

Anmeldelse

Tir. 9. dec. 2008

Babettes madglæde**Babette lærer at spise sund mad**

Materialetype: Bog
199 kroner, 28 sider

Forfatter: Lillibeth Bjørklund

Familie Akademiet

**Trafiklysmad****Babette lærer at spise mindst, mindre, mest**

Materialetype: Bog
149 kroner, 44 sider

Forfatter: Lillibeth Bjørklund

Familie Akademiet

**Anmeldt af: Marie Steenberger**

Bøgerne "Babettes madglæde" og "Trafiklysmad" er to nye familielærebøger for børn og de første af slagsen, der på barnets præmisser fremmer børns sundhed ved at lære dem at få et godt forhold til mad. Ud fra konceptet "Vaner skabes bedst i barndommen" har forfatteren skrevet to bøger, der bidrager til forebyggelse af overvægt og usund livsstil blandt børn ved at lade børnene tilegne sig viden om sig selv og det, de spiser.

Sunde vaner grundlægges ved, at barnets omsorgsperson viser tillid til barnets naturlige instinkt og kropsbevidsthed. Gennem simple spørgsmål lærer barnet og oplæseren om madglæde ved at sætte ord på mad, sundhed, smagsnuancer og på stemninger i forskellige måltidssituationer som ved aftensmaden, til fødselsdage og på restaurant. Barnet lærer at sætte ord på forskellen mellem at være mæt og sulten og at lytte til kroppen for at undgå at spise for meget, for lidt eller usund mad.

I "Trafiklysmad" føres barnet igennem trafiklyset grøn, gul og rød som en madpyramide. "Trafiklysmad" er mere teoretisk end "Babettes madglæde". Det er i denne bog, barnet lærer om energi, kulhydrater, proteiner, fedt, vitaminer og mineraler.

Bøgerne er meget relevante set i lyset af den voksende overvægt blandt både børn og voksne i Danmark. Det er tydeligt, at Lillibeth Bjørklund her har skrevet bøger, der kan gøre en stor forskel for nutidens børn og fremtidens voksne i Danmark.

Bøgerne er formidlet på en letforståelig måde, der tilgodeser barnets udviklingsstadier, og er fulde af smukke og kreative illustrationer, der skærper interessen for og indlæringen af indholdet. Jeg vil varmt anbefale bøgerne til alle, der ønsker at fremme børns sundhed i dagens Danmark.



Yderligere materialeinfo

Babettes madglæde

Materialetype: Bog
Forfatter: Lillibeth Bjørklund
Udgiver: Familie Akademiet
Pris: 199 kroner
Sider: 28 sider

Trafiklysmad

Materialetype: Bog
Forfatter: Lillibeth Bjørklund
Udgiver: Familie Akademiet
Pris: 149 kroner
Sider: 44 sider

Udskrift fra *Fagbladet Folkeskolens / Månedsmagasinet Underviseres* netmedier

<http://www.folkeskolen.dk> <http://www.undervisere.dk>
<http://www.ernaeringogsundhed.dk> <http://www.specialpaedagogik.dk>