

Doradca dietetyczny w Bibliotece

Nasi czytelnicy są FIT!

Dobiegły końca biblioteczne spotkania z Moniką Toborek, zajmującą się doradztwem dietetycznym, która uczniom Szkół Podstawowych nr 7, 9, 11, 17 i 37 wyłożyła zasady zdrowego odżywiania i utwierdziła ich w przekonaniu, że odpowiednio zbilansowana dieta ma ogromny wpływ na rozwój i zdrowie. Zdradziła też, że... kostka czekolady albo kawałek pizzy jedzone od czasu do czasu nie wyrządzą krzywdy ani żołądkowi ani figurze.