



Łomża, 24.04.2014

## **Zdrowe odżywianie się**

**(publikacje w zbiorach Biblioteki Pedagogicznej w Łomży)**

1. **ABC odżywiania. Test** / Małgorzata Lewicka, Elżbieta Majos, Urszula Nowak-Manycz, Elżbieta Piotrowska // *Biologia w Szkole*. - 2001, nr 3, s. 165-167
2. **Aby żyć, trzeba jeść** / Jarosław Pytlak, Bożena Kośka, Piotr Ścieżka // *Biologia w Szkole*. - 2001, nr 2, s. 102-105
3. **Aktywność fizyczna i piramida zdrowia - jako elementy zachowań zdrowotnych uczennic** / Jolanta E. Kowalska, Magdalena Uszałowicz // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. - 2010, nr 2, s. 22-27
4. **Andrzejkowe wróżby** / Marlena Szelaąg // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2012, nr 10, s. 30-33
5. **Anoreksja i bulimia** [Film] / scen. i reż. Bartosz Nowakowski, Marcin Wołkowicz. - Kraków : Wydawnictwo Rubikon, cop. 2009. - 1 dysk optyczny (DVD) (25 min) : dźwięk, kolor ; 12 cm. - Film składa się z dwóch części: fabularyzowanej - prezentacja zjawiska anoreksji i bulimii w środowisku młodzieży, dokumentalnej - wypowiedź specjalisty na temat tych chorób. Materiał filmowy może służyć nauczycielom i pedagogom jako pomoc w realizacji lekcji wychowawczych oraz zajęć wychowania do życia w rodzinie  
Nr inw.: 196DVD, Sygnatura: ZS
6. **Badanie wartości odżywczej posiłków** / Ewa Dmowska // *Wychowanie Techniczne w Szkole*. - 2005, nr 3, s. 54-57  
Zajęcia z techniki dla gimnazjalistów
7. **Blok tematyczny "Żywność i żywienie" proponowany w ramach przedmiotu "technika" w szkole podstawowej** / Krystyna Kopeć // *Wychowanie Techniczne w Szkole*. - 2003, nr 1, s. 24-28  
Rozkład materiału nauczania dla kl. VI

8. **Bromatologia : zarys nauki o żywności i żywieniu** / Henryk Gertig, Juliusz Przysławski. -Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, 2006. – 464 s. Sygnatura: 78582czytelnia
9. **Czy dieta ma związek z rakiem piersi?** / Anna Merklinger - Gruchała // Biologia w Szkole. - 2005, nr 2, s. 14-17
10. **Czy wiesz co jesz ?** / Irena Gumowska // Warszawa : "Alfa", 1985, 207 s. Sygnatura: 59302
11. **Dieta bogata w ryby - korzyści i zagrożenia** / Klaudia Oleksiuk, Marta Kubasiak, Edyta Letka // Aura. - 2011, nr 4, s. 28-29
12. **Dodatki do produktów spożywczych : propozycje zajęć w kl. VI** / Maria Brych // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 2000, nr 1, s.17-18
13. **Edukacja zdrowotna - prawidłowe odżywianie** / Mateusz Ziemia, Urszula Kierczak // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2011, nr 9, s. 14-20
14. **Jak dbamy o zdrowie?** / Joanna Kawalec // Edukacja i Dialog - 2001, nr 6, s. 60-63
15. **Jak zdrowo żywić rodzinę?** / Sabina Witkowska. - Warszawa : Państw. Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1981, - 71 s. Sygnatura: 46998
16. **Jedz owoce i jarzyny : scenariusz konkursu o zdrowym żywieniu dla klasy IV szkoły podstawowej** / Małgorzata Kożuchowska, Danuta Pierzchała // Wszystko dla Szkoły. - 2005, nr 12, s. 14-15
17. **Jedz ryby nie tylko do święta** / Władysław Migdał i in. // Aura. - 2010, nr 5, s. 28-30
18. **Jestem zdrowy : scenariusz zajęć** / Damian Oterman // Życie Szkoły. - 2011, nr 7, s. 28-34
19. **Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu** : praca zbiorowa / pod red. Jana Gawęckiego i Teresy Mossor - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN 2004 – 450 s. Sygnatura: 77676czytelnia
20. **Kuchnia domowa** / Zofia Zawistowska. - [Wyd. 2]. - Warszawa : Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, 1985. – 398 s. Sygnatura: 59758
21. **Kuchnia i medycyna** / Julian Aleksandrowicz, Irena Gumowska. - Wyd. 3 popr. I uzup. -Warszawa : "Watra", 1983. – 214 s. Sygnatura: 53496

