

CRONOGRAMA



Nutrindo mãe e bebê:

PASSO A PASSO DA ALIMENTAÇÃO PARA CADA FASE

Mamães e futuras mamães

Módulo 1



QUERO ENGRAVIDAR, E AGORA?

- * alimentação e fertilidade
- * cuidados antes da gravidez



Módulo 2



PRIMEIRO TRIMESTRE

- * alimentação e suplementação
- * náuseas e vômitos



Módulo 3



TERCEIRO TRIMESTRE

- * alimentação e suplementação
- * Azia, câimbras e anemia



Módulo 3



SEGUNDO TRIMESTRE

- * alimentação e suplementação
- * Constipação

Módulo 5

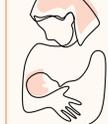


CUIDADOS ESPECIAIS NA GESTAÇÃO

- * Gêmeos
- * Gestante vegetariana
- * Excesso de peso



Módulo 6



CUIDADOS COM A NOVA MÃE

Bêbes e criança

Módulo 1



OS 6 PRIMEIROS MESES

- * Amamentação - Benefícios para mãe e bebê
- * Principais complicações, como evitar ou tratar.
- * Translactação e Organização das mamadas
- * Livre demanda x rotina
- * Amamentação e alimentação (alimentos proibidos, álcool, leite fraco, leite insuficiente)
- * Cólica e refluxo no bebê- o que fazer



Módulo 2



ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA

- * Introdução alimentar - Quando começar?
- * Qual a melhor técnica? BLW? BLISS?
- * Quais Utensílios indispensáveis.
- * Cardápios completos, ideias de lanches e refeições para baixar
- * Alimentação dos 2 aos 10 anos
- * Montando uma lancheira saudável
- * Suplementos e exames - o que é indicado nessa fase?



Módulo 3



PARTICULARIDADES DA INFÂNCIA

- * Criança vegetariana - como montar o prato? Exemplo de cardápio de IA vegetariano e de cardápio vegetariano para crianças
- * Excesso de peso - Quando buscar ajuda, os 10 passos para redução de peso em crianças

Bônus e convidados especiais

MATERIAIS:



CARDÁPIOS

- * para a família
- * introdução alimentar
- * gestantes
- * crianças vegetarianas



RECEITAS

- 10 livros com mais de 200 receitas variadas e gostosas



MATERIAIS COMPLEMENTARES

Lâminas práticas para compartilhar com toda a família sobre organização, montagem do prato, lista de compras e muito mais!

CONVIDADOS ESPECIAIS

- ☞ Dentição das crianças com a dentista Marcela Brandão
- ☞ Exercícios na gestação com a fisioterapeuta Rachel Lima
- ☞ Disciplina Positiva com a nutricionista Débora Marques
- ☞ Autismo e seletividade alimentar com a nutricionista Mariana Cata preta

Bônus para NUTRICIONISTAS

- ☞ Pré-natal nutricional da gestante
- ☞ Cálculo de dieta especializado para gestante e criança
- ☞ Acompanhamento nutricional da criança

PARA TE DAR MAIS PRÁTICA CLÍNICA:

- 📺 Workshop ao vivo dia **30/10** as **18h** sobre atendimento nutricional e cálculo de dieta da gestante e da criança
- 📄 **Planilha** de suporte e cálculo
- 📄 Modelos de **prescrição**



ESCOLA DE NUTRIÇÃO
BASEADA EM EVIDÊNCIA