



USHQYERJA E SHËNDETSHME E FËMIJËVE



Save the Children

KËSHILLA DHE RECETA PËR USHQYERJEN E FËMIJËVE 6 MUAJSH – 6 VJEÇ

USHQYERJA E SHËNDETSHME E FËMIJËVE

KËSHILLA DHE RECETA PËR
USHQYERJEN E FËMIJËVE 6 MUAJSH – 6 VJEÇ



Save the Children

Botimi i këtij materiali u mundësua nga Save the Children.



Save the Children

TIRANË, 2017

Ky material publikohet në kuadër të projektit “Përmirësimi i aksesit në shërbime cilësore shëndetësore dhe të ushqyerjes, dhe informim për nënat, të porsalindurit dhe fëmijët në zonat peri-urbane të Tiranës”, mbështetur dhe zbatuar nga Save the Children.

Autore: Jeta Lakrori – Specialiste e Promocionit në Shëndetin Publik

Daniela Nika – Mjeke Pediatër

Grafikat: Grid Cartels

Këndvështrimet e autoreve të këtij botimi jo domosdoshmërisht pasqyrojnë pikëpamjet e Save the Children.

© Të gjitha të drejtat të rezervuara.

Përmbajtja e këtij botimi mund të përdoret apo kopjohet prej specialistëve të fushës, por jo për qëllime fitimprurëse, me kusht që çdo riprodhim të shoqërohet me njohjen e Save the Children si burim.

Përmbajtja

Njohuri bazë mbi ushqyerjen e shëndetshme	6
Ushqyerja e fëmijës 6-9 muajsh – Disa këshilla	10
Porcionet e ushqimit për fëmijën 6-9 muajsh	16
Receta për fëmijët 6- 9 muajsh	18
Menu model për fëmijët 6-9 muajsh	27
Ushqyerja e fëmijës 9-12 muajsh – Disa këshilla	28
Porcionet e ushqimit për fëmijën 9-12 muajsh	32
Receta për fëmijët 9-12 muajsh	33
Menu model për fëmijët 9-12 muajsh	45
Ushqyerja e fëmijës 12-24 muajsh – Disa këshilla	46
Porcionet e ushqimit për fëmijën 12-24 muajsh	51
Receta për fëmijët 12-24 muajsh	52
Menu model për fëmijët 1-2 vjeç	63
Ushqyerja e fëmijës 2-6 vjeç – Disa këshilla	64
Porcionet e ushqimit për fëmijën 2-6 vjeç	66
Menu model për fëmijët 2-6 vjeç	68
Aneks 1 - Ushqime të mira për vaktet e vogla apo zemër	69
Aneks 2 - Ushqyerja e fëmijës së sëmurë apo në shërim	70
Aneks 3 - Ushqyerja lokale dhe sipas stinës	72
Aneks 4 - Siguria ushqimore	73
Aneks 5 - Porcioni	77
Aneks 6 - Pjata me fantazi që fëmijët të ushqehen sa më shëndetshëm	83
Referenca	86

Disa njohuri bazë mbi ushqyerjen e shëndetshme

Ushqyerja e shëndetshme është e nevojshme gjatë gjithë fazave të jetës, duke filluar nga fazat më të hershme të zhvillimit të fetusit gjatë shtatzënisë, në lindje, gjatë foshnjërisë, fëmijërisë, adoleshencës, në moshën e rritur dhe deri në pleqëri.

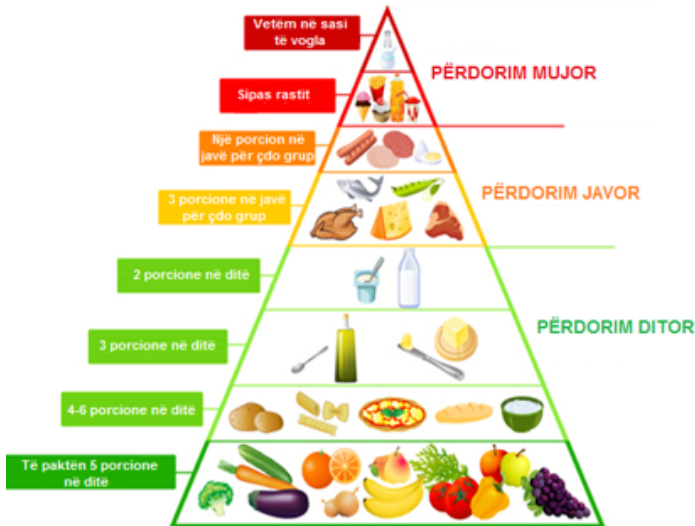
Ushqyerja e duhur dhe e mirë është thelbësore për të qenë të shëndetshëm dhe aktivë, për rritjen, për zhvillimin fizik dhe mendor, për të punuar, për të luajtur dhe për të mësuar.

Një ushqyerje e shëndetshme përmban të gjitha llojet e grupeve ushqimore. Ushqimet klasifikohen në 5 grupe ushqimore si më poshtë:

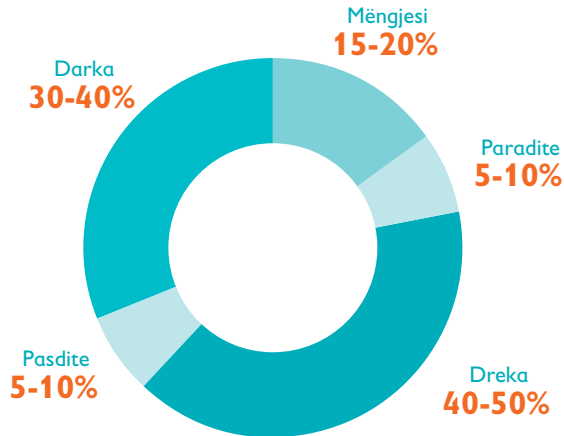
1. **Drithërat, nënproduktet e tyre dhe patatet e llojeve të ndryshme;**
2. **Frutat dhe perimet;**
3. **Qumështi dhe nënproduktet e tij;**
4. **Mishi, peshku, veza dhe bishtajoret;**
5. **Yndyrnat, ëmbëlsirat dhe pijet.**

Ushqimet e të njëjtit grup mund të jenë zëvendësuese të njëra-tjetrës, por jo të konsumohet gjithmonë i njëjti ushqim brenda grupit.

Piramida në vijim tregon se sa shpesh duhen ngrënë ushqimet sipas grupeve. Gjatë një dite nuk duhet të mungojë asnjë grup ushqimor në menunë tonë.



Të gjitha moshat, sidomos fëmijët në rritje, kërkojnë vazhdimisht të marrin energji, prandaj rekomandohet që ushqyerja ditore të ndahet në pesë vakte: 3 vakte kryesore (mëngjesi, dreka dhe darka) dhe dy vakte të vogla (paradite dhe pasdite). *Mos harroni, mëngjesi është vakti më i rëndësishëm i ditës dhe nuk duhet të anashkalohe!*



Trupi përbëhet nga po ato lëndë ushqyese që ne marrim nëpërmjet ushqimeve të ndryshme. Gjithashtu ai ka nevojë për lëndë ushqyese të shumta e të ndryshme, siç janë: proteinat, yndyrnat, karbohidratet, vitaminat, mineralet dhe uji.

Ne kemi nevojë për sasi të mëdha të proteinave, karbohidrateve, yndyrnave dhe ujit, ndërkohë që kemi nevojë për sasi shumë të vogla të mineraleve dhe vitaminave. Ja disa informacione të shkurtra mbi përbërësit ushqimorë dhe ku mund t'i gjejmë ato. Proteinat janë të nevojshme për fëmijën në rritje, për gruan shtatzënë, për prodhimin e gjakut, shërimin e plagëve, etj. Ushqime të pasura me proteina janë: mishi, shpendët, peshku, fasulet, bizelet, qumështi, djathi, kosi dhe veza.

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor dhe më të rëndësishëm të energjisë. Ushqime të pasura me karbohidrate janë: orizi, misri, gruri dhe drithëra të tjera, të gjitha llojet e zhardhokëve, patatet dhe ëmbëlsirat.

Yndyrnat furnizojnë organizmin me energji për funksionimin e tij. Gjithashtu ato përbajnë edhe acide yndyrore esenciale (omega 3), shumë të rëndësishme për parandalimin e sëmundjeve të zemrës. Ato japin ndjenjën e ngopjes dhe atë të shijimit të ushqimeve. Ushqime të pasura me yndyrna janë: vajrat e tavolinës, disa lloje mishi dhe produkte të tij, sallo, gjalpi, margarina, produktet e qumështit, disa lloje të peshkut, arrat.

Vitaminat dhe mineralet janë të rëndësishme për mirëmbajtjen e shëndetit tonë, për një gjendje ushqyese të mirë dhe për funksionimin e duhur të organizmit. Edhe pse në sasi shumë të vogël ato janë mbrojtëset tona. Disa kripëra minerale janë pjesë e

shumë indeve të organizmit si për shembull: kalçiumi dhe fluori, të cilat gjenden në kocka dhe dhëmbë, apo hekuri, i cili është i pranishëm në gjak.

Nëse konsumohen të gjitha llojet e ushqimeve, atëherë marrim edhe sasinë e nevojshme të vitaminave dhe mineraleve.

Uji është elementi ushqyes më thelbësor për shëndetin dhe jetën. Uji përbën pjesën më të madhe të peshës sonë trupore dhe është përbërësi kryesor i lëngjeve të trupit tonë. Ujin e marrim nëpërmjet konsumimit të ujit, lëngjeve të ndryshme (qumështi, pijet, çaji, kafeja, etj.) dhe ushqimeve të freskëta (frutat dhe zarzavatet) apo të gatuar (gjellët, supërat, etj.).

Ushqyerja e fëmijës

Gjatë gjashtë muajve të parë të jetës, qumështi i gjirit është i vetmi ushqim për të cilin fëmija ka nevojë për t'u rritur i shëndetshëm. Nëse foshnja 0-6 muajsh ushqehet vetëm me qumështin e gjirit, atëherë nuk ka nevojë për asnjë lloj lëngu shtesë, qoftë ky edhe ujë, pasi qumështi i gjirit përbëhet nga 87% ujë.

Ushqyerja me gji është e shëndetshme, natyrale, e përshtatshme dhe pa kosto ekonomike. Kjo është gjithashtu mënyra natyrale dhe më e mirë për lidhjen e nënës me fëmijën e saj. Ushqyerja me qumësht gjiri duhet të vazhdojë sa më gjatë të jetë e mundur deri në dy vjet ose më shumë, e shoqëruar me ushqime shtesë kur fëmija është 6 muajsh. Nevojat për ushqime shtesë ndryshojnë me rritjen e fëmijës, ashtu si edhe trashësia e tij.

PËRGATISNI NË SHTËPI USHQIMIN PËR FËMIJËN TUAJ

Kur fëmijës i fillohen ushqimet shtesë, rekomandohet që ato të gatohen në shtëpi, pasi jo vetëm nuk është e vështirë t'i gatuar vetë ushqimet për fëmijët, por ai:

- Është më i ushqyeshëm dhe i shëndetshëm;
- Ju lejon të kurseni para;
- Ju lejon të përdorni një shumëllojshmëri të gjerë të ushqimeve për fëmijën tuaj;
- Ju lejon të ndihmoni fëmijën tuaj të mësohet me shijet e ndryshme dhe trashësinë;
- Ju lejon të ushqeni fëmijën tuaj me të njëjtat ushqime si anëtarët e tjerë të familjes.

Ushqimet e thjeshta e ndihmojnë fëmijën tuaj për të njohur shijen. Nuk është e nevojshme të shtoni sheqer dhe/apo kripë. Është shumë e rëndësishme të lani duart para se të përgatisni ushqimin e fëmijës. Për të përgatitur ushqim për fëmijë, ju keni nevojë për një përzierës, një grirëse, një shtypëse patateje ose pirun, enë gatimi të vogla të pastra, një kullësë dhe një lugë të pastër.

KA DISA LLOJE GATIMESH

Për të përgatitur një ushqim më të shijshëm për fëmijën është i rëndësishëm edhe lloji i gatimit. Nëse nuk zgjidhni teknikën e duhur të gatimit, ai mund të japë efekte negative, si formimin e substancave të dëmshme, shkatërrimin apo shpërndarjen e lëndëve ushqyese.

Gatimi në avull është gatimi i duhur për perimet, frutat, mishin dhe peshkun, sepse ato ruajnë më mirë lëndët, pa prishur aromën dhe shijen e ushqimit.

Ushqimet që **gatuhen me zierje** humbasin disa nga lëndët ushqyese të tyre (vitamina dhe minerale) por gjithsesi këto kalojnë në lëngun e zierjes që mund të përdoret për gatime të tjera, si supëra, pure, etj. Megjithatë, mishi, peshku dhe perimet, duhet të zjehen në ujë të vluar.

Gatimi në furrë është një gatim që rekomandohet për shkak të humbjes së kufizuar të substancave ushqyese, por edhe për shije. Është gatimi i duhur për peshkun (fileto për fëmijët).

Gatimi në skarë lejon gatimin e ushqimit pa përdorimin e undyrnave, dhe në veçanti, gatimi i mishit në këtë mënyrë e humbet pothuajse tërësisht undyrën e tij. Por kujdes! Duhet të evitohet djegia apo karbonizimi i tij, sepse në këtë mënyrë formohen substanca të dëmshme për shëndetin.

Gatimi me skuqje është metoda më e pranueshme e gatimit për fëmijët që duan ushqime krokante, por gjithashtu ky lloj gatimi sjell një sasi të shtuar të kalorive. Por duhet të dini se kur vaji nxehet dhe arrin “pikën e tymit” prodhon substanca toksike. Skuqja si gatim duhet të përdoret vetëm në raste të veçanta.

Ushqime plotësuese me lëndë ushqyese të mira që i sigurojnë fëmijës pas 6 muajsh një ushqyerje të shëndetshme janë:

- Drithërat: orizi, misri, tërshëra, elbi, gruri, patatja;
- Perimet shumëngjyrëshe: kungulli i verdhë, kungulli i njomë, karrotat, specat, domatet, lakrat, lulalakrat, perimet me gjethë me ngjyrë jeshile (spinaqi, pazia, sallata jeshile, çikoret dhe lakrat e egra), panxhari, patëllxhani, etj.;
- Frutat shumëngjyrëshe: banania, molla, dardha, kajsia, pjeshka, mandarina, portokalli, shalqini, pjepri, etj.;
- Qumështi dhe produktet e tij, si djathi, gjiza, kosi, etj.;
- Mishi i viçit, i lopës, qengjit, derrit, shpendëve, lepurit, të brendshmet e bagëtive;
- Peshqit: merluci, gjuhëza, qefulli, levreku, peshk-shpatë, sardelet, etj.;
- Veza;
- Bishtajoret: fasulet, thjerrëzat, bizelet, barbutat, bathët, qiqrat, etj.

Ushqyerja e fëmijës 6-9 muajsh

Rreth moshës gjashtë muajsh fëmija është i gatshëm për të ngrënë edhe ushqime të tjera të cilat quhen ushqime plotësuese dhe jepen së bashku me dhënieën e gjirit. Ushqyerja me qumështin e gjirit mbetet e rëndësishme sepse vazhdon ta furnizojë fëmijën me elementet mbrojtëse, që vetëm ai i përmban.

Mosha gjashtë muajsh rekomandohet si mosha kur duhen filluar ushqimet plotësuese në një foshnje që ushqehet me qumësht gjiri, as më parë dhe as më vonë. Në këtë moshë fëmija është gati nga aspekti i zhvillimit për të filluar ushqimin plotësues.

