

**ZDROWE ODŻYWIANIE**  
**– zestawienie bibliograficzne ze zbiorów**  
**Biblioteki Pedagogicznej w Bełchatowie**

**Książki:**

1. 10 nawyków, które rujną kobiecą dietę : proste strategie co jeść, jak tracić wagę i jak dbać o swoje zdrowie / Elizabeth Somer ; [przekład Rafał Lisowski]. - Warszawa : K. E. Liber, 2006.

**Sygnatura:** 38683

2. Biblia oleju kokosowego : 1001 zastosowań oleju kokosowego, ochrona przed cukrzycą, zawałem, chorobami autoimmunologicznymi / dr Bruce Fife ; [tłumaczenie: Juliusz Poznański]. - Wydanie I. - Białystok : Vital, 2020.

**Sygnatura:** 40360

3. Celiakia i dieta bezglutenowa : praktyczny poradnik / pod redakcją Grażyny Konińskiej, Anny Marczewskiej, Pauliny Habak-Huzior i Małgorzaty Źródłak ; Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. - Wydanie 12. - Warszawa : Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej, 2017.

**Sygnatura:** 35140

4. Co je Jan? : i dlaczego nie ciastko? / tekst i ilustracje Justyna Tarkowska. - [Warszawa] : celiakia.pl, [2020].

**Sygnatura:** 35138

5. Dieta dla zdrowia psychicznego / Uma Naidoo ; przekład: Dawid Czech. - Łódź : Feeria Wydawnictwo - JK Wydawnictwo, 2021.

**Sygnatura:** 38218

6. Dieta łatwo strawna / Roman Połec, Zofia Zawistowska. - Wydanie 2. - Warszawa : Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1986.

**Sygnatura:** 20866

7. Dieta sirt : przełom w dziedzinie zdrowego stylu życia i odchudzania / Aidan Goggins, Glen Matten ; przełożyła Magda Witkowska. - Warszawa : MT Biznes, 2020.

**Sygnatura:** 37159

8. Dietoterapia / Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głowska. - Wydanie 1 (dodruk 2). - Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2015.

**Sygnatura:** 32819

9. DNA żywienia : dlaczego twoje geny kochają tradycyjne pożywienie / Catherine Shanahan, Luke Shanahan ; przekład: Katarzyna Babicz. - Łódź : Galaktyka, © 2019.

**Sygnatura:** 39902

10. Glukozowa rewolucja : kontroluj poziom cukru we krwi, odzyskaj energię i jedz to, na co masz ochotę / Jessie Inchauspé ; przełożyła Anna Brzostowska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Marginesy, 2023.

**Sygnatura:** 38333

11. Harmonia życia : jak uzdrowić ciało, umysł, duszę / Beata Abramczyk. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Luna, 2022.

**Sygnatura:** 39333

12. Jak pomóc dziecku z nadwagą : Efekt Klimasa / Leszek Klimas ; wysłuchała i spisała Dorota Mirska. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Wydawnictwo Luna, 2024.

**Sygnatura:** 38412

13. Keto przełom : jak czerpać więcej korzyści z diety ketogenicznej bez odmawiania sobie jedzenia / dr Steven R. Gundry ; przełożył Bartłomiej Kotarski. - Białystok : Grupa Wydawnictwo KobiECE, 2024.

**Sygnatura:** 38736

14. Kiedy dziecko waży za dużo : dietoterapia otyłości / Anna Piekarczyk, Katarzyna Olejniczak. - Bielsko-Biała : Pascal, 2020.

**Sygnatura:** 35868

15. Koszyk zdrowia / Katarzyna Bayer, Agnieszka Sysa i inni [Ewa Zakrzewska, Joanna Nowakowska]. - Bełchatów : Wydawnictwo Małe Jezyki, 2014.

