**Praktiskās nodarbības par veselīgu, garšīgu, ekonomisku un radošu ēdienu pagatavošanu**

Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) sadarbībā ar SIA “OnPlate” martā uzsāk nodarbību organizēšanu, kas sniedz iedzīvotājiem zināšanas un praktiskās iemaņas, kā efektīvi, radoši un garšīgi pagatavot dažādus veselīgus ēdienus no veselīgiem un viegli pieejamiem produktiem Aizputes, Baldones, Engures, Krimuldas, Mālpils, Nīcas, Sējas, Dundagas, Salacgrīvas un Zilupes novados.

Teorētiskajā daļā (paredzētais laiks - 30 minūtes) tiks runāts par veselīga, daudzveidīga un sabalansēta uztura nozīmi vispārējās veselības kontekstā; par nesabalansēta un vienveidīga uztura īstermiņa un ilgtermiņa ietekmi uz veselību; pārtikas produktiem, kuru patēriņš ikdienā būtu jāierobežo. Uztura speciālists sniegs ieteikumus, kā dažādot ikdienas uzturu, par pamatu izmantojot Latvijā visbiežāk lietotos un plaši pieejamos pārtikas produktus, kā arī apmeklētāji saņems ieteikumus pārtikas produktu pirkumu plānošanai.

Praktiskajā daļa (paredzētais laiks – 80 minūtes) būs gatavošanas meistarklase, kurā nodarbības dalībnieki ar uztura speciālistu gatavo veselīgas un ekonomiski izdevīgas maltītes.

Dalība pasākumā ir bezmaksas.

Līdz 2019. gada 30. septembrim kopā tiks īstenotas vismaz 15 nodarbības un ar veselīga uztura pamatprincipiem tiks iepazīstināti vismaz 225 cilvēki Aizputes, Baldones, Engures, Krimuldas, Mālpils, Nīcas, Sējas, Dundagas, Salacgrīvas un Zilupes novadā.

Nodarbības tiek finansētas Eiropas Sociālā fonda projekta “Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību profilaksei pašvaldībās” (Identifikācijas Nr.9.2.4.2./16/I/106) ietvaros.

**Nodarbības ilgums:** 120 minūtes.

**Papildus informāciju var iegūt:**

|  |
| --- |
| SIA „OnPlate” kontaktpersona:  |
| **Līga Balode**Tālr:  26176117 e-pasts:  liga@onplate.lv |
| SPKC kontaktpersona: |
| **Ieva Garanča**Tālr. 67081506e-pasts: ieva.garanca@spkc.gov.lv |

Vairāk par projektu un tajā īstenotajām aktivitātēm: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv/) sadaļā [“Projekti”](https://spkc.gov.lv/lv/rightmenu/projekti/esf-923pasakuma-projekts/).