

Ontsnap uit die kloue van emosionele eetpatrone

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

As jy beskermend is oor die kos-herinnering van jou kindertyd en die koestering wat jy met Saterdag-koeksisters en Sondag-braaiaartappels assosieer, gaan jy aanvanklik nie baie hou van dit wat Zeld Ackerman sê nie. Kos is nie liefde nie, sê sy in

Eet reg, en dis 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 jôu 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 die feit. Ackerman is wel 'n dieetkundige met jare se ervaring, maar sy is ook 'n ma-

van drie wat die foute wat sy ge-maak het met lesers deel. Boonop is *Eet reg* vol praktiese raad en hulpmiddels soos spys-kaartbeplanners vir kinders, van peuters tot tieners, voorbeelde van goeie inkooplyste en 'n struktureerde eetplanne en 'n eetontledingsprogram wat jou eet- help om die emosies wat jou eet- patroon dryf, raak te sien. Al is jy nie onmiddellik oortuig dat beheptheid met koskanale emosionele eet aanhelp nie, kan

'n mens nie met die beginsel wat Ackerman voorhou, s'try 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 finansiële diensteaatskappi.**



Elke ete 'n j...
In haar verhouding met die skatryk Stephen is dit veral Evie se vrekkerigheid wat genadeloos ontbloomd word.



Uit hierdie bestekopname agterop Johan Kruger se jong- dit duidelik dat hy 'n waagmo- ver is, want die meeste skoenma- literêre bedryf hou hulle by hul e Afrikaanse letterkunde is daar vol skrywers wat suksesvol genres bemeester. Wyle George n was een van die bestes. ken die tradisië en konvensies nures wat hy bedryf. 'n Bevesti- an is sy jongste roman, *Die for- Ling Ho*, 'n padvatroman met 'n nslag.

erotiese speelgoed wat haar uiteindelik tel bring nie. Dit is hier waar sy haar troe- metgesel. Evie se skynvroomheid, suinig- heid en desperate soeke na vervulling word uitstekend aan die kaak gestel in haar verhoudings met die mans in haar lewe - Noah, Kosie (haar skoonseun), Willem en Stephen.

romans, 'n speurroman en verskeie kortverhale.