

Światowy Dzień Owoców i Warzyw

Zestawienie bibliograficzne, odnotowujące zbiory Biblioteki Pedagogicznej im. Heleny Radlińskiej ZCDN w wyborze za lata 1998–2021 oraz aktualne źródła elektroniczne, podzielone jest – ze względu na rodzaj dokumentów – na trzy części: książki, artykuły z czasopism oraz źródła internetowe. W ich obrębie publikacje uszeregowano alfabetycznie według tytułu publikacji.

Książki

1. **Dietetyka** : kompendium / red. Lucyna Ostrowska. – Warszawa : PZWL Wydawnictwo Lekarskie, 2021. – ISBN 978-83-200-6150-5
Sygn.: 179531
2. **Dzieci i zdrowie** : wstęp do childhood studies : książka dla dzieci. T. 2 / Magdalena Radkowska-Walkowicz, Maria Reimann. – Warszawa : Oficyna Naukowa, 2018. – ISBN 978-83-64363-96-2
Sygn.: 177964
3. **Edukacja zdrowotna i dietetyczna w walce z nowotworami** : porady, przepisy, filozofia diety śródziemnomorskiej, ciekawostki, przegląd chorób nowotworowych (objawy, diagnostyka) / Aleksandra Kobylańska. – Kraków : Oficyna Wydawnicza Impuls, 2020. – ISBN 978-83-8095-887-6
Sygn.: 179536
4. **Edukacja żywieniowa** / Isobel R. Contento ; red. nauk. pol. wyd. Barbara Woynarowska, Nina Ogińska-Bulik, Magdalena Woynarowska-Soldan ; tł. Olga Siara, Małgorzata Guzowska, Wojciech Szczepański. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2018. – ISBN 978-83-01-19857-2
Sygn.: 179537
5. **Filozofia zdrowia** : kwaśne, surowe, zimne... / Anna Ciesielska. – Puszczykowo : „Anna”, [1998]. – ISBN 83-909614-0-7
Sygn.: 161161
6. **Jedzenie pod wpływem emocji** / Kamila Czepczor, Anna Brytek-Matera. – Warszawa : Difin, 2017. – ISBN 978-83-8085-393-5
Sygn.: 176877

7. **Jem intuicyjnie** : rewolucyjny program, który działa / Evelyn Tribole, Elyse Resch ; tł. Juliusz Okuniewski. – Gdańsk : Harmonia Universalis, 2013.
– ISBN 978-83-7744-027-8
Sygn.: 173062
8. **Kompedium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu** : praca zbiorowa / red. Jan Gawęcki, Teresa Mossor-Pietraszewska. – Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2004.
– ISBN 83-01-14254-5
Sygn.: 175811
9. **Mózg** : rozwiń swój potencjał / Sylwester Kowalski. – Warszawa : Wydawnictwo Zwierciadło, cop. 2017. – ISBN 978-83-65456-87-8
Sygn.: 177019, 177076
10. **Normy żywienia człowieka** : podstawy prewencji otyłości i chorób niezakaźnych / red. Mirosław Jarosz, Barbara Bułhak-Jachymczyk. – Warszawa : Instytut Żywności i Żywienia, cop. 2008. – ISBN 978-83-200-3421-9
Sygn.: 166375 C 61
11. **Ojca Grande przepisy na zdrowe życie. Cz. 3** / Marzena i Tadeusz Woźniakowie. – Gdańsk : Polskapresse. Oddział Prasa Bałtycka, 2007. – ISBN 978-83-60203-13-2
Sygn.: 164062
12. **Otyłość u dzieci** / red. Patrick Tounian ; red. tł. Franciszek Kokot ; tł. Zuzanna Wnuk-Zdeb. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2008. – ISBN 978-83-200-3671-8
Sygn.: 166791
13. **Otyłość u dzieci i młodzieży** / red. Ewa Małecka-Tendera, Piotr Socha. – Warszawa : Wydawnictwo Lekarskie PZWL, cop. 2011. – ISBN 978-83-200-3954-2
Sygn.: 171760
14. **Podkreć mózg!** : I wejdź na wyższy poziom nauczania : fitnarzędziownik nauczyciela / Katarzyna Skolimowska ; il. Vítia Bartošová Hoffmann. – Warszawa : Difin, 2020. – ISBN 978-83-8085-963-0
Sygn.: 179106, 179107
15. **Problemy z nadwagą u dzieci** : istota zagadnienia / Rosemarie Portmann ; tł. Aneta Bańkowska. – Kielce : Wydawnictwo „Jedność”, cop. 2007. – ISBN 978-83-7442-539-1
Sygn.: 169626, 169627

