

„Przepis na zdrową ciążę” – bezpłatne spotkanie dla kobiet w ciąży i karmiących piersią

Zapraszamy przyszłe mamy do Oddziału dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” w piątek **13.05 o godz. 16.00** na warsztaty poświęcone prawidłowemu odżywianiu podczas ciąży.

Przyszłe mamy wezmą udział w zajęciach „Aktywna ciąża”, podczas których dowiedzą się, jak zmniejsza się prawdopodobieństwo otyłości poporodowej dzięki odpowiednim treningom. Spotkanie poprowadzi Monika Imańska, dyplomowana instruktorka, posiadająca certyfikat „Aktywność fizyczna kobiet w ciąży” z Klubu SisterFitCity. W programie m.in. ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.

Po aktywności fizycznej zapraszamy Panie na spotkanie z dyplomowanym dietetykiem, właścicielką poradni „Apetyt na zdrowie” Katarzyną Buszkiewicz. W trakcie warsztatów poruszone zostaną zagadnienia dotyczące właściwego odżywiania podczas ciąży, m.in. „jeść dla dwojga, a nie za dwoje”, jak prawidłowo komponować jadłospis, tak, aby dostarczał wszystkie niezbędne składniki odżywcze mamie i dziecku. Uczestniczki spotkania przygotują przykładowe dzienne jadłospisy oraz spróbują smacznych i zdrowych przekąsek.

Podczas spotkania będzie możliwość pomiaru poziomu cukru we krwi i ciśnienia tętniczego.

Zapisy na zajęcia przyjmujemy osobiście w „Tajemniczym Ogrodzie” przy ul. Kilińskiego 16, lub pod numerem tel. (52)352-72-37

*Warsztaty „Przepis na zdrową ciążę” są 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 kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz rodziców i opiekunów dzieci w pierwszym roku życia. Szczegółowa wiedza na ten temat i przydatne narzędzia dla rodziców dostępne są na stronie: [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)*