



Yayın Adı Milliyet Ek
Referans No 20214911
Renk Renkli

Yayın Tarihi 08.12.2012
Etki Olumlu
STxCM 45,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 139325
Sayfa 6

Çocuklar için doğal beslenme rehberi

Dilara Erbay'ın Boyut Yayınları'ndan çıkan "Anne Karnından Bebeğe, Çocuktan Yetişkinine Doğal Beslenme Rehberi" sadece bebekler ve çocuklar için değil, gençler hatta yetişkinler için yaratıcı, besleyici, pratik ve faydalı yemek olasılıkları içeriyor. Yazarın yemek serüveni ise çocuğu Ali Mete'nin hayatlarına girmesiyle başlamış. Çocuk beslenmesinin sorunlu bir alan olduğunu fark eden yazar ebeveynlere sağlıklı beslenme seçenekleri hazırlamış.

Pek çok yetişkinin evde kolay şekilde uygulayabileceği doğal beslenme rehberi niteliği taşıyan kitapta kültürel ürünlere ağırlık verilmiş. Kitapta çikolata yerine keçiyoynuzu, beyaz şeker yerine dut pekmezi öneriyor. Sekiz bölümden oluşan kitap, yazarın hamilelik döneminden başlıyor, çocuğun doğumuyla birlikte ilk altı ay, yedi, sekiz ve dokuzuncu aylar, bir yaş ve iki yaş sonrası çocuklara sağlıklı beslenme için hem

biyolojik bilgiler hem de bebeğin ya da çocuğun dönemine göre yenebilecek yemekleri özetlemiş. Kitabın sonunda alışveriş rehberi de sunan yazar, "Ali Mete'nin Reçeteleri" adlı bir bölüme de yer veriyor. Kitabın fiyatı 24.90 TL.

