



27.09.2019.

Veselīga uztura meistardarbnīcas vecākiem

Smiltenes novada dome īsteno projektu „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/052, kura ietvaros vecākiem būs iespēja piedalīties veselīga uztura meistardarbnīcās.

Veselīga uztura ievērošana nodrošina organismu ar neaizstājamam uzturvielām, kas nepieciešamas augšanai, attīstībai un enerģijai. Mūsdienu novērojumi liecina, ka ēdiena pagatavošanas prasmi un laika trūkuma dēļ tiek izvēlētas neveselīgas uzkodas un/vai ātri pagatavojami produkti (maizītes, ātras zupas, saldētie produkti u.c.) – neveselīgs uzturs, kas veicina dažādu sirds un asinsvadu saslimšanas.

Lai veicinātu ēdiena pagatavošanas praktisko iemaņu attīstīšanu, kā arī, lai uzzinātu kā pagatavot veselīgu un uzturvielām bagātu ēdienu, projekta „Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Smiltenes novadā” Nr. 9.2.4.2/16/I/052 ietvaros, oktobra, novembra mēnešos, piektdienu pēcpusdienās **Smiltenes tehnikuma jaunā restorāna telpās no plkst.13.00 līdz 16.00** tiks rīkotas veselīga uztura meistardarbnīcas vecākiem, kur iegūtās zināšanas un prasmes pēc tam varētu izmantot veselīga dzīvesveida veidošanā ģimenē.

Aicinām īpaši māmiņas atbalstīt un piedalīties šajās nodarbībās.

Plašāka informācija un pieteikšanas grupu nodarbībām, zvanot pa telefonu A.Šteinbergai m.t.28680831. Pieteikšanās līdz š.g. 8. oktobrim.

Anita Šteinberga
Sociālā darbiniece