

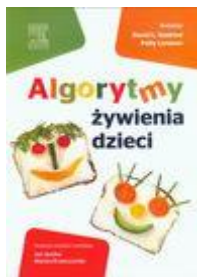


Biblioteka Pedagogiczna
im. Heleny Radlińskiej w Siedlcach
ul. Asłanowicza 2, 08-110 Siedlce
tel. 25 644 17 16, fax 25 633 40 14
www.bpsiedlce.pl
e-mail: bpsiedlce@edukacja.mazovia.pl
sekretariat@bpsiedlce.pl

Siedlce, 25.02.2020

"Wiem, co jem" - o wychowaniu zdrowotnym w przedszkolu. Propozycje z zakresu literatury i filmu
ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej w Siedlcach

KSIAŻKI



Algorytmy żywienia dzieci / red. David L. Suskind, Polly Lenssen; tł. Konrad Babij, Paweł Krupa. – Wyd. 1 pol., dodr. - Wrocław : Elsevier Urban & Partner, cop. 2015 (sygn. F 117890)

Publikacja jest przeznaczona dla praktykujących dietetyków, pediatrów oraz wszystkich osób zainteresowanych problematyką żywienia, a także studentów medycyny i kierunków pokrewnych.

"W książce w ciekawy i nowoczesny sposób opisano, jak żywić dziecko, aby zapewnić mu prawidłowy rozwój oraz jakie są jego potrzeby i na czym polegają różnice w żywieniu dzieci w poszczególnych okresach ich rozwoju".

źródło opisu: https://edraurban.pl/ksiazka_medyczna/algorytmy-zywienia-dzieci



Baśniowa Akademia Zdrowia / Agnieszka Nożyńska-Demianiuk ; il. Aleksander Jasiński. - Kalisz : Wydawnictwo Martel, [2018] (sygn. F 119157)

W Limanii, krainie, w której żyją chochliki, zły czarnoksiężnik swoimi czarami sprawił, że z książ w bibliotece zniknęła cała wiedza. Chochlik Ciekawski, Chochlik Sprytny, Cholinka oraz Chochlik Modniś wyruszają do Krainy Zdrowia, aby zdobyć wiedzę o zdrowiu i zdrowym stylu życia. W czasie tej wyprawy przeżywają wiele ciekawych przygód i uczą się, co i kiedy należy jeść, a także dlaczego odpowiednie odżywianie się jest ważne.

źródło opisu: <https://www.znak.com/pl/ksiazka/basniowa-akademia-zdrowia-nozynska-demianiuk-agnieszka-113594>



Bulka i spółka : rzecz o zdrowym jedzeniu / Maria Mazur, Aleksandra Ulatowska ; rys. Marta Tęcza. - Warszawa : Multico Oficyna Wydawnicza, cop.t 2017 (sygn. 117902)

Kucharz Zdrowomir pomaga dzieciom w nabraniu dobrych nawyków żywieniowych. Opowiada, jak układać jadłospis, czego należy jeść najczęściej, czego mniej, a jakich potraw unikać, aby być silnym i zdrowym.

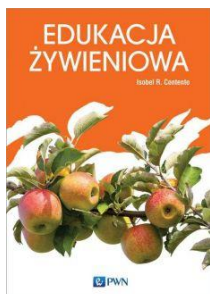
źródło opisu: <https://www.empik.com/bulka-i-spolka-rzecz-o-zdrowym-jedzeniu-tecza-marta-ulatowska-aleksandra.p1152776588.ksiazka-p>



Czy ktoś naprawdę lubi warzywa? / Silvia Serreli ; [oprac. psych. Magdalena Lange-Rachwał]. - Poznań : Wydawnictwo LektorKlett, cop. 2016 (sygn. 117980)

Lena - Czy ktoś naprawdę lubi warzywa? Lena uwielbia warzywa: czerwone, pomarańczowe, żółte i zielone. One są takie kolorowe! Ale żeby je jeść? Faj! Lepiej o tym nie wspominać. Bohaterka książeczki ma 6 lat i zmagą się z „wielkimi” problemami swojego wieku. Odkrywa świat emocji i uczy się, jak sobie z nimi radzić. Ta książka jest przeznaczona dla dzieci, które jedzą wszystko oprócz warzyw oraz dla rodziców zmęczonych ciągłym powtarzaniem „Zjedz też warzywa”. Została wzbogacona komentarzem psychologa kierowanym do rodziców, który uświadamia, jak pomóc dzieciom w odkrywaniu ważnej emocjonalnej sfery życia dzieci.

źródło opisu: <https://bonito.pl/k-90532967-lena-czy-ktos-naprawde-lubi-warzywa>



Edukacja żywieniowa / Isobel R. Contento ; przeł. Olga Siara, Małgorzata Guzowska, Wojciech Szczepański. – Wyd. 1. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN SA, 2018 (sygn. F 117927)

Oddajemy do rąk Czytelników pierwszy w Polsce podręcznik edukacji żywieniowej. Książka Isobel Contento to kompendium wiedzy o tym, jak projektować, realizować i oceniać skuteczność programów i interwencji edukacyjnych związanych z zachowaniami żywieniowymi.

W podręczniku omówiono:

- najważniejsze teorie wykorzystywane w edukacji żywieniowej wraz z przykładami zastosowania wiedzy w praktyce;
- procedurę ułatwiającą studentom i praktykom projektowanie skutecznej edukacji żywieniowej, przełożenie teorii na strategię, cele edukacyjne i praktykę oraz opracowanie planu edukacyjnego;
- zagadnienia dotyczące realizacji edukacji żywieniowej w różnych grupach: wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, osób o niskim poziomie alfabetyzmu i osób z różnych grup kulturowych.

