



NEMOKAMI

„SVEIKOS MITYBOS ABC” MOKYMAI 1 dalis

2015-10-22

Laikas: 17:00 – 19:00

Kviečiame mokymuose dalyvauti tėvelius ir ugdymo įstaigos personalą bei sužinoti naudingos informacijos apie sveiką mitybą iš šios srities specialistų, „Sveikos mitybos standarto“ komandos. Mokymų metu kviesime degustuoti viso grūdo duoną, iškeptą iš specializuotų AB „Kauno Grūdai“ miltų.

Mokymų metu sužinosite apie:

- vaikų maitinimo tvarkos privalumus ir trūkumus ugdymo įstaigose ir namų ūkiuose;
- mitybos įpročius, kurie griaua mūsų sveikatą;
- sveikos mitybos mitus ir tiesas bei pagrindines sveikos mitybos taisykles;
- pagrindines maistines medžiagas. Angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralinių bei skaidulinių medžiagų ir vandens poreikį ir svarbą žmogaus organizmui;
- sveikos mitybos standarto kriterijus ir Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijas;
- ekologiškus, simboliu „Rakto skylutė“ pažymėtus produktus. Mitai ir tiesa;
- sveikatai palankių patiekalų gamybos principus.

Projekto organizatoriai ir įgyvendintojai:

VšĮ „Tikra mityba”

Projekto partneriai:



Iniciatyvą palaiko:  **LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA**

www.sveikosmitybosstandartas.lt