



Situata e ushqyerjes se popullates shqiptare



Ushqyerja



- Ushqyerja eshte pjese e rendesishme e rritjes dhe e zhvillimit te individit, e mireqenies se tij.
- Ushqyerja e mire lidhet me permiresimin e
 - shendetit te foshnjave, femijeve dhe nenes,
 - sistem me te forte imunitar
 - shtatzeni dhe lindje te sigurte
 - rrezik me te ulet te semundjeve jo te transmetueshme (diabet, SKV)
 - jetegjatesi

- 
- 
- Gjendja e ushqyerjes së fëmijëve pasqyron shëndetin e tyre të përgjithshëm. Kur ata ushqehen shëndetshëm
 - Nuk janë të ekspozuar ndaj sëmundjeve të perseritura
 - Kujdesen mirë për të arritur potencialin e tyre të rritjes
 - Si dhe konsiderohen të ushqyer mirë
 - Kequshqyerja, në çdo formë, paraqet kërcënime të rëndësishme për shëndetin e njeriut.
 - Sot bota përballë me një barrë të dyfishtë të kequshqyerjes që përfshin si nënushqyerjen ashtu edhe mbipeshën, veçanërisht në vendet me të ardhura të ulëta dhe të mesme



Fakte nga bota (WHO)

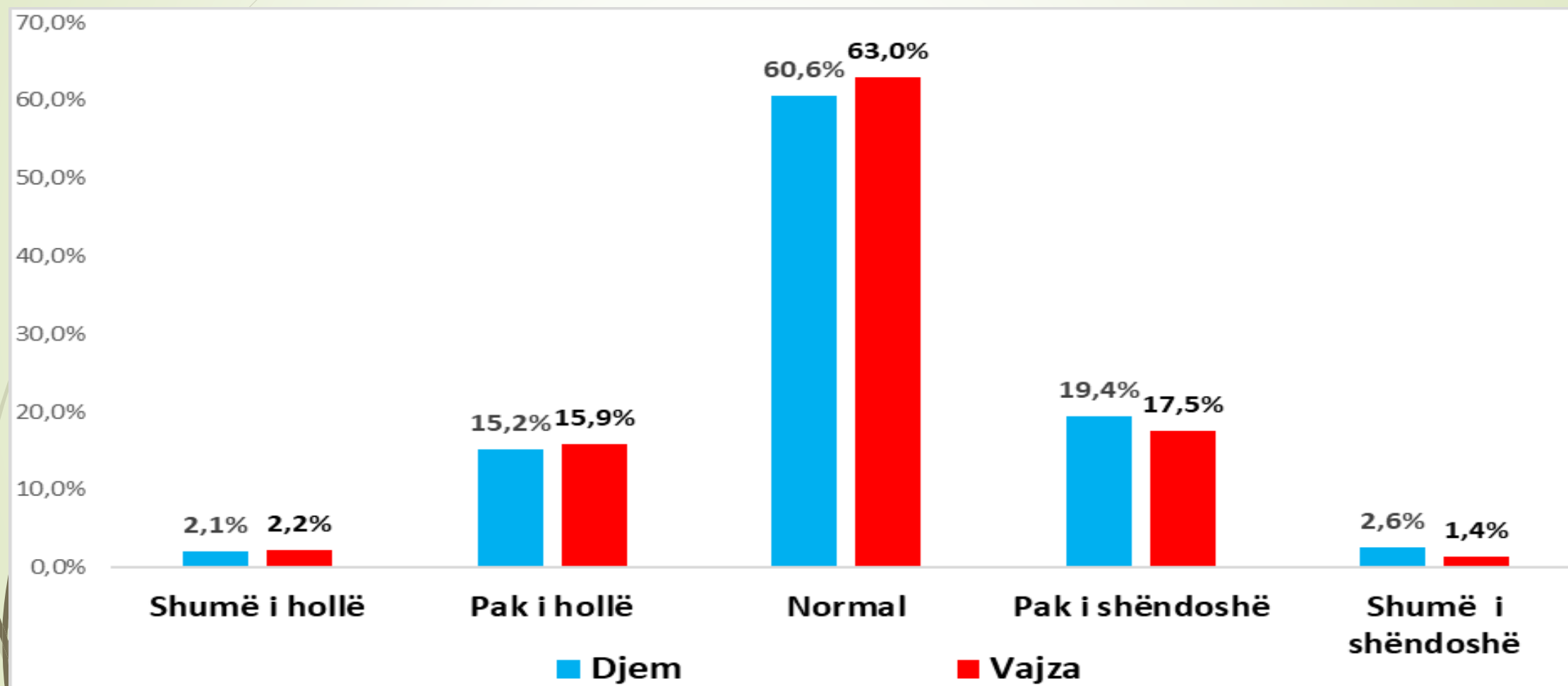
- Në vitin 2022, 1 në 8 njerëz në botë ishin obeze.
- Obeziteti i të rriturve në mbarë botën është dyfishuar që nga viti 1990 dhe obeziteti i adoleshentëve është katërfishuar.
- 2.5 miliardë të rritur (18 vjeç e lart) ishin mbipeshë në vitin 2022. Nga këta, 890 milionë ishin obeze.
- 37 milionë fëmijë nën moshën 5 vjeç ishin mbipeshë në 2022.
- Mbi 390 milionë fëmijë dhe adoleshentë të moshës 5-19 vjeç ishin mbipeshë në vitin 2022, duke përfshirë 160 milionë që jetonin me obezitet.



Fakte nga bota (WHO)

- 149 million femije te moshes nen 5 vjec jane shume te shkurter per moshen e tyre (stunded).
- 45 million femije te moshes nen 5 vjec jane shume te dobet per gjatesine e tyre (wasted).
- 37 milionë fëmijë nën moshën 5 vjeç ishin mbipeshë ne 2022.
- 33% e femrave te moshes riprodhuese jane me anemi.
- 44% e foshnjave nen 6 muajsh jane ushqyer ekskluzivisht me qumesht gjiri
- 15% e foshnjave kane lindur me peshe te ulet (nenpeshe)
- **Si paraqitet situata e ushqyerjes se femijeve ne vendin tone?**

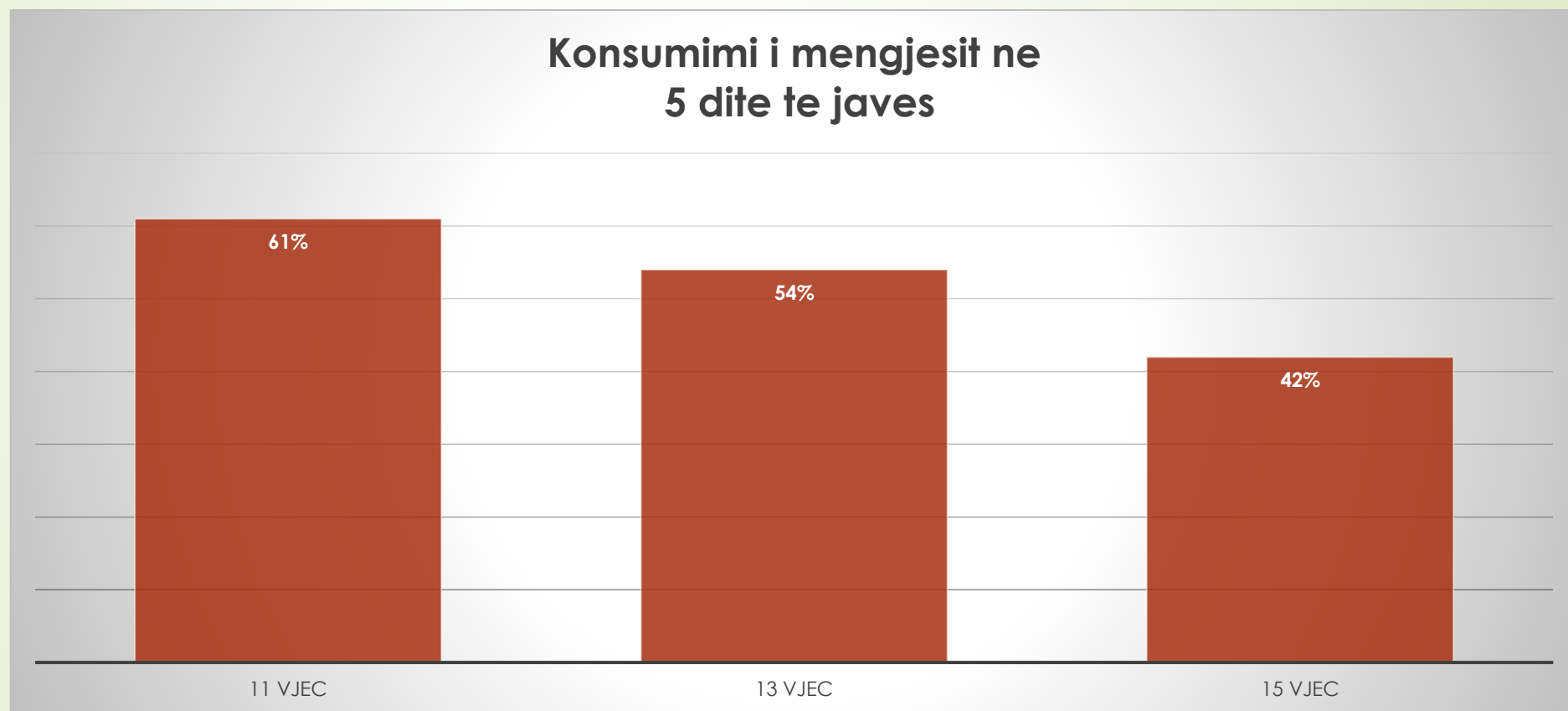
HBSC 2022



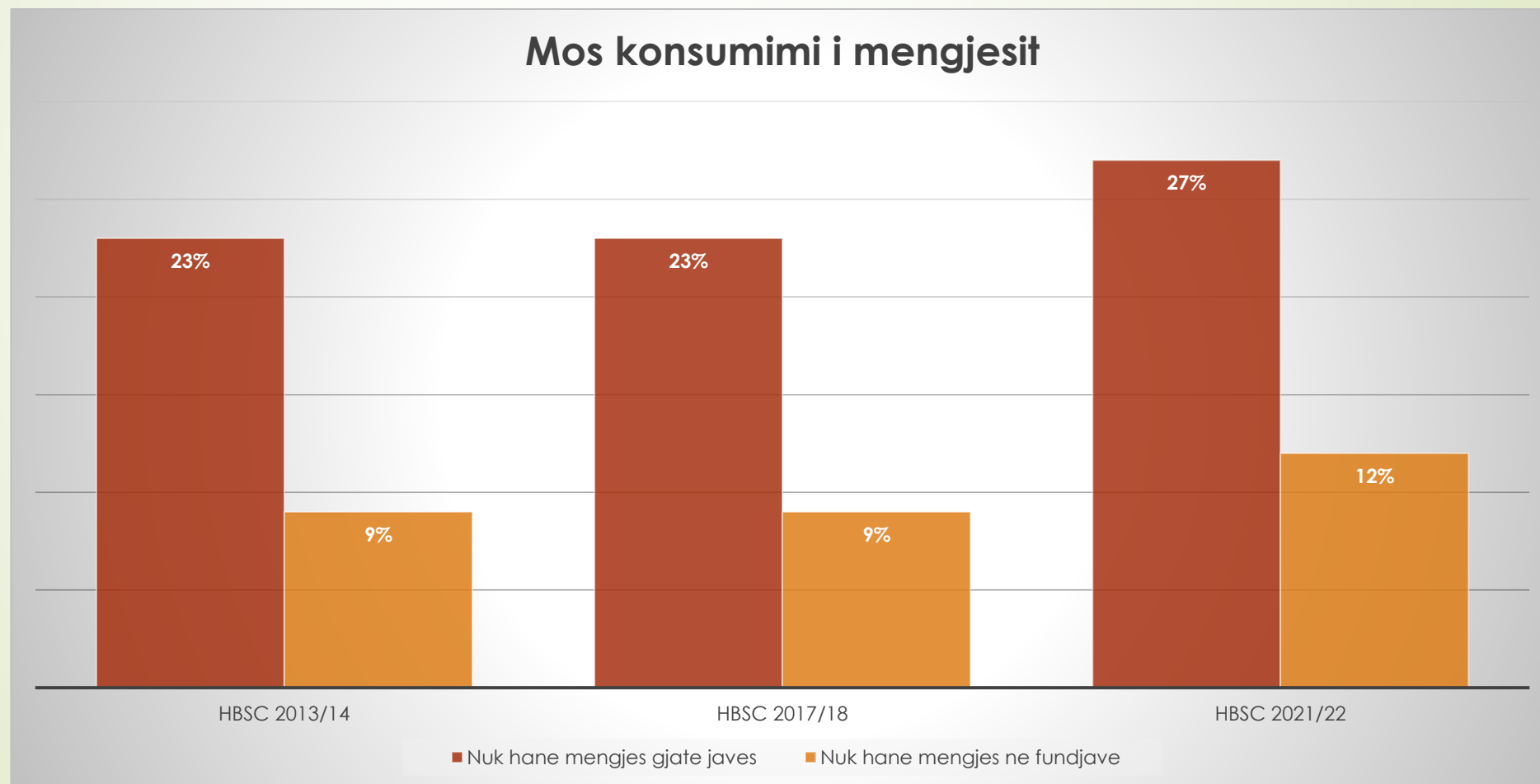
Zakone te ushqyerjes (mengjesi)

