



IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Aktivitātes tiek īstenotas projekta „Kompleksu veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Jelgavas pilsētā, I kārtā” (Nr. 9.2.4.2/16/I/085) ietvaros

# Aicinām pieteikties **BEZMAKSAS** meistarklasēm **VESELĪGS, PILNVĒRTĪGS UN EKONOMISKS** **UZTURS VECUMĀ 54+** 3 sezonālu meistarklašu cikls

- **Meistarklasēs** tiks stāstīts un gatavoti ēdieni no praktiski visām produktu grupām - graudaugi un to izstrādājumi, dārzeņi un pākšaugi, gaļa un zivis, piena produkti, ogas un saldumi.
- **Skaidrota sabalansētības nepieciešamība** un kā to izprast jau izvēloties produktus - ogļhidrāti, tauki un olbaltumvielas.
- **Ēdienreižu plānošana** - kāpēc un kā iepirkties veselai nedēļai.
- **Vietējā ražojuma produktu izvēle** un produktu uzglabāšana ilgākam laikam - pākšaugi un ogas.
- **Pilnvērtīga dārzeņu izmantošana.**
- **Ko darīt, lai izvairītos no vienveidīguma** sajūtas ikdienas ēdienkartē?
- **Garšīgu ēdienu pagatavošana** - garšu balanss starp skābumu, asumu, sāļumu, un saldumu.
- **Veselīgu saldumu izveles** un pagatavošanas vadlīnijas.

Pieteikšanās dalībai grupās:

1. grupa 21. 08. 16.10.; 13.11. plkst. 10<sup>00</sup>

2. grupa: 28. 08.; 23.10.; 20.11. plkst. 17<sup>30</sup>

3. grupa: 29.08.; 24.10.; 12.12. plkst. 10<sup>00</sup>

Meistarklases vada treneris, rakstu un recepšu autors žurnālam “Pie Galda”, sabalansēta uztura meistarklašu vadītājs - **Kārlis Birmanis**

Papildus informācija un pieteikšanās: Zemgales reģiona Kompetenču attīstības centrs, Svētes iela 33, Jelgava, 63082101, 29222737, e-pasts: [astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv](mailto:astra.vanaga@zrkac.jelgava.lv);

[www.zrkac.lv](http://www.zrkac.lv)

