



10.05.2022

## **Warsztaty zdrowego żywienia**

Już w najbliższą sobotę, 14 maja, centrala Żywieckiej Biblioteki Samorządowej będzie otwarta dla Czytelników od godz. 9.00 - 14.00

W tym dniu, o godzinie 12.00, odbędą się również "Warsztaty zdrowego żywienia", podczas których będzie można poznać kilka prostych, domowych przepisów na ekologiczne i energetyczne przekąski oraz napoje, składniki racjonalnej diety, tajniki zdrowych i smacznych posiłków kuchni polskiej, a także kuchni ukraińskiej, tradycji i zwyczajów żywieniowych „po sąsiedzku”

Zapraszamy

Майстер-класи здорового харчування, або як смакувати життя здоровими порціями!

Під час майстер-класу ознайомимося з кількома простими домашніми рецептами екологічних та енергійних закусок.

Відкриємо для себе секрети здорової та смачної їжі, польської та української кухні, традиції та звички харчування «по сусідську».

Запрошуємо!