Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Shtator 2018



Ushqyerja në vitin e parë të jetës

Ndihmë orientuese për kalimin nga ushqyerja vetëm me qumësht tek ushqimet për të rritur

Impressum

Botuese
Gesundheitsförderung Schweiz me mbështetjen e Ministrisë bavareze për Ushqimin, Bujqësinë dhe Pyjet

Autore
Angelika Hayer, Shoqëria Zvicerane për Ushqimin SGE

Kontakt
Bettina Husemann, Gesundheitsförderung Schweiz

Koncepti
Mbështetet mbi bazën shkencore të rekomandimeve gjermane të trajtimit «Ushqyerja dhe lëvizja e bebeve dhe nënave lehona» të rrjetit «Të shëndetshëm drejt jetës»

Përmbajtja
Bazuar mbi rekomandimet e Zyrës Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV

Fotografitë
Barbara Bonisoli, Mynih; Alexander Werner, Bajern; Dreamstime.com; Fotolia

Grafika
Typopress Bern dhe 360plus Design GmbH, Mynih

Informacione
Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,
office.bern@promotionsante.ch, www.gesundheitsfoerderung.ch

Numri i porosisë
02.0223.SQ 09.2018

Shkarko PDF
www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

© Gesundheitsförderung Schweiz, shtator 2018

Hyrje

Të dashur prindër
Të dashur persona kontakti

Vitet e para të jetës së një fëmije janë përcaktuese për shëndetin e tij gjatë gjithë jetës. Nga fillimi i shtatzënisë deri në moshën 4 vjeçare vendosen baza të rëndësishme për zhvillimin shëndetësor.

Kjo broshurë me figura tregon kalimin nga ushqyerja vetëm me qumësht e bebeve tek ushqimi i ngurtë në tryezën familjare.

Në veçanti do të trajtohet futja e ushqimeve si edhe sasitë që ha dhe pi fëmija në vitin e parë të jetës.

Në faqet 4 deri 8 jepen edhe shembuj ditorë përgjatë 24 orëve – nga mëngjesi (me simbol diellin) deri në darkë (me simbol hënën). Fotografitë e vogla tregojnë vaktet përkatëse brenda një dite, ku renditja mund të përshtatet sipas nevojave individuale.

Duam të falënderojmë Ministrinë bavareze për Ushqimin, Bujqësinë dhe Pyjet për fotografitë e vëna në dispozicion.

Me projektin Miapas (gjermanisht, frëngjisht, italisht), fondacioni Gesundheitsförderung Schweiz së bashku me partnerë kombëtarë, mbështet shëndetin e fëmijëve të vegjël. Për këtë arsye hartohen baza dhe mesazhe të përbashkëta për specialistët, të cilët punojnë me fëmijët e vegjël. Gjithashtu sensibilizohen vendimmarrësit politikë lidhur me rëndësinë e mbështetjes së shëndetit në moshë të vogël.

