

Srdečně Vás zveme na besedu s Ing. Kamilou Metzovou, propagátorkou zdravého životního stylu a autorkou webu vařilamyšička.cz o tom, jak vypadá zdravý životní styl v praxi.

čtvrtek
17. března
10-12
hodin

VAŘÍME A JÍME DOMA (zdravě a levně)

Vařit a jíst doma je nejen zdravější, ale i levnější. Doma připravené pomazánky, moučníky, domácí Lučina a pak, co všechno k tomu doma potřebujeme, abychom mohli zdravě vařit.

Dozvíte se ...

- jaká jsou základní pravidla zdravého nákupu
- jak jíst zdravěji a ještě přitom ušetřit
- které suroviny by vám doma neměly nikdy chybět
- na kterém oleji smažit, aby nevznikaly karcinogenní látky
- zda je oprávněné bát se cukru a jak vlastně péct bez cukru
- jak vypadá zdravý talíř v praxi a jak určit správnou porci pro každého člena rodiny

Na místě obdržíte prověřené recepty.

Ochutnáte nutriční pomazánky a originální mrkvové muffiny.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací a sportovní aktivity. Pokud si z programu nevyberete, můžete si jen hrát v prostorné a bezpečně vybavené herně.

Najdete nás v budově lánské sokolovny na adrese Masarykovo náměstí 217, 270 61 Lány.

www.naselany.cz

DOMEČEK 
klub pro rodiče a děti

Klub pro rodiče a děti – Domeček je přátelské místo pro celou rodinu. Slouží k setkávání a aktivnímu trávení volného času rodičů s dětmi.