

15.03. Teemapäev Vitamiinid taimedest

Vitamiinid on asendamatud toitained, eluliselt tähtsad tervise alalhoidmiseks ning organismi igapäevaseks tööks. Väga rasva- ja suhkrurikas menüü annab küll palju kaloreid, kuid jääb vitamiinide allikana väga tagasihoidlikuks, selle tõttu on oluline süüa toite kõikidest toidugruppidest.

Vitamiinipäeval korraldame põnevaid ekskursioone botaanikaaiia kollektsioonides, toimub loeng ja töötuba. Samuti on võimalik osta erinevate tervisetooted müüvate firmade toodangut.