

Healthy Babies Healthy Futures Asian Programme Newsletter

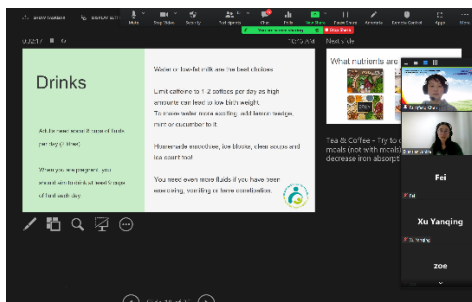
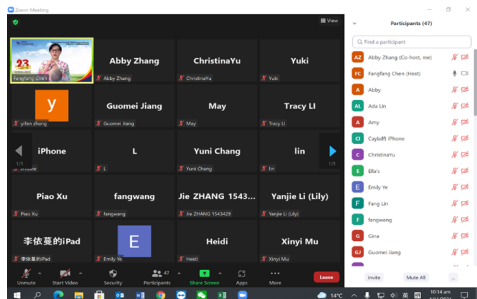
华社服“健康宝宝，快乐家庭”信息简报



– Summer Edition issued on 9th of December 2021

Celebrating our success:

There were eight Healthy Babies webinars delivered to Asian community in Oct and Nov 2021.



Infant nutrition class in Nov

Pregnancy yoga and nutrition class in Nov

So far, we have received lots of good feedbacks from our participants:

通过参加课程我收获了很多，最为帮助的是宝宝的食物选择以及lunchbox的营养搭配！
芳芳老师的授课内容增加了我做一个“好妈妈”角色的信心。

The course of “Healthy Babies, Healthy Futures” does what the name says! The class is well-designed and organised, information is super helpful, Fangfang is nice, patient, she leaves some Q&A time after each session. Overall, I am glad that I took the class, and I highly recommend it to every mom around me.

I really enjoy the class, which is speaking in Mandarin, it easy to understand and It help me to learn a lot to care my baby, such as how to offer solid food to baby. Thanks for Fangfang and her organization very much.

我参加了华社服1-4岁新手妈妈的课程，这对我的帮助真的太大了。通过这个课程，我学习到了如何给我的宝宝准备营养科学的辅食，如何更有效的在家陪伴我的宝宝，如何更好的和我的宝宝沟通。这对于我这样的新手妈妈来说，真的太有帮助了，谢谢芳芳老师的耐心指导。



Give us a call...

For Chinese

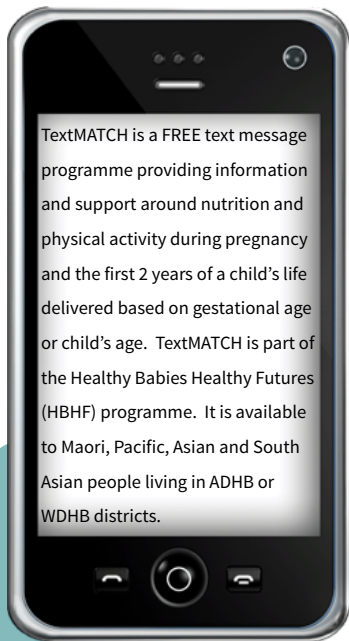
Fangfang Chen &
Abby Zhang
09-5701188 or
021-760121
wechat: fangfangnz

For Korean

Maya Park
09-5709099



Join our free TextMATCH programme



首先，这个团队非常的友好和专业。让我心里很踏实，有被帮助，被关心的感觉。课程更加丰富了我的育儿知识和营养知识。给宝宝选购辅食的时候我可以根据配料表有效的筛选，也知道了如何给宝宝做睡眠训练，抚触。这个课程也给我们提供了一个社交平台，丰富了妈妈们的生活。和其他妈妈们交流降低焦虑感，不会过度放大孩子的问题。华社服的课程非常实用，我希望以后能参加更多的课程。

万分感谢政府和老师提供的这个中文育儿课程，让我这个不会英语的妈妈对育儿有了更深一步的认识，对幼儿的一些饮食和行为习惯有了更多的了解，谋塞顿开，希望以后能开展更多这样的课程让我们和孩子们一起成长，谢谢老师，辛苦了！

从孕期到现在如何育儿 一直跟着fangfang的课程，真的很感谢。孕期的营养健康课帮助我避免了孕期糖尿病等各项问题，缓解了孕中的紧张情绪。到现在我们一家都很注重饮食习惯，超市购物更加关注食品的营养成分。特别受用。再次感谢fangfang团队。

The course brings a comprehensive understanding about nutrition during pregnancy period, my husband and I become more confident after taking the course. Also we meet a group of couples who are in the similar stage and it is easy for us to communicate and face the new stage. Last I like the design for the course, 1.5 to 2 hours learning a week is not that long plus we can have yoga to relax after the learning, which is quite reasonable.

Welcome to join our 2022 classes:

“健康宝宝 快乐家庭”

孕产妇瑜伽课—全免费

如果您是居住在中区、西区和北岸的准妈妈和准爸爸，欢迎加入我们的课程

课程内容：

- 孕期的营养健康，食物注意事项以及运动指南
- 怎么处理孕期的便秘、产吐、酸痛、水肿和消化不良
- 生产呼吸，母乳喂养，产后恢复，和新生儿喂养
- 月子餐准备和怎样去超市选购健康食物
- 免费注册卫生部的中文孕产知识
- 每节课都包含1小时的孕产瑜伽和1小时的营养课

报名及咨询： 短信 021-760121 或微信fangfang或扫码进群

时间和地点：

2022年2月5日，12日，19日，26日，四个周六的上午10点-12点（全部是Zoom网络课程）

“健康宝宝 快乐家庭”

新手妈妈系列课程（四节课）- 免费课程

面向住在中区、西区和北岸的有0到1岁宝宝的妈妈及其家庭成员

课程内容：

- 宝宝按摩
- 积极运动
- 宝宝辅食
- 宝宝营养
- 怎样去超市选购宝宝健康食物
- 母乳喂养的开启健康
- 睡眠训练和独立吃饭
- 免费注册中文的母婴健康知识，到宝宝2岁

时间和课程安排：

2022年3月4日，11日，18日和25日上午10-12点（四个周四）

（四节课都是Zoom网络课程）

报名及咨询： 短信021-760121，或微信fangfang或扫码进群

“健康宝宝 快乐家庭-亲子育儿课程（1-4岁）

给住在中区、西区和北岸的有1-4岁孩子宝妈设计的亲子育儿系列课程

课程内容：

- 1-4岁宝宝的营养需求
- 1-4岁孩子的睡眠训练
- 准备健康 lunchbox
- 怎么对待孩子的挑食
- 怎么帮孩子补钙
- 建立生活规律，帮助孩子合理安排时间
- 如何和孩子沟通，创建和谐关系
- 如何和孩子无拘无束
- 超市如何购买宝宝健康食品
- 亲子运动

课程时间：

2022年4月7日，14日，21日和28日，四个周四上午10-12点（Zoom网络课程）

报名及咨询： 短信021-760121，或微信fangfang或扫码进群。

