

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.

{webgallery} {/webgallery}