

SEDAM DOBA ŽENE

Osećajte se dobro u svakom životnom dobu

DR ROUZMARI LEONARD

Prevela i prilagodila
Jelena Mitrović

 Laguna 

Naslov originala

Dr Rosemary Leonard
THE SEVEN AGES OF WOMAN
A Lifetime Guide to Feeling Good

Copyright © Dr Rosemary Leonard 2007

This edition is published by arrangement with Transworld Publishers, a division of The Random House Group Ltd. All rights reserved.

Rosemary Leonard has asserted her right under the Copyright, Designs and Patents Act 1988 to be identified as the author of this work.

Translation Copyright © 2010 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za Tomasa i Vilijema, moje divne sinove

Prevodilac zahvaljuje na svesrdnoj pomoći prim. dr Jadranu Bandiću, specijalisti plastične hirurgije; dr Stojanu U. Višekruni, ginekologu akušeru i citologu; advokatu Predragu Dikoviću i svim zaposlenima u apoteci *Multifarm* u Pančevu.

SADRŽAJ

IZJAVE ZAHVALNOSTI	11
PREDGOVOR	13
1 DETINJSTVO: OD ROĐENJA DO JEDANAESTE GODINE	15
Šta devojčicu čini devojčicom?	17
Briga o zdravlju	19
Hrana i ishrana	23
Vežbanje	30
Način života i mentalno zdravlje	31
Hormonalna pitanja	40
Genetska testiranja	45
Fizička oboljenja	48
Nega kože	50
Ukratko	52
2 TINEJDŽERKA: OD JEDANAESTE DO DEVETNAESTE GODINE	54
Briga o zdravlju	55

Hrana i ishrana	56
Način života i mentalno zdravlje	63
Podivljali hormoni	78
Fizička oboljenja	86
Početak seksualnih aktivnosti	88
Koža i kosa	112
Ukratko	118
3 REPRODUKTIVNO DOBA: OD DVADESETE DO TRIDESET DEVETE GODINE	120
Briga o zdravlju	122
Reproduktivne godine	125
Majčinstvo	134
Hrana i ishrana	139
Hormonalna pitanja	151
Kontracepcija	157
Prekid trudnoće	176
Fizičko zdravlje	179
Ukratko	206
4 U SUSRET MENOPAUZI: OD ČETRDESETE DO ČETRDESET DEVETE GODINE	208
Ostanite zdravi	210
Način ishrane i dijeta	212
Način života i mentalno zdravlje	226
Hormonski kaos – menstruacija i menstrualne tegobe	241
Fizička oboljenja	260
Koža i kosa	272
Ukratko	276

5 MENOPAUZA: OD PEDESETE DO PEDESET DEVETE GODINE	277
Kako da ostanete zdravi	279
Hrana i način ishrane	280
Način života i mentalno zdravlje	284
Menopauza	288
Teškoće s grudima	306
Nega kože i kozmetika	317
Ukratko	332
6 AKTIVNA PENZIONERKA: OD ŠEZDESETE DO SEDAMDESET PETE GODINE	334
Ostanite zdravi	336
Hrana i ishrana	337
Način života i mentalno zdravlje	348
Hormonske tegobe	350
Fizička oboljenja	358
Koža i kosa	373
Ukratko	382
7 POZNO DOBA: POSLE SEDAMDESET PETE GODINE	384
Ostanite zdravi	385
Hrana i ishrana	387
Ostanite aktivni	389
Način života i mentalno zdravlje	395
Fizička oboljenja	405
Ukratko	423
ZAKLJUČAK	424
INDEKS POJMOVA	427

IZJAVE ZAHVALNOSTI

Potpuno je neizvodljivo navesti sve prijatelje i kolege koji su omogućili nastanak ove knjige; ako bih i pokušala, taj spisak bi podsećao na jedan od onih dosadnih govora na ceremonijama dodele nagrada. Zato ću spomenuti samo zaista važne ljude: zahvaljujem Šili Moloj, Ketrin Best i Rejčel Berd za neprocenjiv doprinos tekstu; svom agentu Džeklin Berns i svom uredniku u *Bantam presu* Brendi Kimber na beskrajnom strpljenju i podršci. I na kraju, ali nikako manje važno, veliko hvala Lorejn Gibson, koja je moj dom održavala čistim i urednim dok se nisam odvajala od tastature.

