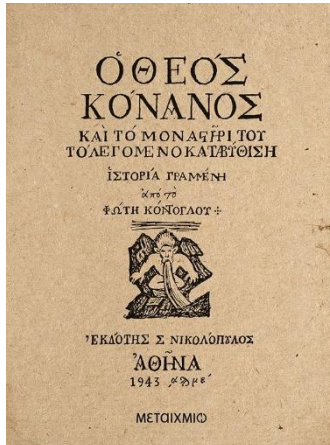


# Φθινοπωρινές Κυκλοφορίες Εκδόσεις Μεταίχμιο

## ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



### Ο Θεός Κόνανος

και το μοναστήρι του το λεγόμενο  
καταβύθιση του Φώτη Κόντογλου

Αναστατική ανατύπωση της πρώτης έκδοσης (1943)  
εκδοτικό σημείωμα: Σταύρος Ζουμπουλάκης

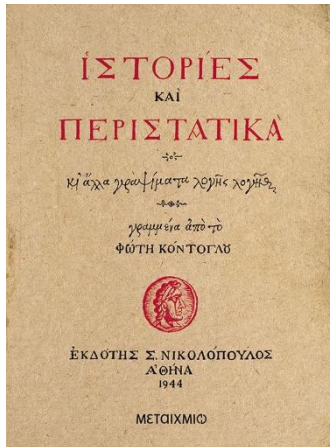
Μια σκληρή παραβολή που καταγγέλλει τη  
βαναυσότητα και τη μισαλλοδοξία.

*Από τα αρχαία χρόνια γινόντανε αυτές οι μαγείες κ' είχε στοιχειώσει όλος ο τόπος και γέμισε δαιμόνια αρσενικά και θηλυκά και κάθε λογής τελώνια, αστρομαγικά, νυχτολάλα, γελαζούμενα, δακρυσμένα, κουφά, φαρμακόφιλα, ερωτομανικά, φιλόνεικα, βροντερά, καταχθόνια, φιλόχρυσια, πορνικά, σκοτεινά, ωρμισμένα. Άλλα φανερωνόντανε την αυγή την αυγή τα λεγόμενα ορθρινά, άλλα με το μεσημέρι τα λεγόμενα μεσημβρινά, άλλα μεσονυχτικά, ή ποταμίσια, ή πηγαδίσια, ή στο βούρκο, ή στον καλαμιώνα, ή στα κλαδιά του δέντρου, ή στο λόγγο, ή στα χαλάσματα, ή στα μνήματα τα ειδωλολατρικά.*

Το 1943, μέσα στην Κατοχή, κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Σ.

Νικολοπούλου το διήγημα *Ο θεός Κόνανος και το μοναστήρι του το λεγόμενο καταβύθιση*. Ο παραδοσιακός και συνάμα σύγχρονος Φώτης Κόντογλου, σε αυτό το σκληρό κείμενό του καταφεύγει στη γλώσσα της παραβολής για να στείλει, κατά πολλούς, το δικό του αντιφασιστικό μήνυμα στον αναγνώστη και να καταγγείλει με τόλμη τη βαναυσότητα εκείνης της εποχής, αλλά και την ανθρωπινή ματαιοδοξία.

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).



Ιστορίες και περιστατικά του Φώτη Κόντογλου  
Αναστατική ανατύπωση της πρώτης έκδοσης (1944)  
εκδοτικό σημείωμα: Σταύρος Ζουμπουλάκης

*Στ' αλήθεια, είναι φορές που, και γράφοντας ακόμα, ξεχνιέμαι· δε βλέπω μήτε πένα μήτε χαρτί· και τότε αναβρύζει μέσα μου μια φλέβα που με γιομίζει μακαριότητα. Κι όχι μόνο εμένα, παρά καταλαβαίνω πως βγαίνει, πως αχνίζει μια ζεστή πνοή μέσ' από κείνο που ξιστορώ, κ' έρχεται να μερέψει την κουρασμένη ψυχή σου, αναγνώστη μου, γιατί ξέρω πως κ' εσύ αγαπάς τη φύση, κ' ιδιαίτερα τη θάλασσα.*

