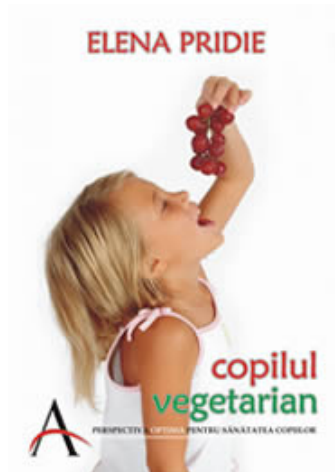


Titlu:

Copilul vegetarian - Alimentatia vegetariana - Perspectiva optima pentru sanatatea copiilor



Autor(i):

- **Elena Pridie**

Editura: Advent sau Viata si Sanatate

An aparitie: 2007 (prima editie)

Nr. pagini: 210 pagini

Prezentare:

Copilul vegetarian - Prezentare carte - Sa traim sanatos. Cel mai bun start in viata. Dieta mancarea vegetariana. - Interviu cu Elena Pridie - Supreme Master Television Healthy Living - 22 Septembrie 2008 - 31 minute

Scris de Administrator

Duminică, 05 Decembrie 2010

{flvremote}http://www.sanatatesiviata.ro/arhiva/alimentatie-sanatoasa/sora-medicala-de-pediatrie-elena-pridie/Sora-medicala-de-pediatrie-Elena-Pridie-Sa-traim-sanatos-Cel-mai-bun-start-in-viata-Dieta-mancarea-vegetarina-Interviu-cu-Elena-Pridie-Supreme-Master-Television-Healthy-Living-22-Septembrie-2008-31-min.flv{/flvremote}

[Descarca fisierul](#) (104 MB)

Pentru a salva pe calculatorul dumneavoastra fisierul, dati click dreapta pe link si apoi alegeti "Save Target As ..." sau "Save Link As ..."

Cartea "Copilul vegetarian" de Elena Pridie vine sa umple un gol resimtit de-a lungul anilor, deoarece foarte multe mame se intreaba:

- Cum sa ne hranim copiii sanatos?

- Poate fi vegetarianismul un stil de viata sanatos chiar si pentru copii?

Cartea "Copilul vegetarian" prezinta vegetarianismul ca pe o perspectiva mai mult decat necesara pentru sanatatea copiilor, demonstrand ca alegerea acestui stil de viata sanatos pentru cei mici nu este o simpla optiune sau o alegere pozitiva, ci un imperativ si o datorie morala a fiecarei mame.

In peste 200 de pagini continand analize si sfaturi, dublate de peste 300 de retete vegetariene, Elena Pridie demasca mituri, desfiinteaza prejudecati si, prin argumente demonstrate stiintific si practic, indeamna la un nou stil de viata mai sanatos.

Copiii sunt comoara noastra. Ca generatie suntem responsabili pentru ceea ce le oferim si transmitem. Sanatatea constituie temelia pe care ei isi vor construi intreg edificiul vietii, pe tot parcursul acesteia. Ca parinti avem, in sensul acesta, o responsabilitate enorma, care este cu totul speciala si specifica timpurilor in care ne aflam.

Cartea "Copilul vegetarian" este o invitatie de a invata impreuna din experienta dureroasa a generatiilor imediat precedente si de a lua masuri urgente in privinta alimentatiei noastre si a copiilor nostri. Cu cat mai curand, cu atat mai bine.

Aceasta carte recomanda o alimentatie vegetariana, pe baza de alimente integrale, ca cea mai sigura dieta pentru sanatatea copiilor, inca de la nastere, si, bineinteles, continuand pe tot parcursul vietii. Ea este, desigur, o premiera pentru tara noastra, dar trebuie sa incepem sa depasim conditiile limitarii de pana acum.

Sa actionam cu responsabilitate in vederea unei sanatatii cat mai bune a copiilor nostri, si apoi, implicit, prin efectele pe termen lung, a celor ce vor deveni adulti, oamenii care compun societatea noastra.

Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Prin cartea "Copilul vegetarian", Elena Pridie se adreseaza parintilor pe deplin responsabili, dispusi a investi timp si resurse pentru a se documenta si a asigura copiilor lor elementele nutritive necesare printr-o dieta vegetariana bine planificata, variata si echilibrata.

Acei parinti care actioneaza de regula superficial si neverificand informatiile dobandite, ma tem ca nu vor putea beneficia prea mult din continutul acestei carti daca nu isi vor schimba felul de a actiona.

Elena Pridie a scris din nou. Ne-a scris din nou. Dupa zecile de mii de exemplare vandute din cele cinci titluri de pana acum, care o recomanda, fara indoiala, printre cele mai bine vandute autoare din Romania, Elena Pridie a ales sa scrie o carte cu totul noua.

Probabil ca aceasta trebuia sa fie prima. Iar daca abia acum iese pe piata, este doar pentru ca experienta acumulata sa asigure temelia unui mesaj pe cat de provocator, pe atat de vrednic de a fi implinit.

Dincolo de gospodina eficienta, de femeia care tine intreaga casa si masa printr-o administrare inteleapta - tinta constanta a titlurilor anterioare - Elena Pridie pluseaza acum o imagine cu cel mai mare impact in familie: sanatatea copiilor nostri.

Cartea Copilul vegetarian poate fi pasaportul pentru sanatate al fiecaruia dintre micutii ce ne umplu vietile de bucurie.

