

*Jak uchronić dziecko przed otyłością, a jednocześnie nie dać się zwariować? Co robić, jeśli zauważymy, że nasze dziecko ma skłonność do nadwagi? Każdy jest inny, ale wszyscy mogą rozpocząć rozwijać odpowiednie nawyki żywieniowe u swoich dzieci już od najmłodszych lat. Pod warunkiem, że posiadają odpowiednią wiedzę na ten temat. Nasz gość - Katarzyna Buszkiewicz jest dietetykiem i specjalistą w tej dziedzinie. Pomoże przyszłym rodzicom, rodzicom i opiekunom najmłodszych dzieci poruszać się w gąszczu nakazów i zakazów żywieniowych.*

Pierwsze spotkanie odbędzie się **20 października o godz. 16.30 w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”** przy ul. Kilińskiego 16, drugie **27 października o godz. 16.00 w Filii nr 2 dla Dzieci** przy ul. Wojska Polskiego 5.

Oprócz tego teatrzyk i zabawy dla dzieci, a dla dorosłych nagrody - niespodzianki.  
**Serdecznie zapraszamy. Naprawdę WARTO!**

*Spotkanie „Jak uchronić dziecko przed otyłością”, a jednocześnie nie dać się zwariować?” zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu grantowego edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów dzieci w pierwszych latach życia. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)*