



Il corso fornisce ai professionisti una panoramica sulla pianificazione della dieta vegetariana ottimale in ogni fase della vita, in particolare quella adatta all'età pediatrica, dallo svezzamento in avanti, nonché quella della donna in gravidanza e allattamento.

Conoscenze indispensabili per dare ai pediatri di famiglia e ospedalieri, ma anche agli altri professioni della nutrizione, importanti strumenti per la prevenzione: molte delle malattie che una volta comparivano in età adulta sorgono oggi in età pediatrica e un'alimentazione ottimale basata sui vegetali è in grado di giocare un ruolo chiave per consentire al bambino di crescere bene al riparo dalle principali malattie.

**Costo di iscrizione: 108 euro (iva inclusa), compreso un gustoso pranzo a buffet** (il menù è 100% vegetale).  
**Senza crediti ECM** (sul posto o in diretta video): **83 euro**

**Venezia-Mestre,  
sabato 7 ottobre 2017  
ore 10-19**

## **La nutrizione vegetale nelle varie fasi del ciclo vitale**

Corso ECM con 8 crediti,  
per tutte le professioni sanitarie  
Disponibile anche in diretta video,  
per seguire il corso comodamente  
da casa (senza crediti ECM).

**Sede del corso:** Hotel Bologna,  
via Piave 214, Venezia-Mestre  
(di fronte alla stazione ferroviaria).

**Organizzatori:** AgireOra Edizioni e Società  
Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV

**Iscrizioni on-line:**  
[www.agireoraedizioni.org/corsi/ecm](http://www.agireoraedizioni.org/corsi/ecm)  
Contatti: [info@agireoraedizioni.org](mailto:info@agireoraedizioni.org)

## Programma del corso

**9.30 - 10.00** Registrazione dei partecipanti.

**10.00 - 10.45 I macro nutrienti nei cibi vegetali (Glucidi, Lipidi, Proteine):** i fabbisogni in gravidanza, allattamento e nell'infanzia.

*(dr.ssa Maria Alessandra Tosatti)*

**10.45 - 11.30 Vitamine, minerali, fibre e fitocomposti:** biodisponibilità nei vegetali e fabbisogni in gravidanza, allattamento e nell'infanzia.

*(dr.ssa Maria Alessandra Tosatti)*

**11.30 - 12.15 Il PiattoVeg, linee guida per l'alimentazione vegetariana, parte I:**

Cos'è il PiattoVeg e sue varianti in gravidanza e allattamento; i cereali; i cibi proteici (legumi e altri cibi ricchi di proteine).

*(dr.ssa Luciana Baroni)*

**12.15 - 13.00 Il PiattoVeg, linee guida per l'alimentazione vegetariana, parte II:**

La verdura; la frutta; la frutta secca e i semi oleaginosi; i grassi; i cibi ricchi di calcio. Punti d'attenzione nella donna in gravidanza e allattamento.

*(dr.ssa Luciana Baroni)*

**13.00 - 13.30 Sessione di domande/risposte** sulle lezioni della mattinata.

**13.30 - 14.30 PAUSA PRANZO**

BUFFET 100% VEGETALE

**14.30 - 15.15 Linee guida per lo svezzamento** e come evitare gli errori più comuni.

*(dr. Mario Berveglieri)*

**15.15 - 15.45 La "Famiglia Veg"** (famiglie che scelgono un'alimentazione a base vegetale): aspetti relazionali ed educazione alimentare nelle famiglie, offerta di menù vegetali nella ristorazione scolastica.

*(dr.ssa Maria Alessandra Tosatti)*

**15.45 - 16.20 Antropometria, crescita e sviluppo nei bambini vegetariani.**

*(dr. Mario Berveglieri)*

**16.20 - 16.50 Il PiattoVeg Junior:** linee guida per l'alimentazione vegetariana nei bambini dopo lo svezzamento.

*(dr. Mario Berveglieri)*

**16.50 - 17.20 Sessione di domande/risposte** sulle lezioni del pomeriggio.

**17.20 - 18.30 Esercitazioni pratiche:**

realizzazione di un menù vegetale per la donna in gravidanza e per il bambino oltre i 3 anni *(tutti i relatori)*.

**18.30 - 19.00 Chiusura lavori** e compilazione test ECM.

## Relatori

**DR.SSA LUCIANA BARONI**

**Geriatra, Neurologa**

Master internazionale di II livello in Nutrizione e dietetica.

Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana. Coautrice e tutor del Master in alimentazione e dietetica Vegetariana dell'Università Politecnica delle Marche.

Ha realizzato le prime Linee Guida per vegetariani italiani (VegPyramid, 2005), e il loro aggiornamento nel 2015 (il PiattoVeg).

Autrice di articoli scientifici e divulgativi e di libri sull'alimentazione vegetariana.

Relatrice in convegni e corsi sull'alimentazione vegetariana.

**DR. MARIO BERVEGLIERI**

**Pediatra di Base**

Medico specialista in: Pediatria, Scienza dell'Alimentazione, Biochimica e Chimica Clinica, Idrologia Medica, Igiene e Medicina Preventiva.

Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia.

Master universitario di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana. Autore di articoli sulla nutrizione vegetariana, relatore in convegni e corsi sull'alimentazione vegetariana.

**DR.SSA MARIA ALESSANDRA TOSATTI**

**Biologa Nutrizionista**

Specialista in biochimica clinica.

Master universitario di I livello in Alimentazione e Dietetica Vegetariana.

Biologa Nutrizionista libero professionista e docente in conferenze per il pubblico generale e in workshop e corsi ECM per i professionisti della sanità.