



Praktyczne porady na zdrowe odżywianie

Opis

16 stycznia br. Salonik Literacko-Artystyczny zmienił się na kilka chwil w poradnię dietetyczną. Po raz kolejny gościliśmy dietetyczkę Patrycję Kalbarczyk, która przybliżyła zebranych słuchaczom jakie produkty kupować, aby właściwie się odżywiać i nie obciążać portfela. Ekspertka podkreśliła znaczenie robienia zakupów „z głową”, mianowicie, planowania posiłków kilka dni naprzód, tworzenia listy zakupów, przeliczania cen za 1 kg, czy też nie chodzenia do sklepu z pustym żołądkiem. Zasugerowała, żeby kupować owoce i warzywa w sezonie, gdy są tanie. Następnie je mrozić, przetwarzając, blanszować, aby móc cieszyć się nimi przez cały rok. Prowadząca przedstawiła przykładowy jadłospis pięciu posiłków, którego koszt na 1 osobę wyniósł nieco ponad... 13 zł! Spotkanie zorganizowane zostało przez Wydział Spraw Społecznych i Promocji Zdrowia Urzędu Miasta Inowrocławia.

{webgallery}image0105 image0106 image0107{/webgallery}

CATEGORY

1. Inne

Kategoria

1. Inne

Data

2024/12/22

Data utworzenia

2017/02/17

Autor

admin-2