SOUTH-EASTERN EUROPE HEALTH NETWORK

OBSH

Ministria e Shëndetësisë

REKOMANDIME PËR USHQYERJEN E SHËNDETSHME NË SHQIPËRI

Drejtoria e Shëndetit Publik
Tiranë, Dhjetor 2008

DRAFT

Falenderim

Udhëzuesi Dietetik u përgatit nga Grupi i Punës që përbëhet nga ekspertë të fushës të institucioneve të ndryshme (Ministria e Shëndetësisë, Ministria e Bujqësisë, Ushqimit dhe Mbrojtjes së Konsumatorit, Arsimit dhe Shkencës, Qendrës Ekonomike të Edukimit dhe Zhvillimit të Fëmijëve në Bashkinë e Tiranës, dhe Institutit të Shëndetit Publik e Drejtorisë së Shëndetit Publik Tiranë), të cilët u angazhuan në proces në kuadër të zbatimit të Projektit të Paktit të Stabilitetit "Forcimi i Shërbimeve të Sigurisë Ushqimore dhe Ushqyerjes në vëndet e Europës Jug-Lindore".

Falënderojmë të gjithë ekspertët që kanë kontribuar në përgatitjen e dokumentit, që me perpjekjet e bëra kanë mbështetur nismën për përgatitjen e Udhëzuesit Dietetik për popullatën në vëndin tonë. Theksojmë se dokumenti u përgatit në një periudhë kohe të kufizuar falë angazhimit të ekspertëve pjestarë të grupit të punës të ngritur për këtë qëllim si:
Gazmend Bejtja (Drejtor i Shëndetit Publik në Ministrinë e Shëndetësisë),
Marita Selfo (Koordinatore e Projektit të Paktit të Stabilitetit për Sigurinë Ushqimore dhe Ushqyerjen),
Nedime Ceka (Shefe e Sektorit të Shëndetit Riprodhues),
Rudina Cakraj (shefe e Sektorit të Cilesise Ushqimore në Ministrinë e Bujqësisë, Ushqimit dhe Mbrojtjes së Konsumatorit,
Shpresa Rama (specialiste në Ministrinë e Arsimit dhe Shkences),
Jeta Lakrori (shefe Departamentit per Promocionin në Institutin e Shëndetit Publik),
Engjell Mihali (specialist në Institutin e Shëndetit Publik),
Jolanda Hyska (specialiste në Institutin e Shëndetit Publik),
Lindita Molla (specialiste në Institutin e Shëndetit Publik),
Besa Shehu (specialiste në Drejtorinë e Shëndetit Publik Tiranë),
Natasha Xhindoli (Pediatre pranë Qëndres Ekonomike Edukimit dhe Zhvillimit të Fëmijëve në Bashkinë e Tiranës),
Suzana Gjipali (pediatre pranë qëndrës Ekonomike Edukimit dhe Zhvillimit të Fëmijëve në Bashkinë e Tiranës).

Gjithashtu vlerësojmë punën e kryer nga Zyra e ngritur për këtë projekt në Ministrinë e Shëndetësisë me mbeshtetjen e Projektit të Paktit të Stabilitetit "Forcimi i Shërbimeve të Sigurisë Ushqimore dhe Ushqyerjes në vëndet e Europës Jug Lidore.

Piramida CINDI dhe materiale të tjera të botuara në OBSH-ja, kanë shërbyer si model në përgatitjen e Udhezuesit, së bashku me materiale të tjera të vlefeshme të botuara nga autorë të shquar në këtë fushë. Vlen për tu theksuar mbështetja permanente e dhënë gjatë gjithë procesit nga Zyra e OBSH-së Tiranë.

Arben IVANAJ
ZËVËNDËSMINISTËR
Koordinator Politik i Projekteve të Paktit të Stabilitetit.

PËRMBAJTJA

Parathënie…….....4
I. Aktiviteti fizik: nxitja e jetesës shëndetëshme…….....5
II. Piramida e Ushqyerjes…….....7
III. Dymbedhjetë hapat e ushqyerjes së shëndetëshme ...…….....8
IV. Rekomandime për gatimin (Siguria Ushqimore)……..9
V. Përbërësit në Ushqime …….....10
1. Drithërat……..……10
2. Frutat, Zarzavatet……....11
3. Qumështi dhe nën produktet te tij.....12
4. Mishi, produktet e mishit, peshku, vezët, etj.....12
5. Yndyrnat……...12
6. Kripa…….13
7. Sheqeri……..13
8. Alkooli Përmbajtja e Alkoolit në pijet.....13
9. Vitaminat dhe shtesat minerale……..14
10. Uji …….18
VI. Etiketimi i produkteve ushqimore.....19
VII. Indeksi i Masës Trupore (IMT).....20
VIII. Yndyrnat në dietë dhe rreziku për sëmundjet koronare të zemrës (SKZ).....22
IX. Rekomandime ushqimore të përgjithshme për fëmijët.....25
X. Rekomandime ushqimore për fëmijët e vitit të parë të jetës.....26
XI. Rekomandime ushqimore për fëmijët 12 muajsh deri 2 vjeç…….....45
XII. Rekomandime Ushqimore për fëmijë 2-3 vjec……..46
XIII. Rekomandime ushqimore për fëmijë 4-6 vjec……...48
XIV. Rekomandime ushqimore për fëmijët 6-12 vjec.....49
XV. Rekomandime ushqimore për fëmijët 13- 18 vjec.....52
XVI. Rekomandime ushqimore për të ritur 54
XVII. Rekomandime për gratë shtatzëna.....56
XVIII. Rekomandime për Gratë me fëmijë në gji.....57
XIX. Rekomandime për gratë në menopauzë.....58
XX. Rekomandime për personat e moshuar.....61
Anekse Tabela 66

Bibliografia……...82

Parathënie

Propozimet e paraqitura në këtë dokument sugjerojnë mënyra për të përmirësuar shëndetin, duke u fokusuar tek ushqimi, ushqyerja e shëndetëshme, pa lënë mënjanë edhe rëndësinë që ka aktiviteti i përditshëm fizik.

Ushqimi dhe mënyra e të ushqyerit luajnë një rol të rëndësishëm në shëndet. E drejta për një ushqim të shëndetshëm, si e pjesë e të drejtave njerëzore bazë të njeriut, u theksua në Konferencën Ndërkombëtare të Ushqyerjes në 1992 dhe në Samitin Botëror të Ushqimit në 1996. Furnizimi me ushqim të sigurt është një domosdoshmëri për mbrojtjen e shëndetit publik.

Ky dokument udhëzon popullatën për një ushqyerje të shëndetëshme dhe ka për qëllim të mbrojë dhe promovojë shëndetin duke patur si objektiv kryesor pakësimin e sëmundjeve me origjinë ushqimore.
Aktualisht lind nevoja për të ndërmarrë veprime për ndryshime në qëndrimin ndaj ushqyerjes së shëndetëshme, dhe mënyrës së jetesës. Individi në vecanti duhet ta konsiderojë ushqimin si një pjesë të rëndësishme të veprimeve të tij për mbrojtjen e shëndetit.

Çdo individ me vetëpërgjegjësinë e tij duhet të përpiqet për të ndërmarrë veprime të tilla për tu larguar nga sëmundjet, kurimi e trajtimi dhe të drejtohet drejt parandalimit të sëmundjeve.

Është shumë e rëndësishme që të parandalohen sëmundjet kronike me origjinë nga mënyra e të ushqyerit. Sëmundjet që lidhen me dietën dhe mënyrën e jetesës, duke përfshirë këtu sëmundjet kardiovaskulare dhe sëmundjet kancerogjene, llogariten të zënë një përqindje të madhe të vdekshmërisë totale në vëndin tonë. Vdekjet nga sëmundjet e Aparatit të Qarkullimit të Gjakut zënë vëndin e parë, ndërkohë që vdekjet nga tumoret (më të theksuara në moshat mbi 50 vjec), zënë vëndin e dytë në strukturën e vdekshmërisë së përgjithshme. Ushqyerja e papërshtateshme dhe stili i jetesës jo i përshtatëshem, kontribuojnë në mënyrë të konsiderueshme për gjëndjen shëndetësore të pafavorëshme dhe në mënyrë konsekuente drejt një mortaliteti të lartë.

Një pjesë e konsiderueshme e sëmundjeve kronike, mund të parandalohen nëpërmjet të ushqyerjes së shëndetëshme dhe një stili të përshtatshëm jetese.
Pra është vendimi i sejcilit për të ruajtur shëndetin, duke e konsideruar atë si vlerë të madhe.

I. AKTIVITETI FIZIK: NXITJA E JETËS SË SHËNDETËSHME

Aktiviteti fizik ka shumë efekte përfituese në drejtim të shëndetit, pamvarësisht nga mosha. Njerëzit të cilët bëjnë një jetë të shëndetëshme dhe që rregullisht përfshihen në ushtrime jo shumë të vështira kanë më pak mundësi të zhvillojnë sëmundje kronike si p.sh diabeti, sëmundjet kardio-vaskulare, sëmundjet tumorale, ose sëmundjet mendore. Gjithashtu personat me aktivitet të rregullt fizik ditor mund të ruajnë peshën e tyre trupore në normat e lejuara po të krahasohen me personat që janë më pak aktivë.

Mënyra aktuale e jetesës, e ka kufizuar aktivitetin fizik si pasojë e rritjes së përdorimit të makinave, shikimit të televizorit dhe aktivitetit me të pakët në shtëpi për shkak të modernizimit të aparaturave elektrike. Kësaj i shtohen edhe zakone të tjera të mënyrës së jetesës (si pirja e duhanit), shtimi i peshës, të cilat ndikojnë në rritjen e rrezikut ndaj sëmundjeve kronike.

Është tepër e rëndësishme që dieta e shëndetëshme të kombininohet me aktivitet fizik ditor të nevojshëm, për te pakësuar jetën sedentare, që është një faktor rreziku i shpeshtë për shumë sëmundje kronike.

Rekomandohen ushtrimet e përditëshme. Njerëzit të cilët kanë përfshire në rutinën e mënyrës së tyre të jetesës, aktivitetin fizik, kanë përmirësime të mirëqënies së tyre fiziologjike dhe psikologjike.

Organizata Botërore e Shëndetit, referon se së paku 30 minuta të aktivitetit mesatar fizik të ndërmarra gjatë 5 ditëve të javës, do të pakësojne rrezikun nga sëmundjet e zëmrës, obeziteti, dhe diabeti deri në 50% dhe do të zvogëlojnë në mënyre të dukëshme sëmundjet e tensionit të lartë të gjakut dhe pasojat psikologjike të jetës sedentare si stresi, ankthi, depresioni, etj.

<u>Çfarë është Aktiviteti Fizik? Cilat janë ushtrimet e rekomanduara.</u>

Aktiviteti fizik, nënkupton një sjellje që përfshin levizjen e të gjithë muskulaturës për aktivitete të ndryshme të kryera gjatë ditës.

Ushtrime, nënkupton një grup aktivitetesh fizike që me lëvizjet që kryhen përmirësojnë veprimtarinë e sistemit muskular dhe atij të zemrës e frymëmarjes. Ushtrimet kryhen me intensitet të ndryshëm.

Aktiviteti fizik i moderuar dhe i fuqishëm/energjik përfshin:

Aktivitet fizik i moderuar	Aktivitet fizik i fuqishem/energjik
(Kërkon sasi të moderuar të efortit që shpejton ritmin e zemrës**.)**	(Kërkon sasi të madhe sforcimi dhe shkakton frymëmarrje të shpejtë dhe rritje të konsiderueshme të ritmit të zemrës**.)**
Ecje e shpejtë	**Vrap**
Vallzim	**Ecje/ngjitje e shpejtë në lartësi**
Punë në kopësht	**Ecje e shpejtë me biçikletë**
Punë në shtëpi	**Aerobi**
Gjueti dhe vreshtari	**Not i shpejtë**
Përfshirje në lojra dhe sporte me fëmijë	
Mbajtja/lëvizja e ngarkesave/ peshave mezatarisht te/ 20 kg	**Sporte të ndryshme, futboll, voleiboll, basketboll, etj.** **Mbajtja/lëvizja e peshave të rënda >20 kg.**

<u>Rekomandime për aktivitetin fizik për moshën 3-6 vjeç</u>

- Një minimum prej 60 minuta në ditë aktivitet fizik me intensitet mesatar në kohë të caktuar të vetme, ose në më shumë se një periudhë kohë të ndarë gjatë ditës prej 10 minutash secili.
- Aktivitete që tërheqin dhe zbavisin e janë të përshtatëshme për fëmijët e moshës parashkollore.
- Mundësi lëvizjeje aktive për femijet duke qëndruar së bashku me të rriturit.
- Aktivitete të ndryshme gjatë javës

<u>Rekomandime për aktivitetin fizik për moshat 6-18 vjeç</u>

60 minuta aktivitet mesatar deri në aktivitet fizik intensiv çdo ditë të javës që përfshin aktivitete të ndryshme.

Përfitimet nga aktiviteti fizik për fëmijët dhe të rinjtë janë si më poshtë :

- Zhvillim i sistemit të shëndetëshëm muskuloskeletal (kockat, muskujt dhe artikulacionet)
- Zhvillim i sistemit të shëndetëshëm kardiovaskular (zemër dhe mushkëri)
- Zhvillim neuromuskular (koordinim dhe kontroll i lëvizjeve)
- Mbajtja e masës së peshës.

<u>Rekomandime për Aktivitetin fizik për moshat 18-65 vjec</u>

30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjatë pesë ditëve të javës;

20 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë 3 ditëve të javës;

Një kombinim i të dy aktiviteteve të mësipërme pakëson rrezikun ndaj sëmundjeve kronike si:

- Sëmundje kardiovaskulare
- Hemorragji cerebrale
- Diabeti tip II
- Kancer i zorrës së trashë
- Kancer i gjirit

Rekomandime për aktivitet fizik për mosha + 65 vjec
30 minuta aktivitet fizik i moderuar gjatë pesë ditëve të javës;
20 minuta aktivitet fizik intensiv gjatë 3 ditëve të javës;
Një kombinim i të dy aktiviteteve.
Aktiviteti fizik në këtë rast përfshin të ecurin, notin, kërcimin, ngjitjen në lartësi, përdorimin e biciklетës, punë në kopësht.

II. PIRAMIDA E USHQYERJES

Energjia që merret me ushqimet që ndodhen në bazën e piramidës, tradicionalisht është matur me kalori, ose kilo kalori (kcal), por tani forma metrike, Jouli, është më i përdorur. (1kcal =4,2 kJ). Të rriturit normalisht kërkojnë rreth 6500-14 000 kJ në ditë, e varur nga gjinia, mosha, masa e trupit dhe niveli i aktivitetit fizik. OBSH rekomandon që më shumë se gjysma e energjisë ditore duhet të vijë nga përzierja e ushqimit nga ushqime që ndodhen në bazën e piramidës, që përfshijnë bukën, drithërat, makaronat, orizin dhe patatet. Kjo do të thotë se në një dietë që përmban 6000 kJ, së paku gjysma e energjisë totale (3000 kJ) duhet të jetë nga ky grup ushqimesh.

OBSH rekomandon konsumin e së paku 400 gr zarzavate (pa patatet), dhe fruta në ditë e cila përkthehet në rreth 5-6 porcione në ditë. Një porcion është i barabartë me një frut, si

një mollë, ose pjeshkë, ose një vakt me zarzavate, rreth 80 gr në ditë. Varietetet e freskëta janë më të mirat, dhe në se është e mundur të prodhuara lokalisht dhe në sezon.
Ndonjëherë mund të përdoren edhe zarzavatet dhe frutat e ngrira, si dhe të konservurara.

Një fëmijë i vogël duhet të konsumojë më shumë se 200 gr fruta/zarzavate në ditë dhe një i ritur në aktivitet ka nevojë për 600 gr në ditë.

Çdo njeri, panvarësisht mosha, ka nevojë për tipe të ndryshme lëndësh ushqyese të tilla si karbohidrate, proteina, yndyrna, vitamina dhe minerale në sasi të ndryshme. Fëmijët ndryshojnë nga të rriturit pasi ata kanë periudhën e shpejtë të rritjes dhe kanë nevojë për energji dhe lëndë ushqimore. Përgjithësisht fëmijët kanë më pak rezerva. Ushqyerja tek fëmijët është mjaft e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e tyre.

III. DYMBËDHJETË HAPAT E USHQYERJES SË SHËNDETËSHME

1. Konsumo një diete ushqyese të bazuar në ushqime të ndryshme me origjinë kryesisht bimore se sa shtazore.
2. Konsumo gjate ditës bukë, drithëra, oriz, ose patate.
3. Konsumo llojshmëri zarzavatesh e frutash disa herë në ditë (së paku 400 gr në ditë), mundësisht të fresketa dhe të prodhuara lokalisht.
4. Mbaj peshën trupore në limitet e rekomanduara (një IMT tek 20-25[2])., duke mbajtur nivele të moderuara të aktivitetit fizik, çdo ditë. IMT ose BMI = Pesha (kg)/gjatësia[2] (m).
5. Mbaj nën kontroll konsumin e yndyrnave (jo më shumë se 30% të energjisë ditore) dhe zëvëndëso yndyrnat më të ngopura me vajrat vegjetale të pangopura si margarina të lehta.
6. Zëvëndëso mishin me dhjamë dhe prodhimet e mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pule, ose mish pa dhjamë.

7. Përdor qumësht dhe nënproduktet e tij (qumësht të prerë, salcë kosi, kos djathë e gjizë, që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripë.
8. Zgjidh ushqime që janë me përmbajtje të pakët sheqeri, dhe konsumo sheqer me kursim duke pakësuar frekuencën e pijeve me sheqer dhe ëmbëlsirave.
9. Zgjidh një dietë me sasi të pakët kripe. Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë më shumë se një lugë caji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara. Duhet përdorur kripë e jodizuar.
10. Në se konsumoni alkool, kufiri i konsumit duhet të jetë jo më shumë se 2 pije (secila të përmbaje 10 gr alkool) në ditë.
11. Përgatitni ushqimin në mënyrë të sigurt dhe higjienikisht pastër. Zieni, piqni, apo gatuani me avuj, o mikrovalë për të pakësuar sasinë e yndyrnave shtesë.
12. Nxisni ushhqyerjen vetëm me qumësht gjiri. Ushqyerja me gji të vazhdojë gjatë vitit të parë të jetës.

IV. **REKOMANDIME PËR GATIMIN (Siguria Ushqimore)**

1. Zgjidh procesin e përpunimit të ushqimit për të patur siguri. Disa lloj ushqimesh nuk mund të jenë të sigurta në se ato nuk përpunohen më parë. Të tilla mund të përmëndim qumështin e pasterizuar në ndryshim nga ai i papërpunuar.

2. Gatuaje ushqimin plotësisht. Shumë ushqime të papërpunuara vecanërisht mishi i shpendëve, mishi dhe qumështi i pa pasterizuar, mund të ndoten me mikrobe. Gatimi i plotë mund t'i shkatërrojë ato, në se të gjitha pjesët e ushqimit arrijnë së paku në $70\ ^{0}$ C. Mishi i ngrirë dhe mishi i shpendëve duhet të shkrihen tërësisht përpara gatimit.

3. Konsumo ushqimin e përgatitur sa më parë të jetë e mundur. Kur ushqimi i gatuar ftohet, mikrobet fillojnë të shumëzohen. Sa më gjatë të qëndrojë aq më i madh është rreziku.

4. Ruaj ushqimet e gatuara me kujdes. Ushqimet që ruhen duhet të mbahen të ngrohta (afër ose mbi 60^{0} C), ose të ftohta (afër ose nën 10^{0} C) veçanërisht në se ruhen për më shumë se katër orë. Ushqimi i përgatitur duhet të konsumohet i gjithi dhe pjesa e mbetur të derdhet, sidomos për fëmijët. Në një frigorifer të mbingarkuar, ushqimi i ngrohtë nuk mund të jetë në gjëndje të ftohtë dhe ai mund të mbetet i ngrohtë në qëndër të masës së tij (mbi 10^{0} C) për një kohë të gjatë. Në këtë rast do të shumëzohen mikrobet.

5. Ringrohe tërësisht ushqimin e përgatitur më parë. Ringrohja është mbrojtja më e mirë nga mikrobet që shumëzohen gjatë ruajtjes së ushqimit. Të gjitha pjesët e ushqimit mund të mbërrijnë së paku temperaturën 70^{0} C.

6. Shmang kontaktin nëpërmjet ushqimit të përgatitur dhe atij të papërpunuar. Kontaminimi i kryqëzuar mund të jetë direkt në se mishi i shpendëve i papërpunuar vjen në kontakt me ushqimin e gatuar, ose indirekt kur një mjet prerës ose thikë e palarë përdoren në prerjen fillimisht të ushqimeve të papërpunuara e më tej të ushqimeve shtazore të gatuara.

7. Laj duart në mënyrë të përsëritur. Njerëzit duhet të lajnë duart përpara dhe mbas përgatitjes së ushqimeve dhe mbas veprimeve të tilla si ndërrimi i bebeve, shkuarja në tualet, prekja e kafshëve shtëpiake etj. Mbas përgatitjes së ushqimit të papërpuar, njerëzit duhet të lajnë duart përpara prekjes së ushqimit të gatuar. Lëkura e infektuar duhet të mbulohet.

8. Të gjitha sipërfaqet e guzhinës duhet të mbahen të pastërta. Çdo grimcë, ose pikë është një rezervuar potencial për mikrobet. Pecetat e pjatave duhet të ndërrohen

rregullisht dhe të zihen në se kontaminohen. Plaçkat e përdorura për pastrimin e dyshemeve duhet të lahen shpesh.
9. Mbrojeni ushqimin nga insektet, brejtësit dhe kafshë të tjera. Njerëzit duhet të ruajnë ushqimin në enë të mbyllura mirë dhe larg nga mikroorganizmat patogene që shkaktojnë sëmundje me origjinë ushqimore.
10. Përdorni ujë të pastër. Në se ka ndonjë dyshim për cilësinë e tij, duhet të zihet përpara se ai të kthehet në akull ose të shtohet në ushqim, veçanërisht në se ai do të përdoret në ushqimet për fëmijët e vegjël.

V. PËRBËRËSIT NË USHQIME

1. Drithërat

Drithërat japin energji. Gjithashtu ato përmbajnë proteina.
Drithrat janë burime të varfëra në hekur, zink dhe kalcium. Ato përmbajnë fitate të cilat mund të ndërhyjnë me thithjen e hekurit, zinkut dhe kalciumit të ndodhur në drithëra dhe në ushqime të tjera. Vetëm varieteti i verdhë i misrit mund të jetë një burim për vitaminën A.

Konsumi i rregullt i drithërave është bazë për ushqyerjen e shëndetëshme. Cdo person duhet të konsumojë 6-11 njësi/unite, disa herë në ditë.
1 njësi e drithërave/unit = 1 fetë bukë (40 g), 1 pjesë (40 gr)
Rekomandim ditor
Konsumo drithëra disa herë në ditë.

Drithërat që duhet të konsumohen tëk femijët e vegjel janë: miell tërshëre, orizi dhe bukë thekre. Këto drithëra përmbajnë fibra dhe ndikojnë në parandalimin e sëmundjeve të zemrës dhe diabetit, ndërsa tek fëmija kontrollojnë dhe peshën e tij. Janë ndryshe nga drithërat e përpunuara, të tilla si buka e bardhë, orizi bardhë, të cilët janë të përpunuar.

Për fëmijët në rritje merret në kosideratë mosha, aktiviteti fizik dhe seksi. Për shëmbull, fëmijet të cilët merren për rreth 30 minuta me ushtrime në ditë rekomandohet:
Për djemtë dhe vajzat 4- 8 vjeç të konsumohet 140-190 gr;
Për vajzat 9-13 vjeç të konsumohet 165 gr;
Për djemtë 9-13 vjeç të konsumohet 175 gr.

Këto nevoja janë të barabarta me:
1 fetë bukë
1/2 tas me makarona ose oriz te gatuar

2. Frutat, Zarzavatet
Zarzavatet, sallatat dhe frutat, janë burimi më i mirë i vitaminave dhe mineraleve.
Marrja e shtesave me vitamina, minerale, janë të panevojëshme kur merren të pakontrolluara, mbasi ato mund të dëmtojnë organizmin.

Shumica e vëndeve kanë rekomandimet e tyre për shtesat në vitamina për grupet më vulnerabël si për fëmijët e vegjël, gratë në periudhën e shtatzanisë dhe ushqyerjes me gji dhe në njerëzit në moshë të shkuar. Kjo mund të përfshijë rekomandimet për vit D. Për shëmbull, në Shtetet e Bashkuara, për njerëzit nën 50 vjec është rekomanduar 200 IU (5 μg) në ditë, 400 IU (10 μg) në ditë për moshat 50-70 vjec dhe 600 IU (15 μg) në ditë për ato që janë mbi 70 vjec.

Rrezet e diellit, sidoqoftë janë burimi kryesor për vit D, qoftë edhe për 1-15 min marrje e rrezeve të diellit në krahë apo fytyrë rreth 3 herë në javë është mundësisht i mjaftueshëm për të prodhuar mjaft vit D për të plotësuar shumicën e nevojave. Për arësye se është e treteshme në yndyrë, një sasi e konsiderueshme vitamine D mund të ruhet në trupin e njeriut në formë depo, për të plotësuar nevojat ditore apo mujore kur nuk ka diell.

Zarzavatet, sigurojnë shumë vitamina dhe minerale për fëmijët të cilët kanë nevojë për një shëndet të mirë, por edhe fibra të cilat nxitin tretjen. Kështu që është e rëndësishme të kemi varietete të shumta në dietën e fëmijëve. Për fëmijët rekomandohet:
Për fëmijët 4- 8 vjec, 1 ½ tas;
Për vajzat 9-13 vjec, 2 tasa;
Për djemtë 9-13 vjec, 2 ½ tasa.

Fruta
Frutat vecanëritsht janë burim i mire dhe i rëndësishëm i vitaminave A dhe C. Ky grup gjithashtu përmban minerale si kalium dhe fibra. Rekomandohet të konsumohen:
Për fëmijët 4-8 vjec, 1 ½ tasa
Për vajzat 9-13 vjec, 1 ½ tasa
Për djemtë 9-13 vjec, 1 ½ tasa

3. Qumështi dhe nën produkte të tij
Ky grup përfshin qumështin dhe produkte të tjera si kos, djathë, që janë një burim i mirë i vitaminave A dhe D, kalciumit dhe proteinave.

Vitamina A ndihmon në shikimin, në lëkurë dhe flokë. Vitamina D ndihmon në thithjen e kaciumit. Gjithashtu ndikon në shëndetin e kockave dhe ndihmon në funksionin e nervave. Rekomandohet:
Për fëmijët 4-8 vjec, 2 tasa;
Për vajzat 9-13 vjec, 3 tasa;
Për djemtë 9-13 vjec, 3 tasa.

4. Mishi, produktet e mishit, peshku, vezët, bishtaja, arra, etj.
Ky grup ushqimesh krijon mundësinë e marrjes së proteinave, të cilat ndihmojne tek fëmijët në rritjen, formimin e indeve të trupit dhe ndërtimin e muskujve. Ky grup ushqimesh furnizon gjithashtu me vitamine B kompleks dhe hekur, të cilat ndihmojnë në forcimin e kockave, dhëmbëve dhe muskujve.
Rekomandohet të konsumohet:
4 deri 8 vjec: 105 gr deri 110 gr;
9 deri 13 vjec vajza: 175 gr;
9 deri 13 vjec djem: 175 gr.

Natyrisht, 35 gr mish, pule, ose peshk llogaritet si 35 gr servirjeje për këtë grup. Në përgjithësi, 35 gr janë baraz) me:
1/4 kupë me bizele të gatuara;
1 vezë;
1 lugë me gjalpë kikiriku;
15 gr arra

5. Yndyrnat (Dhjamë, yndyrna)
Dhjami dhe vajrat janë ushqyes esencialë që ndihmojnë në funksionimin e trupit dhe duhet të përdoren të ndara. Yndyrnat ndihmojnë në thithjen e vitaminave A, D, E, K, dhe beta-karotenit.
Mbas moshës dy vjeç, fëmija nuk ka nevojë për yndyrna të tepërta. Në këtë periudhë është koha për të filluar gradualisht zëvëndësimin e qumështit të paskremuar me qumësht me pak yndyrë 2-3% apo produkte të qumështit pa yndyrë. Lëngjet e frutave duhet të jepen të kufizuara.
Në moshat nga 3-6 vjec, sasia e yndyrnave të rekomanduara nuk duhet të kalojë 30% të kalorive totale, dhe mundësisht, duhet të pakësohet në 25% mbi moshën 6 vjeç. Burimi më i mirë i ynyrnave është vaji i ullirit, por edhe vaji i lule diellit ka një përbërje të pranueshme. Ndërsa duhen mënjanuar të gjitha ushqimet e pasura me acide yndyrore të ngopura si mishrat me dhjamë, gjalpi, djathrat e yndyrshëm. Edhe sasia e kolesterolit që kanë ushqimet duhet patur nën kontroll. Kjo substancë është e rëndësishme për organizmin, por nuk duhet përdorur më shumë se nevojat e tij. Në fakt kolesteroli i tepërt depozitohet në enët e brëndëshme të arterieve, duke shkaktuar në vitet e mëvonëshme pasoja të dëmshme si aterosklerozë dhe infarkt. Ushqimet më të pasura me kolesterol janë të brëndëshmet e bagëtive si truri, mëlçitë, e verdha vezës, mish i dhjamosur, djathrat dhe gjalpi.

6. Kripa

Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë më shumë se një lugë caji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. Kripa duhet të jetë e jodizuar.
Prevalenca e lartë e hipertensionit dhe rritja e sëmundëshmërisë dhe vdekshmërisë nga sëmundjet cerebrovaskulare, janë të lidhura me konsumin e tepërt të kripës. Prandaj rekomandohet një limit përdorimi i saj deri në 6 gr kripë në ditë. Shumica e njerëzve konsumojnë më shumë se kjo sasi, shpesh pa e ditur, sepse kripa është e fshehur në ushqime të tilla si buka, djathi dhe ushqime të përpunuara dhe të konservuara.
Disa rekomandime për konsumatorët.

- Ushqimet e përpunuara duhet të jenë të etiketuara. Në se nuk janë, konsumatorët duhet të pyesin për përmbajtjen e kripës.
- Produktet ushqimore që përmbajnë sasi të madhe kripe (të tymosura, të konservuara, të përgatitura në formë turshie), duhet të konsumohen në sasi të vogla dhe jo në mënyrë të rregullt dhe
- Duhet të pakësohet sasia e kripës që shtohet gjatë gatimit apo procesit të përpunimit të ushqimeve. Gjithashtu gjatë përpunimit të ushqimeve duhet të shtohen edhe përbërës pikantë për ti bërë ato më të shijëshme.

7. Karbohidratet
Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të kalorive energjitike. Në ushqime gjënden dy lloje kryesore karbohidratesh:
Karbohidratet e thjeshta, ku bëjnë pjesë monosaharidet (glukoza dhe fruktoza) dhe disaharidet (laktoza e saharoza, ose sheqeri i zakonshëm).
Karbohidratet e përbëra ose polisaharidet (amidoni, fibrat), disa nga këto janë të tretëshme lehtë si p.sh. amidoni, ndërsa disa të tjera janë të patretëshme (fibrat). Karbohidratet e tretëshme shërbejnë kryesisht për të furnizuar organizmin me energjinë e nevojshme, ndërsa ato të patretëshme kanë funksion rregullues intenstinal dhe ndihmojnë mjaft në funksionimin e rregullt të zorrëve.
Të gjitha karbohidratet në organizëm transformohen në glukozë përpara se mund të përdoren.
Nevojat për karbohidrate
Karbohidratet plotësojnë nevojat për energji të organizmit. Në rast se marrja e tyre do të ishte shumë e pakët, organizmi do të detyrohet të sintetizoje glukozën nga aminoacidet, pra do të përdorë proteinat si burim energjie, duke shkaktuar më tej çrregullime të metabolizmit rënie të sheqerit në gjak, humbje në peshë.

8. Alkooli, përmbajtja e Alkoolit në pijet
Në se konsumoni alkool, konsumi limit duhet të jetë jo më shumë se 2 pije (secila të përmbajë 10 gr alkool) në ditë.

Alkooli prodhohet nga fermentimi i karbohidrateve dhe ka një vlerë energjie 29 kJ për gram. Intoksikimi me alkool për arësye të pirjes së tepruar, rrit tepër rrezikun e sëmundëshmërisë dhe vdekshmërisë.

Efektet negative në shëndet nga konsumi i tepërt i alkoolit janë vërejtur në tru, mëlci, muskulin e zëmrës, gjak, zorrë, nerva, dhe pankreas. Rekomandohet që alkooli të

konsumohet në nivele të ulta për gratë. Ndërsa gratë shtatzëna duhet të mënjanojnë përdorimin e alkoolit.

Pijet (dhe përmbajtja e alkoolit-% volum/volum)	Pijet standart (ml)	Përmbajtja e alkoolit (g)
Birrë (5%)	2500	9.8
Verë (11%)	120	10.4
Alkool (40%)	30	9.4

9. Vitaminat dhe shtesat minerale

Zarzavatet, sallatat dhe frutat, janë burimi më i mirë i vitaminave dhe mineraleve. Rekomandimet për marrjen e vitaminave dhe mineraleve shtesë, ose multivitaminave janë zakonisht të panevojëshme, vecanërisht në se njerëzit ndjekin këshillat që rekomandohen në këtë udhëzues.

Vitamina D

Rrezet e diellit, janë burimi kryesor për vit D, qoftë edhe për 1-15 min marrje e rrezeve të diellit në krahë, apo fytyrë rreth 3 herë në javë është mundësisht i mjaftueshëm për të prodhuar mjaftueshëm vit D për të arritur shumicën e nevojave.
Duhet nxitur ecja për të kombinuar efektin që ka aktiviteti fizik për kockat, me marrjen e vitaminës D nëpërmjet rrezeve të diellit

Kjo vitaminë është e nevojëshme për të parandaluar rakitin tek femijët. Ajo gjëndet në disa ushqime dhe në një substancë kimike të lëkurës së njeriut e cila shndërrohet nën veprimin e dritës së diellit në vitamin D dhe pastaj thithet nga organizmi. Vitamina D është e tretëshme në yndyrë. Kohët e fundit në qumështin e nënës është gjetur dhe nje tjetër formë e vitaminës D e tretëshme në ujë.

Prania e Vitaminës D në organizëm ndihmon në depozitimin e kalciumit në kocka dhe dhëmbet. Ajo ndihmon për të kontrolluar nivelin e kalciumit në gjak, kalciumi i absorbuar eleminohet nëpermjet veshkave.

Vitamina D, gjëndet në qumësht, gjalpë, djathë, e vezë. Vaji i peshkut është mjaft i pasur në vitaminë D. Për fëmijën mënyra më e mirë për marrjen e saj është nga rrezet e diellit në lëkurë dhe nga qumështi i gjirit të nënës.

Qumështi i nënës ka rreth 20-200 UI vitaminë D për 1 litër.

Në rast se nëna ushqehet mirë, pamjaftueshmëria e vitaminës D është e rrallë, sidomos gjatë 4-6 muajve të parë, por megjithatë shumë autorë rekomandojnë dhënien e vitaminës D me pika në këto fëmijë.

Burimet në ushqime për Vitaminën D

Ushqimi	µg vitamin D	IU vitamin D
Peshku	5-15/100 g	200-600/100 g
Qumësht i fortifikuar	2.5/filxhani	100/ filxhani
Lëng frutash i fortifikuar me vitamin D	2.5/ filxhani	100/ filxhani
Çereale të fortifikuara me vitaminë D	1 - 1.5/ filxhani	40 - 60/ filxhani

Vitamina A

Vitamina A është e nevojshme për funksionimin normal të syrit (veçanërisht për të parin në errësirë), mbron lëkurën nga tharja dhe ndihmon në zhvillimin e kockave. Në ushqime vitamina A është në dy forma: **Retinoli dhe Karoteni.**

Retinoli është i pranishëm vetëm në ushqimet me origjinë shtazore. Ai është i tretshëm në yndyrna. Mëlçite, peshku, veza e qumështi me yndyrë janë të pasura me retinol.

Karoteni gjëndet kryesisht në ushqimet me origjinë bimore. Karotenet janë përzjerje të një substance ngjyrë të verdhe-portokalli, që kthehet në organizëm në vitaminë A. Më të rëndësishme nga këto janë beta karotenet. Burimet e nevojeshme të karoteneve janë zarzavatet me gjethe jeshile ose të verdha,. Vitamina A është e qëndrueshme gjatë gatimit dhe nuk shkrihet në ujë.

Vitamina A gjëndet në:

Qumështin e gjirit, mëlçi, të verdhën e vezës, fruta me ngjyrë portokalli (por jo portokallet) mango, fruta ekzotike (sa më e errët ngjyra aq më shumë vitaminë A ka në to), perime me gjethe jeshile-spinaqi, brokoli, kungulli.

Burimet në ushqime për Vitaminën A

Permbajtja standarte në ushqime	Vitamina A (mcg RAE)[1]	Kalorite[1]
Të brëndshmet e organeve (mëlçi veshka), të ndryshme, të gatuara, 3 ounces/100 gram	1490-9126	134-276
Lëng karrote, 3/4 filxhani	1692	71
kungulli, i grire, ½ filxhani	953	42
Karrota, të freskëta të gatuara, 1/2 filxhani	671	27
Spinaq, i gatuar, ½ filxhani	573	30
Zarzavate të gatuara , copa, 1/2 filxhani	474	40
Karrotë, e gjallë, 1 vogël	301	20
Pazija jeshile e gatuar 1/2 filxhani	276	19
Sardele konserve, 100 gram	219	222
Sallata jeshile, 1 filxhani	207	8
Speci kuq i ëmbël, i gatuar, 1/2 filxhani	187	19

Vitaminat e grupit B

Ndër vitaminat e grupit B më të rëndësishme janë **tiamina, ose vitamina B1, riboflavina, vitamina B2, niacina.** Këto janë vitamina të tretëshme në ujë.

Funksionet kryesore të tyre janë kryesisht në zbërthimin e karbohidrateve gjatë prodhimit të energjisë dhe në rregullimin e përdorimit të proteinave nga trupi.

Nevojat e rekomanduara të shprehura për 1000 kcal janë për një të rritur:

tiamina(vitamina B1)	**0,4 mg për 1000 kcal**
riboflavina(vitamina B2)	**0,55 mg për 1000 kcal**
niacina	**6,6 mgr për 1000 kcal**

Burimet ushqimore më të pasura në tiaminë, riboflavinë dhe niacinë janë mishi, peshku, vezët, qumështi, bishtajoret, arrat, drithrat.

Vitamina E

Vitamina E , është e tretëshme në yndyrna. Ajo merr pjesë në procesin e rigjenerimit të qelizave**.** Nevojat e saj varen nga dieta që merr fëmija sidomos me acidet yndyrore esenciale. ***Duhen rreth 0,4 mg vitamin E për 1 gram acide yndyrore esenciale***.

Vitamina B12 dhe acidi folik

Këto vitamina janë të rëndësishme për proceset e formimit të gjakut. Acidi folik dhe vitamina B12 gjënden me zarzavatet jeshile**.** Ato janë pak rezistente karshi nxehtësisë, të tretëshme në ujë**.**

Pamjaftueshmëria e vitaminës B12 shkakton ***aneminë*** (leukopeni**,** trombocitopeni, neuropati)

Vitamina C

Vit. C është e nevojshme për shumë procese në organizëm, regjenerimin e indeve të dëmtuara, regjenerimin e plagëve, lidhjen e kalciumit në kocka, ndërtimin e mureve të kapilareve të gjakut dhe ruajtjen e elasticitetit të tyre.

Vitamina C ndihmon në thithjen e hekurit me ushqime, sot përmendet dhe roli i saj në mbrojtjen nga infeksionet.

Burimi më i mirë i vitaminës C për latantin e vogël është qumështi i nënës. Ai është i pasur në vitaminë C, tre herë më shumë se qumështet e tjera.

Vitamina C gjëndet në frutat dhe zarzavatet, vecanërisht në frutat e freskëta si portokalle, mandarina, pjepër, banane, pjeshkë, domate dhe speca. Në perime ajo gjëndet në ato me gjethe jeshile si spinaqi, lakra, lulelakra, brokoli.

Burimet në ushqime për Vitaminën C

Përmbajtja standarte në ushqime	Vitamin C (mg)[1]	kaloritë[1]
Speci kuq i ëmbël, i gjallë, 1/2 filxhani	142	20
Speci kuq i ëmbël, i gatuar, 1/2 filxhani	116	19
Lëng portokalli, 3/4 filxhani	61 to 93	74 to 84
Kivi, frut mesatar	70	46
Portokalle, gjallë, 1 mesatare	70	62

Speci jeshil, i gjallë, ½ filxhani	60	15
Brokoli, të gatuara,1/2 filxhani	51	26
Speci jeshil i gatuar, 1/2 filxhani	51	19
Lëng i përzjer zarazavatesh , ¾ filxhani	50	23
manaferra, të fresketa 1/2 filxhani	49	27
Brokoli, gjallë, 1/2 filxhani	39	15
Lëng domate, 3/4 filxhani	33	31
Lulelakër , e gatuar, 1/2 filxhani	28	17
Ananas, 1/2 filxhani	28	37
Mango, 1/2 filxhani	23	54

MINERALET

Në organizmin e njeriut ka një shumëllojshmëri mineralesh, të cilat marrin pjesë në procese të ndryshme. Simbas sasisë së tyre në organizëm ato mund të ndahen në makrominerale (p.sh. natriumi, klori, kalciumi, fosfori) dhe mikrominerale (jodi, bakri, zinku, fluori).

Natriumi, kalciumi, klori janë elemente bazë për proceset jetësore të organizmit. Nevoja për kalcium është rreth 400-700 mg/ditë në fëmijet, dhe 400-500 mgr/ ditë në të rriturin.

Hekuri

Vetëm një sasi e vogël e hekurit që merret me ushqime të ndryshme zakonisht thithet. Kjo sasi varet nga lloji i hekurit në ushqim. Disa ushqime me origjine shtazore si p.sh. mishi, mëlçia janë burim shumë i mirë për hekurin, i cili thithet lehtë.

Ndërsa në disa ushqime me origjinë bimore si p.sh zarzavatet jeshile, drithrat, bishtajat, hekuri gjëndet në një formë që nuk thithet mirë nga organizmi.

Qumështi i nënës përmban hekur që thithet mirë nga organizmi. Kërkesat për hekur shtohen në periudha të shpejta rritje si p.sh. fëmijëri, shtatzani. Për nënën është e rëndësishme marrja e hekurit në ushqimin e saj gjatë shtatëzanisë, në mënyrë që fëmija të lindë me hekur të mjaftueshëm për nevojat e tij gjatë 4-6 muajve të parë të jetës.

Nevojat për hekur në vitin e parë të jetës janë 0-5-1mg/kg/ ditë.

Kalciumi

Eshte shumë i nevojëshëm për organizmin dhe marrja e tij mund te sigurohet nga konsumi i qumështit dhe produktet e tij si djathi, kosi. Gjithashtu mund të merret edhe nga peshku.

Zinku, mund të sigurohet nga konsumi i mëlçisë dhe organeve të ndryshme, mishi i kafshëve, shpendëve dhe peshqve, e verdha e vezës dhe midhjet.

JODI

Është mjaft i nevojshëm për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës. Mungesa e tij shkakton gushën, ndërsa defiçiti i rëndë jodik shkakton kretinizmin, miksedemen.

OBSH rekomandon nevoja ditore për jod në këto sasi :

MOSHA	**Microgram/ditë**
0-12 muaj	90-100
1-10 vjec	90-100
Adoleshentët	100-150
Adultët	100-150
Nënat shtatëzana	200-250
Nënat me fëmijën në gji	200-250

10. Uji

Ushqimet zakonisht sigurojnë më shumë se gjysmën e sasisë ditore të kërkesave për lëngje. Uji merret nga pijet e ndryshme dhe ushqimi. Uji është ndoshta nutrienti më i rëndësishëm, mbasi njerëzit nuk mund të bëjnë pa të qoftë edhe për një periudhë të shkurtër. Kërkesa për ujë ndikohet nga kushtet e mjedisit. Për shëmbull, në klima shumë të nxehta humbet një sasi e madhe uji, jo vetem si djersë por edhe në ajrin që ekspirohet.
Uji është një nga nutrientët më të rëndësishëm për organizmin. Pa të s`ka jetë. Në organizmin e njeriut ai përbën pjesën më të madhe të lëngjeve dhe indeve. Uji pastron organizmin nga produket e panevojeshme, rregullon temperaturën trupore. Ka mjaft rëndësi që organizmi të ketë nje bilanc të rregullt hidrik. Në rast se ka humbje të mëdha të ujit, me të vjella, diarre, temperaturë të lartë, etj, ai duhet zëvëndësuar menjëherë.

Nevojat për ujë janë veçanërisht të rritura në fëmijët e vegjël. Kjo për arsye të kapacitetit të ulur në përqëndrimin e urinës dhe raportit të madh siperfaqe trupore/peshë.
Llogaritet se për çdo 100 gram shtim në peshë të fëmijës, sasia e ujit të marrë duhet të jetë 75 gram.
Nevojat për ujin ndryshojnë nga shumë faktorë; **temperatura e ambientit, përmbajtja e dietës, etj.**
Foshnja që ushqehet me gji e rregullon vetë nevojën për ujë. Qumështi i gjirit përmban sasinë e duhur të ujit për të plotësuar nevojat e tij.

Nevojat për ujë simbas moshave

MOSHA	**UJI NE ML/KG/DITË**
1-6 MUAJ	130-150
6-12 MUAJ	120-130
1-2 VJEÇ	100-120
2-6 VJEÇ	90-100
7-10 VJEÇ	70-80
I RRITURI	40-50

Burimi: Nelson Textbook of pediatrics

VI. ETIKETIMI I PORDUKTEVE USHQIMORE

Produktet ushqimore të përpunuara ambalazhohen dhe etiketohen përpara se të ofrohen për shitje tek konsumatori. Etiketa përmban të gjithë informacionin e plotë dhe të qartë në lidhje me natyrën, karakteristikat, sigurinë dhe cilësinë e produktit ushqimor.
Për të bërë zgjedhjen e duhur në treg, konsumatori duhet të jetë i vëmëndshëm në vlerësimin e informacionit të dhënë në etiketë.

Etiketa e një produkti ushqimor duhet të përmbajë të dhënat e mëposhtme:
Të dhënat e detyrueshme:

- emri i produktit
- listën e përbërësve të produktit dhe sasinë e përbërësve të vecantë
- afatin e përdorimit ose të skadencës
- kushte të vecanta të ruajtjes dhe të përdorimit
- deklarimin e sasisë neto
- adresa e prodhuesit ose ambalazhuesit
- vëndi i origjinës ose prejardhjes së produkteve ushqimore në mënyrë që mos të këqinformojë konsumatorin
- udhezime të përdorimit për produktet që në mungese të këtyre udhezimeve është i pamundur përdorimi i tyre.
- gradën alkoolike për pijet që përmbajnë më shumë se 1.2 % të volumit alkool.

Rekomandohet që konsumatori të jetë i vëmëndshëm ndaj:
- përbërësve të produktit të cilët përfshijnë; substanca të ndryshme me veprim alergjik (p.sh drithëra me përmbajtje gluteni, vezë, peshk, soje etj), përbërës të vecantë si kafeine që kanë efekte në shëndet dhe përbërës të modifikuar gjenetikisht, në mënyrë që të parandalohen efektet e dëmshme për shëndetin.
- afatit të përdorimit ose të skadencës, tejkalimi i të cilit cënon sigurinë dhe cilësinë e produktit ushqimor.
- kushtet e vecanta të ruajtjes dhe përdorimit të cilat duhen ndjekur rigorozisht që produkti të jetë i sigurtë dhe të ruajë vlerat ushqyese.

Etiketa e produkteve ushqimore mund të përmbajë dhe informacion mbi vlerat ushqimore që lidhen me :

- vleren energjetike;
- ushqyesit; proteina, karbohidrate, yndyrë, fibra, sode, vitamina dhe kripëra minerale, si dhe:

Deklaratat nutritive (ushqimore) që nënkupton cdo mesazh që tregon, sugjeron që një ushqim ka veti të vecanta dhe të dobishme ushqyese si p.sh :

Përmbajtje e ulët Energjie

Deklarimi që një ushqim është me përmbajtje të ulët energjie, mund të bëhet vetëm kur produkti nuk përmban më shumë se 40 kcal (170kj)/ 100 g produkt të ngurtë ose më shumë se 20 kcal (80 kj)/ 100 ml produkt të lëngshëm.

Përmbajtje e ulët Yndyre

Deklarimi që ushqimi është me yndyrë të ulët, mund të bëhet vetëm kur produkti përmban jo më shumë se 3 g yndyrë/100 g produkt të ngurtë ose 1.5 g yndyrë /100 ml produkt të lëngshëm (1.8 g yndyrë/100ml për qumështin gjysëm të skremuar).

Pa sheqer

Deklarimi që ushqimi është pa sheqer, mund të bëhet vetëm kur produkti përmban jo më shumë se 0.5g sheqer/100ml.

Përmbajtje e ulët natriumi ose kripe

Deklarimi që një ushqim ka përmbajtje të ulët natriumi ose kripe, mund të bëhet vetëm kur përmban jo më shumë se 0.12 g Na, ose të njëjtën vlerë për kripën, për 100 g ose për 100 ml. Për ujin, me perjashtim të ujit mineral natyral, kjo vlerë nuk duhet të kalojë 2 mg Na per 100 ml.

Burim proteine

Deklarimi që produkti është burim proteine, mund të bëhet vetëm kur të paktën 12% e energjisë në ushqim sigurohet nga proteinat.

