

Warto przeczytać



Broszurka dla Rodziców

Listopad 2015

„Przepisy Tosi i Franka, czyli jedz zdrowo od najmłodszych lat”

Anna Kłosińska

Jest to książeczka zarówno dla dzieci, rodziców, jak i wychowawców. Bohaterami książki są: Tosia i Franek, ich rodzice, jak również ich pies. Pozornie zwyczajne czynności budują relacje między rodzeństwem oraz rodzicami.

A ponieważ dzieci od najmłodszych lat uwielbiają pomagać rodzicom w kuchni, doświadczać i eksperymentować, warto w codziennym życiu, przy najbardziej prozaicznych czynnościach, korzystać z ich ciekawości, pokazując przy tym jak ważny jest dla rodziców ich udział.

Domowe gotowanie daje także okazję do przekazywania naszym pociechom ważnych wiadomości dotyczących roli właściwego odżywiania, dokonywania najlepszych wyborów w kwestii tego, co jemy.

Autorka pokazuje, jaką frajdą może być przygotowywanie posiłków. Rodzice, dowiadują się czym najlepiej karmić dzieci przedszkolne i z młodszych klas szkoły podstawowej, żeby rosły i miały ochotę na zdrowe napoje i przekąski.

„Pysznie bez glutenu”

*Grażyna Bober-Bruijn
Gosia Wieruszewska (Ilustr.)
Joanna Wieruszewska (Ilustr.)*

W książce tej zawarte zostały przepisy na łatwe do przygotowania, niezbyt czasochłonne i smaczne potrawy.

„Dziś problem diety bezglutenowej dotyka coraz więcej osób. Glutenu muszą unikać chorzy na celiakię i cierpiący z powodu jego nietolerancji, wywołującej szereg uciążliwych dla życia dolegliwości. Coraz więcej ludzi decyduje się na rezygnację z glutenu, aby być zdrowszym i szczuplejszym”.

W tej pozycji znalazło się ponad 100 prostych przepisów na potrawy bezglutenowe. Zostały one zilustrowane ok. 400 zdjęciami i rysunkami. Wszystkie przepisy dobrano tak, aby łatwo sprawdziły się

podczas rodzinnego przygotowywania dań i zachęcały do własnych poszukiwań kulinarnych.

Warto ją przeczytać, ponieważ autorki udowadniają, że względy zdrowotne wcale nie muszą nas ograniczać ani zubożać naszej diety. Inspirują do własnej interpretacji przepisów, modyfikowania ich, urozmaicania, a nie tylko podejmowania prób odtwarzania. Zachęcają do gotowania z dziećmi, aby zaszczerpić im nawyki przygotowywania jedzenia w domu oraz sięgania po to, co dobre i zdrowe, nauczyć je gotowania, a także odpowiedzialności za podejmowane decyzje żywieniowe, przekazać umiejętności i styl jedzenia.

„Przekroje: owoce i warzywa”

Agnieszka Sowińska

Bardzo ciekawy sposób, aby ukazać dzieciom wartości warzyw i owoców. Wiemy, że są zdrowe! Czyli właściwie jakie? Żeby to zrozumieć, autorka nazwała ich mieszkańców.

Trudne do zapamiętania nawet dla dorosłego związku, witaminy jawią się tutaj jako główni bohaterowie wykonujący dane czynności. Na przykład Pektyna cały dzień uwija się i sprząta. Z kolei Białko roślinne to prawdziwy siłacz, choć czasem zdarza się mu też leniuchować. Magnez jest zawsze w dobrym humorze. Witamina A lubi o siebie dbać, a Witamina B długimi godzinami ślęczy nad książkami.

Poza nimi są także Wapń, Potas, Likopen, Witamina E i C oraz wiele, wiele innych. Wszystkie bardzo ważne. To dzięki nim właśnie jedzenie owoców i warzyw wychodzi nam na zdrowie!

Wykonanie w dużym formacie, przekroje kilkunastu najpopularniejszych owoców i warzyw, wypełnione szczegółami ilustracje, wierszowany wstęp autorstwa Agnieszki Frączek, edukacja połączona z zabawą i humorem to tylko niektóre z zalet tej niezwyklej książki.

„Cecylka Knedelek i kanapki z kanapy”

*Joanna Krzyżanek
Zenon Wiewiurka (Ilustr.)*

Autorka opisuje przygody rezolutnej Cecylki i jej psotnej przyjaciółki gąski Walerii.

Zawiera łatwe w wykonaniu przepisy na smakowite kanapki, które udadzą się po prostu każdemu.

Kiedy nie czas na śniadanie i nie czas na obiad, to znaczy, że jest to idealna pora na smakowite kanapki.

Dzieci staną się mistrzami w przygotowaniu łatwych, smakowitych kanapek i odkryją swoją nową kulinarną pasję w uczeniu się zdrowego odżywiania.

„Maks dba o zdrowie”

*Katarzyna Zychła
Agnieszka Filipowska (Ilustr.)*

To książeczka, w której przedstawione są przygody Hipopotama Maksa, który dba o zdrowie, dlatego dzielnie znosi wizytę u dentysty i przekonuje się, że szczepienie to nic strasznego.

Poznał również sekret pewnej gadającej łyżeczki od syropu na kaszel... Nie wierzycie? Przeczytajcie!

„Cukier dzieci nie krzepi”

*Simms Taback
Deborah Kennedy*

Autorzy zachęcają do zrealizowania pięcioetapowego programu ograniczania cukru w diecie dzieci. Proponują łagodne, stopniowe zmiany nawyków żywieniowych na zdrowe, sprzyjające racjonalizowaniu diety. Dostarczają odpowiedzi na pytania i konkretne porady dotyczące rozwiązywania problemów związanych z preferowaniem smaku słodkiego.