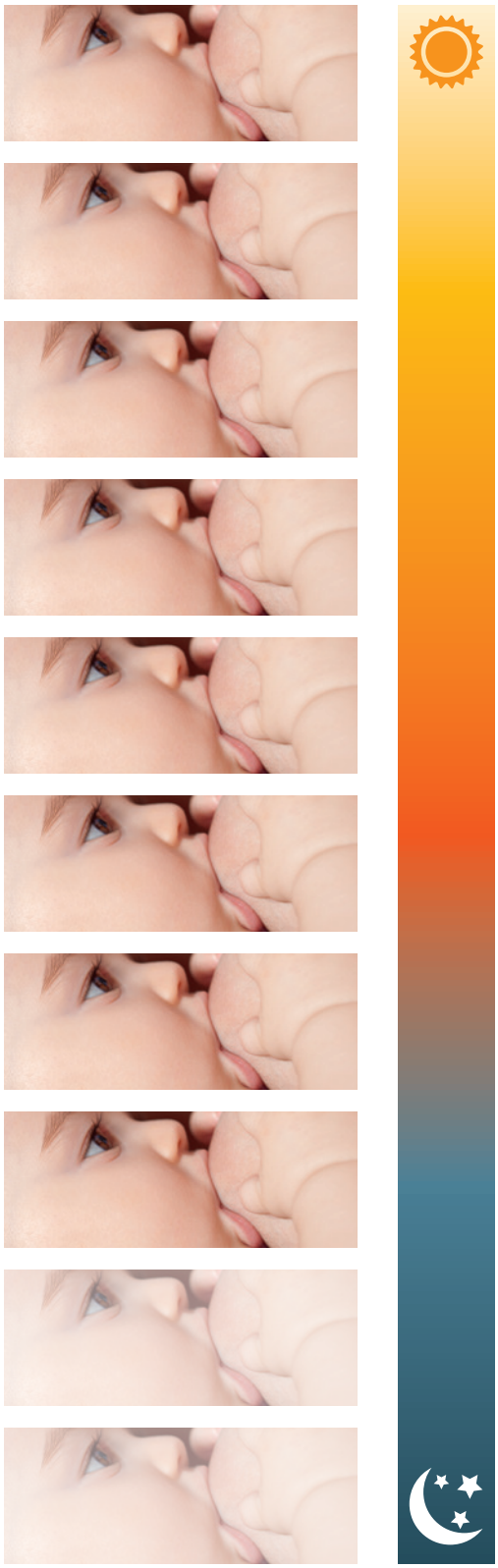
Gesundheitsförderung Schweiz është një fondacion që financohet nga kantonet dhe kompanitë e sigurimeve. Me mandat ligjor, ai ndërmerr, koordinon dhe vlerëson masa lidhur me promovimin e shëndetit (Ligji për sigurimet shëndetësore, neni 19). Ky fondacion është nën kontrollin e shtetit. Organi më i lartë vendimmarrës është këshilli i fondacionit. Selia ligjore përbëhet nga zyrat që ndodhen në Bernë dhe Lozanë. Çdo person në Zvicër derdh një kontribut vjetor prej 4,80 CHF në favor të Promovimit të Shëndetit Zvicër, i cili tërhiqet nga kompanitë e sigurimeve shëndetësore. Informacione të mëtejshme: gjermanisht, frëngjisht, italisht

Nga lindja

Në 4 deri 6 muajt e parë: vetëm qumështi i nënës ose ushqim fillestar për bebe. Shpeshtësia sipas nevojës (8–12 herë në 24 orë).







Jo më herët se fillimi i muajit të 5-të, jo më vonë se fillimi i muajit të 7-të

Jo më herët se java e 17-të e jetës dhe jo më vonë se java e 26-të e jetës do të futet pureja e parë. Për t'u familjarizuar me ushqimin e ri, mjaftojnë si fillim disa lugë pure. Për t'i ngopur, do t'i ushqeni më pas me gji ose me ushqim për bebe.

Si fillim: çdo ditë disa lugë pure karote, më pas ushqyerje me gji.

Disa ditë më pas: çdo ditë pure me karota, patate dhe vaj kolze, e më pas ushqyerje me gji.

Përsëri disa ditë më pas: çdo ditë **pure me perime-mish:** 2 karota + 1 patate + 10 g mish tul + 1-2 lugë vaj kolze + 1½ lugë gjelle lëng portokalli



Përgatitja: Përgatisni perimet dhe karotat. Pastroni mishin. Pritini të gjitha në kubikë të vegjël dhe ziejini në pak ujë (pa kripë). Shtoni lëngun. Grini çdo gjë imët si pure. Shtoni vajin e kolzës.

Alternativë: pure e gatshme pa kripë në shitje (fillimisht pure me perime, më pas pure me perime-patate, e së fundi pure me perime-patate-mish)













Pothuajse një muaj më pas

Duke filluar nga fillimi i muajit të 6-të dhe jo më vonë se fillimi i muajit të 8-të mund të futet pureja e dytë: p. sh. pure me fruta me ose pa drithëra.

Pureja me fruta me ose pa drithëra
Fruta + idealisht 2 lugë gjelle miell drithërash jo i ëmbël i gatshëm për bebe (p. sh. mel, grurë, bërcel, tërshërë) + pak ujë (në rast del shumë e trashë)



Alternativë: pure me fruta me ose pa drithëra në shitje













Pas një muaji tjetër

Midis muajit të 7-të dhe atij të 9-të mund të futet pureja e tretë: për shembull pure me qumësht-drithëra.

Pureja me qumësht-drithëra
2 dl ushqim fillestar për bebe ose qumësht gjiri ose përzierje qumështi të plotë me ujë + 2 lugë drithëra të gatshme të paëmbëlsuara + fruta



Alternativë: pure me qumësht-drithëra jo e ëmbëlsuar në shitje



Pije: ujë*

*Në Zvicër uji i rubinetit mund të pihet. Është i shijshëm dhe higjienik.













