

Bezmaksas nodarbība "Baudi dzīvi veselīgi"

Cēsīs un Jaunpiebalgā

DECEMBRIS



BEZMAKSAS NODARBĪBA

BAUDI DZĪVI VESELĪGI!

Veselīgs uzturs un cukura
nozīme tajā

- **05.12. plkst. 14.00-16.00**
Cēsu Centrālā bibliotēkā
- **05.12. plkst. 17.30- 19.30**
Bērnu un jauniešu centrā
"Tagad", Jaunpiebalgā

Noskenē mani
un piesakies!



Pieteikšanās aizpildot anketu vai
rakstot uz tel.nr. 27236666
Vietu skaits ir ierobežots



Līdzfinansē
Eiropas Savienība



Sports
Cēsu
novads

Aicinām piedalīties bezmaksas nodarbībā "Baudi dzīvi veselīgi", kas norisināsies 5. decembrī plkst. 17.30-19.30 Bērnu un jauniešu centrā "Tagad", Gaujas ielā 4,

Jaunpiebalgā.

Šajā reizē īpaši pievērsīsimies cukura ietekmei uz veselību, runājot par to, cik daudz cukura ikdienā patiesībā uzņemam un kā gudri izvēlēties produktus, lai uzlabotu pašsajūtu un enerģijas līmeni.

Uztura speciāliste Viktorija Neverovska dalīsies ar praktiskiem padomiem par to, kā:

- plānot sabalansētas ēdienreizes, kas palīdz uzturēt stabilu enerģiju visas dienas garumā;
- dažādot ikdienas maltītes ar vienkāršiem, Latvijā pieejamiem produktiem;
- izvēlēties veselīgākas alternatīvas produktiem ar augstu cukura saturu;
- lasīt produktu marķējumus un saprast, cik cukura ir iepakojumā;
- gudri iepirkties un sastādīt ēdienreižu plānu (tiks nodrošinātas darba lapas).

Nodarbības laikā būs arī iespēja kopā pagatavot veselīgas un ekonomiskas maltītes.

Pieteikšanās, izpildot anketu **ŠEIT** vai rakstot uz tel. +371 27236666.