

PJATA MAGJIKE

Doracak me udhëzime për përfitimin e shprehive të shëndosha në
ushqyerjen e fëmijëve të vegjël i dedikuar për të punësuarit në
institucionet parashkollore



Autorët:

- Prof. Dr. Alma Tasevska, profesore e rregullt në Fakultetin filozofik - Shkup, Instituti i pedagogjisë, Universiteti "Shën. Kirili dhe Metodi" - Shkup.
- Prof. Dr. Igor Spiroski, Instituti për shëndetin publik, Universiteti "Shën. Kirili dhe Metodi" - Shkup.
- Prof. Dr. Natalija Atanasova-Pançevska, profesore e rregullt në Institutin për biologji, -Fakulteti i shkencave natyrore-matematikore, Universiteti "Shën. Kirili dhe Metodi".
- dr. Gabriela Durçevska Georgieva, këshilltare për arsimin dhe edukimin parashkollor në Byronë për zhvillimin e arsimit
- Nadica Ilievska, nutricionist, Ministria për politikë sociale, demografi dhe të rinj
- M-r Sanja Aleksoska, edukatore
- Mira Gjorgjievska, pedagoge
- M-r Valentina Zindl, udhëheqëse-edukatore
- M-r Atinula Niçova, edukatore
- Rosa Cvetanovska, edukatore

Lektura: Tatjana B.Eftimoska

Dizajni dhe materiali shtesë: Dobri Jovevski

Dizajni: Gjorgji Despodov

Përkthimi në gjuhën shqipe: Jetmir Ziba



FEAST është bashkëfinancuar nga Programi i Kërkimit dhe Inovacionit të Bashkimit Evropian, Horizon Europe, sipas marrëveshjes së grantit me numër 101060536. Pikëpamjet dhe opinionet e shprehura janë vetëm ato të autorit(ve) dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e Bashkimit Evropian. As Bashkimi Evropian dhe as autoriteti i dhënies së granteve nuk mund të jenë përgjegjës për to.

Pjesëmarrësi i Mbretërisë së Bashkuar në FEAST (Good Food Oxfordshire) mbështetet nga granti Innovate UK me numër 10041509 dhe pjesëmarrësi zviceran në FEAST (FIBL) mbështetet nga Sekretariati Shtetëror Zviceran për Arsimin, Kërkimin dhe Inovacionin (SERI) me numrin e kontratës 22.00156.



Ky manual është përgatitur në kuadër të partneritetit të UNICEF-it me Ministrinë e Punës dhe Politikës Sociale dhe Shoqatën dhe Konsulencën e Edukatorëve dhe Komuniteteve Mësimdhënëse - EduLand, në bashkëpunim me ARETE - Shoqata për Prosperitet të Qëndrueshëm dhe FEAST. Pikëpamjet e shprehura në këtë raport janë të autorëve dhe nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht politika dhe pikëpamjet e UNICEF-it.

PËRMBAJTJA:

Për doracakun	4
Pjesa teorike - Bashkë për ushqyerje të shëndetshme	5
1. Ushqyerja e shëndetshme dhe ndikimi i saj mbi fëmijët	6
1.1 Pse është e rëndësishme ushqyerja e shëndetshme?	6
1.2 Nga çfarë përbëhet ushqimi?	7
Makronutrientët	8
Karbohidratet	8
Proteinat	9
Yndyrnat	10
Mikronutrientët	11
Vitaminat	11
Mineralet	12
Uji	13
Probiotikët dhe prebiotikët	13
1.3 Energjia dhe vlera nutritive e ushqimit	14
1.4 Ushqyerja e balancuar	15
1.5 Ushqyerja e drejtë dhe planifikimi i një racioni të shëndetshëm	18
1.6 Ushqyerja jo e duhur dhe pasojat e saj	20
Ushqyerja jo e duhur/e pashëndetshme	20
Pasojat e një ushqimi të pashëndetshëm	22
1.7 Rreziqet dhe rreziqet në ushqim, alergjitë, diabeti dhe nevojat e veçanta në ushqim	22
2. Sfidat që lidhen me ushqyerjen	24
2.1 Analiza e ushqyerjes në kopshtet në Maqedoni në vitin 2022	29
Marrja mesatare ditore e vitaminave dhe mineraleve	32
3. Qasjet pedagogjike dhe ushqyerja në kopshte	35
3.1 Zakonet për ushqyerje të shëndetshme në kopshtet e fëmijëve	36
3.2 Zakonet e shëndetshme të ushqyerjes në shtëpi	38
3.3 Ndikimi i ushqimit të shëndetshëm në zhvillimin e fëmijës	40
3.4 Kompetencat dhe aftësitë jetësore për ushqim të shëndetshëm në kopshte	42
3.5 Udhëzime dhe këshilla për promovimin e ushqimit të shëndetshëm të fëmijët e moshës parashkollore	44
4. Përfundim	46
Pjesa praktike - Pjata magjike	48
5. Hyrje	49
6. Ushqim i shëndetshëm + zakone të shëndetshme = fëmijë të shëndetshëm	52
6.1 Ne mësojmë dhe zhvillojmë zakone të fëmijët për një jetë të shëndetshme	53
6.2 Si të inkurajohet mësimi dhe zhvillimi i zakoneve të shëndetshme të ushqimit të fëmijët e moshës parashkollore?	53
6.3 Strategjitë dhe planifikimi i aktiviteteve edukative për formimin e zakoneve të shëndetshme të të ngrënit të fëmijët e moshës parashkollore	56
7. Materiale praktike për edukatorë	62



Për doracakun

Fëmijëria e hershme është një periudhë e rritjes dhe zhvillimit jashtëzakonisht të shpejtë. Ushqyerja e shëndetshme dhe e ekuilibruar gjatë kësaj periudhe është vendimtare për rritjen dhe zhvillimin fizik, kognitiv, emocional të fëmijës.

Rëndësia e ushqyerjes të shëndetshme njihet edhe në Konventën e OKB-së për të drejtat e fëmijës (1989), e cila garanton të drejtën e ushqyerjes të shëndetshme dhe thekson rolin e shtetit në mbështetjen e familjeve dhe zhvillimin optimal të fëmijëve.

Në këtë drejtim, institucionet parashkollore luajnë një rol kyç në promovimin e ushqyerjes së shëndetshme për fëmijët. Kopshtet duhet të ofrojnë racione dhe meze të lehta të shëndetshme dhe të balancuara, në përputhje me Normativat për ushqyerjen e fëmijëve në kopshte. Për më tepër, përmes aktiviteteve edukative-arsimore, kopshtet duhet t'u mundësojnë fëmijëve përmes lojës të mësojnë rreth ushqimit të shëndetshëm dhe të adoptojnë zakone të shëndetshme, së bashku me bashkëmoshatarët e tyre.

Ky doracak synon të ndihmojë stafin parashkollor të ndërtojë njohuritë e tyre për ushqimin e shëndetshëm dhe t'u ofrojë atyre aktivitete dhe materiale konkrete për të ndihmuar në zhvillimin e zakoneve të shëndetshme në ushqyerje të fëmijët dhe familjet e tyre.

Doracaku u përgatit nga ekspertë në fushën e të ushqyerit, shëndetit publik dhe zhvillimit të fëmijëve dhe praktikues të kopshteve me përvojë. Doracaku ofron informacione gjithëpërfshirëse mbi ushqimin e shëndetshëm të fëmijët, por edhe një numër të madh materialesh praktike dhe ide për aktivitete që mund të zbatohen në shkolla ose në bashkëpunim me prindërit.

Pjesa e parë e doracakut shqyrton karakteristikat e ushqimit, rëndësinë e të ushqyerjes të shëndetshme dhe pasojat e ushqyerjes jo të shëndetshme. Ai përshkruan në detaje nevojat e përditshme për energji të fëmijëve, vlerën nutritive të rekomanduar dhe ofron këshilla praktike për organizimin e racioneve në kopshte dhe në shtëpi.

Pjesa e dytë ofron udhëzime pedagogjike, strategji dhe materiale për edukatorët dhe kujdestarët. Përmes aktiviteteve praktike dhe interaktive, ata do të jenë në gjendje të ndihmojnë fëmijët dhe prindërit të mësojnë dhe të adoptojnë zakone të shëndetshme të ushqyerjes.

Shpresojmë që ky doracak t'i mundësojë stafit arsimor në institucionet parashkollore të forcojnë njohuritë e tyre dhe t'i ndihmojnë fëmijët të ndërtojnë zakone afatgjata për ushqyerjen e duhur, duke kontribuar kështu në shëndetin e tyre më të mirë dhe jetën produktive.



1.

Pjesa teorike – Bashkë për ushqyerje të shëndetshme





1. Ushqyerja e shëndetshme dhe ndikimi i saj mbi fëmijët

Në këtë kapitull, ne shikojmë rëndësinë e ushqyerjes për fëmijët dhe ndikimin e saj në shëndetin dhe zhvillimin e tyre. Përmes një procesi të deshifrit të përbërësve të ushqimit, ne do të shqyrtojmë dallimet midis ushqyerjes të shëndetshme dhe jo të shëndetshme, përfitimet e ushqyerjes të shëndetshme, si dhe pasojat që mund të ketë te fëmijët ushqimi i dobët. Referimi i funksioneve të llojeve të ndryshme të ushqimeve, të tilla si karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat, si dhe komponentëve të tillë si mineralet dhe vitaminat, do të na ofrojë një pasqyrë më të detajuar se si një ushqyerje e shëndetshme mund të mbështesë nevojat e zhvillimit dhe rritjes së fëmijëve.

1.1. Pse është e rëndësishme ushqyerja e shëndetshme?

Ushqimi nutritiv mbështet rritjen, mësimin dhe ruajtjen e niveleve të nevojshme të energjisë. Marrja e ushqyerjes të ekuilibruar dhe ushqyese është veçanërisht e rëndësishme në fëmijëri. Fëmijët nga mosha parashkollore, mesatarisht nga 2 deri në 5 vjeç, rriten nga 15 deri në 22 centimetra dhe fitojnë nga 5 deri në 7 kilogramë. Gjatë kësaj periudhe, ndodh edhe zhvillimi i rëndësishëm i trurit. Vendosja e zakoneve të shëndetshme të ushqyerjes është thelbësore për të siguruar zhvillimin e sistemeve të ndryshme të organeve të fëmijës, duke përfshirë:

- Zhvillimin kognitiv, i njohur gjithashtu si zhvillimi i trurit - aftësia e fëmijëve për të zhvilluar aftësitë gjuhësore, kujtesën afatshkurtër dhe afatgjatë dhe për të lidhur gjërat;
- Zhvillimin fizik - rritja fizike e fëmijës, duke përfshirë gjatësinë dhe peshën;
- Zhvillimin emocional dhe shoqëror - aftësia për të formuar marrëdhënie me të tjerët, për të njohur dhe për t'u marrë me emocionet dhe pjekurinë;

Ushqyerja e shëndetshme kontribuon në:

- Rritjen e funksionalitetit të trurit
- Fëmijët që hanë mirë arrijnë në kopsht dhe shkollë më të përgatitur për të mësuar
- Përmirësimi i sjelljes dhe mësimi
- Sjellja gjithashtu mund të përmirësohet përmes ushqyerjes, duke rezultuar në një atmosferë më të mirë për të qëndruar dhe mësuar për të gjithë



Ushqyerja e shëndetshme është një ushqyerje që ka një sasi të ekuilibruar të proteinave, karbohidrateve, yndyrnave, vitaminave dhe mineraleve. Përmban sasi më të larta të proteinave dhe karbohidrateve, dhe më pak yndyrë. Uji i pijshëm është veçanërisht i rëndësishëm, siç është edhe marrja e vitaminave dhe mineraleve, të cilat gjenden më së shumti në fruta dhe perime të freskëta.

Ushqyerja jo e shëndetshme është e varfër në vlera ushqyese dhe kryesisht e pasur me kalori. Këto përfshijnë ushqime të përpunuara, ushqime të gatshme dhe gjysmë të gatshme të pasura me sheqer, kripë dhe yndyrna të ngopura, një dietë të varfër në fruta, perime, fibra, bishtajore dhe drithëra integrale, si dhe peshk, fara dhe arra. Në një ushqyerje jo të shëndetshme, zakonisht pini ujë vetëm kur ndiheni të etur.



1.2. Nga çfarë përbëhet ushqimi?

Ekziston një ndërlidhje midis ushqimit, shëndetit, si dhe aftësisë fizike dhe mendore. Për të ditur se cili është ndikimi i ushqimit në shëndetin e fëmijëve dhe rritjen dhe zhvillimin e tyre psiko-fizik, është e nevojshme të dihet se nga çfarë përbëhet.

Elementet kryesore të ushqimit janë makronutrientët dhe mikronutrientët.

Makronutrientët janë materie ushqyese që sigurojnë energji dhe nevojiten në sasi relativisht të mëdha.² Makronutrientët kryesorë janë karbohidratet, yndyrnat dhe proteinat.³ Uji është gjithashtu një materie ushqyese, edhe pse nuk ka vlerë energjetike (kalori) si makronutrientët.

Mikronutrientët janë materie ushqyese që nevojiten në sasi më të vogla, por janë të nevojshme për funksione të ndryshme fiziologjike. Ekzistojnë dy lloje të mikronutrientëve: Vitaminat dhe mineralet.

² Në mënyrë tipike, nevoja ditore për makronutrientët konsiderohet të jetë më e madhe se 100 mg/ditë.

³ Makronutrientët janë gjithashtu minerale të caktuara (si kalciumi dhe fosfori).





Materiet ushqyese

Makronutrientët

Mikronutrientët



KarbohidratetP



roteinat



Yndyrnat



Vitaminat



Mineralet

Makronutrientët

Karbohidratet

Shembuj të karbohidrateve?

- Buka, orizi, brumëra, patatet, fasulet, perimet dhe arrat janë shembuj të karbohidrateve komplekse⁴
 - Ato treten ngadalë dhe ngopen
 - Ato përmirësojnë punën e zorrëve dhe janë të mira për florën në lukth
 - Zvogëlojnë mbajtjen e ujit
 - Përmirësojnë tretjen
 - Ndihmojnë në ndërtimin e masës muskulore
- Frutat, qumështi, ëmbëlsirat, produktet e pjekura dhe ushqimi i shpejtë janë shembuj të karbohidrateve të thjeshta⁵
 - Shkaktojnë ndryshimin e nivelit të sheqerit në gjak
 - Japin më shumë energji

⁴ Karbohidratet komplekse përmbajnë niseshte, fibra, pektin dhe glikogjen

⁵ Karbohidratet e thjeshta përmbajnë glukozë, fruktozë, galaktozë, saharozë dhe maltozë



Si lidhen karbohidratet dhe yndyrnat në organizëm?

Kur niveli i glukozës rritet, pankreasi fillon të prodhojë insulinë. Sa më shumë karbohidrate të konsumojmë, aq më shumë insulinë prodhohet. Karbohidratet komplekse përpunohen më ngadalë dhe ato të thjeshta më shpejtë dhe na bëjnë të ndihemi të uritur më shpejt dhe të hamë më shumë. Konsumi i shpeshtë i karbohidrateve të thjeshta shkakton një rritje të shpejtë të niveleve të insulinës, një shkelje të metabolizmit të karbohidrateve dhe në këtë proces ato shndërrohen në yndyrë, e cila depozitohet në trup dhe mund të çojë në rritjen e peshës trupore dhe trashësisë.

Roli i karbohidrateve për trupin e fëmijës

Karbohidratet janë burimi kryesor i energjisë për të gjitha qelizat në organizmin e fëmijës. Ato japin energji për vrapim, lojë dhe madje edhe për të menduar. Fëmijët kanë një metabolizëm të shpejtë dhe një mënyrë jetese aktive, kështu që ata kanë nevojë për një sasi të mjaftueshme energjie për funksionimin dhe rritjen normale. Ata marrin energji nga karbohidratet, të cilat janë “karburanti” kryesor për trupin, veçanërisht për trurin dhe muskujt. Ato gjithashtu ndihmojnë në ruajtjen e një niveli të qëndrueshëm të sheqerit në gjak, gjë që është veçanërisht e rëndësishme për funksionimin e duhur të sistemit nervor dhe parandalimin e lodhjes. Për më tepër, fibrat dietike që gjenden në fruta, perime dhe drithëra të plota luajnë një rol në shëndetin e tretjes dhe ndjenjat e ngopjes, të cilat mund të ndihmojnë në rregullimin e oreksit dhe të mbështesin rritjen dhe zhvillimin e shëndetshëm të fëmijët.

Proteinat

Shembuj të proteinave?

- Mishi, peshku, produktet e qumështit, vezët, bishtajoret, arrat dhe farat janë burime të mira të proteinave

Roli i proteinave për trupin e fëmijës?

Proteinat janë thelbësore për rritjen, zhvillimin dhe shëndetin e përgjithshëm të fëmijëve. Ato janë të nevojshme për të mbështetur zhvillimin e muskujve dhe funk-





sionet e nevojshme për aktivitete fizike dhe sporte. Ato gjithashtu kontribuojnë në shëndetin e kockave, duke zvogëluar rrezikun e thyerjeve dhe problemeve të lidhura me kockat. Ato luajnë një rol kyç në mbështetjen e sistemit imunitar, duke prodhuar antitrupa dhe qeliza imune për t'u mbrojtur nga infeksionet. Proteinat janë të përfshira në prodhimin e hormoneve, duke rregulluar procese të ndryshme fiziologjike, duke përfshirë rritjen, metabolizmin dhe tretjen. Disa proteina janë të rëndësishme për funksionimin e trurit dhe zhvillimin kognitiv, dhe ndikojnë në disponimin, kujtesën, përqendrimin dhe aftësitë për të mësuar. Ushqimet e pasura me proteina kontribuojnë në ngopje, rregullojnë oreksin, promovojnë rregullimin e shëndetshëm të peshës dhe mbështesin rritjen e qëndrueshme. Për më tepër, proteina ndihmon në riparimin e indeve dhe shërimin e plagëve. Përfshirja e burimeve të ndryshme të proteinave si mishi, peshku, vezët, produktet e qumështit, bishtajoret, arrat dhe farat në dietën e fëmijëve është thelbësore për të përmbushur nevojat e tyre ushqyese dhe për të mbështetur mirëqenien e tyre të përgjithshme.

Yndyrnat

Shembuj të yndyrnave?

- Yndyrnat e shëndetshme gjenden në peshk, arra, bajame, ullinj, vaj ulliri, gjalpë kikiriku, avokado dhe të ngjashme
- Yndyrnat e pashëndetshme, të cilat përfshijnë yndyrna të ngopura dhe yndyrna trans, gjenden kryesisht në: ushqim të shpejtë, margarina, ushqime të skuqura (të tilla si patate të skuqura, pasta dhe petulla), mish të thatë, patate të skuqura, kokoshka me mikrovalë, brumëra të ngrirë dhe disa lloje biskotash. Yndyrnat trans nuk kanë ndonjë efekt pozitiv në organizmin e fëmijës

Roli i yndyrnave për trupin e fëmijës?

Yndyrnat janë burim i energjisë së koncentruar. Ato sigurojnë dy herë më shumë energji për gram në krahasim me karbohidratet dhe proteinat.⁶ Ato janë të rëndësishme për fëmijët sepse sigurojnë energji për aktivitete të tilla si loja dhe mësimi, ndihmojnë në rritjen dhe zhvillimin e trurit. Ato janë gjithashtu të rëndësishme për thithjen e vitaminave të tretshme në yndyrë si A, D, E dhe K. Këto vitamina luajnë një rol kyç në procese të ndryshme fiziologjike, duke përfshirë vizionin, shëndetin e kockave, funksionin imunitar dhe koagulimin e gjakut. Disa yndyrna, veçanërisht acidet yndyrore omega-3 dhe omega-6, luajnë një rol kyç në zhvillimin e indeve të trurit. Acidet yndyrore Omega-3, që gjenden në peshqit yndyror si salmoni, farat e lirit dhe arrat, janë të rëndësishme për funksionin kognitiv, kujtesën dhe të mësuarit tek fëmijët.

⁶ Një gram yndyrë siguron 9 kcal





Gjithashtu, përfshirja e yndyrave të shëndetshme në dietat e fëmijëve ndihmon në arritjen e ndjenjës së ngopjes dhe kënaqësisë pas ngrënies, duke zvogëluar gjasat e ngrënies së tepërt. Përveç kësaj, yndyra është një komponent i rëndësishëm i strukturave qelizore dhe indi dhjamor shërben si izolues termik dhe siguron mbrojtje kundër goditjeve mekanike.

Mikronutrientët

Mikronutrientët janë lëndë ushqyese thelbësore për të cilat trupi ka nevojë në sasi relativisht të vogla, por janë thelbësore për ruajtjen e shëndetit dhe funksionimin e duhur. Këto lëndë ushqyese përfshijnë vitamina dhe minerale, të cilat luajnë role të ndryshme në rritjen, zhvillimin, metabolizmin dhe shëndetin e përgjithshëm të fëmijët.

Vitaminat

Burimet e vitaminave:

Vitaminat shpesh gjenden në lloje të ndryshme të ushqimeve, siç janë frutat, perimet, produktet e qumështit, mishi dhe drithërat.

Frutat dhe perimet shumëngjyrëshe, të tilla si luleshtrydhet, karrotat dhe spinaqi, janë të pasura me vitamina C dhe A. Drithërat si tërshëra, orizi kafe dhe kuinoa sigurojnë vitamina B dhe vitaminë E. Produktet e qumështit si qumështi, djathi dhe kosi ofrojnë vitaminë D, kalcium dhe vitaminë B12. Peshqit yndyror si salmoni, skumbri dhe trofta janë burime të shkëlqyera të vitaminës D dhe acideve yndyrore omega-3, ndërsa arrat dhe farat sigurojnë vitamina E dhe B. Mishrat si mishi i pulës, gjelldetit viçit ofrojnë vitaminë B12, hekur dhe zink. Vezët janë burim i lëndëve ushqyese, dhe duke ofruar vitamina A, D, E, B12 dhe kolinë.

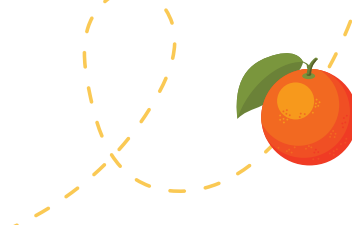
Roli i vitaminave për trupin e fëmijës?

Vitaminat janë komponime organike esenciale kyçe për funksione të ndryshme trupore, siç janë metabolizmi, imuniteti dhe rritja e qelizave. Ato mund të merren përmes llojeve të ndryshme të ushqimit.

Sot njihen 13 vitamina, të cilat ndahen sipas tretshmërisë së tyre yndyrore (vitaminat A, D, E dhe K) dhe vitaminave të tretshme në ujë (vitaminat e grupit B dhe vitamina C).

Disa vitamina, të tilla si vitaminat A, D dhe K, luajnë një rol të rëndësishëm në rritjen dhe zhvillimin e kockave, dhëmbëve dhe në përgjithësi indeve të fëmijët e vegjël. Vitaminat B dhe C janë të rëndësishme për shëndetin e përgjithshëm,





duke përfshirë sistemin nervor, ndërsa vitamina C dhe vitamina D kanë një rol të rëndësishëm në përforcimin e sistemit imunitar dhe luftimin e infeksioneve dhe sëmundjeve.

Mineralet

Burimet e mineraleve:

Produktet e qumështit si qumështi, kosi dhe djathi sigurojnë kalcium për kocka dhe dhëmbë të fortë. Perimet jeshile, të tilla si spinaqi dhe lakra jeshile, sigurojnë kalcium, magnez dhe kalium. Ushqimet e detit si salmoni dhe karkalecat japin minerale si jodi, zinku dhe seleni. Arrat, farat dhe drithërat e plota kontribuojnë në magnez, fosfor dhe zink, ndërsa disa mishra sigurojnë hekur, zink dhe fosfor. Bishtajoret si fasulet dhe thjerrëzat janë të pasura me hekur, magnez dhe kalium, dhe fruta si bananet dhe portokallat me kalium dhe magnez. Minerale shtesë gjenden në perime të tilla si brokoli dhe lakra.

Roli i mineraleve për trupin e fëmijës?

Mineralet janë materie ushqyese jetike të nevojshme për funksione të shumta fiziologjike, duke përfshirë forcën e kockave, sinjalizimin nervor, funksionin e muskujve dhe ekuilibrin e lëngjeve. Një gamë e larmishme ushqimesh siguron këto minerale thelbësore. Duke përfshirë ushqime të pasura me minerale në dietat e fëmijëve, sigurohet marrja adekuatë e mineraleve thelbësore, duke mbështetur shëndetin e tyre të përgjithshëm.

Kalciumi dhe fosfori janë veçanërisht të rëndësishëm për zhvillimin e dhëmbëve dhe kockave, hekuri është një mineral i rëndësishëm që merr pjesë në transportin e oksigjenit përmes qelizave të kuqe të gjakut, zinku, seleni dhe bakri kanë një rol në mbrojtjen kundër infeksioneve dhe sëmundjeve. Natriumi dhe kaliumi janë minerale që luajnë një rol në rregullimin e lëngjeve në trup dhe në ruajtjen e ekuilibrit të elektroliteve, ndërsa magnezi dhe kalciumi janë të nevojshme për funksionimin normal të sistemit nervor dhe muskolor.

Mënyra më e mirë për të siguruar sasi të mjaftueshme të mineraleve në gjurmë, si dhe materieve ushqyese të tjera, është ushqyerja e larmishme, dhe veçanërisht ushqimi që nuk përpunohet në mënyrë industriale.



Burimet e ujit? Përveç pirjes së ujit të pastër, uji konsumohet edhe përmes ushqimeve të ndryshme, si frutat (si shalqiri), perimet (si kastravec ose domatja), por edhe përmes supave dhe gjellërave të ndryshme, qumështit dhe produkteve të qumështit.

Roli i ujit për trupin e fëmijës?

Uji përshejton metabolizmin, rrit nivelet e energjisë, hidraton lëkurën dhe ndihmon trupin të heqë qafe toksinat e dëmshme.

Uji është jetik për shëndetin e fëmijëve.⁷ Së pari, ai ruan hidratimin, rregullon temperaturën e trupit, transporton lëndët ushqyese dhe oksigjenin dhe eliminon substancat e dëmshme. Hidratimi i duhur është çelësi për funksionimin e trurit, pasi dehidrimi mund të çojë në vështirësi në përqendrim, lodhje, dhimbje koke dhe kujtesë të dëmtuar. Përveç kësaj, uji është i nevojshëm për performancën fizike, për lubrifikimin e nyjeve dhe për amortizimin e indeve, gjë që është veçanërisht e rëndësishme për fëmijët aktivë të angazhuar në sporte dhe aktivitete fizike. Përveç kësaj, uji ndihmon tretjen dhe thithjen e lëndëve ushqyese, gjë që është e rëndësishme për rregullimin e peshës dhe reduktimin e marrjes së kalorive nga pijet e ëmbla. Ai gjithashtu kontribuon në shëndetin e lëkurës, duke parandaluar thatësinë dhe acarimin dhe mbështet funksionin e veshkave duke nxjerrë jashtë toksinat dhe mbeturinat. Aktiviteti i fuqishëm fizik rrit nevojat e trupit për ujë për dy arsye: më shumë ujë humbet përmes djersës dhe nevojitet më shumë ujë për shkak të aktiviteteve fizike.

Inkurajimi i fëmijëve për të pirë ujë të mjaftueshëm gjatë ditës është thelbësor për shëndetin e tyre të përgjithshëm.

Probiotikët dhe prebiotikët

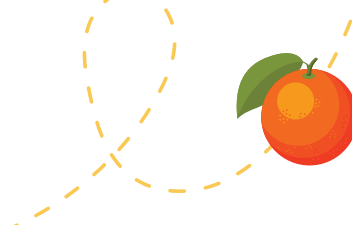
Shembuj të probiotikëve:

Probiotikët merren përmes ushqimeve të fermentuara, të tilla si kosi, kefiri, lakra turshi ose përmes shtojcave.

Roli i probiotikëve për trupin e fëmijës:

Probiotikët nuk klasifikohen si makronutrientë ose mikronutrientë. Në vend të kësaj, ato janë mikroorganizma të gjalla që ofrojnë përfitime shëndetësore kur konsumohen në sasi të përshtatshme. Këto janë të njëjtat baktere që tashmë janë banorë të sistemit të tretjes. Ato shpesh referohen si baktere “të mira” ose

⁷ Kërkesa për ujë konsiderohet të jetë 1 mL/kcal ose 30 mL/kg peshë trupore



“miqësore”, sepse ato ndihmojnë në ruajtjen e ekuilibrit të baktereve në zorrë, gjë që është thelbësore për shëndetin e tretjes. Edhe pse ato nuk konsiderohen si makronutrientë (si karbohidratet, proteinat dhe yndyrnat) ose mikronutrientë (si vitaminat dhe mineralet), ato janë ende një komponent i vlefshëm i një diete të shëndetshme.

Shembuj të prebiotikëve:

Prebiotikët gjenden në banane, qepë, hudhër, presh, asparag, domate, kumbulla, mollë, arra, sojë dhe makarona integrale.

Roli i prebiotikëve për trupin e fëmijës:

Prebiotikët janë lloje të veçanta të fibrave bimore që veprojnë si ushqim për probiotikët, duke i ndihmuar ata të lulëzojnë dhe të ushtrojnë efektet e tyre të dobishme në zorrë, duke ndikuar kështu në përmirësimin e shëndetit të fëmijës.

1.3 Energjia dhe vlera nutritive e ushqimit

Vlera ushqyese e ushqimit i referohet sasisë së energjisë dhe përfaqësimit të saktë të yndyrave, karbohidrateve, proteinave, yndyrave, mineraleve, acideve të caktuara yndyrore dhe fibrave dietike, si dhe përmbajtjes së kripës.

Vlera e energjisë (kalorike) e ushqimit tregohet nga kaloritë, të cilat përdoren për të matur sasinë e nxehtësisë së siguruar nga ushqimi në proceset metabolike. Vlera energjetike e produkteve ushqimore vjen nga lëndët ushqyese thelbësore: proteinat, karbohidratet dhe yndyrnat.

VLERA KALORIKE E USHQIMIT

1 g proteina = 4 kcal (kilokalori)

1 g yndyrna = 9 kcal

1 g karbohidrate = 4 kcal

1 g acid organik = 3 kcal

1 kcal = 4.196 kJ (kiloxhul)



Marrja ditore e kalorive duhet të plotësojë nevojat e përditshme të metabolizmit bazal dhe të punës. Energjia e metabolizmit bazal është e nevojshme për të ruajtur funksionet themelore të jetës në gjendje normale, ndërsa energjia për metabolizmin e punës varet nga aktivitetet e përditshme.

Kaloritë janë një tregues i përmbajtjes së energjisë në ushqim. Pasi të merret ushqimi, kaloritë hargjohen ndërsa ecni, mendoni ose merrni frymë. Mesatarisht, një fëmije mund t'i duhen rreth 1000-1400 kalori në ditë për të ruajtur peshën e tij trupore. Në përgjithësi, kaloritë e nevojshme varen nga gjinia e fëmijës, faza e zhvillimit dhe mosha dhe aktiviteti fizik. Burimi i kalorive është po aq i rëndësishëm sa sasia. Marrja e kalorive të zbrazëta, pra ato që nuk përmbajnë asnjë vlerë ushqyese, nuk ndihmon në asnjë mënyrë. Kaloritë e zbrazëta mund të gjenden në ushqime të tilla si: sheqer, gjalpë, biskota, ëmbëlsira, pije energjike dhe akullore.

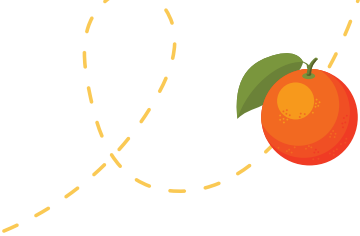
Etiketat e produkteve ushqimore ofrojnë informacionin kryesor në lidhje me natyrën dhe karakteristikat e ushqimit, për të bërë zgjedhjet e dhe duhura të vërteta. Në veçanti, informacioni mbi karakteristikat ushqyese është i rëndësishëm për të gjithë, dhe veçanërisht për ata me nevoja të veçanta dietike, siç janë alergjitë ose diabeti. Informacioni ushqimor ndihmon në miratimin e qëndrimeve të duhura në lidhje me aspekte të caktuara të ushqimit, të tilla si, për shembull, vlera e tij energjetike (kalorike), si dhe lëndët ushqyese thelbësore që përmban produkti. Në deklaratën ushqyese, vlerat ushqyese të ushqimit shprehen për porcion, për 100g ose për 100ml të produktit.



1.4 Ushqyerja e balancuar

Ushqimi i mirë, aktiviteti fizik dhe pesha e shëndetshme trupore janë një pjesë thelbësore e shëndetit dhe mirëqenies së përgjithshme të një fëmije. Një dietë e ekuilibruar përmes së cilës lëndët ushqyese që ndihmojnë trupin të funksionojë siç duhet janë gjithashtu veçanërisht të rëndësishme.

Trupi merr ushqimin e duhur kur konsumohet një gamë e gjerë ushqimesh të pasura me kalori, siç janë frutat dhe perimet e freskëta, drithërat e plota dhe proteinat.



Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar përfshin ushqime nga këto pesë grupe:

1. Perime
2. Fruta
3. Drithëra
4. Proteinat
5. Produkte të qumështit

Grupi i perimeve përfshin pesë nëngrupe: zarzavate me gjethe, perime të kuqe ose portokalli, perime me niseshte, fasule dhe bizele (bishtajore) dhe perime të tjera të tilla si patëllxhan ose kungull i njomë. Në mënyrë që të merrni mjaft lëndë ushqyese ndërsa e bëni pjatën të duket e larmishme, duhet të merrni një larmi perimesh, të cilat mund të jenë të papërpunuara ose të ziera. Perimet e freskëta respektivisht të papërpunuara duhet të kenë përparësi. Pjekja duhet të shmanget sa më shumë që të jetë e mundur.

Ushqimi i ekuilibruar përfshin gjithashtu shumë **fruta**. Është më mirë të hani fruta të plota.

Drithërat më së miri hahen integrale sepse treten ngadalë dhe kanë pak efekt në sheqerin në gjak. Kokrrat integrale gjithashtu përmbajnë më shumë fibra dhe proteina. Drithërat duhet të përbëjnë një të katërtën e pjatës së racionit të ekuilibruar. Të paktën gjysma e drithërave që fëmija ha gjatë ditës duhet të jenë integrale, të tilla si: kinoa, tërshëra, orizi integral, elbi, hikrra, meli, spelta dhe të ngjashme.

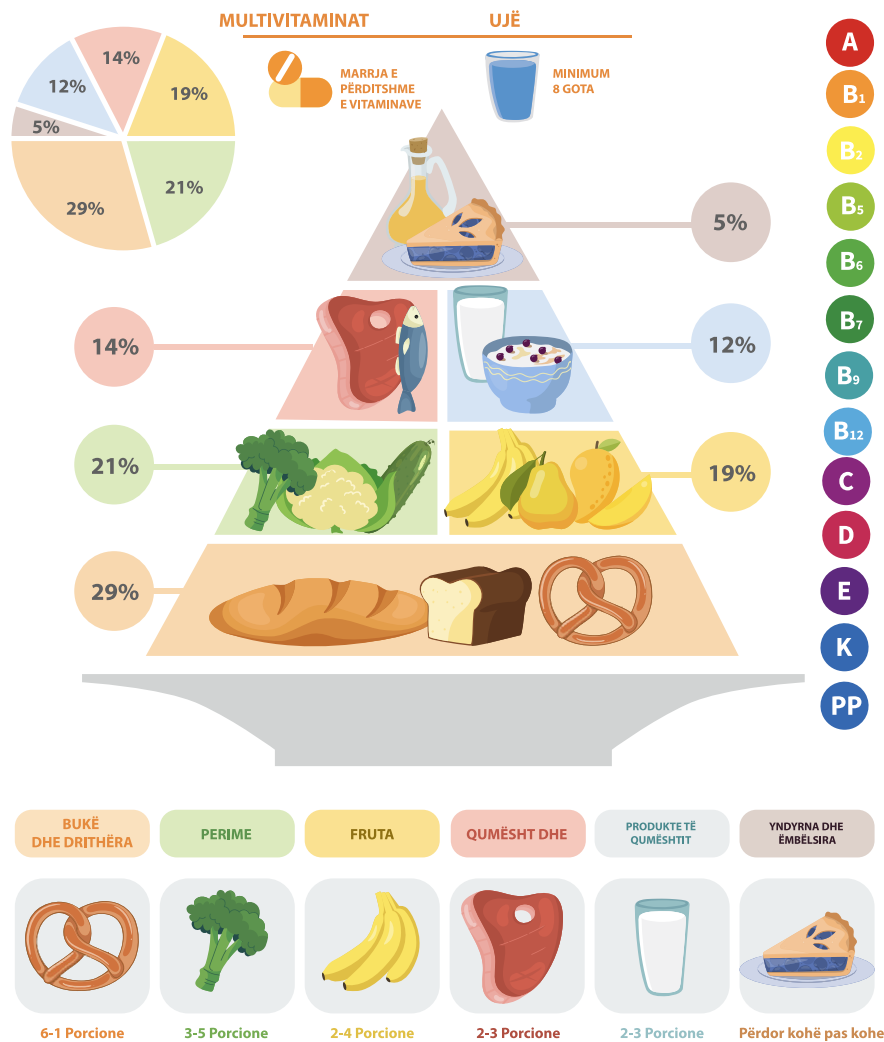
Grupi i parafundit janë **proteinat** që duhet të përbëjnë një të katërtën e pjatës së një fëmije. Këto përfshijnë mish, peshk, por edhe fasule, bizele dhe bishtajore të tjera.

Produktet e qumështit janë ende burimi më i pranuar i kalciumit, veçanërisht gjiza dhe kosi. Qumështi dhe produktet e sojës rekomandohen gjithashtu si zëvendësues, veçanërisht për fëmijët që janë intolerantë ndaj laktozës.

Rëndësia e një diete të ekuilibruar

Disa nga problemet më të zakonshme shëndetësore që rrjedhin nga mungesa e një diete të ekuilibruar janë sëmundjet e zemrës, kanceri, goditja në tru dhe diabeti.

PIRAMIDA E USHQIMIT TË DREJTË

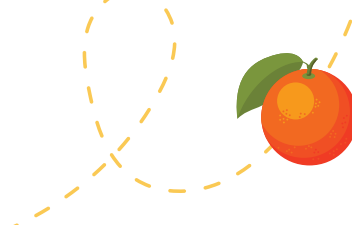


Fotografia 1. Piramida e ushqyerjes.

Çfarë është piramida e ushqyerjes?

Shpërndarja e duhur e produkteve të ndryshme ushqimore në doza të caktuara ose vlera kalorike përbëjnë piramidën e ushqyerjes. Është një udhëzues për planifikimin e një racioni të ekuilibruar mirë bazuar në ekuilibrin, moderimin dhe shumëllojshmërinë në ushqimin e përditshëm.

Baza e piramidës është më e gjera dhe ka furnizime të grupuara që duhet të jenë ushqim bazë: drithëra, bukë, makarona, oriz, patate. Ato duhet të përfaqësohen në menunë ditore në sasi optimale. Për shembull, në një vakt, buka është e mjaftueshme për të hyrë në sasinë prej 30 g, e cila është e barabartë me një fetë bukë ose gjysmë gjevreku.



Drithërat e ziera (orizi, tërshëra, makaronat) dhe drithërat e thata (tërshëra, etj.) janë të mjaftueshme për të hyrë në sasinë e gjysmë filxhani në një racion.

Frutat dhe perimet përbëjnë nivelin tjetër piramidal. Ato mund të konsumohen shpesh vetë ose të kombinohen gjatë gjithë ditës. Perimet mund të konsumohen kur të doni dhe sa herë të doni. Frutat janë të mira për t'u ngrënë si një vakt i ndërmjetëm. Kështu, një çerek filxhani është i mjaftueshëm nëse janë fruta të thata (kajsi, fiku, kumbulla), ose dy mollë ose një banane janë të mjaftueshme për një meze të lehtë.

Në nivelin e tretë në hierarkinë e dietës janë ushqimet e kombinuara, të ndara në dy nëngrupe. Njëra përbëhet nga mishi, peshku, vezët dhe bishtajoret. Në tjetrën janë: qumështi dhe produktet e qumështit.

Pjesa e sipërme e piramidës përbëhet nga yndyrna, vajra, sheqer, kripë (përpunim i ëmbël, pije të gazuara dhe ushqime të lehta). Të gjitha këto janë burime të përqendruara të energjisë, me pak përfaqësim të lëndëve të tjera ushqyese, dhe për këtë arsye duhet të përfaqësohen shumë më rrallë dhe në sasi më të vogla.

Piramida ushqimore e fëmijëve duhet të jetë pak më e pasur me qumësht dhe produkte të qumështit për shkak të rritjes së nevojave për kalcium për rritjen dhe zhvillimin e kockave tek më të vegjlit dhe në të njëjtën kohë, të jetë e bollshme në fruta dhe perime, si një burim i domosdoshëm i mineraleve dhe vitaminave.

Ushqimi i ekuilibruar zakonisht përmban 50 deri në 60 përqind karbohidrate, 12 deri në 20 përqind proteina dhe 30 përqind yndyrna. Trupi ka nevojë për karbohidrate cilësore, proteina të dobëta, yndyrna esenciale dhe lëngje. Konsumi i llojit të duhur të karbohidrateve është i rëndësishëm. Shumë fëmijë konsumojnë karbohidrate të thjeshta që gjenden në ëmbëlsira dhe ushqime të përpunuara. Frutat dhe perimet janë burime të pasura të fibrave natyrore, vitaminave, mineraleve dhe komponimeve të tjera që trupi juaj ka nevojë për funksionimin e duhur. Ato janë gjithashtu të ulëta në kalori dhe yndyrna.

1.5 Ushqyerja e drejtë dhe planifikimi i një racioni të shëndetshëm

Ushqyerja e drejtë është thelbësore për arritjen e duhur në zhvillim dhe mësim. Nocioni ushqyerje e drejtë nënkupton një ushqyerje që siguron një metabolizëm të qëndrueshëm dhe një organizëm të shëndetshëm, i cili balancohet me një vlerë dhe strukturë të tillë energjetike që mund të përmirësojë shëndetin dhe/ose të parandalojë sëmundjet. Vlera ushqyese e racioneve që konsumojmë përcaktohet nga substancat që konsumojmë. Dikush që ha fruta dhe perime ka më shumë



gjasa të hajë ushqime të pasura nutritive.

Ushqimet që reklamohen dhe janë të njohura sot janë kryesisht të pasura me sheqerna, kafeinë, kimikate dhe natrium, gjë që i lë fëmijët të lodhur, të shpërqendruar, nervozë dhe të prirur ndaj sëmundjeve - gjë që ndikon gjithashtu në sjelljen dhe gjendjen e tyre shpirtërore.

Një fëmijë, dieta e të cilit përbëhet kryesisht nga ushqimi i shpejtë dhe pijet e gazuara nuk ka dietë ushqyese. Ushqyerja e papërshtatshme nënkupton anashkalimin e racioneve, marrjen e ushqimit të përgatitur në mënyrë të papërshtatshme.

Ushqyerja e drejtë duhet të plotësojë disa kërkesa themelore, të tilla si: të përmbajë energji të mjaftueshme, të gjitha lëndët ushqyese dhe substancat mbrojtëse të nevojshme në përputhje me nevojat ushqyese; të sigurojë një raport të ekuilibruar të ushqimit të ngurtë dhe të lëngshëm që është lehtësisht i tretshëm; të sigurojë një ndjenjë të ngopjes dhe kënaqësisë nga marrja e një racioni (pamja e këndshme dhe shija e ushqimit), dhe të jetë e larmishme.

Kur planifikoni një racion të shëndetshëm, është e nevojshme të respektoni disa ligje për ushqyerjen e drejtë:

- Sasia e marrjes së ushqimit duhet të plotësojë nevojat e trupit për sa i përket energjisë dhe substancave të nevojshme për rritjen, mirëmbajtjen e indeve dhe organeve, termorregullimin, aktivitetin mendor dhe fizik dhe peshën uniforme të trupit.
- Dieta duhet të jetë e larmishme në përbërjen e saj, duke i siguruar trupit të gjithë përbërësit e nevojshëm: karbohidratet, yndyrnat, proteinat, vitaminat, mineralet, ujin, fibrat.
- Sasitë e substancave të ndryshme që sigurojnë energji (karbohidratet, yndyrnat, proteinat) duhet të mbajnë një ekuilibër adekuat reciprok. (karbohidratet nga 55% në 75%, yndyrnat 15% në 30% dhe proteinat nga 10% në 15% të sasisë të përgjithshme të kalorive.).
- Zgjedhja, mënyra e përgatitjes dhe sasia e ushqimit duhet të përshtaten me peshën, moshën, gjendjen fiziologjike dhe llojin e aktivitetit. Duke vepruar kështu, përqindja e secilit racion individualisht duhet të jetë sipas tabelës së mëposhtme:



racion	përqindje (%)
mëngjes	35-40
meze e lehtë 1	5-10
drekë	25-30
meze e lehtë 2	5-10
dakë	20-25

1.6 Ushqyerja jo e duhur dhe pasojat e saj



Ushqyerja jo e duhur/e pashëndetshme

Ushqimi i shpejtë për fëmijët zakonisht i referohet ushqimeve dhe pijeve që janë të pasura në sheqerna të shtuara, yndyrna jo të shëndetshme (të tilla si yndyrna trans dhe yndyrna të ngopura), kripë dhe pak vitamina, minerale dhe fibra.

- Shembuj të ushqimit të shpejtë përfshijnë ushqime të lehta me sheqer dhe pije si karamelë, ëmbëlsira, ëmbëlsira, soda, lëngje, pije me shije frutash dhe pije sportive
- Ushqimet e përpunuara dhe të shpejta, të tilla si ushqimet e skuqura, patatet e skuqura, pica, hamburgerët, hot-dogët dhe mishrat e përpunuar si proshuta dhe sallami, konsiderohen gjithashtu zgjedhje jo të shëndetshme për shkak të niveleve të tyre të larta të yndyrnave jo të shëndetshme, natriumit dhe sheqernave të shtuara shpesh
- Ushqimi i pakët me lëndë ushqyese të tilla si ushqimi i shpejtë, pijet e gazuara, ëmbëlsirat, biskota, çipsa. Fëmijët që hanë krye-

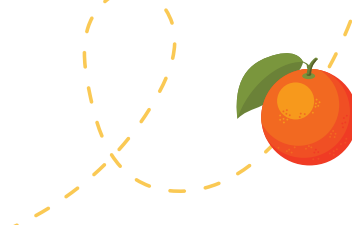


sisht këtë lloj ushqimi mund të kenë mungesë të vitaminave dhe mineraleve, gjë që mund të çojë në probleme shëndetësore afatgjata

- Ushqimet me aditivë artificiale, konservues dhe përmbajtje të tepërt kripe duhet të kufizohen në dietën e fëmijës.
- Ushqimi me pesticide është një shembull i ushqimit jo të shëndetshëm.
 - Pesticidet (insekticidet, herbicidet, etj.) janë substanca kimike që përdoren në bujqësi për të mbrojtur frutat dhe perimet. Nën rrezik të veçantë konsiderohet të jenë më të vegjlit, sepse edhe sasi të mëdha të vogla të pesticideve të marra përmes ushqimit mund të jenë të dëmshme për ta.
- Ushqimi me aditivë është gjithashtu ushqim jo i shëndetshëm
 - Shumë produkte për të zgjatur sa më shumë që të jetë e mundur, për të pasur një shije, erë dhe ngjyrë më të mirë, përmbajnë aditivë të ndryshëm (aditivë) dhe konservues.
- Ushqimi i përpunuar dhe ultra i përpunuar është ushqim jo i shëndetshëm:
 - Ushqimet e përpunuara dhe ultra të përpunuara zakonisht përfshijnë ushqime në të cilat shtohen substanca të ndryshme, konservues, erëza, etj. Për shkak të këtyre proceseve, ushqimi shpesh humbet disa nga materiet ushqyese të tij dhe përqendrimi i substancave të tjera si sheqernat dhe yndyrnat rritet.
 - Shembuj të ushqimeve të përpunuara dhe ultra të përpunuara janë ushqimi i shpejtë, patatet e skuqura, pijet e gazuara, ushqimet e ngrira gjysmë të gatshme, ushqimet dhe supat e konservuara.

Ushqimi organik është ushqim pa substanca të dëmshme, sepse në prodhimin e tij nuk përdoren plehra artificiale, pesticide, konservues apo aditivë. Dallimi midis ushqimit organik dhe ushqimit të prodhuar në mënyrë konvencionale është se ushqimi organik ka rritur vlerën ushqyese.





Pasojat e një ushqimi të pashëndetshëm

Konsumi i rregullt i ushqimeve të pashëndetshme mund të kontribuojë në probleme të ndryshme shëndetësore te fëmijët, duke përfshirë obezitetin, prishjen e dhëmbëve, diabetin, sëmundjet kardiovaskulare dhe gjendjen e dobët të përgjithshme nutritive. Prandaj, është thelbësore që prindërit dhe kujdestarët të inkurajojnë një dietë të ekuilibruar, të pasur me lëndë ushqyese dhe të kufizojnë marrjen e opsioneve jo të shëndetshme.

Ushqimi i pamjaftueshëm mund të çojë në:

- Mungesë të energjisë dhe fokusit
- Çrregullimi në drejtim të kequshqyerjes
- Rritja e peshës trupore dhe obeziteti

Jashtë shkollës ose kopshtit, prindërit duhet t'u sigurojnë fëmijëve të tyre racione dhe ushqime më të vogla çdo tre deri në katër orë për të promovuar ushqimin e shëndetshëm dhe funksionimin e trurit. Sipas studimeve, një meze e lehtë ushqyese ose racion mund të zvogëlojë ndjenjat e lodhjes dhe stresit.

1.7 Rreziqet dhe rreziqet në ushqim, alergjitë, diabeti dhe nevojat e veçanta në ushqim

Sigurimi i një ushqyerje të shëndetshme për fëmijët përfshin më shumë sesa thjesht sigurimin e racioneve të shëndetshme. Kjo përfshin shmangien e rreziqeve të mundshme dhe trajtimin e nevojave specifike dietike për të promovuar shëndetin e tyre të përgjithshëm. Në ushqyerjen e fëmijëve parashkollorë, është gjithashtu e rëndësishme t'i kushtohet vëmendje rreziqeve nga mbytja, alergjive dhe intolerancave ushqimore, diabetit dhe shmangies së sëmundjeve të shkaktuara nga ushqimi siç është salmonela.

- Rreziku nga ngulfatja:
 - Disa ushqime paraqesin një rrezik të konsiderueshëm nga mbytja për fëmijët, veçanërisht ato nën moshën 4 vjeç. Ushqimet si rrushi, kokoshkat, arrat, farat, kamelet e forta dhe copat e mëdha të mishit ose djathit kërkojnë përgatitje të kujdesshme
 - Prisni gjithmonë këto ushqime në copa të vogla të përshtatshme për moshën dhe fazën e zhvillimit të fëmijës
 - Mbikëqyrja gjatë racioneve është thelbësore për të siguruar që fëmijët të përtypin ushqimin tërësisht dhe të ulen gjatë ngrënies, duke zvogëluar rrezikun e incidenteve nga ngulfatja.



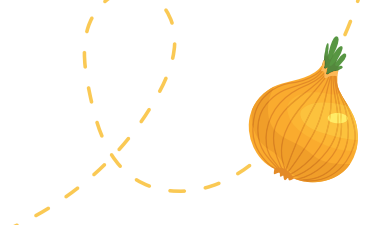
- Alergjitë dhe intolerancat ushqimore:
 - Alergjitë dhe intolerancat ushqimore mund të ndikojnë ndjeshëm në ushqyerjen dhe shëndetin e fëmijës. Alergjitë ndodhin kur sistemi imunitar reagon ndaj proteinave specifike në ushqim, ndërsa intoleranca rezulton nga vështirësia në tretjen e ushqimeve të caktuara.
 - Alergjenët e zakonshëm përfshijnë kikirikët, arrat, vezët, qumështin, sojën, grurin, peshkun dhe guacat . Përveç kësaj, disa fëmijë mund të kenë intolerancë ndaj laktozës, intolerancë ndaj glutenit (sëmundje celiake) ose nevoja të tjera specifike në ushqim. Leximi me kujdes i etiketave të ushqimit dhe shmangia e aktivizimit të përbërësve janë çelësi për t'u marrë me alergjitë dhe intolerancat ushqimore.
- Diabeti
 - Fëmijët me diabet kërkojnë monitorim të kujdesshëm të niveleve të sheqerit në gjak përmes dietës dhe ilaçeve. Është e nevojshme të theksohet recetat e balancuara që përfshin karbohidrate komplekse, proteina dhe yndyrna të shëndetshme.
 - Zgjedhja e ushqimeve me një indeks të ulët glicemik, të tilla si drithërat e plota, bishtajoret, frutat dhe perimet, mund të ndihmojë në rregullimin efektiv të niveleve të sheqerit në gjak.
 - Është gjithashtu e rëndësishme të kufizoni ushqimet e ëmbla dhe karbohidratet e rafinuara duke inkurajuar aktivitetin e rregullt fizik për të promovuar shëndetin e përgjithshëm dhe kontrollin e sheqerit në gjak.
- Nevojat unike
 - Disa fëmijë mund të kenë nevoja unike të ushqyerjes për shkak të kushteve mjekësore, ndjeshmërisë shqisore ose çrregullimeve të zhvillimit. Për shembull, fëmijët me çrregullim të spektrit të autizmit (ASD) ose çrregullim të përpunimit ndijor (SPD) mund të kenë preferenca specifike të strukturës ose ndjeshmërisë që ndikojnë në zgjedhjet e tyre ushqimore.
 - Ofrimi i një shumëllojshmërie ushqimesh dhe konsultimi me profesionistë të kujdesit shëndetësor mund të ndihmojnë në zhvillimin e planeve të personalizuara të racioneve që plotësojnë kërkesat ushqyese të fëmijës dhe adresojnë çdo shqetësim të veçantë dietik.
- Sëmundjet që barten përmes ushqimit
 - Përveç alergjenëve dhe rreziqeve nga ngulfatja, prindërit dhe kujdestarët duhet të jenë të kujdesshëm ndaj sëmundjeve të shkaktuara nga ushqimi, siç është salmonela.
 - Ushqimi i lidhur zakonisht me helmimin nga salmonella përfshin shpendë të pagatuar ose të papjekur, vezë, produkte qumështi të papasterizuara dhe fruta dhe perime të papërpunuara.
 - Praktikrat e duhura të trajtimit, ruajtjes dhe gatimit të ushqimit janë thelbësore për të zvogëluar rrezikun e sëmundjeve që vijnë nga ushqimi te fëmijët.



2.

Sfidat që lidhen me ushqyerjen





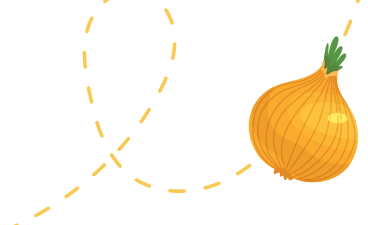
Gjendja me ushqyerjen e fëmijëve është shumë e rëndësishme. Çrregullimet në ushqim, të tilla si kequshqyerja, mangësitë e mikronutrientëve, rritja e peshës trupore dhe obeziteti, si dhe sëmundjet jo të transmetueshme që rezultojnë nga ushqimi i pamjaftueshëm në fëmijëri, kanë implikime shëndetësore, zhvillimore dhe ekonomike.^{8 9}

Malnutricioni (kequshqyerja) është një çrregullim i ekuilibrit midis energjisë dhe materieve ushqyese të marra dhe të konsumuara. Kjo ndikon negativisht në shëndet, përkeqëson rezultatin e sëmundjeve dhe tek fëmijët ndikon në rritje dhe zhvillim. Megjithëse termi “kequshqyerje” përdoret ende zakonisht në kontekstin e kequshqyerjes, ai mbulon të dy skajet e fenomeneve ekstreme ushqyese, respektivisht nënushqyerjen, si dhe “mbiushqyerjen”. “Mbiushqyerje” më së shpeshti manifestohet në rritjen e depozitimit të indit dhjamor në trup, gjë që përcakton gjendjen e rritjes së peshës trupore dhe obezitetit. Malnutricioni është një gjendje ushqyese e karakterizuar nga çekuilibri, prania e shtuar ose e zvogëluar e energjisë dhe lëndëve ushqyese, të cilat shkaktojnë efekte negative në formën, madhësinë dhe përbërjen e trupit, si dhe në funksionalitetin dhe rezultatin klinik.

Shfaqja e mosushqyerjes (nënushqyerja), si dhe rritja e peshës trupore dhe obezitetit në atë moshë shkaktojnë një periudhë të gjatë të ekspozimit ndaj rreziqeve shëndetësore që mund të kontribuojnë në fillimin e parakohshëm të sëmundjeve të caktuara të lidhura me ushqimin.

8 World Health Organization. Raporti i statusit global për sëmundjet jo-ngjitëse 2014. Gjenevë: OBSH; 2014.

9 Faktorët e rrezikut të lidhur me ushqimin janë një nga faktorët më të rëndësishëm që dëmtojnë shëndetin dhe mirëqenien e popullatës në shumicën e vendeve të botës. Theks i veçantë i kushtohet faktorëve të rrezikut si niveli i lartë i glukozës në gjak në gjendje esëll (i lidhur me shfaqjen e diabetit) dhe indeksi i lartë i masës trupore (i lidhur me rritjen e peshës trupore dhe obezitetit). Shumica e viteve të jetesës së shëndetshme për shkak të një invaliditeti të caktuar humbasin për shkak të ushqim me konsum të ulët të drithërave të plota, ushqim me konsum të lartë të natriumit, konsum të ulët të frutave, konsum të ulët të arrave dhe farave, konsum të ulët të perimeve, konsum të ulët të acideve yndyrore omega 3, konsum të ulët të fibrave dietike, etj



Nënushqyerja ndikon në shfaqjen e shpeshtë të infeksioneve dhe rritjen e vdekshmërisë të fëmijët. Gjithashtu çon në aftësi të dëmtuara kognitive të fëmija (aftësia për të hulumtuar, vërejtur, analizuar, nxjerrë përfundime, zgjidhur problemet), gatishmëri të zvogëluar për mësim dhe punë shkollore, si dhe potenciali të zvogëluar për punë dhe të ardhura më vonë në jetë. Në fëmijë të tillë, ka mungesë të makronutrientëve të caktuar (karbohidrate, yndyrna, proteina) ose mikronutrientëve (vitamina dhe minerale), kështu që ka sëmundje që ndikojnë në rritjen dhe zhvillimin (p.sh. anemia për shkak të mungesës së hekurit) ose zvogëlimin e rezistencës së organizmit, gjë që mund të çojë në rreziqe të rëndësishme shëndetësore në infeksione ose lëndime në dukje të lehta.

Rritja e peshës trupore dhe obezitetit të fëmijët në afat të shkurtër çon në probleme kardiovaskulare, rritjen e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve dhe vetëbesimit të dobët, dhe në afat të gjatë, në paraqitjen e parakohshme të obezitetit kronik, diabetit, çrregullimeve të tjera metabolike. Fëmijët me obezitet shpesh kanë vlera të larta të presionit të gjakut ose nivele të rritura të yndyrës në gjak, më herët dhe më shpesh shfaqin simptoma të sëmundjeve kronike jo-ngjitëse. Obeziteti i bën fëmijët të palumtur, i stigmatizon dhe shqetëson vetëvlerësimin e tyre.

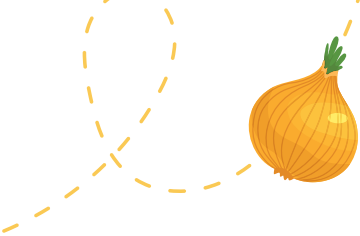
Ndjekja e rritjes së peshës trupore ashtu edhe i nënushqyerjes është veçanërisht i rëndësishëm të fëmijët deri në 5 vjeç në mënyrë që ata të mund të zbulohen herët.¹⁰

Në vitin 2022, më shumë se 1 miliard njerëz në mbarë botën jetonin me obezitet.

Në nivel të Rajonit Evropian dhe OBSH, rritja e peshës trupore dhe obeziteti godasin një nga tre fëmijë (29% nga meshkujt dhe 27% nga femrat)

Situata në Maqedoni nuk është ndryshe. Popullsia në vendin tonë po përballet me një ulje të rreziqeve që lidhen me nënushqyerjen dhe rritjen e rreziqeve të rritjes së peshës trupore dhe obezitetit, kryesisht për shkak të ndryshimeve në modelet e ushqimit që nxisin rritjen e marrjes së ushqimeve të përpunuara, dhe kështu rritjen e marrjes së përbërësve që rrisin rreziqet shëndetësore si kripa, sheqeri, yndyrnat e ngopura dhe yndyrnat trans.

¹⁰ Në këtë moshë, gjendja me karakteristikat e statusit ushqyes vlerësohet sipas standardeve të rritjes së OBSH-së. Child Growth Standards. Technical Report, Geneva: WHO Press, 2006

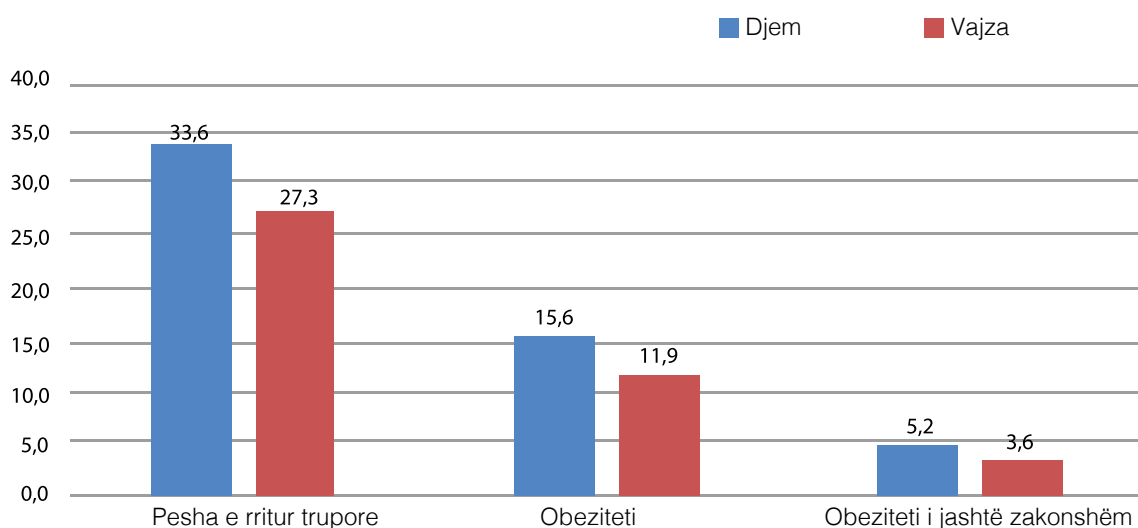


Për më shumë se 10 vjet, Instituti dhe Qendrat për shëndetin publik kanë zbatuar Iniciativën për ndjekjen e obezitetit të fëmijët të Organizatës botërore të shëndetësisë (OBSH), e njohur me akronimin COSI, e zbatuar në 45 shtete të Rajonit Evropian. Kjo iniciativë është sistemi më masiv i ndjekjes të tendencave të rritjes së peshës trupore dhe obezitetit të fëmijët përmes matjeve antropometrike të standardizuara dhe vlerësimit të përcaktuesve të obezitetit në mjedisin familjar dhe shkollor. Të dhënat më të reja tregojnë se:¹¹

- 30,5% e fëmijëve të moshës 6-9 vjeç në Maqedoni jetojnë me peshë të shtuar trupore ose obezitet
- 13,8% e tyre jetojnë me obezitet ose obezitet ekstrem.
- Obeziteti është më i zakonshëm te djemtë, për dallim nga vajzat.
- Shumica e fëmijëve që kanë rritur peshën trupore dhe obezitetin jetojnë në zonat urbane.
- Ushqyerja me ushqime shumë të përpunuara dhe të pasura me energji është një faktor i rëndësishëm që kontribuon në zhvillimin e rritjes së peshës trupore të fëmijët.
- Karakteristikat socio-ekonomike të familjeve të fëmijëve dhe disponueshmëria e ushqimit në dhe përreth mjedisit shkollor ndikojnë në zakonet e ushqyerjes së fëmijëve.
- 32% e fëmijëve nga 6 deri në 9 vjeç konsumojnë pije joalkoolike të pasura me sheqer më shumë se tre ditë në javë;
- Gjysma e fëmijëve konsumojnë ushqime të pasura me sheqer më shumë se tre ditë në javë, dhe prej tyre 8,4% dhe më shumë herë çdo ditë;
- Vetëm 24% e fëmijëve konsumojnë fruta të freskëta çdo ditë, ndërsa 21% konsumojnë perime të freskëta.
- Pasiviteti fizik të fëmijët për shkak të mundësive të reduktuara për mjedise të sigurta jetese, të cilat nxisin lojën aktive dhe lëvizjen e fëmijëve, çon në më pak lëvizje dhe përdorim të pajisjeve elektronike, si përcaktues kryesorë të obezitetit:
- Përafërsisht 40% e fëmijëve nga 6 deri në 9 vjeç janë para një ekrani ose përdorin pajisje elektronike për më shumë se dy orë në ditë;
- Gjithsej 48% e fëmijëve luajnë sport ose vallëzojnë të paktën dy orë në javë;
- Më shumë se gjysma (63%) lëvizin në mënyrë aktive në dhe nga shkolla, në këmbë ose me biçikletë.

