

## Czterdzieste siódme spotkanie Klubu Małego Czytelnika – relacja

---

„W zdrowym ciele zdrowy duch”, a odpowiednio zbilansowana dieta to nasze puzzle do układanki zdrowia i inwestycja w przyszłość — przecież „jesteśmy tym, co jemy”. Dnia 8 listopada przypada Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania, będący doskonałą okazją do tego, by zastanowić się, czy to, co spożywamy zaspokaja nasze potrzeby, dostarcza wszystkich składników odżywczych i jest przede wszystkim zdrowe. O tym właśnie rozmawialiśmy na ostatnim spotkaniu Klubu Małego Czytelnika. Co powinniśmy jeść, a czego unikać, aby zachować sprawność intelektualną i fizyczną na wiele lat? Klubowicze poznali piramidę zdrowego żywienia i aktywności fizycznej. Aby utrwalić zdobytą wiedzę, wyklejali poszczególne jej piętra odpowiednimi produktami. Podstawą naszej diety powinny być warzywa i owoce — nie tylko dlatego, że są smaczne, ale przede wszystkim zawierają mnóstwo witamin, które chronią i wzmacniają nasz organizm. Wspólnie z Klubowiczami zrobiliśmy pyszną i zdrową sałatkę owocową. Było krojenie owoców (jabłek, bananów, mandarynek, gruszek i winogron) i oczywiście degustacja zdrowej przekąski. Sałatka smakowała wyśmienicie!

