



Η ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΥ

«Από μικρός στα βάσανα ή στην υγιεινή κουζίνα;», Ελένη Παρασκευά-Πανοτοπούλου, εικονογράφηση: Ανδρομάχη Γιαννοπούλου, εκδ. Πατάκι

Μια ευφάνταστη ανθολογία καλών διατροφικών συνθηθειών για παιδιά. Η όλη φιλοσοφία αλλά και οι συνταγές του βιβλίου έχουν το επιστημονικό τους υπόβαθρο. Τον πρόλογο υπογράφει ο δρ Γεώργιος Πανοτόπουλος, διευθυντής του Τμήματος Παχυσαρκίας - Διατροφής - Μεταβολισμού στο Νοσοκομείο «Υγεία», ο οποίος υπογραμμίζει: «Τρώω σωστά δεν σημαίνει τρώω θλιβερά και μονότονα». Το βιβλίο περιλαμβάνει «τεστ προσωπικότητας του μάγειρα», συμβουλές για την ασφάλεια του παιδιού μέσα στην κουζίνα, συμβουλές προς γονείς, γιαγιάδες και παππούδες («Η παχυσαρκία είναι ένα οικοδόμημα πολυσύνθετο: χρειάζονται γονίδια, αδρανής ζωή, ψυχολογικά προβλήματα, αλλά και διατροφικά λάθη που επαναλαμβάνονται συστηματικά αλλά και γαστρίμαργικά διηγήματα και κουίζ (π.χ. σπίτια στοιχειωμένα από όσπρια). ☒