¹¹ <https://www.iph.mk/mk/news/index/1215>

Grafiku 1: Rritja e peshës trupore (duke përfshirë edhe obezitetin), me përqindje, te fëmijët 6-9 vjeç në Maqedoni, sipas seksit, viti 2022



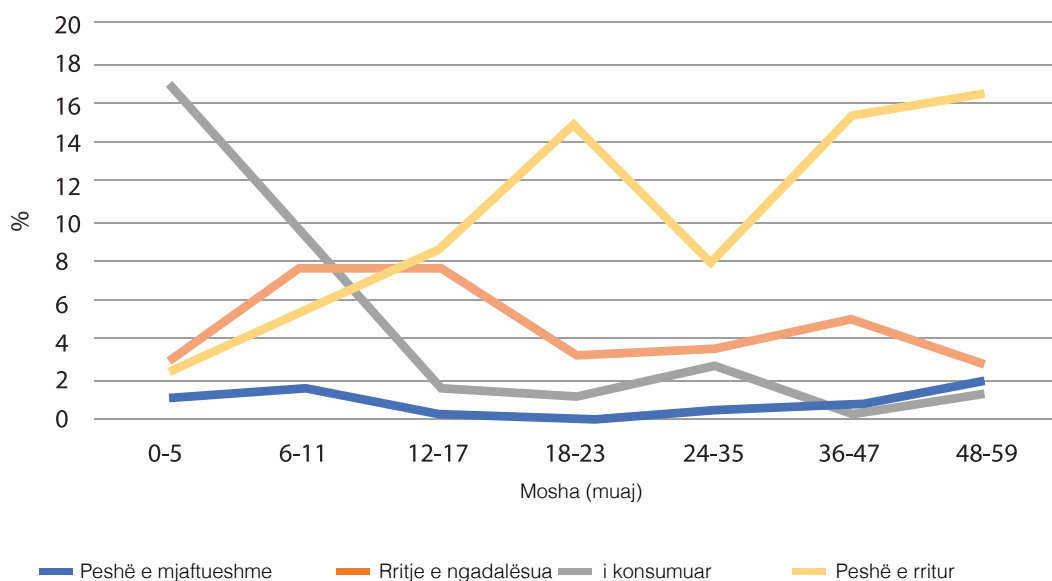
Vendi ynë është ndër vendet me nivele të rritjes së peshës trupore dhe obezitetit në Evropë, siç tregohet në Grafikon e Xh. Burimi: COSI R5¹²

Shqetësim i veçantë është edhe konsumimi i pijeve joalkoolike të ëmbëlsuara, i cili është i dyti më e keqi në Evropë. Për sa i përket aktivitetit fizik, parametrat e matur janë kryesisht në kuadër të mesatares evropiane, me një rezultat pozitiv për sa i përket udhëtimit aktiv në shkollë, por një rezultat i dobët i treguesit të kohës ditore të shpenzuar duke praktikuar të paktën 2 orë sport ose aktivitet tjetër fizik, i cili është ndër më të këqijtë në Evropë.

Edhe te fëmijët deri në moshën 5 vjeç, siç tregohet në Grafikon Xh, rritja e peshës trupore dhe obeziteti po bëhen një problem në rritje i shëndetit publik, krahasuar me rreziqet shëndetësore për shkak të ushqyerjes të pamjaftueshme.

12 World Health Organization. Report on the fifth round of data collection, 2018–2020: WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2022

Grafiku 2: Treguesit antropometrikë të ushqyerjes të fëmijët nën 5 vjeç, Maqedoni, 2018-2019



Burimi: MICS 6 ¹³

2.1 Analiza e ushqyerjes në kopshtet në Maqedoni në vitin 2022

Instituti dhe qendrat për shëndetin publik në Maqedoni, në kuadër të Programit nacional vjetor për shëndetin publik, vlerësojnë rregullisht cilësinë biologjike të ushqyerjes në kopshte për fëmijët e moshës 4-5 vjeç gjatë 4 sezonave.¹⁴

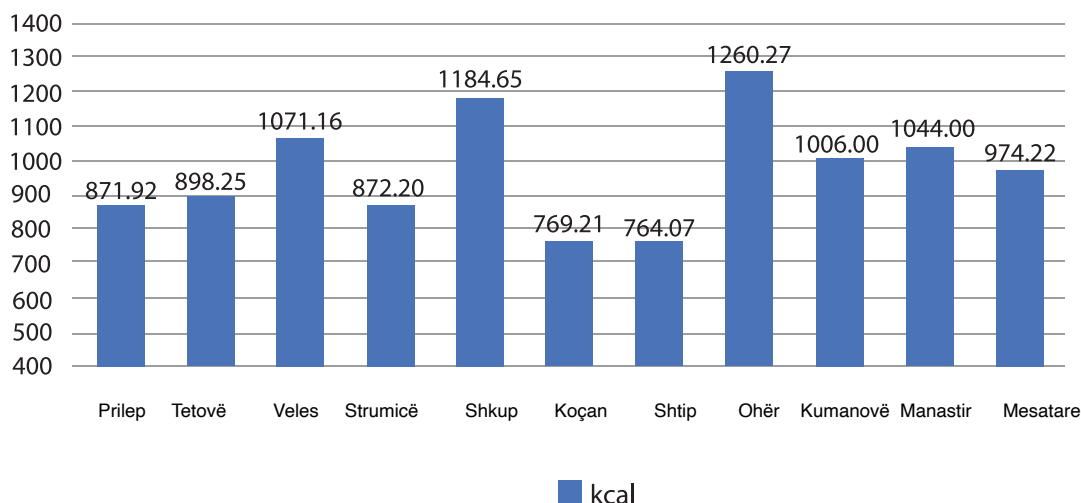
Ushqimi që fëmijët marrin në kopshte si mëngjesi, dreka dhe mezet e lehta gjatë pesë ditëve të javës, gjatë katër stinëve të vitit, analizohet me qëllim për të marrë një konsum mesatar ditor që krahasohet me rekomandimet fiziologjike për fëmijët nga 4 deri në 5 vjeç.

Më poshtë janë disa nga të dhënat e analizës për vitin 2022.

¹³ Enti shtetëror i statistikave dhe UNICEF-i: Hulumtimi multiindikator klaster për Maqedoninë e Veriut 2018-2019. Shkup: ESHS dhe UNICEF; 2020

¹⁴ Spiroski I. Ushqyeri dhe të ushqyerit e grupeve të popullsisë në Republikën e Maqedonisë së Veriut. Në: Raport për shëndetin e popullatës në Republikën e Maqedonisë së Veriut për vitin 2022. Shkup: Instituti i shëndetit publik; 2024 (në shtyp)

Grafiku 3: Marrja mesatare ditore energjetike te fëmijët parashkollor në RMV



Vlera mesatare e energjisë në recetën ditore të fëmijët parashkollorë në vend është 974 kcal, e cila është nën minimumin dhe nuk është e përshtatshme për plotësimin e 75% të nevojave fiziologjike për atë moshë (vlera e rekomanduar është 1200 kcal), me variacione nga 764 kcal në 1260 kcal). Shqetësim i veçantë është situata në kopshtet ku vlera energjetike e recetës ditore është nën dhe rreth 1000 kcal, dhe situata është përgjithësisht më e keqe krahasuar me vitin e kaluar.

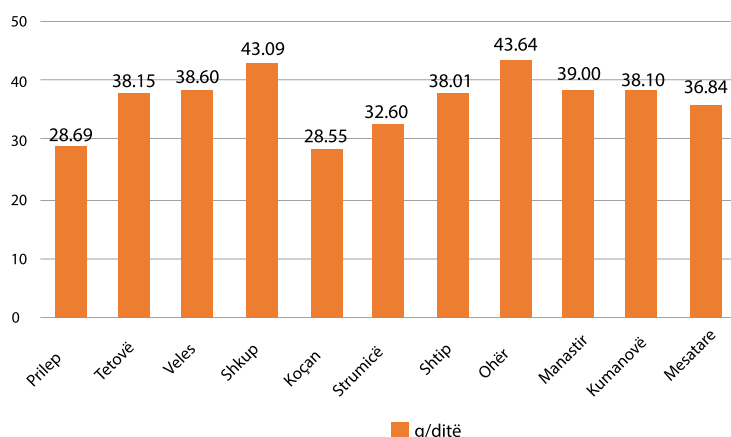
Tabela 4: Makronutrientët në recetën mesatare të fëmijëve në kopshte

Mesatarja e	g	kcal	% e energjisë të përgjithshme të përfshirë
Proteinat	36,84	147,37	14,84
Yndyrna	34,14	307,33	31,74
Karbohidrate	129,70	518,78	51,01

Përmbajtja mesatare e makronutrientëve në recetën ditore përgjigjet me rekomandimet për përfaqësimin e tyre në përqindje në vlerën e përgjithshme të energjisë së racionit.

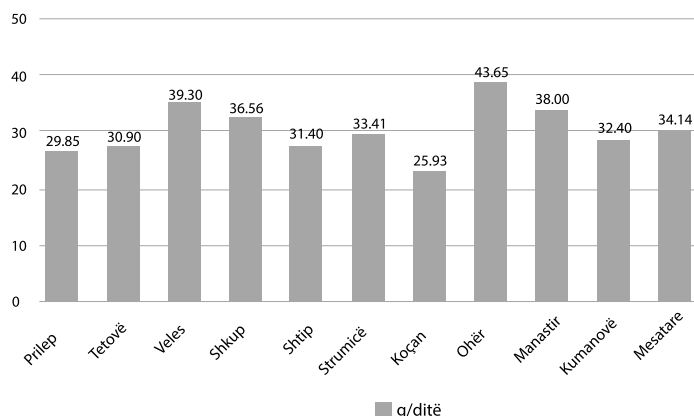
Ndryshimet në marrjen ditore të proteinave janë të dukshme, sipas qytetit, të paraqitura në grafikun 3. Nevojat ditore të marrjes së proteinave për këtë moshë (minimumi 20 g/ditë) plotësohen. Ka mungesë të produkteve ushqimore që përmbajnë proteina me cilësi të lartë të rëndësishme për ushqimin e fëmijëve.

Grafiku 4: Përfaqësimi i proteinave në ushqyerjen në kopshte



Yndyrnat me vlerë të lartë ushqyese, të tilla si yndyrnat e qumështit (qumështi dhe produktet e qumështit), peshku dhe yndyrnat e vezëve, nuk janë ende të përfaqësuara sa duhet në racionin e përditshëm të këta fëmijë. Meqenëse po flasim për fëmijët e moshës 4-6 vjeç, ku ka rritje dhe zhvillim intensiv, është e nevojshme të bëhen korrigjimet e duhura për të kapërcyer këtë problem. Yndyrnat e ngopura përfaqësonin 11,4% të konsumit të përgjithshëm ditor të energjisë, që është mbi rekomandimet prej më së shumti 10%.

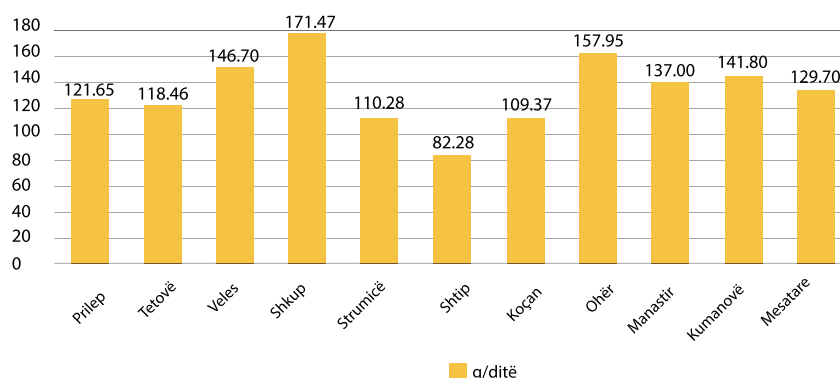
Grafiku 5: Përfaqësimi i yndyrnave në ushqyerjen në kopshte



Sipas të dhënave të marra, marrja e karbohidrateve, me një mesatare prej 51,0% të energjisë të përgjithshme, është në përputhje me rekomandimet (50-55% të marrjes të përgjithshme). Sheqernat e thjeshta përfaqësohen me 20% e konsumit të përgjithshëm ditor të energjisë dhe kjo është pothuajse dyfishi i rekomandimeve prej 10% më së shumti, ngjashëm si në vitin 2021. Duhet të kihet parasysh se këto sheqerna të thjeshta përfshijnë edhe sheqerin e frutave nga frutat e tha-ta, si dhe sheqerin e qumështit, por kjo nuk ndryshon faktin e vlerës së lartë të sheqernave të thjeshta në marrjen e përditshme të fëmijëve në kopsht.

Megjithëse marrja e përgjithshme e karbohidrateve po i afrohet vlerave të rekomanduara, marrja e karbohidrateve me origjinë nga drithërat e plota, frutat dhe perimet e freskëta duhet të rritet për shkak të rritjes së cilësisë dhe biodisponibilitetit të tyre në këtë lloj produkti. Duhet të zvogëlohet marrja e sheqernave të thjeshta, kryesisht të marra përmes koncentreve të sheqerit të përgatitura me saharozë.

Grafiku 6: Përfaqësimi i karbohidrateve në ushqyerje në kopshte



Marrja mesatare ditore e vitaminave dhe mineraleve

Vitaminat merren përmes ushqimit në përqëndrime të vogla, por ato janë thelbësore për funksionimin normal të organizmit. Sipas të dhënave, në vitin 2022 ka një konsum të mirë të numrit më të lartë të vitaminave dhe mund të përmbushen nevojat ditore.

Tabela 2: Përmbajtja e vitaminave

Vitamina	A µg	B1 mg	B2 mg
Mesatarja	1066,71	0,57	0,80

Tabela 3: Përmbajtja e mineraleve

Minerale	Na mg	Mg mg	Ca mg	Fe mg	Cu mg	P mg	Zn mg
Mesatarja	1598,78	165,79	383,19	6,92	0,39	728,42	2,45

Sipas rezultateve mbi përfaqësimin e mineraleve në racionin ditor, disa nga mineralet devijojnë nga normat fiziologjike për marrjen në kopsht. Kalciumi si një lëndë ushqyese thelbësore në zhvillimin dhe rolin që ai luan në parandalimin e sëmundjeve, ka një konsum të reduktuar në lidhje me normat fiziologjike për atë moshë (rekomandim = 800 mg/ditë). Marrja e zinkut është tre herë më e vogël se marrja e rekomanduar ditore për fëmijët e moshës 4-5 vjeç dhe kjo situatë duhet të përmirësohet përmes rritjes së marrjes së mishit, peshkut, vezëve dhe qumështit (rekomandimi i zinkut = 6,5 mg/ditë). Nga ana tjetër, natriumi ka një konsum të shtuar ditor në lidhje me rekomandimet dhe është një shenjë e rritjes së konsumit të kripës përmes ushqimeve të kripura dhe përpunimit të mishit (rekomandimi i natriumit = 1200 mg/ditë).

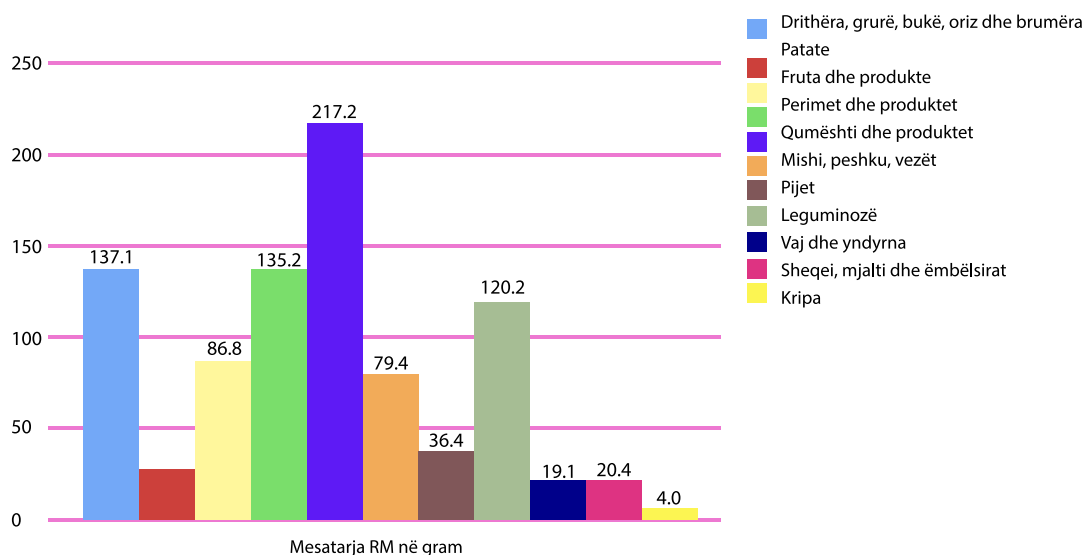
Struktura e ushqimit ditor të fëmijët e moshës 4-5 vjeç në kopsht

Në strukturën e ushqimit, si bazë e piramidës, grupi i drithërave, miellit, bukës, orizit dhe makaronave përfaqësohet nga 145 g/ditë.

Qumështi dhe produktet e qumështit përfaqësohen nga një sasi prej 188 g/ditë, e ngjashme me vitin 2021.

Frutat e freskëta dhe produktet e frutave janë të nënpërfaqësuar në 109 g/ditë, nga të cilat frutat e freskëta përbëjnë 63 g/ditë dhe ka një përmirësim në krahasim me vitin 2021.

Grafiku 7: Konsumi mesatar ditor të produkteve ushqimore në ushqyerje në kopsht





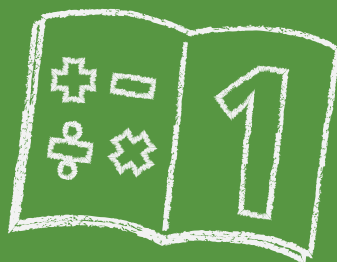
Në përputhje me atë që është thënë më sipër, mund të përfundohet se dieta e grupit të studimit të fëmijëve parashkollorë në Maqedoni në vitin 2022 nuk i plotëson rekomandimet për marrjen e energjisë. Makronutrientët janë të balancuar siç duhet, por cilësia e ushqimeve të përdorura në krijimin e marrjes së makronutrientëve duhet të përmirësohet. Lidhur me marrjen e mikronutrientëve, marrja e kalciumit dhe zinkut duhet të rritet, dhe marrja e natriumit duhet të zvogëlohet, gjë që më së shumti ndikon në rritjen e marrjes së kripës përmes dietës. Mungon marrja e produkteve integrale nga drithërat, peshku, vezët dhe marrja e mjaftueshme e produkteve të freskëta nga perimet dhe frutat.

Standardet për ushqimin e fëmijëve në kopshte vihen në funksion në formën e një akti nënligjor që detyron vetë kuzhinat në kopshte të respektojnë standardet e cilësisë nutritive të ushqimit për këtë popullatë. Që nga vendosja e standardeve, përmirësimi i cilësisë së ushqimit të shërbyer në kopshte ka qenë i dukshëm. Sigurisht, qëndrueshmëria e procesit dhe përmirësimi i mëtejshëm i vazhdueshëm është i nevojshëm. Rëndësi të veçantë në këtë proces kanë të punësuarit dhe kuadrot udhëheqëse në kopshte të cilët kanë mundësi të kenë ndikim pozitiv te fëmijët përsa i përket ushqyerjes.

3.



Qasjet pedagogjike dhe ushqyerja në kopshte





3.1 Zakonet për ushqyerje të shëndetshme në kopshtet e fëmijëve

Sapo fëmijët fillojnë kopshtin, jeta merr një rutinë të re. Marrja e rregullt e ushqimit gjatë ditës është e nevojshme për t'i mbajtur fëmijët aktivë gjatë periudhës së rritjes dhe zhvillimit intensiv. Është e nevojshme t'u ofrohet fëmijëve të kësaj grupmoshe një shumëllojshmëri ushqimesh dhe racione të rregullta. Megjithatë, është gjithashtu mirë t'i lejonit ata të hanë sipas oreksit të tyre pa shtrëngim ose pa vendosur standardin personal të një të rrituri.

Fëmijët janë në gjendje të vendosin se sa ushqim u nevojitet për aktivitet, rritje dhe zhvillim nëse u lejohej të hanë sipas oreksit të tyre. Detyrimi i fëmijëve për të “pastruar pjatën” ose dhënia e ëmbëlsirave si shpërblim mund të çojë në probleme të ngrënies së tepërt më vonë në jetë. Në këtë drejtim, rekomandimet thonë se i rrituri duhet të lejojë fëmijën të vendosë se sa ushqim është i mjaftueshëm për të. Kjo nuk duhet të shkaktojë probleme për shumicën e fëmijëve nëse vazhdimisht ofrohen një shumëllojshmëri ushqimesh të shëndetshme.

Së pari, ofroni një porcion të vogël dhe jepni fëmijës më shumë nëse është i uritur. Madhësitë e racioneve do të ndryshojnë, pasi sasia e ushqimit që një fëmijë ka nevojë varet nga ajo që ka ngrënë gjatë ditës. Nëpërmjet racioneve të kopshtit, fëmijët vazhdojnë të mësojnë aftësi dhe ide të reja rreth ushqimit kur hanë jashtë shtëpisë. Ata mund të përfshihen në përgatitjen e tryezës së drekës dhe të ndihmojnë në përgatitjen e racioneve të shëndetshme. Përgatitja e racioneve së bashku është një mundësi e shkëlqyer për t'u dhënë fëmijëve mesazhe pozitive në lidhje me ushqimin, si “qumështi i bën kockat tuaja të forta” ose “buka ju jep energji për të luajtur”. Ushqimet e shëndetshme për parashkollorët janë një pjesë e rëndësishme e marrjes së ushqimit të fëmijës për sa i përket energjisë dhe lëndëve ushqyese. Ajo që hanë fëmijët është më e rëndësishme se kur hanë. Fëmijët që hanë lëpirëse dhe patate të skuqura nuk do të marrin të gjitha lëndët ushqyese që u nevojiten për shëndet të mirë. Sigurisht, në këtë moshë, fëmijët mund të hanë në mënyrë të pavarur dhe të shijojnë aspektet sociale të të ngrënies.

Rritja dhe zhvillimi i fëmijëve është jashtëzakonisht i rëndësishëm për këtë periudhë dhe kjo është arsyeja pse dietat e rrepta ose dietat me pak yndyrë nuk rekomandohen sepse nevojat për energji dhe materie ushqyese të fëmijëve janë të larta. Nëse ka shqetësime në lidhje me shtimin e peshës së tepërt të fëmijës, është mirë të konsultoheni me një mjek.

Zhvillimi i zakoneve të shëndetshme të ushqyerjes ndodh në shtëpi dhe në kopshtin e fëmijëve. Dy elementë të rëndësishëm që i kanë shtuar vlerë ushqimit të shëndetshëm janë inkurajimi i aktiviteteve të rregullta fizike dhe kufizimi i kohës së kaluar duke parë televizor dhe duke përdorur ekranet. Në këtë kuptim, fëmijët duhet të inkurajohen të jenë fizikisht aktivë që në moshë të re. Aktiviteti fizik i



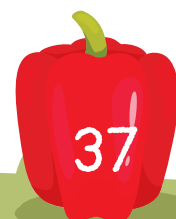
ndihmon ata të ndihen mirë dhe promovon një oreks të shëndetshëm. Për grup-moshën 3-6 vjeç, rekomandohen 3 orë lojë aktive ditore të shpërndara gjatë ditës dhe vetëm një orë ose më pak kohë para ekranit. Aktivitetet e mëposhtme janë veçanërisht të dobishme për fëmijët:

- Lojëra në oborrin e kopshtit ose në një park lokal;
- Shëtitje në park ose kënd lojërash;
- Not;
- Alpinizëm;
- Aktivitete të tjera të organizuara nga kopshti ose prindërit.

Gjatë aktivitetit fizik, fëmijët kanë nevojë për pije të shëndetshme. Fëmijët aktivë kanë nevojë për shumë lëngje. Rreth 3 gota qumësht në ditë sigurojnë kalcium të mjaftueshëm për zhvillimin e kockave; uji duhet të inkurajohet në çdo kohë të ditës. Ndërsa pijet me sheqer si lëngu ose pijet joalkoolike janë të panevojshme në ushqimin e një fëmije. Rekomandohet tërheqja nga përdorimi i të njëjtave nga racionet e pasditës dhe racionet të përgatiten sipas regjisë personale në kuzhina sipas recetave të parapara në Normativat për ushqyerje të përmbajtura në Rregulloren për standardet dhe normativat për kryerjen e veprimtarisë në institucionet për fëmijë. Qumështi me pak yndyrë mund të kombinohet me fruta të freskëta si një meze e lehtë e pasdites.

Si një konsum i rëndësishëm ushqimor i ushqimit në organizmin e fëmijës, rekomandohen:

- **Kokrrat:** Ushqimi i bërë nga gruri, orizi, tërshëra, mielli i misrit, elbi ose drithëra të tjera janë produkte drithërash si gruri integral, orizi kafe dhe tërshëra.
Këshillë: Është e dëshirueshme që ushqimi të përmbajë drithëra të plota.
- **Perimet:** Hani perime shpesh.
Këshillë: Zgjidhni një larmi perimesh shumëngjyrëshe. Kjo mund të përfshijë perime jeshile të errëta, të kuqe dhe portokalli, bishtajore (bizele dhe fasule).
- **Fruta:** Çdo frut ose lëng frutash 100% llogaritet si pjesë e grupit të frutave.
Këshillë: Frutat mund të jenë të freskëta, të konservuara, të ngrira ose të thata dhe mund të jenë të plota, të prera në feta ose të bluara.
- **Produktet e qumështit:** Produktet e qumështit dhe shumë ushqime të bëra nga qumështi konsiderohen pjesë e rëndësishme e ushqimit.
Këshillë: Është e dëshirueshme të konsumoni produkte pa yndyrë ose me pak yndyrë, si dhe ato që janë të pasura me kalcium.



- **Proteinat:** Proteinat janë pjesë përbërëse e ushqimit.
Këshillë: Zgjidhni mish me pak yndyrë. Ndryshoni rutinën tuaj të proteinave. Zgjidh më shumë peshk, arra, fara, bizele dhe fasule.
- **Vajrat:** Disa vajra, të tilla si ato nga arrat, peshku dhe ullinjtë, kanë lëndë ushqyese thelbësore dhe duhet të jenë pjesë e ushqimit.
Këshillë: Qëndroni larg yndyrnave të ngopura, të cilat janë yndyrna të ngurta.

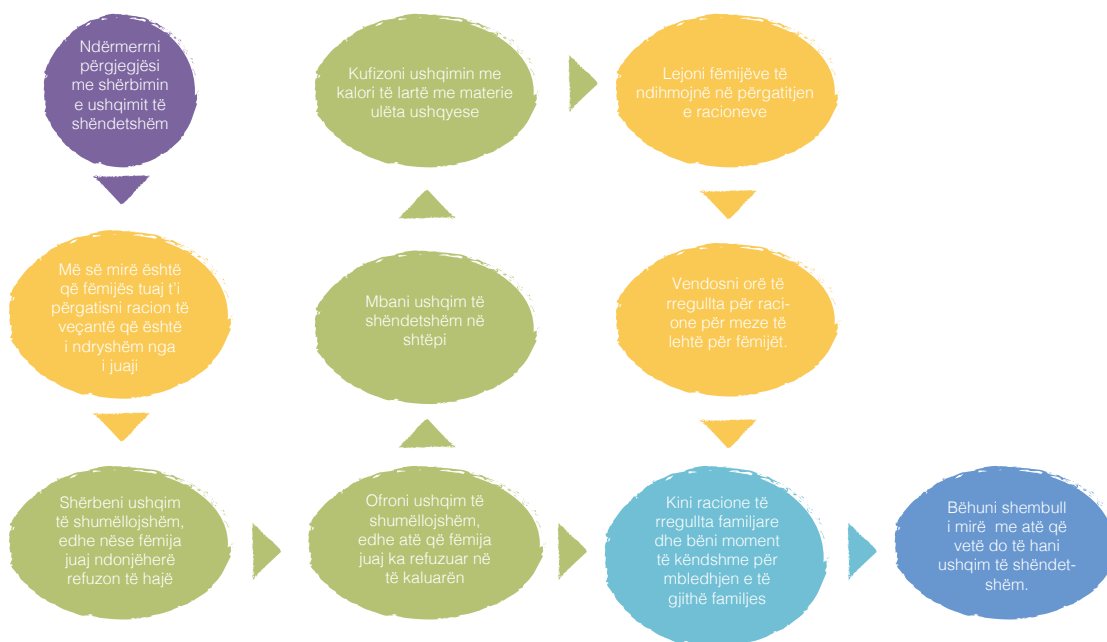
Kur është e mundur, zgjidhni ushqime të dendura në lëndë ushqyese si kalcium, magnez, kalium dhe fibra.

3.2 Zakonet e shëndetshme të ushqyerjes në shtëpi

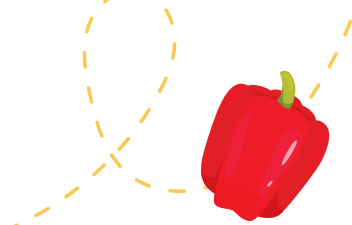
Një dietë e ekuilibruar mirë u jep fëmijëve lëndët ushqyese që u nevojiten për rritje dhe zhvillim të shëndetshëm. Ushqimi dhe aktiviteti i duhur i lejon fëmijëve të moshës parashkollore të jenë të shëndetshëm dhe të kenë energji për t'u rritur, zhvilluar, mësuar dhe hulumtuar. Kultura e ushqyerjes të shëndetshme fitohet dhe zhvillohet në shtëpi.

Çfarë duhet të bëjnë prindërit?¹⁵

Prezantimi dhe edukimi i zakoneve të shëndetshme në ushqimin e një fëmije nuk është gjithmonë një proces i shpejtë dhe i lehtë. Është e dëshirueshme që prindërit të inkurajojnë vazhdimisht fëmijët e tyre, por pa shtrëngim dhe tension. Më poshtë janë disa sugjerime që mund ta bëjnë këtë proces më të lehtë:



¹⁵ <https://kidshealth.org/en/parents/feed-preschooler.html>

- 
- **Merrni përgjegjësi duke shërbyer ushqim të shëndetshëm:** Nuk ka asgjë të keqe të ofroni ushqim që e dini se fëmija juaj e do, por nuk duhet të jetë gjithmonë në menu. Në vend të kësaj, shërbeni një shumëllojshmëri ushqimesh. Nëse prindërit ofrojnë, fëmijët e moshës parashkollore do të kenë mundësinë të provojnë ushqime të reja.
 - **Është më mirë të mos gatuani racion të veçantë për fëmijën tuaj, të ndryshëm nga i juaji** – kështu do t'ju duhet të përgatisni dy racione të ndryshme çdo ditë. Gjithashtu, mos i përdor ushqimet si shpërblime. Kjo mund të çojë në negocimin e numrit të ushqimeve të drekës ose darkës që duhet të hahen për të marrë ëmbëlsirë.
 - Shërbeni një shumëllojshmëri ushqimesh, edhe nëse fëmija juaj ndonjëherë refuzon të hajë. Sigurisht që dëshironi që fëmija juaj të hajë gjatë ngrënies, por anashkalimi i një racioni nuk do të dëmtojë fëmijët e shëndetshëm. Nëse fëmijët nuk duan të hanë, le ta dinë se mund të hanë në racionin e tyre të ardhshëm ose në kohën e ngrënies.

Si mund të inkurajohet ushqyerje e shëndetshme në shtëpi?

Për ta ndihmuar fëmijën tuaj të ushqehet mirë, ne ofrojmë këshillat e mëposhtme:

- Ofroni ushqime të llojlojshme, madje edhe ato që fëmija juaj i ka refuzuar në të kaluarën;
- Mbani ushqim të shëndetshëm në shtëpinë tuaj;
- Kufizoni ushqimet me kalori të lartë dhe me lëndë ushqyese të ulët;
- Lërin fëmijët të ndihmojnë në përgatitjen e racioneve. Jepni atyre gjëra të thjeshta, si këputja e një sallate jeshile ose ndihma për të përgatitur tryezën;
- Vendosni orare të rregullta për racionet dhe meze të lehtë në mënyrë që të mos ketë pushime të mëdha gjatë ditës;
- Praktikoni racionet e rregullta familjare dhe i bëni ato momente të këndshme për të gjithë familjen për t'u mbledhur së bashku;
- Jepni një shembull të mirë duke ngrënë vetë ushqim të shëndetshëm.

Lejoni që fëmijët të kenë pak kontroll mbi ndjenjat e urisë dhe ngopjes.

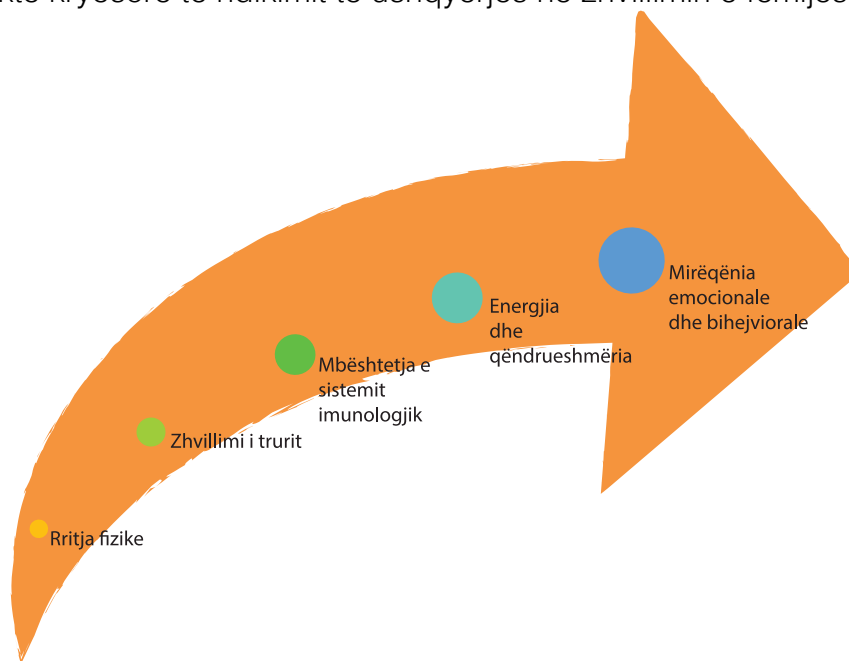
Shumica e fëmijëve natyrisht e dinë kur janë të uritur ose të ngopur. Ata mund t'i përdorin këto ndjenja për të vendosur se sa duhet të hanë. Fëmijët që ndalojnë së ngrëni kur ndihen të ngopur kanë më shumë gjasa të mbajnë një peshë të shëndetshme. Fëmijët që inkurajohen t'i injorojnë këto ndjenja - për shembull, kur prindërit këmbëngulin që fëmijët të hanë dhe kur nuk janë të uritur - humbasin aftësinë për të kontrolluar nevojat e tyre. Kjo mund të bëjë që ata të fitojnë



shumë peshë dhe të jenë në rrezik për probleme shëndetësore që mund të sjellë obeziteti.

