



SOUTH-EASTERN EUROPE
HEALTH NETWORK



OBSh



Ministria e Shëndetësisë



REKOMANDIME PËR USHQYERJEN E SHËNDETSHME NË SHQIPËRI



Drejtoria e Shëndetit Publik
Tiranë, Shtator 2008

DRAFT



Falenderim

Udhezuesi Dietetik u pergatit nga Grupi i Punes qe perbehet nga eksperte te fushes te institucioneve te ndryshme (Ministria e Shendetesise, Ministria e Bujqesise, Ushqimit dhe Mbrojtjes se Konsumatorit, Arsimit dhe Shkences, Qendres Ekonomike te Edukimit dhe Zhvillimit te Femijeve ne Bashkine e Tiranës, dhe Institutit te Shendetit Publik e Drejtorise se Shendetit Publik Tirane), te cilet u angazhuan ne proces ne kuader te zbatimit te Projektit te Paktit te Stabilitetit “Forcimi i Sherbimeve te Sigurise Ushqimore dhe Ushqyerjes ne vendet e Europes Jug-Lidore”.

Falenderojme te gjithë ekspertet qe kane kontribuar ne pergatitjen e dokumentit, qe me perpjekjet e bera kane mbeshtetur nismen per pergatitjen e Udhezuesit Dietetik per popullaten ne vendin tone. Theksojme se dokumenti u pergatit ne nje periudhe kohe te kufizuar fale angazhimit te eksperteve pjestare te grupit te punes te ngritur per kete qellim si:

Gazmend Bejtja (Drejtor i Shendetit Publik ne Ministrine e Shendetesise),
Marita Selfo (Koordinator e Projektit te Paktit te Stabilitetit per Sigurine. Ushqimore dhe Ushqyerjen),
Nedime Ceka (Shefe e Sektorit te Shendetit Riprodhues),
Flora Shkurti (specialiste ne Sektorin e Cilesise Ushqimore ne Ministrine e Bujqesise, Ushqimit dhe Mbrojtjes se Konsumatorit,
Shpresa Rama (specialiste ne Ministrine e Arsimit dhe Shkences),
Jeta Lakrori (shefe departamenti ne Institutin e Shendetit Publik),
Engjell Mihali (specialist ne Institutin e Shendetit Publik),
Jolanda Hyska (specialistene Institutin e Shendetit Publik),
Lindita Molla (specialiste ne Institutin e Shendetit Publik),
Besa Shehu (specialiste ne Drejtorine e Shendetit Publik Tirane),
Natasha Xhindoli (Pediatre prane Qendres Ekonomike Edukimit dhe Zhvillimit te Femijeve ne Bashkine e Tiranës),
Suzana Gjipali (pediatre prane qendres Ekonomike Edukimit dhe Zhvillimit te Femijeve ne Bashkine e Tiranës).

Gjithashtu vleresojme punen e kryer nga Zyra e ngritur per kete projekt ne Ministrine e Shendetesise me mbeshtetjen e Projektit te Paktit te Stabilitetit “Forcimi i Sherbimeve te Sigurise Ushqimore dhe Ushqyerjes ne vendet e Europes Jug Lidore.

Piramida CINDI dhe materiale te tjera te botuara ne OBSH-ja, kane sherbyer si model ne pergatitjen e Udhezuesit, se bashku me materiale te tjera te vlefshme te botuara nga autore te shquar ne kete fushe. Vlen per tu theksuar mbeshtetja permanente e dhene gjate gjithë procesit nga Zyra e OBSH-se Tirane.

Arben IVANAJ

ZEVENDESMINISTER
Koordinator Politik i Projekteve te
Paktit te Stabilitetit.

PERMBAJTJA

Parathenie.....	4
I. Aktiviteti fizik: nxitja e jeteses se shendeteshme.....	5
II. Piramida e Ushqyerjes.....	7
III. Dymbedhete hapat e ushqyerjes se shendeteshme	8
IV. Rekomandime per gatimin (Siguria Ushqimore).....	8
V. Perberesit ne Ushqime	9
1. Dritherat.....	9
2. Frutat, Zarzavatet.....	10
3. Qumeshti dhe nen produktet te tij.....	11
4. Mishi, produktet e mishit, peshku, vezet, etj.....	11
5. Yndyrnat.....	11
6. Kripa.....	12
7. Sheqeri.....	12
8. Alkooli Permbajtja e Alkoolit ne pijet.....	13
9. Vitaminat dhe shtesat minerale.....	13
10. Uji	17
VI. Indeksi i Mases Trupore (IMT).....	18
VII. Yndyrnat ne diete dhe rreziku per semundjet koronare te zemres (SKZ)....	19
VIII. Rekomandime ushqimore te pergjithshme per femijet.....	22
IX. Rekomandime ushqimore per femijet e vitit te pare te jetes.....	24
X. Rekomandime Ushqimore per femije 2-3 vjec.....	24
XI. Rekomandime ushqimore per femije 4-6 vjec.....	25
XII. Rekomandime ushqimore per femijet 6-8 vjec.....	28
XIII. Rekomandime ushqimore per femijet 9-13 vjec.....	29
XIV. Rekomandime ushqimore per femijet 13-18 vjec.....	30
XV. Menu Model per femijet ne vitin e pare te jetes.....	31
XVI. Menu Model per femijet 1-3 vjec.....	35
XVII. Menu Model per femijet 4-6 vjec.....	35
XVIII. Menu model per femijet 6-8 vjec.....	36
XIX. Menu model per femijet 9-13 vjec.....	37
XX. Anekse Tabela.....	39
Bibliografia.....	50

Parathenie

Propozimet e skicuara ne kete dokument sugjerojne menyra per te permiresuar shendetin, duke u fokusuar tek ushqimi, ushqyerja e shendeteshme pa lene menjane edhe rendesine qe luan aktiviteti fizik i perditeshem.

Ushqimi dhe menyra e te ushqyerit luajne nje rol te rendesishem ne shendet. E drejta per nje ushqim te shendetshem, si e drejte baze e njeriut, u theksua ne Konferencen Nderkombetare te Ushqyerjes ne 1992 dhe ne Samitin Boreror te Ushqimit ne 1996. Furnizimi me ushqim te sigurt eshte nje domosdoshmeri per mbrojtjen e shendetit publik.

Ky dokument udhezoi popullaten dhe ka per qellim te mbroje dhe promovojte shendetin duke patur objektiv kryesor pakesimin e semundjeve me origjine ushqimore. Aktualisht lind nevoja per te ndermarre veprime per ndryshime ne qendrimin ndaj ushqyerjes se shendeteshme, dhe menyres se jeteses. Individit ne vecanti duhet ta konsiderojte ushqimin si nje pjese te rendesishme te veprimeve te tij per mbrojtjen e shendetit.

Cdo individ me vetepergjegjesine e tij duhet te forcoje perpjekjet per te ndermarre veprime te tilla per tu larguar nga semundjet, kurimi e trajtimi dhe te drejtohet drejt parandalimit te semundjeve.

Eshte shume e rendesishme qe te parandalohen semundjet kronike qe mund te kene origjine nga menyra e te ushqyerit. Semundjet qe lidhen me dieten dhe menyren e jeteses, duke perfshire ketu semundjet kardiovaskulare dhe semundjet kancerogjene, llogariten te zene nje perqindje te madhe te mortalitetit total ne vendin tone. Vdekjet nga semundjet e Aparatit te Qarkullimit te Gjakut zene vendin e pare, nderkohe qe vdekjet nga tumoret (me te theksuara ne moshat mbi 50 vjec), zene vendin e dyte ne strukturen e vdekshmerise se pergjithshme. Ushqyerja e papershtateshme dhe stili i jeteses jo ne perputhje me stilin e rekomanduar, kontribuojne ne menyre te konsiderueshme per gjendje shendetesore te pafavoreshme dhe ne menyre konsekuente drejt nje mortaliteti te larte.

Nje pjese e konsiderueshme e semundjeve kronike, mund te prevenohen nepermjet te ushqyerjes se shendeteshme dhe nje stili jetese te pershtateshem. Pra eshte vendimi i sejcilit per te ruajtur shendetin, duke e konsideruar ate si vlere te madhe.

I. Aktiviteti fizik: nxitja e jeteses se shendeteshme

Aktiviteti fizik ka shume efekte perfituese ne drejtim te shendetit, pamvaresisht nga mosha. Njerezit te cilet bejne nje jete te shendeteshme dhe qe rregullisht involvohen ne ushtrime te moderuara, ka me pak mundesi te zhvillojne semundjet kronike duke permendur ketu diabetin jo insulin-dipendent, semundjet kardio-vaskulare, semundjet tumorale, ose semundjet mendore. Gjithashtu personat me aktivitet fizik ditor permanent mund te mbajne peshen e tyre trupore ne normat e lejuara po te krahasohen me personat qe jane me pak aktive.

Menyra aktuale e jeteses kerkon aktivitet me te paket fizik si pasoje e rritjes se perdorimit te makinave, shikimit te televizorit dhe aktivitet te paket fizik ne shtepi per shkak te modernizimit te aparaturave elektrike. Kesaj i shtohen edhe zakone te tjera te menyres se jeteses (si pirja e duhanit), shtimi i peshes, te cilat kontribuojne ne rritjen e rrezikut ndaj semundjeve kronike.

Eshte teper e rendesishme qe dieta e shendeteshme te kombinimohet me aktivitet fizik ditor te nevojshem, per te minimizuar jeten sedentare, qe eshte nje faktor risku i zakonshem per shume semundje kronike.

Rekomandohen ushtrimet e perditeshme. Njerezit te cilet kane futur ne rutinen e menyres se tyre te jeteses skemen e ushtrimeve, kane permiresime te mireqenies se tyre fiziologjike dhe psikologjike.

OBSH-ja, ne baze te evidencave te marra nga sektori i shendetit, referon se se paku 30 minuta te aktivitetit fizik te moderuar te ndermarra gjate 5 diteve te javes, do te reduktoje rezikun nga mos aktivitetit fizik (semundjet e zemres, obeziteti, diabeti) deri ne 50% dhe ne menyre te dukeshme do te zvogeloje semundjet hipertensive dhe konsequencat psikologjike te jetes sedentare si stresi, ankthi, depresioni etj.

Cfare eshte Aktiviteti Fizik? Cfare jane Ushtrimet?

Aktiviteti fizik, nenkupton nje sjellje qe perfshin levizjen e te gjithë muskulatures per aktivite te ndryshme te kryera gjate dites.

Ushtrimet, nenkupton nje grup aktivitetesh fizike qe me levizjet qe kryhen permiresojne veprimtarine e sistemit muskular dhe atij kardio respirator. Ushtrimet shpesh kryhen me intensitet.

Aktiviteti fizik i moderuar dhe i fuqishem/energjik perfshin:

Aktiviteti fizik i moderuar (Kerkon sasi te moderuar te efortit qe shpejton ritmin e zemres.)	Aktivitet fizik i fuqishem/energjik (Kerkon sasi te madhe eforti qe shkakton frymemarje te shpejte dhe rritje te konsiderueshme te ritmit te zemres.)
Ecje e shpejte	Vrap
Vallzim	Ecje/ngjitje e shpejte ne lartesi

Pune ne kopesht	Ecje e shpejte me biciklete
Pune ne shtepi	Aerobi
Gjueti dhe vreshtari	Not i shpejte
Involvim ne lojra dhe sporte me femije	
Mbajtja/levizja e ngarkesave te moderuara < 20 kg	Sporte te ndryshme, futboll, voleiboll, basketboll, etj.
	Mbajtja/levizja e peshave te renda >20 kg.

Rekomandime per aktivitetin fizike per moshen 3-6 vjec

- Nje minimum prej 60 minuta ne dite aktivitet fizik me intensitet te moderuar ne nje sesion te vetem ose ne me shume se nje sesion prej 10 minutash secili
- Aktivitete qe terheqin dhe zbavisin e jane te sigurta per femijet e moshes parashkollore.
- Mundesi levizjeje aktive per femijet dhe te rriturit duke qendruar se bashku.
- Aktivitete te ndryshme gjate javes

Rekomandime per aktivitetin fizik per mosha 6-18 vjec

60 minuta aktivitet i moderuar deri ne aktivitet fizik intensiv cdo dite te javes qe perfshin aktivitete te ndryshme.

Perfitimet nga aktiviteti fizik per gjeneraten e re konsiston ne ate qe ndihmon ne:

- Zhvillimin e sistemit muskuloskeletal te shendeteshem (kocka, muskuj dhe artikulacione)
- Zhvillimin e sistemit te shendeteshem kardiovaskular (zemer dhe mushkeri)
- Zhvillimin neuromuskular (koordinim dhe kontroll te levizjeve)
- Mbajtjen e mases se peshes.

