

Praktika të shëndetshme dhe të gabuara të ushqyerjes së shëndetshme të ndeshura mes fëmijëve të moshës shkollore në Shqipëri:

Praktika të shëndetshme



Ha rregullisht të gjitha vaktet me larmi të madhe ushqimesh.



Ha fruta, por thuaji jo lëngut të frutave!

Frutat janë të shëndetshme dhe përmbajnë vitamina që janë të mira për ty, por lëngjet e frutave (ato që blihen në dyqane) kanë shumë sheqer të panevojshëm dhe jo të shëndetshëm.



Kufizo ushqimet e shpejta dhe ato me përmbajtje të larta në sheqer, kripë dhe yndyrë të ngopura: si hamburger, ëmbëlsira, biskota, pijet e ëmbla dhe energjike etj.

Praktika të gabuara



Mos konsumimi i vaktit të mëngjesit dhe ngrënia e vetëm disa ushqimeve.



Mos konsumimi i duhur i frutave dhe perimeve.



Përdorimi i shpeshtë të ushqimeve "Fast Food", të pijeve me gaz apo të ëmbëlsuara artificialisht.



Mungesë angazhimi në aktivitete sportive.

Shëndeti juaj është i rëndësishëm dhe ndikohet nga ushqimi që konsumoni

1

Ha çdo ditë 5 racione frutash dhe perimesh

Një rrregull i artë për të ngrënë shëndetshëm: gjysma e ushqimit tonë ditor duhet të jetë me fruta dhe perime. Hani shumëllojshmëri ushqimesh, që merrni të gjitha vitaminat dhe mineralet e nevojshme.

2

Ha mëngjes

Gjej gjithnjë kohën për të ngrënë mëngjes. Kështu do të kesh energjinë e nevojshme për të filluar ditën. Ha gjithashtu 3 vakte të plota, si dhe 2-3 mesvakte të shëndetshme gjatë ditës.

3

Pi sa më shumë UJË

Duhet të pini 6-8 GOTA UJË gjatë ditës. Në ditë të nxehta, si dhe kur merreni me aktivitet fizik, duhet të pini më shumë ujë.

Mos pi duhan dhe alkool

Duhanpirja dhe alkooli shkaktojnë kancer, probleme me zemrën, mushkëritë, mëlçinë etj. Ato mund të shkurtojnë jetën me 10 vite.
Shkurt: Jo Duhanit dhe Alkoolit!



USHQYERJA E SHËNDETSHME



KËSHILLA PËR FËMIJËT

Një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:

 Save the Children

Drithëra

Bukë: 1 fetë

Oriz, makarona, patate: ½ filxhan

Drithëra si tërshërë, kuinoa, elb: ½ filxhan

Petë byreku, pite, kulaç: 30gr

Trahana: 1 lugë të madhe

Perime

Të gatuar ose pure: ½ filxhan

Të pagatuar: ½ - 1 filxhan

Fruta

Të plota: banane, mollë, pjeshkë: 1 - 2 të vogla

Komposto, pure: 8 lugë të mëdha

Lëng: jo më shumë se 150ml

Qumësht & nënprodukte

Qumësht, kos: 1 kupë

Djathë: 45gr

Mish, peshk, shpend, vezë

Mish, pule, peshk: 30- 60gr

Vezë: 1 - 2

Gjalpë kikiriku ose bajamesh: 2 lugë të mëdha

Fasule të gatuar: 1 filxhan (thjerrëza, fasule, qiqa).

Fëmijët që të rriten më të shëndetshëm kanë nevojë për:



Kalcium

ndërton kocka dhe dhëmbë të fortë

Hekur

ndihmon në rritje



Vitaminë D

ndihmon në shëndetin e kockave

Kalium

ndihmon në mbajtjen e presionit të gjakut të ulur



Fibra

ndihmojnë në tretjen e ushqimit dhe të të ndiheni më mirë

Proteina

ndihmojnë që të rriteni të fortë



Zgjidhni ushqim të shëndetshëm!

Lëndët ushqyese janë shumë të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, parandalimin e sëmundjeve dhe një shëndet të mirë gjatë jetës.

Vitaminat

Vitaminat janë jetike, ndihmojnë në parandalimin e shumë sëmundjeve dhe për të pasur një jetë të shëndetshme. Frutat dhe perimet janë burimi më i mirë i vitaminave.



Mineralet

Mineralet ndihmojnë në funksionimin e organeve të ndryshme.



Uji

Uji është jetik! Pa ujë nuk ka jetë!



Proteinat

Çdo qelizë në trup ka nevojë për proteina për funksionimin si duhet. Konsumoni vezë, bizele, fasule, fruta deti dhe peshk, mish të bardhë dhe mish shpendë, fruta të thata.



Karbohidratet

Karbohidratet janë burimi kryesor i energjisë. Buka, drithërat, orizi, makaronat janë të pasura me karbohidrate.



Yndyrnat

Trupi ka nevojë për një sasi të caktuar yndyrnash të shëndetshme. Burimet më të pasura janë: vaji i ullirit, frutat e thata, e verdha vezës, avokado, djathi kaçkavall, salmoni, etj.

