

NOURRIR SON ENFANT AUTREMENT

Sandrine Costantino

CONTACT PRESSE
Jessica Pellier-Cuit
Yasmine Ouro-Djow
Tél. : 01 85 09 79 75
presse@laplage.fr

En librairie le 16 janvier 2019

AUTREMENT, EN TOUTE SÉCURITÉ

Les familles soucieuses de proposer une alimentation plus saine, bio, végétarienne ou vegan à leurs enfants ont un vrai besoin d'informations fiables sur la nutrition.

Ce livre-ressource, très référencé, se veut la synthèse des dernières préconisations en matière d'alimentation infantile.

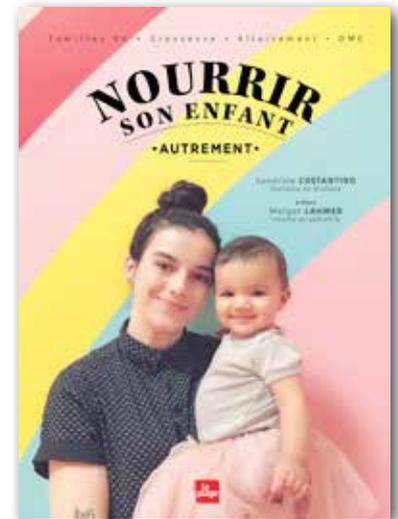
LE LIVRE

Sandrine Costantino, professeure agrégée de biochimie et docteure en biologie et Margot Lahmer, interne en pédiatrie proposent une synthèse illustrée et accessible des bases d'une nutrition infantile plus naturelle et plus végétale. Comment et pourquoi éviter les aliments transformés, privilégier les aliments à faible charge glycémique, pauvres en sodium, riches en fer, en calcium et en protéines végétales...

Un chapitre «grossesse» et des suggestions très pratiques pour pratiquer la DME (diversification menée par l'enfant) font de cet ouvrage un livre-ressource, de la conception à 6 ans.

De nombreuses petites recettes, réalistes car élaborées et testées en famille, viennent enrichir des propositions de menus par saison.

Enfin, des témoignages de familles végétariennes ou vegan, offrent des pistes bienveillantes pour gérer un environnement social ou familial qui ne partage pas forcément les mêmes valeurs.



NOURRIR SON ENFANT AUTREMENT

Sandrine Costantino

Préface de Margot Lahmer

304 pages – 19 x 26 cm

reliure souple

Prix public TTC : 29,95 €

ISBN 978-2-84221-641-2

En librairie le 16 janvier 2019

L'AUTEURE



Professeure agrégée de biochimie et docteure en biologie, Sandrine Costantino aime comprendre ce qui l'entoure, surtout quand cela concerne la nourriture. Fondatrice du concours culinaire « Saveurs durables » elle partage ses recettes et son quotidien de maman écolo sur son blog, vegebon.wordpress.com. Elle est l'auteure aux Éditions La Plage de *Cuisiner en couleur, créer des colorants 100 % naturels* et *Bonbons vegan*.