



Zdrowe odżywianie

(zestawienie bibliograficzne w wyborze

ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach za lata 2019-2025)

Wydawnictwa zwarte:

1. Autyzm i dieta : co jako rodzic powinienś wiedzieć / Justyna Jessa. - Gliwice : Septem, cop. 2021.
Sygn.: 61609-wyp.
2. Broń się! : jak dbać o swoją odporność / Margit Kossobudzka, Katarzyna Staszak. - Warszawa : Wydawnictwo Agora, 2021.
Sygn.: 60999-wyp.
3. Chemia w pożywieniu : jak działają dodatki do żywności i dlaczego nam szkodzą / Hans-Ulrich Grimm ; [tł. Katarzyna Jurczak]. - Wydanie II - dodruk. - Białystok : Wydawnictwo Vital, 2022.
Sygn.: 61366-wyp.
4. Dieta antyrakowa / Agata Lewandowska. - Warszawa : RM, cop. 2021.
Sygn.: 62941-wyp.
5. Dieta paleo : naturalna dieta naszych przodków : potrawy, dzięki którym poradzisz sobie z przewlekłymi chorobami autoimmunologicznymi, odzyskasz zdrowie i dobre samopoczucie / Mickey Trescott ; tłumaczenie: Aneta Szaraniec. - Wydanie I. - Białystok : Vital, 2021.
Sygn.: 61806-wyp.
6. Dietetyka w zaburzeniach odżywiania u dzieci i młodzieży / Agata Dutkiewicz. - Wydanie I. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2024.
Sygn.: 63108-wyp.
7. Jak pomóc dziecku z nadwagą : efekt Klimasa / Leszek Klimas ; wysłuchała i spisała Dorota Mirska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo Luna, 2024.
Sygn.: 62779-wyp.
8. Jak współcześnie (TY)jemy? : psychologiczne aspekty otyłości / Marzena Sekuła. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2023.
Sygn.: 62656-wyp.

9. Jeść czy nie jeść : rozmowy z ekspertami o zdrowym odżywianiu / Krystyna Naszkowska. - Wydanie 2. zaktualizowane i uzupełnione. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, 2019.
Sygn.: 60187-wyp.
10. Leczenie dobrą dietą / Katarzyna Lewko. - Wydanie II. - Warszawa : Wydawnictwo SBM Sp. z o.o., 2019.
Sygn.: 60206-wyp.
11. Medycyna stylu życia / redakcja naukowa Daniel Śliż, Artur Mamcarz. - Wydanie I - 4 dodruk. - Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2020.
Sygn.: 61172-wyp.
12. Na zdrowie! : jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu / Jan Pokrywka, Filip Żurkowski. - Wydanie 2. rozszerzone. - Gliwice : Sensus - Helion, cop. 2020.
Sygn.: 61428-wyp.
13. Naturalnie zdrowe dziecko : proste sposoby na dolegliwości wieku dziecięcego / Joanna Brejecka-Pamungkas, ilustracje Agnieszka Sukiennik. - Warszawa : Oficyna 4eM, cop. 2019.
Sygn.: 60241-wyp.
14. Nie wążp w wątrobę : tylko zadbaj o nią, a jej ukryte moce dadzą ci lat życia w zdrowiu / Gabriel Perlemuter ; przy współpracy z Anne-Marie Cassard ; przekład Agnieszka Podolska. - Wydanie II. - Warszawa : Amber, 2024.
Sygn.: 62819-wyp.
15. Płaski brzuch : dieta i ćwiczenia / Agata Lewandowska ; współpraca: Joanna Zając-Borowicka. - Wydanie drugie. - Warszawa : Wydawnictwo RM, cop. 2020.
Sygn.: 61954-wyp.
16. Podkręć mózg! : i wejdź na wyższy poziom nauczania : FitNarzędziownik nauczyciela / Katarzyna Skolimowska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Difin, 2020.
Sygn.: 61486-wyp.
17. Postny reset dla kobiet : spalaj tłuszcz, reguluj hormony, dodaj sobie energii / dr Mindy Pelz ; tłumaczenie Aleksandra Żak. - Wydanie I. - Kraków : Jednym Słowem Znak, 2024.
Sygn.: 62850-wyp.
18. Tajemnice długowieczności : jak przyjaźń, życzliwość i optymizm pomagają dożyć stu lat / Marta Zaraska ; przełożył Sławomir Paruszewski. - Wydanie I. - Warszawa : Wydawnictwo WAB - Grupa Wydawnicza Foksa, 2022.
Sygn.: 62880-wyp.

