

DIETETYKA PEDIATRYCZNA DLA RODZICÓW

PLAN KURSU



Żywnienie dzieci w pierwszych miesiącach życia.

- Karmienie naturalne
- Produkcja mleka kobiecego
- Budowa piersi
- Argumenty świadczące o doskonałości mleka kobiecego
- Skład mleka kobiecego
- Pierwsze godziny matki z dzieckiem
- Proces laktacji
- Mleko modyfikowane
- Mleko kobiece, a mleko modyfikowane - podsumowanie



Karmienie piersią – żywienie mamy karmiącej.

- Czy istnieje dieta mamy karmiącej?
- Jak komponować jadłospis karmiącej mamy?
- Aktywność fizyczna u karmiącej kobiety

Żywienie matki karmiącej i dziecka z alergią pokarmową.

- Nadwrażliwość, alergia, nietolerancja
- Alergia krzyżowa
- Objawy czynniki ryzyka i postępowanie w alergii



ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA



- Odpowiedni czas na rozszerzanie diety
- Co jeśli dziecko nie chce jeść?
- Dlaczego rozszerzamy dietę?
- Jak rozpocząć rozszerzanie diety?
- Jakie pokarmy wprowadzić do diety dziecka?
- Czy cytrusy, gluten i orzechy mogą być obecne w diecie dziecka
- Napoje w diecie dziecka
- Naczynia do podawania dziecku wody
- Komponowanie menu rocznego dziecka
- Sposoby podawania pokarmów podczas rozszerzania diety
- Gotowe produkty rekomendowane dla dzieci

Niejadek, neofobia czy ARFID

Żywienie dzieci między pierwszym, a trzecim rokiem życia

- Znaczenie mikroflory jelitowej
- Żywienie dzieci po pierwszym roku życia
- Składniki odżywcze na które należy zwrócić szczególną uwagę po pierwszym roku życia
- Jakie porcje powinno spożywać dziecko po pierwszym roku życia

Żywienie dzieci między 3, a 18 rokiem życia

- Na co zwrócić szczególną uwagę u dzieci między 3, a 7 rokiem życia?
- Żywienie dzieci między 7, a 12 rokiem życia
- Problemy żywieniowe nastolatków
- Emocjonalny głód i fizjologiczny głód

Co jeszcze o żywieniu dzieci powinien wiedzieć rodzic?

- Jak oswoić dziecko z jedzeniem?
- Jak u dzieci wygląda nauka smaku?
- Cukier w diecie dziecka
- Dlaczego dzieci nie lubią warzyw?

Normy żywienia dla dzieci i młodzieży

Normy określają jakie ilości energii i składników odżywczych są niezbędne do zaspokojenia potrzeb żywieniowych praktycznie wszystkich zdrowych osób w danej populacji.

