

Keywords: Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente libro pdf download, Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente scaricare gratis, Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente epub italiano, Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente torrent, Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente leggere online gratis PDF

Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente PDF

Carlo Agostoni



Questo è solo un estratto dal libro di Nutrirsi bene mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



Autore: Carlo Agostoni
ISBN-10: 9788891752468
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 4072 KB

DESCRIZIONE

Una corretta alimentazione assicura un'adeguata crescita, evita carenze nutrizionali e contribuisce a prevenire le malattie - come obesità, diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari - che trovano nella dieta, già a partire dai primi anni di vita, una delle maggiori cause. Anni di esperienza con bambini, adolescenti e con le loro famiglie hanno portato alla stesura di un volume che affronta i problemi e risponde alle domande con le quali i genitori si confrontano quotidianamente; fornisce informazioni e suggerisce strategie per raggiungere i fabbisogni nutrizionali dei bambini e degli adolescenti e per favorire l'impostazione di un sereno e allo stesso tempo corretto rapporto con il cibo. Nella prima parte del libro, per facilitare i genitori nel loro compito di modello per i figli, viene proposto un questionario di autovalutazione delle abitudini alimentari degli adulti. Vengono poi trattati - dopo una presentazione delle funzioni dei nutrienti e dei micronutrienti, delle loro principali fonti alimentari e della guida alla scelta degli alimenti - i temi legati alle specifiche richieste nutrizionali, dalla nascita all'adolescenza. Sono presenti inoltre utili modelli di alimentazione dall'età di 6 mesi all'adolescenza con la proposta di menu settimanali ideali per un'alimentazione sia tradizionale che latte-ovo-vegetariana. Nell'Appendice, dedicata alla parte più pratica, vengono infine proposte semplici ricette per tutta la famiglia.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

Carlo Agostoni, Silvia Scaglioni NUTRIRSI BENE MANGIANDO Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente Con la collaborazione di Silvia Bettocchi, Valentina De ...

Nutrirsi bene mangiando: Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente (Italian Edition) - Kindle edition by Silvia Scaglioni, Carlo Agostoni. Download it once ...

Nutrirsi Bene Mangiando. Guida all'alimentazione dal bambino all'adolescente. Carlo Agostoni, Silvia Scaglioni. Franco Angeli ...

**NUTRIRSI BENE MANGIANDO. GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE DAL BAMBINO
ALL'ADOLESCENTE**

[Leggi di più ...](#)