- Në të dy studimet e HBSC-së, nuk vërehet ndryshim në zakonet e ushqyerjes lidhur me konsumimin e mëngjesit, kurse ne studimin e fundit ka një ulje
- 27% e fëmijëve nuk konsumojnë asnjëherë mëngjes gjatë ditëve të javës dhe rreth 12% e tyre nuk konsumonin asnjëherë mëngjes gjatë fundjavës
- Djemtë raportuan se konsumojnë mëngjes gjatë ditëve të javës më shpesh se vajzat ($P < 0.001$)
- Fëmijët më të vegjël (11 vjeç) raportuan një frekuencë më të lartë të konsumit të mëngjesit gjatë ditëve të javës krahasuar me fëmijët 13-vjeçarë dhe veçanërisht me ata më të rritur (15 vjeç) përkatësisht (frekuenca e “pesë ditë” konsum: 62%, 46% dhe 38%, $P < 0.001$).

Konsumimi i mengjesit



Mos konsumi i mengjesit nga femijet





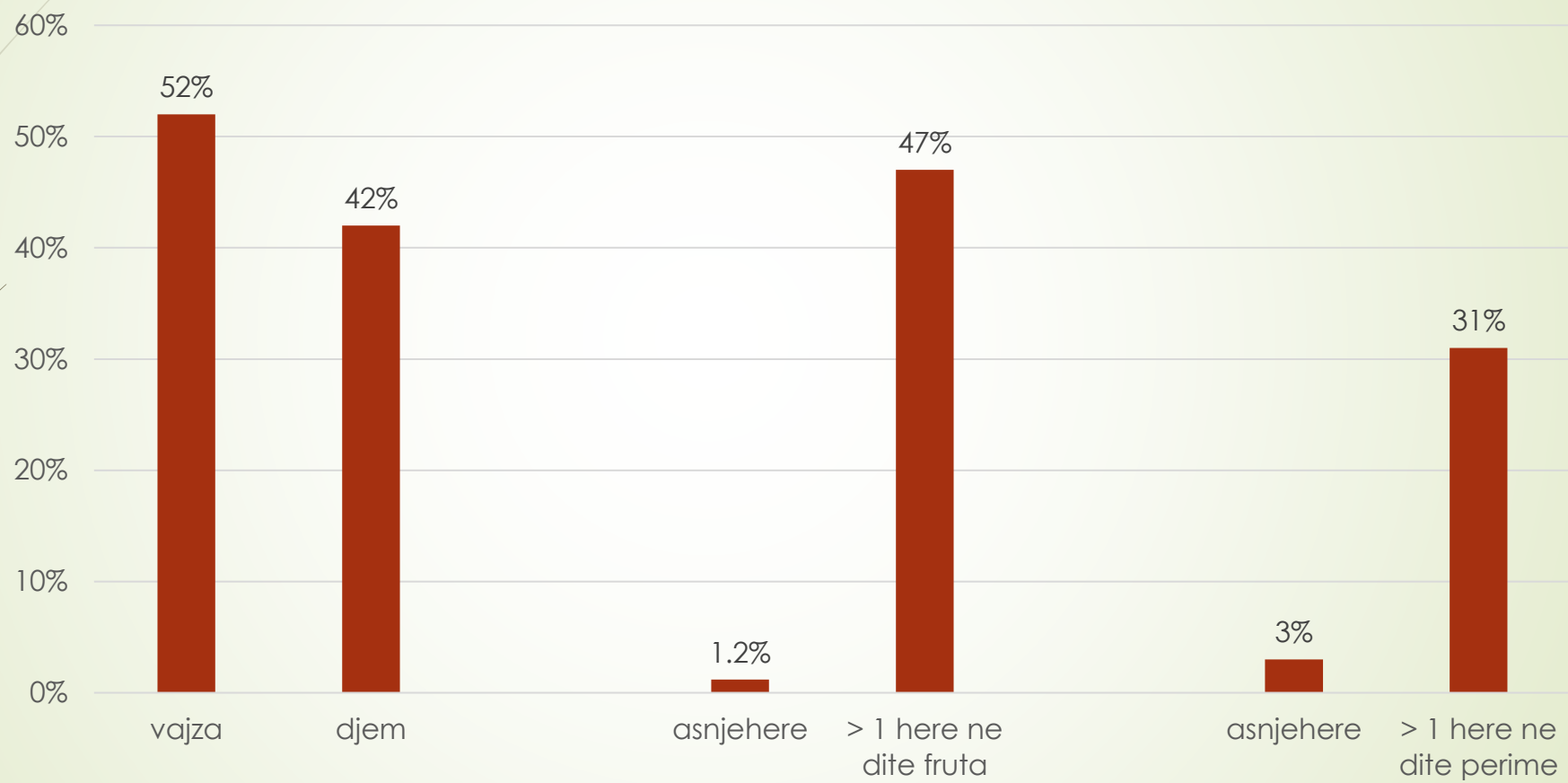
Zakone te ushqyerjes (frutat)

- Pak më pak se gjysma e fëmijëve (45%) raportuan që konsumonin fruta më shumë se një herë në ditë, ndërsa 2% raportuan se nuk konsumonin asnjëherë fruta.
- Vajzat raportuan konsum më të shpeshtë të frutave se sa djemtë (*më shumë se një herë në ditë*: përkatësisht 47% kundrejt 42%; $P < 0.001$).
- Sipas grup-moshës, frekuenca e konsumimit të frutave *më shumë se një herë në ditë* ishte më e lartë tek fëmijët e moshës 13 vjeç (52%), dhe më e ulët tek ata të moshës 15 vjeç (40%).

Zakone te ushqyerjes, (perimet)

- Më pak se një e treta e fëmijëve (rreth 32%) raportuan të konsumonin perime më shumë se një herë në ditë, ndërsa pak më shumë se 5% e fëmijëve nuk konsumonin fare perime.
- Në ngjashmëri me konsumin e frutave, vajzat raportuan të konsumonin më shpesh perime se sa djemtë (*më shumë se një herë në ditë*: përkatësisht 35% kundrejt 29%; $P < 0.001$).
- Ndërsa sipas grup-moshave, shpeshtësia e konsumimit *më shumë se një herë në ditë* e perimeve ishte më e lartë tek fëmijët e moshës 11 vjeç (rreth 38%), dhe më e ulët tek të rinjtë e moshës 13, 15 vjeç (29%).

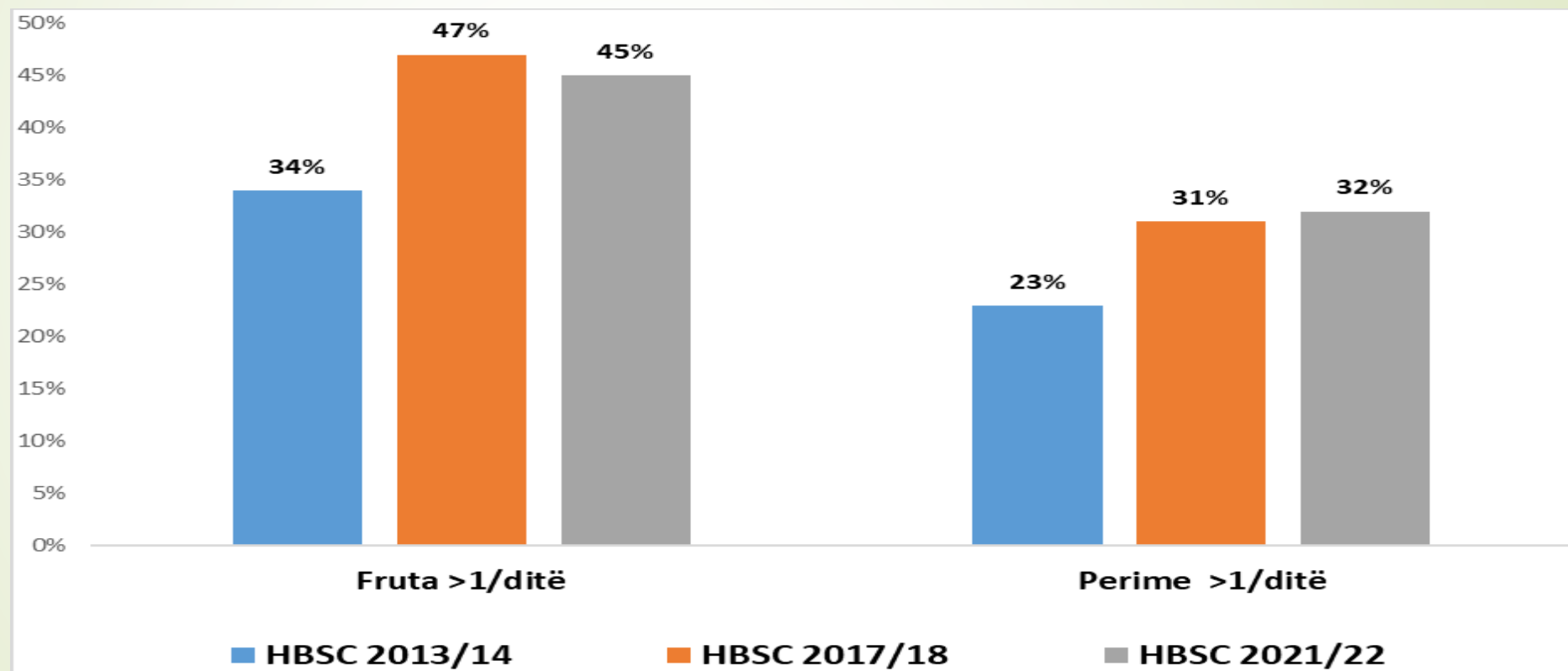
Konsumimi i frutave/perimeve



Zakonet e ushqyerjes

- Konsumi i ëmbëlsirave, rreth një e katërta e fëmijëve (22%) raportuan se konsumonin *më shumë se një herë në ditë* lloje të ndryshme të ëmbëlsirave, ndërsa pak më shumë se 4% nuk konsumonin aspak ëmbëlsira.
- Konsumi i përditshëm i ëmbëlsirave ishte më i lartë tek vajzat se sa tek djemtë 24% vs 20% ($P < 0.001$). Me rritjen e moshës rritjes dhe konsumimi i ëmbëlsirave tek femijet e moshës shkollore. 16%, 23% dhe 27%
- Shpeshtësisë e konsumit të pijeve të ëmbëlsuara artificialisht, rreth 20% e fëmijëve raportuan se pinin pije të ëmbëlsuara artificialisht dhe vetëm 10% nuk konsumonin fare pije të tilla.
- Djemtë raportuan një konsum më të lartë ditor se vajzat ($P < 0.001$), gjithashtu ky konsumim rritej me rritjen e moshës së femijeve.

Përdorimi i frutave dhe perimeve > 1 herë/ditë në tre raundet e fundit të HBSC-së



Gjendja nutricional e femijeve 0 -5 vjeç, ADHS

Figure 10.1 Trends in nutritional status of children

Percentage of children under age 5 who are malnourished

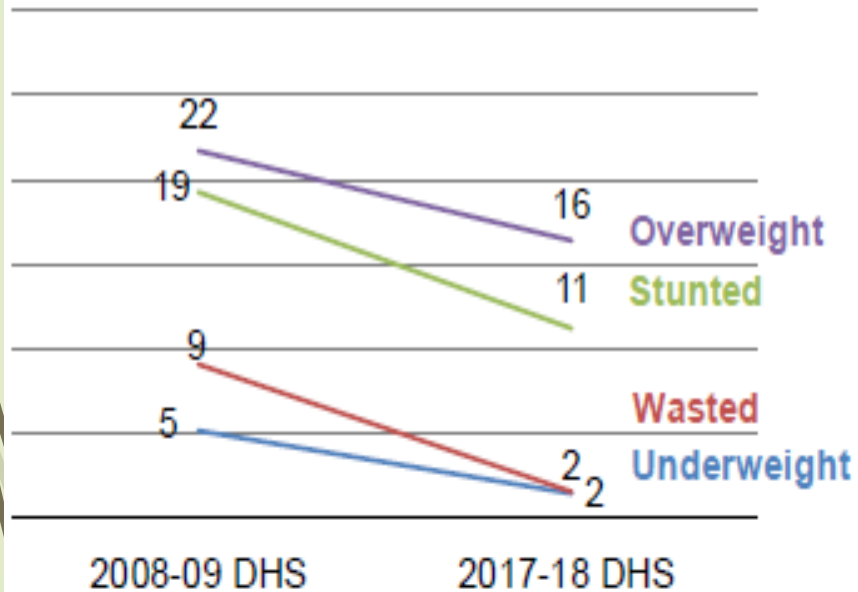
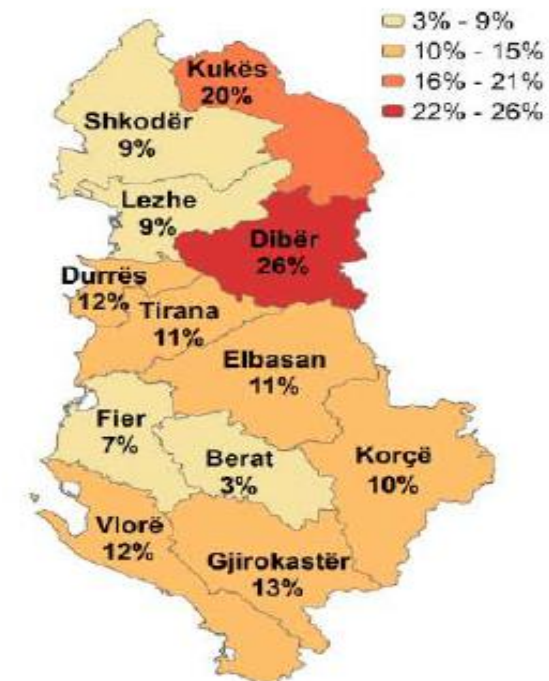


Figure 10.4 Stunting in children by prefecture

Percentage of children under age 5 who are stunted



Anemia te femijet 0-5 vjeç, ADHS 2017/18

Figure 10.7 Trends in childhood anemia

Percentage of children age 6-59 months

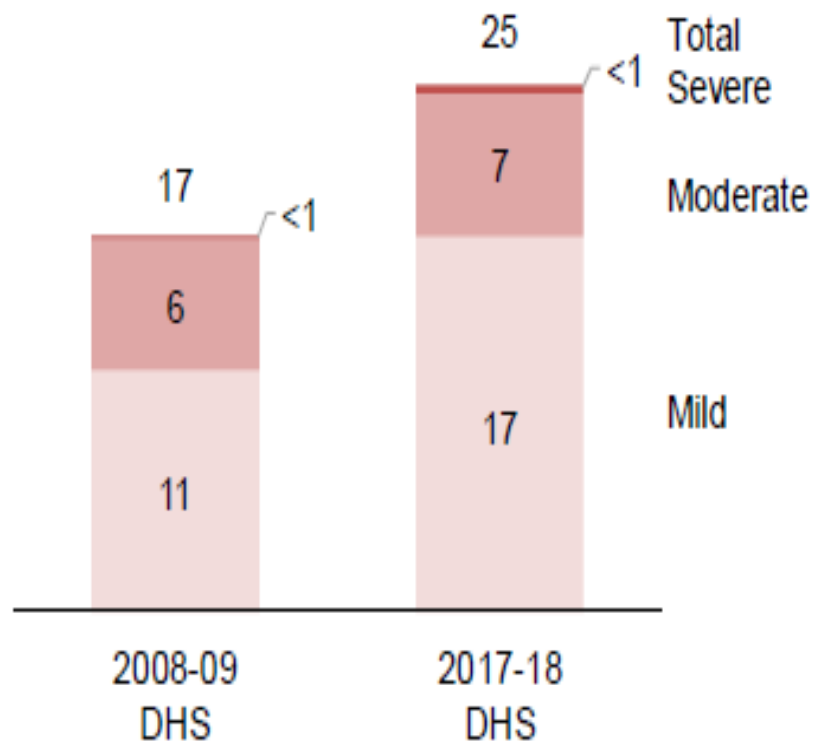
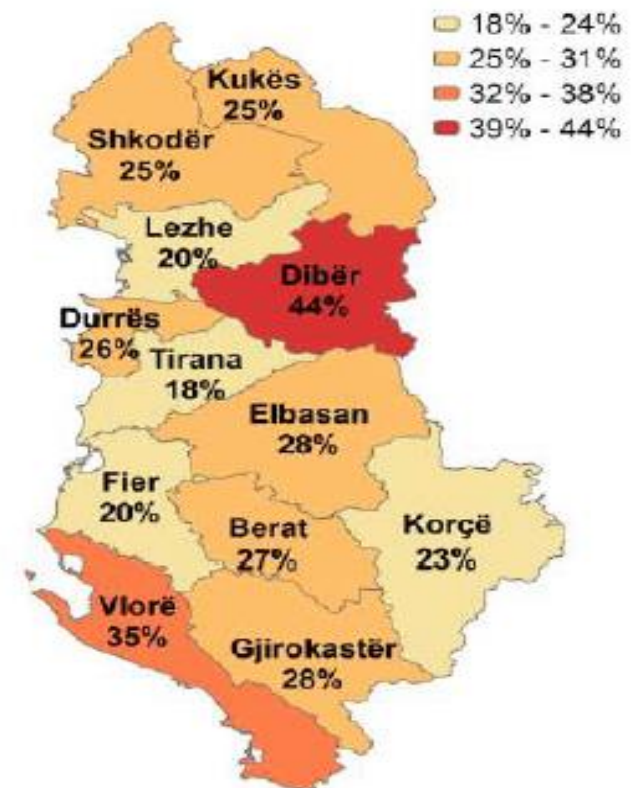


Figure 10.8 Anemia in children by prefecture

Percentage of children age 6-59 months with any anemia



Gjendja e ushqyerjes tek femrat

Figure 10.9 Nutritional status of women

Percent distribution of women age 15-49

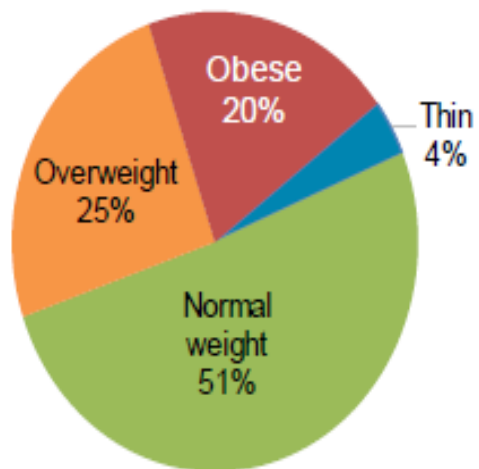
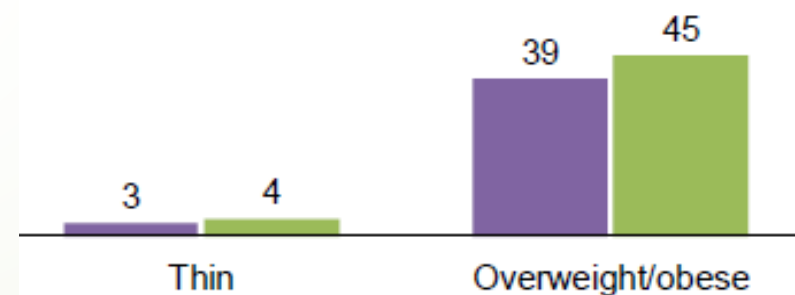
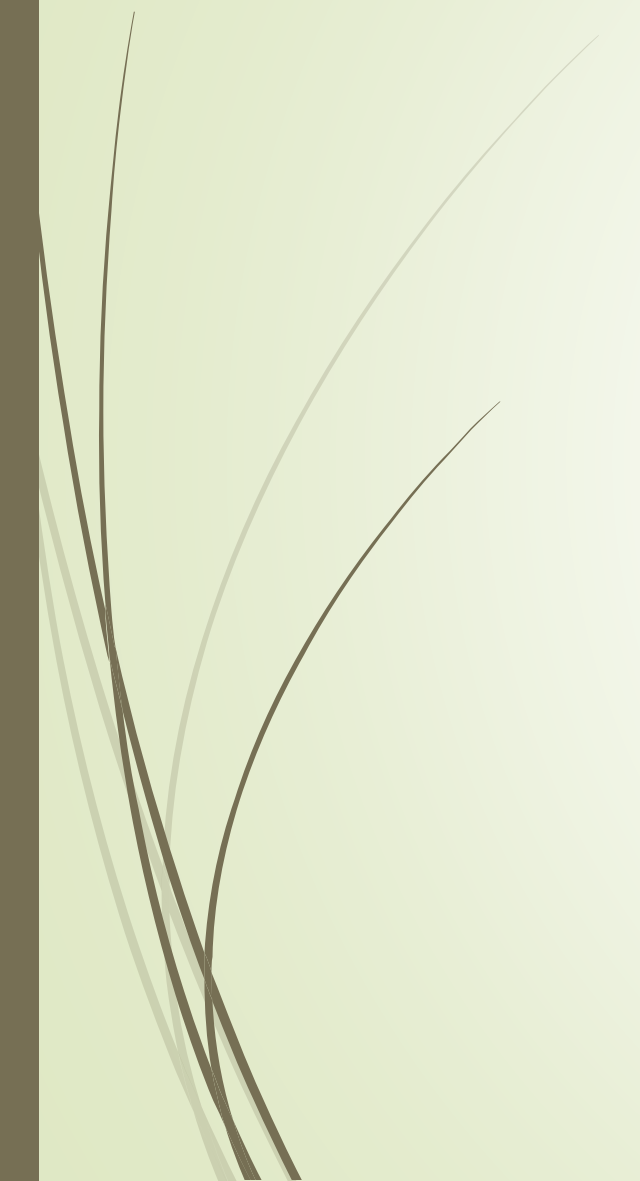


Figure 10.10 Trends in women's nutritional status

Percentage of women age 15-49

■ 2008-09 DHS ■ 2017-18 DHS



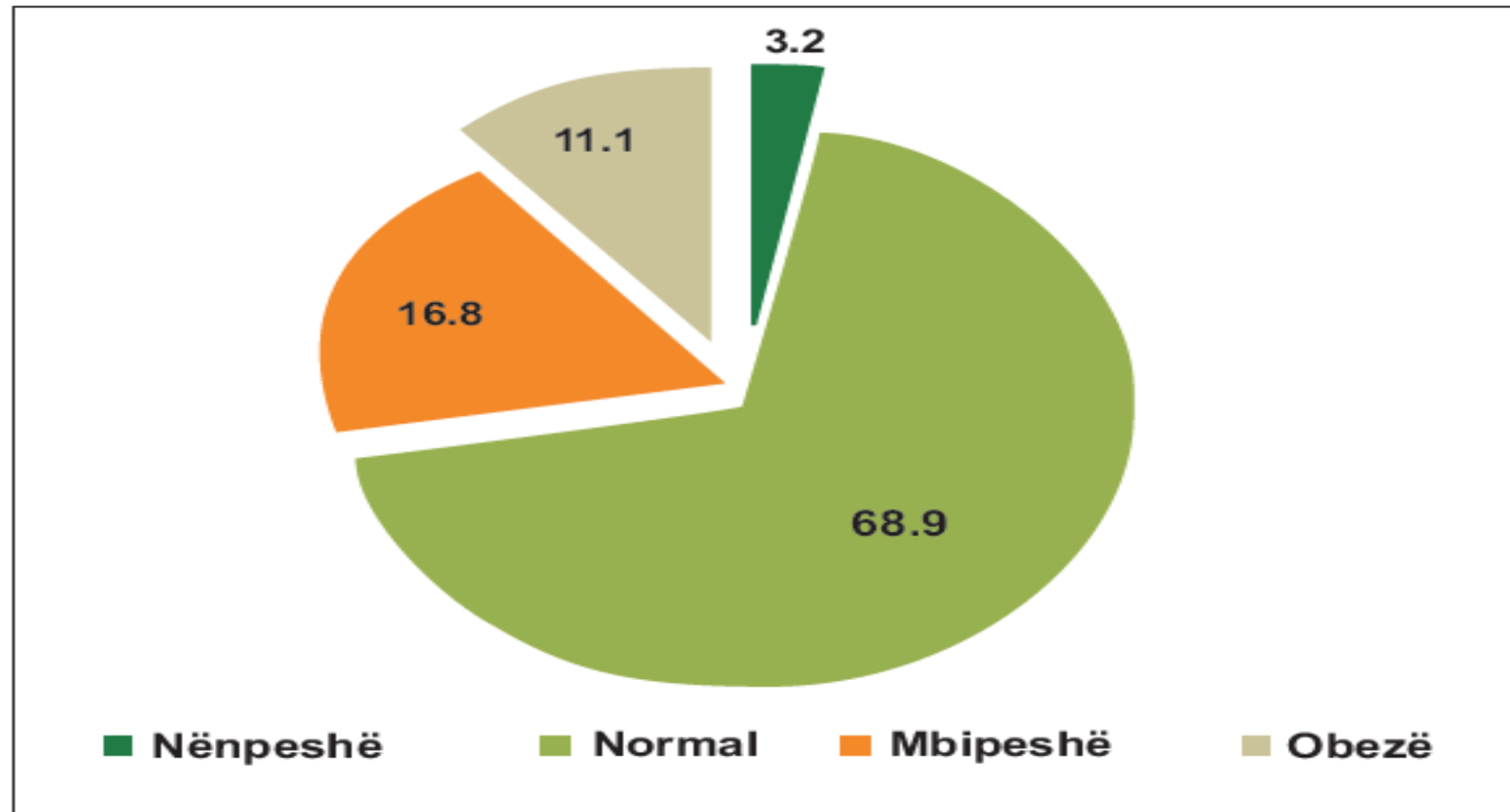


➤ VLERESIMI I GJENDJES NUTRICIONALE DHE I
NJOHURIVE, QENDRIMEVE DHE PRAKTIKAVE TE
LIDHURA ME ZAKONET E USHQYERJES TEK FEMIJET
E MOSHES SHKOLLORE NE VENDIN TONE.

➤ KLASA E 1, 4 DHE 8

Matjet antropometrike

Figura 1. Shpërndarja e TMT-së te fëmijët (në përqindje)



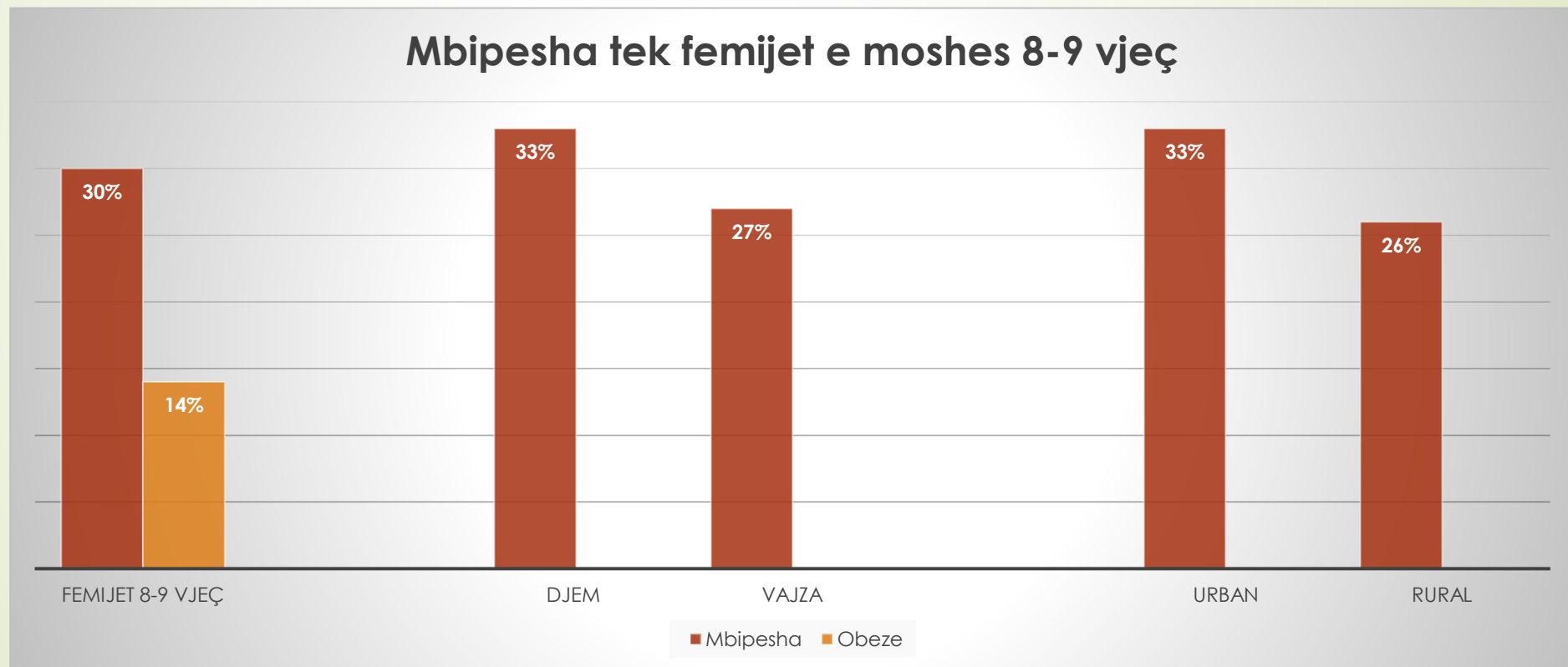


KAP survey 2017/18

- 37% e femijeve 6 -15 vjec konsumojne mengjes.
- 40% e femijeve 6 – 15 vjec ndjekin klube sportive apo vallezimi
- 1 ne 3 femije (33%) marrin ushqim nga shtepia cdo dite ose pothuajse cdo dite
- 58% e femijeve marrin leke ne shkolle per te blere ushqim ose pije cdo dite
- 37% e femijeve hane darke ndersa shikojne televizor, perdorin nje celular ose tablet cdo dite ose pothuajse cdo dite

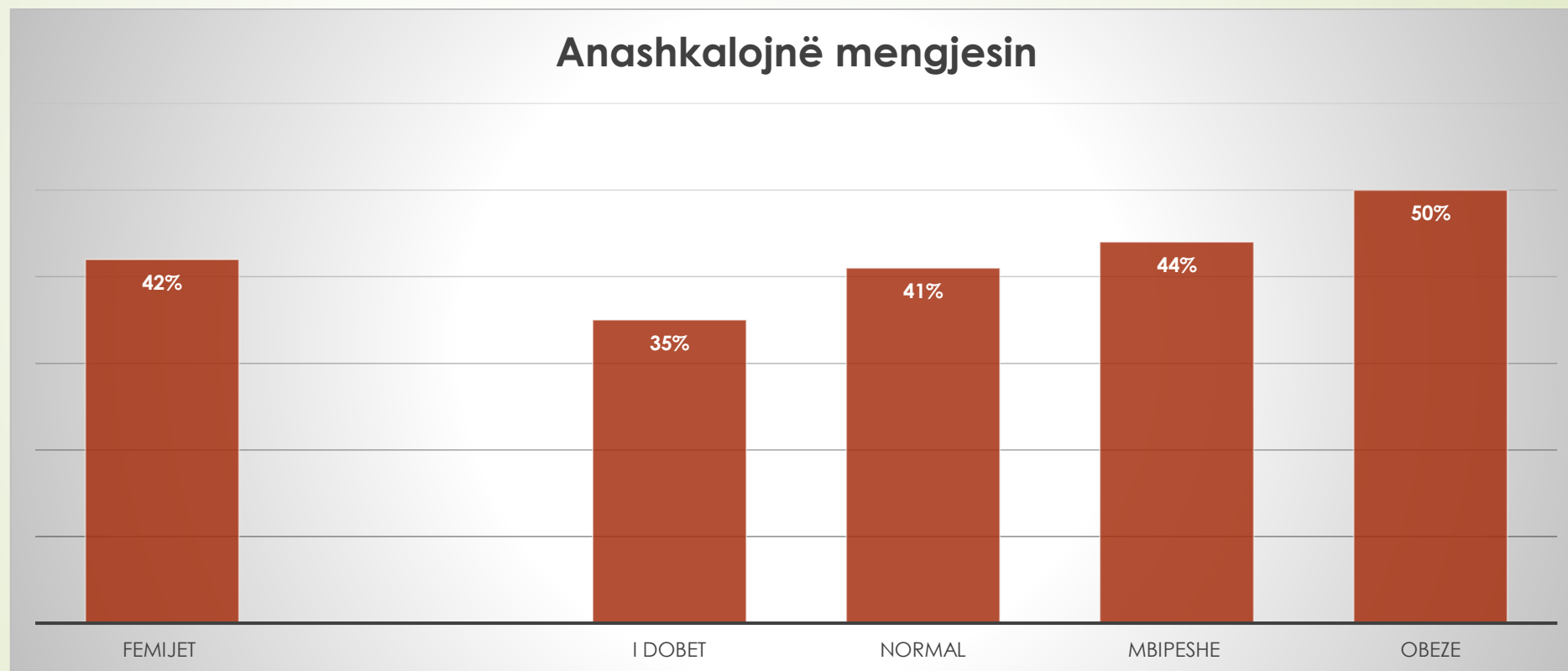
COSI 2022 – 2023

Mbipesha dhe Obeziteti



COSI 2022 – 2023

Anashkalimi I mengjesit me rritjen e IBM





Konkluzione

- Përqindja e fëmijëve që hanë mëngjes rritet ndjeshëm me rritjen e nivelit arsimor të prindërve, duke vënë në dukje pabarazitë e rëndësishme social-ekonomike në karakteristikat ushqyese të fëmijëve shqiptarë.
- Prevalenca e konsumit të rrallë (më pak se një herë në javë) të perimeve është dukshëm më e lartë tek djemtë, fëmijët nga zonat rurale dhe ata me arsim më të ulët prindëror, gjë që sugjeron pabarazi social-ekonomike edhe në zakonet dietike.
- Konsumimi i shpeshtë i pijeve joalkoolike është më i lartë tek fëmijët në zonat rurale (11%) sesa tek fëmijët e qytetit (7.4%) dhe tek fëmijët me arsim të ulët prindëror sesa tek fëmijët me arsim të lartë prindëror, duke treguar gjithashtu pabarazi në modelet nutricionalë



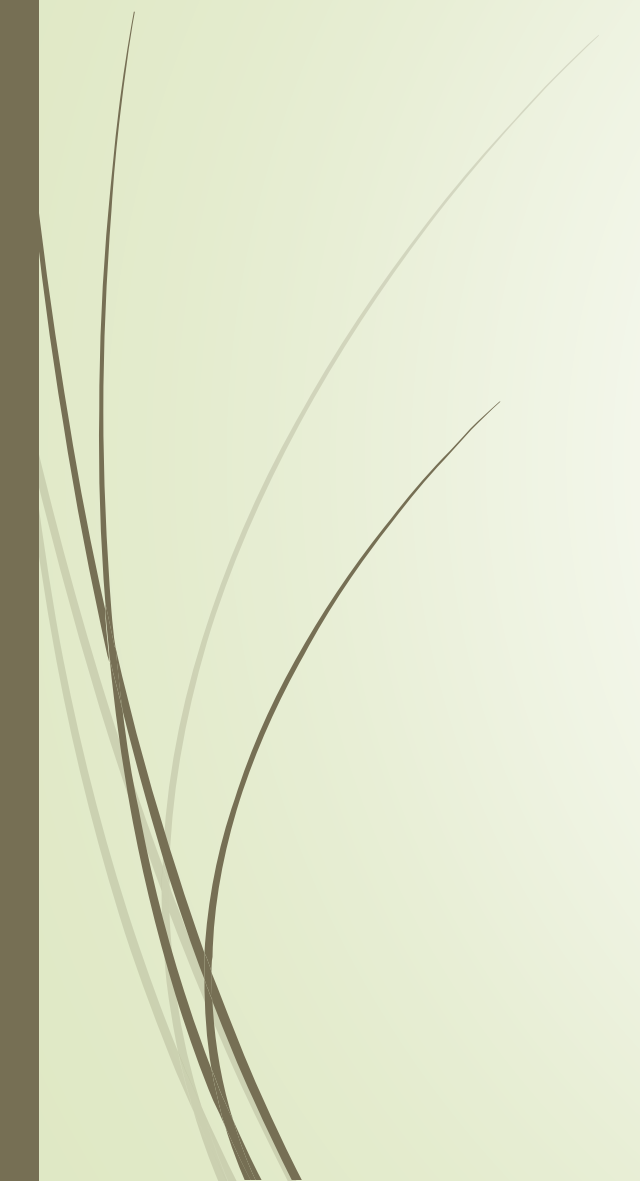
Rekomandime

- Rritja dhe fuqizimi i kapaciteteve të specialistëve të promocionit dhe personelit shëndetësor në shkolla për vlerësimin dhe menaxhimin e mbipeshës dhe obezitetit tek fëmijët.
- Ndërgjegjësimi dhe edukimi i fëmijëve për rëndesinë e ushqyerjes së shëndetshme pasi mënyra e ushqyerjes dhe e stilit të jetes fitohen që në fëmijëri.
- Organizimi i fushatave promovuese mbi zakonet e mira të jetesës dhe ruajtjen e një peshe të shëndetshme për të rritur ndërgjegjësimin publik për obezitetin si një faktor rreziku.
- Përmirësimi i mjediseve shkollore, duke përfshirë mjediset ushqimore, me akses më të madh në ushqime të shëndetshme.



Referencat

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.unicef.org/albania>
- <https://www.unicef.org/albania/reports/assessment-childhood-obesity>
- <https://dhsprogram.com/publications/publication-fr348-dhs-final-reports.cfm>



FALEMINDERIT!