Rekomandime per Aktivitetin fizik per moshat 18-65 vjec

30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjate pese diteve te javes;

20 minuta aktivitet fizik intensiv gjate 3 diteve te javes;

Nje kombinim i te dy lloj aktiviteteve redukton rezikun ndaj semundjeve kronike si:

- Semundje kardiovaskulare
- Hemorragji cerebrale
- Diabeti tip II
- Kancer i zorres se trashe
- Kancer i gjirit

Rekomandime per aktivitet fizik per mosha + 65 vjec

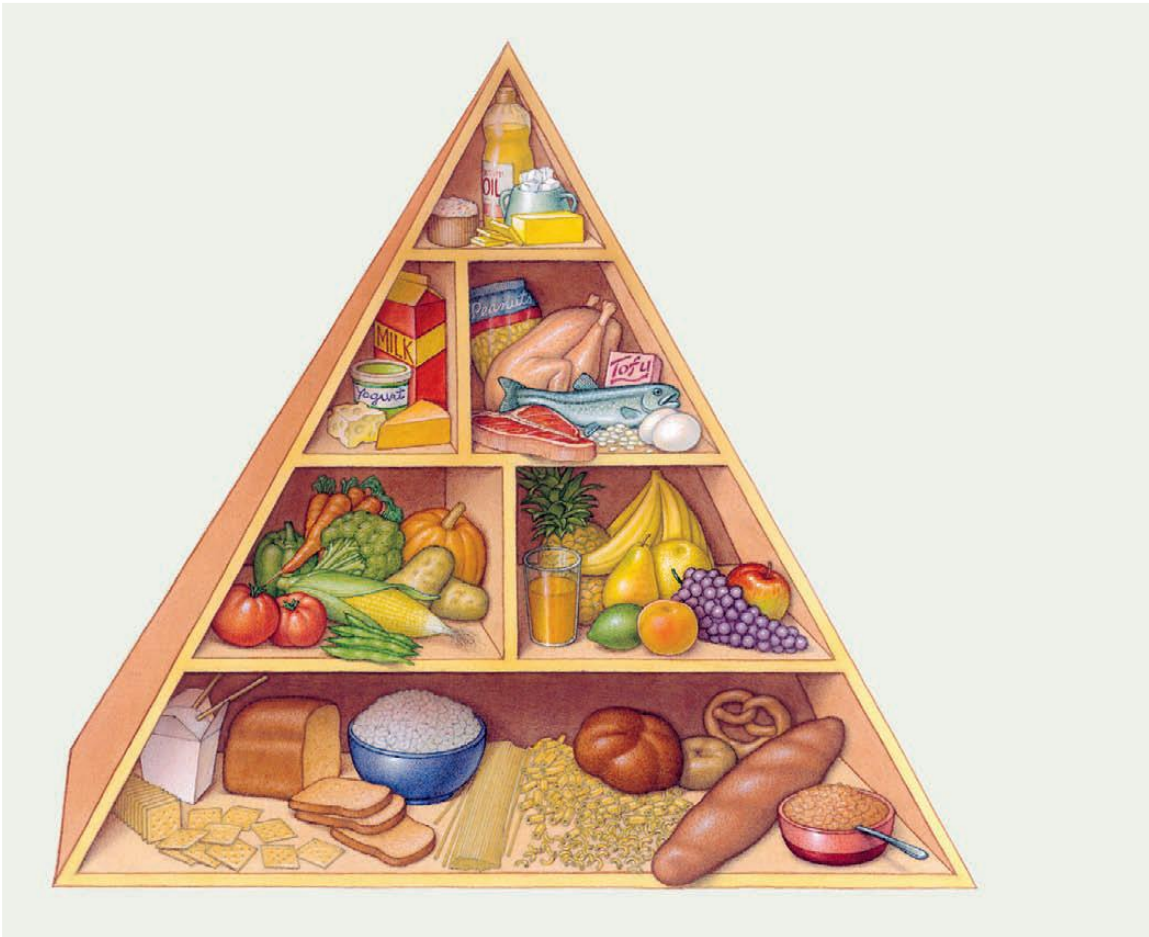
30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjate pese diteve te javes;

20 minuta aktivitet fizik intensiv gjate 3 diteve te javes;

Nje kombinim i te dy lloj aktiviteteve.

Aktiviteti fizik ne kete rast perfshin te ecurin, notin, dancimin, ngjitjen ne lartesi, perdorimin e bicikletes, pune ne kopesht.

II. Piramida e Ushqyerjes



Energjia ushqimore tradicionalisht eshte matur me kalori, ose kilo kalori (kcal), por tani forma metrike, Jouli, eshte me i perdorur. (1kcal =4,2 kJ). Te rriturit normalisht kerkojne rreth 6500-14 000 kJ ne dite, e varur nga gjinia, mosha, masa e trupit dhe niveli i aktivitetit fizik. OBSH rekomandon qe me shume se gjysma e energjise ditore duhet te vije nga perzierja e ushqimit nga shtresa ne baze te piramides, qe perfshin buken, dritherat, makaronat, orizin dhe patatet. Kjo do te thote se ne nje diete qe permban 6000 kJ, se paku gjysma e energjise totale (3000 kJ) duhet te jete nga ky grup ushqimesh.

OBSH rekomandon konsumin e se paku 400 gr zarzavate (vec patateve), dhe fruta ne dite e cila perkthehet ne rreth 5-6 porcione ne dite Nje porcion eshte ekuivalent me nje frut, si nje molle ose pjeshke, ose nje vaht me zarzavate, rreth 80 gr ne dite. Varietetet e fresketa jane me te mirat, dhe ne se eshte e mundur te prodhuara lokalisht ne sezon.

Mund te inkurajohet perdorimi i zarzavateve te ngrira, te thara dhe e frutave, por mund te perdoren gjithashtu varietetet e konservuara.

Nje femije i vogel duhet te konsumoje me shume se 200 gr fruta/zarzavate ne dite dhe nje njeri aktiv ka nevojte per 600 gr ne dite

Kur konsumohet nje ushqim i tille, duhet te perdoren vetem sasi te vogla sepse organizmi ka nevojte per rreth 0,8 gr proteina ne dite per kg peshe ideale trupi

Ushqyerja për fëmijë është në disa menyra e njëjtë me ushqyerjen e të rriturve. Cdo njëri, panvarësisht moshës, ka nevojë për tipe të ndryshme nutrientësh, të tillë si karbohidratet, proteinat, yndyrnat, vitaminat dhe mineralet në sasi të ndryshme. Fëmijët ndryshojnë nga të rriturit pasi ata kanë periudhën e shpejtë të rritjes dhe të zhvillimit. Përgjithësisht fëmijët kanë më pak rezerva. Ushqyerja tek fëmijet është esenciale për rritjen dhe zhvillimin e tyre.

III. Dymbëdhjete hapat e ushqyerjes së shëndetshme

1. Konsumo një diete ushqyese të bazuar në ushqime të ndryshme me origjinë kryesisht bimore se sa shtazore.
2. Konsumo buke, drithera, oriz, ose patate disa here në ditë.
3. Konsumo varietete zarzavatesh e frutash disa here në ditë (se paku 400 gr në ditë), mundësisht të fresketa dhe të prodhuara lokalisht.
4. Mbjaj peshën trupore në limitet e rekomanduara (një IMT të 20-25²) duke mbajtur nivele të moderuara të aktivitetit fizik, çdo ditë.
5. Mbjaj nën kontroll konsumin e yndyrnave (jo më shumë se 30% të energjisë ditore) dhe zëvendeso yndyrnat me të saturuara me vajrat vegjetale të pasaturuara ose margarina të lehta.
6. Zëvendeso mishin me dhjame dhe prodhimet e mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pule ose mish pa dhjame.
7. Përdor qumësht dhe nënproduktet e tij (qumësht të prerë, salcë kosi, kos dhe djathe) që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripe.
8. Zgjidh ushqime që janë me përmbajtje të pakët sheqeri, dhe konsumo sheqer të përpunuar dhe me kursim, duke limituar frekuencën e pijeve me sheqer dhe embelsirave.
9. Zgjidh një diete me sasi të pakët kripe. Konsumi total i kripes nuk duhet të jetë më shumë se një lugë çaji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në buke dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. (Jodizimi i kripes duhet të jetë universal ajte ku deficienca jodike është endemike).
10. Nëse konsumoni alkool, konsumi limit duhet të jetë jo më shumë se 2 pije (sejçila të përmbajë 10 gr alkool) në ditë.
11. Përgatitni ushqimin në menyre të sigurt dhe higjienikisht paster. Zieni, piqni apo gatuani me avuj o mikrovalë për të pakesuar sasinë e yndyrnave shtese.
12. Përmovoni ushqyerjen ekskluzive me gjë dhe futjen e ushqimeve shtese të sigurta në moshën rreth 6 muajsh, por jo më parë se 4 muaj, nderkohe që ushqyerja me gjë të vazhdojë gjatë vitit të parë të jetës.

IV. 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 nëse ato nuk përpunohen me parë, të tilla mund të përmendim qumështin e pasterizuar në ndryshim nga ai i përpunuar.

2. Gatuaje ushqimin plotësisht. Shumë ushqime të përpunuara vecanerisht mishi i shpendeve, mishi dhe qumështi i pa pasterizuar, mund të kontaminohen me mikrobe.

Gatimi i plote mund t'i shkateroje ato, ne se te gjitha pjeset e ushqimit arrijne se paku ne 70°C . Mishi i ngrire dhe mishi i shpendeve duhet te shkrihen teresisht perpara gatimit.

3. Konsumo ushqimin e pergatitur sa me pare te jete e mundur. Kur ushqimi i gatuar ftohet, mikrobet fillojne te shumezohen. Sa me gjate te qendroje aq me i madh eshte rreziku.

4. Rruaj ushqimet e gatuar me kujdes. Ushqimet qe ruhen duhet te mbahen qofte te ngrohta (prane ose mbi 60°C) ose te ftohta (prane ose nen 10°C) vecanerisht ne se ruhen per me shume se kater ore. Ushqimet per femijet nuk duhet te ruhen ne pergjithesi. Ne nje frigorifer te mbingarkuar, ushqimi i ngrohete nuk mund te jete ne gjendje te ftohet shpejt dhe aq sa duhet dhe ne ai mbetet i ngrohete ne qender te mases se tij (mbi 10°C) per nje kohe te gjate, keshtu qe mikrobet ne kete rast do te shumezohen.

5. Ringrohe teresisht ushqimin e pergatitur me pare. Ringrohja eshte mbrojtja me e mire per mbrojtjen nga mikrobet qe shumezohen gjate ruajtjes se ushqimit. Te gjitha pjeset e ushqimit mund te mberrijne se paku temperaturen 70°C .

6. Shmang kontaktin nepermjet ushqimit te pergatitur dhe atij te paperpunuar. Kontaminimi i kryqezuar mund te jete i direkte ne se mishi i shpendeve i paperpunuar vjen ne kontakt me ushqimin e gatuar, ose indirekt kur nje mjet prerres ose thike e palare perdoren ne prerjen fillimisht te ushqimeve te paperpunuara e me tej te ushqimeve shtazore te gatuar.

7. Laj duart ne menyre te perseritur. Njerezit duhet te lajne duart perpara dhe mbas pergatitjes se ushqimeve dhe mbas veprimeve te tilla si nderrimi i bebeve, shkuarja ne tualet, prekja e kafsheve shtepiake etj. Mbas pergatitjes se ushqimit te paperpunuar, njerezit duhet te lajne duart perpara prekjes se ushqimit te gatuar. Lekura e infektuar duhet te mbulohet.

8. Te gjitha siperfaqet e guzhines duhet te mbahen te pasterta. Cdo grimce ose pike eshte nje rezervuar potencial per mikrobet. Pecetat e pjatave duhet te nderrohen rregullisht dhe te zihen ne se kontaminohen. Plackat e perdorura per pastrimin e dysHEMEVE duhet te lahen ne menyre frekvente.

9. Mbrojeni ushqimin nga insektet, brejtesit dhe kafshe te tjera. Njerezit duhet te ruajne ushqimin ne konteniere te mbyllur mire dhe larg nga mikroorganizmat patogene qe shkaktojne semundje me origjine ushqimore.

10. Perdorni uje te paster. Ne se ka ndonje dyshim per kualitetin e tij, uji duhet te zihet perpara se ai te kthehet ne akull ose te shtohet ne ushqim, vecanerisht ne se ai do te perdoret ne ushqimet per femijet e vegjel.

V. Perberesit ne Ushqime

1. Dritherat

Konsumi i rregullt i dritherave eshte baze per ushqyerjen e shendeteshme. Cdo person duhet te konsumoje 6-11 njesi/unit, disa here ne dite.

1 njesi e dritherave/unit = 1 fete buke (40 g), 1 pjese (40 gr)

Rekomandim ditor

Konsumo drithera disa here ne dite.

