



Shendeti dhe ushqyerja e femijeve te moshes shkollore





Rëndësia e ushqyerjes në shëndet

- Ushqyerja është një nga faktorët kryesorë që ndikon në shëndetin e një individi.
- **Ushqimi i shëndetshëm** është i nevojshëm gjatë gjithë fazave të jetës:
 - para dhe gjatë shtatzënisë,
 - në lindje,
 - foshnjëri,
 - fëmijëri,
 - adoleshencë,
 - në moshë adulte dhe deri
 - në moshën e vjetër



Rëndësia e ushqyerjes në shëndet

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; problem nga mungesa e jodit, obezitet nga kequshqyerja, etj
- Uljen e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve si: sëmundje të zemrës, kanceri, diabeti, dhe osteoporozë.



Rëndësia e ushqyerjes në shëndet

- Ushqimi i duhur dhe ushqyerja e mirë janë thelbësore për:
 - mbijetesën,
 - rritjen fizike,
 - zhvillimin mendor,
 - performancën,
 - produktivitetin,
 - shëndetin,
 - mirëqenien.



NEVOJAT DIETETIKE E FËMIJËVE TË MOSHËS SHKOLLORE

- Femijeria dhe adoleshenca janë periudha kritike për shëndetin pasi zakonet e të ngrenit, menyra e jetesës dhe menyra e sjelljes përcaktohen në këto periudha.
- Fëmijët e moshës shkollare duhet të konsumojnë një dietë të shëndetshme të ekuilibruar, dhe dietat e tyre duhet të plotësojnë kërkesat e larta të rritjes së shpejtë dhe shpesh të aktivitetit fizik intensiv.
- Një dietë e shëndetshme në femijeri dhe adoleshencë zvogëlon riskun e problemeve shëndetësore si
 - Mbipeshën dhe obezitetin
 - Mungesën e aktivitetit fizik
 - Prishjen e dhembëve

Ushqyerje e shendetshme

DUHET:

- plotëson nevojat – për energji, lëndë ushqyese për të gjitha grupet e njerëzve;
- rregullisht një llojshmëri ushqimesh nga grupe të ndryshme ushqimore;
- Rregullsi e shpeshtësi të vakteve, për të gjithë grupet
- Të jetë i 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;
- Ushqim "i mjaftueshëm", gjatë gjithë vitit; në çdo kohë të vitit njerëzit të jenë në gjendje për të ushqyer veten mirë"

Burimet e Ushqimit

BURIMET

SHTAZORE

BIMORE



FunkSIONET E ushqimit

Ushqimet i japin trupit **energji** per të kryer aktivitete

- Frymëmarrje
- 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

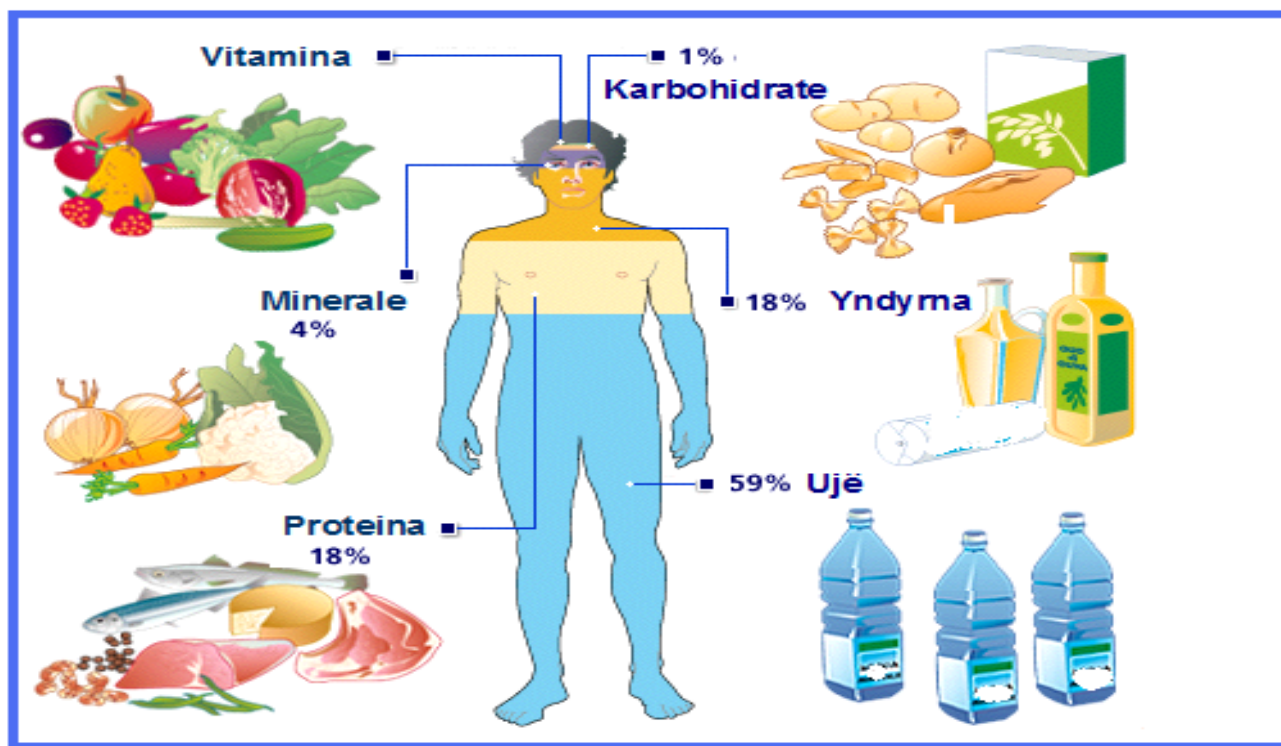
- Ushqimi nevojitet per te mbajtur trupit te shendetshem
- dhe rindertimin e qelizave (te gjakut, lekures, etj)

Rregullimin e funksioneve trupore

- Kontrollin e temperaturës trupore,
- Balancën e lëngjeve
- Mpiksjen e gjakut

Lendet ushqyese

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





Lendet ushqyese

Ato ndahen në:

- **Makronutrientë:** karbohidratet (sheqernat), lipidet (yndyrnat), proteinat dhe lëngjet. Këto mund të përdoren nga organizmi vetëm pas tretjes, e cila i transformon në përbërës të thjeshtë dhe lehtësisht të asimilueshëm.
- **Mikronutrientë:** vitaminat dhe kripërat minerale esenciale që hyjnë në sasi të vogla, të pa përpunuara pas tretjes apo thithjes dhe janë të domosdoshëm për të rregulluar realizimin e proceseve jetësore si: reaksionet enzimatike etj..