Deklaratat shëndetsore që nënkuptojnë cdo mesazh që tregon, sugjeron ose nënkupton që ekziston një marredhenie midis një kategorie ushqimi, ushqimi ose një përbërësi të tij dhe shendetit.

Deklaratat shëndetsore mund të jenë:

- ***funksionale*** p.sh: ndihmon në mbajtjen e kolesterolit në nivel të shëndetshëm; përmban kalcium/ndihmon në forcimin e kockave; e pasur në fibra/ndihmon në tretje etj.
- ***që i referohen uljes së riskut të sëmundjes*** p.sh: ndihmon në uljen e nivelit të kolesterolit në gjak; dieta me përmbajtje të ulët natriumi redukton riskun e tensionit të lartë të gjakut etj.

Deklaratat që nuk lejohen të bëhen në etiketën e produktit ushqimor:

- deklarata të përgjithshme shëndetsore si p.sh: e shkëlqyer për organizmin, ndihmon në mbajtjen e trupit të shëndetshëm dhe të ri.
- deklaratat që sugjerojnë se mos konsumimi i produktit ndikon në shëndet.
- deklaratat që i referohen humbjes në peshë.

Produktet ushqimore të prodhuara në vënd përmbajnë informacionin në etiketë në gjuhen shqipe.

Në produktet e importuara të dhënat për emërtimin e produktit, karakteristikat e tij (natyra vetitë, përberja), mënyra e përdorimit, kushtet e ruajtjes, data e fundit e përdorimit si dhe adresa e importuesit, duhet të jepen në gjuhën shqipe në etiketën origjinale ose në kundra etikete.

VII. INDEKSI I MASËS TRUPORE (IMT)

Pesha trupore duhet mbajtur në limitet e rekomanduara (IMT norme 20-25[2]), që arrihet me aktivitetit fizik, të përditshëm. Formula për përcaktimin e treguesit të masës trupore është: BMI apo IMT = Pesha (kg) / Gjatësia [2] (m)
Në shqip: BMI apo = treguesi i masës trupore.

Ruajtja e peshës dhe e shëndetit arrihet duke zgjedhur nje dietë ushqyese, të tillë sic është treguar në piramidën e ushqimit CINDI, të balancuar me aktivitetin fizik ditor.

Njerëzit që janë me mbipeshë, duhet të përpiqen që të humbasin peshën, ose së paku të mos marrin më shumë dhe të bëhen obezë. Obeziteti, (me IMT më të madhe se 30), rrit rrezikun e diabetit jo insulin dipendent, tensionit te larte te gjakut dhe sëmundjeve të zemrës e eneve të gjakut, disa kancereve, artriteve etj.

Rreziku për të zhvilluar diabetin, tensionin e lartë të gjakut dhe sëmundjet e zemrës është më i madh në njerëzit me dhjamë të tepërt në zonën e barkut. Matja e belit është në këtë mënyrë shumë e vlefëshme për të treguar ata që janë më të rrezikuar në se kalojnë normën.

Në burrat rreziku i obezitetit i shoqëruar me komplikacione të metabolizmit rritet në rrethanat e një perimetri të belit mbi 95 cm dhe ky rrezik rritet edhe më shumë në se perimetri i belit është më shumë se 100 cm. Në gratë, rreziku i obezitetit i shoqëruar me komplikacione metabolike rritet në një bel me perimetër mbi 80 cm dhe ky rritet me tepër në se ky perimetër është mbi 90 cm.

Per te mbajtur nje peshe te shendeteshme, njerezit kane nevoje te balancojne sasine e energjise se konsumuar me sasine e energjise se harxhuar. Shumica e njerezve kalojne pjesen me te madhe te dites me aktivitete qe kerkojne pak energji, te tilla si perdorimi i makines, perdorimi i kompjuteri, ose shikimi i televizorit. Ne vend te tyre rekomandohet qe te behet nje jete fizikisht aktive.

Qëllimi kryesor është që të kthejmë cdo njeri jo aktiv vecanërisht fëmijët, adoleshetët dhe të rriturit, në një mënyre më aktive në jetë. Duhet të nxiten ushtrimet ditore, ecja, përdorimi i bcikletës, ku sasia e energjisë së shpenzuar është afërsisht 250-800 kJ në orë. Për ata që bëjnë jetë sedentare, për njerëzit me mbipeshë apo obezitet, qëndrimi në këmbë për rreth 3 orë në ditë (krahasuar me qëndrimin ulur), do të rristë shpenzimin e energjisë në 24 orë.

Njerëzit që përpiqen të humbasin në peshë, duhet ta bejnë atë me ngadalë. Një ritëm i sigurt i humbjes në peshë është rreth 0,5 kg në javë deri sa të arrihet qëllimi. Nuk rekomandohet dieta shumë e shpejtë e përdorur për uljen e peshës që kufizon energjinë në mënyrë të menjëherëshme, ose parandalon personin në konsumin e ushqimve, vecanërisht zarzavate e fruta, bukë e patate. Qëndrimet ekstreme për humbje peshe, si përdorimi i laksativëve, ilaceve (të tilla si amphetaminat) dhe diuretikët, janë të rrezikëshme.

VIII. YNDYRNAT NË DIETË DHE REZIKU PËR SËMUNDJET KORONARE TË ZEMRËS (SKZ)

Yndyrnat sigurojnë energji dhe vecanërisht acidet yndyrore, disa nga të cilat nxisin thithjen e vitaminave të tretëshme në yndyrë (A, D, E dhe K). Konsumi në sasi të medha i disa yndyrnave, rrit rrezikun e zhvillimit të sëmundjeve kronike, vecanërisht të sëmundjeve kardiovaskulare. Për më tepër, konsumimi i sasive të mëdha të ndonjë yndyre, ose vaji mund të rrisi peshën e trupit, kështu që sasia e yndyrnave të kërkuara në një dietë varet nga nevojat për energji të personit.

OBSH, rekomandon që në dietat e shëndetëshme së paku 30% e energjisë të jetë nga yndyrnat. Tre tipet kryesore të yndyrnave janë: të saturuarat (ngopura), të monopasaturuarat, dhe ato të polipasaturuara. Yndyrnat e saturuara/ngopura duhet të prodhojnë më pak se 10% të energjisë totale. Yndyrnat e polipasaturuara duhet të përbëjnë rreth 7% të energjisë totale. Ushqimet me yndyre normalisht përmbajnë një përzierje të të gjithave, por në proporcione që variojnë, kështu që rreth gjysma e energjisë yndyrore në një dietë të shëndetëshme duhet të vijë nga yndyrnat e monopasaturuara dhe ajo që mbetet nga një përzierje të yndyrnave të saturuara dhe të polipasaturuara.

Yndyrnat e monopasaturuara gjënden kryesisht në vajrat me origjinë bimore, vaji ullirit, në vajin e prodhuar nga bimë me formë fare, vaji i kikirikut, vaji i farave të rrushit.

Yndyrnat e saturuara kryesisht gjënden në ushqimet me origjinë shtazore, të tilla si dhjamë derri, mishi dhe produktet e mishit, qumështi dhe nën produktet e qumështit, disa margarina vegjetale. Nje konsum i lartë i yndyrnave të satururara është ngushtësisht i lidhur me nivele të larta të kolesterolit potencialisht të dëmshem LDL dhe kolesterolit total në serum. Disa yndyrna të ngopura gjithashtu rritin rrezikun e trombozave, që shpien në aksidente të enëve të gjakut në tru, ose infarkt miokardi.

Yndyrnat e polipasaturuara vijnë nga dy burime kryesore, bimët dhe peshqit e dhjamosur dhe janë shumë të rëndësishme për njerëzit. Një grup, omega-6, përmban yndyrna linoleike dhe gjënden në margarinat e lehta të prodhuara nga vajrat e luledielit, misrit, sojës, dhe farave të pambukut. Ato nxitin absorbimin e antioksidantëve (vit E dhe karotinoide) dhe vitaminave të tretëshme në yndyrna dhe ulin nivelin e kolesterolit LDL. Në se merren në sasi të madhe, ato gjithashtu ulin nivelin e kolesterolit mbrojtës HDL. Sic u përmënd, energjia e rekomanduar që vjen nga yndyrnat e polipasaturuara duhet të kufizohet rreth 7% të energjise totale ditore, dhe së paku një e gjashta e kësaj duhet të vijë vetëm nga yndyra e peshkut.

Grupi i dytë i acideve yndyrore të polipasaturuara (omega-3) vjen nga yndyrnat e peshkut, të tilla si cironka, troftë dhe sardele. Të dhënat tregojnë se konsumi për rreth dy herë në javë i peshkut të pasur në vaj, pakëson rrezikun e vendosjes të pllakave yndyrore në enët e gjakut dhe formimin e koagulave të gjakut, dhe kështu ul rrezikun e trombozave, aksidenteve të enëve të gjakut në tru ose infarktit të miokardit. Peshqit e pasur në vaj mund të kenë një efekt të vogël por pozitiv në uljen e nivelit të triglicerideve,

niveli i lartë i të cilave është i lidhur me rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare. Konsumi javor i vajit të peshkut pakëson rrezikun e sëmundjeve kardiovaskulare në shumë rrugë të ndryshme.

Rekomandohet zëvëndësimi i mishit me dhjamë dhe prodhimeve të mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pulë ose mish pa dhjamë.

Bishtajoret, bathët, thierezat dhe arrat, si dhe mishi, pulat, peshku (përfshi midhjet e sardelet) dhe vezët të treguara në shtresën e dytë të piramidës së ushqimit), janë burime të rëndësishme të proteinave dhe hekurit. Legumet, bathët, bizelet, bishtajat, fasulet dhe bathët e konservuara, janë një burim i mirë i hekurit, por hekuri që gjëndet në këto ushqime thithet më pak se hekuri që gjëndet në prodhimët me origjinë shtazore si mishi peshku etj.

Qumështi, dhe nën produktet e tij, mishi dhe produktet shtazore përmbajne përqindjen më të lartë të yndyrnave të ngopura në dietë. Yndyra me origjinë shtazore zakonisht është e saturuar, kështu që në se konsumohet mish, kërkohen vetëm sasi të vogla për të plotësuar nevojat ushqyese. Copat e mishit duhet të zgjidhen pa dhjamë dhe i gjithë dhjami i dukshëm duhet të hiqet. Produktet e mishit, si salcicet, sallamet dhe mishrat e konservuara, zakonisht kanë përmbajtje të lartë të yndyrnave të ngopura dhe duhen zëvëndësuar me bishtajore, bathë, thierza, peshk, vezë, pulë ose mish pa dhjamë.

Rekomandohet që konsumi mesatar i mishit të kuq të kufizohet në më pak se 80 gr në ditë: "Preferohet që të zgjidhet peshk, mish pule ose mish nga kafshët jo shtëpiake në vënd të mishit të kuq".

Tabela Rreziku për Sëmundjet Kardiovaskulare .

Faktori dietetik	Burimi dietetik	Efektet në rrezikun e SKZ
Acidet yndyrore të saturuara (AYS)	Gjalpi, dhjamë derri, qumesht i paskremuar, djathi, mishi, salcice, vaj i arravë të kokosit.	Lidhje e fortë midis konsumit të lartë të disa AYS (vecanërisht myristic, lauric dhe palmitik) me nivele të ngritura të kolesterolit total dhe LDL. Rrezik i shtuar për tromboza nga disa AYS, të tilla si ai stearik
Acidet Yndyrore te Polipasaturuara Omega –6	Vaj misri, vaj lule dielli.	Reduktim në gjak i kolesterolit total dhe LDL por, në sasi te madhe, mundësi në uljen e HDL mbrojtëse.
Omega -3	Vaj i peshkut dhe yndyrnave ne zarzavate dhe arra	Reduktim në gjak i kolesterolit LDL (por në se nivelet fillestare janë te larta), dhe mundësi për ngritjen e HDL. Veprim i fuqishëm antitrombotik dhe antiarritmik.

Acidet yndyrore të monopasaturuara	Vaji i ullirit	Reduktim i kolesterolit LDL në gjak (ndoshta një efekt i pamvarur ose për shkak të zëvëndesimit të AYS) Mbrojtje e HDL
Acide Yndyrore te ndermjetme	Yndyrë e hidrogenuar në margarinë, biskota, keke, fast food.	Ngritje e kolesterolit total dhe LDL në gjak, ulje e kolesterolit HDL, dhe ngritje e lipoproteinave. Mundësisht më të rrezikeshme se AYS.
Yndyrnat totale		Nuk ka lidhje të fortë me niveline kolesterolit në gjak, por kontribuon në faktorë të tjerë rreziku të tilla si obeziteti, dhe Faktori VII aktivim për trombe. Marrja e tepërt e yndyrnave është shpesh e lidhur me konsumin e lartë të AYS. Rritja e kolesterolit në gjak.
Kolesteroli në dietë	Vezët, mishi, gjalpi, qumështi	

IX. REKOMANDIME USHQIMORE TË PËRGJITHËSHME PËR FËMIJËT

Marrjet ditore të rekomanduara për fëmijët e vegjël. Sasitë mesatare të tyre për grup mosha të ndryshme.

Tabela

	MUAJ				**VITE**			
Mosha	**0-3**	**3-6**	**6-9**	**9-12**	**1-2**	**2-3**	**3-4**	**4-5**
Energji kcal	100kcal/kg	115kckal/kg	95kcal/kg	100kcal/kg	1150	1350	1500	1620
Proteina gram	9.8	12	19	20	20	22	24	26

Burimi:M CAMERON: Manual of feeding of infants and young children

Tabela Nevojat ditore energjitike

MOSHA	**KCAL/24 ORE**
1-2 VJEÇ	1100
2-3 VJEÇ	1250
3-4 VJEÇ	1400
4-6 VJEÇ	1600
6-8 VJEÇ	2000
8-10 VJEÇ	2200
10-12 VJEÇ	2500

Burimi:F. PANIZON, Principi e pratica di pediatria

Në fëmijën e vogël gjatë vitit të parë të jetës nevojat për nutrientë (lende ushqimore) janë mesatarisht rreth 100-115 kalori për kg peshë, 2-3 herë më shumë se nevojat e një të rrituri (40 kalori për kg peshë).
Në tabelën e mëposhtëme jepen ndarja e kalorive të rekomanduara në ushqimin e fëmijës së vogël.

Tabela Ndarja kalorike në ushqime

USHQIMET	KALORI NË %
PROTEINA	15%
KARBOHIDRATE	55-60%
YNDYRNA	25-30%

Burimi: Nelson: Textbook of Pediatrics

Rekomandime që ju drejtohen fëmijëve.

Pini Ujë
Pini ujë gjatë cdo vakti ngrënieje dhe midis vakteve.
Bëjeni ujin pijen tuaj të preferuar: është më i mirë dhe me freskues se pijet e ëmbla.
Hani fruta dhe perime
Shijoni frutat dhe perimet për cdo vakt apo edhe gjatë pasdrekes.
Hani rregullisht
Një mëngjes i shëndtshëm ju jep energji. Qëndroni në formë gjatë gjithë ditës: Hani rregullisht cdo vakt. Shmangni ngrëniet e shpeshta mes vakteve.
Hani dhe pini në mënyrë të zgjuar
Hani shumëllojshmëri ushqimesh. Hani lehtë: Shijoni rrallë dhe në sasi të pakta ushqimet e yndyrshme dhe të pasura në sheqer.
Fikni televizorin gjatë ngrënies.
Bëni aktivitet fizik dhe jini gjithmonë aktive: luani, bëni punë të ndryshme, lexoni ose luani sport. Kthejini kurrizin videolojrave dhe kushtojuni një aktiviteti tjetër.
Shmangni ngrënien mes vakteve: kushtojini kohë ngrënies, shijoni ushqimin dhe bashkebisedimin me miqtë dhe të afërmit tuaj në tavolinë.

Çfar llogaritet si një porcion për fëmijët 2-6 vjec?

Grupi i drithrave Porcionet përfshijnë 1 copë buke, 1/2 tasi me pilaf, ose makarona, 1/2 tasi me drithra të gatuara, dhe 30 gr drithra të ndryshme. Fëmija duhet të hajë 6 porcione nga ky grup.
Grupi i zarzavateve: porcionet përfshijnë 1/2 tas zarzavate të grira në copa, ose 1 tas me zarzavate me gjethe. Fëmija duhet të hajë 3 porcione nga ky grup.
Grupi Frutave përfshin 1 porcion frutash, rreth 3/4 tasi me 100% lëng frutash, 1/2 tasi fruta të sheqerosura, ose 1/4 filxhani fruta të thata. Fëmija duhet të hajë 2 porcione në ditë nga kyr grup .
Grupi i prodhimeve të qumështit: Porcionet përfshijne 1 tas qumësht,ose kos ose 50 gram djath. Fëmija duhet të marrë 2 porcione nga ky grup
Grupi i mishit: porcionet përfshijnë 50-70 gram mish viçi, pulë, ose peshk, ½ tasi fasule të gatuara . Ju mund ti zëvëndësoni 25 gram mish me 2 lugë gjellë me gjalp ose 1 vezë. Fëmija duhet të marrë 2 porcione nga ky grup

X. REKOMANDIME USHQIMORE PËR FËMIJËT E VITIT TË PARË TË JETËS.

Kërkesat ushqimore të fëmijëve reflektojnë nevojat e veçanta që ka kjo grup moshë për të mbuluar proceset e shpejta të rritjes dhe zhvillimit të trupit të tyre. Në përgjithësi procesi i metabolizmit dhe kërkesat ushqimore të fëmijëve janë më të mëdha. se tek të rriturit.

Të porsalindurit që rriten shpejt, kanë kërkesa specifike për lëndët ushqyese (nutrientët) të cilët merren me anën e ushqimeve. Organizmi i fëmijës ka nevoja jetike për energji dhe materialet e rritjes të cilat merren nga proteinat, yndyrnat dhe sheqernat. Kripërat dhe vitaminat edhe pse nuk japin energji, janë mjaft të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës. Ato sigurojnë që të kryhen si duhet të gjitha reaksionet kimike që ndodhin në organizem

Përbërësit ushqimorë janë:
Makronutrientet: PROTEINA, KARBOHIDRATE, YNDYRNA, LËNGJET
Mikronutrientet: VITAMINA, KRIPRA MINERALE

Një ushqyerje e mirë që nga lindja është mënyra më e mirë jo vetëm për të siguruar një zhvillim fizik dhe mendor normal, por ajo parandalon ose zvoglon në minimum një sërë çrregullimesh e sëmundjesh të fëmijërisë (si p.sh. çfaqjet alergjike, patologjitë e sëmundjeve ngjitëse) tek adoleshentët (si p.sh. koliti, obeziteti apo dhjamosja, hiperkolesterolemia, etj) si dhe vonon çfaqjen tek i rrituri të sëmundjeve të tilla si diabeti, ateroskleroza, sëmundje të ndryshme të mëlçisë, zorrëve, disa tumore, si dhe plakjen e parakohëshme.

Për fëmijën e vitit të parë të jetës rekomandohet ushqyerje eksluzive me gji për gjashtë muajt e parë, duke mos i dhënë asnjë lloj tjetër ushqimi vec qumështit të gjirit. Ajo pasohet me futjen graduale të ushqimeve shtesë në fund të muajit të gjashtë të jetës.

Ndërsa për fëmijët që nuk kanë mundësi të ushqehen me qumësht gjiri, ato mund të ushqehen me qumësht artificial me kutitë me formulat e zëvëndësuesve të qumështeve të gjirit.
Ushqyerja me gji është ushqyerja ideale dhe më e përkryer e ushqyerjes së foshnjave.
Foshnjët e porsalindura duhet të ushqehen eskluzivisht/vetëm me qumësht gjiri për 6 muajt e parë të jetës dhe më tej të vazhdohet ushqyerja me gji së bashku me ushqimet komplementare, deri të paktën dy vjeç ose më shumë.

Përparësitë e foshnjës që merr *qumësht gjiri* janë:
- Ai përmban ekzaktësisht lëndët ushqyese për të cilat ka nevojë një foshnjë;
- Është i tretshëm lehtë dhe përdoret me efektivitet nga trupi i foshnjës; dhe mbron foshnjën përkundrejt infeksionit.

- kushton më pak se ushqyerja artificale;
- ndihmon një nënë dhe foshnjën për t'u lidhur ngushtësisht;
- ndihmon zhvillimin e foshnjës;

Përmbajtja e nutrienteve në qumështin e gjirit dhe qumështet e tjerë artificiale
Proteina në qumështet e ndryshme ndryshon në *cilësi*, si dhe në sasi. Qumështi i njeriut përmban *alfa*-laktalbumin dhe qumështi i lopës përmban *beta*-laktalbumin.
Qumështi i lopës ka më shumë *kazeine*, e cila formon shtresa të trasha të patretura në stomakun e foshnjës. Në qumështin e njeriut ka më pak kazeinë dhe ajo formon shtresa më të buta që janë më të lehta për t'u tretur.

Proteinat e tretshme, apo proteinat e *serumit* janë gjithashtu të ndryshme. Në qumështin e njeriut, shumë nga këto proteina përbëhen nga proteinat *anti-infektive*, të cilat ndihmojnë për të mbrojtur një foshnjë nga infeksionet.

Asnjë qumësht artificial nuk përmban proteina antiinfektive, me përjashtim të qumështit të gjirit. Proteinat antiinfektive në qumështin e njeriut, përfshijnë laktoferrinën, (e cila lidh hekurin dhe parandalon rritjen e bakterieve që kanë nevojë për hekur), lizosimën (që vret bakteriet), si dhe antikorpe (imunoglobulina, kryesisht IgA).

Një faktor tjetër i rëndësishëm antiinfektiv është *faktori bifid*, (që nxit rritjen e Laktobacilus Bifidus, që frenon rritjen e bakterieve të dëmshme dhe i jep feçeve të foshnjëve të ushqyera me gji erën e kosit). Qumështi i gjirit përmban gjithashtu edhe faktorë antivirale dhe antiparazitare.
Foshnjat e ushqyera artificialisht mund të kenë *intolerance* nga proteinat e qumështeve shtazore. Ato mund të kenë diarre, dhimbje abdominale, etj. Diarrea mund të bëhet më e zgjatur, që mund të ndikojë në kequshqyerje.

Foshnjet që janë ushqyer me qumështe shtazore, apo formula kanë më shumë të ngjarë se foshnjat e ushqyera me gji, të zhvillojne *alergji* që mund të shkaktojnë ekzema, ose astma të mundshme. Një foshnjë mund të ketë intolerance, apo alergji, edhe mbas pak ushqyerjeve artificiale që i jepen në ditët e para të jetës.

Ndryshimet në yndyrna tek qumështet e ndryshme

Qumështi i gjirit ka *acide yndyrore esenciale* që nuk janë të pranishme në qumështin e lopës, apo formulat. Acidet yndyrore esenciale janë të nevojshme për zhvillimin e trurit, syve të foshnjes, si dhe të vazave të gjakut.
Enzimat treteëse, laktaza, lipaza dhe shumë enzima të tjera të rëndësishme, e mbrojnë foshnjen e vogël që ka nje sistem të papjekur imunitar/mbrojtës.

Zorra e foshnjes së porsalindur nuk i ka zhvilluar gjithë enzimat e nevojshme për tretjen e yndyrnave të qumështit. Lipaza e qumështit të gjirit ndihmon për të përfunduar tretjen e yndyrnave në zorrë.
Feçet e një foshnje të ushqyer artificialisht janeë të ndryshme nga ato të një foshnje të ushqyer me gji. Një nga shkaqet për këtë është se feçet e një foshnje të ushqyer artificialisht përmbajnë më shumë ushqim të patretur.
Foshnjet e lindura me peshë të ulët që ushqehen me ushqim artificial, të cilat kanë mungesa në këto acide yndyrore esenciale, mund të kenë zhvillim mendor dhe shikim më të pakët.

Vitaminat në qumështet e ndryshme
Qumështi i njeriut peërmban në përgjithësi me shume vitamina se sa qumeshti i lopës.

Për disa vitamina te grupit B, sasia në qumështin e gjirit është njësoj, apo më shumë se ajo në qumështin e lopës, por për shumicën e këtij grupi sasia në qumështet e lopës është 2-3 herë më e lartë se në qumështin e gjirit. Këto nivele të larta janë më shumë se nevojat e foshnjës. Qumështi gjirit përmban në sasi të madhe vitamine A dhe vitamine C.

Shpesh rekomandohet t'u jepen foshnjeve lëngje frutash, që në një moshë shumë të vogël, për të siguruar marrjen e vitaminës C. Kjo mund të jetë e nevojshme për foshnjet e ushqyera artificialisht, por nuk është e nevojshme të jepet tek foshnjat e ushqyera me qumësht gjiri.
Qumështi i gjirit përmban shumë vitaminë A, në rast se nëna e merr këtë në ushqimin e saj.

