

Llibres recomanats per als nens:



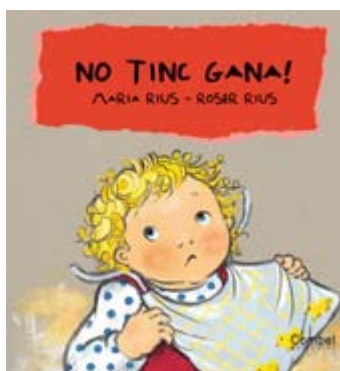
-Tots a taula. Autora: Lucía Serrano. Editorial Barcanova, 2010.

Llibre amb fulls de cartó i text amb lletra de pal per als nens i nenes que s'inicien en la lectura. Les imatges juganeres es complementen amb la imaginació que hi posen els infants.



-L'ocell del menjar. Autora: Montserrat Ganges. Editorial Combel, 2009.

Un llibre adreçat per aquests nens i nenes que estan deixant de ser nadons i que comencen a descobrir el món dels aliments.



-No tinc gana!. Autora: Rose Rius. Editorial Combel, 2004.

Aquest llibert aborda, des de l'humor, els comportaments inherents davant determinats aprenentatges dels més petits, en aquest cas, el menjar. És hora de sopar i Blanca no té gana. La seva mare s'inventa un joc que consisteix a preguntar-li per diferents animals i els seus gustos alimentaris, de manera que la nena li respon imitant l'animal mentre pren el seu sopar. El llibre inclou unes orientacions per a pares i mares elaborades per un psicòleg infantil sobre l'alimentació en les edats primerenques.



-Menjo sa, menjo bé. Autores: Bethany Perkins i Hermione Edwards. Editorial Mac Millan, 2009.

Aquesta guia ensenya a nens i nenes a portar una dieta sana i equilibrada. Inclou 16 saboroses receptes de cuina, una guia de nutrició per a pares i mares, una agenda de menjar sa i els seus adhesius.



-La Clàudia es distreu. Autor: Pere Prats
Sobreperere. Editorial La Galera, 2009.

Un conte amb unes il·lustracions molt vistoses, fetes amb aliments i que donen idees per convertir un àpat normal en un moment divertit. Així, dinar o sopar es converteix en una aventura!.

I pels adults...



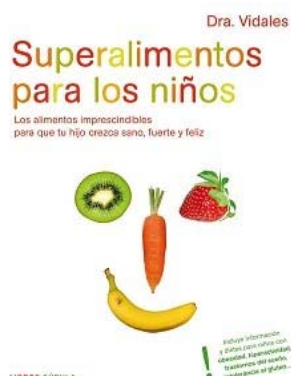
-L'Alimentació de la mare i els nens petits: embaràs, alletament, nens fins als 3 anys, consells i receptes. Centre d'Ensenyament superior de nutrició i dietètica. Editorial Mina, 2006.

Un recull de receptes molt útils amb tot el que cal saber sobre la nutrició i l'alimentació de la dona embarassada, la mare que alleta i els nens i nenes de fins a tres anys. Proposa menús per a cada etapa, calendari orientatiu per a la introducció d'aliments fins al 3 anys i afegeix una nota per a conèixer les racions diàries recomanades que cobreix cadascuna de les receptes.



-Què hi ha per a sopar?. Autora: Laura Isabel Arranz. La Patumaire edicions, 2011.

Un llibre que dona als responsables de l'alimentació de nens i nenes (pares, mares, avis o educadors) idees i pautes clares que els ajudaran amb l'elaboració d'una alimentació variada, amb receptes fàcils i saludables.



-Superalimentos para los niños. Autora: María Vidales Aznar. Cúpula libros, 2009.

Aquest llibre inclou consells i recomanacions per al manteniment d'un bon equilibri nutricional, comentaris detallats dels components dels aliments així com dietes especials per a diferents disfuncions nutricionals o que tenen a veure amb els hàbits alimentaris.



-Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (0-3 anys).

Guia editada pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. Inclou consideracions alimentàries en funció de l'edat, consells de seguretat i higiene i un annex sobre l'alletament a les escoles bressol i llars d'infants. Aquesta publicació es pot descarregar al següent enllaç: http://www20.gencat.cat/docs/canalsalut/Home%20Canal%20Salut/Ciutadania/Vida_saludable/Alimentacio/Consells_generals/documents/recaliprinf.pdf

Articles i revistes:

-Menjar fruites i verdures des de petits. Autora: Berta Clemente. Publicat a: Guix d'Infantil, núm. 47 (Gener 2009).

-El nen que no menja. Autor: Hernández, Eduard. Publicat a: In-fàn-ci-a educar de 0 a 6 anys, núm. 173 (Març/abril 2010), pàg. 34-37.

-La Civada en l'alimentació infantil. Autor: Miquel Pros. Publicat a: Viure en família, núm. 42 (Gener/febrer 2012).

-Piu- piu, Nro. 8. Revista per a infants de 0 a 5 anys que dedica aquest monogràfic al tema de l'alimentació.

Aquests continguts s'han fet amb la col·laboració de l'equip professional de la [Biblioteca Artur Martorell](#).