

Veselīga dzīvesveida diena 31.augustā 11:00 – 17:00, Vecāķu pludmalē

UZTURA SPECIĀLISTU NODARBĪBA

Kāpēc ir tik svarīgi zināt par cukura, sāls un šķiedrvielu daudzumu uzturā?

21.gadsimtā cilvēki uzņem pārlietu lielu daudzumu cukura un sāls, jo pēc Pasaules Veselības organizācijas vadlīnijām, jāuzņem vien līdz 25g pievienotā cukura un līdz 5g sāls dienā. Reālā situācija ir citādāka. Uztura speciālistes **Agrita Spēlmane** un **Alise Kindzule** interaktīvā veidā runās par to, kā praktiski mazināt dienā uzņemtā cukura un sāls daudzumu, kā arī kopā ar dalībniekiem svērs un mērīs ikdienā lietotus pārtikas produktus, lai izprastu un ieraudzītu arī slēpto cukuru un sāli. Ir arī zināms, ka šķiedrvielas labvēlīgi ietekmē organismu, bet, kuros produktos īsti tās sastopamas, un kā papildus uzņemt nepieciešamo šķiedrvielu daudzumu dienā, - arī uz šiem jautājumiem uztura speciālistes atbildēs praktiskajā interaktīvajā seminārā.

Nodarbību laiki:

11.00-12.00

14.00-15.00

!!! Piesakies iepriekš, rezervē sev vēlamo laiku, zvanot - 26118444 vai rakstot veseligadiena@gmail.com.

Pasākums tiek īstenots Eiropas Savienības Sociālā fonda projekta Nr.9.2.4.2./16/I/021 “Mēs par veselīgu Rīgu – daudzveidīgi un pieejami veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi!” ietvaros.

