

REULL BIBLIOGRÀFIC

ALIMENTACIÓ

actualització abril 2016



BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

LLIBRES PER A PARES I MARES



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 nen? Pautes generals. Què, on, quan i quant ha de menjar el nen? Normes familiars. 10 regles per promoure hàbits d'alimentació sans. Receptes...



Bajraj, Graciela; Dumas, Oliveiro (Il.). **Recetas para escolares : menús equilibrados y platos nutritivos para niños a partir de los tres años**. Barcelona: Alba, 2005. ISBN 8484282732

Amb l'ajut d'una dietista i psicoanalista, ofereix pautes i consells d'alimentació. Inclou menús i receptes, tenint en compte l'aspecte dietètic i els gustos més comuns dels nens i nenes.



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 nens i adults.



Bonnot-Matheron, Sylviane. **El apetito**. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias, 2004. ISBN 8484691071

Llibre amb pautes de com alimentar al nadó amb seguretat i l'actitud a agafar davant del "no vull"



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).



Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. **L'Alimentació de la mare i els nens petits : embaràs, alletament fins a 3 anys: consells i receptes**. Barcelona: Pòrtic, 2001. ISBN 8473066782

Tot el que cal saber sobre la nutrició de la dona embarassada, la mare que alleta i els nens i les nenes de fins a tres anys: Pautes, calendari...



Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. **L'alimentació de l'adolescent: consells i receptes**. Barcelona: Pòrtic, 2001. ISBN 8473067428

Llibre amb 150 receptes que us ajudaran a planificar una alimentació equilibrada per als adolescents de casa i amb un bon contingut nutricional.



Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica. **L'alimentació infantil: nens i nenes de 3 a 12 anys: consells i receptes**. Barcelona: Pòrtic, 2001. ISBN 8473067150

Llibre que conté taules d'aliments molt completes, amb el calendari d'introducció, receptes per a embarassades, mares alletadores i nadons. S'inclouen consells i suggeriments i exemples de menús.



Edgson, Vicki. **La Alimentación natural infantil : comida nutritiva, sana... y deliciosa para el crecimiento de bebés y niños con energía y vitalidad**. Barcelona : Océano, 2004. ISBN 8475563090

Proporciona una informació dels nutrients i els aliments que els nens necessiten per a una salut òptima, energia ... Amb planificacions de menús i receptes, mostra els menjars més idonis....



Estivill, Eduard. **A menjar! : mètode Estivill per ensenyar a menjar**. Barcelona : La Rosa dels vents, 2005. ISBN 8401386721

El mètode del Dr. Estivill per aconseguir que l'hora de menjar dels nens deixi de ser el malson dels pares.



Fernández Luque, Sergio. **Una por mamá, otra por papá: recetas para niños que no comen**. Madrid: Temas de Hoy, 2009. ISBN 9788484608004

Aquest llibre ofereix receptes fàcils perquè els nens senten que el menjar és una activitat atractiva.



Fundación Triptolemos. **Alimentos: ¿qué hay detrás de la etiqueta?**. Barcelona: Viena, 2004. ISBN 8483302454

Llibre que constitueix una primera aportació per a la comprensió activa del que ens disposem a menjar.



Gavin, Mary L. **Niños en forma : guía práctica para evitar el sobrepeso infantil.** Madrid : Pearson Educación, cop. 2005. ISBN 8420544167

És un llibre exhaustiu i pràctic per a aquells pares que desitgen que els seus fills s'alimenten bé, i que es baixin ja del sofà!



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.



González Caballero, Marta. **Obesidad infantil: nutrición inteligente para tus hijos.** Alcalá La Real: Formación Alcalá, 2009. ISBN 9788498910315

En pocs anys s'ha incrementat l'obesitat, també en els països en vies de desenvolupament en què la desnutrició de les classes baixes coexisteixen amb l'obesitat dels estrats socials més alts.



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 nen menja i el que la seva mare espera que mengi. Mai se l'ha d'obligar. El nen sap molt bé el que necessita.



