

RECULL BIBLIOGRÀFIC

ALIMENTACIÓ INFANTIL

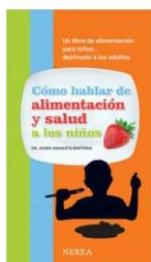
1a versió, abril 2016

2a versió actualitzada, agost 2020



BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

LLIBRES PER A PARES I MARES



Aranceta Bartrina, Javier. **Cómo hablar de alimentación y salud a los niños**. San Sebastian: Nerea, 2012. 147 p. ISBN: 9788496431959
Disponible e-biblio.cat

Aquest és un llibre per a tots els adults interessats a fomentar en els nens i nenes les pautes d'una alimentació saludable, ja que aquí trobaran explicacions sobre les principals qüestions relacionades amb la nutrició i la salut, i la manera d'abordar-les.



Arranz, Laura Isabel. **Menja bé. Juga millor: alimentación per a nens i joves que fan esport**. Amat, 2019. 212 p. ISBN: 9788417208677
NOU!

En aquesta guia pràctica els progenitors dels petits i joves esportistes descobriran quins aliments són els més adequats i quins han d'evitar, així com una gran varietat de receptes i la forma correcta de planificar els menús diaris i els de dies de màxim rendiment.



Baile, José Ignacio; González, Ma José. **El niño que no come o come mal**. Gabino, Aurora. **Yaco, el caballo salvaje**. Madrid: Pirámide, 2016. ISBN 9788436834826 (2 vol.)

Llibre guia i conte: Quant ha de menjar un infant? Pautes generals. Què, on, quan i quant ha de menjar? Normes familiars. 10 regles per promoure hàbits d'alimentació sans. Receptes...



Basulto, Julio. **Se me hace bola: cuando no comen como queremos que coman**. Barcelona: Debolsillo, 2013. ISBN 9788490320617

Un enfocament diferent de l'alimentació infantil perquè l'hora del menjar sigui un moment feliç per a ells i pels adults.



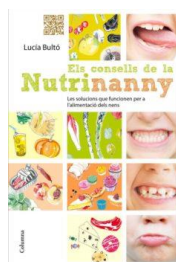
Brunner, Olga. **Potitos bio: recetas y consejos para una alimentación infantil saludable**. Barcelona: Comanegra, 2017. 132 p. ISBN: 9788416605798 **NOU!**

Guia senzilla per inculcar bons hàbits alimentaris als més petits d'una forma sana i equilibrada, evitant l'abús de productes industrials des dels primers mesos de vida.



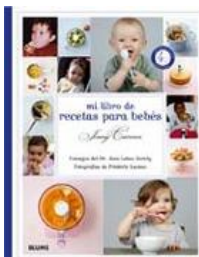
Brunner, Anne. **Recetas bio para los más pequeños**. Barcelona: Hispano Europea, 2018. 108p. ISBN: 9788425520204 **NOU!**

Receptes de cuina senzilles, enginyoses i diferents perquè els més petits gaudeixin del menjar alhora que s'alimenten d'una manera sana i equilibrada.



Bultó Sagnier, Lucía. ***Els consells de la Nutrinanny: les solucions que funcionen per a l'alimentació dels nens***. Barcelona: Columna, 2012. ISBN: 9788466414661

El llibre vol ser un manual de consulta que permeti als adults trobar solucions senzilles als problemes quotidians amb l'alimentació dels fills. Els consells que dona l'autora estan basats en estudis científics.



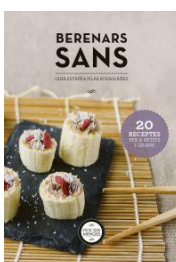
Carencó, Jenny. ***Mi libro de recetas para bebés***. Barcelona: Blume, 2010. ISBN 9788480768764

113 receptes especials per a nadons grans i petits, des de les primeres cullerades (4 mesos complets) a les veritables sopars dels gairebé majors (3 anys).



