

# **HRANJENJE BEBE I DJETETA**

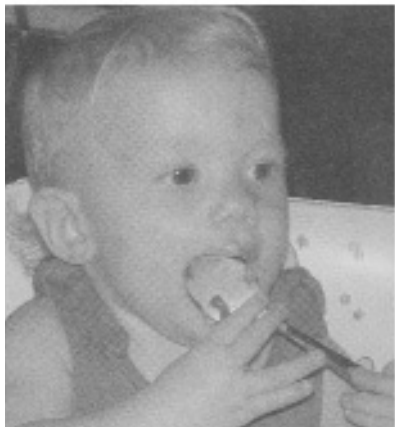
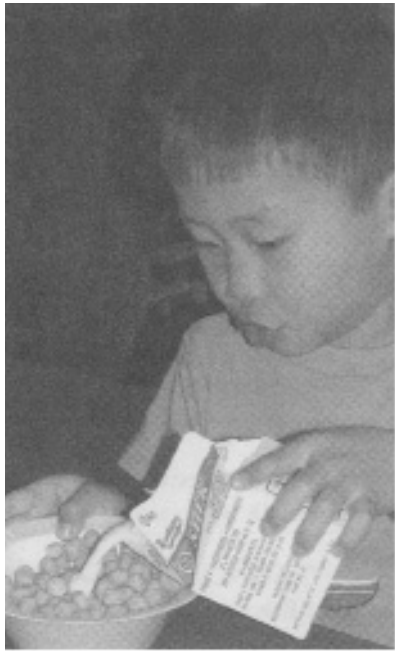
## *Brazeltonov pristup*

### **Edicija**

#### *Brazeltonov pristup*

---

Spavanje  
Uplakana beba  
Hranjenje bebe i djeteta  
Odvikavanje od pelena  
Disciplina  
Suparništvo među braćom  
Dječja ljutnja i agresija



# **HRANJENJE BEBE I DJETETA**

*Brazeltonov pristup*

T. Berry Brazelton, dr. med.  
Joshua D. Sparrow, dr. med.



OSTVARENJE

Biblioteka RAZVOJ DJETETA

Naslov izvornika: **"FEEDING YOUR CHILD - The Brazelton Way"**

Copyright © 2004 by T. Berry Brazelton, M.D. and Joshua D. Sparrow, M.D.

Copyright © za hrvatsko izdanje: Ostvarenje d. o. o.

First published in the United States by Da Capo Press, A Subsidiary of Perseus Books L.L.C.

Prvi izdavač je Da Capo Press, SAD, ogranak Perseus Books L.L.C.

Prijevod: Alemka Mihalić Hubak i Ilona Posokhova

Lektura: Snježana Horvat

Fotografije: str. ii (dolje desno) i xii - Dorothy Littell Greco

str. ii (gore desno), 12 i 92 - Janice Fullman

str. ii (gore i dolje lijevo) - Marilyn Nolt

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

I. izdanje: rujan, 2007.

**Nakladnik:**

OSTVARENJE d. o. o.

Pušćine 21, 10417 Buševac

tel/fax: 01 62-55-314, 62-55-751

<http://razvojdjece.crolink.net>

[ostvarenje@hi.htnet.hr](mailto:ostvarenje@hi.htnet.hr)

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 643595

ISBN: 978-953-6827-63-3

Djeci i roditeljima od kojih smo tijekom  
svih ovih godina toliko toga naučili

Ovom knjigom nismo namjeravali nadomjestiti, nego samo upotpuniti savjete djetetova pedijatra. U njoj ne bi trebalo tražiti zamjenu za odgovarajuću liječničku pomoć. Autori su sve do njezinog izdavanja krajnjim naporima nastojali osigurati točnost navedenih podataka. Međutim, s obzirom na aktualna istraživanja i stalni protok informacija, uvijek postoji mogućnost da nova otkrića pobiju neke od podataka koje smo ovdje naveli. Prije nego što započnete bilo kakvu terapiju ili novi program, nužno se morate posavjetovati s liječnikom u vezi sa zdravljem, simptomima, dijagnozom i liječenjem vašeg djeteta.

