

Zehn Ernährungs-empfehlungen für Senioren:

- 1. Bedarfsgerechte Kalorienzufuhr**
- 2. Aufnahme lebensnotwendiger Nährstoffe**
- 3. Ausreichend Kalzium**
- 4. Ausreichend Ballaststoffe**
- 5. Vielseitige und abwechslungsreiche Lebensmittelauswahl**
- 6. Regelmäßig essen**
- 7. Ausreichend trinken**
- 8. Nährstoffschonend zubereiten**
- 9. Geschmackvoll würzen**
- 10. Sich bewegen bringt Segen!**