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ κυκλοφορούν επίσης τα βιβλία του Φώτη Κόντογλου:

- [Ο κουρσάρος Πέδρο Καζάς](#)
- [Βασάντα](#)
- [Το Αϊβαλί η πατρίδα μου](#)



Λάδι σε καμβά του Αλέξη Πανσέληνου  
μυθιστόρημα

Η ιστορία μιας ολόκληρης γενιάς λίγο πριν ο Απρίλιος του '67 αλλάξει τα πάντα.

Καλοκαίρι 1966. Ο Σπύρος, μαθητής στη Σχολή Καλών Τεχνών, περνά τις διακοπές του φιλοξενούμενος από την οικογένεια ενός ζωγράφου στο νησί. Είναι ένα σημαδιακό καλοκαίρι, όχι μόνο για τον ίδιο αλλά και για την οικογένεια που τον φιλοξενεί. Λίγο αργότερα, ο Απρίλιος του '67 αλλάζει τα πάντα στη ζωή του. Η ιστορία του Σπύρου είναι η ιστορία και πολλών άλλων της γενιάς του. Είναι η ιστορία ενός νεαρού ζωγράφου που

αρνήθηκε να προδώσει την παρέα του αλλά πρόδωσε το όνειρό του.

*Τότε, μέσα της δεκαετίας του '60, ο κόσμος όλος ήταν όπως εμείς – είκοσι χρονών. Μαζί με εμάς είχε ξαναγεννηθεί η ζωή, όλα είχαν αλλάξει, ακούγαμε τα νέα τραγούδια που έπαιζαν στις μπουάτ της Πλάκας, τον Τιπούκειτο, την Απανεμιά, το Συμπόσιο, τη Ρουλότα και ένα σωρό άλλες. Αντί για τις ντιζέζ με τα μικρόφωνα, νέοι τραγουδιστές, κορίτσια και αγόρια που θα μπορούσαν να είναι συμμαθητές μας στη Σχολή, παιδιά κι εκείνα σαν εμάς, με φωνές απλές, χωρίς στόμφο, έλεγαν τα καινούργια τους τραγούδια πάνω σε στίχους που είχαν καθαρή ποίηση. Το φως μιας επανάστασης αγνόφρεγγε, ο παλιός κόσμος βούλιαζε και εμείς, απομακρυσμένοι από το όλο και πιο απρόσωπο κέντρο της πόλης, κρυμμένοι στις παραμελημένες γειτονιές της, φέραμε τον καινούργιο.*

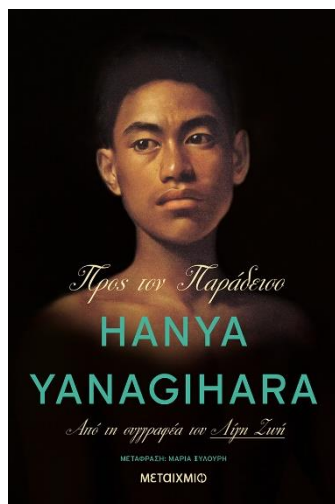
**Απόσπασμα από το βιβλίο**

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

Δείτε [ΕΔΩ](#) όλα τα βιβλία του Αλέξη Πανσέληνου που κυκλοφορούν από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

---

## ΞΕΝΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ



[Προς τον Παράδεισο](#) της [Hanya Yanagihara](#)  
μετάφραση: Μαρία Ευλούρη

**Ο Παράδεισος είναι για κάποιους. Ο Παράδεισος  
δεν είναι για όλους.**

Από τη συγγραφέα του κλασικού [Λίγη Ζωή](#), ένα τολμηρό, έξοχο μυθιστόρημα που εκτείνεται σε τρεις αιώνες και παρουσιάζει τρεις διαφορετικές εκδοχές του αμερικανικού πειράματος, για τους εραστές, την οικογένεια, την απώλεια και την άπιαστη υπόσχεση της ουτοπίας. Το βιβλίο, μπεστ σέλερ των *New York Times*, αναμένεται να κυκλοφορήσει σε περισσότερες από 25 χώρες.