# *Sadržaj*

<i>Predgovor</i>	ix
<b>Poglavlje 1. Prvi roditeljski posao</b>	<b>1</b>
Prijelomne točke - predvidljiv razvojni put	1
"Duhovi iz djetinjstva"	3
Roditeljska brižnost	5
Razvoj mozga počinje prije rođenja	6
Temperament	7
Druga strana hranjenja	10
Još "duhova iz djetinjstva"	10
<b>Poglavlje 2. Prijelomne točke hranjenja</b>	<b>13</b>
Dojiti ili hraniti bebu na bočicu	13
Hranjenje bebe prije rođenja	21
Novorođenče	22
Tri tjedna	37
Dva mjeseca	41
Četiri mjeseca	45
Šest mjeseci	54
Osam mjeseci	60
Deset mjeseci	66
Od dvanaest mjeseci do dvije godine	70
Dvogodišnjaci i trogodišnjaci	82
Četverogodišnjaci i petogodišnjaci	87

<b>Poglavlje 3. Problemi u hranjenju i rješenja</b>	<b>93</b>
Alergije na hranu	93
Noćne bočice	95
Gušenje	96
Neuspjeh u rastu i dobivanju na težini	98
Očevi i hranjenje	100
Kupovanje hrane i kuhanje s djecom	102
Odbijanje hrane	104
Refleks povraćanja i problemi s gutanjem	106
Hranjenje tijekom bolesti	107
"Brza hrana"	108
Olovo, trovanje olovom i pika	111
Obroci - vrijeme obiteljskoga zbližavanja	113
Mlijeko i alergije na mlijeko	115
Prehrambene potrebe	117
Djeca prekomjerne težine	120
Izbirljivci	123
Hranjenje prerano rođenih i krhkih beba	124
Nagrade, kazne i hrana	128
Ruminacija	130
Školski obroci	131
Bljuckanje, gastroezofagealni refluks i stenoza pilorusa	133
Ponašanje za stolom	137
Televizija i navike vezane uz jelo	138
Bacanje hrane	141
Vegetarijanci	141
Vitaminski i mineralni	142
	<i>Zahvale</i> 146
	<i>Kazalo</i> 147



## *Predgovor*

Otkad je 1992. godine objavljena prva od dvije knjige pod zajedničkim nazivom *Touchpoints* (u hrvatskom izdanju *Vaše dijete*; op. ur.), roditelji i stručnjaci iz različitih dijelova svijeta molili su me da napišem kratke i praktične knjižice o izazovima s kojima se roditelji najčešće suočavaju u podizanju svoje djece. Među najučestalijim izazovima su spavanje, plakanje, hranjenje, odvikavanje od pelena i disciplina - o tim temama govorimo u seriji knjigâ *Brazeltonov pristup*.

Tijekom pedeset godina vlastite pedijatrijske prakse od mnogih sam obitelji naučio da se problemi u ovim područjima često pojavljuju predvidljivo, sukladno djetetovu razvoju. U ovim kratkim knjigama nastojao sam progovoriti o problemima s kojima su se roditelji primorani suočiti u periodima kada dijete nazaduje, a to su plakanje, spavanje, discipliniranje i hranjenje, i koji se događaju neposredno prije no što dijete krene prema svom sljedećem velikom razvojnom koraku.

