

KEQUSHQYERJA DHE PASOJAT E SAJ



- Gati 30% e popullsisë së botës vuan nga një formë e kequshqyerjes.
- Kjo do të thotë që ata nuk marrin ushqim të mjaftueshëm, nuk marrin llojin e duhur të ushqimit ose po marrin shumë ushqim (obeziteti).
- Shumë vende tani po përballen me një barrë të dyfishtë të kequshqyerjes, e cila është bashkëjetesa e nënushqyerjes së bashku me mbipeshën, obezitetin ose sëmundjet jo-transmetueshme të lidhura me dietën (NCD).

Një dietë e ekuilibruar dhe e shëndetshme është e rëndësishme në të gjitha moshat e jetës, por është veçanërisht e rëndësishme gjatë fëmijërisë së hershme dhe shtatzënisë.

"DIETË E KEQE"

- Një "dietë e keqe", siç e kemi parë, është përgjithësisht ajo që **nuk** ka lëndë ushqyese thelbësore dhe ushqime energjike.
 - *Nënushqyerja* shkaktohet kur nuk kanë mjaftueshem për të ngrënë, ose kanë një dietë e cila nuk është e larmishme dhe e ekuilibruar.
- Një "dietë e keqe" mund të jetë edhe ajo që ka një **tepricë** ne energji ushqimore dhe disa lëndë ushqyese.
 - *Mbiushqyerja* shkaktohet normalisht nga ngrënia me shumicë e ushqimit nëpërgjithësi, ose shumëu shqime qe permbajne shumë energji, dhe kryerja shumë e paket e aktivitetit fizik.



KEQUSHQYERJA

ËSHTË NJË TERM I PËRGJITHSHËM QË MBULON ÇRREGULLIMET SHËNDETËSORE TË SHKAKTUARA NGA MARRJA E PAMJAFTUESHME OSE E TEPRUAR E LENDEVE USHQYESE DHE ENERGJISË NGA USHQIMI.

AJO PËRFSHIN MBIUSHQYERJEN SI DHE NËNUSHQYERJEN.

KLASIFIKIMI I KEQUSHQYERJE-VE

1. Kequshqyerja me mikroelemente
2. Nënushqyerja
3. Mbiushqyerja

DISA NGA FORMAT MË TË ZAKONSHME TË KEQUSHQYERJES JANË:

- mungesa e proteinave dhe ushqimeve energjike;
- uria afatshkurtër;
- anemia nga mungesa e hekurit;
- mungesa e vitaminës A;
- mungesa e jodit;
- mungesa e vitaminës B;
- obeziteti;
- parazitët e zorrëve;
- çrregullimet e të ngrënit anoreksia dhe bulimia.

Llojet e
zakonshme të
kequshqyerjes

SHKAQET E KEQUSHQYERJES

Faktorët që kanë
ndikimin më të
drejtpërdrejtë në
statusin ushqyes të
cdo individi janë:

- Sigurimi i ushqimit në nivel familjeje
- Shëndeti dhe higjiena
- Njohuria dhe kujdesi



SHKOLLAT mund të luajnë një rol në kapjen e shenjave të hershme paralajmëruese dhe identifikimin e fëmijëve që kanë nevojë për ndihmë

Mësuesit duhet të bëhen të ndjeshëm ndaj shenjave paralajmëruese

Sjellja e të nxënit:

- mungesa e përqendrimit;
- kujtesë e dobët;
- vështirësi për të kuptuar;
- mos kryerja e detyrave të shtëpisë;
- mbetur pas me punën në klase.

Sjellje tjetër:

- mungesa të shpeshta;
- ndrojtje, paqëndrueshmëri;
- shqetësim;
- nervozizëm.



KEQUSHQYERJA ME HEKUR DHE ANEMIA NGA MUNGESA E HEKURIT

PSE ËSHTË I NEVOJSHËM DHE RËNDËSISHËM HEKURI?

Hekuri është i nevojshëm në gjak dhe muskuj si pjesë e sistemit që mbart oksigjen në të gjithë trupin për tu përdorur për prodhim energjie në qeliza. Gjithashtu është i përfshirë në marrjen e energjisë nga karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat dhe është i nevojshëm për krijimin e aminoacideve dhe indeve të trupit.