Nëse nëna nuk arrin të plotësojë nevojat e fëmijës nën 6 muajsh vetëm me qumësht gjiri, atëherë mund të zëvendësohet me qumësht lope të holluar me ujë në raportin 2 njësi qumësht dhe 1 njësi ujë. Gradualisht në një nga vaktet qumështit i shtohen edhe biskota (për fëmijë) që shkrihen në biberon.

Nëse ushqimi futet:	Fëmija mund të:
Shumë herët (para 5-6 muajsh)	Ushqehet më pak me qumështin e gjirit dhe ai prodhohet më pak; Merren më pak faktorë mbrojtës; Ka ushqyerje të varfër në lëndë ushqyese; Rritet rreziku për diarre, alergji dhe probleme me frymëmarrjen; Rrit rrezikun e nënës për një tjetër shtatzëni.
Shumë vonë (pas 6-7 muajsh)	Fëmija mezi i pranon ushqime të ngurta; Ka vështirësi me përtypjen e ushqimit; Nuk i merr të gjitha vitaminat dhe mineralet që i duhen; Ka ngadalësim në rritje dhe zhvillim.

SITË KUPTONI NËSE FËMIJA ËSHTË GATI PËR TË NGRËNË USHQIME PLOTËSUESE?

Fëmija është gati për të ngrënë ushqime plotësuese kur:

- Është gjashtë muajsh;
- Mban kokën drejt;
- Hap gojën kur i ofrojnë ushqim me një lugë;
- Mbyll buzët e tij kur futet luga;
- Mban ushqimin në gojë dhe e gëlltit pa e flakur jashtë.

Përpara se të filloni futjen e ushqimeve plotësuese, sigurohuni që fëmija juaj i ka të gjitha këto shenja, të cilat tregojnë se fëmija është gati.

Ushqime plotësuese të mira për rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të fëmijës janë ushqimet që:

- përmbajnë të gjitha lëndët ushqyese;
- janë të pastra dhe të sigurta;
- pa kimikate;
- nuk kanë kocka apo copa që mund të mbysin fëmijën;
- janë të lehta për t'u ngrënë nga fëmija;
- pëlqehen nga fëmija;
- gjenden dhe mund të përballohen lehtë financiarisht;
- janë të lehta për t'u përgatitur.

Gjatë gjithë ushqyerjes me ushqime të reja plotësuese duhet të keni parasysh: Nevojat për ushqim plotësues në moshën 6 muajshe janë më të pakta, por nevojat për hekur janë të mëdha, pasi fillon të pakësohet prezenca e hekurit në qumështin e gjirit.

ÇFARË DUHEN TË KENI PARASYSH PËR TË USHQYER FËMIJËN 6-9 MUJSH

- Vazhdohet ushqyerja me qumësht gjiri sipas kërkesës së fëmijës;
- Fëmija fillimisht ushqehet me qumësht gjiri dhe më pas i japim ushqim shtesë;
- Filloni ushqimin plotësues vetëm me një ushqim të ri dhe jo me ushqime të përziera. Kjo e ndihmon fëmijën të njohë shijet e ushqimeve të veçanta dhe prindin për të identifikuar ushqimet që mund t'i japin alergji fëmijës;
- Jepni të njëjtin ushqim për tre deri në shtatë ditë para se të shtoni një ushqim tjetër;
- Shenjat e alergjisë ushqimore mund të duan deri në pesë ditë deri sa të shfaqen. Shenjat e alergjisë përfshijnë skuqjen, të vjella, diarre ose probleme të frymëmarrjes;
- Përveç ushqyerjes me gjii, fëmijët kanë nevojë për 3 vakte kryesore dhe 2 vakte zemër duke filluar me një vakt shtesë për të arritur në pesë të tilla;
- Nuk ka rëndësi se çfarë ushqimi i filloni. Mund të filloni me lëngje apo pure me fruta, perime apo me drithëra;
- Ushqimi i parë duhet të jetë i lëngshëm. Trashësia dhe sasia e ushqimit ndryshon me rritjen e fëmijës;
- Ushqimi t'i jepet me një lugë të vogël, të butë dhe fëmija mund të lejohet ta prekë atë;

- Fëmija të vëzhgohet për ndonjë reaksion alergjik të mundshëm;
- Filloni një ushqim të ri, kur fëmija juaj është i lumtur dhe i uritur;
- Fëmijët mund të mbyten lehtë, ndaj gjithmonë qëndroni me të, ndërsa ai ha. Ndaloni ushqyerjen nëse fëmija qan ose qesh ndërkohë që po ushqehet;
- Fëmija nuk duhet të ushqehet kur jeni në lëvizje në makinë;
- Tregoni kujdes dhe mos i jepni ushqime të forta, të vogla dhe të rrumbullakëta, si arra, kokoshka, kokrra rrushi, perime me kokrra, si dhe ushqim të butë dhe ngjites;
- Deri në fund të vitit të parë, fëmija nuk ka nevojë për shtesa në kripë apo sheqer si dhe nuk i duhet dhënë mjaltë ose ushqim që përmban mjaltë, sepse mund të shkaktojë mbytje ose një lloj helmimi që mund të çojë deri në vdekjen e fëmijës;
- Ushqimi duhet të jetë i vakët.

Ju nuk do të duhet t'i jepni fëmijës ushqim në formë pureje të hollë për kohë të gjatë. Në moshën shtatë muajsh, filloni t'i jepni ushqime në trajtë pureje të dendur dhe më pas vijoni me ushqime të grira imët.

SA SHPESH DUHET DHËNË USHQYERJA PLOTËSUESE DHE ÇFARË SASIE?

Mosha	Përmbajtja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt
Nga 6 muajsh	Krem i hollë me drithëra, lëng ose pure frutash ose perimesh	2 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	2-3 lugë gjelle
7 – 8 muajsh	Ushqime të shtypura (pure më e dendur)	3 herë në ditë, plus ushqyerje të shpeshta me gji	Gradualisht shtoni deri në 2/3 të një filxhani 250 ml në çdo vakt

Zakonisht si masë përdoret luga, tasi dhe filxhani.

Në tabelën e mëposhtme gjeni ushqimet plotësuese që i fillohen fëmijës që në muajin e 6^{te} dhe si shtohen ato muaj pas muaji, deri në fund të muajit të 8^{te}.

Fillimi i ushqimeve për fëmijët 6-9 muajsh

Ushqimet	6 muajsh	7 muajsh	8 muajsh
Drithërat	Miell orizi, misri, patate	Oriz, miell orizi, misri,	Miell gruri, elbi, tërshërë, thekër, bukë, biskota, makarona të vogla
Frutat	Dardhë, mollë, banane	Kajsi, pjeshkë, kumbulla, rrush	Pjepër, portokalle, shalqi (bostan)
Perimet	Karrota, kungulli i njomë, kungulli i verdhë	Spinaq, pazi, lëpjetë, sallatë	Lakër, lulëlakër, brokoli, majdanoz
Qumështi dhe produktet	Djathë kaçkavall i stazhionuar mirë	Kos natyral, djathë bebe, kos me fruta i përgatitur në shtëpi	Gjizë
Mishi (Fileto pa kocka) ose proshuta	-	Lëng – mish lope/ qengji/ pule/gjeldeti	Mish i grirë imët, pulë, mish derri ose proshutë e pjekur (por jo sallam apo salsiçe)
Peshku (Fileto pa hala)	-	Gjuhëz, merluc	Sardele, levrek, peshk- shpatë, qefull
Bishtajore (ushqime me proteina vegjetale)	-	Thjerrëza	Fasule, bizele, thjerrëza, qiçra, barbunga
Yndyrë	1 lugë kafe vaj ulliri ose gjalpë	1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë	1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë



Fëmija duhet të konsumojë të paktën një ushqim me origjinë shtazore ose bishtajore çdo ditë. Nëse nuk keni mundësi financiare për ta siguruar atë (mish, pulë, peshk, apo bishtajore), atëherë të paktën ky lloj ushqimi të konsumohet tre herë në javë.

PO LËNGJET?

- Fëmija që në 6 muajt e parë ushqehet vetëm me qumësht gjiri, i plotëson nevojat për ujë, pasi qumështi i gjirit përbëhet nga 87% ujë. Fëmija nuk ka nevojë për lëng tjetër.
- Pas 6 muajsh, kur fillon ushqyerja plotësuese, fëmija mund të ketë nevojë për lëngje shtesë.
- Uji është lëngu më i mirë për të shuar etjen. Ju mund të jepni ujë çezme të zierë dhe të ftohur, ose ujë në shishe për fëmijën. Nuk duhet dhënë ujë i gazuar ose mineral.
- Shërbeni ujin me filxhan ose gotë për fëmijë.
- Lëngjet nuk duhet të jepen gjatë vaktit, por 2 orë para ose pas vaktit të ngrënies.
- Lëngjet nuk mund të zëvendësojnë ushqimin. Mos harroni, stomaku i fëmijës është i vogël.
- Jepini fëmijës suaj lëng frutash 100% të freskët, të holluar me ujë dhe pa i shtuar sheqer.
- Mos i jepni fëmijës më shumë se 1/2 filxhan me ujë apo lëngje në ditë.
- Çajrat pakësojnë thithjen e hekurit dhe nuk duhet të jepen para moshës 3 vjeçare.

PORCIONET E USHQIMIT PËR FËMIJËN 6-9 MUAJSH

Por sa është sasia, apo porcioni i ushqimit plotësues që duhet t'i jepni fëmijës?

Nëse fëmijës i jepni ushqime të ekuilibruara dhe të ndryshme, ku të gjitha grupet ushqimore (drithëra dhe zhardhokë, fruta dhe perime, produkte qumështi, mish, peshk, vezë, erëza dhe yndyrna) janë të përfaqësuara, mos u shqetësoni shumë për sasinë e tyre. Fëmijët e përcaktojnë vetë sasinë sipas oreksit, ngopjes, dhe kohës së ngrënies.

Tabela më poshtë tregon se cila është sasia e ushqimeve që duhet t'i jepni fëmijëve 6 - 9 muajsh.

Ushqimet	6-9 muajsh	Porcioni/vakti
Drithëra patate, oriz dhe miellra	2-3 herë në ditë	20 gr = 2 lugë gjelle
Fruta të freskëta		50 gr = 1/3 molle/ Banane/ dardhe
Perime	2 herë në ditë	40 gr = 1 karrotë, gjysmë patate e vogël, gjysmë kungulleshke, 1 copëz kungull i verdhë
Mish		20-30 gr = 1,5 lugë gjelle
Peshk		20-30 gr = 1,5 lugë gjelle
Bishtajore	1 herë në ditë	40 gr të gatuar
Djathë i grirë/ djathë bebe	1 herë në ditë	1 lugë çaji
Vaj ulliri	1-2 herë në ditë	1 lugë kafe

USHQYERJA E FËMIJËS 6-9 MUAJSH



Kalimi nga ushqimi vetëm me qumësht gjiri në ushqimet e tjera plotësuese, është një moment i rëndësishëm në jetën e fëmijës. Këto ushqime i nevojiten fëmijës për të plotësuar nevojat për energji, hekur dhe vitamina. Këto vlera ushqyerjes ia plotësojnë drithërat si miell orizi dhe miell misri, banania, molla, dardha dhe nga perimet: patatja, karrota dhe kungulli. Ndaj dhe recetat në vijim janë të përgatitura me këto përbërës.

Receta bazë për këtë moment të rëndësishëm janë lëngu i perimeve dhe kremi i orizit apo misrit. Këto përdoren për të përgatitur lloje të ndryshme të ushqimit, si pure dhe supëra. Nuk duhet të përdoret kripa deri në 1 vjeç.



Lëngu i perimeve

Zakonisht për lëngun e perimeve nevojiten:

- 1 litër ujë
- 1 patate mesatare (sa grushti)
- 1-2 karrota
- 1 kungull

PËRGATITJA

Perimet lajini, qërojini dhe pritini në copa jo shumë të vogla. Vendosini në një tenxhere me 1 litër ujë. Lërinini të ziejnë ngadalë deri sa perimet të zbuten dhe lëngu të reduktohet në gjysmën e sasisë. Kullojini dhe mbani ujin e gatimit të perimeve për të përgatitur ushqime të tjera. Sasia e lëngut të perimeve që përdoret për përgatitje ushqimi është sa një gotë uji. E njëjta procedurë mund të ndiqet edhe me kompostot e frutave.

Më vonë me rritjen e moshës, lëngu i perimeve mund të përgatitet edhe me perime të tjera si: spinaqi, pazia, lëpjeta, lakra, lulëlakra, brokoli, etj.

Nëse keni përgatitur lëng perimesh në sasi më të madhe, atëherë ndajeni në porcione në disa enë të mbyllura me kapak dhe vendosini në ngrirjen e frigoriferit, ku mund të ruhen deri në 5-6 ditë. Gjithsesi idealja është që lëngu i perimeve të përgatitet i freskët.



Rreth 7-8 muajsh, perimet shtypen si pure dhe i shtohen lëngut për të përgatitur supëra apo pure perimesh në ushqyerjen e fëmijës.



Krem me miell orizi

Zakonisht për kremin me miell orizi nevojiten:

- 3 lugë gjelle miell orizi
- 1 gotë ose tas me ujë
- pak qumësht gjiri

PËRGATITJA

Zgjidhni çdo lloj miell orizi që keni ose dëshironi. Disa nëna preferojnë oriz të bardhë, të tjera preferojnë oriz kaf, dhe të tjerë preferojnë një përzierje të të dyjave. Në një enë të vogël, zieni ujin deri sa të vlojë. Shtoni në ujin që valon miellin e orizit dhe përzierjen vazhdimisht me një lugë që të mos formohen kokrriza. Ulni nxehtësinë e zierjes dhe përzierjen vazhdimisht edhe për 10 minuta, derisa të kemi trashësinë e kremit që na duhet. Në fund mund të shtoni edhe pak qumësht gjiri të nënës.

Trashësia e kremit ndryshon sipas moshës nga pak e hollë, sa të qëndrojnë në lugë, deri si pure më e trashë.

Krem me miell misri

Përgatitet si më sipër por duhet miell misri. Sipas moshës dhe ushqimeve që përdor çdo familje apo zonë, kremi përgatitet më vonë (rreth muajit të 8) edhe me miell elbi apo gruri.



Pure me mollë

Përbërësit:

1 mollë e vogël apo gjysmë molle e madhe.

PËRGATITJA

Lani mollën, hiqini lëkurën dhe priteni në copëza. Hidhni në një enë 4-5 lugë me ujë, hidhni edhe copëzat e mollës dhe lëkurën. Lëreni të ziejë në zjarr të ngadaltë deri sa të zbutet për rreth 5-7 minuta. Hiqini lëkurën nga ena. Mollën e zier vendoseni në një pjatë dhe shtypeni mirë me pirun ose përzierës elektrik apo shtypëse patatesh, sa të bëhet pure.

Pure me dardhë

Përbërësit:

1 dardhë e vogël apo gjysma e një dardhe të madhe

PËRGATITJA

Lani dardhën, hiqini lëkurën dhe priteni në copëza. Hidhni në një enë 4-5 lugë me ujë, hidhni edhe copëzat e dardhës dhe lëkurën e saj. Lëreni të ziejë deri sa të zbutet për rreth 5-7 minuta. Largoni lëkurën nga ena, ndërsa dardhën e zier vendoseni në një pjatë dhe shtypeni mirë me pirun, përzierës, ose shtypëse patatesh, deri sa të bëhet pure.

Pure me banane

Përbërësit:

1 banane e vogël e pjekur mirë apo gjysma e një banane të madhe

PËRGATITJA

Banania duhet të jetë e pjekur mirë dhe e butë. Hiqni lëkurën dhe priteni në copëza. Hidhni 5 lugë me ujë të pijshëm dhe shtypeni mirë me pirun deri sa të bëhet pure.



Më vonë, puretë e frutave mund të kombinohen mes tyre ose me perime.

Pure me karrota

Përbërësit:

2 karrota

1 lugë çaji vaj ulliri

1-2 filxhanë kafeje ujë



Nëse dëshironi pure më të lëngshme, hidhni puresë pak ujë të valuar.

PËRGATITJA

Lani, qëroni dhe pritni karrotat në kuba të vegjël. Ziejini për rreth 10-15 minuta në ujë derisa të zbuten mirë. Më pas shtypini mirë në përzierës ose shtypësen e patateve derisa të fitohet masa e puresë.

Të njëjtën përgatitje mund ta bëni edhe me kungull, patate dhe mund tu shtoni nga 1 lugë çaji djathë kaçkavall të grirë.





Pure karrote me mollë

Përbërësit:

- 2-3 karrota
- 1 mollë e vogël
- 1 lugë vaj ulliri

PËRGATITJA

Pastroni, lani mirë karrotat dhe pastaj pritini në copa të vogla. Lani mollën, qërojeni nga lëkura dhe farat dhe prijeni në copa të vogla. Fillimisht hidhni karrotat në një enë me ujë dhe ziejini mesatarisht për 10 minuta. Pastaj shtoni copat e mollës dhe lërinë edhe 5 minuta të tjera të ziejnë bashkë. Në fund, shtypini mirë ose kalojini në përzierës dhe shtojini 1 lugë vaj ulliri.

Një kombinim tjetër shumë i mirë dhe që përgatitet si më sipër është karrota, patate dhe mollë.

Pure me kungull, karrotë dhe krem orizi

Përbërësit:

- 2 lugë gjelle krem orizi
- 1 kungulleshkë
- 1 karrotë
- 1 lugë kafeje vaj ulliri
- 1 lugë kafeje djathë i grirë

PËRGATITJA

Pastroni kungulleshkën dhe karrotën, hiqini lëkurën dhe pritini në copa. Lërinë të ziejnë për 20 minuta. Filtroni lëngun nga zierja, ndërsa masën e perimeve hidhni në grirës për të fituar purenë. Puresë shtojini 200 ml nga lëngu i filtruar, kremi e orizit, vajin e ullirit dhe djathin e grirë.



Kombinime të tjera të mira mund të jenë banane dhe kajsja apo kumbull dhe pjeskë.



Krem kungull i verdhë me patate

Përbërësit:

- 180 ml lëng perimesh (rreth 1 gotë)
- 3 lugë gjelle krem orizi
- 1 lugë çaji nga pureja nga shtypja e perimeve
- 1 lugë kafe vaj ulliri

PËRGATITJA

Ngrohni lëngun e perimeve dhe shtojini kremi e perimeve dhe të orizit. Përziejini mirë që të mos ketë kokrriza dhe në fund shtojini vajin e ullirit. Në vend të kremit të orizit mund të përdoret edhe krem miell misri.

Krem kungull i verdhë me patate

Përbërësit:

- 1 patate e vogël
- 1 copë të vogël kungulli të verdhë (100 gr)
- 1 gotë të madhe me ujë
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë kaçkavall i grirë

PËRGATITJA

Patatja dhe kungulli qërohen, priten në kubikë të vegjël dhe lahen. Në një enë me ujë zieni kungullin së bashku me pataten rreth 20 minuta. Më pas kalojini në sitë ose në përzierës. Shtoni edhe pak lëng nga perimet e ziera për të mos e bërë shumë të trashë, 1 lugë çaji vaj ulliri dhe 1 lugë çaji djathë kaçkavall të grirë. Në qoftë se kremi është më i lëngët, shtoni 2 lugë çaji krem orizi ose misri.



Supë kremeze me karrota, kungull dhe patate

Përbërësit:

- 1 patate e vogël
- 1 kungull
- 1-2 karrota
- 1 litër ujë
- 1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë

PËRGATITJA

Lani, qëroni dhe pritni perimet në copa të vogla, futini në ujë të valuar dhe i zieni deri sa ato të zbuten mirë, për rreth 30-35 minuta. Hiqni tenxheren nga zjarri dhe kaloni perimet në një përzierës ose shtypini në një kullësë, duke i shtuar herë pas herë nga lëngu i tyre. Në fund shtojini edhe një lugë çaji vaj ulliri.

Rreth moshës 7-8 muajshe mund të shtohet në ushqyerjen e fëmijës edhe lëngu i mishit apo i peshkut.

Lëngu bazë i mishit

Për lëngun e mishit nevojiten:

- 1 copë mish të vogël pule, viçi apo lepuri
- 1/2 litër ujë

PËRGATITJA

Vendosni copën e vogël të mishit në një tenxhere të vogël me ujë. Kur arrin vlimin, ulni nxehtësinë dhe vazhdoni zierjen derisa mishi ndahet lehtësisht nga kockat, zakonisht 60 minuta. Kulloni dhe mbani lëngun e mishit për përgatitjen e ushqimeve të ndryshme. Me rritjen e fëmijës, mishi pasi të jetë pastruar nga kockat dhe dhjami, pritet në copa të vogla, grihet si pure dhe përdoret si shtesë për përgatitjen e supave apo pureve në ushqyerjen e fëmijës.



Lëngu bazë i peshkut

Për lëngun e peshkut nevojiten:

- 1 peshk i vogël
(merluc ose gjuhëz)
- 1/4 litër ujë ose 1 gotë

PËRGATITJA

Vendosni një copë të vogël peshku në një tenxhere të vogël me pak ujë. Ziejeni ngadalë deri sa peshku të copëtohet lehtësisht me një pirun. Kulloni dhe mbani lëngun e peshkut për përgatitjen e ushqimeve të ndryshme.

Ndërsa më vonë, hiqen halat dhe lëkura e peshkut, shtypet peshku si pure dhe përdoret për përgatitjen e supave apo pureve në ushqyerjen e fëmijës. Më tej një kombinim me disa përbërës.

Krem me miell orizi, perime dhe mish

Përbërësit:

- 180 ml lëng perimesh,
rreth 1 gotë
(shih recetën e parë)
- 3 lugë krem orizi
- 1 lugë çaji nga pureja nga
shtypja e perimeve
- 1 lugë çaji nga pureja nga
shtypja e mishit
- 1 lugë çaji vaj ulliri

Ngrohni lëngun e perimeve dhe shtojini kremi e perimeve, të orizit dhe të mishit. Përziejini mirë që të mos ketë kokrriza dhe në fund shtojini vajin e ullirit.



Edhe ky krem mund të përgatitet i kombinuar me kremi me miell misri.



Lëng i freskët Molle

Zgjidhni mollë të padëmtuara, lajini, shpëlajini me ujë të nxehtë dhe grijini në rende të paqëruara. Më pas shtrydhini në napë me dy shtresa, hidheni lëngun në gotë ose enë porcelani (jo alumini), shtojini pak shurup sheqeri dhe jepjani fëmijës ta konsumojë në çast.



Lëng Karrote

Karrotat lahen mirë, shpëlahen me ujë të nxehtë, grihen në rende dhe në fund kalohen në napë me dy shtresa. Lëngu jepet siç është, ose mund të bashkohet me pak shurup sheqeri, atëherë kur karrota nuk ka sheqerin e duhur.



Lëng Rrushi

Zgjidhet rrushi i pjekur mirë dhe i ëmbël. Merren kokrrat lahen mirë me ujë të vakët, shtrydhen në një napë apo shtrydhëse dhe kullohen mirë.



Sasia e lëngjeve për fëmijët deri nëntë muajsh është 100 ml - sa një filxhan kafeje plot.

100 ml



Menu shembull për fëmijët 6-9 muajsh

Vazhdoni ta ushqeni me qumështin e gjirit fëmijën tuaj sipas kërkesës.

Kur ai ha një shumëllojshmëri ushqimesh të ngurta, qumështin e gjirit jepjani pas ushqimeve të ngurta.

Menutë e mëposhtme janë vetëm orientuese.

Të gjitha foshnjat janë të ndryshme. Besoni tek fëmija, ai e di se sa do të hajë.

Dita	6 Muajsh	7-9 Muajsh
Herët në mëngjes	Qumësht gjiri	Qumësht gjiri
Çdo mëngjes	Qumësht gjiri	Qumësht gjiri/ Krem me miell orizi/ Qumësht me biskota
Zemra e paradites	Qumësht gjiri	Qumësht gjiri/ Frut i shtypur (banane)/ Pure me dardhë
Dreka	Qumësht gjiri Pure me karrota/ Krem kungull i verdhë me patate	Qumësht gjiri/ Krem me miell orizi, perime dhe mish
Zemra e pasdites	Qumësht gjiri / Lëng i freskët Molle/ Karrote apo rrushi (sipas stinës)	Qumësht gjiri / Lëng i freskët Molle/ Karrote apo rrushi (sipas stinës)
Darka	Qumësht gjiri	Qumësht gjiri/ Supë kremoze me karrota, kungull dhe patate
Vakti i pasdarkës	Qumësht gjiri	Qumësht gjiri

Alternativat e mishit janë pula, peshku, vezët, bishtajoret e gatuar (fasule, thjerrëza, barbuña, qiçra).

Rekomandohet që ushqimet të alternohen me njëra-tjetrën brenda të njëjtit grup ushqimor sipas mundësive dhe të gatohen sipas kulturës tuaj tradicionale. Përdorni sa më shumë perime dhe fruta lokale dhe të stinës!

Fëmija 6-9 muajsh ka nevojë për 1000-1100 kal ose 100-110 kkal për kg peshë.

USHQYERJA E FËMIJËS
9-12 MUAJSH



Me rritjen e fëmijës edhe trashësia e ushqimit ndryshon. Fëmija në moshën 9-12 muajsh është më i zhvilluar dhe kjo është koha kur ushqimi i jepet në formë të copëtuar imët. Ushqimi i grirë e ndihmon fëmijën të mësojë të përtypë dhe koordinojë lëvizjet e gjuhës. Tashmë duhet të rritet shumëllojshmëria e ushqimeve si dhe trashësia e tyre (pure, të grira imët, apo të prera në copa të vogla deri sa fëmija fillon t'i marrë me gishta), duke kombinuar ushqimet e reja dhe të njohura.



Çfarë duhet të keni parasysht për të ushqyer fëmijën 9-12 muajsh

- Vazhdohet ushqyerja me qumësht gjiri, e shpesh të dhe sipas kërkesës së fëmijës;
- Përveç ushqyerjes me gji, fëmijët kanë nevojë për 3 vakte kryesore dhe 2 vakte zemër;
- Fillimisht fëmija ushqehet me qumësht gjiri dhe më pas i japim ushqim;
- Ushqimi jepet në formë të grirë hollë, i copëtuar imët dhe në fund të muajit të 10 i jepet me copa të vogla;
- Fëmijët 9-12 muajsh duhet të konsumojnë të gjitha drithërat dhe nënproduktet e tyre;
- Pas 9 muajsh fillohet e verdha e vezës;
- Në muajin e nëntë shtohen djathërat e butë, gjiza, dhe shtohet gama e mishit apo peshkut, të cilat i jepen të grira imët. Ndërsa në muajin e 11 i shtohen edhe qepa, preshi, domatja;
- Ndhmoni fëmijët të hanë, duke qenë të ndjeshëm ndaj shenjave ose sinjaleve të tyre;
- Nënata duhet të kenë fantazi në gatim dhe të përfshijnë në ushqyerjen e fëmijëve të tyre të gjitha llojet e ushqimeve.

Sa shpesh duhet dhënë ushqyerja plotësuese dhe në çfarë sasive?

Zakonisht, si mjete matëse përdoren luga, tasi dhe filxhani. Referojuni tabelës së mëposhtme.

Mosha	Përmbajtja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt
9 – 12 muajsh	Ushqime të grira hollë dhe ushqime që foshnja mund t'i kapë me dorë	Tre vakte plus dy vakte zemër ndërmjet, plus ushqyerje me gji	Gradualisht sasia shtohet deri në $\frac{3}{4}$ e një filxhani apo 1 tas prej 250 ml

Në tabelën e mëposhtme janë paraqitur ushqimet plotësuese që i fillohen fëmijës në moshën 9 muajsh dhe se si shtohen ato muaj pas muaji, deri në fund të muajit të 12.

Fillimi i ushqimeve të reja për fëmijët 9-12 muajsh			
Ushqimet	9 muajsh	10 muajsh	11 muajsh
Drithërat	Vazhdohet me të njëjtat drithëra, por jepjani me copa që ti marrin me gishta		
Frutat	Vazhdohet me të njëjtat	Portokalle, mandarina	Pjepër, shalqi (bostan)
Perimet	Fasule, bizele, thjerrëza, lakër, lulëlakër, brokul, barbutja të verdha ose jeshile	Vazhdohet me të njëjtat	Qepë, presh, domate
Qumështi dhe produktet	Gjizë pa kripë, djathë i butë	Kos natyral, kos me fruta i përgatitur në shtëpi	Gjizë, djathë
Mishi (Fileto pa kocka)	Vazhdohet me të njëjta mishra, por jepen të grira. Alternoni me peshkun, vezën dhe bishtajoret		
Peshku (Fileto pa hala)	Vazhdohet me të njëjtit peshq, plus disa peshq më të yndyrshëm si koca, levreku, salmoni, etj që tashmë jepen të grirë. Alternoni me mishin, vezën dhe bishtajoret		
Veza	Vetëm 1 lugë kafe të verdhë veze	Pak të verdhë veze të zierë	1 e verdhë e plotë (e bardha rrit rrezikun për alergji)
Yndyrnat	1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë	1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë	1 lugë çaji vaj ulliri ose gjalpë

Po lëngjet?

- Fëmija tashmë ka nevojë për lëngje shitesë.
- Uji është lëngu më i mirë për të shuar etjen.
- Sipas mundësive, jepni ujë çezme, të zierë dhe të ftohur, ose ujë në shishe për fëmijë.
- Nuk duhet dhënë ujë i gazuar ose mineral.
- Shërbeni ujin me filxhan ose gotë për fëmijë.
- Lëngje nuk duhet të jepen gjatë vaktit, por 2 orë para ose pas vaktit të ngrënies.
- Lëngjet nuk mund të zëvendësojnë ushqimin. Mos harroni stomaku i fëmijës është i vogël.
- Jepni fëmijës tuaj lëng frutash 100%, të freskët, të holluar me ujë dhe pa shtuar sheqer.
- Çajrat pakësojnë thithjen e hekurit, dhe nuk jepen para moshës 3 vjeçare.

Porcionet e ushqimit për fëmijën 9 - 12 muajsh

Nëse fëmijës i jepni ushqime të ekuilibruara dhe të ndryshme, ku të gjitha grupet ushqimore (drithëra dhe zhardhokët, fruta dhe perime, produkte qumështi, mish, peshk, vezë, erëza dhe undyrna) janë të përfaqësuara, mos u shqetësoni shumë për sasinë e tyre. Fëmijët e përcaktojnë vetë sasinë sipas oreksit, ngopjes, kohës së ngrënies.

Megjithatë, le ta shohim se cila është sasia e ushqimeve që duhet tu jepni fëmijëve 9 -12 muajsh.