„Edukacja żywieniowa” to książka przeznaczona dla studentów różnych poziomów studiów przed- i podyplomowych w zakresie żywienia. Może być przydatna także dla pracujących edukatorów żywieniowych i menedżerów jako źródło wszechstronnych informacji do planowania i realizacji skutecznych programów edukacji żywieniowej skierowanych do różnych grup odbiorców.

źródło opisu: <https://ksiegarnia.pwn.pl/Edukacja-zywniowa,751392134,p.html>



Gotuj zdrowo dla dzieci / Daria Ładocha. - Warszawa : Wydawnictwo Egmont, 2016 (sygn. 112107)

Jeśli zależy Ci, żeby Twoje dziecko prawidłowo się rozwijało i chętnie jadło to, co dla niego zdrowe, ta książka jest właśnie dla Ciebie! Wydany zbiór przepisów jest zwieńczeniem ogólnopolskiej akcji edukacyjnej „Gotuj zdrowo z Rybką” zorganizowanej przez stację MiniMini+ oraz Instytut Żywności i Żywienia, której celem jest promocja zbilansowanej diety maluchów oraz wzrost świadomości i wiedzy rodziców na temat prawidłowego żywienia dzieci w wieku przedszkolnym. Książka zawiera autorskie przepisy Darii Ładochy oraz najlepsze przepisy rodziców wyłonione w drodze konkursu zorganizowanego w ramach akcji. Daria Ładocha – dziennikarka kulinarna, autorka popularnego bloga Mamałyga, mama dwójki dzieci, doskonale znana widzom programu Dzień Dobry TVN.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/308160/gotuj-zdrowo-dla-dzieci>



Jak karmić dzieci : by jadły chętnie i zdrowo / Natalia Wiszniewska. - Gliwice : Wydawnictwo Helion, cop. 2017 (sygn. 115374)

W książce Natalii Wiszniewskiej znajdziesz rzetelne, sprawdzone informacje o żywieniu dzieci. We współpracy z neurologopedą, psycholog dziecięcą i dietetyczką autorka stworzyła prawdziwe kompendium praktycznej wiedzy o tym, jak i czym karmić dzieci, by jadły zdrowo, chętnie i tylko tyle, ile powinny. Dowiesz się stąd, jak powinna wyglądać dieta Twojego dziecka i jak rozwiązywać typowe problemy z jedzeniem, rozpoznasz objawy, które mogą przytrafić się dziecku odmawiającemu przyjmowania pokarmów lub pochłaniającemu ich zbyt wiele. Znajdziesz tu także sporo przepisów na zdrowe i pyszne dania!

źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/jak-karmic-dzieci-by-jadly-chetnie-i-zdrowo-natalia-wiszniewska-92375>



Jak to działa? Wiem, co jem / tekst Daria Pocięcha ; il. projekt layoutu i okładki Maciej Maćkowiak. - Warszawa : Wydawnictwo SBM, cop. 2018 (sygn. 120118)

Czym jest piramida żywieniowa? Do czego służą witaminy? Co to są kalorie? Czy warto jeść warzywa i owoce? Jeśli nurtują cię podobne pytania, to świetnie trafiłeś! Książka „Jak to działa? Wiem, co jem” zawiera odpowiedzi na kilkadziesiąt pytań dotyczących zdrowego odżywiania. W sposób jasny i prosty wyjaśniamy to, co z pozoru skomplikowane. Pomagają w tym zabawne ilustracje. „Jak to działa? Wiem, co jem” to kopalnia odpowiedzi na

arcytrudne pytania!

źródło opisu: <https://www.znak.com.pl/ksiazka/jak-to-dziala-wiem-co-jem-daria-pocięcha-95253>



Jedz prawdziwe jedzenie : pięć zasad utrzymania zdrowego mózgu i ciała / Julie Montagu. – Białystok : Vitol, 2016 (sygn. 112741)

Dzięki tej książce powrócisz do korzeni i dokonasz pozytywnych wyborów żywieniowych. Pozwolą Ci one zwiększyć spożycie pięciu grup żywności, które są najważniejsze dla utrzymania zdrowego mózgu i ciała. Dowiesz się jak wprowadzić do codziennej diety komosę ryżową, kaszę jaglaną, brązowy ryż oraz kaszę gryczaną, które odżywią Twój organizm. Nauczysz się stosować zdrowe tłuszcze czyli oliwę z oliwek, olej kokosowy oraz olej lniany aby zyskać więcej energii. Uzupełnisz dietę o jagody goji, nasiona chia, spirulinę, które należą do superżywności. Cukier zastąpisz zdrowym miodem, syropem ryżowym czy klonowym lub cukrem daktylowym. Znajdziesz też przepisy na potrawy, które uwzględniają zdrowe produkty w codziennej diecie.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4457979/jedz-prawdziwe-jedzenie-piec-zasad-utrzymania-zdrowego-mozgu-i-ciala>



Jedzenie / Liesbet Slegers ; [przekł. Ryszard Turczyn]. - Gdańsk : Wydawnictwo Adamada, 2017 (sygn. 119765)

Mam talerzyk z pyszną kanapką, łyżeczkę i smakowity jogurt. A na sobie mój ulubiony śliniaczek z rybką i na pewno się nie ubrudzę. Uwielbiam jeść! Książka o zwyczajach towarzyszących jedzeniu. Pełna przyjaznych i łatwych do rozpoznania ilustracji

