

Segnali dal corpo

alimentazione, intolleranze, allergie



Bibliografia a cura delle biblioteche
del Sistema Bibliotecario Intercomunale

	<p>Daria Balestrazzi, <i>Bolli bolli pentolino, fai la pappa al mio bambino</i>, Editoriale Scienza 2011 Biblioteche di Montale e Savignano</p> <p>Questo libro vuole essere un aiuto per mettere in pratica i consigli alimentari del pediatra, e ha lo scopo di stimolare le famiglie ad un ritorno alla cucina casalinga, per ritrovare il piacere dello stare insieme e per coinvolgere i bambini nella preparazione dei pasti. Il testo raccoglie 64 semplici ricette, divise per stagioni e portate, illustrate in modo chiaro ed efficace per aiutare mamme e papà a preparare la pappa dei più piccoli.</p>
	<p>Simonetta Basso (a cura di), <i>A tavola senza latte, uova e glutine</i>, Editoriale Domus 2014 Biblioteca di Vignola</p> <p>Le intolleranze alimentari sono in aumento, anche tra i bambini. E sempre più spesso è necessario eliminare dalla dieta ingredienti che possono creare problemi, che il pediatra indica ai genitori. Il libro propone 100 ricette sicure per affrontare le allergie più comuni, con trucchi per preparare piatti apprezzati da tutta la famiglia.</p>
	<p>Mirella Cerato, <i>Fate la pappa: come risolvere i problemi del vostro bambino a tavola e farlo mangiare felice</i>, Mandragola 2008 Biblioteca di Savignano</p> <p>Mangiare per un bambino (come per gli adulti) non vuoi dire soltanto placare il senso della fame. Il cibo è il protagonista di rapporti sempre più complessi: con il suo corpo, i genitori e il loro affetto, le sue curiosità, gli altri. Per accompagnarlo in un percorso così importante per la sua salute e per la formazione della sua personalità, la mamma e il papà hanno bisogno di imparare molte cose, dal valore nutritivo degli alimenti ai metodi di cottura più adatti a un bambino. Ma soprattutto devono sapere come allontanare i problemi: cosa fare se non mangia, come abituarlo a stare a tavola evitando i capricci e le urla.</p>
	<p>Carmela Cipriani, <i>Pappe da favola</i>, Sperling & Kupfer 1999 Biblioteche di Castelnuovo, Marano, Montale e Savignano</p> <p>Il momento della pappa è uno dei più importanti della giornata dei bambini e, per le mamme, è spesso uno dei più impegnativi. Proprio partendo dalla sua vita di mamma, Carmela Cipriani, con il contributo del padre Arrigo, noto gastronomo, mette a disposizione tante ricette, basate su ingredienti sani e genuini, studiate per guidare i piccoli a scoprire nuovi sapori. Ogni ricetta, inoltre, è accompagnata da una storiella o una filastrocca per intrattenere il bimbo mentre mangia e rendergli piacevole e rilassante il momento del pasto.</p>
	<p>Diletta D'Amelio (a cura di), <i>Fare la pappa: come insegnare ai bambini a mangiare di gusto fin dai primi mesi</i>, Red 2009 Biblioteca di Vignola</p> <p>Allattare il bebè a orari fissi o 'a richiesta'? Come capire se mangia a sufficienza? A che età è opportuno iniziare lo svezzamento? E poi, una volta più grandicello: come porre le basi di un'alimentazione equilibrata? Come favorire la conquista dell'autonomia a tavola? Esistono modi per rendere i pasti in famiglia momenti di scambio e di allegra convivialità? A questi e a molti altri interrogativi risponde questo libro che, con il cd allegato, si propone di instaurare in prossimità del pasto un rituale d'ascolto, per indurre il bambino a nutrirsi con piacere anche quando verrà il momento di stabilire orari fissi per colazione, pranzo e cena.</p>

