



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME

Cómo conseguir que tus hijos tengan una alimentación equilibrada

Programa

Módulo 1: La importancia de una alimentación de calidad

- 1.1.-Pautas para una alimentación equilibrada
- 1.2-Los nutrientes

Módulo 2: Alimentación de la lactancia hasta el primer año

- 1.1-Alimentación en la lactancia
- 1.2-Cuando comenzar el destete
- 1.3-Introducción de los primeros alimentos
- 1.4-Alimentación hasta el primer año
- 1.5-Equilibrio en los menús y como modificarlos
- 1.6-Menús semanales



Módulo 3: Alimentación del primer años hasta los dos años y medio

- 1.1-Introducción de el resto de alimentos
- 1.2-Alimentos hasta los dos años y medio
- 1.3-Equilibrio en los menús y como modificarlos
- 1.4-Menús semanales

Módulo 4: Alimentación de los dos años y medio hasta los doce años

- 1.1-Alimentación y crecimiento hasta los doce años
- 1.2-Cómo enfrentarnos al entorno escolar y alternativas saludables
- 1.3-Equilibrio en los menús y cómo modificarlos
- 1.4-Menús semanales
- 1.5-Cómo preparar un cumpleaños sano y sin azúcar

Módulo 5: Alimentación en la adolescencia

- 1.1-Alimentación y adolescencia hasta los 18 años
- 1.2-El entorno social
- 1.3-Equilibrio en los menús y cómo modificarlos
- 1.4-Menús semanales
- 1.5-Qué y cómo preparar recetas para seducir



INSTITUTO MACROBIÓTICO
NISHIME



©
Todos los derechos reservados