



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Shtator 2018



## Ushqyerja në vitin e 2-të dhe të 3-të të jetës

Ndihmë orientuese për ngrënien në tryezën familjare

## **Impressum**

### **Botuese**

Gesundheitsförderung Schweiz me mbështetjen e Ministrisë bavareze për Ushqimin, Bujqësinë dhe Pyjet

### **Autore**

Angelika Hayer, Shoqëria Zvicerane për Ushqimin SGE

### **Kontakt**

Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Koncepti**

Mbështetet mbi bazën shkencore të rekomandimeve gjermane të trajtimit «Ushqyerja dhe lëvizja në moshë të vogël» të rrjetit «Të shëndetshëm drejt jetës»

### **Përmbajtja**

Bazuar mbi rekomandimet e Zyrës Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV

### **Fotografitë**

Barbara Bonisoli, Mynih; Alexander Werner, Bajern; Dreamstime.com; Fotolia; Kanton Aargau

### **Grafika**

Typopress Bern dhe 360plus Design GmbH, Mynih

### **Informacione**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallée 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

### **Numri i porosisë**

02.0226.SQ 09.2018

### **Shkarko PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, shtator 2018

# Hyrje

Të dashur prindër  
Të dashur kujdestarë

Vitet e para të jetës së një fëmije janë përcaktuese për shëndetin e tij gjatë gjithë jetës. Nga fillimi i shtatzënisë deri në moshën 4 vjeçare vendosen baza të rëndësishme për zhvillimin shëndetësor.

Kjo broshurë me figura tregon përmes një shembulli ditor, sasinë e vakteve për fëmijët e vegjël në vitin e dytë dhe të tretë të jetës.

Në faqen 4 jepet një shembull ditor – nga mëngjesi (me simbol diellin) deri në darkë (me simbol hënën). Fotografitë e vogla tregojnë vaktin përkatës brenda një dite.

Ne falënderojmë Ministrinë bavareze për Ushqimin, Bujqësinë dhe Pyjet për fotografitë e vëna në dispozicion.

Me projektin Miapas ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#)), fondacioni Gesundheitsförderung Schweiz së bashku me partnerë kombëtarë, mbështet shëndetin e fëmijëve të vegjël. Për këtë arsye hartohen baza dhe mesazhe të përbashkëta për specialistët, të cilët punojnë me fëmijët e vegjël. Gjithashtu sensibilizohen vendimmarrësit politikë lidhur me rëndësinë e mbështetjes së shëndetit në moshë të vogël.

Gesundheitsförderung Schweiz është një fondacion që financohet nga kantonet dhe kompanitë e sigurimeve. Me mandat ligjor, ai ndërmerr, koordinon dhe vlerëson masa lidhur me promovimin e shëndetit (Ligji për sigurimet shëndetësore, neni 19). Ky fondacion është nën kontrollin e shtetit. Organi më i lartë vendimmarrës është këshilli i fondacionit. Selia ligjore përbëhet nga zyrat që ndodhen në Bernë dhe Lozanë. Çdo person në Zvicër derdh një kontribut vjetor prej 4,80 CHF në favor të Promovimit të Shëndetit Zvicër, i cili tërhiqet nga kompanitë e sigurimeve shëndetësore. Informacione të mëtejshme: [gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#)

# Shembull për një plan ushqimor ditor

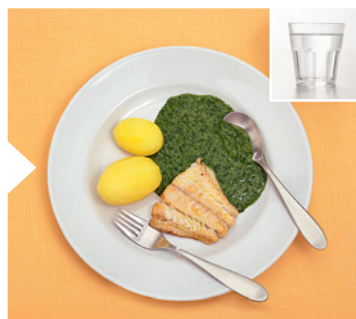
Drithëra me flokë tërshëre, banane dhe qumësht



Domate të vogla + mundësisht bukë



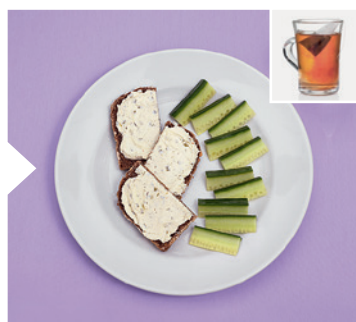
Peshk, mish, vezë ose tofu, patate, spinaq dhe vaj kolze



Kos natyral me luleshtrydhe të freskëta + bukë e thekur integrale



Bukë integrale me djathë të njomë dhe kastravec



# Pijet

**Lejohen pa kufizim:** ujë rubineti\*, ujë mineral, çaj erëzash ose frutash i paëmbëlsuar



\*Në Zvicër uji i rubinetit mund të pihet. Është i shijshëm dhe higjienik.

