

Smakäventyret : att lära små barn äta mat PDF

Ann Fernholm



Det här är bara ett utdrag ur Smakäventyret : att lära små barn äta mat bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Ann Fernholm
ISBN-10: 9789127144019
Språk: Svenska
Filesize: 3484 KB

BESKRIVNING

Vad gör att så många barn ofta rynkar på näsan åt maten? Varför vill de helst fylla tallriken med pasta, köttbullar, korv och pannkaka? Går det att få ett barn som mumsar på fisk, kokta ägg, broccoli och bönor? Smakäventyret är en liten handbok till alla nyblivna föräldrar. Ann Fernholm berättar om vikten av att ge bebisar riktig mat - under den tiden när de fortfarande nyfiket stoppar det mesta i munnen. Hon avlivar myten om en barnsmak och att industritillverkad mat skulle vara det bästa för ditt barn. För vem kom egentligen på att en blandning av mjöl, skummjölkspulver, raps- och palmolja, koncentrerad fruktjuice och tillsatta vitaminer är nyttigt för bebisar? Med denna bok i din hand kan du ge ditt barn en bra start på livet som gourmé. Efter böckerna Ett sötare blod ("Spännande som en thriller och lättillgänglig även för den som inte har vetenskaplig skolning" enligt DN) och Det sötaste vi har skriver Ann nu en handbok om hur man får små barn att äta sig mätta på riktig mat. Antalet fall av barn och vuxna med övervikt och diabetes ökar. Ett problem är att familjer lätt hamnar i en ond cirkel där barnen hoppar över lunch och middagsmål och istället äter sig mätta på smörgåsar och sötsaker. Små matvägrande barn och oroliga föräldrar behöver vägledning för att inte landa i välling- och sockerträsket. Ann Fernholm har disputerat i molekylär bioteknik och arbetar som vetenskapsjournalist. I sina två tidigare böcker på N&K granskar hon rådet om en lågfettdiet och presenterar de hypoteser som växer fram i forskarvärlden om hälsofarorna med socker. Med lätt hand förmedlar Ann Fernholm sin djupa kunskap. I en tid då media översvämmas av hälsolarm hjälper hon läsaren att sälla mellan skrämselskott och välgrundade hypoteser. Läsaren får den kunskap som krävs för att kunna göra medvetna val i affären; val som påverkar både hälsa och framtid. Ann Fernholms blogg ettsotareblod.se har ca 35 000 unika besökare i månaden.

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

Vinnare i Årets Svenska Måltidslitteratur 2016, kategori "Barn och mat"! Kära nyblivna förälder! Den här boken är till dig. Det är den bok jag önskar att ...

Smakäventyret - att lära små barn äta mat är en bok för alla nyblivna föräldrar. Min förhoppning är att de ska få all den kunskap jag själv önskar att ...

Smakäventyret : att lära små barn äta mat Kategori: Matlagning för och med barn Förlag: NaturKultur
Utgivningsdatum: 2015-11-04 ISBN: 9789127144019

SMAKÄVENTYRET : ATT LÄRA SMÅ BARN ÄTA MAT

[Fortsätt läsa...](#)