

**Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka
im. Mariana Rejewskiego w Bydgoszczy
Wydział Informacji i Wspomagania Placówek Oświatowych
ul. M. Skłodowskiej-Curie 4
85-094 Bydgoszcz
tel. 52-341-30-74**

pbw.bydgoszcz.pl

pbw@pbw.bydgoszcz.pl

ZDROWE ODŻYWIENIE

zestawienie bibliograficzne w wyborze
wydawnictw zwartych i artykułów z czasopism
opracowane na podstawie zbiorów PBW w Bydgoszczy

Opracowała: Ewa Bedełek

Bydgoszcz 2025

KSIAŻKI

1. **Biohacking : przewodnik dla początkujących** / Karol Wyszomirski. - Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. , 2020. - 328 s.
sygnatura M 168604
Z poradnika dowiesz się m.in.: jakie są korzyści z omijania śniadań, jak przyspieszyć metabolizm, redukując liczbę posiłków, dlaczego cukier (jeśli już) powinniśmy jeść tylko na noc, jak skutecznie wykorzystać zalety chłodu, jak uwolnić się od przewlekłego zmęczenia, jak poprawić koncentrację, pamięć i jasność umysłu. Karol Wyszomirski w oparciu o wieloletnie doświadczenie przedstawia zalety Biohackingu jako coraz bardziej popularnej na świecie metody optymalizacji zdrowia bazującej na najnowszych badaniach naukowych.
Opis pochodzi od wydawcy.
2. **Bulimia od A do Z : kompendium wiedzy dla rodziców, nauczycieli i wychowawców** / Dorota Mroczkowska, Beata Ziółkowska. - Warszawa : Difin, 2011. - 149 s.
sygnatura M2 26172
Książka jest kompendium podstawowej wiedzy dla rodziców, nauczycieli i wychowawców z zakresu bulimii; szczegółowo zaś jej epidemiologii, symptomatologii, mechanizmu, metod leczenia i wspierania chorych. Autorki skupiają się w niej przede wszystkim na przekazaniu Czytelnikowi zarówno niezbędnego minimum informacji teoretycznych, jak i wskazują na konieczność trenowania i wykorzystywania określonych umiejętności praktycznych pomocnych w rozpoznawaniu bulimii oraz udzielaniu pomocy osobom ujawniającym jej symptomy. Dobry kontakt dorosłego z dzieckiem/dorastającym stanowi bowiem olbrzymi zasób sprzyjający budowaniu ich wzajemnej relacji i efektywności procesu wspierania. Wzajemne zaufanie, otwartość, akceptacja zwiększają prawdopodobieństwo wczesnego dostrzeżenia nieprawidłowości w sferze odżywiania dziecka, a dalej – otwartej z nim na ten temat rozmowie i uruchomieniu działań pomocowych.
Opis pochodzi od wydawcy.
3. **Co ci szepcze brzuch? : dlaczego chorujemy? : co zrobić, aby żyć dłużej? : czy glifosat zagraża zdrowiu ludzi? : dlaczego pszenica zaczęła nam szkodzić? : czy warto jeść mięso?** / pod redakcją Żanety Geltz ; [odpowiadają: dr n. med. Barbara Majkowska-Wojciechowska, dr n. med. Danuta Mylek, dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, prof. dr hab. Ewa Rembiałkowska]. - Poznań : Geltz Media Independent Publishing, 2024. – 247 s.
sygnatura M 177969
Książka przedstawia Czytelnikowi najnowsze doniesienia naukowe

przekazane w przystępny sposób ustami lekarzy i naukowców, którym bliższa jest dążność do prawdy i do zdrowia pacjenta aniżeli uległość wobec przemysłu spożywczego czy branży farmaceutycznej. Niektóre informacje mogą wprowadzić w zakłopotanie, a inne wydać się oczywistymi. Natomiast wszystkie zmiany w zakresie stylu życia i odżywiania opisane w niniejszej książce mają na celu wzmocnienie odporności organizmu, eliminację substancji szkodliwych z naszego talerza oraz, co najważniejsze, przybliżenie nas do długofalowego zdrowia. Publikacja ta stanowi zapis czterech edycji Forum Alergii – debaty naukowej organizowanej przez czasopismo "Hipoalergiczni" z udziałem lekarzy i naukowców: dr n. med. Barbary Majkowskiej-Wojciechowskiej, dr n. med. Danuty Mylek, dr n. med. Tadeusza Oleszczuka, prof. dr hab. Ewy Rembiałkowskiej.
Opis pochodzi od wydawcy.

4. **Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne : dieta wspomagająca walkę z depresją i lękiem** / Drew Ramsey ; przekład: Bartłomiej Kotarski. -

Białystok : Wydawnictwo Kobiece Łukasz Kierus, 2022. - 334 s.

sygnatura M 175629

Poznaj tajniki psychiatrii żywieniowej Najnowsze osiągnięcia naukowe w dziedzinie neuronauki i żywienia, wraz z naszym zrozumieniem połączenia umysł-jelito, dowiodły, że to, jak i co jemy, ma ogromny wpływ na to, jak się czujemy – fizycznie, poznawczo i emocjonalnie. W tej książce dr Drew Ramsey pomaga zrozumieć, w jaki sposób dieta wywiera wpływ na nasze samopoczucie, i udziela odpowiedzi na pytanie: co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne? Odpowiednia dieta jest niezwykle ważnym wsparciem terapii prowadzonej przez specjalistów zdrowia psychicznego. Z książki Co jeść, żeby wzmocnić zdrowie psychiczne dowiesz się: jakie pokarmy pozytywnie wpływają na pracę mózgu i poprawiają samopoczucie; które witaminy i minerały mają kluczowe znaczenie dla ciała i umysłu, a także są przyjazne jelitom; jak poprawić zdrowie i wzrost komórek mózgowych, zmniejszyć stan zapalny i pielęgnować zdrowy mikrobiom; w jaki sposób wprowadzić zmiany w swojej diecie dzięki sześciotygodniowemu planowi żywienia.

Opis pochodzi od wydawcy

5. **Dieta : # hormony kobiece i styl życia** / Marzena Rojek-Ledwoch. -

Warszawa : Wydawnictwo SBM, 2021. – 191 s.

sygnatura M 171940

O tym, jak ważną rolę w codziennym funkcjonowaniu odgrywają hormony, wie każda kobieta. Zmiany ich stężeń na różnych etapach życia, zaczynając od dojrzewania przez okres miesiączkowania, ciążę po menopauzę, wpływają m.in. na samopoczucie, nastrój, masę ciała, libido, kondycję skóry. Jednym z czynników istotnych dla pracy układu hormonalnego jest odpowiednia podaż wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz styl życia. Książka

zawiera ogólne zasady żywienia wspierającego pracę hormonów na poszczególnych etapach życia kobiety wraz z gotowymi jadłospisami tygodniowymi oraz obszernym zbiorem inspirujących przepisów. Opis pochodzi od wydawcy.