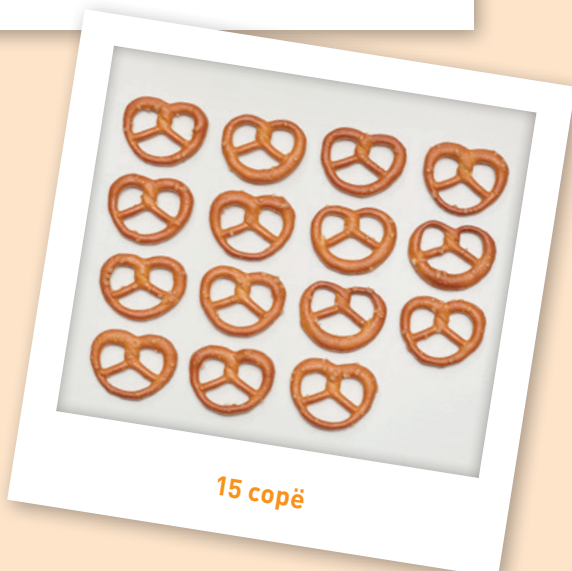
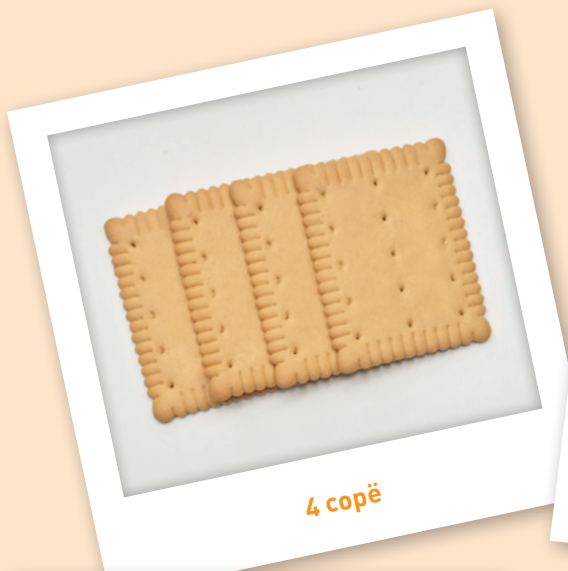
**Lejohen me kufizim:** maksimumi 1 një herë në ditë 1 dl lëng (100% fruta, pa sheqer të shtuar) holluar me të njëjtën sasi uji



**Të papërshtatshëm:** shurupi, limonada, pijet me lëngje frutash, çaj i çastit për fëmijë dhe pije me kafeinë (p.sh. Cola, çaj i ftohtë)



## Ëmbëlsira dhe gjëra të kripura



Nëse hahen ëmbëlsira ose gjëra të kripura, atëherë maksimumi 1 racion në ditë.

Çdo racion i ilustruar përkon me rreth 95 kcal (kilokalori).

# Ngrënia në tryezën familjare

## Vakte të rregullta

Mësojeni fëmijën tuaj me një ritëm të rregullt të vakteve dhe të kohës gjatë së cilës nuk hahet ushqim. Në shumë familje janë të zakonshme tre vakte kryesore (mëngjesi, dreka, darka) dhe dy vakte të vogla të ndërmjetme paradite dhe pasdite. A është i përshtatshëm ky ritëm edhe për familjen tuaj? Nëse jo, së bashku me fëmijën tuaj gjeni një ritëm të qartë, të përbashkët, të cilin do të mbani. Midis vakteve nuk duhet të hani ose të provoni ushqime.

## Vaktet kryesore

Vaktet kryesore përbëhen gjithmonë nga:

- **perime ose fruta** (sipas stinës, p.sh. kastravecë, karota, domate të vogla, kopër, mollë, rrush, kajsia)
- një **ushqim i pasur me niseshte** (p.sh. bukë, flokë drithërash, patate, produkte brumi, oriz, thjerrëza, qiçra)
- një **ushqim i pasur me proteina** (p.sh. qumësht, kos, gjizë, djathë i njomë Blanc bat, mish, peshk, vezë ose tofu)
- një **pije e paëmbëlsuar** (p.sh. ujë, çaj me fruta ose erëza)
- pak vaj kolze për përgatitjen

Për një vakt të balancuar, perimet, frutat dhe ushqimet e pasura me niseshte duhet të përfaqësojnë shumicën në pjatë. Ushqimet e pasura me proteina janë të nevojshme vetëm në sasi të vogla.

Vetëm një herë në ditë duhet të vendosen në tavolinë mish ose peshk ose vezë ose tofu. Rekomandohen 3 racione në ditë produkte qumështi.

