

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 dyqan) kanë shumë sheqer të dëmshëm.



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

Praktika të gabuara



Mos konsumimi i mëngjesit.



Mos konsumimi i duhur i frutave dhe perimeve.



Konsumi i shpeshtë i "Fast Food"-ve.



Konsumi i pijeve me gaz.



Konsumi i shpeshtë i ëmbelsirave.



Mungesë angazhimi në aktivitete sportive.



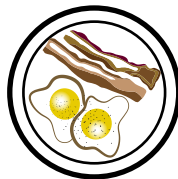
Ngrënia shpesh e të njëjtave ushqime.

Shëndeti juaj është i rëndësishëm dhe ndikohet nga ushqimi që konsumoni

1

Ha çdo ditë 5 racione frutash dhe perimesh

Hani shumëllojshmëri ushqimesh. Gjysma e ushqimit tonë ditor duhet të jetë me fruta dhe perime.



2

Ha gjithmonë mëngjes

Mëngjesi të jep energjinë e nevojshme për të filluar ditën. Ha 3 vakte të plota, si dhe 2-3 mesvakte të shëndetshme gjatë ditës.

3

Pi sa më shumë UJË

Duhet të pini të paktën 6-8 GOTA UJË në ditë. Nëse është vapë dhe merreni me aktivitete fizik, duhet të pini më shumë ujë.



4

Mos pi duhan dhe alkool

Duhani 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

Sasia e ushqimit ditor për fëmijët

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 dhe nënprodukte

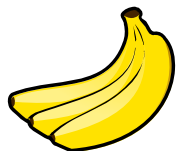
Qumësht, kos: 1 kupë
Djathë: 45gr

Mish, peshk, shpendë, vezë

Mish, pule, peshk: 30- 60gr
Vezë: 1 - 2
Gjalp kikiriku ose bajamesh: 2 lugë të mëdha
Bishtajore: 1 filxhan (thjerrëza, fasule, qiqa).

A e dini se?

Fëmijët gjatë rritjes kanë nevojë për:



Kalcium

ndërton kockat dhe dhëmbët

Hekur

ndihmon në rritje

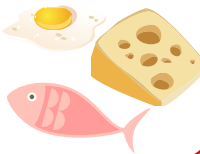


Vitaminë D

forcon kockat

Kalium

kontrollon presionin normal të gjakut

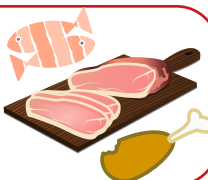


Fibra

ndihmojnë në tretjen e ushqimit

Proteina

forcojnë muskujt



Zgjidhni ushqim të shëndetshëm !

6 lëndët ushqyese më jetike

Ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, parandalimin e sëmundjeve dhe një shëndet të mirë gjatë jetës.

Vitaminat

Parandalojnë shumë sëmundje. I gjeni në fruta dhe perime.



Mineralet

Ndihmojnë në mirë funksionimin e organeve të trupit.

Uji

Uji është jetik!
80% e trupit tonë është ujë.



Proteinat

I gjeni në vezë, bizele, fasule, mish, peshk, fruta deti dhe fruta të thata.

Karbohidratet

Burimi kryesor i energjisë; Gjenden në bukë, drithëra, oriz, makarona, etj.



Yndyrnat

E shëndetshme i gjeni tek: vaji i ullirit, frutat e thata, e verdha vezës, avokado, djathi kaçkavall, salmoni, etj.