

VESTLUSRING

emadele-beebidele-väikelastele

Tabasalu Rohujuure Seltsimajas
(Kallaste keskus 2, vana Rohujuure kohviku saalis)

KOLMASPÄEVAL, 03.mail kl 12.00

BEEBI TOITMINE : TAHKE TOIDUGA ALUSTAMINE

- millal **alustada** tahke toidu andmisega – lapse valmisolek
- **toiturühmade** tutvustamise järjekord
- milliseid **toiduaineid** ja millal anda
- kuidas ja kui kaua jätkata **rinnaga toitmist**
- **toidukordade** arv
- tahke toidu **kogused**

KOLMASPÄEVAL, 17.mail kl 12.00

IMIKU JA VÄIKELAPSE UNI – une areng ja muutused.

- Lapse ööpäevane **une** vajadus.
- Öised ärkamised ja **uinumise õppimine**
- Une seos **toidu** ja toitmisviisiga. Öine toitmine.
- **Ema unevajadused.** Magamise korraldamine.
- **Turvalised** ööd.

KOLMASPÄEVAL, 31.mail kl 12.00

BEEBI TOITMINE (järg): ÜLEMINEK PERE TOIDULE

- **kuidas anda** tahket toitu – lauakommete õpetamine
- erinevad peenestamise astmed - püree või **näputoit**
- Millal ja millist **peretoitu** pakkuda
- **Öine toitmine** – kui kaua?
- tervislikud **soovitused** imikute ja väikelaste toitmiseks
- söömisharjumused ja probleemide ületamine

Juhendab ämmaemand, toitumise ja imetamise nõustaja, joogaõpetaja Ülle Lember.

Oled oodatud koos lapsega!

Lapsele võta kaasa mõni mänguasi.

Riietu vabalt ja mugavalt. Istume mattidel.

Omaosalustasu on **5 eur** / pere kohta !

Palun registreeru: info@paikesetants.ee

Vestlusringide toimumist korraldab MTÜ Sünni ja Imetamise tugiühing, finantseerib SOM HMN projektide kaudu ja toetab OÜ Päikesetants.

Jooksev informatsioon www.paikesetants.ee