

## Talerz pełen supermocy

W Gminnej Bibliotece Publicznej w Manowie odbyły się kolejne zajęcia dla dzieci, podczas których nie zabrakło dobrej zabawy i cennej wiedzy. Tym razem inspiracją do spotkania była książka Basia i jedzenie autorstwa Zofia Stanecka. Podczas zajęć dzieci wysłuchały fragmentu książki, który stał się doskonałym punktem wyjścia do rozmowy o zdrowym stylu życia i prawidłowym odżywianiu.

---

Uczestnicy dowiedzieli się, czym jest zbilansowana dieta, poznali zasady zdrowego odżywiania oraz wspólnie omawiali piramidę żywieniową. Rozmawialiśmy o tym, jakie produkty warto spożywać najczęściej, a które powinny pojawiać się w codziennym menu znacznie rzadziej. Nie zabrakło również części kreatywnej. Dzieci z dużym zaangażowaniem tworzyły własne piramidy żywieniowe oraz „zdrowe talerze”, układając produkty w odpowiednich grupach. Była to świetna okazja do nauki poprzez zabawę, rozwijania wyobraźni i utrwalania zdrowych nawyków.

**Dziękujemy wszystkim dzieciom za aktywny udział i wspólnie spędzony czas!**