

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 (Der Weg zum selbständigen Essen)

Rruga e të ushqyerit të pavarur



**Fillimi i të ushqyerit në vitin e parë të jetës
për fëmijët me dhe pa rrezik alergjie**

© 2011 www.mvl.ch

Çfarë do të ishte e dobishme

Pas 5 – 6 muajsh

- Të mos fillohet shumë heret me shujta në trajtë qulli, prisni zhvillimin e aparatit lëvizor. Shumica e fëmijëve janë të gatshëm që pas moshës 5 – 6 muajshe. Kujdes: mos ia filloni nëse fëmija i juaj është i preokupuar me ndonjë sëmundje.
- Plani i ushqimit: në një muaj një lloj qulli. Ia nisni me ndonjë qull perimesh **ose** frutash.
- Artikujt e rinj ushqimorë i shtoni një e nga një. I përzieni në sasi të vogla me ushqimet tashmë të njohura. Duke i shtuar një e nga një llojet e reja të perimeve e të frutave mund të zbuloni më mirë nëse fëmija i juaj hupë një lloj syresh ose jo (erupsioni, barkqitja, të vjellët, kapsllëku janë reaksione të mundshme).
- Të fillohet me sasi të vogla. Bebi juaj duhet të mësohet me artikullin e ri ushqimor dhe me shijen e re. Ofroni më së fundi bebit tuaj në kohën e vaktit të qullit gjirin ose biberonin. Me sasinë në rritje të qullit ia reduktoni gradualisht shujtat e gjirit dhe të biberonit. Nëse fëmija i juaj s'ndjen më nevojë për qumësht, i ofroni atëherë ujë ose çaj të pasheqerosur.
- Varësisht nga madhësia e fëmijës dhe nga vlera ushqimore, sasia e qullit mund të jetë e ndryshme. Në rast pasigurie ose stërngopjeje, drejtojuni këshilltares suaj për nëna.
- Të hash nuk nënkupton vetëm të konsumosh ushqim por edhe shfaqje përkushtimi dhe zbulim risish. Kini durim! Përshtatjuni tempos së fëmijës suaj. Fëmija ka nevojë për kohë që të mësohet me shijen e re dhe me ndjesinë e re në gojë. Ia jepni, sa herë që të jetë e mundur, fëmijës suaj qullin e tij gjatë vaktit familjar.
- kushtoni vëmendje sinjaleve të ngopjes (p.sh. më shumë qitje nga goja se sa marrje nga luga e fundit / mbyllja e gojës / kthimi i kokës anash) dhe i jepni fund vaktit të fëmijës

Pas 7 – 9 muajsh

- Zvogëlojeni gradualisht imtësinë e gatesës prej qulli: trazo→, troshit me pirun, → thërmoqe. Mbështeteni kënaqësinë e zbulimit. I jepni kohë fëmijës për eksperimentet e tij.
- Nxisni pavarësinë përmes copëzave sipas masës së gojës dhe duarve: kore buke, vafer orizi, flegër dardhe, shkoptha kastravec, copëza të ziera perimesh
- Artikujt e rinj ushqimorë ia jepni në porcione të vogla. Kështu mund t'i jepni kohë fëmijës suaj që të mësohet me shijen e panjohur dhe me lëndët e pazakonshme
- Mos kini frikë: ndjenja e urisë mund ndryshojë shumë, si nga fëmija në fëmijë, ashtu dhe nga vakti në vakt.

Ç'mund ta pengojë kënaqësinë e ushqimit

- Padurimi – të mos presësh derisa fëmija të hapë gojën vetë. Të shtypësh pavarësinë dhe kënaqësinë e zbulimit të fëmijës gjatë ushqimit.
- Përmes mashtrimit dhe lojërave ta bësh fëmijën që të hajë përtej nevojës së diktuar nga ndjenja e urisë
- Nëse do t'i ofrohen vetëm ata artikuj ushqimorë të cilët fëmija i ha veçanërisht me kënaqësi. Pas njëfarë kohe edhe ky ushqim do t'i velet (neveritet)
- Atmosfera e tendosur në tryezën familjare

Fillimi i ushqimit në vitin e parë të jetës

Këtu bëhet fjalë për rekomandime të përgjithshme që bazohen në rekomandimet e komisionit ushqimor të shoqatës zvicerane për pediatri të cilat janë përshtatur paksa në përputhje me përvojat tona nga jeta praktike. Për një mësim individual të të ushqyerit ju lutemi që t'i drejtoheni këshilltares suaj për nëna.

