

## „Zdrowa kuchnia dla malucha” w „Tajemniczym Ogrodzie”

19 czerwca o godz. 16.30 w Oddziale dla Dzieci „Tajemniczy Ogród” Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu odbyło się kolejne spotkanie przygotowane w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” zainicjowanego przez Fundację NUTRICIA. Zajęcia prowadziła Katarzyna Buszkiewicz - dyplomowany dietetyk. Warsztaty dotyczyły zbilansowanej, zdrowej diety dziecka do trzeciego roku życia, omówiliśmy 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.

Uczestniczki chętnie zadawały pytania i wymieniały między sobą doświadczenia związane z dietą swoich dzieci.

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)

{webgallery}{/webgallery}