Hekuri në qumësht
Hekuri është i rëndësishëm për të parandaluar aneminë. Qumështet e ndryshëm kanë njëlloj sasi të pakta hekuri (50-70 mikrogram/100 ml, pra 0,5-0,7 miligram për litër). Por ka një ndryshim të rëndësishëm.
Vetëm rreth 10% e hekurit në qumështin e lopës thithet, ndërsa në qumështin e gjirit thithet rreth 50% e hekurit.

Foshnjet e ushqyera me qumësht lope mund të mos marrin hekur në sasi të mjaftueshme dhe shpesh ato bëhen anemike. Foshnjet e ushqyera ekskluzivisht me qumësht gjiri marrin hekur në sasi të mjaftueshme dhe janë të mbrojtura kundër anemisë nga pamjaftueshmëria e hekurit të paktën deri në moshën 6 muajshe, dhe shpesh edhe më gjatë.

Përparësi të qumështit të gjirit

Mbrojtja kundër infeksioneve

Qumështi i gjirit nuk është vetëm një ushqim për foshnjat. Ai është një lëng i gjallë që i mbron ato kundrejt infeksioneve. Për vitin e parë të jetës, sistemi imunitar nuk është i zhvilluar plotësisht, dhe nuk mund të luftojë infeksionet si një fëmijë më i madh në moshë apo të rriturit.
Qumështi i gjirit përmban leukocite dhe një sërë faktorësh antiinfeksioze, të cilët ndihmojnë në mbrojtjen e një foshnje kundër infeksioneve. Qumështi i gjirit përmban gjithashtu antikorpe kundër infeksioneve që ka kaluar nëna më parë.

Përfitimet psikologjike të ushqyerjes me gji
Ushqyerja me gji ndihmon një nënë dhe foshnje për të krijuar lidhje të ngushta afektive, që i bën të ndjehen thellësisht të kënaqura nga ana emocionale. Kontakti i ngushtë, menjëherë mbas lindjes, ndihmon në zhvillimin e kësaj marredhenieje. Disa studime kanë treguar se ushqyerja me gji mund të ndihmojë një fëmijë të zhvillohet më mirë nga ana e inteligjencës.

Mbrojtja nga diarreja
Foshnjet me ushqim artificial sëmuren nga diarreja më shpesh për dy arsye kryesore; sepse ushqimet artificiale nuk kanë faktorë antiinfektive, dhe sepse ushqimet artificiale janë shpesh të ndotura me bakterie të dëmshme. Qumështi i gjirit nuk është i ndotur

Qumështi i gjirit mbron kundër vdekjes nga diarreja foshnjet deri në moshën një vjeç, dhe në fëmijët të cilët janë me kequshqyerje deri në dy vjeç. Qumështi i gjirit mund të mbrojë kundër disa formave të diarresë, p.sh. kolera dhe shigeloza deri në 2-3 vjeç.

Mbrojtja kundër infeksioneve të rrugëve të frymëmarjes
Qumështi i gjirit mbron gjithashtu foshnjet nga infeksionet e rrugëve të sipërrme të frymëmarjes. Studimet kanë treguar se të ushqyerit me gji gjithashtu mbron foshnjet kundër infeksioneve të tjera, p.sh. infeksioneve të veshit dhe meningiteve.

Deri në moshën 4-6 muajsh, ushqyerja eksluzive me gji mund të sigurojë të gjithë nutrientet dhe ujin e nevojshëm për foshnjën.
Nga mosha 6 muajsh, vetëm marrja e qumështit të gjirit nuk është më e mjaftueshme dhe për këtë arsye të gjitha foshnjet duhet të marrin ushqime të tjera, që njihen si *ushqime shtes*e, përveç qumështit të gjirit. Pak foshnje kanë nevojë për ushqime shtesë në moshën 4 ose 5 muajsh.

Ushqimi shtesë mund ti jepet foshnjës me nje filxhan, ose me filxhan me lugë dhe nuk ka nevojë për shishe me biberon për ushqim.
Por, qumështi i gjirit mbetet përsëri një burim i rëndësishëm energjie dhe nutrientësh me cilësi të lartë, deri në vitin e dytë të jetës e më tej.

Ai mund të ofrojë rreth 1/3 e proteinave dhe energjisë që ka nevojë një fëmijë në vitin e dytë

Rreziqet e ushqyerjes me qumështe artificiale

- Ushqyerja artificiale mund të ndërhyjë me lidhjen e nënës me foshnjën. Nëna dhe fëmija mund të mos zhvillojnë marrdhënie shumë të ngushta afektive.

- Një fëmijë me ushqim artificial ka më shumë të ngjarë të sëmuret nga infeksionet e rrugëve të frymëmarrjes, diarreja, infeksione të veshit, apo infeksione te tjera.
- Diarrea mund të bëhet e zgjatur dhe të përsëritet shpesh.
- Foshnja mund të marrë më pak qumësht dhe kalojë në kequshqyerje, sepse merr shumë pak në sasi qumështesh, ose ato janë të holluar më shumë. Ka më shumë të ngjarë të vuajë nga pamjaftueshmëria e vitaminës A.
- Një foshnje e ushqyer artificialisht ka më shumë të ngjarë të vdesë nga infeksionet dhe kequshqyerja se sa një foshnjë e ushqyer me gji.
- Foshnja mund të zhvillojë gjëndje alergjike, si p.sh. ekzemë dhe astmë.
- Foshnja mund të bëhet intolerante ndaj qumështit shtazor, kështu qumështi shkakton diarre, skuqje dhe puçra në lëkurë apo simptoma të tjera.
- Rritet rreziku i disa sëmundjeve kronike në moshat e mëvonëshme, si psh.diabeti.
- Një foshnje mund të marrë shumë qumësht artificial dhe të bëhet obez.
- Fëmija mund të mos zhvillohet aq mirë nga inteligjenca.
- Një nënë që nuk ushqen me gji ka më shumë të ngjarë të mbetet përsëri shtatzënë më shpejt dhe mund të bëhet anemike mbas lindjes. Ajo është e predispozuar nga kanceri i ovareve dhe gjirit.

Ushqyerja e foshnjës sipas rekomandimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë

Ushqyerja eksluzive me gji/vetëm me qumësht gjiri

Ushqyerja vetëm me qumësht gjiri nënkupton që fëmijës mos i jepet asnjë lloj tjetër ushqimi, përfshirë dhe ujin, përvec qumështit të gjirit (duke përjashtuar barnat/medikamentet dhe vitaminat, apo kripërat minerale në formë pikash që jepen për një kohë jo shumë të gjatë); është i lejuar qumështi i shtrydhur i gjirit.

Ushqyerja kryesisht me gji

Ushqyerja kryesisht me gji nënkupton ushqyerjen me gji të një foshnje, por asaj i jepen dhe sasi të vogla uji, apo lëngje të tjera me bazë ujin, p.sh çajrat, lëngjet e frutave, etj.

Ushqyerja me shishe

Ushqyerja me shishe nënkupton ushqyerjen e një foshnje nga shishja, çfarëdo përmbajtje që ajo të ketë (qumësht gjiri apo artificial), duke përfshirë edhe qumështin e shtrydhur të gjirit.

Ushqyerja artificiale

Ushqyerja artificiale nënkupton ushqyerjen e një foshnje me qumësht kutie apo bagëtie pa i dhënë fare qumësht gjiri.

Ushqyerja e pjesshme me gji

Ushqyerja e pjesëshme me gji nënkupton dhënien foshnjës pjesërisht qumësht gjiri dhe pjesërisht ushqim artificial, drithra, ose ushqim tjetër.

Rekomandime për fillimin e shtesave me qumësht artificial. Këto rekomandime duhet të bëhen vetëm nga mjeku specialist

- të porsalindur me peshë shumë të vogël, ose të cilët kanë lindur para kohe, me pak se 1000 gram, ose 32 javë të barrës
- fëmijë, nënat e të cilëve janë me HIV/AIDS
- fëmijë, nëna e të cilit ka sëmundje amtare të rënda (psikoze, etj.)
- fëmijë me çrregullime akute të humbjes së ujit, p.sh.gjatë foto terapisë për ikter

- fëmijë nënat e të cilëve janë duke marrë medikamente të cilat janë të kundërindikuar kur ushqejnë me gji, (medikamentet për trajtimin e kancereve, medikamentet radioaktive, medikamentet anti-tiroidike e të tjera.
- Kur ushqyeria me gji është ndërprerë përkohesisht, nënat do të ndihmohen të rivendosin riardhjen e qumështit duke shtrydhur qumështin me pompë, apo me dorë, si dhe duke e përgatitur për momentin kur ushqyerja me gji duhet të fillojë.

Rekomandimet mbi ushqyerjen e sukseseshme me gji te foshnjave dhe fëmijëve të vegjël.

- **Foshnjet duhet të fillojne ushqyerjen me gji brënda 1/2 - 1 orë pas lindjes.**
- **Ato nuk duhet të marrin asnjë lëng apo ushqim, përpara se të fillojnë ushqyerjen me gji**
- **Foshnjet duhet të ushqehen ekskluzivisht/vetëm me gji *per të paktën* katër muajt e pare të jetës.**
- **Midis 4-6 muajsh, jepen ushqime shtesë, vetëm n se foshnja nuk rritet si duhet, ose në se duket e uritur, megjithë ushqyerjen me gji.**
- **Shumë foshnje nuk kanë nevojë për ushqime shtesë përpara 6 muajsh.**
- **Të gjithë fëmijët më të rritur se 6 muajsh duhet të fillojnë të marrin ushqime shtesë.**
- **Fëmijët duhet të vazhdojnë të marrin qumështin e gjirit deri në 2 vjec ose edhe më tej**.

Ushqyerja me gji do të jetë e sukseseshme në se:
Nëna ndjehet e kënaqur dhe e qetë
- Foshnja është pozicionuar mire në gji dhe thith me efektivitet
- Foshnja thith aq shpesh dhe aq gjatë sa dëshiron
- Mjedisi përreth e mbeshtet ushqyerjen me gji

Të ushqyerit me gji është një eksperiencë të mësuari për nënat dhe foshnjet. Rekomandohet si më poshtë:

***Fillimi hershëm i të ushqyerit me gji**.

- Foshnja duhet të ketë mundesi për tu ushqyer me gji gjatë gjysëm orës së parë mbas lindjes, kur është më e vëmëndëshme.
- Vendosja e foshnjes menjëhere mbas lindjes në barkun e nënës dhe kontakti lëkure me lekurë me nënën ndihmon fillimin e ushqyerjes me gji.
- Nënës gjatë kohës së ushqyerjes duhet ti krijohet një atmosferë e qetë.
- Foshnjet e sapo lindura duhet të kenë një farë kohe për tu orientuar, të kapin, të lëpijnë dhe të mbështillen pas gjirit; pra të mund të pozicionohen dhe të thithin mirë.
- Foshnjet e lindura premature, ose foshnjet të cilat janë të sëmura duhet të fillojnë të ushqehen me gji sa më shpejt që e lejojnë kushtet e tyre.

***Ushqyerja e shpeshtë, pa kufizim**, simbas nevojës së foshnjes.
Foshnjet ushqehen me gji për aq gjatë e shpesh sa janë të interesuar.

Për të porsalindurin, kjo është zakonisht çdo 2-3 orë gjatë gjithë ditës dhe natës (8-12 here ose me shume ne 24 ore).
Gjatësia e kohës së ushqyerjes ndryshon me moshën e foshnjes dhe mënyrën e ushqyerjes. Ajo mund të kërkojë midis 20-30 minutave për një ushqyerje komplete.

***Duhet zgjuar foshnja në se është e nevojshme.** Shumë foshnje nuk vendosin modele ushqyerje efektive deri në 36-48 orë mbas lindjes. Në se foshnjet janë të përgjumura duhet të zgjohen lehtësisht dhe tu jepet mundësia për tu ushqyer me gji- të paktën çdo tre orë gjatë ditës dhe 1-2 herë në ditë gjatë natës.

***Duhet pozicionim i duhur dhe kapje e përshtatëshme e gjirit nga foshnja**.
Pozicionimi i përshtatshëm dhe kapja e gjirit nga foshnja është kyç për ushqyerjen e sukseshme me gji; ajo siguron

- Prodhimin e nevojshëm të qumështit
- Parandalimi problemeve të gjirit, thithave të skuqur, fryrja dhe infeksionet e gjirit.

Duhet siguruar ushqyerja vetëm me qumësht gjiri.
Foshnjet që ushqehen me gji duhet të marrin vetëm qumësht gjiri, pa ushqime dhe lëngje të tjera shtese, deri kur nuk ka një udhëzim mjeksor. Shtesat me ushqime të huaja ndërhyjnë me prodhimin e qumështit. Gjithashtu, foshnjet nuk duhet të përdorin shishe me biberona dhe biberona qetësues, sepse mënyra e thithjes së tyre nga foshnja është e ndryshme nga mënyra e thithjes së gjirit dhe kjo mund të pengojë ushqyerjen me gji.

LLOJET E USHQYERJEVE ARTIFICIALE

Qumështi i lopës

Sot qumështi i lopës nuk rekomandohet të përdoret në fëmijët deri në moshën 1 vit. Perberesit e tij ndryshojne shume nga qumeshti i gjirit, nga permbajtja e proteinave, lipideve, vitaminave e kriprave minerale. Për këtë arsye ai duhet të përdoret i holluar me ujë, duke i shtuar karbohidrate e yndyrna. Por në mjaft raste hollimet dhe shtesat mund të bëhen jo mirë nga nëna dhe përgatitja e ruajtja e tij mund të mos jenë në kushte të mira. Në fëmijët e moshave të vogla janë hasur shumë forma alergjike nga qumështi i lopës, për këtë ai nuk rekomandohet të përdoret në këtë moshë. Studimet e fundit kane treguar se qumeshti lopes pengon thithjen e hekurit ne zorre, duke dhënë kështu aneminë nga mungesa e hekurit

Formulat e qumështit

Ato janë zëvëndësuesit më të mirë të qumështit të gjirit. Por në kohët e sotme, gjënden shumë formula në shitje të cilat mund të ngatërrojnë nënën apo personelin shëndetësor në përdorimin e tyre.
Duhet ditur se në përgjitheësi ato ndahen në qumështe të fillimit të cilat përdoren për fëmijët deri 4-6 muajt e parë dhe qumështet e ndjekjes, për fëmijët mbi 6 muaj.
Përberja e këtyre formulave është e ngjashme me qumështin e gjirit. Kanë ndryshime vetëm në disa përbërës.

Tabela. Përbërësit e qumështeve të formulave

Përbërësit	Qumështi fillimit	Qumështi ndjekjes
Vlera kalorike (kcal/100ml)	64-72	60-85
Proteina (g/100ml)	1,2-1,9	2,0-3,7
Proteina (g/100kcal)	< 4	< 5,5
Raporti kasein/ sieroprotein	< 1	-
Yndyrna (g/100ml)	2,7-4,1	2-4
Acide yndyror të pangopur	> 50%	-
Acidi linoleik	3-6%	-
Karbohidr (g/100ml) kryesisht laktozë	5,5-8,2	5,7-8,6
Kalcium(mg/100ml)	> 40	> 60
Fosfor(mg/100ml)	20-35	>40
Hekur(mg/100ml)	0,07-0,14	0,7-1,4

Qumështet e fillimit i përgjigjen nevojave të porsalindurit dhe foshnjeve deri në muajin e 4-të. Mbas muajit të 4-të vërehet një ngadalesim në rritje në fëmijët që ushqehen me qumështet e fillimit, për arsye të përmbajtjes së ulët të tij në proteina. Prandaj këshillohet përdorimi i qumështeve të ndjekjes që janë më të pasur në proteina dhe hekur.

Racioni ushqimor llogaritet duke u nisur nga nevojat energjitike dhe duke njohur përmbajtjen kalorike të qumështit pluhur, duke e holluar atë simbas rekomandimeve të keshilluara ne etikete.
Përqëndrimi optimal i tij është **13%** që i përgjigjet përqëndrimit të qumështit të gruas, kjo përqindje jep vlera kalorike rreth **70 kcal/100 ml**.

Shtesat me Vitamina dhe Minerale
Profilaksia e Vitaminës D është veçanërisht e rëndësishme kur nënat nuk ekspozohen mjaftueshëm në rrezet e diellit. Roli i vitaminës D qëndron në mbrojtjen nga infeksionet dhe rritjen e imunitetit. Burimi kryesor i vitaminës D është 7 dehidrokolesteroli që konverton vitaminën D në lëkurë pas ekspozimit nën dritën e diellit. Dieta është një burim më pak i rëndësishëm veçanërisht në se lëkura nuk ekspozohet rregullisht në dritën e diellit.

Në disa rrethana mund të ketë një rrezik më të madh por pamjaftueshmeria nga vitamina D, p.sh. në zonat malore, veçanërisht gjatë dimrit ku prodhimi i vitamiëes D mund të pakësohet për arsye të ekspozimit të pakët të lëkurës ndaj rrezeve të diellit.

Përqëndrimet e vitaminës D në qumështin e gjirit janë raportuar më të ulta 20 IU/L, shumë më pak se doza ditore e rekomanduar prej 400 IU/d; por këto nivele luhaten shumë dhe mund të ndikohen nga dieta e nënës.

Prandaj rekomandohet që të merren shtesat me Vit D gjatë shtatzanisë, ushqyerjes me gji dhe ajo të shtohet edhe tek fëmijët e vegjël 0-3 vjeç pamvaresisht nga ushqyerja me gji apo qumësht artificial.

Eksperienca në disa vënde ka treguar se marrja ditore 400 IU e vitaminës D, parandalon raktitin, nxit rritjen dhe mban nivele të rëndësishme të kalciumit dhe fosforit pa asnjë shenjë toksiciteti.

Rekomandimet për shtesa në minerale

- Foshnjeve me ushqyerje eskluzive me gji duhet tu jepet 400 UI/d të vitaminës D. Kjo sasi mund të rritet në 800 IU/d gjatë dimrit për fëmijët që jetojnë në zonat e thella malore verilindore.
- Nënat shtatzëna dhe ato që ushqejnë me gji kanë nevojë për 400 IU/d vitaminë D.
- Fëmijët mbi moshën 2 vjeç, duhet të marrin 400 IU/d vitaminë D gjatë dimrit.
- Marrja e floridеve nuk rekomandohet për foshnjet ndën 6 muajsh.
- Shtesat me hekur, foshnjet e ushqyera vetëm me qumësht gjiri nuk kanë nevojë per hekur shtese deri ne moshen 6 muajsh. Mbas kesaj moshe, për foshnjet e shëndetëshme, hekuri që merret në ushqimet e ngurta zakonisht ofron marrje të mjaftueshme

Ushqyerja e foshnjës me filxhan.

Përparësitë e ushqyerjes me filxhan, krahasuar me ushqyerjen me shishe

- Filxhanet janë të lehtë per tu pastruar me sapun dhe ujë, ne se nuk ka mundësi të zihen
- Filxhanet ka më pak të ngjarë të mbahen kudo për një kohë të gjatë duke i lejuar kohë bakterieve të shumezohen
- Një filxhan nuk mund ta lemë pranë foshnjës, që ajo të ushqehet vetë. Personi që ushqen foshnjën me filxhan duhet ta mbajë atë, dhe foshnja të shikojeë atë, duke krijuar kështu kontaktin e nevojshëm.
- Ushqyerja me filxhan nuk ndërhyn me thithjen e gjirit
- Filxhani e aftëson foshnjën të kontrollojë sa të dojë marrjen e ushqimir

Si të ushqejme foshnjën me filxhan

- Mbaje fëmijën të ulur gjysëm ngritur, ose ngritur në prehër
- Mbaj një filxhan të vogël në buzët e foshnjës
- Përkule filxhanin që qumështi të arrijë buzën e fëmijës
- Filxhani duhet të mbështetet lehtë mbi buzën e poshtëme të foshnjës dhe anët e filxhanit të prekin pjesën e jashtëme të buzës së sipërme të foshnjës
- Fëmija fillon të pijë dhe hap gojën dhe sytë e tij
- Foshnjet e lindura me peshë të ulët fillojnë të marrin qumështin me gjuhë
- Foshnjet e lindura në kohë, ose ato me të rritura e thithin qumështin, duke e pështyrë atë.
- Mos e derdhni qumështin në gojën e foshnjës. Vetem mbani filxhanin në buzët e tij dhe lëreni të fillojë vetë thithjen

- Kur foshnja ka marrë sa do, mbyll gojën dhe nuk do të marrë më. Në se nuk ka marrë sasinë e llogaritur ai ndoshta do të marrë më shumë herën tjeter, ose duhet ta ushqeni më shpesh
- Masni sa merr në 24 orë – jo sa në çdo vakt ushqyerje

Mënyra e ushqyerjes artificiale
Për foshnjet që nuk mund të ushqehen vetëm me gji mund të jepet

- Qumësht gjiri i shtrydhur
- Qumësht formule
- Qumësht lope (Hollimi i qumështit me ujë 1:1, 2:1, 3:1 dhe shto 1 lugë ujë çaji sheqer për çdo filxhan ushqyerje)

Ushqyerja artificiale fillohet menjëherë pas lindjes (6-8 orët e para) duke përdorur fillimisht përqendrime më të ulta rreth 10%.

Numri i vakteve të ushqimit duhet të jetë 7 në javët e para, 6 në dy muajt e parë dhe 5 deri në fillimin e ushqyerjes komplementare.

SASIA
Foshnjet me peshë 2,5 kg ose më shumë
150 ml për kg/peshë në ditë
ndahet në 8 vakte dhe jepet çdo 3 orë

Foshnjet me peshë më pak se 2,5 kg
Fillo 60/ml kg peshë
Rritet volumi me 20 ml çdo ditë, deri kur foshnja merr në total 200 ml për kg në ditë.
Ndaje në 8-12 marrjë duke ushqyer çdo 2-3 orë
Vazhdo deri sa foshnja peshon 1800 gr, ose më shumë dhe ushqehet plotësisht me gji
Kontrollo marrjen e foshnjës në 24 orë
Sasia e ushqyerjeve individuale mund të ndryshojnë.

10 hapat për një ushqyerje të sukseseshme me gji
Çdo institucion që ofron kujdes për nënën dhe të porsalindurin duhet të:

1. Ketë një politikë të shkruar që i komunikohet të gjithë stafit të kujdesit shëndetësor
2. Trajnoje të gjithë stafin shëndetësor me aftesitë e nevojëshme për të zbatuar këtë politikë
3. Informoji të gjitha gratë shtatzëna rreth përpareësive dhe rëndësisë së ushqyerjes me gji
4. Ndihmo nënat të fillojnë ushqyerjen me gji brënda ½ ore mbas lindjes
5. Tregoji nënave si të ushqejnë me gji dhe si të mbajnë prodhimin e qumështit të gjirit/laktacionin edhe në se ato duhet të ndahen nga foshnjat
6. Mos u japet të porsalindurve asnjë ushqim apo lëng tjetër përveç qumështit të gjirit, neë se nuk ka kundeërindikacion mjeksor
7. Praktikojë qëndrimin e pandarë të nënës me foshnjen së bashku në 24 orë
8. Nxisë ushqyerjen me gji sipas kërkesës

9. Të mos i jepni shishe me biberona, ose biberona qetësues foshnjeve që ushqehen me gji
10. Nxisë krijimin e grupeve të mbështetjes së ushqyerjes me gji dhe të referojë nënat kur dalin nga spitali apo klinika.

Ushqyerja komplementare/shtesë

Për tu siguruar se femijët e vegjël rriten mirë dhe janë të shëndetshëm është e rëndësishme të njihet se çfarë ushqimesh duhet tu japim, sa duhet tu japim dhe sa shpesh ato janë të nevojshme. Qumështi i gjirit vetëm duhet të jetë ushqimi kryesor gjatë gjithë vitit të parë të jeteës së foshnjes dhe është një ushqim i rëndësishëm gjatë vitit të dytë. Qumështi i gjirit vazhdon të ofrojë faktorët kundër infeksioneve të cilat i ka vetëm ai dhe në ushqimet e tjera mungojnë.

Ushqyerja komplementare kupton dhënien e ushqimeve të tjera si shtesë e qumështit të gjirit.

Gjatë kësaj periudhe, një foshnje gradualisht mësohet për të ngrënë ushqimet e familjes. Në fund të kësaj periudhe (zakonisht rreth moshës 2 vjeç) qumështi i gjirit është i zëvëndësuar komplet nga ushqimet e familjes, megjithëse ndonjëherë fëmija mund të kërkojë të thithë gjirin për rehati.

Ka dy lloj ushqimesh që përdoren në ushqyerjen komplementare:

- Ushqime të industrializuara të homogjenizuara, të përgatitura posaçërisht për këtë periudhë
- Ushqimet e zakonshme të familjes të cilat janë ndryshuar për ti bërë ato më të lehta për tu ngrënë nga fëmija dhe për të ofruar sasinë e duhur të lëndëve ushqyese (nutrientet)

Për shëmbull një nënë mund të përgatisë një muhalebi të hollë posaçërisht për foshnjen e saj.

Përgatitja e ushqimeve në formë pureje, ose të shtypura si pelte ndryshon përberjen e tij nga ushqimi i familjes, duke e bërë që fëmija ta haj atë më lehtë.

Ushqimet e familjes gjithashtu mund të ndryshohen duke i shtuar diçka ekstra, psh, vitaminë A, hekur, ose më shumë vaj për energji.

Kur duhet të fillojnë ushqimet komplementare?

Ushqimet komplementare duhet të fillojnë kur foshnja nuk mund të marrë më energjinë dhe nutrientet vetëm nga qumështi i gjirit. Për shumë foshnjë kjo ndodh midis moshës 4-6 muajshe. Kjo gjithashtu është mosha kur nervat dhe muskujt e gojës zhvillohen sa duhet për ta lejuar foshnjen të coptojë, kafshojë dhe bluajë. Përpara 4 muajve foshnjet e shtyjnë ushqimin në gojë sepse nuk mund të kontrollojnë lëvizjet e gjuhës së tyre. Në moshën 4-6 muajsh bëhet më e lehtë të ushqehen me muhalebi të hollë, pure me zarzavate etj sepse ne këto fëmijë:

Fillimi shumë i hershëm, ose shumë i vonshëm i ushqyerjes komplementare është i padëshirueshëm. Shënjat se një fëmijë është gati për të filluar janë:

- Është të paktën 5-6 *muajsh*

- Merr shpesh ushqyerje me gji, por duket i uritur menjëherë mbas ushqyerjes
- Nuk shton si duhet në peshë

Dhënia e ushqimeve komplementare shumë herët është e rrezikshme sepse:
- Fëmija nuk ka nevojë ende për këto ushqime dhe ato mund të zëvëndësojnë qumështin e gjirit. Në se do të jepen këto ushqime foshnjet marrin më pak nga qumështi i gjirit dhe nëna prodhon më pak, kështu më vonë mund të jetë më e vështirë të plotësohen nevojat ushqyese të fëmijës
- Fëmija merr më pak faktorë mbrojtës nga qumështi i gjirit
- Rreziku i diarresë rritet gjithashtu, sepse ushqimet komplementare mund të mos jenë aq të pastra sa qumështi i gjirit
- Ushqimet e dhëna në vënd të qumeshtit të gjirit shpesh janë të holla, p.sh muhalebi, paluze të ujshme, ose supa sepse këto janë më te lehta për tu ngrënë nga foshnja. Këto ushqime mbushin stomakun, por ofrojnë më pak lëndë ushqyese se qumështi i gjirit dhe kështu nuk plotësohen kërkesat e fëmijës
- Nënat janë në rrezik më të madh të mbeten shtatzënë në se ato ushqehen me shpesh me gji.

Dhënia e ushqimeve komplementare shumë vonë gjithashtu është e rrezikshme sepse:
- fëmija nuk merr ushqimin shtesë që i nevojitet për të plotësuar nevojat për energji dhe nutrientë
- fëmija ndalon rritjen, ose rritet ngadalë

Kush janë ushqimet komplementare/shtesë?
Ushqime të mira komplementare/shtesë janë:
- të pasura në energji, proteina dhe mikronutrientë (veçanërisht hekur, zink, calclium, vitaminë A, vitaminë C dhe folate)
- të pastra dhe të sigurta
- nuk kanë patogen (pra nuk shkaktojnë sëmundje nga bakteriet, apo organizma të tjera të dëmshme
- nuk kanë kimikate, apo toksina të dëmshme
- nuk kanë kocka, apo copa që mund të mbysin femijën
- nuk janë të valuara shumë
- nuk janë shumë të kripura, ose me piper
- janë të lehta peër tu ngrënë nga fëmija
- gjënden dhe mund të përballohen lehtë nga familja
- janë të lehta për tu përgatitur

Foshnjet e vitit të parë të jetës veçanërisht pas moshës 6 muajshe kanë nevoja të shtuara peër marrjen e hekurit me ushqim, sepse këto nevoja nuk mund të plotësohen veteëm me ushqyerjen me qumeësht gjiri.

Burimet e hekurit dhe thithja e hekurit
Sasia e hekurit që një fëmijë thith nga ushqimi varet nga:
- Përmbajtja e hekurit në ushqim.

- Lloji i hekurit (hekuri nga mishi dhe peshku thithet më mirë se hekuri nga bimët dhe vezët.
- Lloji i ushqimeve të tjera që janë të pranishme në të njëjtin vakt ushqyerje (disa nxisin thithjen e hekurit, disa ndërhyjnë duke pakësuar thithjen e tij.
- Në se fëmija është anemik (në fëmijët anemikë thithet më shumë hekur)

Shëmbuj ushqimesh të pasura me hekur

Shumë hekur, thithen mirë	**Shumë hekur, thithen pak**
Mëlcitë	E verdha e vezës
Organe të tjera, veçanërisht organet e kuqe dhe gjaku	Bishtajoret
Mishi i kafshëve, veçanërisht mishat e kuq	Gjethet ngjyrë jeshile të errët
Mishi i shpendëve, veçanërisht mishi me ngjyrë të errët	
Ushqimet e fortifikuara me hekur (si psh drithërat e fortifikuara për foshnjet)	

Sasia e hekurit të thithur nga vezët, qumështi dhe ushqimet bimore (psh. drithrat, bishtajat, zarvatet dhe frutat):

- **rritet duke ngrënë në të njëjtin vakt**
  - ushqime të pasura me vitaminë C
  - mishi dhe të brëndëshme të kafshëve, shpendëve
  - peshk dhe produkte të tjera deti
- **Pakësohet duke pirë**
  - çajra dhe kafe

Nevojat për energji dhe hekur te një fëmijë mesatar janë:

Mosha	**Energjia (kkal/d)**	**Hekuri i thithur(mg/d)**
0-2 muajsh	404	1.14
3-5 muajsh	550	0.90
6-8 muajsh	682	0.78
9-11 muajsh	830	0.66
12-23 muajsh	1092	0.049

Marrja e ushqimeve të pasura me vitaminë C gjatë të njëjtit vakt është rruga më e mirë për të përmirësuar thithjen e hekurit nga vezët, qumështi dhe ushqimet bimore. Ngrënia e ushqimeve të pasura me vitaminë C gjatë të njëjtit vakt është rruga më e mirë për të përmirësuar thithjen e hekurit nga vezët, qumështi dhe ushqimet me origjinë bimore. Ushqimet e pasura me vitaminë C përfshijnë mangon, portokallin dhe agrumet e tjera.

.

Rëndësia e nje ushqyerje komplementare të përzier

Për të plotësuar mungesat në lëndë ushqyese si psh në proteina, vitamina, etj se bashku me qullrat duhet të përdoren edhe ushqime teë tjera. Llojet e ushqimeve që plotësojnë këtë boshllëk më mirë janë:

- Bishtajoret (si fasulet, bizelet, thjerrzat)
- Ushqimet me bazë shtazore, mishi, shpendët, veza, qumështi, etj
- Zarzavatet me gjethe jeshile dhe frutat e zarzavatet me ngjyrë portokall
- Vajrat dhe sheqernat

Si mundet të plotesojnë ushqimet komplementare mungesat në energji dhe lëndë ushqyese?

Çfar janë janë mungesat në energji dhe lëndë ushqyese?
Dhënia e një përzjerje ushqimesh plotësuese është rruga më e mirë për të plotësuar mungesat dhe për tu siguruar se fëmijët marrin sa duhet energji, proteina dhe mikronutrientë për një rritje dhe zhvillim të shëndetshëm. Gjatë një dite, një përzjerje e mirë e pasur me lendë ushqyese është drithra + bishtajore + nje ushqim me origjinë shtazore + perime, ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyre portokalli, apo mund të përdoret për shëmbull:

- drithra+ bishtajore+ perime ose fruta me gjethe jeshile ose me ngjyrë portokalli në një vakt
- drithra+ një ushqim me origjinë shtazore+ perime ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyrë portokalli në vaktin tjetër
- Marrja e frutit në një vakt përmirëson thithjen e hekurit
- Shtimi i një sasie të pakët yndyre, ose vaji jep energji shtesë.

Duhen mbajtur para sysh
Ushqimet me përmbajtje drithrash (psh 3 lugë plot me oriz të gatuar+ 1 lugë gjelle me yndyrë):

- Ndihmojnë të plotësohen mungesat në energji dhe proteine
- Plotesojnë shumë pak mungesën për hekur
- Nuk plotësojne mungesën për vitaminë A

Ne se ne perdorim patate ne vend te orizit, ato do te kene nje efekt dhe me te vogel per te plotesuar mungesat ne proteina. Niseshteja dhe amidoni nuk ka pothuajse asnje efekt mbi plotësimin e mungesave në proteina

Shtimi i bishtajoreve (psh 1 lugë gjellë plot me bizele, fasule)

- Plotesojnë pak mbi mungesën në energji
- Plotesojnë mirë mungesën në hekur
- Nuk ka efekt në mungesat për vitaminë A

Shtimi frutit (psh një gjysëm portokalle e vogël)

- Plotësojnë pak nevojat për energjinë dhe në proteina
- Përmirëson thithjen e hekurit në orizin dhe bishtajat
- Ka vetëm nje efekt të vogël në plotësimin e nevojave për vitaminë A
- Në se kemi përdorur dardhë, mollë në vënd të portokallit këto kanë më shumë vitaminë A si dhe vitaminë C.

Shtimi i peshkut (1 luge gjellë plot)

- Plotësojnë pak mungesën në energji

- plotëson mungesën në proteina
- ka pak efekt mbi mungesën në hekur
- nuk ka efekt mbi mungesën në vitaminë A
- Shtimi i peshkut në një vakt përmirëson thithjen e hekurit nga ushqimet me origjinë bimore

Shtimi i perimeve me gjethe jeshile të errët (1 lugë gjëllë plot)

- Plotësojne pak mbi mungesën në energji
- Ofron disa proteina
- Ofron pak hekur
- Ofron shumë vitaminë A dhe plotëson nevojat e kesaj moshe

Fëmijët e moshës 6-11 muajsh, kanë nevojë për më pak ushqime plotësuese sepse kërkesat e tyre për energji janë më të vogla. Por kujtoni se nevojat e tyre për hekur janë më të mëdhaja, kështu ka mjaft rëndësi të përfshihen ushqimet e pasuara në hekur për fëmijët më të vegjël.

Në moshën 7-8 muajsh, fëmija ka filluar të nxjerrë dhëmbët dhe mund të koordinojë lëvizjet e nofullës për të përtypur ushqimet e ngurta. Gjithashtu shumë foshnje në këtë moshë mund të mbajnë filxhanin në duart e tyre.
Mishi, bishtajat dhe e verdha e vezës gjithashtu mund të fillohet kur fëmija është mbi 7 muajsh, si shtesë e frutave dhe zarzavateve që janë filluar më parë. Ato janë të pasur në vitamina dhe minerale
Kur fillohen bishtajoret, bizelet fillohet me një ose dy lugë çaji dhe gradualisht rrit sasinë në dy ose tre lugë gjellë në fund të javës.
Zarzavatet si thjerza dhe bizelet kanë një përmbajtje të lartë proteinike. Proteina në bishtajat ka vlerë më të lartë se në drithrat. Ato janë po ashtu ushqyese si ushqimet me origjinë shtazore dhe shpesh janë më pak të shtrënjta.
Filloni me mish pule sepse ai shkakton më pak alergji se ai i lopës. Duhet pastruar dhjami dhe lëkura e pulës. Të zjehet mirë për të mënjanuar parazitozat. Mishi të coptohet në pjesë të vogla përpara se të gatuhet dhe të bluhet mirë, për të ndihmuar tretjen tek fëmija. Fillo me një ose dy lugë çaji me mish. Rrite gradualisht sasinë me dy–tre lugë gjëllë në fund të javës.
Veza. Kur fillohet veza duhet dhënë e verdha mbas moshës 7-8 muajsh. E bardha e vezës mund të japë alergji për këtë ajo duhet dhënë mbas muajit të 10-11-të. Mos jep më shumë se dy herë në javë një vezë. Fillo me sasi të vogla të verdhen e vezës. Rrite gradualisht deri sa fëmija të marrë gjithë vezën.
Peshku. Në përgatitjen e peshkut, gjithnjë hiqet lëkura dhe halat. Mos e fillo peshkun përpara se fëmija të jetë mësuar të hajë një llojshmëri ushqimesh të tjera. Peshku mund të jepet bashkë me orizin, drithrat dhe zarzavatet.
Kosi mund të jepet veçan. Ai mundet gjithashtu të jepet me oriz të përzjere/pulë, oriz/mish, oriz/vezë ose ndonjë recetë tjetër.

Në muajin e 9-të, sa më shpesh të jetë e mundur të vazhdohet ushqyerja me gji. Në këtë kohë foshnja është mësuar me shumë ushqime që gjënden në shtëpi. Fëmijës mund ti

jepen zarzavate të ndryshme në formë supe, pureje, të perzjera me mish ose pule apo peshk, ose bishtajore dhe perzjerje të tjera duke përdorur orizin.

Drithrat mund të përzihen me qumësht lope. Kosi, djathi i freskët, frutat dhe lëngjet e freskëta të frutave duhen vazhduar. Foshnja duhet gjithashtu të hajë disa ushqime të familjes pa i shtuar kripë, sheqer dhe specie.

Ushqimet që duhen mënjanuar
Mënjanoni djathrat industriale deri në moshën 1 vjeç, sepse ato kanë sasi të mëdha kripe e konservante të tjerë. Mënjanoni përsëri të gjitha llojet e ushqimeve të konservuara

Muaji 10-12-të
Në këtë moshë fëmija është gati të hajë dietën e familjes.

Vaktet zemër, Ushqyerja ndërmjet vakteve
Cilat ushqime janë të mira për vaktet e ndermjeteme/zemra?
Fëmijët kanë nevojë për vakte të ndërmjetëme për të plotesuar mungesen ne energji. Këto vakte duhet të jenë të lehta për tu pergatitur.
Ushqimet e vakteve të ndërmjeteme japin energji dhe lënde ushqyese. Shëmbuj të tillë janë:

- Banane, ose fruta të tjera pure
- Kosi, qumështi dhe muhalebitë me qumësht
- Bukë me gjalpë, margarinë
- Biskota
- Keke
- Patate të zjera

Ushqime të varfëra /Me vlera të pakta" janë ato që kanë shumë sheqer (shkakton kariesin e dhëmbeve) dhe më pak lënde ushqyese
PSh Lëngjet si koka kola, karamele/çokollata, etj

Dhënia e lëngjeve

- Lëngjet për fëmijët e vegjël duhet të jenë të pastër dhe të sigurt. Kështu uji duhet të zjehet. Përpara se frutat të shtrydhen të lahen mirë nga jashtë.
- Lëngjet nuk duhet të zëvëndësojnë ushqimet plotësuese, apo qumështin e gjirit.
- Çajrat dhe kafeja pakësojnë thithjen e hekurit.
- Lëngjet nuk duhet të jepen gjatë një vakti, ose 2 orë para, apo mbrapa tij

Sa është sasia e ushqimit që duhet dhënë dhe sa shpesh?
Shija e një ushqimi të ri mund të jetë një surprizë për fëmijën. Nënat mundet të:

- Fillojnë duke dhënë një, ose dy lugë çaji dy herë në ditë
- Rrisin gradualisht sasinë dhe llojshmërinë e ushqimeve (në moshën 9 muajsh një fëmijë duhet të hajë disa lloje ushqimesh të familjes)

Për një fëmijë të vogël duhet bërë punë që të mësoje si të përdorë buzët për të marrë ushqimin nga luga dhe si ta kalojë ushqimin e ri në pjesën e mbrapme të buzës, për ta

gëlltitur. Disa ushqime mund të rrjedhin nëpër mjekrën e tij ose mund të pështyhen, por kjo nuk do të thotë se fëmija nuk e pelqen atë ushqim. Me durim dhe nxitje një fëmije mëson shpejt si të marrë ushqimet e reja dhe të kenaqet me shijet e reja.

Duhet të kihet parasysh që fëmijët e moshës mbi 6 muajsh duhet të:

- vazhdojnë të ushqehen shpesh me gji
- rrisin sasitë e ushqimit që i jepet në kohën e vakteve dhe tu japet aq sa fëmija do të hajë duke e nxitur aktivisht
- rritet gradualisht numri i vakteve. Ushqimet plotësuese jepen 3 herë në ditë në moshën 6-7 muajsh, të paktën kjo duhet rritur deri 5 herë (3 vakte dhe 2 vakte zemër) në moshën 12 muajsh.
- Në fillim ushqimet të kenë përmbajtje të butë; më vonë të bëhen pure, ose të prera në copa të vogla, të imta

Përmbledhje

Rekomandimet për ushqyerjen

Deri në moshën gjashtë muajsh

- Ushqe me gji aq shpesh sa dëshiron fëmija ditën dhe natën, të paktën 8 herë në 24 orë.

Mosha 4-6 muajsh

- Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija ditën dhe natën, të paktën 8 herë në 24 orë
- Jep ushqime të tjera vetëm në se fëmija:

- duket i uritur pasi ushqehet me gji ose
- nuk po shton si duhet ne peshë.

- Në se është kështu shto ushqimet plotësuese (të moshës 6-12 muajsh)
- Jepi këto ushqime vetëm 1-2 herë në ditë mbas ushqyerjes me gji

Mosha 6- 12 muajsh

- Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija
- Jep porcionet e përshtatëshme të:

Qullit të hollë me miell orizi; shto sheqer dhe vaj ulliri, ose gjalpë me qumësht kutie

Përzjerje puresh me zarzavate, patate; përzjerje me peshk, ose fasule dhe zarzavate jeshile

Jepi 3 vakte në ditë në se ushqehet me gji

Jepi 5 vakte në ditë në se nuk ushqehet me gji

Jepi ndërmjet vakteve ushqime të pasura me lëndë ushqyese si vezë, bukë, banane

Ç`farë ushqimesh duhen mënjanuar?

► Gruri duhet mënjanuar deri në fund të muajit të gjashtë, sepse foshnjet janë të ndjeshme ndaj grurit. Kjo lidhet me proteinën që përmban ai, glutenin, i cili mund të shkaktojë reaksione alergjike

► Mos shtoni qumësht lope, kur gatuani muhelebinë me drithra, (miell orizi, gruri) deri në moshën 10 muajsh. Ato janë shume të perqendruar dhe mund të krijojnë probleme

ndaj sistemit tretës. Qumështi i lopës mund të shtohet mbas muajit të 10-12-të. Qumështi i dhisë në se tolerohet mirë mund të shtohet pak më shpejt mbas muajit të tetë-nëntë.
► Deri në fund të vitit të parë të jetës mos shto asnjë lloj erze pikante, kripë, sheqer, mjaltë apo ëmbëlsues të tjerë. Fëmija nuk ka nevojë për to.
► Mos përdor shishen për të ushqyer fëmijen, sepse ai nuk do të mësoje të përtypet, gëlltitet dhe të hajë me lugë.
►Shtyje fillimin e karrotës dhe spinaqit deri në muajin e shtatë-tetë, sepse ato kanë një përbërës që quhet nitrat, i cili ndikon në shëndetin e fëmijës në këtë stad (shton aneminë sepse pengon thithjen e hekurit nga zorrët)
► Mos përzje llojë të ndryshme frutash, fillo ushqyerjen me drithra të përzjera me zarzavate me një ose dy lugë çaji. Gradualisht rrite sasinë.
► Mos përzje dy lloje zarzavatesh deri kur foshnja të jetë mësuar me secilën prej tyre veçan.

Ushqyerja e fëmijës së sëmurë
Fëmija i vogël shpesh vuan nga infeksione si diarretë, infeksione të rrugëve të frymemarrjes. Në se dieta e tyre ka qenë e përshtateshme, simptomat e tyre mund të jenë më pak të rënda se ato të fëmijëve me kequshqyerje. Nënës mund ti jepen këshillat e mëposhteme:

- ushqyerja me gji duhet të vazhdojë pothuajse gjithnjë edhe kur fëmija ka diarre ose të vjella;
- marrja e duhur e lëngjeve ka rëndesi veçanërisht në infeksione, temperaturë të lartë, mund të jepen uji i zier, çaji i ftohtë, ose disa lengje të fresketa dhe të pastra si p.sh lëng karote, në rast se ka diarre, duhen dhënë lëngjet e rehidrimit oral (mund të merren në farmaci);
- infeksionet prekin oreksin dhe ndonjëhere fëmija i sëmure ka gojën, ose buzët të skuqura. Ai duhet të bindet të ushqehet dhe ti jepen ushqime të buta, që nuk e ngacmojnë, ose ndoshta më cilesore se dieta e zakonëshme. e fëmijëve të vegjël. Të sëmurë u duhet dhënë vaktet në porcione të pakta dhe më shpesh, ushqime të buta si p.sh muhalebi me drithëra, peshk i butë, vezë e zier surbull, fruta jo me fibra si banane. Kjo veçanërisht ka rëndësi kur fëmija ka gojë të skuqur, ose kollë të shumtë;

- sigurohuni që fëmijët me diarre, fruth, sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes, apo infeksione të tjera serioze, të marrin më shumë ushqime të pasura me vitaminë A.

<u>10 rregulla për ushqyerjen komplementare</u>
1. Sigurohuni që foshnja është gati për të filluar ushqime të reja përveç qumështit të gjirit apo të formulave.
Pediatrët rekomandojnë që të pritet deri kur foshnja juaj është 6 muajsh ose të pakt\ën deri në fund të muajit të katërt përpara se të fillohen ushqimet e huaja. Në këtë moshë ajo fillon të qëndrojë ulur mirë, pa mbështetje, mund të kapë gjëra të vogla dhe është shumë e interesuar kur ju keni një pjatë përpara dhe po hani diçka.
Çdo foshnje është e ndryshme. Ka shumë rëndësi të shikoni foshnjen tuaj për shenja gadishmërie dhe më tej të vendosni një kohë për të filluar ushqimet e ngurta..

2. Vepro më ngadalë. Ju dhe foshnja juaj keni shumë kohë për të eksploruar gjithë botën e re të kënaqësisë së guzhinës. Jepini foshnjes tuaj sasi shumë të pakta ushqimi në fillim (rreth gjysëm luge çaji). Gradualisht rrite sasinë që ju po ofroni deri kur të arrini ti jepni nje çerek filxhani nga ky ushqim në nje vakt.

3. Në fillim ushqejeni me qumësht gjiri, ose formula gjatë vitit të parë të jetës, pastaj ushqimet e tjera. Për të mbajtur një prodhim të përshtatshëm qumështi në se ju po ushqeni me gji dhe për ti dhënë foshnjes ushqimin më të rëndësishëm për të gjate vitit të parë të jetës, ushqeje foshnjen me qumësht gjiri ose formule përpara se ti japësh ushqimet e tjera, si muhalebinë, supën, etj

4. Nuk ka asnjë metodë përparimi të ushqimeve më të mirë se, ta lësh foshnjën ta provojë vetë . Ajo që foshnja e juaj pëlqen dhe nuk pëlqen dhe historia e familjes për shenja alergjie/astme, luajnë një rol të madh në ushqimet që do të zgjedhesh për ti dhënë foshnjes dhe kohën kur duhet t`ja fillosh.

5. Prano se koha e ushqyerjes është e lodhëshme dhe e rrëmujshme. Shumë prej ushqimeve që ju do ti jepni bebit tuaj do të përfundojnë në dysheme, dhe në rrobat e tij e tuajat. Kjo është pjesë e kursit të mësimit prandaj vishuni si duhet dhe mos u mërzisni.

6. Fillo vetëm një ushqim të ri në çdo javë. Koha më e mirë për ti ofruar ushqimet e reja është paradite. Kjo e bën më të lehtë të vëzhgosh shënjat e foshnjes tuaj për ndonje reaksion alergjik, si skuqje lëkure me puçrra të vogla, hundë që kullojnë, grindje. Shiko për reaksione të rënda. Në se kËto ndodhin duhet t`ja raportoni punonjËsit tuaj shëndetësor që ndjek femijën.

7. Prit një ndryshim në feçet e foshnjes. Gjatë kohës që ju i shtoni ushqyerjes së foshnjes ushqimet shtesë, do të shikoni një ndryshim në ngjyrë, përmbajtje dhe shpeshtësie në jashtëqitjen e foshnjës tuaj. Kjo është normale që feçet ndryshojnë ngjyrë në vartësi nga ushqimi që merr foshnja. Po kështu ka të ngjarë që ju të shihni edhe copëza të pa tretura ushqimi në feçet e foshnjes tuaj.

8. Mbani mënd se foshnjet kanë stomak të vogël dhe prandaj jepni më mirë sasi të pakta dhe më shpesh gjatë ditës se sa një sasi të madhe në tre vakte.

9. Ndiqni reagimin e foshnjës tuaj. Në se foshnja juaj nuk pëlqen një ushqim, ose nuk ka uri mos e detyro me force ta haje (nuk do ta demtoje foshnje te kthehet mbrapsht krejtësisht tek qumështi i gjirit, apo formulave dhe mos tëmarrë asnjë ushqim tjetër për pak ditë). Ka shumë rëndësi që koha e ngrënies të jetë e këndëshme dhe e gëzueshme.

