



Mateřské centrum Hvězdička vás
srdečně zve na besedu



ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ ANEB VÝŽIVA DĚTÍ V PRVNÍM ROCE

Ve středu 15. května 2024 od 15:00 hod.

V herně MC Hvězdička, Masarykovo nám. 1, Benešov.

K přihlášení využijte QR kód.

Nebo se přihlaste prostřednictvím odkazu

(najdete ho také na www.hvezdicka.info),

případně na adrese gotmartina@seznam.cz

Přednášející:

Ing. Tereza Rambousková, DiS.



Obsahová náplň:

Na besedě se společně zaměříme na výživu vašich miminek od prvních soust až po postupný přechod na rodinnou stravu. Období mezi 6. a 12. měsícem věku dítěte je unikátní v tom, že už nikdy nedojde ve stravování člověka k tolika změnám. Tuto fázi je důležité nepodcenit, neboť je zásadní pro zdravý růst a vývoj miminka, budování stravovacích návyků, utváření chuťových preferencí a v neposlední řadě pro celoživotní zdraví. Společně probereme nejčastější otázky, které jsou se zaváděním příkrmů spojeny (Kdy, čím a jak začít? Jak se rozhodnout mezi krmením lžičkou a jídlem do ručičky? Jak na zavedení potravinových alergenů? Jak bezpečně nabízet pevné kousky? a podobně).

Dále se zaměříme na strachy spojené s prvními měsíci příkrmů (dušení, alergické reakce, nedostatečný/nadměrný příjem potravy, vybíravé jedení) a jak je překonat.

V neposlední řadě si ukážeme, jak nejlépe vybrat z nabídky kupovaných potravin pro kojence.

Vstupné zdarma.



Tato aktivita probíhá v rámci projektu MC Hvězdička s názvem *Jsme tu s vámi a pro vás*, který je podpořen z dotačního programu MPSV Rodina a Grantového fondu Města Benešova.

Benešov 