



## **Kategoria**

- Dla mieszkańca
- Kultura

We wtorek po południu 28 września 2021 r. w Czytelni dla Dzieci Miejskiej Biblioteki Publicznej w Hajnówce odbyło się spotkanie autorskie z Marzeną Żurek, autorką książki o zdrowym żywieniu pt. „Żywieniowe przygody Tobiego, kotka psotliwego”. Spotkanie było połączone z warsztatami kulinarnymi, które poprowadziła Pani Marzena – doradca i edukator żywieniowy, pedagog, promotorka zdrowego stylu życia.

Po przywitaniu Pani Marzena przedstawiła bohatera swojej książki – kota Tobiego, a następnie przeczytała wierszowany fragment ze swojej książki. Po wysłuchaniu czytanego tekstu dzieci miały za zadanie określić, co jedzą i robią zarówno ludzie, jak i bohater książki. W kolejnej części spotkania Pani Marzena wspólnie z dziećmi omówiła zasady zdrowego żywienia. Uczestnicy dowiedzieli się,

dłaczego należy jeść pięć posiłków dziennie, jakie produkty dodawać częściej do dań oraz jak ważny jest codzienny ruch i aktywność fizyczna.

Po części teoretycznej nadeszła ta najbardziej wyczekiwana przez dzieci - część praktyczna, czyli wspólne przygotowywanie owocowej „pizzy”. Danie to składało się z prostych i łatwo dostępnych produktów, a jednocześnie było idealne na podwieczorek - spód „pizzy” tworzył wafel ryżowy, sosem był serek homogenizowany lub zdrowa wersja kremu czekoladowego przygotowana z awokado i kakao, a dodatkami sezonowe owoce i orzechy.

Uczestnicy byli bardzo aktywni i angażowali się w rozmowę oraz proponowane działania. Chętnie zadawali pytania i „kucharzyli” wspólnie przy stole.

Na zakończenie odbyła się degustacja przygotowanych pizz, a każdy z uczestników otrzymał zakładkę do książki z podobizną kota Tobiego i pieczętką w kształcie jego łapki.

**Justyna Perestret**  
**MBP w Hajnówce**

---

**Source URL:**

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca-kultura/1752-spotkanie-autorskie-z-marzena-zurek-relacja>