



USHQYERJA E SHËNDETSHME PËR TË RRITURIT DHE FËMIJËT



Ushqyerja e shëndetshme është e rëndësishme për një jetesë të shëndetshme pasi ajo ndihmon në ruajtjen e nivelit të glukozës në gjak dhe të presionit. Të gjithë, duke përfshirë familjen dhe miqtë, mund të shijojnë së bashku të njëjtat vakte të shijshme dhe të shëndetshme.

Llojet e ushqimeve të shëndetshme dhe ushqyese që duhen konsumuar*



Drithrat: burimi kryesor i energjisë dhe fibrave. Rekomandohet konsumi i të paktën një porcioni drithrash të plota si bukë, oriz ose makarona për vakt



Frutat dhe perimet: burime të rëndësishme të kaliumit, magnezit, vitaminave dhe fibrave. Rekomandohet konsumi i pesë porcioneve fruta dhe perime në ditë



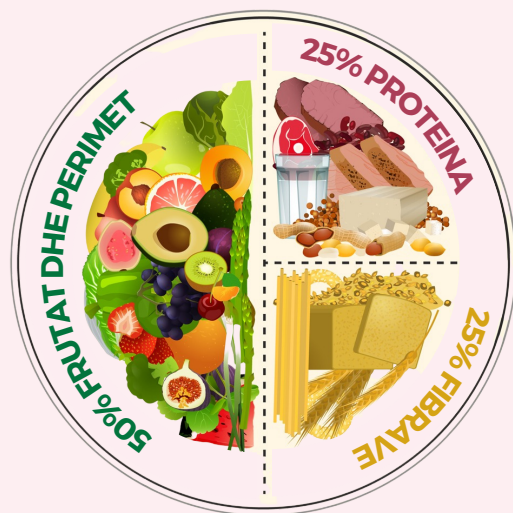
Bulmet pa yndyrë ose me pak yndyrë: burimi kryesor i kaqiumit dhe proteinave. Për një dietë të ekuilibruar duhen konsumuar dy prodhime bulmeti në ditë



Mish i kuq pa dhjamë, mish i bardhë, peshk ose proteina bimore: burime të pasura me proteina dhe magnez



Arra dhe fara: burime të pasura energjie, omega 3, magnezit, proteinave dhe fibrave. Sasia e rekomanduar: një grusht në ditë



*Ushqimi i shëndetshëm varet pjesërisht nga karakteristikat individuale si mosha, gjinia, kultura dhe mënyra e jetesës si zakonet e të ngrënit dhe ushqimet karakteristike në vend, por parimet e përgjithshme të asaj që përbën një dietë të shëndetshme mbeten të njëjta**.*

Llojet e ushqimit që duhen shmangur

Ushqimet e pasura me yndyra të ngopura, sheqer, kripë dhe alkool janë të lidhura me nivele më të larta të presionit të gjakut. Ushqimet me përqendrim të larta të sheqerit dhe ato shumë të përpunuara gjithashtu ndikojnë negativisht në nivelet e glukozës në gjak*.

Shembuj:

- Patatina/snack-e të tjera me shumë yndyrë
- Ushqime të përpunuara/fast food
- Pije të lehta të ëmbla dhe alkool
- Akullore dhe ëmbëlsira

OBSH rekomandon:***



Kripë: më pak se 5g në ditë



Yndyrna të ngopura: maksimumi 10% e kalorive totale ditore



Sheqer: më pak se 5% e kalorive totale ditore

Këshilla dhe rekomandime për konsumin e lëndëve ushqyese në familje****

- **Pini shumë ujë** në vend të pijeve të lehta të ëmbla ose alkoolit
- Gjithmonë **mbani dhe konsumoni** në shtëpi lloje ushqimesh të shëndetshme
- Bëhuni një **model i mirë** duke u ushqyer shëndetshëm së bashku me fëmijën tuaj
- Bini dakord me fëmijën tuaj për **rregullat** në lidhje me konsumimin e ëmbëlsirave
- Zgjidhni një **shumëllojshmëri llojesh dhe ngjyrash** perimesh të freskëta të sezonit
- **Përdorni frutat** në vend të ëmbëlsirave dhe snack-eve
- Zgjidhni lloje qumështi, kosi dhe djathi **me pak yndyrë**

SOURCES:

*Campbell, A. P. (2017). DASH eating plan: an eating pattern for diabetes management. Diabetes Spectrum, 30(2), 76-81.

**Diabetes UK, (2021), Eating for Diabetes and Heart Health: <https://www.diabetes.org.uk/guide-to-diabetes/enjoy-food/eating-with-diabetes/managing-other-medical-conditions/eating-for-diabetes-and-heart-health>.

***WHO, (2020), Healthy Diet: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.

****Diabetes Australia, (2021), Eating well: <https://www.diabetesaustralia.com.au/food-activity/eating-well/>.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement N° 945246