3.3 Ndikimi i ushqimit të shëndetshëm në zhvillimin e fëmijës¹⁶

Ushqimi i shëndetshëm luan një rol kyç në zhvillimin e fëmijës, ndikon në rritjen fizike, funksionin njohës dhe mirëqenien e përgjithshme. Më poshtë përshkruhen disa aspekte kryesore të ndikimit të ushqyerjes në zhvillimin e fëmijës:



Shtojca nr. 2: Aspektet e ndikimit të ushqyerjes të shëndetshme mbi zhvillimin e fëmijëve

- **Rritja fizike:** Ushqyerja adekuate është e nevojshme për rritjen dhe zhvillimin e duhur fizik të fëmijët. Lëndët ushqyese esenciale si proteina, kalciumi, hekuri dhe vitaminat kontribuojnë në zhvillimin e kockave, rritjen e muskujve dhe strukturën e përgjithshme të trupit.
- **Zhvillimi i trurit:** Ushqimi i drejtë është jetik për zhvillimin dhe funksionimin optimal të trurit. Acidet yndyrore Omega-3, që gjenden te peshku dhe disa arra, janë veçanërisht të rëndësishme për shëndetin e trurit dhe zhvillimin kognitiv. Ushqyes të tillë si hekuri, zinku dhe vitamina B12 gjithashtu luajnë një rol në funksionin kognitiv dhe kujtesën.¹⁷

¹⁶ Shah, K. IMPACT OF NUTRITION ON CHILD DEVELOPMENT, 2022
<https://www.linkedin.com/pulse/impact-nutrition-child-development-karishma-shah->

- Mbështetja e sistemit imunitar: Ushqimet e pasura me lëndë ushqyese, duke përfshirë frutat, perimet dhe drithërat integrale, sigurojnë vitamina dhe minerale thelbësore që mbështesin sistemin imunitar të fëmijës. Një fëmijë i ushqyer mirë është më i përgatitur për t'i rezistuar infeksioneve dhe sëmundjeve.
- Energjia dhe qëndrueshmëria: Karbohidratet janë burimi kryesor i energjisë së trupit. Përfshirja e karbohidrateve komplekse në dietën e një fëmije ndihmon në ruajtjen e niveleve të energjisë gjatë gjithë ditës. Hidratimi është gjithashtu thelbësor për ruajtjen e niveleve të energjisë dhe mbështetjen e shëndetit të përgjithshëm.
- Mirëqenia emocionale dhe biheviorale: Ushqyerje e pasur me lëndë ushqyese ka qenë e lidhur me përmirësimin e disponimit dhe sjelljes të fëmijës. Ushqyerja e pasur me ushqime të përpunuara dhe sheqer shoqërohet me një rrezik në rritje të problemeve të sjelljes dhe problemeve të vëmendjes.

Aspektet e ushqyerjes të shëndetshme	Efektet pozitive
Parandalimi i mungesës së materieve ushqyese	Ushqimi përkatës ndihmon në parandalimin e mangësive të lëndëve ushqyese që mund të kenë pasoja afatgjata në shëndetin e një fëmije. Mangësitë e zakonshme përfshijnë hekurin, vitaminën D, kalciumin dhe disa vitamina dhe minerale të nevojshme për rritjen dhe zhvillimin.
Krijimi i zakoneve të shëndetshme	Ekspozimi i hershëm ndaj një shumëllojshmërie ushqimesh ushqyese ndihmon në formimin e preferencave të shijes së fëmijës dhe në krijimin e zakoneve të ngrënies gjatë gjithë jetës. Mësimi i fëmijëve për rëndësinë e një diete të ekuilibruar nxit një qëndrim pozitiv ndaj ushqimit dhe shëndetit.
Reduktimi i rrezikut të sëmundjeve kronike	Një dietë e shëndetshme në fëmijëri mund të kontribuojë në një rrezik të zvogëluar të sëmundjeve kronike më vonë në jetë, të tilla si obeziteti, diabeti dhe problemet kardiovaskulare.

17 Elizabeth L Prado, Kathryn G Dewey, Nutrition and brain development in early life, Nutrition Reviews, Volume 72, Issue 4, 1 April 2014, Pages 267–284, <https://doi.org/10.1111/nure.12102>



Rritja, zhvillimi dhe mësimi	Ushqimi i duhur shoqërohet me rritje, zhvillim, mësim dhe veçanërisht aftësi njohëse të përmirësuara. Mëngjesi është jashtëzakonisht i lidhur me përqendrim më të mirë.
Mirëqenia fizike dhe mendore	Ushqimi i mirë mbështet mirëqenien e përgjithshme fizike dhe mendore që kontribuon në aftësinë e një fëmije për t'u angazhuar në aktivitete fizike, lojë dhe ndërveprime sociale.

Tabela. 10 Efektet pozitive të një ushqimi të shëndetshëm

Është e rëndësishme të theksohet se një dietë e ekuilibruar dhe e larmishme, së bashku me një mënyrë jetese të shëndetshme, janë thelbësore për të mbështetur zhvillimin optimal të fëmijës. Prindërit dhe kujdestarët duhet të synojnë të sigurojnë ushqime të pasura me lëndë ushqyese, të inkurajojnë zakone të shëndetshme të të ngrënit dhe të konsultohen me profesionistë shëndetësorë për udhëzime të personalizuar duke u bazuar në nevojat specifike të fëmijës.

3.4 Kompetencat dhe aftësitë jetësore për ushqim të shëndetshëm në kopshte

Dokumenti i OECD-së, OECD Ardhmëria e arsimit dhe aftësive 2030 - Korniza e të mësuarit konceptual 2030¹⁸ identifikon tre kategori kompetencash, të cilat së bashku adresojnë nevojën në rritje që të rinjtë të jenë inovativë, të përgjegjshëm dhe të vetëdijshëm. Këto kategori i referohen:

- Krijimit të vlerave të reja
- Pajtimit të tensioneve dhe dilemave
- Marrjes së përgjegjësisë

¹⁸ https://www.oecd.org/education/2030-project/teaching-and-learning/learning/skills/Skills_for_2030_concept_note.pdf





Për ne, kategoria e tretë e kompetencave është veçanërisht e rëndësishme, e ashtuquajtura Marrja e përgjegjësisë, e cila lidhet drejtpërdrejt me përgjegjësinë për shëndetin e vet dhe të tjerëve. Në këtë kuptim, këto kompetenca duhet të zotërohen dhe zhvillohen nga të gjithë aktorët, përkatësisht, profesionistët në kopshte, prindërit, por ato duhet të fillojnë të zhvillohen tek fëmijët, pikërisht nga perioda parashkollore.

Sipas OBSH-së, aftësitë jetësore janë “aftësi adaptive dhe pozitive të sjelljes që u mundësojnë individëve të merren në mënyrë efektive me kërkesat dhe sfidat e jetës së përditshme”.¹⁹ Me fjalë të tjera, aftësitë e jetës janë aftësi që përgatisin individin të jetojë në mënyrë të pavarur dhe produktive në një shoqëri. Disa individë përfitojnë aftësi të jetës pa menduar aspak për këtë. Këto aftësi mund të përfshijnë njohuri se si të mbajnë vendin e punës, të kuptojnë se pse dikush/të tjerët sillen në mënyrë specifike dhe të dihet se si të jetë mik më i mirë.

Aftësitë e jetës mund të modelohen dhe të mësohen nga prindërit dhe më të afërmit derisa realizojnë rutinat e përditshme. Nga kjo gjë, individët mund të përsosin aftësitë e tyre me përpjekje dhe gabime. Megjithatë, për disa aftësi të jetës nuk do të kuptohen lehtë, as do të vëzhgohen. Disa individ mund të luftojnë të mësojnë këto aftësi ose mund të ndjehen se askush nuk ka pasur durim që t'i udhëheq. Me qëllim që të sigurohet se aftësitë e jetës i kuptojnë dhe zhvillohen në hapësirën për aktivitete, dhe përmes kësaj të ndihmojnë të përgatiten të rinjtë për sukses në jetën e tyre të përditshme, që në masë të madhe varet nga mënyra e shëndetshme e ushqyerjes dhe jetës.

Grupi themelor i aftësive në zemrën e iniciativave të bazuara mbi aftësitë të cilat promovojnë shëndetin dhe mirëqënien e të rinjve përfshijnë:

- vendosmërinë dhe zgjidhjen e problemeve;
- të menduarit kritik dhe krijues;
- komunikimin dhe marrëdhëniet ndërnjerëzore;
- vetëdijen dhe empatinë; dhe
- menaxhimin me stresin dhe emocionet.

Aftësitë jetësore ofrojnë mbështetje në zvogëlimin e të ushqyerit të dobët përmes edukimit të aftësive jetësore për jetesë dhe ushqim të shëndetshëm, si dhe përmes kopshteve që promovojnë ushqim të shëndetshëm.

19 <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/331947/9789240005020-eng.pdf?sequence=1>





3.5 Udhëzime dhe këshilla për promovimin e ushqimit të shëndetshëm te fëmijët e moshës parashkollore

Zakonet e shëndetshme në ushqyerje te fëmijët parashkollorë janë çelësi i rritjes, zhvillimit dhe mirëqenies së tyre të përgjithshme. Këtu janë disa udhëzime dhe këshilla për promovimin e ushqimit të shëndetshëm te mosha parashkollora për edukatorët, kujdestarët, kuzhinierët, drejtorët, prindërit dhe përfaqësuesit e pushtetit lokal dhe qendror:

Ushqime të balancuara:

- Sigurohuni që fëmijët e moshës parashkollore të marrin një larmi ushqimesh: fruta, perime, drithëra, burime proteinash dhe produkteve të qumështit.
- Përfshini një përzierje të ngjyrave dhe teksturave të ndryshme për t'i bërë ushqimet vizualisht tërheqëse.

Kontrolli i porcioneve:

- Kushtojini vëmendje madhësisë të porcioneve të përshtatshme për moshën dhe niveleve të aktivitetit të fëmijës parashkollor.
- Mos u bëni presion fëmijëve të hanë gjithçka në pjatën e tyre; inkurajojini ata të njohin dhe dëgjojnë shenjat e urisë dhe ngopjes në trupin e tyre.
- Kufizoni ushqimet dhe pijet që përmbajnë sheqer.
- Minimizo konsumin e ushqimeve të ëmbla, bonboneve dhe pijeve të ëmbël-suara.
- Zgjidh alternativa më të shëndetshme si frutat, kosi ose ushqimet me drithëra të plota.

Inkurajoni konsumin e ujit:

- Uji është zgjidhja më e mirë për hidratim. Kufizoni konsumin e pijeve të ëmbla dhe lëngjeve të frutave.
- Inkurajoni fëmijët e moshës parashkollore të pinë ujë gjatë ditës.

Modeli i sjelljes të shëndetshme në ushqim:

- Fëmijët shpesh imitojnë sjelljen e të rriturve.
- Jepni një shembull të mirë duke bërë zgjedhjet tuaja të shëndetshme ushqimore.
- Ndani racionet familjare sa herë që të jetë e mundur, pasi siguron një mjedis pozitiv për ngrënie.



Përfshini fëmijët në përgatitjen e racioneve:

- Lejoni fëmijëve të moshës parashkollore të marrin pjesë në detyra të thjeshta të përgatitjes së racioneve, të tilla si larja e frutave ose përzierja e përbërësve.
- Kjo qasje mund të rrisë interesin e tyre për ushqimin dhe t'i bëjë ata më të gatshëm të provojnë gjëra të reja.

Jini të durueshëm me fëmijët që janë përzgjedhës në të ngrënë:

- Është krejt normale që fëmijët e moshës parashkollore të jenë përzgjedhës.
- Jini të durueshëm dhe ofroni një shumëllojshmëri ushqimesh me kalimin e kohës.
- Mundohuni të prezantoni ushqime të reja gradualisht në një mënyrë pozitive dhe jo të dhunshme.

Promovoni një meze të lehtë të shëndetshme:

- Ofroni ushqime ushqyese si fruta të freskëta, perime, djathë ose ushqime me racione të plota ndërmjet vakteve.
- Kufizo disponueshmërinë e ushqimeve jo të shëndetshme dhe ëmbëlsirave në shtëpi.
- Vendosni një orar të rregullt dhe kohë për meze të lehtë.
- Siguroni një orar të qëndrueshëm për racione dhe meze të lehtë.
- Kjo qasje ndihmon në rregullimin e oreksit të fëmijës dhe promovimin e zakoneve të shëndetshme në ushqyerje.

Krijoni një mjedis pozitiv për ushqyerje:

- Bëjini racionet të kënaqshme dhe pa stres.
- Shmang përdorimin e ushqimit si shpërblim ose ndëshkim.
- Inkurajoni bisedën dhe ndërveprimin gjatë ngrënies dhe kufizoni shpërqendrimet nga televizioni ose pajisjet elektronike.

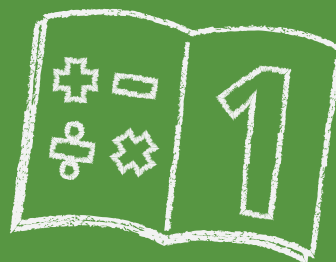
VËREJTJE:

Mos harroni se çdo fëmijë është unik dhe është thelbësore të jeni fleksibël dhe të adaptueshëm në promovimin e zakoneve të shëndetshme të të ngrënit. Inkurajoni një qëndrim pozitiv ndaj ushqimit dhe bëjeni procesin të këndshëm për fëmijën. Nëse keni shqetësime specifike në lidhje me dietën e fëmijës suaj, këshillohet të konsultoheni me një profesionist të kujdesit shëndetësor.



4.

Përfundim





Ushqimi i duhur, përveç synimit për të përmbushur nevojat ekzistenciale të energjisë dhe ushqyese, ka edhe një qëllim edukativ dhe arsimor, në drejtim të krijimit të zakoneve higjienike, të duhura nutritive dhe sociale. Ushqimi i organizuar në kopshte lejon përmirësimin e socializimit të fëmijëve, nxit marrëdhëniet ndërpersonale dhe zvogëlon zhvillimin e çrregullimeve në ushqyerje.

Periudha parashkollore është vendimtare për ndërtimin e zakoneve të shëndetshme dhe përmes edukimit dhe aplikimit të një diete të ekuilibruar, ne mund ta fusim organizmin e ri në një mënyrë jetese të shëndetshme dhe kështu të minimizojmë faktorët e rrezikut për sëmundjet më vonë në jetë.

Edukatorët, përmes programit edukativ në kopshte, u prezantojnë fëmijëve tema të ndryshme. Një nga temat më të rëndësishme është t'u mësojmë fëmijëve tanë për ushqimin e shëndetshëm dhe zgjedhjet e duhura kur bëhet fjalë për ushqimin, duke krijuar kështu themele që do t'i udhëzojnë fëmijët të jetojnë një jetë më cilësore. Hapi i parë në këtë drejtim është që fëmijët të moshës parashkollore të njihen me piramidën e të ushqyerit të duhur dhe të fitojnë zakone të shëndetshme të ushqyerjes.

Pjesa e dytë e doracakut e titulluar “Pjata magjike” përbëhet nga mjete praktike dhe udhëzime për t'ju ndihmuar të edukoni fëmijët për të bërë pikërisht këtë. Doracaku është një pasqyrë se si të ndërtohet besimi me fëmijët dhe si t'u mësohen atyre të gjitha njohuritë që do t'u shërbejnë atyre për të bërë zgjedhjen e duhur.

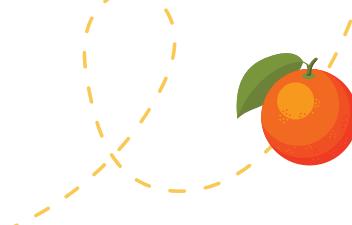
Qasja me të cilën ne ofrojmë ushqim të shëndetshëm për fëmijët është shumë e rëndësishme. Fëmijët e duan ushqimin e shëndetshëm kur është në dispozicion në një mënyrë tërheqëse dhe argëtuese. Kur stimulohen siç duhet, të gjitha shqisat e tyre ndizen. Kështu, ata inkurajohen shumë më lehtë të përdorin natyrën e tyre kurioze për të njohur dhe kuptuar ushqimin e shëndetshëm, dhe kështu të zhvillojnë zakone të shëndetshme që do të zgjasin gjatë gjithë jetës.

Sigurisht, ju si profesionistë do të pasuroni në mënyrë krijuese aktivitetet dhe do t'i përshtatni ato me kushtet specifike në kopshtet tuaja, në mënyrë që të transferoni njohuritë të fëmijët e moshës 3 deri në 6 vjeç. Ne ju inkurajojmë të përdorni burimet dhe informacionin e dhënë në pjesën tjetër, por edhe të krijoni mikroambientet tuaja të personalizuar dhe kështu të krijoni një mjedis që do të përfitojë fëmijët dhe familjet në komunitetin tuaj.



Pjesa praktike – Pjata magjike ..





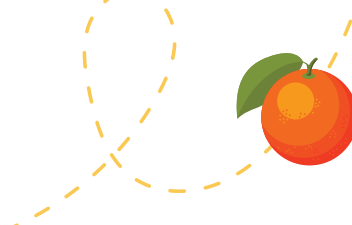
5. Hyrje

Pjesa praktike e këtij doracaku ndjek njohuritë e reja shkencore dhe qasjet moderne në fushën e pedagogjisë dhe lidhjen e tyre me problemin specifik të ushqimit të shëndetshëm. Është projektuar për edukatorët dhe prindërit si persona që kanë një përgjegjësi ndaj fëmijëve dhe mënyrën se si ata ndërtojnë stilin e tyre të jetesës kur bëhet fjalë për ushqimin. Kjo pjesë ofron një mundësi për të fituar njohuri, aftësi dhe shkathtësi që janë të reja, bashkëkohore dhe relevante, dhe të lidhura me Programin e mësimi dhe zhvillimit të hershëm. Në këtë kuptim, koncepti modern i funksionimit të kopshteve por edhe roli i prindërve është një koncept i pikëpamjeve moderne, një koncept që do të jetë më pak i bazuar në të folur, dhe do të promovojë gjithnjë e më shumë një model të sjelljes dhe një stil të punës dhe jetës që do të ketë në natyrën e tij vetëdijen për ushqimin e shëndetshëm.

Zhvillimi i përmbajtjeve dhe aktiviteteve të ofruara në këtë pjesë synojnë të kontribuojnë në përf forcimin e kapaciteteve për të krijuar një mjedis në të cilin tema e ushqimit të shëndetshëm do të përcillet natyrshëm. Pjesa teorike e përmbajtjeve mbështet zhvillimin e njohurive dhe qasjeve ndaj ushqimit të shëndetshëm, që rrjedhin nga hulumtimet dhe teoritë në shkallë globale. Aktivitetet janë një akt krijues që synon të përkthejë teorinë në praktikë. Aktivitetet e ofruara janë një burim i rëndësishëm, veçanërisht pasi në vendin tonë ka mungesë të materialit të destinuar për këtë çështje. Nga ana tjetër, ne gjithashtu i trajtojmë aktivitetet e ofruara si një iniciativë dhe frymëzim që edukatorët dhe prindërit të mendojnë për këtë temë, të vazhdojnë të krijojnë aktivitete autentike. Është në bazë të vetë temës, në fakt, ushqimi i shëndetshëm është një temë që ofron vazhdimisht njohuri të reja, praktika vazhdimisht të reja, të cilat japin dimensionin e hapur dhe zhvillimor si veçanërisht të rëndësishëm nga pikëpamja e përjetimit të kësaj pjese. Po aq i rëndësishëm është edhe dimensionin individual, sepse këto aktivitete mund të realizohen me një grup fëmijësh, por edhe individualisht të përshtatura për secilin fëmijë, sipas nevojave të tyre personale dhe parametrave për ushqim të shëndetshëm.

Në këtë kuptim, duam të theksojmë se pjesa praktike e doracakut ofron jo vetëm qasje pedagogjike, por edhe didaktiko-metodike për të punuar në kopshte që promovojnë dimensionin e hapur kurikular, si një prirje moderne në arsimin parashkollor, edukimin dhe kujdesin.

Përmbajtja e ofruar e kësaj pjese, me ndjeshmëri të lartë, dozon qasje teorike dhe praktike të përshtatshme për karakteristikat dhe mundësitë zhvillimore të fëmijët nga periudha parashkollore.



Pjesa praktike trajton tema që lidhen me:

- Ushqimin e shëndetshëm dhe zakonet e shëndetshme;
- Mësimi dhe zhvillimi i zakoneve të fëmijët për një jetë të shëndetshme;
- Inkurajimi i mësimi dhe zhvillimi i zakoneve të shëndetshme të ushqimit të fëmijët parashkollorë;
- Strategjitë dhe planifikimi i aktiviteteve edukative për formimin e zakoneve të shëndetshme të të ngrënit të fëmijët e moshës parashkollore;

Aktivitete praktike në temën e ushqimit të shëndetshëm;

- **Tema 1: Pesë miqtë më të mirë;**
- **Tema 2: Pjata ime magjike;**
- **Tema 3 : Ushqimi dhe trupi im;**
- **Tema 4 : Në trup të shëndetshëm, me shpirt të shëndetshëm - çdo ditë ushtroj;**
- **Tema 5 : Jetesë e shëndetshme.**

Temat e përcaktuara në këtë mënyrë ofrojnë një bazë të rëndësishme për aktualizimin e kësaj teme nga edukatorët e kopshteve, por edhe nga prindërit. Vlera e shtuar e qasjes konceptuale dhe përmbajtësore të pjesës 2 të pasqyruar në mundësitë për zbatimin e saj janë përafrimi me dokumente, procese dhe qëllime të rëndësishme strategjike të arsimit.

Në këtë drejtim, tendencat globale synojnë sigurimin e kushteve për mbrojtjen e planetit, prosperitetin për të gjithë dhe përmirësimin e cilësisë së jetës dhe arsimit. Konventa për të drejtat e fëmijës garanton të drejtën e rritjes dhe zhvillimit të çdo fëmije dhe detyron shtetin të sigurojë mbështetje për prindërit përmes institucioneve dhe shërbimeve të përshtatshme, në mënyrë që të mbështesë zhvillimin e çdo fëmije. Kombet e Bashkuara deri në vitin 2030, vendosën një sërë qëllimesh si pjesë e agjendës së re për zhvillim të qëndrueshëm. Secili qëllim ka specifikat e veta që duhet të arrihen gjatë 15 viteve të ardhshme, dhe palët përgjegjëse janë sektori qeveritar dhe joqeveritar, institucionet arsimore, por edhe secili individ në veçanti.

Problemi i ushqyerjes të shëndetshme është pjesë e disa qëllimeve të përcaktuara për zhvillim të qëndrueshëm. Në fakt, pjesa praktike e doracakut i qaset kësaj çështjeje dhe e trajton atë nga aspekte të ndryshme, duke synuar qëllimet e mëposhtme:

- Qëllimi 2: Zero uri;**
- Qëllimi 3: Shëndet dhe mirëqenie e mirë;**
- Qëllimi 4: Arsimi cilësor;**
- Qëllimi 6: Uji i pastër dhe kushtet sanitare;**



Nga ana tjetër, nëse qëllimi i arsimit në shumë vende evropiane është rritja e fëmijëve të shëndetshëm dhe të lumtur, atëherë kjo pjesë i afrohet këtij qëllimi duke hapur rrugën që siguron prindërimin dhe institucionet arsimore që do të krijojnë kushte që ushqimi i shëndetshëm të jetë një mundësi për zgjedhjen personale të fëmijëve, prindërve dhe edukatorëve. Është një rrugë në të cilën fëmijët e qeshur, të lumtur dhe të shëndetshëm do të mësojnë, rriten dhe zhvillohen, si në shtëpi ashtu edhe në kopshte për fëmijë.

Kjo tablo e caktuar e vizionit dhe qëllimit të pjesës 2 të doracakut drejton përdoruesit e këtij materiali dhe çon në krijimin e konteksteve cilësore për ushqim të shëndetshëm dhe ofron një mundësi për të siguruar fëmijëri cilësore si në shtëpi ashtu edhe në kopshte për fëmijë.



6.

Ushqim i shëndetshëm
+ zakone të shën-
detshme = fëmijë të
shëndetshëm





6.1 Ne mësojmë dhe zhvillojmë zakone të fëmijët për një jetë të shëndetshme

Edukatorët dhe përkujdesësit në kopshte, si dhe prindërit në shtëpi, kanë një rol të rëndësishëm për të luajtur në ndihmën e fëmijëve për të mësuar rreth ushqimit dhe për të zhvilluar zakone të shëndetshme të jetesës. Zakonet e të ngrënit që zhvillojmë në fëmijëri qëndrojnë me ne gjatë gjithë adoleshencës dhe moshës madhore. Periudha nga 3 deri në 6 vjet është një kohë kyçe për të mbështetur zhvillimin e marrëdhënieve të fëmijëve me ushqimin. Sa më shumë të mësojmë për ushqimin dhe të ushqyerit në këtë kohë të jetës, aq më shumë do të dimë se si të hamë shëndetshëm si të rritur.

Duke u nisur nga rëndësia e ushqyerjes së shëndetshme në zhvillimin e fëmijës, rekomandohet aplikimi i saj në praktikën e përditshme në kopshtin e fëmijëve, jo vetëm duke përpunuar përmbajtje të shëndetshme ushqimore, por edhe duke futur rutinat e përditshme. Lidhja e përmbajtjeve me një kontekst real, të paraqitur në një mënyrë argëtuese dhe interesante, lehtëson procesin e të kuptuarit dhe adoptimit të zakoneve të shëndetshme të jetesës të fëmijët e moshës parashkollore.

Duke fituar njohuri rreth të ushqyerit dhe ushqimit të shëndetshëm gjatë periudhës kritike të zhvillimit dhe të mësuarit, fëmijët pritët të bëjnë zgjedhjet e duhura ushqimore dhe të kenë një mënyrë jetese fizikisht aktive.

6.2 Si të inkurajohet mësimi dhe zhvillimi i zakoneve të shëndetshme të ushqimit të fëmijët e moshës parashkollore?

Ndërsa ka shumë libra, libra me vizatime dhe këshilla se si t'u mësoni fëmijëve të moshës parashkollore se ushqimi i shëndetshëm mënyrë e shëndetshme e të ushqyerit është një zakon që duhet të ushqehet që në moshë të hershme, shumë prej tyre janë ose shumë ekspertë ose shumë të përgjithshëm, kështu që zakonisht është e vështirë të vendosësh se ku dhe si të fillosh.

Praktika na tregon se fëmijët duan të mësojnë rreth ushqimit, por ata duhet të angazhohen në mënyra të ndryshme, të tilla si: leximi i librave me vizatime, kultivimi i ushqimit të shëndetshëm në kopshtet e fëmijëve, këndimi i këngëve të ushqimit të shëndetshëm, ose thjesht zgjedhja e ushqimeve të shëndetshme dhe përgatitja e racioneve të shëndetshme.

Për t'ju ndihmuar, ne kemi përgatitur pjesën praktike që përmban punëtori për fëmijët e moshës 3 deri në 6 vjeç në kopshtet e fëmijëve. Kryesisht është dedikuar



për edukatorët, përkujdesësit dhe prindërit/kujdestarët në mënyrë që të përquendohen në edukimin e fëmijëve parashkollorë për tema që lidhen me ushqimin e shëndetshëm, respektivisht të ofrojnë mundësi që fëmijët të fitojnë njohuri dhe të fillojnë të zhvillojnë zakone dhe qëndrime për jetë të shëndetshme që kanë zbatim të menjëhershme dhe të ardhshme në jetën e tyre personale dhe familjare, si dhe në mjedisin lokal.

Pjesa praktike përmban 5 tema që përmbajnë përmbajtjet përkatëse që përfshijnë aktivitete praktike për arritjen e rezultateve të pritshme të të mësuarit në lidhje me ushqimin dhe ushqimin e fëmijëve parashkollorë, si dhe zhvillimin e zakoneve për jetë shëndetshme. Për realizimin e secilës punëtori, ofrohen disa aktivitete që integrojnë edukimin për ushqyerje në të gjitha aspektet e zhvillimit të fëmijës (zhvillimi socio-emocional, shëndeti fizik dhe zhvillimi motorik, gjuha, komunikimi dhe zhvillimi i shkrim-leximit, zhvillimi kognitiv dhe përvetësimi i njohurive të përgjithshme).

Punëtoritë e propozuara janë hartuar në një mënyrë që lejon fleksibilitet në planifikimin dhe zbatimin e temave, përmbajtjes dhe aktiviteteve që lidhen me ushqimin e shëndetshëm dhe zhvillimin e zakoneve për një jetesë të shëndetshme. Punëtoritë mund t'i rregulloni në aspektin e formës dhe kohës për zbatim në varësi të vlerësimit tuaj personal të mundësive, nevojave dhe interesave të fëmijëve në grupin tuaj arsimor dhe përvojës praktike të deritanishme. Në varësi të kushteve për zbatimin e aktiviteteve të ofruara, njohurive dhe aftësive të fëmijëve, si dhe interesit të fëmijëve për përmbajtje të caktuar, ju keni mundësinë të ndryshoni kohën që ju nevojitet për të përpunuar temat e ndryshme të ofruara në punëtori. Duke ju treguar aktivitete të ndryshme që mund të bëni gjatë punës, ne duam që ato të jenë një nxitje për të gjithë edukatorët, përkujdesësit dhe prindërit, për të krijuar shumë më tepër aktivitete të reja dhe interesante për fëmijët, të cilat mund t'i publikoni si praktika të mira nga të cilat do të merrnim frymëzim për të gjithë ata që do të kenë privilegjin të jenë pranë fëmijëve në momentet kur ata "lexojnë", hulumtojnë dhe mësojnë për ushqimin e shëndetshëm. Moshë e hershme është një periudhë në të cilën fëmijët duhet të fitojnë zakonet e ushqimit të shëndetshëm, dhe nëse të rriturit e bëjnë atë me ta, është një mundësi e shkëlqyeshme për të lexuar dhe hulumtuar, diskutuar, si dhe për të zhvilluar imagjinatën e tyre, për të pasuruar fjalorin e tyre, por më e rëndësishmja për të krijuar zakone për një jetesë të shëndetshme.

Ky doracak mund të përdoret nga edukatorët, përkujdesësit, prindërit dhe të gjithë ata që mësojnë dhe argëtohen me fëmijët. Kjo është arsyeja pse, në doracak, ne trajtojmë në mënyrë alternative si edukatorët ashtu edhe përkujdesësit dhe prindërit, dhe aktivitetet mund të kryhen me të gjithë fëmijët në kopsht, por edhe në kushte të shtëpisë. Punëtoritë e ofruara në këtë doracak mund t'ju ndihmojnë të njihni më mirë fëmijët tuaj, duke folur me ta për ushqimin e shëndetshëm, duke luajtur lojëra, duke rritur vetëbesimin dhe vetëdijen e tyre dhe duke i ndihmuar ata



të kuptojnë rëndësinë e të ushqyerit dhe të jetuarit të shëndetshëm. Shpresojmë që doracaku t'ju frymëzojë dhe t'ju sfidojë të zhvilloni praktikën tuaj në përputhje me tendencat pedagogjike bashkëkohore edukimin parashkollor dhe arsimimin.

Modeli i besimit në shëndet (e dedikuar për edukatorët, përkujdesësit dhe prindërit)

Modeli i për besim në shëndet²⁰ është një model teorik që mund të përdoret në kopshtet e fëmijëve, nga profesionistë me qëllim promovimin e shëndetit dhe parandalimin e sëmundjeve. Përdoret për të shpjeguar dhe parashikuar ndryshimet individuale në sjelljet ndaj shëndetit. Është një nga modelet më të përdorura për të kuptuar sjelljen ndaj shëndetit si bazë për një mënyrë jetese të shëndetshme që duhet të zbatohet nga të rriturit, dhe në të njëjtën kohë të inkurajohet dhe ushqehet te fëmijët.

NJË MODEL PËR BESIM NË SHËNDET

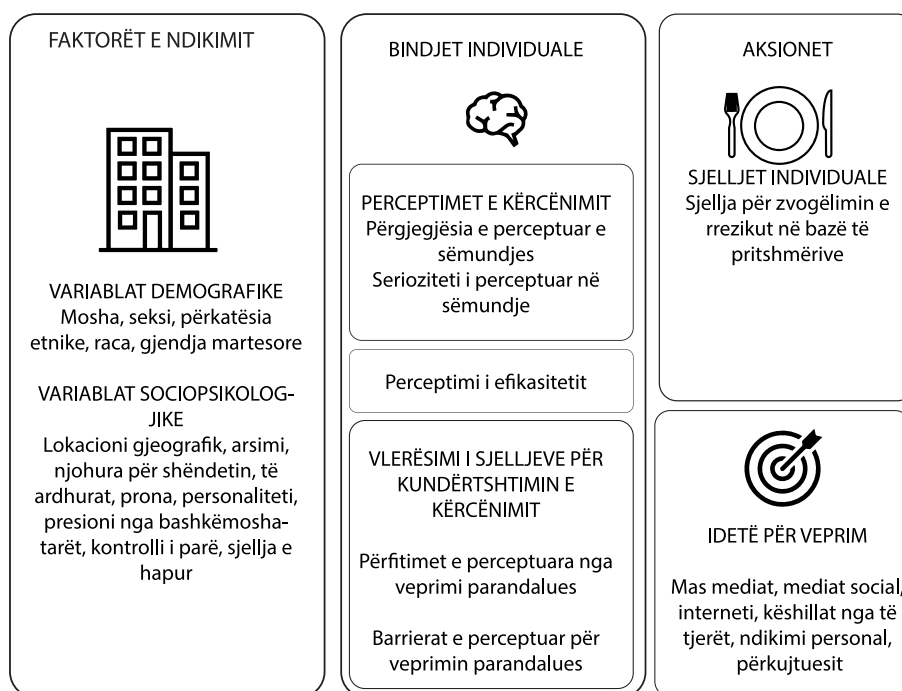


Foto nr. 3: Modeli i besimit në shëndet

20 <https://sphweb.bumc.bu.edu/otlt/mph-modules/sb/behavioralchangetheories/behavioralchangetheories2.html>



Ky model buron nga teoria psikologjike dhe e sjelljes dhe besohet se dy komponentët e sjelljes së lidhur me shëndetin janë 1) dëshira për të shmangur sëmundjet ose anasjelltas për t'u shëruar nëse tashmë janë të sëmurë; dhe, 2) besimi se sjellje të caktuara të lidhura me shëndetin do të parandalojnë ose shërojnë sëmundjet. Komponenti i dytë është fokusi në të cilin duhet të drejtohet puna e profesionistëve në kopshtet e fëmijëve.

6.3 Strategjitë dhe planifikimi i aktiviteteve edukative për formimin e zakoneve të shëndetshme të të ngrënit të fëmijët e moshës parashkollore;

Edukatorët mund të planifikojnë aktivitete edukative që promovojnë ushqim të shëndetshëm dhe zakone të shëndetshme në fëmijët e kopshtit gjatë gjithë vitit. Këtu janë disa strategji për të mësuar dhe studiuar rreth ushqyerjes së mirë në kopshtin e fëmijëve:

1. Aktivitete interaktive:

Përdorni aktivitete praktike, të tilla si koha për gatim ose shijimi i ushqimit, për t'i angazhuar fëmijët të mësojnë rreth grupeve të ndryshme të ushqimit. Përfshini lojëra dhe aktivitete interaktive që e bëjnë mësimin rreth ushqimit të shëndetshëm argëtues dhe të paharrueshëm.

2. Tregimi i përallave dhe librat:

Përdorni libra për fëmijë (p.sh. Përralla e panxharit, nga Think Equal, Pula e kuqe) që përqendrohet në zakone dhe të ushqyerit të shëndetshëm. Leximi i përallave mund ta bëjë mësimin më të këndshëm dhe tërheqës për fëmijët e vegjël. Krijoni një rutinë gjatë historisë ku ndani libra që theksojnë rëndësinë e një ushqimi ushqyes dhe të ekuilibruar.

3. Mjetet ndihmëse vizuale:

Përdorni mjete ndihmëse vizuale si fruta ose perime të freskëta, ose mund të aplikoni edhe postera, tabela dhe karta për t'i ndihmuar fëmijët të njohin dhe kujtojnë fruta, perime dhe produkte të tjera ushqimore të shëndetshme. Krijoni një mjedis shumëngjyrësh dhe tërheqës që promovon ushqim të shëndetshëm përmes ekraneve vizualisht tërheqëse.

4. Kopshtaria:

Krijoni një kopsht të vogël ose kuti mbjellëse ku fëmijët mund të mbjellin dhe të





kujdesen për frutat, perimet dhe barishtet. Kjo përvojë praktike nxit të kuptuarit se nga vjen ushqimi. Lidhni aktivitetet e kopshtarisë me aktivitetet rreth rëndësisë së ushqimit të freskët në një dietë të shëndetshme.

5. Lojë me role:

Përfshini aktivitete të luajtjes së roleve ku fëmijët marrin rolet e kuzhinierëve, fermerëve ose punëtorëve të tregut. Kjo i ndihmon ata të kuptojnë udhëtimin e ushqimit nga ferma në tryezë. Inkurajoni lojën imagjinare në një kuzhinë ose dyqan ushqimesh për të përmirësuar zgjedhjet e shëndetshme të ushqimit.

6. Modeli i piramidës ose pjatave për ushqim:

Prezantoni konceptin e një diete të ekuilibruar duke përdorur imazhe vizuale të thjeshtuara si piramida e ushqimit ose një video edukative të ngrënies së shëndetshme (për qasje në video, klikoni në link). Mësojini fëmijët për grupe të ndryshme të ushqimit dhe rëndësinë e tyre për ruajtjen e shëndetit të përgjithshëm. Diskutoni përmasat e porcioneve dhe rëndësinë e shumëllojshmërisë në racione.

7. Përfshirja e prindërve:

Përfshini prindërit në edukimin e të ushqyerit duke u siguruar atyre burime dhe informacione për të promovuar zakone të shëndetshme të ushqyerjes në shtëpi. Organizimi i punëtorive ose sesioneve informuese për prindërit për të krijuar një qasje bashkëpunuese për nxitjen e ushqyerjes së mirë të fëmijët.

8. Demonstroni gatimin:

Realizoni momente të thjeshta dhe të sigurt të gatimit në kuadër të kopshtit. Përfshini fëmijët në aktivitete gatimi të përshtatshme për moshën për t'u mësuar atyre aftësitë themelore të përgatitjes së ushqimit. Theksoni vlerën ushqyese të përbërësve të përdorur në aktivitetet e gatimit.

9. Modelimi konsistent:

Jepni një shembull pozitiv duke bërë vazhdimisht zgjedhje të shëndetshme të ushqimit para fëmijëve. Fëmijët kanë më shumë gjasa të adoptojnë zakone të shëndetshme kur shikojnë të rriturit t'i praktikojnë ato. Përforconi idenë se ushqimi ushqyes kontribuon në rritjen, energjinë dhe mirëqenien e përgjithshme.

10. Përfshini të mësuarit në rutinën tuaj të përditshme:

Integroji diskutimet e ushqyerjes në rutinat e përditshme, të tilla si gjatë mezeve





të lehta ose racioneve. Shfrytëzoni këto momente për të folur për përfitimet ushqyese të ushqimit të konsumuar. Krijoni një rutinë ku fëmijët marrin pjesë në mënyrë aktive në rregullimin dhe pastrimin e ambienteve për meze të lehta ose racione, duke nxitur një ndjenjë përgjegjësie dhe lidhjeje me ushqimin.

Mos harroni t'i përshtatni këto strategji bazuar në moshën dhe fazën e zhvillimit të fëmijëve, dhe gjithmonë t'i jepni përparësi aktiviteteve të sigurisë dhe të përshtatshme për moshën. Krijimi i një mjedisi pozitiv dhe të kënaqshëm të të mësuarit rreth të ushqyerit të mirë mund të vendosë themelet për zakone të shëndetshme gjatë gjithë jetës.

Shembujt e ofruar ofrojnë mundësi që fëmijët të:

1. Jenë vazhdimisht të angazhuar: Fëmijët do të njihen me konceptet e reja të ushqimit dhe të ushqyerit duke promovuar kuriozitetin dhe duke u lidhur me përvojën dhe njohuritë e mëparshme.
2. Hulumtojnë: Fëmijët fitojnë përvoja të reja rreth ushqimit dhe të ushqyerit përmes aktiviteteve praktike që lejojnë kërkimin, eksperimentimin dhe vëzhgimin.
3. Shpjegojnë: Fëmijët shpjegojnë kuptimin e tyre për konceptin e ri ndërsa edukatorët përcjellin informacione, japin informacione kthyes dhe sqarojnë mosmarrëveshjet.
4. Prezantojnë punën/produktin e aktiviteteve: Fëmijët lidhen dhe zbatojnë atë që mësojnë për ushqimin e shëndetshëm në jetën e përditshme.

Krijimi i një mjedisi stimulues

Për të inkurajuar mësimin dhe zhvillimin e zakoneve të shëndetshme të fëmijët, mbi të gjitha, duhet të krijohet një mjedis i sigurt, arsimor që do të mbajë vëmendjen dhe do të inkurajojë interesin e fëmijëve. Kopshti i shekullit të 21-të është një kopsht që përqendrohet te fëmijët dhe aspektet e tyre të ndryshme të zhvillimit, nevojat individuale, ritmi i zhvillimit dhe stilet e ndryshme të të mësuarit. Aktivitetet arsimore të realizuara në kopshtin modern për formimin e zakoneve të shëndetshme të fëmijët janë fleksibël, të adaptueshme ndaj nevojave specifike të fëmijëve, fillojnë nga interesat e tyre dhe ndërtohen mbi to. Motivimi për të mësuar është i brendshëm, i nxitur nga metodat e të mësuarit aktiv, të cilat inkurajojnë të mësuarit përmes përvojës dhe zbulimit të vet. Në kopshtin e shekullit 21, prindërit,





respektivisht familjet, ndihen si partnerë që marrin pjesë edhe në planifikimin dhe realizimin e aktiviteteve edukative në kopsht, në këtë rast në tema që lidhen me jetesën e shëndetshme.

Kur krijon një mjedis stimulues të të mësuarit, edukatori fillon nga:

- njohja dhe respektimi i interesave të fëmijëve;
- njohja dhe respektimi i aftësive individuale;
- stili personal i të mësuarit;
- vlerat kulturore të të gjithë fëmijëve.

Opsionet sigurojnë një gamë të gjerë mundësish që plotësojnë interesat individuale të fëmijëve dhe stilet e të mësuarit.

Një gamë e gjerë mundësish do të thotë:

- Qasje të ndryshme ndaj aktiviteteve;
- Materiale të ndryshme për përdorim;
- Ambiente të ndryshme;
- Llojet e ndryshme të bashkëpunimit të ndërsjellë.

Krijimi i një mjedisi stimulues në kopshtin e fëmijëve mund të ndihmojë ndjeshëm në formimin e zakoneve të shëndetshme të fëmijët.

Ja disa sugjerime për krijimin e një mjedisi të tillë:

- Në qendrat për mësim, vendosni lodra dhe materiale mësimore me temën e ushqimit të shëndetshëm: Lodrat dhe materialet duhet të jenë lehtësisht të arritshme dhe tërheqëse për fëmijët. Kjo mund t'i inkurajojë ata t'i përdorin ato dhe të mësojnë përmes tyre.
- Krijoni lodra të ndryshme dhe aktivitete të aktivitetit fizik: Kjo mund t'i inkurajojë fëmijët të jenë aktivë dhe të zhvillojnë aftësitë e tyre motorike.
- Bëni një kopsht në çerdhe: Pse të mos përfshini mbjelljen dhe rritjen e frutave dhe perimeve në mësimin e fëmijëve? Krijoni një kopsht ku fëmijët mund të ushqejnë dhe mësojnë rreth frutave dhe perimeve. Fëmijët do të mësojnë rreth ushqimit të shëndetshëm dhe do t'i inkurajojnë ata të kujdesen për natyrën përreth tyre.
- Organizoni lojëra dhe aktivitete të punës në ekip: Lojërat dhe aktivitetet që inkurajojnë punën në ekip mund t'u mësojnë fëmijëve rëndësinë e bashkëpunimit dhe komunikimit me të tjerët.
- Mbështetni aktivitetet krijuese: Siguroni materiale për vizatim, lyerje, modelim të frutave dhe perimeve dhe të ngjashme. Krijoni një hapësirë ku fëmijët mund të shprehin kreativitetin e tyre.



Duke planifikuar aktivitete argëtuese për fëmijët në qendrat mësimore dhe hapësirat e tjera të kopshtit (salla, oborr, kuzhinë, etj.), mund të bëhet një vend stimules ku fëmijët mund të mësojnë dhe zhvillohen në një mënyrë argëtuese, e cila do të mbështesë formimin e zakoneve të shëndetshme.

Mos harroni se është shumë e rëndësishme që edukatori të krijojë një mjedis dhe atmosferë në kopshtin e fëmijëve ku fëmijët do të ndjehen të lirë të shprehin mendimin e tyre, të besojnë në veten e tyre, në edukatorin dhe në miqtë e tyre, të përdorin metoda të ndryshme, të përfshijnë fëmijët në vendim-marrje, t'i inkurajojnë ata të bashkëpunojnë, të respektojnë të tjerët dhe të jenë të lumtur.

Gjithëpërfshirja, barazia/ndjeshmëria gjinore, interkulturalizmi dhe integrimi i fushave arsimore/aspekteve të zhvillimit

Temat/përmbajtja përmes së cilave fëmijët mësojnë për ushqimin e shëndetshëm janë një mundësi e shkëlqyeshme që edukatori të sigurojë gjithëpërfshirje duke përfshirë të gjithë fëmijët në të gjitha aktivitetet arsimore gjatë gjithë ditës. Duke vepruar kështu, ata mundësojnë që çdo fëmijë të angazhohet kognitivisht dhe emocionalisht përmes përdorimit të strategjive të përshtatshme. Kur punon me fëmijët me aftësi të kufizuara, realizohen aktivitete të individualizuara sipas nevojave, mundësive dhe aftësive të fëmijëve. Ndjek rregullisht të gjithë fëmijët, veçanërisht ata nga grupet e cënueshme, në mënyrë që ata të mund të identifikojnë vështirësitë në zhvillim dhe mësim në kohën e duhur dhe të inkurajojnë dhe mbështesin fëmijën në arritjen e potencialeve të tyre maksimale në zhvillimin, mësimin dhe zhvillimin e zakoneve të shëndetshme të jetesës.

Gjatë realizimit të aktiviteteve, edukatori trajton djemtë dhe vajzat në mënyrë të barabartë, duke u kujdesur që të mos u caktojë atyre role stereotipike gjinore në aktivitetet arsimore (një shembull i një stereotipi negativ: vetëm vajzat gatujnë në një qendër të dramës familjare, ndërsa djemtë riparojnë mikserin ose pajisjet e tjera shtëpiake në qendrën e ndërtimit). Kur krijoni grupe pune në qendrat për mësim, përpikuni të siguron ekuilibrin në bazë të gjinisë. Kur zgjedh materiale shtesë në aktivitetet arsimore, ai përdor ilustrime dhe shembuj që janë të ndjeshëm ndaj gjinisë dhe etnikisht/kulturalisht dhe inkurajojnë barazinë gjinore, respektivisht promovojnë interkulturalizmin.



Megjithëse në këtë udhëzues, ne përqendrohemi në mësimin e ushqimit të shëndetshëm dhe zhvillimin e zakoneve për jetë të shëndetshme, prapëseprapë rekomandohet që kur është e mundur edukatori të planifikojë integrimin e fushave arsimore/aspekteve të zhvillimit përmes temave/përmbajtjeve/koncepteve në realizimin e aktiviteteve edukative-arsimore. Integrimi mundëson mbështetje në zhvillimin holistik të fëmijëve dhe lidhjen e asaj që ata mësojnë përmes këtyre aktiviteteve me njohuri dhe aftësi nga fusha/aspekte të ndryshme të zhvillimit në tërësi, ndërsa në të njëjtën kohë njohuritë dhe zakonet e fituara për ushqim të shëndetshëm të jenë në gjendje të zbatohen në jetën e përditshme.

7.

Materiale praktike për edukatorë





Të nderuar edukatorë,

Tani që u kujtuam dhe mësuam diçka të re për ushqimin e shëndetshëm, ndihemi të guximshëm dhe të motivuar për t'ua përcjellë të gjitha këto fëmijëve. Kopshti është një vend i vërtetë, dhe ne jemi njerëzit e vërtetë - profesionistë të cilët mund dhe dinë shumë për të bërë për qëndrimin e mëtijshëm të fëmijës dhe familjes së tij në mënyrën e të ushqyerit dhe rëndësinë e tij për shëndetin. Dhe tani është momenti i duhur për t'u dhënë fëmijëve njohuri, aftësi, motivim për të mësuar se çfarë është ushqimi i shëndetshëm në një mënyrë që është ndoshta pak më ndryshe nga ajo që kemi bërë deri më tani.

“Pjata magjike” duhet të jetë një udhërrëfyes i lehtë, i butë përmes njohurive të reja, i mbushur me zbulimin e ushqimit të shëndetshëm të fëmijës, përfitimin e tij për shëndetin dhe gjithë jetën e të rriturve të ardhshëm.

Në këtë rrugë të mësimin dhe përvetësimit të zakoneve, është shumë e rëndësishme të merren parasysh dallimet e fëmijëve dhe mjediset e ndryshme nga të cilat vijnë fëmijët. Ky doracak me hapjen e tij e lejon atë, dhe zgjedhja e përmbajtjes së dhënë dhe niveli i aktiviteteve që do t'u ofroni fëmijëve varet nga vlerësimi i edukatorit, duke respektuar aftësitë dhe interesat e tyre specifike.

Relaksohuni, rehatoni veten dhe fëmijët dhe kënaquni në procesin e mësimdhënies, duke ndjekur përmbajtjen e propozuar si një shtysë për imagjinatën dhe krijimtarinë tuaj dhe të fëmijëve, dhe në të njëjtën kohë si një kornizë që ka kufij shumë të shtrirë... Është e thjeshtë dhe e lehtë... ne do të mësojmë për diçka që është e përditshme për ne, për diçka që është shumë e rëndësishme, për ushqimin që mund të mos forcohet dhe të rritet, por gjithashtu të na bëjë të sëmurë... Zgjedhja është e juaja!

Është koha për një
tregim që do të na prezantojë
me botën e pjatave magjike.....





Njëherë e një kohë ishin dy shokë që quheshin Lena dhe Sami. Ata ishin shumë aktivë dhe mbi të gjitha pëlqenin të luanin dhe të vraponin. Kaq të lodhur, ata hanin kryesisht gjëra të ëmbla, ushqime të lehta dhe hamburgerët ishin të preferuarit e tyre. Që nga momenti që hëngrën, barku i tyre ishte i rëndë. Ata ndiheshin të lodhur dhe nuk mund të hidhnin asnjë hap të vetëm.

“Ufff, sa më dhemb stomaku, sikur kam ngrënë një kamion me ushqim,” tha Samiu, duke u mbajtur në stomak

“Samii, a e di ti se si ndihem ...Ndhem si një derrkuc i vogël që ka ngrënë çdo gjë dhe gjithçka!”

Kjo ndodhte shumë shpesh. Lena dhe Samiu po mendonin vazhdimisht se çfarë do të hanin, çfarë ushqimesh të reja do të zgjidhnin dhe filluan të pinin pije të gazuara...

“Eeee, Lena, shiko, si fluturojnë fluskat në shishen e lëngut...opaaaa!”

“Fluturojnë, fluturojnë dhe në stomakun tim fluturojnë... është shumë e rëndë për mua, do të duhet të shkojmë te mjeku!”

Dhe me të vërtetë, dy shokët e ushqyer tepër shkuan te mjeku i tyre...

Dhe çfarë mendon se u tha atyre.....Sigurisht që ata duhet të ndalojnë mbushjen e stomakëve të tyre me një ushqim të tillë. Mjeku gjithashtu u tha atyre se ata duhet të hanë një “PJATË TË PLOTË TË USHQIMIT TË SHËNDETSHËM”...

Lena dhe Samiu u larguan nga mjeku i tyre duke menduar dhe pak të habitur...

Pjatë e plotë me USHQIM TË SHËNDETSHËM?!.....Dhe çfarë është ushqimi i shëndetshëm, si hahet, a të dhemb barku, a lodhesh prej tij dhe nuk mund të luash?...Fëmijët kishin një mijë pyetje....

Secili prej tyre shkoi në shtëpi...dhe imagjinoni në mbrëmje ata panë të njëjtën ëndërr.....

Ata ëndërruan për një pjatë të bukur të madhe në të cilën qëndronin pesë miqtë besnikë...

“ E kush jeni ju?”, bërtitën me një zë Lena dhe Samiu.

Pastaj PJATA foli :”Ne jemi shokët tuaj besnikë! Unë jam pjata magjike, dhe pse jam magjike, do ta zbuloni vetë. Tani do të të prezantoj me 5 miqtë e mi!”

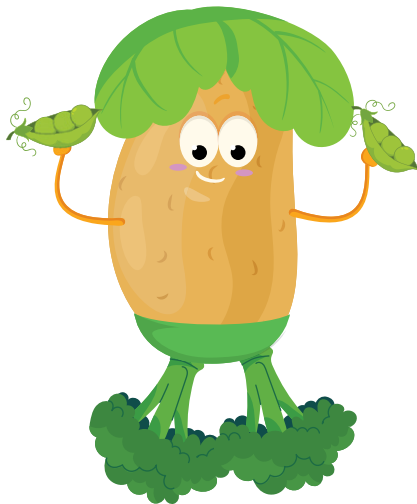
Lena



Sami



“Ja i pari - FRUT- FRUTORJA...ai ju sjell fruta të ndryshme të mbushura me sheqer dhe vitamina të shëndetshme!...Me flokët e boronicës, trupin e mollës të pjekur dhe këpucët e bananes!”



“E dyta është RIMJA- PERIMJA..... ajo me gjithë zemër ju sjell perime të ndryshme, për sallata të shijshme të mbushura me minerale dhe vitamina!... Ajo ka një kapelë lakre, një trup patateje, dy këmbë brokoli dhe duar plot me bizele dhe fasule..mmmmmm!”

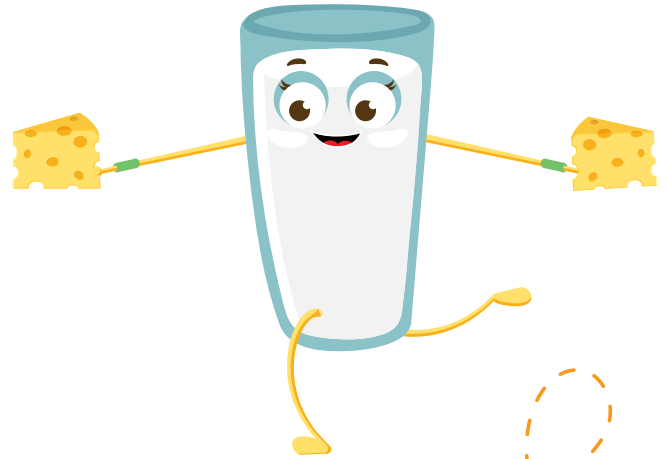
“E treta është DRITH- DRITHORI...epo, ajo të jep makaronat e tua të preferuara, spageti, oriz dhe të gjitha këto me një kokërr... mmm, le të flasim për atë pak më vonë...DRITH- DRITHORI ka flokë spageti, trupi i saj është një pjesë e ngjitësit integral, ajo ka një gjevrek të vogël dhe këpucët e saj janë bërë nga tortilla të përkulura.. juhuuuu ajo të jep forcë, bravo për DRITH- DRITHORI!”



“E katërta është DINA-PROTEINA.....të jep forcën për të luajtur gjithë ditën...Ajo do të të ushqejë dhe nga dhuratat e saj ti do të rriteni të mëdhënj, të mëdhënj. Dhe ja çfarë ju sjell ajo: pak mish, shumë peshk, një vezë në sy, bajame, lajthi, fasule, thjerrëza mmmmm!”



“Dhe shoku i pestë mbeti...ai quhet QUMË- QUMËSHTORJA...dhe ju mund ta ndjeni se ai do t ‘ju japë forcë me qumësh-tin e tij të bardhë, kosin, kosin e shijshëm dhe djathin e verdhë me vrima të vogla. Ai ka një trup nga një filxhan kos, dhe këmbët e tij janë dy djathëra ... ai është shumë i bukur!”



Kur pjata prezantoi 5 shokët më të mirë, ajo i tregoi për këtë Lenës dhe Samiut.....

“Dhe tani diçka e rëndësishme për t ‘ju thënë ...nëse doni të jeni të shëndetshëm, të keni forcën për të luajtur dhe për t’u rritur, dhe edhe nëse truri juaj mund të kujtojë dhe të mësojë gjithçka, të gjitha pjatat tuaja duhet të jenë po aq magjike sa unë, për të mbajtur të 5 shokët besnikë: frutat, perimet, drithërat, proteinat dhe produktet e qumështit!” Pjata e tha këtë me një buzëqeshje të gjerë dhe oppp, ajo fluturoi lart, lart.

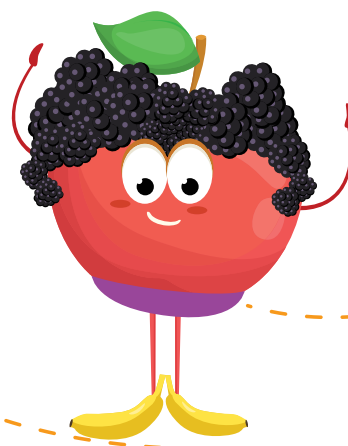
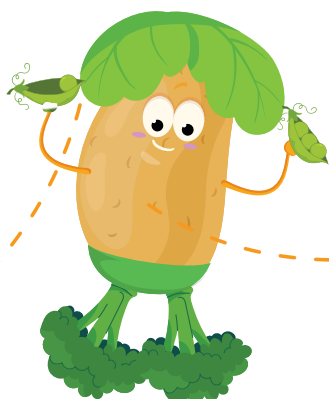
Kur Lena dhe Samiu u takuan një ditë më parë, gjithçka ishte e qartë dhe ata e dinin saktësisht se çfarë duhej të bënin, dhe ju shok e dini?





TEMA 1: PESË SHOKËT MË TË MIRË

Rezultatet e pritshme: Njeh përfitimet themelore të konsumimit të frutave dhe perimeve dhe e di se ku rriten dhe si konsumohen siç duhet; dallon proteinat shtazore nga proteinat bimore, përfitimet e tyre shëndetësor; është në gjendje të shpjegojë mënyrën e marrjes së qumështit dhe produkteve të qumështit dhe përfitimet e tyre për rritje; dallon midis drithërave integrale dhe të tjera dhe kupton pse ushqimi ditë duhet të dominohet nga drithërat integrale; njeh piramidën e të ushqyerit, di ta përshkruajë atë dhe mund të shpjegojë se çfarë është një vakt i shëndetshëm dhe çfarë jo i shëndetshëm.



PUNËTORIA 1: Frutat dhe perimet

Resurset (materiali i nevojshëm): shportë me fruta dhe perime të ndryshme, poster me lloje të rralla frutash, poster me lloje të rralla perimesh, tregimi “Lena dhe Samiu hanë bizele”, tregimi “Pjata magjike”

Përmbajtja e punëtorisë:

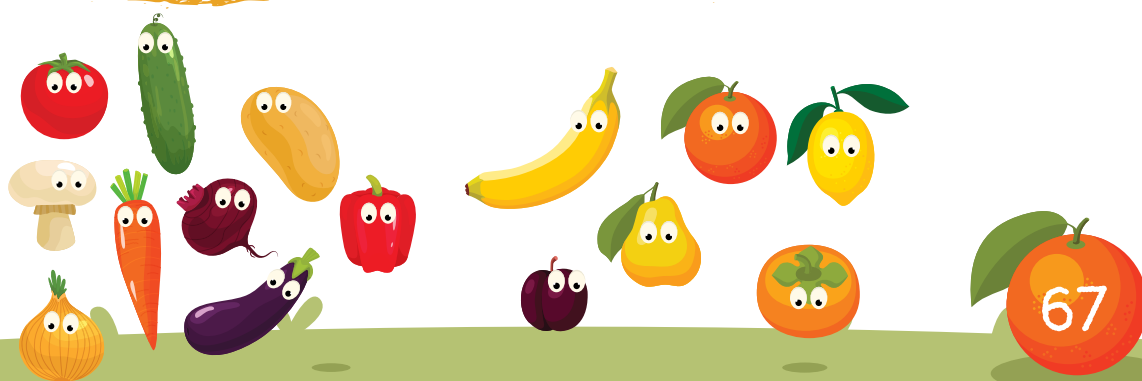
1. Përmbajtjet për frutat dhe perimet njihen lehtësisht nga fëmijët dhe kjo është arsyeja pse ne mund të ngjitemi në shkallët e mësipërme dhe të hulumtojmë më shumë mbi këtë temë, natyrisht sipas moshës së fëmijëve.

PSE është më mirë që të hamë frutat në mëngjes?

SEPSE në mëngjes shfrytëzohen më mirë vitaminat dhe mineralet nga frutat. Kështu ruajmë shëndetin!

PSE nuk i hamë frutat pas racionit?

SEPSE Nuk ka orar se kur duhet të hamë frutat, por duhet të konsumohen mes racioneve tre-katër here në ditë në sasi të vogla





Me fëmijët më të vegjël do të emërtojmë, do të zbulojmë ngjyrat dhe format e frutave dhe perimeve, dhe me ato pak më të mëdhenj mund të hulumtojmë. Në këtë mënyrë, ne do të nxisim të mësuarit sipas përvojës të fëmijët.

2. Do të diskutojmë për frutat dhe perimet dhe para nesh do të kemi një shportë me fruta dhe perime të ndryshme. Pyet dhe prit me durim një përgjigje...

* Le të kujtojmë se cilat fruta të tjera janë miq të FRUT- FRUTI ("Pjata Magjike") dhe i përkasin familjes së frutave?

* Dhe cilat perime të tjera janë miq të RIIIM- PERIMES ("Pjata magjike") dhe i përkasin familjes së Perimeve?

* Çfarë ka në fruta dhe çfarë ka në perime? ...(sa të rëndësishme janë vitaminat dhe mineralet)

* Çfarë shije kanë frutat dhe çfarë shije kanë perimet? Le të provojmë frutat nga shporta!

3. Tregojuni fëmijëve një fotografi - hamer me aplikime me fruta dhe perime të rralla dhe jo aq të famshme si: fruta pasioni, aronia, lime, mollë japoneze, mushmollë dhe perime.... patate të ëmbla (batatata), daikon, selino dhe të gjitha ato që mendoni se janë të panjohura për fëmijët. Le të mësojmë emrat e tyre dhe t'i përshkruajmë!



4. Pas përfundimit të kësaj pjese, fëmijët pushojnë me një lojë me lëvizje "Me Lenën dhe Samiun mbledhim fruta, mbledhim perime"....Shpjegojuni fëmijëve se ata duhet të imitojnë lëvizjet tuaja. Loja drejtohet nga i rrituri me lëvizje që përputhen me përmbajtjen që dëshironi të kapni për fëmijët. Teksti që do të përdorësh mund të duket kështu:

Është koha për tregim:

Një ditë Lena dhe Samiu donin të mblidhnin dhe të hanin fruta dhe perime...."Le të hamë disa vitamina," i tha Lena Samiut. "Dhe ku janë vitaminat, ato janë në një ëmbëltore?", "Për çfarë po flisni, vitaminat dhe mineralet janë në mollë, karrota, shalqi dhe ato rriten në kopshtin e frutave dhe perimeve!"

Samiu: "Ejani, shokë, të shkojmë të marrim disa fruta dhe perime...(hapat janë dramatike dhe fëmijët po ju ndjekin)..Oooh çfarë dite me diell, le t'i themi përshëndetje diellit (ngreni duart lart, afroni pëllëmbët dhe zgjateni fort)... hajde të shkojmë...Ja pema e mollës, është plot me mollë të kuqe, mmm, le



t'i mbledhim (çoheni në gishtat e këmbëve dhe me duart lart imiton "mbledhjen" e mollëve...) .Sa të bukura janë, le t'i provojmë, janë të shijshme, plot me vitamina ...Hajde të shkojmë më tej dhe të shohim se çfarë ka në këtë pemishte....(Në këtë mënyrë zgjidhni fruta të ndryshme).....Tani shkojmë në kopshtin e perimeve dhe marrim karrota...Oh, mirë, ata nuk janë në një pemë. Ku rriten në këtë kopsht?Mmmm e shoh, e shoh, por nuk mund t'i gjej karrotat..(Ieri fëmijët të japin ide se ku është karrota)...Tani që kemi zgjedhur karrotat, le t'i lajmë ato (imitoni larjen)... t'i qërojmë ato (imitoni qërimin) dhe më në fund t'i hamë....Uau, sa të shijshme...Kam forcë, le të hidhemi si lepuj...Lena: "Oh Sami, kështu mund të mbledhim të gjitha frutat dhe perimet në botë!"....."Lena, si thua që në çerdhe të bëjmë kopshtet tona, apo ndoshta në shtëpi në tarracë?".."Ide e shkëlqyer! Shok si thonë për këtë ide?"...



5. Në pjesën e mëtejshme të punëtorisë, bëni një kopsht të improvizuar në gota plastike me tokë(dhe)...Mbill fara të ndryshme në të...Zhvillo idenë e një kopshti të vërtetë në oborrin e çerdhes...

IDE...IDE..IDE...

- Bëni aktivitete hulumtuese mbi atë që gjendet në fruta dhe perime. Këto janë lojëra me mjete të ndryshme, të tilla si piskatore, krurëse, vizore, peshore. Me to, do të hulumtojmë farat, lëvoren, do të krahasojmë se cila pjesë e frutit është më e madhe, më e rëndë, etj.
- Loja e ndërtimit të një ndërtese me fruta dhe perime është gjithashtu interesante. "Materiali i ndërtimit" është bërë nga tulla nga paketimi i zbrazët i qumështit/lëngut në të cilin ngjiten fotografitë e frutave dhe perimeve. Fëmijët konkurrojnë në ndërtimin e kullës së frutave dhe perimeve.
- Një lojë dramë në të cilën fëmijët ndahen në dy ekipe: një ekip frutash dhe një ekip perimesh. Secili përmes një bisede dramatike paraqet pikat e tij të mira dhe prezantohet
- Gatimi i sallatës me fruta ose perime, si dhe mjedrat e frutave dhe perimeve mund të jenë një mënyrë për t'i dhënë fund aktivitetit për këto dy lloje ushqimesh .
- Ja një ide për të inkurajuar fëmijët të hanë ushqime të shëndetshme që nuk janë aq të preferuarat e tyre.... ne mund ta tregojmë këtë tregim gjatë drekës kur bizelet janë në menu!



RECETË SUPË PREJ KUNGULLI

- 500 gr kungull
- 1 litër ujë
- 2 karrota
- 2 patate
- 1 presh
- 4 lugë krem kosi (pavllak)
 - Kripë, vaj
- Të gjithë përbërësit zihet, përveç kremit të kosit. Përzihen, shtohet vaj dhe kripë dhe zihen kohë të shkurtër. Servohet në pjatë dhe shtohet pak krem kosi
 - GËZUAR!



Është koha për tregim:

LENA DHE SAMIU HANË BIZELE

SAMIU: Mmmm, sa më pëlqen të ha bizele!

LENA : UFFF, mua nuk më pëlqen aspak.....

SAMIU: Imagjino Lena ...topi i bizeleve në gojën time kur ha duket si një fushë e maaaaaadhe futbollit. Lojtarët - dhembët prerës e shtynjë topin majtas dhe djathtas dhe më në fund dhembë i katit e kafshoi atë dhe shpejt shkoi në gol - fyt. Topi i bizeleve arriti i lumtur në barkun tim dhe shpejtë vitaminat dhe mineralet e vogla nga bizeleja filluan të lëviznin kudo dhe papritmas fitova shumë forcë, dhe kështu do të isha i shëndetshëm.

LENA: Aiiii, hajde të provoj edhe unë bizelet, të cilat përdoren për të luajtur futboll!

KËNDI I PRINDËRVE

Pazarin me fëmijë bëjeni në mënyrë interesante dhe edukative..Për shembull kur shkoni në treg ose në pjesën e kopshtarisë në treg, bisedoni me fëmijët për frutat dhe perimet.....pyesni fëmijët çfarë ka në të, vendosni në rol aktiv që të numërojnë, prekin, nuhasin, paketojnë. Kështu, në vend të aktivitetit të lodhshëm familjar edhe ju edhe fëmijët do të kënaqeni dhe bashkë do të mësoni..

AKTIVITETE ARGËTUESE BIZELJA NA PYET:

Çfarë ka te unë?

Vitamina dhe minerale: hekur, magnezium, vitamina B, dhe më e rëndësishme është që kam proteina bimore!

Si mund t'i ndihmoj trupit? E rris trupin, ndërtoj muskujt, kockat, lëkurën, flokët, thonjtë. Unë ju ngop, dhe mjafton vetëm një grush të topave të mi të gjelbër.

DHE NE THEM:

Më motivoni që të ha bizele

.....

*-me të rritem dhe zhvillohem
-flokët rriten më shpejtë
-bëhesh më i forte dhe kocka dhe muskuj të fortë
-mund të vraposh shpejtë
-je i ngopur, dhe kështu je i lumtur*

Perimet i hamë:

Të freskëta apo të gatuar në sallatë, të ngrira, të konservuara, të tëra, të prera apo shtrydhura

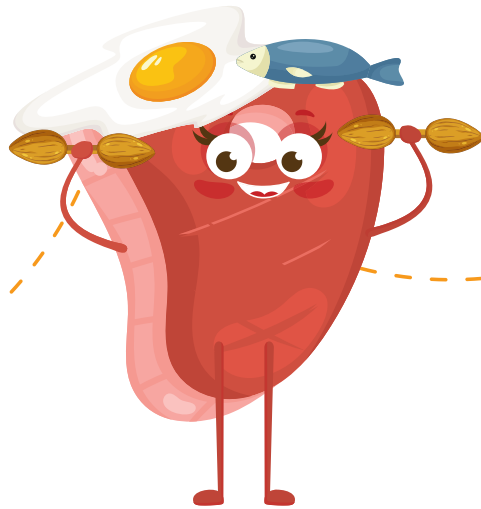
Çdo llojë perime në bisedë me fëmijët „kaloni“ në të gjithë mënyrat.....

Për shembull: SPECA

Në sallatë, specat mbushur, të ngrira, specat në kavanoz për dimër, pinxhur, hajvar...



PUNËTORIA 2: Proteina (me origjinë shtazore dhe bimore)



Resurset(materiali i nevojshëm): poster-hamer me aplikacione të proteinave shtazore dhe , poster-hamer me aplikacione të proteinave bimore, tregimi “Pllaka magjike”, tiganët e kartonit, aplikacionet e “vezës nga syri”, copat e qepëve, ulla, ullinjve, kërpudhave etj., bënë një aplikim të madh të trupit të njeriut dhe aplikacionet e ushqimeve shtazore dhe bimore të proteinave.

Përmbajtja e punëtorisë:

1. Kujtojin fëmijët shkurtimisht, për personazhin Dina Proteina dhe nga tregimi “Pjata magjike” dhe vazhdoni me një histori të re stimuluese që do të jetë një prezantim i mirë i përmbajtjes për rëndësinë e proteinave për rritjen dhe zhvillimin e organizmit të fëmijës.

PSE janë të rëndësishme proteinat?

SEPSE proteinat janë krijuar nga aminoacidet që janë blloqe “ndërtuese “ të jetës - prej tyre rriten trupat tonë.

PSE janë të rëndësishme proteinat bimore?

Të gjithë aminoacidet që i kemi të mishit, kafshët i fitojnë nga bimët. Prandaj, në ushqyerjen e njerëzve, është e rëndësishme të përfshihen dhe proteinat bimore dhe shtazore.

Është koha për tregim:

Një ditë të bukur, Lena dhe Samiu shkuan për të vizituar miken tyre Dina Proteina. Dina ishte shumë e kënaqur dhe i qerasi ato me një pjatë që përmbante: një vezë të zier, pak mish, pak fasule, kastravec dhe një kaprotë në rrota.

Lena :”Dina Proteina, pse nuk na tregon se si i ke zgjedhur këto ushqime të shijshme për të na qerasur?”...Ajo kruajti kokën dhe tha, “Epo, këto ishin disa gjëra që kanë përmbajne proteina!” ...”PROTEINA, çfarë janë?”pyeti Samiu i hutuar, duke ngrënë copën e mishit. “PROTEINAT janë tulla, të cilat janë ndërtuesit e gjithçkaje që është e gjallë!...Ato





shërbejnë për të na rritur, për të forcuar muskujt dhe për të na dhënë forcë gjatë gjithë ditës!”- tha me krenari Dina Proteina...Tani më lejoni t’ju tregoj diçka. Dina Proteina nxorri 2 albume, njëri rozë dhe tjetri jeshil... “Lena, Sami, hajde të shohim në fillim albumin rozë”... Lena filloi të kthente fotografitë dhe foli me zë të lartë: “Vezë, stek pule, mish, peshk ton dhe peshq të tjerë, qofte, këta janë miq të PROTEINAVE TË KAFSHËVE...ato na japin kafshët...” Tani le të shohim albumin e gjelbër!” Tani Samiu po kthente faqet dhe po i numëronte: “Bajame, lajthi, gjalpë kikiriku, fasule, thjerrëza, fara të ndryshme....prit, prit, Dina, a janë edhe këto nga familja jote?”...”Po, miqtë e mi, këto janë PROTEINA BIMORE...dhe ne i marrim ato nga bimët! “Lena, Sami, ka shumë për të hulumtuar dhe për të mësuar rreth PROTEINAVE ...Hajde të gjithë së bashku, hajde edhe ju miq!



2. Panel –hamerë me imazhe të të dy llojeve të proteinave do të na ndihmojnë të mësojmë përfitimet e proteinave për shëndetin. Lërin fëmijët të mendojnë për pyetjet e mëposhtme:

*Çfarë lloj proteine ha/dua më shumë?

*Emërtoni një ushqim që ka proteina bimore dhe shtazore (fotografitë e paneleve ndihmojnë)

*Çfarë shije ka steku i pulës, çfarë shije ka bajamja, çfarë shije ka fasulja

3. Fëmijët janë ulur në një rreth, një aplikacion i madh i një trupi njerëzor vendoset në mes të rrethit, dhe përreth janë fotografi të vogla të llojeve të ndryshme të proteinave... Diskutojmë pse proteinat janë “tulla” që ndërtojnë trupin?...Inkurajoni fëmijët të mendojnë dhe të shpjegojnë se cilat pjesë të trupit përforcohen nga proteinat (muskujt, kockat, flokët, thonjtë). Pastaj fëmijët vendosin fotografitë e vogla të ushqimeve të pasura me proteina në pjesët e trupit që ata mendojnë se përforcohen nga proteinat.

4. Kujtohem se çfarë tha Dina Proteina për proteinat bimore... Numërojmë: thjerrëzat, fasulet, farat, bajamet, lajthitë, kikirikët... Dikush i ka përzier të gjitha për ne... për t’i gatuar do të ishte mirë të t’i ndajmë... Ofroni fëmijëve enë të shumta në të cilat të ndahen të gjitha proteinat bimore të rradhitura. Inkurajoni të përshkrua-



jnë... Theksoni se nuk do t'i hamë tani, sepse disa prej tyre duhet të gatohen, dhe disa prej tyre duhet të kontrollojnë nëse mund të na shkaktojnë alergji !

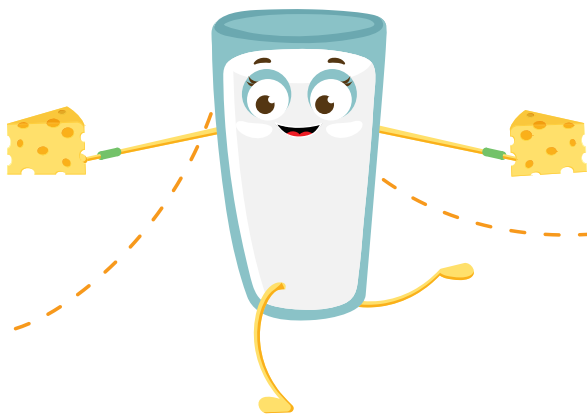
5. Me fëmijët, mund të bëhet një rutinë njohja e ushqimeve me proteina në të gjitha racionet e kopshtit ose të shtëpisë dhe emërtimi i tyre.

TË KEMI KUJDES
8 ushqimet më të shpeshta që
shkaktojnë alergji
KIKIRIKA
ARRA
QUMËSHT
VEZË
GRURË
PESHK

Bëni albumet e
DINA PROTEINA

6. Fëmijët vizatojnë më shumë “ vezë me sy”, copa mishi dhe ullinjsh... i ngjyrosin ato.. i presin dhe “skuqin” në tigan prej kartoni. Para se t'i skuqim, u japim fëmijëve një recetë si fotografi që ka një foto të të 3 produkteve ... p.sh. 2 “vezë në sy” + 3 copa mishi + 1 ulli(mund të “gatuani” sipas dëshirës)

PUNËTORIA 3: Produktet e qumështit



Resurset (materiali i nevojshëm): poster-hamer me kafshë shtëpiake që japin qumësht, poster-hamer me aplikacione të produkteve të qumështit, aplikacione të një lope që fëmijët do të bëjnë në mënyrë të pavarur, doreza mjekësore për secilin fëmijë, një karrige për secilin fëmijë, 2 litra qumësht, 4 lugë kos dhe një filxhan plastik për secilin fëmijë , tregimi “Pjata magjike”.

Përmbajtja e punëtorisë:

1. Kujtojeni shkurtimisht fëmijëve personazhin QUMË-QUMËSHTORJA nga tregimi “Pjata magjike”.Përkruaj dhe lidhuni me një aventurë të re nga Lena dhe Samiu



Atë mëngjes Samiu nuk donte të pinte qumësht... "Hajde Sami shpirti mamit pi edhe një gotë qumësht"... "Nuk dua dhe nuk dua!".. "Merr pak dhe do të rritesh. " "Nuk dua të rritem!" Hajde Sami, mos u bëj kokëfortë, nëse pi qumësht mund të kalërosh edhe kalin!" .. "Si jo, po sikur të bie nga kali!" tha Samiu me zë të ulët... Pastaj Lena erdhi dhe dëgjoi kokëfortësinë e shoqes së saj... Ajo iu afrua Samiut dhe i tha, "Hajde Sami, pi pak qumësht të shijshëm, e di që është nga ajo lopa shumëngjyrëshe që pamë në fshatin të gjyshja Milka."... "E di, Lena, nuk është mirë të më gënjesh kështu, lopa shumëngjyrëshe nuk na jep qumësht të bardhë si ky, por na jep qumësht shumëngjyrësh!" Lena e shikoi e habitur dhe i tha: "Vërtet mendon se lopët shumëngjyrëshe japin qumësht shumëngjyrësh, lopët e bardha qumësht të bardhë, lopët kafe qumësht çokollate...ha,ha,ha ..më bëre të qesh!...Më dëgjo tani, lopët janë kafshë magjike dhe nuk japin qumësht shumëngjyrësh, por japin qumësht të shëndetshëm, plot forcë për trurin, muskujt dhe kockat tona! Nëse dëshiron të pish qumësht me çokollatë, hajde të mendojmë se si ta bëjmë atë. Ndoshta ju miq e dini këtë fshehtësi?!"



PSE qumështi është i shëndetshëm për fëmijët?

PSE që në vete përmban: kalcium, vitaminë D, vitaminë B, proteina

PSE të pihet 1-2 gota qumësht në ditë?

PSE kalciumi nga qumështi u ndihmon kockat dhe dhëmbët të jenë të fortë, kurse proteinat dhe vitaminat forcojnë imunitetin

„PI QUMËSHT QË TË JESH I SHËNDETSHËM DHE I FORTË“

2. Para fëmijëve vendosim një poster me kafshë shtëpiake që japin qumësht. Ne i inkurajojmë fëmijët të emërtojnë, përshkruajnë, krahasojnë lopën, delen dhe dhinë, pas së cilës ato janë të ngjashme dhe pas së cilës ato janë të ndryshme....

3. Në vijim, fëmijët mund të bëjnë aplikimin e tyre në një nga tre kafshët shtëpiake që japin qumësht. Çdo fëmijë mund ta ngjisë aplikacionin në mbështetësen e kar-riges... Pastaj fillojmë një bisedë me fëmijët se nga vjen qumështi dhe i tregojmë panelit se si duket gjiri dhe së bashku mendojmë se nga çfarë mund ta bëjmë. Japim hapësirë që fëmijët të propozojnë, dhe pastaj u ofrojmë atyre një dorezë mjekësore dhe presim që ata të kuptojnë se çfarë duhet të bëjnë me dorezën në mënyrë që të mund të "mjelim" qumështin.

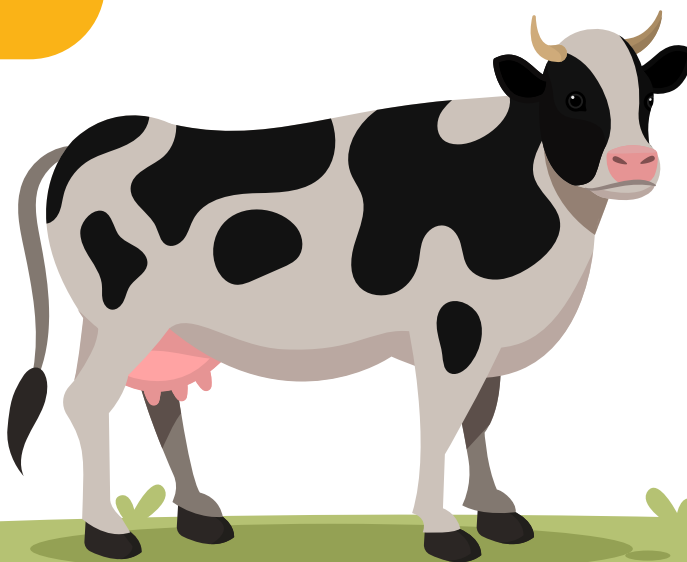


4. Kujtojmë atë që tha QUMË- QUMËSHTORJA, për të gjitha produktet që bëhen nga qumështi...Me ndihmën e posterit me produktet e qumështit, numërojmë: djathë, djathë të verdhë, gjizë, jogurt, kos...Dhe pastaj mund të bëjmë kos... Qumështi ngrohet në një tenxhere, aq i ngrohtë sa gishti i vogël mund të jetë në qumësht ndërsa ne numërojmë deri në 10 ...kjo pjesë bëhet nga të rriturit. E vendosim këtë qumësht në një gotë plastike me kapak për çdo fëmijë. Fëmijët vendosin 1 lugë gjelle “majë” (kos) në gotën e tyre, e përziejnë, e mbyllin dhe e mbështjellin në një leckë.... Sigurisht që duhet të qëndrojnë e ngrohtë... Eksperimenti do të ketë sukses të nesërmen, pastaj mund të flasim dhe të mendojmë, kush thartoi qumështin...

5. Hajde të bëjmë një film për QUMË- QUMËSHTORJA ... Ti trego historinë, dhe lëri fëmijët të bëjnë një pantomimë.... “QUMI ka një lopë, e do shumë; lopa jep qumësht, nuhat qumështin.....; Tani QUMI ka qumësht...provo qumështin...; Nga qumështi QUMI bën djathë.... është i kripur...; bën edhe kaçkavall...është aromatik....; Gjithashtu bën jogurt.. është i ëmbël...; Ai gjithashtu bën kos .. është i thartë...(Me emocionet tuaja, stimuloni fëmijët të përjetojnë dhe shfaqin stimujt e imagjinuar....

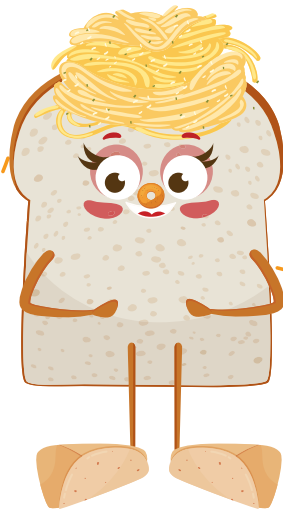
**KËNDI PRINDËROR
ÇFARË NËSE FËMIJA
NUK DËSHIRON TË PIJË
QUMËSHT:**

- *Pasuroni me pak kakao*
- *Qullin e preferuar për fëmijë bëni me qumësht të ngrohtë*
- *Lejoni fëmijës bashkë me ju të bëjë „milk-shejk “ nga qumështi dhe bananja (ose frut tjetër)*
- *Supat, gjellat pasuroni me pak qumësht*





PUNËTORIA 4: Drithërat



Resurset (materiali i nevojshëm): poster-hamer me produkte drithërash (bukë, spageti, kokoshka “drithëra”, gjevrek/kifle, tortilla, oriz), tre lloje miellrash: të bardhë, integrale dhe të verdhë, tabaka për çdo fëmijë, drithëra nga: gruri, misri, tërshëra, orizi, orizi integral, kinoa, amarant, kus-kus....., tregimi “Pjata magjike”

Përmbajtja e punëtorisë:

1. Rikujtoni shkurt fëmijët për karakterin e Drith- Drithërorit nga përralla “ Pjata magjike” Përshkruani dhe ndërlidheni aventurën e re të Lenës dhe Samiut.

Është koha për tregim:

Lena dhe Samiu shkuan sot në furrë buke me nënat e tyre. A nuk e dini miq, furra e bukës është një vend ku bëhen dhe shiten bukët, kiflat, gjevrekët më të bukur.. mmm Të dy miqtë tanë shikuan vitrinën e qelqit dhe nuhatën aromën më të bukur..aromën e bukës së pjekur...Xhaxhai bukëpjekës u tha: “Ejani fëmijë, a keni zgjedhur çfarë do të hani për mëngjes?”..... “Ja, dua pak nga kjo kiflë!” tha Samiu ...”Dhe unë dua nga tjetra!” tregoi Lena në kiflën integrale me susam...Dhe ndërsa xhaxhai bukëpjekës po paketonte kiflet e tyre, Samiu i habitur e pyeti Lenën: “Nuk e kuptoj nga gjithë ato kiflet të mira ti zgjedhe ato të djegurat!” Lena buzëqeshi ..”Nuk janë të djegura, ato janë integrale!”.....”Si, si dhe çfarë do të thotë integrale?”....Lena mendoi për këtë dhe papritmas buzëqeshi...”Tani mu kujtuar se si t’jua shpjegoj këtë!” Ti e di se nga çfarë janë bërë kiflet, nga mielli apo, dhe mielli nga...”..”Nga kokrrat e grurit!” shtoi Samiu!” E vërtetë, por kur kokrra është e zhveshur pa kapak dhe shall, atëherë ka pak vitamina dhe nuk na ushqen shumë mirë, dhe kur ka shall dhe kapelë, atëherë quhet integrale dhe e bukur dhe e shëndetshme.”...Shokë, a keni ngrënë një gjevrek integral?





2. Para fëmijëve vendosim një poster - hamer me aplikacione të produkteve të drithërave. Emërojmë, numërojmë, përshkruajmë ... Fëmijët thonë të preferuarat e tyre dhe shpjegojnë pse.. Pastaj, përmes historisë së drithërave integrale, i njohim me rëndësinë e tyre për shëndetin.... I lëmë fëmijët të flasin për përvojat e tyre..

3. Më tej me fëmijët mund të shohim disa lloje të miellit: të bardhë, integral dhe të misrit (të verdhë).....Ne mendojmë se nga çfarë janë bërë...Para çdo fëmije ka një tabaka me një lloj mielli, fëmija e vizaton atë me gishtat e tij.....Diskutojmë se në cilën ngjyrë të miellit do të vizatojmë: diellin, flokët e borës ose elefantin

4. Mund të vazhdojmë të gatujmë dhe të bëjmë gjevrekë nga të 3 llojet e miellit... Në kuzhinë për t'i pjekur dhe kur i shijojmë me kujdes për të treguar nëse janë të njëjta, e nëse nuk janë.... ku ndryshojnë?...

5. Hajde ta bëjmë DRITH- DRITHORI nga drithërat... Fëmijët së pari mund të ilustronë personazhin e DRITH- DRITHORI, dhe pastaj të bëjnë një kolazh nga farat e ndryshme të drithërave të ofruara



PSE drithërat janë temeli i ushqimit të shëndetshëm?

SEPSE në vete përmbajnë: karbohidrate, proteina, vitamina, minerale dhe janë burimi më mirë i energjisë!

PSE është më mirë të konsumojmë drithërat integrale?

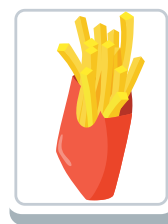
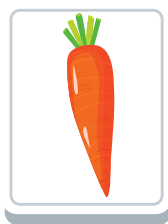
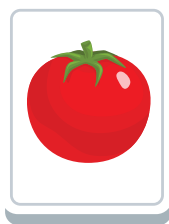
SEPSE ziejnë më ngadalë dhe japin energji kohë më të gjatë, përmbajnë fibra imore, minerale dhe proteina, përmirësojnë zierjen e ushqimit

PUNËTORIA 5: ÇFARË ËSHTË MË E RËNDËSISHME (PIRAMIDA E USHQYERJES)

Resurset (materiali i nevojshëm): poster-hamer me Piramidën e ushqyerjes, aplikacioni i Piramidës së ushqyerjes të ndarë në pjesë në formën e një enigme, 50 karta flesh nga 5 llojet e ushqimit dhe pjatat e kartonit/plastikës:

Përmbajtja e punëtorisë:

1. Kujtojuni fëmijëve të gjitha 5 llojet e ushqimit dhe të gjitha 5 personazhet nga tregimi "Pjata magjike"
2. Pastaj mund të luani lojën me 50 karta flesh (10 karta për çdo lloj ushqimi). Fëmijët janë ulur në një rreth.. Ktheji letrat brenda dhe shpërndaji përreth.. Çdo fëmijë ka një pjatë plastike/kartoni para tyre, nga kartat e vizatuara, çdo fëmijë duhet të bëjë një përzgjedhje të ushqimit në pjatë, sipas përparësisë "Kush është më i rëndësishmi" - duke parë Piramidën e ushqyerjes. Lërin atyre mjaft kohë. Fundi i lojës duhet të sjellë idenë e një piramide ushqimore....tregoju atyre përsëri posterin e piramidës dhe diskuto..nëse ata pajtohen ose mendojnë ndryshe...!



PSE është e rëndësishme Piramida e ushqyerjes?
SEPSE ajo është udhëzues për racion drejtë të balansuar

PSE në bazën e Piramidës së ushqyerjes janë drithërat?

SEPSE ato janë ushqim që japin energji dhe duhet ti konsumojmë çdo ditë!

PSE „Piramida e ushqyerjes për fëmijë” duhet të jetë pak më e begatshme me qumësht dhe prodhime të qumështit?

SEPSE fëmijët në këtë periudhë kanë nevojë të shtuar të kalciumit për rritje dhe zhvillim të kockave!

BARASPESHË, MATURI DHE LARAMANI!





3. Lojën “Kush është më i rëndësishëm?” e vazhdojmë me enigmën e piramidës ushqimore. Duhet të keni më shumë enigma si kjo në mënyrë që më shumë fëmijë të mund të luajnë. Pjesët e enigmave janë në fakt katet e piramidës. Kur fëmijët rregullojnë piramidën, dhe gjatë rradhitjes, diskutoni kuptimin e secilit lloj ushqimi sipas vendit në piramidë. Pse është më poshtë.. a është më e rëndësishme nëse është në majë dhe anasjelltas?...

4. Pyetja “Kush është më i rëndësishmi ?” do ta vendosin Lena dhe Samiu... Lena dhe Samiu mësuuan shumë për 5 llojet e ushqimit Tani ata janë të sigurt se frutat dhe perimet duhet të hahen çdo ditë, se ato janë plot me vitamina dhe minerale, na mbrojnë nga shumë sëmundje dhe se ato janë më të mira nëse i hamë të freskëta....”Qumështi, jogurti, kosi, djathi, gjizë dhe kaçkavalli kanë shumë kalcium dhe ne do të kemi kocka të forta prej tyre, “tha Lena, e rëndësishme...”Si kur ta dinit sa forcë na japin proteinat në muskujt tanë!” - Samiu bërtiti me zë të lartë, duke lëvizur duart si Herkuli...”Të mos harrojmë drithërat...sidomos ato integrale, ato na mbajnë të ngopur për një kohë të gjatë dhe na bëjnë që barku ynë të funksionojë si orë!” Dhe ndërsa po flisnin për atë që kishin mësuar për ushqimin e shëndetshëm, Samiu mendoi për të dhe pyeti, “ Lena, cila është më e rëndësishmja nga të gjitha këto ushqime?”Mendoj se gjëja më e rëndësishme është qumështi dhe djathi, dhe ndoshta është fruti ose proteina... mmmm, nuk e di!”.....”Sami, shoqja ime ka disa halla të rëndësishme dhe xhaxhallarët quhen nutricionistë... e pikërisht ata kanë shpikur piramidën e ushqimit të shëndetshëm, ja shikoje!” Lena i tregoi fotografinë e piramidës”Dhe shiko, drithërat janë më poshtë, kështu që janë më pak të rëndësishmet?”..”Ha,ha, po e shikon piramidën gabim...Të gjithë janë të rëndësishëm por kati i poshtëm është si kati i parë i ndërtesës sonë.. të gjitha katet e tjera mbështeten në të!”...”Mu kujtua, mu kujtua,” - bërtiti i gëzuar Samiu....”Tani e di se si çdo pjatë do të bëhet magjike... Nëse ka të 5 llojet e ushqimit në pjatë, bëhet magjike, dhe ne jemi të shëndetshëm dhe të fortë!”Miq, a janë pjatat e tua magjike?”

NDONJËHERË
MUND TË HAMË
ÇIPS, ÇOKOLLATË,
AKULLORE,
PICË, PETULLA

KËNDI PRINDËROR

Bashkë me fëmijët bëni „DITARIN E USHQIMIT TIM “...

Karrike e vogël ku çdo ditë bashkë do të vizatoni çfarë keni ngrënë atë ditë, në shtëpi, kompsht dhe punë.

...Në këtë mënyrë:

- Bëni dallim se çfarë keni ngrënë gjatë ditës ju dhe fëmija, të shëndetshme, dhe çfarë jo...
- Shihni nëse porcionet e reacioneve kanë pasur 5 llojet e ushqimit
- Komunikimi i përditshëm me fëmijën në temën e ushqyerjes mund t'ju ndihmojnë që të bisedoni edhe për tema për të cilat fëmija nuk është në dispozicion

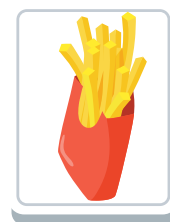
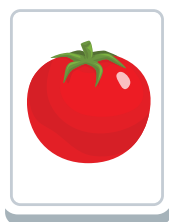


TEMA 2: PJATA IME MAGJIKE

Rezultatet e pritshme: Përmes kësaj teme, fëmijët identifikojnë 5 llojet e ushqimit të shëndetshëm. Ata njohin të porcionin e plotë, gjysëm dhe çerek dhe rendisin siç duhet llojet e ushqimit të shëndetshëm. Ata njohin vitaminat më të rëndësishme në ushqimin e shëndetshëm. Njihuni me rëndësinë e përdorimit të makro dhe mikronutrientëve në pjatën e shëndetshme. Ata i njohin ngjyrat dhe i lidhin ato me vitamina. Ata dinë ta klasifikojnë ushqimin sipas ngjyrës.

PUNËTORIA 1: GJEOMETRIA NË PJATËN TIME

Resurset: (materiali i nevojshëm): poster - Pjata e ushqimit të shëndetshëm, aplikacionet-ngjitëset e ushqimit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm, kapëset, pjatat e letrës për secilin fëmijë, aplikacion i madh i punuar prej Hamri (në katër ngjyra sipas posterit për ushqim të shëndetshëm) në një pjatë që është e ndarë në 4 pjesë, kartatflesh të llojeve të ndryshme të ushqimit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm.



Përmbajtja e punëtorisë:

Në fillim të punëtorisë, bisedoni me fëmijët rreth disa pyetjeve thelbësore mbi këtë temë: Çfarë është ushqimi i shëndetshëm dhe i pashëndetshëm? Cilat janë 5 llojet e ushqimeve që duhet ngrënë? Çfarë janë bakteret? Pasi fëmijët të japin mendimet e tyre, ju mund të tregoni historinë me personazhet e Lenës dhe Samiut:

Është koha për tregim: “Samiu i sëmurë”

Lena: Përshëndetje Sami, ku je nuk të kam parë këto ditë. Ti nuk vjen në kop-sht, nuk del jashtë..

Samiu: Përshëndetje Lena, nuk kam qënë me shëndet të mirë. Isha i sëmurë dhe atë shumë i sëmurë - tha Samiu i trishtuar. Dhe sytë iu mbyshën me lot.

Lena: Çfarë ke, o shok - e përqafoi butësisht.

Samiu: Oh, Lena, nuk dëgjoja aspak. Isha në një ditëlindjeje dhe kishte një ushqim kaq të shijshëm atje. Kishte pica, ëmbëlsira, patate të skuqura dhe ushqime të tjera kaq të shijshme.

Edhe pse nëna ime më këshilloi të mos e teproja ...por unë... haja shumë. Dhe në atë moment isha aq i lumtur sa doja gjithnjë e më shumë.



Lena: Por Sami ...si... a nuk është ai ushqim shumë dhe tepër i pashëndetshëm.

Samiu: Dhe ne lexuam dhe folëm se çfarë është ushqimi i pashëndetshëm... por...unë disi...doja. Kur shkova në shtëpi, u ndjeva shumë keq. Më dhimbte stomaku dhe nëna më çoi në ambulancë te mjeku im. Dhe... gjeje çfarë? Fyti më ishte skuqur aq shumë, dhe stomaku më dhimbte e më dhimbte...

Lena: Dhe, çfarë ndodhi?!

Samiu: Mjeku më tha se pavarësisht se kam ngrënë shumë ushqim të pashëndetshëm, trupi u ngop dhe donte të nxirrte ushqimin nga trupi im. Prandaj u ndjeva aq keq, dhe përveç kësaj, ai më tha se nëse dhimbja ime nuk ndalej, sigurisht kisha ngrënë diçka të prishur.

Lena: Si të prishur? Pra, a nuk është torta dhe patatet e skuqura thjesht ushqim i keq dhe i dëmshëm?

Samiu: Epo, nuk e sheh? Ai më tha se ka baktere të këqija në disa ushqime që sulmojnë trupin tonë, veçanërisht stomakun, lukthin dhe zorrët. Por për fat të mirë, kam ngrënë vetëm pak ushqim të prishur. Pra, dhimbja e stomakut më kaloi për disa ditë.

Lena: Çfarë janë këto bakteret e këqija Sami?

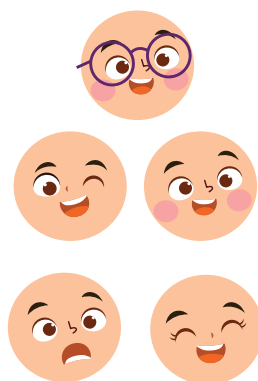
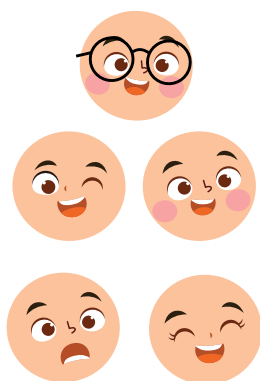
Samiu: Ka baktere të këqija dhe të mira. Të këqijat nuk janë vetëm jashtë dhe në tualete, por edhe në ushqim. Ato baktere kalbin ushqimin, ke parë me siguri..!

Lena: Mendoj se e kam parë, në shtëpi ushqimi është gjithmonë shumëngjyrësh dhe i freskët. Shpesh e laj ushqimin me nënën time te çezma.