PREDGOVOR

Cilj ove knjige jeste da pruži sve informacije koje su jednoj ženi potrebne o sopstvenom telu i opštem zdravlju kroz čitav život, od ranog detinjstva do zrelog doba. Mnoge žene su svesne značaja dobrog zdravlja, kao i da prevencija bolesti ili lečenje moraju biti prioritet. Takođe znaju da je od velike pomoći biti svestan neizbežnih promena u svom telu pre nego što do njih dođe. Ako se naoružamo znanjem, lakše ćemo podneti sve što život sa sobom nosi.

Moja medicinska obuka bila je konvencionalna i u ovoj knjizi pronaći ćete savremene podatke zasnovane na čvrstim naučnim dokazima. Ovo nije knjiga o alternativnim lekovima, ali informacije o onim najpoznatijim uključene su na mestima gde je to primereno.

Ova knjiga ima tri glavna aspekta:

- Prvo, pronaći ćete opise normalnog fizičkog razvoja žene, od prepubertetskog uzrasta do postmenopauze. Znanje o tome šta možemo da očekujemo u svakom životnom dobu može igrati veoma važnu ulogu u borbi s promenama.

- Drugo, u svakom poglavlju pronaći ćete detaljne podatke o svim uobičajenim zdravstvenim tegobama koje mahom pogađaju žene određenog doba. Neizbežno dolazi do određenog preklapanja – neke bolesti se javljaju u svim dobima, ali pokušala sam da ih uvrstim u poglavlje o dobu kad je najverovatnije da će predstavljati problem. Otkrićete nešto više o simptomima koje vi ili žene u vašoj porodici osećate, kao i šta možete da učinite povodom njih.
- Na kraju, postoje delovi o načinu ishrane, nezi kože i kose, u skladu sa očekivanjima svake starosne grupe i prirodnim željom svake žene da izgleda najbolje što može.

Nemoguće je u ovolikoj knjizi obuhvatiti sve bolesti koje pogađaju žene, te sam pažnju usmerila na tegobe koje se najčešće javljaju ili imaju ogroman uticaj na živote mnogih žena. I pored toga, svesna sam da postoje brojni propusti – nije napisano ništa o astmi, hroničnom bronhitisu, divertikularnoj bolesti... – i tu nije kraj. Molim vas, dozvolite da se izvinim unapred ako ste žena s tegobama koje nisam obuhvatila – naprosto nije bilo dovoljno mesta.

Ipak, nadam se da ćete u ovoj knjizi pronaći nešto što će vas privući i prosvetliti, bez obzira na vaše starosno doba ili porodično stanje. Uživajte u čitanju!



PRVO POGLAVLJE

DETINJSTVO: OD ROĐENJA DO JEDANAESTE GODINE

„Devojčica je!“, kaže babica dok vam predaje mali, crveni, uplakani zamotuljak. Većina žena u tim trenucima neće razmišljati o tome šta sa sobom nosi to što su dobile devojčicu, a ne dečaka; biće zauzete brojanjem prstiju na nogama i rukama i osetiće neverovatan ponos i olakšanje jer su stvorile tako lepu i zdravu bebu, bez obzira na to koliko je porođaj bio dug i naporan.

Kada dođete do daha, verovatno ćete pomisliti: „Šta mogu da očekujem od svoje ćerke? Kako će reagovati na mene i ostatak porodice? Da li ćemo ostvariti posebnu vezu? Kako će se uklopiti? Pre svega, kakva će biti?“

U ovom poglavlju pokušaću da odgovorim na pitanje „Šta je to što devojčicu čini devojčicom?“. Da li ženska obeležja, po kojima se razlikujemo od muškaraca, imamo već po rođenju ili ih stičemo prilikom odrastanja?

Dok devojčica odrasta, zadatak majke je da vodi računa o njenom fizičkom i emocionalnom razvoju, i da zna šta može da očekuje u vezi s opštim zdravljem svoje ćerke.