Drithrat qe duhet te konsumohen tek femijet e vegjel jane: miell tershere, orizi kaf dhe buk thekre. Keto drithra permbajne fibra dhe ndikojne ne parandalimin e semundjeve te zemres dhe diabetit, ndersa tek femija kontrollojne dhe peshen e tij. Jane ndryshe nga

drithrat e perpunuara, te tilla si buka e bardhe, orizi bardhe, te cilet jane te perpunuar dhe shume nutriente kane humbur. Per femijet ne rritje merret ne kosiderate gjinia (seksi), mosha dhe aktiviteti fizik. Per shembull, per femijet te cilet merren perrreth 30 minuta me ushtrime ne dite rekomandohet:

Per djem dhe vajza 4- 8 vjec te konsumohet 140-190 gr;

Per vajzat 9-13 te konsumohet 165 gr;

Per djemte 9-13 vjec te konsumohet 175 gr.

Keto te dhena ekuivalentohen si me poshte:

1 fete buke

1/2 kupe me makarona ose oriz te gatuar

1/2 kupe me miell tershere

2. Frutat, Zarzavatet

Zarzavatet, sallatat dhe frutat, me teper se tabletat dhe suplementet, jane burrimi me i mire i vitamiave dhe mineraleve. Rekomanimet per mikronutrientet, substancat biologjike aktive ose multivitaminat jane zakonisht te panevojeshme. Ne te vertete, dozat e teperta mund te jene ne rastin me te mire nje shpenzim i kote apo i tepert dhe ne rastin me te keq mund te jene te demeshme. Per shembull, afersisht te gjitha rastet e dokumentuara te toksicitetit nga vit D kane qene shkaktuar nga marrja e tepert e suplementeve.

Shumica e vendeve kane rekomandimet e tyre per shtesat ne vitamina per grupet me vulnerabel si per femijet e vegjel, grate ne periudhen e shtatzanise dhe laktacionit dhe njerezit ne moshe te shkuar. Kjo mund te perfshije rekomandimet per vit D. Per shembull, ne Shtetet e Bashkuara, 200 IU (5 µg) ne dite eshte rekomanduar per njerezit nen 50 vjec, 400 IU (10 µg) ne dite per ato mosha 50-70 vjec dhe 600 IU (15 µg) ne dite per ato qe jane mbi 70 vjec.

Rrezet e diellit, sidoqofte jane burimi kryesor per vit D, qofte edhe per 1-15 min marrje e rrezeve te diellit ne krahe apo fytyre rreth 3 here ne jave eshte mundesisht i mjaftueshem per te prodhuar mjaft vit D per te arritur shumicen e nevojave. Per aresye se eshte e treteshme ne yndyre, nje sasi e konsiderueshme vitamine D mund te ruhet ne forme depo per te plotesuar nevojat ditore apo mujore kur nuk ka diell.

Zarzavatet, sigurojne shume vitamina dhe minerale per femijet te cilet kane nevoje per nje shendet te mire, por edhe fibra te cilat nxitin digjestionin. Keshtu qe eshte e rendesishem te kemi varietete te shumta ne dieten e femijeve. Per femijet rekomandohet:

Per femijet 4- 8 vjec, 1 ½ kupa;

Per vajzat 9-13 vjec, 2 kupa;

Per djemte 9-13 vjec, 2 ½ kupa.

Fruta

Frutat vecanerisht jane burim i mire dhe i rendesishem i vitaminave A dhe C. Ky grup gjithashtu permban minerale si kalium dhe fibra. Rekomandohet te konsumohen:

Per femijet 4-8 vjec, 1 ½ kupa

Per vajzat 9-13 vjec, 1 ½ kupa

Per djemte 9-13 vjec, 1 ½ kupa

3. Qumeshti dhe nen produktet te tij

Ky grup perfshin qumeshtin dhe produkte te tjera si kos, djathe, qe jane nje burim i mire i vitaminave A dhe D, kalciumit dhe proteinave.

Vitamina A ndihmon ne shikimin, ne lekure dhe floke. Vitamina D ndihmon ne absorbimin e kalciumit, ndikon ne shendetin e kockave dhe ndihmon ne funksionin e nervave. Rekomandohet:

Per femijet 4-8 vjec, 2 kupa;

Per vajzat 9-13 vjec, 3 kupa;

Per djemte 9-13 vjec, 3 kupa.

4. Mishi, produktet e mishit, peshku, vezet, bishtaja, arra, etj.

Ky grup ushqimesh krijon mundesine e marrjes se proteinave, te cilat ndihmojne tek femijet ne rritjen, formimin e indeve te trupit dhe ndertimin e muskujve. Ky grup ushqimesh furnizon gjithashtu me vitamine B kompleks dhe hekur, te cilet ndihmojne ne forcimin e kockave, dhembave dhe muskujve.

Rekomandohet te konsumohet:

4 deri 8 vjec : 105 gr deri 110 gr;

9 deri 13 vjec vajza: 175 gr;

9 deri 13 vjec djem: 175 gr.

Natyrisht, 35 gr mish, pule, ose peshk llogaritet si 35 gr servirjeje per kete grup. Ne pergjithesi, 35 gr ekuivalentohen (ose jane baraz) me:

1/4 kupe me bizele te gatuar;

1 veze;

1 luge me gjalp kikiriku;

15 gr arra ose farra.

5. Yndyrnat (Dhjame, yndyrna)

Dhjami dhe vajrat jane ushqyes/nutriente esenciale qe ndihmojne ne funksionimin e trupit dhe duhet te perdoren te ndara. Yndyrnat ndihmojne ne absorbimin e vitaminave A, D, E, K, dhe beta-karotenit.

Mbas moshës dy vjeç femija nuk ka nevojë për yndyrna të tepërta. Ne kete periudhe është koha për të filluar gradualisht zëvendësimin e qumështit te paskremuar me qumësht me pak yndyre 2-3% apo produkte të qumështit pa yndyre. lëngjet e frutave duhet të jepen të kufizuara.

Ne moshat nga 3-6 vjec, sasia e yndyrnave te rekomanduara nuk duhet te kaloje 30% te kalorive totale, dhe mundesisht, duhet te pakesohet ne 25% mbi moshen 6 vjeç. Burimi me i mire i yndyrnave eshte vaji i ullirit, por edhe vaji i lule diellit ka nje perberje te pranueshme. Ndersa duhen menjanuar te gjitha ushqimet e pasura me acide yndyrore te ngopura si mishrat me dhjam, gjalpi, djathrat e yndyrshem. Edhe sasia e kolesterolit qe kane ushqimet duhet pasur nen kontroll. Kjo substance eshte e rendesishme per organizmin, por nuk duhet perdorur me shume se nevojat e tij. Ne fakt kolesterolit i tepert depozitohet ne enet e brendeshme te arterieve, duke shkaktuar ne vitet e mevoneshme pasoja te demshme si ateroskleroza dhe infarkti. Ushqimet me te pasura me kolesterol

jane te brendeshmet e bagetive si truri, melçite, e verdha vezes, mish i dhjamosur, djathrat dhe gjalpi.

6. Kripa

Konsumi total i kripes nuk duhet te jete me shume se nje luge caji (6 gr) ne dite, duke perfshire kripen ne buke dhe ushqimet e konservuara, e te perpunuara. (Jodizimi i kripes duhet te jete universal ajte ku deficienca jodike eshte endemike)

Prevalenca e larte e hipertensionit dhe rritja e morbozitetit dhe mortalitetit nga semundjet cerebrovaskulare jane te lidhura me konsumin e tepert te te kripes. Prandaj rekomandohet nje limit perdorimi i saj deri ne 6 gr kripe ne dite. Shumica e njerezve konsumojne me shume se kjo sasi, shpesh pa e njohur, sepse kripa eshte e fshehur ne ushqimet te tilla si buka, djathi dhe ushqimet e perpunuara dhe te konservuara.

Disa rekomandime per konsumatorët.

- Ushqimet e perpunuara duhet te jene te etiketuara, ne se nuk jane, konsumatorët duhet te pyesin per permbajtjen e kripes.
- Produktet ushqimore qe permbajne sasi te madhe kripe (te tymosura, te konservuara, te pergatitura ne forme turshie), duhet te konsumohen ne sasi te vogla dhe jo ne menyre te rregullt dhe shpesh.
- Duhet te rritet konsumi i ushqimeve me sasi te vogel kripe si zarzavateve dhe frutave.
- Duhet te reduktohet sasia e kripes qe shtohet gjate gatimit apo procesit te perpunimit te ushqimeve. Gjithashtu gjate perpunimit te ushqimeve duhet te shtohen edhe ingrediente pikante per ti bere ato me te shijeshme.

7. Sheqeri KARBOHIDRATET

Karbohidratet perbejne burimin kryesor te kalorive energjitike. Ne ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh:

Karbohidratet e thjeshta, ku bejne pjese monosaharidet (glukoza dhe fruktoza) dhe disaharidet (laktoza e saharoza ose sheqeri i zakonshem).

Karbohidratet e perbera ose polosaharidet (amidoni, fibrat), disa nga keto jane te treteshme lehte si p.sh. amidoni, ndersa disa te tjera jane te patreteshme (fibrat). Karbohidratet e treteshme sherbejne kryesisht per te furnizuar organizmin me energjine e nevojshme, ndersa ato te patreteshme kane funksion rregullues intestinal dhe ndihmojne mjaft ne funksionimin e rregullt te zorreve.

Te gjitha karbohidratet ne organizem transformohen ne glukoze perpara se mund te perdoren.

Nevojat per karbohidrate

Karbohidratet plotesojne nevojat per energji te organizmit. Ne rast se marrja e tyre do te ishte shume e pakët, organizmi do te detyrohet te sintetizojë glukozen nga aminoacidet, pra do te perdore proteinat si burim energjie, duke shkaktuar me tej çrregullime te metabolizmit hipoglicemi-humbje ne peshe.

8. Alkooli, permbajtja e Alkoolit ne pijet

Ne se konsumoni alkool, konsumi limit duhet te jete jo me shume se 2 pije (sejcila te permbaje 10 gr alkool) ne dite.

Alkooli prodhohet nga fermentimi i karbohidrateve dhe ka nje vlere energjie 29 kJ per gram. Intoksikimi me alkool per arsye te pirjes te tepruar ose pirjes ne defrime rrit teper rrezikun e semundeshmerise dhe vdekshmerise.

Efektet negative ne shendet nga konsumi i tepert i alkoolit jane verejtur ne tru, melci, muskulin e zemres, gjak, zorre, nerva, dhe pankreas. Rekomandohet qe alkooli te konsumohet ne nivele te uleta per grate. Ndersa grate shtatzena duhet te evitojne perdorimin e alkoolit.

Pijet (dhe permbajtja e alkoolit-% volum/volum)	Pijet standart (ml)	Permbajtja e alkoolit (g)
Birre (5%)	2500	9.8
Vere (11%)	120	10.4
Alkool (40%)	30	9.4

Pijet (dhe permbajtja e alkoolit-% volum/volum)	Pijet standart (ml)	Permbajtja e alkoolit (g)
Birre (5%)	2500	9.8
Vere (11%)	120	10.4
Alkool (40%)	30	9.4

9. Vitaminat dhe shtesat minerale

Zarzatet, sallatat dhe frutat, me teper se tabletat dhe suplementet, jane burimi me i mire i vitamiave dhe mineraleve. Rekomandimet per mikronutrientet, substancat biologjike aktive ose multivitaminat jane zakonisht te panevojeshme, vecanerisht ne se njerezit ndjekin keshillat qe rekomandohen ne kete udhezues.

Vitamina D

Rrezet e diellit, jane burimi kryesor per vit D, qofte edhe per 1-15 min marrje e rrezeve te diellit ne krahe apo fytyre rreth 3 here ne jave eshte mundesisht i mjaftueshem per te prodhuar mjaft vit D per te arritur shumicen e nevojave.

Duhet promovuar ecja, e cila realizon perfitimet qe vijne nga aktiviteti fizik per kockat e kombinuar kjo me dozen ditore te vitamines D nepermjete rrezeve te diellit.

Kjo vitamine eshte e nevojeshme per te parandaluar rakitin tek femijet. Ajo gjendet ne disa ushqime dhe ne nje substance kimike te lekures se njeriut e cila shnderrohet nen veprimin e drites se diellit ne vitamin D dhe pastaj thithet nga organizmi. Vitamina D

eshte e treteshme ne yndyre. Kohet e fundit ne qumeshtin e nenes eshte gjetur dhe nje tjeter forme e vitamins D e treteshme ne uje.

Prania e Vitamines D ne organizem ndihmon ne depozitim e kalciumit ne kocka dhe dhembet. Ajo ndihmon per te kontrolluar nivelin e kalciumit ne gjak, kalciumi i absorbuar eliminohet nepermjet veshkave.

Vitamina D, gjendet ne qumesht, gjalp, djathe, e veze. Vaji i peshkut eshte mjaft i pasur ne vitamin D. Per femijen menyra me e mire per marrjen e saj eshte nga rrezet e diellit ne lekure dhe nga qumeshti i gjirit te nenes.

Qumeshti i nenes ka rreth 20-200 UI vitamin D per 1 liter.