22. **Kultura, ciało, (nie)jedzenie, terapia : perspektywa narracyjno - konstrukcjonistyczna w zaburzeniach odżywiania** / Barbara Józefik - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2014. – 188 s. Sygnatura: 84254
23. **Lekcja zdrowia** / Anna Franków, Joanna Kubicka // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2002, nr 3, s. 14-16
24. **Mleczne produkty - źródło wapnia dla młodego organizmu** / Edward Jabłoński // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2002, nr 3, s. 16-18
25. **Nasza dieta a rozwój zrównoważony** / Elżbieta Tyralska-Wojtycza // Aura. - 2002, nr 4, dod. "Dodatek Ekologiczny dla Szkół", s. 10 - 12
26. **Nie wystarczy jeść, trzeba racjonalnie się odżywiać - konspekt lekcji chemii realizowanej w ramach ścieżki prozdrowotnej** / Jadwiga Włodarczyk // Chemia w Szkole. - 2005, nr 3, s. 38-40
27. **Niektóre racjonalne i wadliwe wybory żywieniowe młodzieży licealnej w Krakowie** / Maria Gacek // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, nr 5, s. 13-15
28. **Niektóre zachowania żywieniowe młodzieży w wieku 14-18 lat w czasie wzmózonego wysiłku fizycznego** / Maria Gacek, Marian Fiedor // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2006, nr 3, s. 17-19
29. **Normy żywieniowe receptą na otyłość dzieci?** / Anna Satel // Dyrektor Szkoły. - 2012, nr 6, s. 68-70
30. **O szkodliwości palenia papierosów** / Halina Bożko-Lewczuk // Biologia w Szkole. - 2001, nr 3, s. 168-170. - Biologia w liceum
31. **O zdrowym i ekologicznym odżywianiu** / Alicja Kruczkowska // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 1998, nr 2, s. 76-78  
Scenariusz lekcji z wykorzystaniem metaplanu.
32. **Ocena stylu życia oraz sprawności psychofizycznej uczniów szkoły ponadgimnazjalnej** / Magdalena Zalewska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2006, nr 8-9, dod. s. 7-16
33. **Ocena żywności i żywienia** / pod red. Marka Zina - Rzeszów : Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2009. – 343 s. Sygnatura: 80978
34. **Od ziarenka do bochenka** / Agata Tomala, Grzegorz Łapanowski // Wychowanie w Przedszkolu. - 2011, nr 8, s. 38-40

35. **Planujemy swój dzień pamiętając o zdrowiu** / Małgorzata Hełdak // Nauczanie Początkowe. - 2001/2002, nr 2, s. 25-27
36. **Poznaj nową piramidę żywieniową** / Danuta Gajewska, Joanna Myszkowska-Ryciak // Biologia w Szkole. - 2006, nr 4, s. 12-18
37. **Praca - technika : zajęcia praktyczne dla kl. 6** / Krystyna Kopeć. - Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 1991. – 145 s. - Książka pomocnicza dla nauczycieli przedmiotu technika, realizujących zagadnienia żywności i żywienia w szkole podstawowej. Sygnatura: 70698
38. **Problemy żywieniowe licealistek** / Ewa Śmiłowska-Mucha, Maria Tomaszewska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2002, nr 6, s. 48-50
39. **Przygoda z warzywami** / Katarzyna Ślęzak // Życie Szkoły. - 2011, nr 6, s. 22-29
40. **Psychologia odżywiania się : od zdrowych do zaburzonych zachowań żywieniowych** / Jane Ogden. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, cop. 2011. - 369 s. Sygnatura: 82482
41. **Quiz "owocowo-warzywny" : scenariusz zajęć zintegrowanych dla klas pierwszych** / Mariola Wyżlic // Wszystko dla Szkoły. - 2005, nr 6, s. 14-15
42. **Rola warzyw w żywieniu** / Wiesław Korpikiewicz // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 2001, nr 2, s. 19-20
43. **Skarby w ziarnie : zadanie praktyczne z zakresu żywienia** / Grażyna Górnicka, Tadeusz Wadowiec // Wychowanie Techniczne w Szkole. -1998, nr 2, s. 78-82
44. **Składniki pokarmowe i ich znaczenie dla organizmu : scenariusz lekcji przyrody dla klasy IV** / Anna Fiała // Wszystko dla Szkoły. - 2005, nr 6, s. 15-16
45. **Sposób żywienia młodzieży ze skrajnych warstw społecznych** / J. Charzewski, J. Lewandowska, H. Piechaczek, A. Syta // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2002, nr 1, s. 5-24
46. **Twój domowy dietetyk** [Dokument elektroniczny]. - Multimedia interakcyjne. - [B.m.] : [Claudia], 2003. - 1 dysk optyczny (CD-ROM) - Wymagania systemowe: Windows 95,98 i NT 4.0 oraz nowsze, min. rozdzielczość ekranu 800x600 pikseli i co najmniej 256 kolorów, przeglądarka MS Internet Explorer 5.0 PL ( lub o wyższym numerze). - Tyt. z etykiety na dysku, Nr inw.: 30 CD

