

*Ushqimi i shëndetshëm është thelbësor për shëndetin, rritjen dhe zhvillimin e fëmijës*



*Kjo broshurë u zhvillua nga Instituti për Zhvillim dhe Inisiativa Qytetare në kuadër të projektit "Mendo shëndetshëm, jeto shëndetshëm" mbështetur përmes skemës së granteve të vogla të projektit "Përmirësimi i Statusit Ushqimor të Fëmijët (6-15 vjeç) në Shkollë, në Shqipëri" që po zbatohet nga Qendra Shqiptare për Kërkime Ekonomike (ACER) me mbështetjen financiare të UNICEF/ALBANIA.*

*Duke u ushqyer shëndetshëm që në fëmijëri, ata do të kenë më pak shanse për të zhvilluar sëmundje kronike, të tilla si sëmundjet kardiovaskulare, diabet të tipit 2, obezitet etj.*

*Fëmijët dhe ushqyerja e shëndetshme*



## *Rekomandime për një ushqyerje të shëndetshme*

Merrni një sërë lëndësh ushqimore nga këto 5 grupe ushqimesh çdo ditë:

- Një sërë perimesh të formave dhe ngjyrave të ndryshme, si dhe bishtajore dhe thjerrëza.
- Fruta
- Ushqime me bazë drithërat ose të pasura në fibra, si buka, bollguri, orizi, kuinoa, elb etj.
- Mish pa dhjamë, peshk, vezë, fruta të thata, fara etj
- Qumësht, kos, djathë dhe/ose alternative të tjera, më së shumti me yndyra të pangopura.

Dhe pini sa më shumë ujë.



## *Çfarë është ushqimi i shëndetshëm?*

Ushqimi i shëndetshëm nënkupton ngrënien e një sërë ushqimesh në mënyrë që fëmija të marrë të gjitha vlerat ushqyese në baza ditore (të tilla si proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina dhe minerale) që i nevojiten për rritje normale.

**Nëse fëmija ha rregullisht një larmi të madhe ushqimesh bazë, ai konsiderohet se ushqehet mirë.**

Ushqyerja për fëmijët bazohet në të njëjtat parime si ushqimi për të rriturit. Të gjithë kanë nevojë për të njëjtat lëndë ushqyese - të tilla si vitamina, minerale, karbohidrate, proteina dhe yndyrna. Fëmijët kanë nevojë për sasi të ndryshme të lëndëve ushqyese specifike në mosha të ndryshme.



USHQIMI I EKUILIBRUAR  
DHE I LARMISHËM  
ËSHTË BURIMI KRYESOR  
I LËNDËVE USHQYESE

MËSOJUNI FËMIJËVE  
ZAKONE TË SHËNDETSHME  
USHQIMORE, PËR NJË JETË  
TË SHËNDETSHME

Limitoni ushqimet me përmbajtje të lartë në yndyrna, kripëra dhe sheqerna

Limitoni konsumin e ushqimeve në përmbajtje të lartë në yndyra, si biskotat, ëmbëlsirat, ushqimet e përpunuara, ushqimet e shpejta, pica, ushqimet e skuqura etj.

- Zëvendësoni ushqimet e pasura në yndyrna të ngopura dhe jo të shëndetshme, si gjalp, vaj palme, margarine etj, me yndyra të pangopura të shëndetshme, si vaj ulliri, avokado, fruta të thata etj.

Kufizoni ushqimet dhe pijet me përmbajtje të lartë në kripëra.

- Lexoni etiketat tek ushqimet, për të zgjedhur opsionet me nivele të ulëta të sodiumit.
- Kufizoni përdorimin e kripës kur gatvani.

Kufizoni ushqimet dhe pijet me përmbajtje të larta në sheqer

- si ëmbëlsira, pijet e ëmbla, lëngjet e frutave jo-natyrale, uji me vitamina, pijet energjike etj.



