

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 vyzdvihnul 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 „fíglů“. 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 bohatě 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.

Kontakt pro další informace:

Marie Peřinková

koordinátor ZM Prachatice

M: 723 47 17 10

E: marie.perinkova@mupt.cz

W: www.prachatice.cz

