

SHENDETI NDERTOHEHET QE NE VOGELI

Sa me heret te niset, aq me e tjeshte eshte te adoptohet e te ndiqet per gjithë jeten nje ushqim i shendetshem, i bazuar ne principet e dietes mediterrane.



Per femijen, në kete faze ndertohet raporti me ushqimin dhe me te shijuarin; eksperimentimi dhe shijimi i shijeve te reja do te jete i rëndesishem dhe do te kete ndikim ne ritjen dhe shendetin per kohe te gjate; zakone te ushqyerit jo te rregullta, ne fakt, rritet rreziku i zhvillimit te semundjeve kronike jo tetrasmetueshme ne epokat e metejshme te jetes.

Ne se nuk ndodh gjate periudhes se shtatzanise, ky eshte momenti me i mire sepse e gjithë familja adopton nje model ushqimor korrekt.

NE SE DESHERON TE DISH ME PEPER:

INFORMOHU NE SITET ZYRTARE

www.ifmed.org

<https://thousanddays.org/>



REDAKTUAR NGA:

S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione
Dipartimento di Prevenzione - ASUFC

tel. 0432553218

e-mail: segreteria.igal@asufc.sanita.fvg.it

images: Freepik.com



USHQIMI PLOTESUES I PERGJEGJSEM



Ështe perdorimi i ushqimeve te ofruara me integrimin e qumshetit (ose te formules), kur femija na ben te ditur se eshte gati per futjen gjelleve:

- kapaciteti i te qendruarit ulur dhe te mbajturit e kokes drejte
- kordinimi sy-dore-goje
- interesim per ushqime te ndryshme nga qumshiti dhe kapaciteti i te gelliturit

Kjo zakonisht ndodh rreth muajit te 6-te.

Dipartimento di Prevenzione ASUFC
S.O.C. Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

NDONJE KESHILLE

1) A ndiqet nje rregull preçis ne futjen e ushqimeve?



JO!

Ështe e preferueshme futja e ushqimeve tipike te ambjentit familjar, me te zjera te shendetshme dhe te thjeshta, dhe dhenja sa me pare e ushqimit femijes ne tavoline me familjen per ta mesuar me ciklet e oreksit dhe ngopjen normale.

Alternimi i proteinave me mishin, peshkun, bishtajat, vezet dhe djathrat, dritherat si makaronat, orizi, misri, gruri, etj; propozon te gjitha llojet e zarzavateve frutave te stines dhe qumshtin, kosin e pa skremuar te bardhe.

Naturisht perberja e gjelleve duhet te jete adapte per kapacitetin e femijes ne kete moment (shembull: ushqimet e shtypyra, te buta, te propozuara ne dimensione adapte dhe te kapen me duart).

2) A ka ushqime qe nuk keshillohensigliati?



PAK VERTET!

- **mjalfti deri ne 12 muaj** sepse mund te permbaj sporet e bakterit pergjegjes te botox per foshnjat;
- **pijet me sheqer dhe ushqimet e embla si** lengjet e frutave, lengjet me gaz, karamelet merendinat sepse shkatrojne dhembet, ulin oreksin e e mesojne femijen me nje shije teper te embel; per te njejten arsyeje eshte mire qe ushqimet te propozohen (shembull: qumshti, fruta), duke kufizuar shtesen e sheqerit;

- **ushqime teper te kripura si** sallamet, patatet ne qese dhe te tjera snack te konfeksionuara; zgjedhja ne fakt e ushqimeve te fresketa dhe me shije e pak kripe, te joduar;
- **tono e peshk shpate** (ose te tjera peshq te medhenj); preferimi i peshkut te kalter ose te dimensjoneve te vogla, duke e ndryshuar sa me teper;
- **qumshti lopes deri ne 12 muajt** per te evituar rritjen kalorive proteike, duke ju referuar dozave si gota ose filxhane; ose mund te perdoret ne sasi te vogla si perberes ne pregatitjet;
- **pije si çaj, tisana me baze bimore ose lengje qumshti vegjetal ne** vitet e para te jetes pasi eshte prezence e nje substance si taninet, te jene ne grade te kufizojne biodisponibilitetin mikroushqyes esencial ose per rrezikun e mbledhjen e substancave potenciale te hemelta.

3) Kush jane sasite qe i jepen femijes?



SHIJE TE VOGLA!

Sasite fillimtare jane te vogla; femijes i ofrohet, pak dhe ushqime te tjera ne te njeten pjate, per te favorizuar gradualisht autonomine e zgjedhjes se sasise dhe cilesise te ushqimeve te marra dhe duke lene te lire perdorimin e duarve, pastaj te lugeve etj.

Femija nuk duhet forcuar qe te mbaroj te gjithe vaktin, mbasi nuk ka kapacitet te vendosi sa do haje, i propozohet nje alternative. Per te ulur rrezikun e mbytjes eshte e rendesishme qe femija

te haj me shpinen drejt (me mire ne karriken e vet), per te evituar **shperqendrimetsi si tv, lojra e video** per ta bi ndur qe te konsumoj ngrenjen. Ushqimi jo i pelqyer mund ti jepet ne ditet qe vijne, i pergatitur ndryshe, duke ndruar ngjyrat, shijet dhe perberjen e gjelleve.

4) Ne cilen vakt te dites jepen ushqimete para?



PERGJIGJA ESHTË: GRADUALITETI !

Ushqimi ne kete faze nuk zevendeson menjhere dhe plotesisht qumshtin me te cilin femija eshte mesuar rreth 6 muaj, por vjen duke e integruar; pra i propozohet nje shije gjate vakteve kryesore te familjes (dreka e darka) per te arritur gradualisht, rreth 9-12 muajve, te konsumoj, pervec qumshtit (ose atij me formule), dhe dy vakte kryesore (dreka e darka) dhe 1-2 ngrnje te vogla.

5) Çfar propozohet per te pire?

VETEM UJE!

Gjate dhenjes se gjirit, perjashto klimen e nzehte, qumshti mbulon dhe nevojën hidrike te femijes; ne kete faze, femijes i ofrohet vetem uje (duke e mesuar te perdori goten qe prej 6 muajve), duke evituar çdo tjeter pije me sheqer (dhe lengjet 100%), qe rrit kalorite e vaktit duke mos pasur perfitime ne rritjen.

