

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim

25.04.2022 – Lekcja biblioteczna

Temat: „Zdrowe odżywianie”

W dniu dzisiejszym, naszą bibliotekę odwiedzili podopieczni Warsztatów Terapii Zajęciowej w Tarnowie Opolskim, wraz z opiekunkami grupy mgr Ewą Firlejczyk i mgr Roksaną Krasnodębską.

Na zaproszenie Dyrektora Gminnej Biblioteki Publicznej w Tarnowie Opolskim Moniki Silarskiej, moderatorem spotkania była pielęgniarka środowiskowo-rodzinna, Pani Aleksandra Polańska.

Zaproszony gość, na podstawie książek „Supermocni kontra złodzieje zdrowia”, „Dieta dla nastolatków”, „Cztery pory roku w polskiej kuchni” oraz własnych materiałów, omówiła temat zdrowego odżywiania. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się: czym jest piramida zdrowego żywienia, co to są białka, węglowodany i tłuszcze, w jaki sposób dostarczać witaminy i minerały do naszego organizmu, a także jakie są skutki złych nawyków żywieniowych.

Dziękujemy bardzo Pani Aleksandrze Polańskiej, za bardzo udane i pouczające spotkanie.

Monika Silarska