6. **Dieta dr Ewy Dąbrowskiej : fenomen samouzdrawiającego się organizmu : jak działa post warzywno-owocowy** / Ewa Dąbrowska ; lunchbox menu Beata Anna Dąbrowska. - Dodruk, wznowienie 2021. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2021. – 305 s.

sygnatura M 172108

Od wydania najbardziej znanej książki dr Ewy Dąbrowskiej minęło ćwierć wieku. Teraz Autorka diety warzywno-owocowej wraca z nową publikacją, bogatsza o doświadczenia tysięcy pacjentów. Po raz pierwszy tak obszernie przedstawia fenomen postu i mechanizmy samouzdrawiania. Omawia zasady diety warzywno-owocowej zgodne z najnowszymi naukowymi odkryciami. Przekazuje także zalecenia, jak przejść od postu do diety pełnowartościowej i prowadzić zdrowy tryb życia. Jakie są przyczyny chorób, które dotyczą coraz większej liczby osób? Co zrobić, żeby odzyskać zdrowie, a nie tylko maskować objawy? Na czym polega naturalna profilaktyka? Jak przejść post i ustrzec się przy tym błędów? ...tego wszystkiego dowiesz się z tej książki. Ta książka to rewolucja na twoim talerzu i w... głowie
Opis pochodzi od wydawcy.

7. **Dieta ketogeniczna po pięćdziesiątce : kompletny plan, jak pozostać zdrowym, dobrze jeść i stracić na wadze** / Molly Devine ; przekład: Robert Oliwa. - Wrocław : Esteri, 2022. – 141 s.

sygnatura M 175195

Wszechstronny przewodnik po diecie ketogenicznej dla osób po 50. roku życia. W ostatnich latach dieta ketogeniczna zyskała wielu zwolenników dzięki licznym właściwościom prozdrowotnym, w tym redukowaniu lub nawet całkowitemu wyeliminowaniu skutków wielu schorzeń chronicznych, m.in. cukrzycy typu 2 i chorób neurologicznych, takich jak choroba Parkinsona i epilepsja. Jest ona również skutecznym sposobem na utratę masy i poprawę składu ciała. Klucz do sukcesu stanowią wiedza i solidny, możliwy do zrealizowania plan. Dieta ketogeniczna po pięćdziesiątce została napisana w odpowiedzi na obie te potrzeby, a zawarte w niej przepisy i plany posiłków zostały stworzone specjalnie dla osób powyżej 50. roku życia. Przewodnik po diecie ketogenicznej pomoże ci zrozumieć, jak powinna wyglądać dobrze zbilansowana dieta ketogeniczna oraz w jaki sposób ją wdrożyć. 28-dniowy plan posiłków pozwoli rozpocząć dietę, wyrobić nowe nawyki żywieniowe, co przyniesie ci długoterminowe korzyści zdrowotne. 55 keto-przyjaznych przepisów, które pozwolą ci przygotować pyszne i pożywne śniadania, lunchy, obiady oraz przekąski.
Opis pochodzi od wydawcy.

8. **Dieta warzywno-owocowa dr Ewy Dąbrowskiej® : program na 6 tygodni /**
Beata Anna Dąbrowska, Paulina Borkowska ; współpraca Ewa Dąbrowska. -
Dodruk II, wznowienie 2021. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2021. - 220 s.
sygnatura M 172076

Niniejszy planer to sprawdzony sposób pozwalający zmienić na zawsze sposób odżywiania. Znajdziesz w nim: 6-tygodniowy plan diety: 4 dni przygotowania, 10 dni diety warzywno-owocowej, 2 tygodnie wychodzenia i 2 tygodnie stabilizacji, ponad 30 nowych przepisów, praktyczne porady i ilustracje, tabele – miary postępów, miejsce na notatki.

Opis pochodzi od wydawcy.

9. **Emocje na głodzie : naucz się je kontrolować i jeść w zdrowy sposób /**
Lindsey Smith ; przekład: Magda Witkowska. - Warszawa : Laurum, 2019. -
280 s.

sygnatura M 167699

Autorka, samozwańcza „dietetyczka emocjonalna”, proponuje lekką i pełną humoru książkę o diecie. Masz ochotę na brownie? Czemu nie! Ostatecznie lepiej zjeść jeden kawałek ciasta niż pięć przypadkowych przekąsek „w zamian”. Smith podpowiada, jak zmienić styl życia, aby dobierać posiłki odpowiednio do nastroju i zaspokajać swoje kulinarne zachcianki. Oprócz zagadnień psychologicznych, opisujących burzliwy związek emocji i jedzenia, dietetyczka serwuje solidną dawkę wiedzy na temat warzyw, owoców, ziół i innych produktów. Nie walczy z zachciankami, za to proponuje na przykład: ciasteczkową kontrabandę, smoothie wspomagające powrót na ziemię, kokosowe curry na kiepski humor, lody na złamane serce, hummus (a do tego kilka nachosów)... Lindsey Smith – autorka książek, trenerka zdrowia i mówca. Najbardziej znana ze swoich książek *Junk Foods & Junk Moods* i *Food Guilt No More*, Lindsey pomogła tysiącom ludzi chcących poprawić swój nastrój, zmniejszyć niepokój i nauczyć się kochać samych siebie odrobinę mocniej. Regularnie pisze dla *Today Show Food* i *Huffington Post*.

Opis pochodzi od wydawcy

10. **Jaglany detoks /** Marek Zaremba. - Bielsko Biała : Pascal, 2015. – 335 s.
sygnatura M 160549

Odkryj, jaki wpływ na twoje zdrowie i życie może mieć kasza jaglana – niekwestionowana królowa zdrowia! Dowiedz się jak przeprowadzić bezglutenowy detoks o każdej porze roku. Pragniesz schudnąć bez głodzenia się? Chcesz zwiększyć odporność organizmu? Męczą cię uporczywe infekcje albo odczuwasz znużenie? Nie wiesz, jak poradzić sobie z alergią? W książce znajdziesz sprawdzony sposób na pozbycie się trapiących cię problemów. Dzięki proponowanej diecie oczyścisz swój organizm, a przede wszystkim poprawisz jakość swojego życia. Już dziś możesz rozpocząć odkwaszanie i cieszyć się dobrym zdrowiem. Dowiesz się, jak w dzisiejszym, szybkim świecie odnaleźć spokój wewnętrzny. Program „Jaglany Detoks” jest inspiracją

do odbycia podróży w głąb siebie – do poszukiwania tego, co dla nas najważniejsze. Nigdy nie jest za późno by zadbać o siebie i swoich bliskich!
Opis pochodzi od wydawcy.

11. **Jak pokonać objadanie się** / Christopher G. Fairburn ; przekład: Beata Radwan. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014. – 254 s.

