

ALEITAMENTO E DIVERSIFICAÇÃO ALIMENTAR

2ª Edição

Curso de actualização profissional

19 ► Outubro ► 2013

Porto

Organização: Comissão de
Especialidade para a Nutrição Clínica



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.

Helena Mansilha | Pediatra [Centro Hospitalar do Porto, E.P.E.]

10h30 - 11h30: O aleitamento materno

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

Inês Tomada | Nutricionista [Hospital Cuf Porto]

• 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.

Carla Rêgo | Pediatra [Hospital Cuf Porto]

• 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.

Helena Canário | Nutricionista [Nestlé]

15h00 - 16h00: Alergias e intolerâncias alimentares

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

Cristina Lopes | Pediatra [Hospital Pedro Hispano]

• 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.

Hélia Barros | Nutricionista [NutriSpace]