

## **SESIONI #6. PJESA 3 Siguria ushqimore dhe ndikimi i ambientit shkollor në mënyrën e ushqyerjes së fëmijëve.**

### **Hyrje**

#### **Siguria ushqimore**

Termi siguri ushqimore dhe cilësi ushqimore nganjëherë mund të jetë ngatërrues.

**Siguria ushqimore i referohet të gjitha atyre rreziqeve të cilat mund ti shkaktojnë dëme ushqimit dhe kështu shëndetit të konsumatorit.**

Ato mund të përfshijnë:

- Rreziqet mikro-biologjike
- Teprica të pesticideve
- Keq-përdorimi i aditivëve, shtesave ushqimore
- Ndotës kimik
- Teprica të përdorimit të barnave veterinarë & hormone për nxitje të rritjes/zhvillimit të kafshëve dhe bimëve

**Cilësia Ushqimore** përfshinë të gjitha tiparet tjera të cilat ndikojnë vlerën e produkteve për konsumatorët dhe ato përfshijnë:

- Aromat
- Struktura
- Ngjyra
- Origjina
- Metoda Përpunuese
- Mbeturina
- Zbardhja
- Heqja e aromave

Faktorët të cilët mund të kontribuojnë drejt rreziqeve në ushqim, përfshijnë:

- Praktikë e gabuar bujqësore
- Higjiena e dobët në njërin prej fazave të rritjes ushqimore
- Mungesa e kontrollave parandaluese në përpunim dhe përgatitjen e shpërndarjen e ushqimeve
- Keq-përdorimi i kemikateve
- Kontaminimi i lëndës së parë, përbërësve ushqimor dhe ujit
- Ruajtje magazinim jo i duhur

Pra Siguria ushqimore është e rrezikuar nga:

- ndotjet biologjike (bakterie, viruse, parazitë, mykra)
- përdorimi i substancave kimike (agjentët pastrues, pesticidet, ngjyruarit e ndryshëm në ushqime dhe metalet e rënda nga enët metalike që përdoren për gatim si

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

Fe, Al, Cu), përdorimi i antibiotikëve dhe hormoneve (në qumësht e mish), aditivëve të paautorizuar

- ndotja e mjedisit dhe metodat e papërshtatshme të kontrollit të cilësisë
- konsumimi bashkë me ushqimin i: kockave, metale, xhama, gurë, fije floku, etj...

Personeli shëndetësor i shkollës duhet t'ju sqarojë nxënësve lidhjen mes higjienës, mënyrës së ruajtjes dhe tregëtimit të ushqimeve dhe problemeve shëndetësore që mund të shfaqen.

Sëmundjet e shkaktuara nga pasiguria ushqimore janë të shumta, por infeksionet gastro-intestinale janë më të shpeshtat. Përmirësimi i kushteve higjienike sjell reduktimin e sëmundshmërisë nga diareja në 32%, ndërkohë që edukimi dhe promovimi i larjes së duarve redukton rastet me diare në masën 45%.

Kontaminimi i ushqimeve mund të vijë nga: duart, ushqimet, uji, kafshët shtëpiake, insektet, etj dhe sëmundjet më të shpeshta që janë:

**1. Infeksione ushqimore nga:**

- **salmoneloza** (në mish, sallamra, vezë, qumësht) që shfaqen brenda 6-48 orëve dhe karakterizohet nga temperaturë, të vjella, dhimbje barku, diare
- **shigeloza** (në sallatë, mish, qumësht) që shfaqet për 1-7 ditë dhe karakterizohet nga temperaturë, dhimbje barku, diare dhe dehidratim
- **listerioza** (në mish, sallamra, produkte deti, zarzavate të pagatuara, qumësht i pazier. Shfaqet brenda 1-3 ditësh dhe karakterizohet nga temperaturë, dhimbje koke, ethe.

**2. Intoksikacione ushqimore** kur ushqimet përmbajnë toksina (psh *Stafilococcus aureus*) të cilat gjenden në ushqimet e skaduara, proshuta, sallamra, veza. Sëmundja shfaqet brenda 1-6 orësh dhe karakterizohet nga të vjella, diarre, dhimbje barku.

**3. Infeksionet nga parazitët** e ndryshëm, që jetojnë tek njerzit apo jashtë tyre, sidomos *giardia lamblia* apo *trikinosis*.

**4. Infeksione të menjëhershme (Enterite)** nga ngrënia e ushqimeve të infektuar me mikrobe, por që prodhojnë toksina në zorrë si: Enteriti nga *clostridium perfringens*, nga mishi apo lëngu i mishit, ushqim i ringrohur në mënyrë jo korrekte. Shfaqet brenda 8-22 orësh dhe karakterizohet nga dhimbje të forta barku, diarre e fortë.

**5. Hepatit A dhe gastroenterite** nga *escerichia coli*, vibrioni kolerës, bacili mezenterik, *campilobakteri* etj

**6. TBC** i shkaktuar nga bacili i kokut dhe që transmetohet me anë të kollitjes, tështimës, apo përdorimit të një gote, apo pjate me një të sëmurë, etj

**7. Infeksione zoonoze** nga kontakti me kafshë të infektuara ose ngrënia e ushqimeve nga kafshët e infektuara nga *Bruceloza* (*b.mellitens*), antraksi etj siç është qumështi i papasterizuar dhe djathi i përgatitur nga ky qumësht.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**8.** Duhet këshilluar edhe mos konsumimi i ushqimeve **fast-food të tregtuara nga shitës ambulantë** në ambjente të jashtme përreth shkollës sidomos gjatë stinës së verës, pasi shpesh ato mund të jenë të ndotura dhe të prishura, nga mosruajtja në kushtet e duhura atmosferike dhe higjienike.

Vëmendje i duhet kushtuar edhe leximit të etiketave sqaruese të përbërësve ushqimorë dhe sidomos të datës së skadencës, pasi shpesh kanë ndodhur intoksikime mes nxënësve të shkollës.

### **Situata në Shqipëri**

Vitet e fundit në Shqipëri, industria ushqimore ka marrë një hov të madh, por nga studimet epidemiologjike bashkë me të rezulton edhe një rritje e incidencës së toksoinfeksioneve ushqimore në grupet më të prekshme të shoqërisë si fëmijët e moshës shkollore, të cilët përdorin ushqime të industrializuara.

Kështu për vitin 2000 incidenca e toksoinfeksioneve ushqimore për 100.000 banorë ishte 55.9 dhe për vitin 2009 arriti vlerat 108.1 për 100.000 banorë. Kjo rritje alarmante e toksoinfeksioneve ushqimore vjen si rezultat i nivelit të ulët të sigurisë ushqimore në vend.

Sëmundjet e shkaktuara nga ndotja mikrobiologjike e ushqimeve mbeten ndër problemet më të rëndësishme të shëndetit publik. Është vlerësuar se vetëm 10% e të gjitha rasteve të intoksikacioneve me origjinë ushqimore raportohen dhe pjesën më të madhe të këtyre shpërthimeve e përfaqësojnë **salmonelozat**, sidomos *S. Enteridis* që është gjetur si në intoksikacionet nga ushqimet edhe në ato hidrike.

**Për E. Coli:** gjatë periudhës 2004 - 2009, nga analizimi bakteriologjik i 32 kampioneve të sallameve, 11 ose 34.3 % të mostrave rezultuan pozitive. Të dhënat e laboratorit mikrobiologjik në D.Sh.P-në e Tiranës për periudhën 2008- 2009 tregojnë se 23 % e mostrave të analizuar për shkallën e pastërtisë së mjediseve, duarve dhe mjeteve të punës, janë të kontaminuara nga E. Coli.

**Për Clostridium Perfringens:** egzaminimet e kryera në I.SH.P kanë treguar se ndotja është në vlera të ulëta dhe haset kryesisht në produktin “ujë i ambalazhuar” i prodhuar në vend.

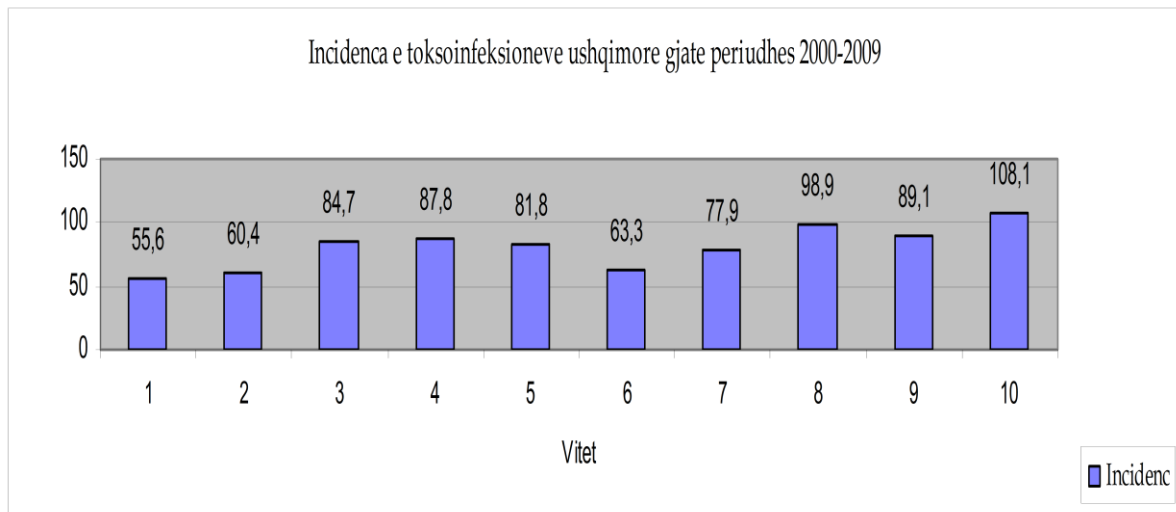
Të dhënat e më poshtme paraqesin rritjen e incidencës së toksoinfeksioneve për periudhën 2000-2009.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**Tabela 1.** Paraqitja e toksoinfeksioneve ushqimore gjatë periudhës 2000-2009



*\*Burimi: ISHP*

Numri i rasteve të toksoinfeksioneve gjatë vitit 2009 shkon në 750 përfshi këtu edhe rastet kur toksoinfeksionet kanë qënë me natyrë hidrike.