Nevojat për hekur janë më të mëdha gjatë periudha vetërritjes dhe zhvillimit, kështu që foshnjat, fëmijët dhe gratë shtatzëna kanë nevoja më të larta.

Të kete nivelin e hekurit të
ulët ne organizim ose të
diagnostikohet me anemi
nga mungesa e hekurit do
të thotë që fëmija mund
të:

- Ndihet i lodhur dhe i dobët
- Sillet në mënyrë të çuditshme ose të jetë nervoz
- Duket i zbehtë
- Mos te kete dëshirë të ha
- Sëmuret shpesh

PËRSE ËSHTË E RREZIKSHME ANEMIA?

Anemia është e rrezikshme sepse:

- Ul rezistencën e organizmit ndaj infeksioneve.
- Anemia e rëndë mund të çojë deri në pamjaftueshmëri të funksionit të zemrës.
- Fëmijët anemikë kanë peshë të ulët në lindje, kapacitet të ulët për të mësuar, rezistencë të dobësuar ndaj infeksioneve, krahasuar me fëmijët e tjerë.



- Duke ngrene ushqime të pasura me hekur dhe ushqime të pasura me vitaminë C çdo ditë.
 - Vitamina C ndihmon trupin të përdorë hekurin.
- Në dietat e foshnjave pas muajit të 6-të përveç qumështit të gjirit, duhet te shtohen ushqime të pasura me hekur.
- Në shtatzëni, kur nevoja për hekur është veçanërisht e lartë, rekomandohet marrja rregullisht e tabletave të hekurit dhe acidit folik dhe rritja e sasisë së ushqimeve të pasura me hekur në dietë.
- Shtatzënitë me diferencë ne vite ndihmojnë në dhënien kohë të mjaftueshme trupit të gruas për të krijuar depo të mira hekuri, duke mbrojtur kështu gruan nga anemia.

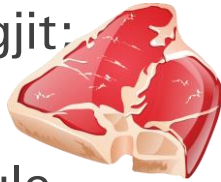


**SI MUND TË SIGUROJE
MJAFTUESHËM HEKUR
FËMIJA ME
PAMJAFTUESHMERI
HEKURI?**

BURIME TË MIRA USHQIMESH TË PASURA ME HEKUR

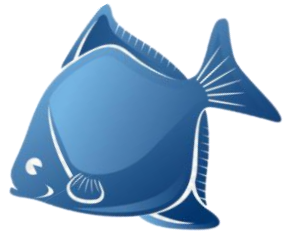
Ushqimet me origjinë shtazore:

- Mishi i viçit, i derrit, i qengjit: mëlçitë;
- Mish i shpendëvë: mish pule, rose, gjel deti (sidomos mishi i kuq)



Prodhimet e detit:

- Peshk
- Lloje të ndryshme midhjesh



Ushqimet me origjine bimore:

- Nga bimët me gjethe me ngjyrë të gjelbërt të errët: brokoli, spinaqi, lakra,
- Bishtajoret: fasulet, bizelet, thjerrëzat
- Frutat e thata
Disa fruta që rrisin aftësinë e trupit për të thithur hekurin nga ushqimet.
- Këto janë fruta të tilla si portokalli, limoni, mangoja dhe disa fruta të egra që përmbajnë vitaminë C.



KËSHILLIMI PËR PARANDALIMIN E ANEMISË

Disa udhëzime që personeli shëndetësor në shkolla mund ti përdori kur këshillon nxënësit lidhur me parandalimin e anemisë nga mangësia në hekur:

- Fëmijët nuk duhet të konsumojnë sasi mbi 650 ml qumësht lope, dhije, etj në ditë
- Përfshini ushqime të pasura me hekur (mish, peshk, pulë, etj) dhe ushqime të pasura me vitamina C (lëng limoni, luleshtrydhe, spec jeshil, brokoli, etj) për të shtuar thithjen e hekurit
- Kufizoni ngrënien e vakteve zemër që kanë vlera të ulta ushqimore
- Mënjanoni kapërcimin e vakteve dhe dieta kronike
- Kufizoni kafen, çajin dhe kolat
- Në rast se do pini çaj mundohuni ta bëni larg vaktit të ngrënies, një ose dy orë më vonë, sepse në këtë kohë çaji nuk do të frenoj thithjen e hekurit pasi shumë prej ushqimeve janë larguar nga stomaku;



