

HRANA ZA MOŽGANE

PROGRAM ZA OBISK KMETIJE MAHNE



Zdrava prehrana je pomembna tudi za delovanje naših možganov, saj le-ti nadzorujejo naše telo, misli in občutke ter so odgovorni za številne procese, ki nam zagotavljajo življenje.



Zakaj je pomembno, da uživamo hrano, ki je dobra za možgane? Katera hrana je to? Ali jo lahko najdemo in pripravimo na kmetiji? Vse to se bomo naučili in spoznali ter degustirali na **štiriurni delavnici** na kmetiji MAHNE v Javorjih pri Turjaku.



KOMU JE PROGRAM NAMENJEN?

Organiziranim skupinam (15 -25 udeležencev), ki jih zanima hrana, ki je pomembna za delovanje možganov.



PROGRAM IZVEDBE:

- Voden sprehod po kmetiji, kjer se naučimo kje in kdaj raste hrana za možgane, kakšna so potrebna letna opravila, da jo pridelamo, kdaj in kako jo nabiramo, kako jo prepoznavamo
- Predavanje o hrani za možgane, kjer se naučimo, katere snovi v hrani so pomembne za delovanje možganov, v katerih živilih jih najdemo, kako hrano pripravljamo in uživamo
- Degustacijska delavnica, kjer v skupinah hrano pripravimo in degustiramo.



DODATNE INFORMACIJE:

Lili Mahne, 041605122 , lili.mahne@siol.net