

KOMUNITNÍ KLUBOVNY

KLUBKO

JIŘETÍN POD BUKOVOU A DESNÁ

23.6.2021 KINO ALFA, DESNÁ OD 17.00 HODIN

POJĎME SPOLU NAKUPOVAT

PŘEDNÁŠÍ: VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ A FARMACEUTKA Mgr. HELENA CHYTROVÁ

V supermarketu najdeme nepřeberné množství potravin.

Jak se v nich orientovat?

Podíváme se na základní suroviny a povíme si, jaký je mezi nimi rozdíl.

Co znamená kváskový chleba a jaký je žitný chleba. Proč ostatní chleby nekupovat?

Jaký je rozdíl mezi máslem a čerstvým máslem? Jakou vybírat zeleninu a ovoce.

Povíme si, jak se vyznat ve vejcích, co znamená označení O nebo 3.

Jak se orientovat v nepřeberném množství mléčných výrobků, které jsou pro naše zdraví prospěšné a kterým se raději vyhnout.



POKUD EPIDEMIOLOGICKÁ SITUACE NEDOVOLÍ PROVÉST PŘEDNÁŠKU VE SKUPINĚ, PROBĚHNE AKCE ON-LINE VE STEJNÝ ČAS. NAPIŠTE SI O ODKAZ (LINK).



**ON-LINE SPOLU!
KONTAKTUJTE
NÁS!**



KLUBOVNA KLUBKO



KLUBOVNAKLUBKO@GMAIL.COM



604 600 867

Název projektu: Komunitní klubovna Jiřetín - Desná, reg. číslo: CZ.03.2.65/0.0/0.0/16_047/0015901



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost