

Fortbildung

13.10.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Umsetzung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung nach den DGE Empfehlungen

Im Workshop lernen die Teilnehmenden die DGE- (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Empfehlungen sowie darauf basierend den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in sozialen Einrichtungen kennen.

Unsere Ernährung ist heute reichhaltig, vielfältig und international geprägt, mit Folgen nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für das Klima und die Umwelt. Auf Dauer ist dieses Ernährungssystem nicht tragbar. Schon beim Einkauf und im Umgang mit unseren Ressourcen können wir entscheidende Beiträge leisten. Eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung ist zudem in jedem Lebensalter wichtig, um Gesundheit zu fördern und Lebensqualität zu sichern.

Im Workshop lernen die Teilnehmenden die DGE- (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) Empfehlungen sowie darauf basierend den DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in sozialen Einrichtungen als Orientierung für eine bedarfsgerechte und nachhaltige Verpflegung kennen. Wir betrachten den Energie- und Nährstoffbedarf in den verschiedenen Altersgruppen und beschäftigen uns mit einer geeigneten Lebensmittelauswahl anhand des DGE-Ernährungskreises.

Dabei geht es insbesondere um die praktische Gestaltung: Welche Lebensmittel und Mengen sind sinnvoll? Wie häufig sollten bestimmte Lebensmittel im Speiseplan vorkommen? Und wie lässt sich eine gesundheitsförderliche und gleichzeitig nachhaltigere Ernährung im Einrichtungsalltag umsetzen?

Workshopinhalte:

- Energie- und Nährstoffbedarf in den verschiedenen Altersgruppen
- Nachhaltigere Ernährung: Was ist das?
- Optimale Lebensmittelauswahl für eine gesundheitsfördernde Ernährung
- Abbau von Vorurteilen gegenüber gesünderen Ernährungsformen
- DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in sozialen Einrichtungen
- Häufigkeit optimaler Lebensmittel im Speiseplan
- praktische Möglichkeiten zur Umsetzung im Alltag

- Kostengünstig und gesund kochen. Kleine Gerichte die nicht zu aufwendig sind

Zielgruppe:

Mitarbeitende der Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft, Erziehung und Heilpädagogik aus Einrichtungen der Eingliederungshilfe, aus Alten- und Pflegeheimen, Wohngemeinschaften, Sozialstationen, Tagespflegeeinrichtungen und Interessierte

Termin:

13.10.2026 09:00 Uhr - 16:00 Uhr

Kosten:

170,00 €

Veranstaltungsort:

Haus der Caritas im Bistum Mainz
Bahnstraße 32
55128 Mainz
www.caritas-bistum-mainz.de

Referent(inn)en:

Dr. Anna Kaiser (Geschäftsführerin)

Ansprechpartner:

Beate Kramer (beate.kramer@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-261)
Susanne Kraft (susanne.kraft@caritas-bistum-mainz.de, +49 (6131) 2826-260)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Mainz e.V. Referat Altenhilfe und Betriebswirtschaft

Veranstaltungsnummer:

SF 26_16