Samiu: Dhe bakteret e mira janë në trupin tonë dhe na mbrojnë kur vjen një bakter i keq. Por bakteret e mira nuk mund të jetojnë nëse nuk u japim atyre ushqim super të shëndetshëm për baktere të mira. Pastaj ata mbushen me forcë dhe bëhen super heronj dhe mbrojnë trupin tonë nga sëmundje të ndryshme. Kurrë më nuk do të ha ushqim të keq dhe të pashëndetshëm.

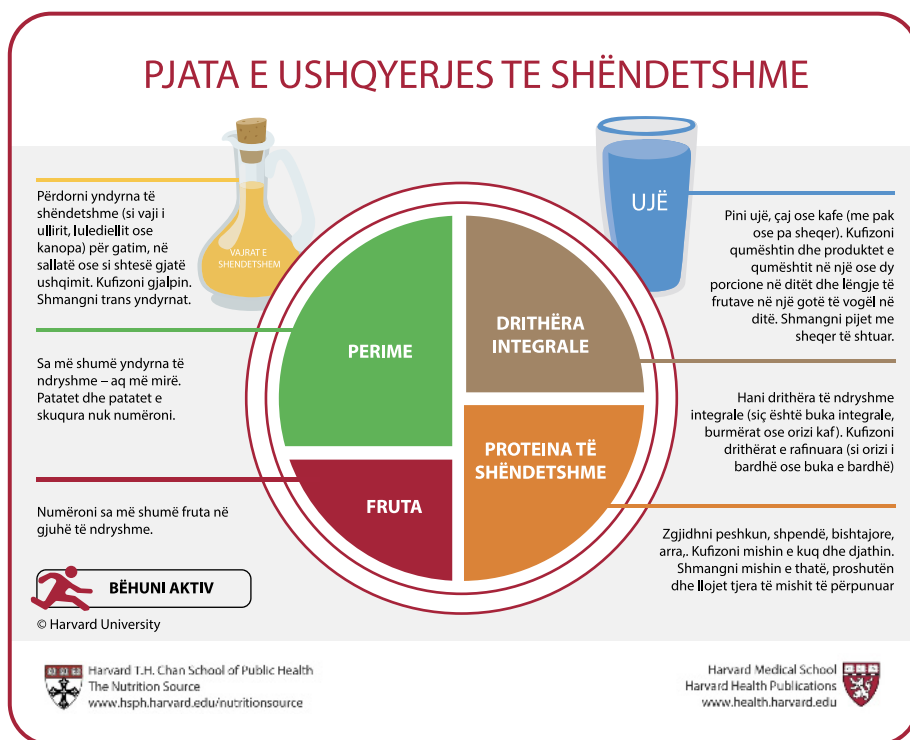
Lena: Mirë Sami, ke nxjerrë mësim të mirë, por nuk duhej ta teproje. Vërtetë, edhe unë dua të ha një copë tortë ose një copë kamele ndonjëherë, por kjo është vetëm një në ditë ose në disa ditë. Dhe sigurisht pastaj shkoj t'i laj dhëmbët. Ti e di që bakteret e këqija më shumë duan të vendosen në dhëmbët tanë. Dhe të jetojnë aty. Dhe kështu prishen. Shpresoj se tani do të mësosh se si të sillesh me trupin tënd dhe çfarë duhet t'i japish për të ngrënë. Gjithmonë mbani në mend se 5 llojet e ushqimit duhet të jenë të pranishëm në pjatën tuaj magjike çdo ditë.





Në fund të tregimit, fëmijët mundën në shtojcat djem dhe vajza të vendosin linkun e fëmijës që ishte i trishtuar dhe i lumtur në tregim. Diskutoni se si ndihen ata derisa po hajnë ushqim të shëndetshëm dhe të pasëndetshëm.

2. Në posterin “Pjata e ushqimit të shëndetshëm”, shpjegoni 5 llojet e ushqimeve të shëndetshme që duhet të hahen çdo ditë. Shpjegoni se është i përbërë nga perime, fruta, drithëra integrale dhe proteina të shëndetshme. Kështu, ju duhet të pini më së shumti ujë çdo ditë, qumësht, jogurt dhe pije të shëndetshme nga frutat e shtrydhura. Në një hamer me ngjyrë (jeshile, të kuqe, kafe dhe portokalli), 4 trekëndësha priten, rradhiten dhe bashkohen së bashku si një rreth mozaiku. Kartat flash tregojnë produkte nga 5 llojet e ushqimit që fëmijët duhet të vendosin në trekëndësh në ngjyrën e duhur.





Inkurajoni diskutim aktiv dhe i rikthehesh tregimit të Samiut të sëmurë. Sqaro pse është gjithmonë mirë të zgjedhësh ushqime të shëndetshme.



3. Fëmijët e ulur në tavolina përfaqësojnë grupin e tyre. Secili grup punon në një hamer të bardhë të prerë në formë rrethi, të ndarë në gjysmë. Në njërën gjysmë vendosin stikerin (letrën ngjitëse) me buzëqeshje, kurse në anën tjetër të trishtuar. Fotografitë me ushqim të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm ngjisni në kapëse druri. Shpjegojuni fëmijëve se secili grup duhet të përgatisë pjatën e vet të ushqimit të shëndetshëm dhe të pashëndetshëm. Pas përfundimit të detyrës, secili grup prezantojë sa stikerë ka në gjysmat. Në varësi të numrit të kapseve që mbizotërojnë në njërën gjysmë ose në tjetrën, përcaktohet se çfarë duhet bërë në rast se ka më shumë fotografi(stikerë) në gjysmën me ushqim të pashëndetshëm ose çfarë duhet të bëhet nëse ka më shumë fotografi në gjysmën me ushqim të shëndetshëm.

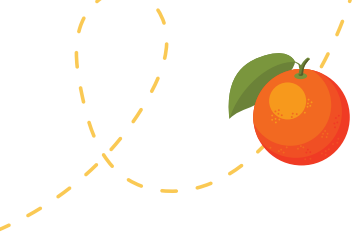
Këshillë: Për fëmijët më të vegjël, mund të përgatisni pjata letre për secilin fëmijë dhe t'u jepni atyre kapëse me fotografi. Drejtojini ata të zgjedhin ushqimet që janë të shëndetshme dhe të pashëndetshme dhe bashkëngjitni kapset në anën e duhur.

4. Pas përfundimit të detyrës në grup, në një fletë pune, secili fëmijë mund të shprehë veten përmes simboleve i lumtur/i trishtuar se si ndihet kur ha një lloj të caktuar të ushqimit. Në këtë mënyrë, fëmija do të pasqyrojë dëshirat e vërteta në lidhje me konsumimin e llojeve të caktuara të ushqimit. Përdorni shtojcat e tjera për fletë pune individuale në të cilat fëmijët do të jenë në gjendje të përcaktojnë njohuritë e tyre të fituara në lidhje me pjatën e shëndetshme dhe të pashëndetshme dhe një pjatë të ekuilibruar të ushqimit të shëndetshëm.

USHQIMI
I SHËNDETSHËM

Emri:
Data:

Prit dhe ngjit



5. Për fund: Përfundoni punëtorinë me një aktivitet fizik. Informoni fëmijët se ndonjëherë as Pjata magjike nuk ka fuqi të tilla për të mbajtur trupin të shëndetshëm pa aktivitet fizik. Ftojini ata të formojnë një rreth. Përdorni kartat flesh dhe vendosini në një kapelë ose qese. Çdo fëmijë vizaton një kartë dhe i drejton fëmijët se çfarë të bëjnë, për shembull: fotografi kungulli (ndalo të gjithë fëmijët me këmbët e tyre në formën e një rrethi ose shkronjën O, fotografi me presh – të qëndrojnë drejt si presh, qershi – të kapen për duarsh si qershi (dy nga dy), mollë - të kërcejnë lartë për të kapur mollën, karrotë – të ulen poshtë në tokë për të qeruar karrotën, rrush – qëndroji të gjithë fëmijët së bashku si rrush. Në ndërkohë inkurajoni një disponim të gëzuar dhe pozitiv.

Këshillë për edukatorin

Punëtorinë mund ta integroni në pjesën e miratimit të nocioneve matematikore, e plotë, gjysëm dhe çerek.
Në qendrën familjare-dramatike mund të integroni temën me tekst dramatik „Debat i panevojshëm“ në personazhet kryesore do të jenë frutat dhe perimet

Këshillë për prindin

Shërbeni gjithmonë ushqimin për fëmijën tuaj me të gjithë produktet e nevojshme që i përdorni për përgatitjen e racionit. Shpjegoni fëmijës tuaj se çfarë ka në pjatë dhe bisedoni për rëndësinë e racionit të shëndetshëm në përputhje me fëmijën.

PUNËTORIA 2 : YLBERI NË PJATË

Resurset: (materiali i nevojshëm): poster - Vitaminat dhe mineralet, aplikacionet-stikeret e ushqimit të shëndetshëm, një aplikacion i madh i ylberit në hamer (në ngjyrat e ylberit) dhe aplikacionet e frutave dhe perimeve, kartat flash të llojeve të ndryshme të ushqimit të shëndetshëm dhe shkronjat e vitaminave dhe mineraleve.

Përmbajtja e punëtorisë:

1. Për punëtorinë, përgatitni postera të ushqimit të shëndetshëm që përmbajnë vitamina dhe minerale. Filloni punëtorinë duke folur për pyetjet: Pse është e rëndësishme të hani lloje të ndryshme të frutave dhe perimeve? Çfarë ngjyrash janë frutat dhe perimet? Trego ose dramatizo tregimin:



Është koha për tregim: “Ylberi në një pjatë”

Lena: A e dini se çfarë është një ylber?

Samiu: Lele Lena, kush nuk e di se çfarë është një ylber? Vetëm se stomaku im ende po më shqetëson sepse e teproj me ushqim të pashëndetshëm në ditëlindje. Tani nuk di çfarë të ha.

Lena: Epo Sami pikërisht për këtë po të pyes. Si nuk di se çfarë të hash? Kjo është e lehtë... Bëje pjatën tënde sa më shumëngjyrëshe që të jetë e mundur.

Dhe le të ketë të gjitha ngjyrat ... e kuqe, e verdhë, portokalli, jeshile, blu, vjollcë...

Samiu: Si të jetë pjata ime shumëngjyrëshe, mund ta lyej me ngjyra!

Lena: Sami, frutat dhe perimet janë në ato ngjyra, mendo pak... dhe do ta shohësh. Ti nuk iu përgjigje pyetjes sime: Çfarë është ylberi?

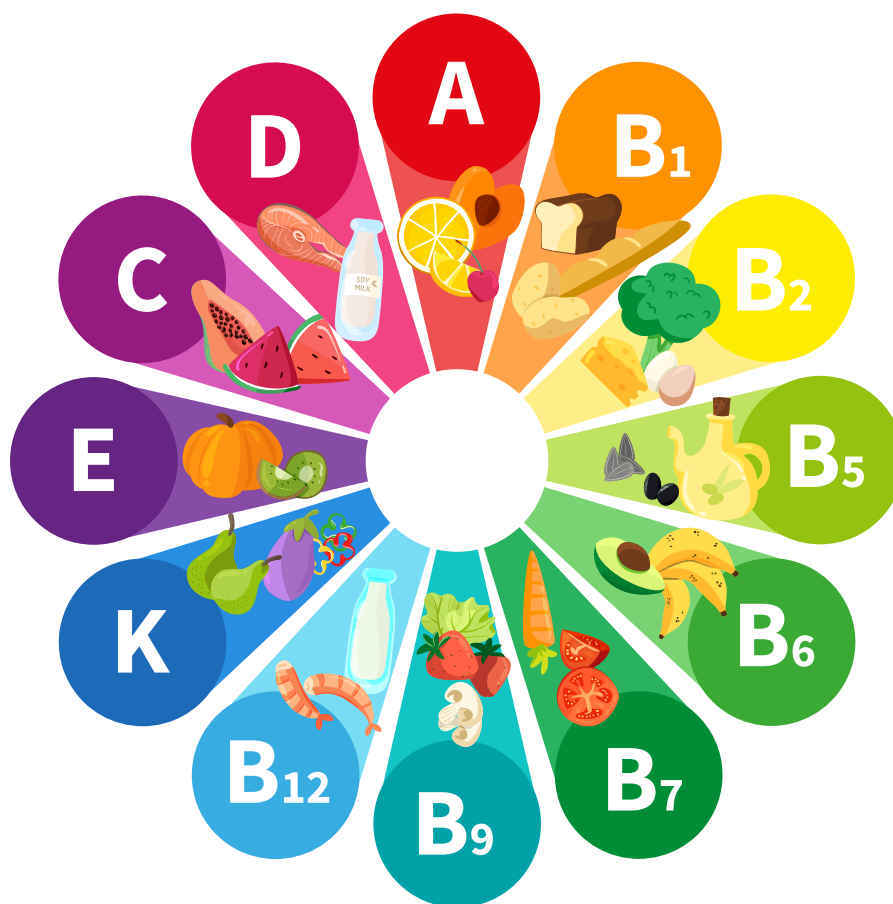
Samiu: Unë e di një këngë të tillë (këndon pa disponim)... dhe nëse më kujtohet... Kam dëgjuar se kushdo që ndalet në vendin ku përfundon ylberi do të jetë shumë i lumtur, dhe do të gjejë një tenxhere me flori!

Lena: Jo, Sami, sigurisht ke dëgjuar tregime të bukura dhe përralla. Mund të kërkosësh fundin e ylberit, por nuk do ta gjesësh, kështu që krijohet me ndihmën e ujit dhe diellit. Kur bie shi dhe kur rrezet e forta të diellit shkëlqejnë nga retë, pikat e vogla rreshtohen në disa rreshta me ngjyra të ndryshme..., nuk ka pamje më të bukur për mua. E tillë është edhe pjata ime magjike. Duhet ta provosh, do të ndihesh shumë mirë dhe stomaku nuk do të të dhembë.



Analizoni me fëmijët posterë se çfarë ka në fruta dhe perime që na bënë të shëndetshëm. Shpjegoni rëndësinë e vitaminave dhe mineraleve që gjenden në fruta. Përdorni disa modele frutash dhe perimesh.

2. Në mes të rrethit ku ulen fëmijët, përdorni hamerë me ngjyrë ylberi. Përgatit kartat flesh me fotografi të frutave dhe perimeve që tregojnë ngjyrën. Për këtë aktivitet, do t'ju duhen edhe shkronjat e vitaminave dhe mineraleve. Prisni hamerët në një gjysmë rreth dhe formoni një ylber në qendër. Inkurajoni fëmijët që t'ju ndihmojnë të emërtoni ngjyrat dhe të rregulloni ngjyrat sipas ylberit. Në fund, shtoni shkronjat dhe shpjegoni rëndësinë e secilës vitaminë. Pasi të njihni fëmijët



se në cilin produkt gjendet çdo vitaminë, përveç ngjyrave të ylberit, rregulloni ngjyrat e duhura të vitaminave (siç është shembulli i mësipërm). Zgjidhni shtatë vitamina të rëndësishme që do të mbulojnë ngjyrat e ylberit. Çdo fëmijë vizaton disa letra dhe i rregullon ato në ngjyrën e duhur të ylberit.





3. Ndani fëmijët në disa grupe dhe përgatitni materialin për punë. Secili grup duhet të ketë një pjatë me ushqim të shëndetshëm dhe disa gjethe frutash dhe perimesh, qumësht dhe produkte qumështi, drithëra dhe proteina, gërshërë për secilin fëmijë dhe ngjitës. Pjata duhet të jetë mjaft e madhe që çdo fëmijë të jetë në gjendje të ngjitet në vendin e duhur, i cili do të shënohet me ngjyrën e duhur dhe do të tregojë 5 llojet e ushqimit të shëndetshëm. Shpjegoni hapat dhe udhëzoni fëmijët të presin fotografitë dhe të merren vesh se në cilin trekëndësh duhet të ngjisin produktin përkatës. Diskutoni me fëmijët se çfarë përmban ushqimi i shëndetshëm dhe si mund të ruhet vlera e tij ushqyese. Përgatitni për fëmijët nga një kavanoz për ruajtjen e ushqimit dimëror të cilin do ta vizatoni në hamer. Me pjesën tjetër të fotografive, udhëzoni që të klasifikojnë frutat dhe perimet sipas ngjyrës në kavanoza. Vendosni një shkronjë të përshtatshme të vitaminave ose mineraleve më të rëndësishme në çdo kavanoz. Në mënyrë të përshtatshme ngjyra e vitaminës së shkronjave, ngjyra e tillë e frutave ose perimeve duhet të rregullohet në kavanoz.



4. Në fund, bëni një eksperiment që simbolizon ngjyrat e ylberit. Eksperimenti është interesant dhe do t'i relaksojë fëmijët pas aktiviteteve. Përbërësit e nevojshëm janë të sigurt për fëmijët. Ju mund t'i përfshini ata në mënyrë aktive për të marrë pjesë nën kontrollin tuaj. Ja se çfarë nevojitet:

LLAMBË LLAVE

Përbërësit e nevojshëm: shishe të vogla plastike uji, vaj bimor, ujë, ngjyrë ushqimore (blu, e kuqe, portokalli, e verdhë, jeshile, vjollcë), tableta shkumëzuese.

Udhëzime: Mbushni shishen deri në gjysmë me ujë. Shto disa pika ngjyrë ushqimore. Mbushni pjesën tjetër të shishes me vaj. Lër pak hapësirë në majë që mos derdhet. Hidhni tabletat shkumëzuese dhe shikoni teksa shpërthen dhe si dalin fluska me ngjyrë në sipërfaqe.

KËSHILLË: Ju mund të ripërdorni shishet, për të përsëritur këtë eksperiment shkencor disa herë!





KËSHILLË PËR PRINDËRIT:

Edukimi i zakoneve të shëndetshme në ushqyerje është më shumë se i nevojshëm në këto kohë. Bisedoni me fëmijët dhe mësime-dhënësit për aktivitetet në të cilat merr pjesë fëmija juaj çdo ditë. Vazhdoni me aktivitetet edhe në shtëpi sipas udhëzimeve të edukatorit. Bëni Pazar me fëmijën tuaj për produktet e shëndetshme nga tregu dhe përgatisni Pjatën magjike të ushqimit të shëndetshëm bashkë. Në këtë mënyrë vazhdimisht do të krijoni zakone të shëndetshme për ushqyerje në familjen tuaj.

A e dini?!

Në 3 prill çdo vit, shënohet Dita e ylberit. 3 prilli gjithashtu është ditë e rëndësishme për të gjithë artistët dhe piktorët



PUNËTORIA 3: 5 SHQISAT E MIA

Resurset: (materiali i nevojshëm):posteri – pjata me ushqime të shëndetshme, Vitamina dhe minerale, fruta dhe perime, gota, pjata, pirunj, peshqirë, pjata, pajisje për të bërë lëng ose qull frutash, thërrime buke me oriz ose misër dhe gjithçka tjetër që mund të bëjë ushqime të lehta dhe të shëndetshme për fëmijët dhe të rriturit.

Përmbajtja e punëtorisë:

Punëtorja është dedikuar për fëmijët dhe prindërit. Aktiviteti “5 shqisat e mia” kërkon shumë resurse që përfshijnë në mënyrë aktive prindërit. Prindërit mund të sjellin çdo gjë që nevojitet për punëtorinë. Nga frutat dhe perimet e shumta ju duhet të zgjidhni me kujdes që do të zgjojë 5 shqisat te fëmijët. Prandaj, për të inkurajuar aromën, duhet të përdorni frut që ka një aromë të njohur, të tilla si dredhëza, shalqi ose ftua.

SHËNIM I RËNDËSISHËM

Ju si edukator i njihni fëmijët dhe reagimet e tyre në ushqim. Kini kujdes në reagimet e mundshme alergjike në lloje të caktuara të ushqimit. Konsultoheni me prindërit.

SIGURIA E USHQIMIT:

Pastroni duart me sapun 20 sekonda me ujë të vakët dhe thani me peshqir;
Frutat dhe perimet të pastrohen në mënyrë themelore me ujë të ftohtë të rrjedhshëm dhe përdorni pjesët për shërbim për prerje. Higjiena duhet të jetë në nivel të lartë;

MBANI MEND!

Gjithmonë kontrolloni se cili fëmijë është alergjik në llojin specifik të ushqimit;
Gjithmonë kontrolloni me prindërit për regjimin specifik të dietës të ushqyerjes te fëmijët me aftësi të kufizuara në zhvillim





1. Thirrni fëmijët dhe prindërit në rreth. Prindërit qëndrojnë pas fëmijëve në një rreth më të madh. Ata janë ndihmë në aktivitet. Në mes të rrethit, keni nevojë për një hamer të bardhë dhe fruta dhe perime që lënë një shenjë në një shtresë bazë të bardhë (për shembull, karrota, aronia, spinaq). Gjatë kësaj kohe, disa prindër mund të presin në copa disa fruta dhe perime. Bëni një ushtrim për përqëndrim në mënyrë që fëmijët të mund të aktivizojnë shqisat e tyre.

- Shikimi – udhëzoni fëmijët që t'i mbyllin sytë. Lini një shenjë me karrotën në shtresën bazë të bardhë dhe pyesni se cilat fruta ose perime lënë një shenjë portokalli. Lërin fëmijët të qëllojnë nga frutat dhe perimet e ofruara dhe ju provoni shtresën bazë të bardhë. Pastaj bëni të njëjtën gjë me aroninë. Përsëri pyesni fëmijët me të njëjtin parim. Në fund, provoni spinaqin dhe pyesni përsëri se cilat fruta ose perime lënë një shenjë të gjelbër. Këtu prindërit mund të ndihmojnë për të bërë zgjedhjen e duhur. Jepuni fëmijëve një karrotë në mënyrë të sigurt dhe bëjini ata të vizatojnë diçka në shtresën bazë të bardhë sipas dëshirës. Lejoni pak kohë që fëmijët të hulumtojnë.
- Prekni dhe nuhatni – fëmijët zgjedhin perime ose fruta që mund t'i njohin në prekje, nëse nuk mund t'i njohin vetëm me prekje, le t'i nuhasin frutat. Inkurajoni fëmijët të njohin format në formën e frutave dhe perimeve.
- Dëgjimi dhe shija – në të njëjtën mënyrë si copat që janë prerë më parë, fëmijët duhet të shijojnë një frut ose perime dhe të njohin se për çfarë bëhet fjalë. Për shembull, një dredhzë mban erë të fortë, por nuk lëshon asnjë tingull gjatë ngrënies. Karrota është e shkëlqyeshme për këtë aktivitet sepse kërcet derisa përthypet dhe ka një shije specifike që njihet lehtësisht. Të njëjtën gjë mund të bëni edhe me mollën. Përfundoni aktivitetin duke biseduar për llojin tuaj të preferuar të ushqimit.

2. Ky aktivitet përfshin përgatitjen e recetave të shëndetshme. Sigurohu që para të gjitha aktiviteteve të sigurosh një mjedis të shëndetshëm dhe të pastër për përgatitjen e recetave të shijshme. Ndani prindërit në dy grupe. Bëni që një grup prindërisht të përgatisin një picë, ëmbëlsirë ose meze të lehtë të shëndetshme për fëmijët dhe e dyta një pije të shëndetshme ose smuthi me fruta dhe perime. Shijoni ushqimet e shëndetshme të përgatitura dhe gjithmonë aplikoni bon ton në ushqim. Ju bëftë mirë!





Këshillë: SI TË GATUANI ME FËMIJËT (materialët BEBO)

- Diskutoni për ushqimin që do të gatvani së bashku para se të filloni. Tregojini fëmijës përbërësit dhe recetën.
- Lëreni fëmijën tuaj të bëjë sa më shumë që të jetë e mundur. Mund të lajë perimet dhe frutat, të derdhë dhe të përziejë dhe të ndihmojë në matjen dhe numërimin. Fëmija juaj madje mund të provojë prerje të lehtë nën mbikëqyrje të kujdesshme.
- Flisni për atë që po bëni dhe prezantoni fjalë si “rende” dhe “qull”. Ju gjithashtu mund ta inkurajoni fëmijën tuaj të shpikë fjalë për të përshkruar aromën dhe teksturën, të tilla si “të kripura”, “të brishta” ose “krokante”.

TEMA 3 : Ushqimi dhe trupi im

Rezultatet e pritura

Lan duart në mënyrë të pavarur para çdo racioni ose meze të lehtë, kërkon takëme (set për ushqim) të pastra nëse bien në dysheme.

Nuk prek lodra ose sende të tjera gjatë racionit.

Pi ujë rregullisht dhe e di pse duhet të shmangë lëngjet e ëmbëlsuara.

Ha mëngjes çdo mëngjes në kopshtin e fëmijëve, tregon kur ka ushqim të mjaftueshëm.

PUNËTORIA 1: Higjiena e ushqimit

Resurset (materiali i nevojshëm): fruta dhe perime të freskëta, xham zmadhues, legen, ujë, letër, ngjyra tempera, tre pjata të vogla dhe tre pako majë të thata, sheqer

Është koha për tregim:

Lena: Si e përshëndesin njerëzit njëri-tjetrin kur takohen?

Samiu: Përshëndetje

Lena: Hajde të flasim për fjalën “përshëndetje”. Çfarë do të thotë kjo? Duke përshëndetur, një person duket se i uron shëndet të mirë një personi tjetër.

Samiu: Në fakt, shëndeti është vlera më e rëndësishme që i jepet njeriut. Apo jo?

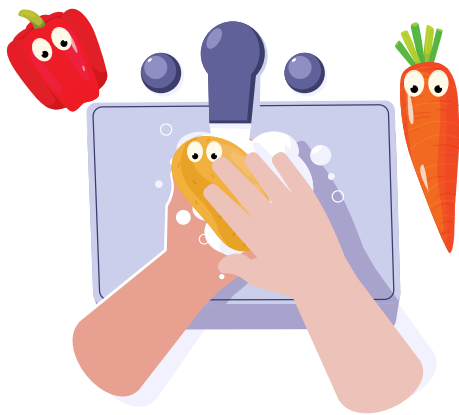
Lena: Ashtu është. Gjëja më e rëndësishme është të jesh i shëndetshëm! Ushqimi i një diete të shëndetshme dhe të ekuilibruar mund të na bëjë jetikë, të fortë dhe plot emocione pozitive!

Samiu: Por edhe ushqimi i shëndetshëm ndonjëherë na sëmuron nëse nuk e përgatisim dhe e ruajmë siç duhet.

Lena: Ashtu është, ushqimi duhet të jetë i freskët dhe i larë ashtu si duart tona duhet të pastrohen gjithmonë. Hajde t'i lajmë së bashku me miqtë tanë të kopshtit!



1. Gjimnastika e gishtave: "Larja e duarve". Kjo është një lojë e preferuar për fëmijë me imitim dhe lëvizje ritmike ose këndim. Fëmijët përdorin pëllëmbët dhe gishtat e tyre dhe mënyrë argëtuese ushtrojnë teknikat e duhura për mirëmbajtje të duhur të higjienës. Ne gjithashtu mund të përdorim strategji për t'u çlodhur dhe për t'u relaksuar duke shtrirë gishtat sikur të ishim duke spërkatur ujë. Spërkasim majtas, spërkasim djathtas dhe i shkundim, nuhasim me frymëmarrje të thellë aromën e bukur të sapunit dhe me lëvizje të fuqishme imitojmë tharjen e secilës dorë me peshqir.



Perimet dhe frutat mund të lahen me dorë nën ujë të ftohtë të rrejdshëm dhe me ndihmën e shtrydhëseve dhe rrjeteve speciale për larjen e ushqimit. Do të ishte mirë që rrushi, dredhëzat dhe frutat tjera pyjore me kokërra të vogla dhe i lëm një orë në ujë të ftohtë.

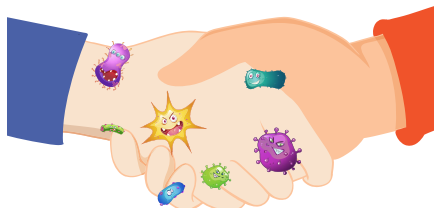
Me duar të ngrohta ne përkëdhelim fytyrën dhe përqendrohemi.

Nëse jeni i sëmurë, kur teshtini bakteret nga fyti dhe goja do të derdhen rreth jush. Nëse bakteret bien në ushqim, shoku juaj e ha atë, gjithashtu, dhe ai do të sëmuret.

A e di se kur teshtin shpërndahen shumë pika pështymë dhe bien mbi sende dhe ushqime të ndryshme.

2. Ne flasim për të gjitha gjërat që mund të bëjmë me duart tona: përsëritja, përkëdhelja e kafshëve, bërja e figurave nga glina, ndërtimi i kështjellave nga rëra, sjellja e ushqimit në gojë... Duart janë shumë të zëna dhe duhet të lahen gjithmonë me sapun dhe ujë para ngrënies. Fëmijët të shikojnë duart e tyre me një xham zmadhues. Kujtojeni atyre se papastërtitë dhe bakteret mund të fshihen në linjat dhe çarjet e pëllëmbëve të tyre. Lërinë të përsërisin të njëjtën gjë me frutat dhe perimet e freskëta. Çfarë fshihet në koren ose mbështjellësen e tyre?

Pastroni duart me ujë të ngrohtë dhe sapun para se të prekësh ushqimin. Sigurohuni që thonjtë të jenë të pastër!



3. Le të tregojmë se si t'i lani frutat dhe perimet siç duhet para se t'i konsumoni. Nëse janë më të rritur, le t'i mësojmë se si mund ta bëjnë vetë. Në një legen të pastër mbushim ujin dhe lajmë frutat e freskëta. Mund të shohim papastërti, por nuk do të shohim baktere, ato janë shumë të vogla. Lëri-

ni të personalizojnë idetë e tyre rreth baktereve duke marrë shenjat e gishtërinjve dhe më pas duke shtuar sytë, hundën, gojën dhe flokët. Ngjisni bakteret e prera në pëllëmbët e vizatuara, frutat dhe perimet, vendosini pranë tualeteve të fëmijëve dhe dhomave të ngrënies.

4. Eksperimenti: "Bakteret e këqija na sëmurin." Do të na duhen tre pjata të vogla dhe tre pako majë të thatë. Hedhim rreth ¼ filxhan ujë të vakët në një tas, ¼ filxhan ujë të valë në pjatën e dytë dhe ¼ filxhan ujë të ftohtë me një kub akulli në pjatën e tretë. Bëjini fëmijët të shtojnë sheqer në të tre pjatat për të ndihmuar majanë të rritet. Pas pak minutash, marrim prova dramatike se majaja rritet më shpejt në temperaturën e dhomës sesa në temperatura të ulëta ose të larta. Lëri fëmijët të vërejnë se si maja bën filluska dhe rritet ashtu si "bakteret" rriten shpejt nëse nuk e përgatisim ose nuk e fusim në frigorifer ushqimin.



Aktiviteti për shtëpi:

Përgatisni letra ngjitëse që të mësoni fëmijën tuaj se ku ruhet ushqimi. Përdorni letra ngjitëse të mëdha me ngjyra të ndryshme të frigoriferit, ngritësin dhe dollapin. Vendosni letra ngjitëse më të vogla me ngjyrë të njëjtë në të gjithë ushqimet që të tregoni se ku e kanë vendin. Nëse vendosni që nuk do përdorni ushqimin e vërtetë, përdorni fotografi të prera nga revistat

Mos i fusni gishtat në gojë! Edhe pse janë të padukshme, bakteret lehtësisht mund të arrijnë në pjatën tuaj.



PUNËTORIA 2: Unë pi ujë për të qëndruar në formë!

Resurset (materiali i nevojshëm): 2 vezë dhe dy gota transparente, monedha metalike, Coca-Cola ose pije të tjera të gazuara



Lena: Përshëndetje Sami!

Më pëlqen të pi lëngje të shijshme, po ti? Sot isha me nënën time në një dyqan dhe kishte shumë lëngje të ndryshme në raftë. I kërkoja të më blinte lëng të gazuar, por ajo nuk donte, nuk e di pse mendon se është e dëmshme për shëndetin tim, kur të gjithë pinë! Samiu: Nëna jote ka të drejtë! Duhet të shmangni lëngjet dhe pijet e gazuara. Le të zbulojmë pse është kjo kështu!



Eksperimenti 1: Zbuloni nëse Coca-Cola është e rrezikshme për dhëmbët tanë. Për këtë eksperiment, na duhen 2 vezë dhe dy gota transparente. Përbërja e vezëve është e ngjashme me dhëmbët tanë. Substanca e kalciumit është përgjegjëse për forcën e lëvizshme të vezëve, si dhe të dhëmbëve dhe kockave tona. Për ta bërë eksperimentin më të saktë, hedhim Coca-Cola në një gotë dhe ujë në tjetrën. Vendosim 1 vezë në të dy gotat. Që eksperimenti të jetë i suksesshëm, është më mirë t'i lini gotat me vezë të qëndrojnë për një javë. Çfarë vëreni? Veza, e zhytur në pije, është zbutur, është errësuar dhe është njollosur. Përfundimi: Coca-Cola mund të shkaktojë që dhëmbët, ashtu si lëvizhkat e vezëve, të errësohen dhe të sëmuren.

Uji ndihmon trurin tonë të punojë në mënyrën e duhur.



Eksperimenti 2: Zbuloni nëse pijet e gazuara janë natyrale. Hidhni lëng të gazuar në një gotë dhe lëreni të qëndrojnë për pesë ditë. Pas një kohe, uji nga lëngu do të avullojë dhe shurupi i sheqerit do të mbetet në gotë. Përfundim: Lëngjet e gazuara përmbajnë shumë sheqer. Çfarë ndodh nëse një person ha shumë ëmbëlsira? Ashtu është, sëmuret më lehtë, i prishen dhëmbët, lodhet shpejt, bëhet i ngathët dhe i padisponueshëm.

