll ins Alter!

Ernährung | Bewegung | Psyche

15.08.2024 | 14.30–18.00 Uhr  
Kosten: 5 €



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN

## 1. Fachtagung Tischlein deck dich! Seniorenernährung

Ob jung oder alt: Eine ausgewogene Ernährung tut Körper und Seele gut. Meist wissen wir, was unser Körper mit zunehmenden Jahren braucht. Teilweise fällt es uns jedoch schwer, dies aktiv umzusetzen. Grund hierfür können u. a. psychologische Aspekte sein.

Mit zunehmendem Alter verändern sich zudem die Nährstoffbedarfe. Während ältere Menschen meist kleinere Portionen verzehren, steigt hingegen ihr Bedarf für Nährstoffe, wie zum Beispiel Proteine und Vitamine. Daher wollen wir in dieser Tagung ein Auge auf die Zusammensetzung der Ernährung von Senior\*innen werfen.

Für ein gesundes Alter spielt auch Bewegung eine wichtige Rolle. Der Körper baut im Alter natürlicherweise Muskeln ab, um diesem Trend entgegenzuwirken, ist die sportliche Aktivität gefragt.

Die DGE-Sektion Niedersachsen, das Institut für Ernährungspsychologie Göttingen (IfE) und die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. laden Interessierte herzlich zu dieser Veranstaltung ein.

**! Termin: 15.08.2024 | 14.30–18.00 Uhr**

### Tagungsübersicht

**Anmeldung:** online, über die Website:  
[www.milchland.de/wissenmitbiss](http://www.milchland.de/wissenmitbiss)

**Ort:** Akademie des Sports, Ferdinand-  
Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

**Kosten:** 5 €

**Organisation:**  
Landesvereinigung der Milchwirtschaft  
Niedersachsen e.V.



## Programm

Uhrzeit	
14.00	Ankommen und Zusammenkommen
14.30-14.45	<b>Impulse zum Start</b> Dörthe Hennemann, Leiterin DGE-Sektion und Vernetzungsstelle Seniorenernährung NI
14.45-15.15	<b>Wie Best-Ager beim Essen ticken – zur Psychologie der Ernährung von Verbraucher*innen 60+</b> PD Dr. Thomas Ellrott, Leiter DGE-Sektion NI & Institut für Ernährungspsychologie Göttingen (IfE)
15.15	<b>Imbiss und Getränke   kostenfrei</b>
15.30-16.00	<b>Schwungvoll durch den Alltag</b> Dr. Arne Göring, Leiter Zentrale Einrichtung für Sport und Gesundheit (ZESG), Georg-August-Universität Göttingen
16.00-16.30	<b>Lieblingsspeisen ganz einfach optimieren!</b> Céline Düzdag, Vernetzungsstelle Seniorenernährung Niedersachsen (DGE)
16.30-16.45	<b>Was erwartet Sie im Markt der Möglichkeiten?</b> Kurzvorstellung
16.45-18.00	<b>Markt der Möglichkeiten</b> Informationsstände und Austausch

### Moderation:

Nicola Rosenau, Institut für Ernährungspsychologie Göttingen (IfE)

### Die Veranstaltung richtet sich an:

Interessierte Senior\*innen und Angehörige sowie Multiplikator\*innen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

Eine gemeinsame Veranstaltung von:



INSTITUT FÜR  
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE AN DER  
GEORG-AUGUST-UNIVERSITÄT  
GÖTTINGEN DE PUBLICA CONSIGLIA  
1537-1927



Bildnachweis

©iStock\_Angelika Heine, ©iStock\_Goodboy Picture Company