

SÅDAN TALER DU MAD OG SUNDHED MED BØRN

Forfattere: Mogens Jepsen
Forlag: Forlaget Kahrius
Udkom: 1. december 2021
Vejl. pris: 150 kr.
Omfang: 89 sider



En debat- og inspirationsbog til forældre, pædagoger og sundhedsprofessionelle om, hvordan man kan tale mad og sundhed med børn – uden at skabe madmonstre og et usundt forhold til mad.

Det er blevet almindeligt og helt accepteret, at børn helt ned til vuggestuealderen får fortalt, hvad der sundt og usundt at spise, ja endda hvad der kan være farligt.

Den indlæring sker af forældre, pædagoger, lærere, sundhedsprofessionelle, tv-værter mv. og sker sikkert i bedste mening. Men hvad sker der, når et barn får at vide, at en fødevarer eller bestemt mad er usundt? Tænker de pågældende på, hvad der sker inde i et barns hoved, når mad beskrives som usundt og farligt – og tror man kan dø af det? Man risikerer at udvikle madmonstre, unødige bekymringer og i værste fald spiseforstyrrelser hos børn og unge.

Den problematik tager bogen "Sådan taler du mad og sundhed med børn" op på flere måder.

For det første ved at diskutere det sundhedsmæssige stormvejr, som mad generelt befinder sig i.

For det andet ved at koble den måde vi italesætter mad og sundhed på over for børn med teorier om, hvordan børn og unge tænker, opfatter og reagerer på. Helt specifikt hvorfor det fx er specielt problematisk at italesætte mad som usundt for et fem-årigt barn.

For det tredje diskuterer bogen, hvorfor det er umuligt at stemple bestemte fødevarer som enten sunde eller usunde.

Og for det fjerde indeholder bogen inspiration og forslag til, hvordan man konkret kan italesætte mad og sundhed for børn – uden at vække madmonstret – ligesom der er inspiration til, hvordan mad kan gøres til en leg, hvor nydelse og smag er i højsædet.

OM FORFATTEREN

Mogens Jepsen, født 1965.

Uddannet fysioterapeut og journalist fra Århus.

Har arbejdet som fysioterapeut på hospitaler, i ældreplejen, i socialpædagogikken og på Rudolf Steiner institutioner. Arbejder nu primært med kommunikation i HK Kommunal.

Far til tre børn samt har et barnebarn.

SUNDE VANER MED SUCCES

Få de mentale værktøjer, enkle træningsprogrammer og kostråd, som gør drømmen om et sundt liv til virkelighed.

Hver eneste dag tager mange af os en beslutning om at leve sundere. Og selvom vi udmærket kender basisopskriften på et sundt liv, er der alt for mange faldgruber, som gør det uhyggeligt svært for os at ændre vaner i praksis. Det kræver nemlig de rigtige mentale redskaber at lave om på sig selv. I *Sunde vaner med succes* kommer OL-guldvinder Eskild Ebbesen og væggtabekspert Henrik Duer med deres opskrift på, hvordan du kan lykkes med at blive sundere. De to træningsfysiologer har tilsammen mere end 40 års erfaring med at hjælpe danskere, der ønsker en sundere livsstil, og i denne bog afslører de, hvad der helt essentielt skal til – en gang for alle. I bogen luger de med hård hånd ud i alle de sundhedsmyster, der kan forføre og forvirre. I stedet sætter de fokus på at opbygge læserens overskud, motivation og mindset til at sætte sig de rigtige, realistiske mål – og få dem til at fungere i en travl hverdag. Bogen rummer også masser af ny, brugbar viden og enkle træningsprogrammer og kostråd, som absolut ikke kræver, at man laver om på alting i sit liv.

OM FORFATTERNE

Henrik Duer

Kandidat i idrætsfysiologi og kemi fra Københavns Universitet. Kendt som coach i tre sæsoner af TV3-programmet *Ekstremt fedt*. Forfatter til flere bøger om væggtab, bl.a. bestselleren *Kuren til varigt væggtab*. Har arbejdet med alt fra elitesportsfolk til meget overvægtige mennesker, men har i de seneste år primært hjulpet folk med sunde livsstilsændringer og væggtab.

Eskild Ebbesen

Kandidat i idrætsfysiologi fra Københavns Universitet og mangedobbelt OL- og VM-guldvinder på det legendariske ro-team "Guldfireren". Har siden 2001 arbejdet med sundhed, præstationsoptimering og eksekvering af eksisterende mål og strategier på landets arbejdspladser og er desuden en efterspurgt foredragsholder. Har tidligere forfattet bøgerne *Træn som en vinder* og *Tænk som en vinder*.

Forfattere: Eskild Ebbesen og Henrik Duer
Forlag: Politikens Forlag
Udkom: 27. december 2021
Vejl. pris: 270 kr.
Omfang: 216 sider



Ønsker du at anmelde én af de to nye bøger i Diætisten, så skriv til redaktør: Trine Klindt, tk@diaetist.dk. Bogen vil derefter blive sendt til dig.