



Ikusi gure katalogoa
www.nerea.net helbidean

JAVIER ARANCETA BARTRINA

Medikuntzan eta Kirurgian doktorea Euskal Herriko Unibertsitatean. Nutrizioan doktorea Perugiako Unibertsitatean (Italia). Aditua da Dietetikan eta Nutrizioan Nancyko Unibertsitatean (Frantzia), eta Osasun Publikoaren masterra dauka EHUen. Egun, Bilboko Udaleko Osasun Publikoko Azpi-arloko Komunitate Nutrizioko Unitateko arduradun da, eta Eusko Jaurlaritzako Nutrizio Programako aholkularia. Irakaslea da Nafarroako Unibertsitatean (Osasun Publikoko eta Komunitate Nutrizioko irakasle elkartua) eta EHUen (Pediatriako Katedrako irakasle lankidea). Orobat, irakasle bisitaria da Las Palmaseko Unibertsitatean. Nutrizio elkarte zenbaitetako kidea da, eta Komunitate Nutrizioko Espainiako Elkartearen lehendakaria. Liburu eta artikulua ugari idatzi ditu aldizkari nazionaletan nahi nazioartekoe-tan. Egun, Komunitate Nutrizioko Espainiako Aldizkaria zuzentzen du.

Nerea argitaletxea

Aldamar, 36, bajo
20003 Donostia
Tel.: +34 943 432 227
Fax: +34 943 433 379
nerea@nerea.net
www.nerea.net

Lan hau umeei elikadura osasuntsu bat izan dezaten kezka duten guraso eta hezitzaileei dago zuzendua.

Nola hitz egin elikaduraz eta osasunaz umeei

Umeen elikadurari buruzko liburu bat... helduei zuzendua

JAVIER ARANCETA BARTRINA

148 or.; 12 x 22 cm
169 irudi
Paper-azalez
ISBN: 978-84-15042-60-0
18,75/19,50 euro
2013ko apirila

Azpitituluak dioen bezala, liburu hau guraso eta hezitzaileei zuzentzen zaie. Umeen elikadura osasuntsu bat sustatu nahi du, eta, horretarako, gure nutrizioarekin eta osasunarekin zerikusia duten gai garrantzitsuenen inguruko azalpen ulerterraz eta praktikoak ematen ditu.

Erraza, erakargarria eta irudi askokoa, lana galdera-erantzunen bidez garatzen da, eta umearen adinaren arabera doa aurrera (txiki-txikiekin hasi eta ia nerabeekin bukatu). Esaterako, liburuan azaltzen da zer den elikadura orekatu bat, zein diren menu osasuntsu baten osagaiak, zein den kirola egiteko dieta ideala. Orobat, elikadurari eta bizi-estiloari buruzko aholku praktikoak eskaintzen ditu: esaterako, dieta mediterranea, gosariaren garrantzia, fruituen eta barazkien nutrizio-balio handia eta hortz-haginen zaintza. Gurasoen kezka izan ohi diren beste gai batzuei ere heltzen die: gozoen kontsumoa, opil industrialak, elikadura-intolerantziak, haurren gainpisua edo elikaduraren nahasteak.

Gurasoek nahi hezitzaileek umeei janariaren inguruan duten jakinmina asetzeko eta osasuna zaintzeko interesa sustatzeko pistak aurkituko dituzte, hartara bitzita osoan zehar elikadura egoki bat izan dezaten.

Horrekin guztiarekin batera, familia osoarentzako asteko menu bat gehitzen da, errezeta-bilduma erraz eta goxo bat, umeei prestatzeko modukoa (helduekin batera, betiere), eta XXI. mendean nutrizioak dituen erronkei buruzko eranskin bat ere bai. Azkenik, bibliografia bat eta baliabide elektronikoen zerrenda bat datoz, gaiaren inguruko ezagutzan sakontzeko.