Ne rast se nena ushqehet mire, pamjaftueshmeria e vitamins D eshte e rralle, sidomos gjate 4-6 muajt e pare, por megjithate shume autore rekomandojne dhenien e vitamins D me pika ne keto femije.

Burimet ne ushqime per Vitaminen D

Ushqimi	µg vitamin D	IU vitamin D
Peshku	5-15/100 g	200-600/100 g
Qumesht I fortifikuar	2.5/filxhani	100/ filxhani
Leng frutash I fortifikuar me vitamin D	2.5/ filxhani	100/ filxhani
Çereale te fortifikuara me vitamin D	1 - 1.5/ filxhani	40 - 60/ filxhani

Vitamina A

Vitamina A eshte e nevojshme per funksionimin normal te syrit (veçanerisht per te parin ne erresire), mbron lekuren nga tharja dhe ndihmon ne zhvillimin e kockave. Ne ushqime vitamina A eshte ne dy forma: **Retinoli dhe Karoteni.**

Retinoli eshte i pranishem vetem ne ushqimet me origjine shtazore. Ai eshte i tretshem ne yndyrna. Melçite, peshku, veza e qumeshti me yndyre jane te pasura me retinol.

Karoteni gjendet kryesisht ne ushqimet me origjine bimore. Karotenet jane perzjerje te nje substance ngjyre te verdhe-portokalli, qe kthehet ne organizem ne vitaminen A. Me te rendesishme nga keto jane beta karotenet. Burimet e nevojshme te karoteneve jane zarzavatet me gjethe jeshile ose te verdha. Vitamina A eshte e qendrushme gjate gatimit dhe nuk shkrihet ne uje.

Vitamina A rekomandohet te shtohet tek nenat gjate periudhes se ushqyerjes se femijes me gji, per ti siguruar ketij te fundit marrjen e sasive te nevojshme te kesaj vitamine.

Burimet ne ushqime per Vitaminen A

Permbajtja standarte ne ushqime	Vitamina A (mcg RAE) ¹	Kalorite ¹
Te brëndshmet e organeve (melçi veshka), te ndryshme, te gatuar, 3 ounces/100 gram	1490-9126	134-276
Leng karrote, 3/4 filxhani	1692	71
kungulli, grire, 1/2 filxhani	953	42
Karrota, te fresketa te gatuar, 1/2 filxhani	671	27
Spinaq, I ngrire I gatuar, ½ filxhani	573	30
Zaravate te gatuar , copa, 1/2 filxhani	474	40
Karrote, e gjalle, 1 vogel	301	20
Pazija jeshile e gatuar 1/2 filxhani	276	19
Sardele konserve, 100 gram	219	222
Sallata jeshile, 1 filxhani	207	8
Speci kuq I embel, I gatuar, 1/2 filxhani	187	19

Vitaminat e grupit B

Nder vitaminat e grupit B me te rendesishme jane **tiamina ose vitamina B1, riboflavina, vitamina B2, niacina**. Keto jane vitamina te treteshme ne uje.

Funksionet kryesore te tyre jane kryesisht ne zberthimin e karbohidrateve gjate prodhimit te energjise dhe ne rregullimin e perdorimit te proteinave nga trupi.

Nevojat e rekomanduara te shprehura per 1000 kcal jane per nje te rritur:

tiamina(vitamina B1)	0,4 mg per 1000 kcal
riboflavina(vitamina B2)	0,55 mg per 1000 kcal
niacina	6,6 mgr per 1000 kcal

Burimet ushqimore me te pasura ne tiamine, riboflavine dhe niacine jane mishi, peshku, vezet, qumeshti, bishtajoret, arrat, drithrat.

Vitamina E

Vitamina E , eshte e treteshme ne yndyrna. Ajo merr pjese ne procesin e rigjenerimit te qelizave. Nevojat e saj varen nga dieta qe merr femija sidomos me acidet yndyrore esenciale. **Duhen rreth 0,4 mg vitamin E per 1 gram acide yndyrore esenciale.**

Vitamina B12 dhe acidi folik

Keto vitamina jane te rendesishme per proceset e formimit te gjakut. Acidi folik dhe vitamina B12 gjenden me zarzavatet jeshile. Ato jane pak rezistente karshi nxehtesise, te treteshme ne uje.

Pamjaftuesheria e vitaminës B12 shkakton *anemine* (leukopeni, trombocitopeni, neuropati)

Vitamina C

Semundja e skorbutit shkaktohet nga mungesa e Vitamines C. Ajo eshte e treteshme ne uje.

Vit. C eshte e nevojshme per shume procese ne organizem, regjenerimin e indeve te demtuara, regjenerimin e plageve, lidhjen e kalciumit ne kocka, ndertimin e mureve te kapilareve te gjakut dhe ruajtjen e elasticitetit te tyre.

Vitamina C dihmone thithjen e hekurit me ushqime, sot permendet dhe roli i saj ne mbrojtjen nga infeksionet.

Burimi me i mire i vitamines C per latantin e vogel eshte qumeshti i nenes. Ai eshte i pasur ne vitamin C, tre here me shume se qumeshtet e tjera.

Vitamina C gjendet ne frutat dhe zarzavatet.

Burimet ne ushqime per Vitaminen C

Permbajtja standarte ne ushqime	Vitamin C (mg) ¹	kalorite ¹
Speci kuq i embel, gjalle, 1/2 filxhani	142	20
Speci kuq i embel, i gatuar, 1/2 filxhani	116	19
Leng portokalli, 3/4 filxhani	61 to 93	74 to 84
Kiwi frut, 1 mesatar	70	46
Portokalle, gjalle, 1 mesatare	70	62
Speci jeshil, I gjalle, 1/2 filxhani	60	15
Brokoli, gatuar, 1/2 filxhani	51	26
Speci jeshil I gatuar, 1/2 filxhani	51	19
Leng I perzjer zarzavatesh , 3/4 filxhani	50	23
manaferra, gjalle, 1/2 filxhani	49	27
Brokoli, gjalle, 1/2 filxhani	39	15
Leng domate, 3/4 filxhani	33	31
Lulelaker , gatuar, 1/2 filxhani	28	17
Ananas, gjalle, 1/2 filxhani	28	37
Mango, 1/2 filxhani	23	54

MINERALET

Ne organizmin e njeriut ka nje shumellojshmeri mineralesh, te cilat marrin pjese ne procese te ndryshme. Simbas sasise se tyre ne organizem ato mund te ndahen ne makrominerale (p.sh. natriumi, klori, kalciumi, fosfori) dhe mikrominerale (jodi, bakri, zinku, fluori).

Natriumi, kalciumi, klori jane elemente baze per proceset jetesore te organizmit. Nevoja per kalcium eshte rreth 400-700 mg/dite ne femijet, dhe 400-500 mgr/ dite ne te rriturin.

Hekuri

Vetem nje sasi e vogel e hekurit qe merret me ushqime te ndryshme zakonisht thithet. Kjo sasi varet nga lloji i hekurit ne ushqim. Disa ushqime me origjine shtazore si p.sh. mishi, melçia jane burim shume i mire per hekurin, i cili thithet lehte.

Ndersa ne disa ushqime me origjine bimore si p.sh zarzavatet jeshile, drithrat, bishtajat, hekuri gjendet ne nje forme qe nuk thithet mire nga organizmi.

Qumeshti i nenes permban hekur qe thithet mire nga organizmi. Kerkesat per hekur shtohen ne periudha te shpejta rritje si p.sh. femijeri, shtatzani. Per nenen eshte e rendesishme marrja e hekurit ne ushqimin e saj gjate shtatezanise, ne menyre qe femija te lindi me hekur te mjaftueshem per nevojat e tij gjate 4-6 muajve te pare te jetes.

Nevojat per hekur ne vitin e pare te jetes jane 0-5-1mg/kg/ dite.

JODI

Eshte mjaft i nevojshem per rritjen dhe zhvillimin e femijes. Mungesa e tij shkakton gushen, ndersa deficieti i rende jodik shkakton kretinizmin, miksedemen.

OBSH rekomandon nevoja ditore per jod ne keto sasi :

MOSHA	Microgram/dite
0-12 muaj	90-100
1-10 vjec	90-100
Adoleshentet	100-150
Adultet	100-150
Nenat shtatezana	200-250
Nenat me femijen ne gji	200-250

10. Uji

Ushqimet zakonisht sigurojne me shume se gjysmen e sasise ditore te kerkesave per lengje. Uji merret nga pijet e ndryshme dhe ushqimi. Uji i cesmes duhet te merret ne vendet ku ka pije te lehta. Uji eshte ndoshta nutrienti me i rendesishem, mbasi njerezit nuk mund te bejne pa te qofte edhe per nje periudhe te shkurter. Kerkesa per uje influencohet nga konditat e mjedisit. Per shembull, ne klima shume te nxehta humbet nje sasi e madhe uji, jo vetem si djerse por edhe ne ajrin qe ekspirotet.

Uji eshte nje nga nutrientet me te rendesishem per organizmin. Pa te s`ka jete. Ai eshte pjese, perberes i shume ushqimeve. Ne organizmin e njeriut ai perben pjesen me te madhe te lengjeve dhe indeve. Uji pastron organizmin nga produktet e panevojeshme, rregullon temperaturen trupore. Ka mjaft rendesi qe organizmi te kete nje bilanc te rregullt hidrik. Ne rast se ka humbje te medha te ujit, me te vjella, diarre, temperature te larte, etj, ai duhet zevendesuar menjehere.

Nevojat per uje jane veçanerisht te rritura ne femijet e vegjel. Kjo per arsye te kapacitetit te ulur ne perqendrimin e urines dhe raportit te madh siperfaqe trupore/peshe. Llogaritet se per çdo 100 gram shtim ne peshe te femijes, sasia e ujit te marre duhet te jete 75 gram.

Nevojat per ujin ndryshojne nga shume faktore; **temperatura e ambientit, permbajtja e dietes, etj.**

Foshnja qe ushqehet me gji e rregullon vete nevojen per uje. Qumeshti i gjirit permban sasine e duhur te ujit per te plotesuar nevojat e tij.

Nevojat per uje simbas moshave

MOSHA	UJI NE ML/KG/DITE
1-6 MUAJ	130-150
6-12 MUAJ	120-130
1-2 VJEÇ	100-120
2-6 VJEÇ	90-100
7-10 VJEÇ	70-80
IRRITURI	40-50

Burimi: Nelson Textbook of pediatrics

VI. Indeksi i Mases Trupore (IMT)

Pesha trupore duhet mbajtur ne limitet e rekomanduara (IMT norme $20-25^2$), qe arrihet me aktivitetit fizik, te perditeshm.

Ruajtja e peshes dhe e shendetit arrihet duke zgjedhur nje diete ushqyese, te tille sic eshte ilustruar ne piramiden e ushqimit CINDI, te balancuar me aktivitetin fizik ditor.

Njerezit qe jane me mbipeshe, duhet te perpiqen qe te humbasin peshen, ose se paku te mos marrin me shume dhe te behen obeze. Obeziteti, (me IMT me e madhe se 30), rrit rrezikun e diabetit jo insulin dipendent, hipertensionit, semundjeve kardiovaskulare, disa kansereve, artriteve dhe crregullimeve te tjera.

Rreziku per te zhvilluar diabetin jo insulin dipendent, hipertensionin dhe semundjet e zemres eshte me i madh ne njerezit me dhjame te tepert ne zonen e barkut. Matja e belit eshte ne kete menyre shume e vlefeshme per te treguar ata qe jane me te riskuar ne se kalojne normen.

Ne burrat rreziku i obezitetit i shoqeruar me komplikacione te metabolizmit rritet ne rrethanat e nje perimetri te belit mbi 95 cm dhe ky rrezik rritet edhe me shume ne se perimetri i belit eshte me shume se 100 cm. Ne grate, rreziku i obezitetit i shoqeruar me

komplikacione metabolike rritet ne nje bel me perimeter mbi 80 cm dhe ky rritet me teper ne se ky perimeter eshte mbi 90 cm.

Per te mbajtur nje peshe te shendeteshme, njerezit kane nevojte te balancojne sasine e energjise se konsumuar me sasine e energjise se harxhuar. Shumica e njerezve kalojne pjesen me te madhe te dites me aktivitete qe kerkojne pak energji, te tilla si perdorimi i makines, perdorimi i kompjuterit ose shikimi i televizorit. Ne vend te tyre rekomandohet qe te behet nje jete fizikisht aktive.

Qellimi kryesor eshte qe te kthejme cdo njeri jo aktiv vecanerisht femijet, adoleshetet dhe te riturit, ne nje menyre me aktive ne jete. Duhet te inkurajohen ushtrimet modeste ditore, si e ecura, ciklizmi, ku sasia e energjise se shpenzuar eshte afersisht 250-800 kJ ne ore, e varur ne intesitetin e tyre. Per ata qe bejne jete sedentare, per njerezit me mbipeshe apo obezet qendrimi ne kembe pre rreth 3 ore ne dite (se sa qendrimi ulur), do te rriste shpenzimin e energjise ne 24 ore.