Casabona, Carlos. ***Tú eliges lo que comes: cómo prevenir el sobrepeso y alimentarse bien en familia***. Barcelona : Paidós, 2016. 332p. ISBN: 9788449331831 **NOU!**

Es tracta d'una guia per a orientar-nos en la àmplia i complexa oferta de begudes. Amb un to senzill i directe, aportant exemples reals, anècdotes i recomanacions fàcils de portar a la pràctica que fan més agradable el trànsit a l'educació alimentària.



Estapé, Gina. ***Berenars sans: 20 receptes per a petits i grans***. Barcelona: Ets el que menges, 2017. 47 p. **NOU!**

Suplement de la revista *Ets nen: revista d'alimentació infantil saludable*, que conté un conjunt de receptes per a poder oferir berenars més saludables als nostres infants.



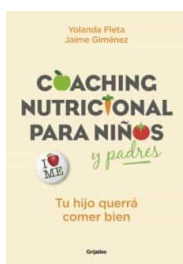
Farràs, Clara. ***Con mis manitas: descubre el Baby-Led Weaning, recetas saludables para toda la familia***. Barcelona: Zenith, 2020. ISBN: 9788408218937 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

El Baby-Led Weaning es tracta d'una forma d'alimentació en què a partir dels 6 mesos se cedeix el control als infants sobre quins, com i quan menjar, sempre en un marc de seguretat. El llibre conté receptes senzilles, riquíssimes i saludables per a tota la família.



Fernández, Odile. ***Mi niño come sano***. Madrid: Urano, 2018. 486 p. ISBN: 9788416720545 **NOU!**

Com orientar-se entre tanta informació contradictòria? Què fer quan els nens «mengen malament»? Com assegurar als nens una nutrició sana, natural i feliç? Odile Fernández ofereix detallada informació sobre els aliments més adequats per als infants i les seves propietats.



Fleta, Yolanda. **Coaching nutricional para niños y padres: tu hijo querrá comer bien**. Barcelona: Penguin Random House: Grijalbo, 2017. 221 p. ISBN: 9788416895342 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

El llibre aporta estratègies de coaching nutricional per aconseguir no sols que els nostres infants mengin sa, sinó també que se sentin millor amb ells mateixos i desenvolupin la seva intel·ligència emocional.



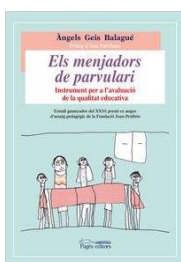
Folgar, Lidia. **Aprender a comer solo: todo lo que necesitas saber sobre la alimentación complementaria desde el enfoque Baby-Led Weaning**. Córdoba: Arcopress, 2017. 187p. ISBN: 9788416002788 **NOU!**

Recopilació de les últimes evidències científiques sobre l'alimentació complementària i en concret, sobre el Baby-Led Weaning.



Fundació Amics Joan Petit Nens amb Càncer. **Culleres que cuiden: una guia d'alimentació per a infants i adults amb càncer**. Blanes: Fundació Amics Joan Petit Nens amb Càncer, 2018. ISBN: 9788409073085 **NOU!**

Una guia d'alimentació per a infants i adults amb càncer. El llibre dona consells nutricionals per pal·liar els efectes secundaris durant el tractament.



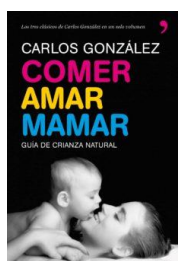
Geis, Àngels. **Els menjadors de parvulari: instrument per a l'avaluació de la qualitat educativa**. Lleida: Pegès, 2016. ISBN: 9788499757179

Pretén ser un ajut per a AMPES, monitors de menjador, formadors, les administracions i, també, pares i mares, per tal que l'estona dels àpats a l'escola esdevingui un espai i un temps d'alt contingut educatiu.



