

Zdrowe odżywianie

Zestawienie bibliograficzne w wyborze
ze zbiorów Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Bielsku-Białej za lata 2000-2021

cz - czytelnia
w, P – wypożyczalnia
a – zbiory audiowizualne
g – gry

Czasopisma udostępniane są na miejscu w czytelni.

Książki:

1. Abecadło witamin i pierwiastków / Stanisław K. Wiąckowski. - Gdańsk : Tower Press, 2004.
w 71823
2. Bądź zdrowa : poradnik dla kobiet / Jadwiga Górnicka. - Raszyn : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, copyright 2010.
w 64295
3. Bulimia od A do Z : kompendium wiedzy dla rodziców, nauczycieli i wychowawców / Dorota Mroczkowska. Beata Ziółkowska. - Warszawa : "Difin", 2011.
w 112955, w 68192
4. Być młodą w każdym wieku / Nadia Volf ; współpr. Marie-Christine Deprund ; z jęz. fr. przeł. Joanna Kluza. - Katowice : Wydawnictwo Sonia Draga, 2010.
w 118072
5. Dieta dla mózgu / Louise Thibault ; z fr. przeł. Joanna Józefowicz-Pacufa. - Warszawa : Klub dla Ciebie, copyright 2005.
w 67373
6. Dietoterapia / Dariusz Włodarek [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2014.
w 71363
7. Edukacja żywieniowa / Isobel R. Contento ; redakcja naukowa polskiego wydania Barbara Woynarowska, Nina Ogińska-Bulik, Magdalena Woynarowska-Sołdan ; przełożyli Olga Siara, Małgorzata Guzowska, Wojciech Szczepański. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018.
w 122328
8. Fizjologia żywienia / redakcja naukowa prof. dr hab. n. med. Hanna Krauss ; [autorzy Zuzanna Chęcińska-Maciejewska i inni]. - Warszawa : PZWL, 2019.
cz 121285

9. Jak zachować sprawny umysł przez całe życie : nie pozwól swojej głowie się zestarzeć. Cz. 1 / Dana Haralambie, Regina Rademächers. - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2017.
w 119677
10. Jak zachować sprawny umysł przez całe życie : proste ćwiczenia mózgu na każdy dzień. Cz. 2 / Dana Haralambie, Regina Rademächers. - Warszawa : Wydawnictwo Wiedza i Praktyka, 2017.
w 119678
11. Jak zwiększyć odporność swojego dziecka / Monika Bigoś. - Kraków : Otwarte, 2019.
P 121401
12. Jak żyć niemowlęta i małe dzieci / Hanna Szajewska, Piotr Albrecht. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, copyright 2009.
w 68919
13. Jakość życia w zaburzeniach odżywiania / Anna Wiatrowska. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2009.
w 69190
14. Jedzenie / Iwona Niewiadomska, Agnieszka Kulik, Agnieszka Hajduk. - Lublin : Wydawnictwo KUL : "Gaudium", 2005.
cz 54335, w 95600, w 95601
15. Jedzenie jako sytuacja edukacyjna i społeczna / redakcja naukowa: Barbara Juraś-Krawczyk, Elżbieta Woźnicka. - Łódź : Wydawnictwo Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, 2015.
cz 73966
16. Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu : praca zbiorowa / pod red. Jana Gawęckiego i Teresy Mossor-Pietraszewskiej ; aut. Janusz Czapski [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008.
w 65882
17. Leczenie biomedyczne autyzmu i PDD / William Shaw ; współpraca: Bernard Rimland, Bruce Semon, Lisa Lewis, Karyn Seroussi, Pamela Scott ; [tłumaczenie Lidex]. - Warszawa : Vega Media Instytut Medycyny Holistycznej : Fraszka Edukacyjna, 2016.
P 121691
18. Metoda Montignac dla dzieci : zapobieganie i leczenie otyłości dziecięcej / Michel Montignac ; [tł. z jęz. fr. Anna Supronowicz ; konsult. med. wyd. pol. Tadeusz Wierzbicki, Włodzimierz Borowski]. - Warszawa : Artvitae, 2010.
w 72856

19. Młodzież przeciwko sobie : zaburzenia odżywiania i samouszkodzenia - jak pomóc nastolatkom w szkole / Jowita Wycisk, Beata Ziółkowska. - Warszawa : Difin, 2010.
cz 63142, w 107700, w 107701, w 107702, w 107703
20. Na początku był głód / Marek Konarzewski. - Warszawa : Państwowy Instytut Wydawniczy, 2015.
w 118574
21. Nadwaga i otyłość u dzieci / [autor: Agnieszka Ziober]. - Bielsko-Biała : Wydawnictwo Dragon, 2016.
P 118172, w 121092
22. Nałóg jedzenia / Marek Bardadyn. - Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2015.
w 74135
23. Nasz wspaniały mózg czyli Jak zachować bystrość, sprawność i jasność umysłu / Jean Carper ; przekł. Stanisław Dubiski. - Poznań : Vesper, 2010.
w 109144, w 109145
24. Normy żywienia człowieka : podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych / red. nauk. Mirosław Jarosz, Barbara Bułhak - Jachymczyk ; aut. Barbara Bułhak-Jachymczyk [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008.
w 61342
25. Nowoczesna kosmetologia. 1, Detoksykacja, dieta, ruch / Marcin Molski. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2015.
w 72943
26. O pokarmach, smakach i utraconych znaczeniach : historia kultury sub speciae culinaria / Katarzyna Łeńska-Bąk. - Opole : Wydawnictwo Uniwersytetu Opolskiego, 2010.
w 64352
27. Odżywianie / Caroline Warbrick ; tł. Katarzyna Nowak. - Poznań : "Ibis", 2009.
w 105904, w 105905, w 105906, w 105907
28. Otyłość : poradnik dla młodzieży / Monika Bąk-Sosnowska. - Sosnowiec : Wydawnictwo Projektom, copyright 2007.
w 59005
29. Otyłość dziecięca z perspektywy dzieci i rodziców : aspekt behawioralny, emocjonalny, poznawczy / Kamila Czepczor-Bernat. - Warszawa : Difin, copyright 2021.
w 122682
30. Otyłość u dzieci i młodzieży / red. nauk. Ewa Małecka-Tendera, Piotr Socha ; aut. Mieczysław Litwin [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011.
w 65855

31. Piękno w okresie dojrzewania : spostrzeganie własnego ciała i prewencja zaburzeń łaknienia w środowisku szkolnym / Magdalena Weber, Beata Ziółkowska. - Warszawa : Difin, 2012.
w 115987, w 115988, w 68208
32. Poradnik dietetyczny : prawidłowa dieta receptą na zdrowie / Bernard Jensen ; tł. Marek Czeakański. - Warszawa : Mada, 2000.
w 70770
33. Poradnik dla rodziców tych dzieci, dla których jedzenie jest wrogiem / [oprac. Wioletta TuszyńskaBogucka, Jacek Bogucki]. - Warszawa : Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, [2011].
w 69353
34. Prosta metoda jak skutecznie pozbyć się zbędnych kilogramów / Allen Carr ; [przekład: Maciej Cisko]. - Warszawa : Betters, copyright 2009.
w 122643
35. Psychodietetyka / redakcja naukowa dr hab. n. społ. Anna Brytek-Matera. - Warszawa : PZWL, 2021.
cz 122358
36. Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych / Jane Ogden ; przekł. Robert Andruszko. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011.
cz 65273
37. Rola żywności i żywienia w profilaktyce i terapii chorób człowieka / Jan Fiedurek. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2007.
cz 58005, w 58106, w 74332
38. Suplementy diety a zdrowie : porady lekarzy i dietetyków / Mirosław Jarosz [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, copyright 2008.
w 61303
39. Trening mózgu : popraw pamięć, koncentrację i samopoczucie korzystając z najnowszych odkryć nauki / Larry McCleary ; przekł. Cezary Welsyng. - Warszawa : MT Biznes, copyright 2010.
w 111187, w 111188, w 111189
40. Trening umysłu dla seniorów / Natalia Minge, Krzysztof Minge. - Warszawa : Edward, 2016.
w 121003

41. Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw / Hanna Kunachowicz [et al.]. - Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, copyright 2003.
w 89768
42. Wiek to nie wyrok : 10 sekretów długowieczności / Frank Lipman ; [tłumaczenie: Katarzyna Stolba]. - Białystok : Wydawnictwo Vital, 2016.
w 118609
43. Wprowadzenie do rolnictwa ekologicznego / Józef Tyburski, Sylwia Żakowska-Biemans. – Warszawa : Wydawnictwo SGGW, 2007.
w 59590
44. Wybrane problemy higieny i ekologii człowieka / pod red. Emilii Kolarzyk. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2000.
w 49688
45. Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej / Agnieszka Buczak. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2014.
w 73796
46. Zasady żywienia człowieka / Hanna Kunachowicz, Elżbieta Czarnowska-Misztal, Halina Turlejska. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, [2004].
w RP 6465
47. Zdrowe odżywianie i higiena kobiety ciężarnej / Grażyna Tuchmacher. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2010.
w 118618
48. Zdrowie z wyboru : jak skutecznie walczyć z otyłością, chorobami serca, nadciśnieniem, rakiem, cukrzycą, osteoporozą / Hans Diehl, Aileen Ludington, Grażyna Kuczek ; [tł. Grażyna Kuczek]. - Mszczonów : Fundacja Źródła Życia, 2003.
w 66126
49. Zdrowy detoks / Ewa Jarosz. - Warszawa : Edward, 2016.
w 118366
50. Żywnienie człowieka. T. 1, Podstawy nauki o żywieniu / pod red. Jana Gawęckiego i Lecha Hryniewieckiego ; aut. Stanisław Berger [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2006.
w 71890
51. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. T. 2 / pod red. Jana Hasika i Jana Gawęckiego ; aut. Magdalena Białkowska [et. al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2005.
w 71891

52. Żywnienie dzieci / Halina Woś, Anna Staszewska-Kwak. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, copyright 2008.
w 60363
53. Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie / pod redakcją Mariana Krawczyńskiego ; [aut. Anna Blask-Osipa et al.]. - Kraków : Wydawnictwo Help-Med., 2015.
w 121093
54. Żywnienie osób w wieku starszym : porady lekarzy i dietetyków / Mirosław Jarosz. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2008.
w 60236
55. Żywnienie, żywność a zdrowie / Jadwiga Biernat. - Wrocław : "Astrum", 2001.
w 71021, w 71022
56. Żywność lekarstwem : lecznicza książka kucharska / Dharma Singh Khalsa ; przeł. Aleksandra Wejchert-Spodenkiewicz. - Łódź : Wydawnictwo "Ravi", 2005.
w 71109

Rozdziały z książek:

1. Cukrzyca typu 2 / Dorota Łoboda // W: Psychodietetyka. - Warszawa : PZWL, 2021. - S. 547-551.
cz 122358
2. Niezdrowe nawyki żywieniowe i ich zmiana / Monika Bąk-Sosnowska // W: Psychodietetyka. - Warszawa : PZWL, 2021. - S. 214-227.
cz 122358
3. Podstawowe informacje na temat jakości żywienia w różnych okresach życia człowieka / Magdalena Warchoł // W: Fizjologia żywienia. - Warszawa : PZWL, 2019. - S. 251-310.
cz 121285
4. Wybrane choroby przewodu pokarmowego / Dorota Łoboda // W: Psychodietetyka. - Warszawa : PZWL, 2021. - S. 552-562.
cz 122358
5. Zdrowe odżywianie się / Jane Ogden ; tł. Robert Andruszko // W: Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. - S. 9-32.
cz 65273

Artykuły z czasopism:

