

## O niejadku prawie wszystko w „Tajemniczym Ogrodzie”

Jak radzić sobie, gdy w domu mamy małego niejadka? Rodzice od zawsze zamartwiają się brakiem apetytu u swojej pociechy, popełniając przy tej okazji, w trosce o swoje dziecko, niechcący wiele błędów. W piątkowe popołudnie 22 września br. w „Tajemniczym Ogrodzie” szukaliśmy uniwersalnej recepty na niejadka poczynając od nauki prawidłowych nawyków żywieniowych. Gośćmi spotkania były: psycholog Joanna Gronowska z Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Inowrocławiu oraz Sylwia Tadrowska - edukator żywieniowy programu „Zdrowo jemy, zdrowo rośniemy”. Najmłodszy uczestnicy spotkania mieli możliwość spróbowania nowych smaków w potrawach zaproponowanych przez edukatora.

Warsztaty „Ratunku - niejadek!!!” zostały zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza 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, 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}{/webgallery}