



**středa**  
**27. září**  
**10-12**  
**hodin**

Srdečně vás zveme na besedu s Ing. Kamilou Metzovou, propagátorkou zdravého životního stylu a autorkou webu [varilamysicka.cz](http://varilamysicka.cz) na téma:

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ – BABÍ LÉTO A PODZIM

Sluneční paprsky slábnou a dozrávají plody podzimu. Náš jídelníček prochází proměnou, když místo lehkých letních salátů, dostáváme chuť na polévky a tepelně upravenou zeleninu. Zaměříme se na vaření ze sezónního ovoce, zeleniny a hub. Ale také na trvanlivé produkty z nich vyrobené.

- Základní principy podzimního stravování.
- Syté zeleninové polévky pro celou rodinu
- Vychytávky, jak chutně zpracovat zeleninu.
- Zásadní pravidla pro konzumaci ovoce.
- Jak správně konzumovat ořechy.

Aktivity projektu „Klub pro rodiče a děti – Domeček“ jsou podpořeny z dotačního programu „Rodina“ 2017 MPSV. V průběhu besedy bude zajištěno hlídání pro děti.

Nabízíme výtvarné, vzdělávací, sportovní a poradenské 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.**