



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ-ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ-ΒΡΕΦΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δευτέρα 28/11/2016 & Τετάρτη 30/11/2016, 17:00-20:00

- Προσαρμογές σώματος για το θηλασμό
- Ανάγκες σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά
- Διατροφικές συστάσεις
- Ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες
- Τι να περιορίσει / αποφεύγει μία θηλάζουσα μητέρα;
- Διατροφικές ανάγκες σε μη θηλάζουσες μητέρες
- Απώλεια σωματικού βάρους εγκυμοσύνης
- Σωματική δραστηριότητα – συστάσεις
- Μύθοι και αλήθειες σχετικά με το θηλασμό

Α' Εξάμηνο ζωής

- Σημασία μητρικού θηλασμού: οφέλη για το παιδί και τη μητέρα
- Συμβουλές και οδηγίες για την εδραίωση του μητρικού θηλασμού
- Μητρικό γάλα
- Τεχνητή διατροφή (γάλα 1^{ης} βρεφικής ηλικίας)



Β' Εξάμηνο ζωής

- Εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών (χρόνος & τρόπος εισαγωγής τροφίμων, ποσότητα, υφή & σειρά εισαγωγής τροφίμων)
- Μητρικός θηλασμός μετά τον 6^ο μήνα
- Ομάδες τροφίμων
- Τεχνικές συμπεριφοράς κατά τη σίτιση του βρέφους
- Τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται πριν τη συμπλήρωση του 1^{ου} χρόνου ζωής
- Κανόνες υγιεινής

Κόστος συμμετοχής: 60 ευρώ - **Κόστος συμμετοχής για φοιτητές και ανέργους:** 50 ευρώ

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου χορηγείται πιστοποιητικό παρακολούθησης

Εισηγήτρια Σεμιναρίου: Πηγή Μαντζουράτου, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, MSc

Η Πηγή Μαντζουράτου γεννήθηκε στην Αθήνα το 1984. Το 2006 αποφοίτησε από το τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου Αθηνών και το 2008 ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου «Εφαρμοσμένη Διαιτολογία-Διατροφή», με κατεύθυνση «Διατροφή και Άσκηση».

Από το 2005 έως το 2008 έχει συμμετάσχει σε διάφορα ερευνητικά προγράμματα του Χαροκοπέιου Πανεπιστημίου τόσο στα πλαίσια των πτυχιικών διατριβών της όσο και για τις ανάγκες άλλων προγραμμάτων. Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον της εστιάζεται στην διατροφή στην παιδική ηλικία, όπου ασχολήθηκε με υπέρβαρα παιδιά στα πλαίσια της μεταπτυχιακής της διατριβής ενώ παράλληλα συμμετείχε σε σεμινάρια με παιδοψυχιάτρους για επίλυση προβλημάτων σε σχέση με το παραπάνω πρόγραμμα.

Από το 2006 είναι μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Διαιτολόγων και από το 2012 μέλος της Ομάδας Ειδικών Διαχείρισης Βάρους του ίδιου Συλλόγου. Από το 2008 έως σήμερα έχει εργαστεί σε γυμναστήρια, αθλητικά και διατροφολογικά κέντρα ως διαιτολόγος. Παράλληλα, αρθρογραφεί στον ηλεκτρονικό τύπο και έχει συμμετάσχει σε ομιλίες για ενημέρωση του κοινού σε θέματα διατροφής. Επίσης, έχει εργαστεί ως εξωτερικός συνεργάτης στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού προγράμματος TRACON για την Αγωγή Καταναλωτών καθώς και σε προγράμματα σε φαρμακεία και γιατρούς για ενημερώσεις σε συμπληρώματα διατροφής. Από το 2012 έως σήμερα συμμετέχει σε εκπαιδευτικές ενημερώσεις με θέμα την διατροφή σε δημοτικά σχολεία του Ν. Αττικής. Συμμετείχε ως εξωτερικός συνεργάτης του Ελληνοβρετανικού Κολλεγίου στα πλαίσια του προγράμματος FOODMED για την συγγραφή διατροφικών οδηγιών και την εκπόνηση σεμιναρίων διατροφής για το κοινό.