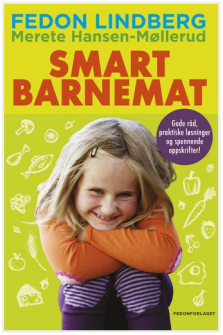
Stilton Literary Agency



Smart Barnemat

Original title: Smart Barnemat
Publisher: Cappelen Damm 2013
Non Fiction / Cookbook /Health/Lifestyle

Dr. Fedon A. Lindberg og klinisk ernæringsfysiolog Merete Hansen-Møllerud forteller alt om hva slags mat barna trenger fra de begynner med fast føde og til de blir tenåringer, og om hvordan vi foreldre kan lage den fra bunnen av. Vi får vite hva et barn trenger for vekst, konsentrasjon og god atferd og for å forebygge livsstilssykdommer i voksen alder, i tillegg til svar på spørsmål som: Hvor mye fett, protein og karbohydrater skal barnet ha? Er det virkelig sant at barn ikke skal spise så mye brød? Hva gjør vi med godterier og brus? Boka er full av praktisk informasjon og gode råd til foreldre, og med oppskrifter på alle dagens måltider som er lette å like for hele familien. Et eget kapittel omhandler overvekt hos barn og hva foreldre kan gjøre.

Fedon Lindberg

In Norway he became famous with his first best selling book *Naturlig slank med kost i balanse* (2001). Since then he has published an impressive list of books such as *The Greek Doctor's Diet*, *Beyond G.I.*, *Smart barnemat*, *Tid med maten* to mention a few. Three of his previous books have sold widely internationally, translated to 14 languages, sold to 20 territories. With *Gut in Balance. Lean for Life* Lindberg has created yet another best seller, ranking high on Norway's best seller list.

Other titles
The Fight against Cancer (2025)
Food for the Heart. Let food be your medicine. (2018)
Gut in Balance. Learn for Life - Cookbook (2018)
Gut in balance. Lean for Life (2017)
Tid med maten (Mindful Eating) (2014)
Helt Gresk (2013)
Sunne Pastaretter (2012)
Smartkarbo - Ikke ett fett (2012)
Naturally Slim (2012)
Mat for Livet (2010)