Disa udhëzime që personeli shëndetësor në shkolla mund ti përdori kur këshillon nxënësit lidhur me parandalimin e anemisë nga mangësia në hekur (vijon)

- Konsumoni qumështin, djathin, dhe bulmetrat e tjera midis vakteve (në vaktet zemër)- sepse edhe këto ushqime kanë vlerat e tyre ushqimore, por duke qënë se kanë frenues të thithjes së hekurit, mundohuni ti merrni në ato vakte që hani sasi më të pakta ushqimesh që kanë hekur.
- Për shembull ngrënia e vakti një mëngjezi më drithra që kanë pak hekur (siç është buka) me çaj, ose prodhime qumështi mund të ofrojë sasinë e duhur të kalciumit pa dëmtuar ushqyerjen me hekur, sepse sasia e ushqimeve që kanë hekur në mëngjez është më e pakët se sa në vaktet e tjera të ditës



PAMJAFTUESHMËRIA JODIKE DHE PASOJAT NË SHENDET

PSE ËSHTË I NEVOJSHËM DHE RËNDËSISHËM JODI?

Jodi është i nevojshëm për funksionimin e duhur të gjëndrës tiroide, e cila ndihmon në kontrollin e mënyrës së funksionimit të trupit.

Jodi është thelbësor për rritjen normale, zhvillimin dhe funksionimin e trurit dhe trupit.

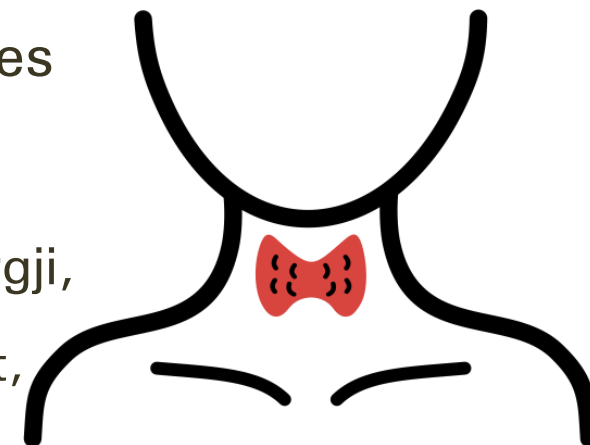
Mungesa e jodit të mjaftueshëm është shkaku më i zakonshëm në botë i prapambetjes mendore të parandalueshme dhe dëmtimit të trurit.

ÇFARË ËSHTË PAMJAFTUESHMËRIA APO DEFICIENCA JODIKE?

Pamjaftueshmëria apo deficienca jodike është një gjendje shëndetësore që vjen si rezultat i sasive të ulëta ose të pamjaftueshme të jodit në trup.

Marrja e duhur e jodit është e nevojshme për:

- Prodhimin e hormonit të tiroides
- Proceset e trupit të tilla si:
 - shndërrimi i ushqimit në energji,
 - rregullimi i rritjes dhe fertilitetit,
 - ruajtja e temperaturës së trupit.



- Individët e çdo moshe që jetojnë në zona malore të thella, apo në zona të tjera ku ushqimi rritet në tokë që nuk përmban jod të mjaftueshëm si dhe ku nuk ka programe të përshtatshme të fortifikimit të jodit.
- Gratë shtatzëna dhe ato që ushqyejnë me gji fëmijën.
- Foshnjat dhe fëmijët



Kush
rrezikon të
shfaqë
deficiencë të
jodit?

Tek fëmijët, mungesa e jodit mund të çojë në:

- Pa aftësi intelektuale
- Humbje të kontrollimit të muskujve dhe lëvizjes fizike
- Vështirësi për t'u rritur si duhet
- Infeksione dhe sëmundje të shpeshta
- Vështirësi në të nxënë
- Probleme të dëgjimit dhe të folurit (humbje të dëgjimit - mutizëm)

**CILAT JANË
EFEKTET E
MUNGESËS SË
JODIT?**



Duke ngrënë një dietë të ekuilibruar që përmban ushqime të pasura me jod.
Duke konsumuar ushqime të fortifikuara me jod (zakonisht kripë) ose marrë
suplemente të vajit të jodizuar, në zonat ku toka është e varfër me jod dhe
ushqimet e pasura me jod nuk janë të disponueshme...