Zawiera: CZEŚĆ I. Problemy z napadowym objadaniem się. Fakty. Napadowe objadanie się. Problemy z odżywianiem i zaburzenia odżywiania. Kto ulega napadom objadania się? Aspekty psychologiczne i społeczne. Aspekty fizyczne. Co wywołuje problemy z napadowym objadaniem się? Napadowe objadanie się a uzależnienie. Leczenie problemów z napadowym objadaniem się. CZEŚĆ II. Wzmocniony program samopomocy dla osób, które ulegają napadom objadania się

12. **Jak współcześnie (TY)jemy? : psychologiczne aspekty otyłości** /

Marzenna Sekuła. - Warszawa : Difin, 2023. - 172 s.

sygnatura M 175473 - M 175474

Książka dotyczy globalnego problemu współczesnego świata, jakim jest otyłość. Pozwala lepiej zrozumieć zachowania żywieniowe i ich zmianę. Wyniki badań własnych Autorka przekłada na język praktyki i wskazuje, które zmienne psychologiczne ułatwiają, a które utrudniają samoregulację zachowań żywieniowych. zarówno w grupie pacjentów bariatrycznych, jak i osób chcących zmodyfikować swój styl życia. Tym samym wskazuje, jak i co można zmienić, by redukcja masy ciała była skuteczna i trwała. ..

Opis pochodzi od wydawcy.

Zawiera rozdziały: Definicja otyłości i rozpowszechnienie choroby otyłości.

Przyczyny rozwoju otyłości. Nieprawidłowe zachowania żywieniowe a otyłość.

Metody leczenia otyłości . Kwalifikacja chorych na otyłość olbrzymią do operacji bariatrycznej. Rola psychologa w chirurgicznym leczeniu otyłości olbrzymiej.

Zmiana zachowań zdrowotnych - rola konstruktów

psychologicznych ułatwiających samoregulację zachowań żywieniowych.

Zmiana zachowań zdrowotnych - rola układu nagrody i czynników

środowiskowych utrudniających proces samoregulacji zachowań

żywieniowych. Regulacja zachowań żywieniowych u osób chorych na otyłość olbrzymią.

Sformułowanie problemu badawczego i sposób jego empirycznej

weryfikacji. Etap I badania z udziałem pacjentów bariatrycznych. Etap II

badania z udziałem pacjentów bariatrycznych . Badanie z udziałem osób z

intencją zmiany zachowań żywieniowych

13. **Jedzenie przeciwko otyłości : naukowe dowody na zdrowe odchudzanie** /

Dr William W. Li ; przekład: Paweł Luboński. - Warszawa : Czarna Owca, 2025. – 479 s

sygnatura M 177660

Doktor Li ujawnia zaskakujące i nowatorskie podejście do odchudzania, udowadniając, między innymi że: zdrowa tkanka tłuszczowa może wspomagać proces odchudzania; metabolizm w wieku 60 lat może działać tak samo, jak w wieku 20 lat; dieta z efektem jo-jo może być korzystna dla zdrowia; okno postu przerywanego trwające osiem godzin może być równie skuteczne, co dwunastogodzinne; utrata nawet niewielkiej ilości wagi może znacząco wpłynąć na zdrowie. Książka ukazuje, jak dodanie odpowiednich produktów do diety może poprawić metabolizm, zredukować niezdrową tkankę tłuszczową i doprowadzić do utraty wagi, która wydłuży życie i pozwoli w pełni cieszyć się każdym jego dniem. Ponadto autor proponuje czterotygodniowy plan posiłków, wskazówki dotyczące zamienników produktów, porady zakupowe oraz, co najważniejsze, proste przepisy, które zachwycą każdego. Opis pochodzi od wydawcy.

14. Jelita są ważne / Roksana Środa. - [Łódź] : Feeria, 2025. – 295 s.

sygnatura M 178257

Czy wiesz, że zdrowie twoich jelit ma ścisły związek z gospodarką hormonalną, kondycją mózgu, poziomem energii i samopoczuciem? Dzięki tej książce nie tylko zrozumiesz te zależności i dowiesz się, na co zwracać uwagę, by utrzymać zdrowie jelit i całego organizmu, lecz także poznasz metody leczenia najczęstszych zaburzeń przewodu pokarmowego i nauczysz się dbać o zdrowie w sposób holistyczny! Roksana Środa, dietetyczka kliniczna, założycielka popularnej marki MajDiet i influencerka, dzieli się z tobą swoją bezcenną wiedzą, która pozwoli ci: zrozumieć naturę zaburzeń takich jak SIBO oraz IBS i poznać najskuteczniejsze metody leczenia, zadbać o gospodarkę hormonalną i przeciwdziałać endometriozie, PCOS oraz zaburzeniom tarczycy, lepiej rozumieć sygnały alarmowe, które wysyła ci ciało, zapobiegać bólowi, wzdęciom i innym dolegliwościom układu pokarmowego, wprowadzić zdrowe nawyki i zrównoważoną dietę bez rezygnowania z przyjemności, utrzymać zdrowie jelit i cieszyć się pełnią życia. W poradniku znajdziesz zarówno rzetelne i przystępnie przedstawione informacje, jak i przepisy oraz inspirację do wprowadzenia pozytywnych zmian.

Opis pochodzi od wydawcy.

15. Metoda GlucoseGoddess / Jessie Inchauspé ; przekład: Anna Brzostowska.

- Warszawa : Marginesy, 2024. – 287 s.

sygnatura M 175651

"Metoda Glucose Goddess" to pozycja, która uczy jak pozbyć się chronicznego apetytu na słodkie oraz zachować zdrowie i dobre samopoczucie na długie lata. Autorka książki przekazuje czytelnikom poparte licznymi badaniami naukowymi informacje o oddziaływaniu glukozy na kondycję ludzkiego ciała. Tłumaczy, że skoki cukru po posiłkach wpływają na funkcje poznawcze mózgu i proces starzenia się organizmu, a także mają

ścisły związek z ryzykiem występowania groźnych chorób, w tym nowotworów. Następnie wyjaśnia jak przy udziale opracowanego przez nią czterotygodniowego programu dietetycznego wyrównać krzywe glukozowe, odzyskać utraconą energię oraz utrzymać prawidłową wagę. Poradnik "Metoda Glucose Goddess" uzupełnia sto okraszonych ilustracjami przepisów kulinarnych na nieskomplikowane w przygotowaniu i smaczne dania, które pomogą wdrożyć w życie założenia planu. Opis pochodzi od wydawcy.