Gil, Paloma. **Los niños sí comen verdura**. Barcelona: Cúpula, 2018. 288 p. ISBN: 9788448024352 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Tot el que necessites saber sobre com alimentar i proporcionar un estil de vida saludable als infants.



González, Carlos. **Comer, amar, mamar: guía de crianza natural**. Madrid: Temas de Hoy, 2018. 735 p. ISBN: 9788484608202 **NOU!**

Recull en un sol volum dels llibres (*El meu nen no em menja, Besa'm molt, Un regal per a tota la vida*). Tots ells aborden les claus per una criança natural i donen resposta en els temes de la lactància, la posterior alimentació sòlida i l'atenció en les primeres etapes.



Gonzalez, Carlos. **El meu nen no menja: consells per prevenir i resoldre el problema.** Barcelona: Edicions 62, 2010. ISBN 9788499301396

La manca de gana és un problema d'equilibri entre el que un infant menja i el que la seva mare espera que mengi. Mai se l'ha d'obligar. El nen sap molt bé el que necessita.



Grandsenne, Philippe. **Mi bebé come bien.** Barcelona: Larousse, 2015. 111p. ISBN: 9788416124701 **NOU!**

El llibre tracta sobre lactància, adaptació als nous menjars durant deslletament. Inclou diferents tipus de menús, solucions per a menjar fora de casa i idees per a menjar durant els viatges. A més dona informació sobre el control del creixement, les al·lèrgies i intoleràncies.



Hirschmann, Jane R.; Zaphiropoulos, Lela. **¡Tengo hambre!: resuelva los problemas de alimentación y de peso de su hijo mediante un método innovador.** Barcelona: Medici, 2014. ISBN 9788497991339

Guia completa sobre les conductes alimentàries que ajuda als pares i mares a posar fi a les batalles diàries pel menjar.



Karmel, Annabel. **Plan de alimentación a demanda para bebés y niños: 120 recetas para el proceso del destete, con un enfoque flexible, para disfrutar de la comida.** Barcelona: Blume, 2018. 221 p. ISBN: 9788417492038 **NOU!**

Un pla que complementa a la perfecció les receptes de purés.



Karmel, Annabel. **El plan de alimentación para bebés y niños: 200 recetas rápidas, nutritivas y apetitosas. De 0 a 3 años.** Barcelona: Naturart, cop. 2017. 238 p. ISBN: 9788416965632 **NOU!**

Més de 200 delicioses receptes, plans d'alimentació, consells i pautes bàsiques per a preparar menjars per a bebès i nens de fins a 3 anys.



Llorca, Juan. **En boca de tothom.** Barcelona: Rosa dels Vents, 2019. 171 p. ISBN: 9788417627461 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Guia d'alimentació per als dotze primers mesos del bebè.



Llorca, Juan. **Sin dientes y a bocados**. Barcelona: Vergara, 2018. 127 P. ISBN: 9788416076888 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Guia de receptes fàcils i nutritives per a aquelles famílies que volen una alimentació complementària i saborosa per als seus bebès.



Máñez, Carlota. **Alimenta a tu familia de forma saludable**. Barcelona: Plataforma, 2018. 160 p. ISBN: 9788417114923 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Reuneix tota la informació, les recomanacions i els trucs per a una bona alimentació des que els infants neixen fins a ben entrada la joventut.



Martín, Mayka. **Tu hijo sabe comer solo**. Tarragona: Tellus Mater, 2016. 149 p. ISBN: 9788494546860 **NOU!**

L'objectiu del llibre és fer-nos veure als pares que tots els infants saben menjar perfectament sols. Se l'hi ha d'ensenyar quins són els millors aliments, les seves propietats, els beneficis que aporta la seva ingesta.



Martínez, Lucía. **¿Qué le doy de comer?: una guía para que los más pequeños coman de forma saludable**. Barcelona : Paidós, 2019. 228 P. ISBN: 9788449336157 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Guia pràctica que ajudarà a fomentar els hàbits saludables dels més petits de casa.