Ushqimet	9-12 muaj	Porcioni
Drithëra, patate, oriz dhe miellra	3-4 herë në ditë	20 gr = 2 lugë gjelle
Fruta të freskëta	3-4 herë në ditë	80 gr =gjysmë fruti i vogël
Perime		50 gr
Mish	2 herë në ditë	30 gr = 1 lugë e gjysmë gjelle
Peshk		16 gr = 1 lugë gjelle
Bishtajore		40 gr
Veza		30 gr (e verdha)
Djathë		1 lugë çaji djathë i grirë i fortë, kaçkavall
Vaj ulliri		1 lugë çaji



Receta bazë me lëng mishi dhe perime

Zakonisht për lëngun e mishit me perime nevojiten:

- 1 thelë mish pule ose viçi
- 1 kokërr qepë e vogël
- 1 copë karrotë
- 1 të bardhë preshi
- 1 rrënjë selino
- 1 litër ujë

PËRGATITJA

Pastroni mishin nga dhjami, lajeni dhe priteni në copa të vogla. Edhe kockat duhet të jenë të pastruara mirë nga copëzat. Vendosini në një tenxhere me ujë të ftohtë derisa të mbulohen dhe ziejini në zjarr të ngadaltë rreth 1.5 orë. Hiqni shkumën dhe shtoni qepën, karrotat, preshin dhe selinonë. Vazhdoni zierjen edhe 20 minuta dhe fiken zjarrin. Kullojeni lëngun në kullësë të imët dhe hiqni me lugë yndyrën e tepërt në sipërfaqe të lëngut të mishit. Lëngut të përftuar i jepni edhe një valë të fundit.

Lëngu i përgatitur në këtë mënyrë përdoret për supra të ndryshme të kombinuara me drithëra apo pure perimesh gjatë kësaj moshe. Ai është i pazëvendësueshëm dhe shumë i shijshëm edhe gjatë ditëve të dimrit kur fëmija është i sëmurë.



Krem miell misri me gjizë

Përbërësit:

- 1/2 litri ujë
- 1 patate
- 1 karrotë
- 1 kungull
- 1 lugë çaji vaj ulliri

PËRGATITJA

Pastroni, lani dhe pritni perimet në copa të vogla. Vloni ujin, shtoni perimet dhe gatvani perimet për 30 minuta. Kullojini, grijini ose shtypini. Një gotë nga lëngu i zierjes së perimeve e vloni dhe shtoni miellin e misrit. Të gatuhet për 5-10 minuta.

Hidheni kremi me miell misri në një tas, shtoni edhe tre lugë perime, gjizën, vajin e ullirit dhe përziejini së bashku.

Supë perimesh me lëng mishi

Përbërësit:

- 1.5 litra Lëng mishi
- 2 patate të vogla
- 2 karrota të vogla
- 3-4 lloje perimesh të stinës (bizele, kungull, barbutja, etj.)
- 1 lugë gjelle vaj ulliri
- 2 lugë gjelle miell orizi

PËRGATITJA

Pastroni dhe pritni në kubikë të vegjël të gjitha perimet. Në një enë hidhni vajin dhe gjithë perimet, skuqini pak sa të marrin ngjyrë të artë dhe shtojini lëngun e mishit. Lërimi të ziejnë rreth 20 minuta. Pasi perimet të kenë zier dhe të jenë ftohur pak, kalojini në grirës elektrik ose në kullësë, ku të shtypen mirë derisa të bëhen pure. Vëriini përsëri të ziejnë edhe disa minuta së bashku me majdanozin dhe 2 lugët e kremi të orizit duke i përzierë vazhdimisht që të mos bëhet me kokrriza.



Supë me perime të stinës

Përbërësit:

- 1 kokërr mesatare patate
- 1 karrotë
- ½ gjethe lakër
- 1 lugë çaji gjalpë
- 1 të verdhë veze
- 1 lugë kafe vaj ulliri

PËRGATITJA

Lani pataten dhe ziejeni pa e qëruar. Zieni karrotën dhe lakrën me pak ujë, të mbuluara me kapak. Pastaj qëroni pataten dhe bashkojeni që të vazhdojë të ziejë me karrotën dhe lakrën. Pas zierjes edhe për 10-15 minuta, fiket zjarri dhe pasi ftohen pak, grihen apo shtypen deri sa të bëhet një pure e trashë. Pasi janë shtypur perimet dhe janë ftohur pak, i shtohet gjalpi dhe e verdha e vezës duke e përzier vazhdimisht në mënyrë që të mos mpikset. Në fund i hidhet vaji i ullirit.

Shënim: Supa me perime përgatitet edhe me perime të tjera si: spinaq, lulelakër, etj.

Supë me qiçra, patate dhe spinaq

Përbërësit:

- 2 lugë gjelle qiçra
- ½ patate
- 1 grusht spinaq
- 1 gotë lëng nga zierja e tyre
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë djathë të grirë

PËRGATITJA

Vendosini qiçrat të zbuten në ujë një natë më parë, më pas fërkojini me pëllëmbët e duarve që të largohet lëkura e tyre. Shpëlajini dhe vendosni në një enë me ujë fillimisht vetëm qiçrat, pastaj shtoni patatet dhe në fund spinaqin. Pasi janë zier mirë, shtypini apo grijini duke i shtuar 1 gotë lëng nga zierja e tyre. Në fund shtoni vajin dhe djathin e grirë.



Supë me makarona, domate dhe gjizë

Përbërësit:

- 1 gotë lëng perimesh
- 2 lugë gjelle gjizë pa kripë
- 2 lugë gjelle makarona të vogla supe
- 1 lugë krem domate i përgatitur vetë ose
- 1 domate e madhe
- 1 lugë çaji vaj ulliri

PËRGATITJA

Lajeni domaten, grijeni imët dhe vendoseni në zjarr që të ziejë me pak ujë. Më pas kalojeni në një sitë apo kullësë ku e shtypni me lugë. Në një enë tjetër zieni makaronat e vogla me 1 gotë lëng perimesh që keni përgatitur më parë. Shtoni kremi e domateve, gjizën dhe i përzieni. Në fund shtoni vajin e ullirit. Sipas dëshirës, kësaj supe mund t'i shtohet edhe një e verdhë veze. Suprat janë të ndryshme e të shumëllojshme. Në supë mund të shtoni makarona të vogla për supë ose 1 lugë çaji bukë të thekur të thërrmuar. Përdorni për përgatitjen e tyre perime të stinës dhe shumëngjyrëshe.

Supë kremoze me kungull dhe kos

Përbërësit:

- ½ kungulli i njomë i zier dhe i shtypur
- 2 lugë kos natyral
- ½ patate e zier majdanoz i grirë
- 1 lugë kafeje vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë i grirë

PËRGATITJA

Pastroni, lani, copëtoni dhe zieni në ujë pataten dhe kungullin. Kullojini, shtypini mirë (ose grijini) deri sa të bëhet një krem i trashë. Bashkoni me to kosin dhe majdanozin. E lini të pushojë disa minuta dhe shtoni vajin e ullirit dhe djathin e grirë.



Supë kremoze me presh, patate dhe karrotë

Përbërësit:

- 2 gota të mëdha me ujë gjysmë preshi
- 1 patate e vogël
- 1 karrotë
- 1 lugë çaji gjalpë
- 1 lugë djathë të grirë

PËRGATITJA

Të gjitha perimet lahen, pastrohen dhe priten në kubikë. Vendosini në një enë me ujin dhe lërimi të ziejnë ngadalë deri sa uji të përgjysmohet. Perimet kalojini në grirëse elektrike ose shtypini me shtypësen e patateve duke shtuar lëng të perimeve që të merrni trashësinë e duhur të supës kremoze. Në fund i shtoni gjalpin dhe djathin e grirë.

Kjo është një supë kremoze dimërore shumë e mirë.

Supë pule me barbutja

Përbërësit:

- 1 çerek fileto pule
- ½ litër ujë
- 5-6 copë barbutja
- 1 domate
- 1 copë selino
- 1 lugë çaji djathë i grirë
- 1 lugë çaji vaj ulliri

PËRGATITJA

Futeni domaten për pak minuta në ujë të nxehtë dhe hiqini lëkurën dhe farat. Zieni për rreth 30-40 minuta barbutjat, domaten e pastruar dhe një copë selino. Kullojini dhe grijini ose shtypini derisa të bëhet një pure e trashë. Ziejeni fileton e pulës dhe më pas grijeni. Bashkoni në një enë mishin e pulës, purenë e perimeve dhe vajin e ullirit. Nëse ju nevojitet të rregulloni trashësinë e puresë, përdorni lëngun e perimeve.



Supë kremoze me mish pule dhe gjizë

Përbërësit:

- 1 copë e vogël mish pule 40 gr
- 1 patate
- 1 gotë lëng perimesh
- 1 lugë çaji gjizë pa kripë
- 4 fije majdanoz
- 1 lugë e vogël gjalpë

PËRGATITJA

Qëroni, lani, grini në copa të vogla patatën dhe hidheni në enën e lëngut të perimeve. Copëtoni edhe pulën dhe bashkojeni me patatën dhe majdanozin e larë dhe të grirë. Pasi të kenë zierë për rreth 30-40 minuta, grijini të gjitha së bashku dhe shtojni 1 lugë gjizë dhe 1 lugë të vogël me gjalpë.

Pure bizelesh dhe kungulli të njomë

Përbërësit:

- 1 qepë
- 2 kunguj të njomë
- 1 patate
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 2 lugë gjelle bizele të ngrira ose të freskëta

PËRGATITJA

Qepët dhe kungujt pastrohen, lahen dhe priten imët. Në një tigan hidhet vaji, skuqet qepa dhe kungujt e grirë, i shtohet 3-4 lugë gjelle ujë dhe lihen rreth 5 minuta në zjarr deri sa të zbuten. Më pas shtohen bizelet dhe patatja, zihen për 15 minuta duke i shtuar ndonjë lugë ujë, ftohen pak dhe shtypen mirë derisa të bëhen pure e plotë.



Pure me bishtajore

Përbërësit:

- 1 lugë gjelle fasule
- 1 lugë gjelle thjerrëza
- 1 lugë bizele
- ½ patate
- 1 lugë gjelle salcë domatesh
- 1 litër ujë ose 4 gota
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë të grirë
- 5-6 degë majdanoz të grirë hollë

PËRGATITJA

Fasulet lihen paraprakisht një natë në ujë, ndërsa thjerrëzat 2 orë. Fërkojini mirë që t'u ikin cipat e tyre, shpëlajini dhe vendosini në një enë me ujë të ftohtë. Lërinë të ziejnë në zjarr të ngadaltë së bashku fasulet, thjerrëzat dhe bizelet derisa të zbuten, shtoni patatat e pastruara dhe të prera në copa, si dhe majdanozin e larë dhe të grirë. Pasi kanë zierë do t'i kaloni në grirëse elektrike ose shtypini me shtypësen e patateve duke shtuar lëng të perimeve që të merrni trashësinë e duhur të supës kremoze. Vendoseni disa minuta në zjarr duke e përzier, shtoni salcën e domateve dhe në fund vajin e ullirit.

Puretë mund të përgatiten të shumëllojshme duke kombinuar me njëra-tjetrën të gjitha perimet dhe bishtajoret. Për fëmijët e kësaj moshe ato duhet të jenë të plota. Puresë mund t'i shtohet edhe djathë i grirë ose djathë i freskët, por me pak ose aspak kripë.



Oriz me lëng perimesh

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle oriz
- 1 gotë lëng perimesh
- 1 lugë çaji me vaj ulliri/ gjalpë
- 1 lugë çaji djathë të grirë

PËRGATITJA

Pasi e keni larë orizin, ziejeni me 1 gotë me lëng perimesh. Pasi ka zier, shtoni edhe vajin ose gjalpin, dhe djathin e grirë.

Sallatë me oriz

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle oriz
- 2 lugë gjelle bizele
- 1 karrotë
- 1 domate e vogël
- 1 lugë çaji me vaj ulliri

PËRGATITJA

Në të njëjtën tenxhere me ujë zieni orizin me bizelet dhe karrotat e lara e të prera në kubikë. Pasi janë zierë, kullojini dhe shpëlajini me ujë të rrjedhshëm e të pastër për t'i ftohur. Lani domaten, prijeni në copa të vogla dhe shtojini vaj ulliri. Përziejini të gjitha bashkë dhe vendosini në pjatë.



Makarona të vogla me gjizë dhe domate

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle makarona supe
- 1 gotë me lëng perimesh
- 1 lugë gjizë e freskët pa kripë
- 1 lugë e vogël me krem domate
- 1 lugë çaji me vaj ulliri
- 1 lugë me djathë të grirë

PËRGATITJA

Zieni makaronat në lëngun e perimeve. Në një pjatë të thellë hidhni kremin e domates, një lugë gjizë të freskët pa kripë, dhe një lugë lëng nga gatimi i makaronave. Shtoni makaronat e kulluara dhe në fund vaj ulliri dhe djathë të grirë.

Makarona të vogla me vezë

Përbërësit:

- 3 lugë makarona supe
- 1 gotë me lëng perimesh
- 1 e verdhë veze
- 3-4 degëza brokoli
- 1 lugë çaji djathë i grirë
- 1 lugë çaji vaj ulliri

PËRGATITJA

Zieni makaronat në lëngun e perimeve. Degëzat e brokollit lajini dhe ziejini në ujë për 5-10 minuta. Më pas shtypini. Zieni për 10 minuta një vezë dhe vetëm të verdhën e saj shtypeni me një pirun. Shtoni brokolin te makaronat dhe hidhni sipër të verdhën e vezës, vajin dhe djathin e grirë.



Peshk troftë me oriz

Përbërësit:

- 1 patate
- 1 karrotë
- 1 kungulleshkë
- 1 lugë gjelle oriz ose 2 lugë gjelle miell orizi
- ½ fileto troftë e vogël (2 lugë gjelle e zier, si pure)
- ½ litri ujë
- 1 lugë çaji vaj ulliri

PËRGATITJA

Lani mirë, qëroni dhe prini në copa të vogla të gjitha perimet. Vendosini në një tenxhere me gjysmë litri ujë dhe gatujini për 20 minuta. Kullojini dhe kalojini perimet në një grirës.

Peshkun pastrojini mirë, merrni fileton e duhur dhe e zieni për disa minuta. Më pas e shtypni mirë ose e grini. Nëse do përdorni oriz, ziejini atë më parë për 20 minuta dhe shtypeni që të bëhet krem.

Hidhni në një pjatë një filxhan lëng nga perimet e ziera, shtoni kremin e orizit dhe perimet e grira, peshkun e grirë dhe vajin. Përziejini të gjithë duke u kujdesur për të shmangur kokrrizat dhe është gati për fëmijën tuaj.





Peshk me domate

Përbërësit:

- 1 peshk i vogël sa dora, çfarëdo lloj peshku
- 2 domate të pjekura mirë
- 1 patate
- 1 karrotë
- 1 kërcell selino
- ½ litri ujë
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1-2 fije majdanoz i copëtuar

PËRGATITJA

Në një tenxhere të mbushur me ujë, zieni pataten, karrotën dhe selinonë. Kur ato janë gati shtoni edhe peshkun. Ndërkohë domaten vendoseni për disa minuta në ujë të nxehtë që t'i hiqni lëkurën dhe farat. Prijeni në copa të vogla dhe hidhni vaj. Kur peshku dhe perimet të jenë gati, kullojini. Tregoni kujdes për ndonjë halë. Grijini të gjitha së bashku në grirëse duke shtuar edhe majdanozin. Vendoseni në pjatë duke i hedhur vaj ulliri.