16. **Moja krew ma moc** / tekst Justyna Wodowska ; ilustracje Magdalena Jakubowska. - Warszawa : :Dwukropek, 2022. – 14 s.

sygnatura M 178004

Adaś jest wesołym przedszkolakiem: uwielbia dinozaury, swojego psa Szalika i grę w piłkę. Ale pewnego dnia zauważa, że brakuje mu sił. Zaniepokojona mama idzie z nim do lekarza, który stawia diagnozę: chłopiec ma anemię. To dlatego, że jadł za dużo słodczy. Co zrobić, żeby jego krew odzyskała utraconą moc? Jest na to sposób: dieta bogata w produkty zawierające żelazo. „Moja krew ma moc” to doskonała książka dla wszystkich przedszkolaków, ale przede wszystkim dzieci ze złymi nawykami żywieniowymi. W szczegółowy, ale bardzo przyjazny i humorystyczny sposób przeprowadza najmłodszych czytelników przez takie etapy jak: pobieranie krwi, wizyta u lekarza, spotkanie z dietetykiem aż do trwałej zmiany jadłospisu. Książka nie straszy, ale uczy. Dzięki niej dzieci dowiedzą się, jak istotną funkcję pełnią czerwone krwinki, jak ważne dla organizmu jest żelazo, a jak bezwartościowe – śmieciowe jedzenie. Kolorowe ilustracje sprawiają, że nawet te dzieci, które nie lubiły warzyw, wykorzystają zawarte w książce przepisy i zamienią bezwartościowe produkty na pyszne i zdrowe kule mocy! Z żelazem, oczywiście.

Opis pochodzi od wydawcy.

17. **Mózg i umysł w równowadze : dieta, ruch, relacje, otoczenie** / Patryk Reimisz. - Warszawa : PZWL : 2025. - 421 s.

sygnatura M 178088

Czy wiesz, że kondycja Twojego mózgu zależy nie tylko od genów, lecz także od codziennych decyzji? To, co jesz, ile się ruszasz, w jakim otoczeniu żyjesz i jakie relacje budujesz z ludźmi, kształtuje Twój umysł i wpływa na Twoje zdrowie psychiczne. „Mózg i umysł w równowadze. Dieta, ruch, relacje, otoczenie” to wyjątkowa pozycja, łącząca naukę z praktyką. W części I książki autor prezentuje rzetelną wiedzę z zakresu nauk biologicznych, psychologicznych i społecznych, by w części II wyciągnąć z niej praktyczne wskazówki dla zdrowia mózgu i umysłu, do zastosowania na co dzień. Ta publikacja nie tylko wyjaśnia, dlaczego świadome dbanie o równowagę jest niezbędne we współczesnym świecie, lecz także pokazuje, jak rozwinąć tę

umiejętność w codziennym życiu.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 18. Mózg ma moc : przez umysł do zdrowia** / Daniel G. Amen, Tana Amen ;
przekład: Monika Malcherek. - Warszawa : Laurum - MT Biznes, 2017. - 404 s.
sygnatura M 164167

Odkryj uzdrawiającą moc umysłu! Rozbudź swoją energię i koncentrację oraz walcz z chorobami i procesem starzenia się dzięki sile wojownika mózgu! Bombardowani przez reklamy i negatywne wiadomości płynące z mediów, stale walczymy o zachowanie równowagi i zdrowia. I możemy wygrać. W swoim programie naukowym "Droga wojownika mózgu" Daniel i Tana Amenowie pokazują, w jaki sposób poprawić swoją koncentrację, wyostrzyć pamięć, pozbyć się wahaní nastroju, walczyć z procesem starzenia się, stracić zbędne kilogramy, znaleźć cel i zapanować nad swoim zdrowiem fizycznym i psychicznym.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 19. Naturalny rytm dobowy : działaj w zgodzie ze swoim organizmem** / dr
Suhas G. Kshirsagar, Michelle D. Seaton ; przedmowa: Deepak Chopra ;
przekład: Dorota Gasper. - Wydanie w nowej szacie graficznej. - Warszawa :
Laurum, 2022. - 303 s.
sygnatura M 175199

...Z jego książki dowiesz się: - jak odpowiednio dostroić codzienne nawyki, by ustalić najlepszy rozkład posiłków, snu i ćwiczeń, - jak w łatwy sposób oszacować, ile toksyn znajduje się w twoim ciele oraz jak je skutecznie usunąć, - jak dzięki odpowiedniej dla ciebie porze snu możesz zrzucić nawet 10 kilogramów, - jak skutecznie zmienić swój system odżywiania i co zrobić, by uniknąć pokus żywieniowych. Ta książka, czerpiąca zarówno ze starożytnej wiedzy ajurwedyjskiej, jak i z najnowszych osiągnięć naukowych, otworzy ci oczy na wiele zaniebawianych dotąd spraw i pozwoli zrzucić kilogramy, dobrze się wyspać, efektywniej ćwiczyć, zmniejszyć stres i zoptymalizować rozkład zajęć w ciągu dnia. Dzięki holistycznemu planowi dr. Suhasa Kshirsagara, uzupełnionemu o quizy diagnostyczne, masz w ręku wszystkie potrzebne narzędzia, aby wieść świadome i aktywne życie.
Opis pochodzi od wydawcy.

- 20. Nie tylko dieta w nadwadze i otyłości** / Patryk Reimis. - Warszawa : PZWL, 2024. – 350 s.
sygnatura M 177495

...Głównym celem terapii otyłości jest trwałe obniżenie masy ciała, ale presja związana z chęcią uzyskania szybkich efektów sprawia, że pacjenci często sięgają po rozwiązania niedostosowane do ich możliwości. W dłuższej perspektywie nie przynosi to pożądanych rezultatów, a nawet może nasilać proces odkładania się tkanki tłuszczowej. Książka „Nie tylko dieta w nadwadze

i otyłości” to kompendium wiedzy, którego celem jest zrozumienie przyczyn przejadania się oraz pomoc w wypracowaniu stabilnej równowagi żywieniowej umożliwiającej trwałą normalizację masy ciała. Jest dedykowana przede wszystkim osobom z nadwagą lub otyłością, określającym siebie jako „uzależnione” np. od słodczy, doświadczającym niekontrolowanych napadów apetytu, a także ich bliskim oraz specjalistom opiekującym się pacjentami z nadwagą i otyłością: dietetykom, lekarzom, terapeutom.
Opis pochodzi od wydawcy.

21. Nowoczesne zasady odżywiania : przełomowe badanie wpływu żywienia

na zdrowie / T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell II ; przekład: Marta Paciorkowska. - Wydanie 1, dodruk. - Łódź : Galaktyka, 2015. – 379 s.
sygnatura M 158994 - M 158995

Uaktualnione i rozszerzone wydanie bestsellerowej książki, która zmieniła życie wielu milionów osób na całym świecie. Naukowcy nie mają żadnych wątpliwości, a wyniki ich badań są jednoznaczne - każdy może znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju raka, chorób serca czy cukrzycy, zmieniając swoją dietę. Ponad trzydzieści lat temu światowej sławy specjalista w zakresie nauk o odżywianiu T. Colin Campbell wraz ze swoim zespołem rozpoczął w Chinach wyjątkowy projekt badawczy. Było to najobszerniejsze z przeprowadzonych kiedykolwiek badań nad związkiem między dietą a rozwojem chorób cywilizacyjnych. Uzyskane wyniki i przeprowadzone doświadczenia przekonały naukowców o szkodliwości diety bogatej w białko zwierzęce i ogromnych korzyściach zdrowotnych wynikających ze spożywania nieprzetworzonych produktów roślinnych. W 2005 roku dr T. Colin Campbell z synem Tomem, również lekarzem, podzielili się swoją wiedzą ze wszystkimi, pisząc Nowoczesne zasady odżywiania, które uznano za jeden z najważniejszych tytułów w historii o diecie i zdrowiu. Wzbogacone nowymi treściami drugie wydanie tej przełomowej książki zawiera najnowsze, niepodważalne dowody dobroczynnego wpływu diety roślinnej na nasze zdrowie, a także aktualne informacje o zmianach w systemie medycznym i korzyściach, jakie mogą odnieść pacjenci z rosnącego zainteresowania żywnością opartą na produktach roślinnych. Nowoczesne zasady odżywiania - wydanie uaktualnione i rozszerzone to książka, która niesie jasne i zwięzłe przesłanie, obalając przy tym liczne mity na temat zdrowia i porządkując panujący chaos informacyjny.

Opis pochodzi od wydawcy

22. Otyłość u dzieci i młodzieży / redakcja naukowa: Ewa Małecka-Tendera, Piotr Socha ; Mieczysław Litwin [et al.]. - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2011. - 119 s.

sygnatura M 153322 - M 153323

Z roku na rok kłopoty z utrzymaniem właściwej masy ciała ma coraz więcej dzieci. Otyłość jest stanem przyczyniającym się do rozwoju wielu problemów

zdrowotnych. W związku z otyłością pojawiają się również nieprawidłowości przeciążeniowe w układzie kostno-stawowym, zaburzenia gospodarki lipidowej, które stanowią czynniki ryzyka miażdżycy naczyń krwionośnych, upośledzona tolerancja glukozy, która może prowadzić do cukrzycy typu drugiego czy ryzyko wystąpienia nadciśnienia tętniczego. W poradniku omówiono wszelkie zagrożenia zdrowotne których przyczyną jest otyłość. Autorzy przedstawiają cenne wskazówki dla rodziców zmagających się z nadwagą i otyłością swoich dzieci. Podkreślają również, że eliminacja nadwagi dziecka jest koniecznym warunkiem jego harmonijnego rozwoju fizycznego i psychicznego.

Opis pochodzi od wydawcy.

23. **Otyłość wieku rozwojowego** / redakcja naukowa Anna Noczyńska, Agnieszka Zubkiewicz-Kucharska. - Warszawa : PZWL, 2020. - 356 s.
sygnatura M 169464 - M 169465

„Otyłość wieku rozwojowego” to podsumowanie najbardziej aktualnej wiedzy dotyczącej przyczyn, diagnostyki, leczenia i zapobiegania nadwadze i otyłości. Od kilkudziesięciu lat eksperci alarmują, że nadmierna masa ciała to jeden z największych problemów zdrowotnych naszych czasów. Szczególnie niepokojące jest tempo w jakim przyrasta liczba otyłych dzieci – Polska jest jednym z krajów w których liczba ta zwiększa się najszybciej. Dziś nie ma wątpliwości, że nadwaga i otyłość to przyczyna wielu chorób, a problem ten coraz częściej staje się poważnym wyzwaniem w pracy lekarzy wszystkich specjalności. Szczególne wyzwanie stoi przed pediatrami – profilaktyka oraz rozpoczęcie leczenia na wczesnym etapie jest warunkiem skutecznego zatrzymania rozwoju nadwagi i otyłości u dziecka. To niezwykle ważne zadanie, bo nadmierny przyrost ilości komórek tłuszczowych w dzieciństwie jest procesem nieodwracalnym i przyczyną otyłości w kolejnych latach życia. „Otyłość wieku rozwojowego” to monografia, która wspiera pediatrów, lekarzy rodzinnych i każdego specjalistę spotykającego w codziennej praktyce pacjentów z nadwagą i otyłością. To również pierwszy tytuł wydany w ramach serii „Praktyka Pediatri”.

Opis pochodzi od wydawcy.

24. **Podkręć mózg! I wejdź na wyższy poziom nauczania : FitNarzędziownik nauczyciela** / Katarzyna Skolimowska. - Warszawa : Difin, 2020. – 236 s.
sygnatura M 169727 - M 169728, M 170035

Poradnik w sposób ciekawy i przystępny ujmuje proces zmiany zachowania na drodze do poprawy naszego funkcjonowania psychofizycznego. Czytelnik otrzymuje praktyczne informacje, jakie zmiany są wartościowe w ich drodze do zdrowia – także w postaci licznych ćwiczeń, co jest szczególnym walorem tej pozycji. Autorka wskazuje na możliwości pracy osobistej z materiałem zawartym w książce, ale także zachęca do jego wykorzystania w trakcie pracy pedagogicznej. Takie podejście do rozwoju własnego i swoich podopiecznych

będzie sprzyjało długofalowym rezultatom wpływającym na każdy aspekt życia, ale także nauczania innych. To publikacja o: proaktywności w zachowaniu – czytelnik dowie się, że tylko dzięki aktywnemu działaniu – jakiegokolwiek ono będzie – ma szansę osiągnąć swoje cele; dzięki działaniu może zweryfikować wszystko, co w obszarze myśli będzie wspierające albo blokujące, etapach procesu zmiany zachowania wraz ze wskazaniem do pracy osobistej, doświadczeniu ekspertów, nawykach i praktycznym wsparciu w postaci tabeli monitoringu.

Opis pochodzi od wydawcy

25. Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych / Jane Ogden ; przekład: Robert Andruszko. - Kraków :

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2011. - 369 s.

sygnatura M 153703, M2 26800, p 153702

Napisana żywym i przystępnym językiem książka Psychologia odżywiania się. Od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych, pozwala lepiej zrozumieć, dlaczego jemy to, co jemy, oraz stanowi bezcenne źródło informacji zarówno dla laików, jak i specjalistów pragnących poszerzyć swoją wiedzę na temat zachowań związanych z jedzeniem. Książka zawiera szczegółowe omówienie najnowszych badań dotyczących tej rozległej dziedziny. Chociaż w analizie różnych zachowań związanych z jedzeniem autorka nawiązuje do socjologii, psychiatrii i innych pokrewnych dyscyplin, kładzie ona nacisk przede wszystkim na psychologię odżywiania się ujmowaną z punktu widzenia społecznego, zdrowotnego i klinicznego. Zostały tu poruszone takie tematy, jak istota zdrowego odżywiania się, sposób dokonywania wyborów dotyczących jedzenia, stosowanie diet czy kwestia niezadowolenia z ciała, a także przyczyny otyłości, bulimii i anoreksji oraz metody ich leczenia.

Opis pochodzi od wydawcy.

