

SISTEMIMI NË SHKOLLË USHQIMI I SHËNDETSHËM – AKTIVITETI PRINDËRIT U NDIHMOJNË FËMIJËVE TË RUHEN, TË JENË TË LUMTUR DHE TË MËSOJNË



HYRJE

Ushqimi i shëndetshëm dhe i rregullt është gjë e mirë për gjithë familjen. Duke i nxitur fëmijët tuaj që t'i përvetësojnë këto vlera, ju do t'i ndihmoni ata që t'i vendosin bazat e një jete të shëndoshë në të ardhmen.

KËSHILLAT KRYESORE SE SI TË NDIHMONI QË FËMIJA JUAJ TA SHIJOJË USHQIMIN E SHËNDETSHËM

- **Përfshijini fëmijët në planifikimin, blerjen dhe gatimin e ushqimit**
Zgjidhni disa receta të shëndetshme e plot ngjyra. Mundohuni t'i bëni interesante shkuarjet në dyqan, duke i zgjedhur së bashku artikujt që i keni shkruar në listën e blerjes dhe duke i lënë fëmijët që t'i zgjedhin vetë frutat dhe perimet. Nxitini fëmijët tuaj që t'ju bashkëngjiten në përgatitjen e ushqimit.
- **Koha e ushqimit të jetë kohë e familjes**
Kënaquni të gjithë familjarisht gjatë kohës së ushqimit.
- **Ushqimi të jetë argëtim**
Zbuloni shije të reja duke provuar receta dhe ide nga e gjithë bota, dhe luani lojëra ushqimesh, siç janë garat për gjetjen e shijeve symbyllazi.
- **Sa më shumë fruta dhe perime**
Jepuni fëmijëve lëngje frutash në vend të pijeve të gatshme, zëvendësojini biskotat dhe ushqimet e ngjashme të ëmbla me fruta të freskëta dhe shtoni produkte të freskëta gjatë gatimit.
- **Pakësojeni përdorimin e kripës**
Këtë mund ta bëni duke mos i shtuar kripë ushqimeve që i përgatisni për fëmijët tuaj dhe duke kontrolluar sasinë e kripës dhe të sodës në listën e përbërësve të ushqimeve të paketuara.
- **Kufizojeni ushqimin e rrugës, ushqimet e sheqerosura, ushqimet e gatshme dhe pijet e gazuara**
Nxitini fëmijët tuaj që të hanë fruta në vend të ushqimeve të gatshme dhe që të pinë ujë në vend të pijeve të sheqerosura, dhe mos u jepni fëmijëve çaj as kafe.
- **Gjithmonë hani mëngjes**
Mëngjesi siguron energjinë që u duhet fëmijëve për në shkollë. Fëmijët që hanë mëngjes janë më të vëmendshëm, më energjikë dhe krijues, dhe tregojnë rezultate më të mira në shkollë.
- **Nxitini fëmijët tuaj që t'i lajnë dhëmbët çdo ditë**
Kësisoj do të parandaloni prishjen e dhëmbëve dhe do të bëni që fëmijët të formojnë shprehi të mira të higjienës së gojës për të ardhmen.
- **Jepuni fëmijëve shumë ushqime me bazë niseshteje**
Buka, drithërat dhe makaronat e lëshojnë energjinë ngadalë dhe u japin fëmijëve energji.
- **Ndërrojini mënyrat e gatimit**
Mundohuni të përdorni mish të skarës në vend të atij të fërguar, dhe përdorni perime të gatuara me avull për t'i ruajtur më mirë vitaminat.

KËSHILLAT KRYESORE SE SI TË BLENI GJËRA TË SHËNDETSHME NË DYQAN

- Mirëmbajeni një listë të artikujve që duhet blerë dhe mundohuni që t'i përmbaheni.
- Përpiquni që t'i gatvani vetë ushqimet dhe rrini larg ushqimeve të përgatitura.
- Merrni fruta të konservuara dhe lëngje frutash në vend të shurupit.
- Merrni miell prej kokrrash të plota të drithit në vend të bukës së bardhë, brumërave dhe orizit.
- Nëse hani mish, zgjidhni copa me sa më pak dhjamë.
- Përpos që janë ushqime të dobishme në vetvete, thjerrëzat, fasulet dhe tofutë e sojës mund të përdoren edhe si asortimente në pjatat me mish.
- Duke lexuar etiketat e ushqimeve mund ta kontrolloni sasinë e sheqerit dhe të konservuesëve të tjerë në ushqim.
- Blini diçka të re çdo javë që ta provojë e gjithë familja.

KLASIFIKIMI I USHQIMEVE

Nxitini fëmijët tuaj që të hanë ushqime të të gjitha grupeve e llojeve:

- Karbohidrate – bukë, drithëra, biskota të thata, brumëra, oriz, patate, kuskus
- Fruta dhe perime – të freskëta, të ngrira ose të konservuara, të thata dhe lëngje frutash
- Produkte qumështi – qumësht, kos, djathë, gjalpë dhe margarinë, gjizë
- Proteina – mish, peshk, vezë, fasule, bishtaja, arra, lajthi, bajame dhe fara

DETYRË

Nxitini fëmijët tuaj që të bëhen më aktivë përmes lojërave dhe sporteve argëtuese. Zbuloni se çfarë u pëlqen dhe pastaj luani bashkë. Zhvillimi i shkathtësive të reja dhe vetëdijesimi për faktin që stërvitja çon drejt përkryerjes është pjesë e rëndësishme e procesit të zhvillimit të fëmijët e vegjël.

Veprimtaritë që mund t'i bëni me fëmijët 4-5 vjeçarë:

- gjimnastikë (rrotullime)
- lojë me kërcime
- gjueti thesaresh ose ndjekje në natyrë që mund të luhet në kopsht ose përreth pallatit
- lojë me pjatë fluturuese ose me kapje
- mësimi i biçikletës
- futboll në oborr
- kërcim me litar
- not
- ndjekje
- kërcim

Për informata dhe këshilla të mëtejme:

www.eatwell.gov.uk

www.food.gov.uk

www.nfpi.org

www.healthyeating.net

The Vegan Society – www.vegansociety.com, 0845 4588 244

The Vegetarian Society – www.vegsoc.org, 0161 925 2000

Parentline Plus Helpline – 0808 800 2222 (24 orë)

Sure Start (Program qeveritar) – www.surestart.org 0870 0002288

www.foodmatter.com (kontrollon alergjitë dhe mostolerancat e ushqimit)

Për çfarëdo problemi shëndetësor, NHS Direct 0845 4647 (24 orë) www.nhsdirect.nhs.uk

Ju lutemi shënojinë në vazhdim njoftimet lokale dhe mundësitë e kontaktimit

Të gjitha të drejtat e rezervuara © Crown, gusht 2006.