

1000 PIERWSZYCH DNI DLA ZDROWIA - WARSZTATY W MOPS

Bank Żywności w Częstochowie realizuje III edycję programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” adresowany dla rodziców dzieci do 3. roku życia oraz kobiet w ciąży i planujących ciążę. 10 października w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Lublińcu odbyły się takie warsztaty dla podopiecznych Ośrodka, prowadzone przez Panią dietetyk Karolinę Szostkiewicz, która specjalizuje się w promocji zdrowego odżywiania.

Zajęcia były bardzo interesujące, przybyło dużo zainteresowanych rodziców oraz przyszłych mam. Pani dietetyk zaznaczyła, że przez pierwsze trzy lata życia dziecka następuje tzw. programowanie żywieniowe. Kształtuje się jego metabolizm, preferencje smakowe i zwyczaje żywieniowe. To, czego nauczymy dziecko, na pewno w przyszłości zaowocuje dobrymi wyborami.

1000 PIERWSZYCH DNI to wyjątkowy czas, który ma fundamentalne znaczenia dla zdrowia dziecka teraz i w jego dorosłym życiu. Dbając dietę naszej pociechy w tym okresie kształtujemy zdrowe nawyki żywieniowe.

Na zakończenie zajęć zainteresowani otrzymali: „Poradnik żywienia kobiet w ciąży”, „Poradnik żywienia niemowląt” oraz „Poradnik żywienia dziecka w wieku od 1. do 3. roku życia”.