



# Ushqimi dhe Lëvizjet e Fëmijëve



Fëmijët duhet të rriten të shëndoshë dhe të mund të ndihen rehat në trupin e tyre. Për një zhvillim sa më të shëndetshëm, për këtë është me rëndësi që të ushqehen me ushqim të zgjedhur dhe të bëjnë lëvizje rregullisht.



## Shëndeti dhe Mirëqenia

Ushqimi i zgjedhur dhe lëvizjet me rregull...

... ndikojnë në peshë e shëndetshme trupore

... forcojnë eshtrat

... përmirësojnë Imunitetin

... stimulojnë tretjen

... përmirësojnë Gjumin dhe Koncentrimin

... ndihmojnë Mirëqenien dhe barazpeshën shpirtërore

## Çdo lëvizje është me rëndësi

### ▶ Të paktën një orë në ditë

Çdokund ka mundësi për lëvizje. Bëni sa më shumë presion që fëmiju juaj të lëviz dhe jepni atyre mundësinë që krahas aktiviteteve të përditshme, të lëvizin të paktën një orë në ditë.

### ▶ Lëvizjet në Rrugë për në Shkollë

Rrugës për në shkollë, fëmijëve ju ofrohet mundësi e mirë për të lëvizur dhe për të zbuluar gjëra interesante. Prandaj duhet që fëmijët tuaj të ecin këmbë për në Çerdhe apo në Shkollë.

### ▶ Lojrat në Ambient të hapur

Në ambiente të hapura ofrohen shumë më shumë mundësi të lëvizjes sesa në hapësira të mbyllura. Ofroni fëmijut tuaj mundësinë që pavarësisht prej kushteve atmosferike të luaj në ambient të hapur.

### ▶ Të qëniti aktiv së bashku

Fëmijëve u pëlqen që të lëvizin bashkërisht. Nxisni takime të fëmijut tuaj me fëmijë të tjerë dhe ndërmerrni turne me biçikletë, shëtitje, lojëra me top apo vizita në pishina. Nëse fëmijut tuaj i pëlqen atëherë lëroni të merr pjesë në klube sportive.

## Ushqim i shëndetshëm dhe i shijshëm

### ▶ Të shuhet etja e madhe – Pa sheqer

Uji i pijshëm nga Ujësjellësi, Uji mineral apo Çaji pa sheqer janë pijet më të mira për të shuajtur etjen.

### ▶ Mëngjesi dhe Ushqimi i lehtë për një fillim të mbarë të Ditës

Mëngjesi dhe Ushqimi i lehtë japin Energji për përditshmërinë e Shkollës. Nëse fëmiju juaj nu khan mëngjes, ofroni diqka për të pirë dhe jepni ushqim të lehtë me përmbajtje të pasur.

### ▶ Shujtat me rregull

Më shumë shujta të shpërndara gjatë ditës parandalojnë Urinë. Më së miri janë tri shujta kryesore mesatarisht të mëdha sidhe dy Ushqime të lehta (Ushqime të lehta paradite dhe pasdite).

### ▶ Sa më shumë Perime dhe Pemë

Ofroni fëmijut tuaj Perime dhe Pemë gjatë seciles shujtë. Kështu shumë lehtë arrin në pesë Racione në ditë.

### ▶ Produktet e qumështit janë të domosdoshme

Futni çdo ditë produkte të Qumështit në planin e ushqimit. Qumështi, Jogurti natyral, Kuarku apo Djathi kanë përmbajtje të mjaftueshme të Kalciumit për Forcimi e eshtrave dhe për dhëmbë të shëndoshë.

### ▶ Pak ëmbëlsira dhe Ushqime të kripura

Fëmiju juaj duhet të hajë sa më pak ëmbëlsira dhe ushqime me kripë, sepse ato përmbajnë shumë sheqer dhe kripë, por pak materie ushqyese.

### ▶ Koha për ushqim së bashku

Gjeni kohë për shujta të përbashkëta dhe shijoni Ushqimin dhe bisedat me familje në Sofër. Lejoni fëmijun tuaj të ju ndihmojë gjatë Gatimit, shtrimit të Sofrës dhe pastrimit të saj.

## Mbipesha

Shprehja optimale e Ushqimit dhe e lëvizjes ndikojnë në peshë normale trupore. Nëse përmes Ushqimit fitohet më shumë Energji se sa lirohet përmes lëvizjes, atëherë krijohet Mbipesha.

Nëse fëmiju juaj vuan nga Mbipesha, **konsultohuni me Pediatrën apo Pediatren tuaj**. Ndryshimi i Shprehisë së Ushqimit dhe lëvizjes shpeshë-here vlen për të gjithë familjen, dhe kërkon kohë dhe durim.



## Rekomandim

Lidhur me përdorimin e mediave elektronike në përgjithësi, rekomandohet që përdorimi i tyre të jetë si vijon:

**Për Fëmijët që shkojnë në Çerdhe** maksimalisht 30 Minuta në ditë

**Për Fëmijët që shkojnë në Shkollë** maksimalisht 1 Orë në ditë

## Shprehja e Ushqimit të shëndetshëm

Për të arritur shprehinë e Ushqimit të shëndetshëm është me rëndësi që Fëmijët me vetëdije të shijojnë Ushqimin dhe të zbulojnë të gjitha shijet e mundshme. Kjo ndikon edhe në Kënaqësinë dhe rritjen e interesimit në Ushqim.

### ► Ushqimi i shumëllojshëm

Fëmijët lindin me dëshirën për të ngrënë Ushqim të ëmbël. Më vonë zhvillohet shija për Ushqime me krip, të thartë dhe të hidhur. Prandaj duhet ti ofroni fëmijut tuaj çdoherë Ushqime të ndryshme dhe të reja, për ti mundësuar përshtatjen me artikuj të ndryshëm dhe Ushqim të larmishëm.

### ► Të ushqyerit ngadalë dhe me vetëdije gjatë Shujtave

Të ushqyerit ngadalë dhe përtypja intenzive i mundësojnë fëmijut që ti shijoj Shujtat me vetëdije, dhe të ndjej me kohë, se kur ka ngrënë mjaft. Pranoni kur fëmiju juaj të jetë ngopur, mos e detyroni atë të vazhdoj të hajë. Në mënyrë që fëmiju juaj të jetë i uritur gjatë Shujtave, mos lejoni që të ushqehet në ndërkohë.

### ► Mos e përdorni Ushqimin si mjet për Edukim

Ushqimi dhe veqanërisht Ëmbëlsirat shpesh herë fëmijëve u ipen si qetësues në përditshmëri. Kjo do të mund të ndikoj në ta ata krijimin e marrëdhënieve të gabuara me Ushqimin. Prandaj, mos e shpërbleni, mos e ndëshkoni dhe mos e mashtroni fëmijun tuaj me Ëmbëlsira, por kushtoni atij/asaj Vëmendje dhe Kujdes.

## Mediat elektronike

Fëmijët sot kalojnë shumë kohë pranë Televizionit, Kompjuterit apo mjeteve tjera elektronike. Prandaj ata fizikisht janë më pak aktiv dhe ushqehen më shumë.

### ► Të barazohen minutat e kaluara ulur me lëvizje

Bisedoni me fëmijun tuaj dhe vendosni se sa kohë do të kalohet pranë mediave elektronike në ditë apo javë dhe se kur është koha për lëvizje në ambient të hapur.

### ► Ekranit dhe Ushqimi nuk përshtaten

Keni kujdes që fëmiju juaj mos të ushqehet para Ekranit dhe ndaleni Televizionin gjatë Shujtave.

### ► Shumë Kohë për Aktivitete tjera

Sa më pak kohë që fëmiju juaj të kaloj pranë mediave elektronike, aq më shumë kohë do t'i mbetet për Aktivitete tjera interesante, si Lojëra, takimi me Shokë, Lexim, Muzikë apo ëndërrim.