10. Bëje ngrënien një ngjarje sociale. Lejoje foshnjen të ulet me familjen në kohën e ngrënies kështu qe ajo mund të fillojë të pëlqeje anën sociale për të ndarë ushqyerjen dhe qëndruar me familjen. Foshnjet zakonisht e duan këtë ndërveprim.

XI. REKOMANDIME PËR FËMIJËT NGA 12 MUAJSH- 2 VJEÇ

Edhe mbas vitit të parë, gjatë vitit të dytë të jetës rekomandohet që fëmija të ushqehet me gji aq shpesh sa dëshëron.

Qumështi i gjirit në vitin e dytë, mund të sigurojë rreth 45% të vitaminës A që një fëmije ka nevojë edhe në vitin e dytë të jetës. Ushqyerja me gji mund të ndihmojë të parandalohet pamjaftueshmeria e vitaminës A.

Ai mund të ofrojë pothuajse gjithë sasinë e vitaminës C që ka nevojë një fëmije, në se nëna vetë nuk ka mungesa për këtë vitaminë.

Kështu ushqyerja me qumështin e gjirit mund të ndihmojë të sigurohemi se një fëmije merr mjaft energji dhe nutrientët me cilësi të lartë, të paktën deri në vitin e dytë të jetës.

Fëmijëve gjatë kësaj periudhe i duhen dhënë porcionet e përshtatëshme të këtyre ushqimeve:
- Përzierje pure me patate, me mish, peshk, ose fasule dhe zarzavate jeshile.
- Muhalebi që përgatitet ose me miell gruri, përzierje sheqeri dhe vaji me qumësht lope.
Jepini femijës 3 vakte të plota dhe 2 vakte ndërmjet/zemër.

XII. REKOMANDIME USHQIMORE PËR FËMIJË 2-3 VJEC.

Vaji dhe yndyrnat:
Të përdoret deri në 2 lugë të vogla (10g) vaj vegjetal /ditë (kryesisht vaj ulliri) për gatim dhe sallatë. Përdorni një lugë të vogël(5g) gjalpë, ose margarinë bimore me vlera të larta ushqimore për lyerje.

Ëmbëlsirat
Të konsumohet e shumta një ëmbëlsirë e vogël (1 racion < 50g) në ditë, p.sh. një fetë keku të vogël, një racion akullore (por mos harroni se ëmbelsirat përmbajneë sheqer dhe ëmbelsues të ndryshëm që favorizojnë kariesin ndaj duhen përdorur sa më rrallë).
Konsumoni e shumta 10g sheqer në ditë në formën e marmalatës (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10 gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet
Të konsumohet në javë 4 racione mishi (1 racion = 50g), më shumë nuk është e nevojshme, (duke e zëvendësuar vetëm një herë në javë një racion mish me një racion proshutë ose sallam).
Të përdoret një herë në javë një porcion peshk (1 racion = 70g).
Të konsumohen 1-2 kokrra vezë në javë, duke përfshirë këtu edhe vezët për gatim si p.sh për biskota , kek. etj.
Të konsumohet një porcion legume në javë (1 racion = 40g) si psh bizele, thierza etj

Qumështi dhe nënproduktet e tij
Të konsumohet çdo ditë 3.5 porcione të këtyre produkteve (1 racion = 100ml qumësht / 100 g kos / 15 g djathë të fortë / 30 g djathë të butë).

Prodhimet me bazë drithërash dhe patate
Të konsumohen cdo ditë 4.5 porcione (1 racion = 50g), si patate, oriz, makarona, bukë, etj.

Fruta
Të konsumohen 1-1.5 porcione frutash në ditë (1 racion =100g) mundësisht të freskëta dhe të lara mirë.
(1 racion = gjysëm molle, gjysëm banane, 2 kumbulla, 100 ml lëng frutash të freskët, etj)

Perime
Të konsumohen 1-1.5 porcione perime në ditë (1 racion =100g) ose 100-150 ml lëng perimesh.

Pijet
Të konsumohen të paktën çdo ditë, 3 gota lëngje të sheqerosura, (ujë, ujë mineral natyral, caj bimësh, lëngje frutash të freskëta të holluara pa i shtuar sheqer, etj). Asnjë pije të mos përmbajë kafeinë, ose alcohol.

Fëmijës mbi 2 vjeç

Fëmijës i jepen ushqimet e familjes në 3 vakte çdo ditë. Gjithashtu dy herë në ditë jepen ushqime ndërmjet/zemër si psh banane, mollë, vezë, bukë, etj

Është veçanërisht e rëndesishme të kontrollohen vaktet e ngrënies nga koha kur fëmija fillon ushqimet e tjera deri në moshën 2 vjeç. Për këtë këshillohet:

- Vendosni ushqimin e fëmijës në një enë të veçantë në mënyrë që ta kontrolloni dhe siguroheni se ha sa duhet
- Uluni së bashku me fëmijën në kohën e ngrënies, vëzhgoni se çfar ha fëmija dhe ndihmojeni aktivisht kur ka nevojë.
- Mos e nxitoni fëmijën. Pritsni pak kur fëmija ka ndaluar së ngrëni dhe më tej ofroni përsëri ushqimin.
- Jepni disa ushqime që fëmija mund ti mbajë në dorë, ose ti kapë. Fëmijët e vegjël shpesh dëshirojnë të ushqehen vetë.
- Mos e ushqeni kur fëmija është i përgjumur
- Ushqeni aq shpesh sa fëmija të fillojë të ndjehet i uritur.
- Mos e detyroni të ushqehet. Kjo rrit stresin dhe pakëson oreksin.
- Lëreni fëmijën të prekë, kapë ushqimin dhe të hajë vetë.
- Sigurohuni që fëmija nuk është i etur (por mos i jepni shumë lëngje përpara, ose gjatë vakteve të ngrënies sepse pakësohet oreksi)
- Luani lojra për të bindur fëmijët e pabindur të hanë më shumë. Lojrat imagjinare mund të krijohen për të nxitur fëmijët e pabindur të hanë më shumë.

Disa këshilla për të zhvilluar zakone të mira për ushqyerjen tek fëmijët?

- Të ofrohet një llojshmëri ushqimesh.
- Të plotësohen të gjitha nevojat për drithëra, zarzavate dhe fruta
- Të zgjidhen prodhime me yndyrë të pakët, apo ushqime të përgatitura me pak yndyrë.
- Të arrihet dhe mbahet një peshë e shëndetëshme trupore nëpërmjet një aktiviteti të rregullt fizik dhe ushqyerjes së shëndetëshme
- Të kufizohet kripa, sheqeri.

Formimi i Sjelljeve për ushqyerjen e Shëndetëshme

6 Rregulla të sjelljes për të krijuar Zakonet e Shëndetëshme të Ushqyerjes

1. Bëni që çdo kafshatë të ketë vlerë

Gjithshka që fëmija juaj ha, duhet të jetë e ushqyeshme. Fëmijët mund të jenë nazeli dhe me oreks të lëkundshëm, kështu që sigurohuni që gjithshka që ato konsumojnë është me të vërtetë e mirë për to. Mënjanoni ushqimet që janë pa vlera ushqimore si karamelet, pastat, çokollatat, çipsat, etj.

2. Fshije fjalën "ëmbelsirë" nga fjalori i ushqimeve dhe përdor me kujdes fjalën "gostisje"

Jepini fëmijës ëmbelsira të shëndetëshme, kështu gjëra të vogla si frutat dhe kosi mund të bëhen pjesë e një vakti ushqimi. Mos i përdorni ëmblesirat si shpërblim, apo gostisje kur ai bën diçka të mirë.

3 Jini këmbëngulës (bindës) por jo me detyrim.

Një fëmije mund ti duhet pak kohë sa të pëlqejë një ushqim të ri. Filloni ushqimin e ri me qetësi dhe eëmbëlsi dhe prisni deri sa ta provojnë atë. Mos kërkoni me çdo kusht që ato të

provojnë diçka që nuk duan dhe sigurisht asnjëherë mos i detyroni të mbarojnë pjatën e tyre.

4 Çdonjeri ka nevojë për të ngrënë mëngjes

Mëngjezi është vakti i ngrënies më i rëndësishëm i ditës për të gjithë, pra edhe për fëmijët. Mosngrënia e mëngjezit mund të ndikojë në gjallërinë e tyre për gjatë gjithë ditës dhe krijon një spirale pa fund, fëmija është shumë i lodhur që të hajë, duket që është i lodhur e kështu më tej. Mëngjezi duhet të përmbaj\ë proteinat e duhura.

Ushqyerja zemër e shëndetëshme

Fëmija i vogël ka stomak të vogël dhe mbushja e tij tre vakte në ditë nuk mund të japëe ergjinëe duhur për rritjen dhe lëizjet e tij. Për këtë rëndësi ka dhënia e vakteve të ndërmjetëme që quhen vakte zemër.

Në vaktet e ndermjetëme fëmijëve duhet ti ofrohen ushqimet nga katër grupet kryesore si: Buka/drithrat, Sandviçe, fruta, zarzavate, qumësht dhe prodhimet e tij, lëngje frutash.

Tabelë orientuese për mënyrën e ushqyerjes për moshën 2-3 vjec.

Ushqyerja e fëmijës 2-3 vjeç	
USHQIMET	**SASIA DITORE**
Qumësht dhe kos	300-400ml
Qullra me drithëra	15gr
Pilaf ose makarona	150gr
Djath kaçkavall i grirë	15gr
Mish pa dhjamë	40gr
ose peshk	60gr
Bukë e zezë	30gr
Zarzavate	150-200
1 vezë e plotë (e bardha + të verdhën)	1-2 vezë në jave
Fruta	200gr
Lëngje frutash	50-100ml
Vaj ulliri	15gr(rreth 2 lugë gjelle)
Sheqer	20gr(rreth 2 lugë gjelle)
Reçelna	20gr(rreth 2 lugë gjelle)
Mjalti	15gr

XIII. REKOMANDIME USHQIMORE PËR FËMIJË 4-6 VJEC.

Vaji dhe yndyrnat:
Të përdoret e shumta 2 lugë të vogla (10g) vaj vegjetal të cilësisë së lartë /ditë (kryesisht vaj ulliri) për sallatë. Përdorni një lugë të vogël (5g) vaj vegjetal për gatim (tip vaj lukedielli, kikiriku, misri etj).
Përdorni një lugë të vogël (5g) gjalpë, ose margarinë bimore me vlera të larta ushqimore për lyerjen e bukës.

Ëmbëlsirat
Të konsumohet e shumta një ëmbëlsirë të vogël (1 racion < 50g) në ditë, p.sh. një fetë keku të vogël, një racion i vogël akullore, jo për ditë (por mos harroni se ëmbelsirat përmbajnë sheqer dhe ëmbelsues të ndryshëm që favorizojnë kariesin e dhëmbëve ndaj duhen përdorur sa më rrallë)
Konsumoni e shumta 10g sheqer në ditë në formën e marmalatës (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet
Të konsumohet në javë 2-3 racione mish (1 racion = 60g), më shumë nuk është e nevojshme, më pak është e mundur (duke e zëvendësuar vetëm një herë në javë një racion mish me nje racion proshutë, ose sallam)
Të përdoret një herë në javë një porcion peshk (1 racion = 70g).
Të konsumohen 2 kokrra vezë në javë, duke përfshirë këtu edhe vezët për gatim si p.sh per biskota, kek. etj.
Të konsumohet një porcion legume në javë (1 racion = 40g) si psh bizele, thierza etj

Qumështi dhe nënproduktet e tij
Të konsumohen cdo ditë 3.5 porcione të këtyre produkteve (1 racion = 100 ml qumësht / 100g kos / 15 g djathë i fortë / 30 g djathë i butë).

Prodhimet me bazë drithërash dhe patate
Të konsumohen cdo ditë 3-4 porcione (1 racion = 70-100g), si patate, oriz, makarona, bukë, etj duke i dhënë prioritet produkteve integrale.

Fruta
Të konsumohen 1.5-2 porcione frutash në ditë (1 racion=100 g) mundësisht të fresketa dhe të lara mirë.
(1 racion = gjysëm molle, gjysëm banane, 2 kumbulla, 100 ml lëng frutash të freskëta, etj)

Perime
Të konsumohen 1.5-2 porcione perime në ditë ku të paktën njeri të jetë i fresket, i papërpunuar) dhe ku 1 racion = 100g perime të fresketa/50 g perime gjethe/ 100g sallatë mixte, ose 100-150 ml lëng perimesh. Fëmijet pëlqejnë në përgjithësi sallatën me perime në kubikë ose salcën me perime.

Pijet
Të konsumohen cdo ditë 3-4 gota lëngje jo të sheqerosura, (ujë, ujë mineral natyral, caj bimësh,lëngje frutash të freskëta të holluara, etj). Asnjë pije të mos përmbajë alkool. Vetëm në raste shumë të rralla mund të përdoren pije me përmbajtje kafeine si çajrat, ose pijet me bazë kola.

Ushqyerja tek fëmijet e moshës 4-6 vjeç

Ushqimet	**Sasia në gram/ditë**
Qumësht/kos	500 ml
Djathra	25-30
Mish/peshk	50-80
Vezë	2 ne jave
Gjalpë	5
Vaj ulliri	20
Bukë	100-150
Patate	150
Makarona/oriz	80
Zarzavate	200
Fruta	250
Sheqer/mjaltë/marmelatë/reçel	40

XIV. REKOMANDIME USHQIMORE PËR FËMIJËT 6-12 VJEC

Nga mosha 5 vjec dhe deri në adoleshencë është një periudhë e ngadaltë por e vazhdueshme e rritjes dhe zhvillimit. Në këtë periudhë sigurimi i nutrienteve të nevojshëm për rritje tek disa fëmijë mund të jetë më i ulët se nivelet e rekomanduara si psh. hekuri, kalcimi, vitamina A dhe D, vitamina C edhe pse në shumë raste deficiencat janë të ndryshme për fëmijë të ndryshëm.
Vaktet e rregullta dhe ushqimet e shëndetshme duhet të kotribuojnë në rritjen dhe zhvillimin e tyre, por pa marrje të tepërta të energjisë në dietë.

Për fëmijët është e vështirë të mbulohen nevojat ushqimore vetëm me tre vakte në ditë. Prandaj është e nevojshme që atyre tu shtohen edhe dy mini vakte të tjera mes vakteve kryesore, me qëllim plotësimin e nevojave të vecanta të kësaj moshe për kalori dhe nutriente, por duke bërë kujdes që këto vakte të jenë të lehta dhe të mos çojnë në uljen e oreksit për vaktin e plotë. Fëmijët duhet të inkurajohen për konsumimin e sasive të mjaftueshme të ushqimeve të pasura me energji dhe nutriente, pa lënë pas dore asnjëherë frutat dhe perimet. Në një dietë të përshtatshme në ndihmë të formimit të indit të ri te rritjes, i rëndësishëm është sigurimi i sasive të nevojshme të proteinave, vitaminave (Vit.A, D dhe C) dhe kriperave minerale (vecanërisht kalciumit, hekurit dhe jodit).

Një dietë e pasur dhe e shpërndarë në harkun e gjithë ditës garanton mbulesën e këtyre nevojave. Zakonet ushqyese të fituara në femijëri zakonisht mbeten edhe në moshë të rritur, prandaj është e rëndësishme t'ju mësojmë këtyre fëmijeve që në moshë të hershme si të mund të zgjedhin më të mirën nga ushqimet.

Prindërit dhe edukatoret duhet të impenjohen që fëmijët e tyre të mund të shmangin gabimet më të shpeshta në ushqyerje për këtë moshë, të mësohen të hanë në mënyrë korrekte (të përtypen mirë dhe ti japin procesit të ngrënies të gjithë kohën që meriton), të jenë fizikisht më aktivë për gjatë gjithë ditës (duke ecur, dhe aplikuar lojra në natyrë).

Është e rekomanduar që fëmijët të mos fokusohen vetëm në disa zgjedhje monotone por të mësohen të hanë gjithcka, duke e shpërndarë në disa vakte dietën e tyre pa kapercyer asnjëhere mëngjesin, duke konsumuar më shumë qumësht dhe nënprodukte të tij, fruta dhe perime dhe të mos e teprojnë me konsumin e mishit dhe të ushqimeve të pasura me yndyrna të ngopura, sheqerna, kripë dhe pije me gaz.

Cilat gabime bëjnë zakonisht fëmijet tanë:

- Shmangin fare ose konsumojnë shumë pak ushqim për mëngjez.
- Shmangin ushqimin midis vakteve (paradite ose pasdite) ose shpesh e kthejnë atë në konsum të ushqimeve që ju pëlqejnë atyre por me vlera shumë të pakta ushqyese.
- Shmangin ose konsumojnë fare pak fruta dhe perime gjatë dy vakteve kryesore të drekës dhe darkës.
- E teprojnë në konsumin e disa ushqimeve si sallam, cokollata, patatina, karamele apo ëmbelsira të tjera të paketuara (me probleme edhe përsa i përket kariesit dentar), pije me gaz (të pasura me sheqer dhe shpesh edhe kafeine).
- Në dietën e tyre një vend të konsiderueshëm zë ushqimi tip "fast-food", i pasur me shumë kalori, yndyrna, kripë dhe sheqer por shumë i varfër në fibra dhe vitamina.

Si të sillemi:

- Konsumo mëngjes rregullisht, ndaje ushqimin tënd në harkun e gjithë ditës dhe zgjith më shpesh fruta dhe perime
- Mos e tepro në konsumin e ushqimeve të ëmbla dhe pijeve me gaz, dhe sidomos mos frekuento shpesh fast-food-et.
- Kryej të paktën 1 orë/ditë aktivitet fizik dhe lëvizje tip ecje, shëtitje, lojra në ajër të pastër.

Vajzat e moshës 6 deri 8 vjeç

Kalori	1,200 deri 1,800; mund të jenë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,200 mgr në ditë
Fibra	25 gr në ditë
Kalcium	800 mg në ditë

Djemt e moshës 6 deri 8 vjec

Kalori	1,400 deri 2,000; mund të jenë më të mëdha në varësi të moshës, rritjes dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,200 mgr në ditë
Fibra	25 gr në ditë
Kalcium	800 mg në ditë

Vajzat e moshës 9 deri 12 vjeç

Kalori	1,600 deri 2,200; mund të jrnë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,500 mgr në ditë
Fibra	26 gr në ditë
Kalcium	1300 mg në ditë

Djemt e moshës 9 deri 12 vjeç

Kalori	1,800 deri 2,600; mund të jrnë më të mëdha në varësi të moshës, rritje dhe aktivitetit fizik
Proteina	10% deri 30% të kalorive ditore
Karbohidratet	45% deri 65% të kalorive ditore (së fundi 130 gr)
Yndyrnat totale	25% deri 35% të kalorive ditore
Sodium (natrium)	1,500 mgr në ditë
Fibra	31 gr në ditë
Kalcium	1300 mg në ditë

XV. REKOMANDIME USHQIMORE PËR FËMIJËT 13-18 VJEÇ

Adoleshenca është periudha e jetës midis pubertetit dhe moshës adulte (nga 12-18 vjec afërsisht). Është një moshë mjaft delikate e shoqëruar me ndryshime të rëndësishme fiziologjike: rritje të shpejtë të shtatit, pjekuri të pjesëve të trupit, etj. Në këtë fazë organizmi ndeshet me një rritje shumë të shpejtë që shoqërohet me nevoja shumë të larta për energji dhe nutriente, sidomos proteina, hekur, kalcium dhe vitamina A, C dhe D.

Një vëmendje të vecantë u kushtohet vajzave adoleshente të cilat kanë nevojë të jenë të mirëushqyera si për zhvillimin tipik të kësaj faze të jetës edhe për përballimin e shtatzanive në të ardhmen. Psh. tek vajzat në adoleshencë nevojat për hekur dhe kalcium rriten në mënyrë të shpejtë deri në moshën e rritur: Një mbulesë e pamjaftueshme e këtyre nevojave shoqerohet me rrezikun e shfaqjes së anemive nga mungesa e hekurit dhe një reduktim të mineralizimit të skeletit, deri në atë gradë sa të çojë në shfaqjen e shënjave të parakohshme dhe të rënda të osteoporozës së moshës të rritur.

Në fakt është pikërisht në këtë moshë që shpesh të rinjtë, ose për të afirmuar personalitetin e tyre, ose për tu dobësuar dhe përshtatur "modës" ushqimore apo estetike, praktikojnë skema jo të ekuilibruara të të ushqyerit, shpesh kaq të varfra dhe monotone sa që shoqerohen me humbjen e lëndëve të rëndësishme ushqimore.

Në përgjithësi është shumë i kështillueshëm përdorimi i qumështit, kosit (të preferueshme këto pjesërisht të skremuara), si dhe një konsum i shpeshtë i frutave dhe perimeve, peshkut, mishit të dobët pa dhjam, të shoqëruara me një aktivitet të mirë fizik. Në këtë moshë nuk duhet të lejohet konsumi i ushqimeve tipike të fast-food.

Rekomandime të sjelljes për këtë moshë:

- të mënjanohen praktikimi i dietave monotone dhe të paekuilibruara, vetëm sepse janë në "modë'
- në se jeni një vajzë në adoleshencë bëni veçanërisht kujdes për plotesimin e nevojave tuaja të rritura për hekur dhe kalcium. Mos përjashtoni nga dieta juaj mishin dhe peshkun (burime të rëndësishme me hekur), qumështin dhe nënproduktet e tij (burime shumë të mira në kalcium), etj

Rekomandimet për ushqyerjen e adoleshentëve
Dieta e rekomanduar është përshtatur nevojave të kësaj moshe. Ajo i korrespondon vlerave mesatare të fëmijeëve të kësaj moshe, pasi nevojat individuale varen shumë edhe nga aktiviteti fizik.

Vaji dhe yndyrnat:
Të përdoret e shumta 2 lugë të vogla (10g) vaj vegjetal të cilësisë së lartë /ditë (kryesisht vaj ulliri) për sallatë. Përdorni 2 lugë të vogla (10g) vaj vegjetal për gatim (tip vaj lukedielli, kikiriku, misri etj).
Përdorni 2 lugë të vogla (10g) gjalp ose margarinë bimore me vlera të larta ushqimore për lyerjen e bukës, etj.
Ëmbëlsirat
Të konsumohet e shumta një ëmbelsirë e vogël (1 racion < 50g) në ditë, p.sh. një fetë keku të vogël, një racion akullore (por mos harroni se ëmbelsirat përmbajnë sheqer dhe ëmbëlsues të ndryshëm që favorizojnë kariesin e dhëmbëve ndaj duhen përdorur sa më rrallë)
Konsumoni e shumta 10 g sheqer në ditë në formën e marmalatës (20g), mjaltit (10g) apo sheqerit shqeto (10gr).

Mishi, peshku, veza dhe legumet
Të konsumohen në javë 4 racione mishi (1 racion = 90g), më shumë nuk është e nevojshme, më pak është e mundur (duke e zëvendësuar vetëm një herë në javë një racion mish me një racion proshutë, ose sallam)
Të përdoret një herë në javë një porcion peshk (1 racion = 100 g).
Të konsumohen 2-3 kokrra vezë në javë, duke përfshirë këtu edhe vezët për gatim si p.sh për biskota, kek, krem pasticerie etj.
Të konsumohet një porcion legume në javë (1 racion = 60 g) si psh bizele, thierza etj
Qumështi dhe nënproduktet e tij
Të konsumohen cdo ditë 2-3 racione të këtyre produkteve (1 racion = 200ml qumësht / 180g kos / 30 g djathë të fortë / 60 g djathë të butë).
Prodhimet me bazë drithërash dhe patate
Të konsumohet cdo ditë 3-4 porcione (1 racion = 120-160g), si patate, oriz, makarona, bukë, etj duke i dhënë prioritet produkteve integrale.
Fruta
Të konsumohen 2 -3 racione frutash në ditë (1 racion = 100-150 g) mundësisht të freskëta dhe të lara mirë.
(1 racion = gjysëem mollë, gjysëm banane, 2 kumbulla, 100 ml lëng frutash të fresket, etj)
Perime
Teë konsumohen 2-3 porcione perime në ditë ku të paktën njeri të jetë i freskët i papërpunuar) dhe ku 1 racion = 100 g perime të freskëta/50 g perime gjethe/100g sallatë mixte, ose 100-150 ml lëng perimesh. Fëmijët pëlqejnë në përgjithësi sallatën me perime të prerë në kubikë ose salcën me perime.
Pijet
Të konsumohen cdo ditë 5-6 gota lëngje jo të sheqerosura, (ujë, ujë mineral natyral, caj bimësh, lëngje frutash të freskëta të holluara, etj). Asnjë pije të mos përmbajë alkool. Vetëm në raste shumë të rralla mund të përdoren pije me përmbajtje kafeine si çajrat, ose pijet me bazë kola.

XVI. REKOMANDIME USHQIMORE PËR TË RRITURIT

Janë të shumtë faktorët që ndikojnë në mënyrën tonë të të ushqyerit: dëshirat tona dhe nevojat personale, gjendja jonë shëndetesore, mjedisi social, ofertat e castit, reklamat etj. Rekomandimet nutricionale në vazhdim i referohen të rriturve me një gjëndje të mirë shëndetesore.

