

Siguria ushqimore dhe ndikimi i ambientit shkollor në mënyrën e ushqyerjes së fëmijëve



Siguria ushqimore

- Termi siguri ushqimore dhe cilësi ushqimore nganjëherë mund të jetë ngatërrues.
- **Siguria ushqimore i referohet të gjitha atyre rreziqeve të cilat mund ti shkaktojnë dëme ushqimit dhe kështu shëndetit të konsumatorit.**
- Ato mund të përfshijnë:
 - Rreziqet mikro-biologjike
 - Teprica të pesticideve
 - Keq-përdorimi i aditivëve, shtesave ushqimore
 - Ndotës kimik
 - Teprica të përdorimit të barnave veterinare & hormone për nxitje të rritjes/zhvillimit të kafshëve dhe bimëve



Cilësia Ushqimore

- **Cilësia Ushqimore** përfshinë të gjitha tiparet tjera të cilat ndikojnë vlerën e produkteve për konsumatorët dhe ato përfshijnë:
 - Aromat
 - Struktura
 - Ngjyra
 - Origjina
 - Metoda Përpunuese
 - Mbeturina
 - Zbardhja
 - Heqja e aromave

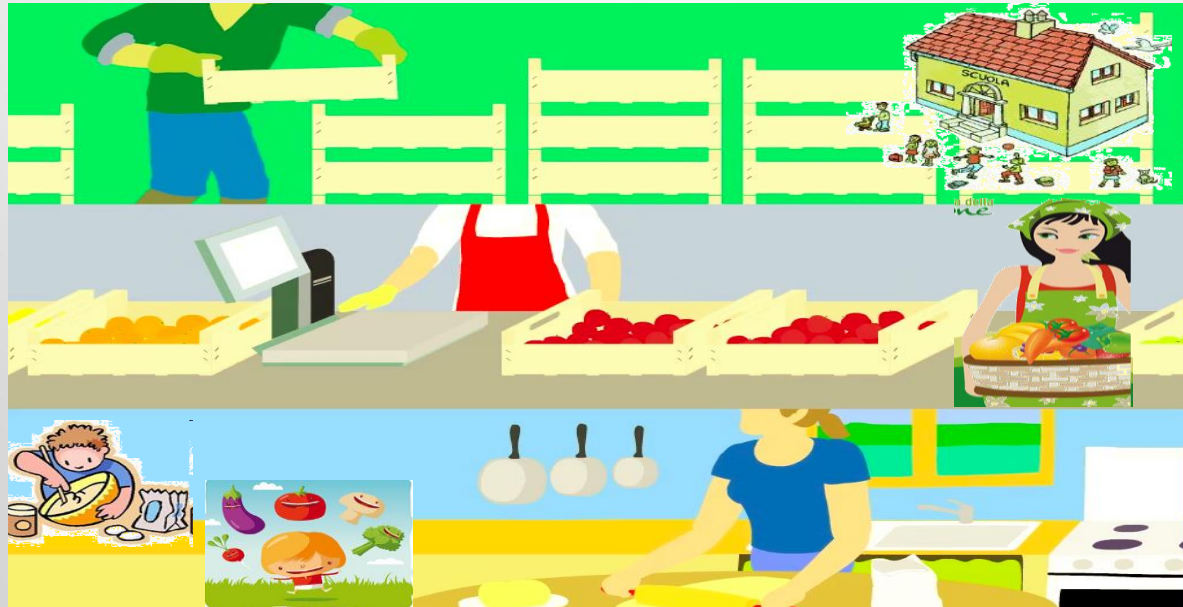


Rreziqet e sigurisë ushqimore:

- Ndotjet biologjike (bakterie, viruse, parazitë, mykra)
- Përdorimi i substancave kimike (agjentët pastrues, pesticidet, ngjyruarit e ndryshëm në ushqime dhe metalet e rënda nga enët metalike që përdoren për gatim si Fe, Al, Cu), përdorimi i antibiotikëve dhe hormoneve (në qumësht e mish), aditivëve të paautorizuar
- Ndotja e mjedisit dhe metodat e papërshtatshme të kontrollit të cilësisë
- Konsumimi bashkë me ushqimin i: kocka, metal, xhama, gurë, fije floku, etj...
- Kontaminimi i ushqimeve mund të vijë nga: duart, ushqimet, uji, kafshët shtëpiake, insektet, etj dhe sëmundjet më të shpeshta janë:

Siguria ushqimore dhe shëndeti

- Ekziston një lidhje e ngushtë mes higjienës, mënyrës së ruajtjes dhe tregëtimit të ushqimeve, dhe problemeve shëndetësore që mund të shfaqen.
- Sëmundjet e shkaktuara nga pasiguria ushqimore janë të shumta, por infeksionet gastro-intestinale janë më të shpeshtat.
- Përmirësimi i kushteve higjienike sjell reduktimin e sëmundshmërisë nga diareja në 32%, ndërkohë që edukimi dhe promovimi i larjes së duarve redukton rastet me diare në masën 45%.



