



## Gesunde Ernährung für Kinder. Elterninformation albanisch

### Të ushqyerit e shëndetshëm për fëmijët Informacion për prindërit

Ti ushqesh fëmijët në mënyrë të shëndoshë nuk është e lehtë. Oferta për sende ushqimore të pëlqyeshme por të pasura me energji është e gjërë. Shpesh hahet sa herë që të jepet rasti. Kështu trupi merr energji të tepërt – më shumë sesa ai mundet të harxhojë.

Përkrah të ushqyerit kanë ndryshuar edhe shprehitë e të lëvizurit. Hapësira për lëvizje dhe lojë mungon në shumë vende. Shumë fëmijë kalojnë kohë të tepërt para televizorit dhe kompjuterit. Ata bëhen të mbipeshë. Kjo ka pasoja negative për shëndetin e tyre dhe mirëqenien e tyre: Fëmijët e mbipeshë shpesh përqeshen.

#### **Bilanci i energjisë**

Marrja dhe harxhimi i energjisë ushqimore duhet të jenë në baraspeshë:

**të ngrënit e shëndetshëm dhe lëvizje e mjaftueshme → peshë normale**

**të ngrënit e tepërt dhe jo të shëndetshëm dhe tepër pak lëvizje → mbipeshë**

**të ngrënit tepër të pakët dhe shumë lëvizje → nënpeshë**

Secili fëmijë është ndryshe: Fëmijët më të mëdhej dhe me shumë lëvizje kanë nevojë për më shumë ushqime, fëmijët më të vegjël dhe të qetë kanë nevojë për më pak.

Të ushqyerit e gabuar nxit mbipeshën:

- tepër yndyrë (Pommes Frites, Pommes Chips, gjellët e gatshme, picat e gatshme e kështu me radhë.)
- pijet me tepër sheqer (p. sh. çaj i ftohtë, kola)
- sasi të tepërta
- tepër pak fruta dhe perime

#### **Të ushqyerit e shëndetshëm të fëmijëve**

Të ushqyerit e shëndetshëm i fëmijëve mund të paraqitet me anën e një piramide (shikoni broshurën „Të ushqyerit e shëndetshëm për fëmijët“ faqja 8). Prej gjërave që janë poshtë në piramidë mund të hahet më shumë, prej atyre që janë lart nevojiten më pak.

Të ushqyerit e baraspeshuar dhe i shumëllojshëm të sjell kënaqësi. Gjëja e gatuar vetë, e përgatitur freskët, ushqimi sipas zonës dhe stinës shijon më mirë.

## Të ngrënit në kohë të caktuara

Të ngrënit në kohë të caktuara është i rëndësishëm. Për fëmijët është ideale të ngrënit pesë herë nga pak në ditë. Përveç drekës dhe darkës duhet të jetë edhe një ushqim i mirë në mëngjes, dy vakte të ndërmjetme dhe lëngje të mjaftueshme. Ndjenja e urisë nuk do të jetë tepër e madhe. Fëmija ka energji të mjaftueshme dhe mund të përqëndrohet mirë në mësim.

## Të ushqyerit e shëndetshëm në pauzë

Një i ushqyer i ndërmjetëm me kuptim

- shuan urinë për një kohë të gjatë,
- është i pasur me vitamina dhe minerale,
- nuk përmban sheqer dhe ka pak yndyrë,
- përmban pije pa sheqer.

Ide (mund të merren jashtë) për të ushqyerin e pauzës mund të gjeni në faqen 17 të broshurës.

Të papërshtatshme janë

- fetë çokollate dhe drithërash
- fetë me kakao dhe qumësht (Milchschnitte)
- biskota të ëmbla, gipfeli
- pije të ëmbla (çaj i ftohtë, kola, Energy Drinks etj.)
- gjëra të vogla me shumë yndyrë (Pommes Chips etj.)

## Çfarë duhet bërë kur fëmijët kanë qejfë ëmbëlsirat?

Ëmbëlsirat dhe sheqeri janë të lejuara, por duhet të shijohen me kursim. Kështu p. sh. janë mjaft për një ditë një copë çokollate ose 2 dl pije e ëmbël.

- Përcaktoni një porcion javor.
- Mos i lejoni fëmijës tuaj, që pak para ngrënies të marrë diçka të ëmbël.
- Mos lëni ëmbëlsira kudo.
- Ofroni alternativa të shëndetshme si fruta të freskëta ose fruta të thata.
- Parandaloni me anë të vakteve të rregullta dëshirën për ëmbëlsirat.

## Kështu sjell të ushqyerit kënaqësi

Mbani mend: Nga të gjitha qëllimet e mira për një të ushqyer të shëndetshëm, të ngrënit duhet në radhë të parë të sjellë kënaqësi dhe shijim. Vaktet e ngrënies së bashku përbëjnë kuadrin ideal për biseda në familje. Ato janë të rëndësishme për zhvillimin e shprehive të të ngrënit dhe të sjelljes sociale. Vendosni për të paktën një herë në ditë një kohë fikse, për të ngrënë së bashku (p. sh. në orën 12 ose 18). Të gjithë duhet të planifikojnë kohë të mjaftueshme, për ta shijuar të ngrënin. Krijoni një atmosferë të mirë në tavolinë dhe mënjanoni temat e papëlqyeshme gjatë ngrënies.

Teksti është një përmbledhje e broshurës „Të ushqyerit e shëndetshëm për fëmijët“ e projektit të shëndetësisë „rreth e rrotull në formë“ të Shërbimit të arsimit popullor. Lexoni gjithashtu edhe informacionin e dytë për prindër të projektit: „Lëvizja nxit peshë trupore të shëndetshme“.

[www.volksschulbildung.lu.ch](http://www.volksschulbildung.lu.ch) > Projekte