26. Rozgryzione : jak nauczyć dziecko dobrze jeść? : przewodnik po żywieniu dzieci / Marta Kostka, Zuzanna Wędołowska ; [ilustracje Magdalena Arażny]. - Kraków : Znak, 2023. – 383 s.

sygnatura M 173868

Zapraszamy cię w wyjątkową podróż po żywieniu dzieci. Marta Kostka i Zuzanna Wędołowska opowiedzą, jak kiedyś karmiono dzieci, skąd się bierze u nich niechęć do jedzenia warzyw, jak uczą się nowych smaków, czy siatki centylowe nigdy się nie mylą oraz dlaczego we współczesnym świecie tak trudno odmówić kolejnej porcji ciasta. Autorki przeprowadzą cię przez kolejne etapy żywienia dzieci, przyjrzą się najczęstszym problemom (w tym wybiórczości i otyłości) i zaprowadzą cię nie tylko tam, gdzie zazwyczaj rodzą się wszystkie problemy, ale też w miejsce, gdzie leżą wszelkie ich rozwiązania: do wspólnego posiłku przepełnionego miłością i radością płynącą

z jedzenia.

Opis pochodzi od wydawcy.

- 27. Smak wiecznej młodości : jak zachować młodość i vitalność w każdym wieku** / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. - Kraków : Otwarte, 2020. – 314 s.

sygnatura M 169305

Przepisy, które dla ciebie przygotowałam, pomogą ci zachować młodość, vitalność i dobre samopoczucie w każdym wieku, także w czasie menopauzy. Ja zaczęłam wprowadzać zmiany na swoim talerzu w 2006 roku – wtedy jeszcze nie wiedziałam, że w taki sposób przygotowuję się do dobrego przejścia klimakterium. Zbierając materiały do książki Menopauza. Podróż do esencji kobiecości, przekonałam się, że jest na świecie wielu lekarzy, którzy doradzają kobietom zmianę diety, aby poczuły się lepiej – a efekty są niesamowite! Czas, byś podarowała sobie zdrowe odżywianie połączone z ruchem, spokojnym snem i pozytywnym myśleniem. Niech twoje ciało i umysł dzięki właściwej diecie stanie się zdrowsze, bardziej vitalne i długowieczne! Z miłością. Agnieszka

Opis pochodzi od wydawcy.

- 28. Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej®** / Beata Anna Dąbrowska, Marta Kołakowska ; wprowadzenie dr Ewa Dąbrowska. - Kraków : Wydawnictwo WAM, 2021. – 315 s.

sygnatura M 172473

Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej to przyjazny poradnik rodzica oparty na skandynawskim modelu zapobiegania otyłości. To zarazem prosty i zgodny z prawami natury system żywienia umożliwiający powrót do zdrowych nawyków, takich jak picie wody, jedzenie dużej ilości warzyw i owoców, a nawet planowanie zakupów czy posiłków. Książka opiera się na doświadczeniach dwóch mam – Beaty Dąbrowskiej, która od lat współpracuje z dr Ewą Dąbrowską, oraz Marty Kołakowskiej, przedszkolanki, która prowadzi zajęcia kulinarne z dziećmi. W książce znajdziesz: smaczne i zdrowe przepisy na śniadania, lunchboxy, obiady i kolacje, inspiracje na zastąpienie słodczych zdrowymi słodkimi przekąskami, proste pomysły na menu wycieczkowe i przyjęcia urodzinowe, skuteczne sposoby na zachęcenie dziecka do zdrowego odżywiania, miejsce na własne przepisy, listę zakupów i komentarze. Wartościowe pożywienie, oparte na dobrych produktach i roślinach, to najlepszy wyraz troski o twoje dziecko. Książka przeznaczona jest przede wszystkim dla rodziców dzieci zdrowych, bez specjalnych wymagań dietetycznych, w wieku wczesnoszkolnym i nastoletnim. Bierze pod uwagę ogólnie przyjęte w Polsce normy żywieniowe dla danej grupy wiekowej. Opis pochodzi od wydawcy.

29. W stronę długowieczności / prof. dr hab. Marek Postuła, Krzysztof Łoniewski. - Warszawa : PZWL, 2025. - 522 s.

sygnatura M 178112

„W stronę długowieczności” to książka, która łączy fascynującą podróż przez historię zdrowia, najnowsze odkrycia naukowe i praktyczne porady, jak zadbać o swoje ciało i umysł, by cieszyć się długim i pełnym życiem. Autorzy przedstawiają sprawdzoną wiedzę opartą na badaniach, unikając mitów i fałszywych autorytetów. Dowiedz się, jak zmiana stylu życia, aktywność fizyczna, zdrowa dieta i odpowiedni sen mogą wydłużyć Twoje życie. To książka, która nie tylko inspirowe, ale daje konkretne narzędzia do poprawy jakości życia, pomagając w podejmowaniu świadomych, zdrowych wyborów. Opis pochodzi od wydawcy.

30. Zdrowe odkwaszanie : jak bezpiecznie przywrócić równowagę kwasowo-zasadową / Hermann Straubinger ; [przekład: Barbara Floriańczyk]. - Białystok : Vivante, 2018. - 279 s.

sygnatura M 172196

Jak pozbyć się przykrych skutków niedoborów snu, niezdrowej diety i życia w stresie? Stres, niedosypianie i jedzenie wysokoprzetworzonej żywności powodują zakwaszenie organizmu, które z kolei może prowadzić do alergii, problemów skórnych i poważniejszych dolegliwości zdrowotnych. Wystarczy jednak wprowadzić kilka zmian, by przywrócić równowagę kwasowo-zasadową w organizmie, odzyskać zdrowie i odporność. Dzięki książce: dowiesz się, jakich produktów unikać w swojej diecie, by zapobiegać zakwaszeniu organizmu, poznasz aktywności ruchowe, które pomagają usuwać nadmiar kwasów, odkryjesz prostą dietę ziemniaczaną, która pomaga w utrzymaniu równowagi kwasowo-zasadowej. Wypróbuj proste triki i nawyki zasadowego stylu życia, które pomagają oczyszczać organizm z toksyn i utrzymywać pełnię zdrowia na co dzień. Opis pochodzi od wydawcy.

31. Zdrowie bez wymówek : przewodnik po diecie, badaniach i terapii hormonalnej dla kobiet i mężczyzn / dr Tadeusz Oleszczuk ; opracowanie: Anna Augustyn-Protas. - Warszawa : Zwierciadło, 2025. – 250 s.

sygnatura M 178189

Szacuje się, że nawet 70 procent chorób może wynikać ze złej diety. Od lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku, kiedy przemysł spożywczy zaczął wprowadzać na rynki wysoko przetworzoną żywność, lawinowo wzrasta liczba chorób układu krążenia i nowotworów. Coraz więcej ludzi cierpi na insulinooporność, nadciśnienie, cukrzycę typu 2, demencję. Lawinowo rośnie liczba udarów i zawałów. Jak temu zaradzić? (...) Dr Tadeusz Oleszczuk, popularyzator zdrowego stylu życia, znany Polkom i Polakom m.in. z Instagrama i TikToka, w swojej nowej książce Zdrowie bez wymówek zbiera wiedzę na temat czynników, które najbardziej szkodzą naszemu zdrowiu.

