

Smakäventyret : att lära små barn äta mat

Författare: Ann Fernholm

Antal sidor: 170

Förlag: Natur Kultur Akademiska

Utgiven: November, 2015

LADDA NER

LÄSA



Description:

Vinnare i Årets Svenska Måltidslitteratur 2016, kategori "Barn och mat"! Kära nyblivna förälder! Den här boken är till dig. Det är den bok jag önskar att någon hade stuckit i min hand när jag skulle börja ge mina bebisar mat. För inte hade jag en aning om hur viktig det första årets smakträning är. När barn närmar sig 2-årsåldern blir de ofta vad forskare kallar för neofobiska de blir skeptiska mot ny mat. Då är det svårare att lära dem äta bra mat, som broccoli, leverpastej, ägg och lax. Därför behöver du ta tillvara din bebis nyfikenhet. Ni behöver ge er ut på ett äventyr tillsammans och utforska smak och konsistens bortom det söta och flytande. Du känner kanske precis som jag även en rädsla för att barnet ska få i sig för lite näring eller för mycket salt. Det krävs en bra dos självförtroende och kunskap för att motstå industrins lobbying. För vem kom egentligen på att en pulverblandning av vetemjöl, skummjolk, palm- och rapsolja, koncentrerad fruktjuice och tillsatta vitaminer är bättre för bebisar än hemlagad mat? Jag hoppas att denna bok ska inspirera till glädjefyllda upplevelser vid matbordet. Du kommer med säkerhet att behöva torka en del kladd. Se det som en investering i ditt barns hälsa. Ann Fernholmmamma, vetenskapsjournalist och fil. dr i molekylär bioteknik. "Man vinner mycket på att smakträna barnen tidigt, för vi äter vad vi lärt oss som mycket små. Här är boken som tar tillvara nyfikenheten på mat redan innan ettårsdagen." Juryn för tävlingen Årets Svenska Måltidslitteratur 2016