Referuar sëmundshmërisë lidhur me sëmundjet me origjinë ushqimore evidentohet që Bruceloza dhe Antraksi janë sëmundjet me numrin më të madh për vitin 2009, me një hasje më të madhe gjatë sezonit të verës, si më poshtë prezantohet.

#### **Kontaminimi i ushqimit (kimikate, pesticide, metale të rënda, etj.)**

Në vendin tonë analizimi i të dhënave për ndotjen kimike të ushqimeve është jo i plotë. I.Sh.P ka bërë pëpjekje për studimin e këtyre mbetjeve në zinxhirin ushqimor, por vetëm në disa zona me ish fabrika të prodhimit të kimikateve. Vlerësimi i pesticideve klororganik kryhet për ujrat sipërfaqësor (ose/dhe tipe ujrash të tjerë) si dhe për një gamë të ngushtë të produkteve bimore si sallatë, domate dhe në qumësht.

#### **Ndotja mykotike dhe mykotoksinat.**

Ndotja mykotike sidomos e drithërave të bukës ka qënë një ndër problemet shqetësuese të raportuara nga laboratorit i bakterologjisë ushqimore të ISHP për vite me radhë, duke ditur efektet e mëdha negative që shkaktojnë ato mbi shëndetin (kancere të organeve të ndryshme). Këto dy grupe produktesh janë më të rëndësishmet për marrjen e kalorive ditore për të gjithë grup moshat e popullatës shqiptare dhe si të tilla mbartin rrezikun e madh në rast të kontaminimit nga aflatoksinat.

#### **Monitorimi i ujit të pijshëm dhe impakti në shëndet nga ndotja**

Vendi ynë karakterizohet nga burime ujore të shumta, që në origjinën e tyre ruajnë parametra të kënaqshme për përdorim për ujë të pijshëm. Origjina e krijimit të këtyre burimeve kryesisht rrjedh nga rreshjet e dëborës dhe daljet e tyre janë kryesisht në zona malore. Në 26 bashkitë (zonat urbane), është instaluar sistemi i centralizuar i furnizimit me ujë të pijshëm për popullatën. Banorët që furnizohen nga këto

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

ujësjellësa përbëjnë afërsisht 60% të popullatës në vend. Nga këto sisteme në disa qytete të vendit si Lezhë, Shkodër, Vlorë, Berat, Durrës, furnizohen edhe fshatra të cilat janë në një distancë të afërt me qytetin.

Personeli shëndetësor në shkolla duhet të dijë rregullat kyçe të higjienës dhe sigurisë ushqimore për të këshilluar dhe informuar nxënësit dhe familjet

**Pesë çelësat për ushqim të sigurt**

**Mbani pastër**

- ✚ Lani duart para trajtimit të ushqimit dhe shpesh gjatë përgatitjes së ushqimit.
- ✚ Lani duart pas shkuarjes në tualet/banjë, kur ndërroni fëmijën, ose prekni kafshët.
- ✚ Lani dhe mbani shumë pastër të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen, ose shërbimin e ushqimit.
- ✚ Mbron zonat e ushqimit nga insektet, zogjtë, brejtësit dhe kafshë të tjera.

**Ndani veçan ushqimet e pagatuara nga të gatuarat**

- ✚ Ndani mishin e gjallë, pulat dhe prodhimet e detit nga ushqimet e tjera.
- ✚ Përdorni pajisje të veçanta dhe vegla të tilla si thika dhe tavolinat e prerjes për trajtimin e ushqimeve të papërpunuara.
- ✚ Ruani ushqimet në enë të mbuluara për të shmangur kontaktin në mes të ushqimeve të papërpunuara dhe të përgatitura.

**Gatuani tërësisht**

- ✚ Gatuani ushqimet në tërësi, veçanërisht mishin, pulat, vezët dhe prodhimet e detit.
- ✚ Ushqimet si supa dhe mishrat e zjera valojini mirë. Për mishin dhe shpendët, sigurohuni që lëngu tyre është i pastër dhe jo ngjyrë trëndafili.
- ✚ Ringrohni ushqimin e gatuar plotësisht. Valoni, ose ngrohni ushqimet derisa të jenë shumë të nxehtë kur i prekim.
- ✚ Përzjeni ndërsa ri-ngrohni.

**Mbajini ushqimet në temperatura të sigurt**

- ✚ Mos e leni ushqimin e gatuar në temperaturë dhome për më shumë se dy orë.
- ✚ Mos ruani ushqimet për një kohë të gjatë, madje edhe në frigorifer.
- ✚ Mos shkrini ushqime të ngrira në temperaturë dhome.
- ✚ Ushqimi për foshnjat dhe fëmijët e vegjël në mënyrë ideale duhet të jetë i përgatitur i freskët në çdo vakt dhe nuk duhet ruajtur pas gatimit.

**Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurt**

- ✚ Përdorni ujë të sigurt, ose e trajtoni atë për ta bërë të sigurt.
- ✚ Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shëndetshme.
- ✚ Përdorni qumësht të pasterizuar.
- ✚ Lani frutat dhe perimet në ujë të sigurt, veçanërisht në qoftë se hahen të gjalla.
- ✚ Mos e përdorni ushqimin përtej datës së skadimit.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**Pesë Celesat për Ushqim të Sigurt**

**Mbani pastërti**

- ✓ Lani duart përpara përpunimit të ushqimit dhe sa më shpesh gjatë përgatitjes së tij
- ✓ Lani duart pasi të dëni nga tualet
- ✓ Lani dhe dezinfektoni të gjitha vepërfaqet dhe pangjet e përdorura gjatë përgatitjes së ushqimit
- ✓ Mbrojeni zonën e gushës nga lloçkët e ndryshme dhe kafshë të tjera.

**Përse?**

**Ndani Ushqimet e papërpunuara nga ato të përgatitura**

- ✓ Ndani mishin e papërpunuar, vezët e shpëruara dhe ushqimet me sasi proteinash dhe nga ushqimet e tjera.
- ✓ Për përgatitjen e ushqimit të përgatitur përdorni njëra dhe e një gjuftë të veçantë, si theks dhe njëra përdorni.
- ✓ Ruajtini ushqimet në ora të veçanta për të shmangur kontaminimin e ushqimit të përpunuar dhe atë të papërpunuar.

**Përse?**

**Gatvani tërësisht Ushqimin**

- ✓ Sigurohuni që ushqimet, veçanërisht mishin, vezët e shpëruara, vezët dhe ushqimet me sasi proteinash, të gatohen deri në temperaturën e duhur.
- ✓ Zgjidhni ushqimet të ftohtë si mish dhe produktë të tjerë, duhet të ruhen në të njëjtën temperaturë të 4°C dhe mëshin dhe ushqimet e shpëruara, sigurohuni që të ruhen në frigorifer, jo në dhomë.
- ✓ Mbrojeni ushqimet nga kontaminimi i temperaturës, siç është ushqimi i gatuar në kuzhinë, ushqet e ftohtë të frigoriferit.
- ✓ Mbrojeni ushqimet e përgatitura në pastë.

**Përse?**

**Mbajeni ushqimin në temperatura të sigurt.**

- ✓ Mbrojeni ushqimet në temperaturën e duhur për të shmangur kontaminimin dhe rrezikun e rritjes së shpejtë të bakterit dhe të gjatë të jetës së ushqimit (p.sh. 5°C).
- ✓ Mbrojeni ushqimet e ftohtë, të mëdha (p.sh. mishin) të 4°C dhe ushqimet e ftohtë, ushqet e ftohtë të frigoriferit.
- ✓ Mbrojeni ushqimet e ngrohtë në temperaturën e duhur.
- ✓ Mbrojeni ushqimet e ngrohtë në temperaturën e duhur.

**Përse?**

**Përdor ujë të sigurt dhe materiale të papërpunuara**

- ✓ Përdorni ujë të sigurt ose trajtohet për të bërë ujë të sigurt.
- ✓ Zgjidhni ushqime të ftohtë dhe të ngrohtë që janë të sigurt.
- ✓ Zgjidhni ushqime të përpunuara që janë të sigurt, siç janë gjatë të përpunimit.
- ✓ Lani frutat dhe perimet, veçanërisht nëse ato të konsumohen të papërpunuara.
- ✓ Mbrojeni ushqimet që kanë të bëjnë me ujë të papërpunuar.

**Përse?**

**Njohuri = Parandalim**

Larja e duarve është mënyra më e thjeshtë dhe më e dobishme e parandalimit të infeksioneve, kryesisht atyre gastro-intestinale. Fëmijët duhet të lajnë duart sa herë ushqehen, para dhe pas buke, pasi shkojnë në tualet, pas lojës, kur kryejnë punë të ndryshme, si hedhja e mbeturinave, puna në kopsht, etj. Për këtë mund të sugjerohet sqarimi rreth:

**Hapave të larjes së duarve:**

1. Lagini duart me ujë të ngrohtë
2. Merrni sapunin dhe shkumojini
3. Fërkojini duart së bashku, pëllëmbët, kurrizin e duarve, midis gishtave me njera -tjetrën të paktën për 15-20 sekonda
4. Shpëlajini duart mirë
5. Fshijini me peshqirë, ose letër një përdorimshe.
6. Mbylleni çezmën me letër që fshitë duart dhe hidheni atë në kosh



O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI  
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN  
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI  
2012  
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*



**Etiketa ushqimore** është një mjet i rëndësishëm nëpërmjet të cilit prodhuesit e produkteve ushqimore informojnë klientët mbi vlerat nutricionale dhe përbërjen e produkteve të tyre. Kur flasim për sigurinë ushqimore dy janë gjërat më të rëndësishme që duhet të kërkojmë në një etiketë:

- kohën e rekomanduar për konsumim, apo skadencën
- listën e përbërësve

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*



Shëmbull i një etikete të një produkti

Është e rëndësishme që ne t'i edukojmë fëmijët që të kërkojnë dhe kuptojnë edhe elemente të tjera të etiketës për të njohur më mirë vlerat ushqimore të produktit që konsumojnë si:



O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI  
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN  
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI  
2012  
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

- **Emrin e produktit,**
- **Sasinë.** Sasia tregon sasinë që përmban prodhimi e matur në vëllim për lëngjet (p.sh litër, decilitër) dhe në masë për prodhimet e tjera, (psh gram, kilogram etj).
- **Emërtimin e ushqimit.** Duhet të përfshijë informacione ndaj kushteve fizike të prodhimit ushqimor, ose të trajtimit specifik që ka pësuar produkti (prodhim në pluhur, i ngrirë, i përqëndruar, tymosur, etj).
- **Listën e përbërësve.** Të gjithë përbërësit duhet të listohen në mënyrë zbritëse nga pesha, (pra përbërësi i parë është në sasi më të madhe i dyti më pak e kështu me rradhë), përfshirë edhe ato që mund të provokojnë reaksione alergjike (psh arra, lajthi, qumësht, vezë, peshk).
- **Koha, data e skadencës, e përdorimit të produktit** Datat që shprehen “*të konsumohet mundësisht brënda ....* tregon sa kohë prodhimi mund të mbetet i freskët dhe mund të konsumohet pa asnjë rrezik; “*Të konsumohet brënda*” përdoret për ushqime që degradohen lehtësisht ( psh mishrat, vezët, bulmetrat) dhe mbas datës së treguar prodhimet nuk mund të konsumohen sepse mund të shkaktojnë intoksikacione ushqimore; “*preferohet të konsumohet mundësisht brënda.....*” përdoret me ushqime që mund të ruhen më gjatë (psh drithrat, orizi, erzat, etj) dhe nuk është e rrezikshme për shëndetin të konsumohet një prodhim mbas datës së treguar, por ushqimi mundet të ketë humbur shije dhe përbërje
- **Emrin e prodhuesit, fabrikuesit ose importuesit,** emri dhe adresa e prodhuesit, fabrikuesit, importuesit duhet të tregohen qartë në konfeksion në mënyrë që konsumatori të di kë të kontaktoj në rast reklamimi, ose për të marrë më shumë informacione mbi prodhimin.
- **Nëse është produkt biologjik-BIO, apo i ndryshuar gjenetikut- OMGJ.** Përdorimi termit BIO i referohet metodave specifike të prodhimit ushqimor konform standarteve të larta të mbrojtjes së mjedisit dhe të mirëqënies së kafshëve dhe bimëve. Simbas standarteve të BE, termi **OMGJ** është i detyrueshëm të vihet për prodhime që kanë një përbërje të organizmave të ndryshuara gjenetikut mbi 0.9% Të gjitha substancat me origjinë OMGJ duhet të tregohen në listën e përbërësve më shënimin:gjenetikut i ndryshuar”
- **Origjinën e tij gjeografike të produktit,** tregon vendin, ose rajonin nga vjen prodhimi
- **Treguesit e vlerave ushqimore,** (flasin për energjinë (kcal), apo substancat ushqyese që përmban produkti ushqimor, psh. proteina, yndyrna, fibra, kripë, vitamina, minerale, etj). Këto informacione duhet të jepen në rastin kur prodhimin i bashkëngjitet edhe një udhëzim nutritional, treguesit e shëndetit.
- **Treguesit e shëndetit,** (i referohen funksionit fiziologjik të një përbërësi psh: “*Kalciumi ndihmon në forcimin e kockave*”).
- **Treguesit që flasin rreth zvogëlimit të faktorëve të rrezikut të sëmundjeve,** psh: “*Fitosteroli ndihmon në uljen e kolesterolit në gjak duke reduktuar kështu një faktor risku për sëmundjet kardiovaskulare*”. Këto udhëzime që përmbajnë prodhimet janë të bazuara mbi elemente shkencore. Udhëzime si “ me përmbajtje të ulët yndyrnash”; “me përmbajtje të madhe fibrash” duhet të jenë të përshtatura mbi përkufizime të sakta shkencore psh shprehja “me përmbajtje e madhe në fibra” mund të përdoret kur prodhimet

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

kanë të paktën 6 gram fibra për 100 gram prodhim. Në vendet e BE në prodhimet ushqimore me një sasi të madhe sheqeri, ose yndyre nuk mund të japin udhëzime si “përmban në sasi të madhe vitamine C”. Gjithashtu në këto vende nuk është e lejuar që të japin udhëzime mbi efektet pozitive në shëndet të një prodhimi që ka shumë sheqerna, apo yndyrna.

- **Praninë e aditivëve/shtesave ushqimore**, Jqn shtesat që i bëhen produktit si ngjyrues, ëmbëlsues, lidhës, përzierës, konservues, etj..
- **Vlerat referuese ditore (GDA)** informojnë mbi sasinë maksimale të energjisë dhe nutrienteve që i nevojiten një individ të shëndetshëm. GDA janë të disponueshme për energjinë dhe për katër nutrientë: *yndyrnat totale, yndyrnat e ngopura, sheqeri dhe kripa*. Ekzistojnë rekomandime të veçanta për të rritur, fëmijë dhe adoleshentë. Vlerat ditore të referimit për fëmijët gjenden kryesisht tek etiketa, ose në fletët shoqëruese të produktit të destinuara për ta.
- **Bar kodi** Të gjitha prodhimet ushqimore kanë bar kode që në pamje të parë ka një përzierje vijash e numrash. Dy ose tre shifrat e para i referohen kombësisë të pronarit të markës së produktit p sh nga 800-839 tregojnë Italinë, nga 400-430 tregojnë Gjermaninë, 560 Portugalinë, 900 Norvegjinë, 300-370 Francën, 570-579 Danimarkën, 730 Suedia, 760 Zvicra, 450-490 Japonia, 870 Hollanda, 700-709 Norvegjia 500-509 Anglia, 840 – 849 Spanja, 690-695 Kina e kështu më tej. Ndërsa Shqipëria ka bar kodin 530 dhe është pikërisht marrja e këtij bar kodi që dallon në botë produktet e agrobiznesit shqiptar.
- Për më tej në bar kodin ndërmarrja e prodhimit identifikohet me 5 shifrat e tjera ndërsa shifrat më tej lidhen me produktin vetë dhe shifra e fundit është shifra e kontrollit me kompiuter aty ku tregtohet malli. Shifrat e bar kodit 030-039 kodifikojnë barnat



Fig. pamja e bar kodit

- **Materiali përdorur për ambalazhimin** Në ambalazhet e produkteve ushqimore ka edhe udhëzime mbi materialin e përdorur për ambalazhin CA= karton. Al=alumin PVC=polivinil klorur, ACC = metalike, si psh kanoçe (kutitë e peshkut, salcës, etj)

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*  
**Çfarë janë aditivët-shtesat ushqimore?**

*Material Leximi*

**Aditivët janë lëndë të përdorura nga industria ushqimore për të përmirësuar disa karakteristika të produktit si kohën e konservimit, pamjen, ngjyrën (ngjyruës, përzjerës, etj), shijen ( korrigjuës të aciditetit, përforcues arome, shije).**

Aditivët janë konsideruar "të gjitha ato substanca, pa vlera ushqyese, që nuk konsumohen si ushqim në vetvete dhe që nuk janë normalisht përbërës karakteristik të një lloj ushqimi, por të shtuara qëllimisht për një qëllim teknologjik (edhe organoleptik) gjatë prodhimit, përpunimit, përgatitjes, paketimit, ambalazhimit, të cilat gjenden në një produkt ushqimor, ose nënproduktet e tij"

Aditivët nuk kanë asnjë vlerë ushqyese dhe jo gjithnjë janë kaq të padëmshëm. Aditivëve në bazë të studimeve të kryera dhe rezultateve të arritura u lejohej përdorimi, duke krijuar rregulla që përcaktojnë qëllimin dhe sasinë e aditivit që mund të përdoret.