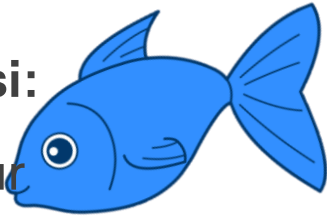
MUND TË PARANDALOHET MUNGESA E JODIT

BURIME TË MIRA USHQIMI ME PËRMBAJTJE TË JODIT

Përmbajtja e jodit në shumicën e ushqimeve varet nga përmbajtja e jodit në tokën në të cilën rriten ushqimet bimore ose nga e cila kullosin kafshët.

Ushqimet e detit si:

- peshk uji i kripur
- algat e detit/leshterikët
- peshk i bardhë në ujë të thellë
- kripë deti
- vaj nga mëlçia e merlucit



Burimet bimore si:

- fasule lima
- fasulesojë
- spinaq
- disa lloje rrepash
- disa kunguj
- farat e susanit
- asparagus
- kërpudha
- hudhra



Burime të fortifikuara si:

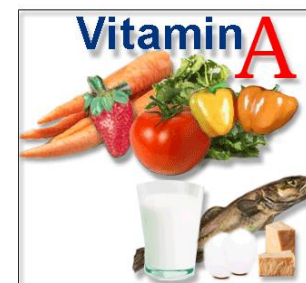
- kripë e jodizuar



SËMUNDJE TË LIDHURA ME USHQYERJEN

Mungesa e vitaminës A

- **Vitamina A** është e nevojshme për funksionimin normal të syrit (veçanërisht për shikimin në errësirë), mbron lëkurën nga tharja dhe ndihmon në zhvillimin e kockave.
- Në ushqime vitamina A është në dy forma:
 - **Retinoli** që është i pranishëm vetëm në ushqimet me origjinë shtazore.
 - **Karoteni** gjëndet kryesisht në ushqimet me origjinë bimore. Karotenet janë përzjerje ngjyrë të verdhë-portokalli, që kthehet në organizëm në vitaminë A.



2. OBEZITETI DHE PARANDALIMI I OBEZITETIT NË MOSHËN SHKOLLORE



PARANDALIMI I OBEZITETIT NË MOSHËN SHKOLLORE

- Mbipesha dhe obeziteti/dhjamosja përkufizohen si “grumbullimi anormal, ose i tepërt i dhjavit që përbën rrezik për shëndetin”.
- Termi mbipeshë mund të kuptoj një shkallë më të lehtë të shtimit të yndyrës se “obeziteti”
- Mbipeshë është një individ me IMT më të madhe, ose të barabartë me 25
- Obez një individ me IMT më të madhe, ose të barabartë me 30.
- Shkaqet e mbipeshës janë të shumta si:
 - ushqyerja,
 - jeta sedentare,
 - ambjentalë
 - faktorët gjenetikë. Të paturit e njërit apo dy prindërve obezë, është gjithashtu një nga faktorët e riskut për shfaqje të obezitetit në një fëmijë.

OBEZITETI

- Obeziteti është një sëmundje komplekse kronike që përfshin genetikën, metabolizimin dhe fiziologjinë, si dhe faktorë psikosocial dhe ambiental.
- Sjelljet e papërshtatëshme të ushqyerjes dhe niveli ulët i aktivitetit fizik ndikojnë në rritjen në vazhdimësi të prevalencës së obezitetit midis fëmijëve dhe adoleshentëve.
- Mbipesha në adoleshencë mund të shoqërohet me ndryshime në tensionin arterial, yndyrnave në gjak, lipoproteinave dhe insulinës



SITUATA NË BOTË DHE EUROPË:

