



Namig :

Za popestritev zdravega spomladanskega jedilnika si privoščite šopek čemaža, ki vas čaka ob reki Muri.

Rižota z čemažem

/B.Belovič, G.Toth/

25 dag integralnega riža
25 dag mletega piščančjega mesa
1 čebula
pest čemaža
3 žlice olja
sol, poper
1 dl vina (če je jed za otroke dodamo juho in malo limoninega soka)

Na olju dušimo čebulo, dodamo meso, čez nekaj minut pa tudi riž. Zalijemo z vinom in vodo ali juho. Začinimo. Preden je jed gotova dodamo sesekljan čemaž.



Organizator

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Območna enota Murska Sobota

Soorganizatorji:

Zdravstveni dom Gornja Radgona

Zdravstveni dom Lendava

Zdravstveni dom Murska Sobota

Zdravstveni dom Ljutomer

Splošna bolnišnica Murska Sobota

Občina Beltinci

Zavod za turizem in kulturo Beltinci

Krajevna skupnost Ižakovci

Pomursko Društvo za boj proti raku

Strokovno društvo medicinskih sester, babic in
zdravstvenih tehnikov Pomurja

Območno združenje Rdečega križa M.Sobota

Območno združenje Rdečega križa Lendava

Območno združenje Rdečega križa Ljutomer

Policijska uprava Murska Sobota

Skupine za samopomoč

Vzajemna zdravstvena zavarovalnica, d. v. z.
Poslovna enota Murska Sobota

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Območna enota Murska Sobota



PRIREDITEV

Svetovni dan zdravja 2015

Varna hrana—od kmetije do mize

v nedeljo

12. 04. 2015 ob 14.30 uri

**na Otoku ljubezni v
Ižakovcih**



Za lastno varnost in varnost vaših otrok na poti na prireditve in nazaj ter na sami prireditvi ste odgovorni sami.



O Otoku ljubezni v Ižakovcih, Pomurje

<http://www.gremoven.com/Vode/Otok-ljubezni/menu-id-27>

PRELIMINARNI PROGRAM

1. Pozdravni nagovor:

Milan Kerman, župan občine Beltinci

2. Nagovor predstavnice Nacionalnega inštituta za javno zdravje:

Jožica Maučec Zakotnik, dr. med. spec.

3. Plesna točka vrtca «Mlinček» Ižakovci

4. Glasbena šola Beltinci

5. Telovadimo skupaj – vaje s fizioterapevtko Metko Vlaj iz Splošne bolnišnice Murska Sobota

Na prireditvenem prostoru bodo stojnice z zdravstveno vzgojnim gradivom, predstavile se bodo skupine za samopomoč in društva, izmerite pa si lahko tudi krvni tlak.

Po programu druženje in degustacija zdravih prigrizkov in domačih dobrot.

Prihod na prireditev si lahko organizirate sami, ali se pridružite organiziranim pohodom in kolesarjenju.

Pohodi (zbirališča):

iz Beltinec:

v parku pred gradom ob 13.30 uri

iz Spodnjega Krapja:

gasilski dom ob 13.30 uri

iz Veržeja:

trgovina Narcisa ob 13.00 uri

iz Odranec:

gostilna ob Črncu ob 13.00 uri

Kolesarjenje na prireditve je organizirano :

iz Murske Sobote:

zbirališče NIJZ OE Murska Sobota, Ul. Arhitekta Novaka 2b (nasproti »žute kuče«) ob 13.00 uri

Prireditev bo ob vsakem vremenu.

Vljudno vabljeni!