19. Ukryte źródło piękna : bakterie a zdrowa skóra / Whitney Bowe, MD oraz Kristin Loberg ; przekład Agnieszka Wróblewska. - Łódź : Galaktyka, cop. 2019.
Sygn.: 61202-wyp.
20. Wygraj z rakiem : kuchnia antyrakowa / Neal D. Barnard, Jennifer K. Reilly ; [tł. Angelika Knopp]. - Mszczonów : Fundacja Źródła Życia, cop. 2019.
Sygn.: 62267-wyp.
21. Wystarczy drobna zmiana : proste sposoby na lepsze i zdrowsze życie / Michael Mosley ; przekład: Monika Skowron. - Wydanie I. - Łódź : Feeria - JK Wydawnictwo, 2025.
Sygn.: 63434-wyp.
22. Zacukrzony mózg : jak odtruć organizm z nadmiaru szkodliwego cukru : najskuteczniejsze metody uzdrawiające i usuwające otyłość brzuszną dzięki mądrymu połączeniu diety śródziemnomorskiej i ketogenicznej / Mike Dow ; [tłumaczenie: Kamila Knockenhauer]. - Wydanie I - dodruk. - Białystok : Vital, 2021.
Sygn.: 63024-wyp.
23. Zdrowy mózg : jak z pomocą składników odżywczych pokonać zaburzenia behawioralne, ADHD, autyzm, depresję, lęk, schizofrenię i chorobę Alzheimera / dr William J. Walsh ; tłumaczenie: Karolina Pruszyńska. - Wydanie I - dodruk. - Białystok : Vital - Gwarancja Zdrowia, 2024.
Sygn.: 63165-wyp.
24. Żywnienie człowieka. [T.] 1, Podstawy nauki o żywieniu / redaktor naukowy Jan Gawęcki. - Wydanie IV - 4 dodruk. - Warszawa : PWN, 2023.
Sygn.: 62586-wyp.
25. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. [T.] 2 / redaktorzy naukowi Marian Grzymisławski, Małgorzata Moszak. - Wydanie III. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2022.
Sygn.: 62585-wyp.
26. Żywnienie w sporcie / Dan Benardot ; redakcja naukowa wydania polskiego Małgorzata Schlegel-Zawadzka, Zbigniew Szyguła ; [tłumaczenie z języka angielskiego: Katarzyna Fijał, Kamil Kowalczyk]. - Wrocław : Edra Urban & Partner, cop. 2019.
Sygn.: 60328-wyp.

Artykuły z czasopism:

27. 10 najważniejszych zasad żywieniowych - do przekazania uczniom! / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2019, nr 6, s. 30-31

28. Aplikacje fit - czy na pewno prozdrowotne? / Sylwia Pawłowska // *Remedium*. - 2021, nr 11, s. 6-8
29. Ciało w kulturze konsumpcji : edukacja prozdrowotna w dobie zmieniającej się rzeczywistości i społecznej roli ciała / Jolanta Jancewicz // *Pedagogika Społeczna*. - 2020, nr 3, s. 125-136
30. Co jeść, a czego unikać podczas upałów? / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2019, nr 4, s. 36-39
31. Cynk i palce cynkowe - czyli O znaczeniu cynku w życiu człowieka / Joanna Kurek // *Chemia w Szkole*. - 2019, nr 6, s. 43-50
32. Czy każdy niejadek ma zaburzenia integracji sensorycznej? / Marta Baj-Lieder // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 7, s. 17-19
33. Detoks od cukru - czy to możliwe i potrzebne? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 5, s. 25-27
34. Dieta a zachowanie uczniów / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 2, s. 29-33
35. Dieta na odporność / Ewa Stępień // *Charaktery*. - 2019, nr 2, s. 48-51
36. Dieta planetarna na talerzu przedszkolaka - z czym to się je? / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2022, nr 4, s. 37-41
37. Dieta wegetariańska - moda czy konieczność, a może zdrowy rozsądek? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 4, s. 38-39
38. Dlaczego powinniśmy objadać się warzywami? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 1, s. 20-21
39. Dzieciństwo bez próchnicy / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2022, nr 2, s. 50-58
40. Edukacja żywieniowa jako niezbędny element prowadzonej w przedszkolu edukacji zdrowotnej / Marta Baj-Lieder // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 8, s. 42-46
41. Idealny lunchbox czyli Jak zadbać o prawidłowe śniadanie do szkoły dla młodego sportowca / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 48-49
42. Jak kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym? : współpraca rodziców i nauczycieli jako ważny element sukcesu / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 7, s. 20-25