Organizata botërore e shëndetësisë (OBSH), si dhe Organizata për ushqimin dhe bujqësinë (FAO) kanë vendosur parimet themelore të përdorimit të aditivëve dhe plotësimin e kushteve të caktuara. Për prodhimet e vendeve të Komunitetit Europian ato shënohen me germën E, pra germa E tregon se ky aditiv është i lejuar nga të gjitha vendet e Bashkimit Europian dhe numri që pason tregon kategorinë se kujt i përket.

Dyshimet për dëmin e disa aditivëve janë akoma shumë. Megjithëse legjislacionet e vendeve (veçanërisht ato të Bashkimit Europian) fiksojnë nivelet maksimale të lejuara për to, këto vlera i referohen një konsumi të moderuar të ushqimit pra nuk konsiderojnë shumën e të gjitha ushqimeve që merren në një vakt, ose në një ditë. si dhe është e vështirë të vlerësohet ndërveprimi midis tipologjive të ndryshme të aditivëve që gjenden në lloje të ndryshme ushqimesh dhe efekti i grumbullimit në organizëm në sasi të vogla të aditivëve të ndryshëm.

Në fakt nuk ka asnjë provë mbi efektet e tyre afat gjata. Shumë prej aditivëve nuk janë provuar se japin ndonjë pasojë mbi shëndetin por nuk ka as siguri që me përdorimin në një kohë të gjatë mund të jenë të dëmshme. Akoma nuk është e qartë nëse këto lëndë mund të zhvillojnë reaksione alergjike, apo jo megjithëse disa prej tyre akuzohen se ndikojnë në shpërthimin e alergjisë ushqimore por e sigurtë është se ndikojnë në shpërthimin e intolerancave ushqimore.

### **Disa lloje të aditivëve:**

**Ngjyruesit** (nga E100 - E199) përdoren për të zëvendësuar ngjyrën natyrale që zhduket gjatë përpunimit dhe konservimit të prodhimit, pra për ti dhënë prodhimeve ngjyrë. Ngjyruesit: gjenden në shumë pije, në ëmbëlsira, biskota, karamelë, salsat, në peshkun e konservuar dhe në perime turshi si psh.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

E 104: ngjyra e verdhë kinolina; E 102: tartrazina; E 162: ngjyra e kuqe; E 160: karoteni

E 150: ngjyrë karamеле; E 110: ngjyra e verdhë e errët

Përdorimi ngjyruësve të kuq që gjenden në prodhimet bazë të frutave, xhelatinave, karameleve dhe ëmbëlsirave të ndryshme që pëlqehen shumë nga fëmijët ka qënë objekt studimesh veçanërisht për 6 ngjyruës: E104, E110, E124, E102, E122, E129 që mendohet se mund të jepnin hiperaktivitet tek fëmijët.

Edhe “ngjyruësit karamel” janë përzjerje të lëndëve që vijnë nga sheqernat e trajtuara me nxehësi ku më tipike është ngjyra “kafë” me nuanca të ndryshme. Përdoren shumë në industrinë ushqimore, në disa pije jo alkolike në disa supa të ambalazhuara, në uthullën balsamike, birra, etj.

**Ngjyruësit e verdhë (E101 - E110), janë të kundërrindikuar për ato që janë alergjik (psh astmatikët) ndaj acidit acetilsalicilik**

**Konservantët (E200 - E299)** funksioni tyre është të ngadalësoj procesin e prishjes së ushqimit që mund të shkaktohet nga mykra, apo bakterie. Pjesa më e madhe e ushqimeve që ruhen për një kohë të gjatë kanë konservant. Disa lloj konservuesish janë:

E 210 (acidi benzoik): gjendet ne pijet, në salsat në majoneze. E 220 (anhidridi sulfuror): gjendet në birra, pijet e ndryshme të gazuara, në lëngjet e frutave, në marmelatat; E 249-252 (nitrite e nitrate) gjendet në mishrat e konservuara, në sallamra të përpunuara që të pengojnë zhvillimin e bakterit Clostridium botulinum, bakteri që prodhon toksinën vdekjeprurëse si botulizmi. Gjithashtu këto konservantë ruajnë të gjallë ngjyrën e mishit dhe përmirësojnë shijen. Nitratet në doza të vogla nuk janë të rrezikshme, ndërsa nitritet duke u lidhur me amina të pranishme në ushqime formojnë nitrosamina që konsiderohen potencialisht kancerogjene.

E220-E227, sulfitet shmangin fermentimin e frutave të thata duke penguar nxirjen naturale të tyre. Këto aditiv janë irritues për traktin tretës dhe shkatërrojnë vitaminën B1 që është me rëndësi për sistemin nervor. Gjithashtu mund të japin reaksione alergjike dhe dyshohen që mund të lidhen me hiperaktivitetin infantil.

**Antioksidantët (E300-E322)** shmangin procesin e oksidimit të ushqimit, zgjasin jetëgjatësinë e ushqimeve duke i penguar yndyrnat, vajrat dhe disa vitamina që të lidhen me oksigjenin në ajër, sepse oksidimi e dëmton ushqimin dhe e bën të humbasi ngjyrë

E322, lecitina e sojës, E320, Butilidroksianisol dhe E300-E304, Acidi L-askorbik i gjejmë në prodhimet e furrës, drithrat, biskota, moltot, keket, patatina të skuqura, etj.

E 322, Lecitina e sojës konsiderohet toksike për mëlcinë dhe në doza të larta mundet të ndikoj në thithjen intestinale. Përsa i përket E320, Butilidroksianisol, ka disa studime që tregojnë se mund të shkatërrojnë vitaminën D, shton nivelet e kolesterolit dhe të shkaktoj alergji. E 300-3004Acidi L askorbik që është vitamina C është i

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave* *Material Leximi*  
padëmshëm dhe në doza të mëdha mund të ketë efekte laksative: gjendet në birra, në lëngjet e frutave në komposto frutash.

**Korigjues të aciditetit (nga E325 -E385) japin ushqimit një shije acide**

**Trashësit, përzjerësit, stabilizuesit** (nga E 400 - E495), gjenden në shumë ushqime: akullore, ëmbëlsira, biskota, salsa, supa në kuti, kremra, çokollata, budin, karamelë. Shërbejnë për të ruajtur konsistencën e prodhimeve ushqimore, Trashësit dhe përzjerësit shërbejnë për të ruajtur konsistencën e prodhimeve ushqimore, favorizojnë përzjerjen e përbërësve si vaji dhe uji që këto ushqime mos të ndahen. Stablizuesit pengojnë përbërësit e përzjerë të ndahen përsëri. Një substancë xhelifikuese më e përdorur është pektina.

**Ëmbëlsuesit:** shpesh përdoren në vend të sheqerit në prodhime si pije, të gazuara, kosi, çimçakizi, për shëmbull Aspartame (E951), saharina (E954) acetilsulfame-K (E950) dhe sorbitoli (E420). Sorbitoli (E420), Manitoli (E421) janë ngjyrues që mundet të shkaktojnë probleme të stomakut

Mono e digliceridet (E 471) në acidet yndyrore i gjejmë shumë shpesh në biskota, në keke, molto, etj. Polifosfatet (E 450), gjenden kryesisht në sallamra si prodhuta, djathrat e shkrirë për ti bërë më të butë dhe më të lëngshëm. Mund të japin probleme me tretjen dhe i japin organizimit doza të mëdha fosfori që është e vështirë për tu eliminuar, ky mineral lidhet me atomet e kalciumit dhe pastaj eliminohen bashkë. Në praktikë një shtesë fosfori kupton një humbje kalciumi duke dëmtuar kockat dhe dhëmbët, për këtë arsye mundet të evitohen marrja e e tepërt e prodhimeve që kanë këto shtesa sidomos tek fëmijët

Acidi alginik dhe arginatet (E 400-E 405) karagenina (E 406, E 407) janë trashës që gjenden veçanërisht në salsa dhe i bëjnë ato kremoze (majoneza). Mundet të provokojnë reaksione alergjike dhe në se merren në sasi të mëdha, ndryshojnë metabolizmin.

**Përforcues të shijes:** janë substanca që shtojnë shijen në ushqime të ëmbla dhe sallamra pa i shtuar atyre ndonjë shije të veçantë. psh: E621 (glutammati monosodik) që i shtohet ushqimeve të transformuara në veçanti si supa, salsa dhe salçiçe, në patatina. Ato gjithashtu shërbejnë për të dhënë shije dhe gjenden në salsa, në dadot e supave, në konserva. Nga disa studime akuzohet se E 621 (glutammati monosodik) mund të shkaktoj dhimbje koke dhe probleme në sistemin nervor por vetëm në persona që kanë predizpozicion.

Në rregulloret e vendeve të BE në disa prodhime nuk lejohet të ketë aditiv si: qumështi, pana, kafja, uji, vaji ullirit, gjalpi, mjalti, sheqeri, legumet, brumrat e thata (makarona), kosi neutral, fruta dhe perime të freskëta. Gjithashtu ngjyruesit janë të ndaluar në këto produkte, buka, mielli, vera, lëngje frutash, marmelatata, konserva domatesh, fruta dhe perime të konservuara të thata, apo të përpunuara.



**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**Si të lexojmë disa shprehje të etiketave ushqimore**

Kujdes me fjalët “ Pa.....” që përmbajnë disa produkte ushqimore

- “Pa sheqer”, por kujdes në se në etiketë gjejmë shkrimet “shurup glukoze, shurup fruktoze, maltoz, shurup vegjetal, amido, do të thotë që prodhimi në mënyrë indirekte ka sheqer, këto lëndë kanë një nivel sheqeri të ngjashëm me saharozën
- “Pa kalori”, ose “Dietetike”, shpesh në këto prodhime gjejmë si ëmbëlsues aspartamin i cili është provuar shkencërisht se është një përbërës potencialisht kancerogjen. Pa kalori: përmban jo më shumë se 4 Kcal për 100 ml.
- Me përmbajtje të ulët natriumi/kripe; prodhimi ka një vlerë natriumi 0,12 g. Është një ekuivalent i kripës për 100ml ose 100 mg;
- Me përmbajtje shumë të ulët natriumi/kripe; prodhimi ka një vlerë natriumi 0,04 g. Është një ekuivalent i kripës për 100 ml, 100 mg.;
- Pa natrium: prodhimi ka në maksimum. Natrium/kripë 0,005 g për 100g.;
- Burim fibrash: 3 g. fibra për 100 g. ose 1,5 g. fibra për 100 Kcal;
- Me përmbajtje të lartë fibrash ka 6 gr fibra për 100 gram prodhim
- Me përmbajtje të ulët kalorike: përmban 40 Kcal për 100 g. për ushqimet e forta dhe 20 Kcal për 100 ml për të lëngëtat;
- Me përmbajtje të ulët yndyrnash: prodhimi ka 3 gram yndyrna për 100 gram ushqime të forta dhe 1,5 gram yndyrna për 100 ml. lëngje;

Shëmbull si mundet të lexojmë lëndët nutricionalë që gjenden në një etiketë ushqimore

<b>Vlera</b>		
<b>ENERGJITIKE</b>		
kcal	213	Tregon energjinë e shprehur në kcal që jep 100g i prodhimit
kJ	900	Tregon energjinë e shprehur në kilozhol që jep 100 g i prodhimit
<b>PROTEINA</b>	5,3 g	Tregon gramët e proteinave që gjenden në 100 g të prodhimit
<b>KARBOHIDRATET</b>	58 g	Tregon gramët e karbohidrateve që gjenden në 100 g të prodhimit
Nga të cilat sheqerna:	8 g	Tregon karbohidratet e pranshme në 100 gram të produktit që janë të përbërë nga x gram sheqerna të thjeshta
prej të cilave amidon/niseshte:	50 g	x gram amidon
<b>YNDYRNA</b>	9 g	Tregon gramët e yndyrnave që gjenden në 100 g të prodhimit
prej të cilave:		Tregon që yndyrnat që gjenden në 100g të këtij produktit përbëhen nga:
- të ngopuraj	4,3 g	x gram <u>yndyrna</u> të ngopura
- mono të pangopura	3,3 g	x gram <u>yndyrna</u> mono të pangopura
- poli të pangopura	1,4 g	x gram yndyrna poli të pangopura

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

<b>FIBRA</b>	9 g	→	Tregon gramët e fibraave që gjenden në 100 g të prodhimit
Prej të cilave:			
-të tretshme:	4 g	→	Tregon që fibra e pranishme në 100 g të prodhimit përbëhet nga: x gram <u>fibra të tretëshme</u>
-të patretëshme:	5 g		x gram fibra jo të tretëshme
<b><u>NATRIUM/KRIPA</u></b>	4 g	→	Tregon gramët e natriumit që gjenden në 100 g të prodhimit
<b>Vitamina:</b>		→	Tregon përmbajtjen në vitamina në 100 gram të produktit:
B1	0,3 mg		
B6	21%* 0,5 mg		
PP	30%* 6,8 mg		
	38%*		

\* bashkë me vlerat nutricionalë për 100 gram të produktit në etiketën nutricionalë mund të specifikohen edhe vlerat për porcion ose për njësi, copë, fetë, etj

## Ushqimet BIO dhe OMGJ

### Çfarë janë ushqimet OMGJ-organizma të modifikuara gjenetikiisht

Organizmat e modifikuar gjenetikiisht (OMGJ) janë bimë apo kafshë të cilave kodi gjenetik i është ndryshuar në laborator për të siguruar që ata të marrin karakteristika specifike që nuk i kanë në natyrë.

Organizmat e modifikuar gjenetikiisht (OMGJ) janë bimë apo kafshë të cilave kodi gjenetik i është ndryshuar në laborator për të siguruar që ata të marrin karakteristika specifike që nuk i kanë në natyrë. Manipulimet gjenetike OMGJ janë përdorur në bio, ushqimet bujqësore dhe blegtorale.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

Modifikimi gjenetik bëhet kur në organizmat futet pjesë e ADN të sjella nga organizma krejtësisht të ndryshme (duke përfshirë edhe kafshët) për të përfituar nga karakteristikat e këtij të fundit. Shumë variete bimore janë modifikuar për ti bërë ato më rezistente ndaj kushteve të pafavorshme klimaterike, nga dëmtuesit, pesticidet dhe konservim më të gjatë. OMGJ gjithashtu përdoren për të prodhuar bagëti viçi në një rritje të shpejtë, që lopët të japin më shumë qumësht për konsum etj.

Teknologjia që merret me shkëmbimin gjenetik emërtohet me emra të ndryshëm, si “bioteknologjia moderne”, “teknologjia e gjeneve”, ose “inxhinieria gjenetike”. Në të gjithë botën debati për bioteknologjinë e biosigurinë është tepër i pranishëm dhe shumë i mprehtë me rezultate kontradiktore, që e bëjnë ende të paqartë qëndrimin ndaj tyre.

Gjysma e dytë e shekullit të kaluar është karakterizuar nga zbulime shkencore të një rëndësie kolosale në fushën e gjenetikës, domethënë në çështjet e trashëgimisë gjenetike të qenieve të gjalla. Këto zbulime shkencore çuan në zbulimin, në fillim të viteve '50, të strukturës dyfishe dhe formës spirale të molekulës së ADN, e cila është bartësja kryesore e të gjithë trashëgimisë gjenetike të një organizmi të gjallë.

Ishte krejt e natyrshme dhe normale që zbulimet shkencore nuk janë qëllim në vetvete. Historikisht çdo zbulim shkencor është shfrytëzuar për qëllime praktike. Edhe në këtë rast, duke pasur në dorë si hartat gjenetike, ashtu edhe kodin gjenetik, u krijua një degë e re e shkencës me emërtimin inxhinieri gjenetike, e cila kishte për qëllim të krijonte organizma të gjalla të reja (kryesisht bimore, por edhe shtazore), të cilat me gjenomin e tyre kishin të injektuar një, apo disa gjene të organizmave të tjerë të ndryshëm në gjini.

Qëllimi i këtyre punimeve tepër të ndërlikuara dhe që kërkojnë stafe tepër të përgatitura shkencërisht dhe laboratore shumë të sofistikuara, ishte të krijonin bimë dhe kafshë të cilat jepnin prodhime të larta, por pa nevojën e përdorimit të produkteve kimike, ashtu siç i përdor rëndom bujqësia konvencionale. Me fjalë të tjera, synohej të krijoheshin bimë e kafshë që jepnin prodhime me kosto më të ulët dhe më të shëndetshme për njeriun.

Provat e para me organizma OMGJ u kryen në SHBA në vitin 1972 dhe i përkisnin një bakterit, i cili ndikonte tek luleshtrydhet për të rritur qëndrueshmërinë ndaj ngricave. Më pas dhe konkretisht në mesin e viteve '80, qeveria amerikane u dha mbështetje të fuqishme politike dhe ekonomike zbatimeve shkencore në këtë fushë. Si efekt i kësaj mbështetjeje, pak vite më vonë u përhapën në tregun amerikan fara të bimëve të domates, sojës, misrit, pambukut të modifikuara gjenetikisht. Prodhimet e këtyre bimëve u përhapën gjerësisht në tregun vendas dhe atë ndërkombëtar, duke e kthyer në këtë mënyrë arritjen shkencore në një realitet të prekshëm për konsumatorin.

**Çfarë pasojash sjell konsumimi i ushqimeve me OMGJ në shëndetin e njeriut?**

Konsumimi i ushqimeve të përgatitura nga organizma të tipit OMGJ ka rezultuar i padëmshëm për shëndetin e njeriut. Duhet të sqarojmë se prodhimi i organizmave

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

OMGJ, përpara se të përdoren për konsum, i nënshtrohen kalimit nëpër një filtër shumë të imët provash për efekte të mundshëm ndaj organizmit të njeriut. Gjithashtu, prodhimi dhe përdorimi i organizmave të tillë është i rregulluar nga ligjshmëri rigoroze qoftë në vendet prodhues të tyre, qoftë në nivel ndërkombëtar.