	<p>Italo Farnetani, <i>L'alimentazione del bambino</i>, Mondadori 2004 Biblioteca di Savignano</p> <p>Un manuale che insegna ai genitori come impostare correttamente il rapporto dei figli con il cibo, prevenendo l'insorgere di problemi alimentari, dell'obesità e dell'inappetenza, con una serie di consigli e informazioni sull'alimentazione del bambino dallo svezzamento all'adolescenza.</p>
	<p>Giulia Fulghesu, <i>Alimentazione naturale dallo svezzamento all'adolescenza: i prodotti biologici sulla tavola del bambino</i>, Tecniche Nuove 2001 Biblioteca di Castelnuovo</p> <p>Esiste un rapporto tra l'alimentazione nei primi anni di vita e lo stato di salute in età adulta: il sistema di alimentazione della prima e seconda infanzia influenza il metabolismo del bambino e dell'adulto che diventerà, anche a distanza di anni. Questo libro propone un'informazione di base sugli alimenti e sull'alimentazione di qualità proveniente da agricoltura biologica garantita, non manipolata, senza residui chimici, con un elevato contenuto in vitamine e sali minerali, allo scopo di facilitare il compito ai genitori che desiderano fare scelte alimentari consapevoli e positive.</p>
	<p>Giorgio Hangeldian, <i>Che pappa, dottore?</i>, Feltrinelli 1996 Biblioteche di Vignola, Castelvetro e Zocca</p> <p>Il libro, scritto da un pediatra, cerca di fare un po' d'ordine tra vecchie e nuove concezioni sui temi dell'alimentazione e della nutrizione, fornendo ai genitori consigli sui problemi alimentari tipici delle varie età e indicando di volta in volta i rimedi da adottare autonomamente o i casi in cui è meglio rivolgersi al pediatra. Una parte è riservata alla prevenzione di alcune malattie legate al cibo, come obesità, allergie e ipercolesterolemia che possono manifestarsi già nell'infanzia, per concludere con alcune nozioni per impostare lo svezzamento o superare i malesseri più comuni.</p>
	<p>Penelope Leach, <i>Il primo anno del tuo bambino</i>, Mondadori 2010 Biblioteche di Vignola e Castelvetro</p> <p>Il primo anno di vita è una tappa fondamentale nella crescita e nello sviluppo di ogni bambino. Il libro offre ai genitori un valido strumento per prendersi cura del proprio figlio in questa delicata fase della sua esistenza, approfondendone i vari aspetti - dall'alimentazione al sonno, dal pianto ai primi passi - e avvalendosi dei risultati delle più recenti ricerche scientifiche sullo sviluppo intellettuale dei neonati.</p>
	<p>Patrizia Pedrazzi, <i>Piccolo manuale di educazione alimentare: da 0 a 3 anni</i>, Carocci 2005 Biblioteche di Vignola e Castelnuovo</p> <p>Un agile e semplice manuale dedicato all'alimentazione del bambino. Il libro rappresenta il primo di una serie di tre testi aventi per tema l'alimentazione dell'età evolutiva. In particolare, per il tema affrontato e per il taglio divulgativo, il testo può essere un valido strumento per genitori e insegnanti.</p>

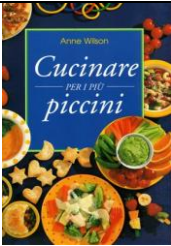
	<p>Gianfilippo Pietra, <i>Ricette naturali per crescere bene. Tante proposte gustose dallo svezzamento alla prima infanzia</i>, Red 2006 Biblioteca di Vignola</p> <p>E' importante che un bambino, fin dai primi mesi di vita, instauri con il cibo un rapporto equilibrato e impari ad apprezzare gli alimenti più sani e genuini. Il libro presenta una vastissima gamma di piatti gustosi ma al tempo stesso attentamente bilanciati, per fornire tutti i principi nutritivi necessari per una crescita armoniosa.</p>
	<p><i>I primi tre mesi di vita del bambino</i>, Red 2008 Biblioteca di Castelvetro</p> <p>L'attesa è finita, il bambino è nato: che cosa fare? Come destreggiarsi tra le incertezze che il nuovo ruolo di genitori porta con sé? Come superare le prime paure e acquisire sicurezza e competenza? Questo libro, scritto con il contributo di pediatri e naturopati, accompagna le nuove mamme e i nuovi papà nei primi mesi di vita del bambino, i più delicati, suggerendo le soluzioni migliori ai tanti piccoli e grandi problemi che si possono presentare.</p>
	<p>Ilaria Rattazzi, <i>Bambini è pronto! Ricette e consigli per far crescere sani i vostri bambini</i>, De Agostini 2005 Biblioteca di Vignola</p> <p>Dopo lo svezzamento, incomincia per il bambino un viaggio alla scoperta di nuovi sapori e per il genitore il piacere di guidarlo in questa esperienza. A tutte le mamme e i papà in cerca di idee questo libro, arricchito da delicate illustrazioni, offre suggerimenti pratici e affidabili per conquistare anche il palato dei bambini più esigenti.</p>
	<p>Bettina Salis, <i>Le ricette per la neomamma: per la salute della donna che allatta e per il bambino</i>, Red 2011 Biblioteche di Castelnuovo e Montale</p> <p>Frutto della collaborazione tra un'ostetrica e un'esperta di cucina, questo libro fornisce alle neomamme informazioni dettagliate sulle corrette abitudini alimentari durante l'allattamento, sfatando gli innumerevoli pregiudizi e luoghi comuni che circolano sull'argomento. Propone poi, con un occhio di riguardo alla stagionalità dei prodotti, una grande varietà di ricette facili e veloci da preparare e che fanno bene alla mamma e quindi al suo bambino.</p>
	<p>Andrea Schmelz, <i>Le allergie nei bambini</i>, Tecniche Nuove 2002 Biblioteca di Vignola</p> <p>Questo libro illustra come prevenire le allergie, individuarne le cause ed evitare gli allergeni. Inoltre offre consigli pratici per aiutare i bambini allergici a convivere con la malattia e aiuta i genitori ad approfondire le proprie conoscenze sul tema delle allergie infantili.</p>

