

## „Zdrowa kuchnia dla malucha” na pierwsze 1000 dni

19 czerwca o godz. 16:30 w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” przy ul. Kilińskiego 16 odbędzie się kolejne już, bezpłatne spotkanie przygotowane w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Zajęcia poprowadzi dyplomowany dietetyk – Katarzyna Buszkiewicz. Warsztaty będą dotyczyły zbilansowanej, zdrowej diety dziecka do trzeciego roku życia, omówimy na nich takie zagadnienia jak:

- \* rozszerzanie diety – jak to ugryźć?
- \* jakich produktów nie powinno zabraknąć w prawidłowo zbilansowanym menu najmłodszych
- \* najczęściej popełniane błędy w żywieniu niemowląt
- \* rola witamin, skąd je brać i jak podawać
- \* zdrowe przekąski – jak prosto je zrobić
- \* praktyczne wskazówki dotyczące wyboru produktów spożywczych, przygotowania oraz podawania posiłków przeznaczonych dla dzieci do trzeciego roku życia.

Każdy z uczestników będzie miał możliwość indywidualnych konsultacji z dietetykiem. Serdecznie zapraszam rodziców, opiekunów dzieci do lat 3 oraz wszystkich, którym bliska jest tematyka spotkania.

Warsztaty „Zdrowa kuchnia dla malucha” 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)