

***Consultoria em Introdução Alimentar Respeitosa:
Como incentivar meu filho a ter um bom relacionamento com a comida?***

A introdução alimentar é uma fase muito importante para a criação do nosso relacionamento com a comida; afinal, é a primeira vez que temos um contato com os alimentos! Empolgante, certo?! E por acreditar tanto na importância de um bom relacionamento com a comida, e por perceber que este relacionamento começa lá beeeem cedinho, eu comecei a desenvolver um interesse pela alimentação infantil, e particularmente pela introdução alimentar. Afinal, **uma criança que já cresce com um bom relacionamento com a comida tem menor risco de desenvolver transtornos com alimentação e peso.**

Para criar esse bom relacionamento com a comida, é **muito importante que a introdução alimentar permita que o bebê conheça os alimentos, aprenda a entender seu apetite, respeite sua autonomia alimentar e tenha experiências positivas com a comida, permitindo assim que forme um relacionamento com a comida!** E estudando um pouco sobre introdução alimentar, acabei me identificando muito com o método *Baby Led Weaning (BLW)*, descrito em 2008 pela autora Gill Rapley, o qual justamente refere-se a uma forma de conduzir a introdução alimentar que promove o reconhecimento e a exploração da comida e a autonomia da criança.

Eu conheci o BLW há anos, e posso dizer para você que foi amor à primeira vista, pois é uma **filosofia que permite que o bebê tenha uma experiência positiva com a comida e se mantenha conectado com seus sinais de fome/saciedade**, guias do nosso corpo para o comer.



Objetivo da consultoria: Trazer todas as informações necessárias para iniciar a fase da introdução alimentar de uma forma respeitosa, com base na abordagem Baby Led



Weaning, visando à criação de um bom relacionamento com a comida. Assim como tirar dúvidas e trazer orientações direcionadas à sua realidade. Não trabalho com prescrição de cardápios, e sim com a orientação para que cada família tenha informação e autonomia para guiar sua alimentação.

Conteúdo:

- O que significa a fase da introdução alimentar para a criança?
- O que devo ter em mente para conduzir essa fase?
- Tipos de abordagem em introdução alimentar
- Baby Led Weaning: uma abordagem que promove a autonomia alimentar
- Como começar a introdução alimentar?
- Questões de segurança para o bebê começar a se alimentar
- Quais cortes e tipos de alimentos são mais seguros e indicados?
- Quais combinações fornecem o melhor aporte de nutrientes?
- O comportamento dos pais: o que observar? Como me portar?
- Dúvidas e anseios: "meu bebê não se interessa pela comida" - como lidar?

Duração: 60 min

Investimento: R\$290,00

Material de apoio: Apostila com lista de alimentos e sugestões de receitas e rotinas alimentares.

Bônus oferecidos: Meu livro digital Alimentação Intuitiva na Primeira Infância - Como construir um bom relacionamento com a comida (conheça-o em: <http://www.nathaliapetrynutricionista.com/alimentacao-intuitiva-na-infancia>)

Quem sou eu:

- *Nutricionista especialista em comportamento alimentar e transtornos alimentares (CRN3-44975)*
- *Graduada em Nutrição pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), tendo realizado um ano extra de graduação na University College Dublin (UCD), na Irlanda*
- *Pós-Graduada em Psicologia, Nutrição e Transtornos Alimentares pela Universidade de Araraquara (UNIARA).*
- *Intuitive Eating Counselor - 1 das 6 nutricionistas brasileiras oficialmente certificadas na abordagem*
- *Experiência nacional e internacional na área de Transtornos Alimentares (trabalho na National Eating Disorders Association - NEDA);*
- *Professora em cursos de pós graduação pela Nucca-USP e pelo CEAAC-Educaciona.*
- *Criadora e professora de cursos online (disponíveis em www.nathaliapetry.com)*
- *Escritora. Autora dos livros Em Paz com a Comida e Elas não querem (só) comida, do livro infantil Deixa minha barriga em paz!, e do conto Minha amiga Ana (disponíveis em: www.nathaliapetry.com)*