



Bra mat för barn och ungdomar

– råd och recept vid diabetes

HELENE NISKANEN OCH AGNETA JANSSON-ROTH

Vad får jag äta? Måste jag sluta äta godis nu? Får jag dricka läsk?

Frågorna är många som snurrar när någon i familjen fått typ 1-diabetes. Som förälder eller närstående är man förstas angelägen om att få så mycket kunskap som möjligt; kunskap som är viktig för att man ska må bra och få så bra kontroll som möjligt över sin diabetes.

I *Bra mat för barn och ungdomar* beskrivs samspelet mellan olika faktorer som påverkar blodsockret såsom mat, insulin och fysisk aktivitet. Du får också förslag på mål-

tidsordningar, dvs. en dags meny med sex olika måltider, för olika åldrar som visas med pedagogiska fotografier. Broschyren avslutas med en mängd inspirerande och goda recept, både varma och kalla rätter samt bröd, bakverk och efterrätter.

Bra mat för barn och ungdomar vänder sig till barn och ungdomar med typ 1-diabetes och till deras familjer.

Författare är *Helene Niskanen* och *Agneta Jansson-Roth*, leg. dietister med mångårig erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar med diabetes.

Pris: 55 kr/st,
20 ex – 42 kr/st, 100 ex – 38 kr/st
Moms och porto tillkommer.
7205-605-3, 2008, 32 sidor

Gothia Förlag, Box 22543, 104 22 Stockholm, kundservice 08-462 26 70, fax 08-644 46 67, www.gothiaforlag.se
Leveranstid 3–5 dagar. Vi reserverar oss för ev prishöjningar och tryckfel.

2011-05-23



JA TACK jag vill ha kontinuerlig information om kost och livsstil.

E-postadress _____

JAG BESTÄLLER

_____ ex av **Bra mat för barn och ungdomar** – råd och recept vid diabetes 7205-605-3

LEVERANSADRESS

Namn _____

Företag/org _____

Avdelning _____

Adress _____

Postnr/ort _____

Telefon/fax _____

Mobiltelefon för eventuell sms-avisering _____

FAKTURAADDRESS om annan än leveransadress

Namn _____

Företag/org _____

Avdelning _____

Adress _____

Postnr/ort _____

Telefon/fax _____

Referens/beställnings-id _____



Gothia Förlag

SVARSPOST
160 311 600
110 22 Stockholm