



CRONOGRAMA AULAS SBB 1

Módulo 0 - Boas vindas

- Sejam bem vindos ao Super Bebés
- Termos de utilização
- Cronograma de Aulas

Módulo 1 - A base da introdução da Alimentação Complementar

- Como aprende o meu bebé a alimentar-se?
- Quando iniciar a introdução da alimentação complementar?
- Sinais de prontidão no bebé
- O que precisas para iniciar?
- Sinais de fome e saciedade do teu Super Bebé
- Alergéneos e alergia alimentar
- Alimentos não recomendados antes dos 12 meses

Módulo 2 - Grupos alimentares, alimentos, cortes e texturas

- Como oferecer alimentos ao meu bebé?
- Texturas e cortes - A base

Módulo 3 - Segurança, GAG e engasgamento

- Manobras de desobstrução das vias aéreas
- Reflexo de GAG

Módulo 4 - Ementa Semanal

- Planear uma ementa semanal
- Ementa semanal para as primeiras 4 semanas

Módulo 5 - Crescimento do bebé

- Como cresce o meu Super Bebé
- Capacidade Gástrica do Lactente

Módulo 6 - Suplementação na introdução alimentar

- Suplementação na Introdução alimentar

📞 916437100

✉ ana.magalhaespereira3@gmail.com

📍 Av. D. João IV, nº466, 2º andar
sala 4 4810-533



CRONOGRAMA AULAS SBB 1

Módulo extra - Mitos na introdução alimentar

- Que frutas posso utilizar na fase da introdução alimentar?

Módulo extra - Opções de alimentos aprovados

- Iogurtes aprovados
- Purés de fruta aprovados
- Manteigas de frutos oleaginosos aprovados
- Leguminosas aprovadas

Módulo extra - Receitas para Super Bebés

- Receitas de pequeno almoço e snacks
- (Copiar) Receitas de pequeno almoço e snacks



916437100

ana.magalhaespereira3@gmail.com

Av. D. João IV, nº466, 2º andar
sala 4 4810-533