



Bazat e Ushqyerjes Ushqyerja e gruas shtatzënë Ushqyerja e fëmijës

Manual për Punonjësit e Kujdesit
Shëndetësor Parësor

Vëllimi 1

Tiranë 2011



Ministria e Shëndetësisë

MDG F
MDG ACHIEVEMENT FUND



United Nations
ALBANIA

Bazat e Ushqyerjes

Ushqyerja e gruas shtatzënë

Ushqyerja e fëmijës

Vëllimi: I

Kapitulli 1 - Bazat e ushqyerjes

- 1.1 Objektivat e të ushqyerit, përkufizimi
- 1.2 Gjendja ushqyese
- 1.3 Grupet madhore të lëndëve ushqyese

Kapitulli 2 - Piramida ushqimore

- 2.1 Çështë piramida ushqimore
- 2.2 Piramida ushqimore për fëmijët
- 2.3 Aktiviteti fizik dhe ushqyerja
- 2.4 Aktiviteti fizik për fëmijët
- 2.5 Të ushqehemi shëndetshëm me pesë ngjyra

Kapitulli 4 - Ushqyerja në foshnjëri

- 4.1 Nevojat për lëndë ushqyese gjatë foshnjërisë
 - 4.1.a Energjia
 - 4.1.b Karbohidratet
 - 4.1.c Proteinat
 - 4.1.d Lipidet/Yndyrnat
 - 4.1.e Vitaminat dhe mineralet
- 4.2 Zhvillimi i aftësive të ushqyerjes së foshnjës
 - 4.2.a Kur i zhvillojnë aftësitë e ndryshme foshnjat?
- 4.3 Mardhënia gjatë ushqyerjes

Kapitulli 7 - Ushqyerja në fëmijën e rritur

- 7.2 Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç
- 7.2 Nxitja e zakoneve të shëndetshme për ushqyerjen
- 7.3 Ushqyerja e fëmijëve të moshës parashkollore dhe shkollore
- 7.4 Aktivitetet që mund të kryhen së bashku me fëmijët e vegjël për të nxitur ushqyerjen e shëndetëshme

Përgatitur nga

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

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

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

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

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

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

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

Parathënie

Shqipëria është një vend që synon arritjen e Objektivave të Zhvillimit të Mijëvjeçarit deri në vitin 2015. Ndër këto objektiva OZHM1 (zhdukja e varfërisë dhe përgjysmimi i kequshqyerjes), OZHM4 (ulja e vdekshmërisë foshnjore) dhe OZHM5 (përmirësimi i shëndetit të nënës) janë mjaft të rëndësishme për të arritur një zhvillim të sigurt social-ekonomik të vendit dhe për të patur një popullatë të shëndetëshme.

Ministria e Shëndetësisë në strategjinë e saj afatgjatë të reformimit të sistemit shëndetësor i ka kushtuar prioritet **përmirësimit të vazhdueshëm të shëndetit të grave dhe fëmijëve dhe cilësisë së jetës së tyre, duke ndikuar në uljen progresive të vdekshmërisë dhe sëmundshmërisë së tyre.**

Jeta e nënave, foshnjeve dhe fëmijëve të vegjël mund të shpëtohet çdo ditë, sepse mjaft shkaqe të sëmundjeve, vdekjeve të tyre janë të parandalueshme me mjete dhe ndërhyrje që nuk kërkojnë kosto të shtrenjtë. Në punën tonë për arritjen e këtyre objektivave të zhvillimit kemi bërë përparime por megjithëse jemi duke ecur në drejtimin e duhur ende na mbetet punë për të bërë.

Tashmë është vërtetuar shkencërisht dhe pranohet nga të gjithë se ndërhyrjet në përmirësimin e ushqyerjes së fëmijës, si nxitja dhe mbrojtja e ushqyerjes vetëm me qumësht gjiri, fillimi në kohë i ushqyerjes shtesë, plotësimi i nevojave për lëndët ushqyese, sjellin një përfitim për shëndetin e gruas, fëmijës, mbarë shoqërinë dhe janë nga ndërhyrjet me kosto-efektive për shëndetin e tyre. Ushqyerja e shëndetëshme është edhe një e drejtë njerëzore.

Në këtë kontekst, për Ministrinë e Shëndetësisë objektivat dhe ndërhyrjet për një ushqyerje të shëndetëshme, paksimin e kequshqyerjes tek fëmijët dhe gratë janë pjesë e strategjisë të zhvillimit të sistemit shëndetësor shqiptar, të strategjisë kombëtare për zhvillimin dhe integrimin dhe e sfidave të vendit për të arritur Objektivat e Zhvillimit të Mijëvjeçarit si dhe të strategjive dhe reformave në sistemin shëndetësor.

Manuali i përgatitur për trainimin e punonjësve të kujdesit shëndetësor parësor, do t`ju ofrojë atyre informacionin, njohuritë e aftësitë e duhura që të vlerësojnë gjendjen ushqyese të fëmijës dhe gruas shtatzënë, të këshillojnë informojnë në lidhje me një ushqyerje të shëndetëshme në fëmijëri dhe për gruan në periudha të veçanta të jetës së saj siç është shtatzënia dhe laktacioni.

Së fundmi, dua të theksoj edhe një herë prioritetin e qeverisë aktuale për përmirësimin e shëndetit të nënës dhe fëmijës në programin e saj. Ministria e Shëndetësisë në bashkëpunim më shumë partnerë dhe aktorë kyç ka ndërmarë ndërhyrje të ndryshme për të përmirësuar shëndetin e fëmijës si menaxhimi integruar i sëmundjeve të fëmijërisë, kujdesi efektiv para dhe pas lindjes, vaksinimi, mbrojtja dhe nxitja e ushqyerjes me gjii, etj që do të bëjnë të mundur arritjen e objektivave të Shqipërisë për përmirësimin e shëndetit të gruas dhe fëmijës.

Një mirënjohje dhe falenderim i veçantë për 3 organizatat e kombeve të bashkuara OBSH, UNICEF dhe FAO për kontributin e tyre shumë të vlerësuar në fushën e shëndetit dhe ushqyerjes në Shqipëri. Gjithashtu shpreh mirënjohjen time edhe një herë kontributin e Mbretërisë së Spanjës për financimin e programit kombëtar “Zvogëlimi Kequshqyerjes tek Fëmijët Shqiptarë”

Ne kemi arritur suksese por kemi ende për të bërë, dhe angazhimi, puna e gjithë strukturave të shëndetësisë do jetë i vazhdueshëm dhe prioritar sepse kështu mund tu japim fëmijëve fillimin e mbarë në jetë, që do të thotë të sigurohemi që ata kanë shëndet të mirë, ushqimin, rritjen dhe zhvillimin e duhur dhe kështu do të kemi edhe një komb të shëndetshëm, të pasur e të zhvilluar.

Petrit VASILI

MINISTËR I SHËNDETËSISË

Hyrje

Moduli ***"Bazat e ushqyerjes, ushqyerja e gruas shtatzënisë, ushqyerja e fëmijës"*** u përgatit në kuadrin e aktiviteteve të Programit të Përbashkët ***"Zvogëlimi i kequshqyerjes së fëmijëve shqiptarë"*** që Ministria e Shëndetësisë ka në bashkëpunim me Organizatat e Kombeve të Bashkuara, UNICEF (Fondi i Kombeve të Bashkuara për Fëmijët), OBSH (Organizata Botërore e Shëndetësisë) dhe FAO, (Organizata e Kombeve të Bashkuara për Ushqimin dhe Bujqësinë).

Programi i përbashkët ka për qëllim të parandalojë dhe të adresojë kequshqyerjen dhe pasigurinë ushqimore në Shqipëri, në grupet e brishta dhe me rrezik, gratë shtatzëna, nënat dhe fëmijët.

Kur fëmijët janë të kequshqyer përpara moshës 2 vjeçare, ata mund të vuajnë dëme të pakthyeshme mendore dhe fizike, duke ndikuar kështu mbi perspektivat e tyre për shëndetin dhe mirëqënien ekonomike në të ardhmen. Gratë shtatzëna me kequshqyerje kanë rrezikshmëri më të lartë për të dështuar, ose për lindur një foshnje me peshë të vogël lindjeje.

Studimi i fundit Kombëtar Demografik dhe Shëndetësor në Shqipëri 2008-2009 tregoi se gjendja e ushqyerjes së fëmijëve është përmirësuar gjatë 5 viteve të fundit. Megjithatë, ende 19 përqind e fëmijëve nën moshën 5 vjeç janë të shkurtër për moshën (të ngecur). Prapambetja në gjatësi tregon kequshqyerje kronike dhe është më e zakonshme në zonën malore (28 për qind) sesa në Tiranë qytet dhe zonën qendrore të Shqipërisë.

Në Shqipëri, 96 përqind e fëmijëve janë ushqyer të paktën një herë me gji dhe 39 përqind e fëmijëve 0-6 muajsh ushqehen vetëm me qumështi gjiri. Gjithsej, 25 përqind e fëmijëve që ushqehen me gji, në grup moshën 6-23 muajshe është parë se janë ushqyer sipas praktikave të rekomanduara të OBSH dhe UNICEF, për Ushqyerjen e Fëmijëve dhe Foshnjave (UFF), krahasuar me 11 për qind të fëmijëve që nuk ushqehen me gji.

Punonjësit e kujdesit shëndetësor parësor janë në pozicion unik për të ndjekur mirërritjen, ushqyerjen e gruas dhe fëmijës. Ato janë pika e parë e kontaktit me komunitetin. Nënata, foshnjat dhe familjet marrin informacion dhe ndiqen nga personeli i këshillimoreve të fëmijëve dhe grave në qytet dhe ai i qendrave shëndetësore në fshat dhe qytet.

Është shumë e rëndësishme që ky personel të ketë njohuritë dhe aftësitë e duhura për të këshilluar, informuar dhe ndjekur ushqyerjen e fëmijës së vogël, ushqyerjen e gruas duke filluar që para konceptimit dhe praktikave të ushqyerjes në familje dhe komunitet.

Manuali i shërben personelin shëndetësor që do të përfshihet në trajnimin mbi ushqyerjen e gruas shtatzënë dhe ushqyerjen e foshnjës dhe fëmijës së rritur .

Qëllimi i përgatitjes së tij ishte:

- **Të fuqizohen njohuritë dhe aftësitë e personelit të qendrës shëndetësore në mënyrë që të përmirësohet shëndeti i nënave dhe fëmijëve të vegjël.**
- **Të fuqizohen aftësitë e stafit të qendrës shëndetësore për të integruar ndërhyrjet**

për ushqyerjen, në vizitat parandaluese për kujdesin e nënës dhe fëmijës që ato kryejnë në qendrën shëndetësore dhe në shtëpi.

Kjo do të ndikoj në arritjen e objektivave të vendit për zhvillimin e mijëvjeçarit në lidhje me ushqyerjen, zvogëlimin e vdekshmërisë foshnjore, fëminore dhe amtare.

Pra ky modul do ti japë atyre njohuritë dhe aftësitë e nevojshme për të vlerësuar gjendjen ushqyese të popullatës së cilës ato i shërbejnë, në veçanti grave dhe fëmijëve, këshilluar prindët, kujdestarët, familjet për një ushqyerje të shëndetëshme dhe ndërgjegjësimin për faktorët e rrezikut që çojnë në kequshqyerje e pasojat që ajo sjell.

Përse ishte i nevojshëm procesi përgatitjes së këtij moduli?

Studimi i kryer në periudhën shtator- nëntor 2010 nga ISHP dhe MSH, "Për vlerësimin e njohurive qëndrimeve praktikave të punonjësve të KSHP", në kuadrin e aktiviteteve të këtij programi tregoi se:

- Njohuritë e personelit shëndetësor lidhur me ushqyerjen e fëmijës, ushqyerjen me gji, ushqyerjen plotësuese, aneminë, etj, janë jo të plota dhe jo të sakta. Vetëm 68 për qind e mjekëve dhe 66 për qind e personelit infermieror u përgjigjën se ushqyerja me gji duhet filluar brenda orës së parë, menjëherë pas lindjes. Si alternativë ushqimi për nënat që nuk i ushqejnë dot me qumësht gjiri foshnjat 0-6 muajsh, 47 për qind e mjekëve dhe 61 për qind e infermierëve rekomandojnë qumësht bagëtie, ndërkohë kur dihet se qumështi i bagëtisë nuk rekomandohet para moshës 12 muaj, etj.
- Gjithashtu simbas të dhënave të studimit më sipër personeli shëndetësor interesohet të ketë më shumë informacion për:
 - **ushqyerjen me gji**
 - **ushqyerjen shtesë për fëmijët 6-24 muaj,**
 - **ushqyerjen e gruas gjatë dhe pas shtatzënisë**
 - **aneminë nga mangësitë nutricionalë**
 - **ndjekjen e rritjes sipas kurbave të reja të OBSH-së, etj.**
 - **ndjekjen dhe supervizionin e gjëndjes nutricionalë të fëmijës**

Duke patur parasysh sa më sipër moduli fokusohet mbi disa ndërhyrje kryesore për përmirësimin e shëndetit të nënës dhe fëmijës:

- **Ushqyerja e Foshnjes dhe Fëmijës**
- **Promovimi i rritjes dhe zhvillimit të shëndetshëm**
- **Parandalimi i mangësive nutricionalë**
- **Ndjekja dhe supervizioni i gjëndjes nutricionalë të fëmijëve**
- **Këshillimi, informimi për një ushqyerje të shëndetshme**

Procesi përgatitjes së këtij moduli ishte i gjatë dhe për të kanë punuar ekspertë të fushës nga Ministria e Shëndetësisë, Instituti Shëndetit Publik, Departamenti i Pediatriisë të Fakultetit të Mjeksisë, specialistë pediatër nga spitali pediatrik pranë QUST "Nënë Tereza", specialistë obstetër- gjinekolog nga Spitali Universitar Obstetrik-Gjinekologjik "Koço Gliozheni", Tiranë.

Grupi i punës gjatë procesit të përgatitjes së manualit është mbështetur mbi rekomandimet e OBSH/UNICEF për strategjinë e ushqyerjes së foshnjave dhe fëmijës së vogël, rekomandimet për ushqyerjen plotësuese, kujdesin efektiv perinatal,

ushqyerjen e shëndetëshme të popullatës, etj. Gjithashtu ky manual mbështetet edhe mbi rekomandimet dhe udhëzuesin kombëtar të miratuar më parë nga ministri i Shëndetësisë. *“Rekomandime mbi ushqimin e shëndetshëm në Shqipëri”*

Gjatë hartimit të manualit ka qënë e vazhdueshme mbështetja dhe drejtimi teknik i ofruar nga OBSH, UNICEF dhe FAO.

Moduli përfshin **8 kapitujt** që përshkruajnë **bazat e ushqyerjes, ushqyerjen e gruas shtatzënë, ushqyerjen e foshnjave dhe fëmijëve të vegjël dhe supervizionin për ushqyerjen nga personeli shëndetësor**

Kapitulli 1, Bazat e Ushqyerjes, jep disa koncepte të përgjithëshme mbi ushqyerjen, gjendjen nutricionale, grupet madhore të lëndëve ushqyese

Kapitulli 2. Piramida Ushqimore. Prezanton piramidën ushqimore për të rriturit dhe fëmijët, si dhe rëndësinë që ka aktiviteti fizik në ushqyerjen e shëndetëshme si për të rriturit dhe fëmijët.

Kapitulli 3. Ushqyerja gjatë shtatzënisë dhe në laktacion. Përshkruan nevojat për lëndë ushqyese gjatë shtatzënisë, rekomandimet për shtimin në peshë gjatë shtatzënisë, zakonet pozitive shëndetësore të lidhura me ushqyerjen për shtatzëninë e shëndetshme dhe ndryshimet dhe shqetësimet e lidhura me ushqyerjen në shtatzëni.

Kapitulli 4. Ushqyerja në foshnjëri. Tregon nevojat për lëndë ushqyese gjatë foshnjërisë, zhvillimi i aftësive të ushqyerjes së foshnjës simbas moshës dhe rëndësinë e formimit gjatë ushqyerjes të mardhënieve të shëndetëshme midis kujdestarit dhe foshnjës.

Kapitulli 5. Ushqyerja me gji. Në këtë kapitull jepen përfitimet që ka ushqyerja me gji, aftësitë që duhet të ketë personeli shëndetësor për të këshilluar dhe mbështetur nënën për ushqyerjen me gji dhe praktikimin e tyre në praktika klinike, vështirësitë e ushqyerjes me gji, ushqyerjen në situata të veçanta dhe praktikatat e institucioneve shëndetësore për nxitjen dhe mbrojtjen e ushqyerjes me gji.

Kapitulli 6. Ushqyerja plotësuese. Përshkruan rekomandimet për fillimin e ushqyerjes plotësuese, si ushqimet plotësuese mbushin nevojat për lëndë ushqyese, rekomandimet dhe demonstrimet që i duhen dhënë nënës për një ushqyerje të duhur plotësuese dhe praktikimi i tyre në qëndrën shëndetësore, ushqyerja e fëmijës gjatë sëmundjes.

Kapitulli 7. Ushqyerja në fëmijën e rritur. Jep disa rekomandime për ushqyerjen e fëmijës 2-3 vjeç, ushqyerjen e fëmijëve të moshës parashkollore dhe shkollore dhe nxitjen e zakoneve të shëndetëshme për ushqyerjen në këto moshë.

Kapitulli 8. Supervizioni për gjendjen nutricionale dhe ushqyerjen e fëmijës. Tregon për personelin e qendrës shëndetësore mënyrat e supervizionimit simbas grup moshave të ndryshme të fëmijës duke filluar nga periudha prenatale me gruan shtatzënë, e më tej foshnjëria, moshë 2-3 vjeç, moshë parashkollore dhe ajo shkollore. Gjithashtu ky kapitull përshkruan edhe disa nga mënyrat si personeli qendrës shëndetësore mund të programoj për ti zbatuar në praktikë të gjitha njohuritë e aftësitë e fituara në këtë manual.

Bashkë me manualin e pjesmarrësit është përgatitur edhe moduli i trajnuesit dhe slajdet e prezantimeve të leksioneve gjatë trajnimeve.

Një falenderim për mbështetjen e ofruar gjatë gjithë punës për përgatitjen e këtij manuali të cilët me komentet dhe sugjerimin e tyre bënë të mundur përfundimin e tij për:

- **Pëllumb Pipero**, drejtor i përgjithshëm, Drejtoria e politikave dhe planifikimit shëndetësor në Ministrinë e Shëndetësisë, Kryetar i Grupit Kombëtar Këshillues për Programin Kombëtar "Reduktimi i Kequshqyerjes tek Fëmijët Shqiptarë"
- **Evda Veveçka**, Prof. Departamenti Pediatrisë, Fakulteti Mjeksisë
- **Erol Çomo**, shef i sektorit të mjeksisë familjare, promocionit shëndetësor dhe shëndetit oral, në Drejtorinë e shëndetit publik, Ministria e Shëndetësisë
- **Entela Shehu**, drejtore, Qendra e Edukimit në Vazhdim, Ministria e Shëndetësisë
- **Sonila Mecaj** specialiste, Qendra e Edukimit në Vazhdim, Ministria e Shëndetësisë
- **Albana Adhami**, specialiste, Drejtoria e Mjekimit në Institutin e Sigurimeve të Kujdesit Shëndetësor
- **Ines Çullaj**, specialiste Qendra e Kontrollit të Cilësisë, Sigurisë dhe Akreditimit të Institucioneve Shëndetësore
- **Jeta Lakrori**, specialiste, departamenti promocionit shëndetësor, Instituti Shëndetit Publik
- **Elizana Petrela**, nëndrejtoreshë Instituti Shëndetit Publik

Gjithashtu falenderojmë dhe zyrën e UNICEF, OBSH dhe FAO, për mbështetjen e vazhdueshme teknike dhe financiare që dhanë gjatë gjithë procesit të përgatitjes së manualit.

- **Marjana BUKLI**- UNICEF, Tiranë
- **Ehadu Mersini**- OBSH, Tiranë
- **Zef Gjeta**- FAO, Tiranë

Përmbajtja e Lëndës

Kapitulli 1. Bazat e ushqyerjes

- 1.1 Objektivat e të ushqyerit, përkufizimi
- 1.2 Gjendja ushqyese
- 1.3 Grupet madhore të lëndëve ushqyese

Kapitulli 2. Piramida ushqimore

- 2.1 Çështje piramida ushqimore
- 2.2 Piramida ushqimore për fëmijët
- 2.3 Aktiviteti fizik dhe ushqyerja
- 2.4 Aktiviteti fizik për fëmijët
- 2.5 Të ushqehemi shëndetshëm me pesë ngjyra

Kapitulli 3. Ushqyerja gjatë shtatzënisë dhe në laktacion

- 3.1 Rritja dhe zhvillimi normal prenatal
- 3.2 Nevojat për lëndë ushqyese gjatë shtatzënisë
 - 3.2. a Energjia/ kaloritë
 - 3.2. b Proteinat
 - 3.2. d Karbohidratet
 - 3.2. e Vitaminat dhe mineralet
- 3.3. Piramida ushqimore gjatë shtatzënisë
- 3.4. Shtimi në peshë gjatë shtatzënisë
- 3.5. Zakonet pozitive shëndetësore të lidhura me ushqyerjen për shtatzëninë e shëndetshme
- 3.6. Ndryshimet dhe shqetësimet e lidhura me ushqyerjen në shtatzëni

Kapitulli 4. Ushqyerja në foshnjëri

- 4.1 Nevojat për lëndë ushqyese gjatë foshnjërisë
 - 4.1.a Energjia
 - 4.1.b Karbohidratet
 - 4.1.c Proteinat
 - 4.1.d Lipidet/Yndyrnat
 - 4.1.e Vitaminat dhe mineralet
- 4.2 Zhvillimi i aftësive të ushqyerjes së foshnjës
 - 4.2.a Kur i zhvillojnë aftësitë e ndryshme foshnjat?
- 4.3 Mardhënia gjatë ushqyerjes

Kapitulli 5. Ushqyerja me gji

- 5.1 Përfitimet e ushqyerjes me gji
- 5.2 Si funksionon ushqyerja me gji
- 5.3 Vlerësimi ushqyerjes me gji
- 5.4 Të dëgjosh dhe të mësosh
- 5.5 Seanca praktike 1. Të dëgjuarit dhe të mësuarit duke vlerësuar ushqyerjen me gji
- 5.6 Praktikë klinike, pozicionimi i foshnjës në gji
- 5.7 Kurbat e rritjes

- 5.8 Ndërtimi i besimit dhe dhënia e mbështetjes për të pozicionuar një foshnjë në gji
- 5.9 Praktika klinike 2. Ndërtimi i besimit dhe dhënia e mbështetjes për të pozicionuar një foshnjë në gji
- 5.10 Marrja e një anamneze për ushqyerjen me gji
- 5.11 Vështirësitë e zakonshme të ushqyerjes
- 5.12 Shtrydhja e qumështit të gjirit
- 5.13 Ushqyerja me filxhan
- 5.14 Ushqyerja me gji dhe HIV/AIDS
- 5.15 Ushqyerja me gji dhe opsionet e qumështit të gjirit për gratë HIV pozitive
- 5.16 Gjendjet e gjirit
- 5.17 Ushqyerja zëvendësuese për 6 muajt e parë
- 5.18 Përgatitja higjienike e ushqimeve
- 5.19 Përgatitja e e ushqimeve me qumësht, matja e sasive
- 5.20 Praktika klinike 3, Përgatitja e qumështit për ushqyerje, llogaritja e sasive
- 5.21 Praktikrat e kujdesit shëndetësor
- 5.22 Kodi Ndërkombëtar i Tregtimit të Zëvendësuesve të Qumështit të Gjirit dhe Legjislacioni Shqiptar

Kapitulli 6. Ushqyerja plotësuese

- 6.1 Rëndësia e ushqyerjes plotësuese, çfarë janë ushqimet plotësuese
 - 6.1.a Udhëzimet për të kaluar në ushqime plotësuese
 - 6.1.b Llojet e ushqimeve plotësuese për tu filluar
- 6.2 Ushqimet për të mbushur mangësitë në energji
- 6.3 Ushqimet për të mbushur mangësitë në Hekur dhe Vitamin A
- 6.4 Si mundet të plotësojnë ushqimet shtesë mungesat në energji dhe nutriente?
- 6.5 Sasia, llojshmëria dhe shpeshtësia e ushqyerjes
- 6.6 Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit për këshillimin për ushqyerjen
- 6.7 Ndërtimi i aftësive për besim dhe mbështetja e nënës
- 6.8 Mbledhja e informacionit mbi praktikrat e ushqyerjes plotësuese
- 6.9 Vizitë në terren 1.
- 6.10 Teknikat dhe strategjitë e ushqyerjes
- 6.11 Puna në terren: mbledhja e informacionit rreth praktikës së ushqyerjes së fëmijës
- 6.12 Ushqyerja gjatë sëmundjes dhe shërimit
- 6.13 Kontrolli i të kuptuarit dhe rregullimet për ndjekjen
- 6.14 Ushqyerja e fëmijës gjatë sëmundjeve dhe e foshnjave të lindura me peshë të ulët lindje
- 6.15 Demonstrimi i ushqimit

Kapitulli 7 Ushqyerja në fëmijën e rritur

- 7.1 Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç
- 7.2 Nxitja e zakoneve të shëndetshme për ushqyerjen
- 7.3 Ushqyerja e fëmijëve të moshës parashkollore dhe shkollore
- 7.4 Aktivitetet që mund të kryhen së bashku me fëmijët e vegjël për të nxitur ushqyerjen e shëndetëshme

Kapitulli 8. Supervizioni për gjendjen nutricionale dhe ushqyerjen e fëmijës

- 8.1 Supervizioni për ushqyerjen në foshnjëri
- 8.2 Vizitat Kontrolluese të Ushqyerjes sipas periudhave moshore të fëmijës

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

Aneksë

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

Kapitulli 1

Bazat e Ushqyerjes

Kjo pjesë e modulit përmban informacion bazë dhe disa përkufizime për ushqyerjen.

1.1 Objektivat e të ushqyerit

Pas përfundimit të kësaj seance pjesmarrësit do të jenë në gjendje të:

- përshkruajnë rolin e ushqyerjes në shëndetin dhe mirëqënien,
- përshkruajnë funksionet kryesore të ushqimit për trupin,
- listojnë 6 grupe të mëdha të lëndëve ushqyese dhe burimet e ushqimeve ku ato gjenden,
- përshkruajnë faktorët që ndikojnë mbi mënyrat dhe zgjedhjet e ushqimeve

Ushqyerja, shëndeti dhe edukimi janë tre shtyllat kryesore të zhvillimit të një kombi. Pa një ushqyerje të duhur edhe shëndeti nuk është i mirë. Sasia e ushqimit që njerëzit hanë, cilësia dhe siguria nutricionalë, kanë efekte direkte mbi shëndetin dhe mirëqënien e tyre, dhe si rrjedhojë në aftësinë e tyre për të vepruar, që të përmirësojnë jetët e tyre.

Ushqyerja është procesi nëpërmjet të cilit njerëzit marrin dhe përdorin ushqimin për funksionimin normal, rritjen dhe mirëmbajtjen e trupave të tyre

Ushqyerja është shuma totale e proceseve të përfshira në marrjen dhe në përdorimin e lëndëve ushqyese nga ushqimet për të arritur rritjen dhe mirëmbajtjen e organizmit. Ajo përfshin, ngrënien, tretjen, thithjen dhe asimilimin. Lëndët ushqyese depozitohen në trup në forma të ndryshme dhe përdoren kur marrja e ushqimit nuk është e mjaftueshme.

Përse është e rëndësishme ushqyerja?

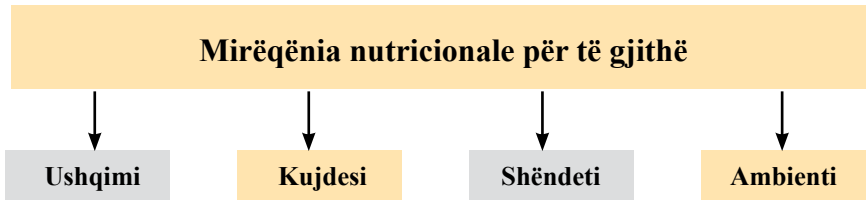
Ushqimi i shëndetshëm është i nevojshëm gjatë gjithë fazave të jetës. Ushqyerja është një nga shtyllat themelore të shëndetit dhe zhvillimit gjatë gjithë jetës së një individi. Duke filluar nga fazat më të hershme të zhvillimit të fetusit gjatë shtatzënisë, në lindje, gjatë foshnjërisë, fëmijërisë, adoleshencës, në moshën e rritur dhe deri në moshën e vjetër, ushqimi i duhur dhe ushqyerja e mirë janë thelbësore për mbijetesën, rritjen fizike, zhvillimin mendor, performancën, produktivitetin, shëndetin dhe mirëqënien. Ushqyerja është në themel të zhvillimit njerëzor dhe kombëtar.

Ushqyerja e shëndetshme është veçanërisht e rëndësishme për:

- **Rritjen dhe zhvillimin;**
- **Parandalimin e problemeve shëndetësore** të tilla si p.sh anemi nga mungesa e hekurit; obezitet nga kequshqyerja, etj

- **Uljen e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve** të tilla si p.sh sëmundje të zembrës, kancerit, diabeti, osteoporoza, etj.

Mirëqënia nutricionale varet nga katër faktorë kryesor: **Ushqimi, Kujdesi, Shëndeti dhe Ambienti**



Mirëqënia nutricionale kërkon një larmishmëri ushqimi të sigurt dhe të pranueshëm që plotëson të gjitha nevojat ushqyese. **Shëndeti i mirë**, është shumë i rëndësishëm për mirëqënien nutricionale ashtu si ushqyerja e mirë është e rëndësishme për të mbajtur rritjen dhe zhvillimin e mirë

1.2 Gjendja Ushqyese

Gjendja ushqyese tregon sa mirë dieta e një personi ka përmbushur nevojën ushqyese për trupin e tij. **Një gjendje e mirë ushqyese është kur personi plotëson nevojat për trupin e tij për energji, mirëmbajtje dhe rritje.**

Një dietë e shëndetëshme:

- përfshin rregullisht një llojshmëri ushqimesh nga grupe të ndryshme ushqimore;
- plotëson nevojat – për energji, lëndë ushqyese për të gjitha grupet e njerëzve;
- është e sigurt – nuk ka rreziqe nga toksinat, kimikatet, papastërtitë;
- mund të pëlqehet dhe pranohet nga të gjithë, p.sh përshtatet me vlerat kulturore dhe normat sociale;
- është e “mjaftueshme”, e siguar në çdo kohë që njerëzit të kenë mundësi të ushqehen mirë.

Një dietë jo e mirë tregon se ka mungesa në lëndë ushqyese dhe energji që merren nga ushqimet, por gjithashtu një dietë jo e mirë mund të jetë edhe një marrje me tepriçë e energjisë dhe lëndëve ushqyese. Të dyja këto raste përfshihen në fjalën kequshqyerje. **Kequshqyerja pra përfshin si nënushqyerjen ashtu edhe mbi ushqyerjen.**

Kequshqyerja është një term i përgjithshëm që mbulon çrregullimet shëndetësore që shkaktohen nga marrja e jo e duhur e lëndëve ushqyese dhe e energjisë me ushqimet.

Ajo përshin **mbiushqyerjen dhe nënushqyerjen.**

Nënushqyerja është një gjëndje e shkaktuar nga mungesa e lëndëve ushqyese dhe energjisë që merren nga ushqimet. Nënushqyerja mund të ndahet më tej simbas llojit të lëndës ushqyese që mungon, p.sh **kequshqyerja proteinike-energjitike**, ose **kequshqyerja nga mangësitë e lëndëve të veçanta ushqyese** si p.sh nga mungesa e jodit, hekurit, etj

Mbiushqyerja është një gjëndje e shkaktuar nga ngrënia e tepërt e ushqimeve të pasura me energji, ose lëndëve të tjera ushqyese, së bashku me një aktivitet të pakët fizik

Shkaqet e kequshqyerjes

Ka mjaft arsye përse një fëmijë, apo një i rritur bëhet i kequshqyer. Shkaqet ndryshojnë nga një person tek tjetri, por mund të ndahen në shkaqe të menjëhershme, shkaqe të fshehta dhe shkaqe bazë.

Shkaqet e menjëhershme

→ **Një dietë jo e mirë** mund të lidhet me:

- Ushqyerjen e pamjaftueshme me qumësht gjiri
- Vakte ushqyerje në sasi të pakët
- Mos marrja e ushqimeve të shumëllojshme
- Përqëndrim i pakët i energjisë dhe lëndëve ushqyese në vaktet e ushqyerjes (psh ushqimi është shumë i ujshëm)
- Vakte të rralla ushqyerje

→ **Sëmundja:** Njerëzit e sëmurë mundet:

- Mos të hajnë shumë
- Humbasin lëndë ushqyese nga trupi
- Përdorin më shpejt se normalisht lëndët ushqyese (p.sh. gjatë një temperature)
- Thithin pak lëndë ushqyese

Shkaqet e fshehta

Këto mund të përfshijnë mungesat në ushqime, praktika jo të mira kujdesi dhe ushqyerje, veçanërisht për fëmijët dhe gratë, kushte jo të mira jetese dhe shërbime shëndetësore jo të përshtatëshme

→ **Mungesat në ushqime në familje** mund të përfshijnë:

- Mungesën e të ardhurave për të siguruar ushqime
- Prodhim i pakët i ushqimit në familje
- Ruajtja dhe përpunimi jo i mirë i ushqimit
- Mundësi e pakët për zgjedhje dhe për burime financiare

→ **Kujdesi jo i duhur dhe praktika jo të mira ushqyese**

- Mënyra si familjet i ushqejnë fëmijët e vegjël dhe i nxisin ato për të ngrënë
- Mënyra si familjet kujdesen për gratë (veçanërisht gjatë shtatzënisë, lindjes dhe ushqyerjes me gji) dhe për të sëmurët
- Mënyra si përgatitet ushqimi dhe niveli i higjienës në shtëpi
- Mënyra si familjet parandalojnë dhe trajtojnë sëmundjet në shtëpi dhe si i përdorin institucionet shëndetësore

→ **Kushte jo të mira jetese** (psh ujë i pamjaftueshëm, higjienë jo e mirë, kushte jo të mira të banesës) dhe **shërbime shëndetësore jo të mira**.

Mungesa në barna dhe mangësia e një stafi të aftë shëndetësor rrisin rrezikun për sëmundje. Shërbimet sanitare ambientale të papërshtatëshme rrisin rrezikun për infeksionet me origjinë ushqimore.

Shkaqet bazë

Për secilën nga shkaqet e fshehta ka shkaqe më të thella. Këtu përfshihen:

- ▶ Varfëria dhe papunësia;

- ▶ Shpërndarja e pabarabartë dhe kontrolli i burimeve në komunitet, në rreth, vend;
- ▶ Statusi i ulët arsimor i nënës, pabarazia gjinore;
- ▶ Dëmtimet ambientale;
- ▶ Mungesa e institucioneve të arsimit, shërbimeve shëndetësore dhe shërbimeve të tjera sociale;
- ▶ Trazirat politike, konfliktet;
- ▶ Diskriminimet

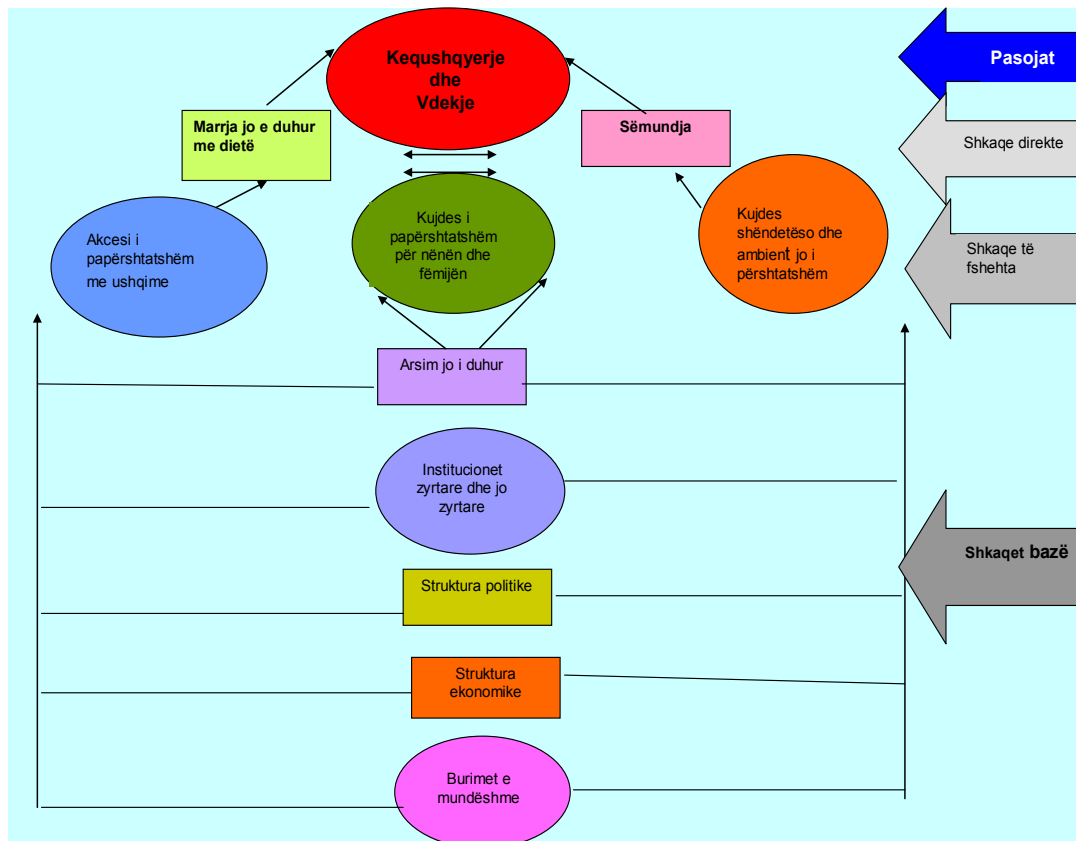


Fig. Shkaqet e kequshqyerjes

Ushqimi dhe Ushqyerja një e Drejtë Njerëzore

E drejta për ushqim dhe ushqyerje, si dhe e drejta për të qënë të lirë nga uria dhe nga kequshqyerja, është shprehur në disa instrumenta ndërkombëtar të drejtave njerëzore si: *Deklarata Universale e të drejtave të Njeriut (1948)*, *Konventa Ndërkombëtare Për të Drejtat Ekonomike, Sociale dhe Kulturore (1976)*, *Konventa e të drejtave të fëmijës (1990)*, *Deklarata Botërore e Ushqyerjes e adoptuar nga FAO/OBSH në Romë 1992* dhe *Deklarata e Romës për Sigurimin e Ushqimit në botë (Samiti Botëror i Ushqimit 1996)*

Burimet e Ushqimit dhe lëndët që ofron ai

Ushqim është çdo gjë që hahet dhe ndihmon për të përmbushur nevojat e trupit për energjinë, rritjen, mirëmbajtjen, riparimin, rregullimin e funksioneve të trupit.

Ushqimi vjen nga bimët dhe kafshët.

Burime të bimëve përfshijnë:

- gruri/drithrat,
- fruta,
- perime,
- fara,
- arra.

Burime të Kafshëve përfshijnë:

- mishi,
- pula,
- prodhimet e detit,
- vezët,
- produktet e qumështit, bulmetrat

Funksionet e Ushqimit

Trupi i njeriut ka nevojë për ushqim për:

- energji,
- rritje,
- mirëmbajtjen dhe riparimin,
- rregullimin e funksioneve të trupit.

1.3 Energjia dhe Grupet Madhore të Lëndëve Ushqyese

Të gjitha ushqimet përmbajnë energji dhe lëndë ushqyese.

Një lëndë ushqyese është një substancë e nevojshme për trupin për energji, rritjen, mirëmbajtjen, riparimin, dhe/ose rregullimin.

Energjia:

Raporti i Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) mbi kërkesat për energji përcakton se:

Kërkesa për energji e një individi është ajo sasi energjie që merret nga ushqimet, e cila mbulon shpenzimet energjitime tek një individ me madhësi trupore dhe aktivitet fizik që përshtatet me një jetë të shëndetëshme dhe që ndihmon në mbajtjen e një aktiviteti fizik të dëshirueshëm nga ana sociale dhe ekonomike.

| Funksioni | Përshkrimi |
|--|--|
| Energjia | Ushqimet i japin trupit energji për të kryer aktivitete të tilla si <ul style="list-style-type: none"> ▪ Frymëmarrja ▪ Tretja e ushqimeve ▪ Ecja ▪ Qëndrimi ▪ Çdo lëvizje që përdoren muskujt e trupit |
| Rritjen | Ushqimi ndihmon trupat tanë të shtojnë në peshë dhe të rriten në gjatësi |
| Mbajtjen dhe Riparimin | Ushqimi nevojitet për të mbajtur trupin të shëndetshëm Ushqimi nevojitet për të rindërtuar qelizat si psh <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qelizat e kuqe të gjakut ▪ Qelizat e lëkurës ▪ Qelizat që përbëjnë shtresat e organeve si p.sh të zorrëve |
| Rregullimin e funksioneve trupore | Ushqimi nevojitet për rregullimin e funksioneve trupore si: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontrollin e temperaturës trupore, ▪ Balancën e lëngjeve ▪ Mpiksjen e gjakut |

Sasia e përgjithëshme e energjisë të nevojshme për organizmin është e ndryshme. Ajo varet nga **mosha, seksi, madhësia e trupit, klima, por më e rëndësishme është varësia e saj nga aktiviteti fizik**. Kështu p.sh gjatë barrës dhe laktacionit kërkohet një energji më e madhe.

- Energjia ushqimore tradicionalisht është e matur me **kalori**, ose **kilo kalori** (kcal), por tani forma metrike, **Jouli** (Xholi) është më i përdorur. (1kcal = 4, 2 kJ).
- Të rriturit normalisht kërkojnë rreth 6500-14 000 kJ në ditë, e varur nga gjinia, mosha, masa e trupit dhe niveli i aktivitetit fizik.
- **Një kilokalori është sasia e energjisë që kërkohet për të rritur temperaturën e 1 litri ujë në 1 gradë celsius**
- Numri i kilokalorive (shpesh përdoret termi shkurt “kalori”) të nevojshme për njësi të një peshe trupore shpreh nevojat energjitike, pra **kërkesa energjitike** shprehet me **kilokalori për kg peshë trupore**:

Proteinat, karbohidratet dhe yndyrnat të gjitha japin energji.

| | | |
|----------------------------|----------|---------------|
| 1 GRAM PROTEINA | = | 4 KCAL |
| 1 GRAM KARBOHIDRATE | = | 4 KCAL |
| 1 GRAM YNDYRNA | = | 9 KCAL |

Ka 6 grupe kryesore të lëndëve ushqyese që merren me ushqime. Ato janë:

Makronutrientët:

- proteinat,
- karbohidratet,
- yndyrnat,
- lëngjet

Mikronutrientët

- vitaminat,
- mineralet,

1. Proteinat

Proteina. Është një substancë që nevojitet nga trupi për të ndërtuar, mbajtur, dhe riparuar qelizat. Proteinat përbëhen nga zinxhirët e gjatë të aminoacideve. Të gjitha proteinat janë kombinim i rreth 20 aminoacideve të zakonshme.

Në natyrë si përbërës të proteinave janë të pranishëm rreth **20 aminoacide** të ndryshme që prodhohen nga organizmi kur marrim ushqime të pasura me proteina, **nëntë** nga këto nuk mund të sintetizohen nga organizmi dhe për këtë është e nevojshme të merren me anën e ushqimeve. Këto quhen **aminoacide esenciale, ose të domosdoshme**. Aminoacidet esenciale kryesore janë:

IZOLEUCINË
LEUCINË
LYSINË
METHIONINË
HISTIDINA,



PHENYALANINË
THREONINË
TRYPTOPHAN
VALIN

Në trupin e njeriut gjithshka përmban proteina. Gjaku, lëkura, kockat, muskujt, dhëmbët, truri dhe flokët të gjitha janë të përbëra nga proteina. Sasia e aminoacideve kryesore në proteina ndryshon.

Në përgjithësi mund të themi se proteinat në produktet me origjinë shtazore janë me vlerë biologjike më të lartë se proteinat nga produktet me origjinë bimore (pra kanë një kombinim më të mirë aminioacidesh të nevojshme për organizimin e njeriut).

Roli i proteinave:

| Funksioni | Përshkrimi |
|---|--|
| Ndërton, ruan dhe riparon qelizat e trupit | Trupi ndërton qeliza të reja: <ul style="list-style-type: none"> Në një grua shtatzënë, ose që ushqen me gji Në një fëmijë në rritje Kur shërohet një plagë Kur rriten flokët dhe thonjtë Kur prodhohet gjaku Proteina gjithashtu është e nevojshme për të zëvendësuar qelizat e shkatërruara si p.sh qelizat e kuqe të gjakut, qelizat që formojnë shtresën e intesinit, etj |
| Rregullon proceset trupore. | Disa proteina të quajtura enzima ndihmojnë të zhvillohen në organizëm reaksionet kimike |
| Lufton infeksionin | Disa proteina të quajtura antikorpe shkatërrojnë bakteriet dhe viruset |
| Ofron energji. | Në se nuk marrim ushqimet mjaftueshëm, trupi do të përdori proteinat për energji. Proteinat kur përdoren për të dhënë energji paksojnë funksionet e tjera që kanë |

| Burimi ushqimeve me protein | |
|-----------------------------|---|
| Ushqimet shtazore | <ul style="list-style-type: none"> • Mishrat • Shpendët • Prodhimet e detit • Vezët • Qumështi dhe bulmetrat |
| Ushqimet bimore | <p>Legumet/bishtajore</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fasule ▪ bizele ▪ thjerrza ▪ soja <p>Drithrat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gruri ▪ tërshëra ▪ orizi ▪ misri <p>Arrat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ kikirikë ▪ arra ▪ bajame <p>Farat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ fara luledielli ▪ fara susami ▪ fara kungulli |

2. Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë. Karbohidratet janë lëndë që përmbajnë sheqer, niseshte, ose fibra që i japin trupave tanë energji, ndihmojnë lëvizjet e zorrëve dhe i japin ëmbëlsinë ushqimeve.

Në ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh që ndahen në:

Karbohidrate të thjeshta dhe të përbëra

Karbohidratet e thjeshta quhen gjithashtu edhe **sheqerna**. Sheqerna të zakonshme janë:

- laktoza (sheqeri në qumësht),
- fruktoza (sheqeri në fruta),
- saharoza (sheqeri tavolinës, i zakonshëm)
- maltoza



Gjatë tretjes, sheqernat shpërbëhen në glukozë. Glukoza thithet në gjak dhe transportohet në qelizat e trupit që të përdoret për energji.

Karbohidratet e përbëra

Karbohidratet e Përbëra



Niseshteja/amidoni që quhet gjithashtu edhe karbohidrat i përbërë/kompleks sepse ka në formulë me zinxhir të gjatë të përbërë nga mijëra molekula glukoze të lidhura bashkë. Gjatë tretjes niseshteja zërthehet në karbohidrate të thjeshta dhe më tej në glukozë.

Fibra. Është karbohidrat i përbërë/ kompleks. Fibra është pjesë e ushqimeve bimore që trupi nuk mund të tresi. Fibrat gjenden në murin e qelizave të bimëve dhe formojnë pjesën e fortë të tyre. Pra ngrënia e sa më shumë fibrave, kupton të merren më shumë fruta, zrazavate, bishtajore dhe drithra me grurë integral.

Përpunimi tyre mund të paksojë përmbajtjen në fibër. Për shëmbull, lëngu mollës dhe i portokallit kanë shumë pak fibër krahasuar me mollën, apo portokallin kokërr. Gjithashtu, ushqime të bëra me miell të rafinuar përmbajnë më pak fibra në krahasim me ushqime të bëra me 100 për qind miell gruri të plotë (integral).

FIBRAT NË USHQIME



| | |
|------------------|----------|
| Llojet e fibrave | Burimet |
| Krundet | Drithrat |
| Pektina | Frutat |
| Celuloza | Perimet |

Marrja e fibrave me ushqimet ndihmon të:

- Kemi lëvizje të rregullta të zorrëve
- Ndjehemi të ngopur mbas ngrënies
- Kontrollojmë gliceminë
- Ulen nivelet e kolesterolit në gjak

| Karbohidratet | Burimi ushqimit |
|---------------|--|
| Sheqernat: | Fruta: Fruta të freskta Fruta të thata (rrush i thatë, hurma arabije, kajsi, fiq, kumbulla, etj) Lëng frutash Qumësht |
| Niseshteja | <ul style="list-style-type: none"> • Buka, biskota • Miellrat, gruri, drithrat • Makarona • Gruri, orizi, misri • Zarzavate si bishtajoret, patatet |
| Fibra | <ul style="list-style-type: none"> • Bishtajoret • Drithrat e pa xhveshur integral • Buka me grurë të pa xhveshur • Orizi integral (ngjyrë kafe) • Zarzavate (si bizelet, lakër, karrota, brokoli) • Fruta (si banane, kumbulla) |

3. Yndyrnat



Përkufizimi

Yndyrnat janë lëndë që i japin trupit tonë energji, ofrojnë acidet esenciale yndyrore, transportojnë lëndët e tjera ushqyese dhe japin ndjenjën e ngopjes mbas ngrënies.