## Vaktet e ndërmjetme

Vaktet e ndërmjetme përbëhen gjithmonë nga:

- **fruta ose perime** (p.sh. mollë, rrush, kajsia, kastravecë, karota, domate të vogla, kopër)
- një **pije e paëmbëlsuar** (p.sh. ujë, çaj me fruta ose erëza)



Ujë rubineti\* – ose ujë mineral



Çaj frutash/erëzash pa sheqer

\*Në Zvicër uji i rubinetit mund të pihet. Është i shijshëm dhe higjienik.

Sipas urisë, vaktet e ndërmjetme mund të plotësohen me një produkt me niseshte (p.sh. bukë, bukë e thekur, vafer misri) dhe/ose një produkt qumështi (p.sh. kos, djathë).

## Për sa perime dhe fruta kanë nevojë fëmijët?

Rekomandohen 5 racione në ditë, nga të cilat 3 racione perime dhe 2 racione fruta. Një racion përkon me madhësinë e një dore fëmije. Me rritjen në moshë edhe duart rriten dhe po ashtu edhe racionet e perimeve dhe frutave «rriten» bashkë me to.



## Të shëndetshme dhe me shije

Me siguri të gjithë prindërit dëshirojnë që fëmijët e tyre të hanë në mënyrë të balancuar dhe të shumëllojshme. Marifetet, detyrimi ose argumentet si «Kjo është e shëndetshme» nuk ju ndihmojnë, madje mund të jenë jo produktivë.

Këto ide mund t'ju ndihmojnë:

- Hani së bashku sa më shpesh të jetë e mundur.
- Kushtojuni kohë vakteve.
- Si prindër duhet të jeni të vetëdijshëm rolin tuaj si shembull. Preferencat, mospëlqimet dhe përshtatjet ndikojnë fuqishëm në sjelljen e fëmijës ndaj ushqimit. Shpjegojini fëmijës se çfarë prisni prej tij.
- Shtyjeni fëmijën tuaj të provojë ushqime të panjohura. Edhe nëse fëmija juaj nuk e do një ushqim, jepjani përsëri një ditë tjetër. Shpesh është e nevojshme të provohet disa herë (të paktën tetë herë), derisa një ushqim i ri të pranohet.
- Si prindër, jeni ju që caktoni se çfarë vihet në tryezë. Kujdesuni që të keni një variacion të shëndetshëm.
- Fëmija juaj mund të vendosë vetë, çfarë dhe sa do të hajë nga ushqimet e ofruara. Fëmijët kanë një ndjesi të mirë të urisë dhe të ngopjes. Mos e detyroni fëmijën të hajë (më shumë se ç' duhet).
- Ushqyerja nuk ka të bëjë me fuqinë. Mos e lavdëroni ose kritikoni fëmijën tuaj për sasinë e ushqimit. Lavdërojeni për tentativat e tij, për të ngrënë vetë.
- Mos merrni pjesë në një luftë në tavolinë. Kur fëmijët vënë re se përmes ankesave ose refuzimit të ushqimit fitojnë shumë vëmendje ose madje u gatuhet edhe diçka e re, do të vazhdojnë të sillen kështu edhe në vaktin tjetër.
- Mos e përdorni ushqimin si qetësues, shpërblim ose dënim.
- Krijoni një atmosferë të këndshme gjatë vakteve. Shoqërojeni fëmijën tuaj me vlerësim dhe humor.
- Përfshijeni fëmijën tek bërja e pazarit, tek përgatitja ose shtrimi i tryezës. Fëmijët zakonisht gëzojnë shumë me këto gjëra.

## Informacione të mëtejshme

- Broshura «Ushqyerja për bebet dhe fëmijët» ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#)) nga Zyra Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV
- Fletëpalosja «[Të ushqyerit e foshnjave](#)» e Zyrës Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV
- Linku i BLV për ushqimin e bebeve dhe fëmijëve ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#))
- Fletëpalosje të Shoqatës Zvicerane për Ushqimin SGE ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#))
- [Ide për vaktet e ndërmjetme paradite e pasdite](#)
- Ngrënia së bashku, kultura e tavolinës: [PEP – Gemeinsam essen / Zehn wichtige Erkenntnisse](#) ([gjermanisht](#))
- [Guide pratique. Alimentation et mouvement pour enfants de 0 à 4 ans](#) ([frëngjisht](#))
- Oferta për fëmijë dhe prindër të rekomanduara nga Qendra e Promovimit të Shëndetit Zvicër ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#))

## Informacione personale dhe këshillim

- Ofertë këshillimi për nënat dhe baballarët ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#))
- Adresat e këshilluesve për ushqyerjen ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#))
- Informacione për alergjitë dhe intolerancat ndaj ushqimeve ([gjermanisht](#), [frëngjisht](#), [italisht](#), [anglisht](#))