

Barn och mat : från smakportion till äta själv Sara Ask



[Ladda ner PDF](#)

Barndietisten Sara Ask samlar här allt du behöver veta: från den första smakportionen till fullfjädrad matglädje.

Hon reder ut myter och missuppfattningar och blandar de senaste forskningsrönen med egna erfarenheter från två decennier som dietist.

Denna handbok rymmer allt om näringslära, BLW-metoden, köpt vs hemlagad barnmat, gluten och allergier, matkrångel, lyhörd matning, smakutveckling och mycket, mycket annat.

Här bjuds också på massor av praktiska tips och smakrika recept: smakportioner, bra mellanmål och gemensamma middagar för dig och ditt barn.

Sara Ask är barndietist och kokboksförfattare, bl.a. till succéboken *Mera vego*.

Läsarreaktioner:

"Den mest välskrivna och mest givande bok inom temat mat som jag har mött. För mig har den precis allt."

BVC-sköterska

"Det råder en positiv stämning och författaren förmedlar känslan av att allt löser sig. Puuh!"

Förälder till 5-månadersbebis

"Jag gillade verkligen boken. Gillar att det skrivs om att äta vegetariskt med barn."

Förälder till 6-månadersbebis

Ladda ner gratis Barn och mat : från smakportion till äta själv gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Sara Ask

Antall sider: 255

ISBN: 9789188671653

Format: PDF

Filstorrelse: 18.86 Mb

Ladda ner på 15 sekunder