



Venerdì 23 Ottobre ore 16.00

NUTRIRSI DA MAMMA

La nutrizione in gravidanza
a cura della

➤ Dott.ssa Silvia Maria Rocco

Biologa Nutrizionista

Specialista in dietologia e nutrizione clinica
in aggiornamento continuo presso

Dip. Educazione Alimentare del Bambino Gesù



Premesse

Nel periodo della gravidanza, ogni futura madre deve nutrirsi in modo tale da mantenere se stessa in buona salute e consentire, nel contempo, ai tessuti fetali di formarsi e svilupparsi nella maniera migliore. L'alimentazione assume perciò un ruolo chiave nella normale evoluzione della gravidanza, nel normale accrescimento del feto e nella salute futura del nascituro.

Obiettivi

Miglioramento dello stile di vita e della condotta alimentare per favorire la normale evoluzione della gravidanza e il normale accrescimento del feto.

Sensibilizzazione della donna sull'importanza di una corretta alimentazione nella salute della donna stessa durante e dopo la gravidanza, nella salute del feto.

Alimentazione come prevenzione o attenuazione di alcune patologie della gravidanza.

Errori alimentari come fattori di rischio per predisposizione a patologie nel nascituro.

Accrescimento corporeo in gravidanza

Importanza del peso iniziale e della curva di crescita ponderale durante la gravidanza al fine di permettere un corretto sviluppo del feto. Indicazioni del fabbisogno energetico giornaliero e totale durante la gravidanza.

Fabbisogno macro e micronutrienti

Indicazioni sul fabbisogno di macronutrienti: carboidrati, proteine e lipidi; importanza dei micronutrienti quali Sali minerali e vitamine, ruolo delle stesse e supplementazione massima.

Integrazioni e consigli

Consigli su come/ quanto/ quando mangiare, abitudini alimentari scorrette e falsi miti da sfatare. Possibilità sull'utilizzo di integratori vitaminici e minerali.

Dieta in presenza di patologie metaboliche

Indicazioni alimentari in presenza delle più comuni patologie metaboliche quali diabete, ipertensione e fenilchetonuria.

È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE

15 POSTI DISPONIBILI

Per info e prenotazioni:

info@piavelab.com

roccosilviamaria@gmail.com

