

## Warsztaty dla przyszłych mam w „Tajemniczym Ogrodzie”

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}{/webgallery}