

Ogni tanto deve occuparsi di lei e non è sempre facile, soprattutto quando deve darle la cena perché Lola è molto schizzinosa e si rifiuta di mangiare tantissime cose. Lola non mangia piselli, carote, patate (neanche fatte pure), funghi, spaghetti, fagioli... Con la fantasia che è propria dei bambini, Charlie riesce a trasformare banali verdure in cibi tanto favolosi da far venire l'acquolina in bocca anche alla volubile Lola. Una storia divertentissima sulla potenza del gioco e dell'immaginazione infantile che renderà la cena uno spasso anche per i bambini dai gusti più difficili. Età di lettura: da 6 anni.

Storie per chi mangia troppo o troppo poco

Carioli Janna

Sei bellissima

Fatatrac, 2019

Lea è una bambina che come tutti ha un'ombra... solo che l'ombra di Lea sembra sfidarla di continuo ad essere sempre diversa da come è: prima le fa venire voglia di essere leggera e sottile, poi di essere rotonda e morbida e poi di nuovo leggera come l'aria. L'ombra non le dà pace e Lea soffre... fino a quando, nutrendo l'anima di amore e amicizia, potrà vedersi finalmente bellissima. Un libro che riesce a parlare di disturbi alimentari in maniera delicata e semplice rispettando però tutta la complessità del tema. Età di lettura: da 6 anni



Lammertink Ilona - Vermeltfoort Els

Diego mangia troppo

Clavis, 2021

A Diego piace mangiare, gli piace tutto. Adora i dolci, ma anche i primi e i secondi. I genitori gli dicono che sta mettendo su troppo peso, ma a lui non importa: dopotutto anche i suoi genitori non sono magri! Ma, un giorno... Una deliziosa storia per aiutare i bambini a prendere consapevolezza dell'importanza del peso in relazione alla salute. Con informazioni riguardanti l'utilità di una vita e di un'alimentazione sane. Età di lettura: da 5 anni.

Gallo Sofia

Valentina e la dieta perfetta

Coccole books, 2021

Valentina e Ofelia sono compagne di banco e hanno in comune una fame da lupi... Entrambe hanno qualche chiletto di troppo. Valentina per merenda porta sempre panini enormi. A Ofelia non piace se la chiamano cicciona e adora andare in bici. Quando però si arrabbia o è preoccupata le viene una fame da lupi, la stessa fame che ha sempre Valentina. Un giorno, però, decidono di mettersi a dieta...



ISTITUZIONE PUBBLICA CULTURALE
BIBLIOTECA CIVICA
BERTOLIANA



A Taaaavola!

libri alla scoperta
dell'alimentazione per
bambini e ragazzi



#[orientamentodella](https://www.orientamentodella.com)

15 marzo - Giornata nazionale
del Focchetto Lilla, dedicata ai
disturbi del comportamento
alimentare

Alla scoperta dell'alimentazione

Osberghaus Monika; Kuhl Anke

Tutti a tavola! Gusti e disgusti, curiosità e diversità, storie e culture del cibo,

Slow food, 2022

Tantissimi aspetti della nostra vita ruotano intorno al cibo. La tradizione, i gusti, gli usi cambiano a seconda della cultura. Gli usi intorno al cibo sono molto diversi a seconda del Paese e anche della famiglia. Alcuni pranzano insieme, altri da soli davanti alla televisione, in piedi, in movimento o per terra... Il cibo può anche farci male: possiamo ammalarci o non stare bene se non abbiamo un giusto rapporto con la tavola. Una cosa è certa, il cibo è al centro della nostra vita! Questo albo illustrato, con brevi testi che accompagnano i disegni, aiuta i più piccoli a conoscere il fantastico mondo dell'alimentazione divertendosi! Età di lettura: da 6 anni.

Il cucchiaino d'Argento. Enciclocibopedia

Domus, 2024

Sai davvero cosa c'è nel tuo piatto? Scoprilò in questo viaggio ricco di colori e di sapori. Non mancheranno sorprese e curiosità, informazioni buffe e cibi strani, come la batata e la carambola. Qui troverai anche i condimenti, le tue bevande preferite e i prodotti industriali che dovresti mangiare con moderazione. E grazie a questo colorato bagaglio di conoscenza potrai gustare un po' di tutto e goderti i tuoi piatti preferiti. Età di lettura: da 7 anni.

Minoglio Andrea; Mariani Federico

Scopriamo il cibo

Gribaudo, 2021

Lo sapevi che le bacche di vaniglia che usiamo per i dolci si ricavano da un'orchidea? E che i pop-corn che sgranocchi al cinema sono chicchi di mais fatti esplodere? Il cibo ha tante storie da raccontarci. Questo libro ti farà scoprire le più interessanti e curiose, spiegandoti il lungo viaggio che gli alimenti fanno per arrivare fino alle nostre tavole. Attraverso testi chiari, accompagnati da splendide immagini, imparerai come si coltivano le materie prime, quali sono i processi di lavorazione in fabbrica, come vengono confezionati i prodotti. Età di lettura: da 6 anni.



Mira Pons Michele

L'alimentazione a piccoli passi

Giunti, 2019

Perché quando mangi un piatto di pastasciutta hai l'energia necessaria per una lunga corsa?

Per quale ragione è buona regola consumare tutti i giorni frutta e verdura? È possibile eliminare completamente la carne dalla dieta?

Per diventare grandi, mantenersi in forze e non ammalarsi, dobbiamo nutrirci regolarmente e consumare un po' di tutto.

Imparando a conoscere meglio gli alimenti e a cucinarli, mangiare diventa un piacere... Anzi una vera festa! Età di lettura: da 8 anni.

No, no e poi no: le verdure non le mangio!

Deg'Innocenti Fulvia

La danza delle carote

Storie cucite, 2022

Marco, ha dichiarato guerra a tutti i vegetali, prima i verdi, poi i rossi, i gialli, gli arancioni, finché durante un tranquillo pomeriggio di studio si ritrova dentro al frigorifero di casa tra i suoi nemici. Vogliono vendicarsi? Al contrario! Hanno bisogno di lui per scovare e sconfiggere chi sta complottando contro il Regno dei vegetali.

Un racconto pieno di sorprese e avventura che si completa con un intervento finale della nutrizionista Serena Smeazzetto e della psicologa Lucrezia Tomberli "S.O.S" genitori.

Età di lettura: da 6 anni

Rosenthal Amy Krouse

Piccolo pisello

Zoolibri, 2014

Piccolo Pisello è un pisellino, in una famiglia di piselli. Passa le sue giornate giocando con papà Pisello e ascoltando i racconti di mamma Pisello. Ma quando viene l'ora di cena Piccolo Pisello diventa triste perché sa già cosa lo attende: le caramelle!

Child Lauren

Charlie e Lola presentano :

Io non mangerò mai un pomodoro

Logos, 2020

Charlie ha una sorellina piccola e molto buffa che si chiama Lola.

