

SESIONI #6. Ushqyerja e shëndetshme për fëmijët e moshës shkollore

PJESA 1. Konceptet bazë mbi shëndetin, ushqyerjen dhe grupet ushqimore. Rekomandimet për një ushqyerje të shëndetshme gjatë moshës shkollore.

Hyrje

Ushqyerja është një nga faktorët kryesorë që ndikon në shëndetin e një individi, sidomos gjatë moshës shkollore, me qëllim që fëmija të rritet e zhvillohet mirë dhe të sigurojë shëndet dhe jetëgjatësi sa më të mirë.

Studimet tregojnë se në Shqipëri, ashtu si në botë, po shfaqet kërcënimi i mbipeshës dhe obezitetit (sidomos në moshën shkollore) të cilat shpesh pasohen me sëmundje të shumta kronike si në moshë të re edhe në moshë adulte. Ndaj dhe profesionistët e shërbimit shëndetësor shkollor, në bashkëpunim me familjen dhe stafin mësimor, mund të kontribuojnë në edukimin dhe promovimin e ushqyerjes së shëndetshme për një individ të shëndetshëm.

Ushqyerja konsiderohet e shëndetshme kur sasia dhe llojshmëria e ushqimeve të marra janë të përshtatshme për të plotësuar nevojat e organizmit me të gjithë lëndët ushqyese në sasi të nevojshme për funksionimin normal, rritjen dhe mirëmbajtjen e organizmit.

Për të promovuar ushqyerjen e shëndetshme, personeli shëndetësor në shkolla duhet të udhëhiqet nga Udhëzuesi dietetik në Shqipëri dhe rekomandime të tjera të prodhuara nga Ministria e Shëndetësisë dhe ISHP, që bazohen në evidencat botërore dhe udhërrëfyesit e OBSH.

Ky udhëzues do të shërbejë për marrjen e një sërë informacionesh mbi grupet ushqimore, ushqyerjen e shëndetshme dhe ndërlidhjen e saj me shëndetin, të cilat nuk ka qënë e mundur t'i marrim të plota gjatë studimeve në fakultet. Gjithashtu në të do të gjeni informacione të reja të cilat OBSH i ka përpunuar kohët e fundit bazuar në karakteristikat e reja të stilit të jetës së popullatës dhe profilin e sëmundshmërisë, koncepte si piramida ushqimore, larmia e dietës ushqimore dhe porcioni, të cilat do t'ju ndihmojnë në punën tuaj të përditshme.

Përse është e rëndësishme ushqyerja?

Ushqyerja është një nga shtyllat themelore të shëndetit dhe zhvillimit të individit gjatë gjithë jetës së tij duke filluar nga fazat më të hershme të zhvillimit të fetusit (gjatë shtatzënisë), në lindje, gjatë foshnjërisë, fëmijërisë, adoleshencës, në moshë të rritur dhe deri në pleqëri. Ushqyerja e shëndetshme është veçanërisht e rëndësishme për:

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- **Rritjen dhe zhvillimin;**
- **Parandalimin e problemeve shëndetësore** të tilla si p.sh anemi nga mungesa e hekurit; obezitet nga kequshqyerja, etj
- **Uljen e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve** të tilla si p.sh sëmundje të zemrës, kancerit, diabeti, dhe osteoporozë.

Ushqyerja është procesi fiziologjik i futjes së substancave ushqimore në traktin tretës për furnizimin me materiale ndërtuese dhe burime energjie të nevojshme për funksionimin normal, rritjen dhe mirëmbajtjen e organizmit.

Gjithashtu ushqyerja e ekuilibruar dhe e përshtatshme duhet kombinuar me aktivitet fizik të rregullt, e së bashku janë guri i themelit për një shëndet të mirë dhe mjete shumë efikase për parandalimin e shumë sëmundjeve dhe për trajtimin e disa të tjerave.

Larmia e dietës ushqimore (DD) përkufizohet si numri i ushqimeve apo grupeve të ndryshme ushqimore që duhen marrë gjatë një periudhe të caktuar. Ajo njihet si komponent i rëndësishëm i dietave të shëndetshme, pasi ekziston një lidhje direkte midis dietës ushqimore dhe gjenjdes nutricionale, sidomos tek fëmijët dhe adoleshentët.

Kequshqyerja është një term i përgjithshëm që mbulon çrregullimet shëndetësore që shkaktohen nga marrja e pa përshtatshme e lëndëve ushqyese dhe e energjisë me ushqimet.

Kequshqyerja ndodh kur trupi nuk merr sasinë e nevojshme apo dhe kur merr me tepri kalori, proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina, minerale dhe lëndë të tjera të nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm organizmin dhe për funksionimin e mirë të tij. Ajo përfshin **mbiushqyerjen dhe nënushqyerjen.**

Shkaqet e kequshqyerjes

Ka mjaft arsye përse një fëmijë apo i rritur mund të vlerësohet i kequshqyer, si i mbiushqyer dhe i nënushqyer. Shkaqet ndryshojnë nga një person tek tjetri, por mund të ndahen në shkaqe bazë, shkaqe të menjëhershme dhe shkaqe të fshehta. Më kryesoret janë:

Shkaqe direkte si:

- Marrja e ushqimeve me kalorazh jo të përshtatshëm
- Vakte të rralla apo të shpeshta ushqyerje
- Vakte në sasi të papërshtatshme
- Mos marrja e ushqimeve të shumëllojshme
- Sëmundjet dhe ushqyerja gjatë tyre
- Mënyra si familjet parandalojnë dhe trajtojnë sëmundjet në shtëpi dhe përdorin institucionet shëndetësore

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- Mënyra si ushqimi përgatitet dhe niveli i higjienës në shtëpi
- Ruajtja dhe përpunimi jo i mirë i ushqimeve

Shkaqe indirekte si:

- Varfëria dhe papunësia
- Statusi i ulët arsimor të nënës
- Diskriminimet sociale
- Kushtet jo të mira të jetesës (psh ujë i pamjaftueshëm, higjienë jo e mirë, kushte jo të mira të banesës)
- Shërbime shëndetësore jo të mjaftueshme (mungesa në barna, apo staf të aftë shëndetësor).

Nënushqyerja është një gjëndje e shkaktuar nga mungesa e lëndëve ushqyese dhe energjisë që merren me ushqime. Nënushqyerja mund të ndahet më tej sipas llojit të lëndës ushqyese që mungon- p.sh *kequshqyerja proteinike-energjitike*, ose *kequshqyerja nga mangësitë e lëndëve të veçanta ushqyese* si p.sh nga mungesa e jodit, hekurit, vitamina A, etj

Nënushqyerja, është një faktor kyç themelor jo vetëm për vdekshmërinë foshnjore dhe fëmimore, por ndikon edhe në :

- zhvillimin fizik dhe mendor në moshë shumë të re
- uljen e imunitetit dhe rritjen e mundësisë për t'u sëmurë më shpesh dhe më rëndë,
- zhvillim të dobët fizik dhe mendor,
- ulje të produktivitetit dhe përqëndrimit në shkollë, prishje të dhëmbëve etj

Mbiushqyerja është një gjëndje e shkaktuar nga ngrënia e tepërt e ushqimeve të pasura me energji së bashku me një aktivitet të pakët fizik

Mbiushqyerje e një individi konsiderohet kur ai është mbipeshë ose i dhjamosur.

Ajo mund të shkaktojë diabet që në fëmijëri dhe sëmundje të zemrës, të vazave të gjakut e sëmundje të tjera në moshë më të rritur.

Aktualisht ka ndryshuar mënyra e ushqyerjes së popullatës e sidomos ndodh shpesh që fëmijët të marrin sasi të mëdha të ushqimeve hiperenergjitike, por të varfra në elementët e domosdoshëm ushqyes, psh pije të ëmbëlsuara artificialisht, ëmbëlsira, patatina, të skuqura, fast-food etj.

Njohja me grupet ushqimore dhe vlerat e secilit grup

Një dietë konsiderohet e shëndetshme kur:

- përfshin rregullisht një llojshmëri ushqimesh nga grupe të ndryshme ushqimore;
- plotëson nevojat – për energji, lëndë ushqyese për të gjitha grupet e njerëzve;
- është e sigurt – nuk ka rreziqe nga toksinat, kimikatet, papastërtitë;
- mund të pëlqehet dhe pranohet nga të gjithë, p.sh përshtatet me vlerat kulturore dhe normat sociale;

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- është e “mjaftueshme” dhe sigurohet në çdo kohë që njerëzit kanë mundësi të ushqehen.

Energjia dhe Grupet Madhore të Lëndëve Ushqyese

Të gjitha ushqimet përmbajnë energji dhe lëndë ushqyese.

Një lëndë ushqyese është një substancë e nevojshme për trupin për energji, rritjen, mirëmbajtjen, riparimin, dhe/ose rregullimin.

Energjia:

Raporti i Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) mbi kërkesat për energji përcakton se:

Kërkesa për energji e një individi është ajo sasi energjie që merret nga ushqimet, e cila mbulon shpenzimet energjitike tek një individ me madhësi trupore dhe aktivitet fizik që përshtatet me një jetë të shëndetëshme dhe që ndihmon në mbajtjen e një aktiviteti fizik të dëshirueshëm nga ana sociale dhe ekonomike.

Ushqimet i japin trupit energji për

a) Të kryer aktivitete si

- Frymëmarrja
- Tretja e ushqimeve
- Ecja
- Qëndrimi
- Çdo lëvizje që përdoren muskujt e trupit

b) Rritjen: Ushqimi ndihmon trupat tanë të shtojnë në peshë dhe të rriten në gjatësi

c) Rregullimin e funksioneve trupore

- Kontrollin e temperaturës trupore,
- Balancën e lëngjeve
- Mpiksjen e gjakut

Sasia e përgjithëshme e energjisë të nevojshme për organizmin është e ndryshme. Ajo varet nga **mosha, seksi, madhësia e trupit, klima, por më e rëndësishme është varësia e saj nga aktiviteti fizik**. Kështu p.sh gjatë barrës dhe laktacionit kërkohet një energji më e madhe. Proteinat, karbohidratet dhe yndyrnat të gjitha japin energji.

1 GRAM PROTEINA	=	4 KCAL
1 GRAM KARBOHIDRATE	=	4 KCAL
1 GRAM YNDYRNA	=	9 KCAL

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Lëndet ushqyese

Ka 6 grupe kryesore të lëndëve ushqyese që merren me ushqime. Ato ndahen në:

Makronutrientë: karbohidratet (sheqernat), lipidet (yndyrnat), proteinat dhe lëngjet

Këto mund të përdoren nga organizmi vetëm pas tretjes, e cila i transformon në përbërës të thjeshtë dhe lehtësisht të asimilueshëm.

Mikronutrientë: vitaminat dhe kripërat minerale esenciale që hyjnë në sasi të vogla, të pa përpunuara pas tretjes, apo thithjes dhe janë të domosdoshëm për të rregulluar realizimin e proceseve jetësore si: reaksionet enzimatike etj.

1. Proteinat.

Janë substanca që përbëhen nga kombinimi i rreth 20 aminoacideve.

Proteinat janë lëndë që kryejnë funksione të shumta në organizëm: ndërtojnë, ruajnë dhe riparojnë qelizat e trupit, rregullojnë proceset trupore, luftojnë infeksionet dhe ofrojnë energji.

Në trupin e njeriut gjithshka përmban proteina. Gjaku, lëkura, kockat, muskujt, dhëmbët, truri dhe flokët të gjitha janë të përbëra nga proteina. Proteinat janë me origjinë shtazore dhe bimore.

Ushqimet shtazore: Mishrat, shpendët, prodhimet e detit, vezët, qumështi dhe bulmetrat

Ushqimet bimore: Legumet/bishtajore (fasulet, bizelet, thjerrzat, soja), Drithrat (gruri, tërshëra, orizi, misri), Arrat (kikirikët, arrat, bajamet), Farat (fara luledielli, fara susami, fara kungulli).

Në përgjithësi mund të themi se proteinat në produktet me origjinë shtazore janë me vlerë biologjike më të lartë (pra kanë një kombinim më të mirë aminioacidesh të nevojshme për organizimin e njeriut) se proteinat nga produktet me origjinë bimore.

2. Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë. Karbohidratet janë lëndë që përmbajnë sheqer, niseshte, ose fibra që i japin trupave tanë energji, ndihmojnë lëvizjet e zorrëve dhe i japin ëmbëlsinë ushqimeve.

Në ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh që ndahen në:

- **Karbohidrate të thjeshta**, ku konsiderohen **sheqernat** si:

- laktoza (sheqeri në qumësht),
- fruktoza (sheqeri në fruta),

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- saharoza (sheqeri i zakonshëm/ i tavolinës)
- maltoza
- **Karbohidrate të përbëra**, ku konsiderohen:
 - **Niseshteja** quhet karbohidrat i përbërë/kompleks sepse ka në formulë me zinxhirë të gjatë të përbërë nga mijëra molekula glukozë të lidhura bashkë. Gjatë tretjes niseshteja zërthehet në karbohidrate të thjeshta dhe më tej në glukozë.
 - **Fibrat**: janë gjithashtu karbohidrate të përbëra/ komplekse. Ato janë pjesë e ushqimeve bimore si frutat, zarzavatet, bishtajoret dhe drithrat integrale (grurë, oriz, etj) . Marrja e fibrave me ushqimet ndihmon të:
 - **Kemi lëvizje të rregullta të zorrëve**
 - **Ndjehemi të ngopur mbas ngrënies**
 - **Kontrollojmë gliceminë**
 - **Ulen nivelet e kolesterolit në gjak**

Karbohidrate të përbëra duhet të përzgjidhen për përdorim në krahasim me ato të thjeshta.

3. Yndyrnat

Yndyrnat janë lëndë që i japin trupit tonë energji, ofrojnë acidet esenciale yndyrore, transportojnë nutrientët e tjerë, nxisin absorbimin e vitaminave të tretshme në yndyrë (A, D, E dhe K) dhe japin ndjenjën e ngopjes pas ngrënies.

Funksionet

Yndyrnat nevojiten për të:

- ofruar energji,
- ofruar acide yndyrore thelbësore,
- ndihmuar trupin tonë të depozitoj nutrientë të tjerë si vitaminat e tretshme në yndyrë si A, D, E, K,
- krijuar ndjenjën e ngopjes, (ose fryrjes) mbas ngrënies dhe shijen ushqimeve që hamë

Llojet e yndyrnave

Ka dy lloje yndyrnash:

- **Të ngopura**
- **Të pangopura.**

Yndyrnat e pangopura janë zakonisht të **lëngta** në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga burime me origjinë bimore. Ato mund të jenë **mono të pangopura, ose poli të pangopura.**

Acidet yndyrore mono të pangopura janë të lëngët në temperaturë dhome dhe trashen në formën e një llumi kur ftohen. Këtu përfshihen vajrat bimore (që është veçanërisht i pasur vaji ullirit), arrat dhe vaji farave (luledielli, susami, etj), ullinjët, mishit, drithrat e pazhveshur. Acidet yndyrore mono të pangopura ulin **LDL**

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave *Material Leximi*
(lipoprotein me densitet të ulët) që njihet si "kolesteroli keq" dhe rrisin **HDL** (**lipoprotein me densitet të lartë**) që njihet si "kolesteroli mirë".

Acidet yndyrore poli të pangopur: janë të lëngët në temperaturë dhomë dhe qëndrojnë kështu kur ftohen. Këtu përfshihen vajrat e lulediellit, misrit, sojës, arrat, bananet, prodhimet e detit, peshku, vajrat e farave dhe arrave. Këto yndyrna kanë sasi të pakta trigliceridesh, ndihmojnë në shërimin e inflamacionit dhe mbrojnë veçanërisht kundër sëmundjeve kardiovaskulare. Këto acide (të cilat nuk prodhohen nga trupi por merren vetem me ushqime) përmbajnë omega-6 (vaj i lule diellit është veçanërisht i pasur) dhe omega-3 (peshku është veçanërisht i pasur) rekomandohen të zenë deri në 7% të dietës ushqimore

Yndyrnat e ngopura zakonisht janë të ngurta në temperaturën e dhomës dhe vijnë nga ushqimet me origjinë shtazore, gjalpi sallo, etj. Yndyrnat e ngopura rrisin rrezikun e një personi për sëmundjen koronare të zemrës. Për këtë arsye duhet të kufizohet marrja e ushqimeve që kanë yndyrna të ngopura.

4. Lëngjet

Uji në organizëm është lënda ushqyese më e rëndësishme. Trupi ka rreth 50 - 80% ujë.

Edhe pse uji nuk konsiderohet një nutrient i vërtetë, pasi nuk ka kalori dhe përmban vetëm disa kripëra minerale, ai është një element i rëndësishëm dhe i pazëvendësueshëm për shëndetin dhe jetën. Uji është përbërës madhor i gjakut, lëngut brënda qelizave, i lëngut që lubrifikon artikulacionet, sytë dhe membranat mukoze.

Funksioni i tij në organizëm është rregullimi i temperaturës trupore. Uji është i nevojshëm në çfarëdo diete të ekuilibruar dhe llogaritet me një mesatare ditore rreth 1.5 litra /ditë, sasi e cila gjithsesi varet edhe nga faktorë të tjerë si klima, mënyra e të ushqyerit, sforcimet fizike, etj

Pjesa më e madhe e trupit të njeriut është e përbërë nga ujë rreth 60% tek i rrituri dhe 75% tek fëmijët. Organizmi njeriut mund të jetojë pa ushqim deri në rreth 10 javë duke përdorur rezervat energjetike, por pa ujë jo më shumë se disa ditë.

Burimet e ujit janë: uji i pijshëm, lëngjet (qumështi, çaji, pijet) dhe ushqimet (frutat dhe zarzavatet), ndërkohë që trupi e humbet ujin me anë të: urinës, feçeve, lëkurës dhe mushkërisë. Pirja e rreth 6-8 gota ujë në ditë së bashku me ushqimet që marrim, zëvendëson këto humbje.

5. Vitaminat

Vitaminat janë lëndët e nevojshme që nevojiten nga trupi për të ndihmuar në funksionet dhe proceset e tij.

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Vitaminat janë:

- **të tretshme në yndyrë (Vitaminat A, D, E, K)** me këto karakteristika: NUK duhet të merren përditë sepse trupi i depoziton këto vitamina; NUK preken nga përgatitja, gatimi, apo ruajtja e ushqimeve dhe NUK eskretohen lehtë (mund të mbeten në trup në se merren me shumicë).
- **të tretshme në ujë (Vitaminat B-Kompleks, Vitamina C)** me këto karakteristika: duhet të merren përditë sepse trupi nuk i depoziton këto vitamina; shkatërrohen nga nxehtësia, ajri, ose uji kur lihen në ujë, zjehen, etj dhe eskretohen lehtësisht nga veshkat në urinë.

Vitaminat kryejnë funksione të caktuara në organizëm, psh, të gjithë e dinë tashmë se **Vitamina D** ndihmon trupin për të thithur kalçiumin, pëmirëson formimin e kockave, ndihmon në mbajtjen e nivelit të kalçiumit në gjak dhe mangësia në marrjet e saj mund të shkaktojë zbutjen dhe deformimin e kockave me pasojë rakin tek fëmijët.

Po kështu **Vitamina A** ndihmon në zhvillimin e syve, të lëkurës dhe membranave mukoze, në parandalimin e infeksioneve dhe ndihmon zhvillimin e kockave dhe dhëmbëve e për rrjedhojë mangësia në marrjet e saj mund të shkaktojë dëmtime në sy mund të çojnë në verbim natën, mundësi më e madhe për infeksione dhe lëkurë e thatë e deskuamuar.

Vitamina C është një nga përbërësit kryesorë të kolagjenit, e cila është proteina kryesore e indit lidhor që kryen lidhjen mes qelizave të ndryshme. Vitamina C është shumë e rëndësishme në parandalimin dhe trajtimin e infeksioneve, sëmundjeve akute të zemrës dhe enëve të gjakut, disa llojeve të kancerit, ndihmon në uljen e kolesterolit, por ndihmon edhe në luftën kundër plakjes.

Grupi vitaminave B ndikon në zbërthimin e karbohidrateve, yndyrnave dhe proteinave dhe energjisë në organizëm. Vitamina B9 ose acidi folik/folatet, janë të nevojshme tek fëmijët për: ndarjen e qelizave; rritjen dhe zhvillimin e qelizave të shëndetshme të gjakut; formimin e materialit genetik (acidit nukleik) brënda çdo qelize, pra merr pjesë në procesin e rritjes dhe riprodhimit të qelizave të trupit;vepron si enzimë bashkë me vitaminën B12 në shpërbërjen dhe përdorimin e proteinave. Acidi folik është veçnisht i nevojshëm për një funksionim normal të trurit, duke u përqëndruar në lëngun spinal dhe jashtëqelizor dhe parandalon keqformimet si spina bifida tek fetusit që në periudhën e hershme të konceptimit;

6. Mineralet

Mineralet janë lëndë që nevojiten nga trupi në sasi të vogla për të formuar pjesë të strukturave trupore, ose për të rregulluar reaksionet kimike në trup.

Mineralet që i nevojiten organizmit në sasi të mëdha janë: Kalciumi, Fosfori, Magnezi, Natriumi dhe Klori, ndërsa mineralet që i nevojiten në sasi më të vogël janë: Hekuri, Zinku, Jodi, Seleniumi, Bakri, Manganezi, Fluori dhe Kromi. Burimet e mineraleve dhe funksioni i tyre është i ndryshëm, psh

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- **Kalçiumi**, gjendet në qumësht dhe nënproduktet e tij, zrazavate (brokoli, bishtajat etj) dhe konservat, dhe marrja e tij ndikon në formimin e kockave dhe dhëmbëve, ndihmon në koagulimin e gjakut, ndihmon nervat në përçimin e mesazheve dhe ndihmon muskujt të tkurren.
- **Kaliumi**, gjendet në lëngun e portokallit, banane, frutat e thata, patate, mish, peshk, pulë, fruta, zrazavate, etj dhe mban normale rrahjet e zemrës, ndihmon në kontraktimin e muskujve dhe ngacmon nervat, ndaj mungesa e tij shkakton lodhje dhe dobësi të gjymtyrëve, rrahje të shpejta të zemrës, insuficiencë kardiace dhe dëmtim të veshkave. Po kështu marrja e mangët e Kalçiumit shkakton zhvillim jo të mirë dhe dobësim i kockave që çojnë në osteoporozë, ndërkohë që teprica shkakton konstipacion dhe gurë në veshka.
- **Natriumi**, gjendet në kripën e gjellës, turshitë, ushqime të kripura e të përpunuara industrialisht, djathi, etj dhe ndihmon në ruajtjen e balancit të ujit dhe ekuilibrit acido-bazik, ndihmon nervat në përçimin e mesazhit dhe muskujt të kontraktohen.
- **Hekuri**, gjendet tek mishi, shpendët, peshku, fasulet, bizelet e thata, frutat e thata, zrazavatet me gjethe jeshile, drithra të fortifikuara me hekur, etj dhe ai është pjesë e hemoglobinës në qelizat e kuqe të gjakut. Mangësia e tij shkakton: Anemi, dobësi, lodhje, irritabilitet, humbje oreksi, rrezik i madh për infeksione, ulje të vëmendjes, vonesë në rritje (në se pamjaftueshmëria zgjat) e konfuzion.
- **Zinku**, gjendet tek mishi, mëlçitë, midhjet, peshku, qumështi, gruri i pa zhveshur, arrat e bishtajat dhe funksionet e tij janë të shumta: rrit imunitetin, ndihmon në luftën kundër infeksioneve dhe kancerit, pasi ndihmon në prodhimin e proteinave trupore, në përdorimin e vitaminës A, ndihmon në formimin e enzimave dhe insulinës dhe jep ndjenjën e shijes
- **Jodi**, pjesë e hormoneve të tiroides mangësia, ose marrja e pamjaftueshmë e tij shkakton gushë, zmadhim i gjëndrës tiroide, prapambetje mendore deri në: kretinizmin, ulje të inteligjencës dhe peromancë jo të mirë shkollore; lindje me me peshë të vogël, foshnje të lindura vdekur ose aborte.

Rekomandimet e Ministrisë së Shëndetësisë dhe Organizatës Botërore të Shëndetësisë për një stil të shëndetshëm jetese gjatë moshës shkollore.

Në vitin 2008 një grup specialistësh nga MSH dhe ISHP, përgatitën **Udhëzuesin dietetik në Shqipëri**, bazuar në rekomandimet e OBSH. Në të gjenden rekomandime për ushqyerjen e shëndetshme në të gjitha grupmoshat.

Piramida ushqimore është një diagramë me formë trekëndëshi që tregon llojet dhe sasi të ushqimeve që njerëzit duhet të marrin çdo ditë për të qenë të shëndetshëm

Piramida është simboli i “një ushqyerje të shëndetshme dhe të ekuilibruar, që duhet të na udhëheqë në zgjedhjen ditore të ushqimeve. Piramida është formuar nga seksione që kanë lloje të ndryshme grupesh ushqimore.

Një grup ushqimor kupton grupimin e ushqimeve që kanë lëndë të ngjashme ushqimore.

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Në bazë të piramidës gjejmë ushqimet që mundet të përdorim më shpesh, ndërsa në majë ato ushqime që është më mirë të kufizohen, ose të merren në sasi të pakët.

Porcioni: përkufizohet si **sasia/masa standarte** e ushqimit që i ofrohet një personi për një ushqyerje të shëndetshme dhe të ekuilibruar. Çdo grup ushqimor duhet të jetë i pranishëm në dietën tonë në mënyrë proporcionale sipas moshës së fëmijës. Si njësi matëse e porcionit shërben grami, por në pamundësi për të njohur peshën në gram përdoren edhe njësi krahasuese si tasat, gotat apo grushti, pëllëmba, etj.

Një mënyrë praktike për krahasimin e porcioneve që ne marrim mund të jetë me sende të ndryshme që përdorim, ose me dorën tonë

- Maja e gishtit të madh është e barabartë me 1 lugë çaji.



- Gishti i madh është barabar me një lugë gjelle



- 1 pako me letra bixhozi është e barabartë me 75 gr mish, ose pulë e gatuar



- 1 gur dominoje është barabar me 30 gr djathë



- 1 gur zari është I barabartë me 1 lugë çaji gjalp, margarinë



- Dy grushta janë një porcion (250 g) zarzavate të gjalla;
- Një grusht është një porcion fruta, ose zarzavate, ose patate të gatuar ose një



porcion bukë (një panine)  

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- 1 grusht-1 e 1/2 grushti është 1 porcion makarona, ose oriz të gatuar



- Dy-tre grushta janë një porcion sallat



- Pëllëmba e dorës i korrespondon rreth 120-140 g mish, ose peshk ose një fetë bukë



- Dy gishtat e dorës janë sa një porcion djathi i stazhionuar, p.sh kaçkavall 40-50 g;



- 1 top tenisi i korrespondon një porcion frutash prej 150-200 g.



- 1 dorë është barabar me 28-50 gram ushqim zemër, 28 gram fruta të thata, ose karamelë të vogla, dy grushta plot janë të barabartë me 28 gram çipse



- 1 grusht është i barabartë me 1 gotë rreth 200 ml lëngje të ndryshme



- 1 dorë është i barabartë me gjysëm kupe makarona, oriz të gatuar, drithra, qullra të gatuar me drithra, sallat frutash, domate, makarona me domate, ose salcë domate, fasule të gatuar, ose të gjalla, sallatë me patate, pure me patate, djath i freksët, buding

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA







Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi



- 2 gishtat e mëdhenj të dorës janë barabar me një lugë gjelle majoneze për sallatë, pana, margarinë, krem djathi



Simboli dorës	Ekuivalenti	Ushqimet	Kaloritë
	1 Grusht 1 kupë	Oriz, makarona Fruta Zarzavate	200 75 40
	Pëllëmba 80 gr	Mish Peshk Pul	160 160 160
	Dora plot 28 gr	Arra Rrush i thatë	170 85
	2 duar plot 28 gr	Çipse Kokoshka Te kripura	150 120 100
	1 gisht i madh 28 gr	Djath i fortë	100
	1 majë gishti 1 lugë çaji	Vaj Majoneze Sheqer	40 35 15

Njësi matëse (në gram)

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

1 lugë gjelle	10
1 lugë çaji	5
1 tas kafe	60
1 tas çaji	150
1 tas qumësht	250
1 tas	350
1 gotë vere	125/150
1 gotë uji	200

Rëndësia e marrjes së grupeve ushqimore dhe sasi të marrjes së tyre

Drithrat

Janë në bazën e piramidës. Çdo ushqim që përgatitet nga gruri, misri, orizi, thekra, elbi, etj i përket grupit të drithrave. Buka, makaronat, drithrat, çereale të hahen në mëngjez, pica, qullrat, byreku, etj që janë shëmbuj të derivateve të drithrave. Kultura ushqimore shqiptare mbështetet mbi ushqimet me bazë gruri. **Nga gruri merren burimet kryesore të karbohidrateve të përbëra për organizmin tonë.**

Drithrat janë burim energjie. Ngrënia e drithrave jep energji që përdoret menjëherë dhe krijon ndjenjën e ngopjes, duke mënjanuar marrjen e tepërt të energjisë nga ushqimet e tjera.

Personat që hajjnë drithra si pjesë të një ushqyerje të ekuilibruar dhe të shëndetëshme kanë rrezik më të pakët për tu sëmurur nga disa sëmundje kronike. Ngrënia e ushqimeve të pasura me fibra, p.sh drithrat integrale, si pjesë të një ushqyerje të shëndetëshme pakson rrezikun e një kardiopatie koronare, rrezikun e kapsllëkut, ndikojnë në paksimin e nivelit të kolesterolit në gjak, në parandalimin e diabetit të sheqerit tip 2

Drithrat veçanërisht në se janë integrale, janë burime me rëndësi të shumë vitaminave të ndryshme B, (tiamina, riboflavina, niacina, e folate), që kanë një rol kyç për metabolizmin dhe mbajtjen e një sistemi të shëndoshë nervor dhe mineraleve (hekur, magnezium, e selenium. Magneziumi është një mineral që përdoret në ndërtimin e kockave dhe çlirimin e energjisë nga muskujt. Seleniumi mbron qelizat nga oksidimi dhe ka rëndësi edhe për një sistem të shëndoshë imunitar.

Patatja nuk është një drith, por hyn në grupin e drithrave simbas piramidës ushqimore. Patatja ka një përmbajtje të pakët yndyrnash (ndën 1%) dhe proteinash (2%) që përmbajnë lizina, në ndryshim nga drithrat që përmbajnë proteina. Përmbajtja në karbohidrate është rreth 18% ku më shumë ka niseshte (16%) dhe sasi të pakta sheqernash të thjeshta

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi






Patatja ka vitamina si B1, niacina, vitamina C, acidi folik dhe acidi pantotenik dhe është një nga burimet më të rëndësishme të kaliumit, ka fosfor dhe kalcium, të cilët pjesërisht kalojnë në ujin që zjehet, prandaj këshillohet që ato të zjehen me lëkurë. Patatet japin 85 kilokalori për 100 g, janë lehtësisht të tretshme, pra kanë përparësi në ushqyerjen e fëmijës dhe moshave të vjetra.

Sasia e marrjes së drithrave

OBSH rekomandon që më shumë se gjysma e energjisë ditore duhet të vijë nga përzjerja e ushqimit nga shtresa në bazë të piramidës, që përfshin bukën, drithërat, makaronat, orizin dhe patatet. Piramida ushqimore klasike këshillon 6-11 porcione ditore, por piramida e re e fundit në SHBA, Itali, Francë, Spanjë, etj këshillon një konsum më të pakët deri 4-6 porcione në ditë nga prodhimet që i përkasin këtij grupi.

Një porcion, është një njësi që përdoret për të matur sasinë e ushqimit që mund të hahet.

Rekomandimi i marrjes së drithrave simbas moshës

Rekomandimi ditor **		
Fëmijët 	2-3 vjeç	porcioni 140 gr
	4-8 vjeç	porcioni 200 gr
Vajzat 	9-13 vjeç	porcioni 250 gr
	14-18 vjeç	porcioni 270 gr
Djemtë 	9-13 vjeç	porcioni 270 gr
	14-18 vjeç	porcioni 300 gr
Gratë 	19-30 vjeç	porcioni 270 gr
	31-50 vjeç	porcioni 270 gr
	51+ vjeç	porcioni 250 gr
Burrat 	19-30 vjeç	porcioni 36 gr
	31-50 vjeç	porcioni 300 gr
	51+ vjeç	porcioni 270 gr

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

****Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore dhe duhet të përbëhen nga 1/5 prodhime me bazë drithrash. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe

Simbas porcioneve standart një porcion drithra, ose zhardhok patate është i barabartë me (40 gram). **Gjatë një jave** këshillohet të konsumohen:

- **8 herë porcione të makaronave apo orizit**
 - 1 porcion makarona apo oriz = 80 gr ose 1/6 e një pakoje prej 500 gr.
 - Kur gatohen si supë, atëherë sasia e tyre duhet përgjysmuar në **40 gram**
- **16 herë porcione të bukës**
 - 1 porcion = 1 panine ose 1 fetë buke nga 50 gr
- **7 herë porcione të biskotave ose corn flekësve (drithrave) ose brioshëve/kecut**
 - 1 porcion biskota = 20 gr ose 2-4 biskota sipas madhësisë,
 - 1 porcion corn flakes = 2 luge gjelle drithëra
- **2 herë porcione të patates**
 - 1 porcion = 2 patate te vogla ose 200 gr patatee pagatuar

Perimet dhe frutat janë në shtresën më sipër të piramidës ushqimore.

Marrja e përditëshme e tyre si të gjalla, ashtu edhe të gatuarra i siguron organizmit tonë një marrje të rëndësishme të lëndëve ushqyese dhe i jep një sasi kalorish në dietë brënda vlerave të shëndetëshme, kjo si rrjedhojë e sasisë të paksuar të yndyrave ashtu dhe për vetinë e tyre që kanë të krijimit të ndjenjës së ngopjes. Ato janë burimi më i mirë i ujit, vitaminave (veçanërisht C dhe A), sheqernave dhe kriprave minerale, për të cilat organizmi ka aq nevojë sidomos gjatë verës. Ato kanë përmbajtje të ulët kalorish, ndërkohë që përmbajnë sasi të rëndësishme fibrash, të cilat nxisin tretjen.

Ngrënia e më shumë frutave dhe zarzavateve gjatë një ushqyerje të shëndetëshme mund të:

- paksojë rrezikun e infarktit dhe të sëmundjeve të tjera kardiovaskulare, mund të paksojë rrezikun për diabet tip 2.
- mbroj kundër disa tumoreve si ato të gojës, të stomakut dhe rektumit.
- të paksoj rrezikun që të zhvillohen gurë në veshka dhe mund të ndikojë që të paksohet osteoporoza.
- të ndikoj në paksimin e sasive të kalorive të marra. Pjesa më e madhe e zarzavateve është natyrisht e varfër në yndyrna, natrium dhe kalori. Asnjë zarzavat nuk përmban kolesterol.
- të ndikojnë në mbajtjen e një presioni arterial të gjakut të ekuilibruar.
- të paksohet kapsllëku dhe sëmundje të tjera të zorrëve

Rekomandimi marrjes së frutave dhe perimeve

OBSH rekomandon se nga ky grup duhet **marrë 400-600 gr zarzavate (veç patateve) ose 4-5 porcione ditore për perimet dhe 3-4 racione ditore për frutat**






Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA



Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Rekomandimi i marrjes së perimeve

Rekomandimi ditor **		
Fëmijët 	2-3 vjeç	1 porcion
	4-8 vjeç	1-1½ porcioni
Vajzat 	9-13 a vjeç	2 porcione
	14-18 vjeç	2½ porcione
Djemtë 	9-13 vjeç	2½ porcione
	14-18 vjeç	3 porcione
Gratë 	19-30 vjeç	2½ porcione
	31-50 vjeç	2½ porcione
	51+ vjeç	2 porcione
Burrat 	19-30 vjeç	3 porcione
	31-50 vjeç	3 porcione
	51+ vjeç	2½ porcione




Rekomandimi i marrjes së frutave

Rekomandimi ditor **		
Fëmijët 	2-3 vjeç	1 porcion
	4-8 vjeç	1-1½ porcioni
Vajzat 	9-13 vjeç	1½-2 porcione
	14-18 vjeç	1½-2 porcione

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Djemtë 	9-13 vjeç	1½-2 porcione
	14-18 vjeç	2-3 porcione
Gratë 	19-30 vjeç	2-3 porcione
	31-50 vjeç	2-2½ porcione
	51+ vjeç	2-2½ porcione
Burrat 	19-30 vjeç	2-3 porcione
	31-50 vjeç	2-3 porcione
	51+ vjeç	2-3 porcione

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.*

Gjatë një jave këshillohet të konsumohen: 14 porcione të perimeve të freskëta dhe sallatës (mesatarisht 2 porcione/ ditë)

- 1 porcion perime = 250 gr të pagatuara
- 1 porcion sallate = 50 gr

21 porcione të frutave (mesatarisht 3 porcione/ ditë)

- 1 porcion fruti = 150 gr
- ose 1 frut mesatar si molla, dardha, portokalli, pjeshka, etj.. ose 2-3 fruta të vogla si kumbullat, mandarinat, kajsitë
- Në rast se përdoret lëngu i frutave, ose perimeve të shtrydhura: 1 porcion = 125 ml lëng.

Tek pjesa më sipër e piramidës gjendet: Grupi i bulmetrave, qumështi, kosi, djathi, etj në krahun e majtë dhe në krahun e djathtë grupin e mishit, peshkut, vezës, legumet, etj

Mishi, alternativat e mishit, bishtajoret, vezët, në krahun e djathtë të piramidës

Në këtë grup bëjnë pjesë një gamë e gjerë ushqimesh që përmenden si burim i privilegjuar proteinash. Por kjo kategori duhet përmendur në mënyrë të veçantë, sepse disa prodhime kanë sasi të ndjeshme yndyrnash dhe kolesterolit. Mishrat, sallamrat vezët zakonisht përdoren shpesh në dietën e një personi. Mishrat dhe peshku përbëjnë pjatën të veçantë. Vezët përdoren shpesh edhe si përbërës të përgatitjes së tortave, supave, por edhe për fritata, krepa, etj. Bishtajoret përdoren si pjatë të veçantë, ose në supa. Ndërsa sallamrat, proshuta, mortadela, etj. shpesh konsumohen si antipasta, ose

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

si vakte zemër me buke. Edhe arrat e farat kanë sasi të mira proteinash dhe yndyrna jo të ngopura.

Mishrat kanë rëndësi për një ushqyerje të mirë, sepse ndikojnë në marrjen e proteinave me vlera të larta biologjike. Në mishra janë të pranishme edhe vitamina të grupit B e në veçanti B12, ku marrja e 50 për qind të nevojës së kësaj të fundit sigurohet vetëm nga mishi dhe mëlçitë, ka vitamin B3 (niacinë), dhe minerale si hekur zink, bakër. Mjaft rëndësi ka përmbajtja në hekur në veçanti në mishrat e kuq, sepse është hekuri që thithet më shumë nga organizmi. Mishrat plotësojnë nevojat në selenium, bakër dhe zink.

Peshqit përmbajnë proteina me vlera të larta biologjike, sasi të ndryshme të yndyrnave midis të cilave ato thelbësore dhe shumë pak karbohidrate. Në yndyrën e peshqëve janë të pranishme acidet yndyrore poli të pangopur që i përkasin acideve yndyrore thelbësore. Familja e acideve yndyrore omega-3 që siç e kemi përmendur më herët ndikon në problemet kardiovaskulare. Peshku është një burim i mirë jodi, kalciumi, fosfori, bakri, magnezi, hekuri, seleniumi dhe natriumi. Përmbajtja në vitamina është e mirë për vitaminat B1, B2, B12 e PP, por peshku është edhe një burim shumë i mirë, thuajse ekskluziv për vitaminat A e D të pranishme në mëlçi

Sallamrat japin proteina me cilësi shumë të lartë, sepse janë të pasur me aminoacide thelbësore që treten lehtë nga organizmi jonë. Gjithashtu janë edhe një burim i mirë i vitaminave të grupit B, veçanërisht i vitaminës B1, niacinës, e B12, dhe mineraleve si hekur, zink në formën që thithet mirë nga organizmi ynë. Sallamet përbëjnë një alternativë të mishit në pjatat e dyta, megjithatë duhet bërë kujdes në ngrënien e sallamrave sepse kanë përbërje më të pasur me yndyrna, mund të ndikojnë në bilancin e yndyrnave dhe të shtojnë nivelet e kolesterolit në gjak. Sallamet gjithashtu për konservimin e tyre kanë nevojë për trajtim me kripë që shton përmbajtjen e tyre në natrium; ky është fakt i rëndësishëm sepse në kur ushqehemi kemi zakon që të marrim një sasi kripe ndoshta edhe 10 herë më shumë se sa kemi nevojë, pra kujdes për ato që vuajnë nga hipertensioni arterial.

Vezët janë burimi absolutisht më i kompletuar i proteinave. Kanë një indeks të lartë ngopje dhe një marrje të ulët kalorish, për të cilat ato shpesh udhëzohen të përdoren në regjime dietetike me pak kalori. Kanë një përmbajtje veçanërisht të lartë në kolesterol dhe prandaj duhen përdorur me kujdes, por jo të ndalohen fare në rastet e hiperkolesterolemisë. E bardha e vezës përbëhet në pjesën më të madhe nga uji (më pak se 90 për qind), proteina (ovoalbumina, ovotransferrina, ovomukoidet, etj). E bardha përmban sasi të rëndësishme kalciumi, klori, jodi, hekuri dhe minerale të tjera në sasi më të pakët (magnezium, manganezi, fosfori, kaliumi, natriumi) dhe shumë vitamina: A, D, E, B12, etj. Në të kuqen e vezës janë të pranishme 16 për qind proteina dhe 32 për qind yndyrna, në pjesën më të madhe (rreth 2/3) trigliceride, më pak se një e treta fosfolipide dhe 5 për qind kolesterol.

Legumet/Bishtajoret në fakt janë ushqimet bimëore me përmbajtje të lartë proteinike, që përmbajnë rreth 20 për qind (dyfishin e drithrave dhe një sasi analoge me atë të

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA





Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

mishrave), megjithëse me vlerë më të ulët biologjike. Bëjnë pjesë: fasulet, bishtajat, bizelet, thjertzat, bathët, soja etj. Marrja proteinike e bishtajave në se shoqërohet me drithra (p.sh makarona me fasule, oriz me bizele, etj) mund të kompletoj vlerën e tyre biologjike që mund të arrij pothuajse nivelin e mishit. Në gjendje të thatë bishtajoret kanë një përmbajtje të lartë karbohidratesh, që është kryesisht niseshteja. Vlera kalorike e tyre pra është e lartë duke i bërë këto ushqime një burim të mirë energjie. Yndyrnat që kanë bishtajoret përmbajnë një sasi të pakët të acideve yndyrore thelbësore. Ato kanë përmbajtje të lartë në fibra dhe janë burime me rëndësi të vitaminave të grupit B (B1 e B2), niacinë e folate. Gjithashtu kanë minerale, si pak hekur, zink dhe kalcium.

Frutat e thata dhe farat të thata kuptohen **frutat që janë me guackë** (p.sh. arra, kikiriku, bajame, lajthia etj.); **farat vajore** janë farat e disa bimëve (p.sh kungulli, suzami, lule dielli, etj), që kanë karakteristika shumë të ngjashme me ato të frutave të thata. Këto lloj ushqimesh janë pak të përdorëshme në dietën tonë, por duhen përdorur më shumë sepse **përmbajnë lëndë ushqyese të rëndësishme**, veçanërisht selenium, (me veti antioksiduese dhe ndikon në ruajtjen e imunitetit) magnezium, hekur dhe zink. Gjithashtu janë shumë të pasur me yndyrna të pangopura omega-3, që ndikojnë në sëmundjet kardiovaskulare, por duhet patur kujdes se ato kanë një sasi të lartë kalorish.

Rekomandimi i marrjes së grupit të mishrave


Rekomandimi ditor*		
Fëmijët 	2-3 vjeç	(2 porcione): 50 g**
	4-8 vjeç	(3-4 porcione): 80-100g**
Vajzat 	9-13 a vjeç	(5 porcione): 120 g**
	14-18 vjeç	(5 porcione): 120 g**
Djemtë 	9-13 vjeç	(5 porcione): 120 g**
	14-18 vjeç	(6 porcione): 150 g**
Gratë 	19-30 vjeç	(5½ porcione): 130 g**
	31-50 vjeç	(5 porcione): 120 g**
	51+ vjeç	(5 porcione): 120 g**

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Burrat 	19-30 vjeç	(6½ porcione): 160 g**
	31-50 vjeç	(6 porcione): 150 g**
	51+ vjeç	(5½ porcione): 130 g**

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.*

Një porcion i këtij grupi është 25-30 gr mish, pulë, ose peshk, 1/4 tasi fasule të thata të gatuar, 1 vezë, 20 g arra, ose fara, 2-3 feta sallami

Gjatë një jave të konsumohet:

mish për 5 herë (max).

- Sallam, jo më shumë se 3 porcione.
- Të alternohet përdorimi i mishit të kuq (ai i lopës, derrit) me mishin e bardhë (të pulës, gjelit të detit, lepurit, viçit)
- Të përdoret kryesisht i mishit të kafshëve të vogla
- Të evitohen pjesët e mishit me përmbajtje të dhjavit.
- Sallamrat duhen përdorur si alternativë e mishit dhe duhen konsideruar një piatë e dytë, ashtu si mishi.
- **1 porcion mish = 100 mish i pa gatuar ose 1 fetë mish apo 2 qofte**
- **1 porcion sallam = 50 gr ose 3 feta proshiutë, ose 6-7 feta te sallamit tip Milano.**

Gjatë një jave këshillohet konsumi

- **i vezës jo më shumë se 2 herë dhe është më mirë të gatohen të ziera, sesa të skuqura.**
- **i peshkut të paktën për 2 herë**
- **1 porcion peshk = 150 gr**

Gjatë një jave këshillohet **2 herë** konsumi i legumeve

- **1 porcion = 30 gr produkt i thatë dhe 100 gr legume të freskëta.**
- **Për të pasur një vakt komplet, duhet që konsumi i tyre të shoqërohet me drithëra si: buka, pilafi, makarona etj**

Porcioni i arrave dhe frutave të thata është 20 g fruta të thata, ose fara, 2 grushta me fruta të thata, ose fara = 2 porcione

Në të majtë të shtresës së mesit të piramidës është grupi që përmban bulmetrat, qumështin me sasi të pakët yndyre dhe nënproduktet e tij.

Në dietën tonë qumështi dhe djathrat janë një burim i rëndësishëm kalciumi, proteinash. Këshilla që i referohet veçanërisht djathit është që të përdoret me kujdes në dietën tonë. Shpesh në e marrim djathin si një ushqim shtesë (p.sh. në fund të një vakti) dhe jo si një pjatë të veçantë.

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA





Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Qumështi përbëhet prej 87 për qind ujë, në të cilën gjenden proteina (3,3 për qind) me vlerë të lartë biologjike, yndyrna (3,6 për qind) më shumë të ngopura me zinxhir të shkurtër dhe të tretëshme lehtësisht, sheqerna (4,9 për qind) kryesisht laktoza që përbëhet nga galaktoza dhe glukozja. Vitaminat me sasi më të shumtë në qumësht janë vitamina A, B1, B2, B12 e acidi pantotenik. Përsa i përket mineraleve, qumështi ka përmbajtje të lartë në kalcium dhe konsiderohet si burimi kryesor i marrjes së tij, (120 mg/100g) në ushqyerjen tonë, sepse ai gjendet në një formë që thithet lehtësisht nga organizmi.

Djathrat përmbajnë një përqindje më të madhe uji dhe si rrjedhojë kanë një sasi më të vogël lëndësh ushqyese krahasuar me ato të stazhionuar. Proteinat e djathrave kanë një vlerë të lartë biologjike, njësoj si proteinat e tjera me origjinë shtazore: ndërsa përmbajtja në karbohidrate është e papërfillshme. Përmbajtja e yndyrnave luhetet nga rreth 8 për qind në djathrat e freskëta, deri në 36 për qind në djathrat e stazhionuara; yndyrnat e djathrave përmbajnë acide yndyrore të ngopur me zinxhir të shkurtër që i japin aromën dhe shijën tipike secilit djath. Përmbajtja e lartë e kalciumit tek djathrat bën që të plotësohen nevojat tona për këtë mineral. Por duhet kujtuar se edhe përmbajtja e natriumit është e lartë, i cili përdoret në formë kripe në fazën e përgatitjes së djathrave. Vitaminat e grupit B janë të pranishme në sasi të vogla, ndërsa ka sasi të mirë të vitaminës A

Rekomandimi i marrjes së bulmetrave simbas moshave dhe gjinisë

Rekomandimi ditor **		
Fëmijët 	2-3 vjeç	2 porcione
	4-8 vjeç	2 porcione
Vajzat 	9-13 vjeç	3 porcione
	14-18 vjeç	3 porcione
Djemtë 	9-13 vjeç	3 porcione
	14-18 vjeç	3 porcione
Gratë 	19-30 vjeç	3 porcione
	31-50 vjeç	3 porcione
	51+ vjeç	3 porcione

Përgatitur nga Daniela Nika
Instituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Burrat 	19-30 vjeç	3 porcione
	31-50 vjeç	3 porcione
	51+ vjeç	3 porcione

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe.*

Përdorimi i bulmetrave

Këshillohet përdorimi i kosit si vakt i ndërmjetëm apo në mëngjes, ndërsa djathrat duhet të konsiderohen si pjatë e dytë dhe si alternative ndaj mishit, peshkut apo vezëve.

Këshillohet të evitohet përdorimi i djathrave të stazhonuar, të cilët edhe pse janë më të shijshëm, kanë përqindje të lartë yndyrnash dhe shumë kalori.

Gjatë 1 jave këshillohet konsumimi i 14 porcioneve të qumështit dhe i 4 porcioneve të bulmetit.

- 1 porcion qumësht = 1 gotë qumësht ose 125 ml
- 1 porcion kos = 1 gotë kos ose 125 gr
- 1 porcion djath i freskët = 100 gr
- 1 porcion djath i stazhonuar = 50 gr
- 1 porcion gjizë = 100gr

Vajrat dhe yndyra

Shtresa e ushqimeve që ndodhen në majë të piramidës yndyrnat dhe sheqernat të kujton për kujdes. Në mënyrë proporcionale, vetëm sasi të vogla ushqimesh nga kjo shtresë janë të nevojshme për një dietë të shëndetëshme. Pra njerëzit duhet të paksojnë shumë konsumin e këtyre produkteve si yndyrnat dhe ëmbëlsirat.

Yndyrnat dhe vajrat

Vajrat janë yndyrna të lëngëta në temperaturë ambienti dhe përdoren në sallata dhe gatime. Vajrat vijnë nga përpunimi i farave, frutave, ose edhe i peshkut. Disa vajra më të shpeshta në treg janë: Vaji ullirit , Vaji misrit , Vaj kikiriku, -Vaj lule dielli, Vaj soje.

Pjesa më e madhe e yndyrnave të marra duhet të jetë nga acidet yndyrore poli të pangopura, ose mono të pangopura. Vajrat janë burimi kryesor i këtyre acideve. Ndërmjet acideve poli të pangopura janë edhe ato acide yndyrore të nevojshme për shëndetin që quhen “acide yndyrore thelbësore” Pra kujtojmë se acidet yndyrore mono dhe poli të pangopura që gjenden tek peshku, arrat dhe vajrat vegjetale nuk shtojnë nivelin e kolesterolit “të keq” në gjak (LDL). Për më tepër acidet yndyrore esenciale që përmbajnë vajrat (dhe mbi të gjitha vaji ekstra i ullirit) janë burimi kryesor i vitaminës E në ushqyerje.

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi




Ngrënia e vajrave është e rëndësishme për shëndetin, por vajrat kanë edhe kalori. Në fakt vajrat dhe yndyrnat e ngurta kanë të dyja 120 kilokalori për një lugë gjelle (9 për gram). Pra sasia e vajit që duhet ngrënë duhet të jetë e kufizuar për të balancuar marrjen e kalorive. Vaji ullirit është vaji që duhet preferuar si i gjallë, si për të gatuar. Pika e tij e lartë e djegjes (210 °C për vajin ekstra të virgjër të ullirit) bën që të jetë gjithashtu më i përshtatshmi për skuqjet. Vaji ullirit megjithatë ka një vlerë shumë të lartë energjitike (899 kcal për 100 gram) dhe për rrjedhojë megjithë vetitë e tija pozitive është mirë mos të abuzohet me përdorimin e tij.

Yndyrnat e ngurta

Yndyrnat e ngurta janë yndyrna në formë të ngurtë në temperaturë ambienti, si gjalpi, lardo, dhjami. Yndyrnat e ngurta vijnë nga shumë ushqime shtazore. Në rastin e margarinës mund të përgatiten edhe nga bimët nëpërmjet një procesi që quhet hidrogjenizim. Disa yndyrna të ngurta që gjenden në treg me shpesh janë: **gjalp, lardo, sallo, yndyrnat nga kafshët (pula, mishi dërrit, etj), pana, ajka e qumështit, margarina**

Porcioni i mjaftueshëm i yndyrnave dhe vajrave është 10 g dhe këshillohet marrja në javë e 5 porcioneve. Sasia e këshilluar e vajrave varet nga mosha, seksi, niveli aktivitetit fizik të personave. Kujtojmë se një lugë çaji me vaj i korrespondon rreth 5 gram.

Rekomandimi i marrjes së yndyrnave



Rekomandimi ditor **		
Fëmijët 	2-3 vjeç	3 lugë çaji
	4-8 vjeç	4 lugë çaji
Vajzat 	9-13 vjeç	5 lugë çaji
	14-18 vjeç	5 lugë çaji
Djemtë 	9-13 vjeç	5 lugë çaji
	14-18 vjeç	6 lugë çaji
Gratë	19-30 vjeç	6 lugë çaji

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	31-50 vjeç	5 lugë çaji
	51+ vjeç	5 lugë çaji
Burrat 	19-30 vjeç	7 lugë çaji
	31-50 vjeç	6 lugë çaji
	51+ vjeç	6 lugë çaji

***Këto sasi janë të përshtatëshme për persona që praktikojnë më pak se 30 minuta në ditë aktivitet fizik mesatar, përveç aktiviteteve normale ditore. Personat më aktiv fizikisht mund të konsumojnë një sasi më të madhe*

Sheqernat dhe ëmbëlsirat

Në majë të piramidës janë “të ëmblat”. Më mirë për këtë grup ushqimesh është të përdorim fjalën “ekstra, ose “shtesë”, pra kaloritë e fshehta që merren me dietën e secilit. Këto kalori janë “ekstra” sepse nuk janë konsideruar thelbësore dhe të nevojshme për të kënaqur nevojat ushqyese. Mund të merren nga yndyrnat e ngurta, sheqernat e shtuar dhe pijet alkolike, ose nga konsumi i një sasi më të madhe ushqimi nga secili prej grupeve ushqimore. Në dietën tone, zakonisht ëmbëlsirat, dhe pijet alkolike, si vera, birra, rakija, etj janë dy burimet kryesore të marrjes së kalorive të fshehta, ekstra.

Çdo individ mund të konsumoj një sasi kalorish të fshehta. Në pjesën më të madhe të rasteve kjo sasi “e lejuar” është shumë e reduktuar midis 100 - 300 kalori, veçanërisht për ato që nuk praktikojnë aktivitet fizik. Për shumë persona sasia e kalorive të fshehta të marra është e shpërndarë në ushqimet që zgjedhim nga secili grup: p.sh mishra të dhjamur, djathrat, qumësht i pa skremuar, prodhimet e furrës të ëmbëlsuara, ose thjesht nga marrja e porcioneve më të mëdha që shpesh e tejkalojnë nevojën tonë ditore kalorike.

Në përgjithësi, duke parë piramidën ushqimore, marrja e kalorive të fshehta mund të ndodhi gjatë situatave të mëposhtme të ngrënies:

- ngrënia e një sasi më të madhe se ajo e këshilluar për çdo grup ushqimor;
- ngrënia e ushqimeve me përmbajtje më të lartë kalorike; ato që gjenden në yndyrnat e ngurta, apo në sheqernat e shtuar. Për shëmbull: biskotat, keket, çereale të ëmbla, lëngje të ëmbla, etj;
- shtimi i yndyrnave, ose sheqerit në lloje të ndryshme të ushqimeve: psh salsat, shurupe, sherbete, garnitura etj;
- ngrënia, ose pirja e prodhimeve që janë ëmbëlsues kalorik dhe/ose alkolik si karamelë, pije të gazuara, verë, birra, pije super alkolike, etj.

Marrja e sheqernave

Porcioni që i referohet sheqerit është 5 gram, barabar me një lugë kafe. Këshillohet marrja e 3 porcioneve në ditë dhe në javë mos të kalohen 21 porcione ndërmjet sheqerit dhe mjaltit. Në përlllogaritjen e porcionit ditor duhet të kemi

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

parasysh që sheqeri merret jo vetëm me lëngjet e ndryshme, por edhe me ushqime të tjera: biskota, prodhime pastičerie, kosi me fruta, karamelë, pije të ndryshme, akullore.

Sa pije alkolike mund të konsumohen brënda grupit të kalorive të fshehta”? Porcioni që i referohet është barabar me 125-127 ml verë (një gotë), 330 ml birra (një kanoçe) në ditë, ose 1/2 gotë e vogël (25 ml) likernash dhe pijesh superalkolike.

Uji dhe lëngjet

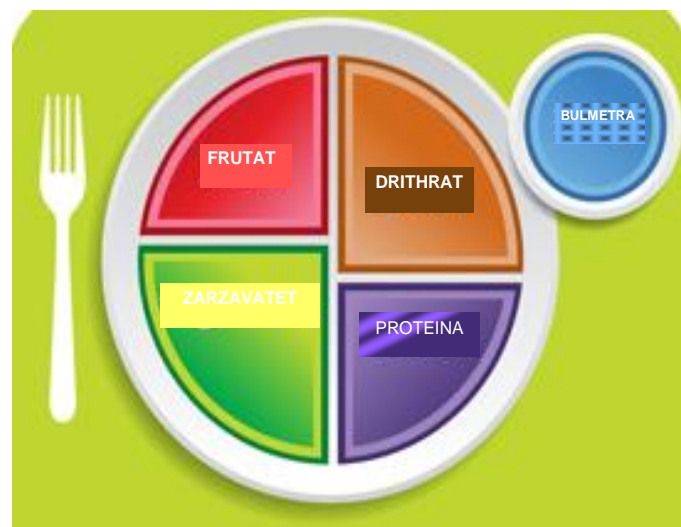
Në ditë duhet të pihen mesatarisht 1–2 litra lëngje, natyrale, rreth 8 gota uji në ditë. Uji i pijshëm është lëngu më i mirë. Lëngjet e tjera janë çaji, kafeja, lëngjet e frutave të cilat duhet të merren me masë.

Kripa

Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë jo më shumë se një lugë çaji (5-6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. **Kripa duhet të merret gjithnjë e jodizuar.** Prevalenca e lartë e hipertensionit dhe rritja e vdekshmërisë dhe sëmundshmërisë nga sëmundjet cerebrovaskulare janë të lidhura me konsumin e tepërt të kripës. Prandaj rekomandohet përdorimi i saj jo më shumë se 6 gr kripë në ditë.

Modeli ri i piramidës ushqimore

Më poshtë po ju tregojmë edhe modelin e ri të piramidës ushqimore në SHBA, 2011. “Pjata” e re është e ndarë në katër pjesë, por jo në dimensione të barabarta: një është e rezervuar për frutat, një tjetër pak më e madhe për perimet (zarzavatet së bashku me frutat zënë gjysmën e hapësirës së disponueshme), pjesa e tretë i përket drithrave dhe pjesa e fundit është për ushqimet me proteina, e cila është dukshëm më e vogël se ajo e drithrave. Më tutje në cep të pjatës së madhe gjendet një pjatë e vogël për të kujtuar nevojën për të konsumuar edhe qumësht dhe nënproduktet e tij.



O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Këshillat që personeli shëndetësor duhet ti ofroj prindërve simbas piramidës ushqimore për të mbajtur fëmijën të shëndetëshëm përfshijnë:

- Të merren një **llojshmëri** ushqimesh
- Të balancohen ushqimet që marrin me **aktivitetin fizik**
- Të zgjidhet një dietë me shumë prodhime **gruri, zarzavate dhe fruta**
- Të zgjidhet një dietë me **pak yndyrna**, dhe me **pak kolesterol**
- Të zgjidhet një dietë **jo me shumë sheqer dhe kripë**
- Të zgjidhet një dietë **që ofron sa duhet kalcium dhe hekur** për të plotësuar kerkesat në rritje të fëmijës

2. Ushqyerja e fëmijëve të moshës shkollore

Përse ushqyerja e shëndetëshme tek fëmijët e moshës shkollore është me rëndësi!
Një ushqyerje e shëndetëshme tek fëmijët e moshës shkollore është me rëndësi sepse:

- **Ushqyerja e mirë përmirëson potencialin e të mësuarit dhe mirëqënien e fëmijëve**

Shëndeti i mirë dhe ushqyerja e duhur janë të nevojshme për të arritur potencialin e plotë intelektual sepse ushqyerja ndikon zhvillimin intelektual dhe aftësinë e të mësuarit. Ka shumë studime që raportojnë lidhjet e rëndësishme midis gjendjes nutricionalë dhe testeve të zhvillimit konjitiv, ose performancës në shkollë.

Fëmijët me ushqyerje më të përshtatëshme kanë pikë më të larta në testet e njohurive se sa ato me ushqyerje më pak të përshtatëshme. Për shëmbull, studime në Honduras, Kenia dhe Filipine tregojnë se performanca akademike dhe aftësia mendore e nxënësve me gjendje të mirë nutricionalë janë mjaft më të larta se ato të fëmijëve me gjendje jo të mirë nutricionalë, *pa varësisht nga të ardhurat në familje, cilësia e shkollës dhe aftësia e mësuesit.*

- **Kequshqyerja dobëson potencialin e të mësuarit dhe mirëqënien e fëmijëve**
Kequshqyerja në fëmijëri të herëshme mund të preki frekuentimin e shkollës, përqëndrimin dhe vëmendjen e fëmijës. Fëmijët me një anamnezë të kequshqyerjes së rëndë kanë performancë të ulët në testet e inteligjencës. Nënushqyerja gjithashtu dëmton aftësinë për tu përqëndruar, mësuar dhe frekuentuar shkollën rregullisht. Ushqyerja e mirë forcon potencialin e të mësuarit të fëmijëve dhe i aftëson ato të mësojnë efektivisht dhe kështu paskon mjaft investimet në arsimim.

- **Ushqyerja e mirë në vitet e hershme të jetës krijon bazën për të formuar të rritur dhe të moshuar të shëndetshëm**

Ushqyerja e mirë gjatë fëmijërisë ndihmon të krijohen bazat për një shëndet të mirë në moshën e rritur. Në njerëzit e ushqyer mirë, sëmundjet akute janë më të rralla, më pak të rënda dhe zgjasin më pak. Ushqyerja e mirë gjithashtu nxit mirëqënien fizike, mendore sociale gjatë gjithë jetës, psh duke përforcuar një imazh pozitiv dhe një ndjenjë në rritje të vetvlersimit personal.

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

Kequshqyerja shkakton vdekjen dhe dëmton rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve

- Kequshqyerja është faktori më i madh në 54% të vdekjeve tek fëmijët ndën moshën 5 vjeç në vendet në zhvillim. Për më shumë, 83% e të gjitha këtyre vdekjeve i kushtohen kequshqyerjes të lehtë, mesatare. Kequshqyerja dëmton rritjen dhe dobëson zhvillimin mendor të fëmijëve. Për shëmbull:

✿ **Kequshqyerja protein energjitime** (PEM) prek në botë rreth 200 milion fëmijë ndën moshën 5 vjeç. Fëmijët me deficiencë proteinike nuk rriten në potencialin e tyre genetik. Këto fëmijë kanë më shumë pasoja nga infeksionet e zakonshme që kalohen në moshën e fëmijërisë. Kequshqyerja proteino energjitime është parë se ndikon në frekuentimin dhe performancën jo të mirë në shkollë.

✿ **Pamjaftueshmëria e hekurit** prek 200 milion fëmijë në vendet e zhvilluara dhe në zhvillim. Anemia nga pamjaftueshmëria e hekurit tek foshnjat dhe fëmijët mundet të vonojnë rritjen fizike dhe zhvillimin konjitiv si dhe të rrisi vulnerabilitetin ndaj infeksioneve. Për më tepër ajo dëmton funksionin riprodhues të grave që vendos në rrezik jetën e tyre dhe bebeve të tyre gjatë shtatzënisë.

✿ **Pamjaftueshmëria e jodit**, vlerësohet se prek mbi 800 milion njerëz në botë. Në fëmijëri pamjaftueshmëria jodike shkakton vonesë mendore, vonesë në zhvillimin fizik, prapambetje në gjatësi, të folur dhe defekte të dëgjimit. Pamjaftueshmëria jodike është shkaku i vetëm më i zakonshëm që mund të parandalohet i vonesës mendore dhe dëmtimit të trurit ek fëmijët.

- **Një ushqyerje e shëndetëshme mund të ndikojë në më shumë lëvizshmëri dhe pavarësi në moshë të vjetër.**

Për shëmbull, gjatë rinisë mund të formohen kockat e forta dhe mund të paksohet rreziku i osteoporozës në moshë të vjetër. Dieta e pasur në kalcium mund të ndihmojë të ndërtohen kocka të forta; dieta e pasur në proteina dhe kripra rrit mundësisë e humbjes së densitetit kockor në një fazë të mëvonë të jetës. Është me rëndësi që fëmijët të fitojnë njohuri, aftësi dhe qëndrimet që do ti aftësonin ato për të ruajtur shëndetin e tyre. Është me rëndësi për këdo ti mësoj atyre që të adoptojnë modelet e ushqyerjes së shëndetëshme ndërsa janë të rinj sepse modelet e rritjes vendosen herët në jetë dhe janë të vështira për tu ndryshuar më vonë.

- **Vajzat në veçanti do të përfitojnë nga ndërhyrjet në ushqyerje**

Shumë probleme gjatë lindjes së fëmijës si, hemoarragjia, infeksionet dhe lindjet distocike mund të paksohen me një ushqyerje të përshtatëshme më herët në jetë. Për shëmbull, gjatësia e shkurtër tek femrat mund të lidhet me kequshqyerjen dihet se është një faktor rreziku në lindjen distocike. Anemia, që mund të vijë si rrjedhojë e marrjes së pamjaftueshme të ushqimeve të pasuara me hekur, ose të shtesave me hekur, apo infeksioneve parazitare shkakton rreth 1/5 e vdekjeve amtare gjatë shtatzënisë dhe lindjes.

Në zonat ku gratë janë përgjegjëse për përgatitjen e ushqimit për familjet e tyre rritja e njohurive të tyre për ushqyerjen i ndihmon të sigurojnë një përgatitje më të mirë dhe

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

të sigurt të ushqimeve. Pra ndërhyrjet për ushqyerjen efektive në shkolla janë me rëndësi dhe efektive për të përmirësuar jo vetëm gjendjen nutricionale dhe shëndetin e vajzave dhe grave por edhe të familjes në tërësi.

- **Ushqyerja e shëndetëshme ndikon në paksimin e rreziqeve të sotme që çojnë në probleme të sotme shëndetësore që janë më të shpeshta**

Shenjat e hershme të sëmundjeve kronike fillojnë në rini. Për shëmbull: shmangja e obezitetit në fëmijëri, është me rëndësi se dhjamosja ka tendencë të vazhdojë në moshë të rritur dhe çon në shëmundje kronike. Për më shumë trashja e artierieve dhe nivelet e larta të kolesterolit që janë faktor kryesor që ndikojnë në sëmundjet koronare të zemrës, ndikohen nga ushqyerja dhe stili jetës. Ushqyerja e duhur dhe aktiviteti fizik ka më shumë të ngjarë të kenë përfitime afatgjata shëndetësore në paksimin e një numri në rritje të sëmundjeve të lidhura me dietën si:

- **Obeziteti/dhjamosja** tek foshnjat, fëmijët dhe të rriturit është një problem madhor në botë. Prevalenca e obezitetit në të rritur është 10% - 25% në mjaft vende të Europës Perëndimore, 20% -25% në disa shtete të Amerikave, deri në 40% në disa shtete të Europës Lindore. Përqindjet e obezitetit që janë dyfishuar çdo 5-10 vjet në shumë vende të botës, por shtojnë peshën financiare të sistemeve shëndetësore që duhet të përballen me problemet që dalin. Obeziteti zakonisht çon në çrregullime kronike si diabet, tension të lartë arterial, nivele të larta kolesterolit, trashjen e mureve të artierieve dhe disa forma kanceri. Dhjamosja gjithashtu çon në pasojë akute të sëmundjeve kronike përfshirë infarktin dhe hemorragjinë cerebrale. Paksimi marrjes së kalorive dhe rritja e aktivitetit fizik pakson rrezikun për obezitet.

- **Sëmundjet kardiovaskulare** përfshirë sëmundjet koronare të zemrës që është shkaku kryesor i problemeve të shëndetit tek të rriturit. Rreziku i sëmundjes kardiovaskulare mund të paksohet me ushqyerje të shëndetëshme veçanërisht me një dietë të ulët me yndyrna.

- **Kanceri** zë rreth 25% të gjitha vdekjeve në vendet në zhvillim. Sot ka shumë studime që tregojnë se një dietë e cila përmban me shumicë frutat dhe zarzavatet mundet të paksojë ndjeshëm rrezikun për kancer.

- **Çrregullime të ngrënies.** që bëjnë pjesë në grupin e sëmundjeve të shëndetit mendor paraqesin kërcënime serioze ndaj shëndetit të adoleshentit dhe mund të çojnë në vdekje. Këshillimi psikosocial, trajtimi mjekësor dhe këshillat dietetike mund të ndihmojnë të parandalojnë dhe trajtojnë çrregullimet e ngrënies.

- **Edukimi dhe ushqyerja e mirë forcojnë ekonominë**

Ushqyerja e duhur është me rëndësi sepse fëmijët do të bëhen të rritur të ardhshëm të aftë që të plotësojnë përgjegjësitë e tyre në jetë. Njerëzit që janë të ushqyer dhe edukuar mirë janë më produktiv dhe fitojnë më shumë të ardhura për veten dhe kontribuojnë më shumë në ekonominë kombëtare. Për shëmbull, përmirësimet në shëndet dhe mirëqenie të grave dhe familjeve të tyre nëpërmjet një ushqyerje të mirë ndikojnë në paksimin e peshës financiare dhe kufizimeve të kohës. Kosto shtesë dhe burimet mund të përdoren për të gjeneruar të ardhura dhe aktivitete prodhimtare, ose të marrin pjesë në veprime edukuese, shëndetësore, ose sociale nga të cilat mund të

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

përfitojnë gratë dhe familjet e tyre. Ndërhyrjet për ushqyerjen ndihmojnë të paksohen kostot e kujdesit shëndetësor për sëmundjet e lidhura me ushqyerjen dhe për humbje të prodhimit si rrjedhojë e problemeve shëndetësore të lidhura me ushqyerjen.

Të gjitha këto pasoja të kequshqyjes ndikojnë mbi frekuentimin dhe performancën e fëmijës në shkollë. Ato mund të paksohen me ndërhyrje në shkollë. Edukimi prindërve, dhe antarëve të tjerë të familjes dhe komunitetit, stafit të shkollës dhe vetë fëmijëve, monitorimi gjendjes shëndetësore të fëmijëve në shkollë, si dhe duke ofruar burime për të paksuar problemet nutricionale, deficiencat nutricionale, do të ndihmojë për të korrigjuar ato dhe të paksohet rreziku i zhvillimit të këtyre gjendjeve.

Ndërhyrjet e ushqyerjes në shkolla ndihmojnë në përmirësimin e shëndetit të fëmijës

Ndërhyrjet e ushqyerjes përmirësojnë shëndetin e fëmijëve, potencialin e të mësuarit dhe frekuentimin në shkollë

Shëndeti dhe ushqimi i mirë janë të nevojshme për përqëndrimin, frekuentimin e rregullt të shkollës dhe performancën optimale në shkolla

Shkollat janë vende më rëndësi në të cilat promovohet ushqyerje e mirë dhe ofrohen ndërhyrje për ushqyerjen

Shkollat ofrojnë mundësi më efektive, efikase dhe të barabartë se çdo mjedis tjetër për të promovuar shëndetin dhe ushqyerjen e shëndetshme. Ata janë në kontakt me të rinjtë në një moshë kritike të zhvillimit të tyre gjatë së cilës mënyra e jetesës, duke përfshirë modele të ngrënies, janë të zhvilluara, testuara dhe adaptuara përmes ndërveprimeve sociale brenda familjeve dhe me kolegët, mësuesit dhe të rriturit e tjerë. Përveç kësaj, shkollat kanë potencial jo vetëm për të arritur studentët, por edhe personelin e shkollës, mësuesit, prindërit dhe anëtarët e komunitetit, duke përfshirë edhe të rinjtë jashtë shkollës

Shkollat janë një vendi ideal brenda së cilës mundet të promovohet shëndeti dhe të ushqyerit të shëndetshëm për disa arsye:

- Shkollat arrin një përqindje të lartë të fëmijëve dhe adoleshentëve.
- Shkollat ofrojnë mundësi për të praktikuar ushqyerjen e shëndetshme dhe sigurinë ushqimore.
- Shkollat mund të mësojnë nxënësit si për t'i bërë ballë presioneve jo të shëndetshme sociale duke qënë se ngrënia është një sjellje e mësuar shoqërore që ndikohet nga presionet sociale.
- Personeli i kualifikuar është në dispozicion për të siguruar ndjekjen dhe drejtimin - pas trajnimit të duhur të nxënësve, mësuesve dhe stafit tjetër.
- Vlerësimet tregojnë se ndërhyrje për edukimin për ushqyerjen në shkolla mund të përmirësojnë shprehjet e të ngrënit tek të rinjtë.

Shkollat mund të sigurojnë ndërhyrje për të përmirësuar ushqyerit më kosto-efektive

Ndërhyrjet kosto-efektive në shkollat mund të pengojnë, ose të zvogëlojnë pasojat negative të kequshqyerjes dhe nxitur efektet pozitive të ushqyerit të shëndetshëm.

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Krahasuar me qasjet e tjera shëndetësore publike, hulumtimi tregon se programet e shëndetit në shkolla ofrojnë ndërhyrje të shërbimit shëndetësor të sigurta dhe me kosto të ulët, të tilla si depistimi dhe edukimi shëndetësor, që janë një nga investimet më kosto-efektive që një komb mund të bëjë për të përmirësuar shëndetin e qytetarëve të tij. Ndërsa investimet më kosto-efektive janë programet që përfshijnë shtesat me mikronutrient dhe rritje të njohurive në lidhje me ushqimin dhe ushqyerjen.

Arsimi dhe ushqyerit i shëndetshëm për vajzat ka një ndikim pozitiv në shëndetin e familjes

Përmirësimi dhe zgjerimi i mundësive për arsimim për vajzat është një nga investimet më të mira shëndetësore dhe sociale. Në afat të gjatë, një përmirësim në shëndet kupton një gjendje më të mirë shëndetësore të vajzave duke sjellë edhe shëndet më të mirë për fëmijët dhe familjet e tyre, sepse gratë në përgjithësi kanë më shumë përgjegjësi për tu kujdesur për të tjerët brenda shtëpisë, duke përfshirë menaxhimin e familjes, përgatitjen e ushqimit, pastrimin, kujdesin shëndetësor, arsimimin dhe mbikëqyrjen e fëmijës, të cilat mund të kenë një ndikim të rëndësishëm mbi shëndetin.

Për më tepër, vajzat e arsimuara janë më të shëndetshme se vajzat me pak, ose aspak arsim. Vajzat dhe gratë e arsimuara kërkojnë kujdesin e duhur paralindjes, lindin bebe të shëndetshme dhe krijojnë në shtëpitë e tyre mjedise të shëndetshme. **Studimet kanë treguar se faktori i vetëm më i rëndësishëm në përcaktimin e shëndetit dhe statusin nutricional të fëmijës është niveli i arsimit të nënës së saj.** Nënata e kequshqyera kanë tendencë për të patur foshnja me peshë të ulët lindjeje, duke transferuar problemin e kequshqyerjes dhe shëndetin jo të mirë nga një brez tek tjetri. Sot ka dëshmi se rezultati i fëmijës për mbarëvajtje shkollore mund të jetë në rrezik edhe para se të regjistrohet në shkollë, nëse nëna ka vuajtur nga deficienca jodike gjatë shtatzënisë. Kështu, edukimi i nënave të reja dhe nënat-të-ardhëshme është një nga mënyrat më të mira për të siguruar shëndetin e brezit të ardhshëm. Përveç kësaj, shkollat mund të jenë të dobishme në rregullimin e dietës e vajzave para pubertetit për të siguruar që potenciali i tyre i rritjes është arritur plotësisht gjatë kësaj fazë kritike të zhvillimit të tyre.

Nga ndërhyrjet e ushqyjes në shkolla mund të përfitojnë i gjithë komuniteti

Edukimi shëndetësor në shkolla për ushqyerjen e mirë gjithashtu shërben si një mjet për të informuar familjet dhe anëtarët e tjerë të komunitetit në lidhje me mënyrat për të promovuar mirëqenien dhe për të parandaluar kequshqyerjen. Për shembull, edukimi i fëmijëve në lidhje me zakonet e mira ngrënies ka potencialin për të rritur gjendjen nutricionale dhe shëndetin tek vëllezërit e motrat e tyre dhe anëtarët e tjerë të familjes të cilët mësojnë së bashku me fëmijët e tyre.

Përveç kësaj, duke përfshirë prindërit në ndërhyrjet për ushqyerjen në shkollë ka treguar se ka përmirësuar sjelljen e të ngrënit të nxënësve dhe prindërve të tyre. Studimet gjithashtu tregojnë se ndërhyrjet edukuese për shëndetin në shkollat mund të forcohen në mënyrë të konsiderueshme nga strategjitë komplementare në gjithë

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave *Material Leximi*
 komunitetin. Shkolla mund të jetë qendra për projektet e komunitetit që përfshijnë programet për të përmirësuar shëndetin dhe të ushqyerit në komunitet.

Ato gjithashtu ofrojnë një mjedis brenda së cilës mund të futen informacionet dhe teknologjitë e reja për shëndetin për komunitetin. Për shembull, krijimi i restoranteve shkollore që ofrojnë zgjedhje të shëndetshme ushqimore dhe praktikimi i sigurinë ushqimore është një mënyrë për të treguar se si të përmirësohet infrastruktura brenda komunitetit të gjerë.

Nevojat nutricionalë për fëmijët e moshës shkollore dhe adoleshentët

Ushqyerja e mirë gjatë viteve të moshës shkollore është mjaft me rëndësi për ta ndihmuar fëmijën të rritet mirë dhe të japi më të mirën nga vetja. Gjatë viteve të shkollës fëmijët e moshës 6-12 vjeç fillojnë të mësojnë të zgjedhin vetë llojet e ushqimeve. Prindët dhe kujdestarët luajnë një rol me rëndësi për ti ndihmuar këto fëmijë të zhvillojnë zakone të shëndetshme të ushqyerjes. Në këtë moshë ka shumë rëndësi jo vetëm sasia që ka ngrënë fëmija në shkollë por **ÇFARË**ka ngrënë dhe **SI**.

Nevojat energjitike në këtë moshë janë pothuajse njësoj me dallime të lehta midis meshkujve dhe femrave. Ndarja kalorike ditore duhet të merret si më poshtë

- **proteina:** 10-15 për qind
- **lipidet:** 28-30 për qind (17-22 për qind të pangopura, 8-10 për qind të ngopura)
- **karbohidrate:** 55-60 për qind (10-15 për qind si monosakaride)

Gjithashtu ndarja energjitike simbas vakteve duhet të jetë

- Mëngjesi 15 për qind**
- Zemra Paradite 5 për qind**
- Dreka 40 për qind**
- Zemra mbasdite 5 për qind**
- Darka 35 për qind**

Ndarja e nevojave energjitike ditore kcal/ditë e shprehur në ndarjen e vakteve kryesore për moshat shkollore wshtw simbas tabelws mw poshtw:

6-11 vjeç	Energjia (kcal) min-maks
Mëngjezi 15%	235 - 341
Zemra 5%	78 - 114
Dreka 40%	626 - 910
Pasditja 10%	156 - 228
Darka 30%	469 - 682
TOTALI	1565 - 2275

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

11-15 vjeç	Energjia(kcal) min-maks
Mëngjezi 15%	298 - 357
Zemra 5%	99 - 119
Dreka 40%	794 - 952
Pasditja 10%	198 - 238
Darka 30%	595 - 714
TOTALI	1984 - 2380

Ushqyerja në vaktin e mëngjezit ka shumë rëndësi në këtë grup moshë. Ajo ndihmon trupin dhe trurin e fëmijës për të patur energjinë e nevojshme për tu përqëndruar në klasë, të bëjë detyrat shkollore, të marrë pjesë në aktivitetet fizike dhe ndihmon në plotësimin e nevojave ditore edhe për nutrientë me rëndësi si kalciumi dhe hekuri. Prindrit, mësuesit dhe personeli shëndetësor në shkolla duhet të insistojnë në nxitjen e ngrënies së mëngjesit.

Ajo e ndihmon nxënësin që të mos hajë sasi të mëdha apo ushqime hiperproteinike për zemër, e më pas futjen në një cikël mosngrëniesh korrekte. Këtu kërkohet natyrisht edhe ndihma e familjes për të mos lejuar ushqyerjen e fëmijës gjatë zemrave në shkollë me patatina, ëmbëlsira të gatshme, fast-food, lëngje artificiale frutash etj.. Një iniciativë e mirë për t'u promovuar në shkolla mund të jetë: **“Oreksi vjen duke ngrënë”**, ku të nxiten fëmijët për një ushqyerje të ekuilibruar dhe të shëndetshme që në mëngjes.

Kontrolli i gjëndjes ushqyese të fëmijëve nga personeli shëndetësor

Fëmijët kanë nevojë për një llojshmëri ushqimesh që shërbehen në një mjedis të këndshëm. Kjo është një arsye përse aktivitetet e ushqyerjes së fëmijës duhet të zhvillohen më shkolla dhe gjendja e tyre shëndetësore duhet të vlerësohet nga personeli shëndetësor në shkolla.

Personeli shëndetësor në shkolla duhet të kontrollojë së bashku me rritjen dhe zhvillimin edhe gjendjen nutricionale të fëmijëve. Ky kontroll duhet të kryhet rutinë gjatë vizitave të kontrollit për rritjen dhe zhvillimin, si dhe duke hartuar programe depistimi për të vlerësuar gjendjen nutricionale të nxënësve të shkollës, problemet që ato kanë më ushqyerjen. Gjithashtu personeli shëndetësor në shkolla duhet edhe të këshillojë nxënësit, prindët familjet e tyre për ushqimin dhe ushqyerjen.

Ushqyerja moshë 5-10 vjeç, fëmijëria e mesme

Fëmijëria e mesme ofron një mundësi për punonjësit e shëndetësisë, familjet dhe komunitetet për ti mësuar fëmijëve rreth sjelljeve të ushqyerjes së shëndetëshme. Por ka shumë pengesa. Ushqimet që kanë sheqer dhe yndyrna gjenden pothuajse kudo dhe mesazhet në media nxisin fëmijët ti hajnë ato.

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Mosha 5-10 vjeç karakterizohet nga një ritëm i ngadaltë, gradual i rritjes fizike. Për të arritur rritjen dhe zhvillimin optimal, fëmijët kanë nevojë për ushqime të shëndetëshme të larmishme që ofrojnë energji, proteina, karbohidrate, yndyrna, vitamina dhe mineralet e nevojshme. Ato kanë nevojë për tre vakte të plota në ditë dhe 2 vakte zemër.

Fëmijët përfitojnë shumë duke praktikuar sjellje të ushqyerjes së shëndetëshme. Këto sjellje janë shumë të rëndësishme për të:

- **promovuar rritjen dhe zhvillimin optimal dhe të shëndetëshëm.**
- **parandaluar problemet shëndetësore (p.sh anemia nga mangësia e hekurit, nënushqyerja, obeziteti, çrregullime të ngrënies, kariesi i dhëmbëve, etj).**
- **vendosur themelet e një shëndeti të mirë gjatë gjithë jetës dhe paksuar rrezikun për sëmundje kronike (p.sh sëmundje kardiovaskulare, diabet mellitus tip 2, hipertension, disa forma kanceri, osteoporoza, etj).**

Rritja dhe Zhvillimi Fizik

Fëmijëria e mesme ka ngadalsim të rritjes deri në fillimin e pubertetit që ndodh në fëmijërinë e vonë, ose në adoleshencën e hershme. Për rrjedhojë oreksi i fëmijës dhe marrja e ushqimit paksohet gjatë periudhës së ngadalsimit të rritjes.

Përbërja e trupit dhe format mbeten relativisht konstante gjatë fëmijërisë së mesme. Gjatë preadoleshencës dhe adoleshencës së hershme (9-11 vjeç vajzat dhe 10-12 vjeç tek djemtë), përqindja e dhjamt në trup rritet në përgatitje për shpërthimin e rritjes që ndodh gjatë adoleshencës.

Kjo dhjamosje e trupit në rritje ndodh më herët tek vajzat se djemtë dhe sasia e shtimit të tij është me e madhe tek vajzat preadoleshente që mund të duken “bufe” por kjo është pjesë e rritjes dhe zhvillimit. Gjatë fëmijërisë së hershme djemtë kanë më pak masë muskulore se vajzat. Dhe këto dallime në përbërjen e trupit bëhen më sinjifikative gjatë adoleshencës

Gjatë fëmijërisë së mesme fëmijët mund të fillojnë të shqetësohen shumë rreth pamjes së tyre fizike vajzat mund të shqetësohen se ato mund të fillojnë të jenë mbi peshë dhe ushqehen më pak. Prindët duhet të ndërjegjësohen rreth kësaj dhe të sigurojnë vajzat e tyre se një shtim në peshë është normale gjatë fëmijërisë së mesme është pjesë e rritjes dhe zhvillimit normal dhe ka të ngjarë që nuk është e përherëshme.

Djemtë mund të shqetësohen rreth gjatësisë së tyre, madhësisë dhe fuqisë muskulare. Prindët duhet të ndërjegjësohen se disa aktivitete për ndërtimin e muskujve gjatë kësaj periudhe mund të jenë të dëmshme dhe nuk do të kenë sukses sepse djemtë janë të paaftë dhe nuk do të mundën të ndërtojnë masën e tyre muskulare deri në adoleshencën e mesme (megjithëse me aktivitete të përshtatshëm fizik fuqia e muskujve mund të përmirësohet).

Fëmijët fillojnë të humbasin dhëmbët e tyre gjatë fëmijërisë së mesme dhe ndodh zëvendësimi tyre me dhëmbët e përherëshëm. Kur fëmijët fillojnë të humbasin

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

dhëmbët e tyre, ose po trajtohen për probleme ortodontike mund të jetë e vështirë për to të coptojnë disa ushqime (p.sh mish). Ofrimi i ushqimeve që janë të lehta për tu ngrënë (psh mish të grirw) mund ta lehtësojnë këtë problem

Zhvillimi social emocional

Nga moshat 5-7 vjeç fëmijët janë në periudhën “preoperacionale” të zhvillimit. Ato përshkruajnë ushqimet nga ngjyra, madhësia, forma dhe klasifikojnë ushqimet si ato që i pëlqejnë dhe nuk i pëlqejnë. Këto fëmijë mund të identifikojnë ushqime që janë të shëndetëshme por mundet mos ta dijnë se janë të shëndetëshme.

Nga moshat 7-12 vjeç kalojnë në periudhën e zhvillimit të “veprimeve konkrete”. Këto fëmijë realizojnë që ushqimi shëndetshëm ka një efekt pozitiv mbi rritjen dhe shëndetin. Fëmijët në fëmijërinë e mesme fillojnë të zhvillojnë ndjenjat për veten dhe mësojnë rolet e tyre në familje, shkollë dhe në komunitet

Aftësia e tyre për tu ushqyer vetë përmirësohet ato mund të ndihmojnë në planifikimin dhe përgatitjen e ushqimit në familje dhe mund të kryejnë detyra gjatë kohës së ngrënies së vakteve (p.sh shtrimi i tavolinës). Kryerja e detyrave aftëson fëmijët të ndikojnë tek familja e tyre duke forcuar vetvlerësimin e tyre

Gjatë fëmijërisë së mesme vaktet e ngrënies marrin një kuptim më sinjifikativ dhe fëmijët ndikohen më shumë nga faktorë jashtë familjes (p.sh moshatarët, media, etj) në lidhje me sjelljet dhe qëndrimet e tyre për ushqimin. Për më tepër ato hajnë më shumë vakte larg shtëpisë (p.sh në shkollë, shtëpitë e miqve dhe të afërmëve)

Dëshira e tyre për të ngrënë disa ushqime mund të mbështetet në atë që bëjnë shokët, shoqet e tyre. Prindët dhe antarët e familjes vazhdojnë të kenë ndikimin më të madh mbi sjelljet e ushqyerjes së fëmijëve dhe qëndrimet e tyre drejt ushqimit. Prindët duhet të sigurohen që të ofrojnë ushqime të shëndetëshme dhe të vendosin kur ti shërbejnë ato, megjithatë fëmijët duhet të vendosin se sa shumë duan të hajnë.

Ka rëndësi për familjet që të hajnë së bashku në një mjedis të këndshëm që ofron edhe kohë për bashkëveprime sociale. Prindët mund të bëhen modele pozitive rolesh duke praktikuar edhe vetë sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme. Mjaft fëmijë shkojnë nëpër fast foode, restorante dhe blejnë vet ushqime me paratë e tyre. Prindët duhet ti drejtojnë fëmijët e tyre të bëjnë zgjedhje të shëndetëshme kur janë larg shtëpisë.

Jetesa e shëndetshme

Fëmijët përfitojnë duke marrë pjesë në aktivitete të rregullta fizike që mund të nxisin një peshë të shëndetëshme të cilat i japin fëmijës ndjenjën e arritjes së diçkaje; paksojnë rrezikun për disa sëmundje (psh sëmundjet e zemrës, hipertensioni, kanceri kolonit dhe diabeti) nëse fëmijët vazhdojnë të jenë aktiv gjatë moshës së rritur.

Gjatë fëmijërisë së mesme muskujt e fëmijës fuqizohen, aftësitë motore rriten. Fëmijët fitojnë aftësitë motore që janë të nevojshme për të kryer lëvizje komplekse dhe kjo lejon ato të marrin pjesë në shumë lloje aktivitete fizike. Prindët kanë një

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

ndikim të madh mbi nivelin e aktiviteti fizik të fëmijës. Duke bërë bashku aktivitete fizike (psh, shëtitja me biçikletë, ngjitje në lartësi, loja në basketboll, voleiboll, etj) me fëmijët e tyre, prindët i shpjegojnë rëndësinë e aktivitetit të rregullt fizik dhe u tregojnë atyre se aktiviteti fizik është zbatimje dhe gëzim

Mësuesit në shkollë dhe miqtë e fëmijës ndikojnë në nivelin e aktivitetit fizik tek fëmijët që mund të jenë më të interesuar të marrin pjesë në aktivitete fizike ku po marrin pjesë edhe shokët e tyre

Shqetësimet më të shpeshta ushqimore

Shpesh fëmijët në këtë moshë paksojnë konsumin e qumështit (burimi i kalciumit), frutave dhe zarzavateve, ndërsa konsumi lëngjeve të ëmbla rritet. Po kështu marrja e yndyrnave, sidomos yndyrnave të ngopura dhe natriumit/kripës kalon sasi të rekomanduara (nga marrja e tepërt e ushqimeve fast food, të kripura). Për rrjedhojë rritet prevalenca e obezitetit të fëmijërisë. Ndërsa gjithashtu disa fëmijë mund të fillojnë të shqetësohen shumë për imazhin e tyre gjatë fëmijërisë së hershme që mund të çojnë në çrregullime të ngrënies.

Kontrolli gjendjes nutricionalë në fëmijërinë e hershme

Gjendja shëndetësore e fëmijës duhet të vlerësohet gjatë një vizite kontrolli për ushqyerjen si pjesë e vizitave të përgjithshme rutinë për kontrollin e mirërritjes të qumështit nga personeli shëndetësor i shkollës. Kjo mund të bëhet në fillim të viti shkollor dhe në fund të tij.

Kjo vizitë kontrolli për ushqyerjen fillohet duke mbledhur informacion rreth gjendjes nutricionalë të fëmijës. Kjo mund të bëhet duke bërë disa pyetje intervistuese, si dhe duke parë një pyetësor që prindët mund ta kenë plotësuar përpara vizitës. Këto dy metoda ofrojnë një pikë të vlefshme për të gjetur problemet që lidhen me ushqyerjen e fëmijës.

Po kështu gjatë vizitave kontrolluese personeli shëndetësor mund të ofroj këshillim dhe mbështetje për ushqyerjen e fëmijës dhe referim nëse nevojitet. Pyetjet intervistuese, depistimi dhe këshillimi duhet të përdoren në mënyrë të përshtatshme, ndryshojnë nga vizita në vizitë dhe nga fëmija në fëmijë

Pyetjet intervistuese për kontrollin e gjendjes nutricionalë që mund të mblidhen ose duke pyetur fëmijën në momentin e vizitës së kontrollit ose nga pyetësor që plotësohet më parë nga prindi duhet të përfshijnë

1. Sjellje të Ushqyerjes dhe Zgjedhjet Ushqimore

Për fëmijën

- Çfarëhëngre dje? Në shkollë? Në shtëpi? Tek shtëpia shokut/shoqes?
- Sa shpesh familja juaj han së bashku vaktet?
- Çfarëhëngre ju zakonisht dhe pini në mëngjes? Rreth mesditës? Në drekë? Pas drekës? Në darkë? Midis vakteve?

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- Cilat ushqime hani më shpesh?
- Kush është ushqimi juaj i preferuar?
- A ka ushqime speciale që ju hani gjatë pushimeve, rasteve të veçanta, festa, etj?
- A ka ndonjë ushqim që ju nuk doni të hani?
- A keni pirë qumësht dje? A keni ngrënë ndonjë ushqim tjetër bulmet (p.sh djath, kos, etj)?
- A keni ngrënë ndonjë frut dje? Zorzavat? A keni pirë ndonjë lëng?

Për prindin

- + A mendoni se fëmija juaj han ushqime të shëndetëshme. Përse, (ose përse jo)?
- + Çfarëhan ai/ajo zakonisht për zemër?
- + Ku i han vaktet zemër fëmija juaj? Në shtëpi? Në shkollë? Në shtëpinë e shokut?
- + A keni ndonjë shqetësim rreth sjelljeve të ngrënies (p.sh ta bindni që të pij shumë qumësht)?

2. Sigurimi ushqimit

Për fëmijën, ose prindin

- + Kush zakonisht e blen ushqimin për familjen tuaj?
- + Kush e përgatit atë?
- + A ka ndonjë rast kur në familjen tuaj nuk ka ushqim mjaftueshëm për të ngrënë, ose nuk ka lek mjaftueshëm për ta blerë atë?

3. Pësia dhe imazhi për trupin

Për fëmijën e vogël

- + Si ndjeheni më pamjen tuaj fizike?
- + A ndjen se je
 - Nën peshë?
 - Mbi peshë?
 - Në rregull?
- + Përse?

Për fëmijën më të rritur

- + Sa dëshiron ti të peshosh?
- + A po mundohesh të ndryshosh peshën tënde? Në se po si ?

4. Aktiviteti Fizik

Për fëmijën

- + A mendon se po bën sa duhet aktivitet fizik? Përse, (ose përse jo)?
- + Çfarë bën për t'u zbavitur? A nget një biçikletë? Patina? Luan basketboll, voleiboll, etj?
- + Si mendon se mund të rrisësh nivelin e aktivitetit fizik?

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- ✚ Sa kohë harxhon për ditë duke parë televizorin dhe luajtur me video lojra, apo me kompjuter?

Për prindin

- ✚ Në Çfarëlloj aktiviteti fizik merr pjesë fëmija? Sa shpesh?

Në shtojcën 1 të këtij moduli do të gjeni edhe një model pyetësori me pyetjet që mund ti bëni prindërve për ta plotësuar para vizitës kontrolluese nga ju.

Depistimi për gjendjen nutricionalë

- Masni gjatësinë, peshën, dhe plotësoni kurbat e rritjes. Devijacioni nga rritja normale (p.sh. një ndryshim me rëndësi në grafikët e rritjes) duhet të vlerësohet. Kjo mund të jetë normale, ose mund të tregoj një problem nutricional (p.sh vështirësi për të ngrënë).
- Matjet e peshës dhe gjatësisë mund të përdoren për të treguar gjendjen ushqyese dhe rritjen. Ndryshimet në peshë reflektojnë një marrje të lëndëve ushqyese për një kohë të shkurtër dhe shërbejnë si një tregues për gjendjen nutricionalë dhe shëndetin në përgjithësi. Gjatësia e ulët për moshë mund të reflektoj probleme shëndetësore afat gjata.
- Indeksi masës trupore mund të përdoret si një mjet depistimi për të caktuar gjendjen nutricionalë dhe shëndetësore veçanërisht shtimin në peshë dhe obezitetin. Krahasoni normën e këtij grafiku të përcaktuar për moshën dhe seksin e fëmijës. Disa fëmijë kanë një IMT të lartë sepse kanë një masë të madhe muskulare si rrjedhojë e aktivitetit fizik.
- Vlerësoni pamjen e lëkurës, flokëve, gingivave, gjuhës dhe syve.
- Masni TA të fëmijës
- Vlerësoni rrezikun e fëmijës për hiperlipidemi familjare
- Pyesni prindin në se fëmija kontrollohet rregullisht tek dentisti

Anemia nga mungesa e hekurit

Fëmijët që kanë nevoja speciale shëndetësore, ose marrje të pakët të hekurit duhet të depistohen për anemi nga mungesa e hekurit.

Aktiviteti Fizik

Vlerësoni nivelin e aktivitetit fizik të fëmijës duke:

- Përcaktuar në sa aktivitete fizike merr pjesë fëmija në një javë.
- Vlerësuar si krahasohet aktiviteti i fëmijës më standartet ndërkombëtare (rekomandimet që janë simbas moshës për aktivitetin fizik

Këshillimi për ushqyerjen e shëndetshme

Profesionistët e shëndetit mund të përdorin informacionin e mëposhtëm për të udhëzuar prindët dhe ofruar informacion mbi atë që duhet të presin ndërsa fëmija po kalon një fazë të re zhvillimi.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Zhvillimi fizik

- Diskutoni zhvillimin fizik me fëmijët dhe prindët dhe kohën afërsisht se kur duhet pritur shpejtimi i rritjes. Për vajzat kjo mund të ndodhi në moshat 9-11 vjeç, për djemtë kjo mund të mos ndodhi deri në moshën 12 vjeç.
- Shpjegoni grafikun e rritjes standart për fëmijët dhe prindët e tyre dhe si fëmijët krahasohen me moshën e tyre.
- Diskutoni se Çfarëkupton peshë e shëndetëshme. Ndhmoni fëmijët të kuptojnë se njerëzit kanë madhësi dhe forma unike individuale, brënda një kufiri normal peshash trupore. Të gjithë fëmijët kanë nevojë të dijnë se ato i duan dhe pëlqehen nga familjet e tyre ashtu si janë, pavarësisht nga madhësia dhe forma e tyre.
- Shpjegoni fëmijëve të rritur se tek disa prej moshatarëve të tyre puberteti mund ti filloj më herët se ata por kjo është normale.
- Diskutoni me fëmijën rreth ndryshimeve fizike që do të ndodhin dhe shqetësimeve të veçanta.
- Theksoni rëndësinë e ngrënies së ushqimeve të shëndetëshme për të arritur, ose mbajtur një peshë të përshtatëshme për gjatësinë e fëmijës dhe nivelin e aktivitetit fizik.

Sjelljet e ngrënies

- Diskutoni rëndësinë e sjelljeve të shëndetëshme të ngrënies.
- Ofroni fëmijëve udhëzime për të rritur larmishmërinë e ushqimeve që ato hajjnë dhe udhëzoni prindët si të përfshijnë ushqimet që ata hanë tek fëmijët.
- Nxisni fëmijët për të kryer zgjedhje të shëndetëshme ushqimore simbas udhëzuesit kombëtar për ushqyerjen e popullatës dhe piramidës ushqimore.
- Nxisni fëmijët të hajjnë vakte të shëndetëshme përfshirë edhe ato zemër. Diskutoni rëndësinë e ngrënies së mëngjezit, drekës dhe darkës. Udhëzoni që të marrin me vete ushqime kur janë larg shtëpisë.
- Shpjegoni se nevojat energjitike mbeten konstante gjatë fëmijërisë së mesme dhe ndikohen nga rritja, aktiviteti fizik dhe përbërja trupit. Djemtë dhe vajzat kanë nevojë pothuajse të njëjtë të kalorazhit ditor deri kur fillon hopi i rritjes së tyre, kur ka nevojë për kalori shtesë. Gjatë kësaj periudhe mund të nevojiten 200-300 kalori më shumë në ditë për fëmijët shumë aktivë.
- Ndhmoni fëmijët të zgjedhin vakte zemër të shëndetëshme me karbohidrate komplekse (psh bukë e zezë, drithra integrale, fruta të freskëta) nxisni familjet të kufizojnë ushqimet që kanë shumë sheqer, ose yndyrna (p.sh. çipse, ëmbëlsira, pije të ëmbla). Fëmijët në fëmijërinë e hershme nuk mund të konsumojnë sasi të madhe ushqimi në një vakt dhe kështu kanë nevojë për vakte zemër të shëndetëshme që të sigurojnë një dietë të shëndetëshme.

Aktiviteti fizik

- Aktiviteti fizik rekomandohet në pothuajse të gjitha ditët e javës, shpjegoni se fëmija mund ta arrij këtë objektiv duke kryer aktivitete me intensitet të moderuar (psh ngjitje në një lartësi për 30 minuta), ose nëpërmjet aktiviteteve të shkurtra intensive (psh me patina, ski, ose basketboll për 15- 20 minuta).
- Ka rëndësi për fëmijët të kuptojnë rëndësinë e një aktiviteti fizik. Kjo mund ti nxisi ato të jenë aktiv gjatë adoleshencës, kur aktiviteti fizik ka tendencë të bjeri.

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- Nxisini fëmijët që të gjejnë aktivitete fizike që ju pëlqejnë dhe mund ti përfshijnë në jetët e tyre të përditëshme. Këto aktivitete kanë tendencë që të vazhdojnë në moshën e rritur.
- Nxisini prindët që të diskutojnë me ju si po ecën aktiviteti fizik që fëmija zhvillon në orën e edukatës fizike në shkollë dhe jepni sugjerime për përmirësim.
- Nxisini prindët e fëmijëve me nevoja speciale shëndetësore që të lejojnë fëmijët e tyre të marrin pjesë në aktivitet të rregullt fizik për një shëndet të mirë kardiovaskular (brënda kufijve që e lejojnë kushte e tija fizike, ose mjeksore)
- Për fëmijët që marrin pjesë në sporte të organizuara, ka rëndësi marrja e duhur e lëngjeve. Përpara pubertetit fëmijët janë në rrezik më të madh për sëmundje që lidhen me mbinxehtësinë, sepse gjëndrat e tyre të djersës nuk janë të zhvilluara plotësisht dhe ato nuk mund të freskohen vetë sikurse mund të bëjnë adoleshentët. Nxisini prindët të sigurohen se fëmijët e tyre mund të pijnë sa duhet lëngje.
- Theksoni rëndësinë e përdorimit të pajisjeve të sigurisë kur po kryejnë aktivitet fizike.
- Nxisini fëmijët, veçanërisht ato që janë mbi peshë, për të paksuar sjelljet sedentare (p.sh shikimi zgjatur i TV, luajtja me kompjuter, etj).

Përdorimi substancave

- Kujtoni prindërve dhe fëmijëve për rreziqet e alkolit, duhanit dhe drogave të tjera në këtë moshë.

Ushqyerja në adoleshencë

Adoleshenca (mosha 11 deri 21), tranzicioni midis fëmijërisë dhe moshës madhore, është një nga periudhat më dinamike të zhvillimit njerëzor. Adoleshenca karakterizohet nga ndryshimet dramatike fizike, njohëse, sociale dhe emocionale. Këto ndryshime, së bashku me pavarësinë e adoleshentëve në rritje, kërkimin për identitetin, shqetësimin me pamjen, nevojën për tu pranuar nga bashkëmoshatarët dhe mënyrën aktive të jetesës, mund ndikojnë në mënyrë të konsiderueshme në sjelljet e të ushqyerit tyre dhe gjendjen nutricionale

Rritja e shpejtë fizike krijon një rritje të kërkesave për energji dhe lëndë ushqyese. Praktikimi i sjelljeve të shëndetshme të ngrënies gjatë adoleshencës është thelbësor për:

- Promovimin e rritjes optimale dhe, zhvillimit shëndetësor
- Parandalimin e problemeve të menjëhershme shëndetësore (p.sh., mangësia në hekur- anemi, nën ushqyerje, dhjamosje, çrregullime të ngrënies, të kariesit të dhëmbëve)
- Hedhjen themeleve për shëndetin gjatë gjithë jetës dhe paksimin e rrezikut të sëmundjeve kronike (p.sh. kardiovaskulare diabet mellitus të tipit 2, hipertension, disa forma të kancerit, osteoporozën).

Periudha e adoleshencës nga rritja dhe zhvillimi është e ndarë në tre faza.

- **Adoleshenca e hershme, moshat 11 deri në 14 vjeç**, përfshin ndryshime puberteti dhe të zhvillimit konjitiv.

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- **Adoleshenca e Mesme, e moshat 15 deri në 17 vjeç**, është koha e pavarësisë në rritje dhe eksperimentimit.
- **Adoleshenca e fundit, e moshat 18 deri 21 vjeç**, koha kur adoleshentët marrin vendime të rëndësishme personale dhe profesionale.

Këto faza të ofrojnë një kontekst të dobishëm për të kuptuar çështjet e sjelljeve të ngrënit dhe të imazhit të trupit të adoleshentëve, si dhe një kuadër për ofrimin e informacioneve që iu nevojiten për të praktikuar sjellje të shëndetshme të ushqyerjes dhe të marrin pjesë në aktivitetet të rregullt fizik.

Rritja dhe zhvillimi fizik

Rritja fenomenale që ndodh gjatë adoleshencës është e dyta për shpejtësinë e rritjes pas asaj që ndodh gjatë vitit të parë të jetës, dhe kjo rrit kërkesat e trupit për energji dhe lëndë ushqyese.

Nevojat nutricionale janë më të mëdha gjatë adoleshencës sesa në çdo kohë tjetër në ciklin e jetës. Gjatë kësaj periudhe, adoleshentët arrijnë përfundimisht 15 deri në 20 për qind të lartësisë së tyre që do kenë në moshën e rritur, fitojnë 50 për qind të peshës së trupit të rriturve, dhe arrijnë deri në 40 për qind të masës skeletore së të rriturve.

Nevojat për lëndë ushqyese shkojnë paralel me ritmin e rritjes, me kërkesat më të mëdha

që ndodhin gjatë periudhës së pikut të rritjes. Për femrat, rritja fizike është e plotësuar rreth 2 vjet pas menarkës. Meshkujt fillojnë pubertetin rreth 2 vjet më vonë se femrat, dhe ata zakonisht përjetojnë shpërthim më të madh të rritjes dhe rritjen në masë të muskujve gjatë adoleshencës së mesme.

Ushqimi dhe aktiviteti fizik janë përcaktuesit kryesorë e niveleve të energjisë adoleshentëve dhe ndikojnë në rritjen. Ushqyerja jo e duhur mund të vonojë pjekurinë seksuale, të ngadalësojë, ose ndalojë rritjen, dhe ndikon në formimin e masës kockore.

Praktikimi i sjelljeve të shëndetshme të ushqyerjes dhe të pjesmarrja në aktivitetet të rregullt fizik mund të ndihmojnë adoleshentët në arritjen e peshës normale të trupit dhe përbërjen e trupit, duke zvogëluar rrezikun e tyre për dhjamosje .

Ndryshimet që lidhen me moshën e pjekurisë ndikojnë mbi pëlqimin që adoleshentët kanë për pamjen e tyre. Për meshkujt, rritja në madhësi dhe zhvillimi muskular që vijnë me pjekurinë fizike zakonisht përmirësojnë imazhin e tyre të trupit. Megjithatë, pjekuria fizike tek femrat mund të çojë në pakënaqësinë trupat e tyre, e cila mund të rezultojë në shqetësimet për peshën dhe fillimin e dietave jo të shëndetëshme.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Këshillimi dhe udhëzimet paraprake mund të ndihmojnë të përgatiten adoleshentët dhe prindërit e tyre për ndryshime që lidhen me pubertetin dhe të ndihmojnë adoleshentët në zhvillimin e një imazhi pozitiv për trupat e tyre.

Për shkak se adoleshentët zakonisht janë të interesuar në rritjen dhe zhvillimin e tyre, kjo periudhë është një mundësi e rëndësishme për profesionistët e shëndetit për të diskutuar rëndësinë e sjelljeve të shëndetshme të ushqyerjes, aktivitetin e rregullt fizik, dhe për një imazh pozitiv të trupit.

Kapacitetet njohëse rriten në mënyrë dramatike gjatë adoleshencës. Gjatë adoleshencës së hershme, adoleshentët kanë një kapacitet në rritje për të menduarit abstrakt, por të menduarit e tyre ende ka tendencë të jetë konkret dhe i orientuar drejt të tashmes. Gjatë adoleshencës së mesme, ata bëhen më të aftë për zgjidhjen e problemit, të menduarit abstrakt dhe të orientuar drejt së ardhmes. Në fund të adoleshencës ata vazhdojnë të përsosin aftësitë e tyre për arsyetimin logjik dhe zgjidhjen e problemeve.

Ndryshimet njohëse që ndodhin gjatë adoleshencës duhet të lehtësojë mbikqyrjen e gjendjes nutricionale, sepse adoleshentët kanë filluar të reflektojnë mbi sjelljen e tyre dhe të kuptojnë pasojat e saj. Nënushqyerja ndikon mbi zhvillimin njohës, që ndikon në të mësuarit, në përqendrimin, dhe punën në shkollë. Në anën tjetër, ngrënia e mëngjesit përmirëson performancën njohëse dhe të mësuarit

Zhvillimi social dhe emocional

Zhvillimi i një identiteti dhe për t'u bërë i rritur i pavarur janë në qendër të adoleshencës. Duke qënë se ushqimet mund të kenë kuptime simbolike, adoleshentët mund t'i përdorin ato për të krijuar individualitetin dhe shprehur identitetin e tyre.

Eksperimentimi dhe idealizimi janë të zakonshme gjatë adoleshencës së mesme. Adoleshentët mund të zhvillojnë sjellje të caktuara të ushqyerjes (p.sh. vegjetarian) të eksplorojnë mënyra të ndryshme të jetesës, apo tregojnë shqetësim për mjedisin. Adoleshentët janë të interesuar zakonisht në ushqime të reja, duke përfshirë edhe ato nga kulturat dhe grupe etnike të ndryshme.

Adoleshentët mund të përpiqen të provojnë dietat në modë nënvlerësojnë rreziqet shëndetësore lidhur me to. Presioni social që të jenë të hollë dhe stigma e shëndoshjes mund të çojë në sjellje jo të shëndetshme të ushqyerjes dhe formimin e një imazhi jo të mirë për trupin e tyre.

Profesionistët e shëndetit mund të ndihmojnë adoleshentët të praktikojnë sjellje të shëndetshme të ushqyerjes, të marrin pjesë në aktivitet të rregullt fizik dhe të zhvillojnë një imazh pozitiv për trupin e tyre.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Adoleshentët shpenzojnë shumë kohë me miqtë e tyre dhe ndikimi i moshatarëve është me rëndësi. Ata mund të hanë ushqime të caktuara për treguar besnikërinë ndaj miqve të tyre. Dukë qënë se adoleshentët përpiqen për pavarësi, ata fillojnë të shpenzojnë më shumë kohë larg nga shtëpia dhe kështu hajjnë më shumë vakte të plota dhe vakte zemër larg nga shtëpia. Edhe pse prindërit nuk mund të kontrollojnë atë që adoleshentët e tyre hajjnë kur ndodhen larg nga shtëpia, ata mund sigurohen që në shtëpi të kenë ushqime të shëndetshme për t'ja ofruar të rinjve.

Shumë adoleshentë pëlqejnë të shkojnë në fast-foode dhe restorante dhe të blejnë ushqime me paratë e tyre. Ushqimet të quajtura fast foode mund të kenë yndyrë dhe kalori të tepërta dhe konsumi i tyre duhet të kufizohet. Prindërit mund të jenë rol pozitiv duke praktikuar vetë sjellje të shëndetshme të ushqyerjes. Përveç kësaj, prindërit duhet të sigurojnë udhëzime për të ndihmuar adoleshentët të bëjnë zgjedhje të ushqimeve të shëndetshme kur janë larg shtëpisë.

Mënyra të shëndetshme të jetesës

Adoleshentët duke marrë pjesë në aktivitet të rregullt fizik kanë përfitime, sepse mundet të promovojnë një peshë të shëndetëshme; të ndjehen mirë me arritjet dhe ndjenjat e tyre;

paksojnë rrezikun e disa sëmundjeve (ps.h sëmundje koronare të zemrës, hipertension kancer të kolonit, diabet) në se adoleshentët kur të rriten do të vazhdojnë të jenë aktiv

Shqetësimet e zakonshme të ushqyerjes

Shpesh, adoleshentët nuk i përmbahen udhëzimeve dietetike për moshën e tyre. Marrja vitaminave, folateve, vitaminës A, vitaminës B6, etj dhe mineraleve (hekur kalcium, zink) është e pamjaftueshme, veçanërisht në mesin e adoleshentëve nga familjet me të ardhura të ulëta dhe në mesin e femrave adoleshente.

Konsumi i tepërt i yndyrës, yndyrna të ngopura, kripës dhe sheqerit janë të zakonshme në adoleshentët. Probleme të tjera me ushqyerjen e adoleshentëve përfshijnë marrjen e pakët të frutave, zarzavateve dhe ushqimeve të pasura në kalcium, lëngjet me sheqer, metoda jo të sigurta të rënies në peshë, anemi nga pamjaftueshmëria e hekurit (trek femrat) çrregullime të ngrënies, hiperlipidemi dhe aktivitet i pakët fizik. Probleme të ushqyerjes gjithashtu mund të ndodhin si rrjedhojë e nje neglizhence, abuzimi, shtatzënie, paaftësie, problemeve kronike të shëndetit dhe abuzimit me substancat

Kontrolli gjendjes nutricele së adoleshentëve

Një gjendje nutricele e adoleshentit duhet të vlerësohet gjatë një kontrolli rutinë shëndetësor që i bëhet adoleshentit. Edhe personeli shëndetësor në shkolla gjatë një vizite rutinë për kontrollin e rritjes dhe zhvillimit, duhet të vlerësoj gjendjen nutricele të adoleshentit. Kjo mund të bëhet në fillim të viti shkollor dhe në fund të tij.

Personeli shëndetësor mund të fillojë mbikëqyrjen e të ushqyerit duke mbledhur informacion në lidhje me gjendjen nutricele të adoleshentit. Kjo mund të realizohet

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

nëpërmjet një interviste me anë të një pyetësi si ky që gjendet më poshtë ose duke shqyrtuar një pyetësor të mbushur nga adoleshenti para vizitës që mund të sigurojë një pikënisje të dobishme për të kapur shqetësimet dhe problemet që lidhen me të ushqyerit

Po kështu gjatë vizitave kontrolluese personeli shëndetësor mund të ofroj këshillim dhe mbështetje për ushqyerjen e adoleshentit dhe referim në se nevojitet. Pyetjet intervistuese, depistimi dhe këshillimi duhet të përdoren në mënyrë të përshtatshme, ndryshojnë nga vizita në vizitë dhe nga një individ në tjetrin

Pyetjet intervistuese për kontrollin e gjendjes nutricionalë që mund të mblidhen ose duke pyetur adoleshentin në momentin e vizitës së kontrollit ose nga pyetësi që plotësohet më parë nga adoleshenti dhe kur ka mundësi edhe prindi duhet të përfshijnë

Pyetje intervistuese

1. Sjelljet e ushqyerjes dhe zgjedhjet ushqimore

Për adoleshentin

- Sa vakte zakonisht hani ju në ditë? Sa vakte zemër? Sa herë në javë ju nuk hani mëngjez?, Drekë? Darkë?
- Sa shpesh familja juaj han së bashku vaktet?
- Çfarëmerrni zakonisht si zemër?
- Çfarëlëngu pini zakonisht në mëngjez?, në mesditë? mbasdite?, në darkë? midis vakteve?
- A ka ndonjë ushqim, apo ushqime që nuk ju pëlqen ta hani? Në se po cilat?
- Sa racione qumësht keni marrë dje? Sa racione nga bulmetrat e tjerë keni ngrënë dje?
- Sa fruta hëngrët dje? Sa zarzavate hëngrët dje?
- Sa shpesh pini pije të gazuara, lëngje me sheqer?
- Çfarëdo të donit të ndryshonit në mënyrën e ngrënies tuaj?

Për adoleshentin dhe prindin

- Sa shpesh familja juaj han së bashku vaktet?
- A keni ndonjë shqetësim për ushqyerjen e djalit/vajzës tuaj (për shëmbull doni që ajo të pijë më shumë qumësht)?
- A mendoni se djali/vajza juaj ha ushqime të shëndetëshme

2. Sigurimi i ushqimit

Për adoleshentin, ose prindin

- Kush e blen zakonisht ushqimit që ju hani? Kush e përgatit atë?
- A ka raste kur nuk keni sa duhet mjaftueshëm ushqim për të ngrënë, apo nuk keni të ardhura për të blerë ushqim

Përgatitur nga Daniela Nika
Instituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

3. Pesha dhe imazhi trupor

Për adoleshentin

- Si ndjehesh me pamjen tënde?
- A mendon se se nën peshë?
- Mipeshë? Normal?Përse?
- A po përpiqesh të ndryshosh peshën? Në se po përse?
- Sa do të peshosh idealisht?

Për prindin

- Çfarëmendoni për peshën e djalit vajzës tuaj

4. Aktiviteti fizik

Për adoleshentin

- Sa aktivitete fizik bëni zakonisht në një javë? Çfarëlloji?
- Çfarë aktiviteti fizik që nuk po e bën tani do të pëlqente të bëje?
- Si mund të gjesh kohën për ta bërë ?
- Sa kohë në ditë kalon duke parë televizion, video, apo luajtur lojra me kompjuter ?

Për prindin

- Çfarë aktiviteti fizik bën djali/vajza juaj?Sa shpesh?

Depistimi dhe vlerësimi për gjendjen nutricionalë

- Masni peshën, gjatësinë dhe plotësoni kurbën e rritjes. Ndryshimet mund të flasin edhe për probleme me ushqyerjen. Ndryshimet në peshë reflektojnë një ushqyerje jo të përshtatshme në një kohë të shkurtër.

Gjatësia e ulët për moshë mund të reflektojë probleme nutricionalë që janë grumbulluar gjatë një kohe të gjatë. Stunting- lartësi e ulët për moshë është parë në adoleshentë që nuk kanë mundësi të sigurojnë ushqimet, ato që mbajnë dieta shumë kufizuese (psh dieta jashtëzakonisht të ulta në yndyrna) dhe në disa sëmundje kronike

Indeksi masës trupore mund të përdoret për të vlerësuar veçanërisht dhjamosjen dhe mbipeshën. IMT e ulët mund të verohet në adoleshentë me anoreksi nervoze. Sëmundje të tjera të lidhura me rënien në peshë mund të jenë diabeti, sëmundje të gjendres tiroide,HIV, sëmundje gastrointestinale, ose keqabsorbim dhe sëmundje renale

- Kontrolloni pamjen e lëkurës, flokëve, gingivave, gjuhës dhe syve
- Masni tensionin arterial
- Vlerësoni rrezikun e adoleshentit për hiperlipidemi familjare

Përgatitur nga Daniela Nika
Instituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- Pyesni në se adoleshenti shkon rregullisht për kontroll tek dentisti

- Anemia nga mungesa e hekurit.

Të gjitha femrat adoleshente duhet të kontrollohen gjatë ekzaminimeve shëndetësore rutinë për anemi nga mungesa e hekurit çdo 5 deri 10 vjet. Femra adoleshente që kanë faktorët e rrezikut për hekur (p.sh. hemoragji të madhe me menstruacionet, apo humbje të tjera të gjakut, marrje e pakët e hekurit, diagnoza të mëparshme për anemi nga mangësia e hekurit), duhet të kontrollohen çdo vit.

Adoleshentët meshkuj të moshave 12 deri në 18 vjeç me një histori të anemisë nga mungesa e hekurit, nevoja të veçanta shëndetësore, ose marrje të pakët e hekurit gjithashtu duhet të depistohen. Adoleshentët 18 vjeç e sipër duhet të depistohen vetëm nëse janë të pranishëm faktorët e rrezikut.

Këshillimi

Personeli shëndetësor në shkolla mund të përdori informacionin e mëposhtëm që të japin udhëzime për adoleshentët dhe prindërit e tyre. Udhëzimet japin informacion mbi gjendjen aktuale nutricionalë të adoleshentëve dhe në atë që duhet të presin në periudhën e ardhshme zhvillimore që do të hyjnë, si dhe nxisin një qëndrim pozitiv në lidhje me ushqimin dhe sjelljet e shëndetshme të ushqyerjes

Adoleshenca e hershme: 11 - 14 vjeç

Zhvillimi fizik

■ Shpjegoni grafikët e rritjes për adoleshentët dhe prindërit e tyre, dhe tregoni se si ato krahasohen me adoleshentët e tjerë të moshës së tyre. Diskutoni ndryshimet e ardhshme të tyre fizike dhe shqetësimet specifike. Theksoni që një peshë e shëndetshme trupore është bazuar më shumë në një madhësi gjenetike të përcaktuar se sa një peshë të idealizuar ose të përcaktuar shoqërore.

■ Ndhmoni adoleshentët të kuptojnë dhe pranojnë ndryshimet normale fizike (p.sh., ndryshimet në peshë, zgjerimi i ijeve tek femrat dhe grumbullimi yndyrës në trupat e tyre; ndryshim të madh në lartësi, peshë, dhe normat e rritjes midis adoleshentëve)..

■ Rritja e fizike dhe zhvillimi i femrave adoleshente mund të çojë në pakënaqësi me pamjen e tyre. Siguroni ato se grumbullimi yndyrës në ije, kofshët dhe të ndënjurat është normal gjatë adoleshencës

■ Meshkujt adoleshentë kanë një shtim të lehtë në peshë para shpërthimit të tyre të rritjes (dmth, rritja në lartësi), e cila ndodh në moshën 9 deri 13 vjeç. Përveç kësaj, përqindja e tyre e yndyrës së trupit zvogëlohet gjatë shpërthimit të rritjes. Pas pubertetit, përqindja e tyre e yndyrës së trupit rritet dhe nga mosha 18, ajo është rreth 15-18 për qind e peshës së tyre trupore. Siguroni adoleshentët dhe prindërit e tyre që është normale shtimi në yndyrë dhe ndoshta do të rregullohet gjatë shpërthimit të ardhshëm të rritjes.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Sjelljet të ushqyerit

- Kërkesat për energji rriten shumë gjatë adoleshencës dhe ndikohen nga gjendja e rritjes, niveli i aktivitetit fizik dhe përbërja e trupit. Adoleshentët meshkuj kanë nevojë për rreth 2,500 - 3,000 kalori në ditë dhe femrat rreth 2,000 kalori në ditë. Në rast se adoleshentët përfshihen në aktivitete të fuqishme fizike kërkohet një shtesë prej 600 -1,000 kalori në ditë. Siguroni adoleshentët dhe prindërit e tyre se është normale për adoleshentët që të hajjnë më shumë gjatë shpërthimeve të rritjes.
- Diskutoni sjelljet e shëndetëshme të ngrënies, mënyrat si ti arrijnë ato dhe rëndësinë që most të kapërcejnë vaktet. Nxisni zgjedhjet e shëndetëshme të ushqimeve simbas piramidës së ushqyerjes së shëndetëshme
- Cilësia e ushqyerjes shpesh paksohet nga fëmijëria drejt adoleshencës sepse adoleshentët janë më të pa varur dhe zgjedhin vetë ushqimet e tyre. Nxisni prindët të praktikojnë sjellje të shëndetëshme të ushqyerjes, të ofrojnë larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme në shtëpi dhe të bëjnë prioritet ngrënient e vakteve të ushqimeve së bashku në familje.
- Nxisni adoleshentët të zgjedhin ushqime të shëndetëshme kur ushqehen larg shtëpisë.
- Shumë prej femrave adoleshente fillojnë dietën pas fillimit të pubertetit. Femrat që arrijnë më herët pjekurinë kanë më shumë gjasa për të filluar dieta menjëherë pas pubertetit se ata që piqen më vonë. Femrat adoleshente mbipeshë kanë gjithashtu më shumë gjasa të përdorin dieta jo të shëndetëshme. Diskutoni mënyrat e shëndetëshme për të arritur dhe për të ruajtur një peshë trupore të shëndetëshme. Promovoni një imazh pozitiv të trupit dhe nxisni aktivitetin e rregullt fizi..

Pesha dhe imazhi trupor

- Ndihmoni adoleshentët të ndërtojnë një imazh pozitiv trupor duke i shpjeguar se njerëzit kanë madhësi dhe konture unike brënda një kufiri normal peshe trupore. Adoleshentët duhet të dijnë se ato i pëlqejnë, i duan dhe pranojnë pavarësisht nga madhësia e tyre trupore
- Diskutoni mënyra të shëndetëshme dhe të sigurta për adoleshentët që të arrijnë dhe të mbajnë një peshë të shëndetëshme trupore (p.sh duke praktikuar sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme dhe marrë pjesë në aktivitete të rregullt fizik). Theksoni se ulja e peshës me dieta nuk këshillohet për adoleshentët të cilët janë ende duke u rritur.

Aktiviteti fizik (shih edhe modulën e aktivitetit fizik)

Përdorimi substancave (shih modulën e alkolit, duhanit, drogave)

- Lajmëroni adoleshentët rreth rrezikut të përdorimit të alkolit, duhanit dhe drogave të tjera.
- Këshilloni adoleshentët rreth rreziqeve të përdorimit të produkteve që shtojnë fuqinë, performancën fizike (psh shtesa në proteina, anabolizant steroid, etj)

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave
Adoleshenca e mesme: 15 -17 vjeç

Material Leximi

Zhvillimi fizik

- Shpjegoni grafikët standarde të rritjes për adoleshentët dhe prindërit e tyre dhe tregoni se si ato krahasohen me adoleshentët e tjerë të moshës së tyre. Diskutoni ndryshimet e ardhshme të tyre fizike dhe shqetësimet specifike. Theksoni që një peshë e shëndetshme trupore është bazuar më shumë në një madhësi gjenetike të përcaktuar se sa një peshë të përcaktuar shoqërore
- Ndhmoni adoleshentët të kuptojnë dhe pranojnë ndryshimet normale fizike (p.sh., ndryshimet në peshë, zgjerimi i ijeve të femrave dhe grumbullimi yndyrës në trupat e tyre; ndryshim të madh në lartësi, peshë, dhe normat e rritjes midis adoleshentëve).
- Siguroni adoleshtët meshkuj që kanë vonesë në pubertet se ato janë normal. Përdorni grafikët që ndjekin shpejtësinë e rritjes sipas moshës që ti lehtësoni shqetësimet e tyre .

Sjelljet e të ushqyerit

- Kërkesat për energji rriten shumë gjatë adoleshencës dhe ndikohen nga gjendja e rritjes niveli aktivitetit fizik dhe përbërja e trupit. Adoleshentët meshkuj kanë nevojë për rreth 2,500 to 3,000 kalori në ditë dhe femrat për rreth 2,000 kalori në ditë. Në rast se adoleshentët përfshihen në aktivitete të fuqishme fizike kërkohet një shtesë prej 600 -1,000 kalori në ditë. Siguroni adoleshentët dhe prindërit e tyre se është normale për adoleshentët që të hajnë më shumë gjatë shpërthimeve të rritjes.
- Diskutoni sjelljet e shëndetëshme të ngrënies, mënyrat si ti arrijnë ato dhe rëndësinë që mos të kapërcejnë vaktet. Nxisni zgjedhjet e shëndetëshme të ushqimeve simbas piramidës së ushqyerjes së shëndetëshme
- Cilësia e ushqyerjes shpesh paksohet nga fëmijëria drejt adoleshencës sepse adoleshentët janë më të pa varur dhe zgjedhin vetë ushqimet e tyre. Nxisni prindët të praktikojnë sjellje të shëndetëshme të ushqyerjes, të ofrojnë larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme në shtëpi dhe të bëjnë prioritet ngrënien e vakteve të ushqimeve së bashku në familje.
- Nxisni adoleshentët të zgjedhin ushqime të shëndetëshme kur ushqehen larg shtëpisë.

Pesha dhe imazhi trupor

- Ndhmoni adoleshentët të ndërtojnë një imazh pozitiv trupor duke i shpjeguar se njerëzit kanë madhësi dhe konture unike brënda një kufiri normal peshe trupore. Adoleshentët duhet të dijnë se ato i pëlqejnë i duan dhe pranojnë pavarësisht nga madhësia e tyre trupore
- Diskutoni mënyra të shëndetëshme dhe të sigurta për adoleshentët që të arrijnë dhe të mbajnë një peshë të shëndetëshme trupore (p.sh duke praktikuar sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme dhe marrë pjesë në aktivitete të rregullt fizik). Theksoni se ulja e peshës me dieta nuk këshillohet për adoleshentët të cilët janë ende duke u rritur.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Përdorimi substancave (shih sesionin e alkolit, duhanit, drogave)

- Lajmëroni adoleshentët rreth rrezikut të përdorimit të alkolit, duhanit dhe drogave të tjera.
- Adoleshentët meshkuj veçanërisht ato që kanë pjekuri të vonë mund të jenë të interesuar të rreth përdorimit të produkteve që shtojnë fuqinë, performancën fizike (psh shtesa në proteina, anabolizant steroid, etj) që të rrisin masën e tyre muskulare. Dekurajoni përdorimin e këtyre produkteve

Adoleshenca e vonë: 18 - 21 vjeç

Zhvillimi fizik

- Shpjegoni grafikët e rritjes adoleshentëve dhe prindëve të tyre, dhe tregoni se si ato krahasohen me adoleshentët e tjerë të moshës së tyre. Diskutoni ndryshimet e ardhshme të tyre fizike dhe shqetësimet specifike. Theksoni që një peshë e shëndetshme trupore është bazuar në një madhësi gjenetike të përcaktuar se sa një peshë ideale ose të përcaktuar shoqërore

Sjelljet e të ngrënit

- Kërkesat për energji rriten shumë gjatë adoleshencës dhe ndikohen nga gjendja e rritjes niveli aktivitetit fizik dhe perbërja e trupit. Adoleshentët meshkuj kanë nevojë për rreth 2,500 to 3,000 kalori në ditë dhe femrat për rreth 2,000 kalori në ditë. Në rast se adoleshentët përfshihen në aktivitete të fuqishme fizike kërkohet një shtesë prej 600 -1,000 kalori në ditë. Siguroni adoleshentët dhe prindërit e tyre se është normale për adoleshentët që të hajnë më shumë gjatë shpërthimeve të rritjes.
- Diskutoni sjelljet e shëndetëshme të ngrënies, mënyrat si ti arrijnë ato dhe rëndësinë që mos të kapërcejnë vaktet. Nxisni zgjedhjet e shëndetëshme të ushqimeve simbas piramidës së ushqyerjes së shëndetëshme
- Nxisni prindërit të ofrojnë një larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme në shtëpi dhe ta bëjnë prioritet ushqyerjen e vakteve së bashku në familje.
- Duke qënë se adoleshentët e rritur mund të largohen nga shtëpia, shkojnë në punë, konvikte për studime, ushtri, etj, ato bëhen përgjegjës për të bërë vetë zgjedhjet e tyre ushqimore. Diskutoni si adoleshenti mund të zgjedhi ushqime të shëndetëshme dhe të marri pjesë në aktivitete fizike kur jeton jashtë shtëpisë. Prindët duhen ndërgjegjësohen mbi sjelljet e ushqyerjes dhe peshën e adoleshenteve të tyre kur ato jetojnë jashtë shtëpisë

Pesha dhe imazh itrupor

- Ndihmoni adoleshentët të ndërtojnë një imazh pozitiv trupor duke i shpjeguar se njerëzit kanë madhësi dhe konture unike brënda një kufiri normal peshe trupore. Adoleshentët duhet të dijnë se ato i pëlqejnë i duan dhe pranojnë pavarësisht nga madhësia e tyre trupore
- Diskutoni mënyra të shëndetëshme dhe të sigurta për adoleshentët që të arrijnë dhe të mbajnë një peshë të shëndetëshme trupore (p.sh duke praktikuar sjelljet e ushqyerjes së shëndetëshme dhe marrë pjesë në aktivitete të rregullt fizik). Theksoni se ulja e peshës me dieta nuk këshillohet për adoleshentët të cilët janë ende duke u rritur.

Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

■ Duke qënë se zhvillimi i pubertetit është kompletuar në këtë stad ndihmoi adoleshentët të pranojnë madhësinë dhe formën e trupave të tyre

Në ankesin e këtij moduli do të gjeni edhe një model pyetësori rreth ushqyerjes së adoleshentit mund ti jepet adoleshentëve dhe prindërve për ta plotësuar përpara se të zhvilloni një vizitë rregullt kontrolli të gjendjes së tyre.nutricionale

Më poshtë është një tabelë përmbledhëse që tregon cilat janë problemet shëndetësore nutricionalë të fëmijëve dhe adoleshentëve dhe Çfarëduhet të bëj personeli shëndetsor lidhur me to

Ushqyerja e Shëndetëshme		
Treguesit e Ushqyerjes	Rëndësia	Kriteret e rrezikut për kontrolle të mëtejshme
<p>Konsumon në ditë më pak se 2 racione frutash.</p> <p>Konsumon në ditë më pak se 3 racione zarzavate.</p>	<p>Frutat dhe zarzavatet ofrojnë si fibra, vitamina (si psh vitamina A, C, etj) dhe minerale.</p> <p>Marrja e pakët e frutave dhe e zarzavateve është e lidhur me një rrezik të shtuar të shumë llojeve të kancereve</p> <p>Tek femrat e moshës riprodhuese, marrja e pakët e acidit folik është e shoqëruar me rrezik të rritur për të lindur një foshnje me defekte të tubave neural</p>	<p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtenin që po merr më pak se një racion frutash në ditë.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtenin që po merr më pak se një racion zarzavatesh në ditë.</p>
<p>Konsumon në ditë më pak se 6 racione të bukës, drithrave, orizit, makarona, apo prodhime të tjera me bazë drithrash.</p>	<p>Prodhimet e grurit ofrojnë karbohidratet komplekse, fibrën, vitamina dhe minerale.</p> <p>Marrja e pakët e fibrës me ushqime shoqërohet me kapsllëk dhe rrezik më të madh për kancer të zorrës.</p>	<p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtenin që po merr më pak se tre racione bukë, drithra, makarona, oriz, ose drithra të tjera në ditë.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtenin që ka një histori aktuale konstipacioni.</p>
<p>Fëmijët më të vegjël se 9 vjeç konsumojnë më pak</p>	<p>Bulmetrat janë burim i mirë proteinash, kalciumi</p>	<p>Vlerësoni fëmijën e vogël (më të vogël se 9 vjeç) që</p>

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI

2012

REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

<i>Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave</i>	<i>Material Leximi</i>
<p>se dy racione të bulmetrave në ditë.</p> <p>Fëmijët më të vegjël se 9 vjeç, fëmijët më të rritur si dhe adoleshentët konsumojnë më pak se tre marrje prodhimesh bulmeti në ditë.</p>	<p>dhe mineraleve të tjera.</p> <p>Marrja e pakët e prodhimeve të bulmetrave mund të paksojë masën kockore dhe të rrisi rrezikun për osteoporozë.</p> <p>Vlerësoni fëmijën (9 vjeç, më i rritur dhe adoleshentët) që po konsumon më pak se dy racione të bulmetrave në ditë.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin që po konsumon më shumë se dy lëngje të gazuara, ose të ëmbla në ditë.</p>
<p>Fëmijët 5 vjeç, ose më të rritur, konsumojnë sasi të tepërt yndyre</p>	<p>Marrja e tepërt në dietë e yndyrës ndikon në rrezikun për sëmundje kardio- vaskulare dhe obezitet dhe shoqërohet me disa kancere.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin që ka një histori familjare të sëmundjes premature kardio vaskulare.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin që ka një indeks të masës trupore (IMT/BMI) barabar, ose më të madh se percentili 85-të.</p>
Sjellje të ushqyerjes	
<p>Ka oreks të pakët</p>	<p>Një oreks i pakët mund të jetë normal në disa etapa të zhvillimit të fëmijës së vogël, por tek fëmijët më të rritur tregon depresion, ose stres emocional, apo sëmundje të tjera kronike.</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin në se IMT është më pak se percentili 15-të, ose në se ndodh humbje në peshë.</p> <p>Vlerësoni në se ka perioda të çrregullta, ose amenorre që ka ndodhur për 3 muaj rrjesht, ose më shumë.</p> <p>Vlerësoni për sëmundje organike, psikiatrike</p>
<p>Konsumon ushqime nga fastfoodet, restorantet tre,</p>	<p>Marrja e tepërt e ushqimeve të gatshme jo të</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin që është</p>

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

<i>Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave</i>	<i>Material Leximi</i>	
ose më shumë herë në javë	shëndetshme shoqërohet me marrjen tepërt të kalorive dhe yndyrnave dhe marrjen e natriumit, si dhe marrjen e paktë të disa vitaminave dhe mineraleve.	mbipesh/obez, ose që ka diabet mellitus, hiperlipidemi, ose gjendje të tjera që kërkojnë paksimin e marrjes së yndyrnave në dietë.
Nuk han një vakt mëngjez, drekë, darkë, tre, ose më shumë herë në javë.	Kapërcimi i vaktit është i shoqëruar me marrjen e pakët të energjisë dhe lëndëve ushqyese thelbësore dhe në se kjo bëhet rregullisht mund të kompromentoj rritjen dhe zhvillimin seksual. Kapërcimi përsëritur i vakteve pakson marrjen e duhur të lëndëve ushqyese në dietë.	Vlerësoni fëmijën/adoleshentën që të sigurohesh se kapërcimi i vaktit nuk lidhet me marrjen e papërshtatshme të burimeve ushqimore, ose praktika jo të shëndetëshme të humbjes në peshë.
Ka fiksime për disa ushqime, han vetëm një lloj ushqimi në veçanti.	Fiksimet për ushqimin, kufizojnë marrjen e larmishme të ushqimeve, paksojnë dietën e përshtatshme nutricionalë.	Vlerësoni për disa ditë marrjen dietetike të fëmijës/adoleshentit
Sigurimi Ushqimit		
Ka burime të papërshtatshme financiare për të blerë ushqimin, akses të pamjaftueshëm për ushqim, ose për mjete për ta gatuar atë.	Varfëria mund të sjellë uri dhe cilësi të varfër ushqimore si dhe gjendje jo të mirë nutricionalë. Marrja e papërshtatshme ushqimore ndërhyr në aftësinë e të mësuarit të fëmijës.	Vlerësoni fëmijën/adoleshentën që është nga një familje me të ardhura të pakta, ose emigrant, pa strehë, etj
Pesha dhe Imazhi trupor		
Praktikon sjellje jo të shëndetshme (p.sh dijeta kronike, të vjella dhe përdorimi i diuretikëve, laksativëve, ose pilulave për të humbur në peshë).	Mbajtja kronike e dietës është e shoqëruar me shqetësime shëndetësore (p.sh lodhje, rritje dhe pjekuri seksuale e dëmtuar, irritabilitet, përqëndrim jo i mirë, impulse për të ngrënë me vrull) dhe mund të çojnë në çrregullime të ngrënies.	Vlerësoni fëmijën/adoleshentën për çrregullime të ngrënies. Vlerësoni për sëmundje organike, ose psikiatrike.

*Përgatitur nga Daniela Nika
Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

<i>Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave</i>	<i>Material Leximi</i>
	<p>Dietat e shpeshta të kombinuara me marrjen e barnave purgative shoqërohen me dëmtime të sjelljeve të shëndetëshme (psh përdorimi drogave, vetvrasja, etj)</p> <p>Marrja e lëndëve purgative mund të shoqërohet me komplikacione mjeksore.</p>
<p>Është jashtzakonisht i/e shqetësuar për madhësinë dhe formën e trupit që ka</p>	<p>Çrregullimet e ngrënies janë të shoqëruara me sëmundshmëri dhe probleme psikosociale.</p> <p>85 % e të gjitha rasteve të çrregullimeve të ngrënies fillojnë gjatë adoleshencës</p> <p>Sa më herët trajtohen adoleshentët aq më e mirë do të jetë prognoza e tyre.</p>
<p>Shfaq ndryshim të rëndësishëm të peshës në 6 muajt e kaluara.</p>	<p>Ndryshime të ndjeshme në peshë gjatë 6 muajve të kaluara mund të flasin për stres, depresion, sëmundje organike, ose çrregullim të ngrënies.</p>
Rritja	
<p>Indeksi masës trupore është më pak se percentili 5-të.</p>	<p>Dobësia mund të tregoj një çrregullim të ushqyerjes</p> <p>Vlerësoni fëmijën/adoleshtin për çrregullime të ushqyerjes</p> <p>Vlerësoni për sëmundje organike, ose psikiatrike.</p>

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

		Vlerësoni për burime të pamjaftueshme ushqimore.
Indeksi masës trupore është më i madh se percentili 95-të.	<p>Obeziteti është i shoqëruar me nivele të rritura të kolesterolit dhe rritje të tensionit arterial.</p> <p>Obeziteti është një faktor rreziku për sëmundje kardiovaskulare dhe diabetin melitus tip 2</p> <p>Fëmijët dhe adoleshentët mbipeshë kanë më shumë rrezik të bëhen të rritur mbipeshë dhe të zhvillojnë probleme shëndetësore në moshën e adultit</p>	Vlerësoni fëmijën/adoleshentin që është mbi peshë, ose në rrezik për tu bërë mbi peshë (psh në bazën e peshës aktuale, modelit të shtimit në peshë, historisë familjarë të peshës).
Aktiviteti Fizik		
Është jo aktiv nga ana fizike: merr pjesë në aktivitet fizik në më pak se 5 ditë në javë.	<p>Mungesa e aktivitetit fizik është e shoqëruar me mbipeshë, lodhje dhe tonus të pakët muskular në një kohë të shkurtër dhe rrezik më të madh për sëmundje kardiovaskulare në një kohë afat gjatë.</p> <p>Aktiviteti rregullt fizik pakson rrezikun për sëmundje kardiovaskulare, hipertension, kancerin e zorrës dhe diabetin melitus tip 2</p> <p>Zhvillimi aktivitetit fizik është normal për zhvillimin e skeletit gjatë fëmijërisë.</p> <p>Aktiviteti rregullt, është i nevojshëm për të mbajtur tonusin muskular, strukturën e</p>	<p>Vlerësoni sa kohë fëmija adoleshenti harxhon duke parë televizion, videolojra dhe kompjuter.</p> <p>Vlerësoni si e kupton e fëmija/adoleshenti aktivitetin fizik.</p>

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	artikulacioneve, ndikon në mirëqënien dhe shëndetin; lehtëson rënien në peshë si dhe mbajtjen e peshës normale gjatë jetës.	
Merr pjesë në aktivitet të shumtë fizik	Aktiviteti intensiv fizik pothuajse për ditë, ndonjëherë më shumë se një herë në ditë, mund të jetë jo i shëndetshëm dhe i shoqëruar me çrregullime menstruale dhe humbje të tepërt në peshë e kequshqyerje.	Vlerësoni fëmijën/adoleshentën për çrregullime të ushqyerjes.
Gjendjet shëndetësore		
Ka sëmundje, ose probleme kronike.	Problemet mjeksore kronike (p.sh diabeti, spina bifida, sëmundjet renale, hipertensioni, HIV/AIDS) kanë ndikime të rëndësishme mbi ushqyerjen	Vlerësoni përshtatjen e fëmijës/adoleshentit me rekomandimet dietetike. Referojeni tek dietetisti/specialisti i duhur.
Ka hiperlipidemi	Hiperlipidemia është një shkak madhor për arteriosklerozë dhe sëmundje kardiovaskulare tek të rriturit.	Referoni fëmijën/adoleshentën për depistim kardiovaskular dhe vlerësim për hiperlipidemi.
Ka anemi nga pamjaftueshmëria hekurit	Pamjaftueshmëria nga hekuri shkakton vonesa në zhvillim dhe çrregullime të sjelljes.	Depistoni fëmijët familjet e të cilëve kanë të ardhura të pakta, janë emigrant, etj Depistoni fëmijët meshkuj/adoleshent që kanë një histori të marrjes së pakët të hekurit, akses të kufizuar për ushqim si rrjedhojë e varfërisë, neglizhencës, ose nevojave të veçanta shëndetësore. Depistoni vajzat adoleshente çdo 5-10 vjet,

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

		ose për vit në se kanë ndonjë histori të anemisë nga mangësia në hekur, marrje të pakët të hekurit. ose humbje të shumta gjaku me menstruacionet, apo humbje të tjera gjaku.
Ka karies dentar	<p>Ushqimi prek shëndetin e gojës si dhe shëndetin në përgjithsi.</p> <p>Kalciumi dhe vitamina D janë me rëndësi për kocka dhe dhëmbë të fortë dhe vitamina C është e rëndësishme për gingiva të shëndetëshme.</p> <p>Zakonet e ngrënies kanë një impakt direkt mbi shëndetin e gojës.</p> <p>Marrja e shpeshtë e karbohidrateve në ushqime (psh ëmbëlsira, pije të gazuara) që qëndrojnë për një kohë të gjatë në gojë mund të shkaktojnë karies të dhëmbëve.</p>	<p>Vlerësoni marrjen e ushqimeve dhe lëngjeve që përmbajnë sheqer tek fëmija/adoleshenti.</p> <p>Dërgoni fëmijën tek dentisti për ndjekje dhe kontroll të rregullt</p>
Po merr barna	Mjaft mjekime ndërveprojnë me lëndët ushqyese dhe mund të ndikojnë mbi gjendjen ushqyese.	Vlerësoni bashkëveprimet e mundëshme të përshkrimit të barnave (p.sh mjekimet e astmës, antibiotikë) me lëndët ushqyese
Mënyra e jetesës		
Ka përdorim të shumtë të alkolit, duhanit dhe barnave të tjera.	Alkoli, duhani dhe droga të tjera mund të ndikojnë mbi gjendjen nutricionale.	Vlerësoni fëmijën/adoleshentin për përdorim të mëtejshëm të alkolit, duhanit dhe drogave të tjera.
Përdor shtesa dietetike.	Shtesat dietetike (p.sh vitamina, minerale, etj) mund të jenë një shtesë e shëndetëshme në një diet veçanërisht për gratë	Vlerësoni fëmijën/adoleshentin për shpeshtësinë dhe llojin e shtesave dietetike që merr (kujdes të pyetet në se merr

*Përgatitur nga Daniela Nika
 Insituti i Shëndetit Publik*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	shtatzana, ato në laktacion dhe për persona që kanë histori për anemi nga mangësia e hekurit, por përdorimi shpeshtë i dozave të larta mund të ketë efekte serioze negative anësore	anabolizant).
--	---	---------------

Dymbëdhjetë hapat e ushqyerjes së shëndetshme

- 1.** Konsumo një dietë ushqyese të bazuar në ushqime të ndryshme me origjinë kryesisht bimore se sa shtazore.
- 2.** Konsumo bukë, drithëra, oriz, ose patate disa herë në ditë.
- 3.** Konsumo varietete zarzavatesh e frutash disa herë në ditë (se paku 400 gr në ditë), mundësisht të fresketa dhe të prodhuara lokalisht.
- 4.** Mbaj peshën trupore në limitet e rekomanduara (një IMT te 18.5-25) duke mbajtur çdo ditë nivele të moderuara të aktivitetit fizik.
- 5.** Mbaj nën kontroll konsumin e yndyrnave (jo më shumë se 30% të energjise ditore) dhe zëvendëso yndyrnat e ngopura me vajrat vegjetale të pasaturuara ose margarina të lehta.
- 6.** Zëvendëso mishin me dhjamë dhe prodhimet e mishit me bizele, bishtajore, thierza, peshk, pulë, ose mish pa dhjamë.
- 7.** Përdor qumësht dhe nënproduktet e tij (salce kosi, gjizë, kos dhe djathë) që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripë.
- 8.** Zgjidh ushqime që janë me përmbajtje të pakët sheqeri, dhe konsumo sheqer të përpunuar dhe me kursim, duke kufizuar marrjen e shpeshtë të pijeve me sheqer dhe ëmbëlsirave.
- 9.** Zgjidh një dietë me sasi të pakët kripe. Konsumi total i kripës nuk duhet të jetë më shumë se një lugë çaji (6 gr) në ditë, duke përfshirë kripën në bukë dhe ushqimet e konservuara, e të përpunuara. (Jodizimi i kripes duhet të jete universal atje ku pamjaftueshmëria jodike është endemike).

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

- 10.** Ne se konsumoni alkool, marrja e duhet të jetë jo më shumë se 2 pije (secila të përmbajë 10 gr alkool) në ditë.

- 11.** Përgatitni ushqimin në mënyrë të sigurt dhe higjienikisht pastër. Zieni, piqni apo gatvani me avuj ose mikrovale për të pakësuar sasinë e yndyrnave shtesë.

- 12.** Promovoni ushqyerjen ekskluzive me gji dhe futjen e ushqimeve plotësuese të sigurta në moshen rreth 6 muajsh, por jo më parë se 4 muaj, ndërkohë që ushqyerja me gji të vazhdojë gjatë vitit të parë të jetës.

I. Aktivitetet shëndetësore (puna mjekësore rutine në shkolla)

Shërbimi shëndetësor në shkollë është pjesë integrale e kujdesit shëndetësor parësor. Aktivitetet shëndetësore në lidhje me këtë temë të ushqyerjes, e cila konsiston në marrjen e informacioneve bazë rreth rolit të ushqyerjes në shëndetin dhe mirëritjen e fëmijës si dhe njohjen nga ana e personelit shëndetësor të rekomandimeve kryesore, mund të jenë të shumta. Bazuar në kompetencat e punës lidhur me ushqyerjen e shëndetshme, personeli mjekësor i shkollës (mjek/infermier) është përgjegjës për:

1. Identifikimin e zakoneve ushqimore të fëmijëve të shkollës nëpërmjet:

intervistës individuale me fëmijët apo prindërit e tyre në çdo fillim të vitit shkollor, a.një pyetësori që ju drejtohet fëmijëve dhe prindërve (shih pyetësorin e vlerësimit të zakoneve ushqimore të fëmijës)

2. Regjistrimin e të dhënave të këtyre fëmijëve në kartela individuale. Për çdo fëmijë, personeli shëndetësor, duhet të mbajë një kartelë personale për çdo fëmijë, ku përveç të dhënave personale, matjeve antropometrike, historinë e jetës dhe familjes, të shënohen të gjitha konstatimet e personelit shëndetësor për gjëndjen shëndetësore të fëmijës gjatë shkollës.

3. Monitorimin e rritjes dhe zhvillimit të fëmijëve me anë të matjeve antropometrike. Në çdo fillim viti, personeli duhet të kryejë matjen e peshës e gjatësisë si dhe të bëjë llogaritjen e IMT për çdo fëmijë duke i hedhur këto të dhëna në grafikët përkatës të vlerësimit të rritjes sipas OBSH në varësi të moshës së fëmijës. Për fëmijët që rezultojnë me mbipeshë apo nënpeshë, personeli shëndetësor i shkollës duhet të rikryejë matjet edhe një herë tjetër gjatë vitit dhe të kryejë këshillimin e përkatës individual apo referimin në shërbimet e specializuara në rast nevojë.

4. Këshillimin e duhur për fëmijët me probleme shëndetësore si pasojë e kequshqyerjes. Është detyrë e personelit shëndetësor që sa herë konstaton një anomali të lidhur me ushqyerjen, të jetë i aftë të këshillojë në mënyrën e duhur fëmijën për parandalimin e një problemi të mëtejshëm. Për këtë duhet përdorur gjuhë e përshtatshme me moshën e fëmijës, ilustrime figurative dhe biseda të bazohet në evidencat shkencore me qëllim që të jetë sa më bindëse. Ndaj është shumë e rëndësishme që vetë personeli të ketë njohuritë dhe aftësitë e duhura për këshillim dhe kjo arrihet nëpërmjet njohjes së Udhëzuesit dietetik të ushqyerjes në Shqipëri dhe ndjekjes së trajnimeve të vazhdueshme që organizon QKEV.

5. Promovimin e kulturës së parandalimit mes nxënësve dhe stafit pedagogjik.

Më poshtë është një tabelë përmbledhëse e strategjive të këshillimit që mund të përdoret nga personeli shëndetësor në shkolla kur kryejnë aktivitete informimi, edukimi, këshillimi pra aktivitete promovimi shëndetësor;

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Strategjitë	Zbatimi/Pyetjet
Faktorët komunikues	
Promovoni strategji pozitive, jo gjyqese për të ndihmuar fëmijën/adoleshentin që të adoptoj sjellje të shëndetëshme të ngrënies.	Përforconi aspektet pozitive të sjelljes së ngrënies së shëndetshme.
Nxisni pjesmarrjen aktive të fëmijës/adoleshentit në ndryshimin e sjelljeve të ngrënies.	Ndihmoni fëmijën/adoleshentin që të identifikoj pengesat që e bëjnë të vështirë të ndryshoj sjelljet e ushqyerjes dhe të zhvilloj një plan veprimi për të adoptuar sjellje të reja.
Ofroni situata dhe metoda konkrete të mësuarit.	Përdorni tabela, modele ushqimore dhe video për të përforcuar informacionin verbal dhe udhëzimet që jepni.
Fokusohuni mbi përfitimet afat shkurtra të sjelljeve të shëndetshme të ushqyerjes.	Theksoni se sjelljet e ushqyerjes së shëndetshme do ta bëjnë fëmijën/ adoleshentin të ndihet më mirë dhe me energji.
Kuptoni dhe respektoni kulturën e fëmijës/adoleshentit në ushqyerjen.	Ndihmon fëmijën/adoleshentin të integroj sjelljet kulturore të ngrënies me rekomandimet dietetike.
Përdorni terminologji, gjuhë të thjeshtë.	Mënjanoni përdorimin e termit “dietë” me fëmijën dhe adoleshentin sepse ka tendencë ta lidhi me humbjet në peshë dhe mund ti ngatërrojë.
Faktorët ambiental	
Ofroni një shërbim të orientuar ndaj fëmijëve/adoleshentëve.	Përdorni postera dhe materiale të shkruara për fëmijët/adoleshentët në qendrën tuaj
Komunikoni mesazhe të përshtatshme shëndetësore për zhvillimin.	Përdorni postera dhe materiale që theksojnë rëndësinë e sjelljeve të shëndetshme të ngrënies.
Nxisni punonjësit shëndetësor, gjithë personelin e shkollës që të bëhen shembull për sjellje të shëndetshme.	Personeli shëndetësor, mësuesi japin shembull pozitiv për sjellje të shëndetshme të ngrënies (psh mban mbi tavolinë një tas me fruta).
Gadishmëria për të ndryshuar	
Identifikoni stadet e ndryshimit në sjellje të fëmijës/adoleshentit dhe gadishmërinë për të ndryshuar simbas stadeve	<p>“A jeni i/e interesuar në ndryshimin e sjelljeve tuaja të ngrënies?”</p> <p>“A po mendoni të ndryshoni sjelljet tuaja të ushqyerjes?”</p> <p>“A jeni gati të ndryshoni sjelljet tuaja të ushqyerjes?”</p> <p>“A jeni duke ndryshuar sjelljet tuaja të ngrënies?”</p> <p>“A po mundoheni të ruani ndryshimet që keni</p>

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	bërë në mënyrën tuaj të ushqyerjes?
Lehtësoni ndryshimin në sjellje me strategji që i përshtaten fëmijës/adoleshentit sipas modelit të ndryshimit të sjelljes	<p>Ofroni një mjedis mbështetës, informacion dhe vlerësim</p> <p>Prioritizoni sjelljet që duhen ndryshuar, psh fëmija duhet të vendosi objektiva dhe të identifikoj pengesat për ndryshime</p> <p>Zhvilloni një plan që përfshin hapa në rritje për të bërë ndryshime, mbështetur, përforcuar një sjellje të caktuar</p>
Plane veprimi	
Ofroni këshillim për fëmijën/adoleshentin që është në stadet e hershme të ndryshimit të sjelljes, ose që nuk ka dëshirë për të ndryshuar.	<p>Rrisni ndërgjegjësimin dhe njohuritë e fëmijës/adoleshentit për sjelljet e ngrënies.</p> <p>Në se nevojitet nxiteni fëmijën/adoleshentin që të bëjë ndryshime në sjellje</p>
Ofroni këshillim të orientuar sipas detyrës për fëmijën/adoleshentin që është gati të ndryshoj sjelljet e ushqyerjes.	<p>Nxisni në fillim pak ndryshime konkrete dhe mbi to ndërtoni planin.</p> <p>Mbështesni dhe ndiqni një sjellje të ndryshuar që ka bërë fëmija adoleshenti</p>
Identifikoni dhe prioritzoni ndryshimet që duhen bërë në sjellje.	Sugjeroni ndryshime që mund të maten, për problemet më serioze nutricionalë të fëmijës/adoleshentit.
Vendosni objektiva realiste të arritshme që janë të mbështetura nga familja, shkolla dhe moshatarët e fëmijës/adoleshentit.	<p>“Çfarësjellje do të ndryshoni ju? Cili objekt është realist për momentin?”</p> <p>“Si dhe kur do të ndryshoni ju sjelljen dhe kush do ju ndihmojë?”</p>
Identifikoni dhe adresoni pengesat për ndryshimin e sjelljes; ndihmoni të paksohen pengesat kur është e mundur.	<p>“Çfarëdo të ishte më e vështirë për ju që të bëni këto ndryshime?”</p> <p>“Paratë, miqtë, ose familja?” “Si ju mund ti kapërceni këto?”</p>
Sigurohuni që ndryshimet e sjelljes janë të përshtatshme me stilin e jetës së fëmijës/adoleshentit.	Mos e detyroni fëmijën/adoleshentin të përshtatet me sjellje rigide të ngrënies.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	Kujtoni sjelljet aktuale dhe objektivat realiste.
Vendosni hapa në rritje për të ndihmuar fëmijën/adoleshentin që të ndryshoj sjelljet e ngrënies.	Për shembull, fëmija adoleshenti ndryshon konsumimin e tepërt të yndyrës duke ndryshuar llojin e qumështit që konsumon nga me yndyrë të ulët (2%) në atë me pak yndyrë (1 për qind), dhe pa yndyrë.
Nxisioni motivoni fëmijën/adoleshentin që të angazhohet në ndryshimet në sjellje me (incentiva).	Ofroni ndonjë formë shpërblimi (jo ushqime) që të ndihmojë fëmijën/adoleshentin të fokusohet mbi ndryshimin e sjelljeve të ushqyerjes.
Jepni fëmijës/adoleshentit përgjegjësi për të monitoruar sjelljet e ngrënies.	Theksoni rëndësinë e planifikimit si fëmija/adoleshenti do të bëjë dhe do të ndjekë ndryshimet në sjelljen e ushqyerjes. Nxitini të mbajnë një ditar rregjistrimi të thjeshtë të ushqimeve që han dhe rishikoni planin me fëmijën/adoleshentin.
Sigurohuni që fëmija/adoleshenti ka mbështetjen e familjes dhe bashkëmoshatarëve.	Tregoni fëmijës/adoleshentit si të nxisi prindët dhe bashkëmoshatarët për ta ndihmuar. Takohuni me prindët që të qartësoni objektivat dhe planet e veprimit; përcaktoni si ato mund të ndihmojnë.
Ofroni feedback/prapaveprim dhe theksoni sukseset.	Tregoni rregullisht interes të nxisioni në vazhdimësi një ndryshim të sjelljes.
Strategjitë e përgjithëshme	
Pyesni në çdo vizitë fëmijën/adoleshentin rreth ndryshimeve në sjelljet e ngrënies	“Si po veproni ju në ndryshimin e sjelljeve tuaja të ushqyerjes?”
Theksoni më shumë konsumin e ushqimeve nga fëmijët/adoleshentët se sa të përmendni teorinë mbi rëndësinë e lëndëve ushqyese.	Për shembull thoni, “ha më shumë qumësht, djath dhe kos: në vend të “shto marrjen e kalciumit.”
Ndërtoni këshillimin mbi aspektet pozitive të sjelljeve të ushqyerjes së fëmijës/adoleshentit.	“Është shumë mirë që ti po han mëngjez. A ke dëshirë të provosh drithrat, fruta dhe një tost në vend të sallamrave për 4 ditë në javë?”
Fokusohuni mbi informacionin “si të” në vend të “përse”.	Ndani informacionin e orientuar ndaj sjelljeve) p.sh çfar, sa shumë dhe kur të haj si të përgatitisi ushqimin në vend që të fokusoheni përse informacioni është i rëndësishëm.
Ofroni këshillim që integron ndryshime realiste të sjelljes në stilin e jetës së fëmijës/adoleshentit.	“Unë e kuptoj që shokët/shoqet tuaja hajjnë drekë në fast food, restorant.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

	A do të ndihmonte të mësosh si të bësh zgjedhje të shëndetëshme në këto lokale?”
Diskutoni si të bëni zgjedhje të shëndetëshme ushqimore në vende të ndryshme.	Flisni si të bëni zgjedhje të shëndetëshme si psh në fast food dhe restorante të tjera dyqane, makina shitje automatike dhe shtëpitë e miqve.
Ofroni fëmijës/adoleshentit eksperiencë praktike dhe aftësi të mësuarit.	Praktikoni zgjidhjen e problemit dhe lojën e rolit (psh të fëmija/adoleshenti që kërkon kamarierit, shitesit të fast foodit mos ti hedhi majonez ushqimit.
Prezantoni konceptin e arritjes së një balance dhe pëlqimin në sasi të moderuara të gjitha ushqimeve.	“Kartela e ushqimeve tuaja tregon se mbasi hëngre picë me zarzavate për drekë, në darkë hëngre lehtë. Kjo është një mënyrë e mirë për një dietë ditore të balancuar”
Bejani të lehtë mbajtjen e të dhënave në ditarin personal, dhe i thoni fëmijës/adoleshentit që ju nuk prisni që shkrimi, dhe sjellja e të ushqyerit të jetë perfekt	“Ji i saktë dhe i ndershëm kur shkruan në një ditar marrjen e ushqimeve. Këto shënime do të ndihmojnë të reflektosh mbi sjelljet tënde të ushqyerjes.”
Sigurohuni që fëmija/adoleshenti dëgjon atë që ju po thoni.	“Për cilat sjellje të ngrënies ke planifikuar të punosh deri kur të takohemi herën tjetër”
Sigurohuni që keni të njejtat përkufizime dhe koncepte me fëmijën/adoleshentin që të mënjaroni konfuzionin.	Diskutoni përkufizimin e fjalëve që mund të shkaktojnë konfuzion, si “yndyrna”, “kalori” “vakt” dhe “vakte zemër”
Kur vlerësoni marrjen e ushqimit kujtoni se njësia e masës, sasisë së fëmijës/adoleshentit mund të mos jetë njësoj me standartin e caktuar për të (p. sh madhësia e gotës, tasit).	Përdorni modele ushqimore të familjes, psh tasat, filxhanat që të sqaroni madhësitë e racioneve.

Në përgjithësi rezultatet që priten nga aktivitetet shëndetsore për ushqyerjen e shëndetëshme të fëmijëve synojnë të ndikojnë në edukimin për një ushqyerje të shëndetëshme dhe formimin e sjelljeve të shëndetëshme të të ushqyerit si të fëmijët ashtu edhe tek familjet e tyre

FËMIJËT DHE ADOLESHENTËT		
Edukimi/Qëndrimi	Sjelljet	Sjellje të shëndetëshme
<ul style="list-style-type: none"> Kupton se sjelljet e ngrënies së shëndetëshme dhe aktiviteti fizik janë themelore për rritjen, zhvillimin dhe shëndetin Kupton rëndësinë e ngrënies së ushqimeve 	<ul style="list-style-type: none"> Konsumon një llojshmëri ushqimesh të shëndetëshme Bën zgjedhje të shëndetëshme ushqimore kur është larg shtëpisë Merr pjesë në aktivitet fizik pothuasje në të gjitha ditët e javës 	<ul style="list-style-type: none"> Mban ushqyerjen optimale që të promovoj rritjen dhe zhvillimin Arrin mirëqënie, ushqyerjen dhe fizikun e duhur pa shënja të anemisë nga mangësia e hekurit, nën ushqyerje, obezitet, çrregullime të ngrënies, karies dentar, ose probleme të tjera

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

<i>Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave</i>	<i>Material Leximi</i>	
<p>të shëndetëshme dhe si të rrisin larmishmërinë ushqimore</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Kupton rëndësinë e dietës së shëndetëshme që konsiston në 3 vakte në ditë dhe vaktet zemër ✚ Kupton përfitimet fizike, emocionale dhe sociale të aktivitetit të rregullt fizik dhe si të rritet niveli i aktivitetit fizik ✚ Kupton se njerëzit kanë forma dhe madhësi unike brënda kufijve të një peshe të shëndetëshme trupore 		<p>lidhur me nutricionin</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Arrin dhe mban një peshë të rregullt trupore dhe imazh pozitiv trupor
FAMILJA		
<ul style="list-style-type: none"> ■ Kupton ndryshimet fizike që ndodhin me rritjen dhe zhvillimin ■ Kupton mardhënien midis ushqyerjes dhe shëndetit afat gjatë dhe afat shkurtër ■ Kupton sjelljet e ngrënies së fëmijës dhe si të rrisi llojshmërinë e ushqimeve që ata hajjnë ■ Kupton rëndësinë e një diete të shëndetëshme që përfshin ngrënien 3 vakte të rregullta në ditë dhe vaktet zemër simbas nevojave ■ Kupton se njerëzit kanë forma dhe madhësi të ndryshme brënda një kufiri të peshës së shëndetëshme trupore ■ Kupton rreziqet e një humbje të rrezikshme në peshë dhe njeh mënyrat e sigurta për të arritur dhe mbajtur një peshë të shëndetëshme 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ofron një shembull pozitiv: Praktikon sjellje të shëndetëshme të ngrënies, Merr pjesë në aktivitet të rregullt fizik dhe nxit një imazh trupi pozitiv ■ Ofron një larmishmëri ushqimesh të shëndetëshme në shtëpi, duke kufizuar marrjen e ushqimeve me sheqer dhe yndyrna të shumta ■ Hajnë vaktet së bashku rregullisht që të sigurojnë ushqyerjen optimale dhe lehtësojnë komunikimin në familje ■ Ofron mundësitë për fëmijën të marrin pjesë në planifikimin e vakteve dhe përgatitjen e ushqimit ■ Merr pjesë në aktivitet të fizik me fëmijën 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ofron ushqime të shëndetëshme të përshtatëshme me zhvillimin e fëmijës dhe kur nevojitet i ndryshon ato ■ Ndhmon fëmijën të arrij një peshë të shëndetëshme trupore ■ Ofron mundësi dhe vende të sigurta për fëmijën që të marrin pjesë në aktivitet fizik

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

II. Koordinimi i kujdesit dhe struktura ligjore (sistemi i referimit)

Personeli shëndetësor në shkolla është pjesë integrale e personelit shëndetësor të kujdesit parësor dhe ka për detyrë të zbatojë rregulloret, politikat kombëtare, dokumentat strategjikë, ligjet në fuqi, dhe aktet nënligjore të cilat janë të lidhura me promovimin dhe shëndetin në KSHP dhe në ambientet e shkollës. Disa nga dokumentat kryesore që personeli duhet të njohë dhe zbatojë janë: Ligji Nr.10 107, datë 30.3.2009 “Për kujdesin shëndetësor në Republikën e Shqipërisë”, Ligji Nr. 10 138, dt. 11.5.2009 “Për shëndetin Publik” dhe urdhëri i Ministrit të Shëndetësisë Nr 526 datë 12/10 2009 për sistemin e referimit (Shtojca 2). Në rast urgjence, njoftohet shërbimi i urgjencës së rrethit dhe prindi me telefon (nga drejtoria e shkollës). Në rastet jo urgjente, personeli duhet ta informojë gjithsesi prindin për konsultën e ofruar fëmijës me anë të një shkrese standarte që ai duhet të ketë disponibël vazhdimisht. Gjithashtu personeli shëndetësor duhet të ketë parasysh edhe legjisllacionin në Shqipëri lidhur me ushqimin (Shtojca 2).

III. Mobilizimi i komunitetit (mësues, psikolog, prindër)

Qëllimi i këtij aktiviteti është përfshirja aktive e komunitetit që rrethon nxënësit e shkollës, pra stafin pedagogjik, drejtorinë e shkollës, psikologun, prindërit dhe familjarët e fëmijëve dhe sipas mundësisë edhe të anëtarëve të pushtetit lokal. I gjithë ky komunitet mund të ndihmojnë në mbarëvajtjen dhe përmirësimin e cilësisë së shërbimeve që fëmija merr në shkollë, në integrimin e shërbimeve të ofruara nga vetë ata, pra shërbimit arsimor-edukativ të ofruar nga mësuesit, me atë mjekësor dhe psikologjik dhe natyrisht duke tentuar në bashkëpunimin e ngushtë me familjen dhe në asistencën e pushtetit lokal.

Shumë sëmundje janë të lidhura me mënyrën e të ushqyerit, ndaj sa më parë të ndërhyhet aq më të mira janë rezultatet. Kërkohe bashkëpunim dhe përfshirje e plotë e familjes në edukimin rreth ushqyerjes së shëndetshme dhe higjienës ushqimore, ndaj për këtë mund të organizohen aktivitete të ndryshme si biseda sensibilizuese me familjarët (prindrit, gjyshrit apo kujdestarë të tjerë të fëmijës) e shoqëruar edhe me shpërndarjen e materialeve IEK, duke ju kërkuar atyre të kontribuojnë në ushqyerjen e shëndetshme të fëmijëve në shtëpi dhe në mos tolerimin e zakoneve të gabuara të fëmijëve.

Biseda të ngjashme informuese e sensibilizuese mund të bëhen edhe me mësuesit kujdestarë apo ata të biologjisë, edukatës fizike, psikologun, etj dhe madje mund të organizohen aktivitete të përbashkëta mësimore apo jashtëshkollore me ta si: orë mësimore të biologjisë, edukatës qytetare, konkurse të ndryshme me temë ushqyerjen apo aktivitete për Ditën botërore të të ushqyerit (sipas kalendarit të promocionit shëndetësor, në 16 tetor).

Së bashku me pushtetin lokal, drejtorinë e shkollës dhe inspektoriatin shëndetësor, mund të kryhen aktivitete që lidhen me higjienën në ambjentet shkollore dhe në tregtimin e ushqimeve të shëndetshme në afërsi të shkollës. Në rastet e fëmijëve me mbipeshë, bulemi, anoreksi apo probleme të tjera që lidhen me ushqyerjen, personeli shëndetësor mund të organizojë takime në grup mes fëmijëve me të njëjtin problem,

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave *Material Leximi*
prindërve të tyre dhe psikologut për të treguar eksperiencat personale të fëmijëve dhe për të gjetur zgjidhje të mundshme të problemit.

IV. Aktivitetet e edukimit shëndetësor

Aktivitetet e edukimit shëndetësor në shkollë janë shumë të rëndësishme dhe pjesë e punës së përditshme të personelit shëndetësor shkollor. Ato duhet të sigurojnë promovimin e vazhdueshëm të ushqyerjes së shëndetshme dhe të kulturës së parandalimit të sëmundjeve mes nxënësve, familjarëve të tyre dhe mësuesve.

Aktivitetet duhet të jenë sa më të larmishme, tërheqëse, interaktive, të përshtatshme me zhvillimin psiko-social të pjesëmarrësve dhe të ndihmuara nga materiale vizuale IEK (fletëpalosje, broshura, postera, video etj.) Aktivitetet e edukimit shëndetësor mund të jenë të formave të ndryshme, si: leksione, biseda individuale apo në grup, konkurse (duke zgjedhur çdo muaj fëmijën që ushqehet më shëndetshëm), ekspozita me vizatime apo krijime të tjera të lidhura me ushqyerjen, lojra, orë gatimi në klasë, konkurse me receta të shëndetshme gatimi (të ndihmuar edhe nga familjarët) etj. Natyrisht PSHSH duhet t'i zhvillojë dhe implementojë këto aktivitete sipas planit të përcaktuar më parë në bashkëpunim me drejtorinë e shkollës dhe në përputhje me kalendarin e promocionit shëndetësor (shih Shtojca 3).

V. Planifikimi dhe formatimi i një programi edukimi

Personeli shëndetësor në çdo fillim viti shkollor duhet të përgatisë planin e programit edukativ shëndetësor, sipas muajve, tematikave dhe klasave të ndryshme. PSHSH mund t'i planifikojë aktivitetet e Programit edukativ bazuar në situatën e gjëndjes ushqimore të fëmijëve, natyrën e problemeve më të shpeshta të evidentuara në shkollë dhe natyrisht edhe në Udhëzuesin e promocionit. Për këtë atij do t'i duhet që të hapë dhe plotësojë kartelat individuale të fëmijëve (duke marrë mirë anamnezën nga fëmija dhe nëna dhe duke kryer matjet antropometrike) dhe të plotësojë rregjistrat e sëmundshmërisë, e pas kësaj të fillojë të planifikojë nevojat konkrete të fëmijëve për edukim shëndetësor. Për përgatitjen e këtij plani PSHSH duhet të bashkëpunojë dhe të koordinojë aktivitetet e programuara edhe me drejtuesit e shkollës dhe stafin mësuesor.

Konkretisht në bashkëpunim me mësuesin kujdestar dhe psikologun e shkollës përcakton për çdo brez shkollor një takim të parë ku flasin për rëndësinë e ushqyerjes së shëndetshme, lidhjen e saj me sëmundjet dhe më pas ju jep fëmijëve pyetëtorin rreth zakoneve të gabuara të ushqyerjes për ta plotësuar në shtëpi së bashku me prindërit (mundësisht me nënën).

Caktohet një afat 2-3 ditor për dorëzimin e pyetësorit dhe pasi e mbledh dhe e analizon atë, nxjerr gabimet më të shpeshta të fëmijëve dhe cakton një takim tjetër për të vazhduar bisedën me fëmijët (dhe mundësisht ftohen të marrin pjesë edhe prindërit) ku informohen për këto rezultate dhe si mund të korrigjohen ato. *Për fëmijët me probleme specifike (çrregullime të të ushqyerit, obezitet, anemi, alergji etj.) mund të organizohen takime individuale ku të kërkohet edhe bashkëpunimi me mjekun kurues për të zbatuar planin e ndjekjes së fëmijës dhe të bëhet këshillimi ad hoc.*

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

Për secilën temë qëllimi është fillimisht të vlerësojë sa njohuri kanë nxenesit rreth çështjes dhe më pas zhvillohen biseda apo dhe lojra për të rritur njohuritë. Le të japim një shëmbull: Plani edukativ muaji shtator

1. Takim me drejtorinë e shkollës, parashtrim të draft- temave që do të zhvillohen gjatë vitit shkollor
2. Vizita në të gjitha klasat për tu prezantuar dhe informuar për rolin e saj, vendin ku ndodhet kabineti shëndetësor dhe shërbimet që ofron për komunitetin e shkollës. Kontrollon dhe furnizon kabinetin me mjetet e nevojshme

VI. Etika

Personeli shëndetësor në shkolla duhet ta ushtrojë aktivitetin e tij profesional në përputhje me kodin e etikës dhe deontologjisë të urdhërit të mjekut dhe urdhërit të infermierit dhe ligjeve në fuqi.

Është detyrë e personelit shëndetësor që sa herë konstaton një anomali të lidhur me ushqyerjen, të jetë i aftë të këshillojë në mënyrë adekuate fëmijën për parandalimin e një problemi të mëtejshëm dhe të promovojë (mbështesë me rekomandime të ndryshme) një dietë dhe stil të shëndetshëm jetese.

VII. Komunikimi

Për të komunikuar me fëmijët duhet që PSHSH të përdorë gjuhë e përshtatshme me moshën e fëmijës, ilustrime figurative dhe biseda të bazohet në evidencat shkencore me qëllim që të jetë sa më bindëse. Ndaj është shumë e rëndësishme që vetë personeli të ketë njohuritë dhe aftësitë e duhura për këshillim dhe kjo arrihet nëpërmjet ndjekjes së trajnimeve të vazhdueshme që organizon QKEV

AFTËSITË KËSHILLUESE **Aftësitë e të dëgjuarit dhe të mësuarit**

- Përdorni komunikimin ndihmës pa fjalë
- Bëni pyetje të hapura dhe të kuptueshme për personin që keni përballë
- Përdorni përgjigje dhe gjeste që tregojnë interes
- Reflektoni atë që thotë prindi/kujdestari
- Afrohuni –krijoni afërsi tregoni se i kuptoni ndjenjat e tyre
- Mënjanoni fjalët gjykuese

Ndërtimi i besimit dhe Dhënia Aftësive Mbështetëse

- Pranoni atë që një prind/kujdestar mendon dhe ndjen
- Njihni dhe vlerësoni se çfarë një kujdestar dhe fëmia po bëjnë mirë
- Jepni ndihmë praktike
- Jepni informacion te pakët dhe me rëndësi
- Përdorni gjuhë të thjeshtë
- Bëni një, ose dy sugjerime, jo urdhëra

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

VIII. Lidershipi

PSHSH konsiderohet si përgjegjës dhe lider në organizimin dhe zbatimin e aktiviteteve promovuese të ushqyerjes së shëndetshme ashtu si edhe për aktivitetet e tjera shëndetësore të organizuara në këtë ambjent.

Bibliografi

1. WHO Global Network of Institutions for Scientific Advice on Nutrition, Report of the first meeting, 11-12 March 2010, Geneva, Switzerland ISBN: 978 92 4 150065 4
2. Nutrient Profiling: Report of a WHO/IASO Technical Meeting, London, United Kingdom, 4-6 October 2010 ISBN: 978 92 4 150220 7
3. WHO global strategy for food safety: safer food for better health, ISBN: 92 4 154574 7
4. Nutrition, Physical Activity, & Obesity
5. School Health Guidelines to Promote Healthy Eating and Physical Activity
6. Prepared by Division of Adolescent and School Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
7. School-Aged Child Nutrition, [www.lpch.org / Disease Health Info/Health Library/growth/ schlage. html](http://www.lpch.org/DiseaseHealthInfo/HealthLibrary/growth/schlage.html)
8. WHFoods: Early Childhood and School Age [whfoods. org/genpage](http://www.whfoods.org/genpage)
9. Nutrition: School-Age www.yalemedicalgroup.org/stw
10. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition, Policy Statement (1999). Calcium requirements of infants, children, and adolescents. *Pediatrics*, 104(5), 1152–1157. Available online at <http://www.aap.org>.
11. American Academy of Pediatrics, Committee on Nutrition. (2003). Prevention of pediatric overweight and obesity. *Pediatrics*, 112(2), 424–430. Available online at <http://www.aap.org>.
12. American Academy of Pediatrics, Committee on School Health. (2004). Soft drinks in schools. *Pediatrics*, 113(1), 152–154. Available online at <http://www.aap.org>.
13. American Dietetic Association. (2004). Providing nutrition services for infants, children, and adults with developmental disabilities and special health care needs. *Journal of the American Dietetic Association*, 104(1), 97–107. PMID: 14702592.
14. American Dietetic Association, Society for Nutrition Education & American School Food Service Association. (2003). Nutrition services: An essential component of comprehensive school health programs. *Journal of the American Dietetic Association*, 103, 505–514.
15. Bartlett C. F. (2004). You are what you serve: Are school districts liable for serving unhealthy food and beverages to students? *Seton Hall Law Review*, 34(3), 1053–1091. PMID: 15168710.
16. Barlow, S. E. & Dietz, W. H. (2002). Management of child and adolescent obesity: Summary and recommendations based on reports from pediatricians, pediatric nurse practitioners, and registered dietitians. *Pediatrics*, 110, 236–238.
17. Barrett, J. C., Goodwin, D. K. & Kendrick, O. (2002). Nursing, food service, and the child with diabetes. *Journal of School Nursing*, 18(3), 150–156.
18. Bendelius J. (2005). Label reading 101. Can reading labels help children make healthier food choices? *School Nurse News*. 22(1), 19–20. PMID: 15743059.
19. Burniat, Walter et al. (2002). Child and adolescent obesity: Causes and consequences, prevention and management. New York: Cambridge University Press.
20. Busch, C. R., Taylor, H. A., & Kanarek, R. B. (2005). The acute effects of meals on cognitive performance. *Nutritional Neuroscience*. New York: Taylor and Francis.

O B SH SHQIPËRI / M SH SHQIPËRI
PROJEKTI I REFORMIMIT TË KUJDESIT SHËNDETËSOR PËR NËNËN, TË PORSALINDURIN
DHE FËMIJËN NË SHQIPËRI
2012
REFORMIMI I SHËRBIMIT SHËNDETËSOR NË SHKOLLA

Paketë Trainimi për Personelin Shëndetësor të Shkollave

Material Leximi

21. Center on Hunger, Poverty and Nutrition Policy. (1995). Statement on the link between nutrition and cognitive development in children. Medford, MA: Tufts University School of Nutrition.

Faqe interneti

1. "Children's Nutrition Guide." Available online at www.keepkidshealthy.com/nutrition "Kids Nutrition." Baylor College of Medicine. Available online at www.kidsnutrition.org