

„Zdrowa kuchnia dla malucha” na pierwsze 1000 dni

written by Biblioteka SK | 8 czerwca 2015

ZAPRASZA
na **bezpłatne** warsztaty

**ZDROWA KUCHNIA
DLA MALUCHA**

W programie:

- rozszerzanie diety – jak to ugryźć?
- jakich produktów nie powinno zabraknąć w prawidłowo zbilansowanym menu najmłodszych?
- najczęściej popełniane błędy w żywieniu niemowląt,
- rola witamin, skąd je brać i jak podawać?
- zdrowe przekąski – jak prosto je zrobić?
- praktyczne wskazówki dotyczące wyboru produktów spożywczych, przygotowania oraz podawania posiłków przeznaczonych dla dzieci do trzeciego roku życia.

19 czerwca 2015 r. godz. 16³⁰
Oddział dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”
ul. Klińskiego 16

Warsztaty prowadzić będzie
Katarzyna Buszkiewicz
dyplomowany dietetyk, propagatorka
zdrowego stylu życia

PIERWSZYCH DNI
DLA ZDROWIA

zrodlo ilustracji: http://babygama.pl/stock

WSTĘP WOLNY! Prosimy o potwierdzenie chęci pod numerem tel. (52) 352 72 27

19 czerwca o godz. 16:30 w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” przy ul. Kilińskiego 16 odbędzie się kolejne już, bezpłatne spotkanie przygotowane w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Zajęcia poprowadzi dyplomowany dietetyk – Katarzyna Buszkiewicz. Warsztaty będą dotyczyły zbilansowanej, zdrowej diety dziecka do trzeciego roku życia, omówimy na nich takie zagadnienia jak:

- * rozszerzanie diety – jak to ugryźć?
- * jakich produktów nie powinno zabraknąć w prawidłowo zbilansowanym menu najmłodszych
- * najczęściej popełniane błędy w żywieniu niemowląt
- * rola witamin, skąd je brać i jak podawać
- * zdrowe przekąski – jak prosto je zrobić
- * praktyczne wskazówki dotyczące wyboru produktów spożywczych, przygotowania oraz podawania posiłków przeznaczonych dla dzieci do trzeciego roku życia.

Każdy z uczestników będzie miał możliwość indywidualnych konsultacji z dietetykiem.

Serdecznie zapraszam rodziców, opiekunów dzieci do lat 3 oraz wszystkich, którym bliska jest tematyka spotkania.

Warsztaty „Zdrowa kuchnia dla malucha” zostały zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Celem programu jest edukacja żywieniowa przyszłych rodziców i opiekunów dzieci w pierwszych trzech latach życia.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci, a także przydatne narzędzia dla rodziców, można znaleźć na edukacyjnej platformie www.1000dni.pl

„Na młecznej drodze” – spotkanie z doradcą laktacyjnym

written by Biblioteka SK | 8 czerwca 2015

w inowrocławiu

NA MLECZNEJ DRODZE

spotkanie z **Beata Gezelą**
doradcą laktacyjnym – położną
ze Szpitala Wielospecjalistycznego im. Dr Ludwika Błażka w Inowrocławiu

W PROGRAMIE

- jadłospis karmiącej mamy,
- trudy związane z laktacją,
- jak zmniejszyć ryzyko ulewania,
- co robić, gdy pojawi się kolka.

15 czerwca 2015 godz. **11⁰⁰**
Oddział dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”
ul. Kilińskiego 16

ZAPRASZAMY

WSTĘP WOLNY! Prosimy o potwierdzenie obecności pod numerem tel. (52) 352-72-37

15 czerwca (poniedziałek) o godz. 11:00 w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” przy ul. Kilińskiego 16 odbędzie się spotkanie z Beata Gezelą – doradcą laktacyjnym, położną ze Szpitala Wielospecjalistycznego im. Dr Ludwika Błażka.

Kiedy na świecie pojawia się maluszek, pragniemy zapewnić mu wszystko, co najlepsze. Świeżo upieczona mama ma poczucie, że powinna podawać mleko naturalne, gdyż niesie to ze sobą większe korzyści zdrowotne dla niej i malucha. Niestety, bez wsparcia najbliższego otoczenia oraz personelu medycznego mamy częściej rezygnują z karmienia naturalnego.

Podczas spotkania będziemy mówić m.in. o zaletach karmienia piersią, omówimy jadłospis karmiącej mamy oraz poradzimy, gdzie szukać pomocy w razie trudności.

Serdecznie zapraszamy przyszłych rodziców, kobiety w ciąży oraz panie, które w przyszłości chciałyby wykorzystać wiedzę zdobytą podczas zajęć.

Spotkanie jest **BEZPŁATNE!**

Zapisy przyjmujemy pod numerem tel. (52) 352-72-37.

Spotkanie „Na mleczej drodze” jest organizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu

grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej przyszłych rodziców, rodziców i opiekunów dzieci w pierwszych latach życia, Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: www.1000dni.pl