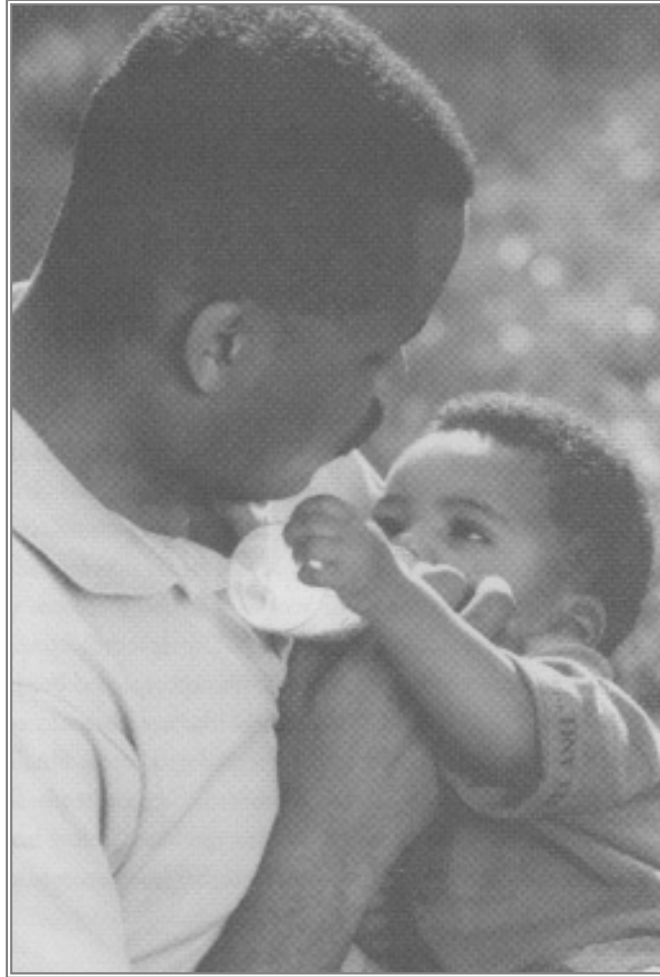
Svaka knjižica opisuje "prijelomne točke" kada je riječ o plakanju, discipliniranju, spavanju, hranjenju i dr. i time roditeljima omogućuje bolje razumijevanje dječjeg ponašanja. Osim toga, u svakoj smo knjizi predložili kako pomoći djeci u svladavanju tih posebnih izazova, želeći time olakšati njihov neometan razvoj.

Kao i u radu na knjizi *Vaše dijete od rođenja do šeste godine*, pozvao sam dječjeg psihijatra Joshuu Sparrowa da mi bude suautor u pisanju ove serije. Ove se knjige općenito usredotočuju na razdoblje od prvih šest godina života, premda se povremeno dotičemo i problema starije djece. U zadnjem poglavlju svake knjige govori se o posebnim problemima, iako se ovim knjižicama te teme ne namjeravaju obraditi iscrpno, niti su namijenjene tome da zamijene prvotne stručne dijagnoze i liječenja. Umjesto toga, nadamo se da će roditeljima one poslužiti kao lako uporabljivi priručnici, kojima će se moći okrenuti dok se suočavaju s boljkama djetetova odrastanja ili takozvanim "prijelomnim točkama" koje signaliziraju uzbudljive i velike razvojne korake.

Premda su teškoće poput odbijanja hrane, odvikavanja od dojenja i bočice te kaosa tijekom hranjenja mališana i učestale i predvidljive, roditeljima one predstavljaju velik izazov. Takvi su problemi uglavnom privremeni i nisu ozbiljni. Ipak, bez podrške i razumijevanja, obitelj može biti shrvana, a i djetetov se razvoj može poremetiti. Nadamo se da će konkretne informacije pružene u ovim knjigama pomoći da se spriječi nepotrebno "iskakanje iz razvojnih tračnica", a roditeljima ponuditi sigurnost u doba neizvjesnosti, tako da čak i u tim trenucima izazova mogu s užitkom i radošću pomagati malom djetetu da odraste.

