



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

GUT, GESUND UND GÜNSTIG ESSEN

Ein Workshop für
Seniorinnen & Senioren

Ihre
Gesundheit
liegt uns am
Herzen.

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

Unsere Partner:



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:** info@begegnungszentrum-cura.ch oder 079 899 80 75
- Kosten:** Der Besuch der Veranstaltung ist kostenlos
Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz.

Termine 2026

Dienstag, **09. März 2026**

Donnerstag, **28. Mai 2026**

Donnerstag, **17. September 2026**

Montag, **16. November 2026**

Zeit: jeweils 14.00 bis 16.45 Uhr

Lehrreich
und kostenfrei.
Einfach
mitmachen.

