



Bazat e Ushqyerjes Ushqyerja e gruas shtatzënë Ushqyerja e fëmijës

Manual për Punonjësit e Kujdesit
Shëndetësor Parësor

Vëllimi 4

Tiranë 2011



Ministria e Shëndetësisë

MDG F
MDG ACHIEVEMENT FUND



United Nations
ALBANIA

Bazat e Ushqyerjes

Ushqyerja e gruas shtatzënë

Ushqyerja e fëmijës

Vëllimi: IV

Kapitulli 8. Supervizioni për gjendjen nutricionale dhe ushqyerjen e fëmijës

- 8.1 Supervizioni për ushqyerjen në foshnjëri
- 8.2 Vizitat Kontrolluese të Ushqyerjes sipas periudhave moshore të fëmijës
 - 8.2. a Periudha prenatale
 - 8.2. b I porsalinduri
 - 8.2. c Foshnja 2 javë deri 2 muajsh
 - 8.2. d Foshnja 4 muajsh
 - 8.2. e Foshnja 6 muajsh
 - 8.2. f Foshnja 9 muajsh
- 8.3 Studime rasti për fillimin e ushqyerjes plotësuese dhe pyetjet e bëra më shpesh nga prindët rreth ushqyerjes së foshnjave
- 8.4 Pyetsor për vleresimin e ushqyerjes së foshnjës
- 8.5 Supervizioni ushqyerjes gjatë fëmijërisë së hershme
 - 8.5 a. Fëmija 1 vjeç
 - 8.5 b. Fëmija 15 muajsh
 - 8.5 c. Fëmija 18 muajsh
 - 8.5 d. Fëmija 2 vjeç
 - 8.5 e. Fëmija 3-4 vjeç
- 8.6 Studim Rasti. Mos të tërhiqet vëmendja e fëmijës gjatë ushqyerjes dhe pyetjet më të shpeshta të prindërve rreth ushqyerjes në fëmijërinë e hershme
- 8.7 Kontrolli ushqyerjes në fëmijërinë e mesme
 - 8.7 a. Rëndësia e vakteve të shëndetshme zemër. Studim rasti dhe pyetje të shpeshta në fëmijërinë e hershme
 - 8.7 b. Pyetsor për ushqyerjen e fëmijëve
- 8.8 Pyetsor për ushqyerjen e fëmijëve të rritur
- 8.9 Strategjitë për promovimin e sjelljeve të shëndetshme të ushqyerjes tek fëmija
- 8.10 Futja e praktikave të qëndrueshme në qëndrën tuaj shëndetësore

Aneke

- Mesazhe kyçe për ushqyerjen plotësuese
- Porcionet e grupeve ushqimore, sipas piramidës ushqimore të fëmijës
- Modeli i ri i piramidës ushqimore në SHBA, 2011
- Piramida mesdhetare
- Krahasimi i porcioneve
- Shëmbull i një menuje ditore për një grua shtatzënë
- Shembuj menuje të fillimit të ushqimeve plotësuese
- Përbërja kimike dhe vlera energjitike e disa ushqimeve
- Këshilla për forcimin e një imazhi pozitiv midis fëmijëve dhe adoleshentëve
- Dymbëdhjetë hapat e ushqyerjes së shëndetëshme
- Rekomandime për gatimin (Siguria Ushqimore)
- Legjislacioni shqiptar për ushqyerjen me gji

Përgatitur nga

Shqipe Saraçi, D.Shk. Peditre, Spitali pediatrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Agim Gjokopulli, Peditër, Spitali Pediatrik QSUT “Nënë Tereza” Tiranë

Daniela Nika, specialiste, departamenti i Promocionit Shëndetësor, Instituti i Shëndetit Publik

Donika Beba, obstetër gjinekologe, Spitali Universitar Obstetrik-Gjinekologjik “Koço Gliozheni” Tiranë

Mirela Dibra, peditre, Koordinatore e Programit Kombëtar të Ushqyerjes me gji, të Ministrisë së Shëndetësisë dhe UNICEF

Nedime Ceka, peditre, shefe e sektorit të shëndetit riprodhues/shëndetit të nënës dhe fëmijës, Drejtorja e Shëndetit Publik, Ministria e Shëndetësisë

Me mbështetjen teknike të Dr. Mariana Bukli, përgjegjëse për programin e shëndetësisë në zyrën e UNICEF në Tiranë.

ANEKSE

MESAZHE KYÇE PËR USHQYERJEN PLOTËSUESE

1. Ushqyerja me gji për dy vjet ose më ndihmon një fëmijë për tu zhvilluar dhe rritur i fortë dhe i shëndetshëm.
2. Duke filluar ushqime të tjera përveç qumështit të gjirit në gjashtë muaj e ndihmon një fëmijë të rritet mirë
3. Ushqime që janë mjaftueshëm të trasha sa të qëndrojnë në lugë japin më shumë energji për fëmijën
4. Ushqimet me origjinë shtazore janë veçanërisht të mira për fëmijët, për ti ndihmuar të rriten të fortë dhe të shëndetshëm
5. Bizelet, fasulet, thjerrzat dhe arrat e farat janë të mira për fëmijët
6. Zarzavatet dhe frutat me ngjyrë jeshile të errët e ndihmojnë fëmijën të ketë sy të shëndetshëm dhe më pak infeksione
7. Një fëmijë që po rritet ka nevojë për tre vakte, plus 2 vaktet zemër: Ofroni një llojshmëri ushqimesh
8. Një fëmijë në rritje ka nevojë për sasi gjithnjë e më të madhe ushqimi
9. Një fëmijë i vogël ka nevojë për të mësuar si të ushqehet: nxiteni, ndihmojeni.... me shumë durim
10. Nxisni fëmijën të haj dhe pijë gjatë sëmundjes dhe ofroni ushqime shtesë mbas sëmundjes për ta ndihmuar të shërohet sa më shpejt

USHQENI SA DUHET PERTU RRRITUR DHE KRYER AKTIVITETE



- Fëmijët duhet të ushqehen që të rriten dhe të kryejnë aktivitetet e tyre
- Fëmijët duhet të marrin ushqime të shumëllojshme që të rriten të shëndetshëm

- Sa më i gjallë është fëmija aq më shumë energji ka nevojë që të marri me ushqimet
- Kur fëmija është i gjalle, fizikisht aktiv, ofroni vakte zemër të shëndetëshme dhe ujë
- Nxisni fëmijët të jenë sa më aktiv në mënyrë që ato të kenë një peshë të shëndetëshme
- Për të mënjanuar mbipeshën/dhjamosen e fëmijës e cila përbën një kërcenim serioz për shëndetin e tij, mënjanoni qëndrimin e gjatë pasiv para televizorit, kompiuterit, videolojrave, etj

Principet udhëheqëse të Organizatës Botërore të Shëndetësisë për Ushqyerjen Plotësuese të fëmijës që ushqehet me gji

1. Praktiko ushqyerjen eskluzive me gji nga lindja deri 6 muajsh dhe fillo ushqyerjen plotësuese në moshën 6 muajsh (180 ditë) ndërsa vazhdon të ushqesh me gji.
2. Vazhdoni ushqyerjen e shpeshtë me gji, sipas kërkesës deri në moshën 2 vjeç, ose më tej.
3. Praktiko ushqyerjen aktive duke zbatuar principet e kujdesit psikosocial.
4. Praktiko higjienën e mirë dhe sigurinë në përgatitjen e ushqimeve.
5. Fillu në moshën 6 muajsh me sasi të vogla ushqimi dhe rrite sasinë ndërsa fëmija rritet, duke ruajtur ushqyerjen e shpeshtë me gji.
6. Rrit gradualisht konsistencën e ushqimeve ndërsa foshnja rritet, dukë u përshtatur me kërkesat dhe aftësitë e foshnjes.
7. Rrit numrin e vakteve që fëmija ushqehet me ushqime plotësuese ndërsa rritet.
8. Ushqe me nje llojshmëri ushqimesh të pasura në nutrientë që të sigurohesh se janë plotësuar kërkesat për nutrient.
9. Përdor ushqime plotësuese të fortifikuara, ose shtesa në vitamina dhe minerale për foshnjen kur nevojitet
10. Rrit marrjen e lëngjeve gjatë sëmundjes, duke përfshirë ushqyerje shtesë me gji dhe nxituri fëmijën të haj ushqime të buta që pëlqen. Mbas kalimit të sëmundjes gjatë shërimit jep ushqim më shumë se zakonisht dhe nxite fëmijën të haj më shumë.

Mënyra e të ushqyerit aktiv

- Ushqeheni direkt foshnjet dhe asistoni fëmijët më të rritur kur ushqehen vetë.
- Ushqeni me ngadal dhe durim dhe nxitni fëmijën të haj, por mos e detyroni.
- Ushqimi i jepet fëmijës brënda një kohe të caktuar që nuk duhet t'i kalojë 20 minutat, me përjashtim të rasteve të rralla kur mund të jepet edhe për 30 minuta.
- Kur fëmija ushqehet, pranë tij mund të qëndrojë vetëm nëna, kujdestarja, ose personi që e ushqen. Rreth tij duhet të ketë qetësi.
- Fëmija dëmtohet dhe merr vese kur gjatë ushqyerjes mësohet të luajë, të përkëdhelet, të drejtoje vëmendjen tjetërkund, etj.
- Gjatë ushqyerjes fëmija mund mbahet në prehërin e personit që e ushqen, në qëndrim ndenjor, ose gjysëm ndenjor.
- Flisni, këndonni, vendosni kontaktin sy me sy kur ushqeni fëmijën, ushqyerja është periudhë mësimi dhe loje

- Në se fëmijët refuzojnë shumë ushqime, eksperimentoni me kombinime të ndryshme ushqimesh, shijesh, përmbajtjesh, ngjyrash dhe metoda të tjera nxitëse
- Ushqimet vihen përpara fëmijës në tryezë.
- Kur fëmija është në gjendje të qëndrojë vetë ndenjtur mund ta ulim në një karrige të vogël me mbeshtetëse në shpinë, përpara një tryeze me ushqimin e përgatitur
- Ushqeni fëmijën me lugë dhe jepni të pijë me filxhan
- Mos i jepni fëmijës ushqime me biberon, kjo mund të jetë një metodë e lehtë dhe e shpejtë për prindin, por jo edukative dhe e shëndetëshme për foshnjen.

Porcionet e Grupeve Ushqimore, simbas Piramidës Ushqimore të fëmijës së moshës 2-6 vjeç

Buka, Drithrat, Makaronat, Orizi		
1 riskë buke	30 gram drithra të ndryshme	1/2 tasi me makarona, oriz, etj te gatuar
Zarzavate		
1 tas me zarzavate me gjethe jeshile	1/2 filxhani me zarzavate të tjera të gatuar, apo të grira	3/4 tasi me lëng zarzavate
Fruta		
1 mollë banane, portokall mesatar,	1/2 filxhani me fruta të grira, të gatuar apo të sheqerosura	3/4 filxhani me lëng frutash
Qumështi, kosi, djathi		
1 filxhan me qumësht, ose kos;	10-15 gram djath natyral	50 gram gjize
Mishi, bishtajat, vezët, lajthitë, arrat		
30-50 gram mish i gatuar, pule, viçi, ose peshku	1/2 tasi me bishtaja të thata të gatuar, ose 1 veze që = me 30 gram mish pa dhjamë	1/3 filxhani arra = me 30 gram mish

Një llogaritje e thjeshtë e sasive të racioneve për fëmijët e moshës 2-6 vjeç është: 1 lugë gjelle për çdo vit moshë, ose ¼ e një racioni të rriturit për vit moshë

Tabela e marrjes se grupeve ushqimore për fëmijët

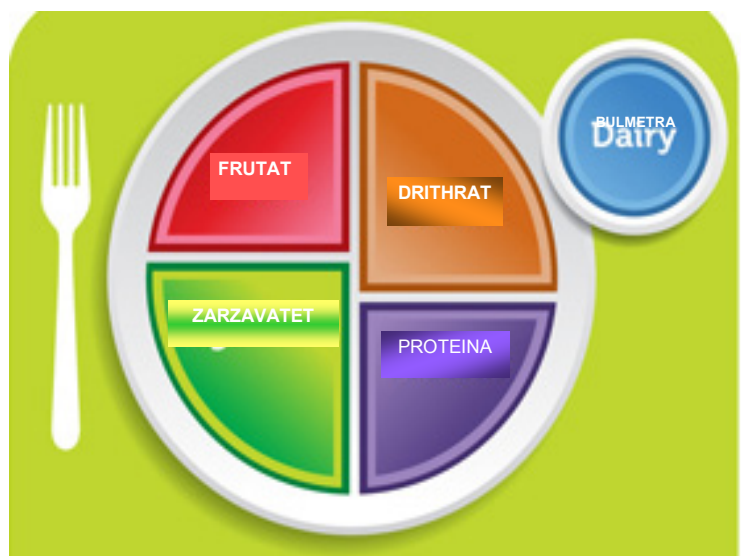
GRUPET USHQIMORE	USHQIMET E PËRFSHIRA	RACIONET			REKOMANDIME PER MARRJEN DITORE	SHËNIME
		<2vj	2-3vj	4-5vj		
QUMËSHTI, BULMETRAT	Qumësht, kos,	¼-1/2	½-3/4	¾-1		I pasur ne: Proteina
	Djath	1/3-2/3	2/3-1	1	4 marrje në ditë	Kalcium
	Sultiaç (mbas buke) ndonjëherë akullore	2-4	4-6	6		Vitamin A

GRUPET USHQIMORE	USHQIMET E PËRFSHIRA	RACIONET <2vj 2-3vj 4-5vj	REKOMANDIME PER MARRJEN DITORE	SHËNIME
MISHI DHE ALTERNATIVA TE MISHIT, BISHTAJORET	Mishi, peshku, pula	4 6 8 lugë gjelle	2 marrje në ditë	I pasur në: Proteina
	Vezët	½ ¾ 1	2 marrje në ditë	Niacin
	Legume te zjera (thjerza, bizele apo fasule)	¼ 1/3 ½ filxhani	2 marrje në ditë	Hekur dhe tiaminë
	Përdor dhënien e zakonshme të mishit, në se nuk janë dhënë në ditë dy racione zarzavate			
FRUTA DHE ZARZAVATE	Agrume, pjeper, domate, Lakër, patate, lulelakër	¼ ¼ ¼ filxhani	1 marrje në ditë	Të pasura në Vitamin C
	Pjeshk, kajsi, karrota, dardha, spinaq, bizele	1-2 3-4 4-5 lugë gjelle	1 marrje në ditë	Të pasura në Vitamin A
	Fruta të tjera	1/8 ¼ ½ filxhani	1 marrje në ditë	Të gjitha frutat dhe zarzavatet janë të pasura në minerale dhe vitamina
	Zarzavate të tjera	1-2 3-4 4-5 lugë gjelle	1 marrje në ditë	
BUKA DHE DRITHRAT	Buka	½ ¾ ¾ fetë	4 marrje në ditë	E pasur në Tiaminë
	Orizi, makarona	¼ 1/3 ½ filxhani	4 marrje në ditë	Niacin
	Biskota	15 25 30-40 gram	4 marrje në ditë	
YNDYRNA/ VAJ	Gjalpi, vaji, 1 lugë çaji= kalori	1 1 1 lugë çaji	3 marrje në ditë	Acide yndyrore t h e l b ë s o r e , sidomos vajrat
USHQIMET E TJERA	Reçel, ullinj, xhelet	Përdori me kujdes dhe kur është e mundur mënjanoi		Burim i shumtë karbohidrates dhe yndyrnash

Modeli i ri piramidës ushqimore në SHBA, 2011

Pikërisht në muajin qershor 2011, në SHBA është shpallur publikisht skema e re ushqimore e amerikanëve që do të zëvendësojë "piramidën" që ekzistonte më parë, duke u frymëzuar sipas dietës mesdhetare.

"Pjata" e re është e ndarë në katër pjesë, por jo në dimensione të barabarta: një është e rezervuar për frutat, një tjetër pak më e madhe për perimet (zarzavatet së bashku me frutat zënë gjysmën e hapësirës së disponueshme), pjesa e tretë i përket drithrave dhe pjesa e fundit është për ushqimet me proteina, e cila është



dukshëm më e vogël se ajo e drithrave. Më tutje në cep të pjatës së madhe gjendet një pjatë e vogël për të kujtuar nevojën për të konsumuar edhe qumësht dhe nënproduktet e tij.

Mesazhet kryesore të kësaj piramide janë

Balanconi kaloritë

- Kënaquni me ushqimin por hani më pak në sasi.
- Mënjanoni porcionet shumë të mëdha.

Ushqimet që duhen shtuar

- Gjysmën e pjatës e zini me fruta dhe zarzavate
- Të paktën gjysmën e drithrave merreni si drithra integral
- Kaloni tek qumështi pa yndyrë, ose me pak yndyrë (1 për qind).

Ushqime për tu paksuar

- Shikoni kripën në ushqime si supa, buka, ushqime të ngrira- dhe zgjidhni ushqimet që kanë më pak në sasi
- Pini ujë në vënd të lëngjeve të sheqerosura.

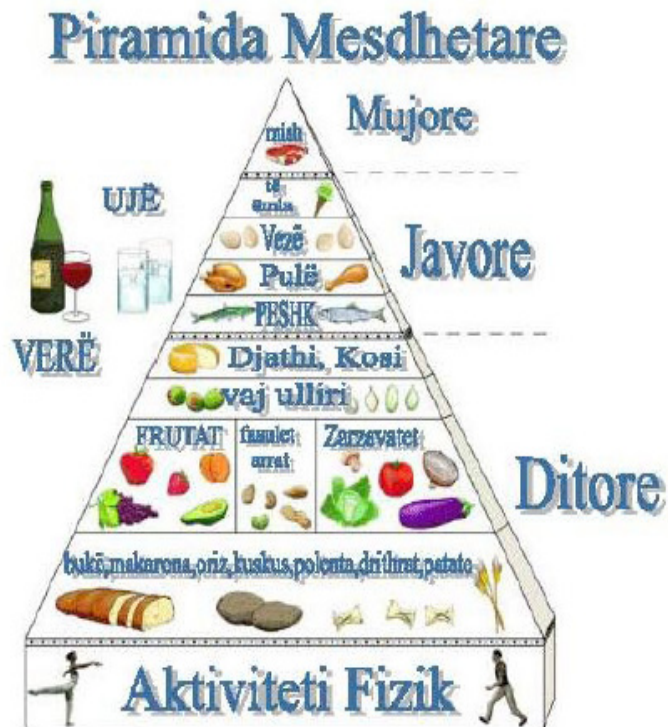
Piramida Mesdhetare

Piramida ushqimore medhetare është bazuar në parimet themelore të dietës mesdhetare, nuk tregon konsumin, por edukon për marrjen e ushqimit në mënyrën e duhur. Piramida e re është prezantuar kohët e fundit në përfundim të Konferencës së Tretë Ndërkombëtare të Qendrës për Studime Interuniversitare mbi Kulturën Ushqimore Mesdhetare (CIISCAM). Piramida e re mesdhetare i referohet të rriturve nga mosha 18 deri në 65 vjeç.

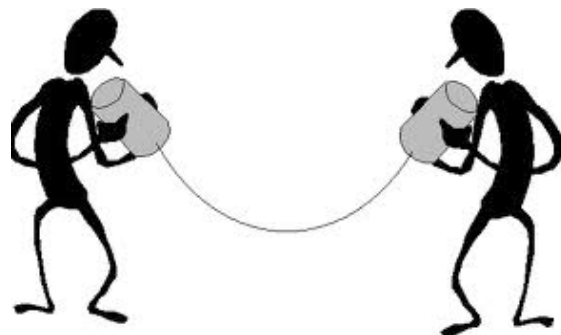
Në bazën e piramidës qëndrojnë ushqimet kryesore të përditshme, të paktën dy porcione frutash, perimesh dhe drithërash (mundësisht ato integrale), si dhe zgjedhja e ushqimeve të sezonit, duke preferuar ata që janë në zonën ku jetojmë.

Një tjetër domosdoshmëri është që të pini shumë ujë dhe të bëni aktivitete fizik konstant: piramida bën thirrje jo vetëm për një dietë të shëndetshme, por edhe për të arritur një mënyrë jetese të shëndetshme, që karakterizohet nga lëvizja, cilësia e ushqimit.

Në ngjitje të piramidës gjeni qumështin dhe produktet e tij, vajin e ullirit, arrat dhe erëzat (të cilat na lejojnë të shijojmë ushqimin duke reduktuar konsumin e kripës). Duke u ngjitur më tej skemës piramidale këshillohet të konsumohet dy herë në javë, vezë, peshk, bishtaja dhe pulë. Ndërsa në majën e piramidës gjenden mishi i kuq dhe produktet e tij si dhe ëmbëlsirat.



AFTËSITË KËSHILLUESE Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit



- Përdorni komunikimin ndihmës pa fjalë
- Bëni pyetje të hapura
- Përdorni përgjigje dhe gjepte që tregojnë interes
- Reflektoni atë që thotë kujdestari
- Afrohuni – krijoni afërsi tregoni se i kuptoni ndjenjat e tyre
- Mënjanoni fjalët gjykuese

Ndërtimi i besimit dhe Dhënia Aftësive Mbështetëse

- Pranoni atë që një kujdestar mendon dhe ndjen
- Njihni dhe vlerësoni se çfarë një kujdestar dhe fëmia po bëjnë mirë
- Jepni ndihmë praktike
- Jepni informacion te pakët dhe me rëndësi
- Përdorni gjuhë të thjeshtë
- Bëni një, ose dy sugjerime, jo urdhëra

Krahasimi i porcioneve



Një mënyrë praktike për krahasimin e porcioneve që ne marrim mund të jetë me sende të ndryshme që përdorim, ose me dorën tonë

Simboli dorës	Ekuivalenti	Ushqimet	Kaloritë
	1 Grusht 1 kupë	Oriz, makarona Fruta Zarzavate	200 75 40
	Pëllëmba 80 gr	Mish Peshk Pul	160 160 160
	Dora plot 28 gr	Arra Rrush i thatë	170 85
	2 duar plot 28 gr	Çipse Kokoshka Te kripura	150 120 100
	1 gisht i madh 28 gr	Djath i fortë	100
	1 majë gishti 1 lugë çaji	Vaj Majoneze Sheqer	40 35 15

Njësi matëse (në gram)

1 lugë gjelle	10
1 lugë çaji	5
1 tas kafe	60
1 tas çaji	150
1 tas qumësht	250
1 tas	350
1 gotë vere	125/150
1 gotë uji	200

SHËMBULL I NJË MENUJE DITORE PËR NJË GRUA SHTATZËNË

Mëngjezi

2 feta bukë të zezë, 10 gram gjalp, 1 lugë gjelle marmelatë, 1 gotë me lëng portokalli, 200 gr qumësht, 1 kafe.

Mesditë

1 gotë kos

Dreka

1 racion sallatë jeshile (i hidhet 1 lugë gjelle vaj ulliri), 120 gram mish pa dhjam viçi, lope, i gatuar me 1 lugë gjelle yndyrë. Një racion me zarzavate të stinës, (të përgatitura me lëng mishi jo të dhjamur), 1 frut,

Zemra

1 fet bukë e zezë, 1 mollë (fruta të stinës)

Darka

1 racion sallatë stine (me 1 lugë gjelle vaj)
1 racion pilaf me zarzavate i përgatitur me 5 gr yndyrë.
20-40 gram djath i grirë
1 gotë lëng portokalli

Mbas darke

1 gotë kos natyral me 1 frut

Herë pas here gjatë gjithë ditës të pihet ujë deri në 8 gota ne ditë.

Shembuj menuje të fillimit të ushqimeve plotësuese

FËMIJËT 6-12 MUA

- Nevoja kalorike ditore 100-110 kg /peshë (1000-1100 kalori në ditë)
- Numri i vakteve ditore 4 vakte të plota dhe dy vakte zemër
- Orari Ushqyerjeve çdo 4 orë

Fundi i muajit të 5-të, fillimi i muajit të 6-të

Skeda e ushqimit të sugjeruar

- Vazhdo sa më shpesh të jetë e mundur me qumësht gjiri
- Fillo me muhalebi të hollë me miell orizi në vaktet e mesdites, ose mbasdites.
- Jepi një sasi të vogël fëmijës duke përdorur një lugë çaji.
- Shtoje gradualisht sasinë e muhalebisë deri sa fëmija të marri 3 lugë gjelle.
- Vazhdo të japish këtë ushqim të ri për 4-5 ditë deri kur fëmija të jetë mësuar me të.

Ushqimet që mund të jepen

- Qumësht gjiri

- Miell Orizi
- Pure banane, molle, pjeshke,
- Pure patate

Lëngjet e frutave

Nga muaji 6 mund të fillohen lëngjet e frutave si p.sh. lëngu i mollës, veçanërisht në se fëmija është i aftë për të pirë me filxhan dhe me lugë.

Zarzatet

Mbasi fëmija është mësuar me disa fruta dhe lëngje frutash, mund të fillohen edhe zarzavatet si p.sh. patatet.

Çfarë duhet mënjanuar:

- Mënjanoni frutat e thata dhe zarzavatet e thata, sepse ato përmbajnë sheqer, kripë, ose shtesa të tjera. Mos i shto sheqer, ose mjalt frutave
- Shtyje fillimin e spinaqit deri në muajin e tetë, sepse ai ka një përbërës që quhet nitrat, i cili shton aneminë duke penguar thithjen e hekurit nga zorrët
- Mos ju shto kripë, ose sheqer patateve të shtypura
- Mos përdor shishe me biberon për të dhënë lëngjet e frutave foshnjes. Gjithnjë kërko të përdorësh lugën, ose filxhanin.
- Fruti i parë mundet të jetë një banane e shtypur mirë. Shtojini një sasi të vogël qumështi gjiri/ose qumështi formule kur foshnja nuk është ushqyer me gji. Fillo ushqyerjen me një, ose dy lugë çaji. Gradualisht rrite sasinë në 4 luge gjelle në ditë.
- Mos i përzje lloje të ndryshme frutash
- Fillo ushqyerjen me drithra të përzjera me zarzavate me një, ose dy lugë çaji. Gradualisht rrit sasinë.
- Mos i përzje dy lloje zarzavatesh deri kur foshnja të jetë mësuar me secilën prej tyre

Muaji 6-7-të

- Vazhdo ushqyerjen me gji
- Drithrat mund të jepen në mesditë
- Frutat, ose lëngjet e frutave mbasditë

Gjatë kohës që vazhdoni qumështin e gjirit, ose formulës (800-900 gr) dhe dhënie e 4 luge gjelle, ose më shumë drithra në ditë, mund ti jepni zarzavate të zjera dhe të shtypura. Filloni me një lugë gjelle nga zarzavatet e përgatitura si patate, bizele, ose karrota dhe rriteni gradualisht në 4-5 lugë gjelle 1-2 herë çdo ditë

Ndarja e ushqimeve mund të jetë si më poshtë:

- Shembull i ndarjes së vakteve

6.00-7.00	qumështi i gjirit
12.00	muhalebi me drithra me zarzavate, ose fruta të grira.
14.00	q. gjiri
16.00	lëng frutash
18.0	q. gjiri, dhe drithra me zarzavate
22.00	q. gjiri

MUAJI i 7-8-të

Ushqimet që mund të jepen

- Qumështi i gjirit
- Kos, djath i freskët, jo i prodhuar industrialisht,
- Oriz, grurë dhe produkte gruri
- Banane, mollë, dardhë
- Patate, lakër, kastravec, domate
- Thjerrza, bizele
- Vezë
- Mish, pule
- Peshk
- Majdanozi

Në këtë moshë fëmija ka filluar të nxjerri dhëmbët dhe mund të koordinojë lëvizjet e nofullës për të përtypur ushqimet e forta. Gjithashtu shumë foshnje në këtë moshë mund të mbajnë filxhanin me duart e tyre.

Mishi, bishtajat dhe e verdha e vezës gjithashtu mund të fillohet kur fëmija është mbi 7-8 muajsh, si shtesë e frutave dhe zarzavateve që janë filluar më parë. Ato janë të pasura në vitamina dhe minerale

Kur fillohen bishtajoret, psh bizelet fillo me një, ose dy lugë çaji dhe gradualisht rrite sasinë në dy, ose tre lugë gjelle në fund të javës.

Përsa i përket mishit këshillohet të fillohet me mish pule sepse ai shkakton më pak alergji se ai i lopës. Duhet pastruar dhjami dhe lëkura e pulës. Të zjehet mirë për të mënjanuar parazitozat. Mishi të coptohet në pjesë të vogla përpara se të gatuhet dhe të bluhet mirë, për të ndihmuar tretjen tek fëmija. Fillo me një, ose dy lugë çaji mish. Rrite gradualisht sasinë me dy–tre lugë gjelle në fund të javës.

Kur fillohet veza duhet dhënë e verdha mbas moshës 7-8 muajsh. E bardha e vezës mund të japi alergji, për këtë ajo duhet dhënë mbas muajit të 11-12-të. Mos jep më shumë se dy herë në javë një vezë. Fillo me sasi të vogla të verdhe veze. Rrite gradualisht deri sa fëmija të marri gjithë vezën.

Në përgatitjen e peshkut, gjithnjë hiqet lëkura dhe halat. Mos e fillo peshkun përpara se fëmija të jetë mësuar të hajë një llojshmëri ushqimesh të tjera. Peshku mund te jepet bashkë me orizin, drithrat dhe zarzavatet.

Erzat. Domatja e gatuar dhe e shtypur, majdanozi mund ti shtohet gjellëve në këtë moshë për të përmirësuar shijen. Kjo e ndihmon fëmijën të mësohet me dietën e familjes.

Kosi mund të jepet veçan, ose i perzjerë me ushqime të tjera.

Mbas një muaji që keni filluar zarzavatet, mund të filloni frutat dhe përsëri shtoni gradualisht deri në 4-5 luge gjelle 1-2 herë në ditë. Mund të filloni gjithashtu duke dhënë 50-100 gram lëng frutash 100 për qind. Filloni duke përzjerë 1 pjesë lëng frutash me dy pjesë ujë dhe jepjani me filxhan.

Ushqimet që duhen mënjanuar

- Qumështi lopës duhet dhënë vetëm mbas muajit të 12-të, i përzier me drithra
- Nuk këshillohet të jepen djathrat industriale që kanë sasi të madhe kripe dhe yndyre. Këto mund ti jepen fëmijës vetëm mbas moshës 1 vjeç.
- Mënjano llojet e ndryshme të kosit me fruta sepse ka shtesa me sheqer të panevojëshme
- Mënjano të gjitha llojet e frutave, zarzavateve të thata, sepse ato kanë konservantë, sheqer dhe kripë, sasi të mëdha yndyre dhe shtesa të tjera.
- Është më mirë të mënjanohen prodhimet e detit si midhjet, karkalecat gjatë dy viteve të para të jetës, sepse mund të japin alergji.
- Mos i shtoni kripë, erza djegëse, ose specie të tjera mishit.

