

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στέλιος Χ. Παπαβέντσος

**Προικισμένα μωρά,
εμπνευσμένοι γονείς**

Για μια άλλη προσχολική διατροφή

Πατάκης, 2010, σ. 183, € 8,55



Η σωστή και επαρκής διατροφή των βρεφών και νηπίων είναι βασική πηγή ανησυχίας των νέων κυρίως γονέων, καθώς κατακλύζονται από ιστορίες άλλων περήφανων γονέων, αλλά κυρίως συμβουλές - διαταγές των έμπειρων γιαγιάδων. Ο παιδίατρος Στέλιος Παπαβέντσος αναγνωρίζει την ανάγκη για υπεύθυνη πληροφόρηση και αναδεικνύει τη σπουδαιότητα της διατροφικής ανάπτυξης του παιδιού, η οποία συνήθως παραβλέπεται. Σημαντικό μέρος του παρόντος τόμου αποτελείται από καθημερινές διατροφικές ιστορίες, όπου πρωταγωνιστούν βρέφη που πειραματίζονται με τις πρώτες τους στερεές τροφές και νήπια με ισχυρή προσωπικότητα και ισχυρότερες αντιδράσεις στο ημερήσιο μενού. Αναλύοντας τόσο τα πρακτικά θέματα που προκύπτουν όσο και τα ψυχολογικά που υποβόσκουν, ο συγγραφέας προτείνει στους γονείς απλές και εφικτές λύσεις. Τέλος, παρουσιάζονται αναλυτικά όλες οι διατροφικές ομάδες που είναι απαραίτητες για την υγιή ανάπτυξη του νηπίου, ενώ ξεχωριστή αναφορά γίνεται στις έτοιμες τροφές και το γρήγορο φαγητό. [Δ. Κ.]