# **HRANJENJE BEBE I DJETETA**

*Brazeltonov pristup*





## POGLAVLJE 1.

# *Prvi roditeljski posao*

Roditelji doživljavaju hranjenje djeteta kao poseban zadatak. Već od prvoga komešanja djeteta u trbuhu budući roditelj razmišlja: "Započinje novi život. Ja moram djetetu osigurati pravilan rast i razvoj. I hranjenje će biti moja zadaća i moja odgovornost." Tu novu ulogu roditelji, čak i prije djetetova rođenja, počinju doživljavati kao izazov. Premda bi to mogla postati roditeljima nova briga, već nakon prvog hranjenja bebe, to će se pretvoriti u izvor velikoga zadovoljstva, kako za roditelje, tako i za dijete.

### **Prijelomne točke - predvidljiv razvojni put**

Korake koje na razvojnem putu poduzimaju predani i odgovorni roditelji, kao i njihova djeca, moguće je predvidjeti. Ponekad neće biti lako hraniti dijete. Te očekivane prepreke, kojima sam dao naziv "prijelomne točke", često prethode svakoj novoj provali djetetove želje za neovisnošću.

Kada tvrdoglavo dijete uporno želi sudjelovati u hranjenju - kada nastoji držati bočicu, šalicu ili žlicu, ili se razbacuje komadima hrane dok sjedi u svojem visokom stolcu za hranjenje - roditeljima je to izazov. Prijelomne točke nastupaju kada je dijete spremno u većoj mjeri brinuti se za sebe. Roditelji osjećaju da se dijete na neki način udaljava od njih. Tada pokušavaju ponovno preuzeti kontrolu jer se boje da će izgubiti dijete koje su tek počeli shvaćati. Ali roditelji mogu naučiti kako djetetu omogućiti veću samostalnost i ponositi se njegovom snalažljivošću. Kada to uspiju, hranjenje se opet pretvara u izvor zadovoljstva i postaje posebno vrijeme zajedničkoga druženja.

To vrijeme promjene nazivam "prijelomnim točkama" jer sam otkrio da predani roditelji mogu preispitati svoju ulogu ako ih navrijeme opskrbimo potrebnim informacijama, odnosno ako im ukažemo na važnost razdoblja u kojima se dijete suočava s posebnim razvojnim izazovima vezanima uz njegov budući rast i razvoj. Drugo poglavlje ove knjige pod nazivom *Prijelomne točke hranjenja* pomoći će vam u rješavanju konflikta između djetetove želje za samostalnošću i vaše želje da ga pravilno hranite. Dok budete učili kako se pripremiti za to razdoblje, bit će vam lakše planirati obroke i poticati dijete da i samo sudjeluje u njima.

Treće poglavlje naslovljeno *Problemi u hranjenju i rješenja* govori o čestim problemima koji se javljaju u ranim godinama života, dok dijete uči jesti i dok roditelji uče kako ga hraniti. Kao što vidite, ova knjiga nije iscrpan vodič kroz dječju prehranu ili gastrointestinalne bolesti, već se, obrađujući neke osnove, usredotočuje na ponašanje i psihološke probleme koji prate hranjenje od djetetova rođenja do pete godine života.

Odgovore na specifična pitanja, primjerice o dodacima hrani, alergijama ili poremećajima probave, možete potražiti u knjigama i drugim izvorima navedenima u bibliografiji.

## **"Duhovi iz djetinjstva"**

Kako dijete raste, povećava se i roditeljska odgovornost. Stoga nije čudo što je roditeljima ponekad teško hranjenje prepustiti djetetu koje se bori za neovisnost na svoj vlastiti način. Moja majka, inače nježna i brižna gospođa, nikako nije mogla naučiti mojeg mlađeg brata samostalno jesti. Moja sjećanja na obroke, dok smo bili mali, vezana su uz njezino laskanje bratu, pjevanje, guranje komadića hrane u njegova usta, a svaki bi obrok trajao dva sata. On je imao kontrolu nad njom. Usta su mu svaki put nabrekla od silnog stiskanja. Oči su mu se veselo caklile dok je vodio s mamom dvosatnu bitku. "Molim te, samo jedan zalogaj!" bezuspješno ga je preklinjala.

