

2. 8. 2014
10-14 hodin

ZDRAVĚ NENI DRAHE

Komunitní zahrada, Zámek Doudleby nad Orlicí

PROGRAM:

- přednáška a diskusní blok o stravovacích návycích, zdravém jídelníčku, cenách a kalorických hodnotách základních potravin a přípravě vybraných pokrmů
- ukázka a rozbor vzorových jídelníčků
- konzultace s výživovými poradkyněmi
- doprovodný program pro děti, semínkový kvíz



OBČERSTVENÍ:

míchaný salát z naší zeleniny, pomazánka a jedlé květy, slaný koláč, cookies, cuketový džus, mátová limonáda, čaj z citrónové trávy

TĚŠÍME SE NA VÁS!

