

# I trashë? Kjo iu bënë tjetër!

02

Shqip

Rregullore

Të dashur prindër,

Te fëmija juaj është vërejtur mbipesha, një problem shëndetësor, i cili juve me siguri iu është i njohur.

Është e mundur që fëmija juaj të vuaj ngaqë përqeshet në shkollë, ose sepse ka vështirësi në orët e edukatës fizike

Mbipesha në moshën fëmijërore “si rregull nuk gërryen-shqetëson aq shumë“, por ajo si e tillë mbetet në moshën e rritur dhe shkaktohen sëmundje pasuese si sëmundjet e zemrës, të qarkullimit të gjakut dhe vështirësi me nyjat.

Mbipesha shkaktohet kryesisht nga çekuilibrimi mes marrjes së energjisë (artikujve të shumtë ushqimor energjetik) dhe shpenzimit të saj (lëvizshmërisë së vogël) e gjithashtu edhe trashëgimia luan rolin e saj.

Çka të bëjë:

Ju i keni mundësitë që të provoni zvogëlimin e peshës te fëmija juaj. Ne dëshirojmë t’u përkrahim juve me disa këshillëza. Kjo e zëvendëson një këshillim te mjeku i fëmijëve/mirëpo jo edhe te këshilltarja për ushqim!

Një zvogëlim i sukseshëm i peshës kërkon kohë dhe durim. Blicdietat dhe mjetet çudibërëse, nuk japin rezultate afatgjata. Ushqehuni më mirë me ushqim të larmishëm dhe të shumanshëm.

Peshorja duhet përsëri të balancohet, kjo do të thotë se marrjen e energjive duhet pakësuar (ta ndërroni rrënjësisht ushqimin) kurse shpenzimin (e energjisë) duhet rritur (më shumë lëvizje).



Copyright NUTRKID

Më shumë lëvizje

Ndryshimi ushqimeve dhe shprehive të ngrënies



Copyright NUTRKID

┌ Në këmbë në vend se me biçikletë, tramvajë, automobil, shpesh në lojëra të lira, eventualisht pjesëmarrje në ndonjë sport - klub (noti është i përshtatshëm), më pak veprimtari ulur si TV, lojërat kompjuterike.

┌ **Të ngrënit e rregullit**  
(Shmangiuni ndjenjës së urisë së madhe): Tri racione kryesore, dy racione të vogla në mes

┌ **Ushqehu në tryezë, ushqehuni bashkë:**  
Për të gjithë ushqim i njëjtë dhe rregull i njëjtë në tryezë. Bëhuni shembull për fëmijën tuaj! Mos hani gjatë veprimtarive tjera si gjatë kryerjes së detyrave të shtëpisë, shikimit të TV-së, Kompjuterit etj..

┌ **Pak yndyrëra dhe artikuj ushqimor të pasur me yndyrëra:**  
Pakësojeni yndyrën, ushqimet përgaditni me pak yndyrë. Shmangiuni ushqimeve me panirtë dhe të fërguara. Kujdes nga yndyrërat e fshehura (të pa dukshme): p.sh. suxhuku, çokolatat, ëmbëlsirat, picat, akulloret etj.

┌ **Qumështi- dhe prodhimet e qumështit:**  
Xhizë yndyrëpakët, jogurt natyral, djathë pa yndyrë etj.

┌ **Sheqerin dhe ëmbëlsirat përdorni me kursim!**  
Mos i jepni fëmijës suaj ëmbëlsira “në mes të racioneve”, por 1x në ditë si desert. Largohuni nga gjërat e ëmbëla artificiale, të cilat e shtojnë oreksin (apetitit).

┌ **Pini shumë:**  
(Rreth. 1,5l në ditë). ujë, ujë mineral, çajëra jo të ëmbëla, lëngje pemësh të freskëta të trashë ose të tëholluar . Shmanguni nga lëngjët e ëmbëla si Coca Cola dhe çaji i ftoht.

┌ **Frutat dhe perimet i përkasin planit të përditshëm ushqimor**  
Për sillë (rreth orës 9-të) dhe parambrëmje (rreth orës 16 pasdite) shkojn pemët dhe perimet e thata.

┌ **Shumë herë në ditë artikuj ushqimor që të ngopin**  
si bukë të zezë, brumëra, oriz, fruta në formë kokrrash, patate.

┌ **Mish, peshk, vezë**  
mjafton të mirrën në masë 1-2x në javë. Kujdesuni gjithashtu që të merrni lloje yndyrëpakëta dhe shmanguni nga suxhuku .