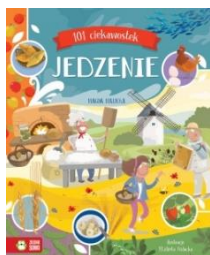
źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4491720/jedzenie>



Jedzenie / oprac. meryt. i graf. Ewa Świąćicka. – Wyd. I. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2018 (sygn. 117830)

Materiały edukacyjne dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną” to seria książek opracowana na podstawie Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. Będzie ona pomocna dla nauczycieli i terapeutów podczas realizacji treści nauczania i wychowania zawartych w podstawie programowej. W tej książce przedstawiono zagadnienia dotyczące działu „Jedzenie”. Do ich omówienia wykorzystano zdjęcia. Na stronach parzystych znajdują się fotografie dla ucznia. Na stronach nieparzystych – pytania, które czyta nauczyciel, terapeuta lub rodzic. Pierwsze pytania dotyczą zdjęcia. Kolejne pomagają zdobyć lub utrwalić dodatkowe wiadomości i umiejętności związane z omawianym tematem. Ostatnie pytania dotyczą doświadczeń ucznia. Pod pytaniami umieszczono ćwiczenia dla dziecka, dzięki którym ma ono utrwalić zdobyte informacje.

źródło opisu: <https://www.harmonia.edu.pl/pl/p/JEDZENIE-MATERIALY-EDUKACYJNE-DLA-UCZNIOW-Z-NIEPELNOOSPRAWNOSCIA-INTELEKTUALNA/1508>



Jedzenie / tekst Magda Malicka ; il. Elżbieta Kidacka. – Wyd. I. - Warszawa : Wydawnictwo Zielona Sowa, cop. 2019 (sygn. F 119628)

To, co jemy, może być bardzo ciekawe! Wyrusz w podróż drogą ziaren zbóż i odkryj, z czego wyrabia się kasze i pieczywo. Dowiedz się, co ukrywa się pod egzotycznymi i rodzimymi nazwami, jakie zwyczaje związane są z jedzeniem i dlaczego tak ważne jest to, co jemy.

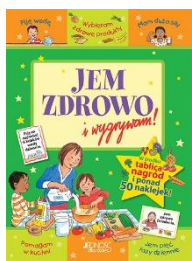
źródło opisu: <http://www.zielonasowa.pl/101-ciekawostek-jedzenie.html>



Jedzenie bez tajemnic / [tekst Emily Bone ; il. Benedetta Giaufret i Enrica Rusinà ; tł. Ewa Zagawa]. - Ożarów Mazowiecki : Wydawnictwo Olesiejuk, cop. 2017 (sygn. 117966)

Czy wiesz, skąd się biorą pokarmy, które zjadasz? Otwórz okienka i dowiedz się, jak rosnąca na polu pszenica zmienia się w bochenki chleba, gdzie rosną różne rodzaje warzyw i owoców oraz jak powstaje czekolada.

źródło opisu: <https://www.swiatksiazki.pl/jedzenie-bez-tajemnic-6352816-ksiazka.html>



Jem zdrowo i wygrywam! / Jo Stimpson ; il. Helen Stanton ; tł. z j. ang. Paulina Zaborek. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, © 2018 (sygn. 120124)

Jak wytłumaczyć dziecku, że kuszące smakołyki – ciastka, batony, chipsy, fast foody, gazowane napoje czy parówki – nie są zdrowe, a wręcz są dla niego szkodliwe? Jak przekonać dziecko, że będzie znacznie zdrowsze i szczęśliwsze, jedząc wartościowe produkty?

Z pomocą przychodzi ta niewielka książeczka, która na przykładzie prostych sytuacji z życia codziennego pokazuje małym czytelnikom, jakie złe skutki ma jedzenie nieodpowiedniej żywności oraz co zdrowego i smacznego mogą zjeść w zamian. Aby uatrakcyjnić korzystanie z książeczki, dołączono do niej naklejki nagradzające aktywność dziecka.

To poważna i praktyczna wiedza podana w lekkiej, zabawowej formie!

<https://www.jednosc.com.pl/dla-dzieci-14/4408/jem-zdrowo-i-wygrywam>



Nowe alaantkowe BLW / Joanna Anger, Anna Piszczek. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania - Grupa Wydawnicza Relacja, 2017 (sygn. 118099)

Metoda BLW już na dobre zagościła w polskich domach. Tysiące maluchów nauczyło się dzięki niej jeść zdrowo i różnorodnie, a rodzice przekonali się, że najlepszy sposób na wychowanie małego smakosza to zasiąść razem z nim do stołu i cieszyć się wspólnym posiłkiem. Ale co powinno znaleźć na talerzach, żeby dzieci z radością zjadły posiłek, a do ich brzuszków trafiły wartościowe składniki odżywcze? Autorki najpopularniejszego w Polsce bloga o metodzie BLW proponują ponad sto nowych przepisów, wśród których znajdują się między innymi:

- smaczne śniadania, od których cała rodzina może zacząć nowy dzień,
- pożywne przekąski, które można zabrać ze sobą na spacer, na piknik lub na plac zabaw,
- nowe wersje tradycyjnych zup, które zapewnią mnóstwo energii ruchliwym maluchom.

W książce znajdują się również przykładowe jadłospisy (na upały i na zimowe dni, na weekendy i czas choroby, wegetariańskie i na początek rozszerzania diety), dzięki którym łatwiej zaplanować posiłki na cały dzień.

