

EDUCACIÓ NUTRICIONAL PER FUTURS PARES

Ser pares és una experiència única que es viu amb molta intensitat. Sol ser en aquesta etapa quan les dones cuiden més la seva alimentació, ja que del que elles mengen, en depèn el desenvolupament del seu fill, i per això, busquen formar-se per estar ben preparades quan arribi el moment més desitjat.

Una altra preocupació és la introducció dels aliments quan s'acabi el període de lactància i la tolerància que hi tindrà el nadó.

Aquest curs està orientat a formar i informar en matèria d'alimentació i nutrició mitjançant continguts teòrics i pràctics actualitzats segons les últimes investigacions.



OBJECTIUS

- Saber quins nutrients són necessaris durant l'embaràs i la lactància.
- Entendre els canvis que es produeixen en l'organisme durant l'embaràs.
- Aprendre a alimentar-se en aquesta etapa.
- Promoure la lactància materna.
- Facilitar la iniciació a la lactància.
- Fomentar el vincle entre el nadó i la mare mitjançant la lactància.
- Realitzar una correcta introducció dels aliments.
- Entendre la necessitat d'introduir els aliments progressivament per evitar futures al·lèrgies o intoleràncies.