Sëmundjet e origjinë ushqimore

1. Infeksionet ushqimore shkaktohen nga:

- **salmoneloza** (në mish, sallamra, vezë, qumësht) që shfaqet brenda 6-48 orë dhe karakterizohet nga tempaturë, të vjella, dhimbje barku, diare
- **shigeloza** (në sallatë, mish, qumësht) që shfaqet për 1-7 ditë dhe karakterizohet nga tempaturë, dhimbje barku, diare dhe dehidratim
- **listerioza** (në mish, sallamra, produkte deti, zarzavate të pagatuara, qumësht i pazier. Shfaqet brenda 1-3 ditësh dhe karakterizohet nga tempaturë, dhimbje koke, ethe.

Sëmundjet me origjinë ushqimore

- **2. Intoksikacione ushqimore** ku ushqimet përmbajnë toksina (psh *Stafilococcus aureus*) të cilat gjënden në ushqimet e skaduara, proshuta, sallamra, veza. Sëmundja shfaqet brenda 1-6 orësh dhe karakterizohet nga të vjella, diarre, dhimbje barku.
- **3. Infeksionet nga parazitët** e ndryshëm, që jetojnë tek njerzit apo jashtë tyre, si *Giardia lamblia* apo trikinosis.

Sëmundjet me origjinë ushqimore

- **4. Infeksione të menjëhershme (Enterite)** nga ngrënia e ushqimeve të infektuar me mikrobe por që prodhojnë toksina në zorrë si: Enteriti nga *clostridium perfringens*, nga mishi apo lëngu i mishit, ushqim i ringrohur në mënyrë jo korrekte. Shfaqet brenda 8-22 orësh dhe karakterizohet nga dhimbje të forta barku, diarre e fortë.
- **5. Hepatit A dhe gastroenterite** nga *escherichia coli*, vibrioni koleres, bacilli mezenterik, campilobakteri etj
- **6. TBC** i shkaktuar nga bacili i kokut dhe që transmetohet me anë të kollitjes, tështimës, apo përdorimit të një gote apo pjate me një të sëmurë etj

Sëmundjet me origjinë ushqimore

- **7. Infeksione zoonoze** nga kontakti me kafshë të infektuara ose ngrënia e ushqimeve nga kafshët e infektuara nga Bruceloza (b.mellitens), Antraksi etj siç është qumështi i papasterizuar dhe djathi i përgatitur nga ky qumësht.
- **8.** Duhet këshilluar edhe mos konsumimi i ushqimeve **fast-food të tregtuara nga shitës ambulantë** në ambjente të jashtme përreth shkollës sidomos gjatë stinës së verës, pasi shpesh ato mund të jenë të ndotura dhe të prishura, nga mosruajtja në kushtet e duhura atmosferike dhe higjienike.

Rëndësia e larjes së duarve

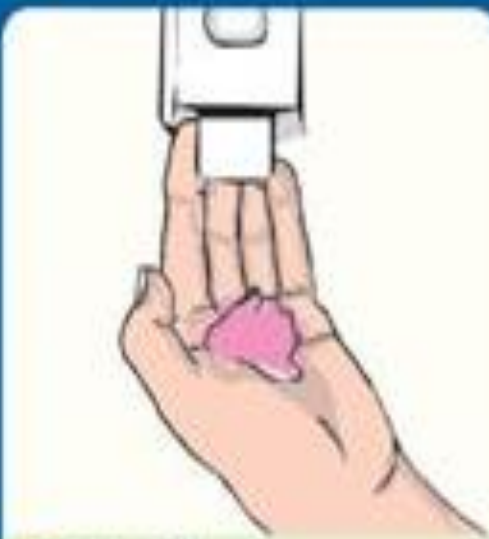
Larja e duarve është mënyra më e thjeshtë dhe më e dobishme e parandalimit të infeksioneve, kryesisht atyre gastro-intestinale. Fëmijët duhet ta kryejnë sa herë ushqehen, para dhe pas buke, pasi shkojnë në tualet, pas lojës, kur kryejnë punë të ndryshme, si hedhja e mbeturinave, puna në kopsht, etj.