Funksionet

Yndyrnat nevojiten nga trupi për të:

- ofruar energji,
- ofruar acide esenciale yndyrore,
- ndihmuar trupin tonë të depozitoj nutrientë të tjerë si vitaminat e tretshme në yndyrë si A, D, E, K,
- krijuar ndjenjën e ngopjes (ose fryrjes) mbas ngrënies, dhe shijen ushqimeve që hamë

Llojet e yndyrnave

Ka dy lloje yndyrnash:

- Të ngopura
- Të pangopura.

Yndyrnat e pangopura janë zakonisht të **lëngta** në temperaturën e dhomës dhe vijnë

nga burime me origjinë bimore. Ato mund të jenë **mono-të pasaturuara, ose poli-të pasaturuara**.

Acidet yndyrore mono të pa saturuar janë të lëngët në temperaturë dhome dhe trashen në formën e një llumi kur ftohen. Këtu përfshihen vajrat bimorë (që është veçanërisht i pasur vaji ullirit), arrat dhe vaji farave, ullinjte, mishi, drithrat e pazhveshur. Acidet yndyrore mono të pasaturuara ulin **LDL (low density lipoprotein/ lipoprotein me densitet të ulët)** që njihet si "kolesteroli keq" dhe rrisin **HDL (high density lipoprotein/ lipoprotein me densitet të lartë)** që njihet si "kolesteroli mirë".

Acidet yndyrore poli-të pasaturuar: janë të lëngët në temperaturë dhome dhe qëndrojnë kështu kur ftohen. Këtu përfshihen vajrat e lulediellit, misrit, sojës, arrat, bananet, prodhimet e detit, peshku, vajrat e farave dhe arrave. Këto yndyrna kanë sasi të pakta trigliceridesh, ndihmojnë në shërimin e inflamacionit dhe mbrojnë veçanërisht kundër sëmundjeve kardiovaskulare. Këto acide (të cilat nuk prodhohen nga trupi por merren vetëm me ushqime) përmbajnë omega-6 (vaji i lule diellit është veçanërisht i pasur) dhe omega-3 (peshku është veçanërisht i pasur) rekomandohen të zenë deri në 7% të dietës ushqimore

Yndyrnat e ngopura zakonisht janë të ngurta në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga ushqimet me origjinë shtazore. **Yndyrnat e ngopura rrisin rrezikun e një personi për sëmundjen koronare të zemrës. Për këtë arsye duhet të kufizohet marrja e ushqimeve që kanë yndyrna të ngopura.**

| Yndyrnat | Ushqimet |
|------------------------------|---|
| YNDYRNAT E PANGOPURA | |
| Yndyrnat mono të pasaturuara | <ul style="list-style-type: none"> • Vaj ulliri, vaj luledielli, vaj kikiriku • Salcat që përdoren për sallatë që kanë në përmbajtje këto vajra |
| Yndyrnat poli te pasaturuara | <ul style="list-style-type: none"> • Vajra luledielli, pambuku, soje dhe susami • Margarina të veçanta që përmbajnë një përqindje të lartë vaji të lëngët • Peshku, salmoni, skumbria, harenga • Arrat |
| YNDYRNAT E NGOPURA | |
| Yndyrna të ngopura | <ul style="list-style-type: none"> • Gjalpi, ajka e qumështit (pana) • Qumësht i paskremuar • Djathi • E verdha e vezës • Mishi dhe dhjami mishit (si lardo, proshuta dhe dhjami pulës) • Vaji arrës së kokosit |

4. Vitaminat



Vitaminat janë lëndët e nevojshme që nevojiten nga trupi për të ndihmuar në funksionet dhe proceset e tij

Vitaminat, janë emërtuar me gërmat e alfabetit si Vitaminat A, B1, B2, C, D, etj. Vitaminat kanë gjithashtu emërtime kimike. Vitaminat më kryesore janë:

Vitamina A,
Vitamina B6,
Vitamina B1(Thiamina),
Vitamina B3 (Niacina)
Vitamina B2 (Riboflavina)
Vitamina B12,
Vitamina B5 (Acidi Pantotenik)
Vitamina B7 (Biotina)
Vitamina C,
Vitamina D,
Vitamina E,
Vitamina K,
Folate, ose Acid Folik.

Llojet e vitaminave



Vitaminat janë:



- të tretshme në yndyrë
- të tretshme në ujë.




Ndryshimet e Vitaminave të tretshme në yndyrë kundrejt atyre të tretshme në ujë



| Të tretshme në Yndyrë (Vitaminat A, D, E, K) | Të tretshme në ujë (Vitaminat B-Kompleks, Vitamina C) |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nuk janë të nevojshme të merren përditë sepse trupi i depoziton këto vitamina ▪ NUK preken nga përgatitja, gatimi, apo ruajtja e ushqimeve ▪ NUK eskretohen lehtë (mund të mbeten në trup në se merren me shumicë) | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Janë të nevojshme të merren përditë sepse trupi nuk i depoziton këto vitamina ▪ Shkatërrohen nga nxehtësia, ajri, ose uji kur lihen në ujë, zjehen, etj ▪ Eskretohen lehtësisht nga veshkat në urinë |




Funksioni, mangësia, marrja e tepërt & Burimet e vitaminave


| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|--|---|---|
| <p>Vitamina A</p>  | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ndhmon në zhvillimin e syve (mundëson shikimin natën), të lëkurës dhe membranave mukoze të shëndetëshme ▪ Ndhmon në parandalimin e infeksioneve ▪ Ndhmon zhvillimin e kockave dhe dhëmbëve <p>Njësia matëse e Vit A është mikrogrami i retinolit, kjo ka zëvendësuar njësinë që përdorej më parë UI, (njësi ndërkombëtare).</p> <p>1 UI Vitamin A ka = 0,3 mikrogram retinol, ose = 0,6 µgr (mikrogram) beta karoten</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbimi natën, dëmtimet në sy mund të çojnë në verbim ▪ Mundësi më e madhe për infeksione ▪ Lëkurë e thatë e deskuamuar <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ defekte të lindjes ▪ dështim ▪ dhimje të forta koke ▪ nauze ▪ mungesë oreksi ▪ kruarje të lëkurës | <p>Zarzatet me ngjyrë të verdhë, portokalli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ karrota ▪ speci verdhë ▪ zarzatet me gjethe jeshile: ▪ spinaqi ▪ pazia ▪ lakra jeshile ▪ brokoli <p>Fruta në ngjyrë portokalli:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ mango ▪ kajsi ▪ pjepri verdhë <p>Bulmetrat</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ gjalpi ▪ qumështi ▪ djathi ▪ e verdha vezës |
| <p>Vitamina D</p>  | | |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|---|---|--|
| <p>Ndihmon trupin të thithi kalciumin Pëmirëson formimin e kockave Ndihmon në mbajtjen e nivelit të kalciumit në gjak Vitamina D është e vlefshme në një formë të pastër që quhet kolekalciferol. 1 UI vitamin D=0,025 mikrogram kolekalciferol 40 UI vitamin D=1 mikrogram kolekalciferol</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kocka të buta të deformuara ▪ Rakiti tek fëmijët <p>Teprica: vitamina më toksike! (Shënjat toksike shfaqen me marrjen 5 herë më shumë se sasia e rekomanduar)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Diarre ▪ Nauze ▪ Dhimbje koke <p>Kalciumi depozitohet në zemër, veshka dhe vazat e gjakut</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Qumësht i fortifikuar me këtë vitaminë • Vaji peshkut • Mëlçitë • Ekspozimi direkt i lëkurës në rrezet e diellit është një burim shumë i mirë për vitaminën D |
| <p>Vitamina E</p>  | | |
| <p>Mbron Vitaminën A dhe yndyrnat poli të pangopura në trup nga proceset e dëmshme (oksidimi)</p> | <p>Mangësia: E rrallë, me përjashtim të foshnjave premature.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shkatërrimi i qelizave të kuqe të gjakut. <p>Teprica: E rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauze • Diarre • Të vjella | <ul style="list-style-type: none"> • Vajrat vegjetale, • Gjalpi • Zarzavatet jeshile • Bishtajoret • Gruri pa xhveshur • Arrat, lajthitë, farat • Mëlçitë |
| <p>Vitamina K</p>  | | |
| <p>Ndihmon gjakun të koagulohet</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mpiksje e ngadaltë e gjakut • Çrregullime hemoragjike <p>Teprica; E rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikter • Probleme zemre • Anemi | <ul style="list-style-type: none"> • Zarzavate me gjethë jeshile • Prodhoet gjithashtu edhe nga bakteriet në zorrë |

| FUNKSIONI | MANGËSIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|--|--|---|
| <p>Vitamina C</p>  | | |
| <p>-Rrit thithjen e hekurit Ndhmon në: -Shërimin e plagëve -Zhvillimin e gingivave dhe dhëmbëve të shëndetshëm -Parandalimin e infeksionit -Fuqizon vazat e gjakut</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skorbut • Dobësi • Shërim i vonuar i plagëve • Lëkura mavijohet me shumë • Mungesë oreksi • Rritje e pakët • Gingiva të gjakosura • Artikulacione të dhimbshme • Depresion <p>Teprica; ka toksicitet të pakët</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Lëngu i agrumeve • Agrumet • Brokoli • Luleshtrydhe • Kivi • Lakra • Speci kuq |
| <p>Tiamina, Vitamina B1</p>  | | |
| <p>Ndhmon në shpërbërjen e karbohidrateve për energji</p> | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beriberi • Konfuzion mendor • Mungesë oreksi • Dobësi muskulare • Insuficiencë kardiake • Enjtje të gjymtyrëve <p>Teprica: Nuk ka asnjë të dhënë</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mishrat veçanërisht mëlçia dhe derri • Gruri i pa xhveshur • Bishtajoret • Lajthitë, arrat • Zarzavatet me gjethe jeshile |
| <p>Riboflavina (B2)</p>  | | |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|--|--|---|
| <p>Ndihmon në zbërthimin e yndyrnave për energji.</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Të çara në anët e buzëve Gjuhë e skuqur, e enjtur Sy që lotojnë Lëkurë e skuamuar rreth hundës Anemi <p>Teprica: Nuk ka asnjë të dhënë</p> | <ul style="list-style-type: none"> Prodhimet e qumështit Organet e brëndëshme të bagëtive Mishi Peshku Vezët Bishtajoret Gruri pa xhveshur Zarzatet me gjethe jeshile <p>Riboflavina shkatërrohet nga drita e diellit</p> |
| <p>Niacina (B3)</p>  | | |
| <p>Ndihmon në zbërthimin e karbohidrateve, yndyrnave dhe proteinave</p> <p>Ndihmon trupin në prodhimin e disa prej hormoneve dhe yndyrës</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pellagra Lodhje Këputje Mungesë oreksi Diarre Rash i lëkurës në zona të ekspozuara nga dielli Sëmundje mendore <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ndjenjë nxehtësie në trup Nauze Dëmtime të mëlçisë | <ul style="list-style-type: none"> Mishi Peshku Shpendët Arrat, lajthitë Gruri pa xhveshur |
| <p>Vitamina B6 (piridoksina)</p>  | | |
| <p>E nevojshme për të prodhuar proteinat nga organizmi</p> <p>E nevojshme për të zberthyer proteinat për energji</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Funksion jo normal i trurit Ndryshime në lëkurë <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> Probleme neurologjike | <ul style="list-style-type: none"> Mishi Peshku Pula, shpendët Qumështi Vezët Zarzatet me gjethe jeshile Kumbullat Bananet Patatet Gruri pa xhveshur |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|---|---|--|
| Folatet, Acidi folik  | | |
| <p>Ndihmon në formimin e qelizave të reja përfshirë dhe qelizat e gjakut</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defekte të tubave neural (nga pamja-ftueshmëria e acidit folik përpara, ose gjatë shtatzanisë) • Anemia • Gjuhë e veshur • Diarre <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maskon mungesën e vitaminës B12 | <ul style="list-style-type: none"> • Zarzavatet me gjethë jeshile • Mishi i kuq dhe të brëndëshmet e bagëtive • Portokalli dhe lëngu i portokallit • Gruri pa xhveshur • Fasulet • Arrat • Brokoli • Spinaqi |
| Vitamina B12  | | |
| <p>E nevojshme për të formuar qeliza të reja, përfshirë qelizat e kuqe të gjakut</p> <p>Ndihmon në mbajtjen e shëndetëshme të sistemit nervor</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anemi • Gjuhë e enjtur • Oreks i pakët • Koordinim jo i mirë • Çrregullime mendore <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuk është gjetur ndonjë e dhënë | <ul style="list-style-type: none"> • Mishi • Peshku • Pula • Veza • Qumështi • Djathi • Majaja |
| Vitamina H, Biotina  | | |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e VITAMINAVE |
|--|---|--|
| Ndihmon në shpërbërjen e karbohidrateve, proteinave dhe yndyrnave për energji | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> Mungesë oreksi Depresion Lëkurë e thatë Duar dhe këmbë të mpira <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuk është gjetur ndonjë e dhënë | <ul style="list-style-type: none"> Të brendëshmet e bagëtive Veza Qumështi Gruri pa xhveshur |
| <p>Vitamin B5 Acidi Pantothenik</p>  | | |
| Ndihmon në zbërthimin dhe prodhimin e proteinës, hormoneve, kolesterolit dhe hemoglobinës | <p>Mangësia; E rrallë (vetëm kur është e kombinuar me mungesën e të gjitha vitaminave)</p> <ul style="list-style-type: none"> Nauze Diarre Krampe <p>Teprica Nuk është gjetur ndonjë e dhënë</p> | <p>Prodhohet nga bakteriet e zorrëve</p> <ul style="list-style-type: none"> Të brendëshmet e bagëtive Salmoni Veza Brokoli Këpurdha Mishi Derrit Gruri pa xhveshur Bishtajoret |

5. Mineralet

Mineralet janë lëndë që nevojiten nga trupi në sasi të vogla për të formuar pjesë të strukturave trupore, ose për të rregulluar reaksionet kimike në trup



Grupet e mineraleve



Mineralet ndahen në dy grupe, bazuar në sasinë që nevojiten:




- të mëdha
- të vogla, ose gjurmë




| Mineralet e nevojshëm në organizëm në: | |
|--|--|
| Sasi të mëdha | Sasi të vogla, ose gjurmë |
| <ul style="list-style-type: none"> • Kalcium • Fosfor • Magnezi • Natrium • Klori | <ul style="list-style-type: none"> • Hekuri • Zinku • Jodi • Seleniumi • Bakri • Manganezi • Fluori • Kromi • Molibdeni |



Funksioni, mangësia, marrja e tepërt & Burimet e mineraleve




| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|---|---|
| <p>Kalciumi</p>  | | |
| <p>Formon kockat dhe dhëmbët; Ndhmon në koagulimin e gjakut; Ndhmon nervat në përcimin e mesazheve; Ndhmon muskujt të tkurren</p> | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zhvillimi jo i mirë dhe dobësim i kockave që çojnë në osteoporozë <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Konstipacion • Gurë në veshka <p>Teprica nuk mund të shkaktohet vetëm nga marrja e ushqimit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Ushqime të fortifikuara me kalcium • Prodhime qumështi • Salmon në konservë, ose peshk i tharë (kalciumi është në kocka) • Mustarda • Brokoli • Bishtaja |
| <p>Fosfori</p>  | | |
| <p>Formon kockat dhe dhëmbët</p> <p>I nevojshëm ne formimin e proteinave, enzimeve dhe qelizave të reja</p> <p>Ndhmon në ruajtjen e balancës acido-bazike në trup</p> | <p>Mangësia: e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prapambetje në rritje • Zhvillim jo i mirë i kockave • Dobësi • Humbje oreksi • Dhimbje kockash <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marrja e tepërt mund të rrisi pamjaftueshmërinë e kalciumit | <ul style="list-style-type: none"> • Qumështi dhe prodhimet e qumështit • Mishi • Veza • Pula • Arrat • Bishtajore • Gruri i pa xhveshur |


| FUNKSIONI | MANGËSIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|---|---|
| <p>Magneziumi</p>  | | |
| <p>Formimi kockave</p> <p>Ndihmon në funksionin muskular</p> | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tremor • Konvulsione <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ndryshime në zemër • Koma <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuk mund të shkaktohet vetëm me marrjen e ushqimeve | <ul style="list-style-type: none"> • Zarzavatet me gjethe jeshile • Arrat • Gruri pa xhveshur • Mishi • Qumështi • Prodhimet e detit • Çokollata |
| <p>Natriumi</p>  | | |
| <p>Ndihmon në ruajtjen e balancit të ujit</p> <p>Ndihmon në mbajtjen e ekuilibrit acido bazik</p> <p>Ndihmon nervat në përçimin e mesazhit</p> <p>Ndihmon muskujt të kontraktohen</p> | <p>Mangësia: e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauze • Të vjella • Lodhje • Krampe <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tension i lartë i gjakut (në se marrja e tepërt është për një kohë të gjatë) | <ul style="list-style-type: none"> • Kripa e gjellës • Turshitë • Salca e sojës • Ushqime të kripura, të përpunuara industrialisht • Djathi |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|---|---|
| <p>Kaliumi</p>  | | |
| <p>Mban rrahjet e zemrës normal</p> <p>Ndihmon në kontraktimin e muskujve</p> <p>Ngacmon nervat</p> | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lohje, dobësi e gjymtyrëve • Rrahje të shpejta të zemrës • Insuficiencë kardiake • Dëmtim i veshkave <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teprica nuk mund të shkaktohet vetëm nga marrja e ushqimit | <ul style="list-style-type: none"> • Lëngu portokallit • Bananet • Frutat e thata • Patatet • Mishi, peshku, pula • Fruta • Zarzavatet |
| <p>Klori</p>  | | |
| <p>Ndihmon mbajtjen e bilancit acido bazik</p> <p>Eshtë pjesë e acidit të stomakut</p> | <p>Mungesa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • E rrallë <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tension i lartë i gjakut në persona të ndjeshëm | <ul style="list-style-type: none"> • Kripa e gjellës • Turshitë • Salca e sojës • Djathi • Ushqime të kripura, të përpunuara industrialisht |
| <p>Hekuri</p>  | | |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|--|--|--|
| <p>Pjesë e hemoglobinës në qelizat e kuqe të gjakut</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anemi • Dobësi, lodhje • Irritabilitet • Humbje oreksi • Rrezik i madh për infeksione • Paksim i vëmendjes • Vonesë në rritje (në se pamjaftueshmëria zgjat) • Konfuzion <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Infeksione • Dëmtim i heparit • Acidozë • Feçe të ujëshme • Shok <p>Teprica nuk mund të shkaktohet vetëm nga marrja e ushqimit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mishi, shpendët, peshku • Fasulet, bizelet e thata • Frutat e thata • Zarzavatet me gjethe jeshile • Dritra të fortifikuara me hekur |
| <p>Zinku</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p style="text-align: right; font-size: small;">Getty Images</p> | | |
| <p>Ndihmon në prodhimin e proteinave trupore</p> <p>Ndihmon trupin të përdori vitaminën A</p> <p>Jep ndjenjën e shijes</p> <p>Ndihmon në formimin e enzimave dhe insulinës</p> <p>Ndihmon në luftimin e infeksioneve</p> <p>Rrit imunitetin dhe</p> <p>Në luftën kundër kancerit</p> | <p>Mangësia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shërim i vonuar i plagëve • Rritje e vonuar • Vonesë e zhvillimit seksual • Paksimi i shqisës së të shijuarit <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nauze • Të Vjella • Diarre <p>Teprica nuk mund të shkaktohet vetëm nga marrja e ushqimit</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Mishi • Mëlçitë • Midhjet • Peshku • Qumështi • Gruri pa xhveshur • Arrat • Bishtajat |
| <p>Jodi</p>  | | |

| FUNKSIONI | MANGËSIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|--|---|
| <p>Pjesë e hormoneve të tiroides</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gusha • Zmadhim i gjëndrës tiroide • Kretinizmi, • Prapambetje mendore • Lindje me peshë të vogël • Aborte <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemet e tiroides | <ul style="list-style-type: none"> • Kripa e jodizuar • Prodhimet e detit |
| <p>Seleniumi</p>  | | |
| <p>I nevojshëm për të shpërbërë lëndët që quhen hidroksiperokside</p> <p>Ka veti antioksiduese, rrit imunitetin</p> | <p>Mangësia: e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sëmundja Keshan • Dobësi muskulare <p>Tepricë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Thonj thyeshëm dhe flokë që bien lehtë • Nauze • Lodhje | <ul style="list-style-type: none"> • Prodhimet e detit • Veshkat e bagëtime • Mëlçitë • Mishrat |
| <p>Bakri</p>  | | |
| <p>Pjesë e disa proteinave dhe enzimave që nevojiten nga trupi</p> <p>Merr pjesë në sintezën e hemoglobinës</p> | <p>Mangësia e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anemi • Mangësi në rritje <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuk janë gjetur të dhëna | <ul style="list-style-type: none"> • Të brëndshmet e bagëtime • Prodhimet e detit • Arrat • Farat e kungullit, lulediellit, etj |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|--|---|
| <p>Manganezi</p>  <p>Manganeze</p> | | |
| <p>Aktivizon disa enzima të nevojshme për trupin</p> <p>Është pjesë e dy enzimave që janë të nevojshme nga organizmi</p> | <p>Mangësia: e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> • Probleme riprodhuese • Dëmtim i rritjes • Defekte të lindjes • Deformime të kockave dhe kartilagove <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nuk gjendet asnjë e dhënë | <ul style="list-style-type: none"> • Gruri i paxhveshur • Fruta • Zarzavatet |
| <p>Fluori</p>  | | |
| <p>Parandalon rënien e dhëmbëve</p> <p>Ndihmon në parandalimin e osteoporozës</p> | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shtim i rënies së dhëmbëve tek fëmijët • Kocka më të dobta tek të rriturit <p>Teprica:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dhëmbë të çngjyrosur në rast marrje të tepërt • Probleme në veshka | <ul style="list-style-type: none"> • Uji i florizuar • Pasta e dhëmbëve |
| <p>Kromi</p>  | | |

| FUNKSIONI | MANGESIA dhe MARRJA e TEPERT | BURIMET e MINERALEVE |
|---|--|--|
| Mban metabolizmin e glukozës normal | <p>Mangësia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dëmtim i metabolizmit të glukozës <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuk ka të dhëna | <ul style="list-style-type: none"> Ngrënia e një diete të shumëllojshme |
| <p>Molibdeni</p>  <p>Molybdenum</p> | | |
| Vepron si bashkëfaktor për disa enzima | <p>Mangësia: e rrallë</p> <ul style="list-style-type: none"> Dëmtime neurologjike në njerëz me defekte të lindura metabolike <p>Teprica</p> <ul style="list-style-type: none"> Nuk ka të dhëna | <ul style="list-style-type: none"> Sasia varet nga përmbajtja e tokës ku janë rritur Bishtajat Arrat Gruri pa xhveshur |

Uji

Uji në organizëm është lënda ushqyese më e rëndësishme. Trupi ka rreth 50 – 80 pë qind ujë.

Funksionet e ujit

Uji nevojitet për trupat tanë:

- Që të rregullojnë temperaturën trupore.
- Është përbërës madhor i gjakut, lëngut brënda qelizave, lëngun që lubrifikon artikulationet, sytë dhe membranat mukoze.

Humbja e ujit

Trupat tanë humbasin ujin me:

- urinë,
- feçe,
- lëkurë
- mushkëritë.

Marrja e ujit

Sasia e ujit që një person ka nevojë varet nga:

- Madhësia trupore,
- Temperatura dhe lagështia e ambientit,
- **Niveli i aktivitetit fizik**
- **Gjendja shëndetësore** (gratë shtatzana dhe ato në laktacion, njerëzit me temperaturë, etj).

Të rriturit humbasin për ditë rreth dy deri tre të katërtat e ujit. Pirja e rreth 6-8 gota ujë në ditë së bashku me ushqimet që ne marrim, do ti zëvendësojë këto humbje.

Burimet

Përveç ujit të çesmes njerëzit marrin ujin me: lëngje (uji, qumështi, çaji, kafja, pijet) dhe ushqime (frutat dhe zarzavatet).

Uji i sigurt. Uji që përdoret ka rëndësi të jetë i sigurt dhe mos të përmbaj lëndë të ndotura. Burimet e mundshëm të ndotjes së ujit mund të jenë:

- Kimikatet si plumbi, arseniku, kadmiumi që gjendet në tokë, ose shkëmbinj;
- Mbetjet e ngurta nga njerëzit dhe kafshët
- Fabrika, ose stacione që mund të ndotin kanalizimet e ujit të pijshëm
- Sistemet e sterilizimit dhe pastrimit të ujit që nuk funksionojnë mirë

Kapitulli 2.

Piramida Ushqimore



Në fund të kësaj seance pjesmarrësit të jenë në gjendje të:

- Kuptojnë ç`është piramida ushqimore dhe rëndësinë e saj në një ushqyerje të shëndetëshme
- Njohin piramidën ushqimore për fëmijën
- Këshillojnë ushqyerjen e fëmijës simbas grupeve të piramidës ushqimore

2. 1 Ç`është piramida ushqimore

Piramida ushqimore është një diagramë me formë trekëndëshi që tregon llojet dhe sasi të ushqimeve që njerëzit duhet të marrin çdo ditë për të qenë të shëndetshëm

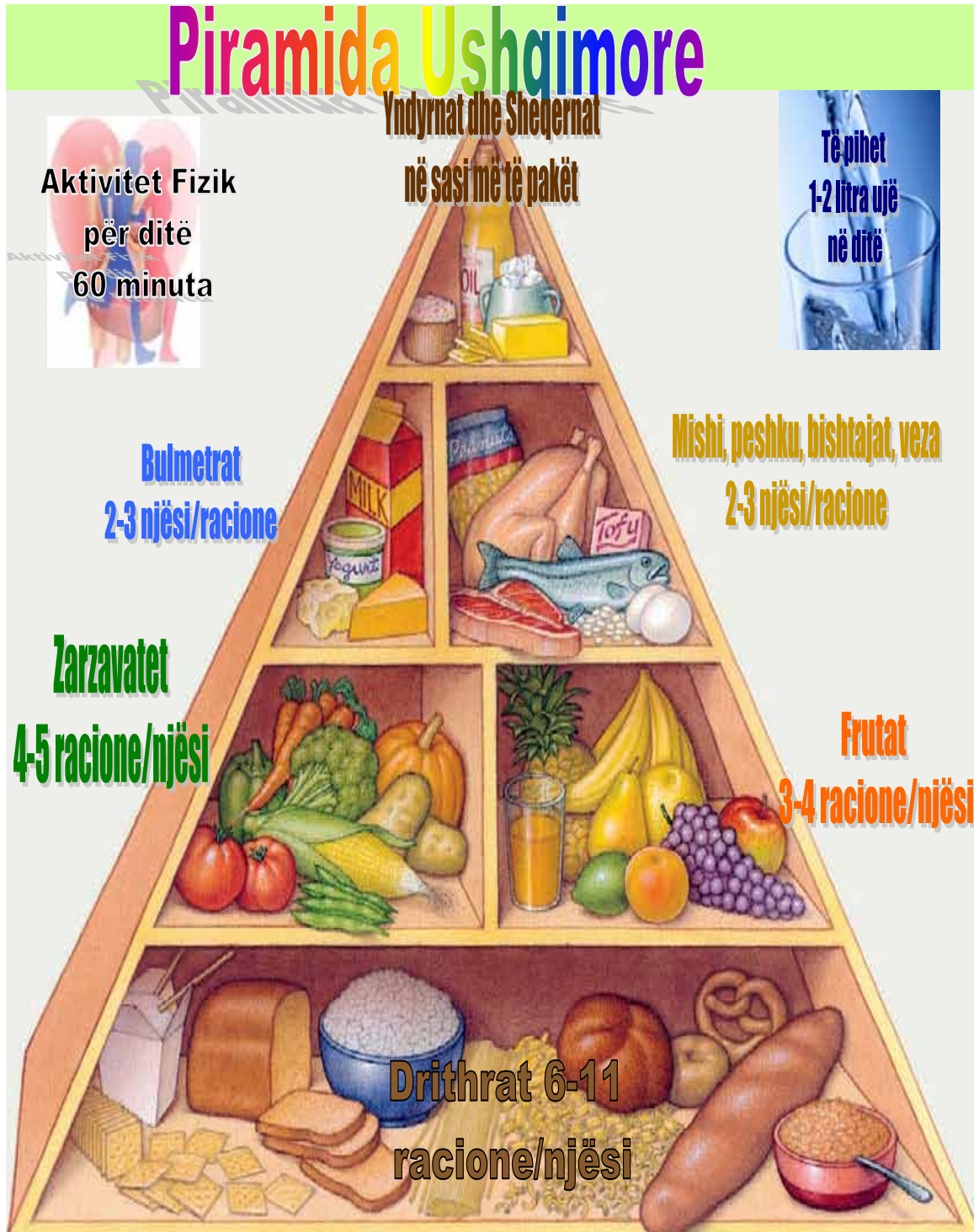
Piramida është simboli i "një ushqyerje të shëndetëshme dhe të ekuilibruar, që duhet të na udhëheqi në zgjedhjen ditore të ushqimeve. Ka lloje të ndryshme figurash që tregojnë piramidën ushqimore. Por të gjitha kanë konceptet bazë të një ushqyerje të shëndetëshme. Piramida është formuar nga seksione që kanë lloje të ndryshme grupesh ushqimore.

Një grup ushqimor kupton grupimin e ushqimeve që kanë lëndë të ngjashme ushqyese.

Çdo grup duhet të jetë i pranishëm në dietën tonë në mënyrë proporcionale simbas madhësisë së seksionit ku ndodhet. Për secilin grup tregohet sasia e porcioneve/ racioneve që çdo njeri duhet të hajë nga ky grup. Në bazë të piramidës gjejmë ushqimet që mundet të përdorim më lehtë dhe më shpesh, ndërsa në majë janë vendosur ato ushqime që është më mirë të kufizohen, ose të merren në sasi të pakët.

Numri i saktë i porcioneve/racioneve të rekomanduara për person varet nga:

- gjinia,
- mosha,
- madhësia trupore,
- niveli aktivitetit
- gjëndja shëndetësore



Grupet ushqimore të Piramidës

Artikujt ushqimore që janë të radhitura në fundin e piramidës duhet të hahen (konsumohen) në sasi më të madhe, ndërsa ato që gjenden në radhët e sipërme (duke u ngjitur më lartë), në të kundërtën, duhet të konsumohen në sasi më të vogël.

Porcionet standart simbas piramidës ushqimore.

| GRUPI USHQIMEVE | USHQIMET | PORCIONET (g) | NR. PORCIONEVE DITORE |
|------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| QUMESHTI DHE BULMETRAT | qumësht | 125 (një gotë) | 2 |
| | kos | 125 (një gotëz) | |
| | djathi freskët | 100 | 0-1 |
| | djathi stazhonuar | 50 | |
| MISHI | mish i freskët | 100 | 1 |
| | sallamra | 50 | |
| PESHKU | peshk | 150 | 0-1 |
| VEZA | vezë | 1 (rreth 50 e gjallë) | |
| LEGUME/ BISHTAJA | legume të freskëta | 100 (të gjalla) | 0-1 |
| | legume të thata | 30 (të gjalla) | |
| DRITHRAT ZHARDHOKET | zhardhok/patate | 200 | 0-1 |
| | buka | 50 | 3-4 |
| | prodhime të furrës | 50 | 0-1 |
| | makarona, ose oriz (*) | 80 | 1 |
| | makarona të freskëta me vezë (*) | 120 | |
| | makarona me mbushje (tortelini) (*) | 180 | |
| ZARZAVATE, FRUTA | sallata | 50 | 2-4 |
| | zarzavate | 250 | |
| | fruta, ose lëngje | 150 | 2-4 |
| YNDYRNA, VAJRAT | vaj | 10 | 3 |
| | gjalp | 10 | 0-1 |
| | margarina | 10 | |

(*) në supra porcioni përgjysmohet.

Vlera ushqyese e racionit ushqimor ditor mbi bazën e porcioneve.


| Energjia - 2000 kcal | | | | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| Proteina | Karbohidrate | | Yndyrna | | |
| 75 g (15% i energjisë) | 290 g (55% i energjisë) | | 65 g (30% i energjisë) | | |
| | Niseshte 220g | Karbohidrate të tretshme 70 g | Të ngopura (7% en.) | Mono të pangopura (18% en.) | Poli të pangopura (4% en.) |
| Fibra 23 gram | | | Kolesterol 255 mg | | |

| Minerale | | | | |
|--------------------|--------------------|--------|---------|---------|
| Kalcium | Fosfor | Hekur | Natrium | Kalium |
| 876 mg | 1200 mg | 11 mg | 2270 mg | 3042 mg |
| Vitamina | | | | |
| Vit B ₁ | Vit B ₂ | Vit C | Vit PP | Vit A |
| 1,02 mg | 1,6 mg | 163 mg | 29 mg | 935 µg |

Llojet e grupeve ushqimore

Drithrat janë në bazën e piramidës. Çdo ushqim që përgatitet nga gruri, misri, orizi, thekra, elbi, etj i përket grupit të drithrave. Buka, makaronat, drithrat, çerealet që hahen në mëngjez, pica, qullrat, byreku, etj janë shëmbuj të derivateve të drithrave. Kultura ushqimore shqiptare mbështetet mbi ushqimet me bazë gruri.

Buka, prodhimet e brumrave janë përbërësit kryesor të dietës tonë të përditëshme. Fetat e bukës, biskotat në mëngjez, byrekët, picat, makaronat, orizi janë elementë që hahen shpesh në dietën tonë. Nga gruri merren burimet kryesore të karbohidrateve të përbëra për organizmin tonë.

Drithrat janë të ndara në dy nëngrupe: drithra integrale dhe drithra të përpunuar (rafinuar, etj). Drithrat integral, përmbajnë gjithë bërthamën e drithit (krunden, embrionin dhe endospermën). Për shëmbull:

- miell gruri integral
- miell thekre integral
- miell misri integral
- oriz integral



Drithrat e rafinuara janë bluar dhe nënshtruar një operacioni zhveshje që i hiqet krundi dhe embrioni. Ky veprim garanton një pëlqyeshmëri kur përdoren, dhe përmirëson jetëgjatësinë e tyre, por i heq fibrat, hekurin dhe shumë vitamina B. Disa shëmbuj drithrash të rafinuara janë:

- mielli me grurë 00
- miell misri i rafinuara
- buka e bardhë
- orizi i bardhë

Disa prodhime që konsumohen më shpesh në të cilat gjenden drithra janë:

| Me bazë drithrash integral | Mbi bazën e drithrave të rafinuara |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • orizi integral (ngjyrë kafe) • prodhime misri • kokoshka • çereale, grur, tërshërë integrale, • bukë e zezë • biskota me drithra integral • makarona me grur integral | <ul style="list-style-type: none"> ✓ buka e bardhë ✓ makaronat e zakonshme ✓ orizi ✓ pica ✓ mëmëligë ✓ biskota ✓ bastune, shkopinj, biskota ✓ kornflekse ✓ kruasan |

Patatet

Patatja nuk është një drith, por hyn në grupin e drithrave simbas piramidës ushqimore. Patatja mund të hahet e përgatitur si e zier, e pjekur, ose pure. Niseshteja e patates përgatitet duke i përpunuar patatet e lara të qëruara dhe bluar pluhur që më tej kullohet, thahet dhe merret një prodhim përfundimtar granular.

Patatja ka një përmbajtje të paktët yndyrnash (ndën 1 për qind) dhe proteinash (2 për qind) që përmbajnë lizina, në ndryshim nga drithrat që përmbajnë proteina; përmbajtja në karbohidrate është rreth 18 për qind, ku më shumë ka niseshte (16 për qind) dhe sasi të pakta sheqernash të thjeshta.

Me rëndësi është përbërja në vitamina si B1, niacina, vitamina C, acidi folik dhe acidi pantotenik. Patatja është një nga burimet më të rëndësishme të kaliumit (rreth 570 mg/100 g), ka fosfor dhe kalcium, të cilët pjesërisht kalojnë në ujin që zjehet, prandaj këshillohet që ato të zjehen me lëkurë. Patatet japin 85 kilokalori për 100 g, janë lehtësisht të tretshme, pra kanë përparësi në ushqyerjen e fëmijës dhe moshave të vjetra.

Përse është e rëndësishme të hahen drithrat dhe ne veçanti ato integrale?

Drithrat janë burim energjie. Ngrënia e drithrave jep energji që përdoret menjëherë dhe krijon ndjenjën e ngopjes, duke mënjanuar marrjen e tepërt të energjisë nga ushqimet e tjera.

Personat që hajne drithra si pjesë e një ushqyerje të ekuilibruar dhe të shëndetëshme kanë rrezik më të pakët për tu sëmurur nga disa sëmundje kronike

Sot në përgjithësi të gjithë ekspertët janë dakord që rreth 50 përqind të kalorive të dietës të merren nga karbohidratet, në veçanti nga amidoni/niseshteja dhe burimi marrjes së karbohidrateve janë drithrat dhe derivatet e tyre. Marrja e të paktën 100 gram në ditë drithra mund të ndikoj në kontrollin e peshës.

Ngrënia e ushqimeve të pasura me fibra, p.sh drithrat integrale, si pjesë të një ushqyerje të shëndetëshme pakson rrezikun e nje kardiopatie koronare, rrezikun e kapsllëkut, ndikojnë në paksimin e nivelit të kolesterolit në gjak.

Ngrënia e ushqimeve të pasura me karbohidrate të përbëra dhe fibra, si p.sh. drithrat integrale, ndihmon në parandalimin e diabetit të sheqerit tip 2 dhe në përmirësimin e kompensimin metabolik të personave të prekur nga diabeti tip 1 dhe 2.

Drithrat veçanërisht në se janë integrale, janë burime me rëndësi të shumë vitaminave të ndryshme B, (tiamina, riboflavina, niacina, e folate), dhe mineraleve (hekur, magnezium, e selenium).

Vitaminat e grupit B (tiamina, riboflavina, niacina, e folate), kanë një rol kyç për metabolizmin: ndihmojnë organizmin të thithi energjinë nga proteinat, yndyrnat e karbohidratet. Vitaminat B kanë rëndësi për një sistem të shëndosh nervor.

Folati (acidi folik), një tjetër vitamin B, ndihmon në prodhimin e rruazave të kuqe të gjakut, pra parandalon aneminë. Gratë e moshës riprodhuese dhe ato që janë shtatzënë në tremujorin e parë duhet të marrin sasi të duhura të folateve së bashku me shtesa në acid folik për të paksuar rrezikun e defekteve të tubave neurale, si spina bifida dhe anencefalia.

Drithrat integral janë burim i magneziumit dhe seleniumit. Magneziumi është një mineral

që përdoret në ndërtimin e kockave dhe çlirimin e energjisë nga muskujt. Seleniumi mbron qelizat nga oksidimi dhe ka rëndësi për një sistem të shëndoshë imunitar.

Kombinimi ideal me drithrat (për marrjen e duhur të proteinave) është ai me bishtajoret/ legumet që mund të përbëjnë një pjatë unike: kjo jep një porcion me proteina me vlerë të mirë biologjike, si rrjedhojë e shtimit të sasisë së lizinës, aminoacid që është i pranishëm në drithrat në sasi të kufizuar, ndërsa bishtajoret janë një burim i mirë për të.

Në drithrat e marra në formën e makaronave, niseshteja çlirohet shumë ngadalë. Kjo pra kupton që zgjatet efekti i ngopjes dhe rikthehet më ngadalë ngacmimi i urisë në krahasim kur hajmë një pjatë me drithra të tjera (psh picë, bukë, pilaf, etj).

Sa drithra duhen ngrënë?

OBSH rekomandon që më shumë se gjysma e energjisë ditore duhet të vijë nga përzierja e ushqimit nga shtresa në bazë të piramidës, që përfshin bukën, drithërat, makaronat, orizin dhe patatet.

Piramida ushqimore klasike këshillon 6-11 porcione ditore, por piramida e re e fundit në SHBA, Itali, Francë, Spanjë, etj këshillon një konsum më të pakët deri në 6 porcione në ditë nga prodhimet që i përkasin këtij grupi.


Një porcion, është një sasi standart e ushqimit, në përgjithësi e shprehur në gram që përdoret si njësi për të matur sasinë e ekuilibruar të ushqimit që mund të hahet.





Buka mund të merret në 2-3 porcione në ditë ku maksimumi arrin 16 porcione në javë, për makaronat dhe orizin këshillohet 1 porcion në ditë deri në 8 porcione në javë (në praktikën e përditëshme mund të mbahet mënd që një pako normale me makarona 500 gram mund të përgatisi 6 porcione). Për supat e përgatitura me makarona, oriz, porcioni përgjysmohet.

Marrja e këshilluar e patateve është në 2 porcione ditore. Për biskotat (ndryshon simbas përbërësve) porcioni është rreth 20 gr dhe rekomandohet marrja ditore e rreth 1 porcioni me një maksimum javor prej 7 porcionesh.

Nevoja ditore për këtë grup varet nga ***moshë, seksi dhe niveli aktivitetit fizik***:

Rekomandimi i marrjes së drithrave

| Rekomandimi ditor ** | | |
|---|----------|----------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | porcioni 140gr |
| | 4-8 vjeç | porcioni 200gr |

| | | |
|--|------------|----------------|
| Vajzat  | 9-13 vjeç | porcioni 250gr |
| | 14-18 vjeç | porcioni 270gr |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | porcioni 270gr |
| | 14-18 vjeç | porcioni 300gr |
| Gratë  | 19-30 vjeç | porcioni 270gr |
| | 31-50 vjeç | porcioni 270gr |
| | 51+ vjeç | porcioni 250gr |
| Burrat  | 19-30 vjeç | porcioni 360gr |
| | 31-50 vjeç | porcioni 300gr |
| | 51+ vjeç | porcioni 270gr |

****Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore dhe duhet të përbëhen nga 1/5 prodhime me bazë drithrash. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.

Në përgjithësi, 1 fetë bukë, 1 tas drithra, ose $\frac{1}{2}$ tasi drithra të gatuar mund të konsiderohen si ekuivalente të drithrave. Një pjatë me makarona, ose oriz është barabar me 80 gram drithra, ndërsa kur drithrat janë në supë porcioni është rreth 40 gram

Simbas porcioneve standart, një porcion drithra, ose zhardhok është i barabartë me (40 gr) dhe mund të merret me:

- 40-50 g bukë
- 50 g prodhime të furrës (byrek, biskota, etj)
- 80 g (pa gatuar) makarona, ose oriz *
- 120 g (pa gatuar) makarona të bëra vetë në shtëpi me vezë *
- 120 g (pa gatuar) makarona të mbushura, si tortelini, lazanja *
- 200 g (e gjallë) patate

*në supë porcioni është përgjysmuar.

Shembuj të porcioneve me ushqime

1/2 tasi oriz integral i gatuar: 1 porcion

1/2 tasi me tërshërë e gatuar si qull: 1 porcion

3 tasa me kokoshka: 1 porcion

1 tas me çereale integrale në mëngjez: 1 porcion

- 1 fet bukë integrale (e zezë), ose e bardhë: 1 porcion**
- 5 biskota integrale: 1 porcion**
- 1 fetë bukë misri (6cm x 6 cm x 3 cm lartësi): 2 porcione**
- 1 tas me kornfleks: 1 porcion**
- 7 biskota të kripura: 1 porcion**
- 1 picë me diametër 20 cm, ose një picë e vogël: 2 porcione**
- 1 kruasan: 1 porcion**
- 1 tas me oriz: 2 porcione**
- 80 g makarona të gatuar: 2 porcione**
- 1/2 tasi me miell misri të gatuar si mëmëligë, kaçamak, polentë (1 fetë polente): 2 porcione**
- 1 bukë me miell të rafinuar (qahije) 2 porcione**

Këshilla për të ngrënë më shumë drithra integral

Gjatë vakteve:

- Për të ngrënë më shumë drithra integral, zëvendësoni prodhimet rafinuara me prodhime integrale, p.sh bukë integrale (buka e zezë) në vend të bukës së bardhë dhe oriz integral (orizi ngjyrë kafe) në vend të orizit të bardhë. Ka rëndësi të zëvendësohen prodhimet e rafinuara me ato integrale dhe jo të shtohet një prodhim integral në drithra të rafinuara.
- Për variacion, provoni periodikisht orizin integral dhe makaronat me grur integral. Mund të përgatisni një tavë me specat të mbushur me orizin kaf dhe makarona me grurë integral me djath.
- Përdorni drithrat në pjata mikse, si thekra në supë me zarzavate. Përgatisni një pilaf integral duke përzjerë thekër, orizin me ngjyrë kafe, lëng mishi dhe erza. Për ta bërë më special mund ti shtoni arra të pjekura, ose fruta të thata, apo fara.
- Kur bëni kek, biskota, ose receta të tjera, mund të provoni duke zëvendësuar gjysmën e miellit të bardhë, me miell integral. Kjo mund të kërkojë një kohë më të gjatë për ardhjen e brumit.
- Përdorni bukën e grirë të zezë, kur bëni brumin e qofteve. Lyeni me miell integral, kur përgatisni fileton e pulës, peshkun në furrë, eskallop me mish, ose beshamelën për patëllxhanat.
- Hidhni copa me bukë të thekur integrale në sallata dhe në supa.

Gjatë vakteve zemër:

- Përdorni si vakte zemër drithra integral, si p.sh bukë thekre.
- Kur përgatisni biskota, ose prodhime të tjera të furrës shtoni miell integral, ose thekre.
- Provoni të hani çipsa, apo patatina më miell integral.
- Kokoshka, është një drith integral dhe mund të jetë një vakt zemër i shëndetshëm pa, ose, me pak kripë dhe gjalp.

Këshilla për më të vegjëlit:

- Jepni fëmijëve shëmbullin e mirë duke ngrënë drithra integrale në drekë dhe si vakte zemër.
- Lërimi fëmijët të zgjedhin dhe përgatisin një kontorno me drithra integral.
- Mësoni fëmijëve më të mëdhenj të lexojnë listën e përbërësve kur blejnë drithrat, ose patatina, çipse, etj dhe të zgjedhin ato që tregojnë drithrat integrale.

Zarzatet dhe frutat janë në shtresën më sipër të piramidës ushqimore.

Zarzatet

Në këtë grup, hyjnë të gjitha zarzatet, që gjenden në forma të ndryshme: të freskëta, të ngrira, të thata, ose në kuti, apo qese të ambalazuara, ose në formë pureje.

Marrja e përditëshme e tyre si të gjalla, ashtu edhe të gatuar i siguron organizmit tonë një marrje të rëndësishme të lëndëve ushqyese dhe i jep një sasi kalorish në dietë brënda vlerave të shëndetëshme, kjo si rrjedhojë e sasisë të pakësuar të yndyrnave ashtu dhe për vetinë e tyre të krijimit të ndjenjës së ngopjes që kanë; pra me pak fjalë ngrënia e zarzateve është shumë e rëndësishme për mirëqënien tonë.

Zarzatet mund të ndahen në 5 nëngrupe në bazë të vlerës tyre ushqyese. Disa zarzate që konsumohen zakonisht dhe që i përkasin këtyre nëngrupeve janë:

| | |
|--|--|
| <p>Zarzate ngjyrë jeshile (e errët) borziloku pazia brokoli lakra çikorie gjethet e sallatave të ndryshme jeshile majdanozi rukola spinaqi</p> <p>Zarzate në ngjyrë portokalli karrota kungulli i verdhë patate e ëmbël</p> <p>Fasulet e legumet e thata qiqra bathët e thata fasulet e thata thjerrza bizele farat e sojës</p> | <p>Zarzate me niseshte dhe zhardhokët fasulja e vogël e kuqe misri patate bizelet jeshile barbunja</p> <p>Zarzate të tjera hudhra angjinare panxhari lulelakra kastravec qepa mashurka këpurdha patëllxhani speci domatja rrepa selino lëngu domates Lëngu i zarzateve kungulli jeshil</p> |
|--|--|

Përse është me rëndësi ngrënia e zarzateve?

Ngrënia e zarzateve ofron përfitime për shëndetin: personat që hajne më shumë fruta e zarzate gjatë një ushqyerje të shëndetëshme, kanë më pak rrezik që të vuajnë nga disa sëmundje kronike. Zarzatet ofrojnë lëndë ushqyese jetësore për shëndetin dhe mirëqënien e trupit tonë.

- Ngrënia e më shumë frutave dhe zarzavateve gjatë një ushqyerje të shëndetëshme mund të paksojë rrezikun e infarktimit dhe të sëmundjeve të tjera kardiovaskulare, mund të paksojë rrezikun për diabet tip 2.
- Ngrënia e më shumë frutave dhe zarzavateve gjatë një ushqyerje të shëndetëshme mund të mbroj kundër disa tumoreve si ato të gojës, të stomakut dhe rektumit.
- Një ushqyerje e pasur me fibra, pra me fruta dhe zarzavate, mund të paksojë rrezikun e patologjive të vazave koronare, mund të ndikojë në paksimin e nivelit të kolesterolit në gjak.
- Ngrënia e frutave dhe zarzavateve të pasura në kalium, brënda një diete të shëndetëshme, mund të paksojë rrezikun që të zhvillohen gurë në veshka dhe mund të ndikojë që të paksohet osteoporozja.
- Ngrënia e ushqimeve si p.sh zarzavatet me përmbajtje të ulët kalorike në vënd të ushqimeve që kanë përmbajtje më të madhe kalorike mund të ndikojë në paksimin e sasive të kalorive të marra. Pjesa më e madhe e zarzavateve është natyrisht e varfër në yndyrna, natrium dhe kalori. Asnjë zarzavat nuk përmban kolesterol.
- Zarzavatet janë një burim me rëndësi i shumë lëndëve ushqyese, si kalium, fibra ushqimore, folate (acid folik), vitamina A, vitamina E dhe vitamina C.
- Ushqime të pasura në kalium mund të ndikojnë në mbajtjen e një presioni të ekulibruar arterial të gjakut. Midis zarzavateve që ofrojnë kalium mund të përmenden: fasulja e bardhë, domatja, (salsat e domates, lëngu i domates), panxhari, spinaqi, thjerrza, bizelet, mashurkat, patatet e ëmbla.
- Fibrat ushqimore janë me rëndësi për një funksionim korrekt të zorrëve. Ato ndihmojnë të paksohet kapsllëku dhe sëmundje të tjera të zorrëve. Ushqimet që përmbajnë fibra në zarzavate ndihmojnë që të japin ndjenjën e ngopjes me më pak kalori.
- Folati (acidi folik) ndihmon organizmin të formoj rruazat e kuqe të gjakut. Gratë në moshën riprodhuese, ato shtatzëna në tremujorin e parë të shtatzënisë duhet të konsumojnë sasi të duhura folatesh të marra nga ushqimet si dhe shtesa me acid folik. Kjo pakson rrezikun e defekteve të tubave neurale, spina bifida dhe anencefalisë gjatë zhvillimit fetal.
- Vitamina A mban sy dhe lëkurë të shëndetëshme, ndikon në mbrojtjen nga infeksionet.
- Vitamina E ndikon të mbrojë vitaminën A dhe acidet yndyrore esenciale nga oksidimi celular.
- Vitamina C ndikon në riparimin dhe shërimin e plagëve, ruajtjen e gingivave të shëndetëshme dhe kundër infeksioneve. Vitamina C ndikon në thithjen e hekurit.






