



EGY LÉPÉS AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT
CSONGRÁD MEGYE KOMPLEX EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI PROGRAMJA



Tematikus zöldségnapok program az egészséges táplálkozás fejlesztéséért a TÁMOP 6.1.5

Egy lépés az egészségünkért – Csongrád megye komplex egészségfejlesztési programja

című program keretében

A rendezvény helye:

A rendezvény ideje:

A Tematikus zöldségnapok program egy olyan nagyszabású rendezvény amely, az egészséges táplálkozás fejlesztésével veszi fel a harcot a „civilizációs betegségekkel”. A rendezvényen 6 standnál tudhatnak meg sok hasznos információt az egészségi állapotuk javítása érdekében.

1. stand

Tanácsadás az egészséges életmód – hangsúllyal a táplálkozás – kialakítása érdekében

- allergiát, keresztallergiát kiváltó élelmiszerek
- egészségi állapotoknak megfelelő mintaétrend készítése (normál, fehérjedús, energiaszegény, allergénmentes)
- kalóriaszámítás alapjai

2. stand

Egészséges alapanyagok, folyadékfogyasztás, vitaminok

- tápanyagok összetétele, jellemzői
- folyadékfogyasztás (mit? mennyit? mikor?)
- vitaminok, zöldségfélék, gyümölcsök beviteli módjai, elkészítésük konyhatechnológiája
- nyers zöldségek, gyümölcsök kóstolása, különféle elkészítése

3. stand

Egészséges ételek készítése különböző életkorúak részére, receptek cseréje

- speciális élethelyzetek energiaszükséglete (kismama, betegség utáni lábadozás, kisdéd...)
- mintaétrendek receptekkel

4. stand

Gyógy- és fűszernövények a mindennapi életünkben

- gyógynövények, fűszernövények bemutatása, megtekintése – hatásuk az emberi szervezetre
- felhasználási területük, felhasználás módjai

5. stand

Bioalapanyagok előállítása- kiskert, biokert népszerűsítése

- ismeretek a biokertészkedésről, növények termesztése a biokertben
- a civilizáció okozta ártalmak fokozatos visszaszorítása (a vegyszerezett földtől a biokertészetig)

6. stand

Kézműves foglalkozás gyerekeknek

- rajzverseny kicsiknek
- zöldség- és gyümölcszobrok készítése
- „zöldség és gyümölcs szépségverseny” – kiállítás a legszebb alkotásokból (fődíj egy kosár nyers zöldség és gyümölcs vegyesen)

A programra nagy szeretettel várunk minden egészségtudatos érdeklődőt a legkisebbektől az idősebb korosztályig!

Érdeklődni lehet a programokkal kapcsolatban:

Aranyszöm Rendezvényház
6782 Mórahalom Röskei út 1.
Tel.: +36-62/281-219
E-mail: rendezvenyhaz@morahalom.hu
Web: rendezvenyhaz.morahalom.hu
facebook.com/aranyszom

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

**Európai Unió
Európai Szociális
Alap**



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE