



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Ein Workshop für
Seniorinnen & Senioren



GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Gerade im Alter ist eine vollwertige und ausgewogene Ernährung sehr wichtig. Diese muss nicht unbedingt teuer sein. Wer clever einkauft, kann sich preiswert und gesund zugleich ernähren.

Praktische und genussvolle Tipps dazu erhalten Sie in der vom Gesundheitsdepartement Basel-Stadt und vom Begegnungszentrum Cura organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».



Nützliches Wissen aus erster Hand

Die Ernährungswissenschaftlerin Edith De Battista vermittelt in einem ersten Teil der Veranstaltung die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung. Dabei geht sie speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen ein.



Was steckt drin?

Im zweiten Teil der Veranstaltung begutachten und diskutieren die Teilnehmenden in Kleingruppen Verpackungen von Lebensmitteln. Diese werden anschliessend gemeinsam hinsichtlich Kennzeichnung, Beschriftung und möglicher Marketingfallen analysiert.



Lebensmittel clever einkaufen

Zum Abschluss der Veranstaltung gibt es Einkaufstipps und Antworten auf folgende Fragen: Woran erkenne ich gute Qualität? Ist teuer gleich besser? Wie finde ich das richtige Produkt? Woran erkenne ich Werbefallen?

VERANSTALTUNGSDATEN

Ort: Begegnungszentrum Cura,
Lukas Legrand-Strasse 22,
4058 Basel

Leitung: Edith De Battista, Ernährungswissenschaftlerin

Anmeldung: unter info@begegnungszentrum-cura.ch
oder 079 899 80 75

Kosten: Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos

Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Termine 2025

Dienstag, **18. März 2025**

Dienstag, **24. Juni 2025**

Dienstag, **16. September 2025**

Dienstag, **18. November 2025**

Zeit: jeweils 14.00 bis 16.45 Uhr

Lehrreich
und kostenfrei.
Einfach
mitmachen.



Weitere Informationen
finden Sie unter:



www.prevent.bs.ch

**Gesundheitsdepartement
des Kantons Basel-Stadt**

Medizinische Dienste

Abteilung Prävention

Malzgasse 30, 4001 Basel

md@bs.ch

Ihre
Gesundheit
liegt uns am
Herzen.

Unsere Partner:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera