

Zgjidhni ushqime me pak kripë



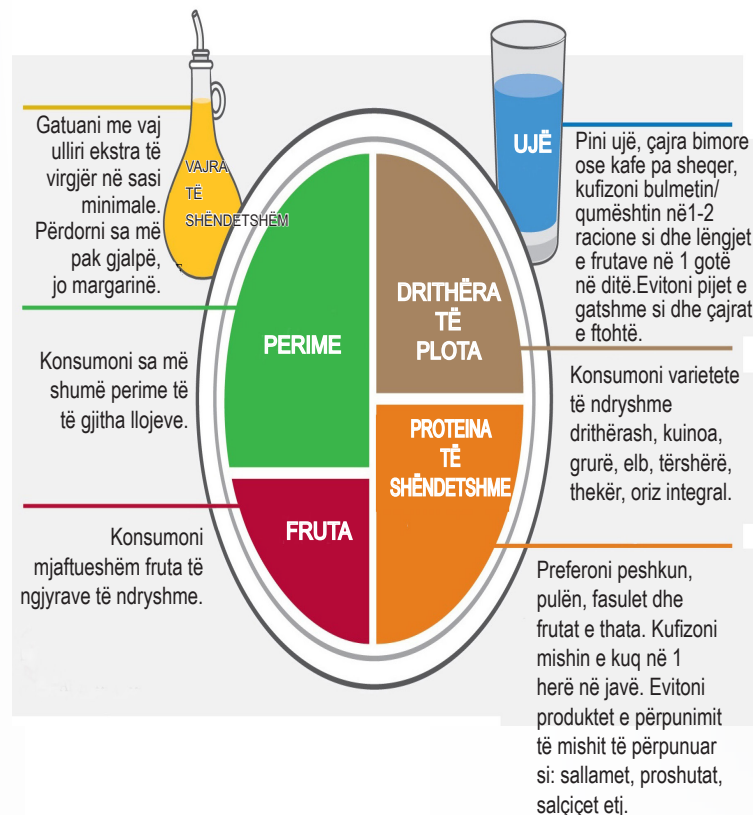
Aktiviteti fizik është i rëndësishëm për shëndetin tonë. Ndhmon jo vetëm në kontrollin e peshës, por gjithashtu ndihmon në përmirësimin e funksioneve të zemrës, mushkërive, muskujve dhe kockave.



Aktiviteti fizik ndikon në zvogëlimin e stresit dhe ankthit, si dhe përmirëson gjumin, përqendrimin dhe performancën në shkollë.

Mbani mend: Pjatën e shëndetshme!

Pjata e ushqyerjes së shëndetshme



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:



USHQYERJE SA MË E SHËNDETSHME

Çdo fëmijë ka të drejtë të jetojë
një jetë të shëndetshme



Një fëmijë i shëndetshëm
është një fëmijë i lumtur



Ushqimi i shëndetshëm në fëmijëri dhe adoleshencë është i rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin e duhur dhe për të parandaluar shkaqe të ndryshme shëndetësore.

Ushqimi i shëndetshëm ndihmon individët të arrijnë të mbajnë një peshë të shëndetshme trupore, të konsumojnë lëndë ushqyese të rëndësishme dhe të zvogëlojnë rrezikun e zhvillimit të sëmundjeve shëndetësore.

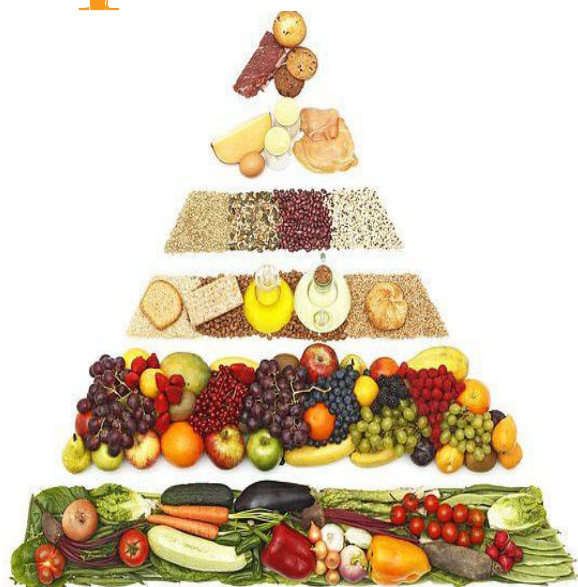
Bazuar në piramidën
ushqimore, hani lloje
të ndryshme të ushqimeve
nga pesë grupet ushqimore
çdo ditë

1 Frutat dhe perimet do t'i japin
trupit tonë vitaminat esenciale,
mineralet, fibrat dhe sheqernat
natyrore, ato janë të ulëta në
kalori dhe yndyrë.

2 Trupat tanë përbëhen nga 50
deri në 75 për qind ujë.

3 Hani një sërë ushqimesh të
ndryshme.

4 Mos e anashkaloni mëngjesin.



Pini shumë ujë. Mbani
veten të hidratuar me ujë
të pijshëm të pastër.



Ushqehuni shëndetshëm,
qëndroni të fortë dhe aktivë!



Përdorni sa më pak sheqer.



Kufizoni ushqimet dhe pijet
me sheqer të shtuar



Hani më pak yndyrë të
ngopur. Kufizoni ushqimet
e skuqura!



Zgjidhni qumësht
me pak yndyrë