16. **Świadome żywienie dzieci z poradami dr Ewy Dąbrowskiej®** / Beata Anna Dąbrowska, Marta Kołakowska. – Kraków : Wydawnictwo WAM, cop. 2021. – ISBN 978-83-277-1825-9
Sygn.: 179752
17. **Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw** / Hanna Kunachowicz. – Warszawa : Wydaw. Lekarskie PZWL, cop. 2006. – ISBN 83-200-3391-8
Sygn.: 171304
18. **Witaminy** / red. Jan Gawęcki. – Poznań : Wydawnictwo Akademii Rolniczej im. Augusta Cieszkowskiego w Poznaniu, 2000. – ISBN 83-7160-215-4
Sygn.: 167797 C 64
19. **Wspieraj swój mózg – odmładzaj się** : sekrety młodego wyglądu, samopoczucia i sposobu myślenia na każdy dzień / Daniel G. Amen ; tł. Jolanta Kubiak. – Poznań : Dom Wydawniczy Rebis, 2018 . – ISBN 978-83-8062-453-5
Sygn.: 178680
20. **Wybrane zagadnienia psychodietetyki** : narzędzia i metody pracy z osobami z nieprawidłowymi nawykami żywieniowymi / Jagoda Różycka. – Warszawa : Difin, 2020. – ISBN 978-83-8085-664-6
Sygn.: 179568
21. **Zachowania żywieniowe młodzieży w perspektywie edukacji zdrowotnej** / Agnieszka Buczak. – Lublin : Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, 2014. – ISBN 978-83-7784-337-6
Sygn.: 174257
22. **Zasady żywienia człowieka** / Hanna Kunachowicz, Elżbieta Czarnowska-Misztal, Halina Turlejska. – Warszawa : Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, 2010. – ISBN 978-83-02-09149-0
Sygn.: 170199, 170200
23. **Zmysły a jakość żywności i żywienia** / red. Jan Gawęcki, Nina Baryłko-Pikielna. – Poznań : Wydawnictwo Akademii Rolniczej im. Augusta Cieszkowskiego, 2007. – ISBN 978-83-7160-458-4
Sygn.: 167799 C 64

24. **Żywnienie człowieka** : podstawy nauki o żywieniu. T. 1 / red. Jan Gawęcki. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012. – ISBN 978-83-01-16320-4
Sygn.: 177985
25. **Żywnienie człowieka zdrowego i chorego**. Cz. 2 / red. Marian Grzymisławski, Jan Gawęcki. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012. – ISBN 978-83-01-16492-8
Sygn.: 177986
26. **Żywnienie człowieka a zdrowie publiczne**. Cz. 3 / red. Jan Gawęcki, Wojciech Roszkowski. – Warszawa : Wydawnictwo Naukowe PWN, 2012. – ISBN 978-83-01-15735-7
Sygn.: 177987
27. **Żywnieniowe podłoże zagrożeń zdrowia w Polsce** / Lidia Wądołowska. – Olsztyn : Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego, cop. 2010. – ISBN 978-83-7299-638-1
Sygn.: 170269, 170270

Artykuły z czasopism

1. **A czwarty wagon pełen bananów** : dlaczego powinniśmy jeść owoce? / Otylia Kocik // *Świetlica w Szkole*. – 2015, nr 3, s. 10–12
2. **ABC zdrowego odżywiania** : kształtowanie pozytywnych postaw / Anna Kałuba-Korczak // *Wychowanie w Przedszkolu*. – 2015, nr 9, s. 2–5
3. **Apetyt na zdrowie** / Magdalena Smarzyńska // *Bliżej Przedszkola*. – 2016, nr 7–8, s. 24–26
4. **Czy istnieje zdrowy zamiennik cukru białego?** / Karolina Łagowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2015, nr 2, s. 18–21
5. **Dbaj o zdrowie – jedz 5 razy dziennie warzywa i owoce** : scenariusz przewidziany do realizacji w kl. I–III w ciągu 3 dni / Bożena Majdzińska // *Lider*. – 2004, nr 4, s. 30
6. **Dieta na odporność** / Ewa Stępień // *Charaktery*. – 2019, nr 2, s. 48–51
7. **Dieta na szóstkę** / Katarzyna Moskal // *Psychologia w Szkole*. – 2014, nr 5, s. 103–107
8. **Dieta wegetariańska – moda czy konieczność, a może zdrowy rozsądek?** / Mikołaj Lasek. – *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne*. – 2021, nr 4, s. 38–39