U ovom poglavlju ćete pronaći:

● Šta devojčicu čini devojčicom?

- razlike u hromozomima između dečaka i devojčica
- dete u razvoju

● Briga o zdravlju

- lekarski pregledi
- stopa rasta
- vakcinacija

● Hrana i ishrana

- zdrav način ishrane za ceo život
- hrana za bebe i malu decu
- alergije na hranu
- hrana za devojčice u razvoju i decu školskog uzrasta
- problemi s težinom kod devojčica u razvoju

● Vežbanje

● Način života i mentalno zdravlje

- uslovljavanja prema polu
- prebrzo odrastanje
- seksualno obrazovanje
- dečja depresija
- razvod
- teškoće u učenju

● Hormonski problemi

- žensko novorođenče
- menjanje pelena
- urođene mane

● Genetska testiranja

● Fizička oboljenja

- uobičajene infekcije
- druge infekcije

● Nega kože

ŠTA DEVOJČICU ČINI DEVOJČICOM?

Sigurno ste čuli za rasprave o tome koliki je uticaj prirode, a koliki odgoja, ali od samog trenutka začeća ženama je ipak zacrtano da se umnogome razlikuju od muškaraca. Fascinantno je da se te razlike primećuju još u majčinom stomaku i ne menjaju se čitavog života.

FAKTOR X

Naš pol je određen hromozomima. Postoje dva polna hromozoma: X i Y, a mi nasleđujemo po jedan od oba roditelja. Devojčice imaju dva hromozoma X; dečaci imaju X i Y.

Sve ćelije ljudskog tela nose oba hromozoma, osim, što je veoma važno, jajnih ćelija i spermatozoida. Oni imaju samo jedan. Majčina jajna ćelija uvek nosi X, ali spermatozoidi oca mogu nositi X ili Y. Ovo znači da pol bebe određuje otac. Ako jajnu ćeliju oplodi spermatozoid koji nosi hromozom X, beba će biti devojčica; ako do odredišta dođe onaj koji nosi hromozom Y, dete će biti muškog pola.

Dodatni hromozom X ženama pomaže u sprečavanju nespretnosti, hiperaktivnosti, autizma i mucanja – poremećaja koji se pretežno javljaju kod dečaka.

Glavna svrha hromozoma Y jeste da dečaku obezbedi veliki broj muških hormona, ili androgena, a najvažniji je

testosteron. Da nije testosterona, sve bebe bi se rađale kao devojčice – upravo testosteron podstiče fetus da se razvija kao dečak, s muškim genitalijama i muškim mozgom.

DETE U RAZVOJU

U šestoj nedelji trudnoće dečaci i devojčice izgledaju isto, ali u dvanaestoj nedelji devojčica ima razvijene jajovode, matericu i vaginu, dok dečaci imaju penis, testise i mošnice.

Ali nisu genitalije jedina razlika. U trinaestoj nedelji trudnoće organi čula formirani su neznatno drugačije, a žene imaju jasnu prednost. Kad se devojčica rodi, njeno čulo sluha, mirisa i vida biće izoštrnije nego kod dečaka.

U četvrtom mesecu trudnoće fetus će imati muški ili ženski mozak. Iako je ženski mozak manji i ima manje moždanih ćelija, on stvara složenije veze. Eksperimenti su pokazali da se kod žene, kada je suočena s činjenicom koje imaju emocionalni prizvuk, aktivira više delova mozga nego kod muškaraca. Istraživanja kazuju da su iz tog razloga žene saosećajnije od muškaraca, čak i u ranoj mladosti.

S petnaest meseci devojčica će imati bolje jezičke sposobnosti i nastaviće da verbalno prednjači u odnosu na dečaka istog uzrasta. Čak i s pet godina ona će u proseku biti dva meseca ispred dečaka što se tiče govora.

Ipak, šale o „ženama koje ne umeju da tumače mape“ imaju osnova u biologiji. Okrivite testosteron, ali čini se da su muškarci obdareni boljim osećajem za snalaženje u prostoru.

Iako su dečaci i devojčice drugačije programirani, postoje ogromne varijacije u okviru svakog pola. Oba pola proizvode testosteron, mada je kod devojčica ta količina znatno manja nego kod dečaka; hoće li vaša devojčica biti ženstvena ili

muškobanjasta, s prvoklasnim osećajem za prostor, izgleda zavisi od količine testosterona koja se proizvodi dok je ona u materici i delimično od toga koliko materinskih androgena dopre kroz placentu.

Beba devojčica je zrelija od muške i uopšte manje ćudljiva, ali uvek će biti onih koje odudaraju od tog pravila. Svaki novi život je jedinstven.

Mnogi kažu da i devojčice i dečaci na početku više liče na oca – možda tako priroda lukavo osigurava stvaranje jake veze između bebe i muškarca.

Broj rođenih dečaka u odnosu na broj rođenih devojčica

Rađa se neznatno više dečaka nego devojčica, ali manje dečaka preživi. Podaci Nacionalnog zavoda za statistiku govore da se u 2003. godini u Velikoj Britaniji rodio 1.051 dečak na svakih 1.000 devojčica. Deset godina ranije, 1993, rodilo se 1.056 dečaka na svakih 1.000 devojčica, tako da ne dolazi do nekog velikog raskoraka što se tiče polova.

Iako je smrtnost novorođenčadi opala za 3,5 odsto u Engleskoj i Velsu u 2002. godini, broj mrtvorođenih je porastao za 6,7 odsto. Te godine je bilo 2.028 mrtvorođenih dečaka u poređenju s 1.774 devojčice.

BRIGA O ZDRAVLJU

LEKARSKI PREGLEDI

Sve bebe i decu trebalo bi redovno voditi na lekarske preglede kako bismo bili sigurni da se normalno razvijaju i rastu. Ovi rutinski pregledi takođe omogućuju da iznesete i bojazni u vezi sa zdravljem svoje ćerke ili njenim opštim stanjem. To

je i idealna prilika da se spomenu sva ona pitanja i brige koje vas kopkaju, a smatrate da same po sebi nisu razlog za poseban lekarski pregled.

Ovi pregledi se obično obavljaju:

- ubrzo posle rođenja (po mogućstvu u prva 24 sata)
- sa šest do osam nedelja
- sa osam meseci
- s dve godine
- u predškolskom uzrastu (obično između treće i četvrte godine).

Pregledi se obično vrše i pri upisu u školu da bi se proverilo jesu li obavljene sve vakcinacije i da bi se utvrdile visina i težina, te proverili sluh i vid.

STOMATOLOŠKI PREGLEDI

Pored lekarskih, i stomatološki pregledi bi trebalo da započnu rano, već kada vašoj ćerki izbije prvi zub – što se bolje navikne na poznatog zubara, posete će biti manje zastrašujuće. Kao i kod ostalih aspekata zdravlja, prevencija je zaista bitna i redovni pregledi stomatologa životno su važni.

STOPE RASTA

Devojčice i dečaci rastu različitim tempom. Ne postoje dva potpuno ista deteta i stopa rasta devojčice određena je genima, kao i opštim zdravljem i ishranom. Ako su joj oba roditelja viša od proseka, malo je verovatno da će ona biti niska.

TABELA RASTA/VISINE U DETINJSTVU

UZRAST	STOPA RASTA (GODIŠNJA) centimetri
Od rođenja do prve godine	10–25
Od prve do druge godine	10–13
Od druge godine do puberteta	5–6
Skok u razvoju u pubertetu – devojčice	6–11

Važan je opšti tok rasta, mada neka deca u ranom detinjstvu rastu sporije (ili brže) nego što je to normalno, a onda se brže (ili sporije) razvijaju kasnije. Ovo obično zavisi od genetskog obrasca, te ako ste vi s četiri godine bili najniži u grupi, a onda među najvišima s deset godina, verovatno će tako biti i s vašom ćerkom.

VAKINACIJA

Drugi suštinski činilac brige o zdravlju u detinjstvu jeste vakcinacija. Trenutno se preporučuje da se sva deca u Velikoj Britaniji vakcinišu protiv deset različitih bolesti:

- difterije
- tetanusa
- pertusisa (velikog kašlja)
- dečje paralize
- hemofilus influence tipa B
- meningitisa C
- pneumokoka
- malih boginja (morbila)
- zauški
- rubeole

Može izgledati da je ovo previše, naročito dok gledate kako se igla približava vašoj savršeno zdravoj devojčici. Potpuno je

prirodno brinuti o propratnim pojavama i razmišljati je li sve to bockanje zaista neophodno. Mnogi roditelji takođe brinu da će možda opteretiti bebin imuni sistem, ali imuni sistem zapravo ima ogroman kapacitet: mogli biste vakcinisati protiv deset hiljada različitih bolesti, sigurno i delotvorno.

Lako se zaboravlja da su neke bolesti koje vakcine sprečavaju nekada bile smrtonosne te da i dalje predstavljaju veliku opasnost za nekoga ko nije imunizovan.

Bakterije koje izazivaju tetanus prisutne su svuda u tlu – uključujući zemlju u vašoj bašti i obližnjem parku.

MMR vakcina obuhvata male boginje, zauške i rubeolu, a daje se u dve doze, sa oko trinaest meseci i pred polazak u školu, i naročito je važna za devojčice jer nudi zaštitu od rubeole, koja, iako blaga u detinjstvu, može izazvati ozbiljna oštećenja fetusa u razvoju ako se dobije u ranoj trudnoći. Tačnije rečeno, virus rubeole može uticati na razvoj vitalnih organa i dovesti do gluvoće, slepila, oštećenja srca i mozga fetusa. Pet godina pre nego što je u Velikoj Britaniji uvedena MMR vakcina, godišnje su oko četrdeset tri bebe bivale ozbiljno oštećene virusom rubeole. Tako će ova vakcina isto vreme štiti i vašu ćerku i sprečiti da se virus rubeole prenese nekoj trudnici koja nije imuna na njega. Vakcina takođe štiti od zauški, koje mogu dovesti do zapaljenja jajnika, i tako vašoj ćerki izazvati teškoće sa začecem kada odraste. I kao treće, vakcina pruža zaštitu od malih boginja, koje mogu biti teška bolest, katkad i opasna po život.

Poznato mi je da se mnogi roditelji brinu koliko je MMR vakcina pouzdana, ali zaista postoji ogroman broj naučnih dokaza, sakupljenih u Velikoj Britaniji i u drugim delovima sveta, da ona ne izaziva ni autizam niti zapaljenjsko oboljenje creva. Ne postoje dokazi da je zasebno davanje ovih vakcina sigurnije od kombinovane vakcine – a uključuje davanje šest pojedinačnih injekcija. Ne samo to već nijedna

od pojedinačnih vakcina nije registrovana u Velikoj Britaniji – one moraju biti uvezene iz inostranstva – i mnogi se brinu jesu li čiste i sigurne. Ako se ipak odlučite za pojedinačne vakcine, a to nikada ne bih preporučila, molim vas da prvo proverite poreklo tih vakcina i budite sigurni da je vaša ćerka dobila sve doze – mnogi ih ne dobiju, zbog čega ostaje opasnost da obole od jedne, dve ili čak sve tri infekcije.

Rane predškolske vakcine obično se daju u ambulantu, ali je kasnije davanje revakcina organizovano u školi.

Pokušajte da evidenciju o vakcinaciji svoje ćerke držite na sigurnom mestu. Verovatno će je za vreme odrastanja nebrojeno puta pitati o vakcinaciji, pa će biti od velike pomoći ako sve podatke imate nadohvat ruke. Ovo se takođe odnosi na sve dodatne vakcine koje će primiti ako putujete u inostranstvo.

HRANA I ISHRANA

ZDRAV NAČIN ISHRANE ZA CEO ŽIVOT

Koncept zdrave ishrane najbolji je dar koji možete dati svojoj ćerki. Nikad nije prerano za sticanje dobrih navika u jelu (što se takođe odnosi na dečake!), stoga započnite s načinom ishrane koji planirate da primenjujete i nadalje. Ako devojčin organizam bude dobijao kvalitetno gorivo, ne samo da će dostići optimalan nivo razvoja i da će imati čistu kožu, jake kosti i sjajnu kosu, već ćete je takođe zaštititi od mnogih oboljenja u zrelijoj dobi.

Što se tiče načina ishrane, vi ste uzor, dopadalo vam se to ili ne. Ako vaša ćerka vidi da jedete nezdravu hranu i prejedate se čipsom i keksom, oponašaćete vas i – potpuno opravdano – vaše savete o zdravoj ishrani smatrati licemernim.

HRANA ZA BEBE

Po smernicama važećim u Velikoj Britaniji, jedina hrana za bebu u prvih šest meseci života trebalo bi da bude majčino mleko. Ne samo da je majčino mleko idealna hrana za bebin nedovoljno razvijen digestivni trakt, i način da i dalje dobija zaštitna antitela od svoje mame, već je dokazano da će, zahvaljujući njemu, kasnije biti manje podložna respiratornim oboljenjima. Ipak, i pored najvećih napora, neke mame ne mogu da doje. Ako se to dogodi vama, nemojte kriviti sebe – to ne znači da ste loša majka!

Mišići vilice razvijeni su kod ženske novorođenčadi zato što se fetus ženskog pola u materici kreće brže od muškog i češće otvara i zatvara usta. Zbog toga je verovatno lakše dojiti devojčice nego dečake.

Prerano uvođenje čvrste hrane u jelovnik povezano je s povišenom telesnom težinom i više masnih naslaga u starijem uzrastu, i zato je zaista najbolje sačekati da beba napuni šest meseci pre nego što počnete da joj dajete čvrstu hranu. Naravno, neke bebe imaju bolji apetit od drugih, tako da ne bi trebalo da razmišljate u stilu: „Dobro, danas je napunila šest meseci i može da dobije malo čvrste hrane.“ Poslušajte svoj instinkt – nekim bebama čvrsta hrana treba malo ranije, a neke su potpuno zadovoljne ako i nekoliko nedelja pošto napune šest meseci dobijaju samo mleko. Korisni pokazatelji za određivanje trenutka kada treba preći na čvrstu hranu jesu rast težine, ritam spavanja i učestalost obroka. Ako vaše dete počne da jede češće, naročito noću, a manje dobija na težini, vreme je da počnete s čvrstom hranom i postepenim odbijanjem od dojenja.

U mnogim delovima sveta devojčice će prve dve godine piti samo mleko, iako takva ishrana nije idealna. Ipak, mleko bi trebalo da ostane važan deo ishrane bilo da je majčino, kravlje ili neka vrsta adaptirane mešavine. Mleko sadrži

mного masnoća, što je važan sastojak moždanih ćelija, koje se u tom ranom uzrastu naglo razvijaju. Roditelji koji odluče da punomasno mleko zamene manje masnim ni najmanje ne doprinose razvoju svog deteta. Jedini opravdan razlog da se detetu smanji unos masti jeste takav savet lekara.

HRANA ZA MALU DECU

Mala deca obično dobro napreduju na jednostavnom režimu ishrane. Većina dece će, ako im dopustimo, sama odabrati zdravu hranu jer instinktivno osećaju koja hrana im škodi.

Maloj deci su u ishrani neophodna samo dva postotka proteina, dok u Evropi većina dece dobija mnogo više od toga. Takođe im nije potrebno previše povrća, koje će ionako mrzeti – mada, ako imate baštu, dete može samo da odgaja povrće za sebe, a korist je višestruka. Moji sinovi nisu bili preterano zainteresovani za šargarepu dok iz „svoje“ male leje nisu dobili nekoliko komada čudnog izgleda.

Idealno bi bilo da dete najviše hranljivih materija dobija iz sveže hrane, ali većinu vitamina i minerala kojih ima u povrću takođe sadrže i cerealije, kečap, voćni sokovi, jogurt i sladoled – upravo ono što deca vole. To samo pokazuje da i hrana koju volimo može da bude dobra za naše zdravlje.

Ako brinete da je način ishrane vašeg deteta neuravnotežen, koristite dodatke ishrani kao što su vitamini i mineralne kapi, više mleka i mlečnih proizvoda. Najvažnije je da pitanje hrane ne postane predmet velikih prepirki – posebno danas kada neprirodan odnos prema hrani i poremećaji u ishrani postaju tako zastrašujuće uobičajeni – jer to može uzrokovati kasnije probleme.

Ne preterujte sa šećerom – on šteti zubima, podstiče hiperaktivnost i dete s vremenom može razviti sklonost ka slatkišima, što kasnije obično može dovesti i do nevolja s težinom. Što pre počnite da perete zube svojoj ćerki posle

obroka, naročito slatkih. Pružite joj podršku i ohrabrenje da aktivno učestvuje u pranju zuba kad za to postane sposobna. Gazirana pića i mnoga gotova jela prezasićena su šećerom, dok se mnogo zdravija vrsta šećera nalazi u voću. Uprkos tome, malo dete ne treba lišavati šećera jer će se njegov veći deo potrošiti u razdobljima naglog razvoja, kada je on potreban svakoj novoj ćeliji.

Nemojte previše soliti to što kuvate jer se i sklonost ka slanoj hrani postepeno stiče, pa je zato najbolje da so potpuno izostavite. Previše soli može kasnije izazvati visok krvni pritisak i srčana oboljenja, te dnevni unos soli deteta mlađeg od jedanaest godina treba održavati na nivou ispod 2,5 g natrijuma (6 g soli). Uvek pročitajte podatke na pakovanju gotovih jela – mnogi proizvođači se trude da smanje količinu soli u proizvodima; uprkos tome, ti iznosi su u većini gotovih jela i grickalica još uvek strahovito visoki.

Mnoga deca u razvoju lako ogladne između obroka, i tada im umesto keksa ili čipsa treba ponuditi nešto mnogo zdravije – voće (sveže ili suvo) i seckano povrće.

Pokušajte da hranu pečete ili pripremate na roštilju umesto da je pržite, a za kuvanje koristite biljna ulja i ulja koštunjavog voća – nikako zasićene masti životinjskog porekla koje zapušavaju arterije.

ALERGIJE NA HRANU

Kod oko dva odsto dece razvije se alergija na neku hranu. Najčešće su alergije na

- koštunjavo voće
- kravlje mleko
- jaja

Ako je neko u porodici alergičan na određenu hranu, pati od ekcema, polenske kijavice ili astme, povećava se verovatnoća da će i vaše dete imati neki od tih problema. U tom slučaju pokušajte da dete dojite što duže; pri tom izbegavajte koštunjavo voće u razdoblju dojenja i nemojte ga davati detetu u prvoj godini života. Ako vaše dete dobije osip, počne teško da diše, povraća, oseti se loše ili dobije dijareju posle određene vrste hrane, potrebno je obaviti alergijski test na koži kako bi se utvrdio uzrok takvih reakcija.

HRANA ZA DEVOJČICE U RAZVOJU

Posle prve godine života rast se usporava, ali će devojčica, uprkos tome, do kraja treće godine dostići polovinu svoje adolescentske visine.

Jedan način da mala deca ispolje svoju rastuću nezavisnost jeste samostalnost u izboru hrane, i to – nažalost – tako što postanu izbirljiva. Pokušajte da u vreme obroka stvorite opuštenu atmosferu, bez ikakve žurbe, koliko god to bilo iscrpljujuće. Gnev može izazvati suprotno dejstvo. Najbolji način da se izборite s izbirljivom devojčicom jeste da joj ponudite raznoliku hranu, različitih ukusa, boja i tekstura, kako bi ipak dobila sve neophodne kalorije. Ako odbije da jede to što joj date, nemojte ponuđenu hranu zameniti onom koja joj je omiljena, već je naterajte da sačeka do sledećeg obroka. Ako izgladni, vrlo brzo će naučiti da ne treba da bude tako ćudljiva.

Posle četvrte godine života smanjuju se energetske potrebe po kilogramu telesne mase. Međutim, telesna masa je veća, pa će vaša ćerka ukupno imati potrebu za sve većim brojem kalorija da bi joj se obezbedio spor ali neprekiđan razvoj. Redovni obroci i zdrava užina – hrana bogata ugljenim hidratima, voće i povrće, mlečni proizvodi,