Ndarja e vakteve për ushqyerjen në këtë moshë

7.00-8.00	Drithra (muhalebi) me vezë mbas q. gjirit
10.00	Lëng frutash
13.00	Q. gjiri dhe zarzavate pure me mish, ose pulë, apo oriz i zier me zarzavate me mish/pulë/peshk
17.00-18.00	Q. Gjiri, më tej drithra, ose pure me zarzavate dhe fruta
22.00	Q. gjiri

MUAJI i 9-të

Ushqimet që duhen dhënë

Ndërsa vazhdohet ti jepen 3-4 vakte qumësht gjiri, ose formule (700-900 gr) dhe 4, ose më shumë lugë gjelle drithra, 1-2 herë ne ditë zarzavate dhe fruta, mund të filloni të jepni më shumë ushqime që kanë proteina.

Mund të fillohet të jepet 100-150 gram lëng frutash 100 për qind i pa holluar (jo lëng frutash i përzierë me konservantë) në një filxhan.

Sa më shpesh të jetë e mundur vazhdoni ushqyerjen me gji. Në këtë kohë foshnja është mësuar me shumë ushqime që gjenden në shtëpi.

Tani fëmijës mund ti jepen zarzavate të ndryshme të përzjera me mish, ose pulë, apo peshk, ose bishtajore dhe përzjerje të tjera duke përdorur orizin.

Domatja, majdanozi mund të shtohet për ti dhënë shije. Kjo e mëson fëmijën gradualisht me dietën e familjes.

Drithrat mund të përzihen me qumësht. Kosi, djathi i freskët, frutat dhe lëngjet e freskëta të frutave duhen vazhduar

Mund të fillohet ti ofrohen fëmijës ushqime që ti hajë me dorë. Jepni tulin e bukës, fruta dhe zarzavate të buta, makarona të zjera, por kujdes mos jepni ushqime të forta, ose me kokrra që fëmija të mbytet. Ushqimet duhen vënë në pjatë dhe të lihet foshnja të ulet me familjen në kohën e grënies.

Ushqimet që duhen mënjanuar

- Mënjanoni djathrat industriale deri në moshën 1 vjeç, sepse ato kanë sasi të mëdha kripe e konservantë të tjerë
- Mënjano përsëri të gjitha llojet e ushqimeve të konservuara

Skeda e sugjeruar

7-8.00	q.gjiri e me pas drithra, vezë
10.00	lëng frutash
12.00	q. gjiri
14.00	q. gjiri me tejk; zarzavate pure me mish, pule ose peshk OSE bishtaja pure, oriz, apo patate me pule, mish, apo peshk OSE Oriz, apo patate dhe lëng frutash, ose fruta pure
16-17	kos
22.00	q. gjiri

MUAJI 10-12-të

Në këtë moshë fëmija është gati të hajë dietën e familjes. Në këto muaj fëmijës mund t'i vazhdohen dy vakte me gji nëse nëna ka qumësht të mjaftueshëm. Vaktet ne gji është mirë të vazhdohen veçanërisht në stinën e nxehtë, ose kur fëmija ka kaluar sëmundje me heqje barku.

Ushqimi, si në orar, apo përmbajtje, është i përafërt me atë që i jepet fëmijës në moshën 9 dhe 10 muajsh. Sasia e ushqimit për çdo vakt është prej 220-250 gram.

Ushqimet përgatiten të trasha, në copa të vogla, duke i shtuar gjalp, ose vaj. Mishi dhe mëlçia jepen në sasi 20-30 gram në ditë. Në vend të muhalebisë mund të jepet sultiaç me oriz, ose qumësht me biskota, ose me bukë të thekur, të grirë.

Supës i shtohen më shumë perime si dhe pak oriz, ose makarona. të imta. Sasia e djathit shtohet në 20 gram. Frutat jepen të grira imët në sasi rreth 150-200 gram. Në rast se janë të buta, të pjekura mirë mund të jepen të pa grira.

Ndarja e dietës së foshnjes fillon të ngjaj me dietën e familjes, me tre vakte të plota ushqimi dhe dy vakte ndërmjet (zemra). Ajo do të përfshijë 3-4 vakte ushqyerje me qumesht gjiri, ose formule, drithra (¼-1/2 filxhani në mëngjez), zarzavate dhe fruta (½ filxhani në drekë dhe darkë), ushqime me proteina (2-4 luge gjelle çdo ditë) 100 për qind lëng frutash (50- 120 gr në një filxhan çdo ditë) dhe disa ushqime që mund ti hajë me dorë.

E rëndësishme është që të ofrohet një llojshmëri ushqimesh dhe të nxiten mënyrat e mira të ngrënies në jetën e më vonshme. Por gjithnjë perpiquni të mënjanoni kripën.

Orari i ushqyerjeve

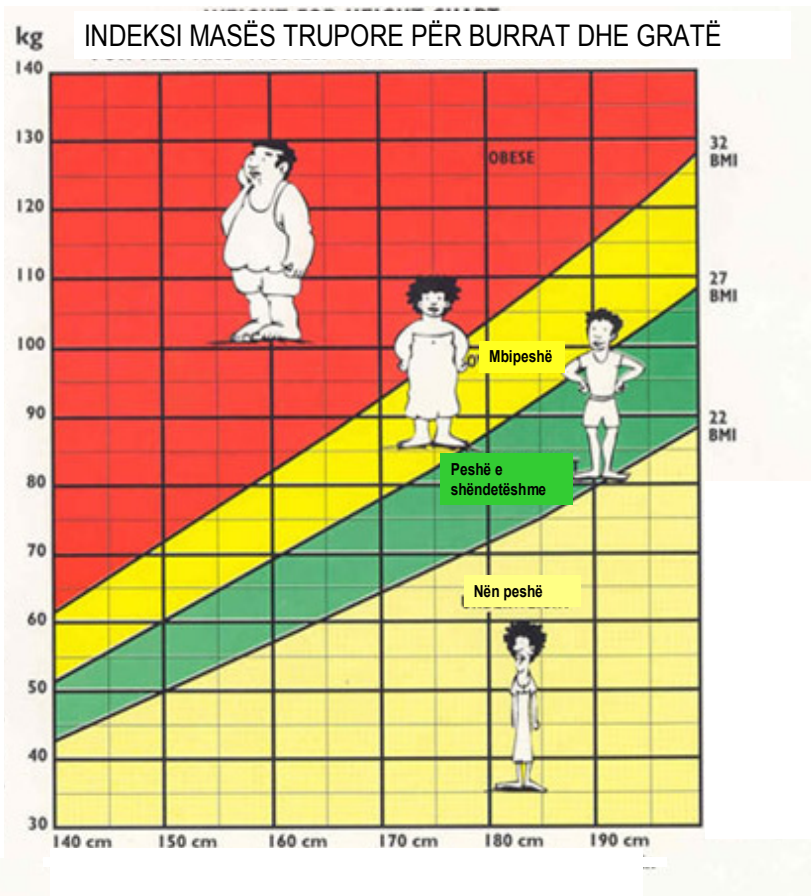
Në përgjithësi vakti i parë i jepet fëmijës në orën 6 të mëngjesit. Ky orar mund të ndryshojë sipas stinës, punës e nevojave të nënës. Pra ushqimi i parë mund të jepet

më shpejt, ose më vonë. Rëndësi vendimtare ka ruajtja e pushimit, e kohës midis dy vakteve. Kjo hapsirë kohore nuk duhet të jetë më e shkurtër se 4 orë në këtë moshë të fëmijës. Shkelja e orarit i sjell dëme fëmijës në tretjen e ushqimeve.

Përbërja kimike dhe vlera energjitike e disa ushqimeve

Ushqimi	kcal/ 100 g	Protein	Yndyrna	Karboh.	Hekur	Kalcium
Biskota	454	7,1	15	77,6	-	-
Mielli	343	11,5	1	77	0,9	-
Buka	433	12,3	13,9	69	2,3	13
Orizi	362	7	0,6	87,6	0,6	6
Bishtaj	17	2,1	0,1	2,4	0,9	35
Bizele	76	7	0,2	12,4	1,8	47
Karota	33	1,1	0	7,6	0,7	44
Patate	85	2,1	1	18	0,6	10
Domate	17	1,2	0,2	2,8	0,4	11
Spinaqi	31	3,4	0,7	3	2,9	78
Kungull	11	1,3	0,1	1,4	0,5	21
Portokallja	34	0,7	0,2	7,8	0,2	49
Banane	66	1,2	0,3	15,5	0,8	7
Qersh	38	0,8	0,1	9	0,6	30
Molle	45	0,2	0,3	11	0,3	6
Dardhe	41	0,3	0,4	9,5	0,3	6
Pjeshke	27	0,8	0,1	6,1	0,4	4
Rrushi	61	0,5	0,1	15,6	0,4	27
Mish viçi	92	20,7	1	0,1	2,3	14
Mish pule	97	22,2	0,9	0	1,6	19
Peshku	101	16,7	3,5	0,7	1,2	38
Veza	156	13	11,1	1	2,5	50
Gjalpi	758	0,8	83,4	1,1	0	15
Margarina	760	0,6	84	0,4	gjurme	20
Vaj ulliri	900	0	100	0	0	0
Çokollata	542	5,8	34	56,7	5	51
Marmelata	222	0,5	gjurme	58,7	1,4	18
Mjalti	303	0,6	0	80,3	0,5	5
Kakao pluhur	443	20,4	25,5	35	14,3	51

Çështje Indeksi Masës Trupore



BMI është një shkallë për të kontrolluar nëse keni një peshë të përshtatshme për gjatësinë e individit. Indeksi i Mases Trupore llogaritet duke pjesëtuar Peshën në Kilogramë (P) me katrorin e gjatësisë e shprehur në metra (H), me një formulë të thjeshtë do shprehej kështu $BMI = P/GJ^2$

Nëse BMI-ja juaj është më pak se 20 [18.4] ju jeni nënpeshë për gjatësinë tuaj dhe duhet të shmangni rënie të tjera në peshë.

Nëse BMI-ja juaj është ndërmjet 18.5 dhe 24.9, ju keni një peshë ideale për gjatësinë tuaj.

Nëse BMI-ja juaj është ndërmjet 25.0 dhe 29.9, ju jeni mbi peshën tuaj ideale për gjatësinë tuaj.

Nëse BMI-ja juaj është ndërmjet 30 dhe 40, ju mund të jeni obezë (në varësi të gjatësisë tuaj).

Këto nivele janë të vlefshme për të rriturit e moshës nga 17 deri në 80 vjeç, por duhet të shmangen nga kjo mënyrë llogaritjeje femrat shtatzëna, gratë në gji dhe personat atletë.

Këshilla për forcimin e një imazhi pozitiv midis fëmijëve dhe adoleshentëve

Për fëmijën adoleshentin

- Shikohuni në pasqyrë dhe përqëndrohuni mbi veçoritë tuaja pozitive, jo vetëm negative.
- Thoni diçka të këndshme miqve tuaj rreth pamjes së tyre
- Mendoni rreth karaktereve pozitive që nuk lidhen me pamjen e jashtme.

- Lexoni revistat, me sy kritik dhe gjeni se çfar bëjnë fotografët dhe dizenjuesit për ti bër modelet të duken ashtu si janë në fotografi.
- Në se jeni mbipeshë jini realist në aspiratat tuaja dhe synoni për ndryshime graduale.
- Kuptoni se gjithkush ka një madhësi dhe formë unike. Në se keni pyetje rreth madhësisë, ose peshës tuaj pyesni
- Tregoni sjellje të shëndetëshme të ngrënies dhe mënjanoni sjelljet e ngrënies ekstreme.

Për Prindin

- Lavdëroni fëmijën, apo adoleshentin tuaj për sukseset në shkollë, ose për suksese të tjera.
- Analizoni mesazhet e medias me fëmijën adoleshentin tuaj
- Tregoni se ju e doni fëmijën/adoleshentin tuaj pamvarësisht nga sa ai /ajo peshon
- Në rast se fëmija, ose adoleshenti juaj është mbi peshë mos e kritikoni pamjen e tij, ofroni mbështetje.
- Shkëmbeni me një punonjës shëndetësor shqetësimet që ju keni rreth sjelljeve të ushqyerjes, imazhit trupor të fëmijës/adoleshentit tuaj

Per personelin shëndetësor

- Diskutoni ndryshimet që ndodhin gjatë adoleshencës. Vlerësoni shqetësimet e peshës dhe imazhet trupore. Në rast se një fëmijë, ose adoleshent ka një imazh trupor të tij të shtrembëruar, kërkoni shkaqet dhe diskutoni pasojat e mundshme.
- Diskutoni si media ndikon negativisht mbi imazhin e trupit të fëmijës/adoleshentit.
- Diskutoni variacionet normale mbi madhësitë trupore dhe format ndërmjet fëmijëve dhe adoleshentëve.
- Edukoni prindët, mësuesit etj rreth peshës reale të shëndetëshme trupore.
- Theksoni karakteristikat pozitive (jo pamja) të fëmijëve dhe adoleshenteve që ju shikoni.
- Kushtoni kohë të diskutoni me një fëmijë/ose adoleshent rreth shqetësimeve psikosociale dhe opsioneve të kontrollit të peshës.
- Referoni fëmijët, adoleshentët dhe prindët me probleme te ushqyerjes tek një ekspert nutricionist/dietetist,etj

Dymbëdhjetë hapat e ushqyerjes së shëndetëshme

1. Konsumo një dietë ushqyese të bazuar në ushqime të ndryshme me origjinë kryesisht më shumë bimore se sa shtazore.
2. Konsumo bukë, drithëra, oriz, ose patate disa herë në ditë.
3. Konsumo varietete zarzavatesh e frutash disa herë në ditë (së paku 400 gr në ditë), mundësisht të freskëta dhe të prodhuara lokalisht.
4. Mbaj peshën trupore në limitet e rekomanduara (një IMT nga 18.5-25) duke kryer çdo ditë aktivitete të moderuara fizike.
5. Mbaj nën kontroll konsumin e yndyrnave (jo më shume se 30p për qind të

energjisë ditore) dhe zëvendëso yndyrnat e ngopura me vajrat vegjetale të pa ngopura, ose margarina të lehta.

6. Zëvendëso mishin me dhjamë dhe prodhimet e mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pulë, ose mish pa dhjamë.
7. Përdor qumësht dhe nënproduktet e tij (salcë kosi, gjizë, kos dhe djathë) që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripë.
8. Zgjidh ushqime që janë me përmbajtje të pakët sheqeri, dhe konsumo sheqer të përpunuar dhe me kursim, duke kufizuar marrjen e shpeshtë të pijeve me sheqer dhe ëmbëlsirave.
9. Zgjidh një dietë me sasi të pakët kripe. Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë më shumë se një lugë çaji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. (Jodizimi i kripës duhet të jetë universal).
10. Ne se konsumoni alkol, konsumi limit duhet të jetë jo më shumë se 2 pije (secila të përmbajë 10 gr alkol) në ditë.
11. Përgatitni ushqimin në mënyrë të sigurt dhe higjienikisht pastër. Zieni, piqni, apo gatvani me avuj, o mikrovalë për të pakësuar sasinë e yndyrnave shtesë nga mënyrat e tjera të gatimit.
12. Promovoni ushqyerjen eskuzive me gji dhe futjen e ushqimeve plotësuese të sigurta në moshën rreth 6 muajsh, por jo më parë se 4 muaj, ndërkohë që ushqyerja me gji të vazhdojë gjatë vitit të parë të jetës.

Rekomandime për gatimin (Siguria Ushqimore)

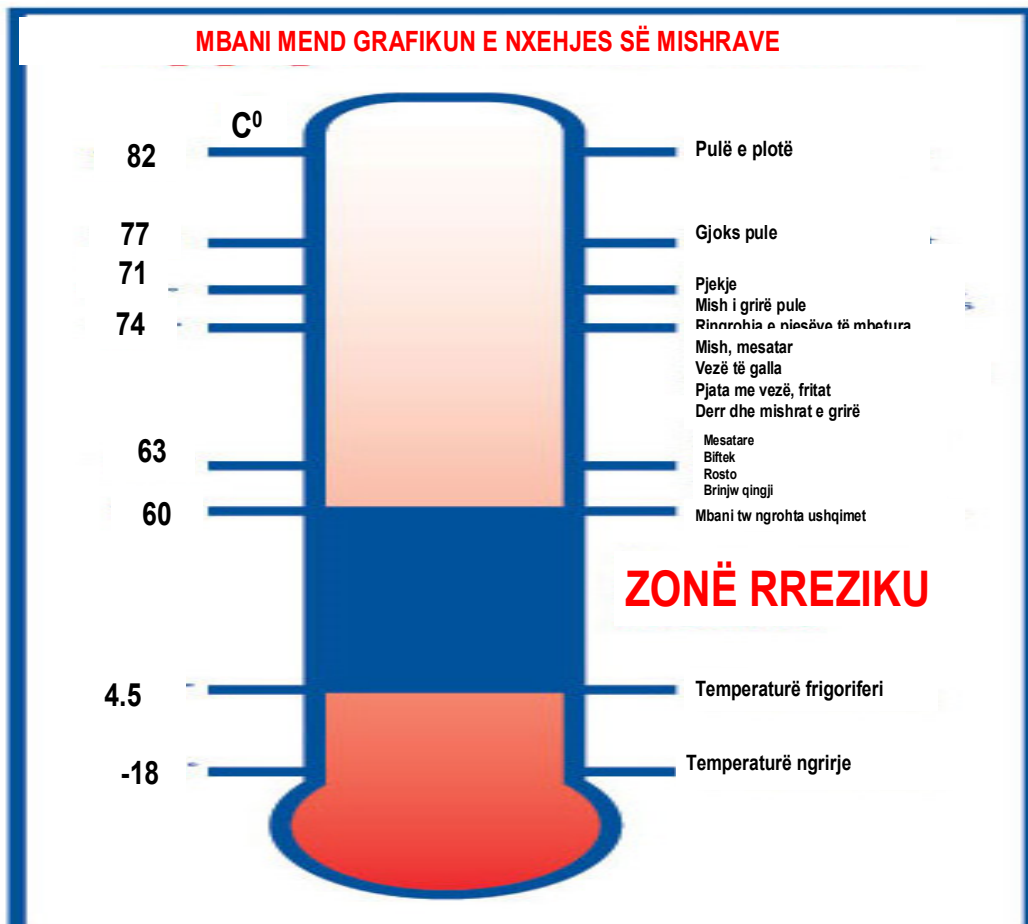
1. **Zgjidh procesin e përpunimit të ushqimit për të patur siguri.** Disa lloj ushqimesh nuk mund të jenë të sigurta në se ato nuk përpunohen më parë, të tilla mund të përmendim qumështin e pasterizuar në ndryshim nga ai i papërpunuar.
2. **Gatuaje ushqimin plotësisht.** Shumë ushqime të papërpunuara veçanërisht mishi i shpendëve, mishi dhe qumështi i pa pasterizuar, mund të kontaminohen me mikrobe. Gatimi i plotë mund t'i shkatërrojë ato, në se të gjitha pjesët e ushqimit arrijnë së paku në 70 °C. Mishi i ngrirë dhe mishi i shpendëve duhet të shkrihen tërësisht përpara gatimit.
3. **Konsumo ushqimin e përgatitur sa më parë të jetë e mundur.** Kur ushqimi i gatuar ftohet, mikrobet fillojnë të shumëzohen. Sa më gjatë të qëndrojnë aq më i madh është rreziku.
4. **Ruaj ushqimet e gatuar me kujdes.** Ushqimet që ruhen duhet të mbahen të ngrohta (mbi 60° C) ose të ftohta (nën 10° C) veçanërisht në se ruhen për më shumë se katër orë. Ushqimet për fëmijët në përgjithësi nuk duhet të ruhen. Në një frigorifer të mbingarkuar, ushqimi i ngrohtë nuk mund të jetë në gjendje të ftohet shpejt dhe aq sa duhet dhe ai mbetet i ngrohtë në qëndër të masës së tij (mbi 10° C) për një kohë të gjatë, kështu që mikrobet në këtë rast do të shumëzohen.
5. **Ringrohe tërësisht ushqimin e përgatitur më parë.** Ringrohja është mbrojtja më e mirë për mbrojtjen nga mikrobet që shumëzohen gjatë ruajtjes së ushqimit. Të gjitha pjesët e ushqimit të arrijnë së paku temperaturën 70° C.
6. **Shmang kontaktin nëpërmjet ushqimit të përgatitur dhe atij të papërpunuar.** Kontaminimi i kryqëzuar mund të jetë direkt në se mishi i shpendëve i papërpunuar vjen në kontakt me ushqimin e gatuar, ose indirekt kur një mjet prerës, p.sh thikë e palarë përdoret në prerjen fillimisht të ushqimeve të papërpunuara e më tej të ushqimeve shtazore të gatuar.

7. Laj duart në mënyrë të përsëritur. Njerëzit duhet të lajnë duart përpara dhe mbas përgatitjes së ushqimeve, si dhe mbas veprimeve të tilla si ndërrimi i bebeve, shkuarja në tualet, prekja e kafshëve shtëpiake etj. Mbas përgatitjes së ushqimit të papërpunuar, njerëzit duhet të lajnë duart përpara prekjes së ushqimit të gatuar. Lëkura e infektuar duhet të mbulohet.

8. Të gjitha sipërfaqet e guzhinës duhet të mbahen të pastërta. Çdo grimcë, ose pikë është një rezervuar potencial për mikrobet. Pecetat e pjatave duhet të ndërrohen rregullisht dhe të zihen në se kontaminohen. Plaçkat e përdorura për pastrimin e dysHEMEVE duhet të lahen në mënyrë të shpeshtë.

9. Mbrojeni ushqimin nga insektet, brejtësit dhe kafshë të tjera. Njerëzit duhet të ruajnë ushqimin në kontenerë të mbyllur mirë dhe larg nga mikroorganizmat patogjene që shkaktojnë sëmundje me origjinë ushqimore.

10. Përdorni ujë të pastër. Në se ka ndonjë dyshim për cilësinë e tij, uji duhet të zihet përpara se ai të kthehet në akull, ose të shtohet në ushqim, veçanërisht në se do të përdoret në ushqimet për fëmijët e vegjël.

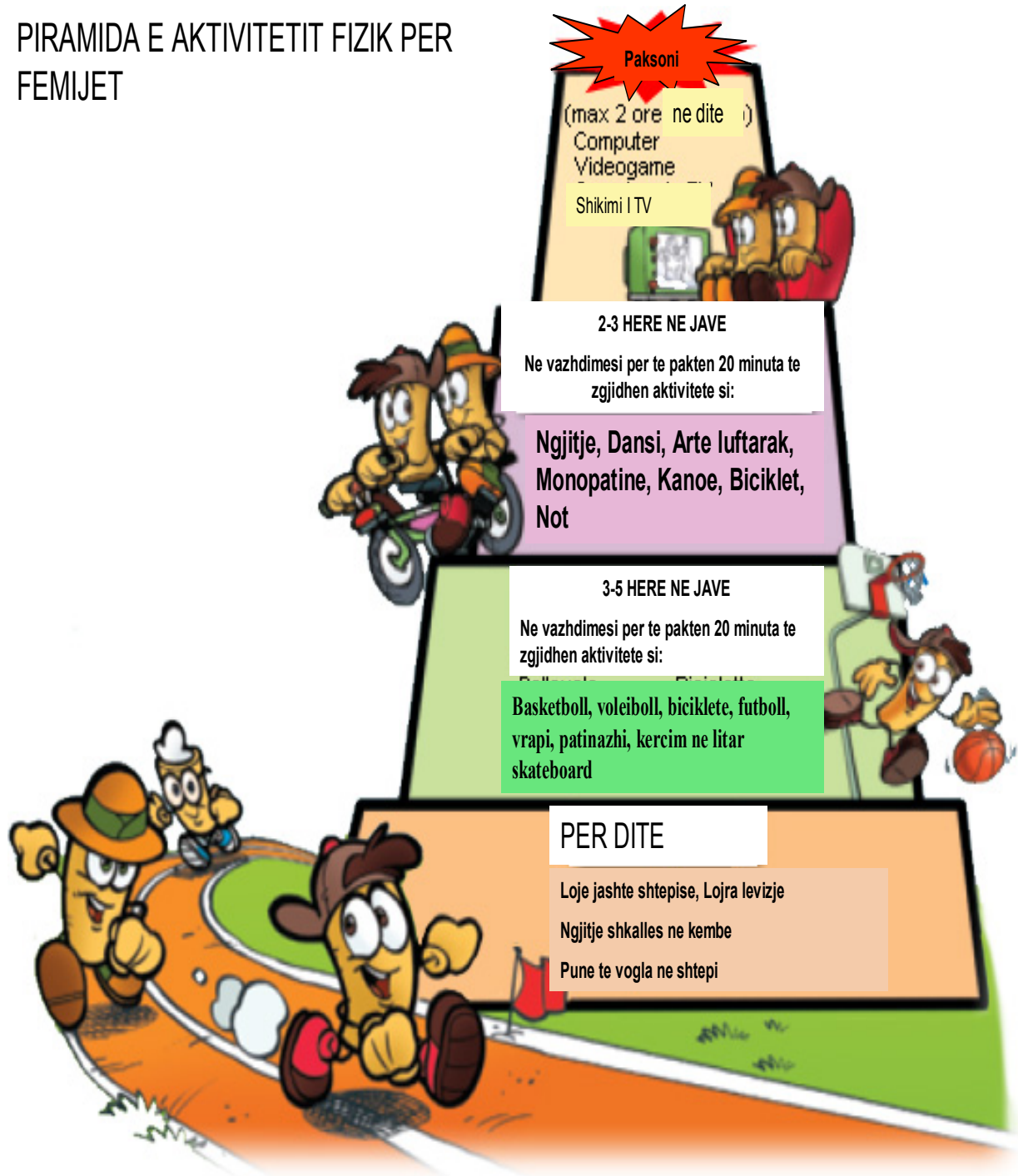


Temperaturat e brëndëshme të pjekjes së mishrave

Ushqimi	Temperatura e brëndëshme e pjekjes
Të grira	
Hamburger	71°C
Lope, viçi, derri, qëngji	71°C
Pule, gjel deti	71°C
Lope, Viçi, Qëngji	
Rosto* dhe biftek	
Me gjak**	Shiko shënimin —
Me pak gjak	63°C
E pjekur pak	71°C
E pjekur mirë	77°C
Derri	
Bërxolla, kotoleta, rosto	71°C
Pjekje mesatare	77°C
E pjekur mirë	71°C
Proshutë e pjekur	71°C
Salçiçe e freskët	
Pula, shpendët	
Pulë e plotë, ose në copa—	82°C
Rosë, patë	82°C
Gjel deti (jo i mbushur)	82°C
Gjoks gjel deti, pule	77°C
Gjel deti, mishrat e bardha	82°C
<p><i>*për rostot e lopës ka lloje të ndryshme kombinimi të pjekjes</i> <i>**45°C për një filetë, 50°C për një rosto.</i> <i>Temperatura e pjekjes me gjak nuk tregohet sepse kjo nuk konsiderohet e SIGURT nga ana higjienike)</i></p>	

Rosto lope	
Temperatura e brëndëshme	Koha
63°C	3 minuta
62°C	5 minuta
61°C	8 minuta
60°C	12 minuta
59°C	19 minuta
58°C	32 minuta
57°C	47 minuta
56°C	77 minuta
54°C	121 minuta

PIRAMIDA E AKTIVITETIT FIZIK PER FEMIJET





**REPUBLIKA E SHQIPERISE
KUVENDI**

LIGJ

Nr 8528, date 23.9.1999

PER NXITJEN DHE MBROJTJEN E TE USHQYERIT ME GJI

Ne mbeshtetje te neneve 78 dhe 83 pika 1 te Kushtetutes, me propozim te Keshillit te Ministrave

**KUVENDI
I REPUBLIKES SE SHQIPERISE**

VENDOSI:

Neni 1

Ky ligj ka per qellim te nxise dhe te mbroje ushqyerjen me gji, si dhe te rregulloje tregtimin e zevendesuesve te qumeshtit te gjirit per te ushqyerit e shendetshem te femijeve.

Neni 2

Ne zbatim te ketij ligji termat vijuese kane keto kuptime:

- a) "Reklama" kuptohet reklamimi me cdo mjet per nxitjen, shitjen ose konsumin e prodhimeve te zevendesuesve te qumeshtit te gjirit.
- b) "Ushqim plotesues" kuptohet cdo ushqim i pershtatshem, i paraqitur per ushqim shtese te qumeshtit te gjirit, formula per foshnje ose formula pasuese.
- c) "Mbajtese" kuptohet cdo forme paketimi i produktit te percaktuar per shitje si nje njesi per shitje me pakice, duke perfshire edhe ambalazhin.
- ç) "Produkt i percaktuar per shitje" kuptohet:
 - Formule per foshnjat, e cila nenkupton qumeshtin ose nje produkt te ngjashem me qumeshtin me origjine shtazore ose bimore, i pergatitur industrialisht, qe tregtohet per ushqimin e foshnjave dhe te femijeve te vegjel, nga lindja deri ne gjashte muaj.
 - Formule pasuese, e cila nenkupton qumeshtin ose nje produkt te ngjashem me qumeshtin me origjine shtazore ose bimore, i pergatitur industrialisht, qe tregtohet si ushqim per foshnja dhe femijet mbi gjashte muajsh.
 - Cdo produkt tjetër, i shitur per ushqimin e foshnjave dhe te femijeve te vegjel.
- d) "Foshnje" kuptohet nje femije nga dita e lindjes deri ne 12 muaj.
- dh) "Femije i vogel" kuptohet nje femije nga mosha 12 muaj deri 3 vjec.

KUFIZIMET

Neni 3

Asnje person nuk duhet te prodhoje, te shperndaje, te shese, te magazinoje ose te ekspozoje per shitje produkte te percaktuara ne nenin 2 pika ç te ketij ligji, kur ato:

- Nuk jane te rregjistruara ne perputhje me ligjet ne fuqi;
- Kane arritur daten e skadimit;
- Nuk jane në mbajtëset e tyre origjinale.

Neni 4

Prodhuesve dhe shitesve u ndalohet reklama dhe promovimi i produkteve te percaktuara ne nenin 2 pika ç duke perfshire ketu paraqitjen speciale, vizuale ne ekrane, reklammat per ulje cmimi, cmimet stimuluese, shitjet speciale, ulje cmimi me kushte te vecanta apo dhurata, si dhe promovimi i tyre ne nje qender shendetesore apo institucion tjeter te sistemit shendetesor shteteror ose privat.

Neni 5

Ndalohet nje prodhues ose nje person i ngarkuar nga ai, si dhe cdo shites:

- a) T'u shese institucioneve shendetesore shteterore dhe private produktet e percaktuara ne Nenin 2 pika ç, me cmim me te ulet se cmimet e publikuara nga prodhuesit;
- b) Te dhuroje ose te shperndaje, brenda nje qendre shendetesore, paisje ose te ofroje sherbime, si dhe materiale promovuese, qe u referohen ose mund te nxitin perdorimin e nje produkti, te percaktuar sipas Nenit 2 pika ç, me perjashtim te rasteve kur kategorizohen si ndihma humanitare;
- c) T'u ofroje shperblime, dhurata, kontribute, punonjesve te shendetesise te angazhuar me shendetin e nenes dhe te femijes;
- d) Te sponsorizojë veprimtari pavaresisht nga forma e tyre qe lidhen me shendetin e nenes dhe te femijes, perjashtuar veprimtarite me karakter te mirefillte shkencor.