To iskustvo postalo je "duh" iz mojeg najranijeg djetinjstva. Naime, radi se o izrazu koji je stručnjakinja za djecu Selma Fraiberg iskovala da opiše učinke određenih sjećanja iz djetinjstva na ponašanje osobe u odrasloj dobi. Ta su sjećanja pomogla odrediti moju budućnost. Ja sam na koncu odlučio postati liječnik koji nastoji roditeljsku nadobudnost usmjeriti prema pozitivnim pristupima podizanju djeteta, osobito kad je u pitanju hranjenje. Mnogi roditelji, dok sa svojim djetetom prolaze kroz prijelomne točke hranjenja, otkrivaju vlastite "duhove", odnosno sjećanja iz djetinjstva vezana uz hranjenje.

Krajem prve godine života, kontrolu u pogledu vrste i količine hrane moramo prepustiti djetetu. Mnogim roditeljima to

izrazito teško pada. No, roditelj ne može prisiliti dijete da jede jer će bitku oko jela sigurno izgubiti. Jedino što roditelji mogu učiniti jest ponuditi djetetu na izbor zdravu hranu.

Samostalno hranjenje i samostalno biranje hrane važni su za malo dijete. Roditelji se moraju odviknuti od prekrasnog osjećaja koji im pruža hranjenje djeteta u vlastitome naručju te, umjesto toga, za vrijeme obroka uživati u društvu jednogodišnjaka kojega više zanima istraživanje gravitacijske sile hrane nego njezin okus i stavljanje u usta. Konačno, uživanje u vremenu provedenom s djetetom za vrijeme jela i zadovoljstvo koje nam to pruža predstavlja najbolju metodu podržavanja razvoja zdravih prehrambenih navika.

Dok se roditelji s djetetom bore oko toga što će i koliko jesti, glad gubi na važnosti. Glad je osnovni nagon koji kontrolira prilično primitivan dio mozga. No, i mnogo složeniji dijelovi djetetova mozga stavljeni su u pogon pa tako mogu nadvladati osjećaj gladi. To se, naprimjer, događa kad se dijete počne pitati: "Moram li jesti zato što mama tako kaže? Može li me prisiliti?" Kad se pojavi prilika za borbu, glad ne mora biti dostatna da potakne dijete na jelo. Kada se "uzburkaju duhovi", hrana gubi svoj prvobitni smisao - da je nužan preduvjet zdravlja i svojevrsni izvor utjehe i užitka.

Ponekad su takvi sukobi posljedica roditeljskih "duhova", a ponekad djetetovih ograničenih sposobnosti sisanja, gutanja, koordinacije pokreta pri žvakanju, uzimanja hrane itd. Često se svi ti čimbenici udruže. Sukobi zbog hrane uvijek su žestoki. Svi roditelji znaju da je hrana nužna za život, baš kao i zrak, i duboko su zabrinuti za djetetov rast i razvoj. Djeca pak, sa svoje strane, imaju vlastite sklonosti od najranije dobi. Kulturno naslijeđe također je važan čimbenik kada su u pitanju stavovi kojih se roditelji uporno drže.



## Roditeljska brižnost

Roditeljski osjećaj za obvezu hranjenja djeteta i zaštite od neishranjenosti vrlo je snažan. To mi je postalo jasno kad smo pripremali studiju o neishranjenosti grupe Maja Indijanaca u Gvatemali 1978. godine. Tamo su trudnice preživljavale sa 1200 do 1400 kalorija na dan, iako je potrebno barem 2000 kalorija dnevno (točna količina ovisi o tjelesnoj konstituciji, stupnju aktivnosti i drugim čimbenicima) da bi se mozak fetusa pravilno razvijao.

