



A változatos étkezés fontosságáról, allergiákról, azok megelőzéséről, a tízóraiázásról, iskolai büfékről, uzsonnáról és általában minden olyan témáról szót ejtünk a Zsebszótár harmadik kiadásán, ami elősegíti, hogy egészség kerüljön a kicsik pocakjába.

A témát **Nagy Bea** táplálkozási szakértő elemzi, aki **Balogh Réka Adrienne**, az uh.ro munkatársa, illetve a közönség kérdéseire válaszol majd. Várunk téged is a Zsebszótár harmadik kiadásán,

január 26-án, kedden 17 órakor a Merkúr áruház emeletén található Zsebcaféba
!

Nagy Bea a Marosvásárhelyi Orvosi és Gyógyszerészeti Egyetemen szerezte diplomáját, most táplálkozási szakértőként, dietetikusként segíti az embereket egy egészségesebb élethez. Marosvásárhelyen a Forradalom a tányérban elnevezésű projektjének volt nagy sikere az iskolások körében, Székelyudvarhelyen a Ficánka napköziben pedig játékos foglalkozásokkal buzdította a kicsiket zöldség- és gyümölcsfogyasztásra. Bea havonta kétszer Csíkszeredában is rendel.

Zseb-Szó-Tár

Az uh.ro és a Zsebcafé közös rendezvénysorozata, a gyereknevelés ABC-je. A kétheti beszélgetéseken egy, a gyereknevelést érintő problémát vagy aktuális kérdést feszegetünk egy meghívott szakemberrel, aki a jelenlévők kérdéseire is válaszol.

Ha érdekel, hogyan kezelhetők a szülő-nagyszülő konfliktusok, hogyan segíthetsz a gyerekednek, ha agresszió éri az iskolában, vagy azzal kapcsolatosan szeretnél tippeket kapni, hogyan tudsz minőségi időt tölteni a gyerekeiddel, akkor itt a helyed. Tanácsok, kérdések és válaszok szakemberektől egy csésze kávé mellett.

{youtube}Tgjew2VGORI{/youtube}

Legutóbb [Szalay Zsuzsanna](#) [pszichológussal beszélgettünk](#) a gyerekekkel eltöltött minőségi időről. Azelőtt pedig **Dimén-Var**

ga Tünde

gyermekpszichoterapeuta döntötte el

[a szülők kontra nagyszülők meccset](#)

.