

Helen Lyng Hansen

## Helens bog om børn og mad

Spiser mit barn for lidt? Spiser det for meget? Hvor mange måltider skal et 8 måneders barn have om dagen? Hvornår skal man stoppe med at amme? Er honning farligt for en etårig? Hvornår kan man selv spise med ske? Er mit barn kræsnt, når det ikke vil spise det, jeg serverer?

En af de største kilder til bekymring hos småbørnsforældre er børnenes mad.

Denne bog er spækket med viden om børn og ernæring, om hvordan man sikrer sig, at barnet får den ernæring, som hører deres alderstrin til, og meget meget mere.

Sundhedsplejerske Helen Lyng Hansen følger barnets udvikling fra det første store spring fra modermælk (eller erstatning), og indtil barnet kan spise næsten alt det, den øvrige familie spiser. Bogen følger Fødevarestyrelsens og Sundhedsstyrelsens retningslinjer, og er fyldt med tips og tricks, som bogstavelig talt får maden til at glide lettere ned!

Man kan læse bogen fra ende til anden og følge barnets udvikling måned for måned, eller man kan bruge den som opslagsbog til at finde ud, hvordan det nu er med mælk og allergi, hvor længe man skal blive ved med at mose maden, om man må bruge krydderier i børns mad og alt det andet man kan blive i tvivl om. Desuden rummer bogen en række nemme opskrifter til hvert alderstrin, som er nemme at gå til – og nemme at kombinere med resten af familiens mad.

Sundhedsplejerske **Helen Lyng Hansen** er kvinden bag [www.netsundhedsplejerske.dk](http://www.netsundhedsplejerske.dk), hvor hun har hjulpet tusindvis af desperate eller bare almindeligt bekymrede småbørnsforældre. Hun har tidligere skrevet bøgerne *Sådan får dit barn til at sove*, *Sådan støtter du dit barns udvikling* og – sammen med Sigrid Riise – *De (bedste) bedste forældre*.

### Kontakt:

#### Gyrith Ravn

Pressekoordinator

G.E.C. Gads Forlag A/S

**gads forlag** 

Fiolstræde 31-33

1171 København K

Direkte 7766 6011

Mobil: 2780 6011

[gr@gad.dk](mailto:gr@gad.dk)

[www.gad.dk](http://www.gad.dk)