Sa zarzavate duhet të hajmë?

OBSH rekomandon se nga ky grup duhet **marrë 400-600 gr zarzavate (veç patateve) ose 4-5 porcione** ditore. Pesha e një porcioni zarzavate që gatuhet duhet të jetë rreth 250 gram, (kjo është pesha neto, të gjalla të pastruara dhe qëruara); ndërsa për sallatat me gjethet e gjalla është barabar me 50-80 gram.

Një vakt porcioni me zarzavate, kupton rreth 80 gr në ditë. Në ditë një porcion i perimeve, apo frutave, mund të zëvendësohet me një gotë 200 ml lëng të perimeve, apo frutave pa sheqer.

Nevoja ditore për këtë grup varet nga **mosha, seksi dhe niveli aktivitetit fizik.**

Rekomandimi i marrjes së zarzavateve

| Rekomandimi ditor ** | | |
|---|-------------|---------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | 1 porcioni |
| | 4-8 vjeç | 1-1½ porcioni |
| Vajzat  | 9-13 a vjeç | 2 porcione |
| | 14-18 vjeç | 2½ porcione |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | 2½ porcione |
| | 14-18 vjeç | 3 porcione |
| Gratë  | 19-30 vjeç | 2½ porcione |
| | 31-50 vjeç | 2½ porcione |
| | 51+ vjeç | 2 porcione |
| Burrat  | 19-30 vjeç | 3 porcione |
| | 31-50 vjeç | 3 porcione |
| | 51+ vjeç | 2½ porcione |

** Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.

Në përgjithësi një porcion zarzavate të gjalla dhe të gatuar, ose lëng zarzavatesh të gjalla me gjethe i korrespondon një tasi plot.

Shembuj të disa porcioneve të zarzavateve

Brokoli, 5-6 tufa, të gjalla: 1 porcion

Gjethe spinaqi i gjallë, një tas: 1/2 porcioni

Sallata me gjethe jeshile e gjallë: 1 porcion

1 tas misër: 1 porcion

1 patate në furrë (5 cm diametër): 1 porcion

1 patate e mesme e zier, ose në furrë (6-8 cm diametër): 1 porcion

1 qepë e gjallë, ose e gatuar: 1 porcion

1 tas fasulesh të gatuar e kuqe, ose e bardhë: 1 porcion

- 1 tas fasule të zeza të gatuar: 1 porcion
- 1 tas me barbunja të gatuar: 1 porcion
- 1 tas me këpurdha në feta: 1 porcion
- 1 tas më lulëlakër të gatuar (7-8 tufa): 1 porcion
- 1 tas me karrota mesatare (rreth 12): 1 porcion
- 1/4 kokë sallate jeshile: 1 porcion
- 1 domate mesatare (8 cm gjatësi): 1 porcion
- 1 tas me kunguj në feta: 1 porcion
- 1 tas me patllixhan në feta: 1 porcion
- ½ tasi lëng domate: ½ porcioni

Këshilla për të konsumuar më shumë zarzavate



Në përgjithësi

- Bleri zarzavate të freskëta të stinës. Kushtojnë më pak dhe ka më shumë mundësi që shija e tyre të jetë më e mirë.
- Ruajini zarzavatet të lara, të prera, të përgatitura në ngrirje, për ti gatuar më lehtë dhe më shpejt (për shëmbull, në mikrovalë).
- Bleri zarzavate që janë të lehta për tu gatuar. Për shëmbull në markete zgjidhni qese me zarzavate të lara të pastruara dhe shtoni karrota, domate për të përgatitur një sallatë të shpejtë. Mund të bleni qese me karrota, ose selino që ti përdorni për një vakt zemër të shpejtë.
- Përdorni furrën me mikrovalë për të gatuar shpejt disa zarzavate.
- Konsumoni lloje të ndryshme zarzavatesh për ti bërë vaktet tuaja interesante.
- Provoni të hani zarzavatet e sapo zjera, ose të gjalla.
- Bleri zarzavate të freskëta të stinës. Kushtojnë më pak dhe ka më shumë mundësi që shija e tyre të jetë më e mirë.
- Zgjidhni shpesh zarzavate që kanë përmbajtje në kalium si patate, fasule, domate e përpunimet e saj (lëngu dhe salsa e domates) panxhar, fara soje, spinaq, thjerrza, barbunja dhe bizele.
- Salcat dhe përzerjet e ndryshme që i hidhen për shije (p.sh majoneza) mund ti shtojnë zarzavateve kalori, yndyrna dhe natrium.
- Përgatisni pjatat me përbërës të freskët për të paksuar marrjen e tepërt të natriumit. Pjesa më e madhe e natriumit vjen shpesh nga ushqimet e përpunuara industrialisht të ambalazuara, konservuara.
- Bleri zarzavate të konservuara që kanë etiketën “pa i shtuar kripë”.

Në tavolinë:

- Shërbeni disa lloj pjatash të kombinuara me zarzavate, si p.sh sallata me zarzavate të pjekura, supa me zarzavate dhe plotësoni me ushqime të tjera

p.sh mish, makarona etj.

- Për ditë shërbeni sallata jeshile.
- Përdorni karrota, kunguj, etj të grira imët në receta të ndryshme ushqimesh si psh pastičio, torta të kripura, qofte, etj.
- Hidhni zarzavate të prera në copëza në salsat që përgatisni për makarona, lazanja, pilafin, etj
- Hani pica me zarzavate, këpurdha, specia jeshile, domate, etj.
- Përdorni zarzavate të zjera si patate për të pasuruar gjellët si supa, gjellë me fasule, salsa, mish të zjerë, etj: shtojnë shije, lëndë ushqyese dhe përmbajtje.
- Përdorni shpesh zarzavatet e gatuar në hell/gril, barbeky. Provoni me specia, kunguj, patëllxhane, këpurdha, qepë, domate, etj

Bëni zarzavatet më të shijshme që të shtojnë oreksin:

- Shumë zarzavate janë shumë të mira që të përdoren si salca, garnitura, ose erëza. Provoni erëza, garnitura që kanë pak yndyrna si brokoli të bëra pure, tufa me lulëlakër, specia të kuqe, jeshile, selino, etj.
- Jepni ngjyrë sallatave duke shtuar karrota, lakër të kuqe të grirë, ose gjethe spinaqi. Shtoni gjithnjë zarzavate stine që të krijoni variacion gjatë vitit.
- Shtoni fasule, ose bizele të thata në pjatat mikse si, oriz, makarona, supa, etj.
- Zbukuroni pjatat, ose servirjet e ndryshme me feta zarzavate.
- Mbani në frigorifer një tas transparent, të dukshëm me zarzavate të qëruara, të prera, ku përveç karrotave, selinos, shtoni edhe brokoli, feta kastravec, specia të kuqe dhe jeshile, domate, etj.

Këshillat për më të vegjëlit:

- Jepni shëmbull të mirë fëmijëve duke ngrënë zarzavate si në vaktet zemër dhe vaktet e rregullta.
- Jepni fëmijëve mundësi të zgjedhin se cilat zarzavate të hahen në darkë si gjellë dhe cilat ti përdorin në sallata.
- Në përputhje me moshën fëmijët mund të ndihmojnë të blejnë, lajnë, qërojnë, ose presin zarzavatet.
- Kur bleni në pazar, lejoni fëmijët të zgjedhin një zarzavat të ri për ta provuar.
- Përdorni zarzavatet e prera si pjesë të vaktit zemër mbas dite.
- Fëmijët shpesh preferojnë ushqime që shërbehen të ndara veçan. Pra në vend të zarzavateve të përzjera, provoni me dy zarzavate të ndara.

Për sigurinë ushqimore:

- Lani zarzavatet para se ti përdorni. Fërkoni fort ndën ujin e rrjedhshëm për të hequr pluhurin dhe mikroorganizmat që janë në sipërfaqe. Thani dhe fshini mirë pas larjes.
- Mbani të ndara zarzavatet nga mishrat, peshqit e gjallë, kur i bleni, përgatisni dhe ruani ushqimet.

Frutat

Në këtë grup të piramidës që është afër bazës së bashku me zarzavatet janë frutat dhe gjithë derivatet e tyre në forma të ndryshme: të freskëta, të ngrira, të thara, në kuti me copa, ose të shtypura, apo si lëng.

Konsumi i përditshëm në forma të ndryshme si të gjalla, apo të gatúra, i siguron organizmit tonë një marrje me rëndësi lëndësh ushqyese dhe njëkohësisht lejon që të marrim sasi kalorish në dietë brënda vlerave të shëndetëshme, kjo si rrjedhojë e sasisë të pakët të yndyrnave dhe për aftësinë ngopëse që ka ky grup; pra ngrënia e frutave është me shumë rëndësi për mirëqënien tonë. Kujtoni se frutat dhe zarvatet e kultivuara dhe të ngrëna në stinën e duhur janë më të pasura në vitamina, përveç se të shijshme.






Përse është e rëndësishme të konsumohen fruta?

- Konsumi i frutave ka efekte pozitive mbi shëndetin: ato që hajne shumë fruta kanë më pak rreziqe për të kaluar disa sëmundje kronike.
- Një dietë e pasur në fruta dhe zarzavate është mbrojtëse dhe mund të paksojë rrezikun e infarktut, për sëmundje të tjera kardiovaskulare, dhe për dy llojet e diabetit.
- Një dietë e pasur në fruta është mbrojtëse dhe mund të paksojë rreziqet nga disa lloje tumoresh si ato në gojë, stomak dhe zorrën e trashë.
- Të konsumohen fruta dhe zarzavate të pasura në kalium është me përparësi për të paksuar rrezikun drejt gurëve të veshkave dhe osteoporozës.
- Një dietë e pasur në fruta që në përgjithësi përmbajnë pak energji për porcion ndihmon në paksimin e raportit kalorik gjatë ditës.
- Frutat, në përgjithësi janë të varfëra në yndyrna, natrium dhe kalori. Nuk përmbajnë kolesterol.
- Fruti është një burim më rëndësi i shumë lëndëve ushqyese si kaliumi, fibra, vitamina C, A dhe acid folik.
- Frutat më të pasura në kalium janë bananet, kumbullat, pjeshkët, kajsitë (edhe të thata), shalqiri dhe lëngu i portokallit.
- Vitamina C që gjendet në fruta është një faktor mbrojtës me rëndësi në periudhën e rritjes për riparimin e indeve, shërimin e plagëve, rritjen e dhëmbëve dhe mbrojtjen e gingivave.
- Acidi folik ndihmon të ruhet një prodhim normal i rruazave të kuqe dhe tashmë e kemi përmendur vetinë e tij për të parandaluar defektet e tubave neurale tek fëmijët gjatë shtatzënisë së nënës.

Sa fruta duhen konsumuar?

Simbas piramidës ushqimore duhet konsumuar 5-6 porcione/porcione fruta dhe zarzavate në ditë, me një marrje në javë rreth 21 porcione fruta dhe 14 zarzavate në ditë. Nevoja ditore për këtë grup varet nga mosha, seksi dhe niveli i aktivitetit fizik

Rekomandimi i marrjes së frutave

| Rekomandimi ditor ** | | |
|---|------------|---------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | 1 porcion |
| | 4-8 vjeç | 1-1½ porcioni |
| Vajzat  | 9-13 vjeç | 1½-2 porcione |
| | 14-18 vjeç | 1½-2 porcione |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | 1½-2 porcione |
| | 14-18 vjeç | 2-3 porcione |
| Gratë  | 19-30 vjeç | 2-3 porcione |
| | 31-50 vjeç | 2-2½ porcione |
| | 51+ vjeç | 2-2½ porcione |
| Burrat  | 19-30 vjeç | 2-3 porcione |
| | 31-50 vjeç | 2-3 porcione |
| | 51+ vjeç | 2-3 porcione |
| | | |

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.*

Një porcion është i barabartë me një peshë rreth 150 gram pra i korrespondon një fruti mesatar (mollë, dardhë, portokall, peshk, etj), ose 2-3 copë kur bëhet fjalë për mandarina, kumbulla, kajsi, ose fruta të tjera të vogla. Në rastin e një fruti që konsumohet me feta një porcion kupton: një fetë shalqi, dy feta pjepër, një fetë rrumbullake ananasi, etj. Ndërsa përsa i përket lëngut të frutave, porcioni është ekuivalent i një konfeksioni/ shishe normale prej 125 ml.

Shembuj të disa porcioneve në fruta

1 banane e madhe (e gjatë 20-24 cm): 1 porcion

1 tas me fruta të freskëta, të coptuara në feta, ose në kube, ose të konservuara pa lëng: 1 porcion

1 portokall i vogël (diametri 6 cm): ½ porcioni

½ tasi (1 gotë mesatare) lëng portokalli: ½ porcioni

1 gjysëm pjeshke: ½ porcion
1 tas me copa, feta, e freskët, ose e gatuar me dardhë = 1 porcion

3 kumbulla mesatare, ose 2 të mëdhaja: 1 porcion

16 kokrra rrush i thatë: ½ porcioni

4-5 luleshtrydhe: ½ porcioni

1 vesh rrush me 50 kokrra: 1 ½ porcioni
1 fet e hollë (trashësia 2.5 cm), shalqiri, ose
12 copa të prera në kube (3 cm anësore): 1 porcion
2 mandarina (diametri 6 cm): 1 porcion

Këshilla për të konsumuar më shpesh frutat

Në përgjithësi:

- Gjithnjë mbi tavolinën e kuzhinës mbani një kosh me fruta dhe gjithashtu vendosni një sasi të mjaftueshme rezervë edhe në frigorifer.
- Ruani frutat e prera në copa në frigorifer.
- Bleni fruta të stinës: përveç se janë më të lira, kanë më shumë shije dhe aromë.
- Bleni fruta të konservuara (e tharë, e ngrirë, në kuti) në mënyrë që të keni gjithnjë një rezervë të mjaftueshme në rast mungese të frutit të freskët. Në përgjithësi preferoni ato fruta të konservuara që kanë sasi më të pakët sheqeri.
- Preferoni frutin e plotë, në copa, në vend të lëngjeve që kanë më pak fibra.
- Konsumoni shpesh fruta të pasura në kalium, si bananet, kumbullat, pjeshkat, kajsitë (edhe të thata), pjeprin dhe lëngun e portokallit.
- Në se zgjidhni të konsumoni fruta të konservuara në kuti, kanoçe, preferoni ato që kanë të shtuar lëngun e frutit dhe ujë dhe jo ato që ju janë shtuar shurupe të sheqerosura, shërbet, etj.
- Zgjidhni shpesh lloje të ndryshme frutash: çdo frut ka një përmbajtje të ndryshme të lëndëve ushqyese.
- Në mëngjez, shoqëroni drithrat që merrni (çerealet) me fruta, ose pini një lëng fruti, ose mund ti shtoni frutat në copa tek qumështi, kosi, etj.
- Në drekë, ose në darkë, konsumoni gjithnjë një frut, ose veçan ushqimeve të tjera, ose në sallatë. Në se hani jashtë shtëpisë një vakt të shpejtë, merrni gjithnjë me vete një frut, ose pini një lëng frutash pa sheqer.
- Eksperimentoni metoda të reja për të ngrënë më shumë fruta: shtoni frutat në sallatë, përgatisni pure dhe salsa me frutat si shoqëruese të mishrave, shoqëroni djathrat me feta mollësh, ose dardhash.
- Mësohuni të përdorni shpesh lëngun e limonit në sallata, peshk, frutat e detit, mishrat në hell, etj.
- Në vaktet zemër, ose kur merrni një aperitiv për të hapur oreksin, përgatisni dhe shërbeni gjithnjë fruta të plota, ose në copa.
- Zëvendësoni shpesh ëmbëlsirën me krem me fruta të pjekura, ose preferoni tartet (ëmbëlsirat) që kanë si garniturë fruta, ose tortat e mbushura me fruta (p.sh strudeli).

Si vakte zemër:

- Fruta e thatë në copa është një vakt zemër elegant. Sot mund të gjeni edhe sallata frutash, ose konserva me fruta në copa të ambalazuara në një porcion.
- Fruti i thatë është një zëvendësues i mirë i karamelëve, çimçakizave: ushqyes dhe i lehtë për tu konsumuar.
- Akulloret me fruta janë më të lehta se ato me qumësht, çokollatë, panë, etj.
- Disa prodhime bulmetrash si p.sh kosi, sot ekzistojnë në treg të përgatitura me fruta në copa, ose pure

Bëjeni frutën më terheqëse për tu ngrënë:

- Shija, oreksi, ose nepsi për të ngrënë më shumë fruta (pjepri, molla, luleshtrydhet, frutat e pyllit, etj) shtohet më shumë në se shoqërohen me salsa, ose kremra, por kujdes në këtë rast preferoni ato që janë më pak të yndyrshme!
- Frutat e bëra pure me makinat mikser të guzhinës të përzjera me qumësht që përmban pak yndyrë janë një burim i mirë energjie dhe freskie.
- Kur përgatisni torta dhe biskota provoni të përdorni salsën (puretë) e frutave p.sh. të mollës si zëvendësues të yndyrnave.
- Përgatisni kombinime të thjeshta dhe mund të provoni njëherësh fruta me përmbajtje të ndryshme: një fetë mollë, ose dardhë e pjekur + një fetë mollë e gjallë + një fetë portokall, etj.
- Përgatisni sallata të thjeshta frutash duke përzjerë mollë, dardha, ose banane me fruta më të athta si portokalle, fruta pylli, duke shtuar lëng limoni për të mos u nxirë.

Këshilla për fëmijët e vegjël:

- Jini shëmbull pozitiv në familje, duke ngrënë shpesh fruta në fund të çdo vakti.
- Ofroni gjithnjë një zgjedhje të gjerë frutash në fund të vakteve.
- Simbas moshës së tyre fëmijët ndihmohen që të hajjnë fruta, duke ja qëruar, pastruar, prerë në copa.
- Kur shkoni në pazar, bëni kureshtar fëmijët për llojet e reja të frutave duke i blerë dhe ofruar për ti ngrënë në shtëpi
- Zbukuroni pjatat me copa, ose feta frutash.
- Përdorni frutat për të bërë figura zbavitëse që ngrënia e tyre nga fëmijët të shndërrohet në një lojë.
- Jepni rrush të thatë, ose fruta të thata në copa në vend të karamelëve.
- Në fast foodet insistoni duke propozuar zgjedhjen e sallatave, me fruta dhe lëngjeve të frutave.
- Mësoni të hajjnë fruta në copa, ose lëngje frutash me 100 për qind fruta, duke i shpjeguar se shumë lëngje frutash të gazuara, të aromatizuara (psh arançiatat, fantat, etj) kanë pak fruta dhe shumë sheqer!

Për sigurinë ushqimore

- Lani me kujdes frutat vetëm përpara se ti përgatisni dhe hani, duke i larë mirë nën rrjedhjen e ujit të rubinetit dhe fërkuar me duar që të hiqni pluhurin dhe lëndë të ndryshme që mund të kenë në sipërfaqe. Kulloni dhe thani e fshini pas larjes.
- Mbani frutat e ndara mirë nga mishrat, peshku, gjatë kohës që i transportoni nga tregu në shtëpi, në vendet ku i ruani, apo në tavolinat ku i përgatisni.



Pjesa më sipër e Piramidës paraqet në krahun e majtë grupin e bulmetrave, qumështi, kosi, djathi, etj dhe në krahun e djathtë grupin e mishit, peshkut, vezës, etj

Në të djathtë është grupi i ushqimit i përbërë nga mishi, alternativat e mishit, bishtajoret, vezët.

Në këtë grup bëjnë pjesë një gamë e gjerë ushqimesh që përmenden si burim i privilegjuar proteinash. Por kjo kategori duhet përmendur në mënyrë të veçantë, sepse disa prodhime kanë sasi të ndjeshme yndyrnash dhe kolesterolit

Mishrat, sallamrat vezët zakonisht përdoren shpesh në dietën e një personi. Mishrat dhe peshku përbëjnë pjata të veçanta. Vezët përdoren shpesh edhe si përbërës të përgatitjes së tortave, supave, por edhe për fritata, krepa, etj

Bishtajoret përdoren si pjata të veçanta, ose në supa. Ndërsa sallamrat, proshuta, mortadela, etj. shpesh konsumohen si antipasta, ose si vakte zemër me buke. Edhe arrat e farat kanë sasi të mira proteinash dhe yndyrna jo të ngopura.

Mishrat

Me mishra kuptohet muskuli i kafshëve që përdoret si ushqim; ku speciet më të përdorura janë lopa, derri, qingji, delja, lepuri, etj.

Gatimi i mishit është me shumë rëndësi sepse përmirëson higjienën, e bën më të lehtë për ta përtypur, tretur dhe përmirëson edhe shijen. Mishrat klasifikohen mbi bazën e ngjyrës:

Mishra të bardha, që i përkasin, viçi, qingji, pula e lepuri, etj;

Mishrat e kuq që i përkasin: lopa, derri, edhe shpezët e egra si pata, fazani.

Ngrënia e mishrave është më rëndësi për një ushqyerje të mirë, sepse ndikon në marrjen e proteinave me vlera të larta biologjike dhe përmbajtja e tyre shkon nga 15 gr derin në 22 gr për 100 gr, simbas llojit të mishit dhe prerjes anatomike të tij. Rreth 40 për qind e proteinave të mishit përbëhet nga aminoacide thelbësore për organizmin e njeriut.

Përbërja në yndyrna është nga 2 për qind deri në 30 për qind dhe varet nga prerja e mishit që përmban yndyrë të padukshme në fibrat muskulare dhe yndyrën e dukshme. Yndyrnat janë kryesisht të ngopura, mono të pangopura dhe ka pak yndyrna poli të pangopura.

Në mishra janë të pranishme edhe vitamina të grupit B e në veçanti B12, ku marrja e 50 për qind të nevojës së kësaj të fundit sigurohet vetëm nga mishi dhe mëlçitë, ka vitamin B3 (niacinë), dhe minerale si hekur zink, bakër. Mjaft rëndësi ka përmbajtja në hekur në veçanti në mishrat e kuq, sepse është hekuri që thithet më shumë nga organizmi. Mishrat plotësojnë nevojat në selenium, bakër dhe zink.






Në zgjedhjen e mishit këshillohet të zgjedhim pjesët me më pak dhjam, të alternohen mishrat e kuq me ato të bardha dhe të mënjanohet konsumi tepërt i disa llojeve që përmbajnë kolesterol.

Kur konsumohet një ushqim i tillë, duhet të përdoren vetëm sasi të vogla sepse organizmi ka nevojë për rreth 0, 8 gr proteina në ditë për kg peshë trupi ideale, pra 50 gram proteina në ditë.

Porcioni ditor është 100 g mish (krudo) që i korrespondon një fete mishi, ose dy gofte. Këshillohet të merret maksimum 5 porcione në javë jo të gjitha ditët.

Nevoja ditore për këtë grup varet nga moshja, seksi dhe niveli aktivitetit fizik.

Rekomandimi i marrjes së mishrave

| Rekomandimi ditor* | | |
|--|-------------|---------------------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | (2 porcione): 50 g** |
| | 4-8 vjeç | (3-4 porcione): 80-100g** |
| Vajzat  | 9-13 a vjeç | (5 porcione): 120 g** |
| | 14-18 vjeç | (5 porcione): 120 g** |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | (5 porcione): 120 g** |
| | 14-18 vjeç | (6 porcione): 150 g** |
| Gratë  | 19-30 vjeç | (5½ porcione): 130 g** |
| | 31-50 vjeç | (5 porcione): 120 g** |
| | 51+ vjeç | (5 porcione): 120 g** |
| Burrat  | 19-30 vjeç | (6½ porcione): 160 g** |
| | 31-50 vjeç | (6 porcione): 150 g** |
| | 51+ vjeç | (5½ porcione): 130 g** |

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.*

Një porcion i këtij grupi është 25-30 gr mish, pulë, ose peshk, 1/4 tasi fasule të thata të gatuar, 1 vezë, 20 g arra, ose fara, 2-3 feta sallami

Disa shembuj të racioneve të mishrave

1 biftek lope: 4-5 porcione

2 qofte: 4 porcione

1 bërçollë shpatull derri: 4-5 porcione

1/2 gjoksi pule: 3 porcione 1 hamburger me mish pa dhjam dhe i vogël = 2 - 3 porcione

Peshqit

Mishi i peshkut është shumë i tretshëm sepse fijet muskulare janë të shkurtëra dhe të buta, nuk kanë kolagjen dhe prandaj përtypen lehtë. Peshqit përmbajnë proteina me vlera të larta biologjike, sasi të ndryshme të yndyrnave midis të cilave ato thelbësore dhe shumë pak karbohidrate.

Tek peshqit përmbajtja në proteina luhatet nga 1 për qind në 20 për qind, ndërsa tek midhjet karkalecat nga 9 për qind në 16 për qind. Përmbajtja e yndyrnave është e ndryshme, prandaj peshqit klasifikohen në:

- **pa dhjam** (yndyrë 1-3 për qind): gaforre, kallamari, koca, levreku, qefulli, gjuhëza, midhjet, polipi, sepia;
- **gjysëm të yndyrshëm** (yndyrë 3-10 për qind): cironkat, peshku shpatë, barbuni, toni;
- **të yndyrshëm** (yndyrë mbi 10 për qind): ngjala, harenga, skumria.

Në yndyrën e peshqëve janë të pranishme acidet yndyrore poli të pangopur që i përkasin acideve yndyrore thelbësore. Familja e acideve yndyrore omega-3 që siç e kemi përmendur më herët ndikon në problemet kardiovaskulare. Përmbajtja në kolesterol është rreth 50 mg.

Peshku është një burim i mirë jodi, kalciumi, fosfori, bakri, magnezi, hekuri, seleniumi dhe natriumi. Hekuri gjëndet në veçanti në formë lehtësisht të thithshme në midhjet, guaskat rreth 5-6 mg për 100 gram prodhimi, ndërsa për jodin dhe seleniumin duhet ditur se 150-200 gram peshk japin sasi të mjaftueshme për të kënaqur nevojën ditore të organizmit të një të rrituri.

Përmbajtja në vitamina është e mirë për vitaminat B1, B2, B12 e PP, por peshku është edhe një burim shumë i mirë, thuajse ekskluziv për vitaminat A e D të pranishme në mëlçi (p.sh vaji i mëlçisë së merlucit).

Marrja energjitike në prodhimet e peshkut varet nga përmbajtja e yndyrnave dhe mund të luhatet nga 70 në 200 kkal për 100 g ushqim neto.

Gaforret dhe molusqet nuk mund të quhen peshq. Duhet kujtuar gjithashtu se përmbajtja në kolesterol në këto ushqime është më e lartë, pra duhet kufizuar ngrënia e shpeshtë e tyre. Porcioni marrjes së peshkut është rreth 25-30 g, pra rreth 150 gram në ditë dhe rekomandohet marrja në javë prej të paktën 2 porcionesh,

Shembuj të porcioneve tek grupi peshqve

1 fet salmon, ose peshk shpatë: 6 porcione

7 karkaleca mesatar: 2 porcione

1 kuti toni e kulluar: 3-4 porcione

1 peshk troftë: 3 porcione

Vezët

Megjithëse në treg mund të gjenden edhe vezë kafshësh të ndryshme, kur i referohemi vezës është fjala për vezën e pulës. Vezët janë burimi absolutisht më i kompletuar i proteinave.

Kanë një indeks të lartë ngopje dhe një marrje të ulët kalorish, për të cilat ato shpesh udhëzohen të përdoren në regjime dietetike me pak kalori. Kanë një përmbajtje veçanërisht të lartë në kolesterol dhe prandaj duhen përdorur me kujdes, por jo të ndalohen fare në rastet e hiperkolesterolemisë.

E bardha e vezës përbëhet në pjesën më të madhe nga uji (më pak se 90 për qind), proteina (ovoalbumina, ovotransferrina, ovomukoide, etj). E bardha përmban sasi të

rëndësishme kalciumi, klori, jodi, hekuri dhe minerale të tjera në sasi më të pakët (magnezium, manganezi, fosfori, kaliumi, natriumi) dhe shumë vitamina: A, D, E, B12, etj.

Në të kuqen e vezës janë të pranishme 16 për qind proteina dhe 32 për qind yndyrna, në pjesën më të madhe (rreth 2/3) trigliceride, më pak se një e treta fosfolipide dhe 5 për qind kolesterol. Porcioni është barabar me një vezë dhe gjatë javës këshillohet marrja e të paktën 2-3 porcione, maksimumi 4 porcione.

Legumet/bishtajoret

Legumet hahen si të freskëta ashtu edhe të thata gjatë dimrit. Mbajtja e legumeve të thata në ujë përdoret për ti rehidruar dhe për ta bërë lëkurën e tyre më të butë në mënyrë që të ziejnë më shpejt. Gjatë kësaj faze mund të largohen disa lëndë jo të mira ushqyese. Sot legumet mund ti gjejmë edhe në kanoçe që mund ti kemi më të gatshme për tu gatuar dhe në çdo stinë.

Sasia në proteina, mbështetet në përmbajtjen e aminoacideve. Bishtajoret në fakt janë ushqimet bimore me përmbajtje të lartë proteinike, që përmbajnë rreth 20 për qind (dyfishin e drithrave dhe një sasi analoge me atë të mishrave, megjithëse me vlerë më të ulët biologjike). Marrja proteinike e bishtajave në se shoqërohet me drithra (p.sh makarona me fasule, oriz me bizele, etj) mund të kompletoj vlerën e tyre biologjike që mund të arrij pothuajse nivelin e mishit.

Në gjendje të thatë bishtajoret kanë një përmbajtje të lartë karbohidratesh, që është kryesisht niseshteja. Vlera kalorike e tyre pra është e lartë duke i bërë këto ushqime një burim të mirë energjie.

Yndyrnat që kanë bishtajoret përmbajnë një sasi të pakët të acideve yndyrore thelbësore. Kanë përmbajtje të lartë në fibra dhe janë burime me rëndësi të vitaminave të grupit B (B1 e B2), niacinë e folate. Gjithashtu kanë minerale, si pak hekur, zink dhe kalcium.

Një porcion i referohet rreth 30-35 gram legume (të thata), ose 100 g (të freskëta) dhe këshillohet ngrënia e 2 porcioneve në javë.

Shembuj të porcioneve me legume

1/2 tasi me fasule të gatura: 2 porcione

1/2 tasi me fasule të zeza të gatuar: 2 porcione

1 tas supe me bizele = 2 porcione

1 tas supe me thjerrza = 2 porcione

Sallamrat

Sallamrat mund të klasifikohen në dy kategori të mëdha:

- **të mbushur** (mishi grihet dhe mbështillet me zorrët) mortadela, sallami turist, salçiçe, etj.
- **të pa mbushur** (proshuta, panceta, bresaola etj.).

Cilësia e sallamrave është e lidhur ngushtë me llojin e mishit dhe lëndët e para të përdorura. Përveç mishit në përgatitjen e sallamit përdoren edhe përbërës si erëza,

sheqerna dhe shpesh konservant artificial. Sallamrat karakterizohen edhe në funksion të stazhionimit që mund të jetë i shkurtër, ose shumë i zgjatur, simbas llojit.

Sallamrat japin proteina me cilësi shumë të lartë, sepse janë të pasur me aminoacide thelbësore që treten lehtë nga organizmi jonë. Gjithashtu janë edhe një burim i mirë i vitaminave të grupit B, veçanërisht i vitaminës B1, niacinës, e B12, dhe mineralesh si hekur, zink në formën që thithet mirë nga organizmi ynë.

Sallamet përbëjnë një alternativë të mishit në pjatat e dyta, megjithatë duhet bërë kujdes në ngrënien e sallamrave të mbushur sepse kanë përbërje më të pasur me yndyrna, mund të ndikojnë në bilancin e yndyrnave dhe të shtojnë nivelet e kolesterolit në gjak.

Sallamet gjithashtu për konservimin e tyre kanë nevojë për trajtim me kripë që shton përmbajtjen e tyre në natrium; ky është fakt i rëndësishëm sepse ne kur ushqehemi kemi zakon që të marrim një sasi kripe ndoshta edhe 10 herë më shumë se sa kemi nevojë, pra kujdes për ato që vuajnë nga hipertensioni arterial.

Porcioni i referuar i korespondon 50 gram, psh janë rreth 3 feta proshutë, ose 6-7 feta të vogla sallami. Këshillohet marrja deri në 3 herë në javë, pra jo për ditë.

Shembuj të porcioneve të sallamrave

6 feta proshutë (e pjekur, ose krudo): 2 porcione

6 feta bresaola: 2 porcione

4 feta sallami i thatë (turist, hungarez, milanez): 1 porcion

Frutat e thata dhe farat

Me fruta të thata kuptohen frutat që janë me guackë (p.sh. arra, kikiriku, bajame, lajthia etj.); farat vajore janë farat e disa bimëve (p.sh kungulli, suzami, lule dielli, etj), që kanë karakteristika shumë të ngjashme me ato të frutave të thata. Këto lloj ushqimesh janë pak të përdorëshme në dietën tonë, por duhen përdorur më shumë sepse përmbajnë lëndë ushqyese të rëndësishme, veçanërisht seleniumi, (me veti antioksiduese dhe ndikon në ruajtjen e imunitetit) magnezium, hekur dhe zink.

Gjithashtu janë shumë të pasur me yndyrna të pangopura omega-3, që ndikojnë në sëmundjet kardiovaskulare, por duhet patur kujdes se ato kanë një sasi të lartë kalorish.

Porcioni i arrave dhe frutave të thata është 20 g fruta të thata, ose fara, 2 grushta me fruta të thata, ose fara = 2 porcione

Shembuj të porcioneve të frutave të thata dhe fara

30 g fara të thata mikse: 2 porcione

6 thelbinj arra: 2 porcione

25 bajame të thata: 2 porcione

Në përgjithësi duhet që të kombinohen llojet e ndryshme të prodhimeve të këtij grupi si p.sh. mishrat të merren 2-3 porcione javore, bishtajoret, veza, sallamrat, mishi thatë 1-2 porcione në javë, frutat e thata dhe farat 1-2 porcione në javë

Këshilla për tu ndihmuar që të bëni zgjedhje të mira të ushqimeve të grupit të mishrave, shpendëve, peshqëve, vezët, legumet dhe sallamrat

Zgjidhni ushqime që kanë pak yndyrë.

- Filloni duke zgjedhur prodhime me pak yndyrë:
 - Pjesët e mishit të lopës me më pak yndyrë janë: bifteku, rosto, shpatulla, brinjët, kundrafileto, pjesa e brëndëshme e kofshës.
 - Pjesët e mishit të derrit me më pak dhjam janë: kondra fileti i derrit, fileto, proshuta, ose shpatulla.
 - Zgjidhni mishin e grirë me shumë pak dhjam.
 - Bleni copat e pulës pa lëkurë, ose hiqni lëkurën përpara se ta gatvani.
 - Gjokset e pulës pa kocka dhe pa lëkurë janë zgjedhja me më pak dhjam.
 - Zgjidhni pulë deti, gjel deti, rosto, proshutë, ose sallame të prera në feta hollë për sandviçe në vënd të atyre që janë më të dhjamosura si mortadela dhe sallamrat e tjera.

Hiqni dhjamin:

- Pastroni të gjithë dhjamin e dukshëm të mishit dhe të pulës përpara gatimit.
- Mishrat, pulën, peshkun, në vënd që ti skuqni i piqni, gatvani në gril, në mikrovalë, ose zjeni
- Gjatë gatimit hiqni, ose fshijeni yndyrën e tepërt.
- Mos i lyeni me buk të thekur, ose me vezë, mishrat, pulën, ose peshkun. Kjo i shton kalori dhe yndyrna të tjera dhe bën që ushqimi të thithi më shumë yndyrë gjatë skuqjes.
- Mos i shtoni dhjamë bizeleve, fasuleve, etj.
- Mishrave të kuq, pulës mos i shtoni garnitura, ose mos i hidhni salsa që kanë shumë yndyrna, veçanërisht ato shtazore.

Ndryshoni zgjedhjen tuaj të marrjes së proteinave:

- Zgjidhni më shpesh peshkun në drekë dhe në darkë. Kërkoni peshk që është i pasur me acide yndyrore omega-3, si salmoni, trofta, levreku, sardelet, ngjalat.
- Zgjidhni më shpesh bizele, fasule si pjatë kryesore, ose si kontorno.
- Zgjidhni si vakt zemër frutat e thata, në sallata, ose në pjatat kryesore. Përdorni frutat e thata për të zëvendësuar mishrat e pulat dhe jo si shtesë të këtyre ushqimeve.

Çfarë të kërkojmë në etiketën e ushqimit:

- Kontrolloni etiketën me informacionet që jep për lëndët ushqyese për: yndyrna të ngopura, kolesterol, yndyrna të pangopura dhe përmbajtjen e natriumit për ushqimet që janë të ambalazuara. Zgjidhni prodhimet që kanë më pak acide yndyrore të ngopura
- Mishrat e përpunuara si proshuta, salçiçe dhe mishrat për sendviçe si psh hamburger, kanë shtesa në natrium. Kontrolloni në etiketë përbërësit dhe informacionet e lëndëve ushqyese për të kufizuar konsumin e natriumit.
- Pula, gjeli i detit e mishi derrit i ambalazhuar të cilit i është shtuar një solucion që ka kripë kanë më shumë natrium

Si ti ruajmë të sigurta ushqimet:

- Ndani ushqimet e gjalla, nga ato të gatuar dhe ushqimet që janë gati për tu ngrënë.

- Mos e lani, as shpëlani mishin, ose shpezët, (pulat). Larja e mishit, ose e pulës së gjallë është një gabim që shpesh e bëjmë në kuzhinë. Thjesht është një procedurë jo e nevojshme. Uji rubinetit nuk eliminon bakteritet që mund të shkaktojnë helmime ushqimore, ato ngordhin vetëm gjatë gatimit. Pra larja e mishrave me ujin e rubinetit nuk bën gjë tjetër veçse përhap mikrobet në një rreze deri në një 1 metër nga vendi ku po e lajmë dhe kjo do të ndoti vendin tuaj të punës, kuzhinën, etj.
- Lani tavolinat e punës ku përpunuat mishrat, thikat dhe të gjitha mjetet e tjera me ujë të nxehtë dhe sapun mbasi keni përgatitur çdo ushqim dhe para se të kaloni në përgatitjen e ndonjë lloji tjetër ushqimi.
- Ruani mishin, pulën gjithnjë në katet më të ulta të frigoriferit në mënyrë që lëngjet/salcat e tyre mos të kullojnë mbi ushqimet.
- Gatvani ushqimet në një temperaturë të sigurt për të ngordhur mikrobet. Mund të përdorni një termometër kuzhine/furre që mat temperaturën e mishit, pulës së gatuar për tu siguruar që mishi është gatuar plotësisht
- Vendosni në ngrirje ushqimet e mbetura, ushqimet e papërdorura brënda dy orëve dhe shkrini si duhet ushqimet.
- Programoni kohën për shkrirjen e ushqimeve. Mos i shkrini asnjëherë ushqimet në temperaturë ambiente. I shkrini ushqimet duke i zbritur nga reparti i ngrirjes në frigoriferin në katet e poshtë, ose duke i vendosur nën ujë të ftohtë, apo duke i shkrirë në mikrovalë.
- Mënjanoni ngrënien e vezëve të gjalla, ose të zjera pak, apo ushqime që kanë vezë të gjalla, mish, ose pula të gjalla, ose të pa gatuar mirë.

Zgjedhjet vegjetariane në grupin e mishrave, peshqëve, vezëve, bishtajoreve, sallamrave:

- Vegjetarianët marrin një sasi të mjaftueshme proteinash nga ky grup ushqimesh me kusht që llojet dhe sasi të ushqimeve të jenë të përshtatëshme.
- Burimet e proteinave nga ky grup përfshijnë vezët (për ato që hajjnë vezët) fasule, frutat e thata, bizelet dhe prodhimet me bazë soje.

Qumështi dhe Bulmetrat

Në të majtë të shtresës së mesit të piramidës është grupi që përmban bulmetrat, qumështin me sasi të pakët yndyre dhe nënproduktet e tij.

Në dietën tonë qumështi dhe djathrat janë një burim i rëndësishëm kalciumi, proteinash. Këshilla që i referohet veçanërisht djathit është që të përdoret me kujdes në dietën tonë. Shpesh në e marrim djathin si një ushqim shtesë (p.sh. në fund të një vakti) dhe jo si një pjatë të veçantë. Pana dhe gjalpi megjithëse janë derivate të qumështit nuk hyjnë në këtë kategori.

Qumështi

Në ushqyerjen tonë mund të përdoren lloje të ndryshme qumështesh, si ai lopës, dhisë, deles, gomarcës, ose qumështi i gjirit të nënës, por në përgjithësi kur flasim për qumësht i referohemi atij të lopës.

Qumështi përbëhet prej 87 për qind ujë, në të cilën gjenden proteina (3, 3 për qind) me vlerë të lartë biologjike, yndyrna (3, 6 për qind) më shumë të ngopura me zinxhir të shkurtër dhe të tretëshme lehtësisht, sheqerna (4, 9 për qind) kryesisht laktoza që përbëhet nga galaktoza dhe glukozja. Vitaminat me sasi më të shumtë në qumësht janë vitamina A, B1, B2, B12 e acidi pantotenik.

Përsa i përket mineraleve, qumështi ka përmbajtje të lartë në kalcium dhe konsiderohet si burimi kryesor i marrjes së tij, (120 mg/100g) në ushqyerjen tonë, sepse ai gjendet në një formë që thithet lehtësisht nga organizmi.

Marrja kryesisht e vitaminave të qumështit varet nga lloji i trajtimit që qumështi pëson përpara se të tregtohet. Në shitje mund të gjejmë qumështin e pasterizuar (që në etiketë shpesh tregohet me shprehjen “i freskët”) dhe qumështin me një konservim të gjatë (UHT-ultra high temperature, që ka një kohë zgjatje më të madhe 3-6 muaj). Në fakt qumështi UHT konsiderohet si qumësht i vdekur pasi nuk ka enzime dhe bakterie qoftë edhe të mira! Ky lloj qumështi ndryshon shumë në shije me qumështin e freskët, por nga proteinat janë njësoj. Ruajtja e freskisë së qumështit është sinonim i një procedure konservimi më pak invazive, me nivele më të mira të mikronutrientëve. Pra qumështi i freskët i pasterizuar është më i miri.

Djathrat

Duke qënë se ka shumë lloje, djathrat mund të klasifikohen simbas faktorëve të ndryshëm që lidhen me përbërjen e tyre, karakteristikat organoleptike dhe teknologjinë e përgatitjes.

→ Në bazë të llojit të qumështit të përgatitur dallohen:

- **djathra të lopës:** përgatitur me qumësht lope (p.sh gorgonzola)
- **djathra të deles:** përgatitur me qumësht dele
- **djathrat e dhisë:** përgatitur me qumësht dhije
- **djathra buallice:** përgatitur me qumësht buallice (p.sh mocarella)
- **djathra të përzjera:** me qumështe të ndryshme: lopë/dhi, lopë/dele, etj.

→ Në bazë të përbërjes djathrat dallohen:

- **djathra me brumë të butë:** me një përmbajtje uji mbi 40 për qind
- **djathra me brumë të fortë, ose gjysëm të fortë:** me një përmbajtje uji më pak se 40 për qind (p.sh kaçkavalli)
- **djathrat e freskët me një përbërje kremoze** (djathrat e përgatitura në shtëpi) dhe një përmbajtje uji mbi 40 për qind.

→ Në bazë të teknologjisë së përpunimit dallohen:

- **djathra me brum krudo:** në të cilin brumi i djathit (gjiza e djathit) nuk i nënshtrohet zjerjes (p.sh. gorgonzola)

- **djath me brum gjysëm të zjerë:** kur gjiza e djathit nxehet deri në 48 °C
- **djath me brum të pjekur:** kur gjiza e djathit nxehet mbi 48 °C, por jo mbi 58 °C (p.sh parmixhano, ementali, djathi i fortë kaçkavall)
- **djathra me brum elastik të fijëzuar,** ku gjiza e djathit zhytet në ujë të ngrohtë dhe i nënshtrohet fijëzimit (p.sh mocarela)

➔ Në bazë të kohës së stazhionimit dallohen:

- **djathra të freskët:** që duhen konsumuar për pak ditë nga momenti prodhimit, (p.sh djathi i butë, maskarpone)
- **djathra të stazhionuar, të paktën për 30 ditë** (djathi i bardhë i baxhos)
- **djathra të stazhionuar, me pjekuri mesatare, deri në 6 muaj** (për shëmbull gorgonzola)
- **djathra të stazhionuar, me pjekuri mesatare, nga 6 në 24 muaj** (për shëmbull djathi kaçkavall)

➔ Në bazë të përmbajtjes së lëndës së yndyrshme dallohen:

- **djathra me yndyrë jo më pak se 42 për qind në lëndën e thatë** (për shëmbull djathrat e deles, gorgonzola)
- **djathra gjysëm të yndyrshëm që kanë një përmbajtje yndyre midis 20 për qind dhe 42 për qind të lëndës së thatë** (për shëmbull parmixhani)
- **djathra me pak yndyrë, që kanë një përmbajtje yndyre më pak se 20 për qind**

Djathrat e freskët përmbajnë një përqindje më të madhe uji dhe si rrjedhojë kanë një sasi më të vogël lëndësh ushqyese krahasuar me ato të stazhionuar. Proteinat e djathrave kanë një vlerë të lartë biologjike, njësoj si proteinat e tjera me origjinë shtazore: ndërsa përmbajtja në karbohidrate është e papërfillshme. Përmbajtja e yndyrnave luhetet nga rreth 8 për qind në djathrat e freskëta, deri në 36 për qind në djathrat e stazhionuara; yndyrnat e djathrave përmbajnë acide yndyrore të ngopur me zinxhir të shkurtër që i japin aromën dhe shijën tipike secilit djath.

Përmbajtja e lartë e kalciumit tek djathrat bën që të plotësohen nevojat tonapër këtë mineral. Por duhet kujtuar se edhe përmbajtja e natriumit është e lartë, i cili përdoret në formë kripe në fazën e përgatitjes së djathrave. Vitaminat e grupit B janë të pranishme në sasi të vogla, ndërsa ka sasi të mirë të vitaminës A. Rikota, gjiza nuk është djath, sepse përgatitet nga hirra e eliminuar në fazën e mbledhjes së gjizës së djathit, gjatë procesit të përgatitjes së tij. Hirra që merret ka proteina, kripra minerale dhe një sasi të pakët yndyre më tej i nënshtrohet zjerjes (dhe bëhet gjizë). Vlera energjike e djathrave varet nga përmbajtja e yndyrnave dhe është nga rreth 260 kcal në një djath të freskët deri në 400 kcal në disa djathra të stazhionuara.

Përse ka rëndësi të hahen bulmetrat?

Ushqimet e grupit të qumështit furnizojnë lëndë ushqyese që janë jetësore për ruajtjen e organizmit. Këto lëndë ushqyese përfshijnë kalcium, kalium, vitamina D dhe proteina. Të konsumosh periodikisht qumësht dhe bulmetra është e vlefshme për shëndetin: për shëmbull, personat që marrin një dietë të pasur me qumësht dhe bulmetra mund të paksojnë rrezikun e osteoporozës gjatë gjithë ciklit të jetës.

Efektet pozitive mbi shëndetin

- Marrja e duhur e qumështit dhe bulmetrave ndikon në ndërtimin dhe ruajtjen e masës kockore gjatë gjithë ciklit jetësor. Kjo mund të paksoj rrezikun e një osteoporozë.
- Konsumi i bulmetrave është veçanërisht më rëndësi për shëndetin e kockave gjatë foshnjërisë dhe adoleshencës kur ndërtohet masa kockore.
- Disa lloj kosesh dhe qumështesh të fermentuar përmbajnë mikroorganizma "probiotike" si laktobacili acidofil e bacili bifidus. Mikroorganizmat probiotik duhet të jenë në gjëndje të mbijetojnë gjatë kalimit për në stomak (nga shtatërimi i acidit klorhidrik të stomakut) dhe të arrijnë në zorrë, duke u kolonizuar dhe vepruar në disa drejtime: p.sh shton rezistencën ndaj infeksioneve të zorrëve dhe shfaqjen e disa tumoreve, pakson kolesteroliminë, lehtëson simptomat e intolerancës ndaj laktozës.
- Proteinat që gjenden në qumësht dhe bulmetra (veçanërisht kazeina dhe laktoalbumina) janë proteina me veti të larta biologjike, pra përmbajnë në sasi dhe proporcionet e duhura aminoacidet thelbësore.
- Kalciumi ka shumë funksione jetësore për trupin tonë, përveç se të përforcoj kockat: rregullon rrahjen e zemrës, mban normal koagulimin e gjakut, funksionimin e sistemit nervor dhe kontraktimin dhe lëshimin e muskujve që janë funksione shumë të rëndësishme.
- Në dietën tonë të përditëshme qumështi dhe bulmetrat sigurojnë pjesën më të madhe të marrjes së kalciumit (rreth 70 për qind). Kjo ndodh sepse qumështi dhe bulmetrat përmbajnë shumë kalcium (për qumështin rreth 120 miligram për 100 gram prodhimi) si dhe sepse kalciumi që gjëndet në qumësht është për organizmin tonë i thjeshtë për tu thithur e përdorur, krejt ndryshe nga sa ndodh me kalciumin që gjëndet në disa prodhime bimore dhe veçanërisht në drithra.
- Edhe fosfori është një mineral me rëndësi që gjëndet në bulmetrat. Ka shumë funksione midis të cilave ndërtimi dhe ruajtja e kockave të dhëmbëve.
- Ushqyerja e pasur me kalium mund të ndihmoj në ruajtjen e një presioni korrekt të gjakut. Qumështet në veçanti kosi dhe qumështi, kanë kalium.
- Vitamina D vepron në organizëm për të ruajtur nivelet e duhura të kalciumit dhe fosforit duke ndihmuar në ndërtimin dhe ruajtjen e kockave, qumështi është burim i mirë i vitaminës. Të tjera burime janë kosi dhe drithrat, çerealet që hajmë në mëngjez.






Përse ka rëndësi të zgjidhen prodhimet e grupit të qumështit me pak yndyrë?

Zgjedhja e prodhimeve të grupit të bulmetrave me përmbajtje të lartë yndyrnash dhe kolesterolit mund të ketë pasoja mbi organizmin. Ushqime të pasura me acide të ngopura shtojnë nivelin e kolesterolit "të keq" në gjak, i quajtur LDL (lipoprotein me densitet të ulët) paksojnë rrezikun për kardiopati koronare. Mjaft prej djathrave, qumështi pa skremuar dhe prodhimet e tjera të bulmetrave kanë një përmbajtje të lartë yndyrnash të ngopura.

Sa bulmetra duhen ngrënë?

Nevoja ditore për këtë grup varet nga mosha, seksi dhe niveli aktivitetit fizik

Rekomandimi i marrjes së bulmetrave

| Rekomandimi ditor ** | | |
|--|------------|------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | 2 porcione |
| | 4-8 vjeç | 2 porcione |
| Vajzat  | 9-13 vjeç | 3 porcione |
| | 14-18 vjeç | 3 porcione |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | 3 porcione |
| | 14-18 vjeç | 3 porcione |
| Gratë  | 19-30 vjeç | 3 porcione |
| | 31-50 vjeç | 3 porcione |
| | 51+ vjeç | 3 porcione |
| Burrat  | 19-30 vjeç | 3 porcione |
| | 31-50 vjeç | 3 porcione |
| | 51+ vjeç | 3 porcione |

****Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.**

Për qumështin 1 porcion është 125 ml, barabar me një gotë qumësht. Këshillohen të pihen 2 porcione qumësht në ditë. Në javë mund të pihet një maksimum prej 14 porcione qumësht.

Për kosin një porcion kupton 125 gram barabar me një gotëz kosi. Këshillohet që në ditë të hahet një porcion kos dhe një porcion qumësht.

Porcioni për djathin i korespondon 50 gram djath i stazhionuar dhe 100 gram djath i freskët. Çdo javë të merren maksimum 4 porcione.

Shembuj të porcioneve të bulmetrave

1 gotë qumësht: 1 porcion

1 kupë (125 g) kos: 1 porcion

1/2 buding me qumësht, ose krem me qumësht: 1 porcion

50 g djath i fortë (emental, grana, pekorino, parmihiano, kaçkavall): 1 porcion

100 g djath i freskët i butë: 1 porcion

1/3 tas me djath të grirë: 1 porcion

1 mocarel e vogël me qumësht buallice: 1 porcion

1 top akullore: 1/3 porcioni

Këshilla për të ngrënë më shumë bulmetra

- Bëjeni qumështin pjesë të lëngjeve që merrni gjatë vakteve. Zgjidhni qumështin me pak yndyrë, të skremuar.
- Përgatisni një salsë për frutat dhe zarzavatet duke përdorur kosin.
- Shtrydhni fruta dhe përziejini me kos.
- Përgatisni buding me çokollatë me qumësht me pak yndyrë.
- Hidhini djath të grirë makaronave, orizit, suprave, zarzavateve të gatuar.
- Përgatisni byrek, pica me gjizë.
- Piqni patatet në furrë duke i hedhur kos me pak yndyrë.
- Në se pini kapuçino, ose kafe me qumësht kërkoni gjithnjë qumësht me pak yndyrë, të skremuar
- Kur përgatisni supat mund të shtoni qumësht me pak yndyrë

Për ato që zgjedhin mos të hajnë bulmetra

- Në persona që kanë intolerancë ndaj laktozës së qumështit, mund të zgjidhen qumështe që sot gjenden në treg pa laktozë.
- Burime të tjera për të marrë kalcium për ato që nuk hajnë bulmetra janë:
 - Drithra, buka, pije me sojë, etj që janë të fortifikuara me kalcium
 - Peshq në konservë (sardele, salmon), soja disa fasule të thata.

Si të marrim qumështin të sigurt

Si ta blejmë: Kur bleni qumështin kontrolloni datën e prodhimit dhe skadencës. Aktualisht në treg ekzistojnë qumështe që ruhen për 6 ditë (i freskët), 8-15 ditë, 90 ditë, dhe 6 muaj (UHT dhe i sterilizuar).

Qumështi i freskët i pasterizuar kërkon të ruhet në frigorifer në temperaturë 4°C, prandaj duhet të kemi kujdes që të shikojmë se ku është ruajtur ky qumësht kur tregtohet (duhet të jetë në bankot e frigoriferit në markete).

Si ta konsumojmë: Qumështi që blejmë për secilën nga kategoritë e mësipërme është i sigurt nga ana higjieno-sanitare dhe nuk kërkon asnjë trajtim përpara konsumit. Të pihet qumështi i ftohtë, apo i ngrohtë është zgjedhje, shije personale. Por kujtoni sa sa më shumë trajtim me nxehtësi ai merr aq më shumë mund të kemi humbje të disa lëndëve ushqyese që janë të ndjeshme ndaj nxehtësisë (p.sh vitamina dhe antioksidantë natural). Gjithashtu edhe aroma dhe shija mund të ndryshojnë negativisht gjatë trajtimit me nxehtësi.

Kur duhet zjerë qumështi: Zjerja është e domodoshme kur qumështi merret direkt nga lopa e mjelur.

Si të ruhet qumështi në shtëpi: etiketa e ambalazhit ka të shpjeguara kushtet e ruajtjes: në frigorifer për të gjitha llojet e qumështeve, me përjashtim të qumështeve UHT dhe të sterilizuar që mund të ruhen në temperaturë ambiente, por deri kur nuk janë hapur ambalazhet. Nga momenti që ato hapen duhet konsideruar si qumësht i freskët dhe të ruhet në frigorifer maksimumi për 3-4 ditë. Në se nuk jemi të sigurt se qumështi është ruajtur në kushte optimale këshillohet të zjehet para se te pihet.

Si të hahen në mënyrë të sigurt bulmetra të tjerë

Mjaft djathra të ambalazhuar, të gjitha koset dhe shumë kremra, ose budingjet me bazë bulmetrash kanë në etiketë informacionet mbi mënyrat e ruajtjes dhe afatet e konsumit të tyre. Për djathrat, në përgjithësi vendosja në frigorifer ndikon në bllokimin, ose ngadalësimin e pjekurisë, duke i ruajtur karakteristikat organoleptike dhe i mbrojtur nga mikroorganizmat e jashtëme që mund ti dëmtojnë nga ana higjienike.

Për ruajtjen e djathit zgjidhja më e mirë do të jetë në një vend pa dritë, lehtësisht me lagështirë, me një temperaturë midis 6 - 7°C. Zakonisht vendoset në frigorifer, ku më mirë është në zonën më pak të ftohtë, i mbyllur në enë qelqi, qese plastike, ose alumini në mënyrë që mos të përzjehen shije dhe aroma me ushqimet e tjera.

Disa djathra si psh mocarela ruhen më mirë në se mbahen në një enë me kripë dhe ujë (shëllir). Për ti shijuar më mirë shijet e djathrave këshillohet të nxirren nga frigoriferi vetëm sasia që mendojmë të përdorim duke e lënë në temperaturë ambienti për gjysëm ore përpara servirjes në tavolinë.

Shtresa e ushqimeve që ndodhen në majë të piramidës të kujton për kujdes. Në mënyrë proporcionale, vetëm sasi të vogla ushqimesh nga kjo shtresë janë të nevojshme për një dietë të shëndetëshme. Pra njerëzit duhet të paksojnë shumë konsumin e këtyre produkteve si yndyrnat dhe ëmbëlsirat.

Kjo zonë përfshin vetëm ushqimet që përmbajnë energji dense por kanë shumë pak mikronutrientë. Vetëm sasi shumë të vogla nga ky grup, janë të nevojshme për të plotësuar energjinë dhe që pothuajse sigurohet nga grupe ushqimesh të tjera.

Vajrat

Vajrat janë yndyrna të lëngëta në temperaturë ambiente dhe përdoren në sallata dhe gatime. Vajrat vijnë nga përpunimi i farave, frutave, ose edhe i peshkut. Disa vajra më të shpeshta në treg janë:

- Vaji ullirit
- Vaji misrit
- Vaj kikiriku
- Vaj lule dielli
- Vaj soje

Pjesa më e madhe e vajrave janë të pasura me yndyrna mono të pangopura (vaj ulliri), ose poli të pangopura (vaji i farave të lulediellit) dhe të varfëra në yndyrna të ngopura. Vajrat që rrjedhin nga bimët (vajrat vegjetale dhe arrat) nuk kanë kolesterol. Disa yndyrna vegjetale si vaji kokosit, vaji i palmës (përbërës të zakonshëm të margarinateve dhe të përdorur në nivel industrial për prodhimin e ëmbëlsirave) kanë një përmbajtje të lartë të yndyrnave të ngopura dhe duhen konsideruar nga ana nutricionalë si yndyrna të forta, të ngopura.

Vaji ullirit

Vaji ullirit ekstra i virgjër është një ushqim me origjinë bimore që fitohet nga shtrydhja e ullinjve. Prodhimi tij parashikon këto procedura: ullinjtë mblidhen, lahen, coptohen dhe bëhen si qull që më tej i nënshtrohen presimit. Kjo është një procedurë mekanike që me anën e presionit lejon nxjerrjen nga fruti ullirit të një përzjerje vaji, uji dhe pjesëza të vogla koloidale. Kjo përzjerje më tej centrifugohet për ta ndarë: pjesa vajore, më e lehtë, mbas një periudhe dekantimi (kullimi) filtrohet dhe si e tillë përbën vajin ekstra të virgjër të ullirit të gatshëm për tu konsumuar.

Vaji ullirit mund të konsiderohet një ushqim, kjo si rrjedhë e përbërjes së tij, që përveç triglicerideve, acideve yndyrore esenciale dhe vitaminës E, që ka por edhe të lëndëve që janë gjetur sot si polifenole, fitosterole që kanë funksione mbrojtëse për organizmin tonë.

Yndyrnat përbëhen nga 70 për qind acid oleik, acid yndyror mono i pa saturuar që stimulon sekrecionin biliar duke favorizuar tretjen e vajit; nga 10-15 për qind acide yndyrore thelbësore/esenciale si linoleik dhe linolenik dhe pjesa tjetër 10-15 për qind nga acide të tjera të ngopura.

Përbërës në sasi më të pakët të vajit ekstra virgjër të ullirit janë klorofila, fitosterolet dhe tokoferolet (vitamina E); dhe kjo pjesë i jep veçoritë organoleptike pra shijen dhe aromën që e bëjnë vajin e ullirit të pëlqyeshëm dhe të ngrënshëm më shumë se vajrat e tjera vegjetale.

Polifenolet, karotenoidet e tokoferoli kanë një rol mbrojtës në drejtim të agentëve oskidues. Vaji ekstra i virgjër ka pra një shije karakteristike që vlerësohet kur shërbehet i gjallë në sallata dhe përbërja që ka në acide yndyrore e bën të preferueshëm edhe për të gatuar si rrjedhë e efekteve antioksidante të polifenoleve. Rreth 100 gr vaji ulliri ekstra të virgjër japin 900 kcal.

Porcioni i nevojshëm është 10 gr dhe këshillohet 2-3 porcione në ditë me një konsum javor prej 20 porcionesh.

Përse ka rëndësi marrja e vajrave?

Pjesa më e madhe e yndyrnave të marra duhet të jetë nga acidet yndyrore poli të pa ngopura, ose mono të pangopura. Vajrat janë burimi kryesor i këtyre acideve. Ndërmjet acideve poli të pangopura janë edhe ato acide yndyrore të nevojshme për shëndetin që quhen "acide yndyrore thelbësore"

Pra kujtojmë se acidet yndyrore mono dhe poli të pangopura që gjenden tek peshku, arrat dhe vajrat vegjetale nuk shtojnë nivelin e kolesterolit "të keq" në gjak (LDL). Për më tepër acidet yndyrore esenciale që përmbajnë vajrat (dhe mbi të gjitha vaji ekstra i virgjër i ullirit) janë burimi kryesor i vitaminës E në ushqyerje.

Ngrënia e vajrave është e rëndësishme për shëndetin, por vajrat kanë edhe kalori. Në fakt vajrat dhe yndyrnat e ngurta kanë të dyja 120 kilokalori për një lugë gjelle (9 për gram). Pra sasia e vajit që duhet ngrënë duhet të jetë e kufizuar për të balancuar marrjen e kalorive.

Vaji ullirit është vaji që duhet preferuar si i gjallë, si për të gatuar. Pika e tij e lartë e djegjes (210 °C për vajin ekstra të virgjër të ullirit) bën që të jetë gjithashtu më i përshtatshmi për skuqjet. Vaji ullirit megjithatë ka një vlerë shumë të lartë energjitike (899 kcal për 100 gram) dhe për rrjedhë megjithë vetitë e tija pozitive është mirë mos të abuzohet me përdorimin e tij.

Yndyrnat e ngurta

Yndyrnat e ngurta janë yndyrna në formë të ngurtë në temperaturë ambienti, si gjalpi, lardo, dhjami. Yndyrnat e ngurta vijnë nga shumë ushqime shtazore. Në rastin e margarinës mund të përgatiten edhe nga bimët nëpërmjet një procesi që quhet hidrogjenizim. Disa yndyrna të ngurta që gjenden në treg me shpesh janë:

- Gjalp
- Lardo, sallo
- Yndyrnat nga kafshët (pula, mishi derrat, etj)
- Pana, ajka e qumështit
- Margarina




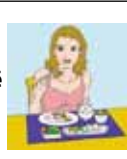

Gjalpi

Gjalpi është pjesa e dhjamur që nxirret me veprime mekanike nga qumështi i lopës. Mbledhja e gjalpit bëhet në disa kazana ku kremi i qumështit, ose yndyra e qumështit që del në sipërfaqe rrihet nëpër faqet anësore të kazanave për 40-50 minuta. Në këtë mënyrë nxirret një masë e fortë yndyre, në formë kokrrash dhe një pjesë e lëngët që ka kripra dhe lëndë proteinike të tretëshme. Masa yndyrore lahet, shtypet, modelohet dhe ambalazhohet. Ngjyra e gjalpit është e bardhë në të verdhë dhe varet nga ushqyerja e kafshës.

Yndyra e ngopura/dhjami përbëhet edhe nga acide yndyrore me zinxhir të shkurtër dhe mesatar, për këtë arsye gjalpi ka një pikë të ulët shkrirje dhe asimilohet shpejt nga organizmi edhe kur hahet i gjallë. Gjalpi përmban 18 për qind ujë, 82 për qind yndyrna, 250 mg/100g kolesterol, energji rreth 760 kcal/100g dhe është i pasur në vit.A.

Porcioni i mjaftueshëm është 10 g dhe këshillohet marrja në javë e 5 porcioneve. Sasia e këshilluar e vajrave varet nga moshja, seksi, niveli i aktivitetit fizik të personave. Kujtojmë se një lugë çaji me vaj i korrespondon rreth 5 gram.

Rekomandimi i marrjes së yndyrnave

| Rekomandimi ditor ** | | |
|---|------------|-------------|
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | 3 lugë çaji |
| | 4-8 vjeç | 4 lugë çaji |
| Vajzat  | 9-13 vjeç | 5 lugë çaji |
| | 14-18 vjeç | 5 lugë çaji |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | 5 lugë çaji |
| | 14-18 vjeç | 6 lugë çaji |
| Gratë  | 19-30 vjeç | 6 lugë çaji |
| | 31-50 vjeç | 5 lugë çaji |
| | 51+ vjeç | 5 lugë çaji |
| Burrat  | 19-30 vjeç | 7 lugë çaji |
| | 31-50 vjeç | 6 lugë çaji |
| | 51+ vjeç | 6 lugë çaji |

**Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe

Pra në përfundim rekomandohet që:

Vajrat, yndyrat dhe frutat yndyrore (arrat, lajthit, kikirikët, bajamet, etj.) të konsumohen për çdo ditë me masë

Kjo kupton se për çdo ditë mesatarisht duhet të përdoren

- 2–3 lugë kafeje (10–15 gr), vaj bimor të cilësisë të lartë si: vaji i ullirit përdorur i pa gatuar p.sh. për sallatat.
- 2-3 lugë kafeje (10–15 gr) vajë bimor për gatim (zjerje në avull, fërgim), është e këshillueshme p.sh. vaji i ullirit.
- 2 lugë të kafes (10 gr) në ditë, yndyrë për lyerjen e bukës.

Shembuj të porcioneve të yndyrnave

2 e ½ lugë çaji margarine e butë: 11gr yndyrë

3 lugë çaji vajra vegjetal (misri, luledielli, kikiriku, ulliri, soje): 14 gr yndyrë

2 e ½ lugë çaji majoneze: 11gr yndyrë

4 ullinj të pjekur në një konservë me ullinj: 1/2 luge çaji: 2 gr yndyrë

3 lugë çaji pana kuzhine: 14 gr

Sheqernat dhe ëmbëlsirat

Në majë të piramidës janë “të ëmblat”. Më mirë për këtë grup ushqimesh është të përdorim fjalën “ekstra, ose “shtesë”, pra kaloritë e fshehta që merren me dietën e secilit. Këto kalori janë “ekstra” sepse nuk janë konsideruar thelbësore dhe të nevojshme për të kënaqur nevojat ushqyese. Mund të merren nga yndyrnat e ngurta, sheqernat e shtuar dhe pijet alkolike, ose nga konsumi i një sasive më të madhe ushqimi nga secili prej grupeve ushqimore. Në dietën tone, zakonisht ëmbëlsirat, dhe pijet alkolike, si vera, birra, rakija, etj janë dy burimet kryesore të marrjes së kalorive të fshehta, ekstra.

Çdo individ mund të konsumoj një sasi kalorish të fshehta. Në pjesën më të madhe të rasteve kjo sasi “e lejuar” është shumë e reduktuar midis 100 - 300 kalori, veçanërisht për ato që nuk praktikojnë aktivitet fizik. Për shumë persona sasia e kalorive të fshehta të marra është e shpërndarë në ushqimet që zgjedhim nga secili grup: p.sh mishra të dhjamur, djathrat, qumësht i pa skremuar, prodhimet e furrës të ëmbëlsuara, ose thjesht nga marrja e porcioneve më të mëdhaja që shpesh e tejkalojnë nevojën tonë ditore kalorike.

Në përgjithësi, duke parë piramidën ushqimore, marrja e kalorive të fshehta mund të ndodhi gjatë situatave të mëposhtme të ngrënies:

- ngrënia e një sasive më të madhe se ajo e këshilluar për çdo grup ushqimor;
- ngrënia e formave të ushqimeve me përmbajtje më të lartë kalorike; ato që gjenden në yndyrnat e ngurta, apo në sheqernat e shtuar. Për shëmbull: biskotat, keket, çereale të ëmbla, lëngje të ëmbla, etj;
- shtimi i yndyrnave, ose sheqerit në lloje të ndryshme të ushqimeve: psh salsat, shurupe, sherbete, garnitura etj;
- ngrënia, ose pirja e prodhimeve që janë ëmbëlsues kalorik dhe/ose alkolik si karamelle, pije të gazuara, verë, birra, pije super alkolike, etj.






Për shëmbull supozojmë që marrja ditore është 2000 kilokalori në ditë dhe duhen të paktën 1750 kalori për të garantuar marrjen e lëndëve ushqyese, esenciale, në se zgjidhen ushqime pa yndyrna, ose sheqerna të shtuara.

Pra mbeten 250 kalori të fshehta që ne mund ti marrim. Këto mund të merren me ushqimet e secilit grup, si p.sh mish pak më i dhjamur, ose çereale me sheqer të shtuar, ose si alternativë mund të shtohen me pijet, verë, birrë, ëmbëlsira. Por shpesh personat i marrin kaloritë e fshehta më shumë se duhet me sheqerna, alkole, yndyrna.

Sa kalori të fshehta mund të konsumohen?

Sasia e kalorive të nevojshme të një personi mbështetet mbi vlerësimin e nevojës kalorike për moshë dhe gjini. Aktiviteti fizik shton nevojën për kalori, pra kush është më aktiv fizikisht ka nevojë për më shumë kalori. Kaloritë e nevojshme janë të përfshira në totalin e nevojave kalorike dhe jo si shtesë e tyre. Tabela më poshtë mund të jetë një udhëzues.

Udhëzues të kalorive të fshehta që mund të konsumohen

| | Moshë dhe seksi | Jo aktiv fizikisht* | | Fizikisht aktiv** | |
|---|-------------------|------------------------------------|--|------------------------------------|--|
| | | Nevoja kalorike e vlerësuar (kkal) | Sasia e kilokalorive të fshehta të llogaritura | Nevoja kalorike e vlerësuar (kkal) | Sasia e kilokalorive të fshehta të llogaritura |
| Fëmijët  | 2-3 vjeç | 1000 | 165*** | 1000-1400 | Nga 165 në 170 |
| | 4-8 vjeç | 1200-1400 | 170*** | 1400-1800 | Nga 170 në 195 |
| Vajzat  | 9-13 vjeç | 1600 | 130 | 1600-2200 | Nga 130 në 290 |
| | 14-18 vjeç | 1800 | 195 | 2000-2400 | Nga 265 në 360 |
| Djemtë  | 9-13 vjeç | 1800 | 195 | 1800-2600 | Nga 195 në 410 |
| | 14-18 vjeç | 2200 | 290 | 2400-3200 | Deri në 650 |
| Gratë  | 19-30 vjeç | 2000 | 265 | 2000-2400 | Nga 265 në 360 |
| | 31-50 vjeç | 1800 | 195 | 2000-2200 | Nga 265 në 290 |
| | 51+ vjeç | 1600 | 130 | 1800-2200 | Nga 195 në 290 |
| Burrat  | 19-30 vjeç | 2400 | 360 | 2600-3000 | Nga 410 në 510 |
| | 31-50 vjeç | 2200 | 290 | 2400-3000 | Nga 360 në 510 |
| | 51+ vjeç | 2000 | 265 | 2200-2800 | Nga 290 në 425 |

* këto sasi janë të përshtatshme për individë që praktikojnë më pak se 30 minuta aktivitet fizik të moderuar në ditë.

** këto sasi janë të përshtatshme për individë që praktikojnë të paktën 30 minuta (niveli i kilokalorive më i ulët që paraqitet në tabelë) dhe të paktën 60 minuta (niveli më i lartë) i aktivitetit fizik të moderuar në pjesën më të madhe të ditëve.

**** sasia e kalorive të marra është me e madhe për fëmijët nga mosha 8 vjeç e më poshtë krahasuar me fëmijët më të rritur, ose të rriturit që konsumojnë të njëjtin numër kalorish, sepse nevoja energjitike e fëmijëve të vegjël është më e vogël. Pra janë të nevojshme më pak ushqime nga grupet ushqimore bazë dhe më pak "kalori thelbësore".*

Pijet Alkolike

Pijet alkoolike janë pije që përmbajnë një përqindje të alkoolit më të madhe se 3 për qind. Përmbajtja akolike e pijeve matet në gradë: për shëmbull vera mesatarisht ka një gradiacion prej 12 gradë, pijet e ëmbla si limonçelo, likernat me fruta, etj mund të arrijnë në 35° dhe një pije alkolike mund ti kapërcej 40°. Një grad alkoli i korespondon një mililitri alkol për 100 ml pije. Duke qënë se densiteti alkoolit është rreth 0,8 g/ml dhe 1 gram alkol "vlen" 7 kilokalori, 1 mililitër alkol, pra një grad alkoli i korrespondon rreth 6 kilokalori.

Pijet alkoolike mund të ndahen në përgjithësi në **pije të fermentuara** të tilla si musht, birra, verë, ku përqindja e alkoolit është midis 4 dhe 17 për qind, **alkoli i distiluar** si rakia, grapa, si dhe **likernat e ndryshme**, aperitivët, ku përqindja e alkoolit mund të jetë deri në 70 për qind (super alkoolike). Konsumi i shpeshtë dhe abuzimi me alkolin janë një burim rreziku për shëndetin e individit duke inkurajuar fillimin e shumë sëmundjeve.

Energjia që jep një pije alkolike varet nga përqindja e alkoolit që përmban. Është e vështirë të vlerësohet përmbajtja në kalori e nje pije alkolike, për arsye të llojshmërisë së përmbajtjes alkolike por mund ti referohemi tabelës më poshtë:

| Pijet | kcal |
|---|------|
| Birra, (birra në ngjyrë të hapur) e musht si me kanoçe, ashtu edhe me një gotë mesatare (330 mL) | |
| Birra e hidhur, në kanoçe, ose me presion nga rubineti | 106 |
| Birra e hidhur me presion | 102 |
| Birra gjysëm e hidhur me presion | 83 |
| Birra e errët | 93 |
| Birra e hapur | 106 |
| Birra e e errët në shishe | 122 |
| Birrë e fortë (lëng elbi) | 238 |
| Birra e hapur (mesatarisht e fortë) | 99 |
| Musht i ëmbël | 128 |
| Musht brusko | 110 |
| Vera, gotë e vogël (125 ml) | |
| Verë e kuqe | 85 |
| Verë ngjyrë rozë mesatare | 89 |
| Verë e bardhë e ëmbël | 118 |
| Verë e bardhë brusko | 83 |
| Verë e bardhë mesatare | 94 |
| Verë e bardhë e gazuar, spumante | 95 |
| Verëra të përpunuara të ëmbla e likerna, një gotë e vogël (50 ml) | |
| Vera aperitive si Porto, Marsala, Amaro, Limoncelo, Vermuti | 79 |
| Sherri Brand brusko | 58 |
| Pije të distiluara, 1 gotë mesatare (40 ml) | |
| Vodka, Brendi; Xhin, Uiski, Grapa | 90 |

Sa pije alkolike mund të konsumohen brënda grupit të kalorive të fshehta”?

Porcioni që i referohet është barabar me 125-127 ml verë (një gotë), 330 ml birra (një kanoçe) në ditë, por edhe 1/2 gotë e vogël (25 ml) likernash dhe pijesh superalkolike.

Vera është një produkt që përmban disa komponentë (rreth 400), ndër të cilat etanoli është më me shumicë, shumë prej të cilave kanë funksione specifike fiziologjike dhe i sigurojnë aromë dhe shije kësaj pije. Kohët e fundit, substanca të caktuara në verë (polyphenolet, flavonoidet, taninat, katekina dhe anthocyanina) janë studiuar për vetitë e tyre antioksidante.

Efekti mbrojtës i verës është i vlefshëm vetëm në qoftë se doza e alkolit nuk e tejkalon 40 gram në ditë për burrat (3 gota) dhe 30 gram në ditë për gratë (2 gota) për tu pirë, mundësisht me ushqime. Vera nuk duhet të nënvlerësohet në drejtim të marrjes kalorive, rreth 100 ml verë e bardhë në fakt ofron 70 kcal dhe vera e kuqe 75 kcal.

Birra përmban sasi të vogla të fosforit, magnezit, vitaminës B2 dhe B6 dhe niacinës. Në se pihen rreth 100 ml birra merren 34 kcal.

Sheqernat e shtuara

Sheqernat e shtuara janë sheqernat dhe shuruprat që shtohen në ushqime gjatë transformimit, ose përgatitjes, ose gjatë ngrënies.

Ushqimet që përmbajnë pjesën më të madhe të këtyre sheqernave në ushqyerjen tonë janë:

- **pije jo alkolike të gazuara**
- **karamele**
- **biskota**
- **torta e ëmbëlsira**
- **lëngje frutash**
- **të ëmbla me bazë qumështi si budinga, akullore, etj**
- **prodhime me bazë drithrash** si ëmbëlsirat e pastiçerisë, kruasantet, keket, etj përveç natyrisht sheqerit, ose mjaltit që i shtohen me dëshirë qumështit, kafes, kapuçinos, etj.

Për sa më sipër duhet patur kujdes të lexoni etiketën e përbërësve për ushqimet e përpunuara që mund të ndihmojnë të shikojmë sheqernat e shtuara. Ndërmjet përkufizimeve të sheqernave në etiketë mund të shikojmë:

- kallam sheqeri
- embëlsues me misër
- shurup misri
- dekstroz
- fruktoz
- lëngje frutash të përqëndruara
- glukoz
- shurup misri me përmbajtje të lartë fruktozi
- mjalt
- laktoz
- maltoz
- shurup malti
- melasa
- saharoz
- sheqer
- shurup

Porcioni që i referohet sheqerit është 5 gram, barabar me një lugë kafe. Këshillohet marrja e 3 porcioneve në ditë dhe në javë mos të kalohen 21 porcione ndërmjet sheqerit dhe mjaltit. Në përllogaritjen e porcionit ditor duhet të kemi parasysh që sheqeri merret jo vetëm me lëngjet e ndryshme, por edhe me ushqime të tjera: biskota, prodhime pastiçerie, kosi me fruta, karamele, pije të ndryshme, akullore.

Si mund të llogariten kaloritë e fshehta të marra shtesë

Tabela më poshtë jep një udhëzim të shpejtë për kaloritë e fshehta që mund të marrim me disa ushqime të zakonshme. Është shumë e lehtë të kapërcejmë sasinë e lejuar të kalorive të përllogaritura edhe duke zgjedhur me kujdes ushqimet. Sheqernat e shtuara dhe alkoli janë burime të përqëndruara kalorish dhe duke shtuar sasi të pakta ushqimesh me përmbajtje të lartë sheqernash “konsumojnë” shumë shpejt sasinë e lejuar të kalorive të përllogaritura.

| Ushqimi | Sasia | Kilokalorite totale të vlerësuara | Kilokaloritë e fshehta të vlerësuara |
|---|------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ME BAZË QUMËSHTI | | | |
| Akullore vanilje | 1 tas | 290 | 205 |
| Krem karamel, ose buding | 1/2 tasi (125g) | 130 | 50 |
| BAZA DRITHRASH | | | |
| Torta margerita | 1 fet (100 g) | 370 | 140 |
| Ëmbëlsira mini porcione | 1 cop e vogël (60 g) | 185 | 45 |
| Kruasan | 1 mesatar (50 g) | 230 | 95 |
| Biskota e thjeshtë | 3 - 6 cm diametër | 130 | 60 |
| Krekers, biskota integrale | 5 copë | 90 | 20 |
| Krekers të rrumbullakta | 7 copë | 105 | 35 |
| Biskota me copa çokollate | 2 copë të mëdhaja | 135 | 70 |
| Panetone | 1 fetë (100 g) | 334 | 150 |
| Kroasant, keke të mbushur me krem, recel, etj | 1 merendin (40 g) | 160 | 80 |
| EKSTRA* | | | |
| Kafe me sheqer | 1 filxhan kafe | 32 | 30 |
| Kapuçino me sheqer | 1 tas | 90 | 30 |
| Karamele | 1 karamele | 15 | 15 |
| Marmalata | 1 lugë | 55 | 30 |
| Krem lajthie | 1 lugë | 100 | 40 |
| Pije e gazuar | 1 kanoçe (330 ml) | 130 | 130 |
| Pije e gazuar dietetke | 1 kanoçe (330 ml) | 5 | 5 |
| Lëng i ëmbël frutash | 1 tas | 115 | 115 |
| Verë tavoline | 1 gotë (125 ml) | 90 | 90 |
| Birra | 1 kanoçe (330 ml) | 125 | 125 |
| Birra (e lehtë/light) | 1 kanoçe (330 ml) | 90 | 90 |
| Likerna dhe pije të distiluara | 1 gotë e vogël (40 ml) | 90 | 90 |
| | | | |

* Të gjitha kaloritë në karamele, pijet pa alkool dhe me alkool janë kalori të fshehta, ose ekstra. Kaloritë për porcion shpesh tregohen në etiketën e konfeksionit të prodhimit. Duhet të sigurohemi që të krahasojmë sasinë e porcionit të deklaruar me sasinë e konsumuar realisht. Në se hahet dyfishi porcionit të treguar merren dyfish kalori!.

Pijet/Lëngjet: të merren në sasi të mjaftueshme gjatë ditës.

Në ditë të pihen mesatarisht 1–2 litra lëngje, natyrale, rreth 8 gota uji në ditë. Uji i pijshëm është lëngu më i mirë. Lëngjet e tjera janë çaji, kafeja, lëngjet e frutave të cilat duhet të merren me masë.

Sasia ditore e ujit për të pirë simbas peshës

| Pesha kg | Sasia në litra |
|----------|----------------|
| 20 | 0.8 |
| 30 | 1.2 |
| 40 | 1.6 |
| 51 | 2 |
| 55 | 2.2 |
| 60 | 2.4 |
| 65 | 2.6 |
| 70 | 2.8 |
| 75 | 3.0 |
| 80 | 3.2 |
| 85 | 3.4 |
| 90 | 3.6 |

| |
|-----------------------------|
| Trupi përmban rreth 70% ujë |
| Truri ka rreth 85% ujë |
| Muskujt kanë rreth 75% ujë |
| Gjaku ka rreth 82% |
| Kockat kanë rreth 25% ujë |

Kripa

Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë jo më shumë se një lugë çaji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. Kripa duhet të merret gjithnjë e jodizuar

Prevalenca e lartë e hipertensionit dhe rritja e vdekshmërisë dhe sëmundshmërisë nga sëmundjet cerebrovaskulare janë të lidhura me konsumin e tepërt të kripës. Prandaj rekomandohet përdorimi i saj deri në 6 gr kripë në ditë.

Shumica e njerëzve konsumojnë më shumë se kjo sasi, shpesh pa e ditur, sepse kripa është e fshehur në ushqime të tilla si buka, djathi, si dhe ushqimet e përpunuara dhe të konservuara.

Disa rekomandime lidhur me këtë janë:

- Ushqimet e përpunuara që gjenden në treg duhet të jene të etiketuara, në se nuk janë, konsumatorët duhet të pyesin për përmbajtjen e kripës.
- Produktet ushqimore që përmbajnë sasi të madhe kripe (të tymosura, të konservuara, të përgatitura në formë turshie), duhet të konsumohen në sasi të vogla dhe jo rregullisht.
- Duhet të rritet konsumi i ushqimeve me sasi të vogël kripe si zarzavatet dhe frutat.
- Duhet të paksohet sasia e kripës që shtohet gjatë gatimit, apo procesit të përpunimit të ushqimeve. Gjithashtu gjatë përpunimit të ushqimeve mund të shtohen edhe përbërës pikant, erza për ti bërë ato me të shijëshme.










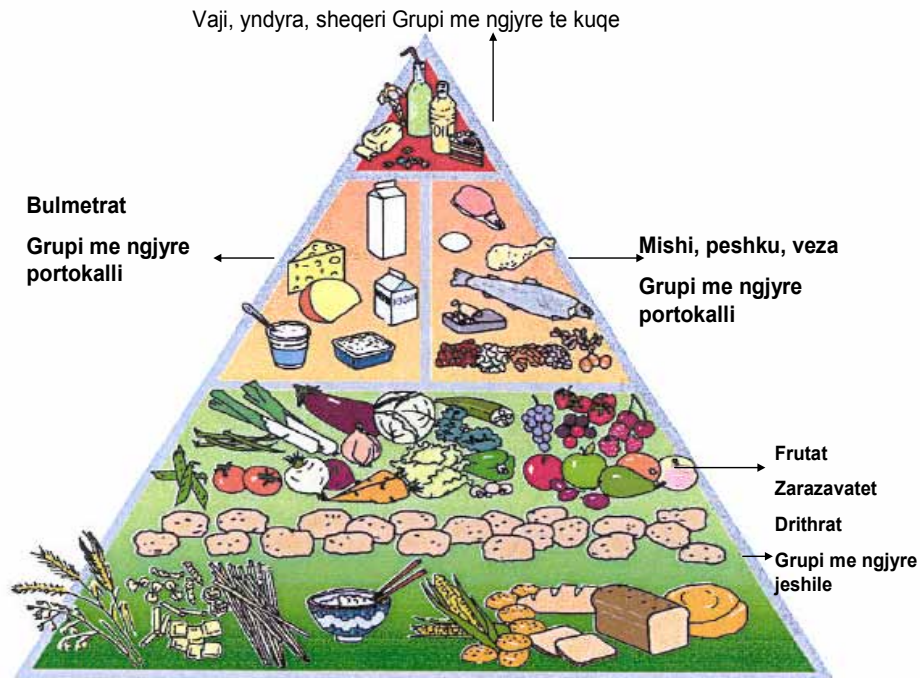
| GRUPI | PORCIONE DITORE | PORCIONE JAVORE | SQARIME (*) |
|---|-----------------|--|--|
| FRUTAT DHE ZARZAVATET   | 5-6 | FRUTA (maksimumi 21 porcione javore) | <p>Një porcion fruta duhet të ketë një peshë rreth 150 gram: kjo i korrespondon një fruti mesatar-madh (kur bëhet fjalë për mollë, dardha, portokall, pjeshkë, e fruta të tjera të ngjashme) ose 2-3 copë në rast se janë mandarina, kumbulla, kajsi, ose fruta të tjera të vogla.</p> <p>Kur frutat hahen me copa: një fetë shalqi, dy feta pjepër, një fet rumbullake ananas, etj.</p> <p>Një porcion i lëngut të frutave është barabar me një konfeksion prej 125 ml.</p> |
| | | ZARZAVATE (maksimumi 15 porcione javore) | <p>Pesha e një porcioni zarzavate për tu gatuar duhet të jetë rreth 250 gram, që kupton peshën neto të zarzavateve të qëruara dhe të gjalla; për sa i përket sallatës një porcion është barabar me 50 gram.</p> |
| BUKA, MAKARONA, ORIZ, BISKOTA, PATATE  | 4-5 | BUKA (maksimumi 16 porcione javore) | <p>Porcioni që i referohet është rreth 50 gram dhe këshillohet të konsumohen 2-3 në ditë</p> |
| | | MAKARONA DHE ORIZI (maksimumi 8 porcione javore) | <p>Porcioni që i referohet është rreth 80 gram për makaronat e pa gatuar, 80 gram për orizin e pa gatuar dhe 120 gr për makaronat e freskëta të përgatitura me vezë.</p> <p>Për pjatat me lëng, ose supat që përdoren makaronat dhe orizi gramatura përgjysmohet: 40 gram (rreth 2 lugë gjelle) makarona të pa gatuar dhe orizin e pa gatuar dhe 60 gram për makaronat e freskëta të përgatitura me vezë (rreth 3 lugë gjelle). Në këtë rast supa llogaritet si ½ racioni!</p> |
| | | BISKOTA (maksimumi 7 porcione javore) | <p>Porcioni që i referohet është 20 gram.</p> |
| | | PATATE (maksimumi 2 porcione javore) | <p>Një porcion patate është 200 gram patate e gjallë, e qëruar pa lëkurë, pak a shumë mund të jenë dy patate mesatare.</p> |

Tabela përmbledhëse e grupeve ushqimore dhe rekomandimet e marrjes së tyre

| | | | |
|---|-----|--|---|
| <p>VAJRAT: VAJRAT DHE YNDYRNAT</p>  | 2-3 | <p>GJALPI (maksimumi 5 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 10 gram. |
| | | <p>VAJ ULLIRI EKSTRA I VIRGJËR (maksimumi 20 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 10 g (një lugë gjelle rrafsh). |
| <p>QUMËSHT, KOSI DHE DJATHRAT</p>  | 2-3 | <p>QUMËSHT E KOS (maksimumi 14 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 125 ml, barabar me një gotë qumësht, dhe/ose 125 gram (një kupë e vogël) kos |
| | | <p>DJATHRA maksimumi 4 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 50 gram djath i stazhionuar dhe 100 gram djath i freskët. |
|  | 1-2 | <p>MISHRA (max 5 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 100 gram mish (i gjallë) që i korrespondon një fetë mishi, ose 2 qofte. |
| | | <p>PESHK (maksimumi 2 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 150 gram |
| | | <p>VEZË (maksimumi 2 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është një vezë |
| | | <p>LEGUME (maksimumi 2 porcione javore)</p> | Një porcion legume është rreth 30 gram (të thata) ose 100 gram (freskëta). |
| | | <p>SALLAMRA (maksimumi 3 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet i korrespondon 50 gram, që kuptojnë 3 feta proshutë, ose 6-7 feta sallam turist, milanez, hungarez,etj. |
|  | 1 | <p>SHEQERI E MJALTI (maksimumi 21 lugë kafe, çaji në javë)</p> | Porcioni sheqerit është 5 g, barabar me një lugë kafe. Këshillohet marrja e 3 lugë kafe në ditë dhe në javë mos të kalohen 21 lugë kafe me sheqer dhe mjaltë. Në numërimin e porcionit ditor duhet të llogariten edhe sheqeri që merret jo vetëm me pijet por edhe në shumë ushqime të tjera si: biskota, prodhime pasticerie, kos, karamele, pije të gazuara, akullore,etj. |
| | | <p>VERA DHE BIRRA (maksimumi 7 porcione javore)</p> | Porcioni që i referohet është 100 ml verë (një gotë jo plot) e 330 ml birra (një kanoçe). |
| | | | |



Piramida ushqimore Europiane CINDI

Mbani mend se:

- Asnjë ushqim i marrë i vetëm nuk mund të kënaqi të gjitha nevojat e trupit tonë, Asnjë ushqim i vetëm nuk është i pazëvendësueshem dhe mund të zëvendësohet me ushqime të tjera me karakteristika të njëjta.
- Ushqimet janë ndarë në grupe nutricionale, ku secili përmban lëndë ushqyese/nutrient specifik dhe ka rëndësi që të paktën një ushqim nga secili grup të jetë i pranishëm në dietën tonë të përditëshme.

2.2 Piramida ushqimore për fëmijët

Piramida ushqimore për moshën fëminore është përcaktuar për të promovuar ushqyerjen e shëndetëshme të fëmijës. Ajo përbën një udhëzues të veçantë për zgjedhjen e përditëshme të ushqimeve në këtë moshë.

Ndarja kryesore e piramidës është e njëjtë si për piramidën e të rriturve, në 7 grupe të mëdha ushqimore, që janë të nevojshme për një shëndet të mirë.

Piramida Ushqimore për Foshnjen e Vogël 6-9 muajsh

Kjo piramidë përshkruan periudhën e ushqyerjes plotësuese për foshnjen nga muaji gjashtë deri afërsisht muaji i tetë- nëntë



* për mishrat e para mund të përdoret mishi i homogjenizuar për foshnjët, ose mish viçi pa dhjam, mish pule

**në se qumështi nënës nuk mjafton mund të përdoret një qumësht formule

*** fillimi ushqimeve plotësuese duhet bërë jo më herët se mosha 6 muajsh

Piramida ushqimore për fazën e fillimit të ushqimit plotësues duhet konsideruar si një udhëzues sepse gjithnjë duhet patur parasysh që fëmijët nuk janë të gjithë njësoj dhe nuk rriten më të njëjtin ritëm rritje. Është detyra e personelit shëndetësor që tu këshilloj prindërve ndërhyrjet e duhura ushqimore që i përshtaten më shumë fëmijës së tyre, duke i treguar si të ndjekin ecurinë e peshës dhe gjatësisë simbas rekomandimeve të OBSH.

Piramida e foshnjës së vogël e përshkruar më lartë tregon se si mund të kombinohet fillimi ushqimeve plotësuese nga mosha 6 muajsh dhe gjithashtu tregon se edhe në këtë moshë vazhdimi ushqyerjes me gji është me rëndësi dhe gradualisht shtohen ushqime të ndryshme gjysëm të forta dhe të forta

Porcionet e përshkruara në këtë piramidë janë

- 20 gr mish, peshk,
- 50 gr fruta
- 40 gr zarzavate
- 20 gr muhalebi me drithra (p.sh miell orizi,)
- 5-6 gr vaj ulliri = 1 lugë kafeje

Vaktet plotësuese mund të përgatiten duke përdorur një bazë drithrash (psh mielli orizit), zarzavatesh dhe burime proteinash (mish, peshk, etj) si dhe duke i shtuar edhe yndyrën e duhur.

Piramida ushqimore për foshnjen mbi 8-9 muaj deri 12 muaj

Mbas muajit të tetë-nëntë tek fëmija gradualisht shtohen vaktet me ushqimet reja plotësuese, duke rritur edhe përmbajtjen e tyre për të arritur gradualisht tek ushqimet e familjes.



Modeli marre nga Istituto di Scienza dell'Alimentazione, Università "la Sapienza" di Roma.

* për mishrat e para mund të përdoret mish i homogjenizuar për foshnjet, ose mish viçi pa dhjam, pule

**në se qumështi nënës nuk mjafton mund të përdoret një qumësht formule

Porcionet kuptojnë

- 30 gr mish i freskët
- 30 gr djath
- 16 gr peshk
- 80 gr frut i freskët
- 40 gr legume/bishtajore
- 15 gr zarzavate (përfshihen patatet)
- 20 gr drithra
- 5-6 gr vaj ulliri = një lugë e vogël

Gjatë javës këshillohet të konsumohen rreth 14 porcione frutash dhe 14 porcione zarzavatesh. Proteinat gjatë javës të merren duke kombinuar ato me origjinë shtazore me ato bimore. Bishtajoret të përdoren të paktën 5 herë në javë dhe të alternohen me

burimet e tjera të proteinave psh mishi 3 herë, peshku, 2-3 herë, 2 herë djathi dhe 1 herë në javë e verdha vezës

Piramida Ushqimore për fëmijën e vogël

Piramida ushqimore për fëmijën e vogël është përcaktuar për të promovuar ushqyerjen e shëndetëshme të fëmijës duke filluar nga mosha 2 vjeç. Ndarja kryesore e grupeve të ushqimeve në piramidë është e njëjtë si për piramidën e të rriturve, duke theksuar përsëri se të gjitha ushqimet janë të nevojshme për një shëndet të mirë.

Dieta e fëmijës duhet ti ngjajë dietës së familjes me tre vakte ushqimi të plotë dhe dy vakte zemre në ditë. Duhet të ofrohet një llojshmëri ushqimesh për të nxitur mënyrën e shëndetshme të ushqyerjes, të kufizohet qumështi dhe produktet ditore në 450-500 gram çdo ditë. Mbas moshës 2-3 vjeç këshillohet të paksohet marrja e yndyrnave.

Praktikat e ushqyerjes për tu mënjanuar janë përdorimi i lëngjeve të frutave, dhënia e sasive të tepërta të ëmbëlsirave, fast foodet, çipset, karamellet, çokollatat sepse kanë pak vlera ushqimore. Duhet mënjanuar gjithashtu dhënia e ushqimeve që fëmija mund të mbytet, si psh karrota të grira, bizele, kokrra rrushi, kokoshka, çimçakiza, ose karamellet të forta.

Këshillat që personeli shëndetësor duhet ti ofroj prindërve simbas piramidës ushqimore për të mbajtur fëmijën të shëndetëshëm përfshijnë:

- Të merren një **llojshmëri** ushqimesh
- Të balancohen ushqimet që marrin me **aktivitetin fizik**
- Të zgjidhet një dietë me shumë prodhime **gruri, zarzavate dhe fruta**
- Të zgjidhet një dietë me **pak yndyrna**, dhe me **pak kolesterol**
- Të zgjidhet një dietë **jo me shumë sheqer dhe kripë**
- Të zgjidhet një dietë **që ofron sa duhet kalcium dhe hekur** për të plotësuar kerkesat në rritje të fëmijës

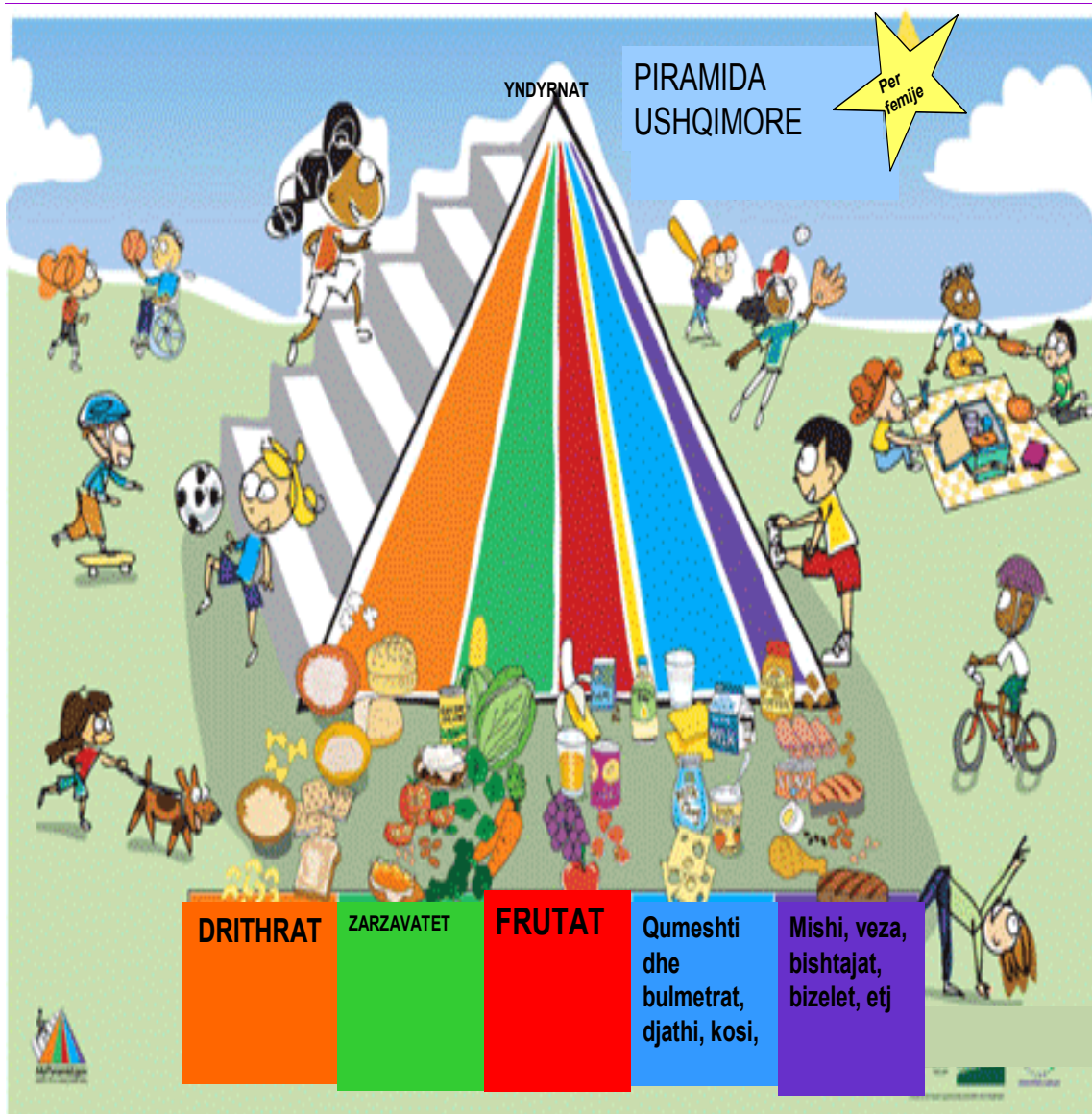


Figura piramida ushqimore për fëmijët 2-6 vjeç

Çfarë llogaritet si një porcion tek piramida ushqimore e fëmijës së vogël?

Sasia e ushqimeve të marra është më pak me rëndësi se cilësia e ushqimeve që duhet të marrin. Kujtoni se oreksi i fëmijës mund të paksohet dhe të ulet nga viti i parë deri në të pestin, sepse paksohet ritmi i tij i rritjes.

Deri kur ato shtojnë mirë në peshë dhe kanë një nivel normal aktiviteti, prindët nuk duhet të shqetësohen. Fëmijëve ju duhet ofruar një llojshmëri ushqimesh, por duhet paksuar sasia e porcioneve të servirur, sepse ato nuk mund të hajjnë shumë sasi në një vakt. Për fëmijët në rritje merret në konsideratë **moshë, aktiviteti fizik dhe gjinia (seksi)**.

Në përgjithësi rekomandimet për grupet kryesore ushqimore do të jenë:

Grupi i drithrave. Drithrat si një burim karbohidratesh duhet të merren 6 porcione në ditë. Gjysma e marrjes ditore duhet të ketë drithra integral, të pa xhveshur, të pa përpunuar. Marrja ditore minimale e këtyre drithrave është 85 gram në ditë.

Sasitë e rekomanduara të drithrave simbas moshës dhe seksit

- Fëmijët 2-4 vjeç: 85 gram në ditë
- Fëmijët 4 - 6 vjeç: 130 gram në ditë
- Vajzat 9 -13 vjeç: 140 gram në ditë
- Vajzat 14 - 18 vjeç: 170 gram në ditë
- Djemtë 9 - 13 vjeç: 170 gram në ditë
- Djemtë 14 - 18 vjeç: 200 gram në ditë

Kjo sasi mund të rritet me aktivitetin e fëmijës. Porcionet përfshijnë rreth 30 gram që janë barabar me

- 1 copë buke,
- 1/2 kupë me pilaf, ose makarona,
- 1/2 kupë me drithra të gatuar, dhe
- 30-40 gr drithra të ndryshme.

Zarzavatet, sigurojnë shumë vitamina dhe minerale për fëmijët të cilët kanë nevojë për një shëndet të mirë, por edhe për fibra të cilat nxitin tretjen. Kështu që është e rëndësishme të kemi varietete të shumta të tyre në dietën e fëmijëve

Grupi i zarzavateve (me ngjyrë të gjelbër tek piramida): Fëmija duhet të hajë 3-4 porcione nga ky grup dhe porcionet përfshijnë

Sasitë e rekomanduara të zarzavateve simbas moshës dhe seksit

- Fëmijët 2-3 vjeç: 1/2 kupe/1 filxhan çaji zarzavate të grira në copa, ose 1 tas me zarzavate me gjethe.
- Fëmijët 4- 8 vjeç: 1 ½ kupe; zarzavate të copëtuara të gjalla, ose të gatuar
- Vajzat 9-13 vjeç: 2 kupa; zarzavate të copëtuara të gjalla, ose të gatuar
- Djemtë 9-13 vjeç: 2 ½ kupa; zarzavate të copëtuara të gjalla, ose të gatuar

Grupi, Frutave (me ngjyrë të kuqe tek piramida). Frutat veçanërisht janë burim i mirë dhe i rëndësishëm i vitaminave A dhe C. Ky grup gjithashtu përmban minerale si kalium dhe fibra. Fëmija duhet të hajë 2-3 porcione në ditë nga ky grup. Porcionet kuptojnë.

Sasitë e rekomanduara të frutave simbas moshës dhe seksit

- Fëmijët 2-3 vjeç: 1 porcion = 1 frut me madhësi mesatare, si mollë, dardhë, 1 porcion frutash të grira, shtypura, etj = rreth 3/4 tasi me 100% lëng frutash natyral, 1/2 tasi fruta të sheqerosura, ose 1/4 filxhani fruta të thata.
- Fëmijët 4-8 vjeç: 1-2 fruta me madhësi mesatare, ½-1 kupe me fruta të copëtuara, ose të shtrydhura,
- Vajzat 9-13 vjeç: 1-2 fruta me madhësi mesatare, 1 ½ kupe fruta të copëtuara, ose të shtrydhura
- Djemtë 9-13 vjeç: 1-2 fruta me madhësi mesatare, 1 ½ kupe fruta të copëtuara, ose të shtrydhura

Grupi i prodhimeve të qumështit (me ngjyrë të kaltër në piramidë): Ky grup përfshin qumështin dhe produkte të tjera si kos, djathë, që janë një burim i mirë i vitaminave A dhe D, kalciumit dhe proteinave. Fëmija duhet të marri 2 porcione në ditë nga ky grup. Porcionet përfshijnë.

Sasitë e rekomanduara të bulmetrave simbas moshës dhe seksit

- **Fëmijët 2-3 vjeç:** 1 kupë qumësht, ose kos, ose 50 gram djath.
- **Fëmijët 4-8 vjeç:** 2 kupa qumësht, ose kos;
- **Vajzat 9-13 vjeç:** 3 kupa qumësht, ose kos;
- **Djemtë 9-13 vjeç:** 3 kupa qumësht, ose kos;

Grupi i mishit, peshkut, veza dhe bishtajoret (fasulet, bizelet, bishtaja, thjerrza, etj) me ngjyrë lejla në piramidë: Ky grup ushqimesh krijon mundësinë e marrjes së proteinave, të cilat ndihmojnë tek fëmijët në rritjen, formimin e indeve të trupit dhe ndërtimin e muskujve.

Gjithashtu ky grup ushqimesh furnizon me vitaminë B kompleks dhe hekur, të cilët ndihmojnë në forcimin e kockave, dhëmbëve dhe muskujve. Fëmija duhet të marri 2 porcione nga ky grup

Porcionet përfshijnë:

Sasitë e rekomanduara të bishtajoreve simbas moshës dhe seksit

- **Fëmijët: 2-3 vjeç:** 70-100 gram mish viçi pa dhjam, pulë, ose peshk, ½ tasi fasule të gatuar, ose 1 vezë.
- **Fëmijët 4 deri 8 vjeç:** 110 gr - 140 gr;
- **Vajza 9 deri 13 vjeç:** 175-200 gr;
- **Djem 9 deri 13 vjeç:** 200 gr.

Yndyrnat, Vajrat dhe Sheqernat (pjesa me ngjyrë të bardhë në majën e piramidës). Jo më shumë se 30% e dietës së fëmijës duhet të zënë yndyrnat. Në një dietë prej 1600 kalori që kërkon zakonisht mosha parashkollore janë të nevojshme 53 g yndyrna në ditë.

Mbas moshës dy vjeç fëmija nuk ka nevojë për yndyrna të tepërta. Në këtë periudhë është koha për të filluar gradualisht zëvendësimin e qumështit të paskremuar me qumësht me pak yndyrë 2-3%, apo produkte të qumështit pa yndyrë. Lëngjet e frutave duhet të jepen të kufizuara.

Në moshat nga 3-6 vjeç, sasia e yndyrnave të rekomanduara nuk duhet të kalojë 30% të kalorive totale dhe mundësisht duhet të pakësohet në 25 për qind mbi moshën 6 vjeç. Ka rëndësi gjithashtu edhe lloji i yndyrnave të përdorura. Acidet yndyrore të ngopura që gjenden në produkte të tilla si mishi, prodhimet e qumështit, kanë më shumë kolesterol se acidet yndyrore të pangopura që gjenden në vajin e ullirit, kikirikut, vaji lule diellit, sojës, misrit, etj. Acidet e ngopura duhen kufizuar në 10 për qind të kalorive

Sheqernat japin një sasi të madhe kalorie, por me pak vlerë ushqyese. Ato përfshijnë sheqerin e bardhë, mjaltin, reçelnat, karamelat, tortat etj.

Një llogaritje e thjeshtë e sasisë të porcioneve për fëmijët e moshës 2-6 vjeç është: 1 lugë gjelle për çdo vit moshë, ose $\frac{1}{4}$ e një porcioni të rriturit për vit moshë

3.3 Aktiviteti fizik dhe Ushqyerja

Është tepër e rëndësishme që dieta e shëndetshme të kombinohet me aktivitet fizik ditor të nevojshëm, për të paksuar jetën sedentare, që është një faktor rreziku i zakonshëm për shumë sëmundje.

Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetëshme dhe që përfshihen rregullisht në ushtrime të moderuara, kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundjet kronike duke përmendur këtu diabetin jo insulin-dipendent, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore. Gjithashtu personat me aktivitet fizik ditor të përditshëm mund të mbajnë peshën e tyre trupore në normat e duhura po të krahasohen me personat që janë më pak aktivë.



Organizata Botërore e Shëndetësisë, referon se së paku 30 minuta aktivitet mesatar fizik të ndërmarrë gjatë 7 ditëve të javës, do të paksojnë deri në 50 për qind rreziqet për shëndetin që lidhen me mungesën e aktivitetit fizik (sëmundjet e zemrës, obeziteti, diabeti), do të zvogëlojnë në mënyrë të dukshme sëmundjet e tensionit të lartë të gjakut dhe pasojat psikologjike të jetës sedentare si stresi, ankthi, depresioni, etj.

Pra simbas OBSH, 30 për qind e shpenzimit energjistik tek një i rritur duhet të bëhet me aktivitet fizik, me qëllim që të arrihen përfitime pozitive mbi shëndetin. Çdo ditë duhet praktikuar të paktën 30 minuta aktivitet fizik i moderuar që i korrespondojnë pak a shumë 10000 hapa (3-5 km ecje).

Aktiviteti fizik, nënkupton një sjellje që përfshin lëvizjen e të gjithë muskulatures për aktivitete të ndryshme të kryera gjatë ditës.

Ushtrimet, nënkuptojnë një grup aktivitete fizike që me lëvizjet që kryhen përmirësojnë veprimtarinë e sistemit muskular, të zemrës dhe frymëmarrjes.

Ushtrimet kryhen me intensitet të ndryshëm. Tabela më poshtë shpjegon disa nga intensitetet e ndryshme që lidhen me aktivitete të ndryshme fizike.

| Aktivitet fizik i moderuar (Kërkon sasi të moderuar të sforcimit që shpejton ritmin e zemrës) | Aktivitet fizik i fuqishëm/ energjik (Kërkon sasi të madhe sforcimi që shkakton frymëmarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të ritmit të zemrës) |
|--|--|
| <p>Ecje e shpejtë</p>  | <p>Vrap</p>  |

| | |
|--|--|
| <p>Vallzim</p>  | <p>Ecje/ngjitje e shpejtë në lartësi</p>  |
| <p>Punë në kopësht</p>  | <p>Ecje e shpejtë me biçikletë</p>  |
| <p>Punë në shtëpi</p>  | <p>Aerobi</p>  |
| <p>Gjueti dhe vreshtari Përfshirja në lojra dhe sporte me fëmijë</p>  | <p>Not i shpejtë</p>  |
| <p>Mbajtja/lëvizja e ngarkesave/peshave mesatarisht të rënda < 20 kg</p>  | <p>Sporte të ndryshme, futboll, voleiboll, basketboll, etj.</p>  <p>Mbajtja/lëvizja e peshave të rënda >20 kg.</p>  |

Kaloritë që digjen gjatë një aktiviteti fizik (Kilokalori/kg/orë)

| | |
|-------|---|
| 0 | qëndrimi qetë, ose termoneutral |
| 0.25 | qëndrimi ulur i qetë |
| 0.50 | qëndrimi në këmbë pa sforcime |
| 1.00 | qëndrimi ulur dhe p.sh duke qepur |
| 1.50 | qendrimi drejt, punë e lehtë si fshirja e pjatave |
| 2.50 | ecja 4.8 km/orë pa ngarkesë |
| 3.50 | ecja 4.8 km/orë me 15 kg ngarkesë |
| 4.50 | punimi i kopshtit, mbjellje, punë bujqësore |
| 7.00 | prerja, çarja e drurëve |
| 10.00 | afër sforcimit maksimal |

Çfarë ndryshimi ka midis aktivitetit sportiv dhe atij fizik, motorik?

Aktiviteti sportiv në përgjithësi kërkon struktura, organizim dhe koordinim të lëvizjeve, ndërsa aktiviteti fizik, motor konsiston në përdorimin e muskujve për aktivitete të përditëshme, si ecja, ngjitja e shkallëve. Duhet mbajtur mend se aktiviteti sportiv nuk e zëvendëson aktivitetin fizik motor dhe të dyja llojet duhen ushtruar rregullisht për mirëqënien tonë.

| SHPESHTËSIA | AKTIVITETI | KOHA | Sa herë në javë për mirëqënien dhe shëndetin |
|--------------------|--|----------------------------|--|
| Çdo ditë | Ecje me ritëm të mirë 30 minuta, që i korrespondojnë rreth 10000 hapave dhe janë barabar me 2 porcione energjitike që lejojnë konsumin mesatarisht të 150 kcal në ditë, deri në 1000 kcal në javë. Përveç shëtitjes duhet përdorur një stil jete më aktiv, duke ndjekur disa këshilla të vogla si p.sh të kufizohet përdorimi makinës, të bëjmë shkallët me këmbë, të zbresim nga autobuzi, një ose dy stacione me herët se destinacioni ynë përfundimtar, etj | 30 minuta x 7 ditë | 14 |
| 2 - 3 herë në javë | Një orë gjimnastikë, not, kërcim, voleiboll, ose basketboll është barabar me 6 porcione energjie. | 1 orë x 2 herë në javë | 12 |
| ose | ose | ose | ose |
| 3 - 4 herë në javë | Për ato që ushtrojnë një aktivitet sportiv të rregullt si tenis, gjimnastik, ecje e shpejtë, një aktivitet që ka një shpenzim energjistik të caktuar, shpeshtësia e këshilluar është 3-4 herë në javë. Të ushtrosh një prej këtyre sporteve për 45 minuta i korrespondon 3-4 porcioneve energjitike. | 45 minuta x 3 herë në javë | 12 |
| 1 - 2 herë në javë | Për ato që e kanë vështirë të ushtrojnë shpesh një aktivitet sportiv të lodhshëm, mund ti ushtrojnë më lehtë disa lloj sportesh 1-2 herë në javë. Sporte si tenisi, gjimnastika aerobike, futboll, vrapi kur ushtrohen për një orë i korrespondojnë rreth 9 porcioneve energjitike. | 1 orë x 1 herë në javë | 9 |
| | | | |

3.4 Aktiviteti Fizik për Fëmijët

Aktiviteti fizik, sporti për fëmijët duhet të jetë një mënyrë për formimin, edukimin dhe lumturinë e tyre. Aktiviteti fizik dhe sporti për fëmijët duhet të jetë i përshtatshëm me zhvillimin fizik dhe psikomotor të fëmijës dhe me ritëm e intensitet të përshtatshëm për të nxitur përshtatjen e sistemeve dhe organeve të ndryshme të trupit. Lëvizja dhe aktiviteti fizik për fëmijën ka përparësi shumë të mëdha për trupin dhe për mëndjen e tij:

Për trupin

- Ndhmon një zhvillim korrekt të strukturës së kockave dhe artikulacioneve
- Pakson yndyrën e trupit dhe ndikon në mbajtjen e një peshe korrekte
- Ndhmon që fëmijët të zhvillojnë masa të mira muskulare

Për mëndjen

- Përmirëson performancën në shkollë
- Shpesh është një valvul shpërthimi për ndjenjat e tyre
- Përbën një moment edukimi, i ndihmon fëmijët të kontrollojnë nivelin e tyre emocional, përmirëson vetë-vlerësimin e tyre dhe aftësitë për tu shoqëruar, duke i shtyrë të dalin nga shtëpia dhe të kufizojnë kohën e tyre që kalojnë para televizorit dhe video-lojrave

Aktivitetet fizike të rekomanduara për fëmijët simbas moshave

Çfarë aktivitete mund të bëjnë fëmijët? Ka rëndësi të kuptohen aftësitë e përshtatëshme për moshën.

Rekomandime për aktivitetin fizik për moshën 2-3 vjeç

Nga mosha 2-3 vjeç fëmijët duhet të jenë të aftë të ecin, vrapojnë dhe kërcëjnë në vend me të dyja këmbët. Nga mosha 3 vjeç fëmijët mund të qëndrojnë për pak kohë me një këmbë, ngjisin mirë shkallët, hedhin topin përpara, hedhin topin mbi kokën dhe ecin me biçikletë tre rrotëshe.

Për këtë rekomandohen lojra me top, lojra shty-tërheq dhe biçikleta, ose mjete që ecin. Fëmijët e kësaj moshe rekomandohet që të kryejnë:

- Një minimum prej 60 minuta në ditë aktivitet fizik të pa strukturuar (lojë e lirë) të kryera në një orë të vetme, ose të ndara në kohë gjate ditës me 10 minutash secila
- Një minimum prej të paktën 30 minuta aktivitet fizik të strukturuar (i drejtuar nga i rrituri)
- Mos të jetë jo aktiv për më shumë se 1 orë rrjesht (përrjashtuar gjumin)
- Aktivitetet duhet të jenë ato që tërheqin dhe zbavisin, janë të sigurt e të përshtatëshme për fëmijët e kësaj moshe

Rekomandime për aktivitetin fizik për moshën 4-5 vjeç

Ka rëndësi të kuptohet se çfarë mund të bëjnë parashkollorët. Ato duhet të marrin pjesë në aktivitete zbavitëse që ndihmojnë të ndërtohen aftësitë që ato kanë në këtë moshë.

Fëmijët e kësaj moshe po mësojnë të hidhen, kërcëjnë mirë dhe pëlqejnë shumë të tregojnë si mund të qëndrojnë në një këmbë (për 5 minuta, ose më gjatë), kapin një top, ose të bëjnë rrotullime. Parashkollorët gjithashtu mund të pëlqejnë notin, dancin, ngjitjet në mal, ecjet me biçikletë.

Shpesh të rriturit, edukatorët, prindët kërkojnë ti përfshijnë fëmijët e kësaj moshe në sporte të organizuar. Por zhvillimi në përgjithësi i aftësive të 4-5 vjeçarëve nuk ka mjeshtëruar ende bazat e hedhjes, kapjes dhe kalimit të radhës (kalimi p.sh i topit nga një femi në tjetrin në një skuadër).

Edhe rregullat më të shpeshta mund të jenë të vështira për tu kuptuar nga ata dhe për këtë arsye është e vështirë për prindët që të kuptojnë pse një fëmijë që po luan në një lojë vrapon në drejtim të kundërt nga kërkon loja.

Po kështu të fillosh sportin në moshë shumë të re mund të jetë stërmunduese për fëmijët dhe mund të dekurajoj pjesmarrjen e tyre të ardhshme në sporte. Duhet kujtuar se nuk ka rëndësi sporti, apo aktiviteti, fizik, por ky duhet të jetë zbavitës. Në se fëmijës nuk i pëlqen një aktivitet, duhet munduar të gjendet një tjetër.

Aktivitetet fizike duhet të jenë të kombinuara sipas 3 llojeve për rezultate më të mira:

1. **Forcimi, rritja e durimit**, aktivitete që forcojnë zemrën dhe mushkëritë si vrap, noti, kërcimi me litar, etj.
2. **Fleksibiliteti, zhdërvjellja**, aktivitete që nxisin fëmijët të përkulen, tendosen dhe zgjaten si p.sh gjimnastika dhe danci.
3. **Fuqizimi**, ndërtimi aktiviteteve që ndërtojnë muskujt dhe forcën si ngjitja, rrëshqitja në shkallën e parkut të lojrave, etj

Kjo grup moshe duhet të kryejë:

- Nje minimum prej 60 minuta në ditë aktivitet fizik të pa strukturuar (lojë e lirë) me intensitet mesatar të kryera në një orë të vetme, ose të ndara në kohë gjate ditës me 10 minuta secila
- Një minimum prej të paktën 60 minuta aktivitet fizik të strukturuar (i drejtuar nga i rrituri)
- Mos të jetë jo aktiv për më shumë se 1 orë rrjesht (përrjashtuar gjumin)

Rekomandime për aktivitetin fizik për moshat shkollore deri në adoleshencë

Kujtoni se fëmijët e moshës 6-8 vjeç forcojnë më shumë aftësitë bazë fizike si kërcimi, hedhja, flakja, grushtimi dhe kapja. Disa fëmijë në këtë moshë kënaqen në lojra sportive të organizuara në ekipe, por këshillohet që ata të mos përfshihen në gara kualifikimi, ose humbje, sepse kjo i shkakton shqetësime dhe vuajtje emocionale, që lidhen me zhvillimin e moshës që kanë.

Fëmijët e moshës 9-12 vjeç kanë fituar aftësi më të përsosura koordinimi. Disa fillojnë të angazhohen më shumë në një sport, ndërsa të tjerët largohen kur gara nxehet dhe niveli lojës përmirësohet. Interesi tradicional për sport i fëmijëve (p.sh. futboll) është pozitiv, por ka rëndësi të gjenden alternativa të tjera për të qenë aktiv, si ecja me biçiklete, noti, karate, ecje me skateboard, tenis, etj. Mbas moshës 10-12 vjeç mund të fillohet të flitet për aktivitet fizik garues, duke u përqëndruar më shumë tek një disiplinë e vetme.









Rekomandime për aktivitetin fizik për moshat shkollore 6-18 vjeç

- 60 minuta, ose më shumë aktivitet mesatar deri ne aktivitet fizik intensiv pothuajse çdo ditë të javës që përfshin aktivitete te ndryshme.
- 15 minuta disa aktivitete fizike të shkurtra për ditë
- Mos të qëndrojnë jo aktiv për më shumë se dy orë
- **Shëmbuj aktiviteti mesatar fizik:** ecja me ritëm të qetë, patinazhi, biçikleta, noti, loja jashtë shtëpisë
- **Shëmbuj aktiviteti intensiv fizik:** vrap, futboll, etj

Perfitimet nga aktiviteti fizik për fëmijët dhe të rinjtë qëndrojnë në atë që ndihmon në:

- Zhvillimin e sistemit të shëndetshëm muskuloskeletal (kockat, muskujt dhe artikulationet)
- Zhvillimin e sistemit të shëndetshëm kardiovaskular (zemër dhe mushkëri)
- Zhvillimin neuromuskular (koordinimin dhe kontrollin e lëvizjeve)
- Ruajtjen e peshës trupore normale.
- Pakson stresin, ankthin, depresionin dhe ndjenjën e vetmisë
- Përmirëson performancën në shkollë
- Ndihmon të kontrollohen rreziqet e ndryshme të sjelljes si përdorimi i duhanit, drogës, ose lëndëve të tjera, zakonet e këqija të ushqyerjes dhe sjelljet e dhunshme

Shembuj sportesh për fëmijët e moshave të ndryshme

| Mosha në vjeç | Sporti |
|--|---|
| 3-4  | Not |
| 5  | gjimnastik artistike dhe ritmike, patinazh me rrota, xhudo, karate, ski |
| 6  | hipizëm, atletik e lehtë, basketboll, patinazh ne akull |
| 7-8  | not, patinazh artistik, gjimnastik artistike, çiklizëm, voleiboll, tenis, futboll |
| 8-9  | akrobatika, gjimnastika sportive, ski, hedhje nga trampolina |
| 10-11  | patinazh, kanotazh, basketboll, futboll, voleiboll |
| 12-13  | boks, çiklizëm, atletik e rëndë |
| 13-14  | atletika e lehtë, vrapi, voleibolli, etj të gjitha llojet e sporteve të mësipërme |

Si ndihmojnë sportet në zhvillimin fizik dhe psikomotor të fëmijës?

Noti ndihmon në forcimin e muskujve të zemrës, mushkërive, punojnë të gjitha muskujt dhe pakson rrezikun e shtrembërimeve të shtyllës kurrizore. Nëpërmjet notit fëmijët kuptojnë, konceptet lart, poshtë, majtas, djathtas, njohuri që do e ndihmojnë kur të mësojnë për të shkruar.

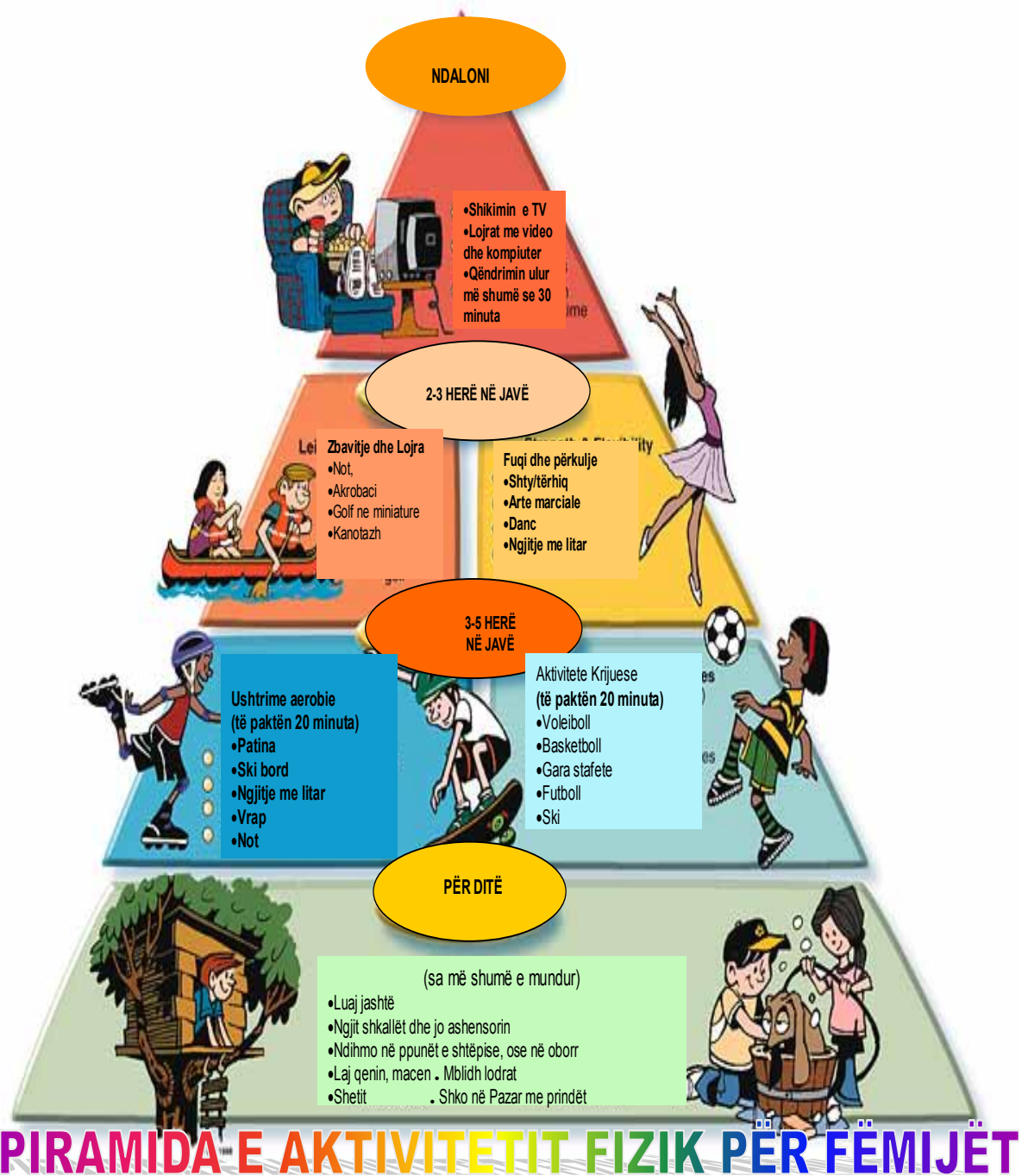
Futbolli rrit shpejtësinë, lëvizshmërinë. Përmirëson ndjenjën e ekulibrit dhe të mëson rregullat e bashkëjetesës dhe bashkëpunimit në grup/ekip.

Gjymnastika artistike dhe dansi mësojnë të njohësh trupin, ndihmojnë të zhvillohet në mënyrë harmonike dhe përmirësojnë aftësinë e përqëndrimit.

Xhudo dhe **karateja/artet marsiale** janë shumë të mira për të mësuar të respektohet kundërshtari, të bëhen më të sigurt tek vetja dhe të dominojnë agresivitetin e tyre. Ndhmojnë në shkathtësinë dhe zhvillimin e artikulacioneve.

Basketbolli dhe volejbolli shtojnë koordinimin dorë këmbë, rrisin shpejtësinë dhe reagimin me shpejtësi, forcojnë shpirtin e grupit.

Skitë përmirësojnë kontrollin e trupit në hapsirë, ndihmojnë në kapërcimin e frikës nga humnera, lartësitë dhe shpejtësisë.



2.5 Të ushqehemi shëndetshëm me 5 ngjyrat.

Të ushqehemi në mënyrë të shëndetëshme, do të thotë që të zgjedhim si duhet ushqimet, të shikojmë burimin nga merren, proceset e prodhimit, lëndët ushqyese që kanë, etj. Por në se ne i kushtojmë shumë vëmendje prejardhjes së një ushqimi, vetitë ushqyese që ka, vitaminat, mineralet, proteinat, yndyrnat, etj, që përmban, shpesh nuk i kushtojmë vëmendje vetive terapeutike të ngjyrave që kanë këto ushqime.

Në fakt nëpërmjet ngjyrave natyra na dhënë sinjale të forta për mirëqënien dhe shëndetin tonë. Ushqimet dhe në veçanti zrazavatet dhe frutat me ngjyra të ndryshme jo vetëm janë të bukura për tu parë, por ngjyrat tregojnë praninë e lëndëve të vlefshme që janë të dobishme për ta mbrojtur organizmin tonë nga sëmundjet dhe për të përmirësuar cilësinë e jetës.

Gjithashtu shumë studjues sot lidhin efektin e ngjyrave jo vetëm me mirëushqyerjen, por edhe me mirëqënien dhe humorin e trupit tonë. Raporti midis ngjyrave të ushqimit dhe gjendjes së mirëqënies së trupit tonë qëndron mbi bazën e kromoterapisë, që mbështet konceptin që ngjyrat e ushqimit që hajmë mund të ndikojnë në ndjenjat tona të urisë, ngopjes por edhe mbi humorin.

Secilit prej nesh, përpara se të shijojmë një ushqim mund ti ndodhi që të ketë një ndjenjë kënaqësie dhe bukurie kur shikon një shportë, një arkë plot me fruta dhe zarzavate të freskëta të stinës! Kështu ne mund të zgjedhim pa ndonjë arsye të fortë në dukje një ngjyrë, ose më shumë ngjyra nga to se sa nga të tjerat, p.sh. marrim një kajsë që ka një ngjyrë portokalli të ndritshme, ose një pjepër me një ngjyrë të fortë portokalli, një domate, ose një shalqi, me ngjyrë të kuqe të ndezur, apo një sallatë me një ngjyrë jeshile të thellë.

Por në fakt ka një arsye: lëndët kimike që i japin ngjyrën e ushqimeve dhe për rrjedhojë ushqimit, nxisin procese të caktuara fiziologjike dhe psikologjike që na bëjnë më të predispozuar të zgjedhim llojin e ushqimeve që hajmë në tavolinën tonë.

Trupi ynë merr energji të fortë nga marrja e një ushqimi me një ngjyrë të caktuar: p.sh kur jemi shumë të lodhur na tërheqin ushqimet me ngjyrë portokall dhe të verdhë; kur kemi mangësi në vitamina dhe minerale, ose mendojmë se trupi ynë duhet dizintoksikuar, tërhiqemi nga ushqimet me ngjyrë jeshile; kur jemi të stresuar dhe të mërzitur zgjedhim ushqimet me ngjyrë blu dhe vjollcë.

Studiozët dhe ekspertët e ushqyerjes kanë vërtetuar se mirëqënia ruhet duke marrë përditë fruta dhe zarzavate të freskëta me 5 ngjyra: blu/vjollcë, jeshil, bardhë, verdhë/portokalli e kuqe. Këto janë 5 ngjyrat e mirëqënies, që quhet ndryshe

edhe ushqyerja me ngjyrat e ylberit. Duke u ushqyer mbi bazën e këtij rregulli jo vetëm ushqehesh mirë, por paksohet rreziku rreth 1/3 për të zhvilluar tumore, diabet, sëmundje të zemrës dhe të vazave të gjakut dhe sëmundje të tjera kronike.

Duke u nisur nga ky koncept është përgatitur një listë që tregon vetitë e ngjyrave të ndryshme, që mund të ndihmojnë një individ të çdo moshe të ushqehet dhe jetoj më mirë

E bardha: Ushqimet më ngjyrë të bardhë janë të pasura me polifenole, flavonoide, (pikërisht me një lëndë në këtë grup e quajtur kuersitin), vitamin C, selenium. Këto gjenden psh tek qepa, hudhra, lulëlakra, këpurdhat, molla, dardha, selino, prasi. Këto lëndë janë të rëndësishme në parandalimin e disa tumoreve dhe patologjive muskulare dhe gjithashtu parandalojnë plakjen qelizore, forcojnë indin kockor dhe mushkëritë.

Hudhra dhe qepa gjithashtu kanë *alisin* që ndikon në rregullimin e kolesterolit, mban në kontroll tensionin arterial dhe ka veti antibakteriale. Gjithashtu ushqimet me ngjyrë të bardhë favorizojnë përqëndrimin dhe ndihmojnë dizintoksikimin

E verdha portokallja Ushqimet me ngjyrë të verdhë si limoni, pjepri i verdhë, ananasi, misri, bananet, speci verdhë, kumbulla e verdhë, patatja, dhe ato me ngjyrë portokalle: ngjyra e bukur e karrotave, kungullit, pjeprit, kajsisë, hurmës, nektarinës, nespolës, pjeshkës, e verdha e vezës, përmbajnë flavonoide, betakaroten, vitamin A. Këto janë lëndë që forcojnë sistemin imunitar, mbrojnë nga tumoret, lehtësojnë nxirjen e lëkurës duke e mbrojtur lëkurën nga rrezatimet e dëmshme diellore, mbrojnë shikimin dhe kanë veti antioksiduese, prandaj dezintoksikojnë mëlcinë dhe fshikëzën e tëmthit, pra pastrojnë në përgjithësi organizmin nga toksinat. Gjithashtu ushqimet me ngjyrë të verdhë ndihmojnë

tretjen, sepse nxisin prodhimin e lëngjeve gastrike dhe pastrojnë organizimin duke paksuar fryrjen e barkut.

Beta karoteni thithet më mirë nga organizmi në se shoqërohet me yndyrna: prandaj hidhini p.sh. vaj ulliri sallatës me karrota, ose shtoni në një sallatë frutash me pjepër e kajsi, pak bajame, ose arra, të cilat kanë acidet yndyrore thelbësore.

Ngjyra e verdhë dhe portokalli, janë ngjyra të diellit, kundër trishtimit dhe transmetojnë gëzim dhe humor të mirë. Efektet mbi psikikën janë: nxit qetësi, entuziazëm, gëzim, shton optimizimin. Është parë ndihmës në rastet e apative, depresionit, pesimizmit, frikës, neurozave, psikozave.

E Kuqe: e kuqja e domateve, shalqirit, mollës, qershisë, lule shtrydhes, specit, panxharit, rrepës, lakrës së kuqe por edhe e kuqja e grejpfrutit, nxit metabolizmin duke lehtësuar eliminimin e toksinave dhe ndihmuar punën e gjendrave mbiveshkore dhe sistemit nervor.

Ushqimet me ngjyrë të kuqe janë të pasura gjithashtu me likopen dhe antocianina, pigmente që lehtësojnë drenimin e lëngjeve dhe qarkullimin vaskular si dhe pengojnë zhvillimin e qelizave kancerogjene. Gjithashtu likopeni është një lëndë e fuqishme kundër tumoreve si psh tumoreve të gjirit dhe të prostatës. Këto ushqime janë të pasura dhe me kalium.

Edhe likopeni për tu thithur më mirë dhe të jetë më i asimilueshëm nga organizmi rekomandohet të shoqërohet me yndyrnat: nuk ka gjë më të mirë se një pjatë me makarona me lëng domate të freskët të zier pak, ose me copa domate të gjalla me vaj ulliri.

Ngjyra e kuqe është ngjyra më e fortë që bije në sy nga spektri ngjyrave, ngjyra e zjarrit e lidhur me energji fizike, dinamizëm, pasion. Për këto ushqime kemi nevojë kur

ndjehemi të lodhur dhe kemi anemi nga mungesa e hekurit

Jeshilja: Ushqimet me ngjyrë jeshile të errët si pazija, spinaqi, lakra jeshile, brokoli, kivi, kastravec, rrushi, kungulli jeshil, etj janë shumë të pasura me klorofil që pastron gjakun, nxit drenimin limfatik, forcojnë sistemin kardiovaskular, kanë efekte mbrojtëse mbi sytë (mbrojnë nga kataraktet dhe makulopatitë), forcojnë kockat dhe dhëmbët, paksojnë rrezikun për tumore (p.sh tumoret e vezoreve).

Ato janë të pasura në fibra që ndihmojnë kundër kapsllëkut, kanë squfur që është një mineral me rëndësi për organizmin tonë sepse ndihmon trupin të eliminoj shumë toksina. Brokolit janë të pasura me lëndë antitumorale dhe mbani mend se ato mund të hahen shumë mirë edhe pak të zjera, të prera hollë, ose të përzjera në një sallatë mikse. Brokolit kanë edhe fitoestrogjene që ndikojnë mbi çrregullimet hormonale gjatë menopauzës. Gjithashtu tek spinaqi, brokoli, sallatat gjendet acidi folik, magneziumi.

Jeshilja është ngjyra e qetësisë dhe natyrës. Efekti saj mbi psikikën tonë është qetësues i sistemit nervor, ndihmon të luftohet pagjumësia, irritabiliteti dhe lodhjet nervore.

Vjollca: vjollca e thellë e patëllxhanave, rrushit, por edhe e qepëve mavi, fiqve, kumbullave vjollcë, ka veti pozitive mbi sistemin nervor, trurin dhe aftësitë intelektuale. Ngjyra vjollcë tregon praninë e antocianinave, një klasë pigmentesh të tretëshme në ujë, pjesë e grupit të flavonoideve, që njihen për vetitë e tyre për të forcuar dhe bërë elastike kapilarët e gjakut duke përmirësuar qarkullimin e tyre. Prandaj rekomandohet ngrënia e tyre prej personave që kanë enjtje të këmbëve, vena varikoze.

Gjithashtu këto lëndë kanë veti antikancerogjene, kanë efekte mbrojtëse mbi traktin urinar si rrjedhojë e kaliumit

që kanë, ndihmojnë kundër plakjes, mbi memorien (si rrjedhojë e magneziumit që kanë), ndihmojnë në punën e veshkave.


Bluja: ushqimet ngjyrë blu si kumbulla, boronica, rrushi zi, etj, kanë një veprim qetësues dhe freskues, janë të pasura në antioksidantë që ndihmojnë mikroqarkullimin. Bluja është ngjyra e

qetësisë, emocionale dhe harmonisë.


Bluja dhe vjollca janë ngjyra të ekuilibrit: ushqimet në këtë grup konsiderohen antidotët më të mirë të urisë nervore. Efekti i tyre mbi psikikën: lufton axhitimin fizik dhe mendor, nxit fantazinë, frymëzimin, qetësinë shpirtërore.

Shembull i një diete të kombinuar me ushqime me ngjyra


| VAKTI | NGJYRA | USHQIME |
|-------------|--|---|
| MËNGJEZI | BLU-VJOLLCË BARDHË KUQ | - qumësht dhe kafe, ose çaj - drithra me fruta - bukë me marmelat me fruta pylli/boronicë - lëng i shtrydhur nga portokalli kuq |
| DREKA | JESHIL BLU-VJOLLCË KUQE BARDHË PORTOKALL | - makarona me domate, ose me kunguj jeshil, ose me pesto, ose me brokoli - mish, ose peshk me sallatë jeshile, ose sallatë mikse (sallatë jeshile dhe karrota), ose zarzavate të pjekura zgare - një frut stine (çdo ditë një ngjyrë ndryshe) |
| DARKA | BARDHA KUQE JESHILE PORTOKALL | - supe krem këpurdha, ose me qepë, presh - djathra me pure patate - sallamra me sallata me spinaq pazi, rukola - një frut (alternoni mollën me dardhën) |
| VAKTE ZEMËR | JESHIL BLU-VJOLLCË KUQ BARDHË PORTOKALL | - lëngje të shtrydhura me fruta mikse - sallata frutash - frape - frapë me fruta |




Red




Orange/Yellow



Green



Blue/Purple/Dark



White

Kapitulli 4

Ushqyerja ne foshnjëri

Në fund të këtij kapitulli pjesmarrësit do të mundën të:

- Njohin nevojat gjatë fëmijërisë për lëndë ushqimore, energji, proteina, karbohidrate, yndyrna, etj
- Kuptojnë zhvillimin e aftësive të ushqyerjes së foshnjës
- Përmendin disa nga veçoritë e etapave kyçe të ushqyerjes sipas moshës së fëmijës

HYRJE

Ushqyerja është e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin që ndodh gjatë foshnjërisë dhe fëmijërisë së hershme. Shumë nga zakonet që lidhen me ushqyerjen e shëndetëshme fitohen në këtë moshë, prandaj është e rëndësishme që të mbështeten dhe të inkurajohen qëndrimet pozitive në lidhje me ushqyerjen.

Me rritjen dhe zhvillimin e foshnjës, rritet aftësia e traktit tretës, i cili copton, bluan dhe tret shumëllojshmëri ushqimesh të ngurta. Në këtë periudhë fillon të shfaqet dëshira për t'u ushqyer vetë. Fëmija përpiqet të shkëputet nga ushqyerja, duke zhvilluar vetëushqyerjen.

Për një rritje dhe zhvillim të mirë një foshnje duhet të marri një sasi të përshtatëshme të lëndëve ushqyese të rëndësishme në sasi dhe në llojet e duhura të ushqimeve. Gjatë foshnjërisë, që është një periudhë e shpejtë rritje, kërkesat për lëndë ushqyese/nutrientë, për kg peshë trupore janë më të larta se ndonjë periudhë tjetër në ciklin e jetës.

NEVOJAT USHQIMORE GJATE FËMIJËRISË

4.1 Nevojat ushqimore të një fëmije të vogël të shëndetshëm (energji, proteina, elektrolite, minerale e vitamina)

Kërkesat ushqimore të fëmijëve reflektojnë nevojat e veçanta që ka kjo grup moshë për të mbuluar proceset e shpejta të rritjes dhe zhvillimit të trupit të tyre. Në përgjithësi procesi i metabolizmit dhe kërkesat ushqimore të fëmijëve janë më të mëdha se tek të rriturit, por edhe për moshën të ndryshme të fëmijërisë këto kërkesa janë të ndryshme.

Kështu p.sh ndërsa një grua e shëndetëshme me aktivitet mesatar ka nevojë për 40 kilokalori dhe për më pak se 1 gram proteina për çdo kilogram të peshës trupore, nevojat e një latanti për energji dhe proteina janë deri në tre herë më të mëdha, kjo në veçanti gjatë 6 muajve të parë të jetës.

Një ushqyerje e mirë që nga lindja është mënyra më e mirë jo vetëm për të siguruar një zhvillim fizik dhe mendor normal, por ajo parandalon, ose zvogëlon në minimum një sërë çrregullimesh e sëmundjesh të fëmijërisë (p.sh. alergjitë, patologjitë e sëmundjeve ngjitesë) tek adoleshentët (p.sh. koliti, obeziteti/ dhjamosja, hiperkolesterolemia, etj) si dhe vonon çfaqjen tek i rrituri të sëmundjeve të tilla si diabeti, ateroskleroza, sëmundje të ndryshme të mëlcisë, zorrëve, disa tumore, si dhe plakjen e parakohëshme.

4.1.a- ENERGJIA

Foshnjët kanë nevojë për energji nga ushqimet për aktivitetet që ato kryejnë, rritjen dhe zhvillimin normal. Por duhen patur parasysh edhe ndryshimet ndërmjet fëmijëve, aktivitetin e tyre, disa fëmijë janë më të levizshëm dhe luajnë më shumë se të tjerët. Një fëmijë aktiv do të kërkojë më shumë energji se një fëmijë i të njejtës moshë që qëndron më gjatë në krahët e nënës.

Kërkesa kalorike energjitike për foshnjën varet nga shumë faktorë, përfshirë ***madhësinë dhe përbërjen trupore, metabolizmi bazal (energji që trupi shpenzon në qetësi/pushim) aktiviteti fizik, madhësia në lindje, mosha, seksi, faktorët genetik, marrja energjisë, nevojat mjeksore, temperatura e ambientit dhe ritmi i rritjes***).

Foshnjët sigurojnë sasinë e kilokalorive që kanë nevojë nëpërmjet ushqimeve që marrin. Prandaj kujdestarët/prindët këshillohen të vëzhgojnë shënjat e urisë dhe ngopjes të foshnjeve të tyre kur i ushqejnë.

Marrjet e rekomanduara të energjisë për fëmijët

Tek fëmijët, gratë shtatzëna dhe ato në laktacion, kërkesat për energji janë më të rritura, sepse përfshijnë nevojat energjitike të lidhura me rritjen, shtatzëninë dhe sekretimin e qumështit. Nevojat për kalori për njësi peshe trupore paksohen mbi moshën 1 vjeç, sepse foshnjët mbas moshës 6 muajsh rriten më ngadalë.

Një tregues i mirë për të ndjekur në se foshnja po merr sasinë e duhur të kalorive në ditë është ritmi rritjes në gjatësi, peshë dhe circumferenca e krahut. Megjithatë rritja fizike është një proces kompleks që mund të ndikohet nga madhësia, mosha gestacionale në lindje, faktorët ambiental dhe gjenetik si dhe kushtet mjeksore së bashku me marrjen e duhur të ushqimeve.



Ritmi i rritjes së një foshnje mund të vlerësohet periodikisht duke plotësuar peshën, gjatësinë, circumferencën e kokës për moshën dhe peshën për gjatësinë në kurbat e rritjes. Në përgjithësi shumë foshnje të shëndetëshme e dyfishojnë peshën e tyre të lindjes në moshën 6 muajshe dhe e trefishojnë atë mbas 12 muajsh. Por kujtoni se ka dallime në rritje që janë normale midis foshnjeve që ushqehen me qumësht gjiri dhe atyre me qumësht formule gjatë vitit të parë të jetës.

Mbas moshës 3 muajshe ritmi i shtimit në peshë i foshnjeve të ushqyera me gji mund të jetë më i ulët se ai i foshnjeve të ushqyera me formula, por nuk raportohen dallime për gjatësinë dhe cirkumferencën e kokës. Së fundmi, rritja e çdo fëmije duhet vlerësuar individualisht

Vlerësimi i ushqyerjes së një foshnje përveç informacionit shëndetësor dhe mjeksor, të dhënave antropometrike dhe ato biokimike, duhet të përfshijë vlerësimin e shpeshtësisë së ushqyerjes dhe kohë-zgjatjen me qumësht gjiri, marrjen e formulave foshnjore hollimin dhe në sasinë e duhur, llojet e ushqimeve shtesë/plotësuese dhe zhvillimin e aftësive për ushqyerje.

Vlerësimi i të dhënave për marrjen dietetike do të jetë ndihmës në përcaktimin se cilët faktorë ndikojnë në ritmin e rritjes, në se rritja e fëmijës simbas kurbave të rritjes duket të jetë jo normale, e ngadaltë, ose e shpejtë. Për foshnjat me një ritëm anormal rritje ka rëndësi të vlerësohen edhe mardhëniet gjatë ushqyerjes, në se ka bashkëveprim jo të mirë me kujdestarin/nënëen sepse mund të jetë një faktor që ndikon.

4.1.b Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë.

| Nevojat e foshnjes për karbohidrate | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 0–6 muajsh: | 60 g/ditë karbohidrate |
| 7–12 muajsh: | 95 g/ditë karbohidrate |

Funksionet

Karbohidratet janë të nevojshme në dietën e një foshnje sepse ato:

- **Furnizojnë energjinë trupore për rritjen, funksionet dhe aktivitetin fizik**
- **Ndihmojnë në funksionimin si duhet të trurit, zemrës, sistemit nervor, tretës dhe imunitar**
- **Lejojnë proteinën dhe yndyrnat e marra nga ushqimet të përdoren si duhet nga organizmi i fëmijës (mangësia në karbohidrate dhe yndyrna bën që proteinat të përdoren si burim energjie)**
- **Ofrojnë blloqet e ndërtimit për disa përbërës kryesor të trupit.** (për shëmbull nukleotidet janë komponime që përbëhen nga sheqeri (karbohidrat i thjeshtë) plus një bazë nitrogeni (përbërës i proteinës) dhe një grup fosfatesh. Nukleotidet nga ana e tyre janë tullat që ndërtojnë ADN dhe ARN)

Fëmija duhet të marrë 10 për qind të kabohidrateve të thjeshta dhe 50-55 për qind të karbohidrateve të përbëra. Karbohidratet shërbejnë si një burim i parë energjie për aktivitetet e trupit, ndërsa proteinat dhe yndyrnat janë të nevojshme për funksione të tjera kryesore në trup si p.sh. ndërtimi dhe riparimi indeve.

Në rast se marrja e tyre do të ishte shumë e pakët, organizmi do të detyrohet të sintetizojë glukozën nga aminoacidet, pra të përdori proteinat si burim energjie duke shkaktuar me tej çrregullime të metabolizmit- ketozë- hipoglicemi-humbje në peshë.

Burimet

Laktoza është karbohidrati që përmbahet në qumështin e nënës dhe atë të lopës dhe si e tillë është kjo që shpenzohet më shumë për energji në moshën fëmimore. Formulatat foshnjore pa laktozë, si ato me bazë qumësht soje kanë karbohidrate në formë sukroze.

Këto formula përshkruhen për foshnjat që nuk mund të metabolizojnë laktozën, ose galaktozën një përbërës i laktozës. Disa formula të veçanta foshnjore përmbajnë karbohidrate të tjera në formë amidoni, niseshteje.

Në një periudhë të më vonëshme të foshnjërisë, foshnjat i marrin karbohidratet nga burime të tjera si, drithrat, prodhimet e grurit, frutat dhe zarzavatet. Foshnjat që marrin sasinë e duhur të qumështit të gjirit, ose formulatat foshnjore dhe më tej marrin ushqimet e duhura plotësuese do të plotësojnë nevojat e tyre dietetike për karbohidrate.

Karbohidratet dhe Lëngjet e Frutave

Disa lëngje frutash si kumbulla, molla, dardha, kanë sasi të konsiderueshme sorbitoli dhe më shumë fruktozë se glukozë. Foshnjat mund të thithin vetëm një pjesë të sorbitolit (rreth 10 për qind) dhe fruktozës në këto lëngje. Karbohidrati i pa thithur në këto lëngje, fermentohet në intestin dhe ulët duke shkaktuar diarre, dhimbje barku, ose fryrje barku.

Këto shenja hasen shpesh tek foshnjat dhe fëmijët e vegjël që pijnë sasi të shumta lëngjesh. Për këtë edhe për disa arsyet të tjera, foshnjeve deri në 6 muajsh nuk ju duhet dhënë lëng frutash; foshnjeve mbi 6 muajsh nuk ju duhet dhënë më shumë se 115-170 gram lëng frutash 100 për qind pa shtesa të tjera si sheqer, mjaltë, etj (kur blehet në treg duhet të jetë i pasterizuar) nga një filxhan. Karbohidratet e fermentuara ndikojnë gjithashtu në zhvillimin e kariesit dentar.

Fibra

Fibrat në ushqime gjenden në bishtajat, ushqimet me grurë të plotë/integral (të pa zhveshur), frutat dhe zarzavatet. Qumështi i gjirit nuk ka fibra dhe zakonisht foshnjat nuk marrin fibra në 6 muajt e parë të jetës.

Me fillimin e ushqimeve plotësuese në dietë rritet marrja e fibrave. Rekomandohet që nga moshën 6-12 muajsh të fillohen gradualisht drithrat me grurë të plotë, zarzavatet me gjethe jeshile dhe bishtajat që të merren rreth 5 gram fibër në ditë deri në moshën 1 vjeç.

4.1.c Proteinat

Nevojat për të gjitha foshnjat

| | |
|--------------|---------------------|
| 0-6 muajsh: | 9.1 g/ditë proteina |
| 7-12 muajsh: | 11 g/ditë proteina |

OBSH rekomandon sasi të proteinave si më poshtë

| 0-3 muaj | 4-6 muaj | 7-9 muaj | 10-12 muaj |
|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| 2,04 gram/kg peshë | 1,86 gram/kg peshë | 1,65 gram/ kg peshë | 1,48 gram/kg peshë |

Proteinat, nevojiten nga trupi për të ndërtuar, mbajtur dhe riparuar qelizat. Disa aminoacide si histidina, cistina dhe tirozina konsiderohen si esenciale për foshnjen veçanërisht atë të lindur preterm sepse aktiviteti enzimatik për sintezën e tyre është i pa pjekur.

Funksioni

Foshnjat kanë nevojë për proteinë me vlerë të lartë biologjike që merren nga qumështi gjirit, formulat foshnjore dhe/ose ushqimet plotësuese që të:

- **Ndërtojnë, mbajnë dhe riparojnë indet e reja, përfshirë indet e lëkurës, syve, muskujve, zemrës, mushkërive, trurit dhe organeve të tjera**
- **Prodhojnë enzima me rëndësi, hormone, antitropa dhe përbërës të tjerë**
- **Kryejnë funksione shumë të specializuara në rregullimin e proceseve trupore si rregullimi bilancit hidrik, transporti nutrientëve dhe kontraksionet muskulare që kërkojnë proteinë për të funksionuar**
- **Proteinat shërbejnë gjithashtu si një burim i mundshëm energjie në se ushqyerja nuk furnizon kaloritë e nevojshme nga karbohidratet, ose yndyrnat.**

Nevojat për proteina

Nevojat e organizmit për proteina llogariten me **gram** në ditë, ose si **përqindje** e nevojave kalorike ditore. Vlera e tyre matet nga **aminoacidet kryesore** që ato kanë. Ashtu si nevojat për energji, nevojat për proteina për rritjen të matura për njësi peshe trupore, janë në fillim të larta dhe më tej paksohen me moshën kur paksohet ritmi rritjes.

Nevojat ditore për proteina mbështeten mbi marrjen e proteinës nga qumështi gjirit për foshnjat e ushqyera ekskluzivisht me gji 0-6 muajsh. Formula foshnjore ofron sasi më të mëdha proteine se sa qumështi gjirit, por proteina e gjendur në të nuk përdoret plotësisht.

Përbërja e aminoacideve në qumështin e nënës është ideale, përmbajtja e tij me proteina është afërsisht 1,0 g/dl dhe për këtë arsye marrja prej 180-200 ml g/kg në ditë është e nevojshme për të siguruar një sasi proteinash ditore të nevojshme prej 2.0-2,2 g/kg peshë.

Siç u përmend edhe më lart nevojat energjitike ndryshojnë me moshën, nga ndryshimi i shpejtësisë së rritjes, tipi i proteinave të përdorura dhe përbërja e dietës. Mund të themi kështu p.sh se latanti ka nevojë për rreth: 2 g/kg në ditë proteina, nga këto proteina, 50-70 për qind duhet të jenë me origjinë shtazore. Fëmija më i rritur dhe adoleshenti kanë nevojë për 1,5 -2 gr /kg në ditë, duke ruajtur të njëjtin raport: proteina me origjinë shtazore/bimore.

Sasia e kalorive (energjisë) që mbulohen me proteina në dietë është 7-8 për qind tek latanti me gji, mbas vitit të parë rritet 15 për qind dhe mbetet kështu deri në moshën e rritur.

Burimet

Qumështi gjirit dhe formulat foshnjore ofrojnë proteina të mjaftueshme për të plotësuar nevojat e foshnjes së vogël. Më vonë burimet e proteinave përveç qumështit të gjirit

dhe formulave foshnjore përfshijnë, mishin, pulën, peshkun, të verdhën e vezës, djathin, kosin, bishtajat dhe drithrat e produkte të tjera të grurit.

Kur foshnja fillon të marri një pjesë të konsiderueshme energjie nga ushqime të tjera përveç qumështit të gjirit, ose formulat foshnjore, këto ushqime shtesë duhet të ofrojnë proteinën e nevojshme.

Proteinat në ushqimet me origjinë shtazore përmbajnë sasi të mjaftueshme për të kënaqur kërkesat për proteina. Në krahasim, ushqimet bimore përmbajnë nivele të ulta të një, ose më shumë aminoacideve thelbësore.

Megjithatë kur ushqimet me origjinë bimore që kanë më pak një aminoacid thelbësor merren në të njëjtën ditë me ushqimet me origjinë shtazore, ose ushqime të tjera bimore që janë të pasura me këtë aminoacid (p.sh bishtajat: si fasulet, që janë të varfëra në metioninë dhe të pasura në lizinë) dhe produkte gruri si orizi (i pasur në metioninë, i ulët në lizinë), trupit i ofrohen sasitë e duhura të gjithë aminoacideve thelbësore. Proteinat e marra nga dy ushqimet duhet të jenë ekuivalente ndaj proteinës me cilësi të lartë që gjenden në prodhimet shtazore.

Pamjaftueshmëria e Proteinës

Në vendet në zhvillim tek foshnjat që nuk kanë sasitë e nevojshme të ushqimit për periudha të gjata kohe mund të shfaqet sëmundja e Kvashiorkor, që vjen kryesisht nga pamjaftueshmëria proteinike, Marazmusi, që është një pamjaftueshmëri energjitike, ose Marazmus-Kvashiorkor, që vjen nga një pamjaftueshmëri energjitike (kilokalorish) dhe proteine.

4.1.d Lipidet/Yndyrnat

Nevojat për yndyrnat

| Për foshnjat | |
|--------------|------------------|
| 0–6 muajsh | 31 g/ditë yndyrë |
| 7–12 muajsh | 30 g/ditë yndyrë |

| Nevojat për të gjithë Fëmijët | |
|---|--|
| <p>Për Acidet Yndyrore të poli pangopura (Acidi Linoleik [LA], Acidi Arakidonik [ARA])</p> <p>0–6 muajsh: 4.4 g/ditë të 6 acideve yndyrore të poli pa ngopura 7–12 muajsh: 4.6 g/ditë të 6 acideve yndyrore të poli pa ngopura</p> | |
| <p>Për acidet yndyrore të poli pangopura (α-Acidi Linolenik [ALA], Acidi Dokosaheksaenoik acid [DHA])</p> <p>0–12 muajsh: 0.50 g/ditë të acideve yndyrore të poli pa ngopura</p> | |

Funksionet

Foshnjat kanë nevojë për yndyrna në dietën e tyre sepse:

- Ato i furnizojnë me një pjesë të madhe energjie, yndyrnat japin afërsisht 50 për qind të energjisë e cila merret me qumështin e gjirit dhe formulat foshnjore

- Nxisin grumbullimin e yndyrës së depozituar në trup që shërben si izoluese për të paksuar humbjet e nxehtësisë dhe si shtresë mbrojtëse për organet e trupit
- Ndhmon thithjen e vitaminave të tretëshme në yndyrë si vitaminat A, D, E, dhe K;
- Ofron acidet yndyrore esenciale që kërkohen për zhvillimin normal të trurit, lëkurës dhe flokëve të shëndetshëm, zhvillimin normal të syrit dhe rezistencën ndaj infeksionit dhe sëmundjes.

Burimet

Gjatë fëmijërisë, qumështi gjirit dhe formulat foshnjore janë burime më rëndësi për yndyrnat duke përfshirë edhe acidet thelbësore/esenciale yndyrore. Përmbajtja e yndyrës në qumështin e gjirit ndryshon, por mbas 2 javësh pas lindjes, qumështi gjirit ofron afërsisht 50 për qind të kalorive të tij nga yndyrnat. Formulat foshnjore gjithashtu ofrojnë afërsisht 50 për qind të kalorive të tyre si yndyrna. Qumështi i gjirit ofron afërsisht 5.6 g/litër acid linoleik, ndërsa formulat foshnjore ofrojnë 3.3–8.6 g/litër.

Gjithashtu qumështi i gjirit ofron afërsisht 0.63 g/litër të acideve yndyrore të poli pasaturuara/pa ngopura (duke përfshirë acidin linolenik, dhe acidin dokosahexaenoik) ndërsa formulat foshnjore ofrojnë 0 - 0.67 g/litër.

Prodhuesit e formulave foshnjore i shtojnë vajra vegjetale të cilat janë të pasura me acid linoleik, për të përmirësuar përmbajtjen e acideve esenciale yndyrore. Burimet ushqimore të yndyrnave në dietën e foshnjeve më të rritura, përveç qumështit të gjirit dhe formulave foshnjore përfshijnë mishin, bulmetrat, të verdhën e vezës dhe çdo lloj vaji bimor.

Kolesteroli dhe Acidet yndyrore në Dietën e Foshnjës

Sot OBSH dhe ekspertë të tjerë të ushqyerjes së fëmijës si Akademia Amerikane e Pediatriisë rekomandojnë që për foshnjat ndën 2 vjeç mos të ketë kufizim të yndyrnave dhe kolesterolit, sepse kjo është një periudhe rritje dhe zhvillimi të shpejtë dhe kërkon energji të mëdha. Rritja e shpejtë e foshnjeve kërkon një dietë të pasur me energji me një përqindje të lartë kilokalorish që merren nga yndyrnat

Kolesteroli kryen një sërë funksionesh në trup por nuk është një lëndë ushqyese kryesore/e rëndësishme, sepse ai prodhohet nga mëlçia. Disa studime sot kanë treguar se kolesteroli është më i lartë në foshnjat e ushqyera me gji, se ato me formula dhe nuk ndryshon në fëmijët e rritur, ose adoleshentët që janë ushqyer me gji kundrejt atyre me qumësht formule, si dhe është më i ulët tek të rriturit që kanë qënë ushqyer në foshnjëri me qumësht gjiri kundrejt atyre që janë ushqyer me qumësht formule. Kjo përforcon efektin mbrojtës të qumështit të gjirit drejt niveleve të kolesterolit tek të rriturit

Në vitet e fundit ka një interes në rritje lidhur me përmbajtjen e lipideve/yndyrnave të polipangopura në qumështin e gjirit kundrejt atij të formulës. Një interes më të madh kanë ARA dhe DHA, që janë acide yndyrore të rëndësishme për zhvillimin e trurit dhe retinës së syrit. Qumështi i gjirit përmban ARA dhe DHA, nivelet e të cilave ndryshojnë simbas dietës së nënës.

Disa qumështe formulash përmbajnë paraardhësit e DHA, ARA, acidin linoleik, dhe linolenik. Foshnjat e prodhojnë DHA dhe ARA nga këto paraardhës. Në foshnjat e ushqyera me formula janë parë se kanë nivele më të ulta në gjak të ARA dhe DHA se ato të ushqyera me gji

4.1.e Vitaminat dhe Mineralet

Vitamina D

Nevojat për vitamin D
Për foshnjat 0–12 muajsh: 5-10 μg (200-400 UI)/ditë
Për foshnjat 0–12 muajsh: 25 μg (1,000 UI)/ditë
1 μg = 40 UI

Funksionet

Vitamina D, një vitaminë e tretshme në yndyrë është e domosdoshme për:

- Formimin e kockave
- Përdorimin e kalciumit dhe fosforit në organizëm.

Burimet

Vitamina D prodhohet nga lëkura nga veprimi i dritës ultravjollcë (nga dielli) mbi një lëndë kimike të lëkurës. Nevojat për vitamin D tek foshnjat varen nga sasia e ekspozimit të foshnjeve në dritën e diellit. Burime ushqimore për vitaminën D janë peshku, mëlçia, e verdha vezës, qumësht, gjalpi.

Qumështi nënës përmban një sasi të vogël Vitamine D: **rreth 20-25 UI vitamin D për 1 litër**. Në rast se nëna ushqehet mirë dhe fëmija ekspozohet rregullisht në diell, pamjaftueshmëria e vitaminës D është e rrallë, sidomos gjatë 4-6 muajve të parë, por megjithatë rekomandohet dhënia e vitaminës D me pika në foshnjat e vitit të parë të jetës.

Rekomandimet për dhënien e Vitaminës D

Të gjitha foshnjat e shëndetëshme të kenë një marrje minimale prej 200 UI Vitamin D në ditë (5 μg /ditë) gjatë 12 muajve të parë të jetës për të parandaluar rakin dhe mangësinë në Vitamin D.

Mangësia, pamjaftueshmëria e Vitaminës D

Një foshnje që nuk merr sasinë e duhur të vitaminës D nëpërmjet shtesave, dietës, ose ekspozimit në diell mund të zhvillojë një mangësi nga kjo vitaminë.

Mangësia në Vitaminën D çon në një thithje të pamjaftueshme të kalciumit dhe fosforit nga zorrët duke sjellë formimin e papërshtatshëm të kockës dhe të mineralizimit të dhëmbëve. Rakiti është një sëmundje që vjen nga pamjaftueshmëria nga Vitamina D dhe karakterizohet nga enjtje të kyçeve, rritje e pakët dhe përkulje e shtrembërim të gjunjëve dhe këmbëve.

Vitamina A

Nevojat për Foshnjët për vitamin A
0–6 muajsh: 400 µg Retinol Aktiv Ekuivalent/ditë i vitaminës A
7–12 muajsh: 500 µg Retinol Aktiv Ekuivalent/ditë i vitaminës A

Mesatarisht Për foshnjët
0–12 Muajsh 600 µg/ditë vitamin A

Vitamina A, është një vitaminë e tretshme në yndyrë që i referohet një grupi përbërësish që përfshijnë format parardhëse të Vitaminës A (retinoli) që gjenden në prodhimet me origjinë shtazore dhe karotenet parardhësit e vitaminës A (karoteni) që gjenden prodhimet me origjinë bimore.

Funksionet

Vitamina A për fëmijët është e rëndësishme për:

- Formimin dhe ruajtjen e shëndetëshme të lëkurës, flokut dhe membranave mukoze;
- Shikimin
- Rritjen dhe zhvillimin
- Sitemin imunitar dhe riprodhues të shëndetshëm

Burimet

Qumështi i gjirit dhe formulat foshnjore janë burimet më të mira të ushqimeve për vitaminë A. Burime të tjera të kësaj vitamine, ose karoteneve për foshnjët që kanë filluar ushqimet plotësuese janë e verdha e vezës, zarzavatet dhe frutat me ngjyrë të verdhë, portokall dhe jeshile të errët (p.sh. spinaqi, jeshillëqet, kajsitë, pjeshkat) dhe mëlçitë.

Mangësia nga vitamina A

Mangësia e vitaminës A është një problem madhor i shëndetit publik në vendet në zhvillim. Kjo mangësi mund të vijë nga një marrje e pamjaftueshme e vitaminës A, infeksioni, ose kequshqyerja dhe mund të çojë në dëmtimin e rëndë të syve, deficitin e rritjes, humbje oreksi, shtim të infeksioneve dhe ndryshime në lëkurë.

Vitamina E

Për foshnjët
0–6 muajsh: 4 mg/ditë e α-tokoferol
7–12 muajsh: 5 mg/ditë e α-tokoferol

Funksionet

Vitamina E, një vitaminë e tretshme në yndyrë, luan rolet e mëposhtme:

- Mbron vitaminën A dhe acidet yndyrore në trup
- Parandalon çarjen, dëmtimin e indeve, merr pjesë në procesin e rigjenerimit të qelizave.

Nevojat e saj varen nga dieta që merr fëmija sidomos me acidet yndyrore esenciale.
Duhet rreth 0,4 mg vitamin E per 1 gram acide yndyrore esenciale.

Burimet

Foshnjët marrin vitaminën E nga qumështi i gjirit dhe formulat foshnjore. Burime të tjera të vitaminës E për foshnjët më të rritura përfshijnë: perimet me gjethe jeshile; vajrat vegjetale dhe prodhimet e tyre, gruri, buka e zezë (që ka grur integral) gjalpi, mëlçia dhe e verdha vezës. Vitamina E mund të shkatërrohet nga gatimi

Vitamina K

Për foshnjët
0–6 muajsh: 2.0 µg/ditë e vitaminës K
7–12 muajsh: 2.5 µg/ditë vitamin K

Funksionet

Vitamina K, është vitaminë e tretshme në yndyrë e **nevojshme për mpiksjen e gjakut.**

Burimet

Burimet për vitamin K përfshijnë formulat foshnjore, perimet me gjethe jeshile, mishin derrit dhe mëlçitë. Megjithëse kjo vitaminë prodhohet nga bakteriet saprofite të zorrëve ky proces nuk zhvillohet plotësisht në stadet e hershme të jetës së një foshnje.

Duke qënë se qumështi gjirit është relativisht me pak vitamin K, foshnjët e ushqyera eskuzivisht me qumësht gjiri janë në rrezik që të zhvillojnë një hemoragji fatale në tru si rrjedhojë e mangësisë nga vitamina K.

Prandaj rekomandohet që të gjitha foshnjeve në lindje t`ju bëhet një injeksion intramuskular vitamin K pamvarësisht nga mënyra si ato do ushqehen në të ardhmen.

Vitamina C

Nevojat për foshnjët
0–6 muajsh: 40 mg/ditë vitamin C
7–12 muajsh: 50 mg/ditë vitamin C

Funksionet

Funksionet madhore të Vitaminës C (acid ascorbic), që është vitaminë e tretshme në ujë përfshijnë:

- **Formimin e kolagenit, një proteinë që merr pjesë në ndërtimin e strukturës së kockave, kartilagove, muskujve, vazave të gjakut dhe indeve të tjera lidhës.**
- **Ndihmon në shërimin e regjenerimin e plagëve**
- **Rrit aftësinë e trupit për ti rezistuar infeksioneve**
- **Shton thithjen e hekurit në zorrë**

Burimet

Qumështi i nënës dhe formulat foshnjore janë burime ushqimore të mëdha të vitaminës C. Burime të tjera përfshijnë perimet (p.sh. domate, brokoli, lakër, patate, etj), fruta (p.sh. agrume, pjepër, dhe luleshtrydhe, etj).

Gatimi i perimeve në shtëpi (ose frutave në qoftë se ato kanë nevojë për tu gatuar), në një kohë shumë të pakët të nevojshme për procesin e tyre pakson shkatërrimin e vitaminës C në ushqime.

Mangësia në Vitamin C

Mangësia në Vitamin C mund të shpjerë përfundimisht në skorbut, një sëmundje serioze me këto simptoma në foshnjat: rritje e dobët kockave, gjakderdhje, dhe anemi. Duke qënë se qumështi i nënës dhe ai i formulave foshnjore janë dy burime të mira të vitaminës C, skorbuti foshnjor është parë rrallë. Duhet të kihet parasysh se qumështi i lopës, qumështi pluhur dhe ai i dhisë përmbajnë shumë pak vitaminë C.

Vitamina B12

Nevojat për foshnjat
0–6 muajsh: 0.4 µg/ditë vitamin B12
7–12 muajsh: 0.5 µg/ditë vitamin B12

Vitamina B12, një vitaminë që shkrihet në ujë, është e nevojshme për:

- Qeliza të gjakut të shëndetëshme,
- Funksonimin e duhur të sistemit nervor.

Burimet

Depozitat e vitaminës B12 tek një fëmijë në lindje në përgjithësi furnizojnë nevojat e tij për rreth 8 muaj. Burimet ushqimore të mëdha të vitaminës B12 janë qumështi i gjirit dhe formulat foshnjore. Foshnjat që ushqehen me gji marrin sasi të duhura të qumështit nga nënat me depozita të mjaftueshme Vitamine B12. Edhe foshnjat që ushqehen me formula foshnjore marrin sasi të mjaftueshme të kësaj vitamine. Ushqime plotësuese të tilla si mishi, e verdha e vezës, dhe produktet e qumështit sigurojnë këtë vitaminë më vonë në foshnjëri.

Mangësitë e Vitaminës B12 tek foshnjat që ushqehen me gji dhe nënat vegjetariane

Gjendja vitaminës B12 në lindje është e lidhur fort me gjendjen e vitaminës B12 tek nënat dhe numrin e shtatzënive të mëparshme.

Pas lindjes, marrja e vitaminës B12 nga foshnjat që ushqehen vetëm me gji varet nga dieta e nënës dhe depozitat që ajo ka. Përqëndrimet e vitaminës B12 në qumështin e gjirit janë të përshtatëshme për aq kohë sa dieta e nënës është e përshtatëshme.

Megjithatë, foshnjat që ushqehen me gji, nënat e të cilave ndjekin një dietë të rreptë vegjetariane, ose hanë shumë pak disa produkte si qumësht, mish, vezë, janë në

rrezik për zhvillimin e pamjaftueshmërisë nga vitamina B12. Në këto foshnja, gjendja e vitaminës B12 mund të jetë jo normale duke filluar nga muaji 4- 6-të i jetës.

Shënjat e mangësisë nga vitamina B12 janë: mungesë në rritje, çrregullime të lëvizjeve, vonesë në zhvillim, **anemi megaloblastike/anemi pernicioze**, (leukopeni, trombocitopeni, neuropati)

Folatet (vitamina B 9)

Nevojat për të gjitha foshnjat

0–6 muajsh: 65 µg/ditë të folateve ekuivalente ne dietë

7–12 muajsh: 80 µg/ditë të folateve ekuivalente ne dietë

Folatet, të tretshme në ujë janë të nevojshme tek fëmijët për:

- Ndarjen e qelizave
- Rritjen dhe zhvillimin e qelizave të shëndetshme të gjakut
- Formimin e materialit genetik (acidit nukleik) brënda çdo qelize, pra merr pjesë në procesin e rritjes dhe riprodhimit të qelizave të trupit.
- Vepron si enzimë bashkë me vitaminën B12 në shpërbërjen dhe përdorimin e proteinave
- Është një nga elementet kyçe të enzimës që lejon dyfishimin e ADN
- Është i nevojshëm për një funksionim normal të trurit, duke u përqëndruar në lëngun spinal dhe jashtëqelizor
- Është i nevojshëm për shëndetin mendor dhe emocional. Shton oreksin, nxit prodhimin e acidit klorhidrik, gjithashtu stimulon funksionet e mëlçisë.

Burimet

Foshnjat marrin folate nga qumështi i gjirit, formulat foshnjore, zarzavatet me gjethe jeshile; agrumet, buka me grur integral, drithrat dhe prodhimet e grurit të fortifikuara, bishtajoret, mishi pa dhjam, e verdha vezës dhe mëlçitë. Folatet mund të humbasin gjatë përpunimit, gatimit dhe ruajtjes së ushqimeve

Vitamina B6 (Piridoksina)

Nevojat për foshnjat

0–6 muajsh: 0.1 mg/ditë e vitaminës B6

7–12 muajsh: 0.3 mg/ditë e vitaminës B6

Funksionet

Vitamina B6 (piridoksina), është një vitaminë e tretshme në ujë që nevojitet për të:

- **Ndihmuar trupin të përdori proteinën që të ndërtojë indet**
- **Ndihmuar në procesin e metabolizmit të yndyrnave**

Nevoja për këtë vitaminë është e lidhur direkt me marrjen e proteinës; ndërsa rritet marrja e proteinës rritet edhe nevoja për vitamin B6 në dietë.

Burimet

Burime ushqimore për vitaminën B6 janë qumështi gjirit; formula foshnjore, mëlçitë, mishi, buka me grurë integral, drithrat, bishtajat, patatet, patllixhanet, etj.

Tiamina (Vitamina B1)

Nevojat për foshnjët
0–6 muajsh: 0.2 mg/ditë tiamin
7–12 muajsh: 0.3 mg/ditë tiamin

Funksionet.

Tiamina (vitamina B1), është një vitaminë e tretshme në ujë që nevojitet për foshnjët që:

Të ndihmojë trupin të çlirojë energji nga karbohidratet gjatë metabolizmit
 Luan rol jetësor në funksionimin normal të sistemit nervor.

Burimet

Burimet ushqimore të tiaminës përfshijnë qumështin e gjirit dhe formulat foshnjore, buka me grur integral, drithrat, bishtajat, patatet, mishi i derrit pa dhjam.

Mangësia e tiaminës

Mangësia e tiaminës mund të ndodhi tek foshnjët që ushqehen me gji nënat e të cilave kanë mangësi nga kjo vitaminë.

Pamjaftueshmëria e tiaminës shkakton sëmundjen e njohur **Beri Beri** (anoreksi, apati, të vjella, grindje, zbehtësi)

Riboflavina (Vitamina B2)

Nevojat për foshnjët
0–6 muajsh: 0.3 mg/ditë riboflavin
7–12 muajsh: 0.4 mg/ditë riboflavin

Funksionet

Riboflavina (vitamina B2), është vitaminë e tretshme në ujë që **ndihmon trupin të çliroj energji nga proteinat, yndyrnat dhe karbohidratet gjatë metabolizmit.**

Burimet

Burimet ushqimore të riboflavinës përfshijnë qumështin e gjirit dhe formulat foshnjore, mishin, bulmetrat, e verdha vezës, zarzavatet jeshile (p.sh brokoli), buka me grur integral, drithrat,

Mangësia ne Riboflavin

Mangësia në Riboflavin mund të çoj në frenimin e rritjes, ndryshime në lëkurë, dermatit, anemi, dhe dëmtime në gojë

Niacina (Vitamina B3)

Nevojat për të gjitha foshnjat
0–6 muajsh: 2 mg/ditë niacin
7–12 muajsh: 4 mg/ditë niacin

Funksionet

Niacina, është një vitaminë e tretshme në ujë që ndihmon **trupin të çliroj energji nga proteinat, yndyrnat dhe karbohidratet gjatë metabolizmit**. Nevoja për niacin plotësohet pjesërisht nga shndërrimi i aminoacidit triptofan që merret më ushqime në niacin.

Burimet

Burime ushqimore të niacinës janë qumështi i gjirit, formulat foshnjore, e verdha vezës, pulat, mishi, peshku, buka me grur integral e drithrat. Niacina mund të formohet në trup nga triptofani që gjendet në disa produkte si mishi, pula, djathi, kosi, peshku dhe vezët.

Pamjaftueshmeria e niacinës quhet **pellagra** (dobësi, apati, diarre, të vjella, disfagi, dermatite). Kjo takohet rrallë në fëmijet e vegjël.

Mineralet

Kalciumi

Nevojat për foshnjat
0–6 muajsh: 210 mg/ditë kalcium
7–12 muajsh: 270 mg/ditë kalcium

Funksionet

Kalciumi, është një mineral, që luan një rol me rëndësi në aktivitetet e mëposhtëme:

- **Zhvillimi i kockave dhe dhëmbëve**
- **Mpiksja e gjakut**
- **Mbajtja e nervave dhe muskujve të shëndetshëm**

Burimet

Foshnja mund të marrë kalciumin e nevojshëm duke marrë sasi të duhura të qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore. Foshnjat më të rritura mund të marrin shtesën tjetër të kalciumit nga ushqimet plotësuese si, kosi, djathi, disa prodhime me gjethë jeshile (si spinaqi, pazia, etj),

Thithja e kalciumit nga trupi ndikohet nga prania e disa lëndëve të tjera ushqyese si vitamina D që duhet të gjendet në trupin e foshnjës për të mbajtur dhe përdorur kalciumin e marrë me ushqimin.

Kalciumi nga qumështi i gjirit thithet më shumë se kalciumi në qumështin e lopës, ose formulat foshnjore me bazë soje. Por këtyre formulave foshnjore ju është shtuar nivel më i lartë kalciumi që të mbuloj diferencën në thithje.

Mangësia në kalcium

Nevoja për kalcium është rreth 400-700 mg/ditë në fëmijët dhe 400-500 mgr/ ditë në të rriturin. Mungesa e kalciumit në organizmin e fëmijës shkakton tetaninë.

Hekuri

Nevojat për foshnjat

0 - 6 muaj: 0.27 mg/ditë hekur
 7 - 12 muajsh: 11 mg/ditë hekur
 0 - 12 muajsh: 40 mg/ditë hekur

Funksionet

Hekuri është një mineral i nevojshëm për foshnjat për:
 Rritjen dhe formimin e qelizave të gjakut
 Parandalimin e anemisë nga mungesa e hekurit

Ky mineral është një përbërës jetësor i hemoglobinës, pjesë e qelizave të kuqe që mbartin oksigjen në të gjithë trupin, mioglobinës pjesë e qelizave muskulare që depozitojnë oksigjenin dhe shumë enzime të trupit.

Burimet

Mjaft foshnje të lindura në term lindin me sasi të e dhura të hekurit që nuk harxhohen deri në moshën 4-6 muajsh. Ndërsa foshnjat e lindura preterm, binjakët, kanë depozita më të pakta hekuri dhe me rritjen e shpejtë të tyre mund ti harxhojnë këto depozita që në muajin e dytë-tretë.

Burimet e hekurit për foshnjat janë qumështi i gjirit, formulat foshnjore, mishi, mëlçia, bishtajat dhe zarzavatet me gjethe ngjyre jeshile të errët. Aftësia për të thithur hekurin në ushqime varet nga gjëndja e hekurit tek foshnja dhe nga hekuri në ushqime. Thithja e hekurit nga ushqimet është relativisht e dobët kur depozitat e hekurit janë të larta dhe thithja mund të rritet kur depozitat e hekurit janë të ulta.

Plotësimi kërkesave për hekur tek foshnjat e ushqyera me gji dhe ato të ushqyera me formula foshnjore.

Për të siguruar marrjen e hekurit rekomandohet:

Foshnjat e ushqyera me gji:

Të lindura me peshë dhe moshë normale, që përputhet me moshën e tyre gestacionale, kanë nevojë për shtesë hekuri duke filluar nga muaji 6 i jetës (afërsisht 1 mg/kg/ditë) që preferohet të merret nga ushqimet plotësuese.

Prodhimet me origjinë shtazore si mishi dhe ushqimet për foshnjat në këtë moshë të fortifikuara me hekur janë burim i mirë për fillimin e futjes së ushqimeve që përmbajnë hekur. Një mesatare prej 2 racionesh (p.sh 15 g drithra për racion) nevojitet që të plotësohen kërkesat ditore për hekur.

Foshnjat e ushqyera me formula foshnjore:

Të lindura me peshë dhe moshë normale, duhet të përdorin vetëm formula foshnjore të fortifikuara me hekur gjate vitit të parë të jetës pamvarësisht nga mosha kur fillohet formula

Qumështe të tjera

Qumështi lopës, i dhisë dhe qumështe të tjera si ai i sojës **kanë pak hekur**, ose **hekuri tyre thithet pak nga foshnjat**. Këto qumështe mund të nxisin zhvillimin e një anemie nga mangësia e hekurit duke shkaktuar hemoragji mikroskopike gastrointestinale, humbje të ndjeshme gjaku tek foshnjat.

Studimet kanë treguar se humbjet e gjakut të shkaktuara nga marrja e qumështit të lopës paksohen në një fëmijë më të rritur dhe zhduken pas moshës 12 muajsh. **Për këtë dhe për arsye të tjera qumështi i lopës, dhisë, ose sojës nuk rekomandohen për foshnjen ndën 12 muajsh.**

Pamjaftueshmëria nga hekuri

Foshnjat, fëmijët dhe të rinjtë kanë nevojë për hekur për zgjerimin e masës të qelizave të kuqe dhe indeve në rritje të trupit. Një fëmijë normal në lindje ka rreth 75 mg hekur për kg peshë të trupit, ku dy të tretat është e pranishme në qelizat e kuqe të gjakut.

Gjatë 2 muajve të parë të jetës ka një rënie të përqëndrimit të hemoglobinës me një rritje të depozitave në hekur. Këto depozita mobilizohen më pas për të furnizuar me hekur për nevojat e rritjes dhe për të zëvendësuar humbjet, prandaj, gjatë kësaj periudhe ka një kërkesë minimale për hekur nga ushqimet.

Nga mosha 4-6 muaj, depozitat e hekurit janë ulur ndjeshëm dhe foshnja ka nevojë për një sasi më të madhe hekuri nga ushqimet. Gjatë vitit të parë të jetës, një fëmijë trefishon peshën e tij trupore dhe dyfishon depozitat e tij të hekurit.

Fëmija ka nevojë të abosorbojë mesatarisht **1 mg në ditë hekur** që të plotësoj nevojat e trupit në rritje. Fëmijët absorbojnë vetëm rreth 10 për qind të hekurit që ata marrin me ushqime, prandaj duhet të marrin rreth **8-10 mg hekur** në ditë.

Përmbajtja e hekurit në qumështin e gjirit është rreth **0.5 mg** për litër, kjo është nevoja për hekur për **4-6 muajt** e parë të jetës. Rreth 50 për qind e hekurit në qumështin e gjirit thithet krahasuar me vetëm 7 për qind që thithet nga qumështet e formulave.

Nga mosha **6 muajsh** kërkesat për hekur rriten shumë dhe furnizimi vetëm me qumësht gjiri nuk mjafton. Çdo kg shtese kërkon 35 - 45 mg hekur. Kështu vazhdimi ushqyerjes me gjiri do të furnizojë vetëm gjysmat e nevojave të të hekurit tek fëmijët dhe për shumë fëmijë gjysma tjetër (4 mg/ditë) duhet të vijë nga ushqimet plotësuese, ose shtesa me hekur nëse duhet që të shmangët anemia.

Foshnjat e lindura me peshë të ulët kanë pak depozita të hekurit që në muajt e parë dhe kanë nevojë për shtesa më hekur që para 6 muajsh.

Për të depistuar mungesën e hekurit dhe aneminë tek foshnjat përdoren analizat laboratorike të hemoglobinës dhe hematokritit. Hemoglobina është proteina që mban hekur dhe transporton oksigjen në gjak. Hematokriti i referohet volumit të qelizave të

paketuara (volumi i qelizave të kuqe dhe elementeve të tjerë të veçantë në gjak) që është përqindja e volumit të qelizave të kuqe ndaj një njësie totale gjaku.

Shenjat e një mangësie nga hekuri tek fëmijët përfshijnë:

1. **Ndryshime atrofike në epithelium, si psh dëmtime orale: stomatik angular, dëmtime të thonjve-koilonikia (thonj si lugë);**
2. **PIKA-ngrënia e gjërave që nuk janë ushqime, psh dhe, akull, rërë, shkumës, argjilë, etj;**
3. **Ulje funksionit neurologjik dhe individual;**
4. **Ulje e përgjigjes imunitare;**
5. **Atake të ndalimit të frymëmarrjes**
6. **Zbehtësi të pëllëmbëve të duarve dhe shputave të këmbëve**
7. **Prapambetje në rritje**
8. **Shenja të përgjithshme si këputje, anoreksi, përgjumje, irritabilitet**

Pasojat e anemisë nga mungesa e hekurit

Tek foshnjat dhe fëmijët si rrjedhojë e anemisë nga mungesa e hekurit mund të kemi:

- dëmtim i zhvillimit motor dhe koordinimit;
- dëmtim i zhvillimit të folurit dhe arritjeve shkollore;
- efekte biologjike dhe të sjelljes (mungesë vëmendje, lodhje pasiguri, etj.);
- paksim i aktivitetit fizik.

Edhe pse disa nga mangësitë e zhvillimit mund të korrigjohen me trajtim me hekur, studimet më të reja sugjerojnë që ndryshimi në përshtatjen konjitive dhe shoqërore mund të mbetet dhe ka gjasa të jetë i përhershëm.

Rekomandohet që foshnjat që janë në rrezik për anemi të depistohen midis moshës 9-12 muajsh pamvarësisht nga nivelet e gjakut. Në se një foshnje ka nivele të ulta hematokriti, ose hemoglobine është e nevojshme të vlerësohet dieta e tij

Aktualisht Ferritina është konsideruar nga treguesit më të rëndësishëm të gjendjes të hekurit sepse edhe në fazën e parë të mangësisë së hekurit, përqëndrimi saj është i ulët. Prandaj është një nga treguesit më të ndjeshëm, por është e rëndësishme të theksohet se ferritina është rritur nga shumë faktorë, duke përfshirë infeksionin dhe inflamacionin, kështu një vlerë e lartë nuk tregon domosdoshmërisht një gjendje të mirë hekuri. Prandaj është e vlefshme edhe për të kryer vleresimin edhe të disa treguesve që flasin për infeksione akute si proteina C reaktive (CRP) dhe kronike [alfa-1-glycoprotein (AGP)].

Zinku

Nevojat per foshnjat

Foshnjat 0–6 muajsh: 2-4 mg/ditë zink

Foshnjat 7–2 muajsh: 3-5 mg/ditë zink

Funksionet

Zinku është një mineral që është përbërës i shumë enzimave në trup të përfshira në shumë procese metabolike.

Zinku luan rol në funksionet e mëposhtme trupore:

- **Formimin e proteinës në trup, pra ndihmon në shërimin e plagës**
- **Formimin e gjakut**
- **Rritjen dhe ruajtjen e te gjitha indeve**
- **Perceptimin e shijes**
- **Mbajtjen e sistemit të shëndetshëm imunitar.**

Burimet

Foshnjët e marrin zinkun nga qumështi i gjirit, formulat foshnjore, shpezët, pulat, mëlçitë, e verdha vezës, djathi, kosi, bishtajoret, buka me grur integral, drithrat. Mishi, mëlçia dhe e verdha vezës janë burime të mira për zinkun, ndërsa drithrat kanë një element që është në një formë më pak të përdorshme.

Qumështi gjirit mbetet një burim i mirë i zinkut për 6 muajt e parë, por nuk mjafton për foshnjët më të rritura. Përveç qumështit të gjirit, ose formulave foshnjore, burime të mira ushqimesh plotësuese për zinkun janë mishrat, drithrat që gjenden në ushqimet e fortifikuara të cilat plotësojnë nevojat për zink mbas muajit të 6 të jetës.

Jodi

Jodi është një nga mikroelementet shumë të rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës duke filluar nga periudha para konceptimit.

Pamjaftueshmëria jodike vret fëmijët. Studime te ndryshme kanë treguar se ka një rënie të vdekshmërisë përreth lindjes të lidhur me parandalimin e pamjaftueshmërisë jodike.

Përveç vdekshmërisë feminare, rëndësia e funksionit të gjëndrës tiroide tek i porsalinduri lidhet me faktin se truri i foshnjës në lindje ka arritur vetëm dy të tretat e madhësisë së tij të plotë dhe vazhdon të rritet e zhvillohet me shpejtësi deri në fund të vitit të dytë-tretë. Për këto arsye edhe një formë e lehtë dhe mesatare e pamjaftueshmërisë jodike që mund të ndodhi në periudhën e të porsalindurit do të preki zhvillimin intelektual te fëmijës.

Hormoni tiroid, i nevojshëm për funksionimin normal të gjëndrës tiroide varet nga marrja e duhur e jodit. Si rrjedhojë e marrjes së pamjaftueshme të jodit do të kemi **hipotiroidizëm**. Shenjat kryesore te tij janë plogështi, gjumë, lëkurë e thatë, intolerancë nga e ftohta dhe konstipacion. Hipotiroidizmi tek i porsalinduri është veçanërisht serioz sepse vonesa mendore që shkaktohet nuk mund të korrigjohet, pra është e përherëshme. Ky quhet **hipotiroidizmi kongjenital**.

Shfaqjet klinike të hipotiroidizmit kongjenital dhe prevalenca e tyre

- Shtatzënia > 42 javë
- Pësha ne lindje > 4 kg
- Hypotermia
- Cianozë periferike
- Çrregullime respiratore
- Fontanela posteriore e gjerë
- Distension abdominal
- Letargjia

- Ikteri > 3 ditë
- Edema
- Anomali kongenitale
- Hernie umbilikale
- Ndryshime kutane
- Konstipacioni
- Gjuhë voluminoze
- Lëkurë e thatë
- E qarë me zë të trashë e të ngjirur

Hipotiroidizmi neonatal është një çrregullim relativisht i shpeshtë me një incidencë afërsisht 1: 3800 të lindur gjallë.

Zbulimi dhe trajtimi i hipotiroidizmit kongjenital duhet konsideruar emergjencë (brenda tre javëve të para të jetës). Nëse terapia nuk fillohet menjëherë pas lindjes, pas disa javëve, apo muajsh do të rezultojë një prapambetje në zhvillimin intelektual.

Kretinizmi:

Ky term i referohet rasteve me pasoja shumë të rënda të hipotiroidizmit që ndodhin gjatë jetës fetale, apo neonatale. Kretinët kanë vonesa mendore të pa rikthyeshme dhe shumë të rënda. Ka raste kur kretinizmi shoqërohet me gushë endemike (kretinizmi endemik), ka raste të tjera kur ato nuk kanë gushë.

Kretinizmi endemik përfshin dy sindroma, të cilat lidhen me mungesën e hormoneve të tiroides gjatë fazës së zhvillimit të trurit të embrionit dhe fetusit.

Kjo ndodh kur marrja ditore e jodit është nën 20 mcg/ dite, ose kur pamjaftueshmëria e jodit është e rëndë.

Nga format klinike kretinizmi ndahet në:

- Kretinizmi mixedematoz;
- Kretinizmi neurologjik me defekte nervore, me prekje të folurit dhe të dëgjimit (shurdh-memec), paraliza spastike dhe dëmtime muskulo-skeletike.

Forma neurologjike karakterizohet nga:

- vonesë e zhvillimit mendor
- çrregullime të ekuilibrit
- shenja piramidale (klonus të këmbëve, babinski, hiperefleksi patelare).
- kanë gushë, por janë eutiroidienë
- zhvillim normal të pubertetit
- dëmtime të lehta të funksionit tiroidien.

Forma mixedematoze karakterizohet nga:

- Vonesë e zhvillimit mendor
- Shurdh-memeceri
- Shenja neurologjike
- Vonese e zhvillimit seksual dhe rritjes
- Miksedemë

Parandalimi i kretinizmi endemik mund të arrihet vetëm me parandalimin e pamjaftueshmërisë jodike.

Pamjaftueshmëria jodike sjell një humbje prej **13.5 pikësh të testeve të inteligjencës tek fëmijët e moshës shkollore.**

Shenjat kryesore të vonesës së zhvillimit mendor

- Vonesa në zhvillimin gjuhësor
- Defiçite në aftësitë e kujtesës
- Vështirësi për të mësuar rregullat sociale
- Vështirësi në aftësitë për zgjidhjen e problemit
- Vonesa në zhvillimin e sjelljeve adaptuese si vet kujdesi, vet ndihma
- Mungesa e sjelljeve sociale të kontrolluara

| Tabela . Pasojat e çrregullimeve nga pamjaftueshmëria jodike | |
|--|---|
| Tek gratë shtatzëna, | Aborte, lindje me peshë të ulët, shkollitje e parakohshme e placentës, infertilitet |
| Fetusi | Aborte Feto morto Anomali Kongjenitale Shtim i vdekshmërisë perinatale Shtim i mortalitetit infantil Kretinizmi Endemik Shtim i ndjeshmërisë së gjëndrës tiroide ndaj rrezatimit nuklear (mbas 12 javësh) |
| Neonati | Gusha Neonatale Hipotiroidizmi Neonatal Vonesë mendore endemike Shtim i ndjeshmërisë së gjëndrës tiroide ndaj rrezatimit nuklear |
| Fëmija dhe adoleshenti | Gushë Hipotiroidizëm Juvenil Zhvillim i dëmtuar mendor Zhvillimi i vonuar fizik Shtim i ndjeshmërisë së gjëndrës tiroide ndaj rrezatimit nuklear |
| I rrituri | Gushë me komplikacione Hipotiroidizëm Hipertiroidizëm në pleqtë Dëmtim i funksionit mendor Hipertiroidizmi i shkaktuar nga jodi Shtim i ndjeshmërisë së gjëndrës tiroide ndaj rrezatimit nuklear |

Rekomandimi marrjes së jodit.

Protokolli i dhënies së jodurit të kaliumit tek fëmija për parandalimin e pamjaftueshmërisë jodike

Në fillim të shtatzënisë truri i fetusit është komplet i varur nga jodi dhe hormonet e nënës, i njëjti fenomen ndodh edhe pas lindjes kur bebi ushqehet me qumësht gjiri. Periudha më intensive e zhvillimit të SNQ, është jeta intrauterine. Ky zhvillim do të vazhdojë me të tillë intensitet dhe në vitet e para të jetës për të arritur gradualisht maturimin e plotë deri rreth moshës 20 vjeçare. Prandaj është e domosdoshme që para konceptimit, gjatë shtatzënisë dhe në laktacion, nëna duhet të marrë shtesë të madhe JODI, për të siguruar zhvillim të mirë intelektual të fëmijës.