Njerezit qe perpiqen qe te humbasin ne peshe, duhet ta bejne ate me ngadale. Nje ritim i sigurt i humbjes ne peshe eshte rreth 0,5 kg ne jave derisa te arrihet qellimi. Nuk rekomandohet dieta shume e shpejte e perdorur per uljen e peshes qe kufizon energjine ne menyre te menjehereshme ose parandalon personin ne konsumin e nje varieteti te gjere ushqimi, vecanerisht zarzavate e fruta, buke e patate. Qendrimet ekstreme per humbje peshe, si perdorimi i laksativeve, ilaceve (te tilla si amphetaminat) dhe diuretiket, jane te rrezikeshme.

VII. Yndyrnat ne diete dhe reziku per semundjet koronare te zemres (SKZ)

Yndyrnat sigurojne energji dhe vecanerisht acidet yndyrore, disa nga te cilat nxisin absorbimin e vitaminave te treteshme ne yndyre (A, D, E dhe K). Konsumi ne sasi te medha i disa yndyrnave, rrit rrezikun e zhvillimit te semundjeve kronike, vecanerisht te semundjeve kardiovaskulare. Per me teper, konsumi i sasive te medha te ndonje yndyre ose vaji mund te rise peshen e trupit, keshtu qe sasia e yndyrnave te kerkuara ne nje diete varet nga nevojat per energji te personit.

OBSH, rekomandon qe ne dietat e shendeteshme se paku 30% e energjise te jete nga yndyrnat. Tre tipet kryesore te yndyrnave jane: te saturuarat, te monopasaturuarat, dhe ato te polipasaturuara. Yndyrnat e saturuara duhet te prodhojne me pak se 10% te energjise totale. Yndyrnat e polipasaturuara duhet te perbejne rreth 7% te energjise totale. Balanca e yndyrnave ne diete duhet te jete nga ato te monopasaturuara. Ushqimet me yndyre normalisht permbajne nje perzierje te te gjithave, por ne proporcione qe variojne, keshtu qe rreth gjysma e energjise yndyrore ne nje diete te shendeteshme duhet te vije nga yndyrnat e monopasaturuara dhe ajo qe mbetet nga nje perzierje te yndyrnave te saturuara dhe te polipasaturuara.

Yndyrnat e monopasaturuara gjenden kryesisht ne vajin e ullirit, ne vajin e prodhuar nga bime me forme fare, vaji i kikirikut, vajin e farave te rrushit. Vajrat e monopasaturuara

ndihmojne ne mbajtjen e nivelit te kolesterolit lipoproteine mbrojtes me densitet te larte (HDL).

Yndyrnat e saturuara kryesisht gjenden ne ushqimet me origjine shtazore, te tilla si dhjame derri, mishi dhe produktet e mishit, qumeshti dhe nen produktet e qumeshtit, disa margarina vegjetale, vecanerisht ajo qe mbetet me konsistence te forte ne temperaturen e dhomes. Nje konsum i larte i yndyrnave te satururara eshte ngushtesisht i lidhur me nivele te larta te kolesterolit potencialisht te demshem LDL dhe kolesterolit total ne serum. Disa yndyrna te saturuara gjithashtu rritin rrezikun e trombozave, qe shpien ne aksidente cerebrovaskulare ose infarkt miokardi.

Yndyrnat e polipasaturuara vijne nga dy burime kryesore, bimet dhe peshqit e dhjamsur. Disa jane shume esenciale per njerezit sepse ato nuk mund te sintetizohen nga trupi. Nje grup, omega-6, permban yndyrna linoleike dhe gjenden ne margarinat e lehta te prodhuara nga vajrat e lulediellit, misrit, sojes, dhe farave te pambukut. Ato nxitin absorbimin e anioksidanteve (vit E dhe karotinoide) dhe vitaminave te treteshme ne yndyrna dhe ulin nivelin e kolesterolit LDL. Ne se merren ne sasi te madhe, ato gjithashtu ulin nivelin e kolesterolit mbrojtes HDL. Per me teper, nje konsum i madh i acideve yndyrore te polipasaturuara mund te rrite rrezikun e oksidimit te tyre, per aresye te konfiguracionit te tyre kimik, dhe keshtu prodhojne sasi te shtuara te radikaleve te lire te demshem. Sic u permend, energjia e rekomanduar qe vjen nga yndyrnat e polipasaturuara duhet te limitohet ne rreth 7% te energjise totale ditore, dhe se paku nje e gjashta e kesaj duhet te vije vetem nga yndyra e peshkut.

Grupi i dyte i acideve yndyrore te polipasaturuara (omega-3) vjen nga yndyrnat e peshkut, te tilla si herringu, skrumbri, trofte dhe sardele. Te dhenat tregojne se konsumi per rreth dy here ne jave i peshkut te pasur ne vaj redukton rrezikun e agregateve te pllakave yndyrore ne vazat e gjakut dhe formimin e koagulave te gjakut, dhe keshtu ul rrezikun e trombozave, aksidenteve cerebrovaskulare ose infarktimit te miokardit. Peshqit e pasur ne vaj mund te kene nje efekt te vogel por pozitiv ne uljen e nivelit te triglicerideve, niveli i larte i te cilave eshte i lidhur me rrezikun e shtuar te semundjeve kardiovaskulare. Keshtu konsumi javor i vajit te peshkut redukton rrezikun e semundjeve kardiovaskulare ne shume rruge te ndryshme.

Rekomandohet zevendesimi i mishit me dhjame dhe prodhimeve te mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pule ose mish pa dhjame.

Bishtajoret, bathet, thirezat dhe arrat, si dhe mishi, pulat, peshku (perfshi molusqet dhe sardelet) dhe vezet (te ilustruara ne shtresen e dyte te piramides se ushqimit), jane burime te rendesishme te proteinave dhe hekurit. Legumet, duke perfshire bathet, bizelet dhe bathet e konservuara, jane nje burim i mire i hekurit, por hekuri nuk absorbohet si nga mishi dhe peshku. Prodhimi dhe fermentimi i batheve permireson absorbimin e hekurit.

Qumeshti, dhe nen produktet e tij, mishi dhe produktet shtazore kontribuojne ne perqindjen me te larte te yndyrnave te saturuara ne diete. Yndyra me origjine shtazore zakonisht eshte e saturuar, keshtu qe ne se konsumohet ky mish, vetem sasi te vogla

kerkohen per te plotesuar nevojat ushqyese. Copat e mishit duhet te zgjidhen pa dhjame dhe i gjithe dhjami i dukeshem duhet te hiqet. Produktet e mishit, te tilla si salcicet, sallamet dhe mishrat e konservuara, zakonisht kane nje permbajtje te larte te yndyrave te saturuara dhe keshtu duhen zevendesuar me bishtajore, bathe, thierza, peshk, veze, pule ose mish pa dhjame.

Rekomandohet qe konsumi mesatar i mishit te kuq te kufizohet ne me pak se 80 gr ne dite: “Preferohet qe te zgjidhet peshk, mish pule ose mish nga kafshet jo shtepiake ne vend te mishit te kuq”.

Tabela Rreziku per Semundjet Kardiovaskulare .

Faktori dietetik	Burimi dietetik	Efektet ne rrezikun e SKZ
Acidet yndyrore te saturuara (AYS)	Gjalpi, dhjame derri, qumesht i paskremuar, djathi, mishi, salcice, vaj i arrave te kokosit.	Lidhje e forte midis konsumit te larte te disa AYS (vecanerisht myristic, lauric dhe palmitik) me nivele te ngritura te kolesterolit total dhe LDL. Rrezik i shtuar per tromboza nga disa AYS, te tilla si ai stearik
Acidet Yndyrore te Polipasaturuara Omega –6	Vaj misri, vaj lule dielli.	Reduktim ne gjak i kolesterolit total dhe LDL por, ne sasi te madhe, mundesi ne uljen e e HDL mbrojtese.
Omega -3	Vaj i peshkut dhe yndyrave ne zarzavate dhe arra	Reduktim ne gjak i kolesterolit LDL (por ne se nivelet fillestare jane e larta), dhe mundesi per ngritjen e HDL. Veprim i fuqishem antitrombotik dhe antiarritmik.
Acidet yndyrore te monopasaturuara	Vaji i ullirit, vaj i farave te rushit.	Reduktim i kolesterolit LDL ne gjak (ndoshta nje efekt i pamvarur ose per shkak te zevendesimit te AYS) Mbrojtje e HDL
Acide Yndyrore te ndermjete	Yndyre e hidrogenuar ne margarine, biskota, keke, fast food.	Ngritje e kolesterolit total dhe LDL ne gjak, ulje e kolesterolit HDL, dhe ngritje e lipoproteinave. Mundesisht me te rrezikeshme se AYS.

Yndyrnat totale		Nuk ka lidhje te forte me nivelin e kolesterolit ne gjak, por kontribuon ne faktore te tjere risku te tilla si obeziteti, dhe Faktori VII aktivim per trombe. Marrja e tepert e yndyrnave eshte shpesh e lidhur me konsumin e larte te AYS.
Kolesteroli ne diete	Vezet, mishi, gjalpi, qumeshti	Rritje e kolesterolit total ne gjak, por ne princip vepron duke amplifikuar ndikimin e AYS. Efekti eshte me i vogel ne se ne diete eshte e ulur yndyra ne total (individet pergjigjen ne menyra te ndryshme).

VIII. Rekomandime ushqimore te pergjithshme per femijet

Marrjet ditore te rekomanduara per femijet e vegjel. Sasite mesatare te tyre per grup mosha te ndryshme.

Tabela

Mosha	MUAJ				VITE			
	0-3	3-6	6-9	9-12	1-2	2-3	3-4	4-5
Energji kcal	100kcal/kg	115kcal/kg	95kcal/kg	100kcal/kg	1150	1350	1500	1620
Proteina gram	9.8	12	19	20	20	22	24	26

Burimi: M CAMERON: Manual of feeding of infants and young children

Tabela Nevojat ditore energjitike

MOSHA	KCAL/24 ORE
1-2 VJEÇ	1100
2-3 VJEÇ	1250
3-4 VJEÇ	1400
4-6 VJEÇ	1600
6-8 VJEÇ	2000
8-10 VJEÇ	2200
10-12 VJEÇ	2500

Burimi: F. PANIZON, Principi e pratica di pediatria

Ne femijen e vogel gjate vitit te pare te jetes nevojat per nutriente (lende ushqimore) jane mesatarisht rreth 100-115 kalori per kg peshe, 2-3 here me te medha se nevojat e nje te rrituri (40 kalori per kg peshe).

Ne tabelen e meposhteme jepen ndarja kalorive te rekomanduara ne ushqimin e femijes se vogel.

Tabela Ndarja kalorike ne ushqime

USHQIMET	KALORI NE %
PROTEINA	15%
KARBOHIDRATE	55-60%
YNDYRNA	25-30%

Burimi: Nelson: Textbook of Pediatrics

Çfare llogaritet si nje porcion?

Grupi i drithrave Porcionet perfshijne 1 cope buke, 1/2 tasi me pilaf, ose makarona, 1/2 tasi me drithra te gatuar, dhe 30 gr drithra te ndryshme. Femija duhet te haje 6 porcione nga ky grup.

Grupi i zarzavateve: porcionet perfshijne 1/2 tasi zarzavate te grira ne copa, ose 1 tas me zarzavate me gjethe. Femija duhet te haje 3 porcione nga ky grup.

Grupi Frutave perfshin 1 porcion frutash, rreth 3/4 tasi me 100% leng frutash, 1/2 tasi fruta te sheqerosura, ose 1/4 filxhani fruta te thata. Femija duhet te haje 2 porcione ne dite nga ky grup .

Grupi i prodhimeve te qumeshtit: Porcionet perfshijme 1 tas qumesht ose kos ose 50 gram djath. Femija j duhet te marri 2 porcione nga ky grup

Grupi imishit:porcionet perfshijne 50-70 gram mish viçi, pule, ose peshk, 1/2 tasi fasule te gatuar . Ju mund ti zevendesoni 25 gram mish me 2 luge gjelle me gjalp ose 1 veze. Femija duhet te marri 2 porcione nga ky grup

Rekomandime ushqimore per femijet.

Pini Uje

Pini uje gjate cdo vakti ngrenieje dhe midis vakteve.

Bejeni ujin pijen tuaj te preferuar: eshte me i mire dhe me freskues se pijet e embla.

Hani fruta dhe perime

Shijoni frutat dhe perimet per cdo vakt apo edhe gjate zemres.

Hani rregullisht

Nje mengjes i shendetshem ju jep energji. Qendroni ne forme gjate gjithë dites: Hani rregullisht cdo vakt. Shmangni ngreniet e shpeshta mes vakteve.

Hani dhe pini ne menyre te zgjuar

Hani shumellojshmeri ushqimesh. Hani lehte: Shijoni rralle dhe ne sasi te pakta ushqimet e yndyrshme dhe te pasura ne sheqer.

Fikni televizorin gjate ngrënies.