43. Jak redukować wagę z głową? / Katarzyna Kucewicz // *Charaktery*. - 2024, nr 3-4, s. 70-74
44. Jak uczyć dzieci, że jedzenie ma znaczenie? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2019, nr 1, s. 28-29
45. Jak zdrowo się odżywiać? : scenariusz przedstawienia na temat piramidy zdrowego żywienia / Ewa Sobczyńska // *Biologia w Szkole*. - 2023, nr 1, s. 36-38
46. Jaka jest siła dropsów? : scenariusz zajęć w oparciu o książkę "Rycerka Rozalka" Justyny Bednarek z ilustracjami Przemka Liputa / Jolanta Okuniewska // *Życie Szkoły*. - 2023, nr 8, s. 10-11
47. Jedz na zdrowie : scenariusz dotyczący zdrowego odżywiania / Julita Skórka // *Biblioteka w Szkole*. - 2021, [nr] 12, s. 42-44
48. Jem zdrowo! / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2019, nr 8, s. 48-52
49. Kto decyduje o tym, co zjedzą dzieci w przedszkolu? : intendent, nauczyciele czy rodzice? / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 10, s. 54-58
50. Kto dobre zwyczaje pielęgnuje, doskonałym zdrowiem się cechuje! / Marzena Żurek // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2022, nr 7, s. 48-50
51. Laktoferyna - ważny białkowy modulator naturalnej odporności / Joanna Kurek // *Chemia w Szkole*. - 2019, nr 4, s. 15-19
52. Mój plan na zdrowie : scenariusz zajęć dydaktyczno-wychowawczych dla klas 2-3 / Izabela Faleńczyk // *Wychowawca*. - 2021, nr 2, s. 27
53. Na tropie witamin, czyli Jak wspierać dobre nawyki żywieniowe w przedszkolu / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 8, s. 48-52
54. Ogórek, ogórek zielony ma garniturek – znane warzywo o nieznanym składnikach odżywczych / Joanna Kurek // *Chemia w Szkole*. - 2022, nr 2, s. 6-12
55. Orzechy dobre na pamięć czyli o wartościowych związkach w nich zawartych / Joanna Kurek // *Chemia w Szkole*. - 2021, nr 1, s. 6-12
56. Pieczątki, cukierki, oklaski, czyli Gorzka prawda o nagradzaniu za jedzenie / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2022, nr 3, s. 55-57

57. Pięć zdrowych smoothies / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 1, s. 25
58. Płatki czyli Jak znaleźć coś zdrowego dla siebie / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 6, s. 32-33
59. Płatki owsiane na 5 sposobów / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 3/4, s. 44-45
60. Po co jeść zdrowe rzeczy? / Karolina Korczewska // *Biblioteka w Szkole*. - 2021, nr 10, s. 16-17
61. Podróż do mlecznej krainy / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 5, s. 33-37
62. Pomysły na drugie śniadanie do szkoły w okresie zimowym / Ewa Brzozowska-Wicherek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 1, s. 12-14
63. Rola śniadania w diecie sportowca / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 2, s. 18-19
64. Słodczy ciut... / Ewa Sobczyńska // *Biblioteka w Szkole*. - 2023, nr 3, s. 38-39
65. Sposoby na utrzymanie formy zimą / Emilia Ptak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 6, s. 48-53
66. Uwaga otyłość : jakie są przyczyny otyłości wśród młodych osób? / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 3, s. 52-53
67. W kolorowym świecie witamin / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 2, s. 52-56
68. W zdrowym ciele zdrowy duch! / Beata Nadolna // *Wychowawca*. - 2024, nr 1, s. 27-29
69. Węglowodany - fakty i mity / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 1, s. 30-31
70. Wiosna i jej plony / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 4/5, s. 58-64
71. Wiosna na talerzu przedszkolaka / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 4, s. 28-33

72. Za mało źle, za dużo niedobrze - mowa o witaminach / Anetta Lewandowska-Wosik // *Biologia w Szkole*. - 2020, nr 6, s. 42-45
73. Zdrowe i smaczne przywitanie wiosny / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 3, s. 49-53
74. Zdrowe odżywianie - wykonanie sałatki owocowej / Agnieszka Socha-Biel // *Świetlica w Szkole*. - 2022, nr 4, s. 23
75. Zdrowe słodczyce - maksimum słodkości przy minimum umiejętności / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2021, nr 5, s. 46-47
76. Zdrowie w zielonym jest kolorze : zajęcia rozwijające kompetencje kluczowe w świetlicy / Edyta Solecka // *Świetlica w Szkole*. - 2021, nr 2, s. 26
77. 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
78. "Zdrowy brzuszek mamy - o odporność dbamy" / Małgorzata Talaga-Duma // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 1, s. 40-42
79. Zmiana nawyków żywieniowych / Dorota Maria Sikora // *Dyrektor Szkoły*. - 2021, nr 7, s. 72, 74-76
80. Znaczenie białka w diecie sportowca / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 3/4, s. 46-47
81. Żywnienie aktywnych nastolatków / Natalia Palmowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2020, nr 3/4, s. 66-69

Suwałki, 30 września 2025 r.

Opracowanie: Katarzyna Wiesława Urbańska
Biblioteka Pedagogiczna
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach