



EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL A MINDENNAPOKBAN!

Március 17-én **Fekete Krisztina**, az Országos Egészségfejlesztési Intézet dietetikusa tart előadást az egészséges táplálkozás alapjairól Hódmezővásárhelyen a Bessenyei Ferenc Művelődési Központban.

Az előadáson az alábbi fontos, mindennapi életünket és egészségünket érintő kérdésekben juthatunk hasznos információkhoz:

- Helyes és változatos táplálkozás gyermek és felnőtt korban.
- A szülő szerepe a gyermekek étkezési szokásainak kialakításában.
- A napi energia- és tápanyagbevitel arányos elosztása – mit és mennyit együnk reggelire, ebédre és vacsorára, esetleg evések között.
- Mit tartalmazzanak az étkezések.
- Napi folyadék- és sóbevitel.

A 1,5-2 órás előadások végén az egészséges táplálkozással kapcsolatos kérdéseinket is feltehetjük a szakembernek.

Az előadások időpontja: **2015. március 17. (kedd), 10.00 óra és 17.00 óra**

Mindkét időpontban várjuk a jelentkezőket!

AZ ELADÁSOK INGYENESEK.

JEGYEK ÁTVEHETŐK:

Hódmezővásárhelyen a Bessenyei Ferenc Művelődési Központban

Cím: Hódmezővásárhely, Dr. Rapcsák András utca 7.

Jöjjön el Ön is – tegyünk többet az egészségért!





EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁSRÓL A MINDENNAPOKBAN!

Március 17-én **Fekete Krisztina**, az Országos Egészségfejlesztési Intézet dietetikusa tart előadást az egészséges táplálkozás alapjairól Hódmezővásárhelyen a Bessenyei Ferenc Művelődési Központban.

Az előadáson az alábbi fontos, mindennapi életünket és egészségünket érintő kérdésekben juthatunk hasznos információkhoz:

- Helyes és változatos táplálkozás gyermek és felnőtt korban.
- A szülő szerepe a gyermekek étkezési szokásainak kialakításában.
- A napi energia- és tápanyagbevitel arányos elosztása – mit és mennyit együnk reggelire, ebédre és vacsorára, esetleg evések között.
- Mit tartalmazzanak az étkezések.
- Napi folyadék- és sóbevitel.

A 1,5-2 órás előadások végén az egészséges táplálkozással kapcsolatos kérdéseinket is feltehetjük a szakembernek.

Az előadások időpontja: **2015. március 17. (kedd), 10.00 óra és 17.00 óra**

Mindkét időpontban várjuk a jelentkezőket!

AZ ELADÁSOK INGYENESEK.

JEGYEK ÁTVEHETŐK:

Makón a Hagymatikumban
Cím: Makó, Makovecz tér 6.

Jöjjön el Ön is – tegyünk többet az egészségért!

