



Dieta - prawidłowe odżywianie

1. **Biologiczne** i medyczne podstawy rozwoju i wychowania: podręcznik dla studentów uczelni pedagogicznych/ praca zbiorowa pod red. Andrzeja Jaczewskiego. – Warszawa: „Żak”, 2005. – S. 191-201: Zasady racjonalnego żywienia. Związek między żywieniem, zdrowiem a dyspozycją do nauki (30467)
2. **Caroll, Stephen**
Jak żyć zdrowo: poradnik dla rodziny/ Stephen Caroll, Tony Smith. – Warszawa: Muza S.A., 1993. – S. 22-83: Prawidłowe żywienie (P 61)
3. **Dietetyczna** książka kucharska/ pod red. Zofii Wieczorek-Chełmińskiej. – Wyd. 3. – Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1986. – 586 s. (25687)
4. **Gumowska, Irena**
Bądź zdrow – smacznego: o odżywczych i leczniczych właściwościach roślin. – Warszawa: „Watra”, 1983. – 144 s. (28608)
5. **Gumowska, Irena**
Wenus z patelnią: jak schudnąć, jak przytyć. – Warszawa: Wydawnictwo Przemysłu Lekkiego i Spożywczego, 1959. – 215 s. (P 64)
6. **Łoś-Kuczera, Maria**
Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych. – Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1991. – 63 s. (28149)
7. **Sayer, Melissa**
Zaakceptuj siebie: poradnik właściwego odżywiania. – Poznań: „Ibis”, 2009. – 48 s. (32275)
8. **Szczepańska, Anna**
Kuchnia i zdrowie/ Anna Szczepańska, Anna Ners, Zofia Zawistowska. – Warszawa: Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1988. – 351 s. (P 64)

- 9. Wachnik, Zofia**
Żywnienie dzieci w przedszkolach: jadłospisy i receptury potraw/ Zofia Wachnik, Halina Weker.
– Warszawa: WSiP, 1988. – 87 s.
(27252)
- 10. Warbrick, Caroline**
Odżywianie: porozmawiajmy o.... – Poznań: „Ibis”, 2009. – 48 s.
(32398)
- 11. Witaminy i mikroelementy: przewodnik USP.** – Warszawa: Prószyński i S-ka, 1998. – 199 s.
(29349)
- 12. Witkowska, Sabina**
Odżywianie niemowląt i dzieci starszych. – Wyd. 14. – Warszawa: Państwowy Zakład
Wydawnictw Lekarskich, 1986. – 207 s.
(29135)
- 13. Woynarowska, Barbara**
Biomedyczne podstawy kształcenia i wychowania: podręcznik akademicki. – Warszawa:
Wydaw. Naukowe PWN, 2010. – S. 365-368: Żywnienie w szkole
(31560)
- 14. Woynarowska, Barbara**
Edukacja zdrowotna: podręcznik akademicki. – Warszawa: Wydaw. Naukowe PWN, 2007. – S.
294-324: Zdrowe żywnienie i aktywność fizyczna
(30632, 30762)
- 15. Dmowska, Ewa**
Badanie wartości odżywczej posiłków// *Wychowanie Techniczne w Szkole.* – 2005, nr 3, s. 54-
57
- 16. Dmowska, Ewa**
Zasady racjonalnego żywnienia// *Wychowanie Techniczne w Szkole.* – 2004, nr 3, s. 13-15
- 17. Gajewska, Danuta**
Poznaj nową piramidę żywnieniową// *Biologia w Szkole.* – 2006, nr 4, s. 12-18
- 18. Jabłoński, Edward**
Dobór produktów spożywczych w diecie odchudzającej// *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.*
– 2003, nr 5, s. 27-30
- 19. Kaliszewska, Małgorzata**
Tematy systemowe w edukacji żywnieniowej uczniów młodszoszkolnych// *Wychowanie na co
Dzień.* – 2005, nr 1-2, s. I-IV
- 20. Kiełbowicz, Janina**
Zdrowy styl. Zdrowe odżywianie// *Wychowanie w Przedszkolu.* – 2008, nr 8, s. 50-53
- 21. Klikowski, Michał**

„Pro-ana” jako społeczno-kulturowy aspekt zdrowia// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. – 2010, nr 4, s. 18-22

