

## ATELIERS DIETETIQUES :

# ALIMENTATION DE LA GROSSESSE JUSQU'À L'ACCOUCHEMENT

4 ATELIERS A LA MAISON DE SANTÉ DE CHÂTILLON-ST-JEAN

Animés par Anne Descombes, Sage-femme et  
Julie Xavier, Diététicienne

## PROGRAMME :

### Alimentation pendant la grossesse

**Samedi 22 Janvier 2022 - 10h à 11h30**

*Qu'est-ce que je peux manger ? Les idées reçues.  
Nausées, Reflux Gastro-Oesophagien, constipation, ... ? Des solutions par l'alimentation  
Harmoniser son poids*

**Fringales, goûter, repas équilibrés, comment bien s'organiser ?**

**Samedi 5 Mars 2022 - 10h à 11h30**

*Comment s'organiser à la maison ?  
Puis-je manger entre les repas ? Préparation d'un goûter  
Diabète gestationnel ? Comment composer mes repas ?*

**Préparation à l'arrivée de bébé « Allaitement, biberons, et alimentation  
de maman »**

**Samedi 2 Avril 2022 - 10h à 11h30**

*Biberons et/ou allaitement ?  
Alimentation de maman après l'accouchement  
Astuces pratiques pour l'arrivée de bébé à la maison*

**Diversification alimentaire classique ou menée par l'enfant (DME) ?**

**Samedi 1 Octobre 2022 - 10h à 11h30**

*Les étapes de la diversification alimentaire  
Qu'est-ce que la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant ?  
Préparation et dégustation*

INSCRIPTIONS AU **06.29.05.46.59**

julie.xavier.diet@gmail.com

TARIF : 5 EUROS / ATELIER