Σε μια εναλλακτική εκδοχή της Αμερικής του 1893, η Νέα Υόρκη είναι τμήμα των Ελεύθερων Πολιτειών, όπου οι άνθρωποι μπορούν να ζουν και να αγαπούν

όπως θέλουν – ή έτσι φαίνεται. Ο εύθραυστος νεαρός γόνος μιας επιφανούς οικογένειας αντιστέκεται στον αρραβώνα του με έναν άξιο μνηστήρα, καθώς ελκύεται από έναν γοητευτικό δάσκαλο χωρίς περιουσία. Το 1993, σ' ένα Μανχάταν πολιορκημένο από την επιδημία του AIDS, ένας νεαρός Χαβανέζος ζει με τον πολύ μεγαλύτερο και πλουσιότερο σύντροφό του, αποικρύπτοντας την ταραγμένη παιδική του ηλικία και τη μοίρα του πατέρα του. Και το 2093, σε έναν κόσμο που μαστίζεται από τις πανδημίες και κυβερνάται απολυταρχικά, η κατεστραμμένη εγγονή ενός ισχυρού επιστήμονα προσπαθεί να τα βγάλει πέρα χωρίς αυτόν – και να λύσει το μυστήριο των απουσιών του συζύγου της.

Αυτά τα τρία μέρη ενώνονται σε μια συναρπαστική και μεγαλοφυή συμφωνία, καθώς επαναλαμβανόμενες νότες και θέματα βαθαίνουν και εμπλουτίζουν το ένα το άλλο: ένα σπίτι στο πάρκο της πλατείας Ουάσινγκτον του Γκρίνουιτς Βίλατζ· η αρρώστια και οι θεραπείες που έχουν φρικτό τίμημα· ο πλούτος και η εξαθλίωση· οι αδύναμοι και οι δυνατοί· η φυλή· ο ορισμός της οικογένειας και της εθνικής ανεξαρτησίας· η επικίνδυνη ηθικολογία των ισχυρών και των επαναστατών· η λαχτάρα για μια θέση σε έναν επίγειο παράδεισο και η σταδιακή συνειδητοποίηση ότι αυτός δεν γίνεται να υπάρξει. Αυτό που ενώνει όχι μόνο τους χαρακτήρες αλλά και αυτές τις Αμερικές είναι η αναμέτρησή τους με τα χαρακτηριστικά που μας κάνουν ανθρώπους: τον φόβο. Την αγάπη. Την ντροπή. Την ανάγκη. Τη μοναξιά.

Το *Προς τον Παράδεισο* είναι ένα θαύμα λογοτεχνικής τεχνικής, πάνω απ' όλα όμως είναι ένα έργο συναισθηματικής ιδιοφυΐας. Η μεγάλη δύναμη αυτού του ξεχωριστού μυθιστορήματος βρίσκεται στην κατανόηση της Yanagihara για τη βαθιά επιθυμία μας να προστατέψουμε όσους αγαπάμε –τους συντρόφους μας, τους εραστές μας, τα παιδιά μας, τους φίλους μας, την οικογένειά μας, ακόμα και τους συμπολίτες μας– και τον πόνο που νιώθουμε όταν δεν τα καταφέρνουμε.

