Ontsnap uit die kloue van emosionele eetpatrone

Eet reg: Bevry jouself en jou kinders van emosionele eet deur Zelda Ackerman. Prys: R230. Uitgewer: Human & Rousseau. Resensent: Charlene Lackay

As jy beskermend is oor die kosherinneringe van jou kindertyd en die koestering wat jy met Saterdag-koeksisters en Sondagbraaiaartappels assosieer, gaan jy aanvanklik nie baie hou van dit wat Zelda Ackerman sê nie.

Kos is nie liefde nie, sê sy in *Eet reg*, en dís bitter medisyne. Ackerman werk nie sagkens met die gevolge van emosionele eet nie en het sterk standpunte oor waar kos in 'n gesin inpas. Moet asseblief net nie boek toeklap as dit jóú nie pas nie.

Jy sal die empatie wat sy met ouers het misloop as jy dit doen. Niemand het gesê ouerskap is maklik nie. Elke ouer waardeer erkenning van dié feit. Ackerman is wel 'n dieetkundige met jare se ervaring, maar sy is ook 'n ma van drie wat die foute wat sy gemaak het met lesers deel.

Boonop is *Eet reg* vol praktiese raad en hulpmiddels soos spyskaartbeplanners vir kinders, van peuters tot tieners, voorbeelde van goeie inkopielyste en gestruktureerde eetplanne en 'n eetontledingsprogram wat jou help om die emosies wat jou eetpatroon dryf, raak te sien.

Al is jy nie onmiddellik oortuig dat behieptheid met koskanale emosionele eet aanhelp nie, kan 'n mens nie met die beginsel wat Ackerman voorhou, stry nie.

Kinders moet gehelp word om in die soort volwassenes te ontwikkel wat hul emosies verstaan en kan bestuur sodat hulle nie besluite neem wat op die lange duur vir hulle skadelik is nie, of daardie besluite nou rondom kos of selfs geld gemaak word.

■ **Charlene Lackay is 'n omroeper, sanger en die groepshoof vir sosiale investering by 'n finansiëledienstemaatskappy.**