



## 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

**Bônus:** arquivo com as cadeiras de alimentação mais indicadas

*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

*Aula 7:* Refeições em família

*Aula 8:* Construindo um paladar de sucesso

#### Modulo 2 - Introdução alimentar na prática

*Aula 1:* Estamos indo bem?

*Aula 2:* Organizando a rotina do bebê

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

*Aula 3:* Descomplicando a cozinha parte 1: preparando a comidinha

**Bônus:** tabela de alimentos da safra

*Aula 4:* Descomplicando a cozinha parte 2: montando os pratinhos

*Aula 5:* Descomplicando a cozinha parte 3: refeições principais no BLW

*Aula 6:* Descomplicando a cozinha parte 4: frutas no BLW

### Modulo 3 - Fase a fase

*Aula 1:* Quanto ele precisa comer?

*Aula 2:* O que muda aos 9 meses?

**Bônus:** apostila BLW aos 9 meses

*Aula 3:* O primeiro aniversário

**Bônus:** apostila Leitura de rótulos

*Aula 4:* Utensílios após 1 ano

*Aula 5:* 2 anos e a entrada de guloseimas

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

*Aula 6:* Já sou grande, você não me diz o que fazer!

### Modulo 4 - Segredos do filho que come de tudo

*Aula 1:* 12 a 18 meses: evitando a seletividade alimentar

*Aula 2:* Avançando na escada do comer

*Aula 3:* Incentivo sem pressão

*Aula 4:* Expandindo o cardápio da criança que não prova

*Aula 5:* Inserindo a salada

**Bônus:** ideias para montar sua salada

### Modulo 5 - Resolvendo problemas comuns

*Aula 1:* Prisão de ventre

*Aula 2: Alergia alimentar*

*Aula 3: Não bebe água*

*Aula 3: Não quer sentar na mesa*

*Aula 4: Não consigo evoluir a textura*

Bônus especial: e-book Descomplicando a cozinha para a introdução alimentar

### Plantão tira-dúvidas

4 encontros no ano, dos quais todas as alunas podem participar (antigas e novas). Essa mistura é legal para troca de ideia entre quem está no início e quem já viveu a experiência.

As datas das aulas ao vivo são pré-estabelecidas e são informadas na área de membros do curso.