*«Μετά το οδυνηρά συγκινητικό Λίγη ζωή το Προς τον Παράδεισο μας δίνει τρεις ιστορίες που απέχουν πολύ τόσο χωρικά όσο και χρονικά, αλλά που η καθεμιά έχει μια μοναδική δύναμη να ανακαλεί τη χαρά και την πολυπλοκότητα της αγάπης, τον πόνο της απώλειας. Δεν νομίζω πως έχει υπάρξει άλλο σύμπαν βιβλίου που να μου έχει λείψει τόσο πολύ όσο μου λείπει αυτό του Προς τον Παράδεισο».*

### **Observer**

*«Καταπληκτικό... Ο τρόπος με τον οποίο χιτίζει τον κόσμο της σε αυτό το μυθιστόρημα προκαλεί δέος... Η Yanagihara έχει πάει την εικονολογική λογοτεχνία σε άλλο επίπεδο».*

### **Daily Telegraph**

*«Το ανατρεπτικό, ευφρές, περίτεχνο, όμορφο, φρικιαστικό Προς τον Παράδεισο είναι –σε περίπτωση που αυτή η αλυσίδα επιθέτων δεν το έκανε σαφές– ένα εξαιρετικό*

βιβλίο».  
**Vogue**

«Γιγαντιαίο, παράξενο, θεσπέσιο, τρομακτικό και γεμάτο μυστήριο».  
**Kirkus Reviews**

«Μια ηθογραφία που πραγματεύεται τα ζητήματα της οικογένειας, της μετανάστευσης και της πολιτικής δυστοπίας και μοιάζει σαν να έχει γραφτεί από την Edith Wharton, τον Jonathan Franzen, τον Mohsin Hamid και τον George Orwell».  
**Vanity Fair**

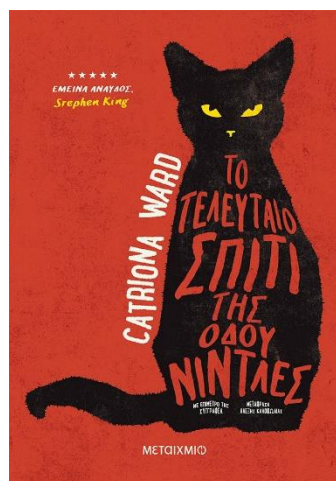
«Το Προς τον Παράδεισο της Hanja Yanagihara είναι εξίσου καλό με το Πόλεμος και Ειρήνη».  
**Edmund White**, συγγραφέας

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ κυκλοφορούν επίσης τα βιβλία της: [Δίγλη Ζωή](#) και [Οι άνθρωποι στα δέντρα](#).

---

## ΘΡΙΑΕΡ



[Το τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες](#) της [Catriona Ward](#)

μετάφραση: Αλέξης Καλοφωλιάς

Ένα σπίτι που μυρίζει θάνατο. Μια γάτα που αγαπά τη Βίβλο. Μια ιστορία που ξεπερνά και την πιο νοσηρή φαντασία.

**ΒΡΑΒΕΙΟ BRITISH FANTASY 2022  
ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΜΥΘΙΣΤΟΡΗΜΑ ΤΡΟΜΟΥ  
(AUGUST DERLETH)**

Το τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες της πολυταξιδεμένης Αμερικανοβρετανίδας Catriona Ward θα στοιχειώνει για πολύ καιρό τους αναγνώστες του. Πρόκειται για ένα γοτθικό θρίλερ στα χνάρια της Shirley Jackson, γεμάτο ανατροπές, αλλά και μια ενδελεχή διερεύνηση του πόσο μακριά μπορεί να φτάσει η φύση του ανθρώπου για να προστατεύσει ένα παιδί απ' τον τρόμο. ... Ένα μυθιστόρημα τρόμου που θα σας κρατήσει σε εγρήγορση ως την τελευταία σελίδα με τα απίστευτα μυστικά του. Το βιβλίο θα μεταφερθεί στη μεγάλη

οθόνη, ενώ πρόκειται να κυκλοφορήσει σε περισσότερες από 25 χώρες.

Στο σκοτεινό δάσος στο τέλος της οδού Νίντλες κάτι είναι θαμμένο. Αλλά δεν είναι αυτό που νομίζεις...

Ένας αδιέξοδος δρόμος. Το τελευταίο σπίτι και μετά το δάσος. Όλα τα παράθυρα καρφωμένα με σανίδες. Μια τριμελής οικογένεια.

Μία έφηβη που δεν της επιτρέπεται να βγει έξω. Όχι μετά την τελευταία φορά. Ένας άντρας που πίνει μπύρες, μόνος, μπροστά στην τηλεόραση και προσπαθεί να μη σκέφτεται όλα εκείνα που δεν μπορεί να θυμηθεί. Και μια γάτα που της αρέσει να κοιμάται και να διαβάζει τη Βίβλο.

Τους ενώνει ένα φριχτό μυστικό. Όταν όμως στο διπλανό σπίτι μετακομίζει η καινούργια γειτόνισσα, ό,τι είναι θαμμένο κάτω από τις σημύδες κινδυνεύει να αποκαλυφθεί και να τους στοιχειώσει.

Νομίζεις ότι ξέρεις τι βρίσκεται μέσα στο τελευταίο σπίτι της οδού Νίντλες.

Νομίζεις ότι έχεις ξαναδιαβάσει αυτή την ιστορία. Κάνεις λάθος.

*«Ένα βιβλίο που θα σας κρατήσει σε εγρήγορση ως την τελευταία σελίδα με τα απίστευτα μυστικά του. Έχω να διαβάσω κάτι τόσο συναρπαστικό από Το κορίτσι που εξαφανίστηκε».*

**Stephen King**, συγγραφέας

*«Τέτοια βιβλία βγαίνουν μία φορά στα χίλια χρόνια. Θα έλεγα ότι το ρούφηξα, αλλά η αλήθεια είναι ότι μου είχε κόψει την ανάσα».*

**Joanne Harris**, συγγραφέας

*«Αυτό το αριστοτεχνικό μυθιστόρημα τρόμου είναι ένα συναισθηματικό χαστούκι που αφήνει σημάδι».*

**Publishers Weekly**

*«Γεμάτο ανατροπές, αυτό το υψηλών προδιαγραφών γοτθικό θρίλερ θα κάνει τεράστια επιτυχία».*

**Guardian**

*«Ίσως η πιο πανούργα ψυχολογική μελέτη στα χρονικά του τρόμου – ένα βιβλίο που κρύβει μυστικά τόσο θλιβερά όσο και αποκρουστικά».*

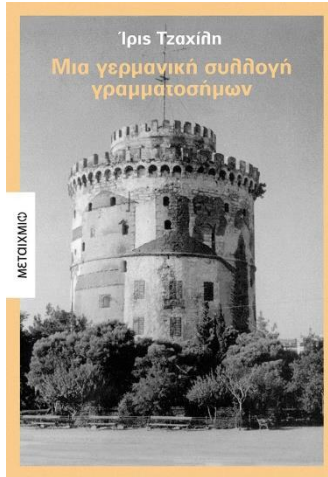
**Esquire**

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

---

**NON-FICTION**





## Μια γερμανική συλλογή γραμματοσήμων της Ίριδας Τζαχίλη

Μια ξεχασμένη συλλογή γραμματοσήμων φέρνει στο φως ένα ψηφιδωτό από ζωές παράλληλες.

Πώς βρέθηκε μια συλλογή γραμματοσήμων που ειδόθηκαν μεταξύ 1938-1941 στα χαρτιά της Δήμητρας Αγγελίδου; Ποιοι τη συνέλεξαν και ποιοι ταξινόμησαν τα γραμματόσημα; Η τύχη της συλλογής

ανταναικλά τη στιγμή που συναντήθηκαν η Δήμητρα Αγγελίδου, νεαρή φιλόλογος, και ο Χέλμουτ Έγκελχαρτ, αξιωματικός της Βέρμαχτ, στη Θεσσαλονίκη, τον Μάιο του 1941. Μόλις έναν μήνα πριν οι Γερμανοί είχαν καταλάβει την πόλη και είχαν επιτάξει πολλά σπίτια. Ο Χέλμουτ έδωσε τη συλλογή στη Δήμητρα για να τη φυλάξει και της υποσχέθηκε ότι μετά τον πόλεμο θα γυρίσει να την πάρει.

