

Nutrition de la femme enceinte et des enfants de 0 à 3 ans Formation continue

Programme

Les besoins nutritionnels pendant la grossesse : Les besoins en calories • Les besoins en macronutriments (protéines, lipides, glucides) • Les besoins en micronutriments (vitamines et minéraux) • Les aliments à privilégier et à éviter pendant la grossesse

Les effets de la nutrition pendant la grossesse sur la santé de la mère et de l'enfant : Les risques de carences nutritionnelles pour la mère et l'enfant • Importance du microbiote intestinal de la mère durant la grossesse

Les risques associés à une mauvaise nutrition pendant la grossesse : Les risques de complications pendant la grossesse (diabète gestationnel, prééclampsie) • Les risques pour la santé de l'enfant (retard de croissance, anomalies congénitales, faible poids de naissance)

Comment assurer une bonne nutrition pendant la grossesse : Les conseils pratiques pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse • Les suppléments nutritionnels recommandés pendant la grossesse

L'allaitement maternel et la nutrition post-partum : Les avantages de l'allaitement maternel pour la mère et l'enfant • Les besoins nutritionnels de la mère pendant l'allaitement • Les aliments à privilégier et à éviter pendant l'allaitement • Intolérance au lactose et solutions

Lait maternisé et besoins nutritionnels des enfants entre 0 et 6 mois : Le lait maternisé : choix et préparation • Les besoins nutritionnels spécifiques des nourrissons par tranche d'âge • Les signes de satiété et de faim chez le nourrisson

Nutrition pour les bébés (6-12 mois) : Introduction des aliments complémentaires • Diversification alimentaire • Les portions recommandées pour chaque groupe alimentaire

Nutrition pour les tout-petits (1-3 ans) : Les besoins nutritionnels spécifiques des tout-petits • Les aliments à privilégier et à éviter • Les troubles digestifs des petits et accompagnement nutritionnel

Comment gérer les difficultés liées à l'alimentation des enfants : Les troubles du comportement alimentaire les plus courants chez les enfants • Accompagnement des comportements alimentaires difficiles • Les stratégies pour encourager une alimentation équilibrée