

Barn och mat

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2019**

För vuxna

Barn, mat och måltider

Red. Jette Benn & Karin Hjalmeskog (2015)

Boken beskriver det professionella arbetet med barn och mat och ger en inblick i barns smakupvärld och hur smakpreferenser utvecklas och påverkas. Problem med övervikt och fetma belyses utifrån aktuell forskning och diskussioner kring förebyggande åtgärder.

Barnens favoritmat : 100 snabba, enkla rätter (2016)

Av Annabel Karmel

Enkla och tydliga recept, fina fotografier och praktiska tidsangivelser gör den här boken till en praktisk receptbok. Recepten är goda och nyttiga och framförallt snabblagade. Boken följer Livsmedelsverkets rekommendationer och här finns rätter till barn i olika åldrar.

Barnmat : från mos till äta själv (2015)

Av Johanna Westman

Här finns recept från de första smakportionerna med mos, först helt slätt mos och senare med lite små bitar i, till de första familjemiddagarna. Johanna Westman delar också ut lite fiffiga tips och råd t.ex. vad man kan ge till en liten sjukling, hur man blir av med fläckarna på kläderna mm.

BLW på svenska : en introduktion till Baby-Led Weaning (2016)

Av Jennie Bondesson

Begreppet betyder barnstyrd tillvänjning av fast föda och det blir mer och mer populärt i Sverige. Det innebär att bebisen äter alldeles själv från start och väljer hur och i vilken takt den vill komma igång med att utforska mat. Boken ger handfasta tips hur man kan praktisera BLW.

Bra barnmat : laga allt från smakportioner till kompletta måltider (2014)

Av Annabel Karmel

Här finns 200 recept på goda, snabblagade och nyttiga rätter för barn i olika åldrar. Recepten följer Livsmedelsverket rekommendation för spädbarn och barn och de är granskade av svensk dietist. Här finns också många kostråd och veckomenyer.

Första hjälpen vid matbordet (2016)

Av Sara Ask

Här får du lära dig mer om barnets perspektiv till ätande, om den medfödda skepsisen mot viss mat, smakutveckling hos barn och praktiska tips för att inte måltiden ska bli en kamp utan en avslappnad stund med matglädje. Boken presenterar exempel från de första smakportionerna till förskoleåldern. Sara Ask är dietist på Astrid Lindgrens barnsjukhus.

Grön mat för gravida och barnfamiljer (2016)

Av Åsa Strindlund & Elisabeth Kylberg

Boken vänder sig till föräldrar som vill att familjen ska äta helt eller delvis vegetariskt. Första delen utgörs av ett faktaavsnitt om näringsämnen, den gravida och ammande kvinnans näringsbehov samt det lilla barnets behov. Vidare ges tips på vad man kan äta som vegetarian eller vegan för att få i sig tillräckligt näringsmässigt.

Josses barnmat med fler recept för hela familjen (2014)

Av Josefine Haamer von Hofsten

Boken är en grundlig handbok i att laga barnmat från allra första start. Den innehåller det mesta man kan ha funderingar kring. Dietist Gunilla Lindeberg har skrivit faktarutor i boken om allt från fett och fibrer, rekommenderat intag, D-droppar, mjölk, järn, frukt och grönt, vitaminer, med mera.

Laga barnmat : mat för barn mellan 6 och 18 månader (2013)

Av Lisa Barnes

Här får du en bok med tydliga och praktiska recept och fokus på ett bra näringsinnehåll som ger en vägledning när du ska börja göra en måltid till de minsta i familjen. Boken är indelad i fyra avsnitt, anpassade efter ditt barns ändrade matvanor. Boken har register och faktarutor.

Mums för minigourmeter och matgladisar (2017)

Av Gunilla Kinn Blom, Henrietta Anefalk, Edward Blom

Precis som titeln säger, så är detta en bok för matgladisar som gillar att testa lite lyxigare och ibland lite mer avancerade maträtter. Innehåller både barnmat och rätter som passar hela familjen.

Nu ska vi äta (2016)

Jesper Juul

Det här är en ny tryckning av en bok som har blivit mycket använd bland föräldrar. Boken handlar om situationer som alla känner igen och ger förslag på hur man kan göra för att måltiden ska blir mer harmonisk för både barn och föräldrar. Här finns även recept på näringsrik mat för hela familjen.

När ditt barn inte äter : praktiska råd för att hitta matlusten (2015)

Av Kajsa Lamm Laurin

Nästan hälften av alla föräldrar upplever svårigheter med sitt barns ätande. Det kan finnas en mängd olika skäl till barnets matkrångel; fysiska orsaker, överkänslighet, sjukdom och inte kommer igång med ätandet igen, för stressigt vid bordet. Viktigt att komma ihåg är att barn aldrig krånglar med mat av medvetet trots eller elakhet.

Rutiga familjekokboken (2016)

Av Paula Frösell & Daniella Aronsson

Rutiga familjekokboken är en helt nyskriven kokbok med recept för hela familjen. Recepten är framtagna med hänsyn till de nationella kostråden, men framför allt är de skapade för att ge matglädje och väcka matlusten även hos de allra mest skeptiska familjemedlemmarna.

Smakäventyret : att lära små barn äta mat (2015)

Av Ann Fernholm.

Boken fokuserar på små barns smakträning. Det är före två års ålder som man har en chans att ge dem olika smakerfarenheter för sedan utvecklas en skepsis mot ny mat. Här ges tips på hur man ska ta tillvara på din bäbis nyfikenhet på mat och ge dig inspiration att laga barnmaten själv och inte enbart använda barnmat som är fabriksproducerat.

