

## CRONOGRAMA

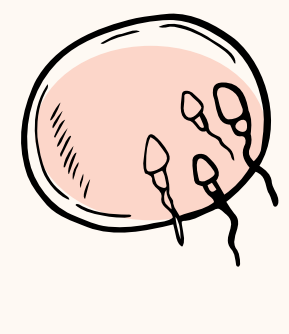


# Nutrindo mãe e bebê:

PASSO A PASSO DA ALIMENTAÇÃO PARA CADA FASE

## Mamães e futuras mamães

### Módulo 1

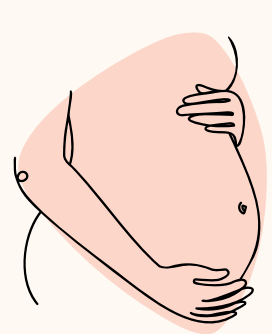


#### QUERO ENGRAVIDAR, E AGORA?

- \* alimentação e fertilidade
- \* cuidados antes da gravidez



### Módulo 2

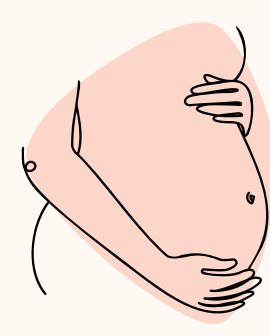


#### PRIMEIRO TRIMESTRE

- \* alimentação e suplementação
- \* náuseas e vômitos



### Módulo 3

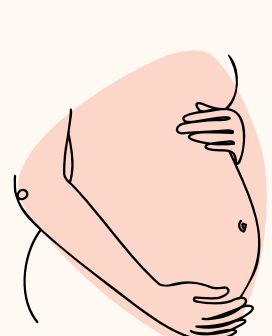


#### TERCEIRO TRIMESTRE

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



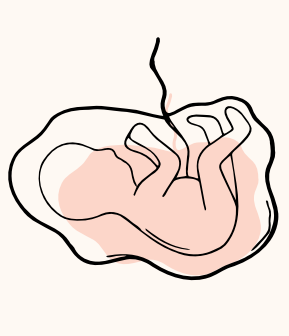
### Módulo 3



#### SEGUNDO TRIMESTRE

- \* alimentação e suplementação
- \* Constipação

### Módulo 5

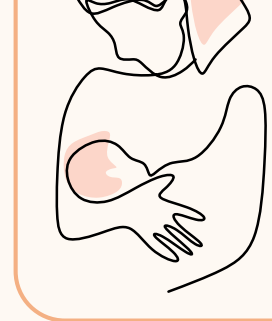


#### CUIDADOS ESPECIAIS NA GESTAÇÃO

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



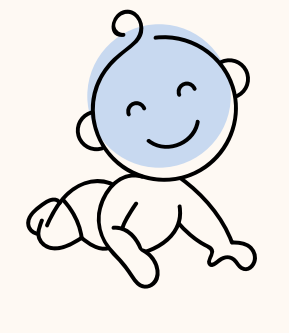
### Módulo 6



#### CUIDADOS COM A NOVA MÃE

## Bêbes e criança

### Módulo 1

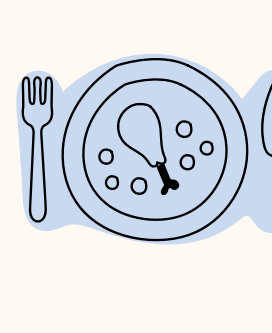


#### OS 6 PRIMEIROS MESES

- \* 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

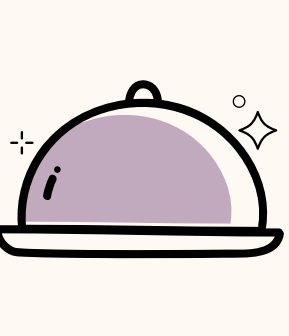


#### PARTICULARIDADES DA INFÂNCIA

- \* 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

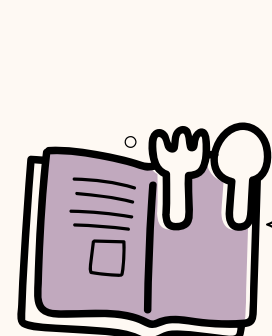
## Bônus e convidados especiais

### MATERIAIS:



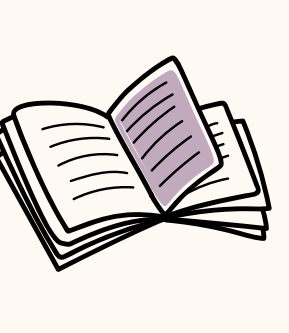
#### CARDÁPIOS

- \* 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