

SABINA MIHA KLAUS
ANDREZEN BRUMLIK KOH

VELIKA

knjiga o

RODITELJSTVU

Kako da naša deca
odrastaju u sigurnom okruženju
i postanu zdravi ljudi

OD ZAČEĆA DO DETETOVE
OSAMNAESTE GODINE

Prevela s nemačkog
Jelena Mijailović

 Laguna 

Naslov originala

Sabine Andresen, Micha Brumlik, Claus Koch (Hrsg.)
DAS ELTERNBUCH

Copyright © 2010, BELTZ Verlag • Weinheim und Basel
Translation copyright © 2013 za srpsko izdanje, LAGUNA

VELIKA knjiga o RODITELJSTVU



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.

SW-COC-001767

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

Sadržaj

Uvod	13
------	----

1 Prenatalni period 17

<i>Ralf Davirs, Ginter Mol</i> „Trudna sam! Kako da se suočim s tom činjenicom?“ Prenatalna iskustva i njihov uticaj na razvoj deteta	19
---	----

<i>Margarita Klajn, Bernhard Šen</i> Dete menja naš svet: žene postaju majke, muškarci očevi, bračni partneri roditelji	28
---	----

2 Rano detinjstvo (od začeca do treće godine života) 37

<i>Klaus Koh</i> Rano detinjstvo i njegov uticaj na razvoj deteta	39
--	----

<i>Mauri Fris</i> Umesto što brineš, obrati pažnju na mene, pomozi mi i raduj se sa mnom! Šta nam beba poručuje?	47
---	----

<i>Barbara Metfessel, Barbara Miltner-Jirgensen</i> Ishrana kao avantura – naučimo da jedemo sa decom	58
--	----

<i>Mihael Kirhner</i> Moje dete je bolesno	71
---	----

<i>Hans von Lipke</i> Kada dete ne može da zaspi	83
<i>Renata Bart</i> Kada beba previše plače – kako roditelji mogu da joj pomognu	90
<i>Gizela Scagun</i> Da li dete treba da uvežbava govor? Rani razvoj govora	99
<i>Mihael Macner</i> Uloga oca u detinjstvu	109
<i>Leona Majvald</i> Značaj koji igra ima za psihičko zdravlje deteta	119
<i>Irit Virobnik</i> Čitajmo deci	128
<i>Jerg Majvald</i> Jaslice – da ili ne?	136
<i>Sabina Andrezen</i> Moje dete polazi u vrtić	145
<i>Zigrid Čepe-Šefler</i> Usavršavanje roditeljskih veština i edukacija roditelja	151
<i>Miha Brumlik</i> Da li bi trebalo početi s religijskim vaspitanjem deteta i kada?	158

3 Rano detinjstvo (od četvrte do šeste godine života) 167

<i>Sabina Andrezen</i> Detinjstvo danas	169
--	-----

<i>Ginter Degener</i> Rano detinjstvo: kada nastupaju brige?	178
<i>Franc Reš</i> Dečji strahovi	187
<i>Klaus Koh</i> Rastanak i razvod	195
<i>Ginter Degener</i> Zlostavljanje dece i kako ga prepoznati	205
<i>Volfgang Bergman</i> Poslušnost deteta Granice, autoritet i disciplina	214
<i>Barbara Rendtorf</i> Da li ćerku treba da vaspitavam drugačije od sina?	222
<i>Volfgang Bergman</i> Dečaci: u potrazi za sopstvenim identitetom	228
<i>Ute Andrezen</i> Sreća u školi	233

4 Detinjstvo (od šeste do dvanaeste godine života) 245

<i>Marijana Lojcinger-Bohleber</i> Razvojni procesi u srednjem detinjstvu Kada nastupaju brige?	247
<i>Ulrike Kegler</i> Detinjstvo i škola	263

<i>Suzana Miler</i> Za koju školu da se odlučimo?	271
<i>Katrin Hehman, Martina Knercer</i> Celodnevna nastava, da ili ne?	278
<i>S. Karin Amos</i> Izbor i promena škole: državne i privatne škole	288
<i>Beate Lube</i> Da li je moje dete izuzetno nadareno?	294
<i>Birgit Litje-Kloze</i> Deca s posebnim potrebama	306
<i>Juta Štandop, Ajko Jirgens</i> Domaći zadaci	315
<i>Ajko Jirgens</i> Privatni časovi i škola	324
<i>Karl Gebauer</i> Strah od škole i mobing	331
<i>Ilona Eslinger-Hinc</i> Moje dete beži iz škole	348
<i>Klaus Koh</i> Šta je zapravo ADHD sindrom? Kako roditelji mogu da pomognu detetu?	360
<i>Ekhard Šifer</i> Delimični poremećaji određenih sposobnosti i smetnje u učenju	371
<i>Folker Pudiel</i> Isхранa i zdravlje	379

5 Mladost (od dvanaeste do osamnaeste godine života) 389

<i>Miha Brumlik</i> Šta je to mladost?	391
<i>Franc Reš</i> Adolescencija: kada nastupaju brige? Simptomi adolescentskog ponašanja	397
<i>Elizabet Rafter</i> Pubertet i seksualno vaspitanje	409
<i>Aleksandra Klajn</i> Homoseksualnost	419
<i>Helmut Kunc</i> Droge i ostale zavisnosti u adolescenciji	425
<i>Monika Gerlinghof, Herbert Bakmund</i> „Pojeđi nešto!“ – Poremećaji u ishrani	438
<i>Anke Lang</i> Samopovređivanje kod devojčica i mladih žena	448
<i>Joachim Valter</i> „Moje dete je postalo delinkvent.“ – Maloletnička delinkvencija	457
<i>Beno Hafener, Rajner Beker</i> Omladina i ekstremne desničarske organizacije	465
<i>Klaus Koh</i> Nakon završetka srednje škole: teške godine adolescencije	472

Jirgen Oelkers 480
Zaključak

Izjave zahvalnosti 485

6 Dodatak 482

O autorima 489

Registar pojmova 497

Uvod

Vaspitanje i obrazovanje trenutno pripadaju najpopularnijim temama o kojima se javno diskutuje u Evropi. U prilog tome, između ostalog, svedoče i visoki tiraži stručnih knjiga koje se bave vaspitanjem dece. Nije teško zaključiti zašto je tolika pažnja usmerena baš na ove teme. Razlog leži u promenama koje su se dogodile u poslovnom svetu, u prevazilaženju tradicionalnih uloga među polovima, novim porodičnim konstelacijama i demografskom razvitku.

Prelazak iz industrijskog u moderno informatičko društvo zahteva visokokvalifikovane osobe, koje pored akademskog obrazovanja poseduju izuzetne kognitivne i afektivne sposobnosti. Integracija žena na tržište rada dovela je do toga da se sve veća pažnja u javnosti posvećuje usklađivanju uloga na poslu i u porodici. To nije samo pitanje pojedinca već čitavog društva. Integracija žena u potpunosti je izmenila sliku majčinstva, što se odrazilo i na potrebe deteta i uslove za zdravo detinjstvo.

Svetski sociolozi i ekonomski stručnjaci upozoravaju na to da deca kojoj nedostaje kvalitetno i visoko obrazovanje neće moći da žive bolje od svojih roditelja koji pripadaju srednjoj socijalnoj klasi. Dakle, njihov socijalni status neće biti bolji, što je uznemirujuća činjenica.

Kada je reč o vaspitavanju deteta, evidentno je da se roditelji danas suočavaju s različitim izazovima. Mnogi roditelji neretko doživljavaju odsustvo punih efekata sopstvenih vaspitnih metoda, kao i prebacivanje okruženja zbog toga. Istorijski gledano, nikada ranije nije se toliko naglašavala važnost razumevanja sopstvenog deteta, posvećenost roditeljstvu i, iznad svega, potreba za obrazovanjem i informisanošću. Velike socijalne razlike među roditeljima dovode do toga da roditelji sa nižim obrazovanjem i primanjima ne mogu mnogo da ulože u obrazovanje i vaspitanje svoje dece. Siromaštvo, nezainteresovanost

i nedostatak roditeljske kompetencije pojačavaju socijalne nejednakosti, što ima nesagledive posledice po dete.

Pored socijalnih razlika, moramo da obratimo pažnju i na visoke tiraže knjiga čiji su autori psihoterapeuti raznih orijentacija. Jedna od takvih jeste knjiga *Svako dete može da nauči da samo zaspi*. Takve knjige pripadaju vrsti popularne literature koja se neretko može naći u čekaonicama pedijatrijskih ordinacija.

Dovoljno je da pročitamo nekoliko takvih knjiga pa da shvatimo da je tu više reč o savetima psihologa koji nam nude kratkotrajno rešenje i ne udubljuju se u složenost vaspitnih problema. Dok neke stručne knjige, poput onih psihologa Vinterhofa, propagiraju povratak tradicionalnim vrednostima i autoritarnom načinu ponašanja, u savetodavnoj literaturi, koja je više orijentisana na bihevioralnu psihologiju, potencira se razvoj socijalnih veština.

Zato smo i došli na ideju da objavimo knjigu koja može biti korisna. Često postavljamo pitanje zašto priznati naučnici, iako se ograđuju od popularne literature, ne daju praktične odgovore na pitanja o dečjem vaspitanju. Ovom knjigom želimo da objedinimo različite teme, naučna saznanja koja se odnose na razvoj dece i mladih i njihovu primenu u svakodnevnoj vaspitnoj praksi.

Naravno, rad na ovoj knjizi nije protekao bez poteškoća. Naime, pedagogija kao nauka udaljava se od svakodnevnih vaspitnih pitanja i problema. Uistinu, pedagogija se bavi različitim istraživanjima i studijama koje vrednuju naš vaspitni sistem. Pedagoška istraživanja doprinose otkrivanju nepobitnih činjenica iz oblasti vaspitanja i obrazovanja i stvaranju pedagoških teorija. Problem je u tome što se ove teorije ne analiziraju dovoljno i o njima se ne diskutuje. Naučna istraživanja koja se odnose na period detinjstva i mladosti ne rezultiraju savetima koji mogu biti korisni u rešavanju nekog vaspitnog problema. Ona počivaju na teorijskim i empirijskim saznanjima.

Ova knjiga bi trebalo da, za razliku od popularne literature, čitaocima približi nepobitne činjenice koje su sastavni deo pedagogije i pojasni ih. Cilj knjige jeste da ukaže na to da je vaspitanje složeni proces koji se realizuje kroz interakciju pripadnika različitih generacija. Problemi u vaspitavanju deteta ne mogu da se reše samo postavljanjem lekarske dijagnoze ili odlaskom kod psihologa bihevioralne orijentacije.

Svaka nauka, pa i pedagogija, mora da bude samokritična i da poznaje svoje granice. Ova knjiga posvećena je odgovornim roditeljima kojima je potrebna pomoć u vaspitavanju dece i donošenju važnih odluka koje se odnose na vaspitanje i obrazovanje dece. O tome da li je *Velika knjiga o roditeljstvu* korisna ili nije, prosudićete vi, čitatelji i čitateljke.

Sadržaj knjige podelili smo na osnovu razvojnih faza deteta, kako bismo čitaocima omogućili lakši uvid u teme kojima smo se bavili. To, naravno, ne znači da je svaka razvojna faza priča za sebe. Sasvim suprotno, razvojne faze deteta veoma su povezane. Postoje prirodni prelazi iz jednog u drugi životni period deteta i događa se da se problemi iz ranijih razvojnih faza javljaju i kada dete poraste. Tako problemi koji se javljaju u adolescenciji upućuju na probleme koji su se dešavali u periodu ranog detinjstva. Roditelji bi trebalo da znaju da se razvoj deteta ne odvija prema strogo utvrđenom planu i da postoje određene promene koje mogu da se dogode u vaspitnoj sredini nezavisno od starosti deteta. Na primer, problem rastanka ili razvoda roditelja ne možemo vezati za određenu razvojnu fazu deteta, jer se on može dogoditi u bilo kom dečjem uzrastu.

Napisali smo ovu knjigu kako bismo vas ohrabрили u tome da se s malim i velikim roditeljskim problemima suočavate smireno, samosvesno i kompetentno, i da se usredsredite na suštinu problema. Do suštine vaspitnog problema možete da dođete samo ukoliko s detetom izgradite odnos pun ljubavi, poštovanja i poverenja. Ako smo ovom knjigom uspeali u tome da vas podstaknemo da poboljšate odnos sa sopstvenom decom, to znači da se naš trud isplatio.

Sabina Andrezen Miha Brumlik Klaus Koh

1 Prenatalni period

Prenatalni period

„Trudna sam! Kako da se suočim s tom činjenicom?“
Prenatalna iskustva i njihov uticaj na razvoj deteta **19**

Dete menja naš svet: žene postaju majke,
muškarci očevi, bračni partneri roditelji **28**

„Trudna sam!

Kako da se suočim s tom činjenicom?“

1

**Prenatalna iskustva
i njihov uticaj na razvoj deteta**

Ralf Davirs, Ginter Mol

Kada žena želi da sazna da li je trudna, najjednostavnije je da uradi test za utvrđivanje trudnoće. Testovi za utvrđivanje trudnoće dostupni su u svakoj apoteci. Njihova tačnost je skoro stoprocentna. Test za utvrđivanje trudnoće zasniva se na prepoznavanju hormona HCG (humani horionski gonadotropin). Prisustvo ovog hormona u urinu jeste neoborivi dokaz da je tokom poslednje ovulacije došlo do spajanja oslobođene jajne ćelije i spermatozoida, dakle do uspešnog oplođenja (fertilizacije). U međuvremenu, oplođena jajna ćelija počinje da se deli i iz jajovoda dospeva u matericu. Tu se nakon četvrtog dana razvija embrion, koji se šestog dana ugnezdi u sluzokoži materice. Hormon trudnoće HCG stvara se u delu blastociste od koje nastaje posteljica. Posteljica sprečava nastanak menstruacije. Stvaranje i oslobađanje HCG hormona jeste prvi pouzdani znak da je došlo do oplođne jajne ćelije. Prisustvo HCG hormona u urinu može se utvrditi četrnaestog dana nakon začeća. To otprilike odgovara periodu kada bi trebalo da nastupi mesečni ciklus.

Radost ili tuga?

„Trudna sam!“ – kratka rečenica kojom majke iskazuju različite emocije. Ta jednostavna konstatacija može da znači: „Najzad sam trudna!“ ili „Jao bože, trudna sam!“ Ili možda: „Dragi, trudni smo.“ Svaka

trudnoća i očekivano novorođenče predstavljaju socijalni događaj. To je znak da je došlo do uspešnog začeća. Trudnoća je važan događaj u životu jedne osobe i ljudskog društva, i povezana je sa snažnim emocijama. Ta snažna osećanja s kojima se suočavamo nakon saznanja da smo trudne kasnije utiču i na razvoj deteta. Majka mora da ima podršku socijalnog okruženja, kako bi trudnoća protekla bez problema.

„Trudna sam!“ – kratka rečenica kojom majke iskazuju različite emocije.

Pored podrške okruženja postoje i drugi faktori koji utiču na ovaj radostan događaj. Trudnica intuitivno oseća da će se njen život u potpunosti promeniti. Da li će to biti pozitivna ili negativna promena, zavisi od njene situacije i životnih uslova. Da li trudnica zaista želi dete? Da li ju je trudnoća pozitivno ili negativno iznenadila? Da li se trudnica suočava sa strahom i brigama? Najbolje bi bilo kada bi svaka trudnica imala podršku bliske osobe s kojom bi mogla da podeli sve brige i očekivanja. Najvažnija pitanja jesu: da li je majka fizički i psihički zdrava? Da li majka živi u zadovoljavajućim socijalnim uslovima?

Naše demokratsko društvo, pored tradicionalne majčinske uloge, nudi ženama široki spektar zanimanja. Došlo je do uspostavljanja jednakosti među polovima. Deca više nisu jedina garancija za to da ćemo u starosti imati na koga da se oslonimo. Može se živeti i bez dece. Danas postoje razne socijalne ustanove koje se brinu o starima. Deca su nekada značila bogatstvo, ukazivala su roditeljima poštovanje i pružala im sigurnost u starosti. Danas se deca smatraju socijalnim rizikom. U društvu u kojem je odrasloj osobi najvažnije da ima zadovoljavajuće životne uslove, deca su samo smetnja. Deca ometaju napredovanje u karijeri, utiču na samoostvarenje i zadovoljenje materijalnih potreba. Deca takođe zahtevaju puno ljubavi, snage, izdržljivosti, hrabrosti i odricanje od ličnih materijalnih potreba.

Zbog takvih činjenica i majka i dete suočavaju se s poteškoćama. Neretko se događa da zbog loših socijalnih uslova rođenje deteta može da vodi i u siromaštvo. To je za ženu veliki teret. Rečenica „trudna sam“ i zastrašujuće pitanje „kako da se suočim s tom činjenicom?“ istovremeno utiču i na majku i na dete. Dete u majčinoj utrobi u potpunosti zavisi od majke. Ono ne može da živi bez nje. Majčina utroba jeste prirodna sredina u kojoj se dete razvija do rođenja. Majka je od začeća deteta najvažnija osoba za njegov razvoj. Ona nema

samo pasivnu ulogu, niti je majčina utroba samo izvor za preživljavanje deteta. Majka predstavlja najvažniji element za razvoj deteta. Ona je odgovorna za njegov razvojni proces. Veza između majke i deteta je svetinja. Ona osigurava produženje ljudske vrste. Neizbežne promene na ženskom telu tokom trudnoće sasvim su prirodne i doprinose tome da majka prihvata svoje dete. Detetu je potrebna majka da bi preživelo, ali majka može da preživi i bez deteta.

Majčinstvo je najlepše stanje žene koje zahteva podršku i prihvatanje. Naime, deca nisu privatna svojina, ničije vlasništvo. Deca su deo društva i ona su individue. Prema Konvenciji Ujedinjenih nacija o pravima deteta svako dete ima pravo na život, opstanak i razvoj. Naravno, deca u ranoj fazi života još nisu svesna svojih prava. Ali njihove majke i njihovo socijalno okruženje moraju toga da budu i te kako svesni.

Ima mnogo dece koja su upućena samo na svoje majke. Majke odlučuju o tome da li će zadržati dete ili neće. One i snose odgovornost za svoje odluke. Kakva će biti odluka koju će majka doneti? Da li uopšte može da izdržava dete? Iako je još tako malo i na početku svog razvoja, dete već postoji. Dakle, majka odlučuje o tome da li će ono živeti ili neće. To jeste veliko opterećenje. Nakon odluke u majci može da se rodi izvesna sumnja. Ona je uvek praćena pitanjima kao što su: „Da sam prekinula trudnoću, da li bih sada živela u boljim uslovima?“ Ili: „Zašto jednostavno nisam prekinula trudnoću? Da li bi me grizla savest da jesam?“ Ako majka odluči da zadrži dete, neizbežna su sledeća pitanja: „Da li to znači da majka mora da odustane od karijere? Ili da više ne učestvuje u kulturnim i poslovnim događanjima? Da li će joj to teško pasti? Da li će patiti zbog toga? Da li će njeno nezadovoljstvo uticati na dete? Da li će partner ostati s njom? Da li će je podržati i ako odluči da zadrži dete? Da li će partner ostati s njom ako odluči da prekine trudnoću?“

Ako majka odluči da zadrži dete, možemo samo da joj poželimo da se prepusti tom čudu života. Začetak i rađanje deteta jesu dar prirode. Da, trudna sam! Kakva sreća! Takvo majčino raspoloženje stvara najbolje uslove za razvitak deteta. Naravno, i pored najboljih uslova postoje mnoge opasnosti kojima začeta deca mogu da budu izložena.

Dete u majčinoj utrobi u potpunosti zavisi od majke. Ono ne može da živi bez nje.

Da, trudna sam! Kakva sreća! Takvo majčino raspoloženje stvara najbolje uslove za razvitak deteta.

Dajemo vam određene smernice u tome kako da još u periodu pre rođenja pozitivno utičete na razvitak deteta.

Razvitak čoveka

Deca ne padaju s neba. Ona, takođe, ne postaju deo ovog sveta tek kada se rode. Svaki čovek razvija se na individualan i poseban način. Razvitak čoveka nije predvidljiv. Ne postoji nikakav plan na osnovu koga iz jajne ćelije, semenog zametka ili zigota nastaje čovek. Postoji samo čudo razvitka. Svaki čovek nastaje začecem. Embrion je početna faza razvoja i iz njega bi trebalo da nastane zdravo, razvijeno biće. Svako začecje je nepredvidljivo i svako je jedinstveno. Dete koje se razvija u majčinoj utrobi nije kopija dece koja su se već rodila. Svako dete je posebno ljudsko biće i razvija se u jedinstvenog čoveka. Čovek se rađa i sa određenim naslednim karakteristikama. To su karakteristike koje čovek nasleđuje od svojih predaka. Na razvoj čoveka utiče i sredina u kojoj živi. Čovek i životna sredina neraskidivo su povezani. Proces prilagođavanja na uslove životne sredine počinje još u majčinoj utrobi i utiče na različite nivoe razvoja čoveka kao individue.

Tokom trudnoće, majčina
utroba predstavlja
životnu sredinu fetusa.

Dakle, utiče na psihofizički razvoj čoveka. Svaki čovek razvija se u procesu učenja, primajući signale iz sredine u kojoj živi i reagujući na njih. Tokom trudnoće, majčina utroba predstavlja životnu sredinu fetusa. Spoljašnji signali koje fetus prima jesu zapravo materije koje ispunjavaju majčinu utrobu. Sve hranljive materije prenose se do fetusa putem majčine krvi. Zato možemo da kažemo da je majčina utroba prirodna sredina u kojoj se dete razvija pre rođenja. Signali iz spoljašnje sredine, dakle iz sredine u kojoj živi majka, nisu toliko važni za fetus, osim ako ne utiču na hranljive materije od kojih živi.

Tokom trudnoće, dete ne samo što raste već se i razvija. I to čini samo. Bez ičije pomoći. U majčinoj utrobi dete ima sve što mu je potrebno. Sve što mu je neophodno za život nalazi se u majčinoj krvi: neophodne hranljive materije, korisni sastojci i kiseonik. Kada žena zatrudni, sve ono što radi, bilo da je to dobro ili loše, utiče i na dete u utrobi. Naime, između majke i deteta ne postoji nikakva barijera.

Od trenutka začeća deteta jako je važno šta majka unosi u organizam i kako se oseća. Zbog dobrobiti deteta potrebno je da obratite pažnju na tri važne stvari: neka vam ishrana bude izbalansirana, ne konzumirajte narkotike i izbegavajte stres. Jednostavno rečeno, živite zdravo!

Ishrana

Tokom trudnoće majka jede za dvoje. Time, naravno, ne mislimo da treba da unosi u organizam duplo više hrane nego ranije. Naš moto glasi: kvalitet umesto kvantiteta! Tokom prvih meseci, trudnici je potrebno malo više energije nego pre trudnoće. U drugoj polovini trudnoće potreba za energijom je veća. Dodatna energija koja je trudnici potrebna u ovom periodu iznosi oko dvesta pedeset kilokalorija dnevno i može se dobiti konzumiranjem jedne jabuke i parčeta hleba s malo sira. Najvažnije je unositi životne namirnice koje sadrže sve hranljive materije i nikako ne konzumirati kaloričnu hranu. Trudnice bi trebalo da izbegavaju namirnice koje su sumnjivog kvaliteta, koje su pokvarene ili mogu izazvati različite infekcije. Tokom trudnoće jako je važna i higijena, zdrava priprema hrane i higijensko čuvanje namirnica.

Postoje određene namirnice koje bi trudnice trebalo da izbegavaju, poput rovitih jaja, punomasnog mleka i mlečnih proizvoda (kozji, ovčiji i kravljji sir), sirovog i polupečenog mesa, kao što su svinjske kobasice, tartar biftek i salame, tunjevina, dimljena riba, sirova riba (suši). Trudnicama se preporučuje da u organizam unose sveže i dobro oprano voće i povrće, sokove od sveže iscedenog voća i povrća, proizvode od integralnog brašna, dobro prženo, nemasno živinsko meso, kuvanu šunku, sveže i dobro kuvane morske plodove, baka-lar, obrano mleko, nemasni jogurt, puter i sir. Za trudnice je takođe opasno podvrgavanje veganskoj ishrani koja se zasniva na potpunom izbacivanju svih namirnica životinjskog porekla. Veganska ishrana dovodi do nedovoljnog snabdevanja organizma svim neophodnim hranljivim materijama i može negativno da utiče na razvoj deteta.

Ishrana znači i uživanje u obroku. Zato trudnice ne bi trebalo da veruju baš svim savetima o zdravoj ishranu koje pročitaju u časopisima. Da li trudnica ponekad sme da pojede porciju pomfrita s