

Pasākumu plāns veselīgā uztura nodarbībām “Dzīves skoliņa”



Aicinām iepazīties ar veselības veicināšanas pasākumiem Skrundas novadā.

N.P.K.	Tēma	Pasākuma laiks	Pasākuma vieta
1.	Biezpiena ēdieni ikdienas uzturā	11.09.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 6. diskusiju cikls
2.	Kartupeļu ēdieni ikdienas uzturā	15.09.2019. Plkst. 10.00-13.00	Skrundas tirgus laukums Diskusija par cietes saturošiem produktiem, degustācija
3.	Veģetārs un vegāns uzturs	18.09.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 7. diskusiju cikls

4.	Konservēšanas ABC	25.09.2019. Plkst.10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 8. diskusiju cikls
5.	Sojas produktu daudzveidība	02.10.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 9. diskusiju cikls
6.	Konservēšanas ABC	07.10.2019. Plkst. 17.00-20.00	Lielā iela 1A, Skrundas k/n bibliotēka - Skrundas Dāmu klubiņa nodarbība - meistarklase
7.	Zivis un zivju produkti uzturā	02.10.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 10. diskusiju cikls
8.	Vai burgeri var būt veselīgi?	16.10.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 11. diskusiju cikls, meistarklase
9.	Dārzeni, augļi ikdienas uzturā	23.10.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 12. diskusiju cikls
10.	Sacepumu knifiņi	30.10.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 13. diskusiju cikls, meistarklase
11.	Paaugstināts holesterīns un ar to saistīts uzturs	04.11.2019. Plkst. 17.00-20.00	Lielā iela 1A, Skrundas k/n bibliotēka - Skrundas Dāmu klubiņa nodarbība - meistarklase

12.	Bezglutēna produkti, to daudzveidība	06.11.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 14. diskusiju cikls
13.	Uzturs un ar to saistītas fiziskās aktivitātes	13.11.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 15. diskusiju cikls
14.	Kā uzņemt vajadzīgos vitamīnus ikdienā? Smūtiji	20.11.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 16. diskusiju cikls, meistarklase
15.	Kas labs zupās?	27.11.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 17. diskusiju cikls, meistarklase
16.	Uztura īpatnības dažādu slimību gadījumos	02.12.2019. Plkst. 17.00-19.00	Lielā iela 1A, Skrundas k/n bibliotēka - Skrundas Dāmu klubiņa nodarbība - diskusija
17.	Dažādi našķīši, kas nebaro	04.12.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 18. diskusiju cikls, meistarklase
18.	Sulas, biezsulas, limonādes	11.12.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 19. diskusiju cikls, meistarklase

19.	Cepumi un vafeles Ziemassvētkiem	18.12.2019. Plkst. 10.00-12.00	Skrundas k/n - Lielā iela 1A, Skrundas novada multifunkcionālais jaunatnes iniciatīvu centrs Māmiņu skola - 20. diskusiju cikls, meistarklase
-----	-------------------------------------	-----------------------------------	--