

# ALEITAMENTO E DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

1ª Edição

Curso de actualização profissional

12 ► Outubro ► 2013

Lisboa

**Organização:** Comissão de Especialidade para a Nutrição Clínica

**Apoio institucional:** Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa

**Local:** Sala A.1.7 da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa



## Enquadramento do tema:

A alimentação durante o primeiro ano de vida é de extrema relevância para o adequado aporte nutricional da criança e para o seu desenvolvimento físico e psíquico.

## Programa

### 09h30 - 10h: A criança no 1º ano de vida: suas características, especificidades e necessidades

*Tópicos a desenvolver: necessidades nutricionais e alimentares específicas das crianças no 1º ano de vida; evolução do peso e estatura.*

**Sara Azevedo** | Pediatra [Hospital Santa Maria]

### 10h30 - 11h30: O aleitamento materno

*Tópicos a desenvolver: recomendações e estratégias de promoção do aleitamento materno; alternativas à falta de leite materno; fórmulas infantis.*

**Rute Neves** | Pediatra [Hospital D. Estefânia]

• Meio-da-manhã | 11h30-11h45 •

### 11h45 - 13h00: A diversificação alimentar

*Tópicos a desenvolver: quando iniciar a diversificação alimentar; que alimentos introduzir; alguns mitos e verdades.*

**Luís Pereira da Silva** | Pediatra [Hospital D. Estefânia]

• Almoço livre | 13h00-14h00 •

### 14h00 - 15h00: Alimentação para bebés: um mercado de ofertas

*Tópicos a desenvolver: o que existe no mercado; como fazer as melhores escolhas.*

**Sílvia Teixeira** | Nutricionista [Nestlé]

### 15h00 - 16h00: Alergias e intolerâncias alimentares

*Tópicos a desenvolver: intolerâncias vs alergias alimentares; situações mais comuns e recomendações alimentares.*

**Cristina Ârede** | Imunoalergologista [Hospital Cuf Descobertas]

• Meio-da-tarde | 16h00-16h15 •

### 16h15 - 18h00: Culinária Saudável: tornar a alimentação mais apelativa

*Tópicos a desenvolver: métodos e estratégias culinárias saudáveis; número de refeições, porções e horários; acondicionamento, congelação e reaquecimento da comida dos bebés; alimentação fora de casa- levar ou comprar?; algumas receitas.*

**Rodrigo Abreu** | Nutricionista [atelier de nutrição®]