# 6 lëndët ushqyese më jetike

Lëndët ushqyese janë shumë të rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin e fëmijës, parandalimin e sëmundjeve dhe një shëndet të mirë gjatë jetës



## Proteinat

Çdo qelizë në trup ka nevojë për proteina për funksionimin si duhet. Zgjidhni për fëmijë fruta deti dhe peshk, mish të bardhë dhe mish shpendë, vezë, fasule, bizele, produkte të sojës dhe fara të ndryshme

## Vitaminat

Vitaminat janë jetike, ndihmojnë në parandalimin e shumë sëmundjeve dhe për të pasur një jetë të shëndetshme. Frutat dhe perimet janë burimi më i mirë i vitaminave.



## Karbohidratet

Karbohidratet janë burimi kryesor i energjisë. Shumë nga organet e trupit si: zemra, mushkëria, veshkat dhe truri kërkojnë të marrin sasinë e nevojshme të karbohidrateve për të funksionuar si duhet.



## Mineralet

Mineralet janë të rëndësishme për jetën e njeriut po aq sa ajri dhe uji. Ato ndihmojnë në funksionimin e organeve të ndryshme, si dhe mbrojnë trupin nga një sërë sëmundjesh.

## Yndyrnat

Trupi ka nevojë për një sasi të caktuar yndyrnash të shëndetshme. Burimet më të pasura janë: vaji i ullirit, frutat e thata, e verdha vezës, avokado, djathi kaçkavall, salmoni, etj.



## Uji

Uji është jetik! Pa ujë nuk ka jetë!





# SKEMA E USHQIMIT DITOR PËR FËMIJË NGA 1 - 12 VJEÇ

## *Mosha 1-3 vjec*

---

### Drithëra

Bukë: ½ fetë

Oriz, makarona, patate: ¼ -1/2 filxhan\*

Drithëra si tërshërë, kuinoa, elb: ¼ - ½ filxhan

Petë byreku, pite, kulaç: 20gr

Trahana: 1 lugë të madhe

### Perime

Të gatuar ose pure: 3-4 lugë të mëdha

Të pagatuar: disa copëza (jo të forta), nëse fëmija mundet të bluajë mirë

### Fruta

Të plota: banane, mollë, pjeshkë: ½ - 1 të vogël, në rast se fëmija bluan mirë

Komposto, pure: 4 - 8 lugë të mëdha

Lëng: 120ml

### Qumësht & nënprodukte

Qumësht, kos: 60-120 ml

Djathë: 20gr

### Mish, peshk, shpend, vezë

Mish, pule, peshk: 30- 60gr

Veze: 1 - 2

Gjalpë kikiriku ose bajamesh: 1 lugë të madhe

Fasule të gatuar: 4-8 lugë (thjerrëza, fasule, qiçra).



## *Mosha 4-6 vjec*

---

### Drithëra

Bukë: 1 fetë

Oriz, makarona, patate: ½ filxhan

Drithëra si tërshërë, kuinoa, elb: ½ filxhan

Petë byreku, pite, kulaç: 30gr

Trahana: 1 lugë të madhe

### Perime

Të gatuar ose pure: 3-4 lugë të mëdha

Të pagatuar: disa copëza

### Fruta

Të plota: banane, mollë, pjeshkë: 1/2 - 1 të vogla

Komposto, pure: 4-8 lugë të mëdha

Lëng: 120ml

### Qumësht & nënprodukte

Qumësht, kos: 1/2 - 3/4 filxhan

Djathë: 30gr

### Mish, peshk, shpend, vezë

Mish, pule, peshk: 30-60gr

Veze: 1 - 2

Gjalpë kikiriku ose bajamesh: 2 lugë të mëdha

Fasule të gatuar: 4-8 lugë (thjerrëza, fasule, qiçra).