1. 10 [dziesięć] najważniejszych zasad żywieniowych - do przekazania uczniom! / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 6, s. 30-31.
2. Cukier - czy diabeł zawsze jest taki straszny, jak go malują? / Magdalena Czołpińska // Biologia w Szkole. - 2019, nr 5, s. 33-38.
3. Cukier krzepi. Czy aby na pewno? / Magdalena Czołpińska // Biologia w Szkole. - 2019, nr 6, s. 41-45.
4. Cynk i palce cynkowe - czyli o znaczeniu cynku w życiu człowieka / Joanna Kurek // Chemia w Szkole. - 2019, nr 6, s. 43-50.
5. Dieta wegetariańska - moda czy konieczność, a może zdrowy rozsądek? / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 4, s. 38-39.
6. Dlaczego powinniśmy objadać się warzywami? / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 20-21.
7. Jak czytać etykiety - jak zyskać niezbędną wiedzę w 10 krokach? / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2019, nr 4, s. 46-47.
8. Jak zachęcić małe dzieci do próbowania nowych produktów? / Joanna Jaczewska-Schuetz // Wiadomości Przedszkolaka. - 2016, nr 9, s. 23.
9. Jemy zdrowe produkty // Bliżej Przedszkola. - 2020, nr 10, s. 56-58.
10. Kiszonki - powrót do naturalnego żywienia / Magdalena Człapka-Matyasik // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 44-49.
11. Laktoferyna - ważny białkowy modulator naturalnej odporności / Joanna Kurek // Chemia w Szkole. - 2019, nr 4, s. 15-19.
12. O żywieniu dzieci / Grażyna Rowicka // Wiadomości Przedszkolaka. - 2017, nr 4, s. 23-24.
13. Odkrywamy tajemnice pizzy / Barbara Majewska // Wychowanie w Przedszkolu. - 2014, nr 8, s. 44-46.
14. Odporność u sportowców : jak o nią dbać? / Marek Fischer // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 36-43.
15. Ortoreksja : kiedy zdrowe odżywianie jest niezdrowe / Magdalena Rowicka // Świat Problemów. - 2015, nr 4, s. 37-40.

16. Pij wodę, będziesz zdrow(szy)! / Magdalena Czołpińska // *Biologia w Szkole*. - 2019, nr 4, s. 17-22.
17. Przerwa między lekcjami - czas na zdrowe nawyki / Paulina Osuch, Aleksandra Kuźmicka, Martyna Kuźnicka // *Remedium*. - 2014, nr 10, s. 28-29.
18. Psychodietetyka dzieci i młodzieży / Paula Mamrot // *Remedium*. - 2019, nr 7/8, s. 14-15.
19. Uwaga otyłość : jakie są przyczyny otyłości wśród młodych osób? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 3, s. 52-53.
20. Warzywa i owoce : kolorowy parasol ochronny dla twojego dziecka / Natalia Gregorowicz // *Wiadomości Przedszkolaka*. - 2016, nr 9, s. 24.
21. Wegetarianizm - sposób na życie = Vegetarianism - an approach to nutrition or something more? / Janusz R. Mroczek, Karolina Mroczek // *Aura*. - 2019, nr 12, s. 22-25.
22. Wiem, co jem - czyli zdrowe odżywianie : program edukacji zdrowotnej / Selwana Szotek // *Życie Szkoły*. - 2011, nr 7, s. 24-26.
23. "Wiemy, co jest zdrowe" - scenariusz zajęć dla dzieci starszych // *Wiadomości Przedszkolaka*. - 2013, nr 4, s. 9-10.
24. Zajęcia z psychodietetyki dla dzieci i młodzieży. Cz. 1 / Ewelina Prędka-Pawlun // *Remedium*. - 2019, nr 4, s. 21-24.
25. Zajęcia z psychodietetyki dla dzieci i młodzieży. Cz. 2 / Ewelina Prędka-Pawlun // *Remedium*. - 2019, nr 7/8, s. 16-19.
26. Zajęcia z psychodietetyki dla dzieci i młodzieży - cd. / Ewelina Prędka-Pawlun // *Remedium*. - 2019, nr 12, s. 16-18.
27. Zdrowe drugie śniadanie / Joanna Winięcka-Nowak // *Życie Szkoły*. - 2015, nr 5, s. 2-5.
28. Zdrowe odżywianie jest teraz w modzie - szukaj witamin w sadzie i w ogrodzie : propozycje aktywności pomocne w trakcie planowania pracy wychowawczo-dydaktycznej dla dzieci młodszych na październik // *Bliżej Przedszkola*. - 2015, nr 9, s. 38-43.
29. Zdrowe słodczyce - maksimum słodkości przy minimum umiejętności / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 46-47.
30. Zdrowe smakołyki - zdrowy przedszkolak / Olga Habrat, Magdalena Traczyk, Erwina, Szymczyk, Katarzyna Skrzatem // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2014, nr 6, s. 36-37.