źródło opisu: <https://www.taniaksiążka.pl/nowe-alaantkowe-blw-joanna-anger-p-898210.html>

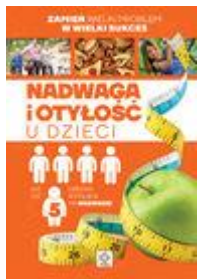


Mój dobry rok : pierwsze kroki w kuchni : książka kucharska / [aut.: Aneta Pliwka, Katarzyna Radzka, Barbara Szostak ; konsult. meryt.: Lidia Klaro-Celej ; il.: Renata Kosowska, Katarzyna Śliwińska]. – Wyd. II. - Warszawa : Wydawnictwo Szkolne PWN, 2017 (sygn. F 117834)

Pewny start - seria publikacji dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, szczególnie dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną. Publikacja zawiera osiem prostych przepisów dla początkujących kucharzy. Każdy przepis otwiera lista

potrzebnych produktów i przyborów kuchennych, po czym następuje sekwencja ilustracji przedstawiająca krok po kroku sposób wykonania potrawy.

źródło opisu: <https://www.smyk.com/catalog/product/view/id/153790/s/pewny-start-moj-dobry-rok-pierwsze-kroki-w-kuchni-ksiazka-kucharska/>



Nadwaga i otyłość u dzieci / [aut.: Agnieszka Ziober]. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, 2016 (sygn. 116055)

Problem nadwagi staje się coraz większym zagrożeniem. Borykają się z nim nie tylko dorośli, ale także, i to coraz częściej, dzieci. Dodatkowo złe przyzwyczajenia żywieniowe w czasie dzieciństwa zwiększają zagrożenie otyłością w dorosłości. Aby zapewnić naszym dzieciom w przyszłości zdrowe życie, musimy już teraz, w okresie dzieciństwa, zmierzyć się z tym wyzwaniem. W niniejszej publikacji skupiliśmy się na dwóch grupach wiekowych: dzieciach

w wieku 4-7 oraz 7-9 lat, a o przygotowanie programu diety zwróciliśmy się do dietetyka. W książce prezentujemy więc najważniejsze informacje dotyczące otyłości: czym jest, jak z nią walczyć, a także do kogo się zgłosić o pomoc. Ale głównie praktyczne porady, liczne przepisy kulinarne oraz przykładowe tygodniowe zestawy żywieniowe. Nie zabrakło również informacji o aktywności fizycznej dziecka, w tym przykładowych zestawów ćwiczeń.

źródło opisu: <https://pzwł.pl/Nadwaga-i-otylosc-u-dzieci,5029752,p.html>



Optymalna żywność dla zdrowych dzieci bez alergii : dieta wegańska i bezglutenowa / Simone Vetter i Ruediger Dahlke. - Białystok : Wydawnictwo KOS, cop. 2019 (sygn. 121145)

Mając szeroką wiedzę na temat roślin i ziół, jej misją stało się towarzyszenie rodzicom w trakcie najważniejszego dla ich dzieci ukierunkowania zdrowego żywienia w pierwszym okresie ich życia. Ta książka kucharska traktuje w szerokiej mierze o witarianizmie, czyli o odżywianiu się wyłącznie świeżymi warzywami i owocami oraz piciu tylko czystej wody, promuje wszystko, co świeże, i odrzuca gluten. Ochrona dzieci przed zaflegmieniem tkanek (wskutek spożycia mleka lub produktów mlecznych), układu nerwowego oraz mózgu (wskutek spożycia glutenu) jest najzdrowszym prezentem, jaki możemy im podarować na drogę życia. Simone Vetter, najlepiej jak tylko potrafi, wspiera rozwój i cieszy się, że może ją w tym wspomóc, tak jak ona wspierała mnie podczas wielu seminariów o Tajemnicy życiowej energii. Ukierunkowanie dzieci na właściwy tor żywienia i energii życiowej jest jednym z najszlachetniejszych zadań medycyny.

<https://www.znak.com.pl/ksiazka/optymalna-zywnosc-dla-zdrowych-dzieci-bez-alergii-dieta-weganska-i-bezglutenowa-vetters-simone-dahlke-ruediger-157264>



Palce lizać : 10 opowieści na lepszy apetyt / tekst Joan de Déu Prats i Pijoan ; il. Ester Llorens i Artiola ; przekł. Katarzyna Gajos. - Kielce : Wydawnictwo Jedność, cop. 2019 (sygn. 119472)

Nietuzinkowy zbiór opowieści skupiających się wokół jedzenia i poznawania smaków. Zawiera oryginalne, zabawne i krótkie historie do przeczytania z dzieckiem o każdej porze dnia. Urocze, zabawne ilustracje, w których wykorzystano technikę kolażu, zaznajamiają najmłodszych z różnymi rodzajami żywności oraz naczyń w kuchni i przy stole. Umieszczony na okładce talerz z wycięciem na kciuk czyni książkę interaktywną, pozwalając dziecku na wybór historii, którą chce w danej chwili przeczytać. Wystarczy obrócić kółko! Gdy wskaże ono historię (z małym rysunkiem i cyfrą), za pomocą wycięcia na marginesie dziecko samo odnajdzie ją w książce. To prawdziwa gratka dla dziecięcej wyobraźni i zaproszenie do spojrzenia dalej niż to, co widać na talerzu. W każdej opowieści ukryte są rozmaite smaki i kolory.