## *Mosha 7 - 12 vjec*

---

### Drithëra

Bukë: 1 fetë

Oriz, makarona, patate: ½ filxhan

Drithëra si tërshërë, kuinoa, elb: ½ filxhan

Petë byreku, pite, kulaç: 30gr

Trahana: 1 lugë të madhe

### Perime

Të gatuar ose pure: ½ filxhan

Të pagatuar: ½ - 1 filxhan

### Fruta

Të plota: banane, mollë, pjeshkë: 1 - 2 të vogla

Komposto, pure: 8 lugë të mëdha

Lëng: jo më shumë se 150ml

### Qumësht & nënprodukte

Qumësht, kos: 1 kupë

Djathë: 45gr

### Mish, peshk, shpend, vezë

Mish, pule, peshk: 30- 60gr

Veze: 1 - 2

Gjalpë kikiriku ose bajamesh: 2 lugë të mëdha

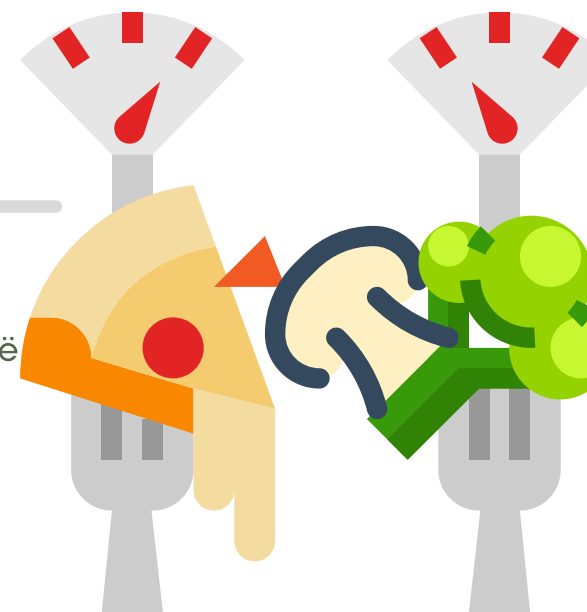
Fasule të gatuar: 1 filxhan (thjerrëza, fasule, qiçra).

# Sa kalori duhet të marrë fëmija në bazë të moshës?

<b>DJEM</b>	<b>Jo aktiv</b>	<b>Pak aktiv</b>	<b>Shumë aktiv</b>
2-3 vjeç	1000-1200 kalori	1000-1400 kalori	1000-1400 kalori
4-8 vjeç	1200-1400 kalori	1400-1600 kalori	2000-2600 kalori
9-13 vjeç	1600-2000 kalori	1800-2200 kalori	2000-2600 kalori
4-16 vjeç	2000-2400 kalori	2400-2800 kalori	2800-3200 kalori

<b>VAJZA</b>	<b>Jo aktiv</b>	<b>Pak aktiv</b>	<b>Shumë aktiv</b>
2-3 vjeç	1000 kalori	1000-1200 kalori	1000-1400 kalori
4-8 vjeç	1200-1400 kalori	1400-1600 kalori	1400-1800 kalori
9-13 vjeç	1400-1600 kalori	1600-2000 kalori	1800-2200 kalori
4-16 vjeç	1800 kalori	2000 kalori	2400 kalori

Detyra e prindërve është të vendosë një regjim me orare të rregullta të 5-6 vakteve dhe të ofrojë pjata me përbërje ushqyese. Është mirë që ata të ofrojnë larmi, duke përfshirë edhe ushqimet e preferuara të fëmijës së tyre në pjatë.







## Instituti për Zhvillim dhe Inisiativa Qytetare

**Adresa:** Rr. Brigada VIII, Pallati Jeshil Tekno-Projekt, Shk.2, Ap.13

**Email:** institutiperzhvillimqytetar@gmail.com



Instituti për Zhvillim dhe Inisiativa Qytetare (IZHIQ) ka zhvilluar një seri fushatash informuese/edukuese me fëmijë të shkollave 9-vjeçare. Në bashkëpunim me mjeken endokrinologe Luftime Bruka janë ndarë disa informacione shumë të rëndësishme mbi ushqyerjen e shëndetshme tek fëmijët.