Për të ilustruar më mirë përfundimet në të cilët është mbërritur në lidhje me efektet e përdorimit të ushqimeve me OMGJ, po japim disa fakte të viteve të fundit. Në një raport të vitit 2004, të botuar nga Akademia Kombëtare e Shkencave e SHBA deklarohet: *“Deri sot asnjë efekt negativ ndaj shëndetit, që mund t’i ngarkohet inxhinierisë gjenetike nuk është dokumentuar në popullatat njerëzore”*. Në një dokument të botuar nga Shoqëria Mbretërore e Mjekësisë në Mbretërinë e Bashkuar thuhet se: *“Ushqimet OMGJ janë ngrënë nga miliona njerëz kudo nëpër botë për 15 vjet, pa ndonjë raportim për efekte sëmundjesh”*. Në raportin e Drejtorisë së Përgjithshme të Komisionit European për Kërkim dhe Inovacion të vitit 2010 thuhet: *“Përfundimi kryesor që mund të nxirret nga përpjekjet, prej mbi 130 projektsh kërkimore që mbulojnë një periudhë prej më se 25 vjet kërkim, duke përfshirë më se 500 grupe kërkimore është se bioteknologjia, dhe në mënyrë të veçantë OMGJ, nuk janë në vetvete më të rrezikshme se për shembull teknologjitë konvencionale të kultivimit të bimëve”*.

**Cilat janë produktet ku përdoret më shumë OMGJ dhe a ka ushqime me OMGJ, që nuk duhen përdorur në mënyrë kategorike?**

Ndër ushqimet në të cilat përmbahet më shumë OMGJ, mund të përmendim ato që kanë organizma të listës së OMGJ, si: domate, sojë (vaji i sojës), patate, mjaltë, oriz, misër, ose produkte shtazore të tipit OMGJ. Gjithsesi, prej listës së gjatë të organizmave OMGJ nuk ka të deklaruar deri më sot të tillë që nuk mund të përdoret në mënyrë kategorike. Sidoqoftë, zgjedhja e përdorimit apo mospërdorimit të tyre është krejtësisht e lirë.

Që në fillimet e aplikimit të organizmave OMGJ për qëllime konsumi, organizmat joqeveritare dhe sidomos ambjentalistët, u ngritën në një fushatë të gjerë për ndalimin e prodhimit dhe përdorimit të OMGJ. Arsyet për këtë ishin të shumta, por tre janë më kryesoret: a) ndjenja e frikës dhe preokupacionit nga e panjohura. Shumë njerëz nuk ishin në dijeni dhe për më tepër nuk ishin të bindur mbi saktësinë dhe rigozitetin me të cilin ishin kryer këto modifikime gjenetike; b) problemet etike dhe religjioze. Shumë persona e konsideronin dhe vazhdojnë ta konsiderojnë modifikimin gjenetik si një sferë ku nuk duhet punuar, sepse është ndërhyrje në punët e Zotit; c) problemet e konkurrencës, i cili është faktor kyç në qarkullimin e mallrave.

Në të vërtetë ushqimet e përgatitura me OMGJ nuk kanë karakteristika të dallueshme nga ato të tjerat, për vetë faktin se vetë organizmat OMGJ nuk pësojnë ndryshime të tilla, të dukshme. Kjo gjë vlen jo vetëm për perimet, por edhe për të gjithë organizmat e tjerë, qofshin këta bimorë apo shtazorë. E vetmja gjë që mund t’i dallojë është shenja e shkruar që tregon se janë OMGJ, gjë të cilën e bën vetë prodhuesi.

Sot Shqipëria ballafaqohet me përfitimet e bioteknologjive moderne dhe gjithashtu me detyrimin për të vlerësuar sigurinë e ushqimeve dhe komponentëve të tyre. Një sërë

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

bimësh bujqësore dhe ushqime të reja, të prodhuara dhe miratuara në vendet e tjera, përpiqen të gjejnë vendin e tyre në tregun shqiptar. Kryesisht importet e ushqimeve për njerëzit dhe për kafshët dhe farat, deri më tani vijnë nga vendet europiane, veçanërisht nga vendet fqinje që nuk prodhojnë sasi të mëdha produktesh OMGJ, ose që kanë kufizime ndaj tyre. Të gjitha ushqimet ose produktet ushqimore që hyjnë në Shqipëri shoqërohen me dokumentacionin e kërkuar, konform legjislacionit europian, i cili lejon të përcaktojnë cilësinë dhe përbërjen e tyre.

### **Produktet Biologjike-BIO**

Produktet bio-organike, të cilat në shumë raste quhen edhe biologjike janë ushqime të pasura me substanca ushqyese dhe vlera të larta biologjike.

**Produkte bio-organike ose biologjike konsiderohen ato ushqime që merren nga një sistem i veçantë i prodhimit bujqësor, i cili quhet bujqësi organike, ku nuk përdoren plehra kimike, pesticide, lëndë të tjera toksike etj.**

Vetitë cilësore të produkteve bio-organike mund të përmbliidhen në dy aspekte kryesore:

1. Mungesa e substancave toksike që vijnë nga mbetjet e plehrave kimike, pesticideve dhe lëndëve kimike të tjera që përdoren gjatë prodhimit dhe përpunimit të produkteve ushqimore. Siç dihet, këto substanca, me veprimet e tyre të dëmshme në organizëm rrezikojnë shëndetin dhe jetën e njeriut.

2. Prania dhe përmbajtja në sasi të dëshëruara të substancave ushqyese dhe me vlera të larta biologjike si vitamina, aminoacide të domosdoshme, kripëra minerale, mikroelementë etj. Mungesa apo sasia e pamjaftueshme e këtyre substancave, që vihet re në mjaft raste shkaktojnë çrregullime të proceseve fiziologjike të organizmit deri në shfaqjen e sëmundjeve tipike të mangësisë ushqimore siç janë avitaminozat, anemitë, sëmundjet e gjendrave tiroide etj.

Përparësitë e prodhimit të metodave biologjike në prodhimin e ushqimeve me veti cilësore më të mira vërtetohen në mënyrë të drejtpërdrejtë ose të tërthortë edhe në produktet shtazore. Përdorimi i hormoneve, antibiotikëve dhe metodave të ndryshme në rritjen intensive të kafshëve çfaqet me të meta të ndryshme në cilësinë e mishit dhe të produkteve të tij.

Kështu p.sh. mishi që merret nga rritja intensive e kafshëve ka një përmbajtje më të lartë uji dhe një përqindje më të madhe lyre në indet muskulare, si rezultat i infiltrimit të dhjemit në këto inde. Gjatë stazhionimit të proshutave të prodhuara me këtë lloj mishi vihet re një përqindje më e lartë e humbjeve. Nga eksperimente disa vjeçare të bëra në rritjen e gjedheve është vënë re se pjelloria e kafshëve të ushqyera me bimë foragjere të kultivuara në toka të plehëruara me plehëra kimike është më e ulët se në kafshët e ushqyera me këto bimë të kultivuara me metoda biologjike.

Ushqimet bimore bio janë më të pasura me:

**Vitamina.** Është vërtetuar se plehrat kimike shkaktojnë një frenim të theksuar të veprimtarisë së mikroorganizmave të tokës, gjë e cila pasqyrohet në cilësinë e



**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

produkteve ushqimore duke pakësuar dukshëm përmbajtjen e vitaminës C dhe A. Eksperimente disa vjeçare kanë treguar që përmbajtja e vitaminës C dhe A në karota dhe presh të kultivuar në mënyrë biologjike është dy herë më e lartë se në produkte të marra nga kultivimi konvencional.

**Proteina me vlera të larta biologjike.** Dihet se përdorimi i plehrave kimike, sidomos atyre të azotuara rrit përmbajtjen e proteinave në bimë. Është provuar se me rritjen e sasisë të plehrave kimike të azotuara rritet përqindja e proteinave në bimë, por lehtësohet vlera biologjike e tyre. Kështu këto proteina kanë vlerë më të dobët, sepse ato janë të varfëra me aminoacidet më të domosdoshëm si lizinë dhe metioninë.

**Më shumë elementë mineralë të rëndësishëm.** Përdorimi i gjerë dhe në sasi të dukshme i plehrave kimike kanë shkaktuar përveç të tjerave, një prishje të ekuilibrit të ekosistemit tokë-bimë. Më shqetësuese është dukuria e varfërimit të tokës me kripëra minerale dhe mikroelementëve të rëndësishëm. Kjo ka bërë që në produktet ushqimore përmbajtja e kaliumit të jetë katër herë më shumë dhe e acidit forsforik dy herë më shumë, ndërsa e magneziumit dy herë më pak dhe e bakrit tri herë më pak.

Nga studimet ka të dhëna se nga varfërimi i tokës dhe më pas i ushqimeve me magnezium dhe manganez, kanë filluar të shfaqen sëmundjet e mangësisë së këtyre elementeve mineralë. Me zbatimin e bujqësisë organike kjo dukuri mënjanohet për arsye se plehurat organike e furnizojnë tokën dhe pastaj bimët me një gamë të gjerë elementësh minerale (Mg, Fe, Ca, P, etj) dhe mikroelementësh (Mn, Cu, J, Zn etj).

**Përbërja kimike dhe vlerat energjitike të disa ushqimeve si në etiketat ushqimore:**

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
Kungulli	11	1,3	0,1	1,4	0,5	21
Portokalli.	34	0,7	0,2	7,8	0,2	49

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

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

### **Rekomandime për gatimin e ushqimeve (Siguria Ushqimore)**

Këto rekomandime PShSh mund t'ju japë prindërve në rastet kur bën takime me ta dhe i informon për rëndësinë e sigurisë ushqimore në gatim.

**1. Zgjidh procesin e përpunimit të ushqimit për të patur siguri.** Disa lloj ushqimesh nuk mund të jenë të sigurta nëse 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, nëse të gjitha pjesët e ushqimit arrijnë së paku në 70 °C. Mishi i ngrirë dhe mishi i shpendeve 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 qëndrojë aq më i madh është rreziku.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**4. Ruaj ushqimet e gatuar me kujdes.** Ushqimet që ruhen duhet të mbahen qoftë të ngrohta (mbi 60<sup>0</sup> C) ose të ftohta (nën 10<sup>0</sup> C) veçanërisht nëse ruhen për më shumë se katër orë. Ushqimet për fëmijët nuk duhet të ruhen në përgjithësi. Në një frigorifer të mbingarkuar, ushqimi i ngrohtë nuk mund të jetë në gjendje të ftohet shpejt dhe ai duhet të mbetet i ngrohtë në qënder të masës së tij (mbi 10<sup>0</sup> 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 mund të arrijnë së paku temperaturën 70<sup>0</sup> C.

**6. Shmang kontaktin nëpërmjet ushqimit të përgatitur dhe atij të papërpunuar.** Kontaminimi i kryqëzuar mund të jetë direkt nëse mishi i shpendëve i papërpunuar vjen në kontakt me ushqimin e gatuar, ose indirekt kur një mjet prerës, psh thikë e palare përdoren 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 dhe mbas veprimeve të tilla si ndërimi 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 nëse 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.** Nëse ka ndonjë dyshim për cilësinë e tij, uji duhet të zihet përpara se ai të kthehet në akull, ose të shtohet në ushqim, veçanërisht nëse ai do të përdoret në ushqimet për fëmijët e vegjël.

## **I. Aktivitete shëndetësore (puna mjekësore rutinë në shkollë)**

Bazuar në kompetencat e punës lidhur me ushqyerjen e shëndetshme dhe sigurinë ushqimore, personeli mjekësor i shkollës (mjek/infermier) është përgjegjës për:

**1. Identifikimin e fëmijëve të shkollës që vuajnë nga sëmundjet e sipërpërmendura që lidhen me sigurinë ushqimore.** Kjo mund të realizohet nëpërmjet:

- a. ekzaminimit fizik për shënja të patologjive të përmendura më sipër
- b. intervistës individuale me fëmijët dhe me prindërit e tyre

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

- c. shqyrtimit të kartelave mjekësore individuale të fëmijëve (në rastin e Tb, infeksioneve nga parazitët apo zoonozat) dhe rregjistrimin e tyre në rregjistrin e sëmundshmërisë së nxënësve të shkollës
- 2. Dhënien e ndihmës së shpejtë** për rastet që paraqiten me shënjat e një nga sëmundjet e përmendura si pasojë e pasigurisë ushqimore: shënja të një intoksikacioni alimentar, diare, të vjella, temperaturë, por edhe shenja të mbytjes nga aksidente me elemente fizikë si ngrënie e ushqimeve që përmbajnë gurë, xhama, etj.. Natyrisht që sipas rëndësisë së problemit, PShSh mund të ndërhyjë vetë ose duke njoftuar shërbimin shëndetësor të urgjencës dhe familjen. Personeli shëndetësor i shkollës duhet të jetë gjithmonë i gatshëm për të ofruar ndihmë kur fëmija paraqitet në kabinetin mjekësor për vizitë, këshillim apo aplikim të ndonjë terapie të caktuar nga mjeku i familjes.
- 3. Bashkëpunimin me mjekun kurues të fëmijës dhe zbatimin e programit individual të ndjekjes.** Për çdo fëmijë që paraqet probleme të lidhura me ushqyerjen, duhet që të bashkëpunohet me mjekun specialist apo të familjes për ndjekjen e mëtejshme të tij.
- 4. Vlerësimin e përgjithshëm të ambientit higjeno- sanitar,** t'i paraqesë gjetjet në rregjistrin përkatës dhe të bëjë raportimin pranë DSHP dhe stafit drejtues të shkollës.

## **II. Koodrinimi i kujdesit dhe frameworku ligjor (sistemi i referimit)**

Personeli shëndetësor në shkolla është pjesë integrale e personelit shëndetësor të kujdesit parësor dhe ka për detyrë të zbatojë rregulloret, politikat kombëtare, dokumentat strategjike, ligjet në fuqi, dhe aktet nënligjore të cilat janë të lidhura me promovimin dhe shëndetin në KSHP dhe në ambientet e shkollës. Disa nga dokumentat kryesore që personeli duhet të njohë dhe zbatojë janë: LIGJI Nr.10 107, datë 30.3.2009 “PËR KUJDESIN SHËNDETËSOR NË REPUBLIKËN E SHQIPËRIË”, Ligji NR. 10 138, dt. 11.5.2009 “PËR SHËNDETIN PUBLIK”, urdhëri i Ministrisë të Shëndetësisë Nr 526 datë 12/10 2009 për sistemin e referimit dhe ligji i Inspektoriatit sanitar (Shtojca 2).

Me hyrjen në fuqi të Ligjit Nr. 10 138, datë 11.5.2009 “Për Shëndetin Publik”, ISHP kryen aktivitetin mbi sigurinë ushqimore sipas nenit 7 që përcakton Sigurinë ushqimore si shërbim bazë dhe nenit 37 që përcakton si laboratorë reference ata të Shëndetit Publik.

Referuar sigurisë ushqimore, Laboratorët Rajonalë të Shëndetit Publik kryejnë analiza kryesisht mikrobiologjike për produkte të ndryshme

Gjithashtu personeli shëndetësor në shkollë duhet të njohi dhe zbatojë edhe legjislacionin që ekziston në Shqipëri lidhur me ushqimin dhe ushqyerjen.

Në rast urgjence, njoftohet shërbimi i urgjencës së rrethit dhe prindi me telefon (nga drejtorja e shkollës). Në rastet jo urgjente, personeli duhet ta informojë gjithsesi prindin për konsultën e ofruar fëmijës me anë të një shkrese standarte që ai duhet të ketë vazhdimisht në kabinetin e tij.

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**III. Mobilizimi i komunitetit (mësues, psikologë dhe prindër)**

Personeli shëndetësor në shkolla është pjesë integrale e personelit shëndetësor të kujdesit parësor dhe ka për detyrë të zbatojë rregulloret, politikat kombëtare, dokumentat strategjike, ligjet në fuqi, dhe aktet nënligjore të cilat janë të lidhura me promovimin dhe shëndetin në KSHP dhe në ambientet e shkollës. Disa nga dokumentat kryesore që personeli duhet të njohë dhe zbatojë janë: LIGJI Nr.10 107, datë 30.3.2009 “PËR KUJDESIN SHËNDETËSOR NË REPUBLIKËN E SHQIPËRISË”, Ligji NR. 10 138, dt. 11.5.2009 “PËR SHËNDETIN PUBLIK” dhe urdhëri i Ministrisë të Shëndetësisë Nr 526 datë 12/10 2009 për sistemin e referimit (Shtojca 2). Në rast urgjence, njoftohet shërbimi i urgjencës së rrethit dhe prindi me telefon (nga drejtoria e shkollës). Në rastet jo urgjente, personeli duhet ta informojë gjithsesi prindin për konsultën e ofruar fëmijës me anë të një shkrese standarte që ai duhet të ketë disponibël vazhdimisht.

**IV. Mobilizimi i komunitetit (mësues, psikologë dhe prindër)**

Qëllimi i këtij aktiviteti është përfshirja aktive e komunitetit që rrethon nxënësit e shkollës, pra stafin pedagogjik, drejtorinë e shkollës, psikologun, prindërit dhe familjarët e fëmijëve dhe sipas mundësisë edhe të anëtarëve të pushtetit lokal. I gjithë ky komunitet mund të ndihmojnë në mbarëvajtjen dhe përmirësimin e cilësisë së shërbimeve që fëmija merr në shkollë, në integrimin e shërbimeve të ofruara nga vetë ata, pra shërbimit arsimor-edukativ të ofruar nga mësuesit, me atë mjekësor dhe psikologjik dhe natyrisht duke tentuar në bashkëpunimin e ngushtë me familjen dhe në asistencën e pushtetit lokal.

Shumë sëmundje janë të lidhura me mënyrën e të ushqyerit, sigurinë ushqimore ndaj sa më parë të ndërhyhet aq më të mira janë rezultatet. Kërkohe bashkëpunim dhe përfshirje e plotë e familjes në edukimin rreth ushqyerjes së shëndetshme dhe higjienës ushqimore, ndaj për këtë mund të organizohen aktivitete të ndryshme si biseda sensibilizuese me familjarët (prindrit, gjyshrit apo kujdestarë të tjerë të fëmijës) e shoqëruar edhe me shpërndarjen e materialeve IEK, duke ju kërkuar atyre të kontribuojnë në ushqyerjen e shëndetshme të fëmijëve në shtëpi dhe në mos tolerimin e zakoneve të gabuara të fëmijëve, higjienën dhe sigurinë ushqimore.