Frutat

Për fëmijët 9-12 muajsh duhet t'i përgatitsi si pure të trashë ose të copëtuara që fëmijët t'i kapin me gishta. Nëse doni t'ua jepni si lëngje, atëherë duhet t'i jepni një gotë të vogël, rreth tre gisht në fund të gotës, të holluar me pak ujë dhe pa i shtuar sheqer.

Fruta të grira me kos

Kështu mund të përgatiteti kosi me të gjitha frutat, gjatë gjithë vitit dhe sipas stinës.

- 1 pjeshkë
- 1 mollë
- 1 kajsi
- ½ gotë të vogël ose
- 1 fibxhan kafeje me kos natyral

PËRGATITJA

Lani mirë të gjitha frutat. Hiqni lëkurën, farat dhe futini në një grirës së bashku me kosin. Shërbejani fëmijës suaj në gotë dhe në temperaturë ambienti.



Mollë, banane ose pjeshkë me biskota

Përbërësit:

- 1 banane e pjekur mirë ose mollë ose pjeshkë
- 2 biskota të lagura me qumësht
- 2-3 lugë gjelle qumësht ose kos

PËRGATITJA

Qëroni lëkurën e frutit dhe shtypeni me pirun derisa të bëhet në formë pureje. Hidhini pak qumësht për të ftuar një masë më të lëngshme. Shtoni pastaj biskotat e zbutura që më parë me qumësht ose kos. Përziejini të gjitha së bashku. Kjo është një recetë e mirë për vaktet e vogla apo zemër.

Menu shembull për fëmijën 9-12 muajsh

Vazhdoni ta ushqeni me qumështin e gjirit fëmijën tuaj sipas kërkesës. Kur ai ha një shumëllojshmëri ushqimesh të ngurta, qumështin e gjirit jepiani pas ushqimeve të ngurta.

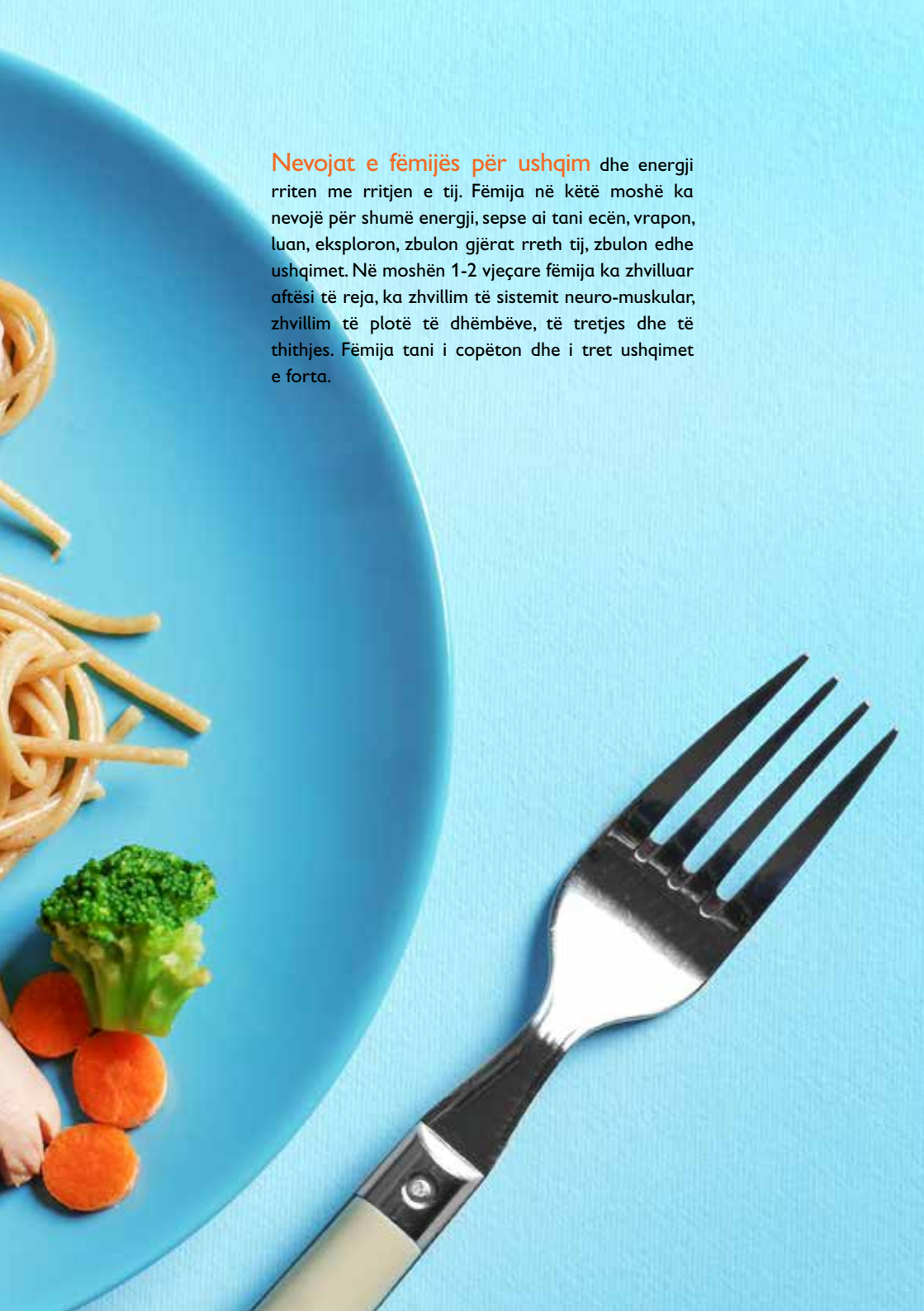
Menutë e mëposhtme janë vetëm indikative. Fëmija mund të hajë në kohë të ndryshme. Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm. Besoni tek fëmija, ai e di se sa do të hajë.

Vakti	9-12 Muajsh
Herët në mëngjes	Qumësht gjiri
Çdo mëngjes	Muhalebi me miell orizi me qumësht gjiri ose ujë
Zemra e paradites	<ul style="list-style-type: none">• Qumësht gjiri, formule ose qumësht me yndyrë 3,5%• Drithëra (biskota, bukë)/ Fruta
Dreka	<ul style="list-style-type: none">• Qumësht gjiri• Pure me bishtajore / Peshk me domate / Makarona të vogla me vezë/ Supë pule me barbuja
Zemra e pasdites	<ul style="list-style-type: none">• Qumësht gjiri• Mollë, banane ose pjeshkë me biskota/ Fruta të grira me kos
Darka	<ul style="list-style-type: none">• Qumësht gjiri• Supë me makarona, domate dhe gjizë / Sallatë me oriz/ Pure bizelesh dhe kungulli të njomë

Alternativat e mishit janë peshku, bishtajoret e gatuar (barbuja, fasule, thjerrëza), vezët. I rëndësishëm është alternimi i ushqimeve brenda të njëjtit grup ushqimor duke e bërë ushqyerjen sa më të larmishme dhe interesante për fëmijën, si dhe përdorimi i perimeve dhe frutave lokale dhe të stinës. Krahas mënyrave të reja të gatimit, mos harroni edhe ato të gatimit tradicional. Fëmija 9-12 muajsh ka nevojë për 1000-1100 kal ose 100-110 kkal për kg peshë.

A top-down view of a light blue plate filled with spaghetti. The spaghetti is topped with several slices of light-colored sausage, two sliced mushrooms, two olives, and a small piece of carrot. To the left of the spaghetti is a whole piece of green broccoli. At the bottom of the plate, there are several sliced carrot rounds and another piece of broccoli. In the top left corner, outside the plate, are three quail eggs with their characteristic speckled pattern. The background is a solid light blue color.

**USHQYERJA E FËMIJËS
12-24 MUAJSH**

A photograph of a light blue plate containing a portion of spaghetti, a floret of broccoli, and several sliced carrots. A silver fork with a light-colored handle is positioned diagonally across the bottom right of the frame. The background is a solid, light blue color.

Nevojat e fëmijës për ushqim dhe energji rriten me rritjen e tij. Fëmija në këtë moshë ka nevojë për shumë energji, sepse ai tani ecën, vrapon, luan, eksploron, zbulon gjërat rreth tij, zbulon edhe ushqimet. Në moshën 1-2 vjeçare fëmija ka zhvilluar aftësi të reja, ka zhvillim të sistemit neuro-muskular, zhvillim të plotë të dhëmbëve, të tretjes dhe të thithjes. Fëmija tani i copëton dhe i tret ushqimet e forta.

Ushqyerja e fëmijës 12-24 muajsh

Edhe në vitin e dytë të jetës ai duhet të vazhdojë të ushqehet me qumësht gjiri sepse ai akoma i ofron lëndë shumë të mira ushqyese si vitamina C dhe A, si dhe duhet të marrë 5 vakte ngrënie plotësuese.

Në këtë moshë, gjatë një dite fëmija duhet të hajë një larmishmëri ushqimesh, duke përfshirë: drithërat, bishtajoret, ushqimet me origjinë shtazore, perimet ose frutat me ngjyrë jeshile ose portokalli. Për shembull:

- Drithëra + bishtajore + perime me gjethe jeshile, ose fruta me ngjyrë portokalli në një vakt.
- Drithëra + një ushqim me origjinë shtazore + perime, ose fruta me gjethe jeshile, ose me ngjyrë portokalli në vaktin tjetër.

Shtimi i një sasive të pakët yndyre, ose vaji, jep energji shtesë nëse asnjë nga ushqimet e përdorura në një vakt nuk është i pasur në energji.

Fruti që merret në një vakt përmirëson thithjen e hekurit.



Për fëmijët nën moshën 2 vjeçare, qumështi duhet të jetë me përmbajtje të lartë yndyre. Qumështi i skremuar (me pak yndyrë) nuk është i përshtatshëm për fëmijët nën 5 vjeç.



Nga moshën 12 muajsh fëmija ushqehet me ushqim të copëtuar në copa. Shumë fëmijë fillojnë të hanë ushqimet si gjithë familja. Ai përdor mirë gotën, lugën dhe duhet t'i jepet edhe piruni që të mësohet me të. Gjithashtu ushqyerja është shumë e larmishme, pasi ai tani është në gjendje të përdorë të gjitha llojet e ushqimeve si drithërat dhe produktet e tyre, mishin, peshkun, frutat dhe perimet. Pas vitit të parë fillon të përdoret nga pak kripë në gatim (një të kapur me dy gishta).

Ndihmoni fëmijën me praktikatat tuaja të përgjegjshme për të marrë zakone të shëndetshme të të ngrënies.

Një fëmijë ka nevojë të mësojë se si të ushqehet, të provojë shijet dhe përbërjet e ushqimeve të reja. Fëmija duhet të mësojë si të përtypë, të lëvizë ushqimin rreth gojës dhe ta gëlltisë. Ai duhet të mësojë se si të kalojë ushqimin mirë në gojë, si të përdorë lugën dhe si të pihet nga një filxhan. Një moment i përshtatshëm dhe i rëndësishëm kur mund të përdoren praktikatat e mira dhe tu mësohen fëmijëve zakonet e shëndetshme, është koha e ngrënies së bashku në familje.

Në vijim disa praktika të shëndetshme dhe të përgjegjshme gjatë të ngrënit.

- Uleni fëmijën drejt në një karrige të lartë, me rrip, për ta mbajtur atë të sigurt.
- Në kohën e ngrënies merreni edhe fëmijën në tryezë për t'u bashkuar me familjen.
- Fëmijët mësojnë duke parë të tjerët.
- Gjatë vakteve të ngrënies siguroni atmosferë të qetë dhe të këndshme, të mos ketë gjëra që i tërheqin vëmendjen si televizori, lodrat, etj.
- Gjithmonë qëndroni me fëmijën tuaj ndërsa ai ha. Asnjëherë mos e lini atë vetëm.
- Nuk duhet detyruar për të ngrënë. Lejoni oreksin e fëmijës të përcaktojë sa do të hajë.
- Lëreni fëmijën të prekë dhe eksplorojë ushqimin me duart e tij. Kur ai është në gjendje, lëreni të ushqehet vetëm me gishtat e tij ose me një lugë.
- Nuk duhet të shqetësoheni nëse fëmijët refuzojnë një apo dy vakte. Kjo është normale që fëmijët të hanë sasi të ndryshme të ushqimeve gjatë ditëve.
- Mos e ushqeni fëmijën kur ai është i përgjumur.
- Personi që e ushqen fëmijën duhet të jetë sa më i qetë, të mos jetë shumë i zënë, ta planifikojë kohën dhe të vendoset përballë tij, ti flasë butësisht dhe ta inkurajojë për të ngrënë.
- Asnjëherë mos përdorni ushqimin si shpërblim apo dënim, apo lojën për të bindur fëmijën tuaj për të ngrënë.
- Filloni të ushqeni fëmijën tuaj në kohë të rregullt, vendosni dhe ndiqni orare të rregullta të ngrënies.

Sa shpesh duhet dhënë ushqyerja plotësuese dhe çfarë sasive.

Fëmija në fund të vitit të parë të jetës ushqehet me qumësht gjiri (sipas kërkesës dhe në varësi të prezencës së nënës) dhe 5 vakte me ushqime plotësuese të shumëllojshme – mëngjes, drekë, darkë dhe dy vaktet e vogla të paradites dhe pasdites.

Zakonisht si masë përdoret luga, tasi dhe filxhani. Referoju tabelës së mëposhtme.

Mosha	Përmbajtja	Shpeshtësia	Sasia në çdo vakt
12 – 24 muajsh	Ushqime të familjes të copëtuara ose grira nëse nevojitet	Tre vakte + 2 vakte zemër + ushqyerje me gji	Një tas plot (250 ml)

Në tabelën e mëposhtme janë paraqitur ushqimet plotësuese që i fillohen fëmijës në moshën 12 deri në 24 muajsh.

Fillimi i ushqimeve të reja për fëmijët 12 - 24 muajsh		
Ushqimet	12 muajsh	Mbi 12 muajsh
Drithërat	Të gjitha drithërat dhe produktet	
Frutat	Vazhdohet me të njëjtat	Vazhdohet me të njëjtat dhe shtohen luleshtrydhet, qershitë, kivit, manaferrat, gështenjat, frutat e thata (kajsi apo kumbulla pa bërthamë)
Perimet	Vazhdohet me të njëjtat dhe shtohet kungulli i verdhë	Panxhar, rrepat
Qumështi dhe produktet	Qumështi i lopës	Gjithë produktet e qumështit
Mishi	Gjithë produktet e mishit	
Peshku	Peshqit e mësipërm	
Yndyrë	1 lugë çaji vaj ose gjalpë	
Veza	Veza e plotë	
Kripa	---	Vetëm kripë e jodizuar sa një e pickuar me gishta

Po lëngjet?

Këshillat mbi sasinë dhe llojin e lëngjeve që fëmija duhet të përdorë në këtë moshë janë të njëjtat si në moshën 9-12 muajsh.



Porcionet e ushqimit për fëmijën 12 - 24 muajsh

Le ta shohim se cila është sasia apo porcioni i ushqimit plotësues që duhet t'i jepni fëmijëve 12 - 24 muajsh.