Sipas studimeve rezulton se në zonat me deficiencë të rëndë jodike, gusha ndeshet në >30% të fëmijëve. Në zonat me deficiencë të mesme ndeshet në 20-30% të fëmijëve, ndërsa në zonat me deficiencë të lehtë ndeshet në 5-20% të fëmijëve. Për te eliminuar te gjitha këto pasoja rekomandimet e OBSH-se për marrjen e Jodurit të Kaliumit janë:

| | | | |
|--------------------|-----------------|-------------------------|---|
| Foshnjat | 0-12muaj | 50 mcg/ditë | (1/4 tabletë para ushqyerjes me gji) |
| Fëmijët | 1-3 vjeç | 50-100 mcg/ditë | (1/4-1/2 tabletë para ushqimit) |
| Fëmijët | 3-6vjeç | 100-150 mcg/ditë | (1/2-3/4 taletë. para ushqimit) |
| Të rriturit | | 150 mcg/ditë | (3/4 tabletë para ushqimit) |

Dozat e rekomanduara janë doza fiziologjike dhe tolerohen në mënyrë të shkëlqyer nga organizmi

Në vendin tonë protokollin i miratuar nga Ministria e Shëndetësisë rekomandon dhënien e shtesave me preparate jodi për gratë shtatzëna, në laktacion dhe fëmijët deri në 3 vjeç.

Fluori

| | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| Nevojat për foshnjat | |
| 0–6 muajsh | 0.01-0.7 mg/ditë fluor |
| 7–12 muajsh: | 0.5- 0.9 mg/ditë fluor |

Funksionet

Fluori nuk konsiderohet si një lëndë ushqyese thelbësore, por një mineral që ka efekte pozitive. Në se merret në nivele të mjaftueshme fluori pakson ndjeshmërinë e dhëmbit për karies dentar. Kur bie në kontakt me dhëmbin dhe në një sasi të caktuar kur konsumohet para se të dalin dhëmbët ky mineral bëhet pjesë përbërëse e mineraleve të dhëmbit. Kur fluori është pjesë integrale e strukturës së dhëmbit, dhëmbët janë më të fortë dhe më rezistent ndaj kariesit

Burimet

Fluori është i pranishëm në përqëndrime të pakta në ushqimet me origjinë bimore dhe shtazore. Burimi më i mirë mund të jetë uji i pasuruar me fluor dhe disa peshq deti. Fëmijët e marrin fluorin e nevojshëm nëpërmjet pastës së dhëmbëve.

Shtesat në Fluor për foshnjat

Shtesat e rekomanduara në fluor varen nga sasia totale e fluorit që gjendet tek foshnjat e marrë kjo nga të gjitha burimet, përfshirë formulat foshnjore, ujin dhe ushqimet e përgatitura industrialisht.

NUK rekomandohet asnjë shtesë me fluor në foshnjen ndën 6 muajsh.

Foshnjat e ushqyera me gji marrin pak fluor nga qumështi gjirit. Por duke qene se marrja e fluorit gjatë gjashtë muajve të parë nuk ndikon mbi zhvillimin e kariesit nuk ka nevojë për shtesa nga ky mineral.

Duhet të kihet parasysh se marrja e tepërt e fluorit nga shtesat, ose burime natyrale për një kohë të gjatë mund të shkaktoj ngjyrosjen e dhëmbëve, ose fluorozën dentare. Nuk rekomandohet që të përdoren pastat e dhëmbëve me fluor para moshës 2 vjeç.

Natriumi

Funksionet

- Natriumi është një mineral që kërkohet për të:
- Ruajtur balancën e ujit në trup
- Rregulluar vëllimin e gjakut dhe
- Siguruar funksionimin e duhur të membranave dhe qelizave të tjera të trupit

Burimet

Foshnjat e shëndetëshme të lindura ne term që marrin kryesisht qumësht gjiri, ose formula foshnjore të cilat hollohen si duhet, marrin një sasi relativisht të vogël natriumi por kjo sasi është mjaftueshme për rritjen.

Kërkesat minimale për foshnjat janë llogaritur për 100-200 mg/ditë. Niveli natriumit në qumështin e lopës është më i madh se në qumështin e gjirit dhe shumë formula foshnjore, por qumështi i lopës nuk rekomandohet tek foshnjat. Kripa nuk shtohet tek ushqimet e formulave foshnjore, por vetëm në ushqimet për fëmijë më të rritur 1-4 vjeç që të përmirësoj shijen e tyre.

Shtesat me Vitaminat dhe Mineralet

Kujdestarët e fëmijës nuk duhet të shtojnë në dietën e foshnjeve të tyre, shtesa me vitamina, me përjashtim kur ato jepen nga personeli shëndetësor. Në se jepet një shtesë e tillë duhet patur kujdes që të jepet vetëm doza e dhënë nga mjeku. Doza të tepërta të këtyre vitaminave dhe mineraleve mund të jenë të dëmshme për foshnjat

Uji

Funksionet

Uji nevojitet për aktivitetet e mëposhtme:

- Rregullimin e temperaturës trupore
- Transportin e lëndëve ushqyese dhe eliminimin e mbetjeve dhe toksinave nga organizmi
- Metabolizmin e qelizës
- Funksionin normal të veshkave

Uji dhe eliminimi ushqimeve nga veshkat

Roli që uji luan në nxjerrjen e mbetjeve nga veshkat e një foshnje është i rëndësishëm. Veshkat kanë nevojë për ujë që të hollojnë dhe eliminojnë me anën e urinës mbetjet nga trupi, mbas përpunimit të disa ushqimeve. Ky rol është me rëndësi veçanërisht për disa përbërës ushqimor që kanë nitrogene të cilat dalin nga zbërthimi proteinave, natriumit, kaliumit dhe klorit kur merren me tepriçë nga organizimi.

Këto ushqime janë edhe në qumështin e lopës. Veshkat e foshnjes janë të papjekura dhe nuk mund të përballojnë dot një punë të shtuar të trupit për eliminimin e këtyre mbetjeve. Qumështi gjirit ka një ngarkesë më të ulët me këto përbërës krahasuar me atë të formulave të lopës, dhisë, etj.

Burimet e ujit dhe plotësimi nevojave të ujit

Nevojat e foshnjës për ujë plotësohen nga marrja e qumështit të gjirit dhe ushqimet plotësuese. Uji formohet gjithashtu nga reaksionet kimike që ndodhin gjatë metabolizmit të proteinave, yndyrnave dhe karbohidrateve.

Në kushte normale kërkesat për ujë të një foshnje të shëndetëshme që merr ushqyerje vetëm me qumësht gjiri, ose ushqimin e formulave foshnjore që janë holluar si duhet plotëson nevojat për ujë. Nuk ka nevojë për shtesa uji edhe në stinë të nxehtë dhe të thatë.

Në një foshnjë që janë filluar ushqimet plotësuese mund të kërkohej të shtohet një sasi uji steril (100-200 ml ujë në ditë)dhe të pihet me një filxhan. Uji steril është uji që merret nga një burimi i sigurt si p.sh uji i çesmes që zjehet për 1- 2 minuta pasi merr valë dhe ftohet.

Marrja e pamjaftueshme e ujit

Foshnjat mund të mos marrin sasinë e duhur të ujit kur:

- Ushqimi foshnjes me formula foshnjore është shumë i përqëndruar.

Kur formulave foshnjore i shtohet shumë pak ujë, ngarkesa e punës së veshkave mund të jetë e madhe.

- Foshnja merr shumë më pak qumësht gjiri, ose formula foshnjore kur është i sëmurë

Foshnjat e sëmura dhe ato që nuk ushqehen normalisht duhen drejtuar tek mjeku.

Foshnjat që marrin ushqime të kripura, ose të pasura me proteina ngarkojnë punën e veshkave (mbas muajit të gjashtë kur fillohet ushqyerja plotësuese).

Këto ushqime përfshijnë ushqime të pasura me proteina si ushqimet e përgatitura në shtëpi, mishrat, ushqimet industriale që janë me shumë mish, e verdha e vezës dhe ushqime që i janë shtuar kripë. Për këto fëmijë duhet të merret të paktën 150-250 ml në ditë ujë

Foshnjat që ushqehen me qumësht lope. Këto qumështe nuk rekomandohet sepse ngarkojnë punën e veshkave të foshnjes.

- Gjendjet mjeksore kur nevojat për ujë janë të shtuara

Foshnja ka të vjella, ose diarre.

Kujdestarët që tentojnë të trajtojnë vetë foshnjat me diarre p.sh. duke ju dhënë sasi të mëdha uji dhe lëngjesh të tjera (lëngje frutash, çaj, etj) mund të përkeqësojnë gjendjen. Lëngjet e përgatitura në shtëpi mund të tërhiqen nga trakti intestinal dhe të shkaktojnë një humbje më të madhe lëngjesh nga trupi

Në rastin e diarreve dhe ose te vjellave prindët/kujdestarët duhet të shtojnë solucionin rehidrues nga goja (tresol, ose emra te tjerë që gjenden ne farmaci) për të trajtuar të vjellën, ose diarrenë.

Foshnja ka ethe. Temperatura mund të rrisë kërkesat e foshnjes për ujë.

Foshnja ka një sëmundje që rrit kërkesat për ujë (p.sh. diabet insipidus)

- Marrja e tepërt e ujit në ushqime dhe intoksikimi me ujë.

Intoksikimi me ujë mund të ndodhi si në foshnjat e ushqyera me qumësht gjiri edhe tek ato me formula foshnjore kur konsumojnë shumë ujë. Kjo ndodh kur formula foshnjore hollohet shumë me ujë, ose foshnjeve me qumësht gjiri ju jepet ujë në vend të gjirit. Kjo gjendje megjithëse e parandalueshme mund të jetë kërcënuese për jetën e foshnjes.

Shenjat janë irritabilitet, pagjumësi, hipotermi, edema dhe konvulsione. Gjithashtu foshnjat që marrin ujë me shumicë nuk marrin kaloritë e duhura për të plotësuar nevojat e tyre për rritje dhe zhvillim.

Dehidrimi

Dehidrimi (humbja e tepërt e ujit nga trupi) mund të çojë në vdekjen e foshnjeve, prandaj kujdestarët e foshnjeve duhet të ndërgjegjësohen për shenjat e dehidrimit që janë:

- Paksimi i sasisë së urinës dhe urina me ngjyrë të verdhë të errët;
- Gojë e tharë
- Nuk ka lot kur qan
- Sy të thelluar
- Grindje, ose përgjumësi

Në këto raste foshnja duhet referuar urgjentisht tek personeli shëndetësor

Siguria e Ujit

Foshnjat e ushqyera me formula foshnjore konsumojnë një sasi të konsiderueshme uji nga sasia e përdorur në përgatitjen e formulës. Pra uji që përdoret ka rëndësi të jetë i sigurt dhe mos të përmbajë lëndë të ndotura

Burimet e mundshëm të ndotjes së ujit mund të jenë:

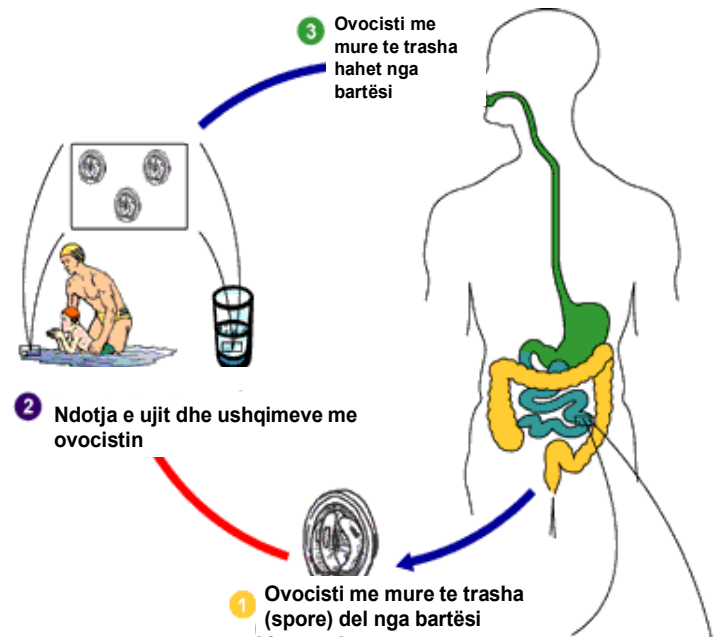
- Kimikatet si, plumbi, arseniku, kadmiumi që gjendet në tokë, ose shkëmbinj;
- Mbetjet e ngurta nga njerëzit dhe kafshët
- Fabrika, ose stacione që mund të ndotin kanalizimet e ujit të pijshëm
- Sistemet e sterilizimit dhe pastrimit të ujit që nuk funksionojnë mirë

Ndotësit Bakterial dhe Viral të ujit

Bakteriet dhe viruset gjithashtu mund të ndotin ujin dhe shkaktojnë sëmundje që quhen **sëmundje me origjinë hidrike**. Tre janë organizma që janë më shqetësuese tek foshnja *Cryptosporidium*, *Escherichia coli* O157:H7, dhe *Rotavirusi*.

Kriptosporidioza, shkaktohet nga një parazit që quhet *Cryptosporidium*, që jeton në zorrën e njerëzve dhe kafshëve dhe eliminohet me feçe. Simptomat përfshijnë diarre të ujshme, dehidrim, humbje peshe, krampe stomaku dhe temperaturë e lehtë. Zjerja e ujit për të paktën 1-3 minuta inaktivizon parazitin

Escherichia coli O157:H7:5 ky shtam i bacilit të *E. coli* jeton si saprofit në zorrë. Infeksioni mund të ndodhi kur hahen ushqime si mish (veçanërisht të brëndëshme) që nuk është gatuar mirë, ose qumësht jo i pasterizuar, apo pihet ujë e lëngje të ndotura me mbeturina të ngurta. Ky shtam prodhon një toksinë që mund të shkaktoj diarre të ujshme me gjak dhe krampe abdominale. Zjerja ujit për të paktën 1-3 minuta inaktivizon bakterien.



Rotavirusi: Rotavirusi është një nga shkaqet më të shpeshta të diarresë së rëndë tek foshnjat dhe fëmijët. Ai gjendet në burimet ujore të ndotura me feçe. Zakonisht ndodh në dimër me shenja të vjellash dhe diarre që mund të çojnë në dehidrim. Zjerja ujit për të paktën 1-3 minuta inaktivizon rotaviruset.

Përdorimi ujit të tregtuar me shishe

Uji me shishe mund të jetë një alternative ndaj ujit të çesmes në përgatitjen e formulave foshnjore dhe ushqimeve plotësuese, kur uji që gjendet në atë vend nuk i plotëson standartet e ujit të pijshëm. Po duhet patur kujdes që edhe këto ujra të jenë të kontrolluar dhe të kenë çertifikatën e kontrollit higjieno-sanitar. Këshilla më e mirë është të përdoret uji i çesmes i zjerë dhe i ftohur.

4. 2 Zhvillimi i aftësive të ushqyerjes së foshnjës

Objektivat

Në përfundim të këtij sesi pjesëmarrësit do të mundën të:

- Njohin disa lidhjen midis rritjes dhe zhvillimit të foshnjës me aftësitë e tij për tu ushqyer
- Përshkruajnë disa aftësi ushqyese të fëmijëve që priten në mosha të ndryshme
- Kuptojnë si përparojnë aftësitë e ushqyerjes së foshnjës me moshën
- Kuptojnë rëndësinë e krijimit të një mardhënie të ngushtë midis prindit/kujdestarit dhe foshnjës për formimin e zakoneve të shëndetëshme që në fëmijëri

Zhvillimi i aftësive të ushqyerjes së foshnjës evoluon me rritjen dhe zhvillimin e tij duke filluar që nga lindja. Ne duhet të shikojmë si ndryshojnë aftësitë e ndryshme të trupit që të shikojmë në se foshnja ka arritur një stad ku ai/ajo është gati për të provuar ushqime të reja, ushqime me përmbajtje të ndryshme dhe metoda të reja ushqyerje.

Të mësohet si të ushqehesh përfshin ndryshimet hap pas hapi në aftësitë orale dhe motore. Këto aftësi orale-motore zhvillohen tek foshnjat duke filluar që nga lindja.

Zhvillimi aftësive orale motore përparon nga reflekset e thithjes, pështytjes, në fillimin e gëlltitjes së ushqimeve gjysëm të forta dhe më tej coptimin bluarjen e ngrënien e ushqimeve të forta.

Ndërsa foshnja rritet fiton aftësitë e duhura për të përparuar nga ngrënia e ushqimeve plotësuese me lugë duke u ushqyer nga një kujdestar, në vetëushqyerje me gishta dhe më pas vetë ushqehet me lugë. Ky proces afësisht ndjek një model të ngjashëm tek të gjitha foshnjët. Por megjithatë çdo fëmijë është unik. Çdo fëmijë ka ritmet e tij për të arritur zhvillimin e një aftësie.

Refleksi thithjes/gëlltitjes – Kur buzët dhe goja e foshnjës preken, goja hapet dhe fillojnë lëvizje thithëse. Ndërsa lëngu lëviz nëpër gojë, gjuha e dërgon atë menjëherë mbrapa për ta gëlltitur. Ky refleks ndihmon ushqyerjen me gji, ose me një shishe, por jo ushqyerjen me lugë, ose filxhan. Refleksi zgjat nga lindja deri në moshën 4 muajsh.

Refleksi shtyrjes së gjuhës. Kur preken buzët e foshnjës, gjuha del jashtë gojës. Ky refleks ndihmon ushqyerjen me gji, ose me një shishe, por jo me një lugë, ose filxhan. Refleksi shikohet nga lindja deri 4-6 muajsh

Refleksi pështytjes. Kur foshnjës i vendoset çdo objekt si luga, ose një copë ushqim i fortë në pjesën e prapme të gojës, objekti shtyhet përpara me gjuhë. Refleksi ndihmon foshnjët nga gëlltitja e gabuar e ushqimit, ose e objekteve që mund ti shkaktojnë mbytjen. Refleksi është një arsye për shtyrjen e futjes së ushqimeve plotësuese deri në moshën 4-6 muajsh, kur refleksi paksohet, por në disa raste mbetet edhe tek të rriturit. Duhet kujtuar se foshnjët me paaftësi të zhvillimit mund ta ruajnë më gjatë se normalisht këtë refleks, ose refleksi mund të jetë më i fortë, ose më i dobët se normalja.

Radha e zhvillimit dhe aftësitë ushqyese tek foshnjët e shëndetëshme të lindura në term

| Mosha e përshtatëshme e foshnjës | Mënyrat e hapjes së gojës | Aftësitë e duarve dhe të trupit | Aftësitë e ushqyerjes | Shenjat e urisë dhe ngopjes |
|----------------------------------|---|--|---|--|
| Lindja - 5 muajsh | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Refleksi thith/gëlltit ▪ Refleksi i hapjes së gojës ▪ Refleksi shtyrjes me gojë | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kontroll i pakët i qafës, trupit ▪ Ka nevojë të mbështetet koka ▪ Fut duart në gojë rreth 3 muajsh | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gëlltit lëngjet por shtyn shumë nga sendet e forta nga goja. ▪ Koordinon thithjen, marrjen e frymës ndërsa ushqehet me gji, ose me shishe. ▪ Lëviz gjuhën përpara dhe mbrapa për të thithur | <p>Shënja urie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zgjohet dhe grindet, kollitet ▪ Thith nga grushti ▪ Qan, ose grindet ▪ Hap gojën kur po ushqehet që tregon se do prap të pijë <p>Shënjat e ngopjes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Puthit buzët ▪ Largon kokën mënjanë ▪ Pakson, ose ndalon thithjen ▪ Largon thithin, ose e zë gjumi kur pin |

| | | | | |
|----------------------------|--|--|--|--|
| <p>4- 6 muajsh</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëvizje coptimi, bluarje lart e poshtë ▪ Transferon ushqimin nga përpara mbrapa gjuhës për ta gëlltitur ▪ Kur luga hiqet nga goja nxjerr buzën e sipërme, ose të poshtëme nga jashtë, ▪ Flakja me gjuhë dhe refleksi hapjes së gojës fillojnë të zhduken ▪ Refleksi i shtyrjes së ushqimit paksohet ▪ Hap gojën kur shikon lugën që afrohet | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qëndron ulur ▪ Kontrollon mirë kokën ▪ Përdor gjithë dorën për të kapur objektet (kapja pëllëmbë) ▪ Njeh lugën dhe ndërsa afrohet luga mban hapur gojën | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Han një lugë plot me ushqim në formë pureje pa u mbytur ▪ Pin sasi të vogla nga filxhani kur mbahet nga një person tjetër | <p>Shënja urie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qan, ose grindet ▪ Qesh, i gëzohet kujdestarit kur po ushqehet që tregon se do më shumë ▪ Lëviz kokën drejt lugës, ose mundohet të afroje gojën drejt ushqimit <p>Shenja ngopje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pakson ritmin e thithjes, ose ndalon thithjen kur është i/e ngopur dhe lëshon thithin ▪ Largon kokën mënjanë ▪ Mund të mos jetë i vëmendshëm, ose i kushton vëmendje më shumë ambientit që ka përreth |
| <p>5-9 muajsh</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fillon të kontrolloj pozicionin e ushqimit në gojë ▪ Bën lëvizje përtypëse lart e poshtë ▪ Vendos ushqimin midis nofullave për ta coptuar | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fillon të qëndroj ulur vet pa mbështetje ▪ Ndjek ushqimin me sy ▪ Transferon një ushqim që i jepet nga njëra dorë në tjetrën ▪ Mundohet të kapi ushqime si bukë e thekur, biskota me të gjitha gishtat dhe i vendos ato në pëllëmbën e dorës | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fillon të haj ushqime të shtypura ▪ Ha lehtë nga një lugë ▪ Pin nga një filxhan me disa derdhje ▪ Fillon të ushqehet vetë me duar | <p>Shënja urie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërkon të afrohet, apo kapi lugën, ushqimin ▪ Tregon ushqimin <p>Shënja ngopje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ E ngrëna ngadalsohet ▪ Mbyll gojën fort, ose shtyn ushqimin |
| <p>8- 11 muajsh</p> | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lëviz ushqimin nga njëra anë e gojës në tjetrën ▪ Fillon të përdori nofullën dhe gjuhën për të shtypur ushqimin ▪ Fillon të përkuli buzët rreth një filxhani ▪ Fillon të coptoj me lëvizje rrotulluese (lëvizje diagonale të nofullës kur ushqimi lëviz anash, ose në qëndër të gojës | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Qëndron vet ulur mirë ▪ Transferon sendet nga dora tek goja ▪ Fillon të thithi gishtin e madh dhe tregues për të kapur një objekt (kapja pincë) ▪ Ushqen veten me gishta ▪ Luan me lugën në vaktin e ngrënies, por ende nuk ushqen veten me lugë | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Fillon të haj ushqim të coptuar mirë me përmbajtje më të trashë dhe copëza të vogla ushqimi të butë. ▪ Fillon të eksperimentoj me lugën, por preferon të ushqehet vetë me duar ▪ Pin nga një filxhan duke e derdhur më pak | <p>Shënja urie:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kërkon ushqimin ▪ Tregon ushqimin ▪ Hidhet përpjetë nga gëzimi kur i vjen ushqimi <p>Shënja ngopje:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Han ngadale ▪ Shtyn ushqimin mënjanë |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|---|
| <p>10-12 muajsh</p> | <ul style="list-style-type: none"> Lëvizje përtypëse rrotulluese (lëvizje diagonale të nofullës ndërsa ushqimi lëviz anash, ose në qëndër të gojës | <ul style="list-style-type: none"> Ushqehet vetë mirë me gishta Fillon të vendosi lugën në gojë Zhyt lugën në ushqim më shumë se të ushqehet me të Kërkon të ushqehet vetë me lugë Fillon të mbaj filxhanin me dy duar Pin mirë nga një filxhan Ka koordinim të mirë dorë- gojë | <ul style="list-style-type: none"> Fillon të haj ushqim të coptuar dhe me copa të vogla të buta nga ushqimi që ka në tavolinë Fillon të ushqehet vete me lugë duke e ndihmuar Kafshon ushqime me përmbajtje të ndryshme | <p>Shënja urie:</p> <ul style="list-style-type: none"> Shpreh dëshirën për ushqime të veçanta me fjalë dhe tinguj <p>Shënja ngopje:</p> <ul style="list-style-type: none"> Tund kokën për të thënë “nuk dua më” |
|----------------------------|---|--|--|---|

Zhvillimi i aftësive të duarve dhe trupit është një faktor i rëndësishëm në vendosjen se kur duhen futur ushqimet plotësuese si dhe përcaktimin e përbërjeve të ndryshme të ushqimeve me rritjen e fëmijës. Shumë foshnje kanë kontroll të mirë të kokës dhe mund të qëndrojnë ulur me mbështetje nga mosha 4-6 muajsh. Futja e ushqimeve plotësuese me lugë është e përshtatshme kur janë zhvilluar këto aftësi për të transferuar ushqimin nga pjesa përparme në të prapme të gjuhës dhe për ta gëlltitur.

Dy aftësi të rëndësishme zhvillimi që fitohen gjatë procesit të vet ushqyerjes janë kapja pëllëmbë dhe kapja pincë. Në moshën 6 muajshe foshnjat zhvillojnë atë që quhet kapja pëllëmbë, aftësia për të shtyrë diçka me pëllëmbë duke përdorur gishtat. Midis moshës 6-8 muajsh ato zhvillojnë aftësinë për të mbajtur diçka midis gishtit të madh dhe gishtit të parë, kapja pincë. Kur janë zhvilluar këto aftësi foshnja mund të fillojë të ushqehet vetë me duart e saj dhe të provojë të haj ushqime me gishta.

Njohja e këtyre aftësive është e rëndësishme për vlerësimin se kur duhen futur llojet e ndryshme të përmbajtjeve dhe përbërjeve ushqimore, nisur nga stadet e zhvillimit të foshnjes

4.2.a Kur i zhvillojnë aftësitë e ndryshme foshnjat?

Një prind kujdestar mund të presi që foshnjat e tyre të fitojnë disa aftësi në mosha specifike të shoqëruara me “zhvillimin normal”. Por duhet kujtuar se foshnjat zhvillojnë aftësitë ushqyese në mosha të veçanta me shpejtësi të ndryshme. Prindët kujdestarët duhet të jenë të ndërgjegjësuar për aftësitë e zhvillimit të foshnjes së tyre dhe për nevojat për lëndë ushqyese kur të vendosin llojin, sasinë dhe përmbajtjen e ushqimeve për ta ushqyer sa më mirë dhe si dhe mënyrën si ta ushqejnë (p.sh të përdorin lugën për ta ushqyer, apo të lejojnë vet ushqyerjen me gishta).

Shenjat që tregojnë se fëmija është gati për të filluar ushqyerjen plotësuese/me ushqime të forta.

Rreth moshës 6 muajshe do të fillojnë të vërehen tek foshnja disa shenja që tregojnë se është gati për fillimin e shtesave ushqimore. Shenjat me të shpeshta që mund të ndeshen janë:

- Kur foshnja shikon se nëna, babai, vëllai, etj, po hajnë diçka ngrihet dhe zgjatet drejt ushqimit, ja kap copën e bukës, lugën, pirunin nga dora.

- Ka qejf të fusi gjëra në gojë, ti ndjejë dhe ti shijojë ato, buzëqesh e lëshon tinguj për të tërhequr vëmendjen.
- Është i/e interesuar dhe dëshiron të provojë shije të reja.
- Foshnjes i kanë dalë një, apo dy dhëmbë dhe ka dëshirë të kafshojë gjëra të forta
- Edhe pse ushqehet rregullisht me gji sipas dëshirës, foshnja duket përsëri e uritur
- Refleksi i flakjes së ushqimit me gjuhë është zhdukur. Këtë refleks mund ta provoni kështu: vendosni në gojën e foshnjes një majë luge (apo lyeni gishtin tuaj) me muhalebi me miell orizi të përgatitur të përzier me qumështin e gjirit, ose të formulave. Nëse foshnja e nxjerr jashtë ushqimin me gjuhë dhe vazhdon të bëjë këtë pasi jeni përpjekur disa herë, ky refleks ende është i pranishëm dhe foshnja nuk është gati për tu ushqyer me luge.
- Foshnja është e aftë të nxjerri buzën e poshtëme përpara dhe kështu mund të marri ushqimin me luge

4.3 Mardhënia gjatë ushqyerjes

Bashkëveprimi dhe komunikimi midis një kujdestari dhe një foshnje gjatë ushqyerjes ndikojnë mbi aftësinë e foshnjes për të përparuar në zhvillimin e aftësive të zhvillimit dhe për të marrë ushqyerjen e duhur. Këto bashkëveprime përfshijnë “mardhënien gjatë ushqyerjes” që përkufizohet si një sërë ndërveprimesh që zhvillohen midis foshnjes dhe kujdestarit/prindit, ndërsa ata janë të angazhuar në zgjedhjen e ushqimit, ngrënien dhe sjelljet lidhur me të”

Kjo mardhënie është **përkujdesëse** ndërsa kujdestari interpreton me kujdes shenjat dhe aftësitë e ushqyerjes së foshnjes, është i vëmendshëm ndaj nevojave të foshnjes dhe përgjigjet si duhet për ti kënaqur këto nevoja. Kur **mardhënia me ushqyerjen është pozitive** (kujdestari është i ndjeshëm dhe përgjegjës ndaj shenjave të ushqyerjes së foshnjes), foshnja është ushqyer me një dietë të balancuar mirë, ndikon mbi shëndetin dhe gjendjen emocionale e foshnjes

Një marrdhënie që nuk funksionon mirë mund të sjelli një marrje jo të mirë dietetike dhe një dëmtim të rritjes. Një **marrdhënie gjatë ushqyerjes është negative** kur kujdestari vazhdimisht keqinterpret, injoron, ose trajtojnë keq shenjat e ushqyerjes së foshnjes, p.sh kur një kujdestar detyron rregullisht të haj ushqim më shumë mbasi foshnja është e ngopur dhe kënaqur. Foshnjat shenjat e të cilave nuk ndiqen nga kujdestari tyre mund të bëhen të pakënaqura, konfuze rreth ndjenjës së tyre të urisë dhe ngopjes, si dhe pasive.

Po kështu, foshnjat marrja e ushqimeve të cilave kontrollohet shumë rreptësisht nga kujdestari mund të zhvillojnë preferenca ushqimore jo të shëndetëshme. Faktet kanë treguar se foshnjat e vet rregullojnë marrjen e energjisë së tyre kur sasia që ato duan të hajnë rregullohet nga vet ato, por kur foshnjat nuk lejohen të kenë deri në një farë mase vet kontroll në procesin e ushqyerjes ato mundet të zhvillojnë preferenca për ushqime me shumë yndyrë, me shumë kalori dhe mund mos të mësojnë të kontrollojnë ndjenjën e tyre të ngopjes dhe urisë. Kjo mungesë vëmendje është lidhur edhe me dhjamosjen/obezitetin në fëmijëri

Për të zhvilluar mardhënie pozitive për ushqyerjen midis kujdestarit dhe foshnjeve të tyre duhen nxitur kujdestarët që:

- Të jenë të ndjeshëm ndaj urisë, ngopjes dhe preferencave ushqimore të foshnjeve, të veprojnë shpejt dhe si duhet për të plotësuar nevojat e tyre ushqimore.
- Gjithashtu është mirë të mos përdoret për foshnjat një skemë e rreptë oraresh për ushqyerje. Një foshnje më të rritur mund ti jepet ushqimi kur ai/ajo zakonisht ka vaktin që han, por në përgjithësi kujdestari duhet të shikojë foshnjën për shënjat që tregojnë urinë.
- Ushqyerja në intervale të caktuara kohe mund të jetë e domosdoshme kur një foshnje ka probleme shëndetësore, ose është foshnje që flen shumë dhe duhet zgjuar për tu ushqyer.
- Të kujtojnë se është e nevojshme të njohim aftësitë e zhvillimit dhe të ushqyerjes së foshnjës kur vendosim për llojin, sasinë, përbërjen e ushqimit dhe metodën e ushqyerjes (p.sh të përdorin lugën për ushqyerje, apo të ushqehet vet me gishta).
- Të ofrojnë ushqimin duke bashkëvepruar me foshnjën, me dashuri, pa e detyruar për të ngrënë me forcë.
- Të mënjanojnë ndalimin e ushqimit për dënim.
- Foshnjat janë biologjikisht të afta për të rregulluar marrjen e ushqimeve për të plotësuar nevojat për rritje. Dieta e tyre mund të ndryshojë për ditë në sasi dhe llojet e ushqimeve që hahen.

Po kështu, kujdestarët mund të ndihmojnë foshnjat e tyre të kenë eksperiencë pozitive ushqyerje dhe të mësojnë aftësi të reja për ngrënie duke e bërë ambientin e ushqyerjes të qetë dhe të rehatshëm në këto mënyra:

- Të zgjedhin në shtëpi një vend të qetë për ushqyerje dhe ata vetë të jenë të qetë dhe të rehatuar gjatë ushqyerjes së foshnjës së tyre.
- Të kenë durim dhe të marrin kohë për të komunikuar dhe mësuar rreth foshnjës së tyre gjatë ushqyerjes.
- Ti tregojnë foshnjës së tyre shumë dashuri, vëmendje dhe përkëdhelje gjatë ushqyerjes. Të qetësohen se duke vepruar kështu nuk do të "përkëdhelin" foshnjën.

Në disa raste problemet sociale dhe financiare brënda një familje mund të shkaktojnë pasoja negative në marrdhëniet gjatë ushqyerjes midis kujdestarit dhe foshnjës. Kjo mund të çojë në dështim të rritjes së fëmijës. Nëse ju si punonjës shëndetësor shikoni se një kujdestar nuk po njej shënjat, përgjigjet e foshnjës, ose nuk mund të ushqejë si duhet foshnjën, kujdestari duhet këshilluar dhe trajtuar në mënyrë individuale

Etapat kyçe të ushqyerjes

Karakteristikat fizike, sociale dhe personale te lidhura me ushqyerjen gjatë fëmijërisë

| Mosha | Zhvillimi Fizik | Zhvillimi Social/Personal |
|--------------------------|--|--|
| Lindje – 4 muajsh | -kthen kokën nga thithi kur ky e prek ne faqe -thith dhe gëlltitet | -njeh gjirin, ose shishen si burim ushqimi nga mosha 10 javësh |
| 4-6 muajsh | -shtohet fuqia thithëse -fillojnë lëvizjet e përtypjes -përdor gjuhën për të lëvizur ushqimin nëpër gojë | - eksitohet kur sheh ushqimin |
| 6 - 9 muajsh | -mban shishen -pin nga nje filxhan që ja mban i rrituri -fillojnë përtypjet rrotulluese -gjuha rrit lëvizjet dhe lejon disa lëvizje për përpunimin e ushqimit | -fillon të tregoj se pëlqen, apo nuk pëlqen një lloj ushqimi |
| 9-12 muajsh | -mundohet të përdori lugën -lëviz ushqimin në gojë me lëvizje lart e poshtë -ushqehet me gishta duke përdorur kapjen fine | -i ndërgjegjshëm mbi ato që bëjnë të tjerët dhe imiton shembujt e tyre |
| 12 -18 muajsh | -kap dhe lëshon ushqimin me gishta -mban lugën, por përdorimi i saj është qesharak -drejton lugën në gojë -përdor filxhanin, por e lëshon atë shpejt | - dëshiron ushqimin që po hajnë të tjerët - pëlqen ta shikojnë kur ushqehet |
| 18 -24 muajsh | -paksohet oreksi -pëlqen të haj me duar -pëlqen të provoj përmbajtje të ndryshme ushqimesh | - rutina e përditshme, orare të caktuara bëhet me rëndësi - tregon preferencat për ushqime - hutohet lehtë |
| 2 -3 vjeç | -mban gotën në duar -çon lugën shumë mirë në gojë -e derdh shumë ushqimin kur përdor lugën -përtyp më mirë ushqimin, por mbytja është ende një rrezik | - përcakton preferencat për ushqimin - ngulmon ta bëj "vetë" - është ritual - zvarritet në ngrënie - han ushqime të pëlqyera* - kërkon ushqime në disa forma, ngjyra - pëlqen të ndihmoj në kuzhinë |
| 3 - 4 vjeç | -mban në dorë një filxhan - derdh ujin nga një gotë e vogël - përdor pirunin - copton mjaft nga llojet e ushqimeve | - përmirësohet oreksi dhe interesi për ushqimin - kërkon ushqimet që i pëlqejnë - pëlqen format, ngjyrat - mund të zgjedhi midis dy alternative të ushqimeve - ndikohet nga reklamat në TV për ushqim - pëlqen të imitoj përgatitjen e ushqimit |
| 4 -5 vjeç | - përdor thikën dhe pirunin - përdor mirë filxhanin - ushqehet mirë vetë | - më shumë flet se han - vazhdon të ketë ushqime të pëlqyera* - motivohet të haj kur i premtojmë diçka - pëlqen të ndihmoj - i interesuar mbi natyrën e ushqimit nga vjen ai - shtohet ndikimi bashkëmoshatareve |
| 5 -6 vjeç | - ushqehet vetë | - përshtatet - bën më pak naze ndaj përzjerjeve por ende pëlqejnë ushqimet e tyre - shtohet ndikimi social jashtë shtëpisë - ushqimi është një pjesë e rëndësishme e rasteve speciale |

**femija refuzon gjithshka por ka një, ose dy ushqime që pëlqen gjatë kësaj periudhe: kjo është pjesë e zhvillimit normal të preferencave ushqimore në fëmijët e vegjël.*

Rezultatet e dëshiruara për Foshnjen lidhur me zakonet e shëndetëshme të ushqyerjes dhe roli Familjes në Mardhënien gjatë Ushqyerjes

FOSH NJA

| Edukimi/qëndrimi | Sjellja | Shëndeti |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ka një ndjenjë besimi ▪ Lidhet me prindët ▪ Pëlqen të haj | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ushqehet me sukses me gji ▪ Në se nuk ushqehet me gji ushqehet me sukses me shishe me ushqime artificial ▪ Merr ushqime plotësuese për të mbështetur zhvillimin dhe rritjen e shëndetshme | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Zhvillon refleksin normal të thithjes, hapjes së gojës dhe gëlltitjes ▪ Zhvillon aftësi të mira të muskujve të mëdhenj dhe të imët ▪ Rritet dhe zhvillohet me një ritëm të përshtatshëm ▪ Ka shëndet të mirë |

FAMILJA

| Edukimi/qëndrimi | Sjellja | Shëndeti |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▪ Lidhet me foshnjën ▪ Pëlqen të ushqejë foshnjen ▪ Kupton nevojat nutricionale të foshnjes ▪ Fiton besimin se është e aftë të plotësojë nevojat e foshnjes. ▪ Kupton rëndësinë e një mënyre të shëndetëshme jetese, për të nxitur shëndetin e mirë, përfshirë sjelljen e ushqyerjes të shëndetëshme dhe aktivitetin e rregullt fizik | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Plotëson nevojat nutricionale të foshnjes ▪ Përgjigjet ndaj shënjave të ngopjes dhe urisë së foshnjes ▪ Mban foshnjen kur ushqehet me gji, ose me shishe dhe mban kontaktin me sy ▪ Flet me foshnjen gjatë ushqyerjes ▪ Ofron një ambient të këndshëm gjatë ngrënies ▪ Kërkon ndihmë kur ka probleme me ushqyerjen e fëmijës | <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ruan shëndet të mirë |

Kapitulli 7

Ushqyerja e fëmijës së rritur

Objektivat

Në fund të këtij kapitulli pjesmarrësit do të:

- Njohin nevojat dhe veçoritë e ushqyerjes së fëmijës mbas moshës 2 vjeç
- Kuptojnë rëndësinë e formimit të zakoneve të shëndetëshme të ushqyerjes në fëmijërinë e hershme
- Dinë si të këshillojnë prindët për një ushqyerje të shëndetëshme në fëmijërinë e hershme

7.1 Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç

Si viti i dytë i jetës, ashtu dhe i treti, shpesh quhen nga prindërit edhe vitet e tmerrshme, sepse nazet dhe kundërshtimet janë të përditshme si për ushqimin ashtu edhe për situata të tjera. Mendoni se si ndihet një fëmijë në këtë moshë që ecën, vrapon vetë, në krahasim me kohën kur varej nga prindërit. Ai po shijon “fitoret” e tij dhe kjo i shton besimin në vetvete duke thënë; tani eci vetë, shkoj ku të dua unë. Po kështu ai kënaqet duke thënë “tani ha sa dua vetë dhe ha atë që dua”. Prandaj në këtë kohë prindët duhet të përpiqen ta

mësojnë të ushqehet i lirë, pa e detyruar të hajë gjithmonë atë që duan ato.

Fëmijët në këtë moshë bëhen nazeli, duan vetëm disa ushqime. Por kjo është normale dhe pjesë e zhvillimit. Sigurisht nuk ka dy fëmijë njësoj dhe ka dallime midis fëmijëve edhe në të njëjtën familje. Fëmija mund të ndryshojë sjelljet për mënyrën e të ushqyerit çdo 6 muaj. Po kështu modelet e rritjes ndryshojnë shumë. Një fëmijë mund të rritet emocionalisht dhe fizikisht më shpejt se një tjetër.

Mënyrat më të zakonshme të ngrënies në këtë moshë

- Në këtë periudhë moshe është përmirësuar shumë kontrolli i muskujve; fëmijët mund të përdorin me lehtësi një lugë dhe pirun; kontrollojnë mirë filxhanin, apo gotën, megjithëse ndonjëherë e derdhin.
- Shpesh kërkojnë dhe pëlqejnë të ëmblat.
- Në përgjithësi pëlqejnë zarzavatet e gjalla, por mund të mos pranojnë të hajnë sallatat.
- Zarzavatet me ngjyrë jeshile i pëlqejnë më shumë të gatuarat.

- Mund të bëjnë zgjedhje të thjeshta të llojeve të ushqimeve, për shembull “do një pjeshkë, apo një dardhë”? Kanë pak oreks; kjo luhetet midis periudhave të rritjes; dreka është shpesh vakti i preferuar.
- Oreksi ndoshta është pak më i mirë se disa muaj më parë por ende nuk është ajo që shumë prindër (ose gjyshet) mendojnë se duhet të jetë. Shprehja “Fëmija im nuk ha fare” është një ankesë e zakonshme kur një prind me një fëmijë dy-tre vjeç shkon për vizitë kontrolli tek mjeku.
- Mund të kenë nevojë që midis vakteve të hajnë diçka.
- Ndonjëherë prindët i përshkruajnë si nazeli; shpesh kanë gjëra që i pëlqejnë shumë, apo nuk i pëlqejnë aspak (të cilat duhen respektuar); mund të pëlqejnë vetëm disa ushqime si reçeli, sanduiçet, makarona, djathi.
- I pëlqejnë ushqime të thjeshta që i “njuh”; nuk i pëlqejnë përzierjet; dëshiron ushqimet që i shërbehen në një mënyrë të njohur për të.
- Gjatë kohës që ushqehet, fëmija dy-tre vjeçar ndonjëherë kërkon më shumë vëmendjen e prindërve dhe ende në mjaft raste sorrollatet e luan me ushqimin!

Nevojat për lëndë ushqyese

Një ushqyerje e shëndetëshme për fëmijën e moshës 2-3 vjeç kupton që ajo të përmbajë ushqime të cilat i japin atij të gjitha lëndët ushqimore simbas pesë grupeve kryesore. Mbetet në fuqi ndarja në 4-5 vakte në ditë me racionet e mëposhtëme: **mëngjezi 15-20 për qind, zemra 10 për qind, dreka 40 për qind, pasditja 10 për qind dhe darka 30 për qind të nevojave ditore.**

Marrja e proteinave duhet të fillojë të pakësohet lehtësisht gjatë fundit të vitit të dytë dhe vitit të tretë të jetës në krahasim me periudhën midis vitit të parë dhe të dytë. Sasia e proteinave duhet të zerë 13-15 për qind të kalorive totale. Gjithashtu duhet pakësuar marrja e proteinave me origjinë shtazore dhe duhet shtuar ajo e proteinave me origjinë bimore, duke shtuar për shembull sasinë e bishtajave (fasule, thjerza, bizele, mashurka) dhe pakësuar sasinë e mishit, djathit, etj.

Sasia e yndyrnave duhet gjithashtu të pakësohet nga 50- 40 për qind të kalorive totale në vitin e parë të jetës në 30 për qind mbas moshës 2 vjeç si tek të rriturit. Përsa i përket burimit të yndyrnave është mirë të përdoren më shumë yndyrnat me origjinë bimore se sa gjalpi (yndyrë me origjinë shtazore), pra vajrat si ai i ullirit, misrit, lule diellit, etj. Sasia e acideve yndyrore të ngopura duhet të jetë vetëm 7-10 për qind të kalorive totale

Karbohidratet duhet të zënë nga 40 për qind në moshën 1 vjeç, të rriten në 50 për qind në vitin e dytë të jetës dhe të arrijnë 55-60 për qind gjatë vitit të tretë të jetës. Duhet të preferohen karbohidratet komplekse, (orizi, makaronat në supë dhe me vonë makaronat të gatuar si të rriturit, etj) ndërsa karbohidratet e thjeshta (saharoza, fruktoza dhe laktoza) nuk duhet të merren në sasi të pakta.

Ushqyerja zemër e shëndetëshme

Edhe në këtë moshë fëmija ka stomak të vogël dhe mbushja e tij tre herë në ditë, nuk mund ti japë energjinë e duhur për rritjen dhe lëvizjet e tij. Për këtë ka rëndësi dhënia e vakteve të ndërmjetme, vaktet zemër. Këto vakte të ndërmjetme janë të rëndësishme për fëmijët, por ne nuk duhet të harrojmë që edhe ushqimet që jepen në kohën e vakteve

të plota, janë gjithashtu me rëndësi. Edhe në këto vakte të ndërmjetme ushqyerjeje, duhet të jepen ushqime nga të gjitha grupet ushqimore si për shëmbull:

→ Buka/ drithërat

Sanduiçët. Në shtëpi mund të përgatiten sanduiçe të ndryshme, duke i kombinuar me lloje të ndryshme për shëmbull me djathë, vezë të zier, domate, gjalpë, etj. Gjatë kohës së përgatitjes së tyre, fëmijët mund të qëndrojnë pranë për të ndihmuar dhe më tej mund të lejohen t'i përgatisin vetë. Buka e thekur, keku i bërë në shtëpi, biskotat, gjithashtu pëlqehen.

Frutat dhe zarzavatet

Frutat dhe zarzavatet janë shumë të mira për ushqyerjen zemër. Frutat mund të jepen të prera në copa, ose të përziara me kos. Zarzavatet gjithashtu mund të jepen të gjalla, ose të ziera. Frutat e thata si kumbullat, kajsitë e thata, kanë një sasi të madhe sheqeri dhe mund të shkaktojnë prishjen e dhëmbëve. Në rast se fëmija i dëshiron shumë, mund ti jepen herë pas here së bashku me ushqime të tjera, si për shembull sandviçet për të pakësuar pasojat tek dhëmbët.

Marrja e një sasive të duhur fibre edhe në këtë moshë ka rëndësi për parandalimin e patologjive të ndryshme (sindromi i kolonit të irritueshëm, etj).

Duke filluar nga viti 2-të i jetës mund të zbatohet një formulë e thjeshtë për llogaritjen e sasisë ditore të fibrës në gram, duke i **shtuar numrit të viteve të moshës së fëmijës shifrën 5 për kufirin minimal dhe 10 për kufirin maksimal**. *Për shembull marrja e rekomanduar e fibrave për një fëmijë 3 vjeç është (3+5=8 gram dhe 3+10= 13 gram) pra nga 8-13 gram.*

Kjo sasi mund të arrihet duke shtuar në ushqyerjen e fëmijës ushqime me origjinë bimore si drithra, bishtajore, zarzavate dhe fruta. Ka rëndësi të mësohet fëmija që i vogël të marri rregullisht ushqime natyrale të pasura në fibër në mënyrë që ky zakon të mbetet edhe në moshën e rritur.

Qumështi dhe prodhimet e tij

Qumështi për vlerat që ka është ushqim shumë i mirë për fëmijën që të jepet në vaktet zemër me fruta, ose sanduiç. Deri në moshën 2-3 vjeçare qumështi mund të jepet i paskremuar, më tej duhet të jepet i skremuar me përqindje me të pakët yndyre. Kosi dhe bulmetrat, si djathi, janë gjithashtu ushqime të mira për vaktet e ndërmjetme.

Lëngjet.

Gjatë kohës së ngrënies, gjithnjë i duhet dhënë fëmijës një lëng që të shoqërojë ushqimin. Uji është pija më e mirë. Po kështu edhe qumështi është një pije e mirë. Fëmijët duhet të mësojnë të pijnë ujin që në moshë të vogël. Prindërit duhet të jenë vet model për këtë dhe tu tregojnë fëmijëve se pinë shumë ujë. Lëngjet e frutave duhet të jenë të holluara dhe mos të kenë përmbajtje të lartë sheqeri.

Përmbajtja e ushqimeve shpesh është një veçori që nuk i pëlqen fëmijës në këtë moshë. Për këtë duhen këshilluar prindët që ta ndryshojnë p.sh në se nuk pëlqen zarzavate të zjera, ti jepen të gjalla, të përziara me salcë. Në përgjithësi fëmijëve ju pëlqejnë zarzavatet e shtypura dhe jo të coptuara.

Në se mishi nuk pëlqehet me copa, mund të jepet i grirë në formë qofte me salcë, etj. **Kujdes** që në ast se i gjithë grupi i ushqimit nuk pëlqehet dhe hahet nga fëmija, p.sh. asnjë lloj mishi, peshku, pule, etj, ti jepet diçka tjetër nga ky grup si vezë, bizele, fasule, ose thjerza.

Tabela e mëposhtme ndihmon të orientohemi si t'i jepen fëmijës të gjitha grupet ushqimore të mësipërme, brënda vakteve të një dite:


Tabelë orientuese për menynë e ushqyerjes së fëmijës

| Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç | |
|--|-----------------------------|
| USHQIMET | SASIA DITORE |
| Qumësht dhe kos | 300-400 ml |
| Qullra me drithëra | 15 gr |
| Pilaf ose makarona | 150 gr |
| Djath kaçkavall i grirë | 15 gr |
| Mish pa dhjam, ose | 40 gr |
| Peshk | 60 gr |
| Bukë e zezë | 30 gr |
| Zarzavate | 150-200 gr |
| 1 vezë e plotë (e bardha + të verdhën) | 1-2 vezë në javë |
| Fruta | 200 gr |
| Lëngje frutash | 50-100 ml |
| Vaj ulliri | 15 gr (rreth 2 lugë gjelle) |
| Sheqer | 20 gr (rreth 2 lugë gjelle) |
| Reçelna | 20 gr (rreth 2 lugë gjelle) |
| Mjalti | 15 gr |

Nevojat ditore dietetike për fëmijët e moshës 1-3 vjeç të ndara simbas vakteve

| | |
|--|-------------------------------|
| MËNGJEZI=15-20% të kalorive totale ditore pra rreth 325 kalori te ndara në: | |
| Proteina | 32,5 kalori = 8-12 gr |
| Yndyrnat: | 97,5 kalori = 10,8 gr |
| Karbohidrate | 179-185 kalori = 44,5gr |
| ZEMRA me fruta 5% +dreka=40% të kalorive totale ditore, pra zemra dhe dreka duhet të japin rreth 455 kalori të ndara si me poshtë | |
| Proteina | 45,6 kalori = 11,5-17,5gr |
| Yndyrnat: | 136,5 kalori = 15 gr |
| Karbohidrate | 250-273 kalori = 62,5-68,3 gr |
| MBASDITJA=10% te kalorive totale ditore pra rreth 130 kalori të ndara në | |
| Proteina | 13-19,5 kalori=3,3-4,8 gr |
| Yndyrnat: | 39 kalori=13 gr |
| Karbohidrate | 214,5-234 kalori=53,7gr |

| | |
|--|--------------------------------|
| DARKA=30% të kalorive totale ditore pra 390 kalori | |
| Proteina | 39-58.5 kalori=9.7-14.6 gr |
| Yndyrnat: | 11,7 kalori=13g |
| Karbohidrate | 214,5-234 kalori=53,56-58,5 gr |
| RREGULLI I PËRGJITHSHËM | |
| Për të ditur kush janë nevojat e sakta kalorike, llogariten 100 kilokalori për kg peshë në vitin e parë të jetës dhe 90- 85 kcal për kg peshë nga 2 deri 6 vjeç. | |
| Në përgjithësi nevojat ditore për fëmijët e moshave 2-3 vjeç janë 1000 kalori në ditë | |

| Marrjet ushqimore simbas piramidës së fëmijës 2-3 vjeç | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Drithrat 85 gram | Zarzatet 1 kupë | Frutat 1 kupë | Qumështi 2 kupa | Mishi dhe Bishtajoret 55-60 gram |
| <p style="text-align: center;">Gjysma e drithrave të jetë me grurë të paxhveshur</p> <p>Mundohuni që çdo javë të merrni këtë sasi</p> <p>Mundohuni të merrni të paktën 22 gram grurë të pa xhveshur/ integral në ditë</p> | <p>Merrni larmishmëri zarzavatesh</p> <p style="text-align: center;">Çdo javë mundohuni të merrni</p> <p>Zarzavate me ngjyrë jeshilë të errët = 1 kupë</p> <p>Zarzavatet me ngjyrë portokalli = 1/2 filxhani</p> <p>Fasule & bizele = 1/2 kupe</p> <p>Zarzavate me fibra = 1 e 1/2 kupe</p> <p>Zarzavate të tjera = 4 kupa</p> | <p>Hani larmishmëri frutash</p> <p>Kujdes me lëngjet e frutave</p> | <p>Merrni ushqime të pasura me kalcium</p> <p>Kur zgjidhni qumështin, kosin, ose djathin kujdes ti zgjidhni me pak yndyrë,</p> | <p>Zgjidhni mishra me pak dhjamë dhe shpend si pula</p> <p>Ndryshoni llojet e marrjes së proteinave, zgjidhni më shumë peshk, fasule, bizele, arra dhe fara</p> |
| <p>Ruani balancën midis ushqimit dhe aktivitetit fizik</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Duhet të kryeni aktivitete fizike për të paktën 60 minuta çdo ditë, ose pothuajse për ditë.</p> | | | <p>Kufizoni marrjen e yndyrave, sheqernave dhe natriumit (kripës)</p> <p>Marrja e yndyrave duhet të jetë 3 lugë çaji në ditë. Kufizoni yndyrnat e ngurta/shtazore shtesë dhe sheqernat në 165 kalori në ditë.</p> | |
| Llogaritjet bazohen mbi nevojat për 1000 kalori. | | | | |

7.2 Nxitja e zakoneve të shëndetëshme për ushqyerjen.

Ndërsa fëmijët janë të vegjël duhet të mësohen të zhvillojnë zakone të mira të ngrënies, të cilat do të zgjatën gjatë gjithë jetës së tyre. Për këtë duhen këshilluar prindët që të kenë parasysh:

- Të jepen llojshmëri ushqimesh.
- Të plotësohen të gjitha nevojat për drithëra, zarzavate dhe fruta.
- Mbas moshës dy-tre vjeç fëmija nuk ka nevojë për yndyrna të tepërta. Kjo është koha për të filluar për të zëvendësuar qumështin e paskremuar me qumësht me pak yndyre 2-3 për qind, apo produkte të qumështit pa yndyrë.
- Lëngjet e frutave me sheqer duhet të jepen të kufizuara.
- Ka rëndësi të nxiten fëmijët të marrin rregullisht qumështin dhe prodhimet e tij si kosi, djathi, etj.
- Të zgjidhen prodhime me yndyrë të pakët, apo ushqime të përgatitura me pak yndyrë.
- Të arrihet dhe mbahet një peshë e shëndetëshme trupore përmes levizjeve fizike dhe ushqyerjes se shëndetëshme.
- Të kufizohen kripa, sheqeri.

Personeli shëndetësor duhet të këshilloj prindët/kujdestarët e fëmijëve që të:

- Japin fëmijës ushqime të pasura me të gjitha llojet e lëndëve ushqyese.
- Kontrollonjë ëmbëlsirat dhe mënjanonjë ushqimet që nuk kanë asnjë vlerë ushqyese.
- Kërkojnë informacion tek mjeku lidhur me ushqyerjen simbas moshës së fëmijës.
- Fillojnë ushqimet e reja "për të rritur" së bashku me ato që fëmija pëlqen ende.
- Shërbejnë fëmijës ushqimet e reja së bashku me ushqimet që ha gjithë familja.
- Nxisin fëmijën të shijojë një ushqim të ri, por mos ta detyrojnë ta hajë me zor. Nëse fëmija e refuzon, ky ushqim duhet ndërprerë, për tu riprovuar pas disa javësh.
- Të kenë parasysh se fëmijët duhet të vendosin për sasinë që duhet të hanë. Nëse e nxisim fëmijën të hajë "edhe një kafshatë tjetër" mund të nxisin ngrënien e tepërt dhe humbjen e aftësisë për të rregulluar vetë marrjen e ushqimit. Kjo do të ndikonte në dhjamosjen e fëmijëve në të ardhmen. Roli i prindit është të vendosë se çfarë ushqimesh do të hajë fëmija gjatë vakteve të rregullta të ngrënies. Fëmijët nuk duhet të detyrohen të "përpiqen ta hanë" ushqimin nëse ata janë të mërzitur.
- Edhe ushqimet e dhëna në vaktet zemër duhet të jenë shëndetëshme dhe jo ti japim fëmijës disa ushqime me vlerë të pakët ushqyese sa për t'i shuar urinë, për shembull çokollatë, tortë me krem, etj.
- Nëse fëmija nuk ha një vakt të plotë kur është ulur me prindët në tavolinë, mund ti japin më vonë sasi të vogla, nëse i kërkon. Këto mund të jenë: 1 gotë qumësht, 1 pjatë me supë perimesh, gjysmë filxhani me lëng mishi me 50 gr pulë, gjysmë filxhani me gjizë, ose kos, me drithra, 1 fetë bukë me gjalpë e reçel, 1 fetë buke të thekur me djathë, domate dhe një lugë çaji, me vaj.
- Të lejojnë fëmijët t'i prekin ushqimet. Sa më shumë ato dinë rreth ushqimit si për shembull ku rritet, si përgatitet, çfarë përmbajtje, ngjyre ka, etj, aq më shumë do ta pëlqejnë atë.
- Fëmijëve duhet t'iu jepen në një vakt disa mundësi për të zgjedhur, por jo të zgjedhin pa kufi. Për shembull mund të pyetet fëmija "për drekë nesër do karrota, apo lulëlakra" dhe jo "çfarë do të gatuajë mami nesër për drekë"
- Të jenë vetë shembull për fëmijën e tyre, duke ngrënë ushqime të shëndetëshme. Në qoftë se për shembull ata do të hajnë patate të skuqura dhe fëmijës ia japin të ziera, kjo nuk është e këshillueshme.
- Të ulen për të ngrënë drekën, ose darkën si një familje së bashku sa herë që kanë mundësi.

- Fëmija duhet të mësohet të përdori pjatën (jo shumë të madhe), si dhe filxhanët dhe gotat për fëmijë, që e ndihmojnë të ushqehet vetë.
- Të fillojnë ti mësojnë rregullat e sjelljes në tavolinë dhe nxisin bisedën gjatë vakteve të ushqyerjes së familjes.
- Gjatë kohës së ngrënies të mbyllin televizorin, videolojrat, etj.
- Të vendosin një kufi kohe për ngrënien, rreth 20-30 minuta për vaktet e ngrënies dhe 10-12 minuta për vaktet zemër
- Të sigurohen që në rast se fëmija tyre është nën kujdestarinë e ndonjë personi tjetër (në çerdhe, në shtëpi, me gjyshet, kujdestarët, etj) edhe ato të ndjekin rregullat e ushqyerjes së shëndetëshme të fëmijës.

Gjithashtu ka rëndësi që të këshillohen prindët!

- Kurrë mos të përdoret ushqimi si një mjet për ta lavdëruar, apo dënuar fëmijën! Të kujtojnë se fëmijët ndonjëherë e përdorin ushqimin si një mjet për të për të ushtruar kontroll mbi prindët. Veçanërisht gjatë periudhës kur kundërshton çdo gjë, fëmija po i reziston përpjekjes për ta ushqyer. Kur kjo ndodh, mos e detyroni të hajë. Të jeni të sigurt se dhe në kulmin e këtij kundërshtimi, fëmija nuk do të rrijë pa ngrënë.
- Të kuptojnë nëse fëmija kërkon të hajë për të tërhequr vëmendjen e tyre, ose për t'u pajtuar me ata, në rast se e kane qortuar. Të flasin, ose luajnë me të, por mos të përdorin ngrënien si pretekst për tu pajtuar.
- Gjatë kohës së ushqyerjeve ti kushtohet shumë përkëdheli, përqafime dhe vëmendje!
- Kur përgatisin ushqimet, gjithnjë të lajnë duart, frutat, zarzavatet dhe enët, lugët, apo pirunjtë që do të përdorin!
- Ushqimet të ruhen në enë të pastra, të mbuluara, në vende të freskëta dhe në frigorifer!

Kujdes!

- Mbytja është një problem serioz që mund të ndodhë në këtë periudhe kohe, sepse fëmijët në këtë moshë kanë mësuar të kapin dhe gëlltisnin mjaft lloje ushqimesh. Ushqimet që ngjisin, që janë të forta, të vogla, të rrumbullakta dhe të buta, kokoshkat, arrat, kamelet e vogla, çimçakizi, kokrrat e rrushit, manaferrat, karrotat ne copa të gjalla, bizelet etj, duhet të mënjahen. Mishi gjithashtu mund të përbëjë një rrezik për mbytje, prandaj duhet ndarë mirë në copa shumë të vogla dhe duhet zier mirë.
- Fëmijët në këtë moshë janë në rrezik më të madh për pamjaftueshmeri jodike, e cila ndikon në inteligjencën, mbarëvajtjen e e tyre në të ardhmen në shkollë, etj. Prandaj të kujtohen prindët të përdorin në tavolinë **kripën e jodizuar** sepse jodi parandalon çrregullimet në rritje dhe zhvillim të fëmijës veçanërisht zhvillimin mendor që mund të vijnë nga marrja e pamjaftueshme e tij.
- Po kështu fëmijët në këtë moshë rrezikohen nga anemia nga mungesa e hekurit. Duhet siguruar që marrja ditore e qumështit të lopës nuk është e tepruar (kjo sepse qumështi i lopës përmban një lëndë që pengon thithjen e hekurit nga organizmi i fëmijës pra thellon aneminë). Fëmija duhet ushqehet me mish, fruta,

pulë, peshk, etj, dhe dieta e tij duhet të jetë e pasur në vitaminë C, që gjendet në frutat dhe zarzavatet, e cila shton thithjen e hekurit nga zorrët.

- Nëse një rënie e dukshme e oreksit vazhdon për më shumë se një javë, ose ka shenja të tjera sëmundjesh si temperaturë, të vjella, diarre, ose humbje peshe, duhet të drejtohen tek mjeku.

7.3 Ushqyerja e fëmijëve të moshës parashkollore dhe shkollore

Ushqyerja e mirë gjatë viteve të moshës shkollore është mjaft me rëndësi për ta ndihmuar fëmijën të rritet mirë dhe të japi më të mirën nga vetja. Në moshën 3 vjeç fillon periudha e kopështit dhe jeta në kolektiv. Trupi fëmijës ka nevojë për lëndë ushqyese dhe energji për të kryer aktivitetet e përditshme në kopësht, shkollë dhe aktivitetet zbavitëse që zhvillon në këtë moshë.

Për fëmijën e moshës tre vjeç e sipër, kur ka përfunduar dalja e dhëmbëve, nuk është me problem bluajtja. Gjithashtu sistemi i tretjes ka arritur tashmë një pjekuri të plotë. Për pasojë ushqyerja merr karakteristikat perfundimtare të rriturit, duke mbuluar një gamë më të gjërë ushqimesh.

| Tabelë orientuese për ushqyerjen e fëmijëve të moshës 3-6 vjeç | |
|--|---------------|
| Ushqimet | Sasia në gram |
| Mosha | 3-6 vjeç |
| Qumësht/kos | 500 ml |
| Djathra | 25-30 |
| Mishra/peshk | 50-80 |
| Vezë | 2 në javë |
| Gjalp | 5 |
| Vaj ulliri | 20 |
| Bukë | 100-150 |
| Patate | 150 |
| Makarona/oriz | 80 |
| Zarzavate | 200 |
| Fruta | 250 |
| Sheqer/mjalt/marmelat/reçel | 40 |

Edhe për këtë moshë nevoja në kalori ndryshon simbas seksit dhe moshës. Nevojat kalorike në moshat 3-6 vjeç janë 1400-1700 kcal në ditë, ose 80-90 Kcal/ditë për Kg peshë, e ndarë në 4-5 vakte.

Sasia e proteinave të nevojshme për fëmijën në këtë grup moshe mbulon rreth 10 për qind të kalorive ditore të përgjithshme dhe për këtë duhet të ketë një përzierje proteinash me origjinë shtazore dhe bimore në pjesë afërsisht të barabarta. Për të arritur këtë përzierje ideale këshillohet të përdoren çdo ditë

si në drekë ashtu edhe në darkë drithrat (makarona, orizi, buka, qulli) dhe të paktën 4 herë në javë bishtajat (fasule, bizele, barbunga, etj) për të shfrytëzuar vetitë ushqyese të proteinave të këtyre dy lloj ushqimesh të alternuara me njëra tjetrën në mënyrë që të arrijnë së bashku praktikisht vlerën e proteinave shtazore.

Sasia e yndyrnave te rekomanduara nuk duhet të kalojë 30 për qind të kalorive totale, dhe mundësisht, duhet të paksohet në 25 për qind mbi moshën 6 vjeç. Burimi më i mirë i yndyrnave është vaji i ullirit, por edhe vaji i lule diellit ka një përbërje të pranueshme. Ndërsa duhen mënjanuar të gjitha ushqimet e pasura me acide yndyrore të ngopura si mishrat me dhjam, gjalpi, djathrat e yndyrshëm.

Edhe sasia e kolesterolit që kanë ushqimet duhet pasur nën kontroll. Kjo substancë që është e rëndësishme për organizmin, nuk duhet përdorur më shumë se nevojat e tij. Ushqimet më të pasura me kolesterol janë të brëndshmet e bagëtive si truri, mëlçitë, e verdha vezës, mishi i dhjamosur, djathrat dhe gjalpi.

Nga karbohidratet preferohen ato komplekse që gjenden në makarona, oriz, bukë dhe në disa prodhime të tjera të furrës si p.sh keku. Ndërsa duhet të kontrollohen raporti i sheqernave të thjeshta, si sheqeri i tavolinës, mjalti, reçelnat dhe ëmbëlsirat. Përsa i takon fibrave, raporti i duhur sigurohet duke konsumuar bukë të zezë, fruta, zrazavate të zjera dhe të gjalla dhe bishtaja në dy vaktet kryesore, të paktën 4 herë në javë. Duke u mbështetur në këto rekomandime arrihen dhe nevojat për kripra minerale dhe vitamina.

Prindi duhet të këshillohet të mësoj fëmijën për të ngrënë mirë mëngjezin në mënyrë që të përballojë fillimin e ditës me energji të mjaftueshme. Për të shtuar dëshirën e fëmijës kur nuk duan të ulen për të ngrënë në tavolinë në orët e para të mëngjezit, këshillohet të ndryshohet shpesh menyuja dhe mos të kufizohemi vetëm me qumështin me biskota, por mund të propozohen bukë e thekur, kek i gatuar në shtëpi, kornflakes, si dhe fruta të freskëta, reçel dhe kos.

E njejta gjë vlen dhe për zemrën, ku duhen alternuar llojet e ushqimeve por me sasi më të pakët, krahasuar me mëngjezin. Në intervalin e shkollës (për të arritur pesë vaktet e këshilluara) mund të përdoren frutat, keku, kosi, çokollata me qumësht, biskota, pije pa alkol, jo të gazuara.

Gjatë viteve të shkollës fillore dhe nëntëvjeçare fëmijët e moshës 6-12 vjeç fillojnë të mësojnë të zgjedhin vetë llojet e ushqimeve. Prindët dhe kujdestarët luajnë një rol me rëndësi për ti ndihmuar këto fëmijë të zhvillojnë zakone të shëndetëshme të ushqyerjes. Dreka e ngrënë në shkollë shpesh është një motiv për të zbuluar dhe ngrënë shije ushqime të reja që në shtëpi ndoshta janë refuzuar. Kjo sepse fëmija ndikohet nga sjellja e shokëve, reklamat, publiciteti dhe shumë shpesh nga televizori. Në këtë moshë ka shumë rëndësi jo vetëm sasia që ka ngrënë fëmija në shkollë por **ÇFARË** ka ngrënë dhe **SI**.

Në këtë moshë nevojat energjitike janë pothuajse njësoj me dallime të lehta midis meshkujve dhe femrave. Ndarja kalorike ditore duhet të merret si më poshtë

- proteina: 10-15 për qind
- lipidet: 28-30 për qind (17-22 për qind pangopura, 8-10 për qind të ngopura)
- karbohidrate: 55-60 për qind (10-15 për qind si monosakaride)

Gjithashtu ndarja energjitike simbas vakteve duhet të jetë

Mëngjesi 15 për qind

Paradite 5 për qind

Dreka 40 për qind

Zemra mbasdite 10 për qind

Darka 30 për qind

Ndarja e nevojave energjitike ditore kcal/ditë e shprehur në ndarjen e vakteve kryesore për moshat parashkollore dhe shkollore:

| 3-6 vjeç | Energjia (kcal) min-maks |
|---------------|--------------------------|
| Mëngjezi 15% | 188 - 274 |
| Zemra 5% | 62 - 91 |
| Dreka 40% | 501 - 732 |
| Pasditja 10% | 125 - 183 |
| Darka 30% | 375 - 550 |
| TOTALI | 1252 - 1829 |

| 6-11 vjeç | Energjia (kcal) min-maks |
|---------------|--------------------------|
| Mëngjezi 15% | 235 - 341 |
| Zemra 5% | 78 - 114 |
| Dreka 40% | 626 - 910 |
| Pasditja 10% | 156 - 228 |
| Darka 30% | 469 - 682 |
| TOTALI | 1565 - 2275 |

| 11-15 vjeç | Energjia(kcal) min-maks |
|---------------|-------------------------|
| Mëngjezi 15% | 298 - 357 |
| Zemra 5% | 99 - 119 |
| Dreka 40% | 794 - 952 |
| Pasditja 10% | 198 - 238 |
| Darka 30% | 595 - 714 |
| TOTALI | 1984 - 2380 |

Ushqyerja në vaktin e mëngjezit ka përsëri shumë rëndësi në këtë grup moshë. Ajo ndihmon trupin dhe trurin e fëmijës për të patur energjinë që ka nevojë për tu përqëndruar në klasë, të bëjë detyrat shkollore dhe marrë pjesë në aktivitetet fizike. Gjithashtu është demonstruar se mungesa e marrjes së këtij vakti përveç se mund të shkaktoj hipoglicemi sekondare, lidhet me shtimin e incidencës së obezitetit. Marrja e rregullt e vaktit

të mëngjezit ndihmon në plotësimin e nevojave ditore për nutrient me rëndësi si kalciumi dhe hekuri.

Në këtë moshë ka rëndësi ti kushtohet vëmendje shtimit të peshës që duhet të eliminohet qoftë me dieta të shëndetëshme dhe të kontrolluara të bazuara mbi një zgjedhje të kujdesëshme të ushqimeve dhe nëpërmjet një ushtrimi fizik të përshtatshëm për moshën.

Si të programohen vaktet e ushqyerjes.

Disa propozime mund të jenë:

PJATAT E PARA

- Çdo ditë në drekë dhe në darkë të alternohen disa pjata me ushqim të thatë me pjata me ushqime të lëngëshme

PJATAT E DYTA

- Mishrat pa dhjam, pula, 4-5 herë në javë
- Peshk, 3-4 herë në javë
- Legume/bishtajore, 2 herë në javë

- Vezë, 2 herë në javë
- Zarzavate përditë në drekë dhe në darkë (të gjalla dhe të gatuar)
- Frutat përditë, gjithnjë të stinës, mundësisht të jepen në vaktet zemër dhe mbasdite

Kush janë gabimet kryesore në ushqyerjen e fëmijëve të moshës shkollore?

1. Marrja e kalorive më tepër se sa harxhimi total i nevojave energjike ditore
2. Nuk hahet mëngjez, ose mëngjezi hahet jo i plotë
3. Ndarja e gabuar kalorike në ditë, me mangësi në mëngjes dhe tepriçë në darkë
4. Ngrënia e ushqimeve shumë të pasura në energji dhe me vlerë të pakët ushqyese si ushqime që merren në vaktet zemër paradite, ose mbasdite
5. Marrja e tepërt e proteinave, yndyrnave me origjinë shtazore (djathi, mishi), i karbohidrateve me përmbajtje të lartë sheqeri (patate, lëngje frutash, të kripura)
6. Marrje e pakët e fibrave e proteinave, dhe atyre bimore bimore (fruta e zarzavate, drithra integrale, legume), peshk
7. Zakonet e ngrënies së shpeshtë të fast-foodeve edhe jashtë vakteve të rregullta të ngrënies që kanë përmbajtje të lartë energjie, yndyrnash të ngopura, kripë, sheqerna, por pak fibra dhe vitamina e minerale.
8. Zakonet e ngrënies së ushqimeve përpara TV, nuk kontrollojnë dot sasinë që hajnë, shtohet mundësia për mbipeshë.
9. Stili jetës sedentar, përfshirë edhe ajo e prindërve paksojnë mundësinë që fëmijët të praktikojnë vazhdimisht aktivitet fizik (sportiv dhe krijues) dhe mbi të gjitha qëndrimin në ajër të pastër.

Porcionet e ushqimeve simbas moshës

| Ushqimet, Karbohidrate Shembulli një porcioni | Moshë dhe sasia në gram e porcionit | |
|---|-------------------------------------|-------------------------|
| | MOSHA | 3-6 vjeç |
| Orizi | 65-80 (peshë e gatuar) | 80-120(peshë e gatuar) |
| Patate | | |
| Pure, të zjera, furre, etj | 80-95 | 84-98 |
| Patate në furrë | 100-120 | 112-170 |
| Patate të skuqura, pjekura, patatina dhe lloje të tjera të gatuar në skuqje me yndyrë | 70-80 | 70-84 |
| Buka dhe drithrat | | |
| Buka e zakonshme, panine, Bageta | 40-60 | 56-70 |
| Pica | 60-80 | 84-98 |
| Biskota | 40-60 | 42-63 |
| Makarona | 75-95 (të gatuar) | 100-180 (të gatuar) |

| Ushqimet Fruta dhe zarzavate Shembulli një porcioni | Mosha sasia në gram e porcionit | |
|---|---------------------------------|---------------------|
| | Mosha | 3-6 vjeç |
| Zarzavate | | |
| Bizele, fasule, karrota, lulelakra, brokoli | 35-50 | 56-70 |
| Lakra, spinaqi dhe zarzavate te tjera me gjethe jeshile | 40-50 | 42-56 |
| Fasule të gatuar, domate , domate në conserva | 60-80 | 70-84 |
| Sallata | 25-35 | 28-42 |
| Sallata me zarzavate | 40-50 | 42-56 |
| Supe me zarzavate | 150-170 (1 pjatë) | 200-300 |
| Fruta | | |
| Mollë, dardha, banane | 50-100 (1/2-1 frut) | 50-100 (1/2-1 frut) |
| Agrume | 50-100 (1/2-1 frut) | 100-200 (1 frut) |
| Kumbulla, manaferra | 50-70 (½-1 pjate) | 56-70 |
| Frut i gatuar: mollë, rrush | 50-100 ((1/2-1 frut) | 56-100 (1/2-1 frut) |
| Sallatë frutash | 40-70 | 40-70 |
| Fruta ne konservë me lëng | 55-65 | 70-115 |
| Lëngje frutash | 100 ml | 100 ml |
| Fruta të thata | 15-20 (1/2-1 luge gjelle) | 28-42 |

7.4 Aktivitete që mund të kryhen së bashku me fëmijët e vegjël për të nxitur ushqyerjen e shëndetëshme


Prindët duhet të këshillohen të nxisin fëmijën e tyre nëpërmjet aktiviteteve të ndryshme që të formojnë zakone për ushqyerjen e shëndetëshme. Planifikimi këtyre aktiviteteve, i ndihmon fëmijët e vegjël të mësojnë duke u mbështetur mbi njohuritë dhe eksperiencat e kaluara.


Kërkimet kanë treguar se fëmijët ndën pesë vjeç mund të kuptojnë mirë një informacion shumë të detajuar rreth ushqimeve të shëndetëshme, në qoftëse bazohet mbi njohuritë dhe zhvillimin që ka në atë moshë. Personeli shëndetësor që merret me ndjekjen e mirërritjes së fëmijës mund ti këshilloj prindët të kryejnë disa nga aktivitetet e mëposhtme.


Lojra





Albumi: prindët ndihmojnë fëmijët të presin nga revista, gazeta, etj, figura të ushqimeve të shëndetëshme dhe i ngjisin në një fletë, duke formuar kështu një album me figura. Më tej diskutojnë rreth ushqimit në figurë.

 **Përshtatja:** prindi i kërkon fëmijëve të presin figura ushqimesh dhe t'i ngjisin në një fletë duke përshtatur ushqimet që i përkasin të njëjtit grup ushqimor, p.sh të gjitha frutat, si mollët, dardhët, vendosen bashkë.

 **Kujtesa:** në një tabaka vendosin disa ushqime dhe i kërkojnë fëmijëve të mbajnë mend emrat e tyre. Mbas dy minutave mbulojnë tabakanë dhe u thonë fëmijëve të kujtojnë ushqimet që panë më parë.

 **Ndarja:** Prindët mbledhin pako boshe të prodhimeve ushqimore, figura nga ushqimet e përditëshme dhe ju kërkojnë fëmijëve që t'i ndajnë në: ushqime që i pëlqen t'i hajjë tani dhe ato që ju pëlqen t'i shtyjnë për më vonë. Më tej diskutojnë me to për zgjedhjet që bënë.

 **Dita tematike:** është një ide shumë e mirë që një herë në javë të organizojnë në shtëpi ditë tematike. Ato mund të marrin një lloj ushqimi që kanë gatuar, ose zgjedhin një ngjyrë dhe organizojnë si temën e ditës aktivitete për të mësuar rreth ushqimit e ushqyerjes. Për shembull: molla, buka, ngjyrat e ylberit, qumështi, dyqani, zarzavatet, etj_

 **Gatimi me fëmijët:** Fëmijët e vegjël shpesh duan të marrin pjesë bashkë me nënën në gatimin e ushqimeve të familjes. Prindët duhen rekomanduar të përfshijnë fëmijët në përgatitjen e ushqimeve, duke e bërë këtë zbatimë dhe do të forcojnë zhvillimin e fëmijës duke i ofruar:

- Mundësinë të fillojnë të jenë të përgjegjshëm për zakonet e tyre të ushqyerjes.
- Ndjenjën e mrekullueshme të arritjes së diçkaje, suksesit, fitores.
- Gjithashtu edhe duke i nxitur ato të përpiqën të hajjë ushqime që më parë i kanë refuzuar.

Përgatitja dhe gatimi i ushqimit përfshin të gjitha llojet e aftësive të fëmijës, psikike, sociale dhe fizike:

Aftësitë sociale: dëgjimi, shkëmbimi, respektimi i radhës për njeri tjetrin, pavarësia, vet përgjegjësia.

Aftësitë fizike janë të lidhura me moshën

- 2 vjeç- kruarja, fërkimi, shqyerja, coptimi
- 3 vjeç -përzjerja, derdhja, ndarja, tundja, shpërndarja,
- 4 vjeç- fërkimi, larja, prerja, qërimi, mbështjellja, shtypja, bluarja.

Gatimi së bashku me fëmijët nuk është diçka që bëhet në moment. Ai kërkon një planifikim të vogël. Prandaj prindi duhet të nxitet të mendojë më parë parë rreth recetave, duke filluar me gjëra të thjeshta si me një vezë të rrahur, të fërguar, apo me diçka që nuk ka nevojë të gatuhet, si për shëmbull një sallatë frutash.

 **Kujdes!**

Siguria. Ngrohja, prerja, grirja e ushqimeve duhet të vëzhgohet me kujdes nga të rriturit. Por prindët duhet ti lejojnë fëmijët të bëjnë vetë aq sa munden, tu japin shumë kohë për të përgatitur diçka.

Higjiena. Ka shumë rëndësi që të rriturit të japin një shembull, apo model kur përgatisin ushqimin dhe gjithashtu një higjienë të mirë. Të sigurohen që fëmijët të lajnë duart e tyre si duhet (me sapun) dhe t'i fshijnë mirë përpara se të fillojnë përgatitjen e ushqimit.

Këshillat për prindët për Zakonet e Sjelljes së Shëndetëshme

Personeli shëndetësor mund tu japi prindërve disa rregulla të sjelljes për të krijuar zakonet e shëndetëshme të ushqyerjes

1. Bëni që çdo kafshatë të ketë vlerë

Gjithçka që ha fëmija duhet të jetë e ushqyeshme. Ky rregull fillon që kur fëmija është në barkun e nënës, me tej kur e ushqeni me gji dhe kur ai ha ushqimet e familjes dhe ushqehet vetë.

Fëmijët mund të jenë nazeli dhe me oreks të lëkundshëm, kështu sigurohuni që gjithçka që ato ushqehen është me të vërtetë e mirë për to. Lerini mënjane ushqimet që janë pa vlera ushqimore si karamelat, pastat, çokollatat, patatinat, etj.

"Po dëshira dhe kënaqësia e fëmijës?" do të pyesni ju. Në stomakun e vogëlushit ka shumë pak vend për të mbajtur ushqime, prandaj mendoni me kujdes kur e mbushni atë. Shpesh më shumë kënaqen prindërit që shikojnë fëmijët të hidhen përpjetë nga gëzimi për një çokollatë, se sa vetë fëmijët. Fëmija juaj mund të gëzohet dhe kënaqet edhe me shumë mënyra dhe vende të tjera dhe jo duke i dhënë ushqime të kota.

2. Fshijeni fjalën "ëmbëlsirë" nga fjalori i ushqimeve dhe përdorni me kujdes fjalën "gostitje"

Jepini fëmijës ëmbëlsira të shëndetëshme, kështu gjëra të vogla të ëmbla si frutat dhe kosi mund të bëhen pjesë e një vakti ushqimi dhe jo si shpërblim në fund të ngrënies për fëmijën që e mbaroi të gjithë pjatën që ka përpara. Përsëri është prindi që kënaqet kur i jep një "tortë", ose "e gostis fëmijën me akullore", se sa fëmija dy-tre vjeç që nuk do të shqetësohet aq shumë në se nuk do të hajë një akullore.

3. Jini këmbëngulës, por jo me luftë

Një fëmije mund t'i duhet pak kohë sa të pëlqejë një ushqim të ri. Filloni ushqimin e ri me qetësi dhe ëmbëlsi dhe prisni deri sa fëmija ta provojë vetë. Mos kërkoni me çdo kusht që ato të provojnë diçka që nuk duan dhe asnjëherë mos i detyroni ta mbarojnë deri në fund pjatën e tyre.

Koha e ngrënies nuk duhet të jetë kohë lufte. Ato do të hanë në se kanë nevojë për të ngrënë. Në se gjatë ngrënies ju do të filloni një betejë me fëmijën tuaj, të cilën nuk do ta fitoni asnjëherë, rrezikoni të ardhmen e fëmijës. Çështja është ta mësojmë të ushqehet në mënyrë të shëndetëshme. Prandaj zhvillimi i zakoneve të shëndetëshme të ngrënies është kaq i rëndësishëm.

4. Thyeni rregullat që na kanë mësuar prindërit tanë

Shumë nga ne mbajnë mend kohën e vegjëlisë, kur nëna na hidhte ushqimin në pjatën e mbushur plot dhe prishte që ta hanim me çdo kusht deri në lugën e fundit. Dhe nuk

mund të kundërshtojë, sepse shpejt ne kuptonim se në se nuk do të hanim atë që po na servirej do të mbeteshim të uritur dhe do të dënoheshim, nuk do të na linin të luanim me vonë, apo do të shkonim për të fjetur herët në shtrat. Pra kështu ne fëmijët në darkë rrinim të ulur vetëm në tavolinë deri sa mbaronim pjatën me bizele, e mësonim të hanim pa bërë as më të voglin kundërshtim.

Tani në e dimë sa shkatërrimtare mund të jetë kjo. Shumë çrregullime të ngrënies tek të rriturit fillojnë që në fëmijëri dhe shumë persona që vuajnë nga këto probleme mund të mbajnë mend këto çaste në tavolinën e ngrënies, kur ishin fëmijë.

Të respektosh faktin që humori dhe shijet e fëmijës tuaj mund të jenë të ndryshme nga ato tuajat, të burrit, të kushëririt, etj, do të thotë të mësohesh të thyesh rregullat e rrepta dhe tradicionale të “ushqyerjes së familjes”.

Lëni fëmijën tuaj të hajë një ushqim të shëndetshëm që i pëlqen, ndërsa pjesa tjetër e familjes tuaj po hanë mishin me qepë që sigurisht ju e keni gatuar shumë mirë. Për aq kohë sa ushqimi që ai pëlqen është i shëndetshëm, lëni fëmijën të zgjedhë ushqimet e tij dhe mos krijoni problemet që na krijojnë prindërit tanë. Kjo do të forcojë me shumë respektin për ushqyerjen e shëndetëshme.

5. Çdo njeri ka nevojë të hajë mëngjes

Mëngjesi është vakti i ngrënies më i rëndësishëm i ditës për të gjithë, pra edhe për fëmijët. Mosngrënia e mëngjezit mund të ndikojë në gjallërinë e tyre për gjatë gjithë ditës dhe krijon një spirale pa fund, fëmija është shumë i lodhur që të hajë, shumë i uritur që të pushojë në drekë, e kështu më tej.

A do të donit ju të kishit një fëmijë të uritur dhe të lodhur në krahët tuaj? Shumë studime si dhe vetë prindërit kanë vënë re faktin se një mëngjes i ushqyeshëm e ndihmon me mirë funksionimin e trurit tek një fëmijë. Shumë shenja që flasin për dyvjeçarin, trevjeçarin “e tmerrshëm” lidhen edhe me urinë. Mëngjesi duhet të përmbajë proteinat e duhura për energjinë, që parandalon këputjen e fëmijës në mesditë. Parandalimi është kyç, sepse një fëmijë i stërlodhur nuk do të hajë dhe ju nuk do ta arrini ta ushqeni.

6. Mësoni nga fëmija juaj

Fëmijët tanë dinë me shumë se sa besojmë ne. Disa fëmijë janë shumë të mirë sepse i tregojnë prindërve të tyre se çfarë duan të hanë dhe sa shumë duan të hanë. Lëni fëmijët të mësohen si të dëgjojnë shenjat e trupit të tyre. Fëmijët asnjëherë nuk duan të përshtaten me rregullat e një personi tjetër. Mësohuni here pas here të ndiqni rregullat e fëmijës tuaj ... dhe ato mund t`ju habisin ju me tej me sjelljen e tyre.

Disa probleme të zakonshme gjatë ushqyerjes së fëmijës gjatë këtyre viteve

• Nuk është i uritur në kohën e vakteve të ngrënies

Në se fëmijët kanë ngrënë ushqime të shëndetëshme gjatë kohës se vaktëve zemër (ndërmjet tre vakteve të ushqyerjes, mëngjes, drekë, darkë) dhe nuk kanë uri gjatë vakteve të rregullta të ngrënies jo gjithnjë ky është një problem. Kur fëmija në vazhdimësi nuk ushqehet gjatë vakteve të ngrënies, duhet të shikohen oraret e dhënies së këtyre vakteve së bashku me orarin e dhënies së ushqimeve zemër. Fëmijët nuk kanë gjithnjë uri ashtu siç kanë të rriturit.

• Është rrëmujaxhi kur ushqehet

Në këto moshë fëmijët po përpiqen të mësojnë vetë mjeshtërinë e ushqyerjes dhe kështu mund të jenë rrëmujaxhi kur ushqehen. Deri kur ato nuk "luajnë" me ushqimin, dhe nuk hajnë asgjë, duhet ta mbështesim eksplorimin e ushqimit nga fëmija, pra ngrënia me duar dhe rrëmuja është e shëndetëshme.

• Ushqehet njësoj përditë

Fëmijët në këtë moshë mund të dëshirojnë të eksplorojnë aftësitë e tyre për të zgjedhur duke refuzuar disa ushqime edhe ato të cilat kanë qenë të pëlqyera më parë. Pra fëmija dëshiron të hajë të njëjtat ushqime në mëngjez, drekë dhe darkë. Një zgjedhje e mirë për të kapërcyer këtë pengesë do të ishte të fusni në dietën e tij 3-4 herë në javë vetëm një pjatë që ai pëlqen. Kështu në drekë një pjatë e tillë mund të ishte makarona me mish të grirë që fëmija i pëlqen shumë. Në darkë mund ti jepet një pjatë me supë dhe zrazavate, të cilat i pëlqen më pak.

Racionet* e këshilluara simbas moshave për një vakt

| USHQIMI | 4-6 VJEÇ | 7-9 VJEÇ | 10-12 VJEÇ | 13-15 VJEÇ | 17 VJEÇ | 18-29 VJEÇ |
|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|------------|---------------|
| Makarona | 40-50 | 60 | 60-70 | 70-80 | 100 | 80-90 |
| Oriz integral | 40-50 | 60 | 60-70 | 70-80 | 80 | 80-90 |
| Buka | 30-40 | 50 | 60 | 60-80 | 80 | 60-80 |
| Mishi | 80 | 60 | 60 | 70-80 | 90-100 | 80 |
| Peshku | 70 | 70-80 | 70-80 | 80-100 | 100-120 | 80-100 |
| Bishtajore të freskëta | 50 | 50-60 | 50-60 | 50-80 | 100 | 50-80 |
| Bishtajore të thata | 30 | 30 | 30 | 40 | 60 | 40 |
| Djathi | 40 | 50 | 50 | 60 | 100 | 60 |
| Zarzavate të gatuar | 100 | 150 | 200 | 200 | 250 | 200 |
| Zarzavate të gjalla | 100 | 150 | 200 | 200 | 350 | 200 |
| Sallata | 50 | 70 | 70 | 80 | 100 | 80 |
| Çereale për mëngjez | 20 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| Qumështi | 250 | | | | | |

*të shprehura në gram për një ushqim të gjallë

Patate (si kontorno) nga 100 gram deri në maksimum 200 gram.

Sasia totale për vakt e vajit të ullirit ekstra të virgjër është 15–20g (3-4 lugë çaji)

Vlerësimi i gjëndjes nutricionalë tek fëmija

Punonjësit e qëndrës shëndetësore duhet të kenë njohuri dhe aftësi për të vlerësuar gjëndjen nutricionalë të fëmijës, si pjesë rutinë të ndjekjes që ato bëjnë të rritjes dhe zhvillimit. Mënyra më e mirë për ndjekjen e ushqyerjes së fëmijës është kontrolli i rritjes dhe zhvillimit të tij me intervale të rregullta.

ANAMNEZA, EKZAMINIMI OBJEKTIV, ANALIZAT KLINIKE; ndihmojnë për vlerësimin e gjëndjes nutricionalë tek **FËMIJËT**. Për këtë arsye ato duhen bërë rregullisht tek fëmija sidomos gjatë pesë viteve të para të jetës.

ANAMNEZA

Në përcaktimin e gjëndjes nutricionalë të fëmijës një rëndësi ka marrja e hollësishme e anamnezës mbi mënyrën e ushqyerjes së fëmijës dhe të nënës.

Metodat e marrjes së anamnezës për vlerësimin e gjëndjes nutricionalë mund të jenë të ndryshme, më poshtë janë përmbledhur disa metoda të thjeshta, duke dhënë dhe përparësitë dhe kufizimet e tyre

1. Metoda Retrospektive

a. **Vlerësimi i 24 orëve** (Gjatë kësaj periudhe kohe vlerësohen ushqimet që ka marrë fëmija, pra pyetet prindi mbi ushqimet dhe sasinë që ka marrë fëmija gjatë 24 orëve të fundit, psh për të vlerësuar ushqyerjen ekskluzive me gji në se fëmija ka marrë ujë, apo lëngje të tjera gjatë 24 orëve së bashku me qumështin e gjirit)

Përparësitë e saj janë: është metodë e shpejtë, e lirë, e mirë për vlerësime në grup.

Kufizimet: nuk tregon gjithshka, mbështetet në kujtesën dhe aftësitë e individit për të vlerësuar sasinë

b. **Vlerësimi i ushqyerjes së zakonëshme, ditore** (shikohet se çfarë ushqimesh ka marrë fëmija në një ditë të zakonshme, psh. sa herë ka marrë qumësht, mish, vezë, etj)

Përparësitë: nxirren më shumë tregues, e shpejtë, e lirë

Kufizimet: më pak e saktë, subjektive

c. **Frekuenca e ushqyerjes** (p.sh.kur jemi të interesuar për marrjen e kalciomit-pyesim sa shpesh janë konsumuar prodhimet ditore të cilat janë burimi kryesor për kalciumin)

Përparësitë; e shpejtë, reflekton ushqyerjen e zakonëshme

Kufizimet: Jo sasiore, mbështetet në kujtesën

2. Metoda Prospektive

a. **Regjistrimi i ushqimeve të marra** (ditari) zakonisht 3 deri në 7 ditë.

Përparësitë: Nuk mbështetet në kujtesën, mund të tregojë ushqyerjen e zakonshme

Kufizimet: Kërkon një bashkëpunim të mirë dhe një nënë/kujdestar të kujdesëshëm

b. **Vëzhgimi** (personeli shëndetësor shikon direkt ushqyerjen në shtëpinë e fëmijës)

Përparësitë: Shumë e kujdesëshme dhe objektive

Kufizimet: Shumë e shtrenjtë dhe humbje kohe

EKZAMINIMI OBJEKTIV

Gjithashtu në përcaktimin e gjëndjes nutricionalë të fëmijës një rëndësi ka ekzaminimi objektiv i kujdesëshëm. Për këtë duhet të përqëndrohemi në:

- dietën dhe anamnezën mjeksore
- ekzaminimin fizik

- mbiushqyerjen, apo nënushqyerjen të lidhura me marrjen e proteinave-kalorive
- mungesa specifike të nutrienteve, vitaminave, mineraleve, ose marrja e tepërt e tyre
- prania e kushteve që mund të ndikojnë, sigurimin dhe përdorimin e ushqimit nga fëmija, kujdestari fëmijës, familja, etj

MATJET ANTROPOMETRIKE

Antropometria dhe plotësimi i kurbave të rritjes janë tregues të rëndësishëm të vlerësimit të nutricionit tek fëmijët, sidomos deri në moshën 5 vjeç. Matjet antropometrike kryesore të cilat duhen kryer rregullisht nga personeli shëndetësor janë:

gjatësia (cm)-----
pesha (kg)-----
cirkumferenca e kokës--

Mbi bazën e këtyre matjeve plotësohen kurbat e rritjes

ANALIZAT KLINIKE, janë një ndihmë për të përcaktuar më saktë llojin e pamjaftueshmërisë ushqimore. Disa analiza kryesore që rekomandohen të kryhen janë:

Gjaku komplet (hemoglobina, hematokriti, eritrocitet, leukocitet, limfocitet)
Proteinograma
Ferritinemia + Proteina Cr
TSH- Thyroid Stimulating Hormon
Kreatinina në urinë
Azotemia
Elektrolitët ne serum
Provat e heparit

Disa analiza kryesore që mund të tregojnë për defiçitet nga nutrientët

| ANALIZA | DEFIÇITI |
|----------------------------------|------------------------------------|
| Indeksi i hemoglobbinës+ eritoc. | Hekuri, folate, vitaminaB12, bakri |
| Ferritinemia + CR Proteina | Hekuri |
| Limfocitet | Proteina, kalori |
| Albumina | Proteina |
| Kalciumi, fosfori | Vitamina D |
| Koha e protrombines | Vitamina K |
| Tiroksina | Jodi |
| Radiografia e kockave | jodi, Vitamina D, C, Bakri |
| Fosfataza alkaline | Zinku |
| Ceruloplazmina | Bakri |

Disa shënjat klinike që mund të lidhen me defiçitin e nutrientëve

| SISTEMI | SHENJAT | DEFIÇITI |
|--|--|---|
| Pamja e përgjithshme Lëkura, flokët | Peshë me vogël në krahasim me gjatësinë | KALORIVE |
| | Zbehtësi | ANEMI (Hekuri, Vitamin B12, Vitamin E, bakri) |
| | Edemë | PROTEINA, TIAMINA |
| | Seborre nazolabiale | KALORI, PROTEINA |
| | Dermatit fotosensibël | NIACINË |
| | Akrodermatite | ZINKU |
| | Hiperkeratoz folikulare (e ngjashme me letrën smerile) | VITAMINA A |
| | Depigemntim i lëkurës | KALORI, PROTEINA |
| | Dermatite skrotale, vulvite | RIBOFLAVINA (Vit. B2) |
| | Alopeci | ZINKU |
| | Flokë të depigmentuar | PROTEINA |
| Indi subcutan | I paksuar | KALORI |
| Sytë | Adaptim në ërrësire | VITAMINA A, E, ZINKU |
| | Mosdallimi i disa ngjyrave | VITAMINA A |
| | Njollat Biot, xeroftalmi, keratomalaci | VITAMINA A |
| | Zbehtësi, konjuktivale | ANEMI NGA USHQIMET |
| Fytyra, goja, qafa | Stomatit angular | RIBOFLAVINA, HEKURI |
| | Keiloza | VITAMINA B6, NIACINA, RIBOFLAVINA |
| | Gjakosje e gingivave | FLAVIN, VITAMIN C |
| | Gjuhë e sheshtë | HEKURI |
| | Gjuha e kuqe (glosite) | VITAMINA B6, B12, NIACINA, RIBOFLAVINA, FOLATET |
| | Edeme e gjëndrave parotis | PROTEINA |
| | Karies | FLUORI |
| Gusha | JODI | |
| Kardiovaskular | Insuficiencia kardiovaskulare | TIAMINA, SELENIUMI |
| Skeleti | Kartilago kostale "si tespije" | VITAMINA D, KALCIUMI |
| | Hemoragji sub-periostale | VITAMINA C, BAKRI |
| | Protuberanca kraniale | VITAMINA D |
| | Fontanela të medha dhe të hapura | VITAMINA D |
| | Kraniotabes | VITAMINA D |
| | Fragilitet kockor | VITAMINA C |
| | Thonjtë si spatula (koilonikia) | HEKURI |
| Nervor | Neuropati neurosensore | TIAMINA, VITAMINA E, B6, B2 |
| | Ataksi, mungesa e reflekseve | VITAMINA E |
| | Oftalmoplegji | VITAMINA E, TIAMINA |
| | Tetania | Vitamina D, KALCIUMI, MAGNEZIUMI |
| | Prapambetje në rritje dhe zhvillim mendor | JODI |

