



## Warsztaty dla przyszłych mam w „Tajemniczym Ogrodzie”

### Opis

W piątek 29 maja, w „Tajemniczym Ogrodzie” Biblioteki Miejskiej odbyły się warsztaty poświęcone prawidłowemu odżywianiu podczas ciąży. W trakcie spotkania dietetyk – Katarzyna Buszkiewicz omówiła z uczestnikami znaczenie dla organizmu matki i dziecka poszczególnych grup produktów oraz zasady prawidłowej diety w kolejnych trymestrach z uwzględnieniem rosnącego zapotrzebowania na poszczególne składniki odżywcze i witaminy. Uczestniczki otrzymały wiele wskazówek, co zmieniać w diecie w zależności od dolegliwości, czym zastąpić niezdrowe przekąski oraz o czym należy bezwzględnie pamiętać w czasie ciąży. Panie, wspólnie z prowadzącą, przygotowały przykładowe jadłospisy, takie, które dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych mamie i dziecku. Po warsztatach nasz ekspert udzielał odpowiedzi na pytania i rozwiewał wątpliwości przyszłych mam.

„Będę umiała racjonalnie ułożyć swój jadłospis na każdy dzień, uwzględnić w nim odpowiednie składniki tak, aby moje dziecko rozwijało się prawidłowo” – mówi jedna z uczestniczek.

Panie, które brały udział w warsztatach otrzymały „Poradnik żywienia kobiet w ciąży”, który został przygotowany w ramach edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia oraz materiały edukacyjne dotyczące omawianej na spotkaniu tematyki.

Warsztaty „Zmiana diety! – od poczęcia do mety” zostały zorganizowane przez Bibliotekę Miejską im. Jana Kasprowicza w ramach konkursu grantowego, edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Celem programu jest edukacja żywieniowa przyszłych rodziców i opiekunów dzieci w pierwszych

trzech latach życia.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia dzieci, a także przydatne narzędzia dla rodziców, można znaleźć na edukacyjnej platformie [www.1000dni.pl](http://www.1000dni.pl)

{webgallery}  
img099

Image not found or type unknown

img100

Image not found or type unknown

img101

Image not found or type unknown

img102

Image not found or type unknown

img103

Image not found or type unknown

img104

Image not found or type unknown

img105

Image not found or type unknown  
{/webgallery}

## **CATEGORY**

1. Imprezy dla dzieci

## **Kategoria**

1. Imprezy dla dzieci

## **Data**

2024/12/22

## **Data utworzenia**

2015/06/02

## **Autor**



admin-2