

Egészséges táplálkozás – program

A kapuvári polgármesteri hivatal dolgozói a program során elméleti és gyakorlati oktatáson vettek részt 2011. május 30-tól június 2-ig. A helyszín a Berg Gusztáv Szakiskola tankonyhája volt, ahol a gyakorlati program ideális körülmények között valósult meg.

Az előadásokon tájékoztatást kaptak a magyar táplálkozási szokásokról, az egészségtelen táplálkozás és az elhízás káros hatásairól. Kötetlen beszélgetés folyt arról, hogy mit, mikor, mennyit és hogyan együnk. A méregtelenítés, savtalanítás és a gyógynövények használata is az előadások témája volt.

A gyakorlati foglalkozásokon a jelen lévő köztisztviselők megismerhették a reform ételek elkészítéséhez technikáját, a főzést közös ételkóstolás követte. Mindenki pozitívan nyilatkozott az elkészített étkekről.