Nga muaji i 10-të deri në muajin e 12-të

Rreth fundit të vitit të parë të jetës bëhet kalimi nga ushqimi për bebe tek ushqimi për të rritur.

Tërshëre e imët (e zier) + fruta + qumësht



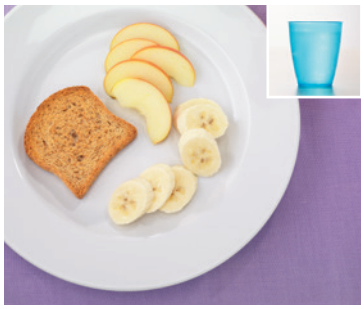




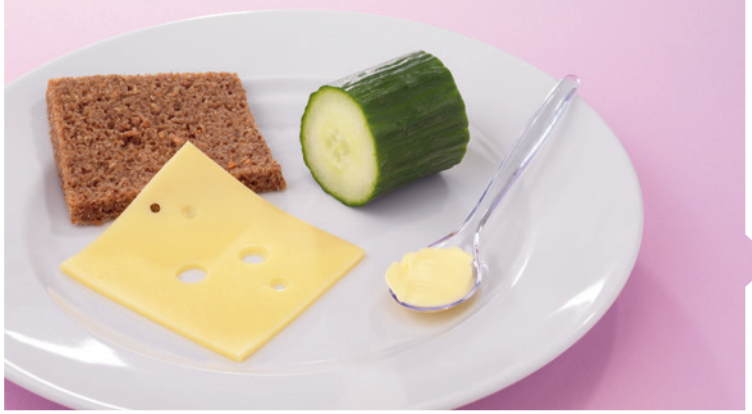
Makarona integrale + domate + karota + mish i grirë (20–30g) + 1 lugë gjelle vaj kolze







1 fetë bukë integrale + produkt qumështi* + kastravec + pak gjalpë ose margarinë





* qumësht gjiri ose ushqim fillestar për bebe, nga muaji i 13-të lejohet edhe qumësht i plotë, gjizë ose djathë

Nga ushqyerja me qumësht tek ushqimi për të rritur

Ushqimi me gji

Gjatë katër deri gjashtë muajve të parë, fëmija juaj ka nevojë vetëm për qumësht dhe për asgjë tjetër. Idealja është që ta ushqeni fëmijën tuaj me gji, pasi qumështi i gjirit si edhe vetë ushqyerja me gji kanë shumë përparësi si për fëmijën ashtu edhe për nënën. Nëse nuk ushqeni me gji, përdorni një ushqim fillestar për bebe të prodhuar në mënyrë industriale. Bëhet fjalë për një qumësht pluhur special për bebe.
Jepini fëmijës gji ose biberonin vetëm atëherë kur fëmija e kërkon (pra jo me orare fikse). Në javët e para pas lindjes, kjo mund të ndodhë 8 deri në 12 herë brenda 24 orëve. Me kalimin e kohës, fëmija juaj nuk do të ketë më nevojë të pijë aq shpesh, e kështu do të krijohet një ritëm i rregullt.
Edhe pas futjes së ushqimit suplementar, rekomandohet të vazhdohet ushqyerja me gji. Ushqyerja me gji mund të vazhdohet për sa kohë nëna dhe fëmija e dëshirojnë këtë gjë.