**Sygnatura:** 38681 + CD

16. Kuchnia polska - pysznie i zdrowiej / [koncepcja Aga Kozak, Michał Janica, Maciek Żakowski]. - Wydanie I. - Kostrzyn : Jeronimo Martins Polska S.A., 2017.

**Sygnatura:** 39477

17. Kuchnia śródziemno-polska / [przepisy: Ina Rybarczyk, Andrzej Polan]. - Wydanie I. - Kostrzyn : Jeronimo Martins Polska S.A. ; Poznań : Skivak The Publishers, 2021.

**Sygnatura:** 39480

18. Kudłaci kucharze na diecie / Dave Myers & Si King ; [przekład Maria Brzozowska]. - Kraków : Insignis Media, copyright 2014.

**Sygnatura:** 40026

19. Metoda na cukier : jak przestać jeść słodczy i czuć się świetnie w swoim ciele : zdrowie, energia i długie życie / Bartek Szemraj. - Wydanie pierwsze. - Warszawa : Luna, 2025.

**Sygnatura:** 39335

20. Na zdrowie : porady dr Górnickiej / Jadwiga Górnicka, Sabina Zwolińska-Kańtoch. - Janki k. Warszawy : Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski, copyright 2008.

**Sygnatura:** 40258

21. Potrawy, zdrowe diety, 150 przepisów : pokaż się z dobrej kuchni / [tekst Anna Jankowska]. - Wydanie I. - Bielsko-Biała : Dragon, copyright 2011.

**Sygnatura:** 39242

22. Psychodietetyka czyli Jak przestać zajadać emocje i stres : 120 dań, które poprawią twoje samopoczucie / Aleksandra Kobylańska. - Wydanie I. - Białystok : Vital, 2023.

**Sygnatura:** 38461

23. Rozgryzione : jak nauczyć dziecko dobrze jeść? : przewodnik po żywieniu dzieci / Marta Kostka, Zuzanna Wędołowska ; [ilustracje Magdalena Arażny]. - Wydanie I. - Kraków : Znak Emotikon, 2023.

**Sygnatura:** 37252

24. Rób to, co działa! : osiągnięcie normoglikemii w cukrzycy typu 1 / Łukasz Wysoczański. - Wydanie pierwsze. - Gorzów Wielkopolski : Sposobnacukrzyce.pl, 2024.

**Sygnatura:** 39745

25. Smak wiecznej młodości : jak zachować młodość i witalność w każdym wieku / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. - Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2020.

**Sygnatura:** 35570

26. Smak zdrowia / Agnieszka Maciąg ; zdjęcia Robert Wolański. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2017.

**Sygnatura:** 36520

27. Spersonalizowana dieta / Eran Segal, Eran Elinav oraz Eve Adamson ; [przekład Anna Rosiak]. - Warszawa : Grupa Wydawnicza Relacja, 2018.

**Sygnatura:** 37164

28. Współczesna dietoterapia / redakcja naukowa dr hab. Ewa Lange prof. SGGW, dr hab. lek. Dariusz Włodarek prof. SGGW. - Wydanie II rozszerzone i uaktualnione. - Warszawa : PZWL, 2023.

**Sygnatura:** 37295

29. Zakłamanie jedzenie : obalamy mity zdrowego odżywiania / Hanna Stolińska. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Otwarte, 2020.

**Sygnatura:** 35228

30. Zdrowe gotowanie by Ann / Anna Lewandowska. - Warszawa : Burda Publishing Polska, copyright 2016.

**Sygnatura:** 37165

31. Zdrowe jedzenie dla zdrowych dzieci : praktyczny przewodnik po żywieniu twojego dziecka / Bridget Swinney ; tłumaczenie [z angielskiego] Dominika Gauza. - Kraków : Zielona Sowa, copyright 2008.

**Sygnatura:** 30214

32. 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, 2024.

**Sygnatura:** 39585

### **Rozdziały z książek i artykuły z czasopism:**

33. BILANSOWANIE diety dziecka z alergią pokarmową / Anna Nowak. // Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 6, s. 41-43.