Stora boken om barn och mat (2019)

Av Kajsa Lamm & Ann Fernholm

Matinspiration för de första 5 åren. Tips och förslag på hur man kan få barn att vilja äta. Författarna tar även upp matsituationer rörande flaskmatning, allergier, kolik och matvägran.

Supermat för familjen (2017)

Av Jamie Oliver

Hans energiska och positiva inställning till bra mat vill han förmedla till barnfamiljer genom den här boken som har massor av recept som kan locka de yngsta. T.ex. recept på chicken nuggets som man kan laga alldeles själv, förslag på välbalanserade smoothies som lätt slinker ner och vill man överraska barnen kan man ställa fram en tallrik chokladgröt.

Supersnacks och fler smarta saker (2017)

Av Ulrika Hoffer

Boken vänder sig till de föräldrar som vill begränsa barnens intag av traditionella kakor eller snabbmat. Boken innehåller cirka 70 recept som alla är baserade på sunda ingredienser och alla supersnacks ger dig viktiga proteiner, nyttiga fibrer, sunda fetter, vitaminer, mineraler och antioxidanter istället för onödigt socker och dåliga fetter.

Diabeteskost

Björn Frantzén lagar mat för sugna diabetiker och annat folk (2017)

Av Björn Frantzén

När Björn och Sara Frantzéns dotter fick diabetes så lade familjen om kosten och delar här med sig av sina inspirerande recept. Många av rätterna passar utmärkt som festmat, speciellt då de innehåller ganska många ingredienser.

Hjälpredan för typ 1-diabetes (2017)

Av Karolina Janson & Lotta Skoglund

En hjälp för föräldrar till barn med typ 1-diabetes. Tips och råd för en enklare vardag med matglädje och många recept. Boken är framställd i samarbete med Karolinska universitetssjukhuset.

Böcker som riktar sig till barn

Bosse & Bella äter upp (2015)

Av Måns Gahrton

Spagetti och köttbullar blir det till middag idag, det som Bosse och Bella tycker så mycket om. Men idag vill de inte alls äta. Inte ens om de får lingonsylt. En bok för de allra minsta om ett problem som alla känner igen sig i. (0-3 år)

Busiga Bebben äter middag (2015)

Av Thomas Svensson

Busiga Bebben ska äta middag. Vad får hon att äta? Vad ska hon äta med? Var ska hon sitta? Men oj, vad hittar Bebben på vid bordet? Frågorna är många och roliga. Det handlar om det lilla barnets vardag med nära ting som är spännande att upptäcka och förstå. (0-3 år)

Ellen och Olle äter (2002)

Av Catarina Kruusval

En pekbok för de allra minsta som handlar om mat. En helsida med bilder på Ellen när hon har på sig sin haklapp, bilder på smörgås, gröt, köttbullar och andra vanliga händelser som har med mat och ätande att göra. (0-3 år)

Fredagsmys : 20 enkla recept (2016)

Av Pia Beckman

Det här är en riktig klassiker och har tryckts i många upplagor. Alla recept finns med tydliga illustrationer i steg för steg. Vänder sig till de lite äldre barnen som vill laga mat själv. Boken har ringpärm och är enkel att hantera vid spisen. (6-9 år)

Grön i köket : världens godaste grönsaksrätter (2016)

Av Johanna Westman

Boken är till för de som är nyfikna på att prova nya vegetariska rätter från hela världen. Boken vänder sig till alla men enkelheten och det roliga anslaget gör att mellanstadiebarn och uppåt kan använda den. Roliga illustrationer, bra register och en säsongsin- delning för att kunna vara så klimatsmart som möjligt. (9-12 år)

Jag vill ha gröt (2017)

Av Lisbeth Sommarström & Anna Blåder

Lilly är jättehungrig och hon får massor av olika sorters mat, men Lilly vill bara ha en enda sak och det är gröt. Kan det vara så svårt för alla att förstå. En bok full med igenkänning för alla barn som har en favoriträtt och för de vuxna som försökt att introducera ny mat för ett barn. (3-6 år)

Kaos i köket : världens bästa gäng (2017)

Av Maja Lunde

I den här boken, om Världens bästa gäng, ska klassen delta i ett populärt matlagningsprogram på TV. Programmet leds av superkocken Kjell-Charlie och de som vinner tävlingen blir praktiskt taget kändisar på kuppen. Det finns bara ett problem. Ingen av dem kan laga mat och de har bara en vecka på sig. (9-12 år)

Lovisa och nötterna (2016)

Av Anna Hansson

Boken handlar om Lovisa som är allergisk mot nötter och nu ska hon åka på utflykt med sin klass. Alla i klassen vet om att hon blir sjuk om hon kommer nära nötter, men det vet inte en man som sitter längst fram i tågets vagn. (3-6 år)

Mera mat! (2015)

Av Anna-Clara Tidholm.

En härlig peka- och läsbok för de allra minsta, de som är i två-ords-åldern. Bilderna beskriver olika sorters mat, nyponsoppa, gröt, tårta mm. Anna-Clara Tidholms bilder är härliga och tydliga med mycket att se och känna igen. (0-3 år)

Rut & Knut lagar mat (2015)

Av Stina Wirsén och Carin Wirsén

Rut och Knut kokar soppa med bland annat hallonkola och ketchup, plus en ål som försöker smita ur kastrullen. Det är alltid hög kvalitet på Wirséns böcker och det är både en del pedagogik som språkliga krumbukter och med härliga bilder. (3-6 år)

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

**Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland
om du vill låna dessa böcker eller få ytterligare lästips:**

Karlstad

054-61 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

0570-71 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

0560-474 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek