

Dny zdraví v Prachaticích

Prachatice, 7.října 2009 – V měsíci říjnu pokračují v Prachaticích akce ke Dnům zdraví zaměřené na dietní stravování, prevenci zdravotních problémů a pohyb.

Ve Společenském sále Národního domu v Prachaticích se ve čtvrtek 7.října ve 14,00 hodin uskutečnila přednáška s ochutnávkou dietního stravování. Pozvání Územní organizace Svazu diabetiků ČR do Prachatic přijal šéfkuchař z Konstantinových Lázní Josef Jaroš. Přednáška byla zaměřena na dietní stravování obecně, přičemž pan Jaroš vyzdvihl některá specifika stravování diabetiků, osob postižených srdečními onemocněními, osob s vysokým tlakem nebo cholesterolem. Mluvil rovněž o způsobech vhodné úpravy potravin např. vaření v páře, o nahrazování nevhodných potravin jinými, které nezatěžují organismus a přitom jsou stejně výživné a chutné. Pro zpestření prozradil i pár kuchařských „figlů“. Část přednášky věnoval i vaření pokrmů z potravin, které se znovu objevují na našem trhu jako je pohanka, jáhly nebo cizrna.

Návštěvníci měli po přednášce možnost ověřit si právě získané informace v praxi a ochutnat z bohaté prostřeného stolu, který nabízel saláty, masové pokrmy, pokrmy z ryb, ale i sladké moučníky. Zároveň si mohli za symbolickou cenu zakoupit i praktickou brožurku s názvem Racionální strava-recepty.



125 kB



145 kB



148 kB



110 kB



166 kB



154 kB



63 kB

Další dokumenty:



08_Recepty dietni stravovani.pdf 1391 kB

vydáno dne 15.10.2009 | rubrika: [Zdravé město Prachatice](#)
 Autor: [Marie Peřínková](#) | Počet přečtení: 1000 | Počet komentářů: 0 | [Přidat komentář](#)

Zavřít

*Obsah © Město Prachatice a KIS Infocentrum Prachatice
 Grafika, software a správa © Tribase Networks s.r.o.*