Hapat e larjes së duarve:

- Lagini duart me ujë të ngrohtë
- Merrni sapunin dhe sapunisini
- Fërkojini duart së bashku, pëllëmbët, kurrizin e duarve, midis gishtave me njera -tjetren te pakten për 15-20 sekonda
- Shpëlajini duart mirë
- Fshijini me peshqirë ose letër.
- Mbylleni çezmën me letrën dhe hidheni atë në kosh



1 Lagini duart me ujë të ngrohtë



2 Merrni sapunin dhe shkumojini



3 Fërkojini duart së bashku, pëllëmbët, kurrizin e duarve, midis gishtave me njera -tjetrën të paktën për 15-20 sekonda



4 Shpëlani duart mirë për 10 sek



5 Fshijini me peshqirë, ose letër një përdorimshe



6 Mbylleni çezmën me letrën që fshitë duart dhe hidheni atë në kosh

Mos harroni të lani mirë:

- Midis gishtave
- Ndën thonjtë
- Majat e duave

5 Çelësat për Ushqim të Sigurtë

1. Mbani pastër
2. Ndani veçan ushqimet e pagatuara nga të gatuarat
3. Gatuani tërësisht
4. Mbajini ushqimet në temperatura të sigurt
5. Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurt



AFTËSIA PËR TË NJOHUR ETIKETAT E USHQIMIT

- Informacioni në etiketat ushqimore mund të jetë i vështirë për tu kuptuar.
- Fëmijët dhe adoleshentët duhet të inkurajohen të kuptojnë etiketat e ushqimit, psh duke lexuar etiketat së bashku dhe duke diskutuar rreth tyre.
- Leximi i këtyre etiketave është i rëndësishëm për të kuptuar sasi të lendeve ushqyese që fëmijet dhe adoleshentët marrin prej ushqimit dhe për tu siguruar që ata nuk po marrin shumë kalori, yndyrë, sheqer ose kripë, si dhe çfarë kimikatesh të tjera janë përdorur dhe shtuar në ushqime si psh për konservante.
- Fëmijët duhet të inkurajohen të vëzhgojnë me kujdes etiketën ushqimore:

Informacioni që duhet të vëzhgohet me kujdes për etiketën ushqimore:

- ✓ Emri i produktit
- ✓ Çmimi
- ✓ Pesha ose vëllimi i përmbajtjes
- ✓ Kohën e përdorimit: të konsumohet përpara dt.... / preferohet përpara datës...
- ✓ Përbërësit
- ✓ Informacioni mbi lëndët ushqyese
- ✓ Vendi i origjinës
- ✓ Nëse përmban përbërës të modifikuar gjenetikisht
- ✓ Nëse përmban ëmbëltues artificialë
- ✓ Mënyrën e ruajtjes

Etiketa ushqimore

- **Etiketa ushqimore** është një mjet i rëndësishëm nëpërmjet të cilit prodhuesit e produkteve ushqimore informojnë klientët mbi vlerat nutricionalë dhe përbërjen e produkteve të tyre.
- Kur flasim për sigurinë ushqimore dy janë gjërat më të rëndësishme që duhet të kërkojmë në një etiketë:
 - kohën e rekomanduar për konsumim, apo skadencën
 - listën e përbërësve
- Është e rëndësishme që ne t'i edukojmë fëmijët që të kërkojnë dhe kuptojnë edhe elemente të tjera të etiketës për të njohur më mirë vlerat ushqimore të produktit që konsumojnë

1. Sasia

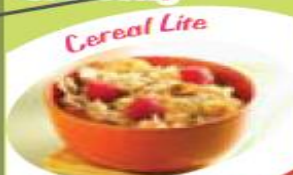
2. Emërtimin e ushqimit

3. Lista përbërësve

4. Data përdorimit

5. Fabrikuesi/
prodhuesi

crunchy



INGREDIENTI

Riso, grano, (grano integrale, farina di grano), zucchero, farina di glutine, latte in polvere, sale, germi di frumento a basso tenore di grassi, aroma di malto d'orzo, vitamine (C, B3, B6, B1, B12, acido folico, B12), ferro.