González, Carlos. **Mi niño no me come: consejos para prevenir y resolver el problema.** Madrid: Temas de Hoy, 2009. ISBN 8484603849

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



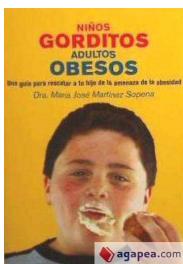
Hirschmann, Jane R.; Zaphiropoulos, Lela. **¡Tengo hambre! : resuelva los problemas de alimentación y de peso de su hijo mediante un método innovador.** Barcelona: Medici, 2014. ISBN 9788497991339

Guia completa pares-fill sobre les conductes alimentàries que ajuda als pares a posar fi a les batalles diàries pel menjar



Lewis, Sara. **Cocinar para los más pequeños**. Barcelona: Océano, 2007. ISBN 8449420717

Més de 200 receptes il·lustrades i explicades pas a pas, des dels primers purés fins suculents plats per a tota la família. Tres pràctiques seccions: les primeres menjars, a partir dels 12 mesos i àpats en família. Nombrosos consells i curiositats sobre estris, higiene...



Martínez Sopena, María José. **Niños gorditos, adultos obesos : una guía para rescatar a tu hijo de la amenaza de la obesidad**. Madrid: La Esfera de los Libros, 2006. ISBN 8497344766

La Doctora María José Martínez Sopena, dona resposta a tots els dubtes que pugui tenir sobre l'obesitat infantil, il·lustrant amb dades estadístiques i nombrosos casos pràctics aquest problema.



Morcillo, Patricia. **Nuestro hijo no quiere comer**. Barcelona: Salvat, 2000. ISBN 8434502569

La impotència és un problema que afecta totes les etapes de la infància, els pares es desesperen en no saber què fer ni a qui recórrer. El llibre ofereix als pares les solucions més comunes de la infància.



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



Parellada, Ada. **A dinar!** Barcelona: Columna, 2004. ISBN 8466405127

A dinar! és un receptari pràctic i fàcil per aconseguir que els nens mengin de tot. Hi trobareu des dels plats més tradicionals a les propostes més innovadores: tot ben amanit de trucs per fer que els més petits mengin verdura, fruita, peix...



Pearce, John. **Comer: manías y caprichos: soluciones para niños que no comen o que comen demasiado**. Barcelona: Paidós, 1995. ISBN 8449300975

Explica amb claredat les relacions entre el menjar i els sentiments. És un pla d'acció que l'ajudarà a convertir les hores dels àpats en profitoses i divertides reunions de família.



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 fill a desenvolupar habilitats naturals, com la coordinació visomotora i la masticació.



Wardley, Bridget. **365 recetas para bebés y niños en edad preescolar.** Barcelona: Blume, 2006. ISBN 8480766468

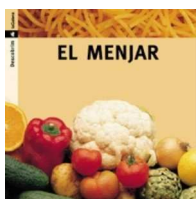
Inclou una selecció de menús setmanals per ajudar els pares a comprar i planificar els àpats amb antelació.



Grant, Amanda. **Hoy cocino yo.** Barcelona: Grijalbo, 2005. ISBN: 842533943X

En aquest llibre trobaràs receptes saboroses i fàcils de preparar amb els teus fills.

LLIBRES PER A INFANTS



Arànega, Susanna; Portell, Joan. **El menjar.** Barcelona: La Galera, 2000. ISBN 8424602811

Una finestra oberta al món que vivim. Una observació pautada del nostre entorn. Un estímul a l'actitud de recerca, a l'instint natural de descoberta. En definitiva, un llibre que permet l'accés al coneixement i a la comprensió incipients de la realitat.



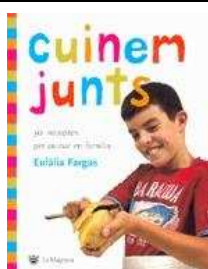
Cervera, Josep Ma; March, Jordi (Il.). **La Gasela Julieta ens posa a dieta.** Barcelona: Claret. 2010. ISBN: 9788498464252

Aquest llibre divertit i els seus protagonistes ens donen un missatge educatiu sobre la importància de la diversitat en l'alimentació diària. Ens mostra el grup de les fruites i verdures, tan importants dins d'una dieta sana, de forma molt apetitosa.



