



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs  
Gesundheit für alle.

# Gut, gesund und günstig essen

Eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren



## Veranstaltungsdaten

**Melden Sie sich noch heute für einen der folgenden Termine an:**

**Dienstag, 21. März 2023**

**Dienstag, 18. April 2023**

**Dienstag, 10. Oktober 2023**

**Dienstag, 21. November 2023**

**Zeit:** jeweils 14.00 bis 16.45 Uhr

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

**Leitung:** Edith De Battista,  
Ernährungswissenschaftlerin

**Anmeldung:** unter  
[info@begegnungszentrum-cura.ch](mailto:info@begegnungszentrum-cura.ch)  
oder 079 899 80 75

**Kosten:** Der Besuch der  
Veranstaltung ist kostenlos.

Mit Unterstützung von  
Gesundheitsförderung Schweiz

Weitere Informationen finden  
Sie auf der Rückseite

**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».





# Gut, gesund und günstig essen



**Edith De Battista,**  
**Ernährungs-**  
**wissenschaftlerin**

## **Weitere Informationen:**

Gesundheitsdepartement  
des Kantons Basel-Stadt  
Medizinische Dienste  
Abteilung Prävention  
Marco Oesterlin  
Tel. 061 267 46 08  
marco.oesterlin@bs.ch  
[www.prevent.bs.ch](http://www.prevent.bs.ch)

## **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?

## **Partner:**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera