



Città di Maranello

Sani stili di vita

Bibliografia

A cura della Biblioteca Comunale Mabic
e del Centro per le Famiglie di Maranello



MARANELLO BIBLIOTECA CULTURA



I libri consigliati sono presenti alla Biblioteca di Maranello Mabic oppure in una o più delle biblioteche del Sistema Bibliotecario Intercomunale di Sassuolo, che comprende le Biblioteche di Fiorano Modenese, Formigine e Sassuolo. Per prenotare i libri non presenti a Maranello si può usufruire gratuitamente del Prestito Interbibliotecario, che può essere richiesto direttamente presso il Mabic.

Amarri Sergio, *Piccolo manuale di educazione alimentare: da 6 a 11 anni*, Roma, Carocci, 2007

Pensato e scritto per l'utilità di operatori sanitari (dietisti, nutrizionisti, pediatri, infermieri) e insegnanti della scuola materna, ma anche per tutti i genitori interessati all'argomento. Tra i temi trattati: le intolleranze e le allergie alimentari; se il bambino è magro o inappetente; la prevenzione dell'obesità in età pre-scolare; l'educazione all'igiene personale; il comportamento a tavola; quale attività fisica per un bambino in età pre-scolare.

⇒ Mabic, inventario: 39293, collocazione: 613.208

Amodei Antonio, *Naturalmente bimbo: manuale pratico per la salute e il benessere del bambino da 0 a 3 anni, con i menu e le ricette settimanali per lo svezzamento naturale*, Firenze, Aam Terra Nuova, 2003

Manuale pratico per la salute e il benessere del bambino da 0 a 3 anni con i menu e oltre 50 ricette settimanali per lo svezzamento naturale. Un volume realizzato da medici, nutrizionisti, giornalisti e mamme allo scopo di riunire conoscenze scientifiche ed esperienza professionale.

⇒ Mabic, inventario 40301, collocazione GENITORI

Asprea Barbara, *Bambini in sovrappeso*, Milano, Tecniche Nuove, 2012

Uno studio molto recente tra i bambini di terza classe della scuola primaria, indica una percentuale di sovrappeso del 23% e di obesità dell'11 %, strettamente legata a cattive abitudini alimentari e di vita come saltare la prima colazione o farla in modo inadeguato; non mangiare frutta e verdura quotidianamente, consumare molte bevande dolcificate, fare poco sport, guardare troppa tv, andare a scuola in auto, non giocare all'aperto nei giorni feriali. Il problema va affrontato sia per migliorare stile di vita dei bambini, sia in prospettiva: un bambino che ingrassa in età prescolare ha mediamente un rischio del 30% di diventare obeso da grande.

⇒ Mabic, inventario: 46746, collocazione: 618.92

⇒ Biblioteca Sassuolo

Barough Nina, *Camminare per tenersi in forma: l'attività fisica più semplice che tonifica e modella il corpo*, Milano, Tecniche Nuove, 2005

Il power walking, se praticato correttamente, consente di acquisire nuove energie e una perfetta forma fisica. Bastano solo 30 minuti al giorno! Il libro riporta sequenze graduali illustrate sulla tecnica corretta per praticare quest'attività fisica semplice, aerobica e a basso impatto. Programmi di allenamento per sviluppare capacità specifiche, per tenersi in forma e per prepararsi in vista di marce e camminate sportive.

⇒ Mabic, inventario: 34486, collocazione: 796.44

Bianchi Marco, *I magnifici 20: i buoni alimenti che si prendono cura di noi*, Milano, Ponte alle Grazie, 2010

Questo libro raccoglie una serie di informazioni scientifiche (ma non solo) legate agli alimenti che si prendono cura di noi e che abbiamo quotidianamente sotto gli occhi - e i denti -, magari senza renderci conto delle loro qualità. Informazioni utili per la salute, per l'appetito, per il piacere di vivere.

⇒ Mabic, inventario: 44164, collocazione: 641.5

⇒ Biblioteca Sassuolo, Biblioteca Formigine

Bianchi Marco, *Io mi muovo: 10 minuti per 30 giorni: esercizi e ricette per mantenersi in forma*, Milano, Mondadori, 2014

⇒ Biblioteca Fiorano, Biblioteca Formigine, Biblioteca Sassuolo

Bo Giacomo, *Salute naturale: alimentazione, stile di vita, equilibrio di corpo, mente e spirito: una guida*, Milano, Urra, 2007

Molte abitudini quotidiane, alimentari e non, sono atti che, in modo perlopiù inconsapevole, minano profondamente la capacità di restare in salute, impedendo all'organismo di attivare quelle potenzialità di preservazione e di guarigione che naturalmente gli appartengono. Al contrario, uno stile di vita fondato su principi naturali, sul rispetto di se stessi e dell'ambiente in cui si vive è l'unico "elisir di lunga vita"

⇒ Mabic, inventario: 39896, collocazione: 615.535

Bollo Patrizia, *Mangiocando: la dieta sana e serena per tutti i bambini... anche i mangioni, gli inappetenti, gli schizzinosi e quelli che odiano le verdure*, Milano, Salani, 2008

Un libro di alimentazione per bambini per conquistare alla tavola anche i più capricciosi e difficili. Dalla spesa a cosa mettere nello zaino per lo spuntino di metà mattina. “Mangiocando” spiega come agire nel quotidiano. L’obiettivo è rispondere alle legittime esigenze di concretezza dei genitori, illustrando passo per passo come si costruisce la migliore delle diete possibili per il corpo e per l’anima, tenendo conto dei tanti ostacoli, dai loro capricci ostinati ai nostri tempi risicati...

⇒ Mabic, inventario 39468, collocazione 613.208

⇒ Biblioteca Fiorano, Biblioteca Formigine, Biblioteca Sassuolo

Cantagallo Anna, Garbuio Bruna, Giancotta Valter, *Stop al colesterolo: combatterlo senza rinunciare alla buona tavola*, Roma, L’Airone, 2008

Una prima parte di questo volume è dedicata a illustrare gli aspetti medico-scientifici del colesterolo, con informazioni serie e comprovate, scaturite dalle domande più di frequente rivolte all’autrice. La seconda parte raccoglie decine di gustose ricette a ridottissimo contenuto di colesterolo, per non rinunciare al piacere della tavola anche quando dobbiamo prenderci particolare cura della salute.

⇒ Mabic, inventario 39963, collocazione 612.015

Cavicchioli Roberta, *Ginnastica dolce*, Milano, DVE, 2004

Il ritmo sempre più frenetico che affligge le nostre giornate si ripercuote in modo del tutto negativo sia a livello psichico sia a livello fisico: la ginnastica dolce è un valido metodo per garantire uno stato di benessere generale, con il particolare pregio di alleviare le tensioni tenendo conto delle peculiarità di ciascun individuo. Una guida a una disciplina a portata di tutti che non prevede eccessivi sforzi muscolari.

⇒ Biblioteca Sassuolo

Cella Gabriella, *Yoga per bambini*, Milano, Fabbri, 2007

⇒ Mabic, inventario 37981, collocazione 613.704

⇒ Biblioteca Sassuolo

Haskvitz Sylvia, *Mangiare per scelta, non per abitudine: come creare una relazione sana con il tuo corpo e con la tua alimentazione*, Reggio Emilia, Esserci, 2006

⇒ Mabic, inventario 41957, collocazione 613.2

⇒ Biblioteca Sassuolo

Holford Patrick – Colson Deborah, *L'alimentazione sana per bambini e ragazzi: come migliorare la salute, l'intelletto e il comportamento di tuo figlio*, Cesena, Macro, 2014

Una Guida completa e autorevole alla crescita sana dei bambini e ragazzi. Patrick Holford, uno dei nutrizionisti più conosciuti ed esperti a livello internazionale, afferma che far seguire un'alimentazione sana e naturale ai propri figli può farli migliorare sia dal punto di vista comportamentale che da quello intellettuale. In collaborazione con la nutrizionista Deborah Colson, in quest'opera Holford ci spiega perché i nostri figli mangiando correttamente possono, oltre che mantenersi e crescere in salute, migliorare e guarire dalle tipiche malattie dell'infanzia e dell'adolescenza.

⇒ Biblioteca Sassuolo

Kuhn Dorte, *Il sovrappeso nei bambini: suggerimenti per una corretta alimentazione, rendere divertente l'attività fisica, motivare i propri figli*, Milano, Tecniche Nuove, 2004

Questo libro accompagna attivamente i genitori e i loro figli lungo la via che conduce dal sovrappeso alla forma fisica. In tale percorso, accanto a un'alimentazione sana ed equilibrata, un ruolo fondamentale spetta al movimento. Le ricette e gli esercizi proposti possono essere introdotti facilmente nella vita di ogni giorno.

⇒ Biblioteca Formigine

Lomazzi Giuliana, *La verdura non la mangio!*, Milano, Red, 2010
Ricette gustose, un po' di fantasia nella presentazione e la scelta di prodotti biologici (più saporiti, oltre che più sani) aiutano a convincere persino i bambini più recalcitranti a mangiare la verdura. Un libro ricco di utili consigli, oltre che di ricette davvero appetitose.

⇒ Biblioteca Formigine

Medaglia Cinzia – Turconi Alessandra, *Patatine a colazione: prevenire e combattere il sovrappeso dei nostri bambini*, Roma, Gremese, 2008

⇒ Biblioteca Fiorano

Pedrazzi Patrizia, *Piccolo manuale di educazione alimentare: da 0 a 3 anni*, Roma, Carocci, 2005

⇒ Biblioteca Fiorano

Semino Pietro, *La celiachia in cucina: mangiare bene senza glutine*, Milano, Tommasi, 2007

Se l'alimentazione (quella sana e appropriata) è spesso la migliore delle medicine e delle protezioni preventive, la necessità di un rapporto attento e consapevole con il cibo si fa sempre più urgente, soprattutto con l'aumento di allergie e intolleranze alimentari. Questo libro vuole essere un aiuto per le persone che, alle prese con la celiachia, devono seguire scrupolosamente una dieta priva di glutine, che escluda quindi frumento, avena, orzo, segale e loro derivati.

⇒ Mabic, inventario 3843I, collocazione 616.97

Speciani Attilio – Speciani Francesca, *Intolleranze alimentari: guarire mangiando*, Milano, Fabbri, 2005

⇒ Mabic, inventario 35090, collocazione 616.975

Trevisan Michela, *Svezramento secondo natura: come e quando introdurre alimenti sani e biologici nella dieta del tuo bambino, evitando il cibo industriale e preconfezionato*, Firenze, Terra Nuova, 2010

Questo libro risponde agli interrogativi che ogni mamma e ogni papà si sono posti almeno una volta nella loro vita: qual è il modo migliore per svezzare mio figlio? Come si prepara una pappa sana e nutriente? Con il cibo, passiamo ai nostri piccoli anche le nostre scelte etiche, i nostri valori, le tradizioni locali e familiari...

⇒ Biblioteca Mabic, inventario 47323, collocazione GENITORI

⇒ Biblioteca Sassuolo

Veronesi Umberto – Morelli Francesca, *Siate sani*, Milano, Salani, 2014

Un manuale pratico, rivolto agli adolescenti, in cui Umberto Veronesi, l'uomo simbolo della scienza italiana, coadiuvato dalla giornalista Francesca Morelli, spiega quali sono i meccanismi che regolano la nostra salute, come oliarli, come proteggerli e come rafforzarli con uno stile di vita e di alimentazione corretto e facile da seguire. Concepito seguendo la giornata-tipo di un ragazzo, dalla colazione del mattino al momento del sonno, passando per lo sport, lo studio, il divertimento, il libro è una vera e propria miniera di consigli pratici.

⇒ Biblioteca Fiorano

Villarini Anna, *Scegli ciò che mangi: guida ai cibi che aiutano a proteggere la salute*, Milano, Sperling & Kupfer, 2011

⇒ Biblioteca Fiorano

Wilson Anne, *Snack per bambini*, Köln, Konemann, 2011

⇒ Mabic, inventario 29897, collocazione 641.5

Ragazzi

Barbalarga Sandro, *Frigorillo: piccoli suggerimenti per una corretta alimentazione*, San Dorligo della Valle, Emme, 2003

Frigorillo è molto goloso e ha sempre la pancia piena, ma presto diventa così grosso che i compagni di scuola lo chiamano: cicciabomba, palla di grasso. Non solo ma non riesce più a mettere i suoi vestiti e neppure a giocare a pallone con gli amici. Così Frigorillo decide di dimagrire ascoltando i consigli di del Signor Melo.

⇒ Biblioteca Fiorano, Biblioteca Formigine, Biblioteca Sassuolo Leontine

Barbalarga Sandro, *Frigorillo ama lo sport: piccoli suggerimenti per un sano e corretto stile di vita*, San Dorligo della Valle, Emme, 2005

⇒ Mabic, inventario 35779, collocazione 4-7(SR)

⇒ Biblioteca Formigine, Biblioteca Sassuolo Leontine

Baruzzi Agnese, *Riciclaudio ai fornelli: alla scoperta dei misteri del frigorifero*, Belvedere Marittimo, Coccole e Caccole, 2012

⇒ Biblioteca Formigine

Corte Mario, *Tutti a Tavola*, San Dorligo della Valle, Emme, 2013

Perché la prima colazione è un pasto fondamentale? Perché è importante masticare bene il cibo? Che cos'è la piramide alimentare? E le calorie? Il libro, con un taglio estremamente semplificato e un linguaggio accogliente, svela i segreti nascosti nel piatto che il bambino si trova davanti ogni giorno e con cui può avere un rapporto ora difficile, ora distratto, ora eccessivo. Il percorso alla scoperta di un sano rapporto con il cibo è disseminato di esempi, curiosità e consigli pratici di ogni genere, come quello di tenere sempre una bottiglietta d'acqua nello zainetto o di imparare a calcolare le calorie che si consumano quando si corre, si va in bicicletta, si salgono o si scendono le scale.

⇒ Biblioteca Formigine

Danks Fiona – Schofield Jo, *Natura in città: tante attività da fare tra cortili e giardini*, Trieste, Editoriale Scienza, 2015

Abiti in città? Allora questo libro fa per te! Imparerai a divertirti negli spazi verdi vicino a casa tua e vivrai fantastiche avventure a contatto con la natura. Esci a caccia delle tracce di animali selvatici, crea opere d'arte con fiori, foglie e rametti, e soprattutto... gioca all'aria aperta! Un sorprendente mondo di piante e animali è vicinissimo a te e attende solo di essere scoperto.

⇒ Biblioteca Formigine

Mathieu Benedicte – Rambion Myrtille, *Lo sport a piccoli passi*, Firenze-Milano, Motta junior, 2010

Lo sport fa parte della nostra vita e gioca un importante ruolo nello sviluppo sia fisico sia mentale e nell'apprendimento delle regole della vita sociale. È bello anche poter condividere con gli altri le emozioni che lo sport ci regala. Che si preferisca il calcio o il tennis, che si voglia diventare campioni del mondo o praticare una disciplina sportiva solo a livello amatoriale, questo libro farà scoprire tutti i segreti - e anche gli aspetti negativi, come il doping - del mondo dello sport.

⇒ Biblioteca Formigine, Biblioteca Sassuolo Leontine

Mira Pons Michele, *L'alimentazione a piccoli passi*, Firenze, Motta junior, 2008

Un volume divertente che spiega cos'è l'alimentazione e cosa significa alimentare bene il nostro corpo: come funziona la digestione, perché il cibo è la nostra prima fonte di energia, perché è importante una dieta varia e con alimenti di stagione.

⇒ Mabic, inventario 41967, collocazione RAGAZZI 641.1

⇒ Biblioteca Sassuolo Leontine

Novelli Luca, *A tavola con Verdeconiglio: per scoprire l'alimentazione biologica*, Firenze, Giunti, 2002

⇒ Biblioteca Fiorano

Oppimiti Raffaella, *Giochiamo a mangiare*, Milano, Red, 2011

Mangiare è un bisogno, mangiare è un piacere, imparare a mangiare può diventare un gioco. Divertirsi con i bambini e trasmettere loro informazioni, sensazioni e un atteggiamento corretto verso il cibo è l'obiettivo di questo libro. Nato dall'esperienza educativa dell'autrice, è un percorso che adulti e bambini possono compiere insieme toccando tutti i temi dell'educazione alimentare.

⇨ Biblioteca Fiorano

Zambelli Alessandra, *Educacibo: impariamo a gustare il cibo sano*, Roma, Armando, 2014

Il presente volume, destinato agli alunni della scuola primaria, presenta dei percorsi didattici adattabili e modulabili rispetto alla programmazione scolastica. Ciascun percorso è corredato da una breve paragrafo che introduce all'argomento. La forma discorsiva coinvolge in prima persona i bambini, che diventano così protagonisti del processo di apprendimento compiendo esperienze anche pratiche alla scoperta del mondo alimentare.

⇨ Biblioteca Formigine

Per saperne di più:

- **Centro per le famiglie di Maranello**

Via Magellano, 17 Maranello tel. 0536/940.920
e-mail: maranello@centroperlefamiglie.it

- **MABIC Maranello Biblioteca Cultura**

Via Vittorio Veneto 5 Maranello tel. 0536/240.028
e-mail: biblio.maranello@cedoc.mo.it