Biseda të ngjashme informuese e sensibilizuese mund të bëhen edhe me mësuesit kujdestarë apo ata të biologjisë, edukatës fizike, psikologun, etj dhe madje mund të organizohen aktivitete të përbashkëta mësimore apo jashtëshkollore me ta si: orë mësimore të biologjisë, edukatës qytetare, konkurse të ndryshme me temë ushqyerjen apo aktivitete për Ditën botërore të të ushqyerit (sipas kalendarit të promocionit shëndetësor, në 16 tetor).

Së bashku me pushtetin lokal, drejtorinë e shkollës dhe inspektoriatin shëndetësor, mund të kryhen aktivitete që lidhen me higjienën në ambjentet shkollore dhe në tregtimin e ushqimeve të shëndetshme në afërsi të shkollës. Në rastet e fëmijëve me mbipeshë, bulemi, anoreksi apo probleme të tjera që lidhen me ushqyerjen, personeli shëndetësor mund të organizojë takime në grup mes fëmijëve me të njëjtin problem,



**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

prindërve të tyre dhe psikologut për të treguar eksperiencat personale të fëmijëve dhe për të gjetur zgjidhje të mundshme të problemit.

#### **V. Aktivitetet e edukimit shëndetësor**

Aktivitetet e edukimit shëndetësor në shkollë janë shumë të rëndësishme dhe pjesë e punës së përditshme të personelit shëndetësor shkollor. Ato duhet të sigurojnë promovimin e vazhdueshëm të ushqyerjes së shëndetshme dhe të kulturës së parandalimit të sëmundjeve mes nxënësve, familjarëve të tyre dhe mësuesve. Aktivitetet duhet të jenë sa më të larmishme, tërheqëse, interaktive, të përshtatshme me zhvillimin psiko-social të pjesëmarrësve dhe të ndihmuara nga materiale vizuale IEK (fletëpalosje, broshura, postera, video etj..)

Në bashkëpunim me stafin e shkollës, PSHSH duhet të sigurojë:

- udhëzimet dhe normat e higjenës dhe të sigurisë ushqimore të njihen dhe zbatohen në shkollë.
- informimin e nxënësve dhe stafit pedagogjik rreth rëndësisë së zbatimit të rregullave të higjenës dhe të sigurisë ushqimore dhe pasojave që shkakton në shëndetin e tyre pasiguria ushqimore

Aktivitetet e edukimit shëndetësor mund të jenë të formave të ndryshme, si: leksione, biseda individuale apo në grup, konkurse (duke zgjedhur çdo muaj fëmijën që ushqehet më shëndetshëm), ekspozita me vizatime apo krijime të tjera të lidhura me ushqyerjen, lojra, orë gatimi në klasë, konkurse me receta të shëndetshme gatimi (të ndihmuar edhe nga familjarët) etj...

Natyrisht PSHSH duhet t'i zhvillojë dhe implementojë këto aktivitete sipas planit të përcaktuar më parë në bashkëpunim me drejtorinë e shkollës dhe në përputhje me kalendarin e promocionit shëndetësor (shiko Shtojcën 3).

#### **VI. Planifikimi i programit edukativ shëndetësor**

Personeli shëndetësor në çdo fillim viti shkollor duhet të përgatisë planin e programit edukativ shëndetësor, sipas muajve, tematikave dhe klasave të ndryshme. PSHSH mund t'i planifikojë aktivitetet e Programit edukativ bazuar në situatën e gjëndjes ushqimore të fëmijëve, natyrën e problemeve më të shpeshta të evidentuara në shkollë dhe natyrisht edhe në Udhëzuesin e promocionit.

Për këtë atij do t'i duhet që të hapë dhe plotësojë kartelat individuale të fëmijëve (duke marrë mirë anamnezën nga fëmija dhe nëna/kujdestari fëmijës dhe duke kryer matjet antropometrike) dhe të plotësojë rregjistrat e sëmundshmërisë, e pas kësaj të fillojë të planifikojë nevojat konkrete të fëmijëve për edukim shëndetësor. Për përgatitjen e këtij plani PSHSH duhet të bashkëpunojë dhe të koordinojë aktivitetet e programuara edhe me drejtuesit e shkollës dhe stafin mësues.

Konkretisht në bashkëpunim me mësuesin kujdestar dhe psikologun e shkollës përcakton për çdo brez shkollor një takim të parë ku flasin për rëndësinë e ushqyerjes së shëndetshme, lidhjen e saj me sëmundjet dhe më pas ju jep fëmijëve pyetësin rreth zakoneve të gabuara të ushqyerjes për ta plotësuar në shtëpi së bashku me prindërit (mundësisht mamin).

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

Caktohet një afat 2-3 ditor për dorëzimin e pyetësorit dhe pasi e mbledh dhe e analizon atë, nxjerr gabimet më të shpeshta të fëmijëve dhe cakton një takim tjetër për të vazhduar bisedën me fëmijët (dhe mundësisht ftohen të marrin pjesë edhe prindrit) ku informohen për këto rezultate dhe si mund të korrigjohen ato. *Për fëmijët me probleme specifike (çrregullime të të ushqyerit, obezitet, anemi, alergji etj..) mund të organizohen takime individuale ku të kërkohet edhe bashkëpunimi me mjekun kurues për të zbatuar planin e ndjekjes së fëmijës dhe të bëhet këshillimi ad hoc.*

Për këtë temë qëllimi është që PSHSH të aftësohet për të vlerësuar nivelin e njohurive të nxënësve rreth çështjes dhe më pas të zhvillojë biseda apo lojra për të rritur njohuritë.

Le të japim një shëmbull: Plani edukativ muaji shtator

1. Takim me drejtorinë e shkollës, parashtrim të draft- temave që do të zhvillohen gjatë vitit shkollor
2. Vizita në të gjitha klasat për tu prezantuar dhe informuar për rolin e saj, vendin ku ndodhet kabineti shëndetësor dhe shërbimet që ofron për komunitetin e shkollës.
3. PSHSH kontrollon dhe furnizon kabinetin me mjetet e nevojshme që fillim të vitit shkollor

## **VII. Etika**

Personeli shëndetësor në shkolla duhet ta ushtrojë aktivitetin e tij profesional në përputhje me kodin e etikës dhe deontologjisë të urdhërit të mjekut dhe urdhërit të infermierit dhe ligjeve në fuqi (shiko Shtojca 2).

Është detyrë e personelit shëndetësor që sa herë konstaton një anomali të lidhur me ushqyerjen, të jetë i aftë të këshillojë në mënyrë adekuate fëmijën për parandalimin e një problemi të mëtejshëm dhe të promovojë (mbështesë me rekomandime të ndryshme) një dietë dhe stil të shëndetshëm jetese.

## **VIII. Komunikimi**

Për të komunikuar me fëmijët duhet që PSHSH të përdorë gjuhë e përshtatshme me moshën e fëmijës, ilustrime figurative dhe biseda të bazohet në evidencat shkencore me qëllim që të jetë sa më bindëse. Ndaj është shumë e rëndësishme që vetë personeli të ketë njohuritë dhe aftësitë e duhura për këshillim dhe kjo arrihet nëpërmjet ndjekjes së trajnimeve të vazhdueshme që organizon QKEV.

### **AFTËSITË KËSHILLUESE** **Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit**

- Përdorni komunikimin ndihmës pa fjalë
- Bëni pyetje të hapura dhe të kuptueshme për personin që keni përballë
- Përdorni përgjigje dhe gjeste që tregojnë interes
- Reflektoni atë që thotë prindi/kujdestari
- Afrohuni –krijoni afërsi tregoni se i kuptoni ndjenjat e tyre
- Mënjanoni fjalët gjykuese

**O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI**  
**PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN**  
**DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI**  
**2012**  
**REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA**

*Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave*

*Material Leximi*

**Ndërtimi i besimit dhe Dhënia Aftësive Mbështetëse**

- Pranoni atë që një prind/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

**IX. Lidershipi**

PSHSH konsiderohet si përgjegjës dhe lider në organizimin dhe zbatimin e aktiviteteve promovuese të ushqyerjes së shëndetshme ashtu si edhe për aktivitetet e tjera shëndetësore të organizuara në këtë ambjent.

**Bibliografia**

1. The Analysis of Food Samples for the Presence of Genetically Modified Organisms (published by WHO/EURO)
2. Safety aspects of genetically modified foods of plant origin, a joint FAO/WHO consultation on foods derived from biotechnology, Geneva, Switzerland 29 May - 2 June 2000
3. Five keys to safer food manual, WHO, ISBN 92 4 159463 2
4. Foodborne disease outbreaks: Guidelines for investigation and control, ISBN 978 92 4 154722 2 (NLM classification: WC 260)©**World Health Organization 2008**
5. Foodborne Disease: A Focus for Health Education, 2000 ISBN: 92 4 1561963
6. Eticheta sicura, l'etichettatura dei prodotti alimentari, regione Marche, Italia
7. [www.normativasanita.it](http://www.normativasanita.it) Regolamento (UE) N. 1169/2011 del Parlamento Europeo e del Consiglio, **del 25 ottobre 2011**
8. [www.alimentipedia.it](http://www.alimentipedia.it): **additivi** alimentari
9. [www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it) sicurreza alimentare