

Alimentazione in allattamento

INCONTRO DI
EDUCAZIONE
ALIMENTARE

**ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA
PER IL BENESSERE DELLA
MAMMA E DEL BAMBINO**



**DOTT.SSA MARGHERITA NACAMULI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**



Programma

- **COMPOSIZIONE E BENEFICI DEL LATTE MATERNO**
- **COME SODDISFARE I FABBISOGNI DI ENERGIA E NUTRIENTI**
- **ALIMENTI DA PREDILIGERE**
- **A COSA PRESTARE PIÙ ATTENZIONE**
- **COME COMPORRE PASTI COMPLETI E BILANCIATI**

**DOTT.SSA MARGHERITA NACAMULI
BIOLOGA NUTRIZIONISTA**