Ushqimi suplementar

Filloni me ushqimin suplementar jo më herët se java e 17-të. e jetës dhe jo më vonë se java e 26-të. e jetës. Momenti se kur duhet të filloni, brenda këtij harku kohor, varet nga zhvillimi i fëmijës tuaj. Vrojtoni fëmijën tuaj: A mundet që me pak ndihmë të qëndrojë ulur dhe ta mbajë kokën vetë? A tregon interes për ushqimin e të tjerëve? A fut gjëra në gojë? Nëse po, atëherë mund t'i jepni fëmijës tuaj purenë e parë.
Pureja e parë është mirë të përbëhet vetëm nga një produkt (p. sh. karota). Fillimisht, fëmija juaj do të hajë vetëm pak lugë. Nuk është e nevojshme që të ngopet nga pureja. Për t'u ngopur, pas vaktit të puresë, mund t'i jepni fëmijës gjirin ose biberonin. Shtojeni sasinë nga dita në ditë. Pas disa ditësh mund ta pasuroni purenë e perimeve edhe me patate të grira imët edhe me vaj kolze. Pas disa ditësh të tjera, pasurojeni purenë me pak mish të zier, peshk ose vezë të grira në formë pureje (më pas mund të shtoni sasinë). Shtoni edhe pak lëng frutash (100 % lëng pa sheqer të shtuar) tek pureja.
Rreth një muaj pasi të keni filluar purenë e parë, mund të filloni t'i jepni fëmijës edhe një pure të dytë. Pas afro një muaji tjetër, shtohet pureja e tretë.
Duke filluar nga pureja e tretë, fëmija juaj ka nevojë edhe për lëngje, rreth 2 dl në ditë. Jepini fëmijës vetëm pije të paëmbëlsuara. Do të ishte ideale t'i jepni ujë mineral pa gaz ose ujë rubineti. Në Zvicër, ky ujë është i shijshëm dhe higjienik. Për variacion, mund t'i jepni çaj të paëmbëlsuar me erëza ose fruta.
Midis muajit të 9-të dhe të 11-të, fëmija juaj duhet të marrë ushqim suplementar 3 deri 4 herë në ditë. Ju mund ta plotësoni këtë përmes ushqyerjes me gji ose me qumësht për bebe. Në këtë moshë nuk është më e nevojshme që ta grini shumë imët purenë. Shpesh mjafton t'i copëtoni ushqimet. Mund të filloni t'u jepni fëmijëve gjithnjë e më shumë ushqime të vogla, p. sh. kore buke, copa frutash të buta (p. sh. dardha, pjeshkë), copa molle të ziera, perime të ziera në copa të vogla që mbahen në dorë dhe mund t'i hanë, t'i zbulojnë dhe t'i eksperimentojnë vetë.

Kalimi tek ushqimi për të rritur

Nga fundi i vitit të parë të jetës (muaji 10–12) fillon kalimi nga ushqimi i bebeve tek ushqimi për të rritur. Pak e nga, fëmija juaj fillon të mos ketë më nevojë për ushqime të përgatitura enkas për të. Ai mund të hajë gati gjithçka që hanë edhe «të mëdhenjtë». Rekomandohen tre vakte kryesore në ditë (mëngjes, drekë, darkë) dhe sipas urisë, edhe dy vakte të ndërmjetme paradite dhe pasdite. Për çdo vakt, këshillohet veçanërisht ujë si pije.