34. CZY nadmierną nadpobudliwość można złagodzić dietą? / Karolina Łągowska. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 1(10), s. 14-18.

35. JAK kształtować prawidłowe nawyki żywieniowe u dzieci w wieku przedszkolnym? / Małgorzata Talaga-Duma. - Bibliografia załącznikowa // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 7, s. 20-25.

36. JAK zaplanować żywienie podczas wakacyjnych wyjazdów czyli Bez urlopu od zdrowego żywienia / Anna Nowak. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 4(13), s. [19]-21.

37. MOŻLIWOŚCI interwencji dietetycznej w terapii wielu schorzeń / Irena Dawidiuk. // W: Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka / redakcja naukowa Beata Cytowska, Barbara Winczur. - Wydanie 4. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2013. - S. 39-51.

**Sygnatura:** 32050

38. MOŻLIWOŚCI interwencji dietetycznej w terapii wielu schorzeń / Irena Dawidiuk. // W: Wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju małego dziecka / redakcja naukowa Beata Cytowska, Barbara Winczur. - Wydanie 5. - Kraków : Oficyna Wydawnicza "Impuls", 2014. - S. 39-51.

**Sygnatura:** 32844

39. NIEWOLNICZY diety / Magdalena Jarzębowska. // Charaktery : magazyn psychologiczny. - 2016, nr 4, s. 46-49.

40. PRAKTYCZNE wykorzystanie współczesnych zaleceń żywieniowych w kulturze fizycznej / Wojciech Chalcarz. // W: Teoria i metodyka rekreacji (zagadnienia podstawowe) / redakcja Iwona Kielbasiewicz-Drozdowska, Wiesław Siwiński. - Poznań: Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego, 2001. - S. 141-163.

**Sygnatura:** 28287

41. PRAWIDŁOWE odżywianie / Karolina Mazurczak. // Remedium. - 2015, nr 10, wkładka "W kręgu uzależnień behawioralnych", s. 1-2.

42. PROFILAKTYKA i leczenie z MedDiet/ Michalina Lityńska, Zbigniew Czapla. // Remedium. - 2024, nr 11, s. 12-14.

43. PROZDROWOTNE aspekty diety śródziemnomorskiej / Michalina Lityńska, Zbigniew Czapla. // Remedium. - 2024, nr 7-8, s. 23-25.

44. SPORTOWIEC weganin : czy to w ogóle możliwe? / Anna Nowak. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 6(15), s. 22-24.

45. STAN odżywienia miarą prawidłowości wzrostu i rozwoju dzieci i młodzieży / Anna Nowak. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 5(14), s. [21]-25.

46. SUPELEMENTY i energetyki w życiu młodzieży / Przemysław Kaca. // Remedium. - 2023, nr 10, s. 2-4.

47. TRENING zdrowotny oraz dieta w leczeniu otyłości / Magdalena Krzelowska. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2015, nr 6, s. 20-27.

48. W JAKI sposób zapobiegać odwodnieniu podczas aktywności fizycznej? / Anna Nowak. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2016, nr 3(12), s. [21]-25.

49. WIEDZA i nawyki żywieniowe uczniów średnich szkół technicznych w Krakowie / Maria Gacek. // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2007, nr 4, s. 11-15.

50. WIEM, co jem czyli Promujemy zdrowe żywienie w społeczności szkolnej / Magdalena Ankiewicz-Kopicka, Monika Kulesza-Cisiak. // Biologia w Szkole z Przyrodą. - 2008, nr 4, s. 47-50.

51. ZDROWE żywienie i aktywność fizyczna // W: Edukacja zdrowotna : podręcznik akademicki / Barbara Woynarowska. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2007. - S. 294-324.

**Sygnatura:** 29948

52. ŻYWIENIE aktywnych nastolatków / Natalia Palmowska. - Bibliografia załącznikowa // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2020, nr 3-4(36), s. 66-69.