Pantley, Elizabeth. **Corregir al niño que come mal sin lágrimas: soluciones ingeniosas para que su hijo coma... y coma bien**. Barcelona: Medici, 2013. ISBN 9788497990950

Guia plena de consells pràctics que l'ajudarà a: aconseguir que el seu fill mengi verdures, cereals i altres aliments saludables; reduir el sucre, els greixos i el menjar escombraries sense que el seu fill noti el canvi.



Prats, Begoña. **Baby-Led weaning: 70 recetas para que tu hijo coma solo**. Barcelona: Grijalbo, 2017. 191 p. ISBN: 9788416449835 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Baby-Led Weaning és un mètode d'alimentació per a bebès que consisteix, a partir dels sis mesos, introduir aliments sòlids perquè mengi per si sol. El llibre resolt els dubtes sobre el Baby-Led Weaning i proposa 70 receptes de menjars, sopars i rebosteria.



Prats, Begoña. **Mi niño come de todo: recetas y menús con Baby-Led Weaning**. Barcelona: Grijalbo, 2019. 207 p. ISBN: 9788417338350 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

Explica que és el Baby-Led Weaning, perquè és bo per als infants i quan i com s'ha d'introduir. Incorpora senzilles receptes tant per a l'esmorzar, dinar com pel berenar i sopar.



Rapley, Gill; Murkett, Tracey. **El Niño ya come solo: consiga que su bebé disfrute de la buena comida**. Barcelona: Medici, 2012. ISBN 9788497991131

Aquesta guia us mostrarà com alimentar el seu nadó d'una manera assenyada i divertida i a més ajudarà al seu infant a desenvolupar habilitats naturals, com la coordinació visomotora i la masticació.



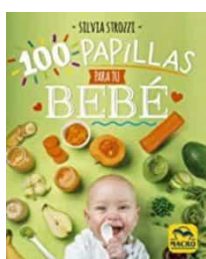
Rowell, Katja. **Ayuda a tu hijo a comer mejor: una guía para superar la alimentación selectiva y otros trastornos alimentarios**. Rubí: Obelisco, 2018. 246 p. ISBN: 9788491114055 **NOU!**

Els infants amb síndrome d'alimentació selectiva, amb aversió a determinats aliments o altres trastorns alimentaris es mostren inquietos a l'hora de menjar. El llibre t'ajudarà a fomentar el seu sa creixement i posar fi a aquesta angoixa diària (teva i del teu fill).



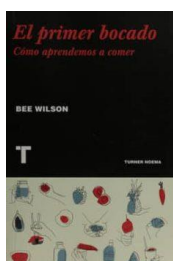
Schilling, Leslie. **Todo sobre el baby-led weaning: la mejor guía sobre el método de alimentación infantil más efectivo**. Barcelona: Plataforma, 2017. 331 p. ISBN: 9788417114121 **NOU!**

Des de que el nadó mostra interès pel menjar, pot menjar gairebé el mateix que menja la família i desenvolupar hàbits alimentaris saludables. Aquest llibre explica com fer-ho amb el mètode Baby-Led.



Strozzi, Silvia. **100 papillas para tu bebé**. Barcelona: Macro, 2019. 111 p. ISBN: 9788417080464 **NOU!**

La naturòpata holística Silvia Strozzi ens ofereix una guia de deslletament, dividida en receptes de 6 a 9 mesos i de 9 a 12 mesos, plena d'idees i suggeriments per guiar els nadons cap a una dieta variada, natural i deliciosa.



Wilson, Bee. **El primer bocado: cómo aprendemos a comer**. Madrid: Turner, 2016 383 p. ISBN: 9788416354115 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

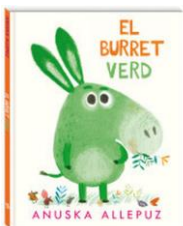
Bee Wilson analitza pas a pas les etapes en la creació d'hàbits alimentaris (bons i dolents), des del ventre matern fins a l'adolescència.