47. **Wegetarianizm w opinii młodzieży licealnej** / Joanna Bulska // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 1998, nr 1, dod. s. 10-12
48. **Wielka rzeka pełna mleka** / Agata Tomala // Wychowanie w Przedszkolu. - 2012, nr 2, s. 51-53
49. **Właściwie się odżywiamy** / Renata Szyszka // Nauczanie Początkowe. - 2001/2002, nr 2, s. 21-24
50. **Woda w żywieniu i jej źródła** / pod red. Anny Brzozowskiej i Jana Gawęckiego. - Poznań : Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego, 2008. - Sygnatura: 80772
51. **Z internetem o żywieniu** / Dariusz Kapuściński // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 2001, nr 2, s. 21-23
52. **Zaburzenia przewodu pokarmowego** / Grażyna Rowicka // Wychowanie w Przedszkolu. - 2005, nr 8, s. 44-46
53. **Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej** / Agnieszka Buczak. - Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2014. – 123 s. Sygnatura: 84281czytelnia, Sygnatura: 84294
54. **Zasady racjonalnego żywienia** / Ewa Dmowska // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 2004, nr 3, s. 13-15
55. **Zasady zdrowego żywienia** / Jadwiga Charzewska, Zofia Chwojnowska // Wychowanie w Przedszkolu . - 2012, nr 10, s. 24-28
56. **Zdrowe, czy nie?** / Małgorzata i Piotr Lykstetowie // Wychowanie Techniczne w Szkole. - 2000, nr 1, s. 16-17
57. **Zdrowy styl odżywiania** / Barbara Migała // Nauczanie Początkowe. - 2001/2002, nr 2, s. 16-20
58. **Zdrowy styl życia młodzieży u progu transformacji ustrojowej lat 90.** / K. W. Jankowski // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2003, nr 3, s. 421-429
59. **Znajomość zasad zdrowego odżywiania się a nawyki żywieniowe dzieci sześciolletnich** / Ewa Ochnio // Wychowanie na co Dzień. - 2005, nr 3, s. 11-14  
Badania przeprowadzono w przedszkolach o profilu proekologicznym i w innych przedszkolach publicznych.
60. **Żywienie a rozwój psychofizyczny i stan zdrowia uczniów klas I-III** / Edyta Suliga // Nauczanie Początkowe. - 2006/2007, nr 4, s. 27-34

61. **Żywnienie człowieka : podstawy nauki o żywnieniu. [T.] 1** / red. nauk. Jan Gawęcki. - Wyd. 3 zm. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2010. – 558 s. Sygnatura: 82535
62. **Żywnienie człowieka : podstawy nauki o żywnieniu. [T.] 1** / red. nauk. Jan Gawęcki. - Wyd. 3. zm., dodr. 1. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. – 558 s. Sygnatura: 83069czytelnia
63. **Żywnienie człowieka : słownik terminologiczny** / Henryk Gertig, Jan Gawęcki. - Wyd. 2 zm. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2008. – 150 s. Sygnatura: 83164czytelnia
64. **Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne. [T.] 3** / red. nauk. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. - 405 s. Sygnatura: 83070czytelnia, Sygnatura: 83132
65. **Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. [T.] 2** / red. nauk. Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki. - Wyd. 2 zm.. - Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011. – 471 s., Sygnatura: 83121czytelnia 83125
66. **Żywnienie dzieci i młodzieży szkolnej** / Antoni Szymański // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2008, nr 1, s. 4-6
67. **Żywnienie dzieci i młodzieży szkolnej w placówkach oświatowo- wychowawczych** / Irena Głowacka. - Warszawa : Młodzieżowa Agencja Wydawnicza, 1981. – 327 s. Sygnatura: 47641
68. **Żywnienie dzieci w wieku przedszkolnym** / Grażyna Rowicka // Wychowanie w Przedszkolu. - 2005, nr 6, s. 43-46
69. **Żywnienie jako przejaw stylu życia młodzieży rozpoczynającej studia** / Tomasz Lisicki // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. - 2004, nr 10, s. 10-14
70. **Żywnienie rodziny wiejskiej** / Z. Czerny, M. Strasburger. - Wyd. 2 popr. i uzup. - Warszawa : Państwowe Wydawnictwo Rolnicze i Leśne, 1965. – 259 s. Sygnatura: 12897  
Dla szkół przysposobienia rolniczego i niższych szkół rolno-gospodarczych, również dla uczestników przysposobienia rolniczego i członkiń kół gospodyń wiejskich.