

Alimentazione e bambini – parliamone insieme

Tre incontri con Paola Negri



... perché la salute vien mangiando... con gusto ed allegria!

Tre appuntamenti per parlare insieme di cibo e bambini, per partire con il piede giusto:

PRIMO INCONTRO: introduzione dei cibi complementari e alimentazione dei bambini piccoli. Svezzamento classico o alimentazione guidata dal bambino? Cosa vuol dire auto svezzamento? Meglio cibi fatti in casa o acquistati? Evidenze scientifiche e suggerimenti pratici per una esperienza no-stress. Il significato e le modalità dell'allattamento dopo i primi sei mesi e dopo il primo anno di vita.

SECONDO INCONTRO: conoscere i gusti dei bambini, come creare buone abitudini alimentari e come favorire un clima familiare disteso e sereno a tavola. Cibo per il corpo e per lo spirito.

TERZO INCONTRO: cosa metto a tavola? Riflessioni e spunti pratici su come praticare un'alimentazione che sia al tempo stesso gustosa, sana, sostenibile, facile. Ricette, idee e molto altro.

Durata degli incontri: circa 2 ore ciascuno.

Paola Negri è consulente in Allattamento e autrice di alcuni libri sull'argomento. Si occupa da molti anni di alimentazione ed è autrice di **W LA PAPPA! Dall'introduzione dei cibi solidi all'alimentazione adulta**

Per informazioni:

www.paolanegri.it contattami@paolanegri.it

<http://www.paolanegri.it/i-miei-libri/w-la-pappa/>