Christian Salcianu,
editor Advent

Am constatat ca autoarea, pe care o cunosc personal de mult timp si ale carei precedente lucrari le-am parcurs cu interes, scrie acum o carte realmente noua, una care prinde a ma desfata de la primele pagini, si o face mai abtir in continuare, atat prin continutul ei (fondul problemei), cat si prin structura si forma de prezentare a informatiei. Am inteles in mod clar ca autoarea a studiat temeinic subiectul acesta preferat ei, a experimentat informatia acumulata, si, nu putin, cunoaste viata de familie din interiorul ei, avand in plus si darul expunerii concomitent clare, sugestive, imbietoare.

Remarc echilibrul prezentarii, atat in privinta structurarii materialului, cat si in privinta tonului folosit, evitand exagerarile sau rigiditatile, abordand in schimb foarte curajos chestiunile delicate ale confruntarii cu unele aspecte ale traditionalismului. Nu-i usor sa spui adevarul curat, atunci cand te expui astfel unor posibile consecinte neplacute, dar este o datorie de onoare sa o faci.

Scris de Administrator
Duminică, 05 Decembrie 2010

Simt ca autoarea a fost constienta de aceasta realitate si ma bucur.

Doresc tuturor cititorilor si mai ales cititoarelor, succes deplin in demersul implementarii vegetarianismului ca dieta a lor si a copiilor lor. Faptul ca lucrarea de fata va fi lansata pe piata cartii in luna martie, la inceputul primaverii, constituie o oportunitate in plus. Folositi-o!

Dr. Valeriu Gheorghita
Medic primar medicina generala,
Capelan al Centrului de Sanatate si Medicina Preventiva Romania
Herghelia, Mures

Despre autoare

Elena Pridie este cunoscuta publicului prin cele 5 titluri de carte, prin articole de presa (in revista Pro Logos) si emisiuni radiofonice ([Radio Vocea Sperantei](#)), seminarii si traduceri (ex. [Studiul China](#)).

Retete pentru familia noastra □
(1998, semnata Elena Oprita, editura Viata si Sanatate)

Mai bine un pranz de verdeturi
(2001, Editura Ceres)

Cartea familiei mele □
(2004, Editura Ceres)

Gospodina Eficienta

(2006, Misiunea Pro Logos)

Retete pentru sanatatea noastra

(2006, Editura Viata si Sanatate)

Din partea autoarei

Copiii sunt comoara noastra. Ca generatie suntem responsabili pentru ceea ce le oferim si transmitem. Sanatatea constituie temelia pe care ei isi vor construi intreg edificiul vietii, pe tot parcursul acesteia. Ca parinti avem, in sensul acesta, o responsabilitate enorma, care este cu totul speciala si specifica timpurilor in care ne aflam.

Cartea de fata este o invitatie de a invata impreuna din experienta dureroasa a generatiilor imediat precedente si de a lua masuri urgente in privinta alimentatiei noastre si a copiilor nostri. Cu cat mai curand, cu atat mai bine.

Pentru un start mai bun in viata!

Elena Pridie, autoare

Cuprins:

Prefata

Prefata autoarei

Introducere

□ □ □ □ **Alimentatia vegetariana - dieta ideala**

□ □ □ □ **De ce este alimentatia atat de importanta in viata omului**

□ □ □ □ **Tipuri de diete**

□□□□ **Superioritatea alimentatiei vegetariene**

□□□□ **Pozitia autoritatilor medicale cu privire la alimentatia vegetariana**

Alimentatia vegetariana – alternativa optima pentru copil

□□□□ **Avantajele alimentatiei vegetariene pentru copii**

□□□□ **Alimentatia vegetariana este sigura pentru copii**

□□□□ **Prejudecati privind alimentatia vegetariana la copii**

□□□□ **Situatie frecvent intalnita: si daca mi-am hranit pana acum copilul cu o alimentatie cu carne si produse lactate? Mai pot face ceva? Cand este prea tarziu a interveni in dieta lui?**

□□□□ **Metode utile pentru a usura adaptarea copiilor la dieta vegetariana**

Responsabilitatea parintilor in adoptarea dietei vegetariene pentru copiii lor

□□□□□ **Cunostinte minime de nutritie pentru parinti**

□□□□ **Alimentele**

□□□□ **Nutrientii**

□□□□ **Grupe de alimente**

□□□□ **Piramida alimentara vegetariana**

□□□□ **Pregatirea alimentelor**

□□□□ **Planificarea meniului**

□□□□ **Cum, cand si cat mancam**

Responsabilitatea speciala a mamei

□□□□ **Sarcina**

□□□□ **Alaptarea**

Alimentatia copilului in functie de varsta

□□□□ **Alimentatia copilului intre 0 - 12 luni**

□□□□ **Alimentatia copilului intre 12 - 24 luni**

□□□□ **Alimentatia copilului dupa varsta de 2 ani**

Particularitati ale alimentatiei copilului in anumite perioade ale copilariei

Retete culinare pentru copilul vegetarian (include cuprins pe categorii si index retete)

Cresterea si ingrijirea sugarului si a copilului mic

Concluzii

Note - Bibliografie

Adresabilitate:

Medici practicieni de diferite specialitati, nutritionisti, publicul larg.

Pentru a cumpara cartea vedeti Editura Advent sau Editura Viata si Sanatate.

Informatii utile:

- [SA TRAIM SANATOS FARA TOXINE](#) . GHID FUNDAMENTAL. ALIMENTE SI PLANTE NATURALE PENTRU REGENERAREA CELULARA COMPLETA - The Detox Miracle Sourcebook: Raw Food and Herbs for Complete Cellular Regeneration (carte)

- [Dieta 80/10/10](#) - Echilibrarea Sanatatii Tale, Greutatii Tale, si a Vietii Tale, O Mancare Delicioasa la un Moment Dat - The 80/10/10 Diet: Balancing Your Health, Your Weight, and Your Life, One Luscious Bite at a Time (carte)