



Tipps und Tricks rund um die Ernährung



Gesund in jedem Alter –
das wünschen sich viele Menschen.

Ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung sind dabei entscheidend.

Natürlicherweise verändert sich im Laufe des Lebens bei allen Menschen der Stoffwechsel. Daher ist es wichtig, die Ernährung daran anzupassen.

Für das Projekt „Kostprobe“ wird gemeinsam mit Bürgerinnen und Bürgern durch die Regale eines Verbrauchermarktes geschaut. Dabei erhalten sie interessante Tipps und Tricks zu ausgewählten Produkten aus dem Sortiment des aktiv & irma Verbrauchermarktes in unterschiedlichen Oldenburger Stadtteilen.



Eine Ernährungsberaterin und eine Expertin für nachhaltige Ernährung begleiten die Veranstaltungen vor Ort. Sie geben weitere Informationen und stehen für Fragen zur Verfügung. Jedes Mal gibt es eine Rezeptidee und eine dazu passende Kostprobe gratis zum Mitnehmen.

Themenschwerpunkte

- Welche Nährstoffe sind besonders wichtig?
- Augen auf beim Kauf – was ist drin?
- Essen und Trinken bei speziellen Ernährungsbedürfnissen.
- Gesundheit mit heimischem Gemüse.
- Dose, Tiefkühlware oder doch lieber frisch?
- Körperliche und geistige Fitness durch gute Lebensmittelauswahl.



Eine rechtzeitige Information zu den Veranstaltungen erfolgt auf der Homepage der Stadt Oldenburg und in der Presse.
www.oldenburg.de



Herausgegeben von

Stadt Oldenburg (Oldb) – Der Oberbürgermeister
Gesundheitsamt

Stand: November 2023

Bildnachweis: Stadt Oldenburg

Für allgemeine Anfragen an die Stadt Oldenburg
nutzen Sie bitte unser Kontaktformular unter
www.oldenburg.de/kontakt

In Kooperation mit