Përveç kësaj duke qenë se shëndeti yne nuk varet vetëm nga zakonet tona ushqyese, për të mbajtur një peshë trupore normale, është veçanërisht e rëndësishme të praktiohet një aktivitet fizik i përditshëm të paktën një gjysëm orë (mundësisht në ajër të pastër).

Mospirja e duhanit, një kontroll i mirë i stresit dhe ushtrimi i teknikave të çlodhjes dhe relaksit ndikojnë në arritjen e nje stili jete të shëndetshëm.

Rekomandime

- Konsumo dhe shijo shumëllojshmëri ushqimesh.
- Ha rregullisht
- Ekuilibër dhe masë.

Të ekilibrosh ngrënien do të thotë të marrësh mjaftueshëm, por jo shumë, nga cdo tip ushqimi dhe nutrientesh. Në se racionet ushqimore janë të arsyeshme nuk ka përse të eleminohen ushqimet e preferuara.

- Ruaj peshën trupore.

Një peshë e shëndetshme varion sipas individëve të ndryshëm dhe varet nga shumë faktorë si gjatësia, mosha, trashëgimia, etj.
Mbipesha është rezultat i marrjeve me tepricë të kalorive (më shumë nga c'ka nevojiten. Aktiviteti fizik është një mënyrë e mirë për shpenzimin e energjisë.
Mesazhi është:në se je duke shtuar në peshë ha më pak dhe bëhu me aktiv.

- Ruaj ekuilibër në konsumin e kripës.

Për shumë njerëz konsumi i kripës shkakton rritje të presionit të gjakut. Prandaj ulja e konsumit të kripës, vecanërisht në njereëzit e ndjeshëm ndaj saj, con në uljen e rrezikut për tension të lartë. Kjo lidhje mes kripës dhe tensioint të lartë akoma edhe sot nuk është i qartë por, për cdo rast individët duhet ti drejtohen mjekut.

- Fillo tani dhe bëji ndryshimet gradualisht.

Të fillosh ndryshimet e stilit të jetës gradualisht, si psh. Të hash një racion më tepër fruta ose perime, të eleminosh një racion ushqimor në ditë, të përdorësh shkallët në vend të ashensorit.

Këshilla praktike

1. **Ëmbëlsirat, të kripurat jashtë vakteve dhe pijet energjike- kënaqësi e kufizuar.**

Konsumoni shumë rrallë ëmbëlsirat, patatinat ose biskotat e kripura po ashtu edhe pijet e sheqerosura (psh. cajrat e ftohtë, pijet energjike, pijet e gazuara etj).
Në se konsumoni pije alkolike, përdorini ato me masë dhe gjatë vakteve të ushqimit. Përdorni kripë të fortifikuar me jod dhe në masë të kufizuar (jo më shumë se 5gr kripë në ditë).

2. **Vajrat, yndyrnat dhe frutat yndyrore.**

Përdorni nga 2 deri ne 3 luge caji (10-15 gr) në ditë vaj bimore me vlera të larta ushqimore si psh. vaj ulliri për përgatitjen e ushqimeve të fresketa (psh.sallate).
Përdorni nga 2 deri në 3 lugë çaji (10-15 gr) në ditë vaj bimore për përgatitjen e ushqimeve të përpunuara (të skuqura, të ziera të pjekura, etj) si p.sh. vaj ulliri, misri luledielli etj.
Në se dëshironi përdorni 2 lugë çaji (10 gr) në ditë gjalpë ose margarinë për të lyer bukën.

Është i këshillueshëm konsumimi i një racioni frutash vajore në ditë (1 racion = 20-30 gr bajame, lajthi ose arra, etj).

3. **Qumështi dhe nënproduktet e tij, mishi, peshku, veza - Çdo ditë në masë të mjaftueshme**.

Konsumoni çdo ditë në mënyrë të alternuar herë një racion mish, herë një racion peshk, një vezë, ose një racion djath (një racion = 100-120 gr mish, ose peshk i papërpunuar, ose 2-3 vezë, ose 200 gr djath të freskët, ose 50-60 gr djathë të stazhionuar).
Konsumoni gjithashtu 3 racione qumësht, ose bulmetra të tjerë si kos, apo gjizë duke zgjedhur kryesisht ato me përmbajtje të ulët yndyre (1 racion = 200 ml qumësht, ose 150-180 gr kos, ose 60-90 gr gjizë).

4. **Drithërat integrale dhe legumet, drithërat e tjera dhe patatet - Në çdo vakt kryesor.**

Konsumoni një pjatë me përmbajtje drithërash në çdo vakt kryesor ushqimi (me fjalë të tjera 3 racione në ditë, ku 1 racion = 75-125 gr bukë ose 60-100 gr legume si thierza, bishtaja, qiqra etj, ose 180-300 gr patate, ose 45-75 gr makarona, apo oriz etj.) Rekomandohet që të paktën 2 nga racionet të jenë integrale.

5. **Perime dhe fruta - 5 në ditë, të ngjyrave të ndryshme.**

Konsumoni çdo ditë 3 racione perimesh ku të paktën një racion të jetë perime të fresketa (1 racion = minimumi 120 gr perime sallate ose supe).
Konsumoni cdo ditë 2 racione frutash (1 racion = minimumi 120gr).
1 racion frutash, ose perimesh në ditë mund të zëvendësohet edhe me 200 ml lëng frutash, ose perimesh të freskëta pa sheqer të shtuar.

6. **Lëngjet - Në sasi të bollshme gjatë gjithë ditës.**

Pini 1-2 litra lëngje në ditë, duke preferuar pije jo të sheqerosura por ujë çezme, ujë mineral, çajra me sasi të pakët sheqeri.

7. **Lëngjet - Në sasi të bollshme gjatë gjithë ditës.**

Pini 1-2 litra lëngje në ditë, duke preferuar pije jo të sheqerosura por ujë cezme, ujë mineral, cajra me fruta ose bimë. Pini me kufizim pijet me përmbajtje kafeine (si kafeja caji i zi ose i gjelbër, etj).

XVII. REKOMANDIME PËR GRATË SHTATZËNA

Ushqyerja e gruas në shtatzani nuk ndryshon shumë nga ajo e periudhës normale edhe pse duhet të mbulojë jo vetëm nevojat e saj ushqyese por edhe të foshnjës që rritet brënda saj, si dhe të sigurojë një zhvillim të mirë të shtatzanisë. Megjithatë shprehja se "duhet ngrënë për dy" duket të jetë e ekzagjeruar.

Shtimi i peshës në shtatzani:
Shtimi i peshës te gruaja shtatzane dhe nevojat e saj shtesë për energji janë në vartësi të treguesit të masës së saj trupore (BMI). Kështu mund të themi se:
- një grua që e fillon shtatzaninë me një BMI ≤ 18.5 (pra nën peshë) nevojat për energji janë më të mëdha dhe shtimi i saj në peshë duhet të luhatet nga 12.5 deri 18 kg për gjatë gjithë shtatzanisë.
- për një grua që e fillon shtatzaninë me një BMI midis 18.5 dhe 25 (pra me peshë normale), shtimi i saj në peshë duhet të luhatet nga 11.4 deri 16 kg për gjatë gjithë shtatzanisë. Një hipotezë e një progresi të mirë është ajo që parashikon një shtim në peshë

rreth 3.5 kg gjatë 20 javëve teë para të shtatzanisë, e në vazhdim të një shtese 0.5 kg në javë.
- Për një grua që e fillon shtatzaninë me mbipeshë (BMI ≥25), shtimi i saj në peshë është mirë të luhatet nga 7 deri 11.5 kg për gjatë gjithë shtatzanisë.
- Për një grua obeze në fillim te shtatzanisë së saj (BMI ≥30), shtimi i rekomanduar në peshë është rreth 7kg.

Si të sillemi:

- Të mënjanohet shtimi i madh në peshë, të kujdesemi për sigurimin e të gjithë elementeve të nevojshëm për një shtatzani të mirë si proteinat kalciumin, hekurin, folatet dhe ujin: të konsumojme pra regullisht peshk, mish të dobët/mish pa dhjamë, vezë, qumësht dhe nënprodukte të tij, si dhe një sasi të konsiderueshme frutash dhe perimesh të shumllojshme.
- Në veçanti gjatë moshës së riprodhmit teë beëjmë kujdes për sigurimin e sasisë së nevojshme të folateve. Në këtë mënyrë ulim rrezikun e dëmtimit të tubit neural, defekteve të lindura tek fetusi.
- Në shtatzani të mënjanohen ushqimet shtazore të gjalla, apo gjysëm të përpunuara, pasi kanë një rrezik të lartë ndotje.
- Në shtatzani të mënjanohet konsumi i pijeve alkolike.

XVIII. REKOMANDIME PËR GRATË ME FËMIJË NË GJI

Nevojat energjetike të nënave me fëmijë në gji janë më të larta se ato të gruas shtatzëne. Megjithatë këtyre nënave mund tu rekomandohet një stil ushqyerjeje jo shumë i ndryshëm nga gratë shtatzëna, por duke patur parasysh që nevojat energjitike janë dukshëm më të larta se për këto të fundit.

Për këtë grup në veçanti kemi një rritje të kërkesës për proteina (mbi 17gr/ditë) të kalciumit (mbi 200-400 gr/ditë), të jodit (mbi 50 μg/ditë), të zinkut (mbi 5 mg/ditë), të bakrit, seleniumit, te vitamines A (mbi 350mcg/dite te retinolit ekuivalent), te vitaminave të grupit B, vitamines C, dhe ujit. Mënyra më e mireë për të siguruar këto nevoja për lëndë ushqyese konsiston pikërisht në një ushqyerje të pasur dhe të shumëllojshme dhe me sasi të bollshme të konsumit të lëngjeve.

Ushqyerja me gji dhe nevojat energjetike

Nevojat energjetike shtesë të nënave me fëmijë në gji varen nga sasia e qumështit të prodhuar. Duke mbajtur parasysh të gjithë faktorët ndikues, nevoja energjetike shtesë gjatë ushqyerjes me gji vlerësohet midis 450-560 kcal /ditë deri në muajin e gjashtë të jetës së fëmijës.

Nevojat e lidhura me prodhimin e qumështit

Prodhimi i qumështit kërkon mbi të gjitha një rritje të nevojave për kalcium, proteina dhe ujë: një rritje e tillë duhet të përballohet pikërisht me anë të ushqyerjes, në të kundërt nevojat e fëmijës do të plotësohen nëpërmjet organizmit amtar.
Uji: humbjet e ujit nga ushqyerja me gji për rreth 750-800 ml qumësht/ditë përllogariten afërsisht në 650-700 ml më tepër që duhen shtuar mbi nevojat normale të organizmit të grave.

Kalciumi: përmbajtja në kalcium e qumështit të nënës është rreth 320 mg/l që do të thotë se për një konsum mesatar ditor të 750 ml qumësht nga ana e latantit nëna humbet çdo ditë 240 mg kalcium. Me qëllim parandalimin e varfërimit të rezervave minerale të organizmit të nënës këshillohet një rritje ditore e marrjeve të kaciumit deri në 400 mg.

Ushqyerja me gji: Ushqime për tu evituar apo përdorur me kufizime.
- Disa ushqime (si hudhra, qepa, lakra, bajamet) dhe disa erëza i japin qumështit shije dhe erë që mund të jenë të papelqyeshme për fëmijën deri në atë gradë sa ta largojnë nga gjiri i nënës: në këtë rast të gjitha këto ushqime duhet të përjashtohen nga ushqyerja e nënës.
- gjithashtu duhet të mënjanohen të gjithë ato ushqime të cilat pavarësisht vlerave ushqyese që mbartin, janë potencialisht përgjegjës për shfaqjen e shënjave klinike të ngjashme me intolerancën ushqimore: djathrat e fermentuar, frutat e detit, midhjet, kakao, çokollatat, luleshtrydhet, qershitë, pjeshkë, kajsi, etj.

Përdorimi i pijeve alkolike dhe produkteve me përmbajtje substancash që përmbajnë kafeinë gjatë ushqyerjes me gji.
- të evitohen plotësisht superalkooliket (alkooli etilik kalon në qumësht dhe mund të provokojë te fëmija përgjumje, hipoglicemi, të vjella, diarre)
- vera, edhe me përmbajtje të ulët alkolike nuk duhet pirë. Në raste shumë të rralla mund të kufizohet një gotë në ditë por gjithmonë e shoqëruar me ushqim.
- kafeja, çaji, kakao, pijet me baze kola në përgjithësi duhet të kufizohen. Mund të përdorni produkte të dekafeinuara.

Si të sillemi:

- gjatë ushqyerjes me gji nevojat ushqyese janë më të larta se ato të shtatzanisë, prandaj një ushqyerje e shumëllojshme, e pasur me ujë, perime të freskëta, peshk, qumësht, dhe nënprodukte të tij, ndihmojnë të ndiheni mirë dhe të prodhoni qumësht plotësisht në përputhje me nevojat e fëmijës suaj.
- Mënjanoni të gjitha ushqimet që mund të shkaktojnë erë, ose shije të papëlqyeshme në qumësht, apo që i shkaktojnë fëmijës shfaqje alergjie.
- Mëjanoni pijet alkolike.

XIX.. REKOMANDIME PËR GRATË NË MENOPAUZË

Dieta në menopauzë
Me termin menopauzë nënkuptojmë ndërprerjen e ciklit menstrual tek gratë.
(rreth moshës 50.5 vjec mesatarisht) dhe fundin e periudhës fertile. Kjo periudhë shoqërohet me ndryshime të mëdha hormonale dhe metabolike të cilat shkaktojnë nga crregullime bezdisëse subjektive deri në shfaqje të patologjive të ndryshme që përkëqësojnë ndjeshëm cilësinë e jetës së gruas.
Kjo periudhë shoqërohet në përgjithësi me shtim në peshë dhe një rishpërndarje të dhjamit nga i tipit periferik në tipin bdominal (rreth zonës së barkut) i shoqëruar me nje rritje risku për kancerin e gjirit, diabetin, sëmundjet kardiovaskulare etj.
Një ushqyerje korrekte dhe fiziologjikisht e ekuilibruar ndikon ndjeshëm në minimizimin e crregullimeve gjatë kësaj faze të jetës. Duhet të kihet parasysh që:

- Në menopauzë nevojat për energji dhe disa nutrientë –si pasojë e modifikimeve hormonale të kësaj periudhe–ndryshojnë shumë, ku është e nevojshme të ulet konsumi i disa ushqimeve (sidomos atyre të pasur me yndyrna dhe kalori) dhe ndërkohë të pasurohen vaktet normale të ushqimit me suplemente të nevojshme si psh. kalcium apo vitaminë D.
- Korrigjimi i zakoneve ushqyese mund të sjellë efekte pozitive lidhur me disa patologji karakteristike të kësaj periudhe si osteoporoza, sëmundjet koronare, kanceret (në vecanti kanceri i gjirit dhe i zorrës së trash\ë), etj.
- Kjo periudhë mund të shoqërohet me vendosjen e një raporti konfliktual pëlqimi/urrejtjeje të ushqimit te gruaja, ndonjëherë duke cuar deri në kriza bulimie apo crregullime të mënyrës së ushqyerjes.

Në përgjithësi ushqyerja e gruas së shëndetshme në menopauzë duhet të jetë e ngjashme me atë të një të rrituri të shëndetshëm, me pak ndryshime lidhur me moshën dhe disa raporte hormonale. Për më tej vlejnë të njëjtat rekomandime si për të rriturit e shëndetshëm (qofshin këta meshkuj apo femra) me një theks të vecantë në rrttjen e konsumit të drithërave dhe derivateve të tyre, peshkut, mishit të dobët, frutave e perimeve të freskëta, qumështit të skremuar, vajit të ullirit si garniturë, etj shoqëruar kjo me uljen e konsumit të yndyrnave të ngopura-djathrat dhe nën produktet e qumështit. Në menopauzë nuk ka arsye apo një kundërindikacion të prerë lidhur me ndalimin e konsumit të verës. Ajo është e lejueshme me të vetmin rekomandim që të konsumohet gjatë vakteve dhe në masën e specifikuar për këtë moshë.

Nutricionistët dhe mjekët e dinë se të ngrënit ndikon në gjëndjen shpirtërore të gruas. Këtë e vërtetojnë dhe shumë evidenca të cilat tregojnë se ushqime të tilla si fruta dhe zarzavate përmbajnë antioksidantë të cilët ndikojnë në uljen e simptomave të menopauzës.

Dieta në menopauzë përfshin ushqime të shumëllojëshme, ushqime me yndyrna të ulta, ushqime me sasi të lartë fibrash, të cilat ndihmojnë në uljen në peshë dhe përmirësojnë tretjen. Dietat e bazuara në ushqimet e përmendura janë të pasura me kalcium, që është i nevojshëm për kockat.

Ndryshimi i stilit të jetës ndihmon në periudhën e menopauzës. Ushtrimet për rënien në peshë, të tilla si ushtrime në palestër, mund të ndihmojnë në forcimin e kockave. Ky lloj aktiviteti gjithashtu tonizon muskujt dhe djeg më shumë yndyrnat.

Shumë gra ushtrojnë yoga e cila gjithashtu ndihmon menopauzën, sepse jo të gjitha ushqimet janë të mira për musjkujt dhe kockat. Ushtrimet e frymëmarjes ndihmojnë në minimizimin e afsheve të nxehta, ankthit dhe gjëndjes shpirtërore. Gjithashtu, yoga është shumë relaksuese. Ushtrimi i saj të bën të ndihesh e cliruar nga stresi dhe depresioni, të cilat mund të agravojnë më shumë simptomat e menopauzës dhe të drejtojnë në shtimin në peshë.

Është e thjeshtë, të ushqehesh në menopauzë. Mjaftojnë vetëm tre vakte të rregullta dhe një ose dy vakte ndërmejtëse. Është e rëndësishme ti qëndrosh larg pijeve alkoolike,

kafes dhe ushqimeve pikante pasi këto, ndikojnë në ashpërsim (për keqësimin) e afsheve të nxehta.

Gjithashtu është e nevojshme të provohen pak ushqime të tilla si qumësht soje, arra, lajthi, stika por jo të konsumohen rregullisht. Të pihet sasi e bollshme uji, 6-8 gota në ditë.

Të zgjidhet një nga këto si vakt i ndërmjetëm – nga të cilat mund të konsumohen dy në ditë:

- Një grusht rrush i kuq dhe një grusht boronicë.
- Një grusht boronicë e thatë, kajsi e thatë dhe fiq të thatë
- Një grusht bajame, një grusht kikirika ose arra.
- Një mollë, banane ose portokallle
- Dy kulacë me tërshërë ose të cdo varieteti tjetër
- Një kuti e vogël me kos frutash pa yndyrë, në se është kos soje është më i miri.
- Një kupë sallatë frutash e bërë në shtëpi

Zgjedh një nga këto për mëngjes cdo ditë:

- Një kupë me qull bërë me qumësht soje ose qumësht të skremuar, ëmbëlsuar me një lugë mjaltë ose pak kripë**.**
- Një fetë të madhe me pjepër, bajame të zhveshura.
- 2 riska toste me miell të errët me margarinë dhe marmalatë ose djathë të butë me pak yndyrë.
- Peshk të pjekur sipas shijes (salmon, sardele, barbun, koc, lëvrek) me domate të pjekura dhe kërpudha.
- Një kupë me miell të integruar, me qumësht soje ose qumësht të skremuar.
- Kos soje ose kos tip tjetër me yndyrë të ulët, me një lugë gjelle fruta të thata.
- Një vezë e zier e prere hollë mbi një risk buke integrale.

Zgjidh një nga ushqimet e mëposhtëme për drekë cdo ditë:

- Sallatë avokadoje me proshutë
- Sallatë me kuskus, kuskus të përzier me copa zarzavate ose kuskus me cikore dhe sallat me salmon.
- Lëvore patateje me ton, bizele të pjekura, djathë baxhoje ose zarzavate.
- Pite me miell gruri me pulë, ton ose djathë feta dhe sallatë.
- Dy vezë të vogla omletë me copa të zarzavateve të freskëta sipas shijes.
- Supë me lule lakër dhe djathë.
- Makarona sallatë me një dorë stika ose brokoli dhe sallatë me vezë.

Zgjedhje për cdo darkë:

- Fileto salmoni të pjekura ose ton me lëkure patateje dhe bizele.

- Susam dhe mjaltë me sallatë jeshile.
- Mish qengji i zier me bizele.
- Zarzavate të ziera me makarona ose oriz të përzier me copa pule ose proshutë ose vezë.
- Mish i pjekur me boronicë, patate e pjekur, karota ose lulelakër.

XX. REKOMANDIME PËR PERSONAT E MOSHUAR

Në parim për të moshuarit që gëzojnë një shëndet të mirë vlejnë të njëjtat rekomandime si për të rriturit, pasi ato nga pikpamja cilësore nuk ndryshojnë nga ato të të rriturve edhe pse nevojat për energji në këtë moshë ulen. Por në një moshë të avancuar është e nevojshme të mbahen parsysh disa aspekte të cilët janë faktorë rreziku për kequshqyerjen e kësaj moshe si: vetmia, të ardhurat e pakta, invaliditeti, sëmundjet kronike, depresioni, përdorimi i barnave të ndryshme ,etj.

Probleme të veçanta të ushqyerjes tek të moshuarit.

Tek i moshuari disa sëmundje të veçanta, ose humbja e ndjenjës së shijes mund të pakësojë oreksin, përkeqësimi i perceptimit të ndjenjës së etjes mund të provokojë humbje të lëngjeve, humbje të dhëmbëve mund të shkaktojë vështirësi në përtypje, çrregullime të ndryshme gastrike, apo intestinale mund të sjellin probleme të sistemit tretës, probleme nga mungesa e vitamines B12, po kështu probleme të veshkave, mungesë të vitaminës D nga mos ekspozimi i mjaftueshëm në diell , etj.

Këshilla të veçanta për të moshuarit:

- Shpërndajeni dietën tuaj gjatë gjithë ditës, duke bërë të njëjtat zgjedhje ushqimore të plota dhe me variacione si ato që i rekomandohet popullatës më të re. Pini rregullisht ujë gjatë gjithë ditës, deri 1-2 litra në dite apo 4-6 gota, pa pritur të keni ndjesinë e etjes në trupin tuaj dhe shmangni shtimin e kripës në pjatat e përgatitura.
- Zgjidhni dhe pësrgatisni ushqimin duke mbajtur parasysh vështirësitë tuaja në përtypje, apo tretje.
- Në veçanti gratë e moshës së tretë të bëjnë kujdes për sigurimin e kalciumit kaq të nevojshëm për to, sidomos pas menopauzës kur fillon edhe shtimi i humbjes së masës kockore.
- Ndani vaktet e të ngrënit së bashku me familjarët dhe miqtë.

Si të sillemi:

- Të mundohemi të konsumojmë një dietë ushqimore të pasur dhe të ekilibruar ditore.
- Të mënjanojmë konsumimin e pjatave të ftohta, të parapërgatitura kohë më parë apo të ringrohura.
- Të zgjedhim ushqimet në bazë të aparatit përtypës edhe për të lehtesuar aparatin tretës i cili tek i moshuari është më pak eficient. Të pergatitim ushqimet në mënyrë të përshtatshme për konsum si psh.: Ta grijmë mishin, të zgjedhim fruta të

pjekura mirë, apo ti konsumojmë të qëruara dhe të grira në copa. Të gatuajmë pjata tip supe, pure et, të marrim bukë të butë, ose ta zbutim me ujë, ose qumësht.

- Të shmangim vaktet e rënda.
- Të hamë një mëngjes të plotë që të përmbajë përvec të tjerave edhe qumësht, ose kos.
- Të ruajmë një peshë trupore të pranueshme duke kryer nje aktivitet motor të mirë dhe duke mos abuzuar me ushqimet e yndyrshme, apo ëmbëlsirat.
- Të ulim yndyrnat shtazore, duke zgjedhur rregullisht peshk dhe mish të bardhë për konsum (pulë, gjel, lepur,etj), të mos e teprojmë me konsumin e djathrave sidomos të stazhionuar.
- Të konsumojmë shpesh legume, fruta dhe perime të fresketa.
- Mos ta teprojmë me përdorimin e pijeve alkolike dhe konsumin e tepërt të kripës së kuzhinës.
- Të mënjanohen ushqimet shtazore të gjalla, apo gjysëm të përpunuara si mishi gjysëm i pjekur, kremrat, apo salcat me bazë veze të freskët të papërpunuar, pasi kanë një rrezik të lartë ndotje.

Tab. Nevojat mesatare ditore në nutrientë për popullatën sipas grupmoshave.

Nutrientët/lëndët ushqyese	**Nevojat mesatare ditore**		
	Adoleshentë (14-18 vjec)	Të rritur (19-64 vjec)	Të moshuar (> 64 vjec)
Proteina %E	10-15*	10-15*	10-15*
Karbohidrate(totali)%E	>55*	>55*	>55*
Fibra g	>25*	>25*	>25*
Yndyrna%	<30*	<30*	<30*
Kolesterol mg	<300*	<300*	<300*
Alkool%	-	-	-
Vitamina D µg	0-15*	0-10*	10*
Riboflavina mg	1.6 (M)**	1.6 (M)**	1.6 (M)*
	1.3 (F) **	1.3 (F) **	1.3 (F) **
Folate µg	400*	400*	400*
Kalium g	3.1**	3.1**	3.1**
Kalciummg	800*	800*	>800*
Natrium g	-	0.6-3.5**	0.6-3.5**
Magnezium mg	300**	150-500**	150-500**
Hekur mg	13 (M) **	9 (M) **	9 (M) **
	17 (F) **/15(F) *	16 (F) **/15(F) *	9(F) **
Jod µg	150*	150*	150*

Vlerat e rekomanduara nga Eurodiet* (2000) dhe SFC** (1993)

Anekse Tabela

MENU MODEL PËR FËMIJËT E VITIT TË PARË

Nr.	Menu për fëmjët 0-3 muajsh	Njësia
1	Nevoja kalorike ditore	110 kcal/kg peshë
2.	Numuri i vakteve ditore	6 për fëmijët me ushqyerje artificiale, ndërsa për fëmijët me qumësht gjiri simbas kërkesës së fëmijës
3.	Ushqyerja	çdo 3 orë për fëmijët me ushqyerje artificiale, ndërsa për fëmijët me qumësht gjiri simbas kërkesës së fëmijës
4.	Sasia	150ml/kg peshë në ditë
5.	për fëmijët që marrin q. gjiri	Qumësht gjiri eskluzivisht
6.	për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri	Qumësht artificial me kutitë me formulat e qumështeve

Nr.	Menu për fëmjët 3-6 muajsh	Njësia
1.	Nevoja kalorike ditore	110 kcal/kg peshë
2.	Numri i vakteve ditore	5 fëmijët me ushqyerje artificiale, ndërsa për fëmijët me qumësht gjiri simbas kërkesës së fëmijës
3.	Ushqyerja	çdo 3 1/2 orë për fëmijët me ushqyerje artificiale, ndërsa për fëmijët me qumësht gjiri simbas kërkesës së fëmijës
4.	Sasia	150ml/kg peshë në ditë

Gjatë 6 muajve të parë të jetës një fëmijë konsumon rreth 700-800 ml qumësht në 24 orë

Nr.	Nevoja për fëmjët 6-10 muajsh	Njësia
1.	Nevoja kalorike ditore	100-110 kcal/kg peshë (1000-1100 kalori ne dite
2.	Numri i vakteve ditore	4 dhe 2 vakte zemër
3.	Ushqyerja	çdo 4 orë

Futja graduale e ushqimeve komlementare tek fëjmijët 6-8 muajsh

	Ushqime të ndryshme	**Frutat**	**Lëngjet e frutave**	**Zarzavatet**
1.	Qumësht gjiri, oriz, drithra të gatuara në formë muhalebie të hollë, (janë burim i mirë për karbohidrate dhe disa minerale).	Frutat janë një burim i mirë për vitamina dhe minerale, që janë mjaft ndihmëse në tretjen e ushqimit. Disa fruta mund të jepen pa u gatuar si psh. banania	lëngu i mollës, dardhës, ose lëngu i holluar i portokallit, veçanërisht në së fëmija është i aftë për të pirë me filxhan dhe me lugë.	Mbasi fëmija është mësuar me disa fruta dhe lëngje frutash, mund të fillohen edhe zarzavatet si p.sh. patatet

Ushqyerja në Muajin e 8-10-të

	Ushqime të ndryshme bazë	**Mish + peshk**	**Lëngjet e frutave**	**Zarzavatet + Frutat**
1.	Qumështi i gjirit Kos, djathë i freskët, jo i prodhuar industrialisht dhe Oriz, grurë dhe produkte gruri Thjerrza, bizele	Vezë Mish, pule Peshku	lëngu i mollës, pjeshkës, kajsisë, rrushit, ose lëngje të tjera	- Patate, lakër, kastravec, domate, majdanoz - Banane, mollë dardhë

Nr.	**Menu për fëmjët 12-16 muajsh**	**Njësia**
1.	Nevoja kalorike ditore	95 kalori kg/pesh (1000-1200 kalori në ditë
2.	Numri i vakteve ditore	4
3.	Ushqyerja	çdo 4 orë dhe dy vakte zemër, paradreke dhe mbasdite
4.	Sasia	250 gram cdo vakt
5.	Nevoja për proteina	10-15 % të kalorive ditore=3.5-4 gram/kg peshë
6.	Nevoja për yndyrna	30% të kalorive ditore=3-6.5 gram kg/peshë
7.	Nevoja për karboidrate	40% të kalorive ditore = 12-14 gram/kg peshë

Produktet Ushqimore dhe sasia e tyre për këtë grup moshe	
USHQIMET	**SASIA DITORE**
Qumësht dhe kos	400-500 ml
Biskota	20gr
Makarona/oriz në Supra	40gr
Djathë kaçkavall i grirë/ose Djathë bebe	10gr
Djathë i bardhë	15gr
Mish i vogël (viçi)	30gr
Peshk	40gr
Vaj ulliri/ose gjalpë	10ml
Zarzavate	80gr
Patate	100gr
Karrota	80gr
Bukë	30gr
E verdha e vezës	1-2 ne jave
Frutat	150-200gr
Sheqer	20gr
Mjaltë	15gr
Thjerrza/bizele/fasule	50gr

Nevojat energjetike mesatare për fëmijët 1-3 vjec. Total 960-1380 Kcal/ditë

Ndarja ditore e kalorazhit

Mëngjezi	15% e kalorive të nevojëshme
Dreka	40% e kalorive të nevojëshme
Darka	35% e kalorive të nevojëshme
Mes vakteve	10% e kalorive të nevojëshme

Menu model për fëmijët 1-3 vjec

Vakti	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**
Mëngjezi		**Paradite**		**Dreka**	20g	**Pasdite**		**Darka**	
Qumësht	200 ml	Qumësht	200 ml	Oriz ose		Kos me	125 gr	Makarona	50 gr
Biskota ose	30 gr	Biskota ose	30 gr/	makarona në lëng	50 gr	fruta		me oriz	
bukë	(40 gr)	bukë	40 gr	perimesh		Ose		Djath i	7 gr
				Proshutë e zier	30 gr	qumësht	100 gr	grirë	
				Ose vezë	1			Vaj ulliri	15 gr
				Perime	70 gr			Mish ose	40 gr
				Vaj ulliri	5 gr			Peshk i	50 gr
				Fruta të freskëta	100 g			freskët	
								Perime	70 gr
								Fruta të	100 gr
								freskëta	

MENU MODEL FËMIJË 4-6 VJEC

Nevojat energjetike mesatare për fëmijët 4-6 vjec. Total 1250-1830 Kcal/ditë

Ndarja ditore e kalorazhit

Mëngjezi	15% e kalorive të nevojëshme
Dreka	40% e kalorive të nevojëshme
Darka	35% e kalorive te nevojeshme
Mes vakteve	10% e kalorive të nevojëshme

Menu model për fëmijët 4-6 vjec

Vakti	Njësia	Vakti	Njësia	Vakti	Njësia	Vakti	Njësia	Vakti	Njësia
Mëngjezi		**Paradite**		**Dreka**		**Pasdite**		**Darka**	
Qumësht ose	250 ml	Fruta të freskëta	150 gr	Oriz ose makarona	30g	Kos me	125 gr	Makarona	30 gr
kos i bardhë	250 gr			në lëng perimesh		fruta		në supë	
me fruta				Pilaf/makarona	50 gr	Ose		vegjetale	
Bukë ose	10 gr			patate	120 gr	qumësht	100 ml	Bukë	
bukë e thekur	30 gr			Vaj ulliri	5 gr	Bukë e	10 gr	masive	30 gr
ose biskota të	35 gr			Djathë i grirë	5 gr	thekur ose		Ose patate	150 gr
thata				Sugo domate	20 gr	biskota të	10 gr	Ose bukë	30 gr
Sheqer ose	10 gr			Mish ose	50 gr	thata		misri	
marmalatë	30 gr			Peshk i freskët ose	70 gr			Mish ose	50 gr
ose mjaltë	10 gr			Vezë ose	1 koker			peshk i	70 gr
				Proshutë ose	30 gr			freskët ose	
				Djathë i butë ose	40 gr			vezë ose	30 gr
				Djathë i fortë	20 gr			proshutë	
				Perime të freskëta	150 gr			ose gjizë	60 gr
				Vaj ulliri	5 gr			ose djathë i	50 gr
				Bukë masive ose	40 gr			butë ose	
				Bukë e zezë	50 gr			djathë i	30 gr
								fortë	15 gr
								Vaj ulliri	120 gr
								Perime	150 gr
								Fruta	

MENU MODEL PËR FËMIJËT 6-8 VJEC

Nevojat energjetike mesatare për fëmijët e kësaj moshe janë afërsisht 1565-2275 Kcal/ditë.

Nevojat energjetike mesatare për fëmijët 6-8 vjec. Total 1565-2275 Kcal/ditë. Ndarja ditore e kalorazhit

Mëngjezi	15% e kalorive të nevojëshme
Dreka	40% e kalorive të nevojëshme
Darka	35% e kalorive të nevojëshme
Mes vakteve	10% e kalorive të nevojëshme

Menu model për fëmijët 6-8 vjec

Vakti	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**
Mëngjezi		**Paradite**		**Dreka**		**Pasdite**		**Darka**	
Qumësht ose	250 ml	Fruta të freskëta	200 gr	Oriz ose makarona	40g	Kos me	125 gr	Makarona	40 gr
kos i bardhë	250 gr	Ose bukë	40 gr	në lëng perimesh		fruta		në supë	
me fruta		masive ose		Pilaf/makarona	80 gr	Ose		vegjetale	
Bukë ose	40 gr	krekers ose	25 gr	patate	200 gr	qumësht	150 ml	Bukeë	
bukë e thekur	40 gr	bukë e thekur	25 gr	Vaj ulliri	7 gr	Bukë e	20 gr	masive	50 gr
ose biskota të	40 gr			Djathë i grirë ose	10 gr	thekur ose		Ose patate	150 gr
thata ose				Sugo domate	50 gr	biskota të	20 gr	Ose bukë	30 gr
drithëra	40 gr			Mish ose	80 gr	thata		misri	
Sheqer ose	10 gr			Peshk i freskët ose	120 gr			Mish ose	60 gr
marmalatë	30 gr			Vezë ose	1 koker			peshk i	100 gr
ose mjaltë	10 gr			Proshutë ose	60 gr			freskët ose	
				Djathë i butë ose	60 gr			vezeëose	1
				Djathë i fortë	50 gr			proshutë	30 gr
				Perime të freskëta	150 gr			ose gjizë	70 gr
				Vaj ulliri	8 gr			ose djathë i	50 gr
				Bukë masive ose	60 gr			butë ose	50 gr
				Bukë e zezë	70 gr			djathë i	30 gr
								fortë	15 gr
								Vaj ulliri	120 gr
								Perime	200 gr
								Fruta	

MENU MODEL PËR FËMIJËT 9-13 VJEC

Nevojat energjetike mesatare për fëmijët 9-13 vjec. Total 1985-2380 Kcal/ditë. Ndarja ditore e kalorazhit

Mëngjezi	15% e kalorive të nevojëshme
Dreka	40% e kalorive të nevojëshme
Darka	35% e kalorive të nevojëshme
Mes vakteve	10% e kalorive të nevojëshme

Menu model për fëmijët 9-13 vjec

Vakti	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**	**Vakti**	**Njësia**
Mëngjezi		**Paradite**		**Dreka**		**Pasdite**		**Darka**	
Qumësht ose	250 ml	Fruta të freskëta	250 gr	Oriz ose makarona	40g	Kos ose	125 gr	Makarona	40 gr
kos i bardhë	250 gr	Ose bukë masive	50 gr	në lëng perimesh		qumësht	150 ml	në supë	
me fruta		ose krekers ose	30 gr	Pilaf/makarona	90 gr	bukë	25 gr	vegjetale	
Bukë ose	70 gr	bukë e thekur	30 gr	patate	250 gr	masive		Bukë	70 gr
bukë e thekur	50 gr			Vaj ulliri	7 gr	ose		masive	150 gr
ose biskota	50 gr			Djathë i grirë ose	10 gr	biskota të	20 gr	Ose patate	200 gr
ose mjaltë	20 gr			Sugo domate	50 gr	thata ose		Mish ose	80 gr
ose				Mish ose	100 gr	bukë e	30 gr	peshk i	60 gr
marmalatë	30 gr			Peshk i freskët ose	120 gr	thekur		freskët ose	120 gr
				Vezë ose	2 kokra	marmalatë	25 gr	vezë ose	2 kokr
				Proshutë ose	70 gr	ose		proshutë	60 gr
				Djathë i butë ose	70 gr	cokokrem	25 gr	ose gjizë	100 gr
				Djathë i fortë	60 gr	ose gjizë	20 gr	ose djathë i	50 gr
				Perime të freskëta	150 gr	ose	15 gr	butë ose	
				Vaj ulliri	8 gr	proshutë		djathë i	30 gr
				Bukë masive ose	70 gr			fortë	15 gr
				Bukë e zezë	80 gr			Vaj ulliri	150 gr
								Perime	200 gr
								Fruta	

MENU 6 DITORE PËR FËMIJËT E ÇERDHES

FËMIJET 0- 3 MUAJ
Nevoja kalorike ditore 110-kcal/ kgpeshë
Numri i vakteve ditore 6
Ushqyerja çdo 3 orë për fëmijët me ushqyerje artificiale
Sasia 150 ml/kg peshë në ditë

Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram	Ora10.00	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gram	Mesditë	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijeët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		110kcal/kg peshë
E Martë	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët qe nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		110kcal/kg peshë

E Mërkurë	Qumësht gjiri eskluzivisht për femijet qe marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		110kcal/kg peshë
E Enjte	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		110kcal/kg peshë
E Premte	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht e fillimit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat		110kcal/kg peshë

							qumësht e fillimit		

FËMIJET 3-6 MUAJ Nevoja kalorike ditore 110-kg /peshë Numri i vakteve ditore 5 Ushqyerja çdo 3 1/2 orë për fëmijët që marrin ushqyerje artificiale Sasia 150ml/kg peshë ne ditë									
Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat e qumështit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumështit		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		110kcal/kg peshë
E Martë	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumesht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		110kcal/kg peshë
E Mërkurë	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri		110kcal/kg peshë

	OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat		OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumeëht		OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		
E Enjte	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		110kcal/kg peshë
E Premte	Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		Qumësht gjiri eskluzivisht për fëmijët që marrin q. gjiri OSE Qumësht artificial për fëmijët që nuk marrin qumësht gjiri me kutitë me formulat qumësht		110kcal/kg peshë

FËMIJET 6-10 MUAJ
Nevoja kalorike ditore 100-110 kg /peshë (1000-1100 kalori në ditë)
Numri i vakteve ditore 4 vakte dhe 2 vakte zemër
Ushqyerja çdo 4 orë

Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	Gram	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	Gram	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej

E Hënë	Muhalebi me qumësht kutie	200	Lëng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate të stines; Mbas muajit të 7-të: Pure me zarzavate me lëng mishi	220	Kos me fruta të freskëta	50-100	320+80	727
E Martë	Muhalebi me qumësht kutie		Pure frutash (molle, dardhe, banane, pjeshke)	50-100	287+50	Supe me miell ose makarona, ose oriz, ose bukë të thekur dhe djathë të bardhë ose bebe+lëng mishi mbas muajit të 7-të dhe mbas muajit ëe 8 me të verdhën e vezës	200	Qull frutash	50-100	300+50-	687
E Mërkurë	Muhalebi me qumësht kutie	200	Lëng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate të stinës; Mbas muajit të 7-të: Pure me zarzavate me lëng mishi	220	Kos me fruta të freskëta	50-100	320+80	727
E Enjte	Muhalebi me qumësht kutie	200	Pure frutash (molle, dardhe, banane, pjeshke)	50-100	287+50	Supe me miell ose makarona, ose oriz, ose bukë të thekur dhe djathë të	200	Qull frutash	50-100	300+50-	687

						bardhë ose bebe+lëng mishi mbas muajit të 7-të dhe mbas muajit të 8 me të verdhën e vezës					
E Premte	Muhalebi me qumësht kutie	200	Lëng frutash	50-100	287+40	Pure me zarzavate të stinës; Mbas muajit të 7-të: Pure me zarzavate me lëng mishi	220	Kos me fruta të freskëta	50-100	320+80	727

FËMIJËT 10-12 MUAJ
Nevoja kalorike ditore 100-110kg /peshë 1000-1100 kalori në ditë
Numri i vakteve ditore 4 dhe dy vakte zemër
Ushqyerja çdo 4 orë
Shënim: nga muaji 11-të fëmijës i fillohet qumështi lopës

Ditët e javës	**Asortimentet Mëngjezi**	**Gram.**	**Ora10.30**	**Gram**	**k.kal.**	**Asortimentet Dreka**	**Gr.am**	**Mesditë**	**Gram**	**k.kal.**	**Kalorazhi Gjithsej**
E Hënë	Muhalebi me qumësht lope	200-250	Fruta të grira imët në rende	150-200		Supe me zarzavate të grira në copa të imta me mish të grirë (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)	250	Muhalebi me qumësht dhe fruta	100		
E Martë	Muhalebi me qumësht lope	200-250	Lëng frutash të freskëta	150-200		Pure me zarzavate me mish të grirë	250	Kos me fruta të freskëta	150 gram		
E	Muhalebi me	200-250	Fruta të	150-200		Supë me	250	Muhalebi	100		

Mërkurë	qumësht lope		grira imët në rende			zarzavate të grira në copa të imta me mish të grirë (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)		me qumësht dhe fruta			
E Enjte	Muhalebi me qumësht lope	200-250	Lëng frutash të freskëta	150-200		Musaka me zarzavate me lëng mishi +djathë i bardhë ose kaçkavall		Kos me fruta të freskëta	150 gram		
E Premte	Muhalebi me qumësht lope	200-250	Fruta të grira imët në rende	150-200		Supë me zarzavate të grira në copa të imta me mish të grirë (viçi, ose pule, ose peshk fileto pa hala)	250	Muhalebi me qumësht dhe fruta	100		

MOSHA 12-16 muajsh
Nevoja kalorike ditore 95kalori kg /peshë 1000-1200 kalori në ditë
Proteina 10-15 % të kalorive ditore=3,5-4gr/kgpeshë
Yndyrna 30% të kalorive ditore=3-6,5 gram/kg/peshë
Karbohidrate 40% të kalorive ditore=12-14 gram/kg peshë
Numri i vakteve ditore 4 dhe 2 vakte zemër
Ushqyerja çdo 4 orë
Sasia 250 gram në çdo vakt

Ditët e javës	**Asortimentet Mëngjezi**	**Gram.**	**Ora10.30**	**Gram**	**k.kal.**	**Asortimentet Dreka**	**Gr.am**	**Mesditë**	**Gram**	**k.kal.**	**Kalorazhi Gjithsej**
E Hënë	Qumësht me biskota	250	Fruta me copa	150		Supe me mish të grirë	150	Kek i bërë në çerdhe	100		

						me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate	+ 100				
E Martë	Muhalebi 10%	250	Lëng frutash me kos	150		Supë me lëng mishi dhe zarzavate të stinës + Pure me mish të grirë	150 + 100gr	Qumësht me biskota ose me bukë të thekur	150		
E Mërkurë	Qumësht me grimca bukë të thekur	250	Fruta me copa	150		Supë me mish të grirë me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate	150 + 100	Syltiash	100		
E Enjte	Qumësht me biskota	250	Lëng frutash me kos	150		Supë me lëng mishi dhe zarzavate të stinës + Pure me mish të grirë	150 + 100gr	Qumësht me biskota ose me bukë të thekur	150		
E Premte	Muhalebi 10%	250	Fruta me copa	150		Supë me mish të grirë me makarona ose oriz dhe me karrota e	150 +	Kek i bërë në çerdhe	100		

						patate + Pure me zarzavate	100				

Fëmijet mosha 16-36 muajsh
Nevoja kalorike ditore 90kalori kg /peshë 1200-1600 kalori në ditë
Proteina 10-15 % të kalorive ditore=3-4gr/kgpeshë
Yndyrna 20% të kalorive ditore=2-2,5 gram/kg/peshë
Karbohidrate 40% të kalorive ditore=11-12 gram/kg peshë
Numri i vakteve ditore 4 dhe 2 vakte zemër
Ushqyerja çdo 4 orë
Sasia 250 gram në çdo vakt

Ditët e javës	Asortimentet Mëngjezi	Gram.	Ora10.30	Gram	k.kal.	Asortimentet Dreka	Gr.am	Mesditë	Gram	k.kal.	Kalorazhi Gjithsej
E Hënë	Qumësht pershesh me bukë dhe 1 kokërr vezë	250	1 frut	150		Supë me lëng mishi me makarona ose oriz dhe me karrota e patate + Pure me zarzavate dhe mish të grire OSE Pilaf ose makarona me djatheë + Musaka me mish të grirë dhe me zarzavate	150 + 100	Kek me mjaltë dhe 1 frut	100		
E Martë	Bukë me gjalpë dhe reçel, ose	250	1 frut	150		Pilaf ose makarona me kim me mish	150	Bukë me gjalpë dhe reçel, ose	100		

	marmalate dhe 1 gotë qumësht					+ Musaka me lëng mishi dhe me zarzavate	+ 100	marmalate dhe 1 gotë qumësht			
E Mërkurë	Bukë gjalpë e djathë dhe 1 gotë qumësht	250	1 frut	150		Fasule ose thjerrza ose bizele dhe karrota + Pure me patate dhe qofte	100 + 150	Kek me reçel dhe 1 frut	100		
E Enjte	Syltiash	250	1 frut	150		Supë me zarzavate dhe mish të grirë 150 + Byrek me kos djathë e vezë	150 + 100	Bukë gjalpë e djathë dhe 1 gotë qumësht	100		
E Premte	Bukë me gjalpë dhe reçel, ose marmalate dhe 1 gotë qumësht	250	1 frut	150		Supë me lëng mishi dhe zarzavate + Fileto pule ose peshku me patate dhe karrota të zjera	150 + 100	Kek me reçel dhe 1 frut	100		

Përberja kimike dhe vlera energjitike e disa ushqimeve

Ushqimi	kcal/ 100 g	Protein	Yndyrna	Karboh.	Hekur	Kalcium
Biskota	454	7,1	15	77,6	-	-
Miell	343	11,5	1	77	0,9	-
Buka	433	12,3	13,9	69	2,3	13
Orizi	362	7	0,6	87,6	0,6	6
Bishtaj	17	2,1	0,1	2,4	0,9	35
Bizele	76	7	0,2	12,4	1,8	47
Karota	33	1,1	0	7,6	0,7	44
Patate	85	2,1	1	18	0,6	10
Domate	17	1,2	0,2	2,8	0,4	11
Spinaq	31	3,4	0,7	3	2,9	78
Kungull	11	1,3	0,1	1,4	0,5	21
Portokall.	34	0,7	0,2	7,8	0,2	49
Banane	66	1,2	0,3	15,5	0,8	7
Qershi	38	0,8	0,1	9	0,6	30
Mollë	45	0,2	0,3	11	0,3	6
Dardhë	41	0,3	0,4	9,5	0,3	6
Pjeshkë	27	0,8	0,1	6,1	0,4	4
Rrush	61	0,5	0,1	15,6	0,4	27
Mish viçi	92	20,7	1	0,1	2,3	14
Mish pule	97	22,2	0,9	0	1,6	19
Peshk	101	16,7	3,5	0,7	1,2	38
Vezë	156	13	11,1	1	2,5	50
Gjalpë	758	0,8	83,4	1,1	0	15
Margarinë	760	0,6	84	0,4	gjurme	20
Vaj ulliri	900	0	100	0	0	0
Çokollatë	542	5,8	34	56,7	5	51
Marmalatë	222	0,5	gjurme	58,7	1,4	18
Mjaltë	303	0,6	0	80,3	0,5	5
Kakao pluhur	443	20,4	25,5	35	14,3	51

Bibliografia

- WHO Global Strategy on Diet, Physical Acitity and Diet, May 2004
- Resolution WHA 57,17 WHO Global Strategy on Diet, physical activity and diet, May 2004.
- WHO European Action plan for Food and Nutrition policy 2007-2012, September 2007
- First WEuropean Acton Plan on Food and Nurtition 2003-2005
- WHO CINDI dietary guide, 2000
- Manual of feeding of infants and young children, M CAMERON
- Principi e pratica di pediatria, F. PANIZON
- Textbook of Pediatrics, Nelson
- M CAMERON: Manual of feeding of infants and young children
- F. PANIZON: Principi e pratica di pediatria
- Nutritional Recommendations to the Adult Popullation in Hungary 2002, National Institute of Food Hygiene and Nutrition Budapest.