

SVEZZAMENTO E AUTOSVEZZAMENTO NATURALE SECONDO IL MODELLO MEDITERRANEO

📅 11 settembre 2026

🕒 17.30-20.00

DOVE

PORTOGRUARO via Villastorta, 6

PER CHI

Genitori, nonni, educatori o professionisti sanitari che desiderano avere tutte le informazioni più importanti per scegliere consapevolmente l'alimentazione complementare dei nostri piccoli

INFO E PRENOTAZIONI



WhatsApp:

353 489 9259



E-mail:

educazionealimentare@centroprevarin.it

QUOTA

€ 30

*comprensivi del materiale del corso
€ 10 per familiare aggiunto*



PROGRAMMA

Dott.ssa **Annalisa** Prevarin

- Svezamento o autosvezamento: quale il più adatto al TUO bambino
- Fase centrale dei Primi 1000 giorni del bambino, un investimento in salute per tutta la vita
- Perché e quando iniziare l'introduzione di alimenti diversi dal latte
- Principi base per una sana ed equilibrata alimentazione complementare responsiva
- Come iniziare e con quali alimenti proseguire verso la realizzazione di una pappa completa secondo il modello mediterraneo
- Cosa preferire: quali verdure, quali cereali, quali legumi e proteine animali, quali condimenti, quali bevande
- Alimenti allergizzanti, proteine obesogene, il dilemma delle fibre, sale e zucchero
- E con un modello alimentare vegetariano?
- Come soddisfare il fabbisogno di nutrienti "critici" essenziali: acidi grassi Omega 3, ferro, zinco, vitamina D e vitamina B12.
- Come distribuire i pasti durante la giornata
- Come prevenire la selettività alimentare e cosa fare se il bambino non mangia
- Cosa fare se sono fuori casa
- Confronto e coinvolgimento attivo



CENTRO DI DIETETICA ED EDUCAZIONE ALIMENTARE