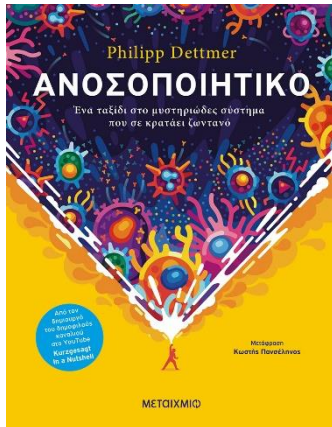
Στο μεταξύ η τύχη του πολέμου και του κόσμου άλλαξαν, η Γερμανία συνετρίβη, ο χάρτης της Ευρώπης ανασχεδιάστηκε. Η Θεσσαλονίκη της Κατοχής, των Εβραίων και της Αντίστασης χάθηκε, τα πρόσωπα γέρασαν. Πέρασαν δεκαετίες ολόκληρες και ο Γερμανός δεν φάνηκε. Ωσπου, το 2019, η κόρη της Δήμητρας Αγγελίδου ξαναβρήκε τη συλλογή και θέλησε να πλησιάσει τους ανθρώπους της ιστορίας, και να ξετυλίξει το κουβάρι...

Ένα βιβλίο αναζήτησης του πώς οι ατομικές ιστορίες χάνονται στην ισοπέδωση που επιφέρει η Μεγάλη Ιστορία.

*Ένα μαύρο μικρό άλμπουμ που περιείχε μια συλλογή γερμανικών γραμματοσήμων ήταν το εναρκτήριο αντικείμενο όλης αυτής της ιστορίας. Πρόκειται για ένα λεύκωμα, ένα κλασέρ με σκληρά φύλλα, με έξι οριζόντιες λωρίδες από διαφανές χαρτί σε κάθε σελίδα, οι οποίες λειτουργούν ως θήκες για την τοποθέτηση των γραμματοσήμων. Το έχω μπροστά μου, μικρό και φροντισμένο, παλιοκαιρίσιο, με τα ίχνη του χρόνου και το κιτρινωμένο χαρτί, και μου προκαλεί μέγιστη αμηχανία γιατί, ενώ είναι το Πράγμα, το υλικό αντικείμενο άνευ του οποίου ιστορία δεν θα είχε υπάρξει, δυσκολεύομαι να το εντάξω οργανικά σε αυτήν.*

**Απόσπασμα από το βιβλίο**

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).



## Ανοσοποιητικό

Ένα ταξίδι στο μυστηριώδες σύστημα που σε κρατάει ζωντανό του Philipp Dettmer

μετάφραση: **Κωστής Πανσέληνος**

εικονογράφηση: Philip Laibacher

**Μάθε τα πάντα για τον επικό πόλεμο που διεξάγεται μέσα σου για να σε κρατήσει ζωντανό.**

**Μπεστ σέλερ των *New York Times***

Ευπνάτε το πρωί, πρέπει να ετοιμαστείτε για τη δουλειά αλλά έχετε ήδη εννευριστεί εξαιτίας του πονόλαιμου και μιας αδιαθεσίας που σας ταλαιπωρούν. Μήπως, όμως, αντί να γκρινιάζετε να σκεφτείτε την επική μάχη που δίνει το σώμα σας;

- Πώς μάχεται το σώμα μας για να μας προστατεύσει από μια σοβαρή λοίμωξη;
- Γιατί χρειαζόμαστε τα εμβόλια και την τεχνητή ανοσοποίηση;
- Τι συμβαίνει με τις αλλεργίες, τον καρκίνο και τις αυτοάνοσες παθήσεις;
- Υπάρχουν τρόποι για να ενισχύσουμε το ανοσοποιητικό μας;
- Τι συμβαίνει όταν τραυματιζόμαστε και πώς το ανοσοποιητικό σύστημα σπεύδει να μας υπερασπιστεί;

Χάρη στις ζωντανές και γεμάτες χιούμορ περιγραφές, καθώς και τις πολύχρωμες εικόνες, ο Philipp Dettmer μάς ταξιδεύει στο φρούριο του σώματος, το πιο πολύπλοκο σύστημά του μετά τον ανθρώπινο εγκέφαλο, και στις άμυνές του. Ένα σύστημα γεμάτο από ιστορίες εισβολών, στρατηγικής, τελικής επικράτησης και ευγενούς αυτοθυσίας...