Pokušali smo njihovu prehranu podići na primjereniju razinu. Davali smo im tekući dodatak prehrani koji je sadržavao 1000 kalorija. Svaki su dan dolazile u naš lokalni centar, preuzimale dodatak, ponijele bi ga kući i tada bi ga iskoristile za prehranu ostatka obitelji! Naš specijalni tekući dodatak za trudnice nikada nije došao do njihovih fetusa. Majke su najprije htjele nahraniti svoju već rođenu djecu. Tužna posljedica njihova postupka očitovala bi se kad bi djeca iz tih neishranjenih trudnoća narasla do školske dobi - imala su niži kvocijent inteligencije od očekivanoga.

Kad smo konačno shvatili ono što je bilo očito - da će majka prije nahraniti svoju djecu nego sebe - promijenili smo taktiku. Zamolili smo te dobronamjerne žene da popiju dodatak prehrani uz objašnjenje da će njihova novorođena djeca biti zato pametnija. Kad su shvatile da ne uzimaju hranjivi dodatak radi vlastite dobrobiti, nego radi dobrobiti svoje još nerođene djece, pristale su ga popiti. Toliko je snažan majčinski instinkt za zaštitu potomstva!

## Razvoj mozga počinje prije rođenja

Gvatemalska studija pokazala nam je da loša prehrana značajno utječe na razvoj djeteta. Naučili smo i da je vjerojatnije kako će dijete biti manje inteligentno ako je bilo neuhranjeno u majčinu trbuhu ili u ranom djetinjstvu. Bebe koje nisu bile dobro hranjene tijekom trudnoće, teže se privikavaju na hranjenje. Majke ih tada hrane kad bebe to žele, što je u slučaju tromih beba samo tri puta dnevno, umjesto šest do osam puta kako to zahtijeva dobro hranjena novorođenčad.

I u bogatim zemljama roditelji su opsjednuti odgovornošću za djetetovu pravilnu prehranu. Ustvari, spoznaje stručnjaka o važnosti prehrane za zdravlje i rani razvoj mozga mogu navesti roditelje da vrše pritisak na djecu. To se može odraziti na užitak koji bi jelo trebalo pružati - što je, nakon gladi, drugi najvažniji čimbenik koji djecu potiče na jelo.

Postoji još mnogo toga što se mora naučiti o prehrani. U međuvremenu će dijete koje uči uživati u jelu, jedući razne vrste hrane, primiti uravnoteženu količinu hranjivih tvari koja će, koliko zasad znamo, najbolje pomoći da postane zdravo i jako. Djetetu koje je steklo tu vrstu znatiželje i prilagodbe hrani, obroci bi trebali biti zabavno i opuštajuće iskustvo, a cijela bi obitelj trebala uživati u vremenu koje provode zajedno. U ovoj vam knjizi predlažemo načine na koje to možete postići.

Pritisци od strane drugih ljudi, uz roditeljski osjećaj dužnosti, mogu tome stati na put, kao i djetetova nastojanja da jede samostalno. Roditelji moraju biti pripravi za te "prijelomne točke" kad postoji velika vjerojatnost da će se borbe intenzivirati. Naravno, cilj nam je da dijete jede samostalno i da *uživa* jedući dovoljne količine raznovrsne hrane od koje se raste i

koja povoljno utječe na zdravlje. Roditelji moraju uzeti u obzir i djetetov temperament te razvojne izazove svake "prijelomne točke" koje ćemo objasniti u drugom poglavlju.

## **Temperament**

### *Hranjenje tihog djeteta*

Tiho i osjetljivo dijete može imati drugačije potrebe od svojih vršnjaka. Možda će dopuštati da ga hrane i biti popustljivo čak i za vrijeme uobičajenih sukoba. Primjerice, za razliku od druge djece njegove dobi, možda će dopustiti da ga hrane i tijekom druge godine života, očito zadovoljno svojom pasivnom ulogom. Tada, iznenada, nastupa odbijanje! Više ne podnosi da ga drugi hrane. Možda će reagirati pasivnim otporom.