Neni 6

Cdo punonjesi te shendetesise qe punon ne institucionet shendetesore shteterore dhe/ose private i ndalohet:

- a) te pranoje shperblime, dhurata, kontribute nga nje prodhues, shperndares ose cdo person tjeter i ngarkuar prej tyre;
- b) Te pranoje ose te shperndaje monstra te ketyre produkteve;
- c) Te promovojë perdorimin e produkteve te percaktuara ne Nenin 2 pika ç, perjashtuar rastet e vecanta, kur ka tregues absolut per perdorimin e tyre, duke shpjeguar qarte edhe pasojat qe sjellin ato.

Kufizimet e lidhura me etiketat e formulave foshnjore

Neni 7

Nje prodhues, shperndares ose shites nuk duhet te ofroje per shitje ose te shese formula per foshnja, ne qofte se ambalazhi ose etiketa nuk permban formulimin:

“Ushqimi i gjirit eshte ushqim ideal per rritjen e shendetshme dhe per zhvillimin e femijeve. KUJDES! Ky produkt do te perdoret per foshnjat nen 6 muajshe. Perpara se te vendosesh te plotesosh ose te zevendesosh ushqimin e gjirit me kete produkt, keshillohu me mjekun!”

Neni 8

Nje prodhues, shperndares ose shites nuk duhet te ofroje per shitje ose te shese formula pasuese ne qofte se:

a) ambalazhi ose etiketa nuk permban fjalet :

“Ushqimi i gjirit eshte ushqimi ideal per rritjen e shendetshme dhe per zhvillimin e femijeve. KUJDES! Ky produkt do te perdoret per foshnjat mbi 6 muajshe. Perpara se te vendosesh te plotesosh ose te zevendesosh ushqimin e gjirit me kete produkt, keshillohu me mjekun!”

b) etiketa nxit te ushqyerit artificial.

Neni 9

Nje prodhues ose shperndares nuk duhet te ofroje per shitje ose te shese qumesht te skremuar apo te kondensuar ne forme pluhuri ose te lenget, apo qumesht standart e te skremuar si zevendesues te qumeshtit te gjirit.

Ne ambalazhin e ketyre produkteve duhet detyrimisht te shkruhet:

«Ky produkt nuk duhet te perdoret per ushqimin e foshnjave»

DETYRAT E SISTEMIT SHENDETESOR

Neni 10

Drejtuesit e qendrave shendetesore dhe autoritetet shendetesore, vendore dhe kombetare, duhet te nxisin , te mbeshtesin dhe te mbrojne ne kuptim te ketij ligji, te ushqyerit me gji dhe te bejne publike mangesite e medha qe krijojne te ushqyerit alternativ.

Neni 11

Materialet informative apo me qellim edukimi dhe promocioni te jene, detyrimisht, te miratuara nga Ministria e Shendetesise apo nga strukturat perkatese te ngritura ose te autorizuar prej saj.

Neni 12

Ministria e Shendetesise eshte pergjegjese per zbatimin e ketij Ligji.
Ngarkohet Inspektoriati Sanitar Shteteror per kontrollin dhe per zbatimin e ketij Ligji.

KUNDERVAJTJET**Neni 13**

Shkeljet e dispozitave te ketij Ligji, kur nuk formojne veper penale, perbejne kundervajtje administrative dhe denohen me gjobe si vijon:

- a) per shkelje te nenit 3, masa e gjobes eshte nga 50 mije deri ne 100 mije lek ose me heqje te lejes se prodhimit dhe /ose importimit.
- b) Per shkelje te nenit 4, masa e gjobes eshte nga 25 mije lek deri ne 50 mije lek.
- c) Per shkelje te nenit 5, masa e gjobes eshte nga 40 mije lek deri ne 75 mije lek.
- d) Per shkelje te nenit 6, masa e gjobes eshte nga 5mije deri ne 10 mije lek dhe ne rast perseritje largim nga detyra.

Per shkelje te neneve 7, 8, dhe 9, masa e gjobes eshte nga 50 mije deri ne 100 mije lek.

Per shkelje te nenit 9, ne rast perseritje propozohet heqja e licenses.

Per gjobat e vena nga inspektoret e rretheve mund te behet ankim tek kryeinspektori sanitar i rrethit, ndersa ndaj inspektoreve sanitare te Republikes, behet ankim te Kryeinspektori Sanitar i Republikes.

Ankimi kunder vendimit te denimit me gjobe behet ne perputhje me procedurat e parashikuara ne ligjin 7697, date 7.4.1993 " Per kundravajtjet administrative" me ndryshimet dhe plotesimet e mevoneshme.

Neni 14

Ngarkohet Ministria e Shendetesise te nxjerre aktet nenligjore ne lidhje me kufizimet dhe pergjegjesite e perdorimit te produkteve te percaktuara ne kete ligj si dhe per problemet lidhur me edukimin dhe promocionin e strukturave shendetesore.

Neni 15

Ky ligj hyn ne fuqi 15 dite pas botimit ne «Fletoren Zyrtare».

KRYETARI

Skender Gjinushi



REPUBLIKA E SHQIPERISE
MINISTRIA E SHENDETESISE
KABINETI

Bulevardi "Bajram Curri" Tirana, ALBANIA, Tel/FAX +355 4 329437
Nr 1262/11 Prot. Tirane, 9.04

URDHER

Nr 157, Dt 6.04.2009

U R D H E R O J

Te gjitha sherbimet shendetesore qe ofrojne kujdes per nenen dhe femijen (konsultoret e gruas dhe femijes, maternitetet dhe repartet pediatrike te :

1. Mbeshtesin iniciativen per tu bere "Sherbime shendetesore mike te femijes" qe perkrahin dhe mbeshtesin ushqyerjen me gji.
2. Personeli shendetesor qe punon ne keto institucione te njihet me politiken e hartuar nga OBSH/UNICEF lidhur me 10 hapat per nje ushqyerje te sukseshme me gji.
3. Drejtuesit e institucioneve te mesiperme te hartojne nje plan konkret veprimi simbas çdo hapi te paraqitur ne kete politike, duke percaktuar nevojat dhe kerkesat per implementimin e kesaj iniciative.
4. Materniteti I Lezhes dhe Materniteti Fier, te cilet kane marre certifikaten nderkombetare te UNICEF/OBSH, si "spitale mik te femijes" do te jene aktualisht dy qendra reference per te treguar zbatimin praktik te kesaj politike.
5. Drejtoria e Kujdesit Shendetesor Paresor, Drejtoria Spitalore, Drejtoria Ekonomike ne Ministrine e Shendetesise dhe Drejtorite e Shendetit Publik ne rrethe se bashku me specialistet qe ato kane te marrin menjehere te gjitha masat e duhura per venien ne zbatim te ketij urdheri.

MINISTRI

Leonard SOLIS



KAPITULLI 8.

Supervizioni për gjendjen ushqyese dhe ushqyerjen e fëmijës

Objektivat

Pjesmarrësit në fund të këtij kapitulli do të mundën të:

- fitojnë aftësi për të supervizionuar/mbikqyrur gjendjen ushqyese të një fëmije simbas moshës së tij gjatë vizitave të kontrollit në qendrën shëndetësore
- të bëjnë pyetje intervistuese simbas moshës së fëmijës me prindët që të kuptojnë si është ushqyerja e fëmijës së tyre
- tu ofrojnë këshillim dhe mbështetje prindërve për ushqyerjen e foshnjes simbas moshës së saj.

8.1 Supervizioni për ushqyerjen në foshnjëri

Gjendja shëndetësore e një foshnje duhet të vlerësohet gjatë një vizite kontrolli për ushqyerjen si pjesë e vizitave të përgjithshme rutinë për kontrollin e mirërritjes. Personeli shëndetësor e fillon këtë vizitë kontrolli për ushqyerjen duke mbledhur informacion rreth gjendjes nutricionalë të foshnjes. Kjo mund të bëhet me disa pyetje intervistuese si dhe duke parë një pyetësor që ju është dhënë prindërve për ta plotësuar përpara vizitës. Këto dy metoda ofrojnë një pikë të vlefshme për të gjetur problemet që lidhen me ushqyerjen e foshnjes. Po kështu gjatë vizitave të kontrollit personeli shëndetësor mund të ofroj këshillim dhe mbështetje për ushqyerjen e foshnjes.

Pyetjet intervistuese

Këto pyetje kanë rëndësi për të vlerësuar gjendjen shëndetësore të fëmijës. Ato mund të bëhen prindëve gjatë vizitave të kontrollit në shtëpi, ose t`ju jepen më parë dhe kur prindi/kujdestari fëmijës vjen në klinikë shikohen përgjigjet që ka dhënë.

Pyetje për të gjithë prindërit

Punonjësit shëndetësor mund të bëjnë pyetjet e mëposhtëme për të mbledhur informacion për ushqyerjen:

- Si mendoni ju se po shkon ushqyerja? A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes me gji të Anës?
- Si e kuptoni ju që Ana është e uritur? Si e kuptoni ju që Ana është e ngopur
- Sa shpesh ushqehet me gji Ana?
- A keni vënë re ndonjë ndryshim nga mënyra si ushqehet Ana?
- Si e ndjeni ju a po rritet mirë Ana?
- A jeni e shqetësuar se nuk keni shumë të ardhura financiare për të blerë ushqim, apo qumështe formulash (kur nëna e ushqen me qumësht formule)?
- Kush është burimi i ujit të pijshëm që përdorni për të pirë, apo gatuar? A përdorni ujë të blerë në treg?
- A pini duhan? A pi duhan ndonjë nga ju në familje?

Matjet dhe Ekzaminimet

- Masni gjatësinë, peshën, cirkumferencën e kokës dhe plotësoni kurbat e rritjes Devijacioni nga rritja normale (p.sh. një ndryshim me rëndësi në grafikët e rritjes) duhet të vlerësohet. Kjo mund të jetë normale, ose mund të tregoj një problem ushqyerje (p.sh. vështirësi për të ngrënë).
- Vlerësoni pamjen e lëkurës, flokëve, gingivave, gjuhës dhe syve.
- Vlerësoni moshën e përshtatëshme për zhvillimin.
- Vëzhgoni bashkëveprimin prind-fëmijë dhe si reagojnë ata me njeri tjetrin (p.sh i dashur, i qetë, i largët, anksioz).

Këshillimi

Punonjësit shëndetësor mund të përdorin informacionin e mëposhtëm për tu ofruar udhëzime prindërve. Këto udhëzime japin informacion mbi gjendjen nutricionalë të foshnjës dhe atë që pritet kur fëmija të kalojë në etapën tjetër të zhvillimit, si dhe të nxisin sjelljet e shëndetëshme të ushqyerjes.

Rritja dhe Zhvillimi

- Informoni prindët se foshnja deri në moshën 2 vjeç ka nevojë për yndyrna dhe energji dhe ato nuk duhet të kufizojnë marrjen e yndyrnave. Midis moshës 2-6 muajsh, dhjami trupit dyfishohet njësoj si muskujt; pra foshnja në moshën 6 muajsh duket si një brumbull, rumbullak, ose buçko. Vajzat depozitojnë një përqindje më të lartë yndyre se djemtë. Por nga mosha 6-12 muajsh, megjithatë foshnjat shtojnë më shumë muskuj dhe më pak dhjam dhe pamja rumbullake shpesh zhduket.
- Siguroni prindërit se foshnjat zhvillojnë aftësitë e të ushqyerit me normat e tyre individuale. Foshnja duhet të përgatitet për fillimin e ushqimeve të reja. Nëse foshnja ka vonesa të konsiderueshme në zhvillimin e aftësive të të ushqyerit, është i nevojshëm vlerësimi i mëtejshëm nga një profesionist shëndetësor.

Praktikat e të ushqyerit

- Kujtoni se qumështi gjirit është ushqimi më i mirë i foshnjës për 6 muajt e parë të jetës.

- Theksoni për prindërit se deri kur foshnja është 12 muajsh, janë të rekomanduara qumështi gjirit, formulat e fortifikuara me hekur, ndërsa qumështet e tjera të bagëtive (i lopës, dhisë, sojës) nuk duhet të përdoren edhe në përgatitjen e ushqimeve plotësuese, si muhalebi, qumësht me biskota, etj
- Shpjegoni prindërve që kanë foshnje që vuajnë nga kapsllëku (p.sh që kanë feçe të thata, të forta, që defekojnë me vështirësi) se një shkak mund të jetë mosmarrja e duhur e qumështit të gjirit, apo formulave foshnjore, mund të marrin qumështe formulash që përgatiten jo si duhet, ose mund të kenë filluar shpejt ushqime të tjera. Kapsllëku është i pazakontë tek foshnjët që ushqehen me gji, megjithëse foshnjët që janë 6 javëshe, ose më të mëdhaja mund të rrinë edhe disa ditë pa defekuar, ose mund të defekojnë edhe vetëm një herë në ditë.
- Asnjë lëng, përfshirë edhe ujin nuk i duhet dhënë një foshnje para moshës 6 muajshe. Në raste shumë të rralla kur mund të jepen lëngjet, ato duhen ofruar me një filxhan, gotë dhe jo me shishe dhe nuk duhen dhënë më shumë se 110-170 ml në ditë.
- Shpjegoni prindërve të foshnjeve të lindura preterm, ose me peshë të ulët lindje më të vegjël se 6 muajsh që janë të ushqyera me gji, ose që janë të ushqyera me formula të pa fortifikuara me hekur kanë nevojë për shtesa në hekur. Duke qënë se këto foshnje lindin me më pak depozita hekuri se foshnjët në term të plotë dhe kanë një shpejtësi më të madhe rritje në foshnjëri, depozitat e tyre të hekurit paksohen më herët dhe kjo ndodh zakonisht nga moshja 2-3 muajsh.
- Në këto foshnje anemia nga pamjaftueshmëria në hekur duhet të kontrollohet duke kryer ekzaminime si matja e hemoglobinës, ose hematokritit. Mbase diagnostikohet anemia nga pamjaftueshmëria e hekurit, ajo duhet të trajtohet me hekur nga goja në doza 3 mg/kg në ditë për 4 javë.
- Shtesat me Vitamin D mundet të jenë të nevojshme në se foshnja nuk është ekspozuar ndaj dritës së diellit, ka lëkurë në ngjyrë të errët, ose jeton në zona ku ka pak dritë dielli.

Siguria Ushqimore

- Thojuni prindërve të flakin çdo shishe me qumësht të shtrydhur, apo enë të hapura, ose formula foshnjore të përgatitura që janë ruajtur në frigorifer për mbi 24 orë.
- Shpjegoni mos ta ngrohin në mikrovalë qumështin e shtrydhur të gjirit, formulat foshnjore, ose ndonjë ushqim tjetër. Ena mund të jetë e ftohtë, por përmbajtja mund të jetë shumë e nxehtë dhe mund të shkaktoj djegje tek foshnja.
- Shisheet mund të ngrohen duke i mbajtur ato nën ujin e nxehtë të rubinetës, ose duke i vendosur në një enë me ujë të ngrohtë për pak minuta. Për tu siguruar që lëngu nuk është shumë i nxehtë, prindët mund të derdhin pak pika tek pëllëmba e dorës së tyre (duhet të ndjehet e vakët). Kur nevojitet ato duhet të presin derisa të ftohet dhe ta provojnë përsëri
- Theksoni se mbytja mund të jetë një problem për foshnjët sepse ato mund të mos kenë zhvilluar si duhet kontrollin e muskujve për tu gëlltitur dhe përlypur ushqimet. Foshnjët mund të mbyten me ushqime që janë të vogla, apo

rrëshqitëse (p.sh kokrra rrushi, karamelle të vogla, fara, etj) dhe me ushqime që janë të forta dhe të vështira për ti coptuar (p.sh karrotat, arrat, kokoshka, etj). Gjithashtu ushqimet që janë të ngjitshme janë të vështira për tu ndarë (p.sh copa të mëdha mishi) mund të ngecin në fyt.

- Tregoni prindërve mos tu shtojnë mjaltë ushqimit, ujit, ose formulave sepse ai mund të ketë disa mikroorganizma që shkaktojnë një sëmundje që quhet botulizëm dhe helmon foshnjët. Ushqimet e përpunuara industrialisht që përmbajnë mjaltë nuk ju duhet dhënë foshnjeve deri në moshën 1 vjeç.
- Informoni prindët që foshnjët janë në rrezik të madh për sëmundje me origjinë ushqimore sepse sistemet e tyre imunitare dhe gastrointestinale nuk janë zhvilluar plotësisht. Për të paksuar rrezikun e sëmundjeve të shaktuara nga ushqimet, prindët duhet të dinë dhe të zbatojnë praktikën e sigurisë ushqimore

Shqetësimet e shpeshta

- Siguroni se është normale që foshnjët të pështynë dhe nxjerrin pak qumësht gjatë çdo vakti ushqyerje. Ato duhet ta mbajnë në krahë foshnjën dhe ta godasin lehtësisht në shpinë që të nxjerrin ajrin që ka gëlltitur gjatë çdo ushqyerje, gjithashtu gjatë ushqyerjes të mënjanojnë lëvizjet e tepërta.
- Shpjegoni prindërve të fëmijëve me diarre, ose temperaturë, apo sëmundje të tjera, se ato kanë nevojë për të marrë lëngje dhe ushqime shtesë, asnjëherë mos të ndërpresin ushqyerjen, ose paksojnë racionet që i japin fëmijës.
- Shpjegoni prindërve se ekspozimi për një kohë të gjatë ndaj duhanpirjes pasive mund ti rrezikoj foshnjët për sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes dhe të zemrës si dhe vdekje nga sindromi vdekjes së papritur të foshnjës. Kërkojuni prindërve mos të pijnë duhan kur janë në shtëpi, në makinë, apo kudo që janë bashkë me foshnjat e tyre.

8.2 Vizitat Kontrolluese të Ushqyerjes simbas Periudhave Moshore të Fëmijës

8.2. a Periudha prenatale

Pyetjet Intervistuese PARALINDJES/PRENATALE

Për gruan shtatzënë

- A keni menduar për të ushqyer fëmijën me gji?
- A dini për përfitimet e ushqyerjes me gji për ju dhe foshnjën tuaj?
- A keni shqetësime rreth dietës tuaj dhe ushqyerjes me gji?
- A kufizoni ju ndonjë ushqim?
- A kufizoni ju ndonjë ushqim në dietën tuaj sepse nuk keni oreks, keni reaksione alergjike, jeni vegjetariane, keni shtuar në peshë, ose për ndonjë arsye tjetër?
- A keni në familje ndonjë histori për alergji ushqimore?
- A po merrni vitamina prenatale? A planifikoni ju të merrni në të ardhmen?
- A merrni shtesa me vitamina, ose minerale?
- A pini verë, birra, apo ndonjë pije tjetër alkolike?
- A përdorni ndonjë bar, medikament?
- A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes së foshnjës tuaj të ardhshme?

- Çfar eksperiencash keni për ushqyerjen e foshnjave? Me fëmijët tuaj? Fëmijë të tjerë? Fëmijë të afërmëve, shoqeve tuaja?
- Çfar mendon partneri juaj rreth planit tuaj për ushqyerjen e foshnjes së ardhëshme?
- A jeni e shqetësuar se nuk keni sa duhet të ardhura për të blerë ushqim?
- A pini duhan? Në shtëpinë tuaj a pi njeri duhan?
- A keni problem me dhëmbët?

Për gratë që planifikojnë të ushqejnë me gji

- A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes me gji?
- A keni marrë ndonjëherë ndonjë informacion mbi ushqyerjen me gji?
- A keni ndonjë anëtar të familjes, ose mikeshë që do t`ju ndihmoj ndërsa do mësoni të ushqeni me gji?
- A dini se ku të drejtoheni për tu këshilluar mbi ushqyerjen me gji?
- A jeni kontrolluar për gjendjen tuaj HIV?

Për prindët që planifikojnë të ushqejnë me qumështe formulash

- A dini se cilat formula foshnjore ju do të përdorni? A keni zgjedhur ndonjë? A ka shtesa hekuri?
- Si do ta përgatisni ju formulën foshnjore?
- Mbasi të jetë përgatitur formula foshnjore, si do ta ruani ju atë?
- A keni antar të familjes, apo miq që do t`ju ndihmojnë me ushqyerjen e bebit tuaj?

Këshillat për gruan shtatzënë

- Për të paksuar në minimum rrezikun e femrave që lindin një foshnje me defekte të tubave neural, ti nxisin ato të marrin acid folik, veçanërisht përpara shtatzënisë dhe gjatë tremujorit të parë. Përpara shtatzënisë, femrat duhet të marrin 400 μg në ditë acid folik (forma sintetike e folateve) në formë shtesë, së bashku me ngrënien e ushqimeve të pasura në folate. Mbasi shtatzënia është konfirmuar, rekomandohet marrja e 600 μg folate, 360 μg acid folik të marrë me ushqime dhe 300 μg acid folik të marrë me shtesa.
- Informoni gratë kush janë burimet e ushqimeve që kanë më shumë folate përfshirë: frutat (p.sh. portokallet, luleshtrydhet); zrazavatet me gjethe jeshile të errët (p.sh. spinaq, pazi); disa zrazavate (brokoli); dhe legumet (p.sh. fasulet). Acidi folik mund të merret gjithashtu edhe nga prodhimet e fortifikuara me hekur (p.sh mielli).
- Gratë duhet të mbajnë një peshë të shëndetëshme gjatë shtatzënisë.
- Shpjegoni se gjatë shtatzënisë duhet të mënjanohet konsumi i alkolit, për arsye të efekteve të dëmshme të alkolit tek fetusit.
- Nxisni gratë që pijnë duhan për ta ndërprerë atë, për të paksuar rrezikun e tyre për të lindur një foshnje me vonesë të rritjes fetale.
- Nxisni gratë të mbajnë një higjienë dhe kujdes të mirë për gojën dhe dhëmbët
- Shpjegoni se humbja në peshë mbas shtatzënisë duhet të ndodhi gradualisht duke rregulluar marrjen kalorike, nivelin e aktivitetit fizik, ose të dyja
- Aktiviteti moderuar fizik si ecja, noti, rekomandohen sa më shpejt e mundur mbas lindjes për të rritur nivelin e energjisë së nënës.

Për gratë që planifikojnë të ushqejnë me gji

- Nxisni gratë tu fillojnë ushqyerjen me gji të porsalindurve të tyre sa më shpejt e mundur pas lindjes, zakonisht brënda orës së parë.
- Mësoni gratë që ushqejnë me gji të porsalindurit e tyre të njohin shënjat e urisë dhe ngopjes (p.sh vemendje, ose aktivitet i rritur, hapja e gojës, kërkimi gjirit, etj). Tregoni grave mos të presin derisa foshnja të qaj që ti ushqejnë, e qara nuk është treguesi vetëm për urinë.
- Mësoni nënat të ushqejnë me gji foshnjat e tyre të porsalindura afërsisht 8-12 herë në 24 orë deri kur ato duken të kënaqura
- Shpjegoni nënave se asnjë shtesë (p.sh, ujë, çaj, glukoz, lëngje frutash, paluze, formula, etj) nuk duhet tu jepen foshnjeve që ushqehen me gji, përjashtuar kur ka ndonjë problem shëndetësor që e rekomandon mjeku.
- Nxisni gratë të mësojnë për statusin e tyre HIV. Në se ato janë HIV pozitive, duhet kundërrindikuar ushqyerja me gji.

Për prindët që planifikojnë të ushqejnë me formula

- Mësoni prindët të japin rreth 56 ml formula foshnjore çdo 2-3 orë në fillim. Në se foshnja duket i/e uritur duhet përgatitur më shumë, veçanërisht me rritjen e fëmijës.
- Për të paksuar rrezikun e foshnjes për të zhvilluar karies të dhëmbëve në fëmijëri, nxisni prindët që mos të bëjnë gjëra që dëmtojnë dhëmbët e tyre (psh ti vënë për të fjetur me një shishe me biberon, ti japin shishe me biberon kur nuk është e uritur).

Pyetje Intervistuese dhe këshillimi**8.2. b I porsalinduri****Për prindët e të gjitha foshnjeve**

Sa ka qenë periudha më e gjatë kohore që ka fjetur Arjana?

Sa shumë po pushoni ju?

Sa pelena të lagura ka zakonisht Arjana gjatë një dite?

A e mbani ngritur dhe e ndihmoni Arjanën të nxjerri ajrin pas ushqyerjes?

A po ju ndihmon dikush tjetër të ushqeni Arjanën ?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

A keni pyetje rreth ushqyerjes me gji?

A ju ndihmon dikush në ushqyerjen me gji?

Sa shpesh po e ushqeni me gji Eduardin? Si e kuptoni që është i uritur? A pozicionohet, e kap dhe thith mirë gjirin tuaj Eduardi?

A dëgjoni që bën lëvizje gëlltitje kur ju ushqeni me gji?

A keni patur ndonjë problem me gjinjte, apo thithat tuaj (për shembull, fryrje, dhimbje, etj)?

A po kufizoni ndonjë ushqim në dietën tuaj?

A keni marrë shtesa me vitamina, ose minerale, ose po planifikoni të merrni?

A pini verë, birra, ose pije të tjera alkolike?

A po përdorni ndonjë ilaç, bar, etj?

A e keni kontrolluar gjendjen tuaj HIV?

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Cilat formula foshnjore përdorni? A është e fortifikuar me hekur?

Si e përgatisni ju formulën foshnjore?

Mbasi të jetë përgatitur formula foshnjore, si e ruani ju atë?

Si i pastroni biberonat, shishet dhe mjetet e tjera përpara dhe mbas ushqyerjes?

Çfar bëni më qumështin që mbetet në shishe pasi keni ushqyer Arjanën

Si e mbani Arjanën kur e ushqeni?

Ekzaminimi dhe analizat

- Kur është e mundur, vëzhgoni nënën që ushqen me gji foshnjen e saj. Kontrolloni rehatinë e nënës kur ushqen foshnjen, kontaktin sy me sy midis nënës dhe foshnjes, bashkëveprimin e nënës me foshnjen, përgjigjet e nënës, të foshnjes ndaj tërheqjes së vëmendjes nga ambienti rrethues dhe aftësinë e fëmijës për të thithur. Ndhmoni nënën dhe foshnjen për të zhvilluar sjellje që e ndihmojnë për një ushqyerje të shëndetëshme me gji.
- Në së nëna nuk e njeh statusin HIV këshilloni të depistohet.

Këshillimi për foshnjen e porsalindur

- Nxisni nënat të ushqejnë eskuzivisht me gji foshnjat e tyre për 6 muajt e parë. Shpjegoni se ushqyerja me gji ofron ushqyerjen ideale dhe nxit rritjen dhe zhvillimin më të mirë. Uji, lëngjet dhe ushqime të tjera janë në përgjithësi të panevojëshme për foshnjat që ushqehen me gji
- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjen kur ajo është e uritur, zakonisht 10-12 herë në 24 orë. Shënja urie përfshijnë aktivitetin dorë-gojë, afrimin dhe kërkimin e gjirit, grimasa të fytyrës, tinguj grindjeje, qarje.
- Theksoni se foshnjat duhet të zgjohen për ushqyerjen gjatë 2 javëve të para në se foshnja flen për më shumë se 4 orë rrjesht
- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjat deri kur duket i ngopur. Shenjat e ngopjes janë kthimi kokës larg thithit, tregon interesa ndaj gjërave të tjera dhe jo ndaj të ngrënit, shtrëngon gojën fort.
- Nxisni prindët të mbajnë foshnjen në krah, ose në prehër pas ushqyerjes dhe ti godasin lehtësisht kurrizin që të nxjerri ajrin e gëlltitur bashkë me ushqimin.
- Siguroni prindët që foshnjat po marrin sa duhet qumësht në se ato po bëjnë lëvizje gëlltitëse, po shtojnë si duhet në peshë dhe kanë një, ose dy pelena të lagura/ të ndotura në ditën e parë, që rriten në 6-8 pelena ta lagura leckë, ose 5-6 pelena një përdorimshe dhe 3-4 defekime gjatë 24 orëve (Urina duhet të jetë e verdhë e zbehtë dhe feçet duhet të jenë të buta si djathi baxhos dhe ngjyrë mustarde duke filluar nga dita e katërt)
- Shpjegoni prindërve që as foshnjat e ushqyera me gji, as ato me qumështe formule nuk kanë nevojë për të pirë ujë gjatë 6 muajve të parë të jetës

Brënda Javës së Parë

Foshnjat duhet të vizitohen nga personeli shëndetësor kur ato janë 2-4 ditëshe

Pyetje Intervistuese

Për prindët e të gjitha foshnjeve

Mbasi e ushqeni Klarën, ose gjatë ushqyerjes, ju apo dikush tjetër a e mban atë që të nxjerri ajrin që ka gëlltitur bashkë me qumështin ?

A po ju ndihmon dikush tjetër që ta ushqeni atë?
Sa pelena të lagura ka dhe sa herë defekon Klara në 24 orë?
Sa e gjallë dhe aktive është Klara?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

A e ndjeni refleksin e rrjedhjes së qumështit (dalja e qumështit nga alveolat dhe duktuset)?
A keni vënë re ndryshime në qumështin tuaj?
A keni patur ndonjë problem me gjinjat, ose thithat, (myk, skuqje, çarje të thithit)?
Sa shpesh e ushqeni Olsin? Sa gjatë e ushqeni ju në çdo vakt?
Olsi a thith mirë? A e kap ai mirë gjirin?
A keni ndonjë shqetësim rreth asaj që po hani?

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Me çfar formulash foshnjore po e ushqeni Klarën A është formula e fortifikuar me hekur?
Sa shpesh e ushqeni Klarën? Sa është sasia që ajo merr gjatë një ushqyerje?
Si e mbani Klarën kur e ushqeni? Si e mbani filxhanin/shishen?
Si e kuptoni që Klara është e uritur? Si ju tregon ajo se është ngopur?
A mendoni se biberonat me shishe që ju po përdorni janë të përshtatëshme për Klarën?

Ekzaminimi dhe analizat

- Vlerësoni foshnjen për shtimin në peshë, marrjen e qumështit, hidratimin, ikterin dhe urinimin e defekimin simbas moshës (të paktën 5, ose më shumë pelena të lagura dhe 3-4 feçe në ditë nga dita e 5-7)
- Kur keni mundësi, vëzhgoni nënën që ushqen me gji foshnjen e saj. Shikoni rehatinë e nënës që ushqen, kontaktin me sy nënë foshnjë dhe bashkëveprimin e nënës me foshnjën, përgjigjet e nënës dhe foshnjes ndaj ngacmimeve të ambientit dhe aftësinë e foshnjes për të thithur. Ndihmoni foshnjen dhe nënën të zhvillojnë sjellje për ushqyerjen e suksesëshme me gji.
- Në se foshnja thith dobët kërkoni në se shkak është një papjekuri, apo problem i sistemit nervor. Vlerësoni në se thithja është shumë e dobët dhe mund të kompromentoj marrjen e ushqimit nga foshnja dhe aftësinë për të shtuar në peshë.

Këshillimi

- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjen kur ajo është e uritur, zakonisht 10-12 herë në 24 orë. Shënja urie përfshijnë aktivitetin dorë-gojë, afrimin dhe kërkimin e gjirit, grimasa të fytyrës, tinguj grindjeje, qarje.
- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjen deri kur duket i ngopur. Shenjat e ngopjes janë kthimi kokës larg thithit, tregon interesa ndaj gjërave të tjera dhe jo ndaj të ngrënit, shtrëngon gojën fort.
- Nxisni prindët të mbajnë foshnjen në krah, ose në prehër pas ushqyerjes dhe ti godasin lehtësisht kurrizin.
- Sqaroni se foshnjat po marrin sa duhet qumësht në se ato kanë 6-8 pelena ta lagura lecke, ose 5-6 pelena një përdorimshe dhe 3-4 defekime gjatë 24 orëve si dhe po shtojnë si duhet në peshë.
- Shpjegoni prindërve që as foshnjat e ushqyera me gji, as ato me qumështe formule nuk kanë nevojë për të pirë ujë gjatë 6 muajve të parë të jetës
- Shpjegoni prindërve se foshnjat në këtë moshë mund të hutohen nga dritat

dhe zhurma dhe mund të kenë nevojë për ndihmë për tu përqëndruar mbi ushqyerjen. Një përjasje e qetë, e butë duke përdorur lëvizje përsëritëse si përkundje, përkëdhelje, etj zakonisht ndihmon më shumë. Disa foshnje mund të kenë nevojë të mbështillen ngrohtë, ose të ushqehen në një dhomë me më pak dritë dhe zhurmë.

8.2.c Foshnja 2 javësh deri 2 muajsh

Pyetje Intervistuese

Për prindët e të gjitha Foshnjeve

A po i jepni Mirit ndonjë ushqim tjetër përveç qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore?

A po ju ndihmon ju dikush ta ushqeni atë?

Sa është koha më e gjatë që flen zakonisht Miri?

A ka patur periudha që duket se po rritet shumë shpejt dhe sikur kërkon të haj çdo minutë? Çfar keni bërë ju?

A e mbani Mirin pas ushqyerjes, ose gjatë saj ngritur që të nxjerri ajrin?

Sa pelena të lagura ka ai gjatë çdo dite?

A jeni vizituar ju në një qendër shëndetësore pas lindjes? Në se po a keni diskutuar për planifikimin familjar?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes me gji?

Sa shpesh e ushqeni me gji Fredin? Sa kohë zgjat ushqyerja?

A ka marrë Fredi ndonjë qumësht formule, apo qumësht tjetër së bashku me qumështin e gjirit

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Me çfar formulash foshnjore po e ushqeni Merin A është e fortifikuar me hekur?

Sa shpesh e ushqeni Merin? Sa është sasia që ajo merr gjatë një ushqyerje?

Sa kohë ju duhet për të ushqyer Merin?

A i keni dhënë ndonjë diçka tjetër përveç qumështit të formulave?

Çfar bëni me qumështin e mbetur në shishe pasi Meri ka mbaruar ushqyerjen?

A e mbani ju shishen, apo e lejoni ta mbajë ajo vetë kur ushqehet?

A e lini ju Merin në shtrat me një shishe?

Ekzaminimi dhe Kontrolli

- Kur keni mundësi, vëzhgoni nënën që ushqen me gji foshnjen e saj. Shikoni rehatinë e nënës që ushqen, kontaktin me sy nënë foshnjë dhe bashkëveprimin e nënës me foshnjën, përgjigjet e nënës dhe foshnjes ndaj ngacmimeve të ambientit dhe aftësinë e foshnjes për të thithur. Ndhmoni foshnjen dhe nënën të zhvillojnë sjellje për ushqyerjen e suksesëshme me gji.
- Vlerësoni nevojën për shtesa me vitamin D.

Këshillimi

- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjën kur ajo është e uritur, zakonisht 10-12 herë në 24 orë. Shënja urie përfshijnë aktivitetin dorë-gojë, afrimin dhe kërkimin

e gjirit, grimasa të fytyrës, tinguj grindjeje, qarje.

- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjën deri kur duket i ngopur. Shenjat e ngopjes janë kthimi kokës larg thithit, tregon interesa ndaj gjërave të tjera dhe jo ndaj të ngrënit, shtrëngon gojën fort.
- Nxisni prindët të mbajnë foshnjën në krah, ose në prehër pas ushqyerjes dhe ti godasin lehtësisht kurrizin.
- Foshnjët shpesh kanë shpërthime të rritjes midis javëve të 2 dhe të 4 të jetës dhe rrisin ndjeshëm marrjen e tyre të qumështit gjatë kësaj kohe
- Foshnjët po marrin sa duhet qumësht në se ato kanë 6-8 pelena të lagura leckë, ose 5-6 pelena një përdorimshe dhe 3-4 defekime gjatë 24 orëve dhe po shtojnë si duhet në peshë.
- Shpjegoni prindërve se në se foshnja qan pa pushim për disa orë çdo ditë dhe ka shumë gazra mund të ketë një kolik. Në se foshnja po ushqehet me gji, rekomandohet të ushqehet shpesh dhe me kohë të shkurtër. Disa ushqime si qumështi lopës, vezët, lajthitë dhe prodhimet e detit mund të mënjanohen nga dieta e nënës
- Siguroni prindët se të porsalindurit e ushqyer me gji zakonisht kanë feçe të shpeshta dhe të ujshme. Kjo nuk është diarre. Mbas disa javëve sasia e daljeve jashtë mund të paksohet. Foshnjët që ushqejnë me gji në moshën 6 javësh dhe më të rritur mund të kenë edhe dalje jashtë të rralla çdo 3 ditë.
- Shpjegoni se me rritjen e foshnjeve ato hutohen ju tërhiqet vëmendja me lehtë nga ambienti rrethues gjatë ushqyerjes dhe mund të kenë nevojë për përkundje e më shumë përkëdhelje.
- Theksoni se foshnjeve nuk duhet tu ofrohet asnjë ushqim tjetër përveç qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore deri kur ato mund të qëndrojnë ulur pa mbështetje dhe të kenë kontroll të mirë të kokës dhe qafës, rreth moshës 5-6 muajsh.
- Shpjegoni prindërve që as foshnjët e ushqyera me gji, as ato me qumështe formule nuk kanë nevojë për të pirë ujë gjatë 6 muajve të parë të jetës
- Nxisni prindët të luajnë me foshnjën duke e nxitur të ndjeki me sy objektet. Loja nxit sistemin nervor dhe ndihmon foshnjët të zhvillojnë kontrollin e kokës, qafës dhe aftësive motore

8.2. d Foshnja 4 muajsh

Pyetje Intervistuese

Për prindët e të gjitha foshnjeve

A mundet Klara të presi pa qarë, grindur ndërsa ju po bëheni gati për ta ushqyer atë?

A po i jepni ndonjë ushqim tjetër përveç qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore?

A duket Klara e interesuar për ushqimin që ju i jepni?

Ai keni ofruar ju ushqime të tjera? Në se po çfarë?

A keni ndonjë shqetësim për ushqyerjen e Klarës?

Përveç se ushqehet në shtëpinë e saj a ushqehet ajo në ndonjë vend tjetër (për shëmbull në shtëpinë e gjyshes, të afërmeve të tjerë, etj)?

A i ka dalë ndonjë dhëmb Klarës?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes me gji?
 Sa shpesh e ushqeni me gji Enion? Sa kohë zgjat ushqyerja?
 A duket se po ushqehet më shpesh, ose për periudha më të gjata kohore? A jeni ju e aftë ta ushqeni sipas kërkesës?
 A ka marrë Enio qumësht gjiri, apo lëngje të tjera nga shishja?
 A keni planifikuar ju të ktheheni në punë, ose shkollë, pra do të shtrydhni qumështin tuaj të gjirit? Ku e ruani atë? Për sa kohë e ruani?

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Me çfar formulash foshnjore po e ushqeni Almën. A është e fortifikuar me hekur?
 Sa shpesh e ushqeni Almën? Sa është sasia që ajo merr gjatë një ushqyerje?
 Sa kohë ju duhet për të ushqyer Almën?
 A i keni dhënë ndonjë diçka tjetër përveç qumështit të formulave?
 Çfar bëni me qumështin e mbetur në shishe pasi Alma ka mbaruar ushqyerjen?
 A keni ndonjë shqetësim rreth formulave foshnjore (për shembull kostoja, përgatitja, sasia, ose përmbajtja e lëndëve ushqyese)?

Ekzaminimi dhe Kontrolli

- Vlerësoni nevojën për vitamin D.

Këshillimi

- Theksoni se foshnjeve nuk duhet tu ofrohet asnjë ushqim tjetër përveç qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore deri kur ato mund të qëndrojnë ulur pa mbështetje dhe të kenë kontroll të mirë të kokës dhe qafës, pra rreth moshës 5-6 muajsh.
- Shpjegoni se nuk ka asnjë përparësi nutricionale por mund të ekzistojnë dizavantazhe kur fillohen ushqimet plotësuese përpara se foshnja të jetë gati nga zhvillimi, pra rreth moshës 6 muajsh
- Shpjegoni prindërve që as foshnjat e ushqyera me gji, as ato me qumështe formule nuk kanë nevoj për të pirë ujë gjatë 6 muajve të parë të jetës
- Informoni prindët se lodrat e foshnjes nxisin aktivitetin fizik. Duke luajtur me lodra të përshtatëshme me moshën (p.sh rrake, kafshë pelushi, lodra plastike), duke i lëvizur nga dora në gojë dhe thithur e kafshuar ato, foshnjat ndihmohen të zhvillojnë aftësitë që do ti përdorin më vonë për tu vetushqyer

8.2. e Foshnja 6 muajsh

Pyetjet Intervistuese

Për prindët e të gjithë fëmijëve

A mundet Ema të presi kur ju po përgatiteni ta ushqeni atë?
 Kur Ema ha, ose pi diçka, sa është sasia që ha, ose pi ajo në një kohë të caktuar? Çfar bën ajo kur ka diçka për të ngrënë?
 Si ju tregon Ema se ajo pëlqen një ushqim të caktuar? A ka ushqime që i pëlqejnë më shumë? Në se po cilat janë ato?
 A ha ajo ndonjë ushqim nga ato që hahen në vaktet e familjes? Në se po kush janë

ato?

A ha vetë ndonjë ushqim Ema?

A fut në gojë edhe sende që nuk janë ushqimore? Në se po çfar janë ato?

A e dini se çfar han Ema kur ajo është larg shtëpisë (për shembull në çerdhe, me bebi siter, etj)

A i ka dalë dhëmbi i parë Emës? A ka patur probleme gjatë shpërthimit të dhëmbëve?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

A keni ndonjë pyetje rreth ushqyerjes me gji?

Sa shpesh e ushqeni me gji Andin? Sa kohë zgjat ushqyerja?

A i keni dhënë Andit qumësht gjiri, apo lëngje të tjera nga shishja, ose filxhani?

A i keni dhënë Andit formula foshnjore, ose qumësht lope, dhije, ose soje?

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Sa shpesh e ushqeni Emën ? Sa është sasia që ajo merr gjatë një ushqyerje?

A i keni dhënë ndonjë diçka tjetër përveç qumështit të formulave?

A do Ema t`ju ndihmoj ta mbani shishen e saj

A keni ndonjë shqetësim rreth formulave foshnjore (për shembull kostoja, përgatitja, sasia, ose përmbajtja e nutrientëve)?

Me çfar uji i përgatisni formulat?

Ekzaminimi dhe Kontrolli

- Vlerësoni nevojën për shtesa në Vitamin D dhe Hekur.
- Kontrolloni burimet e ujit që përdor familja për të pirë, për të përgatitur formulat foshnjore

Këshillimi

- Mësoni prindët të ushqejnë foshnjen kur ajo është e uritur, zakonisht 10-12 herë në 24 orë. Shënja urie përfshijnë aktivitetin dorë-gojë, afrimin dhe kërkimin e gjirit, grimasa të fytyrës, tinguj grindjeje, qarje.
- Udhëzoni prindët ti fillojnë foshnjes ushqimet plotësuese kur ka ndryshuar refleksi thithjes që të lejoj gëlltitjen, mund të qëndroj ulur pa mbështetje dhe mban mirë qafën dhe kokën.
- Shpjegoni prindërve rëndësinë e ofrimit të ushqimeve të reja një nga një dhe të vëzhgohen foshnjat e tyre për 7 ditë, ose më shumë mbasi futet një ushqim i ri për tu siguruar se ato nuk kanë reaksione alergjike
- Nxisni prindërit të shtojnë gradualisht fruta të buta në formë pureje, zarzavate dhe mish.
- Futja graduale e ushqimeve të larmishme ndikon në marrjen e një diete të balancuar dhe të zhvillohen sjellje të shëndetëshme të ushqyerjes
- Theksoni se para moshës 6 muajshe foshnjeve nuk ju duhet dhënë spinaq, panxhar, rrepë, karrota sepse ato kanë shumë nitrate që mund të shkaktojnë methemoglobinemi
- Siguroni prindët se është normale për foshnjat që të jargëzojnë më shumë nga mosha 3-4 muajshe sepse gjëndrat e tyre të pështymës bëhen më aktive.
- Udhëzoni prindët të japin drithra (jo me miell gruri) si ushqime të para plotësuese
- Nxisni prindërit të shtojnë gradualisht fruta të buta në formë pureje, zarzavate

dhe mish që janë burime të mira për vitaminë C e cila ndihmon në thithjen e hekurit.

- Futja graduale e ushqimeve të larmishme ndikon në marrjen e një diete të balancuar dhe të zhvillohen sjellje të shëndetshme të ushqyerjes
- Theksoni se në se foshnja nuk pëlqen një ushqim të ri mos të detyrohet ta haj. Ushqimi mund ti jepet në një kohë të mëvonshme. Mund të duhen 15-20 përpjekje përpara se foshnja të pranoj një lloj ushqimi.
- Tregoni prindërve se foshnjat në këtë moshë nuk kanë nevojë për kripë, sheqer, erza pikante, etj që t`ju shtohen në ushqimin e tyre.
- Nxënësi prindët të japin ushqime që ti haj në me gishta (p.sh biskota, çereale, etj) kur foshnja mund të haj ushqime të forta .
- Informoni prindët se ato mund ti japin ushqime që blehen në treg për këtë moshë por nuk janë më të mira se ato që përgatisin nënat vetë në shtëpi.
- Shpjegoni se një karrike e lartë e posaçme për foshnjat e kësaj moshe i lejon ato të jenë pjesë e vaktit të ngrënies së familjes, por kujdes që ajo të jetë e sigurt.
- Nxënësi prindët të flasin me foshnjën gjatë ushqyerjes. Ndërsa fëmija rritet, ajo ju përgjigjet në rritje bashkëveprimit social.
- Informoni prindët që duke filluar nga mosha 6 muajshe foshnjat bëhen shumë aktive dhe zhvillohen duke luajtur me lodra, duke i përplasur, shtyrë, tundur, ose hedhur kur luajnë me të tjerët. Nxënësi prindët të përfshihen në lojën me fëmijën kur ata janë në shtëpi

8.2. f Foshnja 9 muajsh

Pyetje Intervistuese

Për prindët e të gjitha foshnjeve

Kush e ushqen Benin?

Kur Beni han, ose pi diçka sa është sasia që ha, ose pi? Çfar bën ai kur është ngopur?

A është i interesuar Beni për tu ushqyer vetë?

Çfar ushqimesh han Beni me gishtat e tij?

A përdor ai filxhan?

A është Beni i interesuar për ushqimin që hani ju?

A e dini se çfar han Beni kur është larg shtëpisë (për shembull në çerdhe, me bebi siter, etj)

A i ka dalë dhëmbi i parë Benit? A ka patur probleme gjatë shpërthimit të dhëmbëve?

A është mbytur ndonjëherë Beni me ushqimin që ka ngrënë?

Për nënat e foshnjeve që ushqehen me gji

Sa shpesh zakonisht ushqehet me gji Xheni? Sa zgjat ushqyerja në një vakt?

Si jeni me prodhimin e qumështit?

A i keni dhënë Xhenit formula foshnjore, ose qumësht lope, dhije, ose soje?

Për prindët e foshnjeve që ushqehen me formula

Sa është sasia e qumështit të formulave që pin Beni?

A keni ndonjë pyetje rreth largimit të Benit nga ushqyerja me shishe?

Me çfar uji i përgatisni formulat?

Ekzaminimi dhe kontrolli

Depistoni foshnjen për anemi nga mangësia e hekurit në se janë të pranishëm ndonjë prej këtyre faktorëve:

- Ka lindur preterm, ose me peshë të ulët lindje
- Është ushqyer me formula foshnjore të pa fortifikuara me hekur për më shumë se 2 muaj
- Është ushqyer me qumësht lope përpara moshës 12 muajsh
- Konsumon më shumë se 650 ml qumësht lope në ditë
- Ushqehet me gji dhe nuk merr sa duhet hekur
- Rrjedh nga një familje me të ardhura të pakta
- Ka nevoja të veçanta shëndetësore (p.sh merr barna që ndërhyjnë në thithjen e hekurit; ka infeksion kronik; sëmundje inflamatore; kufizime në dietë; humbje të shumta gjaku nga një plagë, aksident, ose ndërhyrje kirurgjikale)

Mendoni për nevojën e një vlerësimi neurologjik në se foshnja mbytet, nuk gëlltit ushqimin, ka reflekse të porsalindurit të pa zhdukura, ka vështirësi për tu gëlltitur, ose refuzon ushqimet e forta kur është gati nga ana e zhvillimit, ka vonesë në zhvillimin e aftësive të ushqyerjes.

Kontrolloni burimet e ujit që përdor familja për të pirë, për të përgatitur formulat foshnjore

Këshillimi

- Udhëzoni prindët të ofrojnë ushqime të buta (p.sh patate e shtypur dhe zarzavate të tjera të gatuar, makarona me salcë, oriz, ton, mish) ndërsa fëmija kalon gradualisht nga shtypja në bluarjen dhe coptimin e ushqimeve.
- Shpjegoni se me zhvillimin e tyre foshnjat fitojnë më shumë kontroll dhe mund t`ju jepen të kapin dhe mbajnë ushqimet, (copa të vogla ushqimi të butë).
- Nxënësi prindët të jenë të duruar dhe të mirëkuptojnë foshnjen ndërsa përpiqet të provoj ushqime të reja dhe mëson si të ushqehet vetë.
- Nxënësi prindët të largojnë gjithshka që i tërheq vëmendjen foshnjes kur po ushqehet që ajo të qëndroj e përqëndruar tek ushqimi.
- Shpjegoni se një karrike e lartë e posaçme për foshnjat e kësaj moshe i lejon ato të jenë pjesë e vaktit të ngrënies së familjes, por kujdes që ajo të jetë e sigurt.
- Foshnjat duhen nxitur të pijnë nga një filxhan duke ju qëndruar pranë.
- Mjaft fëmijë të moshës 9 muajsh hajnë në të njëjtin orar si vaktet e familjes: mëngjezi, dreka, dhe darka. Udhëzoni prindët tu japin foshnjes vakte zemër paradite, mbasdite dhe para fjetjes.
- Në se foshnjat ushqehen larg shtëpisë prindët duhet të dinë se çfar han foshnja.
- Pjesa më e madhe e foshnjeve zvarriten në moshën 9 muajsh dhe mjaft fillojnë të ecin duke u mbajtur në mobiljet.
- Tërhiqni vëmendjen prindërve mos të përdorin karrike shëtitëse pvr fëmijën, (rrethoren me rrota) sepse ajo nuk ndihmon zhvillimin natyral të ecjes dhe është e rrezikshme se mund ta dëmtojë. Prindët mundet të mbështesin fizikisht foshnjen ndërsa ajo luan, eksploron fuqinë dhe aftësinë e saj të re

Tabela: Rezultatet e dëshiruara për Foshnjen dhe Roli Familjes

FOSH NJA		
Edukim/ Qëndrim	Sjellja	Shëndet
<ul style="list-style-type: none"> • Ka ndjenjën e besimit • Lidhet me prindët • Pëlqen ngrënien 	<ul style="list-style-type: none"> • Ushqehet sukseshëm me gji • Ushqehet me sukses me qumësht artificial • Konsumon ushqime shtesë për të përshtatur rritjen dhe zhvillimin e duhur 	<ul style="list-style-type: none"> • Zhvillon reflekset normale të kërkimit të gjirit, thithjes dhe gëlltitjes • Zhvillon aftësi të motorikës së muskujve të mëdhenj dhe fin • Mban shëndet të mirë
Familja		
Edukim/ Qëndrim	Sjellja	Shëndet
<ul style="list-style-type: none"> • Lidhet me foshnjen • Pëlqen të ushqej foshnjen • Kupton nevojat nutricionale të foshnjes • Fiton një ndjenjë kompetence në plotësimin e nevojave të foshnjes • Kupton rëndësinë e një stili jetese të shëndetshëm, duke përfshirë aktivitetin e rregullt fizik, për të promovuar një shëndet të mirë në terma afat shkurtër dhe afat gjatë 	<ul style="list-style-type: none"> • Plotëson nevojat nutricionale të foshnjes • I përgjigjet shenjave të urisë dhe ngopjes së foshnjes • Mban foshnjen kur ushqehet me gji, ose me qumësht tjetër dhe ruan kontaktin sy me sy • I flet foshnjes gjatë ushqyerjes • Ofron ambient të këndshëm ngrënie • Kërkon ndihmë kur ndodh ndonjë problem 	Mban shëndet të mirë

PYETJET E BËRA MË SHPESH NGA PRINDËT RRETH USHQYERJES SË FOSH NJEVE

■ Çfarë duhet ti jap bebit tim deri 6 muajsh?

Qumështi gjirit është ushqimi ideal për foshnjat dhe ofron shumë përfitime për nënën dhe foshnjen. Ushqyerja me gji ndihmon nënën dhe foshnjen të formojnë një lidhje speciale dhe ndihmon foshnjen të rezistojë të ftohtit, sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes, infeksioneve të veshit, alergjitë dhe sëmundjet e tjera. Është më e mira që foshnja të ushqehet për 6 muajt e parë vetëm me qumësht gjiri, por edhe marrja e qumështit të gjirit për pak muaj ose javë është përfitim për shëndetin e foshnjes.

Në rast se ju mendoni se nuk jeni e aftë të ushqeni me gji (për shembull jeni e zënë me shkollën, ose punën, ose keni ndonjë problem shëndetësor), apo jeni e shqetësuar se nuk prodhoni sa duhet qumësht gjiri diskutoni me personelin shëndetësor, pediatri, maminë, etj ose një nënë tjetër që ka ushqyer sukseshëm me gji fëmijët e saj. Ato mund t`ju përgjigjen pyetjeve tuaja dhe t`ju ndihmojnë me zgjidhje. Familja dhe miqtë tuaj janë gjithashtu burim i mirë mbështetjeje.

Në se ju vendosni ta ushqeni foshnjen tuaj me formula foshnjore, këshillohuni me personelin shëndetësor që tju tregoj si të zgjidhni llojin e duhur dhe t`ju përgjigjet pyetjeve tuaja rreth ushqyerjes. Qumështi lopës, dhisë, sojës nuk rekomandohen deri kur foshnja të bëhet 1 vjeç.

■ Si do ta kuptoj se i kam dhënë foshnjes time sasinë e duhur të qumështit të gjirit?

Foshnja juaj mund të tregoj se përsëri është e uritur duke futur duart e saja në gojë, hapur dhe mbyllur gojën e saj, ose duke kërkuar thithin. Ai/ajo mund të tregojë se është i/e ngopur duke e zënë gjumi mbas ushqyerjes. Foshnja juaj zakonisht ka 5-8 pelena të lagura me urinë dhe del jashtë 3-4 feçe në ditë kur është 5-7 ditëshe. Foshnja juaj do të shtoj në peshë. Ajo duhet të shtoj 150-200 gram në javë dhe duhet të dyfishoj peshën e lindjes në moshën 4-6 muajsh.

■ Çfarë është kolika? Si mund ta parandaloj apo manaxhoj atë?

- Kur foshnja qan pa një arsye të dukshme për disa orë rrjesht në një kohë të caktuar të ditës, mund të ketë një kolik, Kolikat ndodhin zakonisht në 10 për qind të foshnjeve. Askush nuk e di shkakun e kolikës. Kolika zakonisht shfaqet midis moshës 2 dhe 6 javëshe dhe zhduket nga mosha 3-4 muajshe. Nuk ka asnjë trajtim për kolikat. Këtu janë disa këshilla për ti manaxhuar ato duke pritur që foshnja ta kapërcej:
- Në se ju po ushqeni me gji, provoni të mënjanoni disa ushqime si qumështi lopës, lajthitë, grurin, vezët dhe prodhimet e detit.
- Përkundeni, përqafoni foshnjen tuaj gjatë shpërthimeve të qarit.
- Mbështilleni foshnjen me diçka të butë dhe ushtroni presion të lehtë mbi bark dhe stomak, duke e fërkuar me butësi.
- Errësoni dhomën, ose vendosni një muzikë të lehtë në sfond (disa shkenctarë kanë parë se edhe një zhurmë monotone e përsëritur si ajo e dallgëve të detit, zhurma e fshesës me korrent, tharëses së flokëve, etj, ndihmon).
- Kur po humbisni durimin kërkoni ndihmë dikujt tjetër që ju të qetësoheni dhe të pushoni pak kur këto kolika zgjasin shumë.
- Shpesh edhe një shëtitje e bebit me makinë, me karrocë mund të ndihmoj.

■ Si mund ta kuptoj që bebi im është gati të ushqehet vetë?

Në se foshnja juaj nuk e pështyn një ushqim që i vihet në gojë, mund të kapi ushqimin dhe ta coptoj, ose shtypi, atëherë është gati për ta ushqyer me copëza të vogla të buta të ushqimeve.

■ Kur dhe si mund ti filloj ushqimet plotësuese të forta?

Filloni ushqimet e forta kur foshnja juaj mund të qëndroj ulur pa mbështetje dhe mban mirë qafën dhe kokën. Jepni sasi të vogla (për shembull 1, ose 2 lugë gjelle) të një ushqimi të ri në kohë. Prisni 5-7 ditë, ose më shumë të shikoni si toleron foshnja juaj ushqimin e ri, përpara se të shtoni ushqimin tjetër të ri.

Si fillim mund ti jepni një ushqim në formën e një muhalebje të hollë të përgatitur me miell orizi sepse ka më pak të ngjarë të shkaktoj reaksione alergjike. Drithrat e fortifikuar me hekur dhe mish janë zgjedhje të mira për ti dhënë foshnjes ushqime të pasura më hekur. Gradualisht me rritjen e moshës së fëmijës shtoni fruta të buta të bëra pure, zarzavatet dhe mishin edhe këto në formë pureje. Ngrënia e një llojshmërie ushqimesh ndihmon në marrjen e një diete të shëndetshme.

■ Kur duhet t`ja filloj lëngun e frutave dhe sa?

Në moshën 4-6 muajsh filloni lëngun duke përdorur një filxhan. Jepni foshnjes tuaj lëngun me filxhan dhe jo me shishe sepse sheqeri i lëngut duke e marrë me shishe mund

të qëndroj për një periudhë më të gjatë kohe në dhëmbët e fëmijës tuaj. Gjithashtu duke i dhënë lëngjet me shishe do të jetë më e vështirë për ju ta shkëpusni nga shishja dhe ta ushqeni me filxhan.

Megjithëse lëngjet e frutave kanë karbohidrate dhe vitaminë C, ato nuk duhet të zëvendësojnë qumështin e gjirit, ose formulat foshnjore. Jepni ushqimet në sasi të vogla. Një sasi e rekomanduar lëngjesh duhet të jetë 110-170 ml në ditë. Marra e tepërt e lëngjeve (jo më shumë se 220-280 ml në ditë) mund të paksoj oreksin e foshnjes për ushqime të tjera dhe të shtoj rrezikun për të patur feçe të ujshme dhe diarre.

■ Si mund të mbroj dhëmbët e foshnjes time nga prishja?

Ofroni lëngje frutash të shtrydhura në shtëpi pa sheqer dhe jo të blera në treg rreth 110-120 ml në ditë. Mos i jepni lëngjet me shishe sepse sheqeri i lëngut duke e marrë me shishe mund të qëndroj në dhëmbët e fëmijës tuaj për një periudhë më të gjatë kohe dhe të shkaktoj karies (kariesi i fëmijërisë së hershme). Mos e vendosni foshnjen tuaj për të fjetur në shtrat me një shishe, ose ti jepni shishen sa herë do. Pastroni gingivat dhe dhëmbët e foshnjes tuaj dy herë në ditë. Përdorni një leckë të butë të lagët dhe i fshini me butësi gingivat.

■ Kur duhet të heq foshnjes time ushqimin me shishe?

Ndërsa foshnja juaj fillon të haj më shumë ushqime të forta dhe pin nga një filxhan ajo mund të largohet nga ushqimi me shishe. Filloni ta largoni gradualisht foshnjen tuaj rreth moshës 9-10 muajsh. Nga moshë 12-14 muajshe foshnjet mund të pijnë nga filxhani

■ Kur duhet ti jap foshnjës time qumështin e lopës?

Vazhdoni ta ushqeni foshnjen tuaj me qumësht gjiri, ose formula foshnjore të fortifikuara me hekur deri në moshën 1 vjeç. Qumështi i lopës, dhisë dhe sojës rekomandohet të fillohet pas moshës 1 vjeç. Ato mund të jepen të plota të paskremuara, sepse fëmija në këtë periudhë ka nevojë për yndyrë shtesë për rritjen dhe zhvillimin.

■ A duhet ti jap foshnjes time ushqime të ëmbla?

Mos i jepni foshnjes tuaj të ëmbla si karamelle, pasta, ëmbëlsira, reçelna gjatë 12 muajve të parë. Ajo duhet të haj ushqime të shëndetshme për rritjen dhe zhvillimin.

■ Si mund ta mënjanoj që foshnja ime të ushqehet shumë?

Ushqyerja me gji është e mundur. Mësoni si foshnja juaj i tregon shenjat se është e uritur dhe ushqejeni kur është e uritur. Ushqeni foshnjen tuaj me ngadalë.

Qetësoni foshnjen tuaj duke i folur, përkëdhelur dhe përqafuar e shëtitur me të, por jo duke e ushqyer atë. Përdorimi ushqimit për ta qetësuar foshnjen mund ta mësoj më vonë që edhe kur të rritet ta haj ushqimin për tu qetësuar dhe rehatuar. Ushqeni foshnjen tuaj deri kur është e ngopur. Duhet zakonisht rreth 20 minuta për foshnjen që të ngopet. Mos e detyroni të përfundoj ushqimin me forcë

■ Çfarë duhet të bëj unë ndërsa rritet foshnja ime?

Nga lindja deri në 1 muajsh foshnja juaj do të:

- Filloj të zhvilloj aftësinë për të filluar dhe ndërprerë thithjen.
- Zgjohet dhe flej përsëri me lehtësi.

Rreth moshës 3-4 muajsh foshnja juaj do të:

- Jargëzoj më shumë.
- Fusi duart në gojë shumë shpesh.

Rreth moshës 4-6 muajsh foshnja juaj do të

- Fusi sende në gojë.
- Fillon të haj ushqime të forta si drithra, fruta, zarzavate dhe mishra në formë pureje.
- Eksploron ushqimet me gojën e tij.

Rreth moshës 7-9 muajsh foshnja juaj do të

- Përpiqet të kapi ushqime si bukë e thekur, biskota me gishta dhe do ti tërheqi ato për në pëllëmbën e dorës.
- Lëviz ushqimin nga një dorë në tjetrën.

Rreth moshës 9-11 muajsh foshnja juaj do të:

- Zgjatet të kapi copa ushqimi duke i mbajtur ato midis gishtit të madh dhe atij tregues (kapja pincë).
- Mundohet të mbaj një filxhan
- Kapi dhe coptoj copa të buta ushqimi.

8.4 PYETËSOR PËR VLERËSIMIN E USHQYERJES TË FOSHNJES**Si do ta përshkruanit ushqyerjen e foshnjes tuaj? (Kontrolloni të gjitha)**

- Gjithnjë e këndshme
- Zakonisht e këndshme
- Ndonjëherë e këndshme
- Asnjëherë e këndshme

2. Si e kuptoni ju se foshnja juaj është e uritur, apo e ngopur?**3. Me çfarë lloj qumështi ju e ushqeni foshnjen tuaj? (Kontrolloni të gjitha.)**

- Qumësht gjiri
- Formula foshnjore
- Formula me pak hekur
- Qumësht lope
- Qumësht pluhur
- Qumësht të plotë të pa skremuar
- Qumësht me pak yndyrë (1%) qumësht
- Qumësht pa yndyrë

4. Çfarë lëvizjesh mund të bëj foshnja juaj? (Kontrolloni të gjitha)

- Hap gojën për gjirin, ose shishen me ushqim
- Pin lëngje
- Ndjek me sy objekte dhe tinguj
- Fut dorën në gojë
- Qëndron ndenjtur me mbështetje
- Fut sendet në gojë dhe i kafshon ato
- Mban një shishe vetë pa mbështetjen e te rriturit
- Pin nga filxhani kur ja mbajmë atë

5. A han foshnja juaj ushqime të forta? Në se po çfar?

6. A pin lëngje foshnja juaj Në se po çfar?

7. A mban foshnja juaj një shishe me biberon për ushqyerje natën kur fle, ose ditën kur rri?

8. A i shtoni ju mjalt ushqimeve të foshnjes tuaj, apo lyeni biberonat qetësues me mjalt?

9. Kush është burimi i ujit të pijshëm që pin foshnja juaj?

10. A keni sobë dhe frigorifer në shtëpinë tuaj ku jetoni ju ?

11. A ka patur ndonjë ditë, ose disa ditë në muajin e kaluar kur familja juaj nuk kishte mjaftueshëm ushqim për të ngrënë, ose mjaftueshëm para për të blerë ushqime?

12. Çfar shqetësimesh, apo pyetjesh keni ju rreth ushqyerjes së foshnjes tuaj

8.5 SUPERVIZIONI I USHQYERJES GJATË FËMIJËRISË SË HERSHME

Pyetjet Intervistuese

A keni ndonjë shqetësim rreth rritjes dhe sjelljes së ngrënies të Borës?

Si ju tregon kur është e uritur dhe kur është e ngopur?

Çfar bëni ju në se Bora nuk pëlqen një ushqim të veçantë?

A ju pëlqen të shkëmbeni me të vaket e ngrënies dhe ato zemër?

A keni mjetet e duhura për ta ushqyer Borën (p.sh filxhana, lugët, pirunjt dhe karrike për foshnjen, etj)?

A keni ndonjë shqetësim rreth ushqimit që i jepet asaj kur është jashtë shtëpisë?

Kush është burimi i ujit tuaj për të pirë dhe për gatim?

A jeni e shqetësuar se nuk keni sa duhet para për të blerë ushqim?

Ekzaminimi dhe Vlerësimi

- Masni gjatësinë, peshën, cirkumferencën e kokës dhe plotësoni kurbat e rritjes. Duhet të vlerësohet devijacioni nga rritja normale (p.sh. një ndryshim me rëndësi në grafikët e rritjes). Kjo mund të jetë normale, ose mund të tregoj një problem në ushqyerje (p.sh. vështirësi për të ngrënë).
- Matjet e gjatësisë, ose lartësisë dhe peshës mund të përdoren si tregues të përgjithshëm të gjendjes nutricionale dhe shëndetit në përgjithësi. Pesha e ulët për moshë reflekton një problem afat gjatë shëndetësor, ose nutritional.
- Indeksi masës trupore (IMT/BMI) mund të përdoret si një mjet depistues për të përcaktuar gjendjen nutricionale dhe shëndetin në përgjithësi. Llogarisni IMT të fëmijës duke pjestuar peshën me gjatësinë në katror, (kg/m²), ose duke

ju referuar grafikut të IMT. Krahasoni IMT të fëmijës me normat që janë në grafikun e ndarë simbas moshës dhe seksit

- Vlerësoni pamjen e lëkurës, flokëve, gingivave, gjuhës dhe syve.
- Këshilloni prindin të kontrollojë fëmijën tek dentisti

Këshillimi

Personeli shëndetësor mund të përdori informacionin e mëposhtëm për tu ofruar udhëzime dhe mbështetje prindërve. Këto udhëzime japin informacion mbi gjendjen e ushqyerjes së fëmijës, çfarë duhet të presim ndërsa fëmija kalon në një periudhë të re zhvillimi dhe nxitjen e qëndrimit pozitiv rreth ushqimit dhe sjelljeve të shëndetëshme të ngrënies.

Mardhëniet lidhur me ushqyerjen prind-fëmijë

Informoni prindët se ato janë përgjegjës për çfarë, kur dhe ku ha fëmija. Për tu siguruar se janë plotësuar nevojat për lëndë ushqyese në ushqyerjen e fëmijës, prindët kanë nevojë të:

- Gjejnë dhe përgatisin ushqimin.
- Shërbejnë ushqim të shëndetshëm dhe të përshtatshëm me zhvillimin e fëmijës në vakte të rregullta kohore.
- Ta bëjnë të këndshme kohën e ngrënies.
- Të sigurohen që fëmija po zhvillon aftësitë e të ushqyerit (p.sh, përparimi nga përdorimi i duarve në përdorimin e lugës, pirunit, etj për tu ushqyer)

Fëmijët janë përgjegjës për të vendosur kur të hajjnë dhe sa

Sjelljet e ngrënies

- Theksoni prindërve, se fëmijët kanë nevojë për vakte të rregullta dhe vakte të ndërmjetme që të jenë të shëndetëshme në orare të rregullta gjatë ditës në mënyrë që të arrijnë balancën nutricionalë.
- Tregoni prindërve se fëmijët janë të paparashikueshëm në sasi dhe llojet e ushqimeve që hajjnë nga vakti në vakt dhe nga dita në ditë. Siguroni prindët që fëmijët zakonisht hajjnë ushqim mjaftueshëm aq sa ato kanë nevojë për të plotësuar nevojat e tyre ushqyese.
- Mësoni prindët të përshtasin ushqimet për fëmijën që ti bëjnë ato të lehta për ti ngrënë.
- Nga mosha 2-5 vjeç fëmijët kalojnë në tranzicionin nga marrja e lartë e yndyrës në paksimin e saj. Informoni prindët se marrja e yndyrës nga fëmija duhet të paksohet gradualisht për të arritur në jo më shumë se 30% të kalorive të tyre ditore nga mosha 5 vjeç
- Tregoni prindërve se fëmijët 2-3 vjeç, kanë nevojë për të njëtin numër porcione/ racione ashtu si fëmijët 4-6 vjeç, por në sasi më të vogla rreth 2/3 e porcioneve
- Shpjegoni se nga koha që fëmijët janë 4 vjeç mund të hajjnë porcione të ngjashme me ato që hajjnë të rriturit në familje (psh ½ filxhani me zarzavate, ¼ filxhani me lëng, 1 riskë bukë, 55-80 gram mish viçi të gatuar pa dhjam, pulë, ose peshk).
- Udhëzoni prindët ti japin fëmijëve të moshës 1-2 vjeç qumësht të pa skremuar. Për fëmijët më të rritur yndyra e qumështit duhet të jetë 1-2 për qind, ose pa yndyrë.

- Udhëzoni prindët të ofrojnë 2 racione të qumështit në ditë për fëmijët e moshës 2-6 vjeç. Marrja e tepërt e qumështit mund të paksoj oreksin e fëmijës për ushqime të tjera.
- Nxisni prindët të fillojnë të largojnë fëmijën nga ushqyerja me shishe duke filluar nga mosha 12-14 muajsh.
- Udhëzoni prindët ti shërbejnë lëngjet me filxhan në vend të shishes dhe të kufizojnë marrjen e lëngut në 120 -170 gram në ditë.
- Shpjegoni se fëmijët që pijnë sa herë që duan lëngje frutash, ose pije të ëmbla kanë rrezik më të madh për të patur karies që në fëmijërinë e hershme dhe infeksione të gojës si dhe mund të kenë feçe të ujshme dhe diarre të zgjatura.
- Theksoni se fëmijët që konsumojnë ushqime si psh karamelë, ëmbëlsira dhe lëngje që kanë shumë sheqer në sasira të pa kufizuara kanë më shumë të ngjarë të ngopen me këto ushqime dhe mos të hajnë ushqime të tjera të shëndetëshme.
- Nxisni prindët të sigurohen që fëmija tyre pin ujë mjaftueshëm gjatë gjithë ditës.

Vaktet e ngrënies

- Shpjegoni prindërve se vaktet e rregullta dhe ato të ndërmjetme (zemër) janë edhe një kohë e rëndësishme sociale për fëmijët. Prindët duhet të mbyllin televizionin, videolojrat dhe ta bëjnë vaktin e ngrënies një eksperiencë të këndshme.
- Theksoni se fëmijët hajnë më mirë kur një i rritur ju qëndron pranë, veçanërisht kur të rriturit hajnë vaktin bashkë me to.
- Prindët mund ti mësojnë fëmijët ti shërbejnë vetes së tyre kur janë në tavolinë.
- Udhëzoni prindët të përshtasin ushqimet për fëmijën që ti bëjnë ato më të lehta për ti ngrënë.
- Nxisni prindët të jenë të duruar dhe të mirëkuptojnë në se fëmija bën rrëmujë kur po mëson të haj vetë.
- Tregoni prindërve se ato mund ta nxisin fëmijën të haj ushqime të reja duke i ofruar porcione të vogla ndoshta 1-2 lugë gjelle
- Nxisni prindët të jenë modele rolesh pozitiv kur ato i japin ushqime të reja fëmijës duke i ngrënë vetë këto ushqime.
- Prindët nuk duhet të ushtrojnë presion mbi fëmijën që të haj disa ushqime që nuk duan, ose të hajnë më shumë në sasi se ato dëshirojnë.
- Tregoni prindërve që mos ta përdorin ushqimin për lavdërim, nxitje, ose dënim, për ta qetësuar, apo zbavitur fëmijën.
- Theksoni se fëmijët përfitojnë kur prindët i lavdërojnë ato për arritjet e tyre dhe janë të durueshëm dhe mirëkuptues.
- Nxisni prindët që ti ofrojnë disa lloje ëmbëlsirash si pjesë të një vakti, sepse disa prej tyre mund të ndihmojnë në marrjen e një vakti të shëndetshëm (psh buding me qumësht, komposto me fruta, kos me fruta, tart me fruta, etj)

Siguria Ushqimore

- Informoni prindët se fëmijët janë në rrezik më të lartë për shumë sëmundje të shkaktuara nga ushqimet sepse sistemi tyre imunitar dhe gatrointestinal nuk është zhvilluar plotësisht. Për të paksoar rrezikun e sëmundjeve me origjinë ushqimore, prindët duhet të ndjekin praktikën e ushqimit të sigurt
- Tregoni prindërve të përdorin një karrike të lartë të përshtatëshme për fëmijën kur e ushqejnë.

- Prindët kanë nevojë për udhëzim rreth teknikave speciale për pozicionimin gjatë ushqyerjes, enët lugët, pirunjtë, etj që janë të përshtatëshme për ushqyerjen e fëmijëve me nevoja të veçanta shëndetësore.
- Udhëzoni prindët të marrin masat e mëposhtëme që të parandalojnë mbytjen e fëmijës:
 - Tu qëndrojnë pranë fëmijës kur ata po ushqehen.
 - Fëmijët të jenë të ulur kur të hajnë. Ngrënia gjatë ecjes, ose vrapit, mund të shkaktojë mbytjen.
 - Të krijojnë një ambient të qetë gjatë të gjitha vakteve të ngrënies. Eksitimi i tepërt gjatë ngrënies mund të shkaktojë mbytjen tek fëmijët
 - Ushqimet që mund të shkaktojnë mbytjen duhen mënjanuar për fëmijët ndën moshën 3 vjeç, (p.sh karamelle të forta, kokoshka, çipse, rrush i thatë, karrota të gjalla, kokrra rrushi, arra, fara, copa të mëdha mishi)
 - Fëmijët e moshës 3-5 vjeç mund të hajnë këto ushqime në se ato janë të përshtatura që të jenë të sigurta për to (p.sh duke e ndarë hamburgerin në katërsh për së gjati dhe më tej ta presin në copa më të vogla, ndarë kokrrën e rrushit përgjysëm nga gjatësia, grirë imët arrat, grirë karrotat në shirita të holla, etj).
- Kujdes prindët nuk duhet ta lenë fëmijën të ushqehet në makinë. Në se prindi po i jep makinës, ta ndihmojë një fëmijë që mbytet do të jetë e vështirë.

Të mësojmë fëmijët rreth Ushqimit

- Nxisni prindët të ofrojnë fëmijës një llojshmëri ushqimesh të shëndetëshme.
- Prindët mund të ndihmojnë fëmijën të mësojë rreth ushqimeve të kulturave të ndryshme duke ja ofruar që ti provojë këto ushqime.
- Nxisni prindët të mësojnë fëmijët nga vijnë ushqimet dhe si rriten (psh duke i mbjellë zarzavatet në kopësht, në vazo).
- Nxisni prindët të përfshijnë fëmijët kur shkojnë në treg për të blerë ushqime dhe kur i përgatisin dhe gatujnë ato.

Aktiviteti Fizik

- Përfshirja dhe entuziazmi prindërve kanë një impakt pozitiv mbi lojën dhe eksperiencat e fëmijës. Nxisni prindët të jenë një shëmbull i mirë duke luajtur me fëmijët e tyre dhe marrë pjesë edhe ato në aktivitete fizike.
- Sugjeroni që prindët të planifikojnë çdo javë aktivitete fizike që të përfshihen të gjithë anëtarët e familjes.
- Nxisni prindët të lejojnë fëmijën të vendosi cilat aktivitete fizike do të bëjnë së bashku (p.sh të lajnë makinën, të mbledhin gjethet në kopësht, të shëtisin qenin, notojnë, rrëshqasin me patina, etj)

Shëndeti i Gojës

- Udhëzoni prindët e fëmijëve të moshës 1-2 vjeç që të pastrojnë dhëmbët e fëmijës së tyre 2 herë në ditë duke përdorur një furçë të butë dhe ujë. Për fëmijët mbi moshën 2 vjeç mund të përdoret pasta e dhëmbës e përshtatshme për fëmijët që ka edhe flor në përmbajtjen e saj.
- Shpjegoni prindërve se fëmijët më të rritur se 3 vjeç mund të lajnë dhëmbët e tyre vetë duke përdorur një furçë të vogël të butë dhe një sasi paste dhëmbësh

me flor në madhësinë e një kokrre bizele. Larja e dhëmbëve duhet kontrolluar sepse fëmijët më të vegjël se 6 vjeç kanë rrezik më shumë për dëmtime të smaltit në se ato përdorin shumë pastë dhëmbësh.

- Shpjegoni prindërve se kufizimi marrjes së ëmbëlsirave, frutave të thata dhe ushqime të tjera të ngjitëshme nëpër dhëmbë mund të ndihmojnë në parandalimin e hershëm të kariesit tek fëmijët.
- Tregoni prindërve se që të parandalojnë dëmtimet e gojës së fëmijës, dhëmbit, dhe nofullave ato kanë nevojë për një rryp sigurie kur fëmija është në makinë, të zgjedhin një vend të sigurt kur po luan me ndonjë makinë, biçikletë, ose kur rrëshqet me ndonjë rrëshqitëse.

Vizitat kontrolluese/supervizionuese në fëmijërinë e hershme simbas moshës

8.5 a. Fëmija 1 vjeç

Pyetje kontrolluese

- Kush është rutina e ushqyerjes së Anës?
- A po e ushqeni me gji Anën? A po i jepni asaj formula foshnjore, ose qumësht me shishe, apo me filxhan?
- Me çfarë lloj qumështi ju e ushqeni atë?
- Sa është sasia e lëngjeve të frutave, ose lëngjeve të ëmbla që pin Ana? Kur i pin ajo ato?
- A pin Ana nga një filxhan? A pin ajo nga një shishe herë pas here? Në se po çfarë planesh keni për t`ja larguar shishen?
- Si është përmbajtja e ushqimeve që han Ana? A ha ajo copa ushqimi të butë?
- A han ajo vaktet bashkë me familjen?

Ekzaminimi dhe vlerësimi

Depistoni fëmijën për anemi nga mungesa e hekurit në se janë të pranishëm faktorë rreziku si:

- Ka lindur preterm, ose me peshë të ulët lindje
- Është ushqyer me formula foshnjore të pa fortifikuara me hekur për më shumë se 2 muaj
- Është ushqyer me qumësht lope përpara moshës 12 muajsh
- Konsumon më shumë se 680 ml qumësht lope në ditë
- Ushqehet me gji dhe nuk merr hekur sa duhet
- Është nga një familje me të ardhura të pakta
- Ka nevoja të veçanta shëndetësore (p.sh merr barna që ndërhyjnë në thithjen e hekurit; ka infeksion kronik; sëmundje inflamatore; kufizime në dietë; humbje të shumta gjaku nga një plagë, aksident, ose ndërhyrje kirurgjikale)

Vlerësoni zhvillimin e aftësive të fëmijës për tu ushqyer. Sigurohuni që fëmija mundet të:

- Kafshoj copëza të vogla ushqimi
- Mund të fusi ushqimin në gojë
- Nuk e nxjerr më ushqimin kur i vendoset në gojë

- Mund ta mbajë ushqimin në gojë (p.sh nuk e gëlltit menjëherë).
- Mundet të coptoj ushqimin në lëvizje lart e poshtë, ose rrotulluese.
- Mundet të përdori një kapje pincë për të kapur copza të vogla ushqimi.
- Mund të pijë nga një filxhan.

Pyesni në se fëmija kontrollohet rregullisht tek dentisti.

Këshillimi

- Nxisni prindët që tju japin fëmijëve të tyre mundësi për tu ushqyer vetë në tavolinën e ngrënies së familjes.
- Nxisni prindët që t`ju japin fëmijëve të tyre mundësi për të zhvilluar aftësitë e tyre të ngrënies (duke përfshirë coptimin, gëlltitjen) duke ju ofruar një larmishmëri ushqimesh.
- Udhëzoni prindët që ti japin për të pirë lëngjet fëmijës nga filxhani. Fëmijët mund të kenë nevojë për ndihmë kur po pijnë me një filxhan; megjithatë ato duhet të jenë të aftë të përdorin vetë një filxhan.
- Shpjegoni se fëmijët janë të paparashikueshëm në sasinë dhe llojin e ushqimit që ato hajné nga vakti në vakt dhe nga dita në ditë. Siguroni prindët se fëmijët zakonisht hajné mjaftueshëm ushqim që të plotësojnë nevojat e tyre nutricionale.
- Udhëzoni prindët ti japin ushqim fëmijës çdo 2-3 orë, sepse aftësia e fëmijës për të ngrënë një sasi të madhe në një vakt është e pakët.
- Shpjegoni se fëmijët do të provojné kufijtë e tyre duke kërkuar për të ngrënë vetëm disa ushqime dhe duke shpërthyer në kriza inati dhe zëmërimi kur i refuzojné disa të tjera.
- Siguroni prindët se ato mund të vendosin kufij mbi sjelljet e papranueshme të fëmijës gjatë vaktit të ngrënies pa kontrolluar sasinë, ose llojet e ushqimeve që ato hajné.

8.5 b. Fëmija 15 muajsh

Pyetje të përgjithëshme

A po e ushqeni me gji Kristin? Si ja jepni qumështin me shishe, apo me një filxhan? Çfar lloj qumështi pin ai? Sa është sasia?

Sa lëngje frutash, apo lëngje të ëmbla pin Kristi? Kur i pin ai ato?

Cilat ushqime pëlqen Kristi për të ngrënë? A ka ushqime që nuk pëlqen?

A han Kristi vaktet së bashku me familjen?

A kërkon ai ushqime midis vakteve?

Në se po, si vepron ju?

A ka Kristi shpërthime inati, zemërimi kur nuk pëlqen një ushqim? Në se po si përballeni ju me të ?

Ekzaminimi dhe Vlerësimi

Depistoni fëmijën për anemi nga mungesa e hekurit në se janë të pranishëm faktorë rreziku si:

- Ka lindur preterm, ose me peshë të ulët lindje
- Është ushqyer me formula foshnjore të pa fortifikuara me hekur për më shumë

se 2 muaj

- Është ushqyer me qumësht lope përpara moshës 12 muajsh
- Konsumon më shumë se 680 ml qumësht lope në ditë
- Ushqehet me gji dhe nuk merr sa duhet hekur
- Është nga një familje me të ardhura të pakta
- Ka nevoja të veçanta shëndetësore (p.sh merr barna që ndërhyjnë në thithjen e hekurit; ka infeksion kronik; sëmundje inflamatore; kufizime në dietë; humbje të shumta gjaku nga një plagë, aksident, ose ndërhyrje kirurgjikale)

Këshillimi

- Udhëzoni prindët ti japin fëmijës çdo 2-3 orë ushqim, sepse aftësia e fëmijës për të ngrënë një sasi të madhe në një vakt është e pakët
- Theksoni se fëmijët nevojë për një ambient të qetë gjatë ushqerjes. Ata nuk duhet të nxitohen sepse provimi i ushqimeve të reja kërkon kohë.
- Siguroni përsëri prindët se fëmijët do të bëhen gjithnjë e më të aftë duke ngrënë një llojshmëri ushqimesh.
- Udhëzoni prindët të përdorin lugën, filxhanin dhe enë me doreza (psh tasa) të përshtatshme për ta lehtësuar fëmijën.

8.5 c Fëmija 18 muajsh

Pyetje të përgjithëshme

- A po e ushqeni me gji Merin? A po ja jepni qumështin me shishe, apo me një filxhan? Çfarë lloj qumështi pin ajo Sa është sasia?
- Sa lëngje frutash, apo lëngje të ëmbla pin Meri? Kur i pin ajo ato?
- Cilat ushqime pëlqen Meri për të ngrënë? A ka ushqime që nuk pëlqen?
- A han vaktet Meri së bashku me familjen?
- A kërkon ajo ushqime midis vakteve?
- Nëse po, si vepron ju?
- A ka Meri shpërthime inati, zemërimi kur nuk pëlqen një ushqim? Nëse po si përballeni ju me të?

Ekzaminimi dhe Vlerësimi

Përdorni udhëzimet ekzaminuese dhe vlerësuese që janë në hyrje të pjesës së Supervizionit në Fëmijërinë e hershme

Këshillimi

- Udhëzoni prindët ti japin fëmijës çdo 2-3 orë ushqim sepse aftësia e tyre për të ngrënë një sasi të madhe në një vakt është e pakët
- Nxisni prindët ti japin fëmijës mundësi për të zhvilluar aftësitë ushqyese (përfshirë coptimin dhe gëlltitjen) duke i ofruar një larmishmëri ushqimesh.
- Shpjegoni se fëmijët kanë nevojë për lugë dhe pirunjtë që janë të përshtatshëm për to, p.sh që janë të vegjël dhe të lehtë për tu përdorur.
- Udhëzoni prindët që të pastrojnë dy herë në ditë dhëmbët e fëmijës duke përdorur një furçë të butë dhe ujë (pa pastë dhëmbësh).

8.5 d Fëmija 2 vjeç

Përdorni udhëzimet ekzaminuese dhe vlerësuese që janë në hyrje të pjesës së Supervizionit në Fëmijërinë e hershme si dhe informacionet më poshtë të përshtatshme për moshën:

Pyetje Intervistuese

Pyetje të përgjithëshme

A i keni hequr Ritës ushqyerjen me shishe?

Çfarë lloj qumështi pin ajo. Sa?

Sa lëngje frutash, apo lëngje të ëmbla pin Rita? Kur i pin ajo ato?

Cilat ushqime pëlqen Rita për të ngrënë? A ka ushqime që nuk pëlqen?

A han Rita vaktet së bashku me familjen?

Çfarë bëni ju kur Rita nuk dëshiron të hajë, ose dëshiron të hajë vetëm disa ushqime të veçanta?

Ekzaminimi dhe Vlerësimi

Depistoni fëmijën për anemi nga mungesa e hekurit në se janë të pranishëm faktorë rreziku si:

- Konsumon një dietë të pakët me hekur
- Ka akses të pakët për ushqim nga varfëria, ose neglizhenca
- Ka nevoja të veçanta shëndetësore

Vlerësoni rrezikun e fëmijës për hiperlipidemi familjare

Pyesni në se fëmija ka kontrolle të rregullta dentare.

Këshillimi

- Nxisni prindët ti japin fëmijës mundësi për të zhvilluar aftësitë e tija ushqyese (përfshirë coptimin, gëlltitjen) duke ofruar një llojshmëri ushqimesh.
- Siguroni fëmijët se preferencat që ato mund të kenë për ushqime të caktuara janë të zakonshme në këtë moshë. Së bashku me ushqime të tjera mund të jepen racione më të vogla të ushqimit që ato pëlqejnë më shumë për tu siguruar që fëmija han një larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme.

8.5 e Fëmija 3-4 vjeç

Përdorni udhëzimet ekzaminuese dhe vlerësuese që janë në hyrje të pjesës së Supervizionit në Fëmijërinë e hershme si dhe informacionet më poshtë të përshtatshme për moshën:

Pyetje Intervistuese

- Çfarë lloj qumështi pin Fatjoni. Sa?
- Sa lëngje frutash, apo lëngje të ëmbla pin Fatjoni? Kur i pin ai ato?
- Cilat ushqime pëlqen Fatjoni për të ngrënë? A ka ushqime që nuk pëlqen?
- A han Fatjoni vaktet së bashku me familjen?
- Sa shpesh i jepni ju vakte zemër? Çfarë ushqimesh i jepni gjatë këtyre vakteve?

Ekzaminimi dhe Vlerësimi

Depistoni fëmijën për anemi nga mungesa e hekurit në se janë të pranishëm faktorë rreziku si:

- Konsumon një dietë të pakët me hekur
- Ka akses të pakët për ushqim nga varfëria, ose neglizhenca
- Ka nevoja të veçanta shëndetësore

Masni tensionin e gjakut të fëmijës.

Vlerësoni rrezikun e fëmijës për hiperlipidemi familjare

Pyesni në se fëmija ka kontrolle të rregullta dentare

Këshillimi

- Fëmijët ndërgjegjësohen nga ushqimet e reja duke parë familjen dhe miqtë që i pëlqejnë ato.
- Fëmijët mësojnë rreth ushqimeve të reja duke i rritur, përgatitur dhe folur rreth tyre. Tregimi historive, vizatimit, pikturave dhe këndimi i këngëve të lidhura më ushqimin i ndihmon fëmijët të bëhen më familjar me to

Rezultatet e dëshiruara për Fëmijën dhe Familjen

FËMIJA		
Edukimet/ Qëndrimet	Sjelljet	Shëndeti
<ul style="list-style-type: none"> • Provon ushqime të reja 	<ul style="list-style-type: none"> • Gradualisht rrit llojshmërinë e ushqimeve që han 	<ul style="list-style-type: none"> • Përmirëson aftësitë motore, koordinuese dhe tonusin muskular
<ul style="list-style-type: none"> • Pëlqen një llojshmëri ushqimesh të shëndetëshme 	<ul style="list-style-type: none"> • Han ushqime të shëndetëshme 	<ul style="list-style-type: none"> • Rritet dhe zhvillohet me një ritëm të përshtatshëm
<ul style="list-style-type: none"> • Pëlqen lojën aktive 	<ul style="list-style-type: none"> • Merr pjesë në lojën active 	<ul style="list-style-type: none"> • Mban shëndet të mirë
FAMILJA		
<ul style="list-style-type: none"> • Kupton se rritja dhe zhvillimi fëmijës janë unike • Ka një qëndrim pozitiv në drejtim të ushqimit • Kupton nevojat ushqyese të fëmijës në rritje dhe rëndësinë e marrjes së rregullt të vakteve të shëndetëshme • Kupton rëndësinë e përshtatjes së ushqimeve për fëmijën që ta ketë më të lehtë për ti ngrënë • Kupton rëndësinë e një mënyre të shëndetshme të jetesës, përfshirë ngrënien e ushqimeve të shëndetshme dhe duke marrë pjesë rregullisht në aktivitet fizik 	<ul style="list-style-type: none"> • Kupton se prindët janë përgjegjës për çfar, kur dhe ku ha fëmija dhe se fëmija është përgjegjës për çfar të haj dhe sa të haj • Shërbejnë ushqime të përshtatshme me zhvillimin • Shërbejnë vakte të rregullta të shëndetshme • Ofron llojshmëri ushqimesh • Hajnë rregullisht vaktet bashkarisht për të siguruar ushqyerjen optimale dhe lehtësuar komunikimin në familje • Ofron shëmbull pozitiv, është model duke ngrënë ushqime të shëndetshme dhe marrë pjesë rregullisht në aktivitetin fizik • Ofron mundësi të sigurta për lojën aktive 	<ul style="list-style-type: none"> • Mban shëndet të mirë

Pyetjet më të shpeshta të prindërve rreth ushqyerjes në fëmijërinë e hershme

Si mund ti mësoj fëmijëve të mi sjellje të mira ngrënie?

- Hani vaktet së bashku si një familje.
- Kujtoni se ju jeni përgjegjës për çfarë, kur dhe ku han fëmija juaj. Lëreni të vendosi në se do të hajë dhe sa të hajë.
- Jepni larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme dhe nxiteni fëmijën tuaj të provojë ushqime të ndryshme.
- Merrni me vete fëmijën tuaj kur shkoni në treg për të blerë ushqime, kur po përgatisni dhe gatuar ato në shtëpi.
- Mos e përdorni ushqimin për të lavdëruar, ose dënuar fëmijën.
- Bëhuni një shëmbull pozitiv-praktikoni ushqyerjen e shëndetëshme dhe ju.

Si mund ta bëj të këndshme kohën e ngrënies?

- Jini të duruar dhe mirëkuptoni kur fëmija juaj bën rrëmujë ndërsa po mëson të ushqehet vetë, kjo është normale.
- Shërbeni ushqime të shëndetshme për vaktet e rregullta dhe të ndërmjetme në një kohë të caktuar por mund të lejoni pak fleksibilitet.
- Përdorni pjatën, tasin, filxhanin, lugët, etj që i pëlqejnë fëmijës tuaj.
- Krijoni një vend çlodhës për ngrënien (p.sh. mbyllni televizorin).

Oreksi fëmijës tim 2 vjeçar ka ndryshuar? A duhet të shqetësohem?

- Fëmijët rriten më ngadalë nga mosha 1-5 vjeç.
- Oreksi i fëmijëve më të vegjël është zakonisht më i pakët se ai i foshnjëve të vogla.
- Oreksi i fëmijës ndryshon shumë edhe nga dita në ditë dhe nga vakti në vakt. Nëse fëmija juaj është energjik dhe po rritet mirë ai ka marrë sasinë e duhur që ka nevojë.

Çfarë duhet të hajë fëmija im?

- Në vaktin e ngrënies, jepni sasi të vogla të asaj që po han pjesa tjetër e familjes tuaj (për shëmbull, bukë, makarona, ose oriz; fruta dhe zarzavate; djath, ose kos; mish viçi pa dhjamë, pulë, peshk, ose vezë).
- Fëmijët ndën 2 vjeç zakonisht hanë porcione të vogla. Jepni porcione të vogla p.sh. 1-2 lugë gjelle dhe lëreni fëmijën tju të kërkojë vetë më shumë nëse ende është i uritur. Jepni fëmijës tuaj ushqim çdo 2-3 orë në një vakt të rregullt, ose vakte zemër.

Çfarë të bëj për fëmijën tim nazeli?

- Kontrolloni atë që han fëmija gjatë një dite, jave, etj, jo gjatë një vakti.
- Nëse fëmija juaj është energjik dhe po rritet mirë ka të ngjarë që ai të marrë sasinë që duhet.
- Jepni fëmijës tuaj mundësi për të zgjedhur ushqimet dhe lëreni atë të vendosi.
- Vazhdoni të shërbeni përsëri në një kohë tjetër një ushqim të ri edhe nëse fëmija juaj e ka refuzuar atë.
- Lëreni fëmijën të marrë pjesë në përgatitjen e ushqimeve, gatimin, të vijë me ju në treg për të blerë ato, etj.
- Mos e përdorni ushqimin për të lavdëruar, ose dënuar fëmijën.

Fëmija im ndonjëherë sorrollatet gjatë vakteve. Çfar mund të bëj?

- Është normale për fëmijët mbas një kohe të shkurtër të humbasi interesin në një aktivitet, duke përfshirë ngrënien. Ato gjithashtu hutohen lehtë.
- Mundohuni të mënjanoni tërheqjen e vëmendjes (psh shikimi televizorit) gjatë vakteve të ngrënies.
- Rutinat janë të rëndësishme për fëmijët. Vaktet e ngrënies mundohuni t`ja jepni në të njëjtin orar.

Unë bëj luftë me fëmijën tim për të ngrënë. A është kjo normale?

- Fëmija juaj mund të luftoj me ju për ushqimin në një përpjekje që të marrë vendimet e tija dhe të bëhet i pamvarur. Lufta për ushqimin mund ta bëjë atë më të vendosur.
- Mbani parasysh se ju jeni përgjegjës për çfar, kur dhe ku han fëmija juaj.
- Lereni fëmijën tuaj të vendosi kur të haj dhe sa.
- Vazhdoni të shërbeni një ushqim të ri edhe në se fëmija juaj e ka refuzuar atë. Mund të duhen disa herë që një fëmijë të pranojë një ushqim të ri.

Fëmija im do të haj sendviçe vetëm me gjalp dhe sallam. Çfar të bëj?

- Fiksime të fëmijës për një ushqim janë të zakonshme.
- Jepini sasi të vogla të një ushqimi të pëlqyer, së bashku me ushqime të tjera për tu siguruar që fëmija juaj han një llojshmëri ushqimesh.
- Zakonisht fiksime për një ushqim të caktuar nuk zgjat shumë që të jetë i dëmshëm.
- Në se fëmija juaj është energjik dhe po rritet mirë ka të ngjarë që ai han sa duhet.

Si mund ta bind fëmijën tim që të provoj ushqime të reja ?

- Jepini porcione të vogla të ushqimeve të reja, ndoshta 1-2 lugë gjelle dhe lereni fëmijën të kërkojë vetë më shumë.
- Nxiteni fëmijën tuaj të provoj ushqime të reja por mos e detyroni me forcë të haj ato. Vazhdoni ta shërbeni ushqimin e ri edhe në se fëmija juaj e ka refuzuar atë.
- Shërbeni ushqimin që i pëlqen fëmijës tuaj së bashku me ushqimin e ri. Ajo mund të ketë më shumë dëshirë për të provuar ushqimet e reja në rast se në pjatë është edhe ushqimi që i pëlqen.
- Bëhuni shëmbull pozitiv, hani ushqime të reja vetë.
- Prezantojeni ushqimin e ri në një mënyrë neutrale. Flisni rreth ushqimit për ngjyrën, formën, aromën dhe përmbajtjen që ka, por mos thoni që ai ka shije të mirë.
- Kur të shkoni për të blerë në treg, ose po përgatisni ushqimin përfshini edhe fëmijën.
- Jini krijues. Për shëmbull, prejeni ushqimin në forma të bukura, ose krijoni emra të bukur për ushqimin (p.sh një pemë e vogël për brokolin, etj).

Çfar duhet të pijë fëmija im?

- Fëmija juaj duhet të pijë rreth 2 filxhana (450 gram) qumësht në ditë. Pirja më shumë mund të paksojë oreksin e fëmijës për ushqime të tjera të shëndetëshme.
- Deri në moshën 2 vjeç mos i jepni fëmijës tuaj qumësht me pak yndyrë, apo pa yndyrë. Ai ka nevojë për yndyrna shtesë që ka qumështi për rritjen dhe zhvillimin.
- Lëngjet e frutave, jepjani në sasi të vogla 120-170 ml në ditë, sepse në se pinë

më shumë mund të paksohet oreksi për ushqime të tjera.

- Jepjani lëngjet në një filxhan dhe jo me shishe. Lëngu i dhënë me shishe mund të bëj që sheqeri të qëndroj për një kohë më të gjatë tek dhëmbët e fëmijës duke ndikuar në shfaqjen e hershme të kariesit të dhëmbëve.
- Fëmija juaj mund të mos ju tregoj kur është i etur. Sigurohuni që ai pin sa duhet ujë gjatë ditës, veçanërisht midis vakteve të ndryshme të ngrënies

Si mund ta ndihmoj fëmijën të marri sa duhet kalcium?

- Jepni ushqime që janë të pasura në kalcium, për shembull qumësht, djath, kos, brokoli. Shërbeni qumësht të përzier me çokollatë, manaferra. Përdorni prodhime bulmeti në receta të ndryshme si p.sh buding, supa etj. Shërbeni ushqime të bulmetrave që nuk janë të zakonshme, p.sh kos me shije të reja.
- Në se sistemi tij tretës nuk mund të pranoj qumështin dhe prodhimet e tjera të bulmetrave (është intolerant ndaj laktozës) mundohu të provoni si më poshtë:
 - Jepni porcione të vogla të këtyre ushqimeve gjatë ditës
 - Shërbeni këto ushqime së bashku me ushqime që nuk janë bulmetra.
 - Ofroni prodhime pa laktozë, kos, djath kaçkavall, parmixhiano që kanë pak laktoz
 - Shërbeni ushqimet si lëng portokalli dhe drithra që kanë të shtuar kalcium.
- Në se këto ide nuk funksionojnë pyesni nje mjek specialist në se ka nevojë që fëmijës tuaj të marri shtesë me kalcium.

A duhet ti jap fëmijës tim shtesa me vitamina dhe minerale?

- Në se fëmija juaj po rritet mirë dhe han një larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme nuk ka nevojë për të marrë vitamina dhe minerale.
- Në se fëmija juaj merr një shtesë me vitamina dhe minerale kujdes mos e leni shishen e tyre në vende që fëmija mund ta kapi. Ato mund të duken si karamelle dhe ngrënia e shumtë e tyre mund të jetë e dëmshme.
- Flisni më punonjës të shëndetësor përpara se të filloni shtesa me vitamina dhe minerale fëmijës tuaj.

Çfarë duhet të bëj në se fëmija im duket mbi peshë?

- Në se fëmija juaj po rritet, han ushqime të shëndetëshme dhe është fizikisht aktiv, ju nuk ka nevojë të shqetësoheni në se është mbipeshë.
- Tregoni fëmijës tuaj se njerëzit kanë forma dhe madhësi të ndryshme dhe ta pëlqej veten ashtu si është. Mos e kritikoni asnjëherë madhësinë dhe formën e fëmijës tuaj.
- Në se të tjerët komentojnë para fëmijës rreth formës dhe madhësisë së tij/saj drejtoni komentet e tyre tek anët e mira dhe cilësitë e fëmijës tuaj.
- Bëhuni një shëmbull pozitiv, praktikoni sjellje të shëndetshme ngrënie dhe merrni pjesë rregullisht në aktivitete fizike.
- Përqëndrohuni në ndryshimin gradual të sjelljeve të ngrënies dhe aktivitetet fizike të gjithë familjes në vend të që të përqëndroheni tek fëmija mbipeshë.
- Planifikoni aktivitete fizike që pëlqejnë të gjithë në familjen tuaj (psh. ecja me biçikletë, noti, shëtitje, etj), kufizoni në 1-2 orë në ditë sasinë e kohës që fëmija juaj harxhon duke parë televizor, luajtur me video lojra, kompiuter, etj.
- Shërbeni për ditë vaktet e ngrënies në orare të caktuara.
- Mos i ndaloni ëmbëlsirat. Shërbeni ato me sasi të pakta dhe jo shpesh. Mos e vendosni fëmijën tuaj asnjëherë në dietë për të humbur peshë, pa rekomandimin

e një personeli të specializuar shëndetësor për arsye mjeksore dhe kujdes që në këtë rast të ndiqet rregullisht dieta e përshkruar nga specialisti.

Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të pëlqej trupin e tij?

- Bëhuni shembull pozitiv, mos kritikoni madhësinë dhe formën tuaj të trupit, apo atë të tjerëve.
- Fokusohuni mbi karakterin, në vend të pamjes kur i flisni fëmijës tuaj.

A duhet të haj fëmija im ushqime me pak yndyrë?

- Qumështi me yndyrë të paktë, ose pa yndyrë nuk rekomandohet ti jepet fëmijëve për dy vitet e para të jetës sepse foshnjat dhe fëmijët e vegjël në këtë moshë kanë nevojë për tu rritur dhe zhvilluar.
- Mbas moshës dy vjeç, fëmijët duhet të fillojnë gradualisht të hajjnë ushqime me më pak yndyrë.
- Fëmijët ndërsa fillojnë të konsumojnë më pak kalori nga yndyra, kanë nevojë për më shumë drithra, si bukë, çereale, fruta dhe zezavate, qumësht me pak yndyrë, mish pa dhjam pulë, ose peshk.
- Ka rëndësi për fëmijët që të konsumojnë kaloritë e duhura për tu rritur mirë.
- Kur ato janë aktiv shumë, apo kanë shpërthime të rritjes, energjia e tyre mund të jetë më e lartë.

Si mund ta nxis fëmijën tim të jetë më shumë aktiv fizikisht?

- Nxisni lojën aktive, loja e momentit psh hedhja në vend, rrëshqitja, kërcim në litar, etj.
- Të luani së bashku (p.sh lojën kuka-mshefti, hidhni dhe prisni topin, etj) është shumë e mirë sepse kaloni kohë me fëmijën tuaj.
- Kufizoni kohën që fëmija juaj kalon përpara televizorit dhe video lojrave në 1-2 orë në ditë.
- Për çdo orë që fëmija lexon, shikon TV dhe videolojra, nxiteni të pushoj dhe të bëj 10 minuta aktivitet fizik.
- Përfshini fëmijën tuaj në punët e shtëpisë, për shembull të mbledhi gjethet në kopësht, të shëtisi qenin, shtrojë tavolinën për të ngrënë.
- Planifikoni të paktën një aktivitet të veçantë fizik çdo javë (për shembull të shëtisni me biçkletë).
- Përfshini fëmijën tuaj në aktivitete të planifikuara fizike (kurse të ndryshme) p.sh not, danc, mësim gjimnastike.

Çfarë mundet të bëj unë që ta bëj të këndshme blerjen në pazar për fëmijën tim?

- Shkoni për pazar kur fëmija juaj nuk është i uritur.
- Bëni një listë më përpara të gjërave që do të blini për të kursyer kohë në dyqan.
- Merrni lodra me vete që fëmija të jetë i zënë me to.
- Vendosni rregulla të qarta (p.sh mos rrëshqit me karrocën e mallrave, mos hyp e ngjit shkallët elektrike kot, mos kërkto të blej karamelle, etj) dhe lavdëro fëmijën kur i zbaton rregullat. Thuajini fëmijës të kërktojë një lloj malli, ushqimi, etj.
- Flisni me fëmijën tuaj rreth asaj që ju po bleni.
- Në se ka mundësi mos e nxitoni fëmijën tuaj. Fëmijët pëlqejnë të shikojnë përreth dhe të diskutojnë mbi atë që shikojnë.

Çfar duhet të pres ndërsa fëmija im rritet?**Në moshën 1-2 vjeç fëmija juaj do të:**

- Kapi dhe lëshoj ushqimet me gishtat e tij
- Jetë i aftë të mbaj një lugë (por nuk është i aftë ta përdori atë shumë mirë).
- Jetë i aftë të përdori një filxhan (por do të ketë vështirësi ta lëshoj atë nga dora)
- Dëshiroj ushqime që të tjerët po hajnë.

Në moshën 1 e 1/2 -2 vjeç fëmija juaj do të

- Haj me pak se foshnjat dhe fëmijët dy vjeçar.
- Pëlqej të haj me duar.
- Ketë ushqime që i pëlqen më shumë.
- Hutohet lehtë gjatë ngrënies.

Në moshën 2 -3 vjeç fëmija juaj:

- Është i aftë të mbaj një filxhan.
- Është i aftë të coptoj më shumë ushqime.
- Ka ushqime që pëlqen dhe nuk pëlqen.

Në moshën 3 -4 vjeç, fëmija juaj do të:

- Jetë i aftë të përdori pirunin.
- Të mbajë një filxhan nga doreza e tij.
- Të hedhi ujë nga një kanë e vogël.
- Kërkon ushqime që pëlqen më shumë.
- Pëlqen ushqime ne forma dhe ngjyra të ndryshme.
- Pëlqen të imitoj gatimin.
- Ka interes në rritje për ushqimet.
- Ndikohet nga TV.

Në moshën 4-5 vjeç fëmija juaj do të:

- Jetë i aftë të përdori thikën dhe pirunin.
- Të përdori mirë një filxhan.
- Të ushqehet vetë.
- Të jetë më i interesuar për atë që han.
- Vazhdon të ketë fiksime për një lloj ushqimi
- Pëlqen të ndihmoj në përgatitjen e ushqimit.
- Interesohet nga vjen ushqimi.
- Ndikohet më shumë nga bashkmoshatarët.

8.7 Kontrolli i ushqyerjes në fëmijërinë e mesme

Fëmijëria mesme

Fëmijëria e mesme, mosha 5-10 vjeç është karakterizuar nga një ritëm i ngadaltë, gradual i rritjes fizike. Për të arritur rritjen dhe zhvillimin optimal, fëmijët kanë nevojë për ushqime të shëndetëshme të larmishme që ofrojnë energji, proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina dhe mineralet e nevojshme. Ato kanë nevojë për tre vakte të plota në ditë dhe 2 vakte zemër.

Fëmijët përfitojnë shumë duke praktikuar sjellje të ushqyerjes së shëndetëshme. Këto sjellje janë shumë të rëndësishme për të:

- **promovuar rritjen dhe zhvillimin optimal dhe të shëndetëshëm.**
- **parandaluar problemet shëndetësore (p.sh anemia nga mangësia e hekurit, nënushqyerja, obeziteti, çrregullime të ngrënies, kariesi dhëmbëve, etj).**
- **vendosur themelet e një shëndeti të mirë gjatë gjithë jetës dhe paksuar rrezikun për sëmundje kronike (p.sh sëmundje kardiovaskulare, diabet melitus tip 2, hipertension, disa forma kanceri, osteoporozë, etj).**

Shqetësimet më të shpeshta ushqimore

Shpesh fëmijët në këtë moshë paksojnë konsumin e qumështit (burimi kalciomit), frutave dhe zarzavateve, ndërsa konsumi lëngjeve të ëmbla rritet. Po kështu marrja e yndyrnave, sidomos yndyrnave të ngopura dhe natriumit kalon sasi të rekomanduara (nga marrja e tepërt e ushqimeve fast food, të kripura). Për rrjedhojë rritet prevalenca e obezitetit të fëmijërisë. Ndërsa gjithashtu disa fëmijë mund të fillojnë të shqetësohen shumë për imazhin e tyre gjatë fëmijërisë së hershme që mund të çojnë në çrregullime të ngrënies.

Gjendja shëndetësore e fëmijës duhet të vlerësohet gjatë një vizite kontrolli për ushqyerjen si pjesë e vizitave të përgjithshme rutinë për kontrollin e mirërritjes të qëndrës shëndetësore. Personeli shëndetësor e fillon këtë vizitë kontrolli për ushqyerjen duke mbledhur informacion rreth gjendjes nutricionalë të foshnjës. Kjo mund të bëhet duke bërë disa pyetje intervistuese, si dhe duke parë një pyetsor që prindët mund ta kenë plotësuar përpara vizitës. Këto dy metoda ofrojnë një pikë të vlefshme për të gjetur problemet që lidhen me ushqyerjen e foshnjës.

Po kështu gjatë vizitave kontrolluese personeli shëndetësor mund të ofroj këshillim dhe mbështetje për ushqyerjen e fëmijës. Personeli shëndetësor mund të përdori këtë pjesë të manualit për udhëzimet mbi depistimin dhe vlerësimin e këshillimit për ushqyerjen, si dhe për ti ofruar familjeve informacion dhe mbështetje. Pyetjet intervistuese, depistimi dhe këshillimi duhet të përdoren në mënyrë të përshtatshme, ndryshojnë nga vizita në vizitë dhe nga fëmija në fëmijë

Pyetjet intervistuese

Sjellje të Ngrënies dhe Zgjedhjet Ushqimore

Për fëmijën

- Çfarë hëngre dje? Në shkollë? Në shtëpi? Tek shtëpia shokut/shoqes?
- Sa shpesh familja juaj han së bashku vaktet?
- Çfarë hani ju zakonisht dhe pini në mëngjes? Rreth mesditës? Në drekë? Pas dreke? Në darkë? Midis vakteve?
- Cilat ushqime hani më shpesh?
- Kush është ushqimi juaj i preferuar?
- A ka ushqime speciale që ju hani gjatë pushimeve, rasteve të veçanta, festa, etj?
- A ka ndonjë ushqim që ju nuk doni të hani?
- A keni pirë qumësht dje? A keni ngrënë ndonjë ushqim tjetër bulmet (p.sh djath, kos, etj)?
- A keni ngrënë ndonjë frut dje? Zarzavat? A keni pirë ndonjë lëng?

Për prindin

- A mendoni se Artani han ushqime të shëndetëshme. Përse, (ose përse jo)?
- Çfarë han ai zakonisht për zemër?
- Ku i han vaktet zemër Artani? Në shtëpi? Në shkollë? Në shtëpinë e shokut?
- A keni ndonjë shqetësim rreth sjelljeve të ngrënies (p.sh. ta bindni që të pij shumë qumësht)?

Sigurimi ushqimit**Për fëmijën, ose prindin**

- Kush zakonisht blen ushqimin për familjen tuaj?
- Kush e përgatit atë?
- A ka ndonjë rast kur në familjen tuaj nuk ka ushqim mjaftueshëm për të ngrënë, ose nuk ka lek mjaftueshëm për ta blerë atë?

Pesha dhe imazhi trupit**Për fëmijën e vogël**

- Si ndjeheni më pamjen tuaj fizike?
- A ndjen se je
 - Nën peshë?
 - Mbi peshë?
 - Në rregull?
- Përse?

Për fëmijën më të rritur

- Sa dëshiron ti të peshosh?
- A po mundohesh të ndryshosh peshën tënde? Nëse po si?

Aktiviteti Fizik**Për fëmijën**

- A mendon se po bën sa duhet aktivitet fizik? Përse, (ose përse jo)?
- Çfarë bëni për tu zbavitur? A nget një biçikletë? Patinë? Luan basketboll, voleiboll, etj?
- Si mendon se mund të rrisësh nivelin e aktivitetit fizik?
- Sa kohë harxhon për ditë duke parë televizorin dhe luajtur me video lojra, apo me kompiuter?

Për prindin

- Në çfarë lloj aktiviteti fizik merr pjesë Rita? Sa shpesh?

Matjet dhe Ekzaminimet

- Masni gjatësinë, peshën, cirkumferencën e kokës dhe plotësoni kurbat e rritjes. Devijacioni nga rritja normale (p.sh. një ndryshim me rëndësi në grafikët e rritjes) duhet të vlerësohet. Kjo mund të jetë normale, ose mund të tregojë një problem nutricional (p.sh. vështirësi për të ngrënë).
- Matjet e peshës dhe gjatësisë mund të përdoren për të treguar gjendjen ushqyese

dhe rritjen. Ndryshimet në peshë reflektojnë një marrje të lëndëve ushqyese për një kohë të shkurtër dhe shërbejnë si një tregues për gjendjen nutricionale dhe shëndetin në përgjithësi. Gjatësia e ulët për moshë mund të reflektoj probleme shëndetësore afat gjata.

- Indeksi masës trupore mund të përdoret si një mjet depistimi për të caktuar gjendjen nutricionale dhe shëndetësore. Llogaritja e IMT bëhet duke pjestuar peshën me katrorin e gjatësisë (kg/m^2), ose duke ju referuar grafikut të IMT. Krahasoni normën e këtij grafiku të përcaktuar për moshën dhe seksin e fëmijës.

Disa fëmijë kanë një IMT të lartë sepse kanë një masë të madhe muskulare si rrjedhojë e aktivitetit fizik. Një palë e lëkurës e rritur (psh mbi percentilin e 95 të kurbave të rritjes) mund të konfirmoj tepricën në yndyrën trupore tek fëmijët

Treguesit e Gjatësisë dhe Peshës në Fëmijërinë e Mesme

Treguesi	Vlerat Antropometrike	Vlerat kufi
Stanting (prapambetje në gjatësi)	Gjatësi për moshë	<Percentili 3
Dobësia	BMI për moshë	<Percentili 5
Në rrezik për mbipeshë	BMI për moshë	Percentili 85 por
Mbipeshë	BMI për moshë	>Percentili 95

Burimi: Organizata Botërore e Shëndetësisë

- Vlerësoni pamjen e lëkurës, flokëve, gingivave, gjuhës dhe syve.
- Masni TA të fëmijës
- Vlerësoni rrezikun e fëmijës për hiperlipidemi familjare
- Pyesni prindin në se fëmija kontrollohet rregullisht tek dentisti

Anemia nga mungesa e hekurit

Fëmijët që kanë nevoja speciale shëndetësore, ose marrje të pakët të hekurit duhet të depistohen për anemi nga mungesa e hekurit.

Aktiviteti Fizik

Vlerësoni nivelin e aktivitetit fizik të fëmijës duke:

- Përcaktuar në sa aktivitete fizike merr pjesë fëmija në një javë.
- Vlerësuar si krahasohet aktiviteti i fëmijës më standartet ndërkombëtare (rekomandimet që janë simbas moshës për aktivitetin fizik

Këshillimi

Profesionistët e shëndetit mund të përdorin informacionin e mëposhtëm për të udhëzuar prindët dhe ofruar informacion mbi atë që duhet të presin ndërsa fëmija po kalon një fazë të re zhvillimi.

Zhvillimi fizik

- Diskutoni zhvillimin fizik me fëmijët dhe prindët dhe kohën afërsisht se kur duhet prituri shpejtimi i rritjes. Për vajzat kjo mund të ndodhi në moshat 9-11 vjeç, për djemtë kjo mund të mos ndodhi deri në moshën 12 vjeç.
- Shpjegoni grafikun e rritjes standart për fëmijët dhe prindët e tyre dhe si fëmijët krahasohen me moshën e tyre.

- Diskutoni se çfarë kupton pesha e shëndetëshme. Ndhmoni fëmijët të kuptojnë se njerëzit kanë madhësi dhe forma unike individuale, brënda një kufiri normal peshash trupore. Të gjithë fëmijët kanë nevojë të dijnë se ato i duan dhe pëlqehen nga familjet e tyre ashtu si janë, pamvarësisht nga madhësia dhe forma e tyre.
- Shpjegoni fëmijëve të rritur se tek disa prej moshatarëve të tyre puberteti mund të fillojë më herët se ata por kjo është normale.
- Diskutoni me fëmijën rreth ndryshimeve fizike që do të ndodhin dhe shqetësimeve të veçanta.
- Theksoni rëndësinë e ngrënies së ushqimeve të shëndetëshme për të arritur, ose mbajtur një peshë të përshtatëshme për gjatësinë e fëmijës dhe nivelin e aktivitetit fizik.

Sjelljet e ngrënies

- Diskutoni rëndësinë e sjelljeve të shëndetëshme të ngrënies.
- Ofroni udhëzime fëmijëve për të rritur larmishmërinë e ushqimeve që ato hajnë dhe udhëzoni prindët si të përfshijnë ushqimet që ata hanë tek fëmijët.
- Nxisni fëmijët për të kryer zgjedhje të shëndetëshme ushqimore simbas udhëzuesit kombëtar për ushqyerjen e popullatës dhe piramidës ushqimore.
- Nxisni fëmijët të hajnë vakte të shëndetëshme përfshirë edhe ato zemër. Diskutoni rëndësinë e ngrënies së mëngjezit, drekës dhe darkës. Udhëzoni që të marrin me vete ushqime kur janë larg shtëpisë.
- Shpjegoni se nevojat energjitike mbeten mjaft konstante gjatë fëmijërisë së mesme dhe ndikohen nga rritja, aktiviteti fizik dhe përbërja trupit. Djemtë dhe vajzat kanë nevojë pothuajse të njëjtë të kalorazhit ditor deri kur fillon hopi i rritjes së tyre, kur ka nevojë për kalori shtesë. Gjatë kësaj periudhe mund të nevojiten 200-300 kalori më shumë në ditë për fëmijët shumë aktivë.
- Ndhmoni fëmijët të zgjedhin vakte zemër të shëndetëshme me karbohidrate komplekse (psh bukë e zezë, drithra integrale, fruta të freskëta) nxisni familjet të kufizojnë ushqimet që kanë shumë sheqer, ose yndyrna (p.sh. çipse, ëmbëlsira, pije të ëmbla). Fëmijët në fëmijërinë e hershme nuk mund të konsumojnë sasi të madhe ushqimi në një vakt dhe kështu kanë nevojë për vakte zemër të shëndetëshme që të sigurojnë një dietë të shëndetëshme.

Aktiviteti Fizik

- Aktiviteti fizik rekomandohet në pothuajse të gjitha ditët e javës, shpjegoni se fëmija mund ta arrijë këtë objektiv duke kryer aktivitete me intensitet të moderuar (psh ngjitje në një lartësi për 30 minuta), ose nëpërmjet aktiviteteve të shkurtra intensive (psh me patina, ski, ose basketboll për 15- 20 minuta).
- Ka rëndësi për fëmijët të kuptojnë rëndësinë e një aktiviteti fizik. Kjo mund të nxisi ato të jenë aktiv gjatë adoleshencës, kur aktiviteti fizik ka tendencë të bjeri.
- Nxisni fëmijët që të gjejnë aktivitete fizike që pëlqejnë dhe mund ti përfshijnë në jetët e tyre të përditëshme. Këto aktivitete kanë tendencë që të vazhdohen në moshën e rritur.
- Nxisni prindët që të diskutojnë me ju si po ecën aktiviteti fizik që fëmija zhvillon në orën e edukatës fizike në shkollë dhe jepni sugjerime për përmirësim.
- Nxisni prindët e fëmijëve me nevoja speciale shëndetësore që të lejojnë fëmijët

e tyre të marrin pjesë në aktivitete të rregullt fizik për një shëndet të mirë kardiovaskular (brënda kufijve që e lejojnë kushte e tija fizike, ose mjeksore)

- Për fëmijët që marrin pjesë në sporte të organizuara, ka rëndësi marrja e duhur e lëngjeve. Përpara pubertetit fëmijët janë në rrezik më të madh për sëmundje që lidhen me mbinxehtësinë, sepse gjëndrat e tyre të djersës nuk janë të zhvilluara plotësisht dhe ato nuk mund të freskohen vetë sikurse mund të bëjnë adoleshentët. Nxisni prindët të sigurohen se fëmijët e tyre mund të pijnë sa duhet lëngje.
- Theksoni rëndësinë e përdorimit të pajisjeve të sigurisë kur po kryejnë aktivitete fizike.
- Nxisni fëmijët, veçanërisht ato që janë mbi peshë, për të paksuar sjelljet sedentare (p.sh shikimi zgjatur i TV, luajtja me kompiuter, etj).

Përdorimi substancave

- Kujtoni prindërve dhe fëmijëve për rreziqet e alkolit, duhanit dhe drogave të tjera në këtë moshë.

Rezultatet e dëshiruara për ushqyerjen e fëmijës dhe roli familjes

FËMIJËRIA HERSHME 5–10 VJEÇ		
Edukimi/Qëndrimi	Sjelljet	Sjellje të shëndetëshme
<ul style="list-style-type: none"> • Kupton se sjelljet e ngrënies së shëndetëshme dhe aktiviteti fizik janë themelore për rritjen, zhvillimin dhe shëndetin • Kupton rëndësinë e ngrënies së ushqimeve të shëndetëshme dhe si të rrisin larmishmërinë ushqimore • Kupton rëndësinë e dietës së shëndetëshme që konsiston në 3 vakte në ditë dhe vaktet zemër • Kupton përfitimet fizike, emocionale dhe sociale të aktivitetit të rregullt fizik dhe si të rritet niveli i aktivitetit fizik • Kupton se njerëzit kanë forma dhe madhësi unike brënda kufijve të një peshe të shëndetëshme trupore 	<ul style="list-style-type: none"> • Konsumon një llojshmëri ushqimesh të shëndetëshme • Bën zgjedhje të shëndetëshme ushqimore kur është larg shtëpisë • Merr pjesë në aktivitet fizik pothuasje në të gjitha ditët e javës 	<ul style="list-style-type: none"> • Mban ushqyerjen optimale që të promovoj rritjen dhe zhvillimin • Arrin mirëqënien, ushqyerjen dhe fizikun e duhur pa shënja të anemisë nga mangësia e hekurit, nën ushqyerje, obezitet, çrregullime të ngrënies, karies dentar, ose probleme të tjera lidhur me nutricionin • Arrin dhe mban një peshë të rregullt trupore dhe imazh pozitiv trupor

FAMILJA		
<ul style="list-style-type: none"> • Kupton ndryshimet fizike që ndodhin me rritjen dhe zhvillimin • Kupton mardhënien midis ushqyerjes dhe shëndetit afat gjatë dhe afat shkurtër • Kupton sjelljet e ngrënies së fëmijës dhe si të rrisi llojshmërinë e ushqimeve që ata hajjnë • Kupton rëndësinë e një diete të shëndetëshme që përfshin ngrënien 3 vakte të rregullta në ditë dhe vaktet zemër simbas nevojave • Kupton se njerëzit kanë forma dhe madhësi të ndryshme brënda një kufiri të peshës së shëndetshme trupore • Kupton rreziqet e një humbje të rrezikshme në peshë dhe një mënyrat e sigurta për të arritur dhe mbajtur një peshë të shëndetëshme 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofron një shembull pozitiv: Praktikoni sjellje të shëndetshme të ngrënies, Merr pjesë në aktivitet të rregullt fizik dhe nxit një imazh trupi pozitiv • Ofron një larmishmëri ushqimesh të shëndetshme në shtëpi, duke kufizuar marrjen e ushqimeve me sheqer dhe yndyrna të shumta • Hajnë vaktet së bashku rregullisht që të sigurojnë ushqyerjen optimale dhe lehtësojnë komunikimin në familje • Ofron mundësitë për fëmijën të marrin pjesë në planifikimin e vakteve dhe përgatitjen e ushqimit • Merr pjesë në aktivitetet të fizik me fëmijën 	<ul style="list-style-type: none"> • Ofron ushqime të shëndetëshme të përshtatëshme me zhvillimin e fëmijës dhe kur nevojitet i ndryshon ato • Ndhmon fëmijën të arrij një peshë të shëndetshme trupore • Ofron mundësi dhe vende të sigurta për fëmijën që të marrin pjesë në aktivitetet fizik

8.7. b Pyetje të shpeshta në fëmijërinë e hershme

Si mundet ta detyroj fëmijën tim të haj mëngjez?