	<p>William Sears, <i>Tutto sull'allattamento naturale</i>, Red 2009 Biblioteche di Castelvetro, Montale e Savignano</p> <p>Questo libro, semplice e completo, è una guida sicura all'allattamento del bambino. Scritto da due esperti, tratta tutti i problemi che le nuove mamme si trovano ad affrontare: i vantaggi, per mamma e bambino, dell'allattamento al seno; le tecniche dell'allattamento in condizioni normali o particolari: dopo il parto cesareo, se il bambino sviluppa l'ittero, se nasce prematuro.</p>
	<p>Alessandro Targhetta, <i>Intolleranze alimentari: le recenti scoperte e la soluzione definitiva</i>, Il Punto d'Incontro 2007 Biblioteche di Vignola e Castelvetro</p> <p>Un testo pratico per fare chiarezza sul problema delle intolleranze alimentari alla luce delle scoperte più recenti, per spiegare con parole semplici, ma al tempo stesso con rigore scientifico, i meccanismi e le cause che portano al loro sviluppo e, soprattutto, i modi per affrontarle e risolverle.</p>
	<p>Stefano Tasca, <i>Allattamento, svezzamento e nutrizione del bambino: dalla nascita ai due anni</i>, Mammeonline 2006 Biblioteca di Vignola</p> <p>Obesità, malattie metaboliche e cardiopatie sono in aumento. La causa è soprattutto un'errata conduzione alimentare, la cui origine è da ricercare nell'infanzia. Come prevenire tutto questo? È possibile svezzare e nutrire i bambini in modo naturale, usando prodotti freschi, seguendo da vicino la fisiologia della crescita e rispettando i peculiari fabbisogni di ogni singolo? L'autore risponde fornendo sia le spiegazioni scientifiche che illustrando il suo schema di svezzamento.</p>
	<p>Gianfranco Trapani, <i>Bambini a tavola: la giusta alimentazione per crescere sani e forti</i>, Giunti 2005 Biblioteca di Vignola</p> <p>Che cosa possono mangiare i bambini piccoli? Quando è meglio iniziare lo svezzamento? Si può essere vegetariani sin da piccoli? Questo libro mette a confronto la scelta "tradizionale" e quella vegetariana, fornendo informazioni e strumenti utili ai genitori per capire come comportarsi e quali scelte compiere nell'interesse dei loro figli.</p>
	<p>Gianfranco Trapani, <i>Il mio bambino è allergico</i>, Red 2010 Biblioteche di Vignola e Savignano</p> <p>Un libro pensato e scritto per i genitori dei bambini che soffrono di intolleranze e allergie alimentari, disturbi oggi sempre più diffusi, soprattutto tra i piccolini. L'autore inizia distinguendo con chiarezza le allergie e le intolleranze alimentari, patologie molto differenti tra loro per origine, sintomi, diagnosi, prospettive e terapie. Non manca un capitolo dedicato alle false allergie alimentari e alcune pagine che descrivono le affezioni più frequenti come l'intolleranza al lattosio e il morbo celiaco. L'autore passa in rassegna gli alimenti che più comunemente causano l'una o l'altra malattia, approfondendo il tema della prevenzione.</p>



Tiziana Valpiana, *L'alimentazione naturale del bambino*, Red 2004
Biblioteca di Castelvetro

Questo libro risponde ai molti interrogativi che i genitori si pongono riguardo a un aspetto fondamentale della crescita di un bambino: l'alimentazione. È preferibile allattarlo al seno o al biberon? Se l'allattamento artificiale è una necessità, quale latte è più adatto alle sue esigenze nutrizionali? Al momento di svezzare il bambino, quali alimenti scegliere, come cuocerli e come combinarli durante la giornata?



Anne Wilson, *Cucinare per i più piccini*, Konemann 2001
Biblioteca di Castelnuovo

L'idea di dover preparare la pappa al proprio bambino può impensierire ogni genitore, soprattutto se la cucina non è uno dei suoi più grandi talenti. In questo volume vengono suggerite ricette gustose e consigli pratici.