

# „Zdrowa kuchnia dla malucha” na pierwsze 1000 dni

written by Biblioteka SK | 8 czerwca 2015

**ZAPRASZA**  
na **bezpłatne** warsztaty

**ZDROWA KUCHNIA  
DLA MALUCHA**

**W programie:**

- 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.

**19 czerwca 2015 r. godz. 16<sup>30</sup>**  
Oddział dla Dzieci „Tajemniczy Ogród”  
ul. Kilińskiego 16

Warsztaty prowadzić będzie  
**Katarzyna Buszkiewicz**  
dyplomowany dietetyk, propagatorka  
zdrowego stylu życia

zrodło ilustracji: <http://babygama.pl/stock>

**WSTĘP WOLNY!** Prosimy o potwierdzenie chęci pod numerem tel. (52) 352 72 27

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)