LLIBRES PER A INFANTS



Aceituno, David. **La rebelión de las verduras**. Barcelona : Lumen, 2016. 40 p. 9788448845025 **NOU!**

Les protagonistes d'aquest llibre inicien una revolució perquè estan fartes que els nens no s'acabin el plat i sempre prefereixin menjar macarrons. Les verdures escriuen missatges per a dir prou! i reivindicar el seu lloc en la dieta dels nens.



Allepuz, Anuska. **El burret verd**. Algemesí: Andana, cop. 2019. 32 p. ISBN: 9788417497200 **NOU!**

Un àlbum il·lustrat sobre els hàbits d'alimentació que ens ajudarà a fomentar que els petits ampliïn la varietat de la seva dieta.



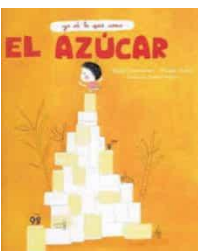
Allepuz, Anuska. **La Fruta és meva!**. Algemesí: Andana, 2018. 32 p. ISBN: 9788416394975 **NOU!**

Es tracta de la història de cinc elefants que un dia descobreixen un arbre molt alt en el qual creix una fruita exòtica, amb l'aspecte més deliciós que els elefants havien vist en la seva vida.



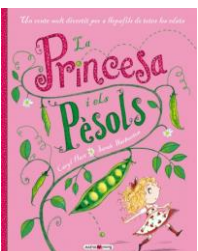
Bone, Emily. **De dónde vienen los alimentos**. Londres: Usborne, cop. 2018. 16 p. ISBN: 9781474947275 **NOU!**

Un llibre de solapes tan divertit com didàctic per a aprendre informació important sobre el menjar i fomentar la conversa.



Francesconi, Michel. **El azúcar**. Amanuense, cop. 2017. ISBN: 9789929633384 **NOU!**

Sabies que cada any al món es consumeixen 80 milions de tones de sucre? Aquests dolços que tant ens agraden, com i on es produeixen?



Hart, Caryl. **La Princesa i els pèsols**. Madrid: Maeva, 2015. 30 p. ISBN: 9788415893752

Un conte encantador i ple d'humor per a totes les princeses (i prínceps) que fan escarafalls a l'hora de menjar-se les verdures...



Julve, Òscar. **Noa come de todo**. Barcelona: Vox, cop. 2018. 24 p. ISBN: 9788499742793 **NOU!**

Noa i el seu gat Negra poden ser els millors aliats a l'hora d'explicar als infants que és necessari que mengin de tot i que s'acostumin a provar nous aliments.



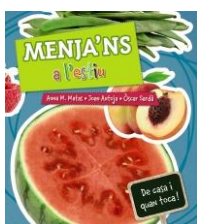
Laurent, Françoise. **El pan**. Amanuense, cop. 2017. ISBN: 9789929633391 **NOU!**

D'on ve la farina? Com podem produir-la respectant la terra? Descobreix tot el procés darrere de cada llesca de pa.



Laurent, Françoise. **La leche**. Amanuense, cop. 2017. ISBN: 9789929633377 **NOU!**

Les vaques produeixen llet per nodrir als seus petits. Nosaltres criem vaques per consumir llet. Com podem gaudir dels productes lactis sense esgotar a les nostres generoses lleteres?



Matas, Anna M; Antoja, Joan; Sardà, Òscar. **Menja'ns a l'estiu**. Barcelona: Barcanova, 2015. ISBN 9788448938215

Llibre que us acostarà a les fruites i les verdures de primavera. Conté unes receptes ben originals per a què els més petits s'ho passin d'allò més bé cuinant i les instruccions per fer saludables i delicioses conserves.



Matas, Anna M; Antoja, Joan; Sardà, Òscar. **Menja'ns a la primavera**. Barcelona : Barcanova, 2014. ISBN 9788448933043

Llibre que us acostarà a les fruites i les verdures de primavera. Conté unes receptes ben originals per a què els més petits s'ho passin d'allò més bé cuinant i les instruccions per fer un hort urbà.