22. Komorowska, Marta

Wpływ diety na funkcjonowanie poznawcze u dzieci// *Remedium*. – 2010, nr 10, s. 6-7

23. Kowalczyk, Marta

Młodzież o odżywianiu się i atrakcyjności fizycznej// *Nowa Szkoła*. – 2008, nr 2, s. 47-54

24. Krzeczowska, Małgorzata

Dlaczego jedzenie nam smakuje?// *Biologia w Szkole*. – 2004, nr 3, s. 9-14

25. Lach, Jan

Żywność w profilaktyce chorób nowotworowych// *Lider*. – 2009, nr 10, s. 12-14

26. Leksy, Karina

Znaczenie prawidłowego żywienia dla zdrowia dzieci i młodzieży// *Wychowanie na co Dzień*. – 2012, nr 10-11, s. 38-42

27. Makarewicz-Wujec, Magdalena

Jak żywić dzieci?// *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2009, nr 10, s. 19-22

28. Makarewicz-Wujec, Magdalena

Żywność a odporność przedszkolaków// *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2010, nr 1, s. 48-51

29. Merklinger-Gruchała, Anna

Czy dieta ma związek z rakiem piersi?// *Biologia W Szkole*. – 2005, nr 2, s. 14

30. Mizera, Krzysztof

Dietetyka: białko w sportach siłowych// *Lider*. – 2007, nr 6, s. 28-29

31. Mizera, Krzysztof

Żywność – podstawa zdrowia i urody// *Lider*. – 2008, nr 12, s. 14-16

32. Nowicka, Grażyna

Żywność zmodyfikowana genetycznie a zdrowie// *Lider*. – 2007, nr 2, s. 26-27

33. Osuch, Paulina

Przerwa między lekcjami – czas na zdrowe nawyki/ Paulina Osuch, Aleksandra Kuźmicka// *Remedium*. – 2014, nr 10, s. 28-29

34. Pietruszewicz, Benigna

Jak kształtować pozytywne nawyki żywieniowe?// *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2010, nr 8, s. 54-57

35. Pytlak, Jarosław

Aby żyć, trzeba jeść// *Biologia w Szkole*. – 2001, nr 2, s. 102-105

36. Raczkowska, Jadwiga

Między niedostatkiem a nadmiarem. O zaburzeniach odżywiania// *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. – 2008, nr 8, s. 23-33

- 37. Rowicka, Grażyna**
Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym// *Wychowanie w Przedszkolu.* – 2005, nr 6, s. 43-46
- 38. Suliga, Edyta**
Żywnienie a rozwój psychofizyczny i stan zdrowia uczniów klas I-III// *Nauczanie Początkowe.* – 2006/2007, nr 4, s. 27-34
- 39. Szółek, Selwana**
Wiem, co jem, – czyli zdrowe odżywianie: program edukacji zdrowotnej// *Życie Szkoły.* – 2011, nr 7, s. 24-26
- 40. Szymańska, Anna**
Społeczne i kulturowe uwarunkowania żywienia// *Lider.* – 2011, nr 9, s. 10-12
- 41. Szymański, Antoni**
Żywnienie dzieci i młodzieży szkolnej – choroby dietozależne// *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2008, nr 1, s. 4-6
- 42. Wiecheć, Katarzyna**
Kształtowanie nawyków żywieniowych u dziecka/ Katarzyna Wiecheć, Paulina Sochacka// *Remedium.* – 2013, nr 7-8, s. 21-22
- 43. Wiecheć, Katarzyna**
Przedszkole - kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych / Katarzyna Wiecheć// *Remedium.* – 2014, nr 7-8, s. 21-23
- 44. Winnicka- Makulec, Ewa**
Dzieci niejadki – dolegliwość czy problem do rozwiązania?// *Szkoła Specjalna.* – 2012, nr 1, s. 54-57
- 45. Woynarowska, Barbara**
Jak odżywiają się nastolatki?// *Remedium.* – 2004, nr 5, s. 14-15
- 46. Zygmunt, Teresa**
Racjonalne żywnienie// *Lider.* – 2009, nr 10, s. 30

Opracowała:
Małgorzata Pataj