



Títol: Menjar bé per créixer millor

Autors: Rita Rigolfas, Laura Padró i Pilar Cervera

Preu: 16,90 Euros (IVA inclòs)

ISBN: 978-84-19683-61-8

Publicat per Tibidabo Edicions, SA.

Llançament: 21 de març 2023

Resum del llibre

L'estat òptim de salut durant la infància i l'adolescència ha de contemplar els nois i noies de manera global, ja que no s'ha d'entendre la salut únicament com l'absència de malaltia, sinó com un benestar físic, psicològic i social.

No hi ha dubte que l'alimentació dels escolars i adolescents incideix directament en la seva salut i sovint l'actitud davant dels aliments reflecteix les seves vivències en aquesta etapa de la vida. Els problemes alimentaris poden indicar trastorns psicològics i socials.

Aquest llibre s'ha redactat amb la intenció d'orientar-los cap una alimentació saludable i es dirigeix a ells, als seus pares i familiars, als educadors i a tots aquells altres professionals i persones properes i que poden tenir incidència en el seu creixement.

S'ha estructurat en quatre apartats:

1. L'alimentació saludable per a créixer adequadament
2. L'alimentació i les diferents cultures
3. L'alimentació i l'activitat física
4. L'alimentació i la promoció de la salut

En cada un d'aquest apartats s'hi troben destacats de *Cal recordar* i també *Casos pràctics* que volen facilitar la comprensió de la teoria per aplicar a la quotidianitat.

Nota biogràfica sobre les autores

Són dietistes-nutricionistes formades a la Universitat de Nancy (França).

Al llarg del seu exercici professional, destaquem que han:

- Treballat en hospitals, consulta privada, en l'àmbit de la salut pública i també en docència al llarg de més de trenta anys.
- Publicat varis llibres i escrit molts articles en diverses revistes científiques.
- Participat en projectes de recerca i congressos nacionals i internacionals, en temes d'alimentació, nutrició i dietètica.
- Col·laborat en programes de divulgació alimentària-nutricional, en mitjans de comunicació: premsa, Catalunya Radio, TV3 i algun altre mitjà a nivell estatal.
- Format part del grup impulsor per la creació del Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietètica (CESNID), adscrit a la Universitat de Barcelona, —on es formaren el primers dietistes-nutricionistes amb titulació universitària a Catalunya— i de l'Ensenyament de Nutrició Humana i Dietètica de la Universitat de Barcelona, on es continua la formació.

En l'esmentat Centre, a part de la docència en assignatures del currículum de la carrera com: dietètica, dietoteràpia, alimentació materno-infantil, història de l'alimentació i deontologia professional, pràctiques tutelades i més, també han exercit càrrecs de responsabilitat en la gestió del CESNID.

Comentari expert sobre l'obra

“Les tres autores, de llarga trajectòria professional, han redactat aquest llibre amb la intenció de donar propostes i exemples, per tal d'ajudar a mares, pares, docents i altres persones que envolten la vida dels escolars i adolescents a “menjar bé per créixer millor”. Sabem que l'alimentació junt amb l'activitat física, les hores de son i el benestar emocional són la millor eina per aconseguir un creixement saludable en aquestes etapes de la vida.

Aquest és un dels motius pels quals hem iniciat una relació de col·laboració amb elles, entenent que els objectius són coincidents amb els de la Gasol Foundation i agraïm la seva decisió, d'acord amb els editors del llibre, de destinar a la fundació una part dels fons recaptats amb la venda del llibre.” – **Gasol Foundation**

Blurb

Parlem d'educació alimentària dels infants i adolescents per tal d'ajudar-los a assolir uns hàbits alimentaris saludables i sostenibles en les diferents cultures.