Parrot, Marc. **Tots a taula!**. Barcelona: Flamboyant, cop. 2019. 32 p. ISBN: 9788417749026 **NOU!**

Tots a taula! Les cançons del Marc Parrot i les il·lustracions de l'Eva Armisen exploren les sensacions, els gustos i les manies que tots, grans i petits, tenim a taula.



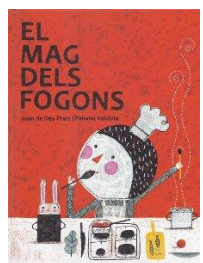
Pellai, Alberto. **No vull menjar!**. Madrid : Ediciones del Laberinto, DL 2017. 39 p. ISBN: 9788484839224 **NOU!**

Tot està preparat per afrontar el repte del dinar: la taula està perfectament parada i hi ha tantes coses bones per menjar! Però si l'infant realment no ho vol, què hem de fer? Una doble eina per cercar les paraules adequades per utilitzar.



Pons, Nathalie. **Mi primer libro de postres: recetas fáciles y divertidas para cocinar en familia**. Barcelona: Timun Mas, 2016 ISBN: 9788408152859 **NOU!**

Els personatges dels contes clàssics favorits t'ensenyen a cuinar deliciosos i divertides postres.



Prats, Joan de Déu. **El mag dels fogons**. Barcelona: Hipòtesi, 2011. ISBN: 9788415170044

Aquest conte ens proposa una aproximació al món de l'alimentació. Ens mostra com un infant, a mesura que va creixent, va descobrint la riquesa de sabors, les olors i les textures dels aliments i els diferents colors de tot allò que es cruspeix.



Raga, Víctor. **A menjar toca! explora el món de l'alimentació amb el senyor Cantalombardi**. Alzira: Bromera, 2019. 59 P. ISBN: 9788490269831 **NOU!**

Aquest conte ens explica que menjar massa i malament pot ser tan perjudicial per a la salut com la falta de menjar. Per sort, fer-ho d'una manera saludable és més fàcil del que pareix.



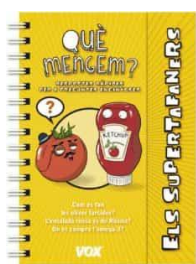
Romero Yebra, Ana María. **Antes de tragar hay que masticar**. 18 p. ISBN: 9788467597790 **NOU!**

Aquest llibre amb divertides il·lustracions i un text en rima senzill i amè, explica als nens de manera senzilla per què han de mastegar el menjar abans d'empassar-la i per què no fer-ho pot resultar perillós. Un llibre per a nens a partir de 2 anys.



Rübel, Doris. **Què mengem?**. Barcelona: Elfos, 2018. 16 p. ISBN: 9788417254438 **NOU!**

Un llibre de coneixements bàsics per a nens i nenes, amb nombroses solapes que permeten entreveure processos, moviments i seqüències, dibuixos detallats amb grans descobriments i textos senzills per llegir i explicar.



Ruiz Lagunas, Roser. **Què mengem?: respostes ràpides per a preguntes enginyoses**. Barcelona: Larousse, 2018. 92 p. ISBN: 9788499742885 **NOU!**

PER QUÈ? Com es fan les olives farcides? L'ensalada russa és de Rússia? On es compra l'omega-3? Què és un tall de digestió? Tots el peixos venen del mar? Per què ens agraden les coses que engreixen?



Sans, Pere; Algueró, Tavi. **Cuina catalana quitxalla**. Barcelona: Comanegra, 2010. ISBN 9788493751937

Una eina excel·lent per a introduir els més petits a la nostra gastronomia amb receptes senzilles i divertides.



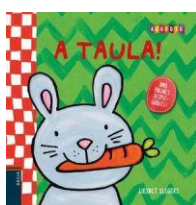
Siminovich, Lorena. **M'agrada la fruita**. Barcelona: Cruïlla, 2010. ISBN: 9788466126007

Llibre amb elements de tacte per aprendre els colors relacionant-los amb peces de fruita.



