



CASA DI CURA S. PIO X
20159 Milano - Via F. Nava, 31 - Tel. 02 6951.1 - Fax 02 68.83.345

Corso di "alimentazione in gravidanza"

Il corso si terrà, dalle ore 18 alle ore 19.30.

Per informazioni sulle iscrizioni rivolgersi alle Segreterie di
Direzione dal lunedì al venerdì dalle ore 9,30 alle ore 16,30:

Tel.: 02/6951.6189 – 02/6951.6188

e-mail: seggen.spiox.plv@camilliani.net



*Responsabile del Corso:
Dr. Giorgio Tarassi
Medico specialista in Scienza dell'alimentazione*

Corso di “alimentazione in gravidanza”

Programma del corso

La gravidanza rappresenta un periodo di cambiamenti importanti nella vita di una donna e in cui può risultare più facile introdurre aggiustamenti nella propria alimentazione.

Il miglioramento delle proprie abitudini alimentari durante la gravidanza produce effetti benefici per la salute della donna e del nascituro e può rendere più facile gestire con maggiore tranquillità il "rientro" del peso della donna nel periodo successivo al parto.

Inoltre gli effetti positivi del miglioramento delle abitudini alimentari della mamma si estendono allo stile alimentare del bambino e a quello degli altri componenti della famiglia.

Il corso rivolto a gestanti utilizza un metodo partecipativo e permette di rinforzare le acquisizioni e l'apprendimento, integrandosi con l'intervento specialistico individuale.

Quattro sedute di gruppo dalle ore 18.00 alle ore 19.30

1. Cosa si intende per corretta alimentazione e idonea attività fisica in gravidanza.
2. I gruppi di alimenti, lo scambio tra le porzioni, "voglie" alimentari e sintomi gastro-intestinali in gravidanza
3. Supplementi nutrizionali, sostanze eccitanti, dolcificanti in gravidanza.
4. Lo stile alimentare nei periodi successivi al parto.