Informazioni relative ad eventuali reazioni allergiche

Presenza di latte, grano e orzo

crunchy garantisce che una porzione di 30g di "cereal life" fornisce circa il 25% della dose giornaliera raccomandata di ferro e il 50% di vitamine B1, B2, B3, B6, acido folico, B12 e C.

crunchy

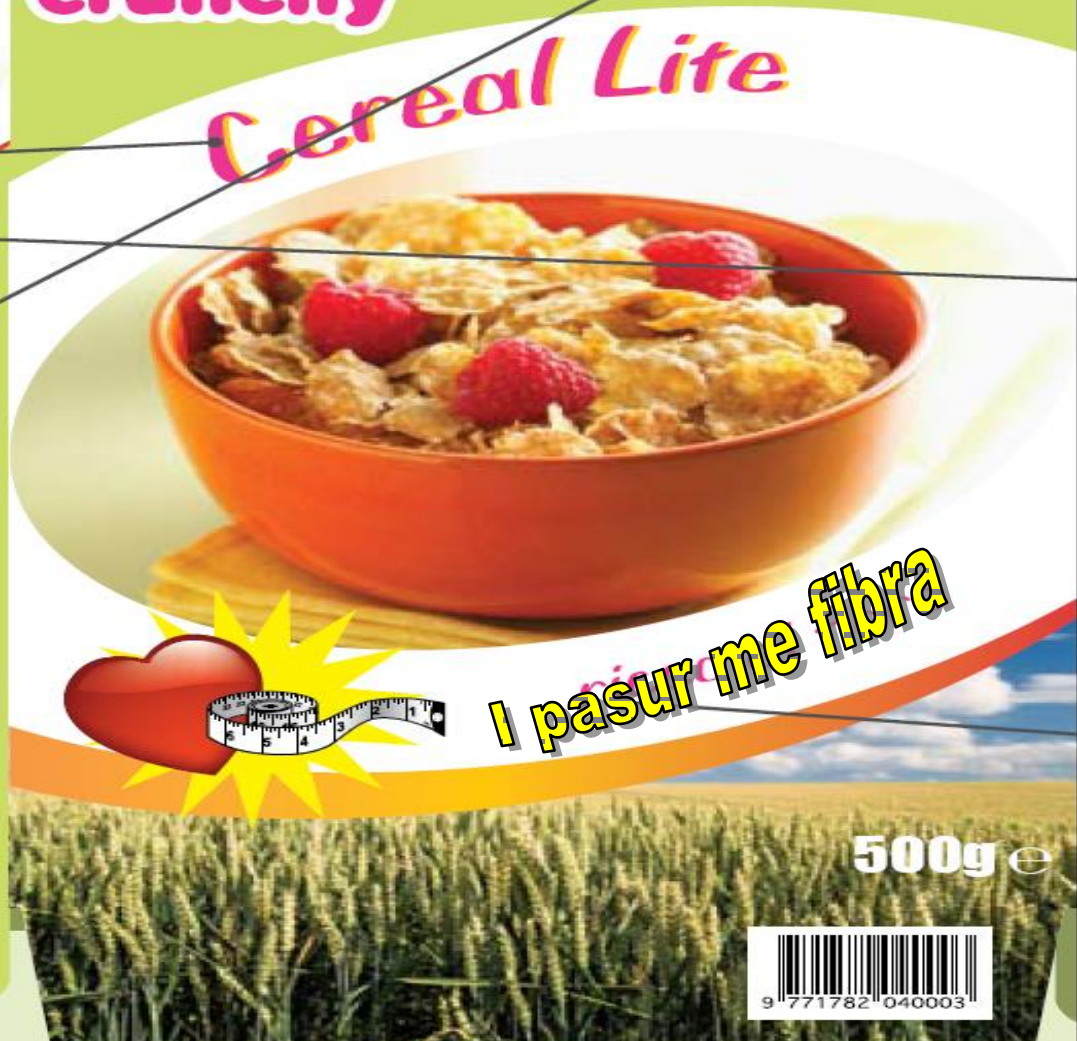
GARANZIA DI QUALITÀ:
SODDISFATTI O RIMBORSATI.
Per informazioni sul prodotto:
Crunchy product info
Tel 0900 14593
Indirizzo: P.O. Box 2000 Evere 3
1140 Evere BELGIO

Flocchi di riso e di grano integrale, arricchiti di vitamine (B1, B2, B3, B6, acido folico, B12, C) e ferro

500g e

crunchy

Cereal Life



Qershor 2009

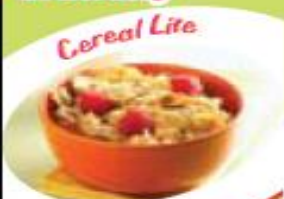


I pasur me fibra

500g e



crunchy



Cereal Life



La prima colazione è
il pasto più importante
della giornata.



Prodotto in Germania per la:
C.M.J. - 2 av. du Pacifique,
91977 Courtabouif, France

	per 100g di prodotto
Energia	374 kcalorie (1566 kJ)
Proteine	15 g
Carboidrati	75 g
- di cui zuccheri	17 g
Graassi	4.5 g
- di cui grassi saturi	0.5 g
Fibre	2.5 g
Sodio	0.85 g



6. Biologjik

7. OMGJ

8. Origjina

9. Udhëzim
mbi vlerat
ushqyese

10. Udhëzime
nutricionale dhe
mbi shëndetin

11. Bar kodit



Etiketa ushqimore

Elemente të tjera të etiketës që fëmijët duhet të kërkojnë në një produkt:

- Listën e përbërësve. Të gjithë përbërësit duhet të listohen në mënyrë zbritëse nga pesha, (pra përbërësi i parë është në sasi më të madhe i dyti më pak e kështu me rradhë), përfshirë edhe ato që mund të provokojnë reaksione alergjike (psh arra, lajthi, qumësht, vezë, peshk).

CONSERVAZIONE
Consumare il prodotto.
In caso di conservazione non corretta, comunicare,
se necessario, la data di scadenza indicata.

VALORI MEDIE PER 100 g DI PRODOTTO:

Energia	kJ 55 - kcal 13
Idrati di carbonio	g 1.5
di cui zuccheri	g 1.1
Grassi	g 0.1
di cui saturi	g 0.0
Fibre alimentari	g 2.2
Acqua	g 0.011

proportione variabile
carota, valeriana

Etiketa ushqimore

- **Koha, data e skadencës, e përdorimit të produktit.** Datat që shprehen *"të konsumohet mundësisht brënda"* tregojnë sa kohë prodhimi mund të mbetet i freskët dhe mund të konsumohet pa asnjë rrezik;
- *"Të konsumohet brënda"* përdoret për ushqime që degradohen lehtësisht (psh mishrat, vezët, bulmetrat) dhe mbas datës së treguar prodhimet nuk mund të konsumohen sepse mund të shkaktojnë intoksikacione ushqimore;
- *"Preferohet të konsumohet mundësisht brënda....."* përdoret me ushqime që mund të ruhen më gjatë (psh drithrat, orizi, erzat, etj) dhe nuk është e rrezikshme për shëndetin të konsumohet një prodhim mbas datës së treguar, por ushqimi mundet të ketë humbur shije dhe përbërje

Etiketa ushqimore

- **Emrin e prodhuesit, fabrikuesit ose importuesit**, emri dhe adresa e prodhuesit, fabrikuesit, importuesit duhet të tregohen qartë në konfeksion në mënyrë që konsumatori të di kë të kontaktoj në rast reklamimi, ose për të marrë më shumë informacione mbi prodhimin.
- **Nëse është produkt biologjik-BIO, apo i ndryshuar gjenetikisht-OMGJ**. Përdorimi termit BIO i referohet metodave specifike të prodhimit ushqimor konform standarteve të larta të mbrojtjes së mjedisit dhe të mirëqënies së kafshëve dhe bimëve.
- Simbas standarteve të BE, termi **OMGJ** është i detyrueshëm të vihet për prodhime që kanë një përbërje të organizmave të ndryshuara gjenetikisht mbi 0.9% Të gjitha substancat me origjinë OMGJ duhet të tregohen në listën e përbërëve më shënimin: gjenetikisht i ndryshuar"



Etiketa ushqimore

- **Origjinën e tij gjeografike të produktit**, tregon vendin, ose rajonin nga vjen prodhimi
- **Treguesit e vlerave ushqimore**, (flasin për energjinë (kcal), apo substancat ushqyese që përmban produkti ushqimor, psh. proteina, yndyrna, fibra, kripë, vitamina, minerale, etj) Këto informacione duhet të jepen në rastin kur prodhimit i bashkëngjitet edhe një udhëzim nutritional, treguesit e shëndetit
- **Treguesit e shëndetit**, (i referohen funksionit fiziologjik të një përbërësi psh *"Kalciumi ndihmon në forcimin e kockave"*).

Referencat

- <https://www.who.int/activities/promoting-safe-food-handling>
- <https://www.nhs.uk/conditions/baby/weaning-and-feeding/childrens-food-safety-and-hygiene>
- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
- <https://www.who.int/health-topics/foodborne-diseases>
- <https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/how-to-read-food-labels/>



FALEMINDERIT!