Μια περιήγηση στο ανοσοποιητικό σύστημα που θα αλλάξει για πάντα τον τρόπο που σκέφτεστε για το σώμα σας, από τον δημιουργό του δημοφιλούς καναλιού στο Youtube [Kurzgesagt – In a Nutshell](#), με περισσότερους από 19 εκατομμύρια εγγεγραμμένους χρήστες και δύο δισεκατομμύρια προβολές.

«Χάρη στην ικανότητά του να απλουστεύει με επιτυχία περίπλοκες έννοιες, ο Dettmer μας δίνει μια καταπληκτική εισαγωγή στο ανθρώπινο σώμα και το αχανές σύστημα που καταπολεμά μολύνσεις και άλλες απειλές».

**John Green**, συγγραφέας

«Ένα άκρως ενδιαφέρον και απαραίτητο ανάγνωσμα, ειδικά μετά το ξέσπασμα της παγκόσμιας πανδημίας του Covid-19».

**Library Journal**

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).





## Οδηγός διατροφής για εγκύους, βρέφη και μικρά παιδιά της Περσεφόνης Παπαδοπούλου

Ένας εικονογραφημένος οδηγός για ισορροπημένη διατροφή από τις πρώτες μέρες της ζωής μας.

- Πρέπει να θηλάσω;
- Μήπως δεν έχω αρκετό γάλα;
- Με ποιες στερεές τροφές να ξεινήσω και πότε;
- Μπορώ να δώσω στο παιδί μου finger food;
- Πώς θα επηρεάσω τις γευστικές και διατροφικές του προτιμήσεις;

Η υγιεινή διατροφή κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του ανθρώπου αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την ομαλή του ανάπτυξη, καθώς την περίοδο αυτή τίθενται οι βάσεις για την υιοθέτηση σωστών διατροφικών συνηθειών.

Το βιβλίο αυτό διαχωρίζει τους μύθους από την αλήθεια και προσφέρει στους γονείς τις απαραίτητες πληροφορίες σχετικά με τη διατροφή του βρέφους και του μικρού παιδιού (έως 4 ετών).

Ξεινώνει από τους μήνες της εγκυμοσύνης, δίνοντας χρήσιμες γνώσεις και συμβουλές για την πρόσληψη των αναγκαίων θρεπτικών συστατικών, την αποφυγή τροφολοιμώξεων και τον διαβήτη κύησης. Αναλύει τα οφέλη του θηλασμού και προτείνει τρόπους για την επιτυχημένη εδραίωσή του. Για τους γονείς που επιλέγουν την τεχνητή βρεφική διατροφή, περιγράφεται ο σωστός τρόπος προετοιμασίας του γεύματος καθώς και η τεχνική τσίσματος με μπουκάλι. Ακολουθούν οι φάσεις εισαγωγής στερεών τροφών, οι μέθοδοι, τα τρόφιμα, ενώ παρατίθενται τα στοιχεία που χρειάζονται οι γονείς για να αναγνωρίζουν τα σημάδια πείνας και κορεσμού και να εφαρμόζουν τις αρχές της ανταποκρινόμενης σίτισης (responsive feeding). Επίσης, προτείνονται πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση των ιδιοτροπιών στο φαγητό (fussy eating), βοηθώντας τους γονείς να νιώσουν ασφάλεια για την επάρκεια των θρεπτικών συστατικών που λαμβάνει το παιδί τους.

**Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε για να μηΰσετε το παιδί σας στις αρχές της ισορροπημένης διατροφής.**

Ξεφυλλίστε κάποιες σελίδες του βιβλίου [ΕΔΩ](#).

