

Świadome żywienie dzieci z poradami

Beata Anna Dąbrowska

Świadome żywienie dzieci z
poradami Świadome żywienie
dzieci z poradami Świadome
żywienie dzieci z poradami
Świadome żywienie dzieci z
poradami

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Zdrowie i uroda

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Kulinaria

44,90 zł

numer katalogowy: ZD/0157

ISBN: 9788327718259

liczba stron: 320

format: 17 x 22,5 cm

oprawa: twarda

rok wydania: 2021

Dobre nawyki biorą się od najmłodszych lat!

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie. Już co czwarte dziecko w wieku szkolnym ma problem z nadwagą i otyłością, które są podłożem wielu chorób i zaburzeń, takich jak: miażdżyca, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, choroby tarczycy, insulinooporność.

Jak więc przekonać dziecko do jedzenia warzyw? W jaki sposób zachęcić je do picia wody? Co zrobić, żeby bezproblemowo ograniczyć chęć na słodycze? Jak przeciwdziałać nadwadze i otyłości u dzieci? Czy to jest w ogóle możliwe?

Tak. I o tym jest ta książka!

Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej to przyjazny poradnik rodzica oparty na skandynawskim modelu zapobiegania otyłości. To zarazem prosty i zgodny z prawami natury system żywienia umożliwiający powrót do zdrowych nawyków, takich jak picie wody, jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, a nawet planowanie zakupów czy posiłków. Książka opiera się na doświadczeniach dwóch mam – Beaty Dąbrowskiej, która od lat współpracuje z dr Ewą Dąbrowską, oraz Marty Kołakowskiej, przedszkolanki, która prowadzi zajęcia kulinarne z dziećmi.

W książce znajdziesz:

- Smaczne i zdrowe przepisy na śniadania, lunchboxy, obiady i kolacje
- Inspiracje na zastąpienie słodyczy zdrowymi słodkimi przekąskami
- Proste pomysły na menu wycieczkowe i przyjęcia urodzinowe
- Skuteczne sposoby na zachęcenie dziecka do zdrowego odżywiania
- Miejsce na własne przepisy, listę zakupów i komentarze

Wartościowe pożywienie, oparte na dobrych produktach i roślinach, to najlepszy wyraz troski o twoje dziecko.



Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców dzieci zdrowych, bez specjalnych wymagań dietetycznych, w wieku wczesnoszkolnym i nastoletnim. Bierze pod uwagę ogólnie przyjęte w Polsce normy żywieniowe dla danej grupy wiekowej.