



VABLJENA, DA SE NAM  
PRIDRUŽIŠ

# PREHRANA V NOSEČNOSTI

brezplačno online predavanje z  
dietetičarko

Ni res, da je vse določeno z geni! Premišljena prehrana med nosečnostjo je tista prednost, ki jo imajo starši, predvsem matere v svojih rokah, saj le ta lahko vpliva na zdravje in razvoj otroka. Kaj lahko mamice storite za svojega otroka še predno se rodi, lahko izveste na predavanju o prehrani v nosečnosti.

Vsebina:

- energijsko-hranilne potrebe nosečnice in pridobivanje na telesni masi
  - pomen tekočine
  - okužbe s hrano
- kaj je smiselno dodajati prehrani
- nasveti kako omiliti pogoste težave kot so slabost, zaprtje in pekoča zgaga
- telesna dejavnost in prehrana
  - primeri dnevnega jedilnika

Za več informacij pišite na [mandelj.nina@zd-tr.si](mailto:mandelj.nina@zd-tr.si)  
ali pokličite na 030 322 806.

