

# „Co nowego w menu?” – spotkanie z Sylwią Tadrowską – edukatorem żywieniowym

written by Biblioteka SK | 15 września 2016



edukatorem żywieniowym

**Co nowego w menu?**

**30 września 2016 r., godz 16<sup>00</sup>**  
Oddział dla Dzieci **Tajemniczy Ogród**  
ul. Kilińskiego 16

- Jak poznać, że dziecko jest gotowe na nowe smaki i konsystencje?
- Czym jest programowanie żywieniowe?
- Kiedy wprowadzić do diety dziecka gluten?
- Jak czytać etykiety produktów spożywczych przeznaczonych dla dzieci?
- Konsultacje ze specjalistą żywieniowym.

**OPRÓCZ TEGO:** rozstrzygnięcie konkursu kulinarnego „Apetyczne i zdrowe przepisy domowe” oraz **wiele akcesoriów kuchennych do rozdania.**

o ilustracji: iwona.bigmir.net

Wasze dziecko potrzebuje już urozmaiconej diety, a Wy czujecie się zagubieni w temacie rozszerzania diety niemowlaka? Zapraszamy 30 września 2016r. o godz. 16.00 do Oddziału dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” przy ul. Kilińskiego 16 na spotkanie z edukatorem żywieniowym programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy” – Sylwią Tadrowską, która usystematyzuje i uzupełni wiedzę na ten temat.

Podczas spotkania nastąpi rozstrzygnięcie konkursu kulinarnego „Apetyczne i zdrowe przepisy domowe” oraz rozdamy wiele akcesoriów kuchennych.

Serdecznie zapraszamy!

Zapisy pod numerem telefonu (52) 352 72 37

Warsztaty „Co nowego w menu?” są organizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprówicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA, poświęconego edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. 1000 pierwszych dni życia dziecka ma fundamentalne znaczenie dla jego zdrowia teraz i w dorosłym życiu, ponieważ jeszcze długo po narodzinach, w okresie karmienia piersią i rozszerzania diety dziecka intensywnie rozwija się jego mózg, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy oraz programuje się metabolizm. W tym czasie także kształtują się nawyki żywieniowe. To w jaki sposób rodzice dbają o prawidłowe żywienie dziecka, już od momentu poczęcia, ma realny i długotrwały wpływ na jego zdrowie w dorosłym życiu. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)