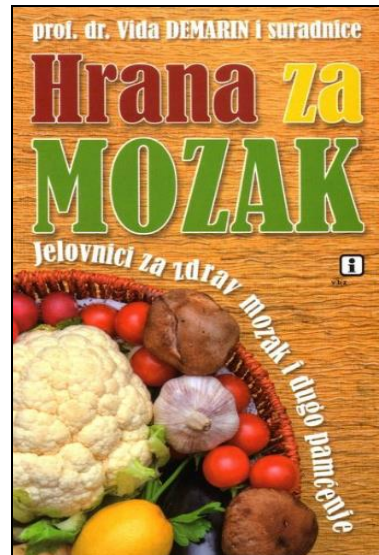


*Današnji prijedlog za čitanje vezan je uz Svjetski dan zdravlja koji obilježavamo 7. travnja svake godine pod pokroviteljstvom Svjetske zdravstvene organizacije (WHO). Preporučujemo dvije knjige koje se bave prehranom kao jednim od ključnih čimbenika u očuvanju zdravlja.*



### **Dr. Donatella Verbanac: O PREHRANI - ŠTO, KADA I ZAŠTO JESTI / knjiga za adolescente i odrasle**

Ova je knjiga jednostavno napisan i lako razumljiv priručnik koji govori o tome što trebamo jesti da bismo ostali zdravi, odnosno popravili narušeno zdravlje. Liječnica piše kako hrana djeluje na čovjekom organizam i emocije te zašto nam neka hrana koristi, a neka šteti. Piše i o istinama i zabudama vezanim uz prehranu, odgovara na brojna pitanja iz područja kuharstva i dijetetike, a na kraju donosi i recepte za kvalitetna jela koja svatko od nas može i sam pripremiti.

### **Prof. dr. Vida Demarin: HRANA ZA MOZAK / knjiga za sve koji vole kuhati**

Ova knjiga naše poznate neurologinje govori o pravilnoj prehrani koja nam omogućuje zdraviji i dulji život te bolje pamćenje. Preporučeni jelovnici se lako i jednostavno pripremaju pa mogu naći mjesto u svakoj kuhinji.

U novije vrijeme roditelji i učitelji nastoje pomoći mladima i naučiti ih razlikovati kvalitetnu od nekvalitetne hrane. Bitno je poučiti djecu i adolescente da izbjegavaju namirnice koje štete ljudskom organizmu, a ova će vam knjiga pri tome pomoći.