



Save the Children



***Ushqyerja e fëmijës
pas 6 muajsh***

Mënyra e ofrimit të ushqimeve të reja



1. Kur foshnja arrin moshën 6 muajsh duhet të filloni t'i jepni ushqime plotësuese (si psh. një qull të trashë 2-3 herë në ditë) bashkë me ushqyerjen me gji.
2. Jepini fëmijës ushqime të pasura me drithëra, fruta, perime, bulmet dhe mish.
3. Ushqimet që i jepni fëmijës të kenë përmbajtje të trashë sa të qëndrojnë në lugë dhe mos të derdhen.
4. Gjatë përgatitjes së qullit apo muhalebisë duhet të kemi parasysh se:
 - Patatet, orizi, makaronat, miellrat/ qullrat e bërë me miell janë të pasura në energji. Ato mund të ziehen dhe shtypen si pure që të jenë të buta dhe të lehta për t'u gëlltitur.

- Piqeni drithin, grurin përpara se ta bëni miell. Mielli i pjekur nuk trashet aq shumë, kështu nevojitet më pak ujë për të bërë qullin.

5. Kur përgatisni një supë ose pure:

- Hidhni një përzierje copash të forta perimesh në supë, ose zieni fasule, zarzavate, mish dhe ushqimin/drithin kryesor që përdoret nga familja. Shtypini ato, bëni një pure të trashë dhe ushqeni foshnjën me to.
- Shtoni energji, ose ushqime të pasura me lëndë ushqyese tek qulli, supa, pureja për ta pasuruar atë. Kjo është veçanërisht me rëndësi nëse supa është e hollë, tek ajo duhen shtuar fasule, bishtajore, zarzavate dhe ushqime të tjera.
- Mund të zëvendësoni një pjesë të ujit që përdorni për zierje me qumësht.
- Shtoni një lugë me qumësht pluhur të kutive mbas gatimit (jo qumësht lope, qumështi lopës duhet përdorur pas muajit të 12- të tek fëmijët).



- Përpara gatimit përzieni fasulet, bishtajat, bizelet, etj me miell gruri.
 - Shtoni një lugë margarinë, gjalp ose vaj. Shtimi i yndyrnave/vajrave tek ushqimet e bën gjithashtu të trashë qullin dhe më të butë e më të lehtë për t'u ngrënë.
6. Në moshën 8 muajshe, stomaku mund të mbajë rreth 200 ml (një gotë uji, ose një tas mesatar) në një vakt. Ushqimet dhe lëngjet e mbushin atë shpejt.
 7. Ushqimet shtazore (mishi i shpendëve, peshku) janë veçanërisht të mirë për fëmijët që t'i ndihmojnë ata të rriten të shëndetshëm dhe të gjallë. Këto ushqime përmbajnë hekur, që parandalon aneminë.
 8. Fasulet, bizelet, qiqrat, thjerrzat dhe farat si susami, lule dielli, kungulli, arrat, bajamet mund t'i shtohen ushqimeve të fëmijës pas muajit të gjashtë.
 9. Çdo ushqim mund t'i jepet fëmijës mbas muajit të 6-të nëse është i shtypur mirë, pasi fëmijët nuk kanë nevojë për dhëmbë që të konsumojnë ushqime si mishi, veza, dhe perimet me gjethe jeshile.
 10. Lëngjet janë të nevojshme dhe shërbejnë edhe kur fëmija ka temperaturë, diarre, ose të vjella. Uji është i lëngu më i mirë për të shuar etjen. Gjithashtu mund të përdoren shumëllojshmëri lëngje frutash të freskët të përgatitur në shtëpi pa i shtuar sheqer.
 11. Mos i jep fëmijës lëngje të konservuara dhe jo natyrale, të cilat nuk kanë vlerë ushqimore dhe i presin oreksin.
 12. Fëmija pas 12 muajsh, mund të konsumojë ushqime si pjesëtarët e tjerë të familjes.



13. Përdorni vetëm kripën e jodizuar gjatë përgatitjes së ushqimeve, e cila parandalon zhvillimin e vonuar mendor të fëmijës dhe prapambetjen e të nxënit në shkollë. Për të qenë të sigurt nëse kripa është e jodizuar, lexoni përmbajtjen e etiketës (nëse shkruhet kripë e jodizuar, datën e skadencës etj).
14. Një person nuk e ka të nevojshme të konsumojë më shumë kripë se zakonisht për të marrë jodin. Mjafton vetëm 5-6 gr në ditë (1 lugë çaji).

Ushqeni fëmijën më shumë dhe më shpesh, gjatë dhe pas sëmundjes



1. Fëmija i sëmurë ka nevojë për më shumë ushqim dhe lëngje si ujë, kos, supë, lëng orizi, më shumë dhe më shpesh se zakonisht se sa kur është i shëndetshëm.
2. Ushqimi e ndihmon që të forcohet dhe  ftojë sëmundjen.
3. Nëse fëmija ushqehet me qumësht gjiri, ushqejeni sa më shpesh dhe sa më gjatë.
4. Jepi fëmijës së sëmurë ushqimin që i pelqen - më pak në sasi, por më shpesh.
5. Ushqimet gjysmë të lëngshme, ose më të buta mund  dihmojnë nëse ka fyt të skuqur, gojë të skuqur, ose vjell kur kollitet.
6. Nxiteni fëmijën për të ngrënë duke përdorur më shumë durim dhe dashuri.
7. Përfitoni nga periudha mbas sëmundjes kur oreksi rikthehet që të siguroheni se fëmija rifiton ato që kishte humbur nga mungesa e oreksit gjatë sëmundjes.
8. Kontrolllo më shpesh peshën e fëmijës tek personeli shëndetësor pas kalimit të sëmundjes.

Pesë pika kyçe për sigurinë ushqimore

1. Mbani pastër

- Lani duart para trajtimit të ushqimit dhe shpesh gjatë përgatitjes së ushqimit.
- Lani duart pas shkuarjes në tualet/banjë, ndërroni fëmijën, ose prekni kafshët.
- Lani dhe mbani shumë pastër të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen, ose shërbimin e ushqimit.
- Mbroni zonat e ushqimit nga insektet, zogjtë, brejtësit dhe kafshë të tjera.



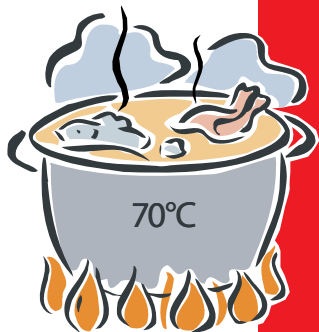
2. Ndani veç ushqimet e pagatuara nga të gatuarat

- Ndani mishin e gjallë, pulat dhe prodhimet e detit nga ushqimet e tjera.
- Ruani ushqimet në enë të mbuluara për të shmangur kontaktin në mes të ushqimeve të papërpunuara dhe të përgatitura.



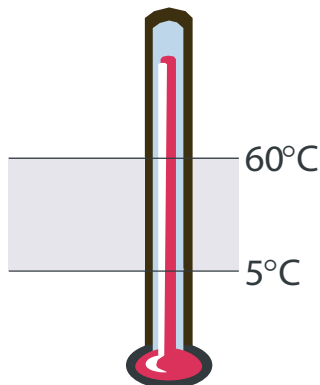
3. Gatueri tërësisht

- Gatueri ushqimet në tërësi, veçanërisht mishin, pulat, vezët dhe prodhimet e detit.
- Ushqimet si supa dhe mishrat, valojini mirë. Për mishin dhe shpendët, sigurohuni që lëngu i tyre të jetë i pastër dhe jo ngjyrë trëndafili.
- Ringrohni ushqimin e gatuar plotësisht. Valoni ose ngrohni ushqimin e gatuar plotësisht derisa të jenë shumë të nxehtë kur i prekim.




4. Mbajini ushqimet në temperatura të sigurt

- Mos e lini ushqimin e gatuar në temperaturë dhome për më shumë se dy orë.
- Mos ruani ushqimet për një kohë të gjatë, madje edhe në frigorifer.
- Ushqimi për foshnjat dhe fëmijët e vegjël në mënyrë ideale duhet të jetë i përgatitur i freskët në çdo vakt dhe nuk duhet ruajtur pas gatimit.



5. Përdorni ujë dhe lëndë të para të sigurt

- Përdorni ujë të pijshëm të sigurt, ose e trajtoni atë, për ta bërë të sigurt.
- Zgjidhni ushqime të freskëta dhe të shëndetshme.
- Përdorni qumësht të pasterizuar.
- Lani frutat dhe perimet me ujë të sigurtë  anërisht nëse konsumohen të gjalla.
- Mos e përdorni ushqimin përtej datës së skadimit.



Larja e duarve është e rëndësishme për të gjithë familjen tuaj!

Edhe nëse duart tuaja duken të pastra, mund të kenë bakterie (mikrobe). Mikrobet janë kudo. Në rast se ju lani duart mirë me ujë të ngrohtë dhe sapun ju mund t'i largoni bakteriet.

Gripi mund të përhapet nga një person tek tjetri në familjen tuaj nga duart të palara.

Gjithmonë lani duart përpara se:

- Përpunoni ushqimin
- Hani një vakt, ose ndonjë ushqim tjetër

Pasi:

- Krihni flokët
- Shfryni hundët
- Ndërroni një pelenë
- Prekni plehrrat
- Luani
- Prekni ushqime
- Përdorni tualetin
- Prekni një kafshë
- Kolliteni, ose teshtini në duart tuaja



Ndihmoni fëmijën tuaj të mësoj zakonet e mira të larjes së duarve:

- Zbatoni vetë zakone të mira të larjes së duarve. Fëmija juaj do t'ju shikojë dhe do bëj atë që bëni ju.
- Nxisni fëmijën tuaj të numërojë ngadalë ose të këndojë një këngë deri në 20 sekonda, për t'a ndihmuar të bëjë larjen e duarve zbatimëse dhe të zgjasë aq sa duhet.
- Siguroni një stol, karrike të sigurtë që fëmija juaj mund të arrij lavamanin.
- Varni një letër kujtese për larjen e duarve në tualet.





Kjo broshurë publikohet në kuadër të projektit:
“Përmirësimi i aksesit në shërbimin e kujdesit parësor për nënat dhe fëmijët”



Save the Children

Rr “Komuna e Parisit” Lagjia 8,
Pallatet I Maji, Vila “Lami”

P.O. Box 8185, Tiranë - Albania

Tel: +355 4 2261840/+355 4 2261929/+355 4 2266227;

Fax: +355 4 2263428

Email: info.albania@savethechildren.org;

Web Page: albania.savethechildren.net