- Ofroni ushqime që janë të shpeshta dhe të përshtatëshme si fruta, drithra, sandviçe me djath kos, etj.
- Shërbeni ushqime të tjera që nuk janë të zakonshme për mëngjezin (psh patate e pjekur, sandviç, etj).
- Ndhmoni fëmijën tuaj që të organizohet dhe bëhet gati, kështu që ka kohë për të ngrënë mëngjezin.
- Përgatiteni mëngjezin një natë më parë.
- Në rast se fëmija juaj nxiton jepni ushqime dhe fruta me vete që ti haj në shkollë.

Si mund të bëj që fëmija im të haj më shumë fruta dhe zarzavate?

- Mbani në shtëpi lloje të ndryshme frutash dhe zarzavatesh.
- Mbani në frigorifer lëngje frutash natyrale 100 për qind pa sheqer.
- Lani, qëroni dhe preni frutat, zarzavatet dhe mbajini ato në frigorifer.
- Përdorni një enë ku frutat e zarzavatet të shikohen lehtësisht.
- Shërbeni gjatë darkës dy, ose më shumë zarzavate duke përfshirë të paktën një që fëmija pëlqen.
- Paketoni frutat dhe zarzavatet dhe futini tek çanta që fëmija merr me vete në shkollë. Bëhuni një shembull i mirë, hani edhe ju vetë më shumë fruta dhe zarzavate

Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të marr sa duhet kalcium?

- Shërbeni ushqime që janë të pasura me kalcium si qumësht me pak yndyrë (2 për qind), ose pa yndyrë, kos, djath, brokoli, rrepa, etj.

- Shërbeni qumështin me pak yndyrë, ose pa yndyrë me fruta të ndryshme (p.sh me lule shtrydhe), ose me çokollatë.
- Përdorni bulmetrat në receta gatimi si buding, supa, tava në furrë, etj.
- Shërbeni porcione të vogla të llojeve të ndryshme të bulmetrave gjatë ditës.
- Shërbeni këto ushqime së bashku me ushqimet që nuk janë bulmetra

Si mundet familja jonë të haj vaktet bashkë kur ne jemi shumë të zënë?

- Bëjeni përgatitjen dhe gatimin e ushqimit një aktivitet.
- Hani së bashku një nga vaktet e ndryshme. Për shembull hani së bashku mëngjesin një ditë dhe drekën ditën tjetër.
- Bleni produkte të gatshme, ose gjysëm të gatshme për tu ngrënë, ose porosisni nga një restorant dhe hani të gjithë së bashku.
- Kur familja juaj han së bashku përdoreni kohën për tu socializuar. Mënjanoni gjëra që tërheqin vëmendjen. Mbylleni televizorin dhe mos ju përgjigj telefonit.

Si mund ta mësoj fëmijën tim të bëj zgjedhje të shëndetëshme ushqimore kur nuk është në shtëpi?

- Nxisni fëmijën tuaj të bëj zgjedhje të shëndetëshme kur porosit ushqim në shkollë, dyqan dhe restorante.
- Shikoni se çfarë han në shkollë dhe diskutoni zgjedhjen e ushqimeve të shëndetëshme.
- Nxiteni fëmijën tuaj të haj sallata, fruta, zarzavate dhe mishra të pjekur, ose zier.
- Nxiteni fëmijën të mënjanoj ngrënien e ushqimeve të skuqura, ose të paksoj porcionin që merr (p.sh duke ndarë një qese me patatina së bashku me shokun).
- Mësoni fëmijën tuaj të jetë i vëmendshëm dhe të shikoj se çfarë po i hidhet ushqimit që po blen (p.sh. ti thotë shitësit mos më hidh majonezë, kripë me shumicë, etj)

Fëmija im han si zemër çipsa dhe ëmbëlsira. Çfarë duhet të bëj?

- Kufizoni mbajtjen në shtëpi të ushqimeve që janë të pasura në yndyrna si çipset, patatat e skuqura dhe ushqime që kanë sheqerna, përfshirë edhe lëngjet.
- Mbani gati lloje të ndryshme ushqimesh të shëndetëshme që mund të përgatiten lehtë. Shërbeni ushqime të shëndetëshme, psh patate të pjekura, kokoshka, lëngje frutash natyrale të shtrydhura, fruta, kos me fruta, zarzavate, etj.
- Lani, qëroni dhe preni frutat dhe zarzavatet dhe mbajini ato në frigorifer që fëmijët mund ti shikojnë lehtësisht.
- Mbani një tas me fruta mbi tavolinën e guzhinës. Nxisni fëmijën tuaj të bëj zgjedhje të shëndetëshme ushqimore kur blen në shkollë, në restorant, dyqan, etj.

Si mund ta ndihmoj fëmijën tim të jetë më aktiv?

- Nxisni një aktivitet fizik në moment si p.sh dëgjoni një muzikë dhe kërceni.
- Kufizoni kohën që fëmija juaj harxhon duke parë TV dhe video lojra në kompiuter në 1-2 orë në ditë. Për çdo orë që fëmija lexon, shikon televizion, ose luan në kompiuter kërkoni të bëj 10 minuta pushim me aktivitet fizik.

- Jepni detyra për të bërë në familje, si p.sh të shëtisi qenin, të derdhi plehrat, etj.
- Bëjeni aktivitetin fizik si pjesë të jetës së përditshme të fëmijës tuaj. Psh të përdori shkallët në vend të ashensorit, të eci me biçikletë në vend që të hypi në makinë, etj. Merrni pjesë së bashku në një aktivitet fizik si luani me top, ecni me biçikletë, shëtisni, etj. Kjo është një mënyrë e shkëlqyer të kaloni kohë me fëmijën tuaj.
- Rregjistrojeni fëmijën në aktivitete fizike të planifikuara si noti, kërcimi, artet marciale, etj.

Çfar duhet të bëj në se fëmija im duket mbipeshë?

- Në se fëmija juaj po rritet, han ushqime të shëndetëshme dhe është aktiv fizikisht ju nuk duhet të shqetësoheni rreth peshës së tij.
- Shërbeni vaktet e shëndetshme dhe ato zemër në kohë të caktuara të ditës, por mund të lejoni edhe ndonjë ndryshim të lehtë.
- Kufizoni ushqimet që janë të pasura në yndyrë si p.sh patate të skuqura, çipse dhe ushqimet që janë të pasura në sheqer si ëmbëlsirat dhe lëngjet industriale të frutave. Mos i ndaloni të ëmblat, por i shërbeni ato me sasi të pakta.
- Fokusohuni në ndryshimin gradual të mënyrës së ngrënies dhe sjelljeve të aktivitetit fizik të gjithë familjes.
- Planifikoni aktivitete që pëlqejnë të gjithë, si noti, ecja me biçikletë. Kufizoni në 1-2 orë në ditë sasinë e kohës që fëmija juaj shikon televizion, apo luan me kompiuter.
- Bëhuni një shëmbull pozitiv, praktikoni ushqyerjen e shëndetëshme dhe jini edhe vetë aktiv fizikisht.
- Asnjëherë mos e vendosni fëmijën tuaj në dietë për të humbur peshë, me përjashtim kur ju rekomandon specialisti shëndetësor për një arsye mjeksore dhe gjithnjë kontrollojeni atë.

Si mund të veproj që fëmija im të pëlqej trupin e tij/saj?

- Fëmijët janë të ndjeshëm ndaj pamjes që ato duken. Mos e kritikoni fëmijën tuaj rreth pamjes, apo madhësisë së tij.
- Fokusohuni tek karakteri dhe jo pamja kur flisni me fëmijën tuaj.
- Flisni me fëmijën si ndikon media mbi imazhin e tij/saj trupor.
- Bëhuni shëmbull pozitiv, mos kritikoni madhësinë dhe formën tuaj, apo atë të tjerëve.

Si mund ta ndihmoj fëmijë tim ndën peshë të shtoj në peshë?

- Kufizoni sasinë e lëngjeve që pin fëmija juaj midis vakteve sepse kjo ndikon tek oreksi tij.
- Shërbeni një vakt zemër pasi vjen nga shkolla dhe nxisni fëmijën tuaj që edhe në shkollë në se ka mundësi të haj rreth mesditës një vakt zemër.
- Kufizoni ngrënien e vakteve zemër afër orës së ngrënies të drekës, ose darkës sepse kjo ndikon mbi urinë e tij.
- Përfshini fëmijën në zgjedhjen e ushqimeve për vaktet e ngrënies dhe përgatitjen e gatimin e tyre.
- Vazhdoi të ofroni ushqimet edhe kur fëmija juaj ka refuzuar për ti ngrënë ato më

parë. Fëmija juaj ka më shumë të ngjarë që ti haj këto ushqime mbasi ato janë ofruar disa herë.

Këshilloni prindët që nëse shikojnë tek fëmija këto shenja të flasin me personelin shëndetësor rreth shqetësimeve të tyre:

Anoreksia Nervoze

- Humbje e shumtë peshe në një periudhë të shkurtër kohe
- Mbajtje dietash megjithëse është i/e dobët
- Nuk i pëlqen pamja, beson trupi është i/e dhjamosur edhe në se është shumë i/e hollë
- Nuk i vijnë, ose ndërpriten menstruacionet
- Interes i pazakontë ndaj disa ushqimeve dhe zhvillimi i riteve jo të zakonshme të ngrënies
- Han fshehtazi
- I/e fiksuar me ushtrime fizike
- Depresion

Bulimia Nervore:

- Humbje e fortë peshe në një periudhë të shkurtër kohe
- Mungesa, ose ndërprerja e menstruacioneve
- Interes i pazakontë ndaj disa ushqimeve dhe zhvillimi i riteve jo të zakonshme të ngrënies
- Han fshehtazi
- I/e fiksuar me ushtrime fizike
- Depresion
- Han pa ndonjë shtim në peshë
- Vjell ushqimin, ose përdor laksativ
- Zhduket në banjo për periudha të gjata (p.sh që të provokoj të vjellën)
- Abuzimi me drogat, përdorimi alkolit

8.8 Pyetësor për ushqyerjen e Fëmijëve të rritur

1. Si do ta përshkruanit oreksin e fëmijës tuaj?

- Mirë
- Disi i mirë
- Jo mirë

2. Sa ditë në javë familja juaj han së bashku vaktet e ushqimit?

3. Si do ta përshkruanit kohën e ngrënies me fëmijën tuaj?

- Gjithnjë e këndshme
- Zakonisht e këndshme
- Ndonjëherë e këndshme
- Asnjëherë e këndshme

4. Sa vakte han fëmija juaj në ditë?

Sa vakte zemër?

5. Cilat nga këto ushqime hëngri, ose piu fëmija juaj javën e kaluar? (Shënoni të gjitha përgjigjet që jepen.)

Drithrat

- Buka Makarona, oriz
- Çereale Biskota (pa sheqer)
- Drithra të tjera: _____
- _____

Zarzavatet

- Misër Me gjethe jeshile (spinaq, pazi, etj)
- Bizele Sallatë jeshile
- Patate Brokoli
- Patate të skuqura Barbunja
- Domate Karrota
- Zarzavate të tjera: _____
- _____

Fruta

- Mollë kokërr /lëng molle Banane
- Portokall/lëng portokalli Dardha
- Pjepër Pjeshkë
- Fruta/lëngje frutash të tjera: _____
- _____

Qumësht dhe bulmetra të tjera

- Qumësht i plotë Kos
- Qumësht me pak yndyrë (2%) Djath
- Qumësht me fruta, çokollatë Akulllore
- Prodhime të tjera bulmetrash: _____
- _____
- _____

Mishrat

- Mish lope, viçi/hamburger Salsiçe/proshut
- Mish derri Mish qengji
- Pulë Vezë
- Mish gjel deti Fasule të thata
- Peshk Prodhime deti
- Mishra të tjera dhe alternativa mishi: _____
- _____
- _____

Yndyrnat dhe sheqernat

- Kek Petulla
- Byrek Karamele
- Ĕmbëlsira Lëngje frutash me sheqer
- Çipsa Pije të gazuara
- Yndyrna dhe Ĕmbëlsira të tjera: _____
- _____

6. Në se fëmija juaj Ĕshtë 5 vjeç, ose më i vogël a han ndonjë prej këtyre ushqimeve? (kontrolloni të gjitha ushqimet e mundëshme.)

- Hamburger Kokoshka
- Çipsa Karrota të gjalla, selino
- Arra dhe fara Karamele
- Rrush i thatë Kokrra rushi

7. Sa Ĕshtë sasia e lëngjeve që pin fëmija juaj në një ditë?

Sa lëngje të Ĕmbla (psh lëngje frutash, ose pije të gazuara) pin në ditë fëmija juaj?

8. A mban në shtrat shishe me biberon natën, ose gjatë ditës?

- Po Jo

9. Kush Ĕshtë burimi ujit që pin fëmija juaj? (çesme, i blerë në treg, burimi, pusi, etj).**10. A keni sobë gatimi dhe frigorifer në shtëpinë tuaj ku jetoni?**

- Po Jo

11. A ka patur muajin e kaluar ditë në familjen tuaj kur ju nuk keni patur sa duhet ushqim për të ngrënë, ose para për të blerë ushqimin?**12. A patët aktivitete fizike (p.sh ecje me biçkletë, shëtitje, etj) në javën e kaluar? Në se po sa ditë dhe sa zgjati?**

- Po Jo

13. A kalon fëmija juaj më shumë se 2 orë në ditë duke parë televizion, ose luajtur me lojra në kompiuter? Në se po sa orë në ditë?

- Po Jo

14. Çfar shqetësimesh, apo pyetjesh keni rreth ushqyerjes së fëmijës tuaj?

Rezultatet e dëshiruara për ushqyerjen e fëmijës së rritur dhe roli familjes

Ushqyerja e Shëndetëshme		
Treguesit e Ushqyerjes	Rëndësia	Kriteret e rrezikut për kontrolle të mëtejshme
<p>Konsumon në ditë më pak se 2 racione frutash.</p> <p>Konsumon në ditë më pak se 3 racione zarzavate.</p>	<p>Frutat dhe zarzavatet ofrojnë si fibra, vitamina (si psh vitamina A, C, etj) dhe minerale.</p> <p>Marrja e pakët e frutave dhe e zarzavateve është e lidhur me një rrezik të shtuar të shumë llojeve të kancerëve</p> <p>Tek femrat e moshës riprodhuese, marrja e pakët e acidit folik është e shoqëruar me rrezik të rritur për të lindur një foshnje me defekte të tubave neural</p>	<p>Vlerësoni fëmijën/ adoleshentin që po merr më pak se një racion frutash në ditë.</p> <p>Vlerëso fëmijën/adoleshentin që po merr më pak se një racion zarzavatesh në ditë.</p>
<p>Konsumon në ditë më pak se 6 racione të bukës, drithrave, orizit, makarona, apo prodhime të tjera me bazë drithrash.</p>	<p>Prodhimet e grurit ofrojnë karbohidratet komplekse, fibrën, vitamina dhe minerale.</p> <p>Marrja e pakët e fibrës me ushqime shoqërohet me kapsllëk dhe rrezik më të madh për kancer të zorrës.</p>	<p>Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që po merr më pak se tre racione bukë, drithra, makarona, oriz, ose drithra të tjera në ditë.</p> <p>Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që ka një histori aktuale konstipacioni.</p>
<p>Fëmijët më të vegjël se 9 vjeç konsumojnë më pak se dy racione të bulmetrave në ditë.</p> <p>Fëmijët më të vegjël se 9 vjeç, fëmijët më të rritur si dhe adoleshentët konsumojnë më pak se tre marrje prodhimesh bulmeti në ditë.</p>	<p>Bulmetrat janë burim i mirë proteinash, kalciumi dhe mineraleve të tjera.</p> <p>Marrja e pakët e prodhimeve të bulmetrave mund të paksojë masën kockore dhe të rrisi rrezikun për osteoporozë.</p>	<p>Vlerëso fëmijën e vogël (më të vogël se 9 vjeç) që po konsumon më pak se 1 racione në ditë të prodhimeve të bulmetrave.</p> <p>Vlerëso fëmijën (9 vjeç, më i rritur dhe adoleshentët) që po konsumon më pak se dy racione të bulmetrave në ditë.</p> <p>Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që po konsumon më shumë se dy lëngje të gazuara, ose të ëmbla në ditë.</p>
<p>Fëmijët 5 vjeç, ose më të rritur, konsumojnë sasi të tepërt yndyre</p>	<p>Marrja e tepërt në dietë e yndyrës ndikon në rrezikun për sëmundje kardio- vaskulare dhe obezitet dhe shoqërohet me disa kancere.</p>	<p>Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që ka një histori familjare të sëmundjes premature kardio vaskulare.</p> <p>Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që ka një indeks të masës trupore (IMT/BMI) barabar, ose më të madh se percentili 85-të.</p>
Sjellje të ushqyerjes		
<p>Ka oreks të pakët</p>	<p>Një oreks i pakët mund të jetë normal në disa etapa të zhvillimit të fëmijës së vogël, por tek fëmijët më të rritur tregon depresion, ose stres emocional, apo sëmundje të tjera kronike.</p>	<p>Vlerëso fëmijën/adoleshentin në se IMT është më pak se percentili 15-të, ose në se ndodh humbje në peshë.</p> <p>Vlerëso në se ka perioda të çrregullta, ose amenorre që ka ndodhur për 3 muaj rrjesht, ose më shumë.</p> <p>Vlerëso për sëmundje organike, psikiatrike</p>

Konsumon ushqime nga fastfoodet, restorantet tre, ose më shumë herë në javë	Marrja e tepërt e ushqimeve të gatshme jo të shëndetshme shoqërohet me marrjen tepërt të kalorive dhe yndyrnave dhe marrjen e natriumit, si dhe marrjen e paktë të disa vitaminave dhe mineraleve.	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që është mbipesh/obez, ose që ka diabet mellitus, hiper-lipidemi, ose gjendje të tjera që kërkojnë paksimin e marrjes së yndyrnave në dietë.
Nuk han një vakt mëngjez, drekë, darkë, tre, ose më shumë herë në javë.	Kapërcimi i vaktit është i shoqëruar me marrjen e pakët të energjisë dhe lëndëve ushqyese thelbësore dhe në se kjo bëhet rregullisht mund të kompromentoj rritjen dhe zhvillimin seksual. Kapërcimi përsëritur i vakteve pakson marrjen e duhur të lëndëve ushqyese në dietë.	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që të sigurohesh se kapërcimi vaktit nuk lidhet me marrjen e papërshtatshme të burimeve ushqimore, ose praktika jo të shëndetëshme të humbjes në peshë.
Ka fiksion për disa ushqime, han vetëm një lloj ushqimi në veçanti.	Fiksionet për ushqimin, kufizojnë marrjen e larmishme të ushqimeve, paksojnë dietën e përshtatshme nutricionale.	Vlerëso për disa ditë marrjen dietetike të fëmijës/ adoleshentin

Sigurimi Ushqimit		
Ka burime të papërshtatshme financiare për të blerë ushqimin, akses të pamjaftueshëm për ushqim, ose për mjete për ta gatuar atë.	Varfëria mund të sjelli uri dhe cilësi të varfër ushqimore si dhe gjendje jo të mirë nutricionale. Marrja e papërshtatshme ushqimore ndërhyt në aftësinë e të mësuarit të fëmijës.	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që është nga një familje me të ardhura të pakta, ose emigrant, pa strehë, etj
Pesha dhe Imazhi trupor		
Praktikon sjellje jo të shëndetshme (p.sh dieta kronike, të vjella dhe përdorimi i diuretikëve, laksativëve, ose pilulave për të humbur në peshë).	Mbajtja kronike e dietës është e shoqëruar me shqetësime shëndetësore (p.sh lodhje, rritje dhe pjekuri seksuale e dëmtuar, irritabilitet, përqëndrim jo i mirë, impulse për të ngrënë me vrull) dhe mund të çoj në çrregullime të ngrënies. Dietat e shpeshta të kombinuara me marrjen e barnave purgative shoqërohen me dëmtime të sjelljeve të shëndetëshme (psh përdorimi drogave, vetvrasja, etj) Marrja e lëndëve purgative mund të shoqërohet me komplikacione mjeksore.	Vlerëso fëmijën/adoleshentin për çrregullime të ngrënies. Vlerëso për sëmundje organike, ose psikiatrike.
Është jashtëzakonisht i/e shqetësuar për madhësinë dhe formën e trupit që ka	Çrregullimet e ngrënies janë të shoqëruara me sëmundshmëri dhe probleme psikosociale. 85 % e të gjitha rasteve të çrregullimeve të ngrënies fillojnë gjatë adoleshencës Sa më herët trajtohen adoleshentët aq më e mirë do të jetë prognoza e tyre.	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin për shtrembërim të imazhit të tij trupor dhe sjellje jo të rregullta të ngrënies, veçanërisht në se fëmija /adoleshenti duan të humbin peshë, por indeksi masës së tyre trupore është më pak se percentili 85-të.

Shfaq ndryshim të rëndësishëm të peshës në 6 muajt e kaluara.	Ndryshime të ndjeshme në peshë gjatë 6 muajve të kaluara mund të flasin për stres, depresion, sëmundje organike, ose çrregullim të ngrënies.	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin për të përcaktuar shkaktues të humbjes në peshë (psh akses i kufizuar ose shumë i pakët për ushqim, oreks jo i mirë kapërcimi vakteve, çrregullime të ngrënies, etj)
Rritja		
Indeksi masës trupore është më pak se percentili 5-të.	Dobësia mund të tregoj një çrregullim të ushqyerjes	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin për çrregullime të ushqyerjes Vlerëso për sëmundje organike, ose psikiatrike. Vlerëso për burime të pamjaftueshme ushqimore.
Indeksi masës trupore është më i madh se percentili 95-të.	Obeziteti është i shoqëruar me nivele të rritura të kolesterolit dhe rritje të tensionit arterial. Obeziteti është një faktor rreziku për sëmundje kardiovaskulare dhe diabetin melitus tip 2 Fëmijët dhe adoleshentët mbipeshë kanë më shumë rrezik të bëhen të rritur mbipeshë dhe të zhvillojnë probleme shëndetësore në moshën e adultit	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin që është mbi peshë, ose në rrezik për tu bërë mbi peshë (psh në bazën e peshës aktuale, modelit të shtimit në peshë, historisë familjarë të peshës).
Aktiviteti Fizik		
Është jo aktiv nga ana fizike: merr pjesë në aktivitet fizik në më pak se 5 ditë në javë.	Mungesa e aktivitetit fizik është e shoqëruar me mbipeshë, lodhje dhe tonus të pakët muskular në një kohë të shkurtër dhe rrezik më të madh për sëmundje kardiovaskulare në një kohë afat gjatë. Aktiviteti rregullt fizik pakson rrezikun për sëmundje kardiovaskulare, hipertension, kancerin e zorrës dhe diabetin melitus tip 2 Zhvillimi aktivitetit fizik është normal për zhvillimin e skeletit gjatë fëmijërisë. Aktiviteti rregullt, është i nevojshëm për të mbajtur tonusin muskular, strukturën e artikulacioneve, ndikon në mirëqënien dhe shëndetin; lehtëson rënien në peshë si dhe mbajtjen e peshës normale gjatë jetës.	Vlerësoni sa kohë fëmija adoleshenti harxhon duke parë televizion, videolojra dhe kompiuter. Vlerësoni si e kupton e fëmija/adoleshenti aktivitetin fizik.
Merr pjesë në aktivitet të shumtë fizik	Aktiviteti intensiv fizik pothuajse për ditë, ndonjëherë më shumë se një herë në ditë, mund të jetë jo i shëndetshëm dhe i shoqëruar me çrregullime menstruale dhe humbje të tepërt në peshë e kequshqyerje.	Vlerësoni fëmijën/ adoleshentin për çrregullime të ushqyerjes.

Gjendjet shëndetësore		
Ka sëmundje, ose probleme kronike.	Problemet mjeksore kronike (p.sh diabeti, spina bifida, sëmundjet renale, hipertensioni, HIV/AIDS) kanë ndikime të rëndësishme mbi ushqyerjen	Vlerësoni përshtatjen e fëmijës/adoleshentit me rekomandimet dietetike. Referojeni tek dietetisti/specialisti i duhur.
Ka hiperlipidemi	Hiperlipidemia është një shkak madhor për arteriosklerozë dhe sëmundje kardiovaskulare tek të rriturit.	Referoni fëmijën/adoleshentit për depistim kardiovaskular dhe vlerësim për hiperlipidemi.
Ka anemi nga pamjaftueshmëria hekurit	Pamjaftueshmëria nga hekuri shkakton vonesa në zhvillim dhe çrregullime të sjelljes.	Depistoni fëmijët familjet e të cilëve kanë të ardhura të pakta, janë emigrant, etj Depistoni fëmijët meshkuj/adoleshent që kanë një histori të marrjes së pakët të hekurit, akses të kufizuar për ushqim si rrjedhojë e varfërisë, neglizhencës, ose nevojave të veçanta shëndetësore. Depistoni vajzat adoleshente çdo 5-10 vjet, ose për vit në se kanë ndonjë histori të anemisë nga mangësia në hekur, marrje të pakët të hekurit. ose humbje të shumta gjaku me menstruacionet, apo humbje të tjera gjaku.
Ka karies dentar	Ushqimi prek shëndetin e gojës si dhe shëndetin në përgjithsi. Kalciumi dhe vitamina D janë me rëndësi për kocka dhe dhëmbë të fortë dhe vitamina C është e rëndësishme për gingiva të shëndetëshme. Zakonet e ngrënies kanë një impakt direkt mbi shëndetin e gojës. Marrja e shpeshtë e karbohidrateve në ushqime (psh ëmbëlsira, pije të gazuara) që qëndrojnë për një kohë të gjatë në gojë mund të shkaktojnë karies të dhëmbëve.	Vlerëso marrjen e ushqimeve dhe lëngjeve që përmbajnë sheqer tek fëmija/adoleshenti. Dërgoni fëmijën tek dentisti për ndjekje dhe kontroll të rregullt
Po merr barna	Mjaft mjekime ndërveprojnë me lëndët ushqyese dhe mund të ndikojnë mbi gjendjen ushqyese.	Vlerësoni bashkëveprimet e mundëshme të përshkrimit të barnave (p.sh mjekimet e astmës, antibiotikë) me lëndët ushqyese
Mënyra e jetesës		
Ka përdorim të shumtë të alkolit, duhanit dhe barnave të tjera.	Alkoli, duhani dhe droga të tjera mund të ndikojnë mbi gjendjen nutricionale.	Vlerëso fëmijën/adoleshentit për përdorim të mëtejshëm të alkolit, duhanit dhe drogave të tjera.

Përdor shtesa dietetike.	Shtesat dietetike (p.sh vitamina, minerale, etj) mund të jenë një shtesë e shëndetëshme në një dietë veçanërisht për gratë shtatzana, ato në laktacion dhe për persona që kanë histori për anemi nga mangësia e hekurit, por përdorimi shpeshtë i dozave të larta mund të ketë efekte serioze negative anësore	Vlerëso fëmijën/ adoleshentin për shpeshtësinë dhe llojin e shtesave dietetike që merr (kujdes të pyetet në se merr anabolizant).
--------------------------	--	---

8.9 Strategjitë për Promovimin e Sjelljeve të shëndetëshme të Ushqyerjes tek Fëmija

Personeli shëndetësor duhet të këshillojë, nxisi sjelljet e shëndetëshme të ushqyerjes tek fëmijët. Për këtë ai duhet të ketë parasysh strategji të ndryshme komunikimi, informimi dhe plane veprimi për ndryshimin e sjelljeve. Një pjesë të tyre ju si punonjës shëndetësor i keni mësuar në kapitujt e mëparshëm të këtij manuali. Më poshtë është një tabelë përmbledhëse që ju mund ta përdorni kur kryeni aktivitete informimi, edukimi, këshillimi në punën tuaj

Strategjitë	Zbatimi/Pyetjet
Faktorët komunikues	
Promovoni strategji pozitive, jo gjyquese për të ndihmuar fëmijën/adoleshentin që të adoptoj sjellje të shëndetëshme të ngrënies.	Përforconi aspektet pozitive të sjelljes së ngrënies së shëndetshme.
Nxisni pjesëmarrjen aktive të fëmijës/adoleshentit në ndryshimin e sjelljeve të ngrënies.	Ndihmoni fëmijën/adoleshentin që të identifikoj pengesat që e bëjnë të vështirë të ndryshoj sjelljet e ushqyerjes dhe të zhvilloj një plan veprimi për të adoptuar sjellje të reja.
Ofroni situata dhe metoda konkrete të mësuarit.	Përdorni tabela, modele ushqimore dhe video për të përforcuar informacionin verbal dhe udhëzimet që jepni.
Fokusohuni mbi përfitimet afat shkurtër të sjelljeve të shëndetëshme të ushqyerjes.	Theksoni se sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme do ta bëjnë fëmijën/adoleshentin të ndihet më mirë dhe me energji.
Kuptoni dhe respektoni kulturën e fëmijës/adoleshentit në ushqyerjen.	Ndihmon fëmijën/adoleshentin të integroj sjelljet kulturore të ngrënies me rekomandimet dietetike.
Përdorni terminologji, gjuhë të thjeshtë.	Mënjaroni përdorimin e termit “dietë” me fëmijën dhe adoleshentin sepse ka tendencë ta lidhi me humbjet në peshë dhe mund ti ngatërrojë.
Faktorët ambiental	
Ofroni një qendër, ose klinike të orientuar ndaj fëmijëve/adoleshentëve.	Përdorni postera dhe materiale të shkruara për fëmijët/adoleshentët në qendrën tuaj
Komunikoni mesazhe të përshtatshme shëndetësore për zhvillimin.	Përdorni postera dhe materiale që theksojnë rëndësinë e sjelljeve të shëndetëshme të ngrënies.
Nxisni punonjësit shëndetësor që të bëhen shembull për sjellje të shëndetëshme.	Personeli shëndetësor jep shembull pozitiv për sjellje të shëndetëshme të ngrënies (psh mban mbi tavolinë një tas me fruta).