Enrich, Maria; Parellada, Ada. **Deixa'm cuinar a mi!**. Barcelona: Rosa dels Vents, 2005. ISBN 8401386853

Receptari de cuina dirigit als adolescents, perquè es decideixin a posar-se el davantal i es preparin ells mateixos el menjar i, per què no?, fins i tot convidin els altres membres de la família.



Fargas, Eulàlia. **Cuinem junts: 30 receptes per cuinar en família**. Barcelona: RBA [etc.], 2007. ISBN 8478715592

Cuinar és un joc divertit i fàcil i amb aquest llibre podrem preparar 30 receptes sanes i equilibrades, explicades pas a pas per als més petits, descobrir una gran varietat de productes de mercat, menjar plats sorprenents i imaginatius amb cereals, fruites, verdures...



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.



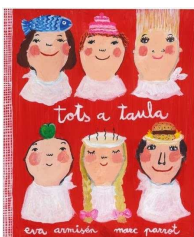
Monreal, Violeta. **Nyam. Contes per a menjar de tot**. Barcelona: Brúixola, 2009. ISBN: 9788499060156

Atractiu maletí que conté 15 contes il·lustrats al seu interior. Es tracta de contes per aprendre a menjar de tot, en els quals, de la forma més divertida i amb protagonistes propers als nens



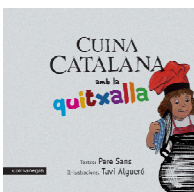
Prats, Joan de Déu. **El mag dels fogons**. Barcelona: Hipòtesi, 2011. ISBN: 9788415170044

Aquest conte ens proposa una aproximació al món de la alimentació. Ens mostra com un infant, a mida 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.



Rodríguez Gil, Cristina; Renedo Morales, Helena (Il.). **Tots a taula! un llibre sorpresa per descobrir què mengen els nens d'arreu del món.** Barcelona: Empúries, 2008. ISBN 9788497873116

Quin és el teu plat preferit? Saps que hi ha nens que no mengen carxofes i d'altres que es mengen el peix cru? El món és ple de plats i menjars diferents.



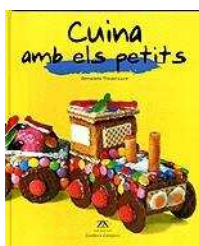
Sans, Pere; Algueró, Tavi. **Cuina catalana quitxalla.** Barcelona: Comanegra, 2010. ISBN 9788493751937

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.



Theulet-Luzié, Bernadette. **Cuina amb els petits.** Barcelona: Zendera Zariquiey, 2000. ISBN 8484180263

Llibre dirigit als infants, ajudats per un adult. L'adult prepararà els ingredients, tallarà les verdures més dures, farà els bescurts una mica delicats i prepararà els muntatges complicats. Però totes aquestes preparacions proposen una participació activa dels nens i les nenes.



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

Meravella és una esquiol 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!

RECURSOS D'INTERÈS

Alimentació infantil

<http://cuinetes.bloks.cat/category/alimentacio-infantil/>

Alimentación complementaria

http://www.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/

Alimentación complementaria en bebés

<http://www.mipediatraonline.com/alimentacion-complementaria/>

Alimentación complementaria: guía completa

<http://www.bebesymas.com/alimentacion-para-bebes-y-ninos/alimentacion-complementaria-guia-completa>

Los alimentos complementarios

<http://albalactanciamaterna.org/lactancia/tema-4-cuando-los-ninos-crecen/los-alimentos-complementarios/>

Baby Led Weaning

www.babyledweaning.es/

Baby Led Weaning: paso a paso

<http://baby-led-weaning.blogspot.com.es/>

Lactancia materna y alimentación complementaria

<https://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/lactancia-materna/lactancia-materna-y-alimentacion-complementaria/>

CATÀLEG DE LECTURA PÚBLICA DE CATALUNYA
<http://argus.biblioteques.gencat.cat/>

BIBLIOTEQUES DE CATALUNYA
<http://biblioteques.gencat.cat/ca/>

BIBLIOTECA DE GANDESA
<http://www.bibliotecadegandesa.altanet.org/>

Xarxes socials

/bibliogandesa
#bibliogandesa

