

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.

Albanisch (Ihr Kind kommt an den Familientisch)
Fëmija i juaj ulet në tryezën familjare



© 2011 www.mvl.ch

Fëmija juaj ulet në tryezën familjare

Kalimi në shujtat e përshtatshme për të rritur

«Gjithmonë përcaktues është shembulli familjar». Rëndësinë që i kushtojnë prindërit ushqimit, paragjykimet që kanë ata mbi të ngrënit dhe artikujt ushqimorë, preferencat e tyre ushqimore ndikojnë në një masë të madhe në sjelljen ushqimore të fëmijës. Nëse prindërit e shtrojnë me përkujdesje ushqimin dhe nëse për ta ka rëndësi të ushqyerit e përbashkët, prindër dhe fëmijë, të ushqyerit do të ketë një vlerë dhe domethënie tjetër, sesa nëse familja ushqehet me shprehinë e të ngrënit e shpejt të prodhimeve ushqimore të gatshme e të konservuara.

«Kultura e të ngrënit arrihet shumë më pak nga edukimi, se sa nga imitimi»¹

9-12 muaj

- Tek pas 9 muajsh fëmija i juaj mund të hajë ushqimin e kriposur dhe të biberosur bashkë me ju në tryezë. Tek të ushqyerit hypoalergjen kjo të shumtën ka kuptim vetëm tek pas moshës 2 vjeç.
- Nëse fëmijës i kanë dalë dhëmbët, motivojeni atë të përtypë
- Ndryshimet e mëdha të oreksit i takojnë shprehive normale të ngrënies tek fëmija i shëndoshë. Sa më të moshuar fëmijët aq më të dukshme bëhen këto ndryshime të përditshme. Nëse fëmija i juaj tregon shenja brengosëse në të ushqyerë, ju lutemi bisedojeni këtë me këshilltaren për nëna apo me mjekun tuaj.

Të ushqyerit nuk ka të bëjë me rentabilitetin. Mos e lavdëroni apo tallni fëmijën tuaj për shkak të sasisë së ngrënë të ushqimit. Përgëzoheni për përpjekjet e tij, që të hajë ushqimin vetë, në mënyrë të pavarur.

¹ Largo R.: Babyjahre, Piper-Verlag, 1997

Pas 12 muajsh

- **Jeni të vetëdijshëm për shembullin (pasqyrës) që keni**
- Filloni t'i krijoni fëmijës tuaj shprehinë për të pirë me gotë apo tas. Dentistët nuk e preferojnë shishen pas vitit të parë të lindjes.
- Më së voni tani fëmija i juaj do të duhej të ulet së bashku me ju në tryezën familjare për të ngrënë.
- **Me rëndësi**
Ju vendosni se çka duhet vënë në tryezë – Fëmija i juaj vendos se sa mund të hajë. Zieni për tërë familjen. Natyrisht fëmija i juaj mund të tregojë preferenca për ushqimet e pëlqyeshme. Mirëpo këto nuk duhet të jenë më shpeshë në planin (e shujtave) se sa të tjerat. Rreziku – fëmijës mund t'i bëhen të mërzitshme ushqimet e dashura.
- Jepini fëmijës tuaj racione të vogla, që ai të mund t'i hajë ato dhe që ai të kërkojë edhe më shumë.
- Nëse fëmija i juaj luan me ushqim, psh. e hedh atë në dysHEME (për toke), atëherë pasiqë t'ia keni tërheq vërejtjen fëmijës hiqeni pa komente.
- Nëse fëmija nuk gëlltit ushqimin kjo tregon se fëmija është i nginjur. Të pështyerit, mbetja në fyt dhe vjellja mund të tregojnë se fëmija i juaj është nën presion.
- Nëse fëmija e juaj gjatë shujtave kryesore ushqehet njëanshëm, artikujt ushqimorë të cilët me këtë rast kanë munguar, mund t'ia ofroni në kohët tjera të ngrënies **si të vetmit artikuj ushqimorë** paradite apo pasite. (Mos i jepni mundësi zgjedhjeje)
- Mos u lëshoni në tryezën e ngrënies në betejë. Fëmijët e hetojnë shumë shpejt, që duke ngrënë ngadalë, duke u ankuar dhe refuzuar ushqimin, mund të zgjojnë tek prindërit reagime interesante për ta. Nëse fëmijët hetojnë se u kushtohet më shumë kujdes gjatë të ngrënies se sa në situatat tjera, do të provojnë gjithnjë të arrijnë ta fitojnë këtë kujdes.
- Mos ia jepni shishen natën! Edhe nëse fëmija i juaj nuk ka ngrënë fare gjatë ditës. Natën prodhohet shumë pakë pështymë. Sheqeri, i cili gjendet në qumësht, mund të shkaktojë kariesin (prishjen e dhëmbëve).

Mos e detyroni fëmijën tuaj të hajë dhunshëm, me asnjë metodë, në asnjë rast, për asnjë shkas!

Propozime shujtash për fëmijë të vegjël (pas 12 muajsh)

Mëngjesi

Pijet	<ul style="list-style-type: none">• Qumësht të paskremuar (të llogaritet sasia prej 3-5 dl prodhime nga qumështi për nevojat ditore)• Eventualisht lëng frutash ose perimesh• Eventualisht çaj
Drithërat	<ul style="list-style-type: none">• Bukë drithërash kokërrplotë, galetë• Përzierje fjollash (Kujdes: prodhimet e gatshme shpesh kanë përbërje të lartë sheqeri)
Shtesë sipas nevojës	<ul style="list-style-type: none">• Djathë• Vezë (më së shumti 1-2 vezë në javë)• Kos apo gjizë, fruta• Bukë me gjalpë dhe reçel (rrallë)

Paradite ose pasdite

	<ul style="list-style-type: none">• Kos ose gjizë me fruta të freskëta (të llogaritura në nevojat ditore të qumështit)• (Frappé) Fruta me qumësht në formë lëngu (psh. për fëmijët të cilët nuk e kanë qejf qumështin)• Fruta dhe bukë• Perime të paziera (psh. karrota, kopër, tranguj, kungulleshka, domate dhe bukë e gatuar nga drithi kokërrplotë)
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Artikujt e mëposhtëm të futen në përdorim ngadalë dhe në sasi të vogla:

<ul style="list-style-type: none">• Grosha/Fasulla, të gjitha llojet e lakrave, këpurdat, specat, perime bishtajore• Erëza djegëse/djegësira, produkte të pjekura me yndyrë

Dreka

Përgjithësisht	<ul style="list-style-type: none">• Perime me patate/brumëra/pulendër/oriz/mel/ebli me gjalpë, djathë dhe vaj• 30-40 g mish shpezësh ose peshk në ditë (vetëm në raste të rralla: suxhuk, salriqe dhe të ngjashme)
Propozi me menysh	<ul style="list-style-type: none">• Peshk, patate me barëra dhe karrota të ziera me avull• Mish, oriz, domate dhe kungulleshka të fërguara me barëra të freskëta• Tavë me oriz/drith misri/patate apo brumëra me vezë dhe perime• Ragu viqi, fletë spinaqi dhe pure patatesh• brumëra “Bolognese” me karrota dhe djathë• Pulendër me perime dhe djathë
Sallata	<ul style="list-style-type: none">• Rrepë e kuqu me mollë dhe kos natyral, me shumë pak uthull, dhe pakëz kripë• Tranguj me gjizë, pak mastardë dhe kripë• Karrota me kos apo gjizë, me pak vaj dhe lëng limoni
Ëmbëlsira/Deserti	<ul style="list-style-type: none">• Sallatë frutash të prer imët• Komposto (kajsija, molla, pjeshka, kumbulla)

Darka

	<ul style="list-style-type: none">• një gotë qumësht të paskremuar• bukë nga drithi kokërrplotë me djathë• bukë nga drithi kokërrplotë me gjizë, ½ vezë, karrota, domate, rrepka, eventualisht presh të freskët për të lyer bukën• mëmëligë me rrushk apo mollë të bluar• Mollë të fërguara, tavë frutash• Sallatë e përzier frutash, farërash dhe drithërash (Bichermüesli) dhe bukë e gjalpë• Djathë i pjekur (Gschwelti) me djathë të freskët dhe gjizë të kokërrzuar• Omëletë me komposto• rrushk të grirë apo oriz me qumësht ose qull nga drithi kokërrplotë me fruta të freskëta• Bukë me suxhuk, vezë të fërguara (rrallë)
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Informacione mbi artikujt ushqimorë

(Këtu kemi të bëjmë me informacione të përgjithshme.

Për informata më konkrete ju lutemi drejtohuni tek këshilltarja për nëna)

Qumështi dhe prodhimet e qumështit

- Qumështi dhe prodhimet e qumështit garantojnë që fëmija, për rritjen e tij, do të marrë mjaftueshëm kalcium, fosfor dhe albumina si dhe do të furnizohet me vitamina të mjaftueshme. Nevojat ditore janë 3 – 5 dl, **përfshirë** këtu edhe kosin, gjizën dhe djathin.
- Kalimi nga qumështi i foshnjave në qumësht me përbërje të plotë: Bëni gati nga qumështi i foshnjave rreth $\frac{1}{4}$ më pak se zakonisht dhe mbusheni shishen me qumësht të paskremuar deri në nivelin e zakonshëm. Nëse pranimi nga fëmija është në rregull atëherë përzierja të bëhet me gjithmonë e më shumë qumësht të paskremuar e më pak qumësht për foshnja. Qumështi i paskremuar normal në shije është më pak i ëmbël se sa qumështi i foshnjave. Kalimi i ngadalshëm brenda një jave lehtëson ndryshimin e shprehive.
- Nëse fëmija merr prodhime të mjaftueshme drithërash (bukë, “Muesli” një përzierje kjo e imët frutash, farash dhe fjollash drithi, e brumërash) nuk ka nevojë për shtojca në qumësht.
- Ne ju preferojmë qumësht të skremuar me 3.5 % përbërje yndyr. Në qumështin të cilit i është hequr pjesërisht maza (yndyra) gjenden më pak vitamina dhe yndyrëra tretëse.
- Gjiza dhe kosi me fruta kanë pjesërisht në masë të padëshirueshme përbërje të lartë sheqeri, gjersa të shumtën përmbajnë një pjesëmarrje të vogël frutash. Ne ju preferojmë të përdorni variantin e lehtë dhe natyror me shtojca frutash të freskëta.

Lëngjet e tjera shtesë

- Shuarja ideale e etjes për fëmijët e vegjël është uji i kronit. Në asnjë mënyrë nuk do të duhej që fëmija i juaj gjatë tërë ditës të pijë lëngje të ëmbla si; sirup, çaj të ftohtë, limonadë, cola, etj. Nëse fëmija i juaj parapëlqen çajin, atëherë janë të përshtatshëm para së gjithash kamomili, kopra, kaçat, çaji i malit, meta dhe çaji i futave. Është shumë i preferushëmndërrimi i llojeve të çajit. Jepini fëmijës tuaj vetëm çaj të paëmbëlsuar.

Po qe se fëmija i juaj kërkon të pijë shumë lëngje, do të duhej së pari të kontrollohej sasia e kripës në ushqime/gjellëra dhe në çdo rast të pakësohet.

- Konsumimi i lartë i çajit (në shumicën e rasteve pa sheqer) mund të jetë shkaktar i jashtëqitjes së hollë tek fëmijët e vegjël. Sheqeri artificial mundet gjithashtu të shkaktojë jashtëqitjen e hollë. Pijet me sheqer dëmtojnë, pos tjerash, edhe dhëmbët
- Gjithashtu edhe lëngjet e frutave (thartira dhe sheqeri i frutave) sulmojnë dhëmbët. Nëse vendosni t'i jepni fëmijës lëngje frutash, atëherë ato duhen përzier dy pjesë ujë dhe një pjesë lëng frutash dhe atë si shtojcë e racioneve të ngrënies dhe jo për shuarje të etjes.

Kripa

- Ne ju preferojmë të të përdorni kripën nga paketimet e gjelbërta. Kjo ndihmon që të përmbushen nevojat për fluorid dhe jod.

Patatet

- Për të plotësuar nevojat e organizmit me lëndë ushqimore (sidomos albuminat, vitaminat, mineralet, dhe substancat tjera me vlerë të plotë) patatet janë më të vlefshme se sa orizi dhe brumërat. Për këtë arsye patatet duhen të vendoset disa herë në javë në planin e ngrënies (shujtave).

Prodhimet e forta nga drithërat dhe frutat, çokolata fëmijësh, pijet e mëngjezit, etj.

- Ato, me gjithë propagandimin e kundërt kanë fare pak vlera. Pjesërisht përmbajnë gjithësesi shumë sheqer dhe yndyrë. Përbërja e lartë e kalorive mund të ushtrojë ndikim të madh në oreks.
- Këto prodhime ushqimore, nëse përdoren fare, atëherë duhet përdorur rrallë dhe me masë.
- Mos i përdorni ëmbëlsirat si mënyrë shbërblimi.