Beni aktivitet fizik dhe jini gjithmone aktive: luani, beni pune te ndryshme, lexoni ose luani sport. Kthejini kurrizin televizorit dhe kushtojuni nje aktiviteti tjeter te preferueshem.

Shmangni ngrënien mes vakteve: kushtojini kohe ngrënies, shijoni ushqimin dhe bashkebisedimin me miqte dhe te afermit tuaj ne tavoline.

IX. Rekomanime ushqimore per femijet e vitit te pare te jetes.

Kerkesat ushqimore te femijeve reflektojne nevojat e veçanta qe ka kjo grup moshe per te mbuluar proceset e shpejta te rritjes dhe zhvillimit te trupit te tyre. Ne pergjithesi procesi i metabolizmit dhe kerkesat ushqimore te femijeve jane me te medha. se tek te rriturit.

Te porsalindurit qe rriten shpejt, kane kerkesa specifike per lendet ushqyese (nutrientet) te cilet merren me anen e ushqimeve. Organizmi i femijës ka nevoja jetike për energji dhe materialet e rritjes të cilat merren nga proteinat, yndyrnat dhe sheqernat. Kripërat dhe vitaminat edhe pse nuk japin energji, janë mjaft të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e femijës. Ato sigurojnë që të kryhen si duhet të gjitha reaksionet kimike që ndodhin në organizem

Perberesit ushqimor jane:

Makronutrientet: PROTEINA, KARBOHIDRATE, YNDYRNA, LENGJET

Mikronutrientet: VITAMINA, KRIPRA MINERALE

Nje ushqyerje e mire qe nga lindja eshte menyra me e mire jo vetem per te siguruar nje zhvillim fizik dhe mendor normal, por ajo parandalon ose zvoglon ne minimum nje sere çrregullimesh e semundjesh te femijerise (si p.sh. çfaqjet alergjike, patologjite e semundjeve ngjitese) tek adoleshentet (si p.sh. koliti, obeziteti apo dhjamosja, hiperkolesterolemia, etj) si dhe vonon çfaqjen tek i rrituri te semundjeve te tilla si diabeti, ateroskleroza, semundje te ndryshme te melçise, zorreve, disa tumore, si dhe plakjen e parakoheshme.

Per femijen e vitit te pare te jetes rekomandohet ushqyerje ekskluzive me gji per gjashte muajt e pare, duke mos i dhene asnje lloj tjeter ushqimi vec qumeshtit te gjirit.

Ajo pasohet me futjen graduale te ushqimeve komplementare ne muajin e 6 apo 7 te jetes.

Ndersa per femijet qe nuk kane mundesi te ushqehen me qumesht gjiri, ato mund te ushqehen me qumesht artificial me kutite me formulat e qumeshteve.

X. REKOMANDIME USHQIMORE PER FEMIJE 2-3 VJEC.

Vaji dhe yndyrnat:

Te perdoret e shumta 2 luge te vogla (10g) vaj vegjetal /dite (kryesisht vaj ulliri) per gatim dhe sallate. Perdorni nje luge te vogel(5g) gjalp ose margarine bimore me vlere te larta ushqimore per lyerje.

Embelsirat

Te konsumohet e shumta nje embelsire te vogel (1 racion < 50g) ne dite, p.sh. nje fete keku te vogel, nje racion akulllore (por mos harroni se embelsirat permbajne sheqer dhe embelsues te ndryshem qe favorizojne kariesin ndaj duhen perdorur sa me rralle)
Konsumoni e shumta 10g sheqer ne dite ne formen e marmalates (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet

Te konsumohet ne jave 4 racione mishi (1 racion = 50g), me shume nuk eshte e nevojshme, me pak eshte e mundur (duke e zevendesuar vetem nje here nje racion mish me nje racion proshute ose sallam)

Te perdoret nje here ne jave nje porcion peshk (1 racion = 70g).

Te konsumohet 1-2 kokrra veze ne jave, duke perfshire ketu edhe vezet per gatim si p.sh per biskota , kek. etj.

Te konsumohet nje porcion legume ne jave (1 racion = 40g) si psh bizele, thierza etj

Qumeshti dhe nenproduktet e tij

Te konsumohet cdo dite 3.5 porcione te ketyre produkteve(1 racion = 100ml qumesht / 100g kos / 15 g djath te forte / 30 g djath te bute).

Prodhimet me baze dritherash dhe patate

Te konsumohet cdo dite 4.5 porcione (1 racion = 50g), si patate, oris, makarona, buke , etj duke i dhene prioritet produkteve integrale.

Fruta

Te konsumohet 1-1.5 porcione frutash ne dite (1 racion =100g) mundesisht te gjalla dhe te lara mire.

(1 racion = gjysme molle, gjysme banane, 2 kumbulla, 100 ml leng frutash te fresket, etj)

Perime

Te konsumohet 1-1.5 porcione perime ne dite (1 racion =100g) ose 100-150 ml leng perimesh.

Pijet

Te konsumohen cdo dite 0.7 l lengje jo te sheqerosura,(uje, uje mineral natyral, caj bimesh,lengje frutash te fresketa te holluara, etj). Asnje pije te mos permbaje kafeine ose alkool!

Tabele orientuese për menyren e ushqyerjes per moshen 2-3 vjec.

Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç	
USHQIMET	SASIA DITORE
Qumësht dhe kos	300-400ml
Qullra me drithëra	15gr
Pilaf ose makarona	150gr
Djath kaçkavall i grirë	15gr

Mish pa dhjam	40gr
ose peshk	60gr
Bukë e zezë	30gr
Zarzavate	150-200
1 vezë e plotë (e bardha + të verdhën)	1-2 vezë në jave
Fruta	200gr
Lëngje frutash	50-100ml
Vaj ulliri	15gr(rreth 2 lugë gjelle)
Sheqer	20gr(rreth 2 lugë gjelle)
Reçelna	20gr(rreth 2 lugë gjelle)
Mjalti	15gr

XI. REKOMANDIME USHQIMORE PER FEMIJE 4-6 VJEC.

Vaji dhe yndyrnat:

Te perdoret e shumta 2 luge te vogla (10g) vaj vegjetal te cilesises e larte /dite (kryesisht vaj ulliri) per sallate. Perdorni nje luge te vogel(5g) vaj vegjetal per gatim (tip vaj lukedielli, kikiriku, misri etj).

Perdorni nje luge te vogel(5g) gjalp ose margarine bimore me vlere te larta ushqimore per lyerje.

Embelsirat

Te konsumohet e shumta nje embelsire te vogel (1 racion < 50g) ne dite, p.sh. nje fete keku te vogel, nje racion akullore (por mos harroni se embelsirat permbajne sheqer dhe embelsues te ndryshem qe favorizojne kariesin ndaj duhen perdorur sa me rralle)

Konsumoni e shumta 10g sheqer ne dite ne formen e marmalates (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet

Te konsumohet ne jave 2-3 racione mishi (1 racion = 60g), me shume nuk eshte e nevojshme, me pak eshte e mundur (duke e zevendesuar vetem nje here nje racion mish me nje racion proshute ose sallam)

Te perdoret nje here ne jave nje porcion peshk (1 racion = 70g).

Te konsumohet 2 kokrra veze ne jave, duke perfshire ketu edhe vezet per gatim si p.sh per biskota , kek. etj.

Te konsumohet nje porcion legume ne jave (1 racion = 40g) si psh bizele, thierza etj

Qumeshti dhe nenproduktet e tij

Te konsumohet cdo dite 3.5 porcione te ketyre produkteve (1 racion = 100ml qumesht / 100g kos / 15 g djath te forte / 30 g djath te bute).

Prodhimet me baze dritherash dhe patate

Te konsumohet cdo dite 3-4 porcione (1 racion = 70-100g), si patate, oris, makarona, buke , etj duke i dhene prioritet produkteve integrale.

Fruta

Te konsumohet 1.5-2 porcione frutash ne dite (1 racion = 100g) mundesisht te gjalla dhe te lara mire.

(1 racion = gjysme molle, gjysme banane, 2 kumbulla, 100 ml leng frutash te fresket, etj)

Perime

Te konsumohet 1.5-2 porcione perime ne dite ku te pakten njeri te jete i fresket i paperpunuar) dhe ku 1 racion = 100g perime te fresketa/ 50 g perime gjethe/ 100g sallate mixte ose 100-150 ml leng perimesh. Femijet pelqejne ne pergjithesi sallaten me perime ne kubike ose salcen me perime.

Pijet

Te konsumohen cdo dite 0.8 l lengje jo te sheqerosura, (uje, uje mineral natyral, caj bimesh, lengje frutash te fresketa te holluara, etj). Asnje pije te mos permbaje alkool! Vetem ne raste shume te rralla mund te perdoren pije me permbajtje kafeine si cajrat ose pijet me baze kola.

Ushqyerja tek femijet e moshes 4-6 vjec

Ushqimet	Sasia në gram/dite
Qumesht/kos	500 ml
Djathra	25-30
Mish/peshk	50-80
Veze	2 ne jave
Gjalp	5
Vaj ulliri	20
Buke	100-150
Patate	150
Makarona/oriz	80
Zarzavate	200
Fruta	250
Sheqer/mjalt/marmelat/reçel	40

XII. Rekomandime ushqimore per femijet 6-8 vjec

Vajzat e moshës 6 deri 8 vjeç

Kalori	1,200 deri 1,800; mund të jenë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,200 mgr në ditë
Fibra	25 gr në ditë
Kalcium	800 mg në ditë

Djemt e moshës 6 deri 8 vjec

Kalori	1,400 deri 2,000; mund të jenë më të mëdha në varësi të moshës, rritjes dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,200 mgr në ditë
Fibra	25 gr në ditë
Kalcium	800 mg në ditë

XIII. Rekomandime ushqimore per femijet 9-13 vjec

Vajzat e moshës 9 deri 13 vjeç

Kalori	1,600 deri 2,200; mund të jrnë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,500 mgr në ditë
Fibra	26 gr në ditë
Kalcium	1300 mg në ditë

Djemt e moshës 9 deri 13 vjeç

Kalori	1,800 deri 2,600; mund të jrnë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,500 mgr në ditë
Fibra	31 gr në ditë
Kalcium	1300 mg në ditë

XIV. Rekomandime ushqimore per femijet 13-18 vjec

Racionet e rekomanduara me poshte jane pershtatur nevojave te kesaj moshe, dhe i korrespondojne vlerave mesatare te tyre , pasi nevojat individuale varen shume edhe nga aktiviteti fizik.

Vaji dhe yndyrnat:

Te perdoret e shumta 2 luge te vogla (10g) vaj vegjetal te cilesises e larte /dite (kryesisht vaj ulliri) per sallate. Perdorni 2 luge te vogla (10g) vaj vegjetal per gatim (tip vaj lukedielli, kikiriku, misri etj).

Perdorni 2 luge te vogla (10g) gjalp ose margarine bimore me vlera te larta ushqimore per lyerje.

Embelsirat

Te konsumohet e shumta nje embelsire e vogel (1 racion < 50g) ne dite, p.sh. nje fete keku te vogel, nje racion akullore (por mos harroni se embelsirat permbajne sheqer dhe embelsues te ndryshem qe favorizojne kariesin ndaj duhen perdorur sa me rralle)

Konsumoni e shumta 10g sheqer ne dite ne formen e marmalates (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet

Te konsumohen ne jave 4 racione mishi (1 racion = 90g), me shume nuk eshte e nevojshme, me pak eshte e mundur (duke e zevendesuar vetem nje here nje racion mish me nje racion proshute ose sallam)

Te perdoret nje here ne jave nje porcion peshk (1 racion = 100g).

Te konsumohet 2-3 kokrra veze ne jave, duke perfshire ketu edhe vezet per gatim si p.sh per biskota , kek, krem pasticerie etj.

Te konsumohet nje porcion legume ne jave (1 racion = 60g) si psh bizele, thierza etj

Qumeshti dhe nenproduktet e tij

Te konsumohet cdo dite 2-3 racione te ketyre produkteve (1 racion = 200ml qumesht / 180g kos / 30 g djath te forte / 60 g djath te bute).

Prodhimet me baze dritherash dhe patate

Te konsumohet cdo dite 3-4 porcione (1 racion = 120-160g), si patate, oris, makarona, buke , etj duke i dhene prioritet produkteve integrale.

Fruta

Te konsumohet 2 -3 racione frutash ne dite (1 racion = 100-150 g) mundesisht te gjalla dhe te lara mire.

(1 racion = gjysme molle, gjysme banane, 2 kumbulla, 100 ml leng frutash te fresket, etj)

Perime

Te konsumohet 2-3 porcione perime ne dite ku te paktën njeri te jete i fresket i paperpunuar) dhe ku 1 racion = 100g perime te fresketa/ 50 g perime gjethe/ 100g sallate mixte ose 100-150 ml leng perimesh. Femijet pelqejne ne pergjithesi sallaten me perime ne kubike ose salcen me perime.

