



Ādažu
novads

13. aprīlī Ādažu bibliotēkā notiks tematisks pasākums par veselīgu uzturu

Publicēts pirms vairāk nekā 2 gadiem

Publicēts: 03.04.2023.

Tematiskais pasākums pieaugušajiem veselīga uztura lietošanas veicināšanai.

Veselīga uztura sastāvdaļas un mīti

Dalība pasākumā ir bez maksas!

**13.aprīlī plkst.
18.00-20.00**



Ceturtdien, 13. aprīlī, no plkst. 18.00 līdz 20.00 Ādažu bibliotēkā (Gaujas ielā 27B) norisināsies tematisks pasākums "Veselīga uztura sastāvdaļas un mīti".

Pasākuma pirmajā daļā apmeklētāji iepazīs šādas tēmas:

veselīga, daudzveidīga un sabalansēta uztura pamatprincipi, galveno uzturvielu nozīme un funkcijas. Nepietiekoša/ nesabalansēta uztura sekas;

veselīga uztura, kā veselīga/sabalansēta dzīvesveida sastāvdaļa;

veselīgas ēšanas galvenie pamatprincipi – šķīvja princips, kā arī šķīvja principa ēdienreīžu piemēri.

ūdens, tā nozīme ikdienā, cik daudz ūdens/šķidrums mums nepieciešams ikdienā;

uztura mīti – veselīgs uzturs ir dārgs/ kafija atūdeņo organismu/ gadā 1 reizi nepieciešama *detox*kūre/sabalansēts uzturs izslēdz visus manus mīļākos ēdienus;

5 triki, kā veselīgu uzturu ieviest sava ikdienā.

Pasākuma otrajā daļā paredzēta uztura meistarklase, kurā tiks pagatavotas divas veselīgas uzkodas. Tematisko pasākumu vadīs uztura speciāliste Viāna Kuļša.

Obligāta iepriekšēja pieteikšanās, rakstot uz e-pastu: annija.dukate@adazi.lv (norādot, vārdu, uzvārdu, tel.nr.) vai zvanot 67398061. Vietu skaits ierobežots!

Lūdzu sekojiet līdzi informācijai par pasākumu Ādažu novada pašvaldības mājas lapā! Pasākuma laikā tiks veikta fotofiksācija projekta publicitātes mērķu nodrošināšanai.

Dalība pasākumā ir bez maksas!

Pasākums tiek īstenots projekta "Pasākumi vietējās sabiedrības veselības veicināšanai Ādažu novada pašvaldības Ādažu pagastā" Nr.9.2.4.2/16/I/001, ietvaros.

Saistītas tēmas

[Veselība](#)

<https://www.adazunovads.lv/lv/jaunums/13-aprili-adazu-biblioteka-notiks-tematisks-pasakums-par-veseligu-uzturu>