źródło opisu: <https://www.jednosc.com.pl/dla-dzieci-14/4623/palce-lizac-10-opowieści-na-lepszy-apetyt>



Przepisy Tosi i Franka czyli Jedz zdrowo od najmłodszych lat / Anna Kłosińska ; il. Elżbieta Kidacka. - Poznań : Media Rodzina, cop. 2009 (sygn. 115435)

Książka jest adresowana do dzieci przedszkolnych lub wczesnoszkolnych ich i nauczycieli. Myślą przewodnią jest zapoznanie dzieci z zagadnieniami związanymi ze zdrowym sposobem odżywiania oraz podanie prostych przepisów potraw, które dzieci mogłyby przygotować same pod kontrolą rodziców.

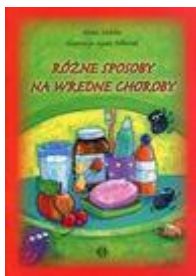
źródło opisu: <https://blizejprzedszkola.pl/artukul-1476,przepisy-tosi-i-franka-czyli-jedz-zdrowo-od-najmłodszych-lat#>



Razem w kuchni : przepisy do wspólnego gotowania z dziećmi / Zosia Cudny. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2016 (sygn. 118024)

Razem w kuchni to kolejna autorska książka Zosi Cudny, założycielki popularnego bloga kulinarnego Makecookingeasier.pl. Tysiące osób zagląda codziennie na jej stronę, by znaleźć tam inspirację i poznać nowe, ciekawe dania. Tym razem popularna i lubiana przez internautów blogerka, ale także szczęśliwa mama małej Hani, kieruje swoją książkę do wszystkich rodziców, którzy nie tylko chcą, by ich dzieci jadły zdrowe posiłki, ale także pragną czerpać radość ze wspólnego ich przygotowywania. W tej przepięknie ilustrowanej książce czytelnicy znajdą mnóstwo prostych, a mimo to niebanalnych przepisów, które wzbogacą rodzinny jadłospis, a jednocześnie pozwolą na co dzień doświadczać bliskości i ciepła, jakie daje wspólne gotowanie i chwile spędzone przy stole w gronie najbliższych.

źródło opisu: <https://www.taniaksiazka.pl/razem-w-kuchni-zosia-cudny-p-801506.html>



Różne sposoby na wredne choroby / Anna Mikita ; il. Agata Półtorak. - Wyd. 4. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2017 (sygn. 114450)

Jest to zbiór humorystycznych wierszyków, których celem jest uświadomienie najmłodszym znaczenia zdrowia i higieny. Dzięki zamieszczonym tu tekstom dzieci dowiedzą się w atmosferze zabawy, jakie czynniki na co dzień zagrażają zdrowiu, dlaczego warto dbać o higienę i w jaki sposób należy to czynić, jak rozwijać sprawność ruchową. Humor i konkretno-wyobrażeniowe ujęcie tematów z zakresu edukacji prozdrowotnej to istotne cechy charakterystyczne tu utworów – dzięki nim wierszyki są atrakcyjne dla dzieci, odpowiadają ich możliwościom percepcyjnym, zachęcają do podejmowania działań na rzecz zdrowia.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/259251/rozne-sposoby-na-wredne-choroby>



Skąd się bierze jedzenie / Emily Bone ; il. Sally Elford ; tł. Agata Byra. - Warszawa : Wydawnictwo Zielona Sowa, cop. 2018 (sygn. F 118405)

„Skąd się bierze jedzenie?” to wielka księga wiedzy o nasionach. Dowiesz się z niej, która roślina potrzebuje wiatru aby wyrosła, która rośnie w ciemności, a która tylko pod wodą. Poznaj rośliny i ich owoce, sposoby sadzenia i wyrastania. Odkryjesz, jak i dlaczego Twoje jedzenie wyrasta z ziemi.

źródło opisu: <http://www.zielonasowa.pl/wielka-ksiega-wiedzy-skad-sie-bierze-jedzenie.html>



Święta Hildegarda z Bingen : zdrowie dla twojego dziecka : przepisy kulinarne, lekarstwa, porady : poznaj 6 reguł Świętej, dzięki którym twoje dziecko będzie zdrowe i szczęśliwe / Brigitte Pregenzer, Brigitte Schmidle ; tł. Jacek Jurczyński. – Wyd. I. - Kraków : Wydawnictwo Esprit, 2013 (sygn. 118066)

Święta Hildegarda z Bingen daje nam sześć złotych reguł, które możemy zastosować we wszystkich dziedzinach życia. Szczególny nacisk kładzie na rozkład dnia, pielęgnowanie talentów dziecka, świadome odżywianie, regularność snu i odpowiednie formy spędzania wolnego czasu. Jej reguły dotyczą jednak nie tylko dzieci, lecz i każdego dorosłego człowieka. W książce tej znajdziesz starannie dobrane przepisy, leki i eliksiry z apteczki Hildegardy, które pomagają łagodnie i w zgodzie z naturą leczyć dziecięce choroby oraz skutecznie im zapobiegać. Odkryjesz też wiele cennych wskazówek i rozwiązań problemów.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/178229/sw-hildegarda-z-bingen-zdrowie-dla-twojego-dziecka>



To, co ważne i poważne : inscenizacje o bezpieczeństwie, zdrowiu i emocjach : scenariusze przedstawień dla przedszkolaków i klas I-III / Ewa Kujawińska. - Kraków : CEBP 24.12, 2018 (sygn. 118042)

W publikacji zamieszczone zostały teksty przedstawień o tematyce dotyczącej ważnych zagadnień, których świadomość powinna być rozwijana u dzieci już od najmłodszych lat.

