

Spotkanie dla dzieci on-line o zdrowym żywieniu z Marzeną Żurek

Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku zaprasza dzieci na spotkanie on-line dla dzieci pt. „Tobi uczy, Tobi bawi, zdrowia mądrość Wam wyjawia!”. Odbędzie się ono w poniedziałek (14.06) o godz. 18.00.

Spotkanie będzie transmitowane na fanpage'u Książnicy Podlaskiej w Białymstoku na Facebooku. Poprowadzi je Marzena Żurek, doradca i edukator żywieniowy, pedagog, promotorka zdrowego stylu życia oraz autorka książki pt. „Dieta dorosłego człowieka” oraz „Żywieniowe przygody Tobiego, kotka psotliwego”.

Uczestnicy poznają „przeróżne Tobiego zwyczaje, którym bardzo wierny zawsze pozostaje”. Dowiedzą się jakie produkty wybierać, aby na co dzień wspierać swoje zdrowie, a także dlaczego powinno się jeść 5 posiłków dziennie. Prowadząca spotkanie przedstawi przepisy na słone przekąski, fast-foody i słodkości, ale w wersji lekkiej, nieco odchudzonej i bardzo szybko samodzielnie zrobionej. Będzie także wspólna zabawa rymowaniem.

źródło i fot.: Książnica Podlaska

oprac.: Paulina Tołcz

