



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention



# Gut, gesund und günstig essen

Eine Veranstaltung für Seniorinnen und Senioren



**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 von Pro Senectute beider Basel organisierten Veranstaltung «Gut, gesund und günstig essen».

## Veranstaltungsdaten

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

**Dienstag, 21. Mai 2019**

**Dienstag, 18. Juni 2019**

**Freitag, 23. August 2019**

**Freitag, 6. September 2019**

**Montag, 21. Oktober 2019**

**Montag, 18. November 2019**

**Zeit:** jeweils 14.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Akzent Forum, Kursraum  
Rheinfelderstrasse 29, 4058 Basel

**Anmeldung:** Bis 14 Tage  
vor dem jeweiligen Termin  
unter [info@akzent-forum.ch](mailto:info@akzent-forum.ch)  
oder 061 206 44 66

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

Mit Unterstützung von  
Gesundheitsförderung Schweiz

Weitere Informationen finden  
Sie auf der Rückseite





# 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.gesundheit.bs.ch](http://www.gesundheit.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:

**PRO  
SENECTUTE**  
BEIDER BASEL



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera