

Zdrowa kuchnia dla dzieci - Anna Kłosińska

Anna Kłosińska

Zdrowa kuchnia dla dzieci - Anna Kłosińska

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

24,90 zł

numer katalogowy: ZD/0098

ISBN: 978-83-7829-031-5

liczba stron: 144

format: 125 x 195 mm

oprawa: miękka

Sposób żywienia w najwcześniejszych latach jest sprawą niezwykle ważną. Już w dzieciństwie kształtują się bowiem nawyki żywieniowe, a błędy popełnione w tym okresie dają o sobie znać w późniejszym wieku. Cukrzyca, otyłość, miażdżyca to tylko niektóre z długiej listy chorób, które zaczynają się bardzo wcześnie, a odpowiedzialność za nie częstokroć spoczywa na rodzicach.

Jak zatem ustrzec dzieci przed skutkami niewłaściwego odżywiania?

Najlepszą radą jest zmiana nawyków żywieniowych, a przede wszystkim wyeliminowanie z dziecięcej diety produktów przetworzonych, bogatych w kalorie i różnego rodzaju „sztuczności”. Okazuje się, że nabiał i pieczywo – produkty, które najczęściej goszczą na naszych stołach – też nie bardzo służą maluchom. Bywają bowiem przyczyną alergii i nietolerancji pokarmowych.

W książce znajdziemy pomysły, gdzie szukać produktów bogatych w składniki niezbędne do prawidłowego wzrostu i rozwoju naszych dzieci, a także proste i ciekawe przepisy na smaczne i zdrowe dania.

Anna Kłosińska od wielu lat propaguje zdrowy styl życia, w tym właściwe odżywianie. Prowadzi fundację Zdrowy Uczeń, w ramach której realizuje programy edukacyjne dla uczniów, przedszkolaków, seniorów, a także warsztaty dla rodziców pragnących zdrowo odżywiać swe pociechy.