

# Impactul stilului de viață din **copilarie** asupra sănătății adultului

7 cursuri teoretice · 7 lucrări practice

*"Sănătatea adultului se construiește cu fiecare masă a copilului."*

**1000**

de zile: fereastra critică de la concepție la 2 ani

**5×**

risc mai mare de obezitate în viața adultă pentru copilul cu supraponderă

**40%**

copii români 1-3 ani cu deficit de fier, cu impact cognitive ulterior

**36%**

scolari 6-10 ani cu supraponderă: locul 3 în UE

## CURSURI

### C1 Programarea metabolică și fereastra de oportunitate

Concepte transversale

### C2 Nou-născutul și sugarul

0 – 12 luni

### C3 Copilul mic

1 – 3 ani

### C4 Prescolarul

3 – 6 ani

### C5 Scolarul

6 – 12 ani

### C6 Adolescentul

12 – 18 ani

### C7 De la copilărie la maturitate: intervenție și prevenție

## LUCRĂRI PRACTICE

**LP 1** Evaluarea statusului nutrițional la sugar

**LP 2** Diversificarea alimentară

**LP 3** Analiza comportamentului alimentar la copilul mic și prescolar

**LP 4** Evaluarea antropometrică și compoziția corporală la școlar

**LP 5** Evaluarea aportului alimentar și deficiențele la adolescent

**LP 6** Tulburările de comportament alimentar: recunoaștere și abordare

**LP 7** Recapitulare: program de educație nutrițională

## DE CE SĂ URMEZI ACEST CURS?

**Perspectivă unică:** nutriție preventivă pediatrică și prenatală

**Știința la zi:** epigenetică, LEAP & EAT, microbiom pediatric, nutrigenomică

**Date despre România:** analizăm contextul național cu date reale actuale

### Ce competențe dobândești?

- ✓ Evaluarea nutrițională a copilului de orice vârstă
- ✓ Interpretarea curbelor de creștere OMS
- ✓ Identificarea deficiențelor nutriționale
- ✓ Recunoașterea TCA
- ✓ Consiliere părinți și comunicare cu copilul