Lekko i ze swadą opisuje pułapki, ale też podpowiada, jak je omijać. I pokazuje, że to nie jest tak trudne, jak wielu z nas się wydaje.
Opis pochodzi od wydawcy.

32. Zdrowe odżywianie seniora / [Agnieszka Ziober]. - Bielsko-Biała : Dragon Expert, 2020. - 112 s.

sygnatura M 172146

Trzydziestoletni poradnik przeznaczony dla seniorów. Niezbędna pomoc dla tych, którzy po przejściu na emeryturę chcą zachować dobrą kondycję psychofizyczną. Książki poświęcone są trzem zagadnieniom: kondycji fizycznej, zdrowemu odżywianiu oraz sprawności intelektualnej z uwzględnieniem typowych dla tej grupy wiekowej schorzeń. Zawierają teoretyczne omówienie wymienionych tematów oraz przede wszystkim obszerną część praktyczną (przepisy kulinarne w różnych dietach, ćwiczenia rehabilitacyjne oraz trening umysłowy).

Opis pochodzi od wydawcy.

33. Zdrowy apetyt : przewodnik po żywieniu od niemowlaka do nastolatka / Anna Jelonek, Dorota Frontczak ; [przepisy opracowała Anna Jelonek ; zdjęcia potraw Agata Jakubowska, Junona Lamcha]. - Warszawa : Agora, 2015. - 207 s.

sygnatura M2 26838

Jak wykształcić właściwe nawyki żywieniowe u dzieci? Autorki radzą rodzicom jak zdrowo wychować dzieci i uchronić je przed chorobliwą otyłością. Zdecydowana większość rodziców traktuje słodkie jak nagrodę. Mówią: zjedz ładnie obiad, to dostaniesz mambę. To duży błąd! To by było właściwe kształtowanie nawyków żywieniowych – po obiedzie ruch, a nie po obiedzie dalsze jedzenie i to kaloryczne. Jeśli rodzic uczy dziecko, że słodkie to nagroda, trudno się dziwić, że potem dorosła osoba gdy chce się pocieszyć, sięga po czekoladę. Jeśli chcemy dziecko uchronić przed naszymi problemami ze słodkościami, przerwijmy to błędne koło. Nawyki żywieniowe kształtują się w dzieciństwie do ok. 10 roku życia, ale dziecko najwięcej ich chłonie do trzecich urodzin. Potem zmiana nawyków staje się trudniejsza. Jeśli chcemy dziecko wychować zdrowo i wpoić mu właściwe nawyki warto zacząć od samego początku.

Opis pochodzi od wydawcy.

34. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. 2 / redakcja naukowa: Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki ; Joanna Bajerska [et al.]. - Wyd. 2. zm. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010. - 471 s.

sygnatura M 152832- M 152833

Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. to drugi tom wielokrotnie wznawianego podręcznika akademickiego poświęconego problematyce żywienia człowieka. Pozostałe tomy podręcznika to Żywnienie człowieka.

Podstawy nauki o żywieniu oraz Żywnienie a zdrowie publiczne. Zgodnie z tytułem drugi tom prezentuje wiedzę z zakresu współczesnej nauki o żywieniu, dietetyki i zdrowia publicznego. Autorzy omówili: zasady i praktyczne wskazówki prawidłowego żywienia w różnych okresach życia; rolę żywienia w profilaktyce i leczeniu najczęściej występujących chorób, jak niedożywienie i otyłość, jadłowstręt i bulimia, choroby metaboliczne, choroby układu krążenia i pokarmowego, onkologiczne, alergie pokarmowe, intensywna terapia żywieniowa; żywienie pozajelitowe i dojelitowe; praktyczne wskazówki do żywienia człowieka chorego. Książka została tak pomyślana, aby pomóc czytelnikowi racjonalnie żywić siebie i innych, uwzględniając różne uwarunkowania związane z wiekiem, stanem fizjologicznym, trybem i warunkami życia; rozumieć rolę żywienia w patogenezie, profilaktyce i leczeniu najczęściej występujących chorób oraz prawidłowo stosować żywienie pozajelitowe i dojelitowe, poznać organizacyjne i technologiczne aspekty optymalizacji praktycznego żywienia osób zdrowych i chorych (...). Opis pochodzi od wydawcy.

ARTYKUŁY Z CZASOPISM

1. **Bakłażanowe wyzwanie** / Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2025, nr 5, s. 32-[36]
2. **Bakterie fermentacji mlekowej - aktywność i wykorzystanie w przemyśle** / Beata Kowalska // Biologia w Szkole. - 2021, nr 1, s. 37-40
3. **Bardzo zdrowy dzień marchewkowy** / Anna Bomba // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2021, nr 7/8, s. 27-29
4. **Brukselkowe wyzwanie** / Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2025, nr 1, s. 28-32
5. **Buraczane wyzwanie** / Dorota Kluska, Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2023, nr 10, s. 38-[41]
6. **Cebulowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2023, nr 11, s. 14-[17]
7. **Cukiniowe wyzwanie : witaminki** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 7-8, s. 23-[25]
8. **Czosnkowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 10, s. 20-23

9. **Czym skorupka za młodu..., czyli polityka prozdrowotna szkoły** / Katarzyna Zawacka // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2024, nr 2, s. 16-17
10. **Czynniki wpływające na zdrowie : scenariusz lekcji dla klas VI-VIII szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych** / Małgorzata Pomianowska // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 6, s. 53
11. **Dieta na odporność** / Ewa Stępień // Charaktery. - 2019, nr 2, s. [48]-[51]
12. **Dieta planetarna : dieta dla zdrowia i klimatu** / Joanna Jaczewska-Schuetz // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1/2, s. 63-68
13. **Dieta planetarna na talerzu przedszkolaka : z czym to się je?** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2022, nr 4, s. 37-41
14. **Dyniowe wyzwanie** / Dorota Kluska, Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2023, nr 9, s. 33-[37]
15. **Działania prozdrowotne w szkole** / Justyna Kapuścińska-Kozakiewicz. // Życie Szkoły : edukacja wczesnoszkolna. - 2021, nr 8, s. 41-44
16. **Europejski Dzień Śniadania : scenariusz zajęć świetlicowych** / Anna Zawadzka // Świetlica w Szkole : kwartalnik wychowawców świetlicy. - 2025, nr 2, s. 36-37
17. **Fasolowe wyzwanie** / Dorota Kluska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2025, nr 4, s. 18-[22]
18. **Groszkowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 4, s. 33-[37]
19. **Jak zdrowo się odżywiać? : scenariusz przedstawienia na temat piramidy zdrowego żywienia** / Ewa Sobczyńska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2023, [nr] 1, s. 36-38
20. **Jedz na zdrowie : scenariusz dotyczący zdrowego odżywiania** / Julita Skórka // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 12, s. 42-44
21. **Jemy zdrowe produkty** / Katarzyna Wójcik-Bożętka // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2020, nr 10, s. 56-58

