# Einfach gesund kochen

Wenn man älter wird, ändern sich unser Nährstoffbedarf und meist auch unsere Ernährungsgewohnheiten.

Gesunde Ernährung ist aber selbstverständlich auch im Alter wichtig. In diesem Kochkurs wird gezielt auf die Bedürfnisse und Vorlieben älterer Menschen eingegangen. Wie kann man schnell und einfach auch für einen kleinen Haushalt gesunde Gerichte kochen und auf welche Nährstoffe und Vitamine ist im Alter besonders zu achten? Mit Gleichgesinnten wird ein „Gesund-im-Alter-Menü“ gekocht, außerdem erhalten alle Teilnehmenden Unterlagen mit vielen Rezeptideen und Ernährungstipps für zu Hause.

## Information

| | |
|---|---|
| **Kursdauer:** | 4 Einheiten |
| **Kursbeitrag:** | 63,00 € TN-Beitrag |
| **Fachbereich:** | Gesundheit und Ernährung |
| **Zielgruppe:** | interessierte Personen |
| **Mitzubringen:** | Kochschürze |

## Verfügbare Termine

© 2026 - lfi.at