

# Bok: Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små

Bok: Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små  
9115

[Forfatter: Holand, Monica \(Norge\);](#)

Oppskrifter uten sukker, melk og gluten – for barn og tenåringer (og resten av familien).

*Den voldsomme interessen Monica Holand opplevde da hun utga sin første kokebok **Naturlig & næringsrik mat**, oppmuntret henne heldigvis til å lage flere bøker av samme type. I boka **Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små** er det næringsinformasjon som er spesielt relevant for barn og tenåringer, dessuten for mødre og babyer. Oppskriftene er lavglykemiske, næringsrike og inspirerende - og forfatteren oppfordrer hele familien til å ha det gøy på kjøkkenet. På den måten lærer også barna at mat kan være både nyttig og morsomt.*

Monica Holand er naturopat NAN MNNL og ernæringsterapeut.

Barn trenger en litt annen type mat enn voksne. De har også egne preferanser. For å gjøre overgangen til et nytt kosthold lettere, er det viktig å finne erstatninger som ligner på det de er vant til å spise. Dessuten er det viktig at maten er morsom!

Det største problemet med tradisjonell allergimat er at den som oftest er unødvendig høyglykemisk (med sukker og stivelse som hovedingredienser. I boka **Naturlig & næringsrik morsom mat for store og små** finner du oppskrifter med naturlige og næringsrike råvarer, så du kan være sikker på at barna (og resten av familien) får de beste forutsetninger for å holde seg friske – selv om de har et kosthold uten flere av hovednæringsstoffene (melk, gluten og kanskje også egg).

Ved å bruke gode fettstoffer, proteinrike melsorter, naturlig søtning, nøtter, frø og mange typer grønnsaker – som du får oppskrifter på i denne boka - kan du være trygg på at kosten inneholder alt kroppen trenger. Også barn og tenåringer trenger lavglykemisk mat som gir dem mer stabil energi og jevnt humør, og samtidig reduserer sjansen for at de skal utvikle livstilssykdommer senere.

Boka er delt i to – den første delen inneholder både matvareforklaringer og mye nyttig næringsinformasjon som er viktig for deg som har barn og tenåringer i huset.

I den andre delen er det oppskrifter, delt i følgende kapitler:

- Barnas frokost
- Mellommåltider
- Brødskiver
- Påleggsalternativer
- Saus og dipp
- Middagsmat
- Kaker, kjeks og annet godt
- Lag ditt eget godteri

Også barna trenger hele råvarer i sin naturlige sammenheng for å stabilisere blodsukkeret. Med lavglykemisk kosthold blir ungene roligere, samtidig som de får jevnere humør og bedre konsentrasjonsevne.

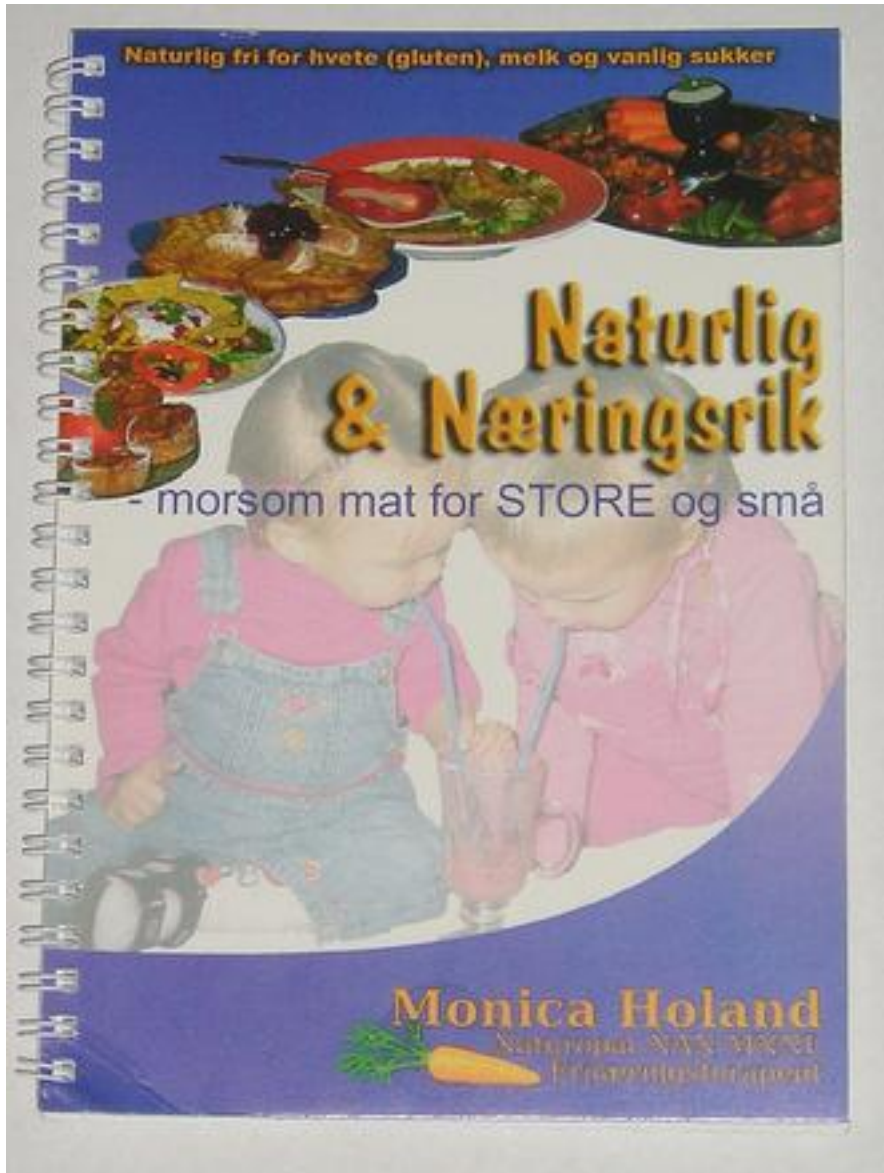
## Andre bøker med naturlig & næringsrik mat

Er du vegetarianer eller foretrekker å spise overveiende vegetarisk, anbefales boka [Naturlig & næringsrik mat](#) – den første oppskriftsboka Monica Holand utga. Der er det også mye nyttig ernæringsinformasjon for deg som er opptatt av helse og kost.

I boka [Naturlig & næringsrik mat for alle](#) finner du enda flere variasjonsmuligheter, med flere retter av kjøtt, fjærkre og fisk enn i den første boka. Her er det også mye faktastoff om hvilke næringsstoffer kroppen egentlig trenger.

Har du veldig dårlig tid, anbefales boka [Naturlig & næringsrik hurtigmat](#), der du finner enkle knep for å holde dietten og lage lavglykemiske retter i løpet av kun 10 minutter.

"Monica Holand er en matkunstner i ordets rette forstand," sier Andreas Bjørndal, undervisningsrektor ved Norsk Akademi for Naturmedisin.



Nei