Verbraucherzentrale Hamburg

Pressemitteilung vom 19. August 2020

Ernährung im Alter –„Informationshappen“ von der Verbraucherzentrale

Neue kostenlose Webinare für Senioren im September

Gerade im Alter ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Doch was bedeutet ausgewogen? Welche Getränke und Lebensmittel sind im Alter am besten geeignet? Wie lässt sich ohne viel Aufwand gesund und lecker kochen? Worauf sollte man beim Einkauf von Fertiglebensmitteln im Supermarkt achten? Diese und viele weitere Fragen beantwortet die Verbraucherzentrale Hamburg in drei kostenlosen Online-Vorträgen im September.

- **Essen ist Genuss – auch im Alter**
  Dienstag, 8. September 2020, 17.00 – 18.00 Uhr
- **Mit praktischen Tricks das Essen im Alltag gesund und lecker gestalten**
  Donnerstag, 17. September, 17.00 – 17.45 Uhr
- **Einkaufen – Lust statt Frust!**
  Mittwoch, 30. September 2020, 17.00 – 18.00 Uhr

Für alle Termine ist eine vorherige Anmeldung über die Internetseite der Verbraucherzentrale unter www.vzhh.de/veranstaltungen erforderlich.

„Mit unseren Webinaren wollen wir Seniorinnen und Senioren dabei unterstützen, nicht nur irgendwas zu essen und zu trinken, sondern den eigenen Speiseplan bewusst und schmackhaft zu gestalten“, sagt Britta Gerckens von der Verbraucherzentrale Hamburg. „Frei nach dem Motto: Wenn der Genuss stimmt, darf es gern gesund sein!“

Die Online-Vorträge der Verbraucherzentrale Hamburg werden im Rahmen eines vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Ernährungsprojekts durchgeführt. Mehr Informationen zu Vortragsinhalten, technischen Voraussetzungen und

Anmeldung sind zu finden unter www.vzhh.de/veranstaltungen.

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/presse/ernaehrung-im-alter-informationshappen-von-der-verbraucherzentrale