- Sipas OBSH 20% e fëmijëve janë mbipeshë dhe rreth 1/3 e tyre janë obezë. Piku i prevalencës së obezitetit haset në fëmijët 9-10 vjeç dhe 13-14 vjeç.
- Sipas OBSH: 20 milion fëmijë të moshës nën 5 vjeç janë obezë ose 1 në 10 fëmijë janë obezë, pra **janë të predispozuar** për të zhvilluar:
 - Diabet tip 2,
 - Sëmundje kardio- vaskulare dhe HTA,
 - Stres dhe pagjumësi,
 - Çrregullime psikologjike dhe sociale: humbje e vetëvlerësimit, irritim, probleme të përqëndrimit deri në vonesë në zhvillim
 - Jetëgjatësi e ulët

ZAKONET E GABUARA NË USHQYERJEN E FËMIJËVE

Disa nga zakonet e gabuara në ushqyerjen e fëmijëve të cilat favorizojnë mbipeshën e për rrjedhojë rritin rrezikun për sëmundshmëri, janë:

- marrja e më shumë kalorive në raport me shpenzimin e tyre
- dieta monotone, jo e variueshme
- nivel i lartë i mosngrënies së mëngjesit ose ngrënie e papërshtatshme
- përdorim i pakët i frutave dhe perimeve
- keqshpërndarja e kalorive gjatë ditës, ku shumica merren gjatë darkës
- marrja e shumë vakteve të ndërmjetme që përbëhen kryesisht nga ushqime me shumë kalori, por pa vlera ushqyese
- marrja me shumicë i ushqimeve hiperproteinike: djathrat, sallamrat, mishi
- ngrënia para Tv që favorizon konsumimin e ushqimeve hiperenergjitike

Astma, diabeti,
sëmundje
muskuloskeletare,

Nuk kryen
aktivitet fizik
Sjellje depresioni
dhe vetvlerësim të
ulët



Fëmijë i
shëndoshë



Ault obez

Sëmundje të zemres
Diabet
Sëmundje pulmonare
Shpenzime të larta
financiare
Vdekje

Jetë
sedentare



RRETHI VICIOZ I OBEZITETIT NË FËMIJËRI

Fëmi me
obezitet të rëndë



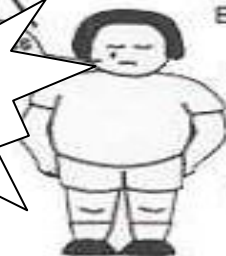
Fëmi me
obezitet të lehtë



Fëmijët e tjerë
më tallin



6-16 kg të tjera
shtesë nuk
ndjehet mirë, ka
dhimbje



Fëmi me
obezitet mesatar



Nuk janë
mirë për
sport



3 kg shtesë
pengon
lëvizjet



Lodhem kur
ngjis
shkallët



PARANDALIMI I OBEZITETIT

- Strategjitë më të rëndësishme për parandalimin e obezitetit janë
 - sjelljet e shëndetëshme të ushqyerjes,
 - aktiviteti i rregullt fizik dhe
 - paksimi jetës sedentare (psh shikimi televizionit, videove, lojrave në kompiuter etj).



PARANDALIMI I MBIPESHËS

Për të reduktuar gabimet në ushqyerje tek fëmijët, **këshillohet:**

- Dietë sa më e variueshme dhe e ekuilibruar sipas grupeve ushqimore
- Ndarje e ekuilibruar e kalorive gjatë ditës në tre vakte kryesore dhe dy zemra.
- Mbajtja e peshës trupore të përshtatshme për moshën dhe gjatësinë, duke reduktuar jetesën sedentare (shikimin e Tv, luajtjen me videolojra, playstation, kompjuter, qëndrimin mbyllur në shtëpi)
- Alternimi i burimit të marrjes së proteinave gjatë ditës dhe javës: mish, peshk, vezë, bishtajore, djathra.
- Konsumi i rregullt ditor i frutave dhe perimeve: të paktën 5 marrje në ditë.
- Zgjedhja në përdorim i karbohidrateve komplekse në krahasim me ato të thjeshta: pra reduktimi i sheqerit të zakonshëm, ulja e përdorimit të çokokremit, reçelit, mjaltit etj dhe plotësimi i nevojave për karbohidrate me makarona, oriz, patate, fruta..