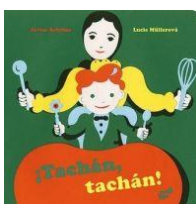
Simon, Philippe. **Los huevos**. Uruguay: Amanuense, cop. 2017. ISBN: 9789929633407 **NOU!**

A partir de 6 anys. Mengem ous durs, regirats, tendres, fregits, bullits, en truita i fins a crus. També en galetes, pans, natilles, pastes i maionesa. Cada persona es menja prop de 150 ous per any i la majoria d'ells son ous de gallina. Com seu fan per a produir tant?.



Slegers, Liesbet. **A taula!**. Barcelona : Baula, 2016. 12 p. ISBN: 9788447932764 **NOU!**

Els animals tenen gana. Però, on tenen el menjar?. Fixa-t'hi bé i el trobaràs. Bon profit!. El més petits descobriran una sorpresa nova a cada pàgina. Un llibre per a infants a partir de 18 mesos sobre l'hàbit del menjar.



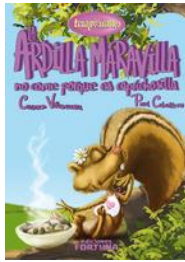
Sobrino, Javier. **¡Tachán, tachán!**. Barcelona: Thule, 2016. 30 p. ISBN: 9788416817023 **NOU!**

Un llibret en cartó per a explicar-lo mentre als nens se'ls obre l'apetit.



Toinet, Vanessa. **Les meves receptes Montessori: [35 receptes per créixer i gaudir cuinant]**. Barcelona: Estrella Polar, 2019. ISBN: 9788491377047 **NOU! Disponible e-biblio.cat**

A partir dels 3 anys, els més petits poden participar en la preparació d'alguns dels àpats familiars i en l'elaboració de receptes que fomenten la seva autonomia.



Villanieva Rivero, Carmen; Ruiz de Velasco Artaza, Ibone; Caballero Barturen, Paul. **La Ardilla Maravilla no come porque es caprichosilla**. Sopelana: Fortuna, 2012. ISBN 9788494020254

Meravella és una esquirol que només vol menjar nous. Serà l'ànec, amb el seu conjur, qui li ensenyarà a menjar de tot. I així ... creixerà sana i forta com els seus germans!

I A LES XARXES, QUÈ HI TROBEM?



Laura Isabel Arranz
Dr. nutrició

@LauraIArranz



Julio Basulto
Dietista i nutricionista

@JulioBasulto_DN



Conchi Garcia
Nutricionista Pediàtrica

@mama_y_nutricionista



Melisa Gómez Nutricionista
Nutrició Clínica en Pediatría
BLW

@nutrikids



Inés - Hoy Comemos Sano
Receptes saludables per al
dia a dia

@hoycomemossano



Juan Llorca
Chef Valencia Montessori
School.

@juanllorca



María - Cenas para peques
Periodista, mare

@cenasparaques



Lucía Martínez
Dietista-Nutricionista

@Dimequecomes



Escuela de BLW
Formació a famílies i
professionals

@escueladeblw



Idafrosk
Art amb el menjar

@idafrosk

NOTES

Creus que hi manca algun recurs imprescindible? Escriu-nos!

CATÀLEG DE LECTURA PÚBLICA DE CATALUNYA

<http://argus.biblioteques.gencat.cat/>

BIBLIOTEQUES DE CATALUNYA

<http://bibiblioteques.gencat.cat/ca/>

BIBLIOTECA DE GANDESA

C. Teresa Borràs Domènech, 4

biblioteca@gandesacat.cat - 977420555

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca>

Tots els butlletins bibliogràfics a

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca/butlletins-bibliografics/>

Xarxes socials

@bibliogandesacat

#bibliogandesacat