Ushqimet	12 - 24 muajsh (1-2 vjeç)	Porcioni
Drithëra/patate	4 herë në ditë	30 gram (3 lugë gjelle plot) Oriz/ makarona / 1 fetë bukë ose 1 panine e vogël/ 1 kokërr patate mesatare/ 1 tas i vogël drithëra (cereale)
Fruta të freskëta	2-4 herë në ditë	1 mollë e vogël, 1 banane e vogël, 2 kumbulla, 100 ml lëng frutash, etj.
Perime		100 gram perime (një dorë) ose 100 ml lëng perimesh
Mish	2 herë në ditë	50 gr (2 lugë gjelle plot) të copëtuar
Sallam		50 gr ose 3 feta sallami
Peshk		70 gr (rreth 3 lugë gjelle)
Bishtajore (Fasule, bizele, thjerrëza, qiçra, barbutja)		50 gr të gatuar
Qumështi dhe produktet	3 herë në ditë	100 gr kos (gjysmë gote) 100 gr qumësht (gjysmë gote) 15 gr djathë i fortë (sa një gjysmë kutie shkrepëse) 30 gr djathë i butë
Veza	1 -2 kokrra në javë	
Vaj ulliri	Çdo ditë	2 lugë të vogla kafeje për gatim dhe sallatë + 5 gr gjalpë për lyerje
Lëngje	Çdo ditë	3 gota në ditë Ujë, lëng frutash
Sheqer	Çdo ditë	10 gr në ditë 20 gr Marmelatë (2 lugë çaji) 10 gr Mjaltë ose 10 gr (1 lugë çaji) sheqer i thjeshtë

RECETA PËR FËMIJËT 12 -24 MUJSH

Edhe në këtë moshë ushqyerja është shumë e larmishme, pasi fëmija tani është në gjendje të përdorë të gjitha llojet e ushqimeve si drithërat dhe produktet e tyre, mishin, peshkun, frutat dhe perimet. Pas vitit të parë fillon nga pak kripë, sa një e kapur me dy gishta.



Oriz me qumësht (Sultiash)

Përbërësit:

- 2 lugë gjelle oriz
- 1 gotë qumësht
- 1 lugë çaji sheqer
- gjysmë gotë ujë

PËRGATITJA

Orizin vendoseni në gjysmë gotë ujë dhe lëreni të ziejë. Ndërkohë vendosni qumështin në sobë dhe kur ai të valojë, hidhjani orizit së bashku me sheqerin. Lëreni në zjarr derisa të bëjë fluska. Kur ta hidhni në tas, në varësi të shijes së fëmijës, mund t'i shtoni pak kanellë ose kakao.

Në disa receta shtohet edhe miell apo niseshte, por ne nuk do t'jua këshillojmë, në mënyrë që të përfitoni një sultiyash të lehtë dhe tepër të shijshëm.

Muhalebi me lëng perimesh

Përbërësit:

- 2 lugë kafeje miell orizi i bluar trashë
- 2 karrota mesatare
- 1 gjethe mesatare lakër e bardhë
- 1 kokërr patate mesatare
- gjysmë qepe
- 3/4 e gotës së ujit me qumësht
- 2 gota ujë
- 1 lugë kafeje gjalpë
- pak kripë

PËRGATITJA

Përgatitsni në fillim lëngun e perimeve. Lani dhe pastroni patatet, karrotat, lakrën dhe qepën. I prisni në kubikë dhe hidhni të ziejnë në një enë me ujë të valuar, për 20 minuta. Kullohet lëngu, hidhet sasia e duhur në tenxhere, shtohet 1/2 e sasisë së qumështit dhe mielli i orizit. Zien për 10 minuta duke i trazuar mirë. Shtohet kripa dhe sasia tjetër e qumështit dhe merr përsëri valë. Hidhet në pjatë dhe në fund shtohet gjalpë i freskët.



Pure bizele me patate

Përbërësit:

3 lugë bizele të freskëta ose të ngrira
1 patate e vogël
Ujë nga zierja e bizeleve dhe patates
1 lugë çaji vaj ulliri
1 lugë çaji djathë kaçkavall të stazhionuar

PËRGATITJA

Qëroni pataten, priteni në kubikë të vegjël dhe lajeni. Në një enë me një gotë ujë të madhe zieni bizelet së bashku me pataten për rreth 20-30 minuta. Më pas kalojini në sitë për të penguar cipat e bizeles. Shtojini edhe pak lëng nga perimet e ziera për të mos e bërë shumë të trashë. Në fund shtoni 1 lugë çaji vaj ulliri dhe 1 lugë çaji djathë të grirë.

Supë me miell dhe vezë

Përbërësit:

1 gotë lëng mishi
1 lugë gjelle miell
1 karrotë
2 lugë kafeje gjalpë
1/2 e kokrrës së vezës

PËRGATITJA

Karrota lahet, qërohet dhe grihet në rende të imët. Skuqet mielli me gjalpë pa marrë ngjyrë, shuhet me lëng mishi, shtohet edhe karrota dhe përzihet mirë që të mos krijohen kokrriza. Zihen në zjarr të ngadaltë, shtohet pak kripë, hiqet nga zjarri dhe ftohet pak. Pastaj hidhet veza e rrahur me pirun dhe vazhdon përzierja. Kur vihet në pjatë mund të hidhen disa thërrime buke të tharë.



Pure patate me qumësht

Përbërësit:

- 1 kokërr patate
- 1/2 lugë gjelle gjalpë
- 1/2 gote qumësht
- 1 lugë çaji djathë i grirë

PËRGATITJA

Zieni pataten në një enë me ujë dhe pak kripë. Pasi ziejnë kullojini ujin dhe po në tenxhere filloni ta shtypni. Shtoni qumështin e ftohtë dhe lëreni të ziejë derisa të marrë trajtën e puresë, jo shumë të lëngshme. Shtoni në fund gjalpin dhe hiqeni nga zjarri.

Patatet mund të përgatiten me qumësht edhe në furrë.

Përbërësit:

- 1 patate mesatare
- 1 gotë me qumësht
- 1 lugë çaji me vaj
- Pak kripë

PËRGATITJA

Qëroni dhe lani pataten dhe priteni në fije të holla. Hidheni në një enë me pak ujë të valuar dhe ziejeni për 5 minuta. Kullojeni dhe përziejeni me qumështin dhe vajin. Hidhni në një tavë të vogël për pjekje dhe futeni në furrë për dhjetë minuta.



Supë me thjerrëza dhe oriz

Përbërësit:

- 4 lugë gjelle thjerrëza
- ½ lugë gjelle me salcë domate
- 3 lugë gjelle oriz
- 5 gota me ujë
- 1 lugë gjelle vaj ulliri
- Pak kripë

PËRGATITJA

Lani thjerrëzat dhe vendosini në ujë që të zbuten disa orë më parë. Shpëlajini dhe vendosini të ziejnë bashkë me orizin dhe salcën në zjarr të ngadaltë, derisa lëngu të trashet. Në fund shtoni 1 lugë gjelle vaj ulliri dhe kripën.

Domate të mbushura

Përbërësit:

- 1 domate (pjesën e brendshme)
- 1-2 lugë gjelle mish i grirë
- 3-4 fije majdanozi
- 1 lugë gjelle bukë e thekur e grirë
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë i grirë

PËRGATITJA

Lani mirë domaten dhe e ndani në gjysmë. Hiqni tulin e saj dhe mbajeni mënjane. Pulpën e domates shtypeni. Lani dhe grini imët majdanozin. Përzieni mirë pulpën e domates, mishin e grirë, majdanozin, bukën e thekur të grirë dhe vajin e ullirit. Mbushni të dyja gjysmat e domates me përzierjen, shtojini djathin e grirë sipër dhe piqeni në furrë për 30 minuta. Pasi të ftohet, shërbejani fëmijës.



Vezë me domate

Përbërësit:

1 kokërr vezë

1 domate të pjekur e të butë

1 lugë çaji vaj ulliri

Pak kripë

PËRGATITJA

Lani domaten, vendoseni në ujë të ngrohtë dhe hiqini lëkurën. Shtypeni mirë me një pirun, shtoni vezën dhe përziejeni mirë. Në një tigan hidhni vajin e ullirit dhe përzierjen e domates me vezën. Përziejini deri sa të skuqen mirë. Kjo recetë mund të përgatitet edhe me vezë, qumësht dhe gjizë.

Oriz me bizele

Përbërësit:

3 lugë gjelle oriz

1-2 lugë gjelle bizele të freskëta ose të ngrira

1 lugë çaji vaj ulliri

1 lugë çaji djathë i grirë

Gjysmë qepe

3-4 fije majdanozi

Pak kripë

PËRGATITJA

Zieni orizin për rreth 25 minuta. Pastroni qepën, grijeni shumë imët dhe hidhni në një tigan ku keni hedhur më parë vajin e ullirit. Shtoni edhe bizelet. Shtoni 1 gotë me ujë të ngrohtë, pak kripë dhe lërini të ziejnë për 20 minuta. Kulloni orizin dhe kur bizelet të jenë gatuar mirë, hidhni tek orizi dhe përzierjen me kujdes. Hidhni në një tas, shtoni djathin e grirë dhe majdanozin e grirë dhe shërbejani fëmijës suaj.



Oriz pranveror

Përbërësit:

- 2-3 lugë gjelle oriz
- Gjysmë karrote
- Gjysmë kungulli
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë i grirë
- 2 gota me ujë
- 3-4 fije majdanozi
- Pak kripë

PËRGATITJA

Lani perimet. Karrotën qërojini dhe priteni në copa. Po kështu ndani në copa edhe kungullin. Vloni ujin në një enë dhe hidhni në të perimet që të gatuhet për rreth 20 minuta. Kulloni lëngun nga perimet e ziera, kurse perimet shtypini si pure me një pirun. Në lëngun e perimeve të ziera, hidhet orizi, shtohet pak kripë dhe lihet të ziejë për 10 minuta. Bashkoni orizin e zier me perimet e shtypura dhe vendoseni në një pjatë. Në fund shtoni vajin, djathin e grirë dhe majdanozi e grirë imët.

Oriz me patate

Përbërësit:

- 1 patate
- 2 - 3 lugë gjelle me oriz
- 2 gota me ujë ose lëng mish / lëng perimesh
- 1 lugë çaji me vaj
- 1 lugë çaji djathë të grirë
- Pak kripë

PËRGATITJA

Qëroni pataten dhe priteni në kubikë. Në një enë vendosni orizin dhe pataten. Shtoni ujin ose lëngun dhe kripën dhe lërin të ziejnë rreth 20 minuta me zjarr të ngadalshëm. Vendoseni në pjatë dhe hidhni djathin e grirë dhe vajin. Lëreni pak të lëngshëm.



Makarona të gjata me brokoli dhe domate

Përbërësit:

Makarona të gjata të holla, sa trashësia e gishtit të madh

5-6 degë brokoli

1 domate e pjekur mirë

1 lugë çaji vaj ulliri

1 lugë çaji djathë i grirë

3 gota me ujë

3-4 fije majdanozi

Pak kripë

PËRGATITJA

Lani me kujdes brokolin dhe ndajini në copa të vogla. Në një enë me ujë dhe kripë, shtoni brokolin dhe gatujeni për 10 minuta. Shtoni në to makaronat pasi i keni copëtuar pak dhe gatujini për aq minuta sa shkruhet në pakon e makaronave, zakonisht 8-10 minuta. Kullojini dhe vendosini në një pjatë. Domaten lajeni dhe priteni në copa të vogla. Në fund shtoni vajin e ullirit, domaten e freskët, majdanozin e larë dhe të grirë imët, si dhe djathin e grirë.



Kjo recetë mund të përgatitet edhe me domate dhe gjizë.

Makaronat mund t'i përgatisni me të gjitha llojet

e perimeve sipas stinës gjatë gjithë vitit.





Makarona të shkurtra me gjizë dhe spinaq

Përbërësit:

- 1 dorë plot me spinaq
- 1 dorë me makarona të shkurtra, si ti preferoni
- 2 lugë çaji gjizë
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 lugë çaji djathë i grirë

PËRGATITJA

Lani dhe pastroni spinaqin mirë me ujë të rrjedhshëm. Priteni në copa të vogla dhe hidheni për të gatuar në një tigan me një lugë gjelle ujë, duke e mbajtur atë të mbyllur me një kapak, dhe në flakë mesatare. Pas mbarimit të gatimit, pas rreth 10 minutash kullojeni mirë dhe shtrydhjeni nga uji i tepërt. Vendoseni përsëri në tigan me vajin. 2 lugët e gjizës i tresni me pak ujë nga gatimi i spinaqit dhe pastaj i bashkoni me spinaqin. Zieni makaronat në ujë të valuar, për aq kohë sa është e shkruar në pako, 8-10 minuta. I kulloni makaronat dhe i bashkoni me spinaqin me gjizë, dhe në fund i shtoni vajin dhe djathin e grirë.





Qofte me mish pile dhe gjizë

Përbërësit:

- Gjysmë gjoks pile
- Gjysmë fete tul buke
- 2 lugë çaji gjizë
- 2 lugë çaji djathë të grirë

PËRGATITJA

Në një grirëse kuzhine përzieni mishin e pulës të prerë në copa, copën e bukës, gjizën, djathin e grirë dhe vajin. I përzieni mirë. Nëse është e nevojshme, shtoni më shumë bukë. Formoni topa të vegjël dhe i zieni në lëngun e perimeve.



Qofte me mish dhe gjizë

Përbërësit:

- 2 lugë gjelle mish të grirë
- 1 lugë gjizë
- 1 e verdhë veze
- Pak kripë
- 1 lugë çaji vaj ulliri
- 1 copë e vogël qepe
- 2-3 fije majdanoz
- Çerek litri salcë domate

PËRGATITJA

Përzieni mishin e grirë, të verdhën e vezës dhe gjizën. Formoni topa të vegjël dhe piqini në furrë për rreth 15 minuta. Ndërkohë, në një tigan hidhni vajin, qepën, salcën e domates dhe kripën, dhe i zieni për 10 minuta. Pasi qoftet piqen, i fusni edhe për 10 minuta në salcën e domates.



Fasule me makarona të vogla

Përbërësit:

- 3 lugë gjelle fasule
- 1 karrotë e vogël
- 3 gota me ujë / lëng mishi / lëng perimesh
- 2 lugë makarona të vogla
- 1 lugë çaji vaj kripë

PËRGATITJA

Fasulet i lini një natë në ujë, i fërkoni mirë dhe i shpëlani. Karrota lahet dhe pastrohet. Vendosini karrotat dhe fasulet në një enë për të zier së bashku. Pasi kanë zierë, kullojini dhe kalojini në një grirëse, por lini mënjatë 1 lugë prej tyre. Purenë e përftuar hidhni përsëri në lëngun e tyre dhe e rivendosni përsëri për të zierë. Kur të fillojë të marrë valë, ulni nxehtësinë, shtoni makaronat dhe lugën e fasuleve të lënë mënjatë. Kur makaronat të jenë zier, hiqini dhe hidhni në pjatë. Shtojini vajin e ullirit.

Hurmë me karrotë

Përbërësit:

- 1 hurmë
- 1 karrotë e vogël
- 1 lugë kafeje mjaltë
- 1 lugë gjelle qumësht

PËRGATITJA

Pastroni dhe qëroni karrotën, grijeni imët. Hurmën lajeni dhe hiqini lëkurën. Të dyja së bashku hidhni në një grirës apo përzierës, shtojini mjaltin dhe qumështin dhe përziejini mirë. Shërbejani në një gotë fëmijës suaj.





Komposto me mollë dhe kumbull

Përbërësit:

- 1 mollë e freskët ose 2 lugë gjelle oshaf molle
- 1-2 kumbulla të freskëta ose 1 lugë gjelle oshaf kumbulle
- Gjysmë luge çaji me sheqer
- 2 gota me ujë

PËRGATITJA

Molla dhe kumbullat lahen dhe iu qërohet lëkura. Pritini në kubikë, hidhini në një enë për të zier së bashku me lëkurat e tyre, mbulojini me ujë dhe lërinë në zjarr për rreth 10 minuta. Kalojini në një kullësë, duke hequr lëkurat dhe vendoseni masën sërish të ziejë së bashku me sheqerin. Lëreni të ziejë disa minuta derisa të jetë trashur lëngu. Nëse do ta përgatisni komposton me oshafe kumbulle, molle apo dardhe, ato duhet të lihen në fillim në pak ujë të ngrohtë. Më pas vazhdohet njësoj si më sipër.

Gotë më qumësht, fruta dhe biskota

Përbërësit:

- 2 gota qumësht
- 6 biskota
- 1 mollë
- Gjysmë banane

PËRGATITJA

Lani mollën, hiqini lëkurën dhe priteni në copa. Zhvishni bananen. Ju duhet vetëm gjysma e saj dhe prijeni në rondele. Në një grirës apo përzierës hidhni qumështin, biskotat e copëtuara dhe frutat, dhe i përzieni për disa sekonda. Hidhni në një gotë të gjatë. Është gati për fëmijën tuaj.

Lëng agrumesh (Mandarine, portokalli ose limoni)

Portokallet ose mandarinat lahen, shpëlajen me ujë të ngrohtë, ndahen përgjysmë dhe shtrydhen në shtrydhëse. Kullohet lëngu dhe serviret në çast duke e holluar me pak ujë.

Menu shembull për fëmijën

Vazhdoni ta ushqeni me qumështin e gjirit fëmijën tuaj sipas kërkesës. Kur ai ha një shumëllojshmëri ushqimesh të ngurta, qumështin e gjirit jepjani pas ushqimeve të ngurta.

- Menutë e mëposhtme janë vetëm indikative. Fëmija mund të hajë në kohë të ndryshme.
- Të gjithë fëmijët janë të ndryshëm. Besoni tek fëmija, ai e di se sa do të hajë.

Menu model për fëmijët 1-2 vjeç

Vakti	Ushqimet
Mëngjesi	Sultiash /Qumësht me biskota ose bukë
Vakti i paradites	Qumësht gjiri / Fruta të freskëta/ Komposto me mollë dhe kumbull/ Lëng agrumesh
Dreka	Supë me miell e vezë/ Mish ose Peshk i freskët/ Fasule me makarona të vogla/ Qofte me mish dhe gjizë/ Supë me thjerrëza dhe oriz
Vakti i pasdites	Kos me fruta ose qumësht /Fruta të freskëta/ Gotë më qumësht, fruta dhe biskota
Darka	Makarona të shkurtra me gjizë dhe spinaq/ Makarona të gjata me brokoli dhe domate/ Vezë me domate/ Oriz me patate/ Oriz pranveror

Fëmija 1-2 vjeç ka nevojë për 960 - 1380 kkal.

USHQYERJA E FËMIJËS
2-6 VJEÇ





Ushqyerja e fëmijës mbi moshën dy vjeç duhet të jetë:

- e njëjtë me ushqimin që gatuhet për të gjithë familjen;
- e shumëllojshme dhe e ekuilibruar që të plotësohen të gjitha nevojat për lëndë ushqyese;
- me pak yndyrna, kripë dhe sheqer, që të mbahet pesha trupore e shëndetshme;
- e ndarë në pesë vakte dhe të mos kalojë asnjë vakt pa ngrënë.

Aktivizojeni fëmijën në përgatitjen e ushqimit dhe merreni me vete në treg, për t'u mësuar me zgjedhjen e ushqimeve të shëndetshme.

Në moshën 2 vjeçare fëmija duhet të konsumojë:

- Drithëra në çdo vakt
- Qumështin përditë
- Fruta dhe perime përditë
- Djathin 2 herë në javë
- Mishin 2-3 herë në javë/ Peshkun 1-2 herë në javë/ Vezën 2-3 herë në javë /Bishtajoret 2-3 herë në javë, duke i alternuar midis tyre sipas mundësisë së familjes.

Porcionet e ushqimit për fëmijën 2-6 vjeç

Por sa është sasia, apo porcioni i ushqimit që duhet t'i jepni fëmijës?

Nëse fëmijës i jepni ushqime të ekuilibruara dhe të ndryshme, ku të gjitha grupet ushqimore (drithëra dhe zhardhokët, fruta dhe perime, produkte qumështi, mish, peshk, vezë, erëza dhe yndyrna) janë të përfaqësuara, mos u shqetësoni shumë për sasinë e tyre. Fëmijët e përcaktojnë vetë sasinë sipas oreksit, ngopjes, dhe kohës së ngrënies.

Megjithatë, le ta shohim se cila është sasia e ushqimeve që duhet t'u jepni fëmijëve 2-6 vjeç:

Ushqimet	2-6 vjeç	Porcioni
Drithëra/patate	4-6 herë në ditë	<ul style="list-style-type: none"> • 70-100 gram oriz/ makarona/ patate/ bukë • 3 lugë gjelle plot oriz ose makarona • 1 fetë bukë • 1 panine e vogël • 1 kokërr patate mesatare • 1 tas i vogël drithëra (cereale)
Fruta të freskëta	4-5 herë në ditë	<ul style="list-style-type: none"> • 100 gram- ½ mollë, • 1/2 banane, • 2 kumbulla, • 100 ml lëng frutash, etj.
Perime		<ul style="list-style-type: none"> • 100 gram perime të freskëta, • 50 gr perime me gjethe, • 100 gr sallatë e përzier, • ose 100 ml lëng perimesh.
Mish	2-3 herë në javë 2 herë në javë 1-2 herë në javë	60 gr
Proshutë /sallam		50 gr
Peshk		70 gr
Bishtajore	1-2 herë në javë	40gr
Qumështi dhe nënproduktet e tij	3 herë në ditë	<ul style="list-style-type: none"> • 100 gr kos • 100 gr qumësht • 15 gr djathë i fortë • 30 gr djathë i butë
Veza	2 kokrra në javë	60 gr
Vaj ulliri/ vaj farash	2 herë në ditë	2 lugë të vogla kafeje për gatim dhe sallatë + 5 gr gjalpë për lyerje
Lëngje	Çdo ditë –3 gota në ditë	<ul style="list-style-type: none"> • Ujë (pa limit, sipas kërkesës së fëmijës) • lëng frutash
Sheqer	Çdo ditë - maksimumi 10 gr	<ul style="list-style-type: none"> • Marmelatë 20 gr (2 lugë çaji) • Mjaltë 10 gr (1 lugë gjelle) • Sheqer i thjeshtë 10 gr (1 lugë çaji)

Menu model për fëmijët 2-6 vjeç

Tashmë fëmija mund të hajë të gjitha ushqimet e familjes.

- Menutë e mëposhtme janë vetëm indikative. Fëmija mund të hajë në kohë të ndryshme.
- Të gjitha foshnjat janë të ndryshme. Besoni tek fëmija, ai e di se sa do të hajë.

Dita	Ushqimet
Çdo mëngjes	Qumësht ose kos me fruta ose biskota ose drithëra/ Bukë me gjalpë e marmelatë ose mjaltë dhe 1 gotë qumësht
Vakti i paradites	Fruta të freskëta/ komposto frutash
Dreka	Pilaf/ makarona/ patate/ bukë Perime të gatuar ose të freskëta /gjellë shtëpie Mish / peshk Vaj ulliri
Vakti i pasdites	Fruta/ bukë e thekur e lyer / biskota / kek shtëpie
Darka	Supë me perime dhe makarona ose oriz Bukë gruri ose misri Vezë / bishtajore / gjizë / djathë i butë Vaj ulliri Fruta

Fëmija 2-6 vjeç ka nevojë për 1250 - 1800 kkal.

Aneks 1

Ushqime të mira për vaktet e vogla apo zemër

Fëmija i vogël ka stomak të vogël dhe mbushja e tij në tre vakte në ditë nuk mund të japë energjinë e duhur për rritjen dhe lëvizjet e tij. Për këtë ka rëndësi dhënia e vakteve të ndërmjetme që quhen vakte zemër. Në vaktet e ndërmjetme fëmijëve duhet t'i ofrohen ushqimet nga katër grupet kryesore si: Buka/drithërat, sanduiçe, fruta, zarzavate, qumësht dhe prodhimet e tij, lëngje frutash.

Shembuj të tillë janë:

- Banane, ose fruta të tjera sipas stinës
- Kosi, qumështi dhe muhalebitë me qumësht
- Bukë me gjalpë, reçel, çokokrem, etj.
- Biskota të bëra në shtëpi
- Kek i bërë në shtëpi
- Patate të ziera
- Perime si shkopinj
- Copëza djathi
- Kos me fruta
- Komposto me fruta të ndryshme

Lëngjet si koka-kola, karamelet, çokollatat, etj., janë ushqime me vlera të pakta ushqyese, kanë shumë sheqer dhe shkaktojnë prishje të dhëmbëve, ndaj duhen përdorur sa më rrallë, por jo si ushqime të përditshme.

MBANI MEND!

- Çdo fëmijë është i ndryshëm. Mundohuni të mos e krahasoni fëmijën tuaj me fëmijët e tjerë.
- Prindërit janë përgjegjës për ushqimet që i jepen fëmijës. Ju vendosni se kur dhe si do ta ushqeni fëmijën tuaj.
- Fëmija e rregullon vet sasinë e ushqimit që ai ha (në një vakt mund të hajë shumë e në një tjetër mund të mos e hajë të gjithë sasinë).

Aneks 2

Ushqyerja e fëmijës së sëmurë apo në shërim

Fëmijët e vegjël janë më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve në moshën 6-24 muajsh, sepse mbrojtja imunitare që kishte nga nëna ka rënë, forcat mbrojtëse të tyre ende nuk janë zhvilluar plotësisht dhe ata janë më të ekspozuar ndaj mikrobeve të ndryshme gjatë eksplorimit të botës përreth.

Kur fëmija është i sëmurë me temperaturë, diarre, etj., ai ka nevojë për më shumë energji dhe lëndë ushqyese për të luftuar infeksionin/sëmundjen. Nëse nuk i ushqejmë ashtu si duhet, dhjami i tyre dhe indet e muskujve do të përdoren si lëndë djegëse, fëmijët do të humbasin në peshë, do të duken më të hollë dhe do të ndalojnë rritjen.

MBANI MEND!

- Mos ndaloni ushqimin kur fëmija është i sëmurë pasi fëmija mund të kalojë në kequshqyerje e cila e rëndon akoma më shumë gjendjen e fëmijës.
- Kur fëmija është i sëmurë, nxiteni për të pirë dhe për të ngrënë, me shumë durim dhe jepni ushqime shtesë që t'i ndihmoni të shërohen më shpejt.
- Ushqeni fëmijën shpesh dhe në sasi të vogla.
- Jepni fëmijës ushqimet që i pëlqejnë.
- Jepni një shumëllojshmëri ushqimesh të pasura me lëndë ushqyese.
- Vazhdoni ta ushqeni me qumësht gjiri.

Ushqyerja gjatë shërimit

Pas sëmundjes apo gjatë periudhës së shërimit, zakonisht oreksi i fëmijës rritet, kështu që është e rëndësishme ti kushtoni vëmendje më shumë për ta ushqyer në këtë periudhë.

Në këtë periudhë, në mënyrë që fëmija të fitojë peshën e humbur dhe rritjen, ka nevojë për:

- Shtesë ushqimi një vakt ekstra
- Shtesë në sasi
- Shtesë me ushqime të pasura me lëndë ushqyese
- Shumë durim dhe dashuri gjatë ushqyerjes
- Shtesë qumësht gjiri - jepini sa më shumë/ shpesh

Rekomandimet për ushqyerjen gjatë sëmundjes

Deri në moshën 4 muajshe

Ushqe me gji aq shpesh sa dëshiron fëmija ditën dhe natën, të paktën 8 herë në 24 orë

Mosha 4-6 muajshe

Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija ditën dhe natën, të paktën 8 herë në 24 orë.

Jep ushqime të tjera plotësuese vetëm nëse fëmija duket i uritur pasi ushqehet me gji, ose nuk po shton si duhet në peshë.

Jepi këto ushqime vetëm 1-2 herë në ditë pas ushqyerjes me gji.

Mosha 6-12 muajshe

Ushqe aq shpesh me gji sa të dëshirojë fëmija.

Jepini sasinë e duhur të muhalebisë të hollë, me miell orizi; shto gjalpë ose vaj ulliri, dhe qumësht (gjiri/formule apo lope i holluar në raport 2:1) ose ujë.

Jepini përzierje pure me patate ose oriz; shtoni peshkun, mishin, ose fasulet dhe zarzavate jeshile.

- Jepi 3 vakte në ditë nëse ushqehet me gji
- Jepi 5 vakte në ditë nëse nuk ushqehet me gji
- Jepi ndërmjet vakteve ushqime të pasura më lëndë ushqyese si vezë, bukë, banane

Mosha 12-24 muajshe

Ushqe aq shpesh me gji sa dëshiron fëmija.

Jepini sasinë e duhur të:

- Përzierjes pure me patate me mish, peshk, ose fasule dhe zarzavate jeshile
 - Muhalebisë që përgatitet me miell orizi, gruri, ose misri. Shtoni sheqer, gjalpë dhe qumësht.
- Jepini 3 vakte të plota dhe 2 vakte ndërmjet.

Mosha 2 vjeç e më shumë

Jep ushqimet e familjes në 3 vakte çdo ditë.

Gjithashtu dy herë në ditë jepni ushqimet e vakteve zemër si: banane, vezë, bukë, etj.

Aneks 3

Ushqyerja lokale dhe sipas stinës

Është e rëndësishme që zgjedhja e ushqimeve të bazohet në ushqimet që prodhohen sa më afër nesh. Ushqyerja duhet të bazohet edhe në ushqimet sipas stinës kur prodhohen, sepse janë më të shijshme, kushtojnë më pak dhe janë pa konservantë. Mos u gënjeni nga fakti se në treg gjenden të njëjtat produkte në çdo stinë.

Në tabelën më poshtë janë listuar frutat dhe perimet vendase sipas stinëve kur prodhohen:

MUAJI	FRUTA-PERIMET
JANAR	Portokall, Limon, Mandarina, Kivi, Mollë, Dardha, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungull, Lulelakër, Presh, Spinaq, Panxhar
SHKURT	Portokall, Limon, Mandarina, Kivi, Mollë, Dardha, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungull, Lulelakër, Presh, Spinaq, Panxhar
MARS	Portokall, Limon, Kivi, Mollë, Dardha, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Lulelakër, Qepë të njoma, Sallatë, Presh, Spinaq
PRILL	Portokall, Limon, Kivi, Mollë, Dardha, Pazi, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Qepë të njoma, Sallatë, Rrepa, Presh, Bizele
MAJ	Qershi, Luleshtrydhe, Limon, Kivi, Mollë, Pazi, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Qepë të njoma, Barbuja, Sallatë, Domate, Bizele, Rrepa, Kungulleshka
QERSHOR	Kajsi, Qershi, Luleshtrydhe, Pjeshka, Kumbulla, Pazi, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungulleshka, Kastravec, Barbuja, Sallatë, Patëllxhan, Specë, Domate, Bizele, Rrepa
KORRIK	Kajsi, Qershi, Shalqi, Fik, Luleshtrydhe, Dardha, Pjepër, Pjeshka, Kumbulla, Pazi, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungulleshka, Kastravec, Barbuja, Sallatë, Patëllxhan, Specë, Domate, Rrepa
GUSHT	Shalqi, Fik, Luleshtrydhe, Mollë, Dardha, Pjepër, Pjeshka, Kumbulla, Rrush, Pazi, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungulleshka, Kungull, Kastravec, Barbuja, Sallatë, Patëllxhanë, Specë, Domate, Rrepa
SHTATOR	Fik, Mollë, Dardha, Pjepër, Pjeshka, Kumbulla, Rrush, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungulleshka, Kungull, Kastravec, Sallatë, Patëllxhanë, Specë, Domate, Rrepa, Presh, Spinaq
TETOR	Hurma, Gështenja, Mollë, Dardha, Rrush, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungull, Lulelakër, Sallatë, Patëllxhan, Specë, Rrepa, Presh, Spinaq
NËNTOR	Hurma, Gështenja, Kivi, Mandarina, Mollë, Dardha, Rrush, Pazi, Brokoli, Karrota, Lakra, Çikore, Patate, Kungull, Lulelakër, Sallatë, Presh, Spinaq
DHJETOR	Portokall, Kivi, Mandarina, Mollë, Dardha, Pazi, Brokoli, Kungull, Lulelakër, Sallatë, Presh, Spinaq

Aneks 4

Siguria ushqimore

Ushqimi që konsumojmë për gatim dhe uji që pimë, duhet të jetë i sigurt dhe i pastër. Ushqimi është i ndotur dhe i pasigurt kur përmban:

- mikrobe që shkaktojnë tifo, kolerë, verdhëz me heqje barku, të vjella, etj.;
- krimba;
- kimikate të dëmshme;
- copëza materialesh jo të ngrëshme;
- e mbyt ose djeg fëmijën.

Siguria e ushqimit është si një zinxhir që fillon nga ferma ku prodhohet ushqimi, deri në tavolinat tona.

Etiketa ushqimore - Kur blejmë ushqimin është e rëndësishme të njohim edhe etiketën e ushqimeve të paketuara apo konservuara.

Si blerës dhe konsumatorë duhet të tregojmë kujdes ndaj:

1. Datës së skadencës - Kur shkruhet “për tu konsumuar brenda datës” duhet që ky lloj ushqimi të konsumohet absolutisht brenda asaj date, (p.sh në rastet e produkteve si qumështi, kosi, djathi i freskët); ndërsa kur shkruhet “preferohet të konsumohet brenda.....”, ky produkt mund të përdoret edhe për një kohë më të gjatë p.sh makaronat, orizi, biskotat, etj.
2. Kushteve për ruajtjen e produktit ushqimor, p.sh., “Të ruhet larg dritës dhe nxehtësisë”, “Të ruhet në ngrirje”, etj.
3. Përbërësve - sepse ushqimet mund të përmbajnë substanca me veprim alergjik.

Kur shkoni në treg për të blerë ushqimet tuaja tregoni kujdes:

- Mos blini ushqime të paketuara që janë të thyera, të dëmtuara ose kur kutia është e fryrë, e ndryshkur;
- Asnjëherë mos blini vezë të krisura apo të thyera;
- Blini fruta me lëkurë të padëmtuar, pa njolla të dukshme;
- Shikoni datën e shënuar për t’u siguruar që ushqimi është brenda datës së skadencës.

Që të kemi një ushqim të sigurt, ne si konsumatorë duhet të kemi parasysh çelësat e tij. Bakteret dhe mikrobet gjenden kudo rreth nesh: tek njerëzit, kafshët, ushqimet e pa gatuar ose të gatuar në mënyrë jo korrekte, dhe në ushqimet e mbetura.

Mbajtja e pastërtisë

Larja e duarve tuaja është mjaft e rëndësishme:

- gjatë përgatitjes së ushqimit;
- para ngrënies së ushqimit;
- pas shkuarjes në tualet;
- kur ndërroni fëmijën ose pastroni uturakun e fëmijës;
- kur prekni kafshët, hidhni plehrat, shfryni hundët, ose kryeni punë të tjera të ndryshme.

1. Lani duart e fëmijës para se ta ushqeni, pas ushqyerjes, pas vendosjes në uturak.
2. Lani dhe mbani pastër të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet që përdoren për përgatitjen e ushqimit, enët që përdoren, dërrasat e prerjes, tavolinat, përparëset e gatimit, dorezat që kapni tenxheret, etj.
3. Mbani pastër enët me të cilat ushqeni fëmijën. Ushqeni fëmijën me një lugë dhe filxhan të pastër. Kujdes! Shishet (biberonat), janë të vështira për t'u pastruar.
4. Mbroni ushqimet dhe enët nga minjtë, macet, buburrecat, mizat dhe pluhuri duke i mbajtur ato të mbuluara. Kafshët dhe insektet janë transferuesit e mikrobeve dhe shkaktarë të sëmundjeve.
5. Mbani larg pesticidet dhe kimikate të tjera të rrezikshme. Pajisjet dhe enët e tyre mbajini larg nga shtëpia, tubacionet, apo depot e furnizimit me ujë.

Ndani ushqimet e pa gatuar nga të gatuarat - Ushqimet duhen ruajtur në enë të veçanta, si ato që janë të gatuar edhe ato të pa gatuarat, në mënyrë që të parandaloni kalimin e mikrobeve nga një ushqim në tjetrin. Gjithashtu edhe enët dhe pajisjet e kuzhinës si thika dhe dërrasa e prerjes duhet të jenë të veçanta për ushqime të ndryshme.

Gatueri plotësisht ushqimin - Ushqimi duhet gatuar plotësisht, në temperaturën e duhur për të vrarë bakteret dhe për të parandaluar sëmundjet nga ushqimi i pasigurt. Ushqimet kanë temperaturë të ndryshme gatimi. Nëse kur e shpojmë mishin, ai nxjerr lëng ngjyrë rozë ose vetë mishi ka këtë ngjyrë, kjo tregon se mishi është i pa gatuar plotësisht.

Mbajini ushqimet në temperatura të sigurta – Çdo ushqim që vendoset në frigorifer ka temperaturën e tij të ruajtjes. Mikroorganizmat nuk janë në gjendje të shumohen në temperatura shumë të larta ose shumë të ulëta. Procesi i ftohjes apo ngrirjes nuk i vret mikroorganizmat, por kufizon rritjen e tyre. Në përgjithësi, mikroorganizmat shumohen më shpejt në temperatura të larta.

Si duhen vendosur ushqimet në frigorifer, cili është vendi i duhur

Raftet në derën e frigoriferit janë pjesa më pak e ftohtë e tij - vini vetëm ushqime që kërkojnë ftohje të lehtë, p.sh. vezët, pijet, gjalpi. Në raftet e shumta të pjesës së sipërme të frigoriferit (4-5°C) mund të mbahen nënproduktet e qumështit, mishit, ëmbëlsirat, dhe ushqimet e gatuar të mbetura. Në sirtarin e frigoriferit ruhen perimet dhe frutat. Ngrirja është e përshtatshme për mishin, peshkun, perimet e pa gatuar dhe ëmbëlsirat e ngrira.



Tregoni kujdes gjatë vendosjes në frigorifer:

- Ndani ushqimet e gatuar nga ato të pa gatuar;
- Të gjitha ushqimet duhet të ruhen në enë të pastra, të mbyllura;
- Frigoriferi nuk duhet mbingarkuar;
- Ushqimin vendoseni në frigorifer vetëm pasi të jetë ftohur;
- Dera e frigoriferit nuk duhet lënë hapur për një kohë të gjatë;
- Nuk duhen ruajtur ushqimet për një kohë të gjatë, madje edhe në frigorifer;
- Ushqimi i mbetur duhet të ruhet në frigorifer, për jo më shumë se tri ditë dhe nuk duhet të ri-ngrohet më shumë se një herë;
- Mos i shkrini asnjëherë ushqimet në temperaturë ambient. I shkrini ushqimet duke i zbritur nga ngrirësi i frigoriferit, në katet ftohëse. Mos i shkrini ushqimet në ujë të nxehtë apo në mikrovalë;
- Ushqimet e ngrira dhe të shkrira nuk duhen futur përsëri në ngrirje.

Tregoni kujdes për fëmijët e vegjël! Ushqimi për foshnjat dhe fëmijët e vegjël duhet të jetë i përgatitur i freskët dhe nuk duhet ruajtur pas gatimit. Lëngu i perimeve

ruhet në frigorifer, por duhet përdorur brenda dy ditëve, ndërsa në ngrirje ruhet për 5-6 ditë. Ndani në pjesë të vogla mishin dhe peshkun për foshnjat. Kështu mund të qëndrojnë në frigorifer, por jo më shumë se dy ditë.

Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurta - Lëndët e para, duke përfshirë ujin dhe akullin, mund të jenë të ndotura me mikroorganizma ose kimikate të rrezikshme.

Për të zvogëluar rrezikun:

- Përdorni ujë të sigurt, ose e zieni atë për ta bërë të sigurt.
- Zgjidhni ushqime të freskëta, të shëndetshme dhe të stinës.
- Lani frutat dhe perimet në ujë të sigurt, veçanërisht kur konsumohen të gjalla.
- Mos e përdorni ushqimin përtej datës së skadencës.

Aneks 5

PORCIONI

Për të ditur se sa është sasia e ushqimit që duhet ngrënë në një vakt, sot është gjetur një mënyrë shumë praktike për ta llogaritur. Mjeti më praktik janë vetë duart tona. Shihni figurat më poshtë dhe do të kuptoni lehtësisht sa është porcioni për moshat mbi 2 vjeç.

Makarona, oriz, misër, elb, tërshërë = 80 gr ose Patate = 180 gr



Porcioni i perimeve të gatuar ose jo: 200 gr = me një grusht jo të shtrënguar



Perimet me gjethe, porcioni 80 gr
= me dy duar të hapura



Porcioni i frutave është 150 gram = sa grushti

Grushti i barabartë me 150 gr = 1 frut



Fruta e tjera 150 gr janë

Kumbulla 2-3 kokrra



Mandarina 2 kokrra



Kajsi 2 kokrra



Fruta të vogla ose të copëtuara = 2 pëllëmbë



Fruta me feta 150 gr

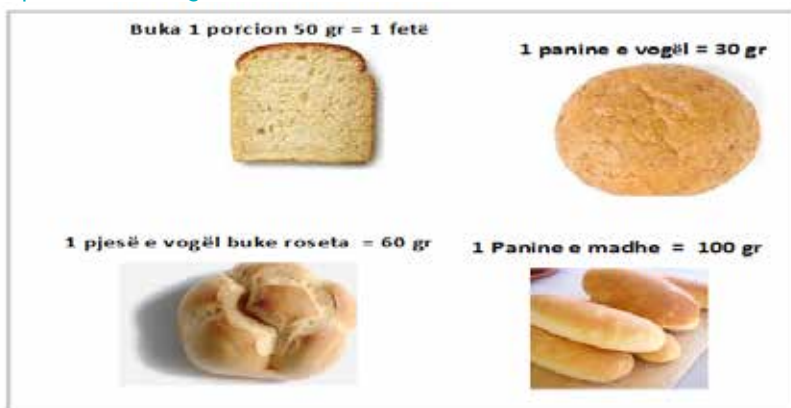
1 fetë shalqi dy gisht e trashë



2 feta pjepri



1 porcion bukë 50 gr = 1 fetë



Porcioni për mish dhe peshk dhe nënproduktet e tyre: 100 gram = sa pëllëmba



Sallamrat porcioni është 50 gr =

2 feta mortadella



5-6 feta sallami



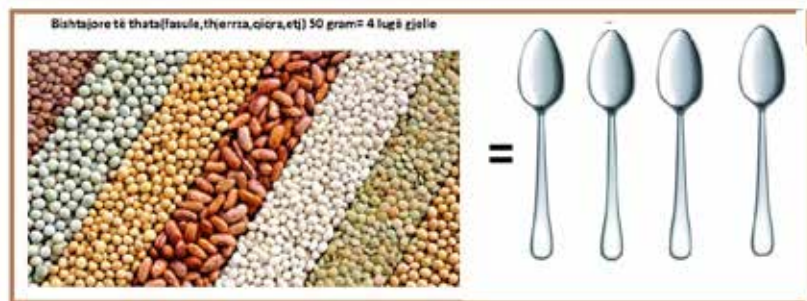
3-4 feta proshute



Bishtajoret e freskëta: porcioni është 150 gr



Bishtajore të thata (fasule, thjerrëza, qiçra, etj.) 50 gram = 4 lugë gjelle



Porcioni për undyrnat është 10 gr., si për gjalpin edhe për vajin



Porcioni për bulmetin



Nëse perimet dhe frutat konsumohen si lëngje, porcioni i lëngut të perimeve është 200 ml dhe i lëngut të frutave 125 ml.



Gjithashtu, si njësi matëse pa i peshuar ushqimet, mund të përdorim edhe gotën apo lugën.



PRODUKTE	1 lugë çaji	1 lugë gjelle	1 gotë e zakonshme (200 ml)
Miell	10 gr	20 gr	120 gr
Sheqer	11 gr	25 gr	170 gr
Qumësht	6 gr	11 gr	200 gr
Kakao	7 gr	20 gr	85 gr
Niseshte	9 gr	25 gr	120 gr
Vaj	5 gr	10 gr	175 gr
Pana	6 gr	10 gr	180 gr
Ujë	5 gr	10 gr	200 gr
Oriz	9 gr	19 gr	165 gr
Mjaltë	5 gr	10 gr	-
Marmelatë	10 gr	25 gr	-
Gjalpë	5 gr	8 gr	-
Sheqer pluhur	10 gr	20 gr	105 gr
Djathë i grirë	7 gr	15 gr	-
Kripë	10 gr	20 gr	-
Makarona të vogla	-	18 gr	120 gr
Fasule/ Thjerrëza	-	-	150 gr
Gjizë	7-8 gr	20 gr	-

Aneks 6

Krijoni pjata me fantazi që fëmijët të ushqehen sa më shëndetshëm

Që fëmijët të mos mërzhiten dhe ushqyerja të bëhet më interesante, në varësi të mundësive, ju mund të provoni t'jua përgatisni ushqimin fëmijëve me pamje sa më interesante, duke përfshirë një larmishmëri asortimentesh nga të gjitha grupet ushqimore. Më poshtë gjeni disa ide:







REFERENCA

1. CINDI dietary guide- WHO Regional Office for Europe 2000
CINDI dietary guide - WHO/Europe - World Health Organization
www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/119926/E70041.pdf
2. Rekomandime për ushqyerjen e shëndetshme në Shqipëri .
Dhjetor 2008 Ministria e Shëndetësisë, OBSH, South – Eastern Europe
health network
Rekomandime Për Ushqyerjen E Shëndetshme Në Shqipëri
www.fao.org/3/a-as658o.pdf
3. Bazat e ushqyerjes- Manual për punonjësit e kujdesit parësor-Ministria e
Shëndetësisë-UNICEF 2011- 4 vëllime
4. Protokollet e praktikës klinike: Ushqyerja e gruas shtatzënë, foshnjës dhe
fëmijës së vogël në kujdesin shëndetësor parësor. Ministria e Shëndetësisë
2014
PPK NUTRICIONI QERSHOR.pdf
UPK NUTRICION QERSHOR 2014.pdf
5. <http://www.shendetesia.gov.al/al/baza-ligjore/udhezues-shendeti-riprodhues/udherrefyes-dhe-protokolle-te-kg-e-kf/kujdesi-i-ushqyerjes>



Save the Children

Rruga: Mihal Popi, Ndërtesa 7, ish Pallatet 1 Maji, (Vila Lami);
PO Box 8185, Tiranë - Shqipëri; Tel: +355 4 2261840/ 4 2261929
E-mail: info.albania@savethechildren.org
[https:// albania.savethechildren.net](https://albania.savethechildren.net)



Savethechildrenal



SaveChildrenAlb