



# Të ushqyerit e foshnjave

muajt

## 1 Qumështi i nënës (ose ushqimi fillestar për foshnja)

- 2
- Në 4-6 muajt e parë, fëmija juaj ka nevojë vetëm për qumësht. Qumësht më i mirë është ai i nënës, sepse të ushqyerit me gji është më mirë si për fëmijën ashtu edhe për nënën.
  - Nëse ju nuk mundeni t'i jepni gji fëmijës, atëherë merrni një ushqim fillestar për foshnja nga shitorja.

5

6

7

8

9

10

## 11 Kalimi në ushqimin që konsumon familja

- 12
- Përafërsisht, në fund të vitit të parë pas lindjes, fillohet me ushqim që konsumon familja.

muajt

1

2

3

4

5

6

7

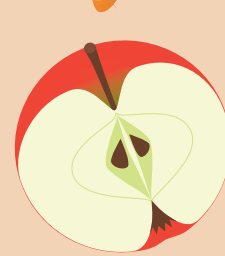
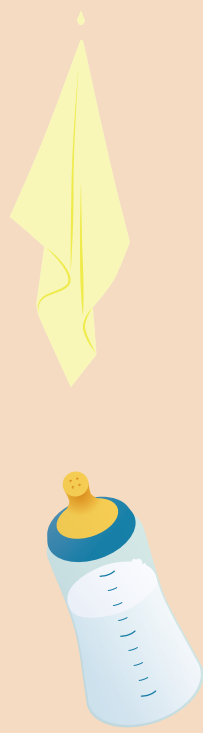
8

9

10

11

12



## Ushqimi shtesë

- Jepni fëmijës tuaj ushqim shtesë, por jo para muajt të 5-të dhe jo më vonë se nga muaj i 7-të.
- Vazhdoni t'i jepni gji fëmijës tuaj, aq gjatë sa dëshironi ju dhe fëmija juaj.

## E rëndësishme:

1. Nëse i jepni fëmijës tuaj gji, duhet të konsumoni mjaftueshëm jod. Pasi konsumimi i mjaftueshëm i jodit e furnizon edhe foshnjën me jod nëpërmjet qumështit të nënës. Burime të pasura jodi janë: kripa e kuzhinës me jod dhe fluorid, si dhe ushqimet e përgatitura me të. Edhe peshku, djathi dhe vezët përmbajnë jod.
2. Nëse ju nuk i jepni gji fëmijës tuaj, gjatë gjithë vitit të parë të jetës mund t'i jepni ushqim fillestar për foshnja. Kalimi në ushqim vijues nuk ka avantazhe.

3. Një herë në ditë në ushqimin shtesë duhet të shtoni një lugë gjelle vaj kolze. Shmangni përdorimin e kripës dhe të sheqerit. Përgatiteni ushqimin shtesë pa erëza që përmbajnë kripë, mjaltë ose ëmbëlsues të tjerë.
4. Fillojeni ushqimin shtesë mundësisht me një lloj ushqimi. Me kalimin e kohës mund të shtoni sasinë dhe mund të përdorni edhe ushqime të tjera.
5. Fëmijës tuaj, tashmë në vitin e parë, i jepni ushqime të cilat përmbajnë gluten dhe peshk. Shmangia nuk garanton mbrojtje nga alergjitë.

6. Gjatë vitit të parë, mos i jepni fëmijës tuaj djathë ose gjizë. Përdorni kos dhe qumësht nga shitorja, por në sasi të vogla, për shembull, për të përgatitur qull qumështi-drithrash në moshën e ushqimit shtesë, por jo me herët.
7. Jepni fëmijës tuaj vitamin D me pika për çdo ditë. Përdorni pastë dhëmbësh për fëmijë me fluorid që nga dhëmbi i parë i qumështit.

# Të ushqyerit e fëmijëve të vegjël

Për një të ushqyer të balancuar janë të nevojshëm:

## Pije të paëmbësuara dhe ushqime bimore në sasi të mëdha

Jepni fëmijës tuaj

- ujë, çaj frutash dhe çaj lulesh të paëmbësuar për të pirë,
- perime dhe fruta në çdo ushqim kryesor dhe në mes të dy ushqimeve kryesore,
- patate, bukë, drithëra të shtypura, makarona, oriz, miell misri, thjerrëza, qiçra dhe ushqime të ngjajshme për t'u ngopur.

## Ushqimet që përmbajnë shumë yndyrë dhe sheqer në sasi të vogla

Jepni fëmijës tuaj

- për çdo ditë 2-3 lugë çaji me vaj bimor - prej këtij të paktën gjysmën me vaj kolze,
- për çdo ditë 1 lugë çaji me arra të bluara,
- ëmbëlsira, drithëra mëngjesi të ëmbësuara dhe pije të ëmbla, si dhe qerasje të kripura vetëm në sasi të vogla.

## E rëndësishme:

1. Hani ushqimet sa më shpesh bashkë në familje. Mos nguteni gjatë të ushqyerit.
2. Kur të ushqeheni, mos lejoni që smartfoni, televizori ose gazeta t'ju tërheqin vëmendjen.
3. Ju duhet të vendosni se çka servohet në tavolinë, ndërsa fëmija juaj duhet të vendosë, se sa do të hajë. Mos e detyroni ta mbaroje deri në fund.
4. Disa herë duhet të provohet ushqimi i ri, derisa fëmija të adaptohet me ushqimet e panjohura.

5. Mos përdorni ushqime si ngushëllim, shpërblim ose dënim për fëmijen.
6. Lejojeni fëmijën tuaj t'ju ndihmojë kur bëni pazar ose kur i përgatitni ushqimet.
7. Ushqime të veçanta apostafat për fëmijë nuk janë të nevojshme.
8. Hani edhe ju të balancuar dhe me kënaqësi. Kështu jeni një shembull i mirë.

9. Përdorni kripë kuzhine me jod dhe me fluorid, si dhe pastë dhëmbësh me fluorid për fëmijë.
10. Kini kujdes, që fëmija juaj të ketë për çdo ditë mundësi të lëvizë jashtë.
11. Jepni fëmijës tuaj vitaminë D me pika kur ka pak diell, kur përdorni tek ai krem dielli me faktor të lartë mbrojtjeje nga dielli, ose kur ka sëmundje kronike.

Shih!  
Pllakati mund të kthehet

**Albanisch,** Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Türkisch

**albanais,** allemand, anglais, arabe, français, italien, portugais, turc

**albanese,** arabo, tedesco, francese, inglese, italiano, portoghese, turco

