

Hyvää oloa ruoasta – hyvinvointipäivä

Aika: 14.3.2020, klo 13-15

Paikka: Hyvän Mielen Talon, Kauppurienkatu 23, 2. krs.

Tilaisuudessa esillä seuraavat teemat:

- Monipuolinen ravitsemus
 - ruokakolmio, lautasmalli
- kasviksien, marjojen ja hedelmien merkitys
- proteiinien merkitys ja tarve; erilaisia vaihtoehtoja (myös vegaanit)
- sokeripalanäyttely
- kävijöille tarjolla maistiaisia
- mahdollisuus käden puristusvoimamittaukseen

Saat mukaan reseptivinkkejä sekä muuta teemaan liittyvää materiaalia. Tervetuloa mukaan!

Tapahtuman tarkempi ohjelma Oulun Maa- ja kotitalousnaisten/ProAgrarian Oulun tapahtumakalenterissa:
www.proagriaoulu.fi/fi/koulutukset-ja-tapahtumat/

Tilaisuuden järjestää: Oulun Diabetesyhdistys, Oulun Maa- ja kotitalousnaiset sekä Hyvän Mielen Talon.