Pijet

Te konsumohen cdo dite 1-1.5 l lengje jo te sheqerosura, (uje, uje mineral natyral, caj bimesh, lengje frutash te fresketa te holluara, etj). Asnje pije te mos permbaje alkool! Vetem ne raste shume te rralla mund te perdoren pije me permbajtje kafeine si cajrat ose pijet me baze kola.

XV. MENU MODEL PER FEMIJET E VITIT TE PARE

FËMIJET 0- 3 MUAJ

- Nevoja kalorike ditore 110-kcal/ kgpeshe
- Numri i vakteve ditore 6
- Ushqyerja çdo 3 ore
- Sasia 150ml/kg peshe ne dite
- Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri
- Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumeshtet e fillimit

FËMIJET 3-6 MUAJ

- Nevoja kalorike ditore 110-kg /peshe
- Numri i vakteve ditore 5
- Ushqyerja çdo 3 1/2 ore
- Sasia 150ml/kg peshe ne dite

MENUJA

Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri

Qumesht artificial me kutite me formulat e qumeshteve (formulat pasuese)

Ushqyerja me gji

Ushqyerja eksluzive me gji per 6 muajt e pare te jetes

Kupton qe femijes mos ti jepet asnje lloj tjetër ushqimi, perfshire dhe ujin si shtese mbas ushqyerjes me gji (perjashtuar ilaçet, vitaminat apo mineralet)

Ushqyerjen eksluzive me gji e prishin

- Kur foshnjes i jepet nje leng tjetër ose ushqim perveç qumeshtit te gjirit
- Kur nje foshnje i jepen biberona qetesues
- Kur kufizohet numri i ushqyerjeve me gji
- Kur koha ndermjet nje vakti ushqyerje me gji zgjatet ose kur ka kufizime ne kohen e nje ushqyerje me gji
- Gjate 6 muajve te pare te jetes nje femije konsumon rreth 700-800 ml qumesht ne 24 ore

Ushqyerja me filxhan per foshnjat e vogla

Perparesite e ushqyerjes me filxhan, krahasuar me ushqyerjen me shishe

- ▶ Filxhanet jane te lehte per tu pastruar me sapun dhe uje, ne se nuk ka mundesi te zihen
- ▶ Filxhanet ka me pak te ngjare te mbahen kudo per nje kohe te gjate duke i lejuar kohe bakterieve te shumezohen
- ▶ Nje filxhan nuk mund ta lejme prane foshnjes, qe ajo te ushqehet vete. Personi qe ushqen foshnjen me filxhan duhet ta mbaje ate, dhe foshnja te shikoje ate, duke krijuar keshtu kontaktin e nevojshem.
- ▶ Nje filxhan nuk interferon me thithjen e gjirit
- ▶ Filxhani e afteson foshnjen te kontrolloje sa te doje marrjen

FËMIJET 6-10 MUAJ

- Nevoja kalorike ditore 100-110 kg /peshe (1000-1100 kalori ne dite)
- Numri i vakteve ditore 4
- Ushqyerja çdo 4 ore

MOSHA 12-16 muajsh

- Nevoja kalorike ditore 95 kalori kg /peshe 1000-1200 kalori ne dite
- Proteina 10-15 % te kalorive ditore=3,5-4gr/kgpeshe
- Yndyrna 30% te kalorive ditore=3-6,5 gram/kg/peshe
- Karbohidrate 40% te kalorive ditore=12-14 gram/kg peshe
- Numri i vakteve ditore 4
- Ushqyerja çdo 4 ore
- Sasia 250 gram ne çdo vakt

Produktet Ushqimore dhe sasia e tyre per kete grup moshe	
USHQIMET	SASIA DITORE
Qumesht dhe kos	400-500 ml
Biskota	20gr
Makarona/oriz ne Supra	40gr
Djath kaçkavall i grire/ose Djath bebe	10gr
Djath i bardhe	15gr
Mish i vogel (viçi)	30gr
Peshk	40gr
Vaj ulliri/ose gjalp	10ml
Zarzavate	80gr
Patate	100gr
Karrota	80gr
Buke	30gr
E verdha e vezes	1-2 ne jave
Frutat	150-200gr
Sheqer	20gr
Mjalt	15gr
Thjerrza/bizele/fasule	50gr

Futja graduale e ushqimeve komplementare.

Muaji 6-7

Ushqimet qe mund te jepen:

- Qumesht gjiri
- Oriz,
- Drithra te gatuar ne forme muhalebie te holle jane nje ushqim i mire fillestar per femijet, sepse ato kane shijen e njohur te qumeshtit dhe jane te buta ne permbatje.
- Drithrat jane burime te mira per karbohidrate dhe disa minerale
- Te gjitha drithrat thithin ujin kur ato gatuhen. Kjo rrit volumin e tyre dhe kufizon sasine qe mund te marri nje femije i vogel. Kjo kufizon perqendrimin e energjise dhe marrjen e nutrienteve

Frutat

Frutat jane nje burim i mire per vitamina dhe minerale, qe jane mjaft ndihmese ne tretjen e ushqimit.

Disa fruta mund te jepen pa u gatuar siç eshte banania

Lengjet e frutave

Fillohen lengjet e frutave si p.sh. langu i molles, ose langu i holluar i portokallit, veçanerisht ne se femija eshte i afte per te pire me filxhan dhe me luge.

Zarzavatet

Zarzavatet si frutat japin vitamina dhe minerale

Mbasi femija eshte mesuar me disa fruta dhe lengje frutash, mund te fillohen edhe zarzavatet si p.sh. patatet

Ç`fare duhet menjanuar?

❖Gruri duhet menjanuar deri ne fund te muajit te gjashte, sepse foshnjat jane te ndjeshme ndaj grurit. Kjo lidhet me proteinen qe permban ai, glutenin, I cili mund te shkaktojte reaksione alergjike

❖Mos shto qumesht lope, ose formula foshnjore kur gatuan orizin gjate kesaj periudhe. Ato jane shume te perqendruar dhe mund te krijojne probleme ndaj sistemit tretes. Qumeshti i lopes mund te shtohet mbas muajit te 10-12-te. Qumeshti i dhise ne se tolerohet mire mund te shtohet pak me shpejt mbas muajit te tete-nente.

❖Mos shto asnjelloj erze pikante, kripe, sheqer, mjalt apo embelsues te tjere. Femija nuk ka nevojte per to.

❖Mos perdor shishen per te ushqyer femijen, sepse ai nuk do te mesoje te pertypet, gelltitet dhe te haje me luge

Shtyje fillimin e karrotes dhe spinaqit deri ne muajin e shtate-tete, sepse ato kane nje perberes qe quhet nitrat, icili ndikon ne shendetin e femijes ne kete stad (shton anemine sepse pengon thithjen e hekurit nga zorret)

☞ Mos ju shto kripe, ose sheqer ushqimeve

Mos perzje lloje te ndryshme frutash, fillo ushqyerjen me drithra te perzjera me zarzavate me nje ose dy luge çaji. Gradualisht rrite sasine.

☞ Mos perzje dy lloje zarzavatesh deri kur foshnja te jete mesuar me secilen prej tyre veçan.

MUAJI I 7-8-te

Ushqimet qe mund te jepen

Qumeshti i gjirit

Kos, djathi i fresket, jo i prodhuar industrialisht,

Oriz, grure dhe produkte gruri

Banane, molle dardhe

Patate, laker, kastravec, domate

Thjerrza, bizele

Veze

Mish, pule

Peshku

Majdanozi

Ne kete moshe femija ka filluar te nxjerri dhembet dhe mund te koordinoje levizjet e nofulles per te pertypur ushqimet e ngurta. Gjithashtu shume foshnja ne kete moshe mund te mbajne filxhanin ne duart e tyre.

Mishi, bishtajat dhe e verdha e vezes gjithashtu mund te fiillohet kur femija eshte mbi 7 muajsh, si shtese e frutave dhe zarzavateve qe jane filluar me pare. Ato jane te pasur ne vitamina dhe minerale

Kur fillohen bishtajoret, bizelet fillo me nje ose dy luge çaji dhe gradualisht rrite sasine ne dy ose tre luge gjelle ne fund te javes.

Zarzavatet si thjerza dhe bizelet kane nje permbajtje te larte proteinike. Proteina ne bishtajat ka vlere me te larte se ne drithrat. Ato jane po ashtu ushqyese se ushqimet me origjine shtazore dhe shpesh jane me pak te shtrenjta.

Mishi. Fillo me mish pule sepse ai shkakton me pak alergji se ai i lopes. Duhet pastruar dhjami dhe lekura e pules. Te zjehet mire per te menjanuar parazitozat. Mishi te coptohet ne pjese te vogla perpara se te gatuhet dhe te bluhet mire, per te ndihmuar tretjen tek femija. Fillo me nje ose dy luge çaji mish. Rrite gradualisht sasine me dy-tre luge gjelle ne fund te javes.

Veza. Kur fillohet veza duhet dhene e verdha mbas moshes 7-8 muajsh. E bardha e veze mund te japi alergji per kete ajo duhet dhene mbas muajit te 10-11-te. Mos jep me shume se dy here ne jave nje veze. Fillo me sasi te vogla te verdhe veze. Rrite gradualisht deri sa femija te marri gjithë vezen

Peshku. Ne pergatitjen e peshkut, gjithnje hiqet lekura dhe halat. Mos e fillo peshkun perpara se femija te jete mesuar te haje nje llojshmeri ushqimesh te tjera. Peshku mund te jepet bashke me orizin, drithrat dhe zarzavatet.

Kosi mund te jepet veçan. Ai mundet gjithashtu te jepet me oriz te perzjere/pule, oriz/mish, oriz/veze ose ndonje recete tjeter.

MUAJI I 9-te

Sa me shpesh te jete e mundur te vazhdohet ushqyerja me gji. Ne kete kohe foshnja eshte mesuar me shume ushqime qe gjenden ne shtepi. Tani femijes mund ti jepen zarzavate te ndryshme te perzjera me mish ose pule apo peshk, ose bishtajore dhe perzjerje te tjera duke perdorur orizin.

Drithrat mund te perzihen me qumesht lope. Kosi, djathi i fresket, frutat dhe lengjet e fresketa te frutave duhen vazhduar

Foshnja duhet gjithashtu te haje disa ushqime te familjes pa i shtuar kripe, sheqer dhe specie.

Ushqimet qe duhen menjanuar

Menjanoni djathrat industriale deri ne moshen 1 vjeç, sepse ato kane sasi te medha kripe e konservante te tjere.

Menjano perseri te gjitha llojet e ushqimeve te konservuara

MUAJI 10-12-te

Ne kete moshe femija eshte gati te haje dieten e familjes.

XVI. MENU MODEL FEMIJE 1-3 VJEC

Nevojat energjetike mesatare per femijet e kesaj moshe jane afersisht 960-1380 Kcal/dite. Ndarja ditore e kalorazhit mund te behet ne 4 - 5 pjese si me poshte:

- Mengjesi - 15% e kalorive te nevojshme
- Dreka – 40% e kalorive te nevojshme
- Darka - 35% e kalorive te nevojshme
- Mes vakteve - 10% e kalorive te nevojshme

Mengjesi

1. Qumesht 200 ml
2. Biskota 30g (ose buke 40 g)

Paradite

1. Qumesht 200 ml
2. Biskota 30g (ose Buke 40 g)

Dreka

- 1.Oris ose makarona ne leng perimesh 20g (ose pilaf orisi, ose makarona 50g)
- 2.Proshute e zier 30g (ose veze 1 kokerr)
3. Perime 70g
- 4.Vaj ulliri 5g
- 5.Fruta te fresketa 100g

Pasdite(Zemra)

- 1.Kos me fruta 125g (ose qumesht 100g)

Darka

- 1.Makarona ose oris 50g
2. Djath i grire 7g
3. Vaj ulliri 5g
4. Mish 40 g (ose peshki fresket 50g)
- 5.Perime 70g
6. Vaj ulliri 15g
7. Fruta te fresketa 100g

XVI. MENU MODEL FEMIJE 4-6 VJEC

Nevojat energjetike mesatare per femijet e kesaj moshe jane afersisht 1250-1830 Kcal/dite. Ndarja ditore e kalorazhit mund te behet ne 4 - 5 pjese si me poshte:

Mengjesi - 15% e kalorive te nevojshme
Dreka – 40% e kalorive te nevojshme
Darka - 35% e kalorive te nevojshme
Mes vakteve - 10% e kalorive te nevojshme

Mengjesi

1. Qumesht 250 ml (ose kos i bardhe/me fruta 250g)
2. Buke 10g (ose buke e thekur 30g/ biskota te thata 35g)
3. Sheqer 10g (ose marmalate 30g/mjalte 10g)

Paradite

1. Fruta te fresketa 150gr

Dreka

Pjate te pare

1. Oriz ose makarona ne leng perimesh 30g (ose orisi / makarona pilaf 50g , patate 120g)
2. Vaj ulliri 5g (ose djath i grire 5g, sugo domate 20g)

Pjate e dyte:

1. Mish 50g (ose peshk i fresket 70g, veze 1 kokerr, proshute 30g, proshute 30g, djath i bute 40g, djath i forte 20g)
2. Perime te fresketa 100-150g (ose perime per tu zier 150-200g)
3. Vaj ulliri 5g
4. Buke masive 40g (ose buke e zeze 50g)

Pasdite(Zemra)

1. Kos me fruta 125g (ose qumesht 100ml)
2. Buke te thekur 10g (ose biskota te thata 10g)

Darka

1. Makarona ne supe vegjetale 30g
2. Buke masive 30g (ose patate 150g , buke misri 30g)
3. Mish 50 g (ose peshk i fresket 70g, veze 1 kokerr, proshute 30g, gjize 60g, djath i bute 50g, djath i forte 30g)
4. Perime te fresketa 100-120g (ose perime per tu zier 150-200g)
5. Fruta te fresketa 150g
6. Vaj ulliri 10-15g

XVIII. MENU MODEL PER FEMIJET 6-8 VJEC

Nevojat energjetike mesatare per femijet e kesaj moshe jane afersisht 1565-2275 Kcal/dite.