PARANDALIMI I MBIPESHËS

- 7. Të ulet konsumi i zemrave të gatshme, si të ëmbla dhe të kripura: karamele, çokollata, torta, patatina, kikirikë, pije të ëmbëlsuara dhe të gazuara dhe të zëvendësohen me fruta, kos frutash, puding, kek me mollë apo fruta të tjera, të gatuar në shtëpi.
- 8. Yndyrnat të mos përbëjnë më shumë se 30% të kalorive ditore, ku si yndyrna kryesore për konsumim këshillohet vaji i ullirit (jo më shumë se 2 lugë kafeje në ditë dhe të preferohet i freskët) dhe yndyrnat nga peshku. Të ulet përdorimi gjalpiti, margarinës dhe dhjemit.
- 9. Të ulet sasia e përdorimit të kripës dhe ushqimeve të kripura, pasi dëmtojnë veshkat dhe nxisin shfaqjen e HTA. Këshillohet të përdoret jo më shumë se 6gr kripë në ditë (një lugë kafeje) dhe të zgjidhet kripa e jodizuar.
- 10. Pirja e sasive të konsiderueshme të ujit, në varësi të aktivitetit fizik, klimës dhe sëmundjeve. Këshillohet konsumi të paktën i 1,5 lit ujë apo lengje në ditë edhe për fëmijët.
- 11. Ngrënia në tavolinë dhe mundësisht e gjithë familja së bashku apo të gjithë nxënësit njëherësh, kur ata ushqehen në shkollë.

AKTIVITETI FIZIK



- Të gjithë punonjësit e kujdesit shëndetësor duhet të diskutojnë me prindët praktikat e **aktivitetit fizik dhe ti ndihmojnë ato të gjejnë mënyra që të rrisin aktivitetin fizik dhe paksojnë aktivitetet sedentare ne jetën e tyre.**
- **Disa shëmbuj mund të jenë:**
 - të shkojnë së bashku me fëmijët përditë në vende ku ka lojra të përshtatëshme për moshën e tyre,
 - të kërcejnë së bashku me një muzikë në shtëpi përpara se të hajnë darkën, ose të ushtrohen në një biçikletë statike kur po shikojnë televizion.
 - Përfshirja e fëmijëve dhe adoleshentëve në ekipe sportive mund të ndihmoj të fitohen aftësi zhvillimi, të ndërtohet vet besimi dhe të rritet shpenzimi energjisë.

EDUKIMI PRINDËRVE PËR TË FITUAR AFTËSITË E DUHURA

- Punonjësit shëndetësor mund të ndihmojnë prindërit duke i theksuar këshillat e mëposhtëme:
- Të gjejnë arsye për të lavdëruar sjelljen e ushqyerjes së fëmijës, ose adoleshentit.
- Të mos përdorin kurrë ushqimin si shpërblim.
- Të planifikojnë aktivitete dhe kohë të veçantë që të jenë bashkë dhe të lavdërojnë, sjelljen e dëshiruar.
- Të jenë këmbëngulës dhe të qëndrueshëm.
- Të vendosin kohë të rregullt ditore për të ngrënë vaktet e familjes dhe vaktet zemër.
- Të përcaktojnë cilat lloje ushqime do të ofrojnë, në çfarë ore dhe të lejojnë fëmijën adoleshentin që të hajë në këto vakte
- Të lejojnë fëmijët që kanë arritur zhvillimin e duhur të kontrollojnë ushqimin
- Të ofojnë zgjedhje të shëndetëshme të ushqimeve
- Të modelojnë sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme dhe aktivitetin fizik
- Të nxisin aktivitetin fizik të rregullt dhe ta bëjnë zbavitës
- Të kufizojnë kohën që fëmijët qëndrojnë para televizorit, videolojrave dhe kompiuterit
- Të ndihmojnë fëmijën, adoleshentin që të përballë me situata të pakëndëshme sociale që vijnë nga mbipesha që kanë

REFERENCA

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- <https://www.nhs.uk/conditions/malnutrition>
- <https://www.nhs.uk/conditions/iron-deficiency-anaemia>
- <https://www.who.int/health-topics/anaemia>
- <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessiona>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



Faleminderit!