

## Jedz zdrowo! Przyszła mama w kuchni

Nikogo nie trzeba przekonywać, jak ważne jest to, co jemy i czy wraz z posiłkami dostarczamy naszemu organizmowi potrzebnych witamin i wartości odżywczych. W czasie ciąży i w okresie karmienia piersią powiedzenie "jesteś tym, co jesz" nabiera nowego, głębszego znaczenia. Przyszła mama powinna szczególnie dbać o siebie i o to, co ląduje na jej talerzu. Na listopadowych warsztatach Akademii Smaku Bosch zaproszeni goście będą mogli się dowiedzieć, jakie potrawy i produkty są wskazane podczas ciąży, na co przy komponowaniu posiłków powinna zwrócić uwagę przyszła mama. Ekspertka spotkania - mgr inż. Ewa Ceborska-Scheiterbauer to absolwentka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego na Wydziale Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji na specjalizacji dietetyka. Od 8 lat zajmuje się pacjentami, którzy chcieliby powrócić do wymarzonej masy ciała, kobietami w ciąży, a także osobami z cukrzycą, wysokim cholesterolem i innymi schorzeniami. Układa też diety dla par, które starają się o dziecko. Dzięki temu przyszło już na świat kilkoro maluchów. Ekspertem Kulinarnym Akademii Smaku Bosch będzie Julita Strzałkowska, założycielka społecznościowego portalu o gotowaniu WrzacaKuchnia.pl i szczęśliwa mama dwóch chłopców, którym uwielbia gotować. Razem z uczestnikami warsztatów przygotuje kilka niezwykle smacznych i zdrowych potraw. W menu spotkania m.in. placuszki z kaszy gryczanej z nasionami Chia i czarnym sezamem, zupa marchewkowa o orientalnej nucie, dorsz z pietruszkowym pesto, tagliatelle z marchewki i brązowym ryżem, sernik jaglany z musem owocowym... a to tylko część tego, czego będziemy mieli okazję spróbować! Listopadowe warsztaty Akademii Smaku Bosch w całości poświęcone były kobietom, które przeżywają szczególny okres w swoim życiu, a mianowicie ciążę i laktację. Jak zapewnić dziecku w łonie matki wszystkie niezbędne witaminy i składniki odżywcze? Czy w ciąży potrzebna jest jakaś szczególna dieta? Co wpływa na laktację i czy mleko matki zawsze jest najlepsze dla malucha? Te i wiele innych pytań nurtują przyszłe mamy. Na naszym spotkaniu, dzięki wykładowi i żywej dyskusji z ekspertką ds. dietetyki Ewą Ceborską-Scheiterbauer, uczestniczki spotkania dowiedziały się wielu ciekawych i momentami zaskakujących rzeczy. W rozmowach podkreślały, że wiedza, którą otrzymały, jest bardzo ważna i przydatna. Te kilka godzin spędzonych w gronie właściwie samych kobiet wytworzyło niezwykłą, ciepłą atmosferę. Zobaczcie reportaż z naszego spotkania.