Djetetovo odbijanje upozorenje je roditeljima da se povuku i da mu dopuste da pokuša samostalno jesti. Budući da još nema iskustva u hranjenju prstima ili priborom za jelo, ti su prvi pokušaji obično nespretni. Veliki nered tijekom svakog obroka - hrana na licu, odjeći, stolu, podu, posvuda - neizbježna je cijena tih prvih pokušaja.

Roditelji zapravo mogu biti zahvalni na tom neredu jer je to dobrodošlo olakšanje nakon početnoga odbijanja hrane! Dopustite djetetu da nauči samostalno jesti. Prilikom svakog obroka ponudite mu samo dva komadića hrane koja se može jesti prstima. Ne obraćajte pažnju na djetetovo protivljenje. Pravite mu društvo, ali nemojte mu laskati za vrijeme jela. Ako, i kada, pojede ta dva komadića, ponudite mu još dva, dok ih ne počne gnječiti ili bacati. To znači da je vrijeme za prekid - do sljedećeg obroka. Ne dopuštajte "grickanje" između obroka. I,

zasad, ne razmišljajte o pravilnoj prehrani. Zapamtite da će to isprva popustljivo dijete brzo naučiti kako samostalno jesti. Možda će mu trebati samo nekoliko mjeseci više. Budite strpljivi i pratite djetetov tempo napredovanja.

### *Hranjenje živahnog djeteta*

Druga krajnost je aktivno dijete koje je stalno u pokretu i koje zanima sve što ga okružuje. Ono je daleko zainteresiranije za razne prizore, zvukove i jurnjavu nego za hranu. Roditelj koji bi želio vidjeti da je takvo dijete dobro uhranjeno, mora se uz njega osjećati frustrirano, pa čak i očajno. "Sjedni mirno na stolicu", zabrinuti će roditelj preklinjati dijete dok se ono lju-lja na rubu stolca. Sve što jede, jede samo tako dugo dok može juriti posvuda po kući, penjati se po namještaju, otvarati ormare i izvlačiti čistu odjeću svojim zamrljanim ručicama.

Mnogi roditelji živahne djece pitali su me: "Trebam li ga hraniti trčeći za njim? Nikad neće pojesti dovoljno sjedeći mirno na stolcu. Jedva da sjedne prije nego što odjuri dalje. Čekam da ogladni, ali to se nikad ne događa. Mislim da ga trebam hraniti tijekom cijelog dana da bi dovoljno pojeo. Što da radim?"

Savjetovao sam im sljedeće:

1. Trebate odvojiti posebno vrijeme koje će biti posvećeno isključivo obroku. Ne dopustite da vas u tome prekida zvonjava telefona ili bilo što drugo.
2. Kad dijete postane nemirno za stolom - to je to. Spustite ga dolje i stavite mu do znanja da je njegov obrok gotov. No, zabranite grickanje između obroka. Nema hrane do sljedećeg obroka.