22. **Jem zdrowo!** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 8, s. 48-52
23. **Kalafiorowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 12, s. 32-35
24. **Kalarepowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2025, nr 2, s. 35-[39]
25. **Kapuściane wyzwanie** / Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 9, s. 24-[29]
26. **Kształtowanie zdrowych nawyków** / dr Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2025, nr 6, s. 49-52
27. **Kto dobre zwyczaje pielęgnuje, doskonałym zdrowiem się cechuje!** / Marzena Żurek // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 48-50
28. **Marchewkowe wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 3, s. 22-[27]
29. **Na tropie zdrowego odżywiania** / Magdalena Tomaszewska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2019, nr 3, s. 35-37
30. **Nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży a zachowania służące zdrowiu** / dr Anna Taraszeńska // Meritum : kwartalnik Mazowieckiego Samorządowego Centrum Doskonalenia Nauczycieli. - 2025, nr 1/2, s. 36-43
31. **Niespieszne jedzenie** / Dorota Maria Sikora // Dyrektor Szkoły : miesięcznik kierowniczej kadry oświatowej. - 2022, nr 7, dod. Niezbędnik Dyrektora Szkoły, s. 70-71
32. **Nowalijki : witaminki** / Marta Jelonek // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2022, nr 2, s. 48-51
33. **O sztuce serwowania pokarmów...** / Marta Baj-Lieder // Wychowanie w Przedszkolu. - 2021, nr 4, s. 34-35
34. **Od przedszkola do Top Chefa** / Klaudia Janczewska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2024, nr 3, s. 40-42
35. **Ortoreksja - życie na diecie** / Sylwia Pawłowska // Remedium. - 2019, nr 3, s. 2-5
36. **Paczki świąteczne : jako sposób na promowanie zdrowych nawyków żywieniowych** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 10, s. 38-43

37. **Paprykowe wyzwania** / Dorota Kluska, Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 1, s. 18-[22]
38. **Po co jeść zdrowe rzeczy?** / Karolina Korczewska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2021, nr 10, s. 16-17
39. **Podróż do mlecznej krainy** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w Przedszkolu : miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2021, nr 5, s. 33-37
40. **Porowe wyzwanie** / Dorota Kluska, Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 11, s. 22-[27]
41. **Profilaktyka i leczenie z MedDiet** / Michalina Lityńska, Zbigniew Czapla // Remedium. - 2024, nr 11 (370), s. 12-14
42. **Prozdrowotne aspekty diety śródziemnomorskiej** / Michalina Lityńska, Zbigniew Czapla // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2024, nr 7-8, s. 23-25
43. **Psychodietetyka dzieci i młodzieży** / Paula Mamrot // Remedium : miesięcznik poświęcony promocji zdrowego stylu życia i profilaktyce uzależnień. - 2019, nr 7/8, s. 14-15
44. **Recepta na zdrowy styl życia : rosnę nie tylko na wiosnę : propozycje aktywności na kwiecień** / Marta Jelonek // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 3, s. 44-47
45. **Rzepowe wyzwanie** / Dorota Kluska, Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2025, nr 3, s. 32-36
46. **Rzodkiewkowe wyzwanie** / Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 5, s. 28-[33]
47. **Scenariusz edukacji zdrowotnej** / Anna Oziembłowska // UczMy : kujawsko-pomorski przegląd oświatowy. - 2019, nr 3, s. 42-47
48. **Słodczy ciut...** / Ewa Sobczyńska // Biblioteka w Szkole : czasopismo pracowników bibliotek oświatowych. - 2023, [nr] 3, s. 38-39
49. **Sól - kolejna biała śmierć? cz.2** / Magdalena Czołpińska // Biologia w Szkole. - 2020, nr 5, s. 34-37
50. **Spożywanie śniadań przez nastolatki - wyniki badań HBSC** / Barbara Woynarowska, Magdalena Korzycka // Remedium. - 2020, nr 5, s. 17-19

51. **Szpinakowe wyzwanie** / Monika Majewska // Bliżej Przedszkola :
wychowanie i edukacja. - 2024, nr 2, s. 25-[29]
52. **W kolorowym świecie witamin** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w
Przedszkolu. - 2020, nr 2, s. 52-56
53. **Wiosna na talerzu przedszkolaka** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie
w Przedszkolu. - 2021, nr 4, s. 28-33
54. **Witaminki : projekt edukacyjny promujący zdrowe nawyki żywieniowe** /
Natalia Łasocha, Monika Majewska // Bliżej Przedszkola : wychowanie i
edukacja. - 2023, nr 6, s. 16-17
55. **Woda wokół nas** / Małgorzata Talaga-Duma // Wychowanie w Przedszkolu :
miesięcznik instrukcyjny dla wychowawczyń przedszkoli. - 2022, nr 6, s. 37-42
56. **Z torby nauczycielki : zdrowe odżywianie** / Ewa Bartczak-Sroka, Sandra
Ciechowicz // Bliżej Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2023, nr 2, s. 25-
27
57. **Zajęcia z psychodietetyki dla dzieci i młodzieży - cz. I** / Ewelina Prędką-
Pawlun // Remedium. - 2019, nr 4, s. 21-23
58. **Zasady zdrowego żywienia podane na talerzu** / Anna Patrzalek.// Bliżej
Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2024, nr 7-8, s. [4]-7
59. **Zdrowe i smaczne przywitanie wiosny** / Małgorzata Talaga-Duma //
Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 3, s. 49-53
60. **Zdrowe odżywianie : wykonanie sałatki owocowej** / Agnieszka Socha-Biel
// Świetlica w Szkole : kwartalnik wychowawców świetlicy. - 2022, nr 4, s. 23
61. **Zdrowe zagadki** / Katarzyna Wójcik-Bożętka // Bliżej Przedszkola :
wychowanie i edukacja. - 2020, nr 10, s. 59-61
62. **Zdrowie w kolorze zielonym : zajęcia rozwijające kompetencje kluczowe
w świetlicy** / Edyta Solecka // Świetlica w Szkole. - 2021, nr 2, s.26
63. **Zdrowo i kreatywnie : niezbędne pomoce dydaktyczne w pracy
nauczyciela dotyczące tematyki zdrowego żywienia** / Małgorzata Talaga –
Duma // Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 9, s. 37-41
64. **Zielono mi... czyli zdrowa przekąska : scenariusz zajęć z zakresu
edukacji zdrowotnej dla dzieci starszych** / Joanna Szymura // Bliżej
Przedszkola : wychowanie i edukacja. - 2020, nr 7/8, s. 103-105

65. **Ziemniaczane wyzwanie** / Natalia Łasocha // Bliżej Przedszkola :
wychowanie i edukacja. - 2024, nr 6, s. 35-38