Ndarja ditore e kalorazhit mund te behet ne 4 - 5 pjese si me poshte:

Mengjesi - 15% e kalorive te nevojshme

Dreka – 40% e kalorive te nevojshme

Darka - 35% e kalorive te nevojshme

Mes vakteve - 10% e kalorive te nevojshme

Mengjesi

1. Qumesht 250 ml (ose kos i bardhe/me fruta 250g)
2. Buke 40g (ose buke e thekur 40g/ biskota te thata 40g/drithera 40g)
3. Sheqer 10g (ose marmalate 30g/mjalte 10g)

Paradite

1. Fruta te fresketa 200gr (ose buke masive 40g/ krekers 25g/ buke e thekur 25g)

Dreka

Pjate te pare

1. Oriz ose makarona ne leng perimesh 40g (ose orisi / makarona pilaf 80-90g / patate 200g)
2. Vaj ulliri 7g (ose djath i grire 10g/ sugo domate 50g)

Pjate e dyte:

1. Mish 80g (ose peshk i fresket 120g/ veze 1/2 kokerr/ proshute 60g/ djath i bute 60g/ djath i forte 50g)
2. Perime te fresketa 100-150g (ose perime per tu zier 150-200g)
3. Vaj ulliri per sallate 8g
4. Buke masive 60g (ose buke e zeze 70g)

Pasdite(Zemra)

1. Kos 125g (ose qumesht 150ml)
2. Buke te thekur 20g (ose biskota te thata 20g)

Darka

1. Makarona supe vegjetale (me perime) 40g
2. Buke masive 50g (ose patate 150g , buke misri 30g)
3. Mish 60 g (ose peshk i fresket 100g/ veze 1 kokerr/ proshute 30g/ gjize 70g/ djath i bute 50g/ djath i forte 30g)
4. Perime te fresketa 100-150g (ose perime per tu zier 150-200g)
5. Fruta te fresketa te stines 200g
6. Vaj ulliri 10-15g

XIX. MENU MODEL PER FEMIJET 9-13 VJEC

Nevojat energjetike mesatare per femijet e kesaj moshe jane afersisht 1985-2380 Kcal/dite. Ndarja ditore e kalorazhit mund te behet ne 4 - 5 pjese si me poshte:

Mengjesi - 15% e kalorive te nevojshme
Dreka – 40% e kalorive te nevojshme
Darka - 35% e kalorive te nevojshme
Mes vakteve - 10% e kalorive te nevojshme

Mengjesi

1. Qumesht 250 ml (ose kos i bardhe/me fruta 250g)
2. Buke 70g (ose buke e thekur 50g/ biskota te thata 50g/drithera 50g)
3. Mjalte 20g (ose marmalate 30g/mjalte 10g)

Paradite

1. Fruta te fresketa 250gr (ose buke masive 50g/ krekers 30g/ buke e thekur 30g)

Dreka

Pjate te pare

1. Oriz ose makarona ne leng perimesh 40g (ose orisi / makarona pilaf 90g / patate 250g)
2. Vaj ulliri 7g (ose djath i grire 10g/ sugo domate 50g)

Pjate e dyte:

1. Mish 100g (ose peshk i fresket 120g/ veze 2 kokrra/ proshute 70g/ djath i bute 70g/ djath i forte 60g)
2. Perime te fresketa 100-150g (ose perime per tu zier 150-200g)
3. Vaj ulliri per sallate 8g
4. Buke masive 70g (ose buke e zeze 80g)

Pasdite(Zemra)

1. Kos 125g (ose qumesht 150ml)
 2. Buke masive 25g (ose biskota te thata 20g)
- ose**
1. Buke masive 50g (buke e thekur 30g)
 2. Marmalate 25g (ose cokokrem 25g/ gjize 20g/proshute 15g)

Darka

1. Makarona supe vegjetale (me perime) 40g
2. Buke masive 70g (ose patate 200g /)
3. Mish 80 g (ose peshk i fresket 120g/ veze 2 kokrra/ proshute e zier 60g/ gjize 100g/ djath i bute 50g/ djath i forte 30g)
4. Perime te fresketa 100-150g (ose perime per tu zier 200g)
5. Fruta te fresketa te stines 200g
6. Vaj ulliri 15g

XX. Anekse Tabela

MENU 6 DITORE PËR FËMIJËT E ÇERDHES

FËMIJËT 0- 3 MUAJ									
Nevoja kalorike ditore 110-kcal/ kgpeshe									
Numri i vakteve ditore 6									
Ushqyerja çdo 3 ore									
Sasia 150 ml/kg peshe ne dite									
Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram	Ora10.00	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gram	Mesditë	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		110kcal/kg peshe
E Martë	Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e		110kcal/kg peshe

							fillimit		
E Mërkurë	Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		110kcal/kg peshe
E Enjte	Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		110kcal/kg peshe
E Premte	Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin		Qumesht gjiri eskluzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për		110kcal/kg peshe

	marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht e fillimit		
--	---	--	---	--	--	--	--	--	--

FËMIJET 3-6 MUAJ									
Nevoja kalorike ditore 110-kg /peshe									
Numri i vakteve ditore 5									
Ushqyerja çdo 3 1/2 ore									
Sasia 150ml/kg peshe ne dite									
Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat e qumeshtit		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumeshtit		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		110kcal/kg peshe
E Martë	Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk		110kcal/kg peshe

	nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		
E Mërkurë	Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		110kcal/kg peshe
E Enjte	Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		110kcal/kg peshe
E Premte	Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht		Qumesht gjiri eskuzivisht per femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për femijet qe nuk marrin qumesht		110kcal/kg peshe

	qumesht gjiri me kutite me formulat qumesht		gjiri me kutite me formulat qumesht		gjiri me kutite me formulat qumesht		gjiri me kutite me formulat qumesht		
--	---	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	-------------------------------------	--	--

FËMIJET 6-10 MUAJ											
Nevoja kalorike ditore 100-110 kg /peshe (1000-1100 kalori ne dite)											
Numri i vakteve ditore 4											
Ushqyerja çdo 4 ore											
Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	Gram	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	Gram	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Muhalebi me qumesht kutie	200	Leng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate te stines; Mbas muajit të 7-te: Pure me zarzavate me leng mishi	220	Kos me fruta te fresketa	50-100	320+80	727
E Martë	Muhalebi me qumesht kutie		Pure frutash (molle, dardhe, banane, pjeshke)	50-100	287+50	Supe me miell ose makarona, ose oriz, ose buke te thekur dhe djathe te bardhe ose bebe+leng mishi mbas muajit të 7-te dhe mbas muajit te 8 me te verdhen e vezes	200	Qull frutash	50-100	300+50-	687
E Mërkurë	Muhalebi me qumesht kutie	200	Leng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate te stines; Mbas	220	Kos me fruta te fresketa	50-100	320+80	727

						muajit të 7-te: Pure me zarzavate me leng mishi					
E Enjte	Muhalebi me qumesht kutie	200	Pure frutash (molle, dardhe, banane, pjeshke)	50-100	287+50	Supe me miell ose makarona, ose oriz, ose buke te thekur dhe djathe te bardhe ose bebe+leng mishi mbas muajit të 7-te dhe mbas muajit te 8 me te verdhen e vezes	200	Qull frutash	50-100	300+50-	687
E Prente	Muhalebi me qumesht kutie	200	Leng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate te stines; Mbas muajit të 7-te: Pure me zarzavate me leng mishi	220	Kos me fruta te fresketa	50-100	320+80	727

FËMIJET 10-12 MUAJ											
Nevoja kalorike ditore 100-110kg /peshe 1000-1100 kalori ne dite											
Numri i vakteve ditore 4											
Ushqyerja çdo 4 ore											
Shenim: nga muaji 11-te femijes i fillohet qumeshti lopes											
Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	Gram	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	Gram	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Muhalebi me qumesht lope	200-250	Fruta te grira imet ne rende	150-200		Supe me zarzavate të grira ne copa te imta me mish te grire (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)	250	Muhalebi me qumesht dhe fruta	100		
E Martë	Muhalebi me qumesht lope	200-250	Leng frutash te fresketa	150-200		Pure me zarzavate me mish të grire	250	Kos me fruta te fresketa	150 gram		
E Mërkurë	Muhalebi me qumesht lope	200-250	Fruta te grira imet ne rende	150-200		Supe me zarzavate të grira ne copa te imta me mish te grire (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)	250	Muhalebi me qumesht dhe fruta	100		
E Enjte	Muhalebi me qumesht lope	200-250	Leng frutash te fresketa	150-200		Musaka me zarzavate me leng mishi +djath i bardhe ose kaçkavall		Kos me fruta te fresketa	150 gram		
E Premte	Muhalebi me qumesht lope	200-250	Fruta te grira imet	150-200		Supe me zarzavate të	250	Muhalebi me qumesht	100		

			ne rende			grira ne copa te imta me mish te grire (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)		dhe fruta			
--	--	--	----------	--	--	---	--	-----------	--	--	--

MOSHA 12-16 muajsh

Nevoja kalorike ditore 95kalori kg /peshe 1000-1200 kalori ne dite

Proteina 10-15 % te kalorive ditore=3,5-4gr/kgpeshe

Yndyrna 30% te kalorive ditore=3-6,5 gram/kg/peshe

Karbohidrate 40% te kalorive ditore=12-14 gram/kg peshe

Numri i vakteve ditore 4

Ushqyerja çdo 4 ore

Sasia 250 gram ne çdo vakt

Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	Gram	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	Gram	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumesht me biskota	250	Fruta me copa	150		Supë me mish të grirë me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate	150 + 100	Kek i bere ne çerdhe	100		
E Martë	Muhalebi 10%	250	Leng frutash me kos	150		Supë me leng mishi dhe zarzavate te stines + Pure me mish te grire	150 + 100gr	Qumesht me biskota ose me buke te thekur	150		

E Mërkurë	Qumesht me grimca buke te thekur	250	Fruta me copa	150		Supë me mish të grirë me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate	150 100	Syltiash	100		
E Enjte	Qumesht me biskota	250	Leng frutash me kos	150		Supë me leng mishi dhe zarzavate te stines + Pure me mish te grirë	150 100gr	Qumesht me biskota ose me buke te thekur	150		
E Premte	Muhalebi 10%	250	Fruta me copa	150		Supë me mish të grirë me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate	150 100	Kek i bere ne çerdhe	100		

	qumesht					leng mishi dhe me zarzavate	100	qumesht			
E Mërkurë	Buke gjalp e djathe dhe 1 gote 1 qumesht	250	1 frut	150a		Fasule ose thjerrza ose bizele dhe karrota + Pure me patate dhe qofte	100 + 150	Kek me reçel dhe 1 frut	100		
E Enjte	Syltiash	250	1 frut	150a		Supe me zarzavate dhe mish te grire 150 + Byrek me kos djath e veze	150 + 100	Buke gjalp e djathe dhe 1 gote qumesht	100		
E Premte	Buke me gjalp dhe reçel, ose marmelate dhe 1 gote qumesht	250	1 frut	150a		Supe me leng mishi dhe zarzavate + Fileto pule ose peshku me patate dhe karrota te zjera	150 + 100	Kek me reçel dhe 1 frut	100		

Bibliografia

- WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Diet, May 2004
- Resolution WHA 57,17 WHO Global Strategy on Diet, physical activity and diet, May 2004.
- WHO European Action plan for Food and Nutrition policy 2007-2012, September 2007
- First WHO European Action Plan on Food and Nutrition 2003-2005
- WHO CINDI dietary guide, 2000
- Manual of feeding of infants and young children, M CAMERON
- Principi e pratica di pediatria, F. PANIZON
- Textbook of Pediatrics, Nelson
- M CAMERON: Manual of feeding of infants and young children
- F. PANIZON: Principi e pratica di pediatria
- Nutritional Recommendations to the Adult Population in Hungary 2002, National Institute of Food Hygiene and Nutrition Budapest.