31. Zdrowe zmiany małym kosztem : "Jesteś tym, co jesz" - żywienie w przedszkolu / Emilia Lorenc // Bliżej Przedszkola. - 2012, nr 5, s. 96-97.
32. Zdrowie w praktyce, czyli 10 kroków do realnej zmiany / Monika Zaremba // Bliżej Przedszkola. - 2020, nr 10, s. 30-33.
33. Zdrowsze życie - zdrowsza dieta, czyli jakie mamy alternatywy oraz jak ograniczyć cukier w diecie / Mikołaj Lasek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 2, s. 40-41.
34. Zdrowy styl : zdrowe odżywianie / Janina Kiełbowicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2008, nr 8, s. 50-53.
35. Zielono mi... czyli zdrowa przekąska : scenariusz zajęć z zakresu edukacji zdrowotnej dla dzieci starszych / Joanna Szymura // Bliżej Przedszkola. - 2020, nr 7/8, s. 103-105.
36. Zimowe wsparcie dla sportowców / Marek Fischer // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2021, nr 1, s. 50-54.
37. Zmiana nawyków żywieniowych / Dorota Maria Sikora // Dyrektor Szkoły. - 2021, nr 7, s. 72-76.

Materiały audiowizualne:

1. Myśl i chudnij [Film DVD] : okrywczy prawa przyciągania w akcji / Esther Hicks, Jerry Hicks. - Białystok : Wydawnictwo Studio Astropsychologii, 2012.
a DVD 4476/CD1-2
2. Piosenki Duszka Babu [Płyta komp.] : jak zdrowo żyć / muz. i sł. Tomek Lubert, Krzysztof Gorzkiewicz, Bartosz Borowski, Krzysztof Ratajczyk ; wokaliści Monika Bieńkowska, Tomek Lubert, Kacper Filipiak, Julia Kowalska, Ewa Lubert. - Warszawa : MTJ, 2018.
a PK 4446
3. Problemy odżywiania [Film DVD]. - Łódź : Wytwórnia Pomocy Dydaktycznych, 2008.
a DVD 1154
4. Suplementy diety - konieczność czy zagrożenie? [Film DVD] / reż. i zdj. Marcin Wołkowicz ; muz. Miłosz Pawski ; lektor Jakub Urlich ; koment. Katarzyna Menclewicz. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2018.
a DVD 6681
5. Wszystko o odżywianiu i aktywności fizycznej [Film DVD] / reż. Rhonda Fabian ; scen. Dennis Kleinman, Rhonda Fabian ; zdj. Bob Berg, Mark Dombrow. - Warszawa : "Nauka" Studio Filmów Edukacyjnych, 2007.
a DVD 963

6. Zasady zdrowego żywienia [Film DVD] / reż. i zdj. Marcin Wołkowicz ; muz. Miłosz Pawski ; lektor Jakub Urlich ; koment. Ewa Tokarczyk, Katarzyna Menclewicz. - [Piaseczno] : Tutto Arts & Media, 2017.
a DVD 6642
7. Zdrowy styl życia [Film DVD] / reż. i zdj. Marcin Wołkowicz ; muz. Miłosz Pawski ; lektor Jakub Urlich ; koment. Ewa Tokarczyk, Katarzyna Menclewicz. - [Piaseczno] : Tutto Arts & Media, 2017.
a DVD 6641
8. Ze skrajności w skrajność - rygorystyczna dieta czy żywność typu fast food? [Film DVD] / reż. i zdj. Marcin Wołkowicz ; muz. Miłosz Pawski ; lektor Jakub Urlich ; koment. Katarzyna Menclewicz. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2018.
a DVD 6679

Gry:

1. Jem zdrowo [Gra] : pyszna gra edukacyjna. - Chwaszczyno : Multigra, 2018.
g PD 112

oprac. Barbara Derewiecka
nauczyciel bibliotekarz
Wydział Informacyjno-Bibliograficzny i Czytelnia
Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Bielsku-Białej