

Uroczy kot Tobi, bohater książki Marzeny Żurek „Żywnościowe przygody Tobiego, kotka psotliwego”, powraca z kolejną porcją dobrych rad i ciekawostek dla dzieci i nie tylko, na temat zdrowego stylu życia. Marzena Żurek, specjalistka ds. psychodietetyki, pedagog oraz doradca żywieniowy, stworzyła drugą książkę edukacyjną dla dzieci pt. „10 czynności dla zdrowotności według Tobiego, kotka psotliwego”.

W pierwszej części autorka w zabawny i przystępny sposób przedstawiła dzieciom oraz ich rodzicom zasady zdrowego odżywiania, ilustrując je licznymi przepisami na pożywne posiłki dla całej rodziny. W drugiej części przygód Tobiego Marzena Żurek zachęca młodych czytelników do praktykowania zdrowego trybu życia.

Kot Tobi, wzorowany na ulubieńcu autorki, za pomocą rymowanek pokazuje młodym czytelnikom, w jaki sposób dbać o swoje zdrowie. Podstawowe zasady to aktywność fizyczna, zdrowe i regularne posiłki, odpowiednia ilość snu oraz proporcjonalnie rozłożone nauka i zabawa. Zaletą książki „10 czynności ważnych dla zdrowotności według Tobiego, kotka psotliwego”, jest przedstawienie poważnych treści w pozytywnym wymiarze. Marzena Żurek, z pomocą głównego bohatera Tobiego, prowadzi dialog z młodym czytelnikiem. Poprzez zabawę pokazuje, że zdrowy tryb życia nie jest wcale trudny. Dużym walorem książki są ilustracje autorstwa Marty Raźniewskiej, których humor doskonale uzupełnia treść książki.

Podobnie, jak w pierwszej części, Marzena Żurek przygotowała swoim czytelnikom niespodziankę, tym razem w postaci gry planszowej. Warto być uważnym podczas lektury, aby nie przeoczyć wskazówek ukrytych w treści, które okażą się przydatne później podczas gry.

Warto sięgnąć po książkę „10 czynności ważnych dla zdrowotności według Tobiego, kotka psotliwego”, ze względu na jej walor edukacyjny i zabawowy. Razem z pierwszą częścią przygód Tobiego, jest doskonałym przewodnikiem dla rodziców i dzieci w kwestii zdrowego stylu życia i odżywiania się.

**Karolina Prusik**  
koordynatorka DKK w województwie pomorskim