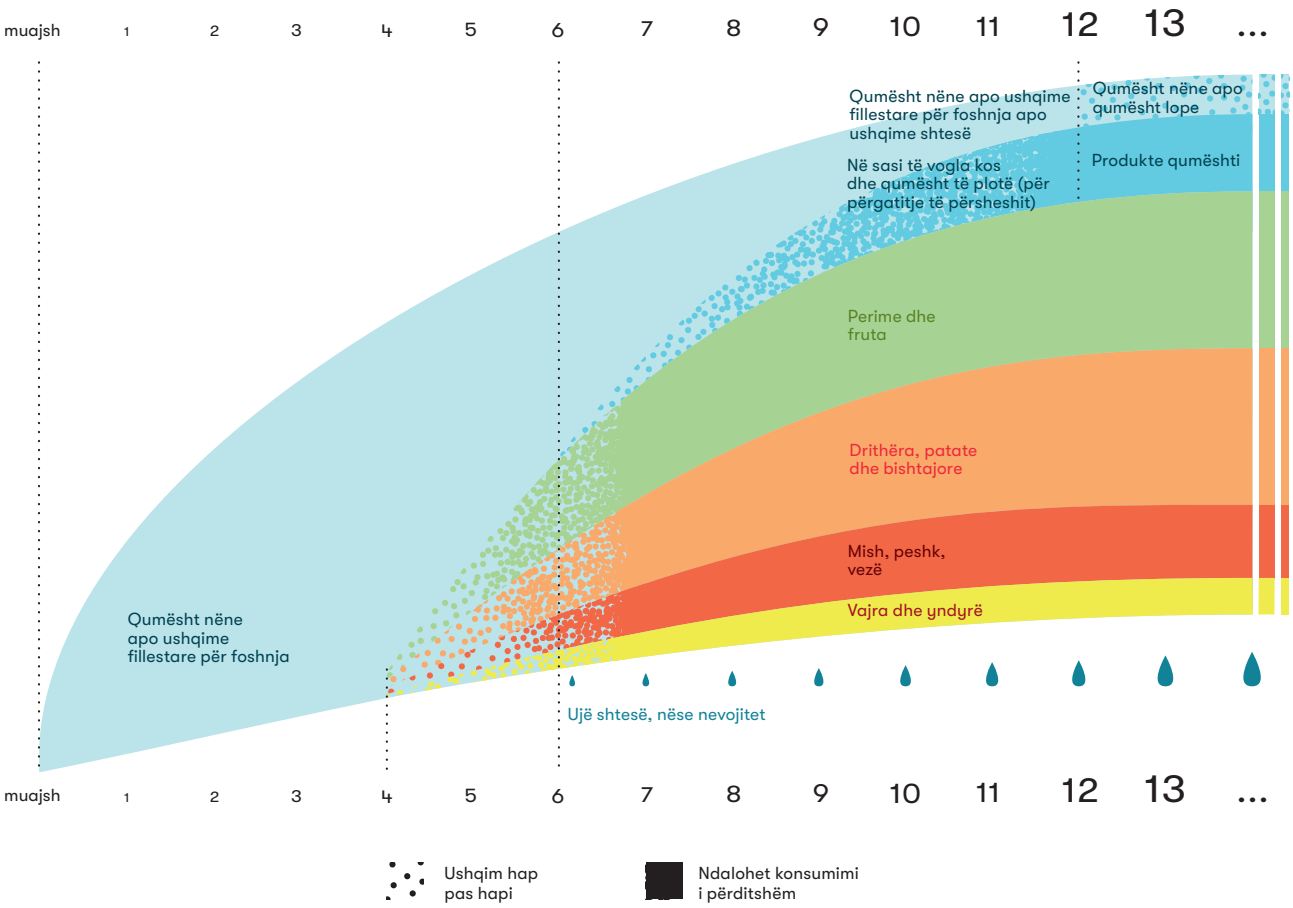
Sasitë

Sasitë që ha çdo fëmijë mund të jenë shumë të ndryshme. Disa ditë fëmija ha shumë, ditë të tjera shumë pak. Ka dallime të mëdha edhe nga njëri fëmijë në tjetrin. Nëse fëmija juaj, pas disa lugësh, kthen kokën nga ana tjetër, mbyll gojën ose e nxjerr ushqimin nga goja, atëherë është i ngopur. Mos e detyroni asnjëherë të vazhdojë të hajë.

Vitamina D

Vitamina D është e rëndësishme për kockat dhe dhëmbët. Jepini fëmijës tuaj çdo ditë vitaminë D në formë pikash. Për dozat e sakta, këshillohuni me një specialist (p. sh. këshilltar/e që janë nëna-baballarë, farmacist/e, pediatri/e).

Dhënia e ushqimeve te foshnja



© Zyra Federale për Sigurinë Ushqimore dhe Çështje Veterinare BLV, Shoqata Zvicerane për Ushqyerje SGE, Shoqata Zvicerane për Pediatri SGP, 2018

Informacione të mëtejshme

- Broshura «Ushqyerja për bebet dhe fëmijët» (gjermanisht, frëngjisht, italisht) nga Zyra Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV
- Fletëpalosja «Të ushqyerit e foshnjave» e Zyrës Federale për Sigurinë e Ushqimit dhe Çështjeve Veterinare BLV
- Linku i BLV për ushqimin e bebeve dhe fëmijëve (gjermanisht, frëngjisht, italisht)
- Broshura «Ushqyerja me gji» nga Qendra Promovuese e Ushqyerjes me Gji Zvicër
- Fletëpalosje të Shoqatës Zvicerane për Ushqimin SGE (gjermanisht, frëngjisht, italisht)
- Ide për vaktet e ndërmjetme paradite e pasdite
- Oferta për fëmijë dhe prindër të rekomanduara nga Qendra e Promovimit të Shëndetit Zvicër (gjermanisht, frëngjisht, italisht)

Informacione personale dhe këshillim

- Ofertë këshillimi për nënat dhe baballarët (gjermanisht, frëngjisht, italisht)
- Adresa mamish (gjermanisht, frëngjisht)
- Adresat e këshilluesve për ushqyerjen me gji (gjermanisht, frëngjisht)
- Adresat e këshilluesve për ushqyerjen (gjermanisht, frëngjisht)
- Informacione për alergjitë dhe intolerancat ndaj ushqimeve (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht)

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0223.SQ 09.2018