



## Co nowego w menu? – warsztaty w „Tajemniczym Ogrodzie”

### Opis

Jak poznać, że dziecko jest gotowe na nowe smaki i konsystencje? O tym i wielu innych ważnych zagadnieniach związanych z rozszerzaniem diety niemowlaka rozmawiała Sylwia Tadrowska – Edukator Żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”, podczas spotkania, które odbyło się 30 września br. w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”. Jak ważny jest to temat, świadczyły liczne pytania zadawane przez młode mamy.

Podczas warsztatów poznaliśmy także zwycięzców konkursu kulinarnego „Apetyczne i zdrowe przepisy domowe”. Wśród laureatów znaleźli się: Żaneta Sulinska (I miejsce), Aleksandra Baran (II miejsce), Justyna i Dariusz Jackowscy (III miejsce). Zwycięzcy nagrodzenie zostali wysokiej klasy blenderami, pozostali drobnymi akcesoriami kuchennymi, a wszyscy uczestnicy spotkania otrzymali publikacje przygotowane przez Fundację NUTRICIA w ramach działań edukacyjnych programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”: Poradnik żywienia niemowląt Krok po kroku od narodzin do pierwszych urodzin, Poradnik żywienia dzieci, Poradnik karmienia piersią, Poradnik żywienia kobiet w ciąży.

Warsztaty „Co nowego w menu?” zostały zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Jest on poświęcony edukacji żywieniowej kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. 1000 pierwszych dni życia dziecka, już od poczęcia, 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).

{webgallery}

img1531

Image not found or type unknown

img1532

Image not found or type unknown

img1533

Image not found or type unknown

img1534

Image not found or type unknown

img1535

Image not found or type unknown

img1536

Image not found or type unknown  
{/webgallery}

## **CATEGORY**

1. Imprezy dla dzieci

## **Kategoria**

1. Imprezy dla dzieci

## **Data**

2024/12/22

**Data utworzenia**

2016/10/11

**Autor**

admin-2