9. **Dlaczego powinniśmy objadać się warzywami?** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2021, nr 1, s. 20–21
10. **Drugie śniadanie ucznia : co zamiast kanapki?** / Anna Nowak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2017, nr 3, s. 27–30
11. **Dziecko kontra warzywa i owoce!** / Karolina Łagowska // *Wychowanie w Przedszkolu.* – 2016, nr 1, s. 56–58
12. **Edukacja zdrowotna – jak dieta wpływa na wzmocnienie organizmu** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2019, nr 6, s. 28–29
13. **Edukacja zdrowotna – prawidłowe odżywianie** / Mateusz Ziemia, Urszula Kierczak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2011, nr 9, s. 15–20
14. **Koktajle, czyli jak wprowadzić więcej warzyw w diecie dzieci i młodzieży** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2019, nr 2, s. 54–55
15. **Magiczne drzewko mocy** : bajka psychoedukacyjna dla dzieci, które nie chcą jeść warzyw / Agnieszka Borowiecka // *Bliżej Przedszkola.* – 2014, nr 10, s. 19–21
16. **Mity o owocach i ich znaczeniu w diecie dziecka i dorosłego człowieka** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2021, nr 2, s. 39
17. **Nasze zdrowie – piramida zdrowia** : scenariusz zajęć zintegrowanych w klasie I Szkoły Podstawowej / Anna Żak // *Lider.* – 2008, nr 12, s. 29–30
18. **Odporność dziecka** / Beata Bukowiecka // *Bliżej Przedszkola.* – 2017, nr 2, s. 14–15
19. **Pochwała warzyw** / Edward Kunicki // *Aura.* – 2003, nr 4, s. 35–36
20. **Profilaktyka chorób cywilizacyjnych – rola antyoksydantów roślinnych w diecie człowieka** / Halina Mioduszevska, Józef Klocek, Elżbieta Kielak // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2008, nr 1, s. 8–16
21. **Przygoda z warzywami** / Katarzyna Ślęzak // *Życie Szkoły.* – 2011, nr 6, s. 22–28
22. **Suplementacja czy metody naturalne** / Karolina Łagowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2017, nr 6, s. 18–21
23. **Wiem, co jem – czyli zdrowe odżywianie** : program edukacji zdrowotnej / Selwana Szolek // *Życie Szkoły.* – 2011, nr 7, s. 24–26
24. **Wpływ diety na funkcjonowanie poznawcze dzieci** / Marta Komorowska // *Remedium.* – 2010, nr 10, s. 6–7
25. **Wzmocnienie przez żywienie, czyli co zrobić, by uczeń mniej chorował** / Karolina Łagowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2018, nr 5, s. 30–33
26. **Zdrowe drugie śniadanie** / Joanna Winiecka-Nowak // *Życie Szkoły.* – 2015, nr 5, s. 2–5

27. **Zdrowe przekąski – czyli jakie?** / Marcin Rogala // *Wychowanie Fizyczne i Opieka Trenerska.* – 2021, nr 3, s. 41–43
28. **Zdrowe salatkę wesolej Małgorzatki** : scenariusz zajęć / Lidia Kołodziejaska // *Wychowanie w Przedszkolu.* – 2015, nr 9, s. 22–24
29. **Zdrowe smakołyki – zdrowy przedszkolak** / Olga Habrat // *Wychowanie w Przedszkolu.* – 2014, nr 6, s. 36–37
30. **Zdrowie na talerzu** / Katarzyna Girczys-Poędniok // *Charaktery.* – 2014, nr 2, s. 42–45
31. **Zdrowo i kolorowo, czyli słodczyce na lato** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2019, nr 4, s. 34–35
32. **Zdrowsze życie – zdrowsza dieta, czyli jakie mamy alternatywy oraz jak ograniczyć cukier w diecie** / Mikołaj Lasek // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2021, nr 2, s. 40–41
33. **Zimowe wsparcie dla sportowców** / Marek Fischer // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2021, nr 1, s. 50–54
34. **Żywność aktywnych nastolatków** / Natalia Palmowska // *Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne.* – 2020, nr 3–4, s. 66–69

Źródła internetowe

1. **ABC kosmetyki naturalnej** / Magdalena Przybylak-Zdanowicz // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
2. **Antyrak. Porady i przepisy** / Monika von Basse // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
3. **Dieta dla serca i układu krążenia** / Małgorzata Borgman // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
4. **Dieta kontra rak** / Anna Rogulska // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
5. **Dietetyka. Kompendium** / Lucyna Ostrowska // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
6. **Kompendium wiedzy o żywności, żywieniu i zdrowiu** / Teresa Mossor-Pietraszewska, Jan Gawęcki // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl

7. **Lecznicze właściwości warzyw + 390 prostych przepisów na smaczne potrawy** / Dobrosław Miód // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
8. **Wege** / Danuta Gajewska, Iwona Kibil // w : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
9. **Wegetarianizm** / Maria Halina Borawska, Magdalena Malinowska // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
10. **Żywienie w cukrzycy** / Jan Tatoń, Anna Czech, Dorota Idaszek // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp: 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl
11. **Żywienie w nadciśnieniu tętniczym** / Zofia Wieczorek-Chełmińska // W : IBUK Libra [online]. – [Dostęp 4 listopada 2021]. – Dostępny w internecie: www.libra.ibuk.pl

Zestawienie sporządziła
Elżbieta Schwarz