

W **sobotę - 9 kwietnia** gościliśmy w naszej bibliotece uczestników zajęć kulinarnych pn. Gotujemy zdrowo, zorganizowanych dla społeczności lokalnej w ramach projektu Trzymaj formę.



Grupa projektowa wraz z koordynatorami projektu panią Anną Sową i Kingą Kolle z Gimnazjum im. Wybitnych Polaków w Biesiekierzu, przeprowadziła zajęcia związane ze zdrowym gotowaniem. Pierwsza część spotkania odbyła się w bibliotece, gdzie pani Kinga Kolle przedstawiła uczestnikom informacje dotyczące Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego Trzymaj Formę, omówiła zasady zbilansowanej diety oraz zdrowego odżywiania. Druga część spotkania miała miejsce w świetlicy w Biesiekierzu, w której uczestnicy przystąpili do przyrządzania zdrowych potraw. Uczestnicy zajęć otrzymali Mini książkę kucharską, w której znajdowały się przepisy na potrawy, które gotowaliśmy.

ZDROWE GOTOWANIE = ZDROWE ŻYCIE

Bibliotekarz Aleksandra Sowa