3. Neka vrijeme jela bude zabavno - koliko god je to moguće uz dijete koje se neprekidno meškolji i razbacuje hranu. Družite se s djetetom - jedite kad i ono jede. Ali ako dijete ne jede, vi nastavite jesti i dajte mu do znanja da možete razgovarati i družiti se s vama ako ostane sjediti za stolom. Ako želi otići od stola, dopustite mu. Ali morat će čekati da mu posvetite pozornost dok ne završite s jelom. Na kraju će možda, prema vašem uzoru, naučiti kako se pristojno ponašati za stolom.
4. Nema gledanja televizije tijekom jela ili obećavanja slatkog deserta kao nagrade za mirno sjedenje tijekom jela. Dopustite mu da samostalno jede. Nikad nemojte reći: "Još samo jedan zalogaj". Ako to učinite, sami ste sebi postavili zamku.
5. Nemojte mu kuhati posebna jela - vaše će razočaranje biti veće od moguće koristi. Umjesto toga recite djetetu da je to "ono što danas imamo za ručak". Ako ne želi jesti, neka pričeka do sljedećega obroka.
6. Dopustite djetetu da vam pomogne u pripremi obroka čim dovoljno naraste za obavljanje i najmanjih poslova kao što je postavljanje stola (počnite sa stavljanjem salveta!), brisanje stola spužvom ili slično.
7. Neka djetetov pedijatar provjeri težinu i visinu i pitajte ga jesu li djetetu potrebni posebni dodaci prehrani.
8. Ni u kojem slučaju nemojte s djetetom za vrijeme obroka voditi rat i ne dozvolite da dijete svoju stolicu za jelo počne doživljavati kao kaznu.

## Druga strana hranjenja

Hranjenje od samog početka predstavlja priliku za razvijanje bliskosti između vas i djeteta. Roditeljima zadovoljstvo pruža spoznaja da dijete ima sve što mu treba pa uživaju u vremenu koje provedu s djetetom hraneći ga. Obroci su prilika za opuštanje i užitak koji pruža međusobno druženje. Ako roditelji mogu savladati svoje osjećaje vezane uz djetetovu potrebu za neovisnošću u hranjenju, ono će se veseliti jelu kao i ostali članovi obitelji.

Ponašanje za stolom i stav prema hranjenju uče se tijekom četvrte i pete godine djetetova života, u dobi kad djeca oponašaju odrasle. Potrudite se da vrijeme obroka protekne ugodno. Neka to bude vrijeme međusobnoga druženja. Neko drugo vrijeme odredite za raspravljanje o teškim temama. Obitelji su danas pod stresom više nego ikada pa su im ti rituali zajedničkog obroka potrebni da bi se članovi obitelji što više povežali i zbližili. Djeca moraju obroke podijeliti s ostatkom obitelji, a ne s televizorom.

## Još "duhova iz djetinjstva"

Roditelji za stol donose različita iskustva iz djetinjstva, mahom vezana uz hranu. Kao mladi pedijatar nikada to ne bih priznao, ali dok sam drugim roditeljima preporučivao kako da jedu sa svojom djecom, sâm sam počeo dobivati čir na želucu jedući s vlastitom. Poslije svakog jela bolio me želudac. Govorio sam ono što nikad ne bih preporučio drugim roditeljima: "Pojeđi

samo jedan zalogaj - svidjet će ti se". Djeca bi me gledala kao da žele reći: "Zašto bi mi to trebalo biti fino?" Kad bi oni nevoljko jeli, ja bih krao komadiće hrane s njihovih tanjura da ih tako potaknem da počnu jesti, "prije nego što im tata pokrade svu hranu".

Nikad nisu zaboravili moje budalaste smicalice i nikad nisu razumjeli zašto sam toliko brinuo što su i koliko su pojeli. Na sreću, bolovi u želucu počeli su nestajati kad sam postao svjestan zašto se tako ponašam - bio je to duh iz moga vlastitog djetinjstva, sjećanje na majku koja prisiljava brata da jede. Premda sam ja uspio izbjeći njezin pritisak, sve je to ipak lebdjelo u zraku tijekom naših obroka.

Na temelju vlastitih iskustava savjetovao bih roditeljima da preispitaju svoje djetinjstvo onda kad otkriju da se pretjerano opterećuju time što i koliko njihova djeca jedu. "Duhovi" se miješaju sa zdravim razumom i vjerojatnije je da će utjecati na vaše ponašanje ako ih niste svjesni. Ako ih osvijestite, možete birati. Ja sam drugu priliku dobio sa svojim unucima. S njihovih tanjura ne kradem hranu. A ni njihove roditelje više prisiljavam da se "uravnoteženo hrane". Oni to ionako čine.