Tipps für eine gesunde Ernährung

1. **Integrieren Sie Ihren Angehörigen in die Zubereitung der Mahlzeiten** und machen Sie aus dem gemeinsamen Kochen ein Erlebnis.

2. **Kochen Sie mit frischen Zutaten**, die sie gemeinsam auf dem Markt, bei Ihrem Obst- und Gemüsehändler einkaufen oder in Ihrem Garten selbst ziehen.

3. **Würzen Sie mit selbst gezogen Kräutern**, die Sie auf dem Balkon oder auf der Küchenfensterbank wachsen lassen.

4. **Achten Sie darauf, dass Ihr Angehöriger ausreichend trinkt**. Das Durstempfinden lässt mit dem Alter nach, der Flüssigkeitsbedarf liegt aber weiterhin bei 1,5-2 Liter am Tag. Mineralwasser, Schorlen mit wenig Saft und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees eignen sich besonders gut. Erstellen Sie mit Ihrem Angehörigen einen Trinkplan, den Sie sichtbar in der Küche aufhängen.

5. **Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung**. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) empfiehlt, täglich aus jeder der folgenden Lebensmittelgruppen zu sich zu nehmen:
   - Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
   - Gemüse und Salat
   - Obst
   - Milch und Milchprodukte
   - Fleisch, Wurst, Fisch und Eier
   - Öle und Fette
   - Getränke

6. Dabei gilt, alles **Frische, Natürliche und Selbstgekochte** ist gesund und lecker.

7. Leidet Ihr Angehöriger an Schluckbeschwerden, **achten Sie auf die Konsistenz der Speisen und Getränke**. Feste Nahrung können Sie pürieren. Flüssigkeiten können Sie mit speziellen Präparaten andicken. Vermeiden Sie körnige, bröselige, krümelige oder faserige Nahrungsmittel wie Reis, Müsli, Kekse, Knäckebrot, Nüsse, Blattsalat, Fleisch.

8. Das Auge ist bekanntlich mit. **Decken Sie zusammen den Tisch,** dekorieren Sie ihn mit Blumen oder Kerzen und legen Servietten bereit. Richten Sie die Speisen auf dem Teller oder in den Schüsseln ansprechend an.

9. Um die Selbständigkeit Ihren Angehörigen zu fördern, **nutzen Sie Trinkbecher, rutschfeste Unterlagen oder spezielles Besteck.**