W skład publikacji wchodzi:

- książka zawierająca 16 scenariuszy inscenizacji oraz zapisy nutowe piosenek;

- płyta Audio-CD przeznaczona do odtwarzaczy CD, na której znajduje się 18 piosenek występujących w treści scenariuszy;

- płyta Data-PC przeznaczona do odtwarzania na komputerze, na której zamieszczone zostały podkłady do piosenek, utwory instrumentalne stanowiące tło muzyczne w inscenizacjach, efekty dźwiękowe pojawiające się w przedstawieniach oraz pliki PDF z przedstawieniami rozpisanymi na role.

źródło opisu: <https://blizejprzedszkola.pl/wydawnictwo/?387,to-co-wazne-i-powazne-inscenizacje-o-bezpieczenstwie-zdrowiu-i-emocjach>



Witaminy dla chłopaka i dziewczyny : elementarz zdrowia / Kamila M. Nowak ; il. Paweł Kołodziej. - Kraków : Wydawnictwo AA, cop. 2017 (sygn. F 118059)

Wiedzę na temat konieczności wprowadzania witamin i minerałów do codziennej diety należy kształtować już od najmłodszych lat. Dzieci, których rodzice nie przestrzegali uczenia ich właściwych nawyków żywieniowych, znacznie częściej chorowały i nie rozwijały się prawidłowo. Książka ta w sposób zabawny, a jednocześnie przekonujący

zachęca naszych najmłodszych do spożywania wybranych owoców, warzyw i innych produktów dostarczających tych cennych składników odżywczych!

źródło opisu: <https://www.gandalf.com.pl/b/witaminy-dla-chlopaka-i-dziewczyny/>



W trosce o zdrowie dziecka w okresie przedszkolnym : obszary promocji zdrowia i propozycje metodyczne / Magdalena Madej-Babula. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2016 (sygn. 118105)

Dużym walorem książki jest jej strona metodyczna, wyrażająca się w konkretnych propozycjach, stosownie do podejmowanych zagadnień w obszarze edukacji zdrowotnej skierowanej do dzieci w wieku przedszkolnym. Publikacja będzie z pewnością wartościową pomocą dydaktyczną dla nauczycieli, rodziców, wychowawców i opiekunów mających świadomość wagi zdrowia dzieci i jego znaczenia dla satysfakcjonującego funkcjonowania i osiągania sukcesu życiowego, w tym także edukacyjnego. Książka może być także wykorzystana w procesie kształcenia studentów wychowania przedszkolnego oraz opiekunek dzieci w wieku przedszkolnym.

źródło opisu: <https://wydawnictwo.ignatianum.edu.pl/w-trosce-o-zdrowie-dziecka-w-okresie-przedszkolnym.htm>



Za mamusię, za tatusia - sposób na niejadka : jak kształtować prawidłowe nawyki związane z jedzeniem u dzieci na różnych etapach rozwoju / Marta Bąkowska. - Konstancin-Jeziorna Wydawnictwo REA-SJ, 2017 (sygn. 120877)

Książka adresowana jest do rodziców, którzy chcą świadomie kształtować nawyki żywieniowe swoich dzieci na różnych etapach ich rozwoju, a szczególnie do tych, których dzieci już mają problemy z jedzeniem. Poszczególne rozdziały pokazują, jaki wpływ na karmienie dziecka ma nabywanie nowych umiejętności rozwojowych, zmiany otoczenia oraz problemy zdrowotne i podpowiadają, jak radzić sobie z tego rodzaju kłopotami.

<https://aros.pl/ksiazka/za-mamusie-za-tatusia---sposob-na-niejadka>



Zdrowe dzieciaki / Joel Fuhrman ; [przekł. Michał Goreń]. - Wyd. 3. - Warszawa : Wydawnictwo Varsovia, 2016 (sygn. 115597)

Dzieci mają przed sobą całe życie. Zdrowy rozsądek podpowiada, że jako dorośli najchętniej będą jeść to, do czego przywykną w dzieciństwie. Tymczasem dziś większość dzieci jada produkty, które w przyszłości mogą wywołać u nich bardzo poważne choroby, zamiast takich, które minimalizowałyby ryzyko kłopotów zdrowotnych. Autor niniejszej publikacji niezmiennie kieruje się dobrą praktyką lekarską, w tym zasadą primum non nocere („Przed wszystkim nie szkodzić”), zawartą w przysiędze Hipokratesa. Tym samym, kiedy tylko to możliwe, zamiast przepisywać pigułki, zaleca zmianę jadłospisu i leczenie za pomocą prawidłowego żywienia. Aby dzieci nabrały odpowiednich przyzwyczajeń żywieniowych, przede wszystkim muszą ich przestrzegać rodzice i muszą wierzyć w ich skuteczność. Każde dziecko zasługuje na jak najlepszy start do dorosłego życia.

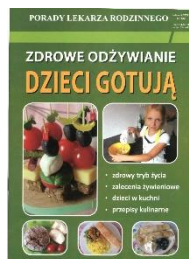
źródło opisu: <https://akademiiawitalnosci.pl/dr-joel-fuhrman-zdrowe-dzieciaki-jak-odzywiac-dzieci-by-bylly-odporne-na-choroby/>



Zdrowe i pełne energii dziecko : porady mamy dietetyczki / Katarzyna Błażejewska-Stuhr. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, cop. 2019 (sygn. 120387)

Polskie dzieci tyją najszybciej w Europie – źle się odżywają, mało się ruszają. Już co piąte polskie dziecko ma nadwagę lub otyłość. To bagaż na całe życie. To nie tylko nadmierna ilość tkanki tłuszczowej i większe obwody. To przede wszystkim zmieniony skład ciała, który wpływa na funkcjonowanie organizmu. Badania naukowe wskazują iż otyłość i jej konsekwencje mogą być skutecznie korygowane przez zdrowy tryb życia, prawidłowe nawyki żywieniowe i aktywność fizyczną. Katarzyna Błażejewska-Stuhr – dietetyczka i mama dwójki dzieci – radzi jak zadbać o to, żeby twoje dziecko było szczupłe i zdrowe. W książce Zdrowe, szczupłe, pełne energii dziecko znajdziesz m.in.: informacje o tym, się jakie są przyczyny otyłości i metody jej leczenia; praktyczne informacje jak odżywiać dziecko – smacznie i zdrowo; 60 przepisów na pyszne i zdrowe posiłki.

