

Link do produktu: <https://sklep.pasterz.pl/swiadome-zywienie-dzieci-z-poradami-dr-ewy-dabrowskiej-beata-anna-dabrowska-marta-kolakowska-p-11990.html>



Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej Beata Anna Dąbrowska Marta Kołakowska

Cena	40,20 zł
Numer katalogowy	id11627
Kod EAN	9788327718259
Producent	WAM

Opis produktu

Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej Beata Anna Dąbrowska Marta Kołakowska

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 słodczyce? 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 słodczych 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.

Oprawa: twarda

Liczba stron: 320

Wymiary: 165x221 mm

ISBN: 9788-27718259

Autor: Beata Anna Dąbrowska Marta Kołakowska