



Guia do bebê que come de tudo

Conteúdo programático

Modulo 1 - Por onde eu começo?

Aula 1: O que realmente importa!

Aula 2: Utensílios essenciais

Aula 3: As primeiras comidinhas: o que e quando?

Bônus: cardápios semanais, um para cada fase de alimentação do seu filho

Aula 4: O bebê como agente ativo

Aula 5: BLW

Bônus: e-book de fotos dos cortes seguros e refeições para inspirar

Aula 6: Prevenindo o engasgo

Modulo 2 - Introdução alimentar na prática

Aula 1: Organizando a rotina do bebê

Bônus: orientação para ordenha, armazenamento e oferta de leite materno

Aula 2: Descomplicando a cozinha parte 1: preparando a comidinha

Bônus: tabela de alimentos da safra

Aula 3: Descomplicando a cozinha parte 2: montando os pratinhos

Aula 4: Descomplicando a cozinha parte 3: refeições principais no BLW

Aula 5: Descomplicando a cozinha parte 4: frutas no BLW

Aula 6: Estamos indo bem?

identificar possíveis sinais de alerta que podem necessitar avaliação individualizada.

Modulo 3 - Fase a fase

Aula 1: Quanto ele precisa comer?

Aula 2: O que muda aos 9 meses?

Aula 3: O primeiro aniversário

Bônus: receitas e ideias para a festinha de 1 ano

Aula 4: 2 anos e a entrada de guloseimas

Bônus: merenda saudável - 20 ideias de lanchinho para a escola

Aula 5: Já sou grande, você não me diz o que fazer!

Modulo 4 - Segredos do filho que come de tudo

Aula 1: Construindo um paladar de sucesso

Aula 2: 12 a 18 meses: evitando a seletividade alimentar

Aula 3: Incentivo sem pressão

Aula 4: Expandindo o cardápio da criança que não prova

Modulo 5 - Resolvendo problemas comuns

Aula 1: Prisão de ventre

Bônus: lista de alimentos e estratégias para melhorar o trânsito intestinal

Aula 2: Alergia alimentar

Aula 3: Não senta na mesa

Aula 4: Não bebe água