źródło opisu: <https://www.znak.com/pl/ksiazka/zdrowe-i-pełne-energii-dziecko-porady-mamy-dietetyczki-katarzyna-blazejewska-stuhr-156262>



Zdrowe odżywianie : dzieci gotują / oprac.: Monika von Basse. - Toruń : Wydawnictwo Literat, [2019] (sygn. 119721)
(sygn. 119721)

W tej książce znajdziecie proste przepisy, opisane krok po kroku i pokazane na zdjęciach. Samodzielnie możecie przygotować między innymi naleśniki z twarogiem i jagodami, słupki warzywne z dipem serowym, ciasto marchewkowe czy kotlet z kurczaka z chipsami z ziemniaka i fasolką szparagową.

źródło opisu: <https://bonito.pl/k-90706722-zdrowe-odzywianie-dzieci-gotuja>



Zdrowe żywienie : poradnik dla dzieci / [tekst Paulina Bronikowska, Aleksandra Paturej ; il. Marcin Kot]. - Warszawa : Wydawnictwo SBM, cop. 2017 (sygn. F 113826)

Każdy wie, że najlepszą receptą na życie w zdrowiu jest aktywność fizyczna i właściwe odżywianie. Poradnik pokaże dzieciom, jak dbać o to, aby każdego dnia dostarczać organizmowi składników potrzebnych do prawidłowego rozwoju. Wyjaśni, czym są białka, węglowodany, tłuszcze i witaminy, wskaże, w jakich produktach ich szukać, oraz podpowie, jak zastąpić smięciowe jedzenie zdrowymi i pysznymi przekąskami. Warto dbać o zdrowe nawyki żywieniowe od najmłodszych lat!

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4834575/zdrowe-zywienie-poradnik-dla-dzieci>



Zdrowy jak japońskie dziecko / Naomi Moriyama, William Doyle ; [przekł.: Katarzyna Mojowska]. - Warszawa : Muza SA, 2017 (sygn. 114130)

W tej inspirującej książce małżeństwo-zespół, który tworzą urodzona i wychowana w Japonii Naomi Moriyama oraz Williama Doyle, analizuje dowody na to, że mali Japończycy cieszą się najlepszym zdrowiem na świecie, oraz zbiera wnioski w formie kilku praktycznych porad, jakie mogą zastosować rodzice, by zadbać o zdrowie swojego dziecka. Wszyscy pragniemy, by nasze dzieci były zdrowe i szczęśliwe, lecz w wielu rodzinach temat jedzenia przeistoczył się w pole bitwy, stając się źródłem sporów i nieporozumień.

źródło opisu: <http://lubimyczytac.pl/ksiazka/4353985/zdrowy-jak-japonskie-dziecko>



Żywność w przedszkolu : układanie jadłospisów, porady i przykłady / [Katarzyna Wolnicka et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2016 (sygn. F 118109)

W poradniku znajdą Państwo przydatne narzędzia, które ułatwią konstruowanie diety dla dzieci w wieku przedszkolnym. Wskazujemy, jakie produkty należy częściej uwzględnić, planując jadłospis. W książce znajdą Państwo także omówione najczęstsze błędy w żywieniu przedszkolaków oraz wskazówki praktyczne, jak ich unikać.

źródło opisu: <https://www.medicon.pl/zywnosc-w-przedszkolu-ukladanie-jadlospisow-porady-i-przyklady/27907>

ZBIORY AUDIOWIZUALNE

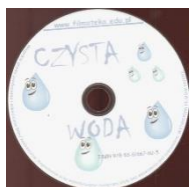


Piosenki zdrowych dzieci / Mała Orkiestra Dni Naszych. - Warszawa : MTJ, 2015 (sygn. PK 1150)

Czy piosenki są tylko do zabawy? Czy profilaktyka dla dzieci musi być nudna? Nie! Ta płyta, skierowana do dzieci 4-13 lat, jako pierwsza w Polsce podejmuje ważne, trudne i potrzebne tematy w sposób lekki, komunikatywny, nie pozbawiony żartu i uśmiechu.

Piosenki między innymi o ograniczonym zaufaniu do obcych, niezdrowej żywności, kulturze osobistej, zwierzątku domowym, marnowaniu czasu przed komputerem, roli sportu, prawach dziecka nadają się jednocześnie do super zabawy, ale także uczą i wychowują. Jednym słowem, wszystko co dziecko powinno wiedzieć o zdrowym i bezpiecznym życiu, bez sztampy i nudy.