Gadishmëria për të ndryshuar	
Identifikoni statet e ndryshimit në sjellje të fëmijës/adoleshentit dhe gadishmërinë për të ndryshuar simbas stadeve	<p>"A jeni i/e interesuar në ndryshimin e sjelljeve tuaja të ngrënies?"</p> <p>"A po mendoni të ndryshoni sjelljet tuaja të ushqyerjes?"</p> <p>"A jeni gati të ndryshoni sjelljet tuaja të ushqyerjes?"</p> <p>"A jeni duke ndryshuar sjelljet tuaja të ngrënies?"</p> <p>"A po mundoheni të ruani ndryshimet që keni bërë në mënyrën tuaj të ushqyerjes?"</p>
Lehtësoni ndryshimin në sjellje me strategji që i përshtaten fëmijës/adoleshentit sipas modelit të ndryshimit të sjelljes	<p>Ofroni një mjedis mbështetës, informacion dhe vlerësim</p> <p>Prioritizoni sjelljet që duhen ndryshuar, psh fëmija duhet të vendosi objektiva dhe të identifikoj pengesat për ndryshime</p> <p>Zhvilloni një plan që përfshin hapa në rritje për të bërë ndryshime, mbështetur, përforcuar një sjellje të caktuar</p>
Plane veprimi	
Ofroni këshillim për fëmijën/adoleshentit që është në statet e hershme të ndryshimit të sjelljes, ose që nuk ka dëshirë për të ndryshuar.	<p>Rrisni ndërgjegjësimin dhe njohuritë e fëmijës/adoleshentit për sjelljet e ngrënies.</p> <p>Në se nevojitet nxiteni fëmijën/adoleshentit që të bëjë ndryshime në sjellje</p>
Ofroni këshillim të orientuar sipas detyrës për fëmijën/adoleshentit që është gati të ndryshoj sjelljet e ushqyerjes.	<p>Nxisni në fillim pak ndryshime konkrete dhe mbi to ndërtoni planin.</p> <p>Mbështesni dhe ndiqni një sjellje të ndryshuar që ka bërë fëmija adoleshenti</p>
Identifikoni dhe prioritetizoni ndryshimet që duhen bërë në sjellje.	Sugjeroni ndryshime që mund të maten, për problemet më serioze nutricionalë të fëmijës/adoleshentit.
Vendosni objektiva realiste të arritshme që janë të mbështetura nga familja dhe moshatarët e fëmijës/adoleshentit.	<p>"Çfarë sjellje do të ndryshoni ju? Cili objekt është realist për momentin?"</p> <p>"Si dhe kur do të ndryshoni ju sjelljen dhe kush do ju ndihmojë?"</p>
Identifikoni dhe adresoni pengesat për ndryshimin e sjelljes; ndihmoni të paksohen pengesat kur është e mundur.	<p>"Çfarë do të ishte më e vështirë për ju që të bëni këto ndryshime?"</p> <p>"Paratë, miqtë, ose familja?" "Si ju mund ti kapërceni këto?"</p>
Sigurohuni që ndryshimet e sjelljes janë të përshtatshme me stilin e jetës së fëmijës/adoleshentit.	<p>Mos e detyroni fëmijën/adoleshentit të përshtatet me sjellje rigide të ngrënies.</p> <p>Kujtoni sjelljet aktuale dhe objektivat realiste.</p>
Vendosni hapa në rritje për të ndihmuar fëmijën/adoleshentit që të ndryshoj sjelljet e ngrënies.	Për shembull, fëmija adoleshenti ndryshon konsumimin e tepërt të yndyrës duke ndryshuar llojin e qumështit që konsumon nga me yndyrë të ulët (2%) në atë me pak yndyrë (1 për qind), dhe pa yndyrë.
Nxisni motivoni fëmijën/adoleshentit që të angazhohet në ndryshimet në sjellje me (incentiva).	Ofroni ndonjë formë shpërblimi (jo ushqime) që të ndihmojë fëmijën/adoleshentit të fokusohet mbi ndryshimin e sjelljeve të ushqyerjes.
Jepni fëmijës/adoleshentit përgjegjësi për të monitoruar sjelljet e ngrënies.	<p>Theksoni rëndësinë e planifikimit si fëmija/adoleshenti do të bëjë dhe do të ndjekë ndryshimet në sjelljen e ushqyerjes.</p> <p>Nxitini të mbajnë një ditar regjistrimi të thjeshtë të ushqimeve që han dhe rishikoni planin me fëmijën/adoleshentit.</p>

Sigurohuni që fëmija/adoleshenti ka mbështetjen e familjes dhe bashkëmoshatarëve.	Tregoni fëmijës/adoleshentit si të nxisi prindët dhe bashkëmoshatarët për ta ndihmuar. Takohuni me prindët që të qartësoni objektivat dhe planet e veprimit; përcaktoni si ato mund të ndihmojnë.
Ofroni feedback/prapaveprim dhe theksoni sukseset.	Tregoni rregullisht interes të nxisni në vazhdimësi një ndryshim të sjelljes.
Strategjitë e përgjithëshme	
Pyesni në çdo vizitë fëmijën/adoleshentin rreth ndryshimeve në sjelljet e ngrënies	"Si po veproni ju në ndryshimin e sjelljeve tuaja të ushqyerjes?"
Theksoni më shumë konsumin e ushqimeve nga fëmijët/adoleshentët se sa të përmendni teorinë mbi rëndësinë e lëndëve ushqyese.	Për shembull thoni, "ha më shumë qumësht, djath dhe kos: në vend të "shto marrjen e kalciumit."
Ndërtoni këshillimin mbi aspektet pozitive të sjelljeve të ushqyerjes së fëmijës/adoleshentit.	"Është shumë mirë që ti po han mëngjez. A ke dëshirë të provosh drithrat, fruta dhe një tost në vend të sallamrave për 4 ditë në javë?"
Fokusohuni mbi informacionin "si të" në vend të "përse".	Ndani informacionin e orientuar ndaj sjelljeve) p.sh çfar, sa shumë dhe kur të haj si të përgatiti ushqimin në vend që të fokusoheni përse informacioni është i rëndësishëm.
Ofroni këshillim që integron ndryshime realiste të sjelljes në stilin e jetës së fëmijës/adoleshentit.	"Unë e kuptoj që shokët/shoqet tuaja hajne drekë në fast food, restorant. A do të ndihmonte të mësosh si të bësh zgjedhje të shëndetëshme në këto lokale?"
Diskutoni si të bëni zgjedhje të shëndetshme ushqimore në vende të ndryshme.	Flisni si të bëni zgjedhje të shëndetëshme si psh në fast food dhe restorante të tjera dyqane, makina shitje automatike dhe shtëpitë e miqve.
Ofroni fëmijës/adoleshentit eksperiencën praktike dhe aftësi të mësuara.	Praktikoni zgjidhjen e problemit dhe lojën e rolit (psh të fëmija/adoleshenti që kërkon kamarierit, shitesit të fast foodit mos ti hedhi majonez ushqimit.
Prezantoni konceptin e arritjes së një balance dhe pëlqimin në sasi të moderuara të gjitha ushqimeve.	"Kartela e ushqimeve tuaja tregon se mbasi hëngre picë me zarzavate për drekë, në darkë hëngre lehtë. Kjo është një mënyrë e mirë për një dietë ditore të balancuar"
Bejani të lehtë mbajtjen e të dhënave në ditarin personal, dhe i thoni fëmijës/adoleshentit që ju nuk prisni që shkrimi, dhe sjellja e të ushqyerit të jetë perfekt	"Ji i saktë dhe i ndershëm kur shkruan në një ditar marrjen e ushqimeve. Këto shënime do të ndihmojnë të reflektosh mbi sjelljet tënde të ushqyerjes."
Sigurohuni që fëmija/adoleshenti dëgjon atë që ju po thoni.	"Për cilat sjellje të ngrënies ke planifikuar të punosh deri kur të takohemi herën tjetër"
Sigurohuni që keni të njejtat përkufizime dhe koncepte me fëmijën/adoleshentin që të mënjaroni konfuzionin.	Diskutoni përkufizimin e fjalëve që mund të shkaktojnë konfuzion, si "yndyrna", "kalori" "vakt" dhe "vakte zemër"
Kur vlerësoni marrjen e ushqimit kujtoni se njësia e masës, sasisë së fëmijës/adoleshentit mund të mos jetë njësoj me standartin e caktuar për të (p. sh madhësia e gotës, tasit).	Përdorni modele ushqimore të familjes, psh tasat, filxhanat që të sqaroni madhësitë e racioneve.

8.10 Futja e Praktikave të Qëndrueshme në Qendrën tuaj Shëndetësore

Mbështetja – që të keni diçka që vazhdon edhe në të ardhmen.

Objektivat

Në këtë sesion pjesmarrësit do të shikojnë:

- statet e ndryshimit nëpër të cilat kalojnë njerëzit për të pranuar idetë e reja;
- vlerën e praktikave të qëndrueshme;
- si të zhvillojnë një plan për të shkëmbyer idetë e tyre me kolegët e qëndrës së tyre që edhe ata të ndihmojnë aktivisht familjet në praktika të ushqyerjes optimale të fëmijës dhe gruas shtatzënë

Statet e Ndryshimit

Njerëzit mund të thonë:

Stadi 1. "Nuk ka problem"

Stadi 2. "Ka problem, por nuk është përgjegjësia ime."

Stadi 3. "Ka problem, por unë kam dyshime rreth ..."Vetes time; Njerëzve të tjerë; Ndryshimit tim

Stadi 4. "Ka problem, por kam frikë nga rreziku."

Stadi 5. "Unë shikoj një problem. Unë dua të përpiqem të gjej zgjidhjet e mundëshme"

Stadi 6. "Unë besoj se mund ta bëj këtë"

Stadi 7. "Ne mund ta bëjmë këtë dhe pengesat nuk na ndalojnë"

Stadi 8. "Ne ishim të sukseshëm. Tani ne duam ti tregojmë të tjerëve rezultatet."

Fazat e ndryshimit

Hapi i parë për të bërë një ndryshim është të njohim se ndryshimi është i nevojshëm. Ndonjëherë njerëzit mund të jenë të vetëdijshëm për nevojën për të ndryshuar, por nuk mendojnë se është përgjegjësi e tyre, ose ata nuk besojnë se ndryshimi është i mundshëm, apo ata janë të frikësuar nga rreziqet që ndryshimet mund të përfshijnë.

DEMONSTRIMI: Fazat e hershme të Ndryshimit

Sara	Pak bebe që unë pash këtë mëngjez nuk po rriteshin mirë. Unë po mendoj se ne duhet të bëjmë diçka për këtë.
Drini (Nuk ka problem)	Unë nuk mendoj se ne pamë shumë bebe ndën peshë- ka gjithnjë disa foshnje që nuk janë në peshë.
Meri (Nuk është përgjegjësia ime)	Bebet nuk rriten mirë sepse prindët e tyre nuk i ushqejnë ato ashtu si i themi ne. Në se ato nuk dëgjojmë çfar mund të bëjmë tjetër?
Simoni (Ka dyshime rreth ndryshimit)	Po duket se ka më shumë foshnje ndën peshë kohët e fundit. Por nuk shikoj se ne mund të bëjmë diçka rreth kësaj gjëje
Liza (Frikë nga rreziku)	Oh, Sara mos na nxirr ide të tjera. Ne kemi shumë punë kështu si po veprojmë tani dhe jo të përfshihemi më tej

Ky demonstrim do të vazhdojë më vonë në seancë.

Në kohë të ndryshme, individët mund të lëvizin përpara dhe prapa nëpër këto faza ndryshimi. Kur ju mund të kuptoni se në cilën fazë ju, ose një person tjetër është, atëherë ju mund të zgjidhni qasjet për të adresuar këtë stad ndryshimi. Kjo është e ngjashme me të dëgjuarit e kujdestarit dhe zgjedhjen e një informacioni të pakët dhe me rëndësi për të plotësuar atë që nevojitet në atë kohë.

Planifikimi për Ndryshim

Angazhimi për të bërë një ndryshim është i nevojshëm. Megjithatë, një aspekt praktik që ndonjëherë është lënë pas dore është të bëhet një plan për kryerjen e veprimit që do të rezultojë në ndryshimin.

Një plan i tillë ndihmon të përqëndrohen aktivitetet e projektit drejt qëllimit. Ai mund të ketë një afat kohor për të çuar përpara projektin. Ai gjithashtu mund të ndihmojë në vendosjen e një buxheti dhe për të marrë fonde. Kur ju të zhvilloni një plan, ju jeni duke punuar në drejtim të ndryshimit të ri duke e bërë një praktikë të qëndrueshme



Cila është gjendja aktuale? Çfarë po ecën mirë dhe duhet përforcuar? Cilat janë pengesat, ose vështirësitë në pranimin e praktikave të ushqyerjes plotësuese?

Sara	Le të shikojmë se çfarë ndodh në realitet kur një kujdestar vjen në klinikën tonë me një fëmijë të vogël. Ku shkojnë ata? Kë takojnë? Çfarë u thuhet atyre? Më tej ne do kemi një ide në se kishte, apo jo problem.
Simoni	Kjo nuk është ajo që ju thanë në atë kurs? Të dimë se ku jeni aktualisht?
Liza	Oh, shumë punë për ne! Si do ti numërojmë ne ato?
Sara	Ne i peshojmë fëmijët kur vijnë. Por më tej çfarë bëjmë ne? A flasim me kujdestarin rreth praktikave të ushqyerjes? A bëhet kjo me të gjithë fëmijët? Po në se në kontrollin tjetër ne vendosim një shenjë kontrolluese pranë shënimit të peshës sa herë flasim me një kujdestar rreth ushqyerjes së fëmijës së vogël të tij? A do ishte kjo shumë punë?
Liza	Mirë kjo mund të bëhet
Simoni	Çfarë kuptoni me 'folëm me kujdestarin'? Unë zakonisht shumicës së kujdestarëve që shikoj ju them "të sigurohem që ju po ushqeni sa duhet fëmijën tuaj". A numërohet kjo si bisedë rreth ushqyerjes?
Liza	Jo, kjo është ti tregosh atyre se çfarë duhet të bëjnë. Nuk është të flasësh rreth praktikave të ushqyerjes. Unë i pyes ata se çfarë ushqimesh i japin duke i sugjeruar ti japin më shumë ushqime me origjinë shtazore.

Simoni	Pra, ne të gjithë ndoshta i flasim diçka kujdestarëve por ndoshta themi gjëra të ndryshme?
Sara	Ne të gjithë duhet të japim të njëjtin informacion kështu që kujdestarët nuk ngatërrohen. Në kurs ne gjithashtu mësuam rreth rëndësisë së të dëgjuarit të kujdestarit dhe zgjedhjes së informacionit që është me rëndësi në atë situatë të veçantë.
Liza	Kjo ka kuptim. Asnjë nuk ka parë në se informacioni i përshtatet atyre
Sara	Ne kemi vendosur të flasim rreth ushqyerjes plotësuese por ne duhet të shikojmë <i>atë që themi</i> dhe <i>si ja themi</i> kujdestarëve.
Simoni	Sot nuk ka njeri këtu. Unë do pyes Drinin dhe Merin se çfarë ato i thanë kujdestarëve kur ju folën për ushqyerjen plotësuese.

Ky demonstrim do të vazhdoj më vonë në këtë seancë. Ka rëndësi të shikojmë atë që u tha dhe si u tha, në se informacioni është i vlefshëm, i përmbledhur dhe nuk ka konflikt. Përfshini edhe njerëz të tjerë që mund të mos jenë të pranishëm në aktivitetet e planifikimit.

Zhvillimi një plani – Stadi Dy *Ku duam të jemi?*

Vendosni një synim që është real, i matshëm, i arritshëm, i rëndësishëm në një kohë të kufizuar

Liza	Ok, tani ne biseduam me të gjithë stafin rreth asaj që ato ju thonë kujdestarëve. Ka shumë informacion dhe praktika të ndryshme rreth kësaj. Çfarë do bëjmë më tej?
Sara	Hapi tjetër është të vendosim se ku duam të jemi. Në fillim ne synojmë që të gjitha këto mesazhe nga kursi ti prezantohen punonjësve shëndetësor?
Simoni	A mund ta arrijmë në këtë objektiv? Po sikur ne të zgjedhim dy mesazhe kyçe që mendojmë se janë më me rëndësi në këtë zonë? Po sikur të gjithë ti njohin dhe përdorin gjithnjë ato kur flasin me kujdestarët?
Liza	Kjo duket me reale. Le të bëjmë kështu
Sara	Kjo është <i>gjithnjë</i> reale? Po në se synojmë rreth mesazheve kyçe të arrijmë 50% të kujdestarëve.
Simoni	Po kjo mund të funksionoj. Ne duhet të vemë një afat kohor. Prit një minutë
Liza	A mundet që të gjithë punonjësit tonë shëndetësor të njohin këto dy mesazhe kyçe brenda një muaji nga tani?
Sara	Këto data duken realiste. Ne kemi më shumë punë për të bërë. Tani që kemi vendosur objektivin tonë, duhet të vendosim se çfarë duhet të bëjmë të arrijmë qëllimin tonë

Ky demonstrim do të vazhdoj më vonë në këtë seancë

Zhvillimi një Plani- Stadi tre *Si do të arrijmë atje?*

DEMONSTRIMI: Si do të arrijmë atje?

Sara	Fillimisht duhet të sigurohemi që stafi po thotë të njetjën gjë. Mund të jetë detyra ime të mbaj një takim me të gjithë stafin e klinikës për ti shpjeguar projektin dhe dy mesazhet kyçe që ne po fillojmë. Unë do caktoj një takim javën që vjen. E marta mbas dreke është më mirë.
-------------	---

Simoni	Unë do jem përgjegjës të bëj disa postera me mesazhet kyçe dhe ti vendos në muret e klinikës. Unë do ti bëj këtë javë që ne mund t'ja tregojmë të gjithë stafit në mbledhje dhe pastaj ti vendosim në mur
Liza	Dhe unë do pyes të gjithë punonjësit që të shikojnë në se ato i njohin dy mesazhet kyçe. Unë do ti pyes ata dy javë pas mbledhjes dhe në fund të muajit.
Sara	Kjo duket mirë. A është kjo pra gjithshka që ne duam të bëjmë për hapin e parë
Simoni	Po, ne kemi një person për çdo detyrë dhe një datë që mos ta shtyjmë më tej kur të jemi të zënë. Le ti tregojmë të tjerëve rreth mbledhjes dhe të bëjmë posterat me mesazhet kyçe.
Liza	Prisni. Ne gjithashtu duhet të diskutojmë mënyrat si punojnë punonjësit shëndetësor me kujdestarët. Nuk mjafton që ato i thonë kujdestarëve se çfarë duhet të bëjnë. Ato duhet të flasin rreth mesazheve kyçe të shikojnë si i zbatojnë kujdestarët në praktikë
Sara	Po kjo është një pikë e mirë. Ne do të kemi nevojë për të caktuar disa sesione më të vogla me punonjësit për të praktikuar aftësitë e tyre këshilluese. Simon, a mundet ju të flisni me menaxherin dhe vendosni disa data për sesionet? Ne jemi të lumtur që kemi dikë që mund të na ndihmoj me trainimin këshillues
Simoni	Unë do ti rregulloj këto sesione dhe të sigurohem që njerëzit të dinë kur ndodh sesioni tyre
Sara	Kemi bërë një punë të madhe në planifikimin tonë. Le ti vëmë në veprim!
Liza	A mund të takohemi çdo të hënë në ora 4 pasdite për të parë si po ecin gjërat?

Fundi demonstrimit

Kur ju keni vendosur qëllimet dhe synimet tuaja, atëherë duhet të vendosni veprimet më të mira për ti arritur këto qëllime. Shumë aktivitete të ndryshme mund të bëhen. Ajo që zgjidhni mund të varet nga shërbimi dhe burimet e vlefshme për të zbatuar dhe mbështetur ato.

Nuk ka një aktivitet të mirë për çdo vend. Ka rëndësi të caktohet një person përgjegjës për secilin qëllim, ose aksion që do të kontrolloj mbi progresin drejt arritjes së këtij qëllimi. Qëllimet e mëdha mund të ndahen në synime të vogla dhe ndahen midis një numri njerëzish. Një person nuk ka nevojë ti bëjë ato vetëm.

Planifikoni mënyrat për të përfshirë punonjësit tuaj shëndetësor, familjet që ju i shërbeni dhe liderët e komunitetit në vendosjen dhe arritjen e qëllimeve. Kur ju jeni duke punuar në këtë fazë, keni parasysh edhe burimet që janë të nevojshme për të kryer veprime

Zhvillimi një Plani – Stadi Katër ***Si do ta dimë ne që të gjithë jemi aty?***

Nëse objektivat tuaja dhe aktivitetet janë specifike dhe të matshme, është më e lehtë që të dini që i keni arritur ato. Ky hap është quajtur gjithashtu vlerësim. Vlerësimi mund të kryhet gjatë një projekti, apo aktiviteti për të kontrolluar në se aktiviteti është duke u zhvilluar në drejtimin e duhur. Vlerësimi bëhet gjithashtu edhe pasi projekti, ose aktiviteti është i përfunduar për të matur se sa efektiv ishte aktiviteti. Megjithatë, masat e tuaja të vlerësimit duhet të jenë të vendosura, si pjesë e përcaktimit të objektivave tuaja dhe jo pasi projekti ka përfunduar.

Zhvillimi një Plani – Stadi i Pestë Si do ta mbështesim atë?

Praktikat e këshillimit për ushqyerjen plotësuese që janë të qëndrueshme dhe bëhen pjesë e praktikës tuaj të rregullt sjellin përfitime për ju, për shërbimin tuaj shëndetësor si dhe komunitetin që i shërbeni. Praktikrat e qëndrueshme arrihen duke bërë praktikën e re një pjesë të shërbimit të rregullt më tepër se një aktivitet të veçantë. Megjithatë, qëndrueshmëria nuk do të vijë vetëm me punën tuaj. Qëndrueshmëria përfshin gjithë shërbimin tuaj shëndetësor.

Stadi 6 në stadet e Ndryshimit - “Ne besojmë se mund ta bëjmë këtë,” është një fazë e rëndësishme - duke kaluar nga puna vetëm e juaj në punën për të punuar me të tjerët për ndryshime.

Fleta Punës Zhvillimi një Plani Veprimi – Shëmbull

Ku jemi ne tani	Jo të gjithë kujdestarët e fëmijës së vogël marrin këshillim për ushqyerje plotësuese. Punonjësit shëndetësor japin mesazhe të ndryshme dhe ju thonë kujdestarëve se çfarë duhet të bëjnë në vend që ti këshillojnë
Ku ne duam të jemi	Të gjithë punonjësit shëndetësor në institucion do të dinë dy mesazhe kyçe (specifike) një muaj nga tani (data). Këto dy mesazhe kyçe do të përdoren në këshillimin e 50 për qind të kujdestarëve që do të ndjekin shërbimin, një muaj nga tani.
Si do të shkojmë atje	Fokusohuni mbi shpeshësinë e ushqyerjes dhe madhësinë e porcionit Mbani një sesion me të gjithë stafin e klinikës për ti shpjeguar projektin dhe mesazhet kyçe me data/persona përgjegjës Stafi ri do të marrin trajnim rreth mesazheve kyçe (me emër) brenda (numri) javësh që marrin emërimin Mbani një sesion me stafin e klinikës për të shikuar aftësitë këshilluese me datë/personi përgjegjës. Tregoni mesazhet kyçe mbi shpeshësinë madhësinë e porcionit/racionit në çdo kontakt, lavdëroni praktikrat e mira, jepni dy mesazhet kyçe dhe diskutoni sugjerimet (gjithë stafi) Ekipi planifikues takohet rregullisht (vendosni data) për të diskutuar projektin
Si do ta dimë që ne kemi arritur synimin	Stafi dhe kujdestarët do të ndërgjegjësohen mbi këto dy mesazhe kyçe kur pyeten nga (emri) mbas dy javësh dhe një mbas një muaji nga tani. (Numri) kujdestarëve që do të pyeten çdo muaj nëse kanë patur mundësi të diskutojnë sugjerimet e ushqyerjes me (emri) punonjesit). Këshillimi mbi ushqyerjen plotësuese do të shënohet në kartelën e fëmijës. Përqindjet e këshillimit do të kontrollohen çdo muaj nga kartelat klinike për çdo punonjës. Në 6 muaj (data) projekti do rishikohet nga grupi i planifikimit (data)
Si do ta bëjmë të qëndrueshëm dhe ta mbështesim	Kartelat e reja do bëhen me hapsira për të shënuar diskutimin e ushqyerjes dhe mesazhet kyçe të ofruara. Posterat do të nxisin kujdestarët, përqindjet e këshillimit që do dalin nga kartela si dhe nevoja për të kushtuar kohë për këshillimin mbi ushqyerjen do të diskutohen të paktën dy herë në vit në mbledhjet e stafit

Kontrolloni

- Objektivi juaj është realist dhe i matshëm?
- Kush është përgjegjës për të parë që po zhvillohen aktivitetet ?
- A e dini ju cilat burime nevojiten
- A ka data për çdo veprim?
- A ka një vlerësim të brendshëm dhe një datë përfundimi?

Fleta e Punës Zhvillimi një Plani Veprimi

Ku jemi ne tani	
Ku ne duam të jemi	
Si do të arrijmë atje	
Si do ta dimë që ne kemi arritur synimin	
Si do ta bëjmë të qëndrueshëm dhe ta mbështesim	

Kontrolloni

- Objektivi juaj është realist dhe i matshëm?
- Kush është përgjegjës për të parë që po zhvillohen aktivitetet ?
- A e dini ju cilat burime nevojiten
- A ka data për çdo veprim?
- A ka një vlerësim të brendshëm dhe një datë përfundimi?

REFERENCAT

Energy and protein requirements, Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation
Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation

Protein and amino acid requirements in human nutrition, Report of a Joint WHO/FAO/UNU Expert Consultation **WHO Technical Report Series 935**

Complementary feeding: family foods for breastfed children WHO reference number: WHO/NHD/00.1, WHO/FCH/CAH/00.6

Complementary feeding of young children in developing countries A review of current scientific knowledge WHO reference number: WHO/NUT/98.1

Infant young child feeding counselling: An integrated course, World Health Organization, UNICEF ISBN: 978 92 4 159474 5 (English),

Feeding and nutrition of infants and young children Guidelines for the WHO European region, with emphasis on the former Soviet countries, WHO Regional Office for Europe

Complementary feeding counselling: a training course World Health Organization ISBN: 92 4 154652 2

Complementary feeding: family foods for breastfed children (2000), WHO reference number: WHO/NHD/00.1, WHO/FCH/CAH/00.6

Child Nutrition, California WIC Training Manuals. A Guide for Use in the Child Nutrition Programs, United States Department of Agriculture Food and Nutrition Service FNS-258 U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service, CND, Alexandria, VA 22302-1594

Infant nutrition and feeding a guide for use in the WIC and CSF program U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, SFPD, Alexandria, VA 22302-1594, 2006

Global strategy for infant and young child feeding. 1. Infant nutrition 2. Breast feeding 3. Feeding behavior 4. National health programs 5. Health policy 6. Guidelines I. World Health Organization II. UNICEF ISBN 92 4 156221 8

Prevention in childhood and youth of adult cardiovascular disease: time for action. World Health Organisation (1990). WHO, Geneva.

Nutrition education in Primary schools FAO**Infant Feeding Module**, Oregon WIC**Basic nutrition module**, Nutrition Services Section, Nutrition Education/ Clinic Services Unit, Department of State Health Services, U.S. Department of Agriculture, Food**Nutrition Module**, Nutrition Works and the Feinstein International Famine Center, Tufts University, December 2004**“Essential Nutrition Actions for Children Under 5 & Pregnant & Lactating Women”**
*Cambodia MPA Module***Nutrition for Children and Teenagers: Encouraging Healthy Eating Habits**, beck health & nutrition, PO Box 122 Collaroy Beach NSW Australia 2097, Beck Group Pty Ltd ATF Beck Group Trust T/As Beck Health & Nutrition, ABN: 34 762 406 171, NTIS National Provider Number: 91388**Preschool Nutrition Module, WIC**, *Stock No. 13-40, November 2000*, Division of Public Health Nutrition and Education, Bureau of Nutrition Services, Texas Department of Health**Creating Mealtime Magic, Mealtime Magic with your 6 to 12 month old, Mealtime Magic with your 1 or 2 year old, Mealtime Magic with your 3 or 4 year old**, Manual, Louisiana WIC State Agency**My Pyramid for Preschoolers** *USDA. Center for Nutrition Policy and Promotion.***Nutrition and Physical Activity** California Childcare Health Program, Administered by the University of California, San Francisco School of Nursing, Department of Family Health Care Nursing, www.ucsfchildcarehealth.org**Child of Mine: Feeding Your Child with Love and Good Sense**, Ellyn Satter, MS, RD, CICSW, BCD, Boulder; Bull Publishing Co., 2000**The Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents**, Third Edition, American Academy of Pediatrics, 2008**Bright Futures in Practice: Nutrition** 2nd ed. (2002) **Mary Story, Ph.D., R.D. Katrina Holt, M.P.H., M.S., R.D. Denise Sofka, M.P.H., R.D.** Editors. Supported by Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services Published by National Center for Education in Maternal and Child Health, Georgetown University**Bright Futures in Practice: Physical Activity**. Supported by Maternal and Child Health Bureau, Health Resources and Services Administration, U.S. Department of Health and Human Services Published by National Center for Education in Maternal and Child Health, Georgetown University**Prenatal nutrition module**. WIC Certification Program, Colorado Department of Public

Health and Environment Nutrition Services/WIC Program 4300 Cherry Creek Drive South Denver, Colorado 80246-1530

Prenatal nutrition, module 9. www.azdhs.gov/azwic/documents/local_agencies/...pdf/module_9.pdf

Linee guida per una sana alimentazione italiana. INRAN, revisione 2003
Prenatal nutrition guide, *Health Canada's Food Guide*, www.hc-sc.gc.ca

ProPAN: Process for the Promotion of Child Feeding: PAHO HQ Library Cataloguing-in-Publication, Pan American Health Organization Washington, D.C: PAHO, © 2004. ISBN 92 75 12469 8

Prenatal Nutrition module, Nutrition Services Section, Nutrition Education / Clinic Services Unit, Department of State Health Services

Preschool Nutrition Module, Division of Public Health Nutrition and Education, Bureau of Nutrition Services, Texas Department of Health

Prenatal and Postpartum Nutrition Module, Level II, Arkansas WIC Program, Department of Health, Adapted from Colorado Department of Public Health and Environment WIC Program September 2006

Module D Nutrition and Feeding Practices: What You Need to Know, Florida Department of Education Division of Public Schools and Community Education Bureau of Instructional Support and Community Services 2002

Rekomandime për ushqyerjen e shëndetëshme ne Shqipëri , Ministria e Shëndetësisë, Qershor 2008