Mëkimi dhe fillimi me qull

- WHO (Organizata botërore e shëndetësisë) rekomandon një mëkim të pastër me qumësht gjiri, dhe sipas mundësisë, vazhdimin e mëkimit deri në vitin e dytë të jetës duke shtuar njëkohësisht ushqime shtesë të baraspeshuara
- Që fëmija të marrë sasi të mjaftueshme qumështi, rekomandohet një dhënie gjiri tre herë në ditë deri në moshën 12-muajshe.

Biberoni dhe fillimi me qull

- Kalimi në një lloj qumështi të huaj pasues me shtojcën „2“ ose „3“ pothuajse gjithmonë është i tepërt. Qumështi pasues mund të ketë së tepërmi proteina dhe të përmbajë shtojca të panevojshme, si sheqer ose lëndë aromatike. Proteinat e tepërta mund të jenë faktorë rrezikues për mbipeshë.
- Kështuqë, gjatë gjithë vitit të parë të jetës ju mund të qëndroni te një qumësht fillestar me shenjat „start, pre, initial“ ose „1“.

0 deri 5 – 6 muaj

- Dhënie gji ose, në marrëveshje me këshilltaren për nëna ose me mjekun, qumësht fillestar për foshnja

5 deri 6 muaj

- Një vakt prej qulli: futje e ngadaltë e një lloj qulli (sipas recetës, një qull perimesh ose frutash)
- Vaktet e mbetura — mëkim ose qumësht fillestar për foshnja
- Në rast të një rreziku alergjie ose në rast se fëmija vuan tashmë nga alergjeni, sqaroheni tek mjeku i juaj se për sa kohë ka nevojë fëmija i juaj për qumështin special për foshnja hypoalergjen.

një muaj më pas

- Dy vakte prej qulli: mbi llojin e parë të qullit shtoni dhe llojin e dytë
- Rreth 3 herë mëkim (për të marrë sasinë e qumështit, gjatë gjithë vitit të parë të jetës rekomandojmë dhënie gjiri 3 herë në ditë) ose 2 herë qumësht fillestar për foshnja

dhe një muaj tjetër më pas

Në mëngjes: mëkim ose qumësht fillestar për foshnja hypoalergjen

Në drekë: Qull perimesh dhe afro 100-150 gr mish në javë, lloje të tjera perimesh futini veç e veç: kungulleshka, maraja, brokoli, lakra brukseli, lakra rrepë, domate, spinaç, tranguj, avokado

1/2

Më vonë mund të zëvendësohet me 1 X peshk dhe 1-2 X

deri 1 e verdhë veze të plotë të zier (vezët nuk rekomandohen për fëmijë me rezik alergjie)

- **Zamër:** Fruta me drithëra (qull meli, petëza orizi HA). Lloje të tjera frutash (pjeshka, kajsija, nektarina, kumbulla gjatoshe, kumbulla ovale, pjepër, rrush, mjedrra, manaferra, boronica, mandarina, qershi) sipas stinës, të futen veç e veç eventualisht të pasuruara me lloje të tjera drithërash, si me miell gruri e tërshëre për foshnja, eventualisht edhe me dhënie plotësuese gjiri.
- **Në darkë:** sipas nevojës së fëmijës, **ose** dhënie gjiri, përkatësisht, qumësht fillestar, **ose** miell drithërash (ermiku, misri, meli, orizi, të trazohen me qumështin fillestar për foshnja)
- **Në meskohë:** 1-2 herë në ditë ose gjatë vakteve familjare: vafer orizi, flegra dardhe, flegra molle të ziera, tranguj, perime të ziera në copëza sipas masës së dorës t'i ofrohen për t'i ngrënë vetë

pas 10 – 12 muajsh

Kalim i ngadalshëm në një ushqim të adaptuar të të rriturve. Artikujt e rinj ushqimorë gjithnjë të futen veç e veç. Kërkoni ju lutemi prej nesh broshurën: „Fëmija i juaj ulet në tryezën familjare“

Qumësht, produkte qumështore

Ofrimi i qumështit të paholluar të lopës rekomandohet vetëm në vitin e dytë të jetës. Kosi mund të jepet si një shtojcë e qullit të frutave dhe drithërave që pas muajit të shtatë. Mirëpo normalisht do të ishte e arsyshme që të pritet akoma me të. Gjiza, për shkak të përbërjes së lartë me proteina, nuk është e përshtatshme për foshnja.

Fillimi me ushqimet hypoalergjene

Po qe se njëri ose të dy prindërit ose motra e vëllezër më të mëdhenj vuajnë nga alergjitë, është e arsyeshme që në marrëveshje me mjeken ose mjekun, në vitin e parë të jetës të hiqet dorë/të lihen manash disa artikuj ushqimorë të cilët veçanërisht mund të nxisin alergjitë.

Pikat në vijim mund të ndihmojnë që të ulët rreziku i alergjisë tek fëmija i juaj: (i bazuar në rekomandimet e shoqatës zvicerane për pediatri 2008).

- Gjer në moshën 6-muajshe vetëm qumësht gjiri
- Po qe se mëkimi me gji nuk është (më) i mundur, atëherë rekomandohet përdorimi i një qumështi fillestar foshnjash hypoalergjen me shenjzimin „HA“.
- Ushqimi shtesë të përdoret vetëm pas 6 muajsh, duke futur vetëm një artikull të ri ushqimor në javë.
- artikuj ushqimorë me rrezik të lartë alergjie, si qumësht dhe produkte qumështi, vezë, soja dhe peshk, vetëm pas 12 muajsh
- në vitin e parë të jetës mos i jepni fëmijës suaj gjithashtu as vezë dhe as artikuj të gatshëm prej vezësh, si psh. brumëra, biskota fëmijësh, kuleç e të ngjashme.
- në rastin e një rreziku të shtuar, peshku dhe kivi mund të futen vetëm pas vitit të parë, ndërsa kikirikët, frutat gëzhojse dhe bajamet, vetëm pas vitit të tretë të jetës.
- drithërat, frutat shkurrake ose agrumet, s'ka nevojë të shmangen për prevencion, pasi që vetëm në të rrallë mund të provokojnë reaksione alergjike. Artikuj të veçantë ushqimorë (psh. frutat e limonit, domatet etj.), ndërkaq, mund të shpien sipas rastit në iritime lëkurore.
- gjatë përdorimit të produkteve të gatshme, vini re listën e përmbajtjes ose përdorni produkte me shenjën karakteristike A ose HA
- **Mos pini duhan në afërsi të fëmijës!**

Vakti i parë prej qulli pas 5 – 6 muajsh

1. Qull perimesh

Të përgjithshme:

- Perimet bazë janë gjithnjë patatet. Më vonë këto mund të zëvendësohen 1 ose 2 herë në javë me oriz, misër (pulendër) ose mel. Nuk është e nevojshme të ofrohen sa më shumë lloje të ndryshme perimesh.
- Përdorni perime sezonale dhe u shtoni yndyrën në pajtim me recetën (që të mundësohet përfundimisht marrja e vitaminave yndyrëtrëse, në vaktin e njëjtë duhet sasi e mjaftueshme yndyre)
- Nëse fëmija ha gjithë qullin, atëherë mund të shtohen dhe 100 – 150 gr mish në javë. Mishi të zihet bashkë me perimet dhe të shtypet (purohet).
- Për të përmirësuar marrjen e ushqimit, qullit të perimeve i shtoni dhe vitaminë C në formën e një lëngu portokalli ose molle
- Foshnjat janë shumë më të ndjeshme ndaj shijeve se sa te mëdhenjtë, dhe përkatësisht, i perceptojnë artikujt ushqimorë intensivisht. Për këtë shkak kripa dhe bujoni janë të tepërta, dhe për më tepër, do të ishin ngarkesë për veshkat e pazhvilluara të fëmijës
- Me shtimin e sasisë së perimeve reduktoni gradualisht sasinë e gjirit ose të biberonit. Po të mos ketë nevojë më për qumësht, i ofroni ujë ose çaj të pasheqerosur
- Po deshët t'i jepni produkte të gatshme, i plotësoni edhe ato me yndyrë (shiko recetën qulli i perimeve)
- Për fëmijët e rrezikuar nga alergjia, janë të përshtatshme gotëzat e shenjzuara me një Ⓐ të madhe

Recetë për qull perimesh (1 porcion)

| Përbërësit: | Përgatitja: |
|---|--|
| 2 karrota ose copa kungulli (afro 2/3 e sasisë) 1-2 patate (afro 1/3 e sasisë) | të pastrohen, të qërohen, të zihen me pak ujë derisa të zbuten. Të imtësohen me anë të Passe-Vite (vegël kuzhine), me mikser ose pirun, uji i perimeve të përdoret bashkë me to. Sa për fillim, vetëm qull karrotash (4 ditë), pastaj 1/3 e sasisë së karrotave të zëvendësohet me patate ose kungull. |
| 1 lugë gjelle vaj kolze ose ulliri, ndërsa më vonë edhe lëng mollash ose portokallesh | para vaktit t'i shtohet qullit |

Më vonë, sipas sezonit, lloje të tjera perimesh (tu shtohen në përmasën 1/3 patate, 2/3 perime)

Ruajtja e qullit të perimeve

- Perimet mund të përgatiten për më së shumti 2 ditë. Njëra gjysmë të ftohet në çast (në një enë me ujë të ftohët) dhe të ruhet në frigorifer. Gjysma tjetër t'i jepet fëmijës menjëherë
- Perimet mund të vihen në ngrirje të thellë. Sa për fillim, për ruajtjen e porcioneve të vogla mjaftojnë dhe qeset me copëza akujsh. Më vonë mund të përdoren dhe filxhanët/gotëzat e kosit, enët prej plastmase ose qeset për ngrirje të thellë. Që humbja e vitaminave të jetë sa më e ulët, perimet e nxehta duhen ftohur menjëherë në enë me ujë të ftohtë dhe pastaj menjëherë të ngrihen.

2. Qull frutash – i përgatitur vetë

Të përgjithshme

- Qulli i frutave të mos sheqerohet! Nëse fëmija i juaj nuk e merr qullin të pasheqerosur, shikoni se mos qëndron arsyeja në futjen e parakohshme të vaktit prej qulli ose në shkallën e pjekjes së frutave.
- Nëse fëmija i juaj s'ka më nevojë për qumësht pas vaktit me perime, i ofroni pak ujë ose çaj të pasheqerosur. Fëmija i juaj mund të vendosë vetë nëse ka dhe se për sa lëngje plotësuese ka nevojë.

Receta e qullit të frutave (1 porcion)

| Përbërja | Përgatitja |
|---|---|
| 2-3 cm Banane | Bananja të shtypet imët. Varësisht nga oreksi i fëmijës, sasia të shtohet në më së shumti $\frac{1}{2}$ e bananes. Nisjani me banane dhe i shtoni kësaj pas 4 ditësh edhe mollën. |
| $\frac{1}{4}$ mollë e ëmbël ose dardhë e butë | Molla ose dardha të grihen imët ose të purohen (shtypen) pastaj t'i shtohen bananes. Sasia të shtohet mengadalë, në përputhje me oreksin e fëmijës (1-2 mollë / dardha të plota). Në rast kapsllëku, bananja të reduktohet ose të hiqet fare. |

Vërejtje: Varësisht nga shkalla e ngopjes, pas mësimit me të, qullit të frutave mund t'i shtohen edhe 1-3 lugë gjelle petëza drithi. Varësisht nga sasia e lëngut në fruta duhet shtuar eventualisht dhe pak ujë

Ndikmi i artikujve ushqimorë në tretje

Sidomos me ndikim purgativi:

- Maraja, spinaqi, dardha, molla e zier, meli
- në rastin e kapsllëkut vlen përgjithësisht
 - lëngje të mjaftueshme → nëse fëmija nuk merr lëngje nga shishja ose gota, thjesht bëjeni qullin më të hollë
 - lëvizje të mjaftueshme → më shumë në dysheme, më pak në trastë, aspak në Babysitter (ulëse bebesh) e në veglat ushtruese të ecjes, pa qëndrim ulur

Favorizojnë sidomos kapsllëkun:

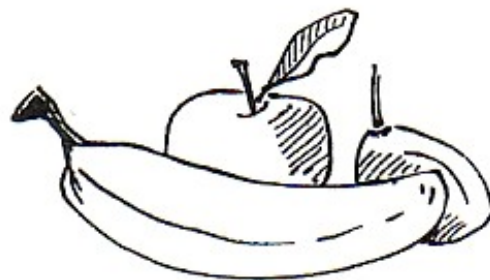
- Bananet, mollët e paziera (shqeto), karrotat, orizi, kuleçtë, simitet, buka e bardhë, doza e tepruar e ushqimit nga biberoni

Në rast problemesh në tretje luteni që t'i drejtoheni këshilltares suaj për nëna për gjetje zgjidhjesh individuale dhe sipas moshës

Vetëfabrikimi – produkte të gatshme?

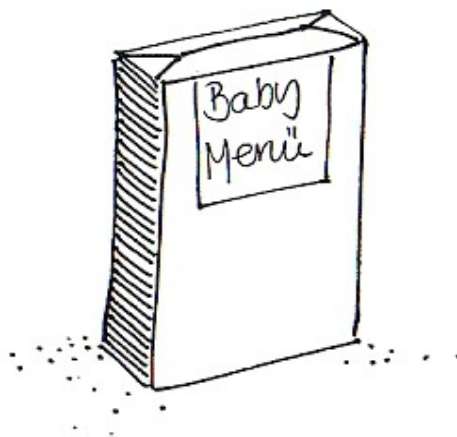
Vetëfabrikimi

| Përparësitë | Mangësitë |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Të lira, madje dhe perimet e frutat bio• u dihet saktësisht përbërja• përbërja mund t'u adaptohet (sipas shijes dhe stomakut, prevencion i alergjive)• kalim më i thjeshtë në ushqimet e të rriturve (shija, konsistenca e ndryshueshme ngadalë) | <ul style="list-style-type: none">• e paverifikuar përmbajtja e substancave të dëmshme• merr më shumë kohë• përmbajtje më e ulët e vitaminave gjatë ruajtjes dhe përgatitjes së keqe <p>→ Optimimi</p> <ul style="list-style-type: none">• të përdoren produktet sezonale dhe bio• Përgatitje dhe ruajtje korrekte |



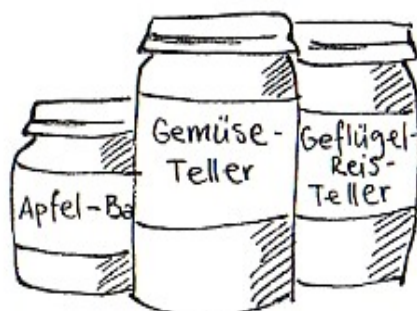
Qull pluhuri

| Përparësitë | Mangësitë |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• përgatitje e thjeshtë, e mundur edhe në sasi të më të vogla• Pothuajse pa mbeturina të drejtpërdrejta• Përmbajtja e substancave të dëmshme e verifikuar• Praktik gjatë udhëtimeve• Relativisht lirë | <ul style="list-style-type: none">• shpeshherë i përzier një numër i madh perimesh dhe frutash të lloj-llojshme (vutja veç e veç e përbërësve e pamundur, puqet rrallë me parandalimin e alergjive, përpos qullërave speciale HA)• pjesërisht përmbajtje e lartë e sheqerit <p>→ Optimimi</p> <ul style="list-style-type: none">• Të kontrollohet gjithmonë me saktësi përmbajtja sipas listës së përbërjes (mjerisht ajo ndryshon shpesh)• Të përdoret pluhur i pastër drithërash pa shtojca (qumësht, sheqer, lëndë aromatike) |



Artikujt ushqimorë në gotëza

| Përparësitë | Mangësitë |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Përgatitje e thjeshtë • Përmbajtja e lëndëve të dëmshme e verifikuar • I thjeshtë dhe i pastër për udhëtime • Rezerva të mira për raste urgjente | <ul style="list-style-type: none"> • Shpesh përmbajtje e mangët e yndyrës • Shtrenjtë • Hedhurina qelqore • Pamundësi e sasive të vogla, duhen konsumuar brenda 24 orësh <p>→ Optimimi</p> <ul style="list-style-type: none"> • të kontrollohet gjithnjë me saktësi përmbajtja sipas listës së përbërjes • të shtohet yndyra, shiko recetën qulli i perimeve në rast prevencioni të domosdoshëm nga alergjia, të përdoren vetëm gotëzat me shenjen A. |



Përgatitja dhe ruajtja e ushqimeve për foshnja të përgatitura vetë

1. Mundësia e I-rë – përgatitje të përditshme gjërash të freskëta

- Në pakëz ujë ose në tengjeren me presion zijeni deri në zbutje, purojeni (shtypeni) me ujin e gatesës, i shtoni yndyrën

2. Mundësia e II-të – të zieni për dy ditë

- përgatitja, shihe mundësinë e I-rë. Sasia të përgjysmohet menjëherë. Gjysmën e parë ia jepni fëmijës, gjysmën tjetër ruajeni në frigorifer deri në ditën tjetër
- për shkaqe higjienike dhe të cilësisë, mbetja nga dita e parë nuk duhet dhënë më edhe ditën e dytë

3. Mundësia e III-të – ngrirja e thellë

- Sasitë e mëdha i zieni sipas recetës, i puroni (shtypni), i futni në qeset adekuate për ngrirje të thellë, i ftohni menjëherë (humbje vitaminash) dhe i ngrini.
- po të hajë fëmija vetëm sasi të vogla, bën punë dhe një qese akujsh, zë pak vend, sasia mund t'i përshtatet nevojave në rritje
- Kjo mundësi (qesja e akujve) është shumë e përshtatshme edhe për ruajtjen e porcioneve të vogla të mishit