źródło opisu: <https://www.odndzieci.pl/dyskografia/266-piosenki-zdrowych-dzieci>



Czysta woda / reż. Mirosław Starczewski. - [Smardzowice] : Wytwórnia Filmów Vivere, [2013] (sygn. DVD 2376, 11 min)

W filmie dzieci będą wędrowały z kroplą deszczu, która zamieni się w strumień, a potem w bystry potok. Gdy wpadnie do rzeki będzie razem z nią wędrować i oglądać świat, aż trafi do ujęcia wody pitnej. A ponieważ w czasie swojej podróży kropla się ubrudziła to w stacji uzdatniania wody przejdzie proces: ozonowania, koagulacji, sedymentacji i filtracji. Na końcu woda zostanie zdezynfekowana chlorem. Po takim uzdatnieniu woda jest bardzo czysta i może trafić do kranu. Ale zanim się to stanie zostanie wcześniej zbadana w laboratorium biologiczno-chemicznym. Teraz można ją już pić. A co się dzieje ze zużytą brudną wodą. Oczywiście trafia ona do oczyszczalni ścieków, gdzie zostaje bardzo dokładnie oczyszczona by trafić do rzeki, a razem z rzeką może do ... morza.

źródło opisu: <http://www.filmoteka.edu.pl/dla-przedszkoli>



Jak powstaje żółty serek / reż. Mirosław Starczewski. - [Smardzowice] : Wytwórnia Filmów Vivere, 2012 (sygn. DVD 2101, 10 min)

Wujek Adasia kupił nowe małe zwierzątko . Ładne prawda? Kto z was wie jak się nazywa? Tak to cielaczek czyli mała krówka. A wujek Adasia jest rolnikiem . Popatrzcie to jest domek w którym mieszkają krówki i cielaczki. Ten domek to obora . O a tutaj jest cała gromada cielaczków . Ale one są ciekawskie. Cielaczki mają futerka w różnych kolorach , jedne są brązowe jasne i ciemne, te są białe czarne a te chyba łaciate. Który cielaczek jest najładniejszy?... Z filmu dzieci dowiedzą się: jak wygląda mały cielaczek, jak wygląda duża krówka, gdzie mieszkają krówki i cielaczki, co jedzą krówki latem a co zimą, jak nazywa się osoba, która hoduje krówki, ile razy dziennie i jak wykonuje się udój mleka, gdzie trafia mleko od rolnika. W mleczarni dzieci zobaczą jak mleczko z cysterny wędruje przez cały proces technologiczny aż do momentu gdy serek będzie mógł być zawieszony do sklepu, by każda mamusia mogła go kupić i zrobić dzieciom pyszne kanapki z żółtym serem.

źródło opisu: <http://www.filmoteka.edu.pl/dla-przedszkoli>



Kasia i jej pszczoły / reż. Mirosław Starczewski. - [Smardzowice] : Wytwórnia Filmów Vivere, [2012] (sygn. DVD 2377, 15 min)

Oglądając film dzieci dowiadują się na czym polega tradycyjna produkcja miodu w pasiece. Zobaczą wewnątrz ula wraz z pszczołami. Dowiedzą się jakie są ich rodzaje (królowa, truteń, pszczoły robotnice), na czym polega ich praca i współdziałanie. Poznają pszczoły jako owady społeczne. Ponadto poznają Pana pszczelarza, a także bohaterkę filmu czteroletnią Kasię, która mieszka w gospodarstwie pasiecznym. Dziewczynka pomaga rodzicom w pracach w pasiece, a także przy pozyskiwaniu miodu.

źródło opisu: <http://www.filmoteka.edu.pl/dla-przedszkoli>



Od ziarenka do bochenka / reż. Mirosław Starczewski. - [Smardzowice] : Wytwórnia Filmów Vivere, 2011 (sygn. DVD 2095, 11 min)

Ziarenko-mąka- bochenek chleba. To droga którą powędrują dzieci oglądając nasz film. Zobaczą kłosa pszenicy i żyta, pracę rolników koszących zboża kombajnami. Odwiedzą młyn wodny, gdzie młynarz zmieli mąkę. Dowiedzą się jakich składników potrzebuje pan piekarz by zrobić ciasto chlebowe oraz jakie urządzenia są mu niezbędne aby mógł upiec chrupiący chleb.

źródło opisu: <http://www.filmoteka.edu.pl/dla-przedszkoli>



Zdrowe ząbki / reż. Mirosław Starczewski. - [Smardzowice] : Wytwórnia Filmów Vivere, [2012] (sygn. DVD 2378, 14 min)

Film dotyczy edukacji zdrowotnej dzieci w wieku przedszkolnym. Bohaterem filmu jest Dominik, który odwiedza lekarza stomatologa w gabinecie dentystycznym. Stomatolog zapoznaje chłopca z gabinetem, przyrządami i urządzeniami w nim się znajdującymi. Następnie dzieci zobaczą jak pani dentystka odkrywa w zębie Dominika dziurę za pomocą specjalnej kamery. Pokazano też jak Dominik wykonuje przed leczeniem zęba zdjęcie radiologiczne, a potem pokazano właściwe leczenie. Jednym z celów kształcących filmu jest minimalizacja stresu u dziecka przed i w trakcie wizyty

u stomatologa. W odniesieniu do celu wychowawczego Pani dentystka demonstruje chłopcu na czym polega utrzymanie właściwej higieny uzębienia poprzez prawidłowe jego mycie. Aby dodatkowo zachęcić dzieci do wizyty u stomatologa bohater filmu otrzymuje od Pani stomatolog Dyplom dzielnego pacjenta.

źródło opisu: <http://www.filmoteka.edu.pl/dla-przedszkoli>

Oprac. Jolanta Osińska-Kurek

j.kurek@bpsiedlce.pl

Małgorzata Percińska

m.percinska@bpsiedlce.pl