

Dječja prehrana

Autor TM

Ono što izaberete za prehranu vašeg djeteta u prvih nekoliko godina izravno će utjecati ne samo na njegov rast, nego i na količinu energije, raspoloženje, otpornost prema bolestima, mogućnost koncentracije i uspjeh u školi.

Dječja prehrana

Knjiga "Dječja prehrana" u izdanju Naklade Nika (www.nakladanika.hr) će vas uvesti u svijet zdrave prehrane. Na prehranu djeteta treba paziti od njegova rođenja, a pravilne prehrambene navike se moraju razvijati od početka - jer će ga te navike pratiti kroz cijeli život. Ono što izaberete za prehranu vašeg djeteta u prvih nekoliko godina izravno će utjecati ne samo na njegov rast, nego i na količinu energije, raspoloženje, otpornost prema bolestima, mogućnost koncentracije i uspjeh u školi.

To je vrijeme najintenzivnijeg rasta i najvažnija etapa u dječjoj prehrani.

Ova knjiga stručne i znanstvene spoznaje o prehrani djece prenosi u praktične savjete. Osim što sadrži korisne informacije o namirnicama, nudi jednostavne recepte i precizne upute za pripremljanje pojedinih jela. Nije zanemarena ni prehrana u slučaju pojedinih bolesti, kada su potrebne određene promjene u načinu prehrane.

U knjizi DJEČJA PREHRANA ćete naći:

- 170 jednostavnih i brzih recepata, prilagođenih dječjem uzrastu
- kako usvojiti zdrave prehrambene navike
- vodič za praćenje rasta
- kako riješiti problem alergije na hranu
- kako riješiti problem pretilosti
- 10 koraka do optimalne težine

Ovaj priručnik vas upućuje na pripremanje zdravih obroka za mališane i cijelu obitelj. On vam pokazuje kako naučiti djecu zdravim prehrambenim navikama i preporučuje jednostavne recepte prilagođene njihovom uzrastu. Autorica knjige je Prim. dr. med. Jasminka Komnenović

Knjigu "Dječja prehrana" toplo preporučujemo. Vjerujemo da će, zbog praktičnog i jednostavnog pristupa, pomoći svima koji se brinu za zdravlje i pravilnu prehranu svojega djeteta.

Izdavač: Naklada Nika, www.nakladanika.hr

Autor: Prim. dr. med. Jasminka Komnenović

O knjizi:

- Format: 16,5x23 cm
- Opseg: 120 stranica
- Uvez: meki
- Cijena: 65 kn