

«Appetit und Freude am Essen bei alleinstehenden Senior*innen fördern»



Webinar SGE, 30.10.2023

Daniela Specht

BSc ZFH Ernährungsberaterin (SVDE)

Geschäftsführerin Tavolata



Übersicht

- Funktionen einer Mahlzeit
- Veränderungen im Alter
- Mit allen Sinnen geniessen
- Gemeinsam geniessen
- Austausch / Fragen



Funktionen einer Mahlzeit

- Versorgung mit Energie und Nährstoffen
- Zeit des Genusses
- Erholung
- Kontakte
- Austausch



Die Gesundheit und das Wohlbefinden hängen mit zunehmendem Alter sogar noch stärker davon ab, was Sie essen!

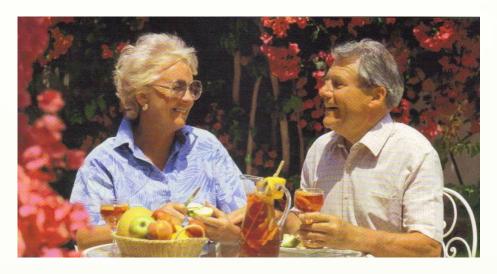




Veränderungen im Alter

- Körperzusammensetzung verändert sich und darum nimmt Energiebedarf ab: Qualität
- Wichtige Nährstoffe im Alter
- Verändertes Geruchs- und Geschmacksempfinden
- Beschwerden beim Kauen und Schlucken
- Gefahr Mangel- und Fehlernährung
- Nachlassen des Durstgefühl (heisse Sommer)
- Motivation f
 ür weniger G
 äste





Sich Zeit nehmen, Nebenbeschäftigungen einstellen und in Ruhe essen und trinken fördern den Genuss und die Freude am Essen!









Mit allen Sinnen geniessen







- Vielfalt in Farben und Formen
- mehrere kleine Mahlzeiten am Tag
- Lieblingsgerichte
- Sich von Bildern und Rezepten inspirieren lassen









- Bewegung und frische Luft
- gemütliche Atmosphäre, schönes Geschirr
- Bei geringem Appetit:
 vor dem Essen keine Getränke oder Suppen
 Proteinzufuhr beachten





• Appetitanregende Gewürze, Kräuter, Zitronensaft



Tipps...

- 1 x kochen, 2x geniessen
- Mealprepping
- Oder x mal geniessen mit einfrieren
- Einzelne Komponenten vorkochen, einfrieren
- Zum einfrieren eignen sich gekochtes Gemüse, Fleischgerichte, Mahlzeitengerichte (Lasagne, Gratins in Portionen), Suppen
- Anfallende Resten kreativ verwerten: Teigwaren/Reis mit Ei anbraten, zu Salaten verarbeiten
- Mahlzeiten planen und mit Einkaufsliste einkaufen
- Gäste einladen
- https://www.gggessen.ch/logicio/client/gggessen/archive/document/gggessenLaengerLagern Deutsch_2019.pdf und Merkblatt von
- SGE https://www.sgessn.ch/media/Merkblatt_Einkauf_Transport_und_Aufbewahrung_von_Lebensmitteln_2016.pdf



Fazit

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung und ausreichend Bewegung ist die beste Grundlage, um bis ins hohe Alter fit zu bleiben.

ABER.....



Der Roseto-Effekt



Fakten aus den Krankheits- und Sterbestatistiken der Bevölkerung von Roseto 1935 – 1960:

- 1/3 niedrigere Todesraten
- Tiefste Herzinfarktrate in den USA
- Generell weniger Krankheiten
- → Weshalb?



Was sind die Gründe?

- Ernährung?
- → Nein
 - Bewegung?
- → Nein
 - Rauchen oder andere Faktoren?
- → Nein
 - Was dann?
 - → Die Gemeinschaft!
 - Umgekehrt: Einsamkeit erhöht das Sterberisiko deutlich





Gemeinschaftsbildung

Sorge-Aufgaben gemeinsam gestalten und verantworten

Sich gemeinschaftlich organisieren

Sich gelegentlich gegenseitig unterstützen

Sich füreinander interessieren, Anteil nehmen

Sich gegenseitig wahrnehmen, miteinander in Kontakt treten



Gemeinsam geniessen

Menschen, die Teil einer Gemeinschaft sind, leben gesünder und glücklicher. «Tavolata» fördert nicht nur eine ausgewogene Ernährung, sondern leistet einen wesentlichen Beitrag, um die Lebensqualität im Alter zu verbessern.





BRINGT MENSCHEN ZUSAMMEN.



Übersicht

- Was ist Tavolata?
- Warum Tavolata?
- Tavolata-Spielregeln
- Wie entsteht eine Tavolata-Tischgemeinschaft?



Tavolata bringt Menschen zusammen

<u>Film</u>



Tavolata sind selbst organisierte Tischgemeinschaften

Im Mittelpunkt stehen

- füreinander kochen
- miteinander essen
- sich austauschen
- evtl. gemeinsam etwas unternehmen





Sozial aktive Menschen leben länger Soziale Kontakte erhöhen die Lebensqualität

Warum Tavolata?

Weil man neue Leute kennenlernt Weil gemeinsam Essen Spass macht!



Soziale Kontakte sind der wichtigste Gesundheitsfaktor

2010 wurde die Tavolata-Idee vom Migros-

Kulturprozent entwickelt.

Seit 2014 tragen regionale Trägerschaften die Idee in

ihren Regionen weiter.

Seit 2023 eigenständiger Verein Tavolata.

Heute bestehen rund 500 Tavolata (davon 250

registrierte) in 23 Kantonen.



- 1 Wir organisieren uns selbst.
- Wir treffen uns regelmässig.
- Wir vereinbaren verbindliche Abmachungen in unserer Gruppe.
- 4 Wir essen ausgewogen und genussvoll.



Die 7 Tavolata-Spielregeln

- (5) Wir teilen uns Arbeiten und Kosten und sorgen dafür, dass Geben und Nehmen ausgeglichen sind.
- 6 Wir verfolgen keine kommerziellen Interessen.
- 7 Wir bestimmen eine Kontaktperson zum Tavolata-Netzwerk.

TAVOLATA Das Tavolata-Netzwerk...

- unterstützt
- vermittelt
- coacht
- lädt zu Weiterbildung und Erfahrungsaustausch ein
- betreibt Öffentlichkeitsarbeit
- pflegt die Webseite www.tavolata.ch



1-2 Gründer/-innen...

- orientieren sich an den Tavolata-Spielregeln
- packen die Organisation an (Unterlagen auf tavolata.ch)
- registrieren ihre Tavolata auf www.tavolata.ch
- suchen Kontakt zu möglichen Mitgliedern in ihrem Umfeld
- gestalten gemeinsam mit den Mitgliedern eine neue Tavolata



Vielen Dank!

