# „Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!” – spotkanie dla całych rodzin

 [1]

Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie zaprasza w sobotę, 19 września, do Koszalińskiej Biblioteki Publicznej przy Placu Polonii 1 na otwarte spotkanie poświęcone zdrowiu dzieci i całych rodzin.

Głównym tematem wydarzenia będzie problem otyłości wśród dzieci – sposoby radzenia sobie z chorobą oraz przede wszystkim działania, które pomagają jej zapobiegać. Uczestnicy będą mogli dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej i codziennych nawykach wpływających na zdrowie.

W spotkaniu wezmą udział m.in. lekarz pediatra oraz dietetyk ze Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie. Będzie to okazja nie tylko do wysłuchania prelekcji, ale również do rozmowy i zadawania pytań specjalistom.

W programie znalazły się także warsztaty kulinarne, podczas których uczestnicy dowiedzą się, jak przygotować zdrowe i smaczne propozycje do szkolnej śniadaniówki. Nie zabraknie zdrowego poczęstunku oraz aktywności ruchowych dla dzieci. Na najmłodszych czekają również kolorowe gadżety, m.in. śniadaniówki i butelki na wodę.

Spotkanie skierowane jest do wszystkich rodzin – rodziców z dziećmi, a także dziadków i innych opiekunów. Nie jest przeznaczone wyłącznie dla dzieci zmagających się z otyłością. Jego celem jest również edukacja i promocja zdrowych nawyków, które pomagają zapobiegać problemom zdrowotnym w przyszłości.

Każde dziecko uczestniczące w wydarzeniu musi przyjść z opiekunem. Organizator nie zapewnia opieki nad dziećmi.

**„Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!”** to akcja Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie realizowana dzięki finansowaniu z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego.

**Kiedy:** sobota, 19 września 2026 r.
**Gdzie:** Koszalińska Biblioteka Publiczna, pl. Polonii 1, Koszalin
**Dla kogo:** dzieci i ich opiekunowie, rodzice, dziadkowie i całe rodziny

SZPITAL WOJEWÓDZKI im. Mikołaja Kopernika w KOSZALINIE

# Zdrowie rośnie z dobrych nawyków!

**Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika w Koszalinie zaprasza dzieci, rodziców i całe rodziny na spotkanie promujące zdrowie!**

## Sobota, 19 września o godz. 11:00

## Koszalińska Biblioteka Publiczna (Plac Polonii 1)





## Zapraszamy na spotkanie ze specjalistami w zakresie zdrowia, żywienia i aktywnego trybu życia





## Porozmawiamy o tym:

dlaczego zdrowe odżywianie jest ważne dla rozwoju dziecka,
co dobrego daje nam codzienna aktywność,
jak budować zdrowe nawyki, które procentują w przyszłości,
jak wspólnie – całą rodziną – zadbać o zdrowie na lata.





## Na uczestników czekają również:

- zdrowy poczęstunek
- gadżety wspierające zdrowe nawyki



STYL ŻYCIA · AKTYWNOŚĆ · WARTOŚCI ODŻYWCZE



**Przyjdźcie, posłuchajcie, zapytajcie i zabierzcie ze sobą kilka dobrych nawyków!**
**Zdrowie rośnie z dobrych nawyków. Pielęgnujmy je razem.**

**Uwaga! Dzieci uczestniczą w wydarzeniu wyłącznie pod opieką rodziców lub opiekunów. Organizator nie zapewnia opieki nad dziećmi.**

Pomorze Zachodnie
Zadanie sfinansowane z budżetu Województwa Zachodniopomorskiego

- Więcej aktualności [2]
- Archiwum [3]

---

**Adres źródłowy:**
https://www.koszalin.pl/pl/news/zdrowie-rosnie-z-dobrych-nawykow-spotkanie-dla-calych-rodzin?language=pl

**Odnośniki**
[1] https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_18_3.jpg
[2] https://www.koszalin.pl/pl/aktualnosci?language=pl
[3] https://www.koszalin.pl/pl/archiwum?language=pl