

Natalia Mira de Assumpção Werutsky

Introdução Alimentar

como transmitir
HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS A SEU FILHO

 Inclui receitas
para o dia a dia



M. BOOKS

Resumo de Introdução Alimentar. Como Transmitir Hábitos Alimentares Saudáveis a Seu Filho

Neste Livro a autora passa orientações e recomendações nutricionais e gastronômicas para as mães, papais, tias, avós, cuidadoras, babas, de forma prática e clara e objetiva. Dando sugestões de cardápio, receitas; explica o passo a passo da introdução alimentar a partir dos 6 meses até os 2 anos de idade.

A partir dos 2 anos, a criança já conquista uma alimentação similar a dos pais, os hábitos alimentares já começam a ser estabelecidos e reforçados, Natalia orienta e sugere quais alimentos devem ser oferecidos, em que fase e como eles devem ser oferecidos.

A autora procura incentivar as mães a darem aos seus filhos uma alimentação de alta qualidade nutricional, rica em vitaminas e minerais. Alimentos in natura, vivo, fresco e cheio de nutrientes.

Estes tipos de alimentos auxilia no desenvolvimento das defesas do bebê, fortalecendo seu sistema imunológico e melhorando a qualidade de resposta imunológica do bebê a possíveis agente agressores, vírus, bactérias e doenças.

Além disso, Natalia conta como foi aplicar tudo isso na prática com sua filha Sophia. Conta casos reais e divertidos que irão ilustrar como colocar todas as orientações em práticas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)