Proteinat

Janë substanca që përbëhen nga kombinimi i rreth 20 aminoacideve.

- **Funksionet e proteinave janë:**

- Ndërtojnë, ruajnë dhe riparojnë qelizat e trupit
- Rregullojnë proceset trupore
- Luftojnë infeksionet
- Ofrojnë energji

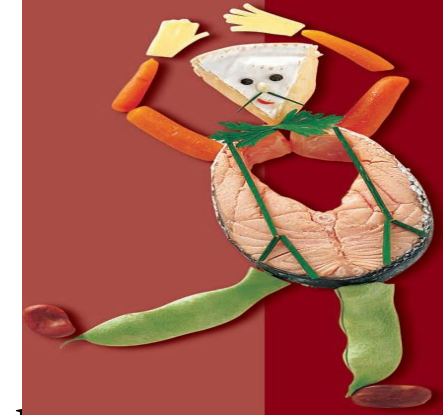
- Në trupin e njeriut gjithshka përmban proteina. Gjaku, lëkura, kockat, muskujt, dhëmbët, truri dhe flokët të gjitha janë të përbëra nga proteina.
- Proteinat janë me origjinë shtazore dhe bimore.

Ushqimet shtazore: Mishrat, shpendët, prodhimet e detit, vezët, qumështi dhe bulmetrat

Ushqimet bimore: Legumet/bishtajore (fasulet, bizelet, thjerrzat, soja), Drithrat (gruri, tërshëra, orizi, misri), Arrat (kikirikët, arrat, bajamet), Farat (fara luledielli, susami, kungulli).



Proteinat



Në baze të kombinimit të aminioacideve ndahen ne:

- **Proteina me vlera te larta biologjike:** shtazoret (qumështi, veza, peshku, mishi, djathi)
- **Proteina me vlera mesatare biologjike:** (drithrat, perimet, bishtajoret)
- **Proteina me vlera biologjike te ulta:** jeshilleqet
- **Zakonisht Nevojat proteinike jane:** $0,8-1\text{gr} \times \text{kg}$ peshe trupore ideale ne dite.
- **Femijet, shtatzanat, grate ne laktacion, semundje te renda, etj** kane me shume nevoja per proteina
- **Racioni proteinik ditor duhet te permbaje 10-15% proteina, por 1/3 e proteinave duhet te jete me origjine bimore.**

Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë - energji e shpejte - glukozë

- Funksion energjistik I rezervës Kur nevojat e trupit per energji janë plotësuar, karbohidratet e tepërta magazinohen në trup si rezerva energjetike në mëlçi dhe muskujt (glikogjen) dhe pjesërisht shndërrohet në rezerva dhjamore
 - Funksion plastik- marrin pjesë në ndërtimin e strukturave kryesore te organizmit.psh acidet nukleinike
 - Rregullator te metabolizmi-janë të pranishëm në disa enzima dhe vitamina
 - Ndjesine e embelsise
 - Karbohidratet e perbera sidomos fibrat;
 - Ndikim pozitiv ne traktin GI
 - Japin ndjenjen e ngopjes,
 - Ndikojne ne kontrollin e glicemise dhe kolesterolit
- 
- A photograph of a healthy meal consisting of a bowl of oatmeal topped with sliced fruit, a small bowl of green salad, and a glass of orange juice.



Karbohidratet

Në ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh që ndahen në:

- **Karbohidrate të thjeshta**, ku konsiderohen **sheqernat** si:
 - laktoza (sheqeri në qumësht),
 - fruktoza (sheqeri në fruta),
 - saharoza (sheqeri i zakonshëm/ i tavolinës)
 - maltoza
- **Karbohidrate të përbëra**, ku konsiderohen:
 - **Nisështeja**. Gjatë tretjes niseshteja zbërthehet në karbohidrate të thjeshta dhe më tej në glukozë.
 - **Fibrat**:. Ato janë pjesë e ushqimeve bimore si frutat, zarzavatet, bishtajoret dhe drithrat integrale (grurë, oriz, etj) . 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



Yndyrnat

Yndyrnat janë lëndë që i japin trupit tonë energji, ofrojnë acidet esenciale yndyrore, transportojnë nutrientët e tjerë, ndihmojnë në absorbimin e vitaminave të tretshme në yndyrë (A, D, E dhe K) dhe japin ndjenjën e ngopjes pas ngrënies.

- **Yndyrnat nevojiten për të:**
 - ofruar energji,
 - ofruar acide yndyrore thelbësore,
 - 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

Të gjitha yndyrnat janë kombinime të acideve yndyrore të ngopura dhe të pangopura

Të ngopura -

Të pangopura:

të pangopura, ose shume të pangopura.

Yndyrna të ngurta në temperaturë dhome-shtazore –te ngopura

Yndyrna të lëngshme në temperaturën e dhomës-bimore- të pangopura



Llojet e yndyrnave

- Ato mund të jenë *pak të pangopura*, ose *shume të pangopura*.
 - Acidet yndyrore *pak të pangopura* janë të lëngët në temperaturë dhome dhe trashen në formën e një llumi kur ftohen. Përfshihen vajrat bimore (që është veçanërisht i pasur vaji ullirit), arrat dhe vaji farave (luledielli, susami, etj), ullinjte, mishi, drithrat e pazhveshur.
 - Acidet yndyrore *pak të pangopura* ulin dhe rrisin HDL
- Acidet yndyrore *shume të pangopur*: 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 (vaj i ullirit është veçanërisht i pasur) dhe omega-3 (peshku është veçanërisht i pasur) rekomandohen të zenë deri në 6-10% të dietës ushqimore

PERQINDJA DITORE E LENDEVE USHQYESE

- **1/3 e proteinave duhet te jete me origjine bimore.**
- **3/4 duhet karbohidrate te perbera**
- **1/4 karbohidrate te thjeshta**
- acide te ngopura 7-10% e kalorive totale
- acide pak te pangopura 15-20% e kalorive totale
- acide shume te pangopura 6-10% e kalorive totale

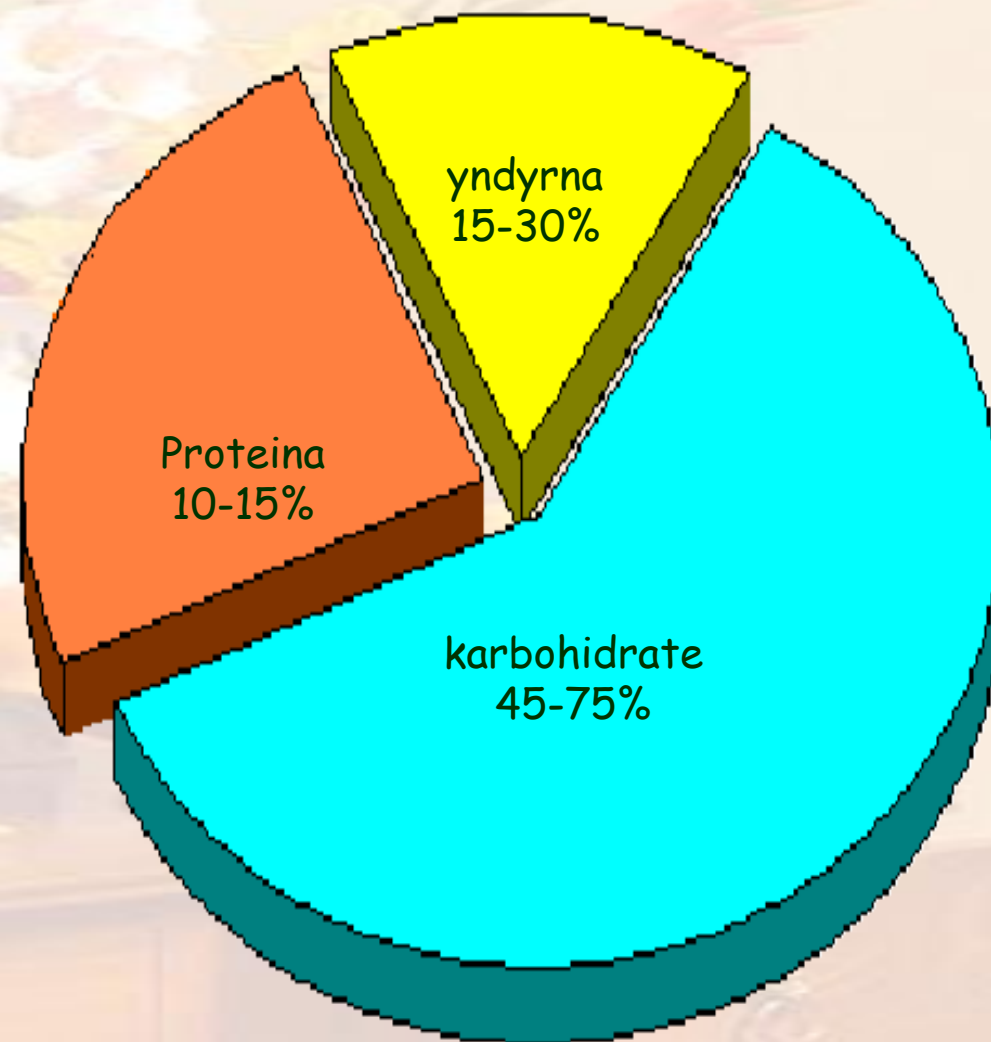
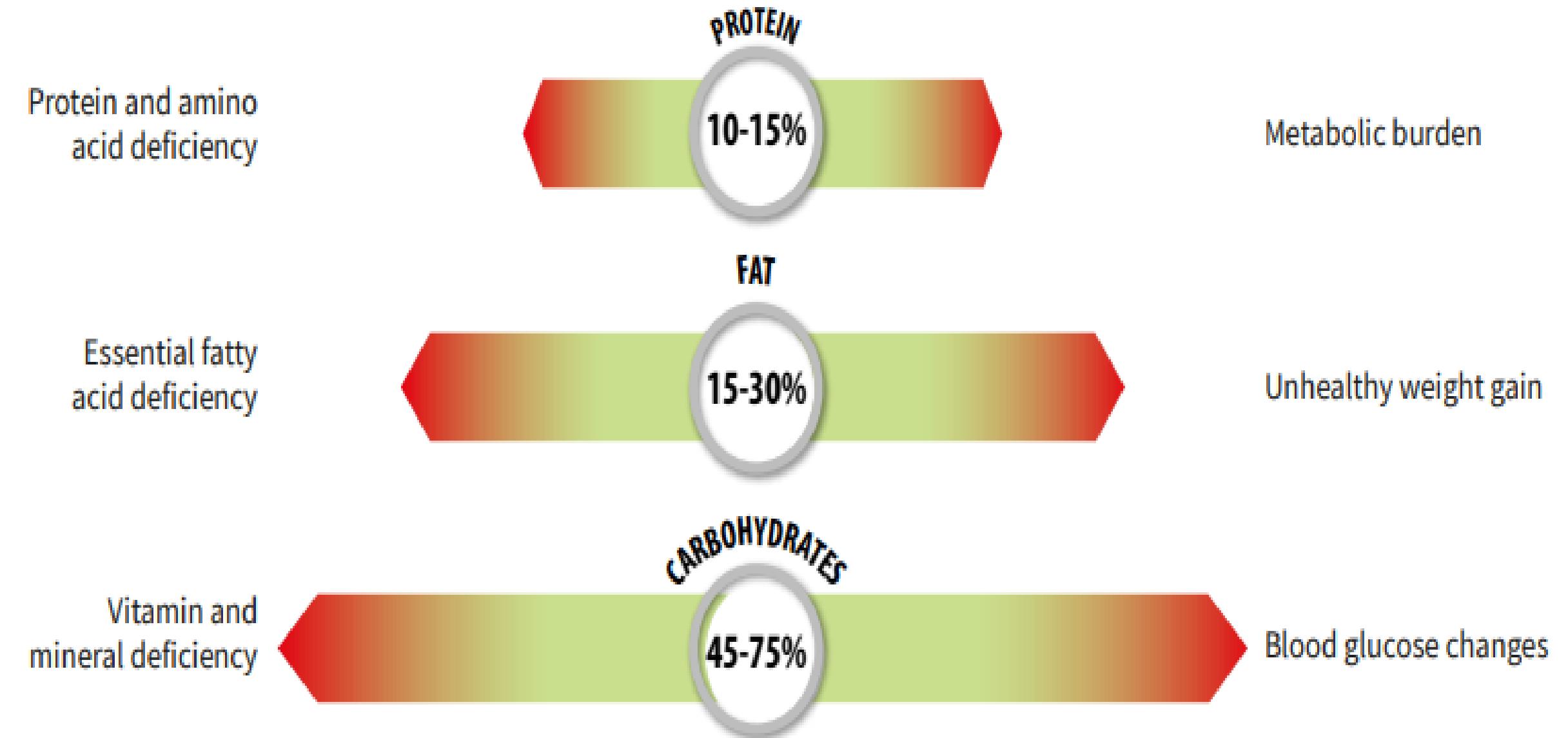


Table 1. Recommended intakes of protein, fat and carbohydrates as a proportion of dietary energy intake

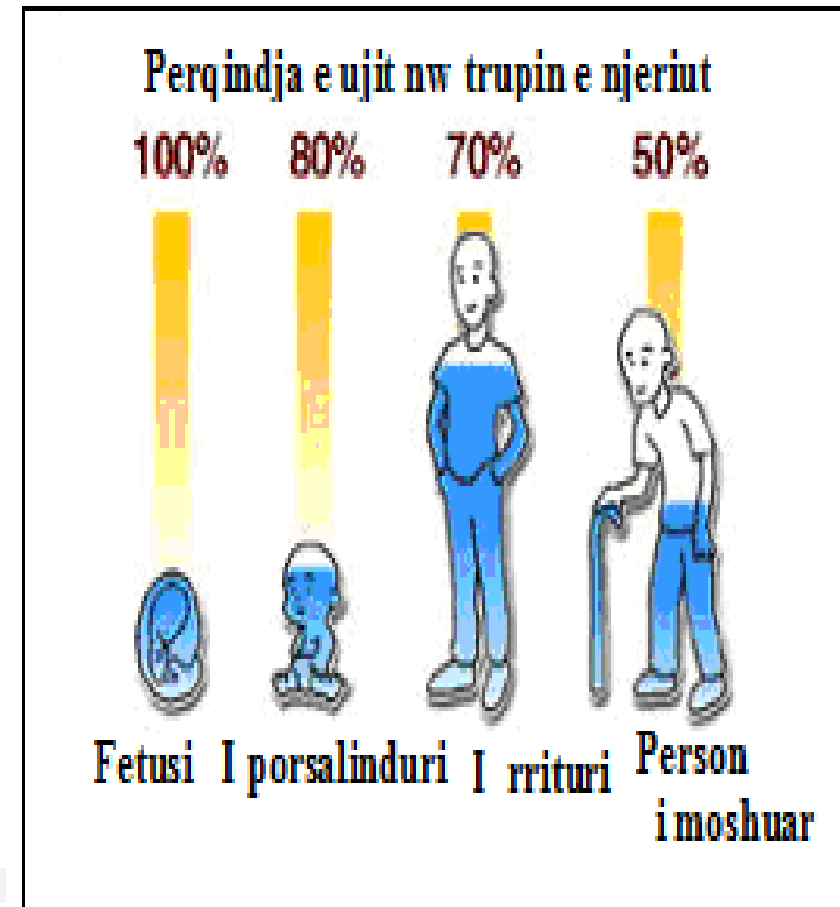
Nutrient	Recommended intakes (% of daily energy intake)		References
	Adults	Children and adolescents (2-19 years of age)	
Protein	10-15%		(6)
Fat	15-30% ^a	15-35% ^a	(7,9)
Saturated	10% or less		(10)
Trans	1% or less		(10)
Polyunsaturated	6-10%		(10,11)
Monounsaturated	Varies ^b		(10,11)
Carbohydrates	45-75%		(12)
Free sugars	10% or less		(13)

Fig. 1. The macronutrient distribution of healthy diets



Uji

- Uji në organizëm është lënda ushqyese më e rëndësishme.
- Një njeri mund të jetojë pa ushqim deri në 1 muaj, kurse pa ujë disa ditë.
- Çdo qelizë e trupit tonë
- është e ndërtuar kryesisht
- nga uji :
- Muskujt kanë 75%
- ujë;
- Gjaku ka 90% ujë;
- Kockat kanë 30 % ujë;
- Truri ka 80% ujë;
- Indi dhjamor ka vetëm 10% ujë



Uji



Funksionet e ujit:

- Rregullon temperaturën trupore.
- Është përbërës madhor i gjakut, lëngut brënda qelizave, lëngun që lubrifikon artikulacionet, sytë dhe membranat mukoze
- **Burimet e ujit janë:** uji i pijshëm, lëngjet (qumështi, çaji, pijet) dhe ushqimet (frutat dhe zarzavatet), ndërkohë që trupi e humbet ujin me anë të: urinës, feçeve, lëkurës dhe mushkërisë.
- Pirja e rreth 6-8 gota ujë në ditë së bashku me ushqimet që marrim, zëvendëson këto humbje.
- Uji është i nevojshëm në çfarëdo diete të ekuilibruar dhe llogaritet me një mesatare ditore rreth 1.5 litra /ditë,
sasi e cila gjithsesi varet edhe nga faktorë të tjerë si klima, mënyra e të ushqyerit, sforcimet fizike, etj
- Sasia e ujit që një person ka nevojë është 2-3 litra në ditë, por varet nga:
 - madhësia trupore,
 - temperatura dhe lagështia e ambientit,
 - niveli i aktivitetit fizik
 - gjendja shëndetësore (gratë shtatzana dhe ato në laktacion, njerëzit me temperaturë, kanë nevojë për më tepër ujë, etj).



Vitaminat

- Vitaminat janë një grup përbërësish organikë, shumë të ndryshëm dhe kompleks, të palidhura kimikisht me njëra-tjetrën, të domosdoshme për organizmin.
- Organizmi ynë ka nevojë për sasi të vogla, të matura me miligramë (mg) ose/ dhe me mikrogramë (μg), **ndryshe quhen edhe lëndët mbrojtëse.**
- Vitaminat janë të domosdoshme për funksione të rregullta metabolike, **biorregullatore dhe mbrojtëse**
- Vitaminat janë komponentë të enzimave dhe nxisin reaksione kimike të organizmit dhe gjithashtu janë pjesë e substancave hormonale.

Vitaminat



- Janë lëndë ushqyese që merren lehtësisht me anë të ushqyerjes,
- Janë lëndë ushqyese që nuk japin energji por megjithatë kanë një rol të rëndësishëm në organizëm, duke marrë pjesë aktivisht në procese të rëndësishme jetësore
- Organizmi nuk është në gjendje të sintetizojë ato: ato duhet të merren nëpërmjet ushqimeve, merren lehtësisht.

Vitaminat janë: të tretshme në yndyrë (Vit A, D, E, K) me këto karakteristika: NUK duhet të merren përditë sepse trupi i depoziton këto vitamina; NUK preken nga përgatitja, gatimi, apo ruajtja e ushqimeve dhe NUK eskretohen lehtë (mund të mbeten në trup nëse merren me shumicë).

- të tretshme në ujë (B-Kompleks dhe C) me këto karakteristika: duhet të merren përditë sepse trupi nuk i depoziton këto vitamina; shkatërrohen nga nxehtësia, ajri, ose uji kur lihen në ujë, zihen, etj dhe eskretohen lehtësisht nga veshkat në urinë



Vitaminat

Nëse ne kemi një ushqyerje të mirë-ekuilibruar, kjo do të ishte e panevojshme që të përdorin vitaminat si shtesa.

- Një dietë e larmishme ushqimore i siguron të gjitha këto vitamina.
- Njerëzit e shëndetshëm që hanë në mënyrë të shëndetshme nuk kanë nevojë për shtesa vitaminash.
- Shtesat mund të jetë të dobishme për njerëzit që nuk janë të ushqyer mirë dhe nuk janë në gjendje të marrin ushqimin e duhur, apo për personat që vuajnë nga sëmundje të caktuara që kërkojnë marrjen e vitaminave për atë qëllim.
- **Nevojat për vitamina janë të ndryshme sipas gjendjes fiziologjike dhe patologjike të individit, moshës, seksit ose rritet nevoja për vitamina në shtatzani, ushqyerje me gji.**



Vitaminat kryesore

- **Vit D** ndihmon trupin për të thithur kalçiumin, pëmirëson formimin e kockave, ndihmon në mbajtjen e nivelit të kalçiumit në gjak dhe mangësia në marrjet e saj mund të shkaktojë zbutjen dhe deformimin e kockave me pasojë rakitin tek fëmijët.
- **Vit A** ndihmon në zhvillimin e syve, të lëkurës dhe membranave mukoze, ndihmon në parandalimin e infeksioneve dhe ndihmon zhvillimin e kockave dhe dhëmbëve e për rrjedhojë mangësia në marrjet e saj mund të shkaktojë dëmtime në sy mund të çojnë në verbim natën, mundësi më e madhe për infeksione dhe lëkurë e thatë e deskuamuar.
- **Vit C** është një nga përbërësit kryesorë të kolagjenit, e cila është proteina kryesore e indit lidhor që kryen lidhjen mes qelizave të ndryshme. Vitamina C është shumë e rëndësishme në parandalimin dhe trajtimin e infeksioneve, sëmundjeve akute të zemrës dhe enëve të gjakut, disa llojeve të kancerit, ndihmon në uljen e kolesterolit, por ndihmon edhe në luftën kundër plakjes.
- **Jodi**, pjesë e hormoneve të tiroides mangësia, ose marrja e pmajftueshmë e tij shkakton gushë, zmadhim i gjëndrës tiroide, prapambetje mendore deri në: kretinizmin, ulje të inteligjencës dhe peromancë jo të mirë shkollore; lindje me me peshë të vogël, foshnje të lindura vdekur ose aborte

Vitamin **B₁₂**



Vitamin **K**



Vitamin **B₁**



Vitamin **A**



Vitamin **E**



Vitamin **D**



Vitamin **B₃**



Vitamin **C**



Vitamin **B₆**

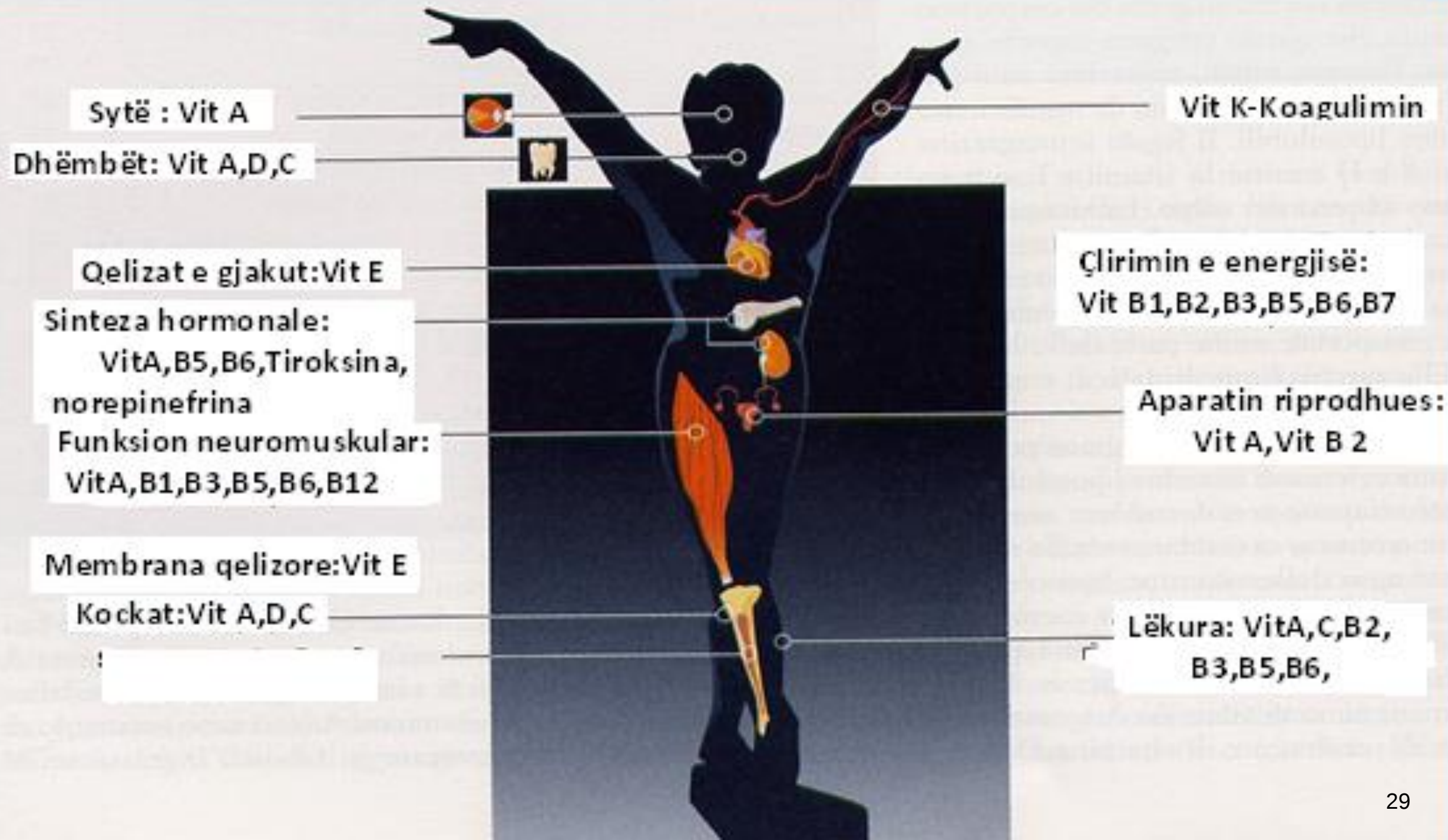


Vitamin **B₂**



Burimet ushqimore te vitaminave te treteshme ne uje dhe ne yndyre

Vitaminat liposolubile	Ku gjenden
A-Retinoli	Qumesht,gjalpe,djathra,perime,vaj vegjetal, vaj peshku,melçia
D-Calciferoli	Qumesht,gjalpe, vaj i melcise se merlucit, everdha e vezes
E-Tocoferoli	Perimet jeshile,vaj farash,vaj ulliri
K	Spinaq,drithrat, lakra, perimet jeshile ne teresi
Vitamina hidrosolubile	Ku gjenden
C (Acido L-ascorbico)	perimet jeshile, agrumet, fmelçia, veshkat
B1 -Tiamina	Maja birre,bishtajoret, fruta, veshkat, filizat e drithrave
B2-Riboflavina	Qumesht, veza, peshku, mishrat
PP-Niacina	Mishra te dobet, peshku, drithar
B5-A. Pantotenico	E verdha e vezes,veshkat, melçia, perimet
B6-Piridossina	Filizat e drithrave, veza, qumeshti, bishtajoret, mishrat e kuq
B12-Cianocobalamin a	mishra, qumeshti, veza, peshku, molusqet,produktete e detit ,te brendeshmet
Acidi folik	melçia, veshkat, veza, djthrat, perimet jeshile,
H-Biotina	Maja birer, melçia, veshkat, qumeshti, mishrat,e verdha e vezes





Mineralet

- Mineralet janë lëndë që nevojiten nga trupi në sasi të vogla, kryejnë shumë detyra:
- kontribuojnë në strukturën e qelizave, ne perberjen e indit kockor
- rregullojnë funksionet e tyre.
- janë pjesë përbërëse e enzimave, të domosdoshme për të aktivizuar dhe rregulluar metabolizmin.
- Pjese e perberjes se lengjeve
- Jane te tretshme ne uje dhe nuk sjellin energji.
- Në dietën tonë ushqimore nevojiten së paku 15 minerale të ndryshme, disa në sasira të mëdha dhe disa në sasira shumë të vogla

MINERALET

Ne baze te sasise qe na duhen, ndahen ne:

makroelemente- minerale prezent ne sasi mbi 100mg

mikroelemente- minerale prej te cileve nevojiten pak mg ne dite.

Sasi të mëdha

- Kalcium
- Fosfor
- Magnezi
- Natrium
- Kaliumi
- Klor

Sasi të vogla, ose gjurmë

Hekuri
Zinku
Jodi
Seleniumi
Bakri
Manganezi
Fluori
Kromi
Molibdeni



Mineralet

Burimet e mineraleve dhe funksioni i tyre:

- kalçiumi: gjendet në qumësht dhe nënproduktet e tij, zarzavate (brokoli, bishtajat etj) dhe konservat, dhe marrja e tij ndikon në formimin e kockave dhe dhëmbëve, ndihmon në koagulimin e gjakut, ndihmon nervat në përcëimin e mesazheve dhe ndihmon muskujt të tkurren.
- kaliumi: gjendet në lëngun e portokallit, banane, frutat e thata, patate, mish, peshk, pulë, fruta, zarzavate, etj dhe mban normale rrahjet e zemrës, ndihmon në kontraktimin e muskujve dhe ngacmon nervat, ndaj mungesa e tij shkakton lodhje dhe dobësi të gjymtyrëve, rrahje të shpejta të zemrës, insuficiencë kardiale dhe dëmtim të veshkave. Po kështu marrja e mangët e Kalçiumit shkakton zhvillim jo të mirë dhe dobësim i kockave që çojnë në osteoporozë, ndërkohë që teprica shkakton konstipacion dhe gurë në veshka



Burimet e mineraleve dhe funksioni:

- **Natriumi:** gjendet në kripën e gjellës, turshitë, ushqime të kripura e të përpunuara industrialisht, djathi, etj dhe ndihmon në ruajtjen e balancit të ujit dhe ekuilibrit acido bazik, ndihmon nervat në përçimin e mesazhit dhe muskujt të kontraktohen.
- **Hekuri:** gjendet tek mishi, shpendët, peshku, fasulet, bizelet e thata, frutat e thata, zarzavatet me gjethe jeshile, drithra të fortifikuara me hekur, etj dhe ai është pjesë e hemoglobinës në qelizat e kuqe të gjakut. Mangësia e tij shkakton: Anemi, dobësi, lodhje, irritabilitet, humbje oreksi, rrezik i madh për infeksione, ulje të vëmendjes, vonesë në rritje (në se pamjaftueshmëria zgjat) e konfuzion.



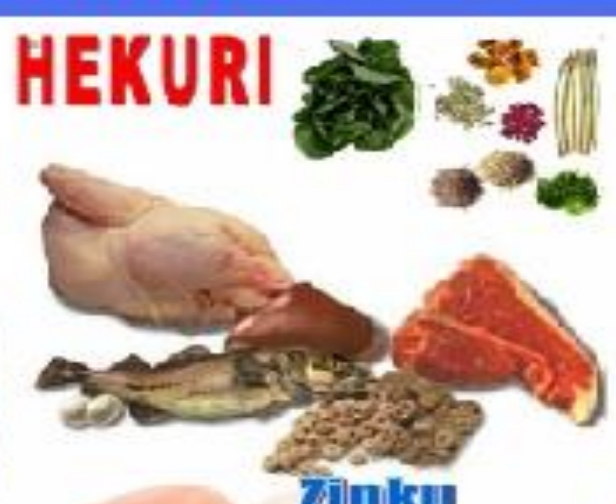
Burimet e mineraleve dhe funksioni:

- **Zinku** gjendet tek mishi, mëlçitë, midhjet, peshku, qumështi, gruri i pa zhveshur, arrat e bishtajat dhe funksionet e tij janë të shumta: rrit imunitetin, ndihmon në luftën kundër infeksioneve dhe kancerit, pasi ndihmon në prodhimin e proteinave trupore, në përdorimin e vitaminës A, ndihmon në formimin e enzimave dhe insulinës dhe jep ndjenjën e shijes.
- **Jodi**, pjesë e hormoneve të tiroides mangësia, ose marrja e pmajftueshmë e tij shkakton gushë, zmadhim i gjëndrës tiroide, prapambetje mendore deri në: kretinizmin, ulje të inteligjencës dhe peromancë jo të mirë shkollore; lindje me me peshë të vogël, foshnje të lindura vdekur ose aborte

MANGANEZI



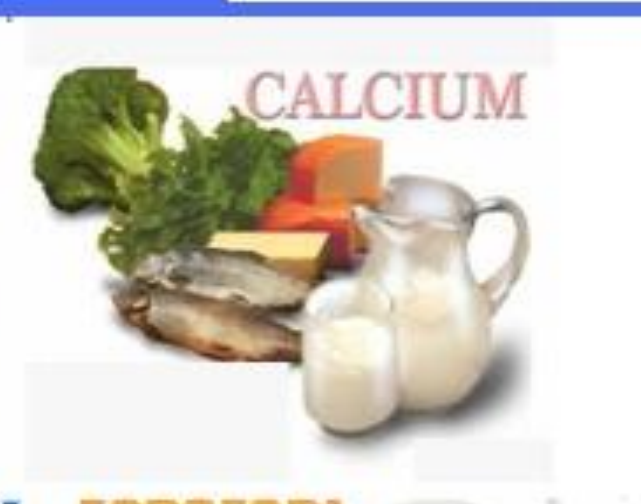
HEKURI



MAGNEZIUM



CALCIUM



SELENIUM



Zinku



Kaliumi



FOSFORI



BAKURI



Iodi



KLORI



Natriumi





1. NJË DIETË TË BALANCUAR NË ÇFARË MASE (PROPORCIONI)?

- Të paktën 5 racione frutash dhe perimesh çdo ditë.
- Karbohidratet me baze niseshten; gjysmën e marrjes të energjisë se tyre çdo ditë - dhe këto, kur është e mundur, të jenë drithëra te plota.
- Ushqime të pasura me proteina - produktet shtazore dhe bimore
- Më pak se 30 % energjisë të jetë yndyrna,
- Më pak se 10 % sheqerna te lira.
- Më pak se 5 g kripe/ ditë ndihmon në uljen e rrezikut të sëmundjeve të zemrës dhe goditjes cerebrale në jetën e mëvonshme.
- Diete e larmishme brenda këtyre llojeve të ushqimit.



2. SA DUHET TË HAMË?

Pra, ne i dimë proporcionet, por sa duhet të hamë?

Kjo varet nga mosha dhe gjinia (djalë apo vajzë), dhe sa aktiv është femija fizikisht!

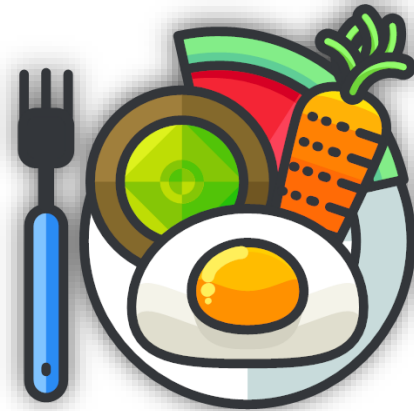
- Ushqimi që zgjedhim të hame te përmbaje nivelet më të larta të lëndëve ushqyese të mundshme. *(ngrënia e ushqimeve të freskëta, të plota do të përmbajë shumë lëndë ushqyese thelbësore që do të humbnin kur përpunohen ose ruhen).*
- Është gjithashtu e rëndësishme të mbahet mend se shumë ushqime të përpunuara shpesh përmbajnë nivele të larta yndyrnash, sheqeri dhe kripe dhe përmbajnë shumë shtesa ushqimore (aditive) të bërë nga kimikate.
- Të mbajme nivele të larta ushqyese përmes metodave të gatimit - për shembull, gatimin në avull të perimeve sesa zierjen ose skuqjen e tyre.

3. REKOMANDIME PËR NJË DIETË TË BALANCUAR

Një dietë e shëndetshme për fëmijët në këtë moshë duhet të përmbajë:

- shume ushqime qe permbajne niseshte dhe te pasura me fibra (të tilla si bukë, makarona, oriz, patate)
- shumë perime me ngjyra të ndryshme (sidomos me gjethe jeshile të errët dhe perime me ngjyrë portokalli)
- shumë fruta të ndryshme (të freskëta ose të thata)
- fasule, bizele dhe sasi të vogla mishi dhe peshku
- disa produkte bulmeti (qumësht, kos, djathë) dhe vezë
- pak yndyrë (shtuar në pjata te tjera)
- shumë ujë të pijshëm të freskët dhe të pastër

4. ZBATIME PRAKTIKE PËR USHQYERJE TË SHËNDETSHME TË FËMIJËVE TË MOSHËS SHKOLLORE



Numri i rekomanduar i racioneve ditore dhe
madhësia e tyre

Tabela 2. Numri i rekomanduar i racioneve ditore dhe madhesia e tyre: **Buke dhe drithera**

Bukë dhe drithera (shembuj të një racioni)	Mosha /Masa e racionit (gram)
	6-18 vjeç
Bukë me feta	50-70
Makarona	100-180 (peshë e gatuar)
Oriz	80-120 (peshë e gatuar)
Patate (të ziera, kroketa, pure)	80-98

Tabela 3. Numri I rekomanduar i racioneve ditore dhe madhesia e tyre: **Fruta dhe perime**

Perime dhe fruta	Mosha /Masa e racionit (gram)
	6-18 vjeç
Bizele, bishtaja, misër , karrota, lulalakër, brokoli	50-70
Lakër, spinaq, zarzavate pranverore dhe perime të tjera me gjethe te gjelber.	42-56
Mollë, dardha, portokall, banane të mëdha	50-100 gr ($\frac{1}{2}$ -1frut) 50-100 ($\frac{1}{2}$ -1frut);
Nektarina, mandarina, etj.	50-100 ($\frac{1}{2}$ -1frut) 100 - 200 (1-2 fruta);
Kumbulla, luleshtrydhe	50-70

Tabela 4. Mish, peshk, shpendë dhe alternativa të tyre

Mishi, peshku, shpendët dhe alternativa te tyre.	Mosha /masa e racionit (gram)
	6-18 vjeç
Mish i kuq (i pjekur/ gatuar): qingj, vic, derr	42-56
Sallame	70-120
Peshk i gatuar	90-160
Bizele te thata te gatuar, bishtaja ose thjerza 200ml	250 ml (1 filxhan caji)

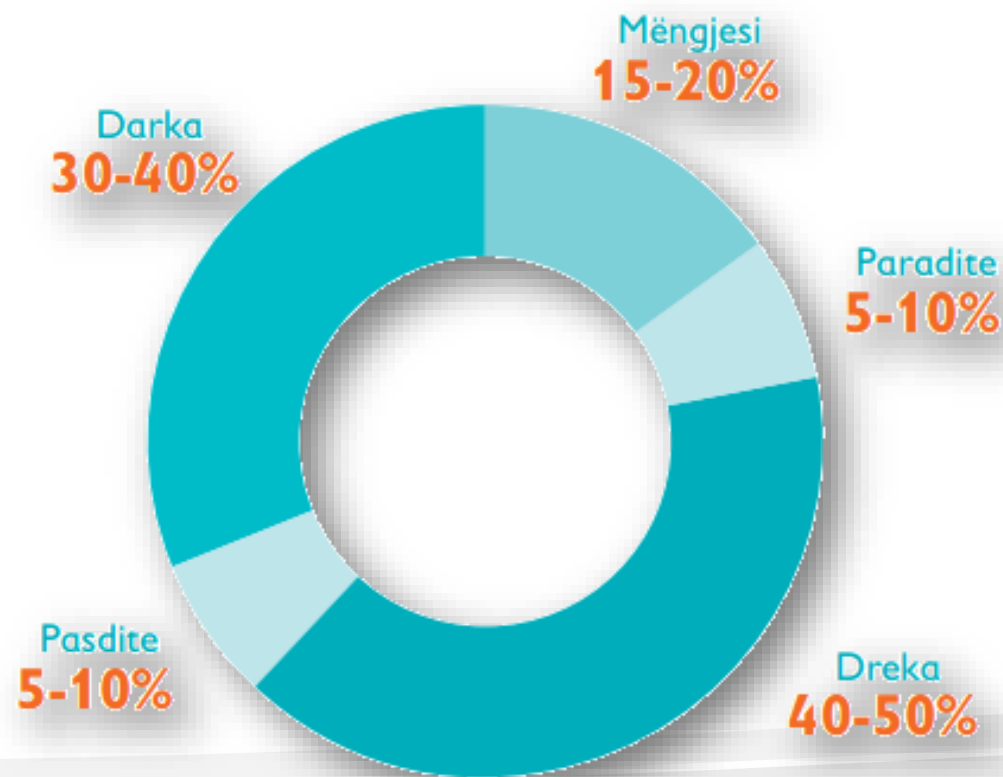
Tabela 5. Qumështi dhe nënproduktet e tij

Qumështi dhe nënproduktet e tij (shembuj të një racioni)	Mosha /Masa e racionit
	6-18 vjeç
Qumësht me pak yndyrë	200 ml (1 filxhan caji)
Kos me pak yndyrë	175 ml (3/4 filxhan caji)
Djath	45



RËNDËSIA E VAKTIT TË MËNGJESIT

Mos harroni, mëngjesi është vakti më i rëndësishëm i ditës dhe nuk duhet të anashkalohet!



TRE RREGULLAT PER MËNGJES



Rregulli 1: Një racion qumësht për kalcium, vitaminë D, proteina dhe lëndë ushqyese të tjera të rëndësishme që ndërtojnë kocka dhe dhëmbë të fortë

- Një racion është I barabarte me 175 gr kos ose 200 ml qumësht (i bardhë ose me aromë) dhe 45 gr djathë ose 70-100gr gjizë.

Rregulli 2: Një racion drithera për tu furnizuar me energji, hekur dhe vitamina B (1/2 e dritherave të ngrena duhet të jenë drithëra të plota)

- Shembull i një racioni është 1 fetë bukë (rreth 40-50 gr ose e barabartë me pëllëmbën e dorës) ose 1 filxhan (rreth 40-50gr) drithëra per mëngjes.

Rregulli 3: Një racion frutash apo perimesh shumëngjyrësh për tufurnizuar me vitaminat A & C, të cilat mbrojnë nga sëmundjet

Referencat

- <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- <https://www.who.int/publications/i/item/9789240101876>

What are healthy diets? October 2024

- <https://www.who.int/health-topics/micronutrients>
- <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/malnutrition>
- <https://www.nhs.uk/conditions/vitamins-and-minerals/vitamin>
- <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-eat-a-balanced-diet/eating-a-balanced-diet>
- <https://kidshealth.org/en/teens/myplate>



FALEMINDERIT!