Në fund të punëtorisë, bëni një poster me ndihmën e të cilit fëmijët do të vërejnë çdo ditë sa gota ujë kanë pirë gjatë ditës.

Pini ujë që të jeni fit dhe aktiv!

Uji është i mirë për lëkurën e fëmijëve!





Këshilla për prindërit:

*Gjithmonë ofroni ujë gjatë racioneve dhe mezeve të lehta.
Merrni shishe ujë kur dilni me fëmijën tuaj jashtë.
Inkurajoni fëmijën tuaj të pijë ujë, edhe kur nuk ju ka kërkuar.
Përkujtoni të pijë ujë para, pas dhe gjatë aktiviteteve fizike.*

PUNËTORIA 3: Mëngjesi është i rëndësishëm !

Resurset (materiali i nevojshëm): tullumbace, flokë bore, qumësht ose jogurt, fruta të prera, poster

Çfarë është më e rëndësishme për mëngjes?

Ndihmon që të fillojë puna e gjithë trupit, e mbush me energji për qenë produktiv të gjithë ditën. E rrit disponim dhe zbut stresin.

Samiu: Oh, sa më dhemb stomaku. Isha shumë e uritur dhe tani e teprava, nuk mund të marr frymë. Uf..

Lena: Sami, t'i mbushim faqet me ajër. A mund të marrësh frymë? Ja, kështu ndjehet edhe stomaku yt! Nëse hani shumë, mund t'ju dhembë stomaku dhe mund të mos ndiheni mirë.

Samiu: Si ta di kur mjafton?

Lena: Trupi ynë na tregon kur jemi të uritur dhe kur jemi të ngopur. Stomaku mund të bëjë zhurma qesharake, duke na kujtuar se jemi të uritur.

Samiu: Dhe si e dimë kur jemi të ngopur?

Lena: Hajde të bëjmë një stërvitje në mëngjes me miqtë tanë dhe së bashku do të zbulojmë se çfarë kemi për mëngjes sot



1. Shtrihemi në dysHEME dhe vendosim duart në stomak. Marrim frymë thellë dhe nxjerrim frymë. Stomaku ynë mbushet me ajër si një balonë. Sa më shumë marrim frymë, aq më shumë na mbushet stomaku, duke mbushur kështu luktin tonë me ushqim. Kur nxjerrim frymën, tullumbacja nxirret ashtu si zbrazet lukthi ynë. Ne gjithashtu mund t'u demonstrojmë atyre vizualisht me një tullumbace që e hedhim gradualisht në erë dhe të shpjegojmë se si gjatë ngrënies mund ta mbushim lehtësisht barkun tonë me ushqim, ose të përdorim një foto.

2. Më pas, ne flasim me fëmijët për mëngjesin, në një mënyrë argëtuese dhe aktive. Ne bëjmë një raund dhe inkurajojmë secilin fëmijë të thotë se çfarë ka ngrënë për mëngjes ose çfarë ushqimi është i preferuari i tyre kur zgjohen në mëngjes. Nëse fëmijët e tjerë (dhe ne!) kemi ngrënë të njëjtën gjë ose është mëngjesi ynë i preferuar, ne duhet të hidhemi përpara, nëse jo, bëjmë një hap prapa. Nëse kemi hapësirë të kufizuar, mund ta zëvendësojmë kërcimin me ngritjen dhe uljen e duarve.





Pse na duhet mëngjesi?

Kontrollon urinë gjatë ditës dhe na shpëton nga kilogramët e tepërt.

3. **Koha për mëngjes!** Pas lojës, u kujtojmë fëmijëve se mëngjesi na jep energji ashtu si bateritë në një lodër. Ne shpjegojmë se mëngjesi është veçanërisht i rëndësishëm sepse është racioni i parë që hamë pas gjumit për një kohë të gjatë. Gjumi ndihmon trupin tonë të pushojë. Kur zgjohemi, kemi nevojë për ushqim për të na ndihmuar “të rimbushemi me energji” .

Mbështetni shenjat e brendshme të urisë dhe ngopjes te fëmijët!

Fëmijët lindin me shenja të urisë dhe ngopjes që u lejojnë atyre të rregullojnë sasinë e ushqimit që hanë. Megjithatë, ata shpesh humbasin aftësinë për të njohur këto shenja në moshë të re, pasi shumë të rritur marrin përsipër punën dhe vendosin se sa duhet të hanë.

- Mësojuni fëmijëve fjalorin për të shprehur sinjalet e tyre të urisë dhe ngopjes.
- Bëni pyetje “A jeni ende të uritur?” dhe “A jeni të ngopur? Bëni deklaratë “Ju kujdeseni për trupin tuaj duke vërejtur se stomaku juaj është plot.”
- Modeloni dhe flisni për ndjenjat tuaja të ngopjes duke thënë, për shembull, “Jam ngopur, kështu që nuk do të ha më mollë.”

4.**Receta e tërshërës:** Ne i ndihmojmë fëmijët të përgatisin tërshërën e mëngjesit. Ne sjellim të gjitha produktet e nevojshme në tryezë dhe me një lugë fëmijët fillojnë të mbushin pjatën. Hedhim tërshërën, shtojmë qumësht ose jogurt, përziejmë gjithçka mirë dhe në fund frutat e prera sipas dëshirës së fëmijëve.

Këshilla për prindërit:

Mund t'i afroresh fëmijës që refuzon mëngjesin me disa nga personazhet e tij të preferuara nga përrallat dhe t'i thuash se ky personazh ha gjithmonë mëngjes, prandaj është kaq i zgjuar, i fortë dhe i guximshëm. Për disa fëmijë, qasja është e ndryshme, përfshini ata në përgatitjen e mëngjesit dhe shërbejeni ushqimin së bashku.

Shmangni kontrollin e praktikave të ushqyerjes!

Presioni mbi fëmijët për të ngrënë dhe kufizimi i ushqimeve të caktuara mund të çojë në ngrënie të tepruar dhe t'i bëjë fëmijët të hanë tepër kur nuk janë të uritur, gjë që mund të rezultojë në obezitet.

-Hani racione bashkë me fëmijët

-Lërin fëmijët të vendosin nëse duan përsëri

-Lërin fëmijët të vendosin se sa të hanë

-Lërin fëmijët të zgjedhin ushqimin që duan nga ajo që ofrohet





Tema 4 : Në trup të shëndetshëm, me shpirt të shëndetshëm – Unë ushtroj çdo ditë;

Rezultatet e pritura:

- Fëmijët angazhohen në aktivitete të përditshme fizike, harmonizojnë koordinimin e duarve dhe këmbëve gjatë lëvizjeve themelore siç janë ecja, kërcimi, zvarritja, ngjitja.
- Të dijë të kryejë lëvizjet natyrore të kapjes, hedhjes, rrokullisjes

Punëtorja 1: Unë ushtroj, ju ushtroni, së bashku jemi më të fortë

Është koha për tregim:

Samiu dhe Lena ulen në një karrike në park dhe shikojnë telefonin e Samiut. “Le të ndalojmë së shikuari telefonin,” i thotë Lena, “Unë tashmë jam mërzitur vetëm duke u ulur përreth duke dashur të bëj diçka interesante.”

- Çfarë dëshiron që të bëjmë? Shih po luajmë lojëra në telefon dhe është vërtet argëtuese.

“A e dini se sa e dëmshme është për shëndetin tuaj të uleni dhe të shikoni telefonin tuaj??? Sot mësuesi im i kopshtit na foli për këtë....Nëse shikoni vazhdimisht nga telefoni juaj, shikimi juaj do të zvogëlohet, vëmendja juaj do të zvogëlohet, do të bëheni dembelë dhe është e mundur të keni makthe në gjumë. Me të vërtetë mund të më ndodhë kjo??? Po, le të bëjmë disa ushtrime interesante që kam mësuar në kopsht, më ndiqni...”

- Harabeli kthehet nga të gjitha anët dhe kërkon ushqim (fëmijët lëvizin kokën majtas-djathtas);

“Harabeli qëllon kokrra (Fëmijët imitojnë qëllimin) ha, ha, kjo është interesante, apo jo, Sami?” Po, vazhdo...;

- lejteku fluturues (fëmijët imitojnë fluturimin e lejlekut);

- Lejteku në oxhak qëndron në një këmbë (fëmijët qëndrojnë në një këmbë);
Hajde mund ta bësh!

- Të prekësh tokën - të arrish qiellin (fëmijët gjunjëzohen, prekin tokën me duar dhe ngrihen në këmbë me duart e ngritura drejt qiellit);

- Hajde Sami, tani të vozisim biçikletën (fëmijët janë ulur, me duar të mbështetura në bar, dhe me këmbë imitojnë vozitjen);

- Të lëvizim, të lëvizim (ulur me këmbë të rrudhosura bëjnë lëvizje me duar si me lopata);

- Era tund degët (Fëmijët ngrenë duart vertikalisht afër kokës dhe lëvizin trupin nga e majta në të djathtë);

- “Shumë interesante, Lena, mezi pres të ushtrojmë përsëri, dhe tani do të shkoj në shtëpi dhe do ta lë telefonin tim dhe nuk do ta përdor më, tani e tutje do të mbush kohën time me ushtrime që do të më ndihmojnë të jem i shëndetshëm dhe të rritem siç duhet. Do t'i them mamit dhe babit dhe do të ushtrojmë së bashku dhe do të kënaqemi.





A nuk do të ishte mirë kur më të dashurit tuaj do të ishin të ndarë nga pajisjet e ndryshme digjitale të paktën disa orë gjatë ditës?

Këshillë për prindërit
Më shumë aktivitete fizike për fëmijët, më pak përdorim i pajisjeve digjitale

- Motivimi dhe stimulimi i fëmijës është të vendosë detyra konkrete, respektivisht të ecë në majë të gishtave, të vrapojë në një vend të caktuar dhe të ulet atje.
- Motivoni fëmijët të imitojnë diçka ose dikë nga mjedisi në të cilin jetojnë. Fëmija mund të imitojë vetëm atë që ka parë ose përjetuar.
- Ecja në sipërfaqe të ndryshme:
- Kjo lojë mund të luhet nga të gjithë fëmijët në grupin e termave në varësi të moshës së fëmijëve.
- Fëmijët duhet të përfytyrojnë dhe të tregojnë se si ecin: Rërë e nxehtë, gurë të vegjël, nën të cilët ka ngjitës, varkë që lëkundet, mbi akull, si gjyshe, si gjysh në treg, duke kërcyer në bar, duke ecur me qejf...
- Inkurajoni fëmijën tuaj të jetë fizikisht aktiv duke u bashkuar me një nga lojërat që kërkojnë që ju të jeni fizikisht aktiv.
- Fëmijët kërkojnë shoqëri dhe vëmendje dhe duan të vlerësohen për veprimet dhe sukseset e tyre, lavdërojnë nëse e kanë arritur plotësisht detyrën e caktuar.

REKOMANDIM

Gjithmonë keni në afërsi kompletin bazë për ndihmën e parë, në rast të prerjeve apo gëvishtjeve do ju ndihmojë që të jepni ndihmë të shpejtë dhe efikase

Informatë

Që të përmirësohet koordinimi dhe forca e muskujve fëmijët do të duhet të ushtrojnë 60 minuta në ditë

INTERESANTE

Përmes lojërave interesante fizike ndikohet në përmirësimin e aftësive motorike (koordinim, ekuilibër, fleksibilitet) zhvillohet vetëbesimi dhe zvogëlohet stresi

Ndihmoni fëmijëve të mësojnë të kushtojnë vëmendje trupave të tyre

Loja mund të jetë e lodhshme, ashtuqë do të siguroheni që ata të mbesin të hidratuar dhe të bëjnë pauza të shkurtra



Punëtorja 2: Një ditë në fshat

Është koha për tregim:

Një ditë të bukur me diell, Lena dhe Samiu po përgatiteshin me entuziazëm të shkonin në fshat me prindërit e Lenës.

Samiu: Lena, mezi pres të shoh fshatin ku jeton gjyshja jote Rada dhe gjyshi Tome.

Lena: Edhe unë, ti e di sa e bukur është te atje gjyshja dhe gjyshi. Ata kanë një kopsht frutash dhe perimesh dhe është e gjitha pranë një përroi të bukur. Arritën në fshat... Përvoja dhe kënaqësia ...ejani fëmijë, tani na ndihmoni të mbledhim frutat që natyra ka dhënë dhe të zgjedhim perime të veçanta në arka, sidomos perime - tha babai i Lenës.

Samiu: Dhe si do ta dimë se në cilën shportë t'i vendosim?

Çdo shportë është e shënuar dhe ju do t'i vendosni ato sipas fotografisë së shënuar në shportë. Le t'i mbledhim të gjithë së bashku dhe më vonë do t'i shijojmë frutat. - tha babai i Lenës.

Lena dhe Samiu u mbledhën dhe filluan t'i thoshin njëri tjetrit unë do i mbledh i pari, dhe kështu ata filluan një aventurë konkurruese që u pëlqeu.

Shportat po mbusheshin dhe për një moment vunë re se kishin mbushur një pjesë me fruta, një pjesë me perime. Ka ardhur koha që ata të shijojnë frytet e punës së tyre dhe të shijojnë frytet që janë të rëndësishme sa jeta.



Lojërat e lëvizshme janë burim i pashtershëm i lumturisë, përjetim dhe njohuri

Shprehi të shëndetshme, jetë të shëndetshme

Fëmijët duan të eksplorojnë botën përreth tyre dhe për këtë arsye ne duhet t'i inkurajojmë ata çdo ditë në aktivitet fizik dhe ushqim të shëndetshëm që do të bëhet një zakon.



KOHA
PËR LOJË



- 
- **LOJA: SI RRIKET KARROTA::** Ne u themi fëmijëve të gjunjëzohen dhe të përkulen sa më shumë që të mundën, ashtu si fara në lëkurën e saj. Vesa tashmë e rënë, dielli del, filloni të lëvizni majtas, djathtas. Tani rrisni ngadalë kërcellin me një rën dorë dhe puplat e tjera të gjelbra (zgjasni dorën tjetër). Tani ngrihuni drejt, ngrini kokën plotësisht, tani era po fryn (lëvizni nga e majta në të djathtë) dhe me kokën lart, ndjeni diellin që shkëlqen mbi ju. Mësuesi ecën nga fëmija në fëmijë, e përkëdhel në kokë dhe i thotë: Sa i bukur është kopshti me ty karrotë e bukur.
 - **LOJA: SALLATA E FRUTAVE Rradhiten karrike në rreth** aq sa që ka fëmijë. Ju u jepni fëmijëve aplikacione për të vendosur fruta dhe perime. Fëmijët janë ulur. Tregoni shenjën tuaj për të zëvendësuar të gjithë fëmijët që kanë mollë, dardhë, banane, kivi, rrush, le të bëjmë një sallatë frutash... Qëllimi është që të gjithë fëmijët të ndërrojnë karriget.
 - **Loja: Rritet, rritet** – Fëmijët rreshtohen rreth mësueses e cila u thotë atyre: “Rritet, rritet , Molla! Për përgjigje të sakta, fëmijët ngrejnë duart lart. Fëmijët që ngrenë dorën gabimisht dalin nga loja. Loja luhet me një ritëm më të shpejtë. Fëmija që qëndron deri në fund merr të drejtën për të udhëhequr lojën. Loja mund të vazhdojë duke qëlluar këtë:
- Në pemishte rritet, rritet ...dardha,... kumbulla,... patate të skuqura...
 - Në një kopsht perimesh, rritet karrota... domatja ,... çokollata...

KËSHILLA PËR PRINDËRIT

-Bëhuni shembull për fëmijën tuaj dhe ushtroni bashkë dhe kaloni më shumë kohë në natyrë.

-Ushtrimin kombinoni me ushqim të duhur, pas lojës fëmijët të hanë ushqim të shëndetshëm si karrotë, mollë apo shkopinj selino.

Popo

Loja në natyrë nxit aktivitet fizik për shëndet të mirë dhe lumturi

Lojërat fizike nuk janë vetëm mënyrë për djegjen e energjisë, ata janë porta e lumturisë, fatit, mësimit dhe përvojave të paharrueshme

Punëtorja 3 : Vrapojmë drejt qëllimit të shëndetshëm

Është koha për tregim:

Lena dhe Samiu me prindërit e tyre arritën në parkun e qytetit ku do të mbahet ngjarja -Vrapojmë drejt qëllimit të shëndetshëm

Lena: "Hajde Sami, të shkojmë të shohim se cila është detyra jonë."

Samiu: "Lena, a po shikon?" Pra, ne do të konkurrojmë në mbledhjen e frutave dhe perimeve. "

Lena: Po shumë interesante dhe e shijshme ha ha ha

Samiu: Dhe a e sheh ...Ai që mbledh më shpejt dhe më shumë do të marrë një shportë plotë me fruta.

Gara filloi dhe të gjithë fëmijët hynë në garë për të mbledhur fruta dhe perime.

Prindëri inkurajojnë, duartrokin dhe inkurajojnë ata të marrin pjesë dhe të arrijnë qëllimin përfundimtar. Kur gjyqtari fishkëlleu, të gjithë fëmijët u ndalën.

Konkursi përfundoi dhe arbitri shpalli fituesin me frutat më të mbledhura.

Fituesja e konkursit të sotëm është LENA, sepse ajo ka mbledhur më shumë fruta dhe do të marrë një shportë me fruta dhe perime.

Lena : "Jeeeeee, hajde të gjithë, dua t'ju them diçka : Dua të ndaj shpërblimin e sotëm me të gjithë konkurrentët."

Samiu: Të lumtë, Lena, urime për çmimin. Ti je një mike e vërtetë dhe ndan gjithçka me miqtë e tu.



USHTRONI BASHKË

Aktivitetet që i bëni me fëmijët tuaj janë të mira për shëndetin tuaj dhe shëndetin e tërësishëm të tyre, por janë të rëndësishme edhe për ndërtimin e marrëdhënies të shëndosh midis fëmijës dhe prindit.

"Nëse përkushtohem dhe jam këmbëngulës, mund të kem sukses"





Aktivitetet për hapësirën e aktiviteteve dhe për në natyrë:

Zemër e fortë



Realizoni aktivitete që shpejtojnë rrahjet e zemrës:

Ecje, vrapim, kërcim, vallëzim,

*Not

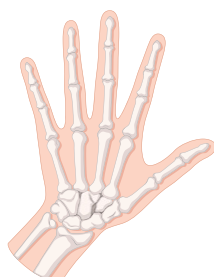
*Gjimnastikë ose rrëshqitje

*Lojëra të tilla si caktimi ose ndjekja e liderit

* Kënd lojërash

*Vozitja e trotinetit, skuterit, biçikletës, triçikletës

Kocka të forta



Bëni aktivitete që nxisin presionin për të ndihmuar kockat të bëhen shembuj më të fortë:

*Kërcim, kapërcim

*Litar për kërcim

*Vrapimi

* Gjimnastikë

Muskuj të fortë



Bëni aktivitete që i bëjnë muskujt e fëmijëve të punojnë më shumë se zakonisht. Për shembull:

*Lojëra të tilla si tërheqja

* Ngjitja në pajisje për këndin e lojërave

* Gjimnastikë

KËSHILLA PËR PRINDËRIT: **JENI GATI PËR TË AKTIVIZUAR SI FAMILJE?**

Të dish se si të lëvizësh së bashku ndihmon për të përfshirë më shumë aktivitete fizik në ditën e të gjithëve. Shëtitjet familjare, çiklizmi, duke luajtur lojëra aktive së bashku si pjesë e rutinës së përditshme të familjes suaj. Shkoni në parqe, kënde lojërash dhe fusha futbollit për të inkurajuar fëmijët të jenë fizikisht aktivë.

KËSHILLA PËR PRINDËRIT: **A JENI TË PËRGATITUR TË AKTIVIZOHENI SI FAMILJE?**

Gjetja e mënyrave për lëvizje të përbashkët ndihmon që të përfshihet aktiviteti më i madh fizik për çdo ditë. Shëtitjet familjare, vozitja e biçikletës, luajtja e lojërave aktive bashkë si pjesë e rutinës të përditshme në familjen tuaj. Shkoni në parqe, terren basketbolli dhe futbollit që të inkurajoni fëmijët të jenë fizikisht aktiv.



TEMA 5 : Jeta e shëndetshme

Rezultatet e pritshme: Fëmijët e dinë se nga vjen ushqimi që përdorin çdo ditë dhe si ndikon ai në trupin e tyre. Ata i dinë dhe njohin ushqimet që i ndihmojnë të rriten dhe zhvillohen siç duhet. Ata dinë të njohin ushqimet që i ndihmojnë ata të kenë kocka dhe dhëmbë të shëndetshëm, muskuj të fortë dhe çfarë u duhet për të ushqyer trurin. Ata janë në gjendje të njohin ushqimet që mund ose nuk mund të hanë dhe çfarë po ndodh në trupin e tyre.

PUNËTORIA 1: Çfarë më duhet që të rritem

Resurset: Kontejner (plastik ose kuti), tokë, fara, aplikacione, letër, kuti, revista, gazeta

Është koha për tregim:

Ishte një ditë e bukur kur Samiu dhe Lena po vraponin në park. Hajde Sami, vrapo më shpejtë që të më kapësh. Oh, oh, nuk mund ta duroj më..... u lodha... Sami, të mungon energjia. Çfarë lloj energjie, çfarë është? “Unë me të vërtetë dua ta di,” pyet Samiu. Kaq ishte... Lena mendon pak dhe thotë në këtë mënyrë: Ti tani je si një makinë që nuk ka karburant dhe ndalon dhe nuk mund të vozis... Edhe unë kam nevojë për karburant tani? - Samiu pyet.

Mos bëj shaka me mua, ke nevojë për ushqim për energji, qumësht, thjerrëza, bizele, fruta, shumë perime, e shumë të tjera,,, por nuk kam aq shumë gishta për të rradhitur të gjitha ushqimet.

E kuptoj - thotë Samiu...atëherë le të hamë drekë te gjyshja Kefir, e di çfarë dreke të shijshme ka përgatitur sot.

Mirëdita Gjyshe Kefir,,mirëdita fëmijë, le të shkojmë të lajmë duart së pari,.. pastaj të pushojmë pak,... do të pimë një gotë ujë dhe është koha për drekë. Dreka kishte erë të mirë dhe Lena nuk mund të mos pyeste, “Kur do të hamë drekë?” U urita shumë, vrapova me Samiun dhe trupi im harxhoi gjithë energjinë.....Gjyshja Kefir filloi historinë e saj..

Në menynë e sotme kemi fasule dhe peshk...m,m, m-thotë Samiu, shumë të shijshme. Kjo të rrit, a e di Lena? Po, e di, më kujtohet shoqja jonë DINA-PROTEINA që, ndihmon trurin të rritet, është gjithashtu më e lehtë të biesh në gjumë, për shembull me qumësht të ngrohtë gjatë natës. ...Në meny kemi edhe një sallatë - vazhdon gjyshja Kefir nga domatja dhe ëmbëlsira jote e preferuar Sami, kungull me arra. M,m,m shumë të uritur dhe Lena filloi të hante. Me këtë ushqim, fëmijët e mi të dashur, ju do të rrisni dhëmbë të shëndetshëm, kocka dhe muskuj të fortë dhe mos harroni të jeni të lumtur dhe të buzëqeshur. Hajde hani, thashë se ushqimi do të ftohet shumë. Hani dhe përtypni me kujdes ushqimin tuaj, mos nxitoni, kënaqeni gjatë ngrënies.



Lavdëroni fëmijët kur zgjedhin produkt të shëndetshëm, fruta dhe perime.

Një nga strategjitë më efikase për të mësuar fëmijët në shprehje të mira të shëndetshme është që ju të jeni shembull i mirë.

3. **Luaj** “Në piknik”. Fëmijët nga fotografitë e ofruara të ushqimit nga revistat dhe gazetatat duhet të përgatisin ushqimin e tyre të shëndetshëm, i cili do t'i ndihmojë ata të zhvillohen dhe të rriten siç duhet. Pastaj shkojmë me fëmijët në oborrin e kopshtit ose parkut aty pranë dhe luajmë lojën: “Në piknik”.

Çfarë duhet të dijnë fëmijët:

„Çdo ushqim që ndikon në trupin e tyre, rritet dhe zhvillohet”

1. Me fëmijët, ne mësojmë sipas përvojës se nga vjen ushqimi, ku është në dispozicion, kush e prodhon atë? Bëjmë shëtitje në zonën e afërt të një tregu, perime, pemishte, shohim fotografitë. Fëmijët bëjnë kopshtin e tyre duke mbjellë fara në një enë të thellë plastike me tokë (dhe).

2. **Luaj** “Përkujtim për trup të shëndetshëm”. Fëmijët ulen në një rreth, një kontur i madh i trupit të njeriut vendoset në mes, së bashku vendosim aplikacionet e eshtrave, muskujve, syve, dhëmbëve, zemrës, etj. Ne tregojmë se kush është ku dhe çfarë funksioni ka në trupin tonë. Pastaj çdo fëmijë vendos një tablo të përshtatshme të ushqimit që ndihmon trupin, për shembull, karrota - sytë, kockat - qumësht, fasule, arrat për dhëmbët. Pyesim Lenën dhe Samiun se si ushqimi i shëndetshëm ndihmon trupin tonë dhe diskutojmë së bashku.



Me rëndësi të dijmë: Truri ynë zë vetëm 2% nga pesha trupore por shpenzon 20% të energjisë së trupit, prandaj është e rëndësishme ta ushqejmë

PUNËTORIA 2 : Truri im ka nevojë për ushqim

Resurset: poster, aplikacionet, fotografitë, revistat, ngjitësit



Është koha për tregim:

Lena dhe Samiu qëndruan në shtëpi sot... Ata u mërzitën dhe filluan të qëllonin gjëgjëza.

Hajde, Lena, gjeje gjëzën, dëgjo me kujdes - tha Semi.

"Unë kam një mendje të qartë,

Recetë: Shtypni boronicat, shtoni 1 lugë tërshërë dhe jogurt. Përzieri

Dhe jam shok me ushqim të shëndetshëm,

Zgjidh e gjëgjëza Për të gjithë shumë të vlefshme.

Çështje ajo? (truri)

Uh, uh, nuk më kujtohet, nuk e di se çfarë është. Ëm, ëm, ëm, a po ndodh diçka me ty, Lena?- pyeti Samiu. Vërtet nuk e di, truri nuk ndizet?- Lena thotë. Epo, truri nuk është televizor, që të mund ta ndizni ose fikni kur të doni.

Samiu kruante kokën e tij në mënyrë që të mund të mendonte më mirë.

..Lena, më lejo të pyes, por të përgjigjesh sinqerisht, a keni ngrënë për mëngjes një vezë dhe kos këtë mëngjes? JO...A ke ngrënë perime jeshile, mendoj spinaq? Jo...edhe pak duhej që Lena të qante.

Kukuuu, unë nuk kam ngrënë Sami, harrova sot...Lena, ne mësojmë në shtëpi dhe në kopsht se duhet të hamë. Truri yt mund të të falë tani, por jo nesër. Ju duhet të mbani mend dhe truri ka nevojë për ushqim për të punuar, menduar, kushtuar vëmendje, zgjidhur problemet dhe shumë gjëra të tjera të rëndësishme.

Dhe duhet të dini se truri ka nevojë për shumë dashuri përveç ushqimit. Eja këtu, Lena, që të mund të të përqafoj. Dhe e di çfarë? -Samiu pyet...truri ynë shërben për të menduar, kështu që duhet ta ushqeni menjëherë



Truri i fëmijës ka nevojë për shumë dashuri dhe ushqim të shëndetshëm

1.Ne flasim me fëmijët, ku ndodhet truri ynë? Për çfarë e përdorim? Si rritet? Për çfarë ka nevojë? Me çfarë e ushqejmë? Përse? Shikojmë fotografimin me tru dhe diskutojmë. Fëmijët me stikerë vetëngjithës tërheqin ushqimin që është i nevojshëm për trurin dhe i ngjisin ato në konturë.

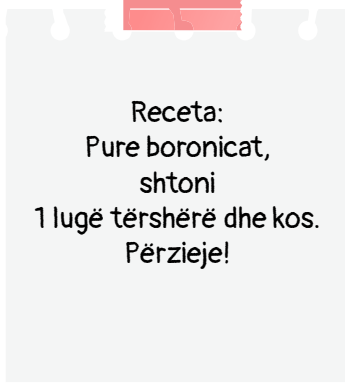
2.**Lojë:** "Përkujtim për ushqim të shëndetshëm". Fëmijët ndahen në dy grupe. Në njërin thirret për ndihmë personazhi i Samiut dhe në grupin tjetër, personazhi i Lenës. Secili grup ka për detyrë të ofrojë aplikacione të ndryshme të ushqimit, në një pjatë për të porositur ato lloje ushqimesh që janë të nevojshme për zhvillimin e trurit. Fëmijët inkurajohen të mendojnë shpejt dhe të qëllonin.



3. Kuiz: "Lojë e trurit". Filloni lojën dhe thoni fjalë për ushqimin që i nevojitet trurit dhe një fjalë "të çuditshme" që nuk lidhet me të tjerët. Fëmijët duhet të dëgjojnë me kujdes dhe të qëllojnë fjalën. Nëse fëmijët kanë nevojë për ndihmë, ata thërresin personazhet.

Truri i një fëmije ka nevojë për shumë dashuri por edhe ushqim të shëndetshëm

P.sh.1 Vezë, këmbë, qumësht P.sh.2 plan, boronica, fasule
P.sh.3 spinaq, kos, rinoceront, bajame



Receta:
Pure boronicat,
shtoni
1 lugë tërshërë dhe kos.
Përzieje!

Është e rëndësishme të dini: truri ynë merr vetëm 2% të peshës trupore, por konsumon 20% të energjisë së trupit tonë. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme ta ushqeni atë!

PUNËTORIA 3 : Më pak - Më shumë

Resurset: sheqer, kavanoz, aplikacione, lugë, qese, poster, shishe plastike, kripë, patate

Është koha për tregim:

Lena ktheu faqet e një libri të bukur me fotografi. Erdhi Samiu, u ul dhe pyeti me kureshtje: Çfarë libri me fotografi po shikon? Libri me vizatime për Sheqerin, e njeh përbindëshin e sheqerit....Përbindësh, nuk mendon se është e frikshme, a ke frikë? ... Jo, u përgjigj Lena. ...Ai përbindësh është shumë i ëmbël, por, për fat të keq, ai nuk di çfarë të hajë, ai ha vetëm budallallëqe të ëmbla. ...hajde, më trego se çfarë ka ndodhur.

Shiko Sami, ja ku është Sheqeri, përbindëshi që ha vetëm ëmbëlsira, tortë, karamеле çdo ditë...

Tregon fillon kështu. ...Kishte përbindësha të ndryshëm në kutinë e Shëndetit me të cilët luante çdo ditë..... Kishte Fruta, gjelbërime, drithëra, kapela me





emrin uji, dhe Qumështori. Të gjithë ndiheshin mirë sepse hanin vetëm ushqim të shëndetshëm... e di çfarë do të thotë kjo, apo jo? “E di, kështu mësojmë në kopësht”, tha Samiu. Ashtu është, por Sheqeri nuk donte të dëgjonte për një ushqim të tillë.

Një ditë, Shëndeti ftoi të gjithë përbindëshat nga kutia e tij në një festë ditëlindjeje. Tavalina ishte plot me ushqim, mendja e Sheqerit po rrotullohej kur pa... Dhe ai nuk dinte çfarë të provonte së pari... çfarë të shijonte ... çfarë të hante... Provuam gjithçka, ai hëngri të gjitha ëmbëlsirat dhe tortat, ai bluajti karamelet dhe lëpirëset me dhëmbët e tij, “dhe më në fund ai nuk mund të besonte se ai kishte rritur brirë sheqeri shumëgjyresh, i dhimbe stomaku, i gumëzhinte koka dhe papritmas ai ra..... të gjithë me një zë i thirri Sheqerit.....ai mori Sheqerin dhe e çoi te mjeku i tij për ta parë... Mjeku i tha të NDALONTE me gjërat e ëmbla... Sheqeri nuk lejohej të hante ëmbëlsira, sepse do të sëmurej edhe më shumë, tani kishte vetëm brirë të rinj të ëmbël dhe emrin e tij. Frutat, gjelbërime, qumështi dhe ujë e ndihmuan atë të hante siç duhet dhe ishin shokë të vërtetë.

Mungesa e ushqimit të duhur te fëmijët mund të rezultojë me problem që lidhen me shëndetin kognitiv dhe përqëndrimin

Fëmijëria ndërmjet 0-5 vjet është faza më e rëndësishme në të cilën ushqyerja është thelbësore prandaj të mësojmë fëmijët të ushqehen shëndetshëm

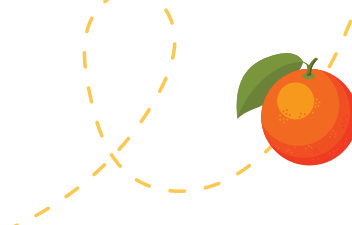
Aktivitetet e propozuara:

1. Eksperimenti për fëmijët: Eksperimenti kryhet me qëllim që të matet përmes masave jo standarde se sa sheqer ka në disa produkte ushqimore (çokollatë, karamela, etj.). Mund të matet se sa sheqer ka në produktet me një lugë, dhe për këtë qëllim përdoret përmbajtja e sheqerit në etiketën e produktit 4 gram sheqer = 1 lugë sheqer. Pastaj krahasohet nga të njëjtat produkte, të cilat kanë më pak dhe që kanë më shumë sheqer.

2. Loja: Një fëmijë është bërë nga një shishe plastike 0,5l. Fëmijët bisedojnë se sa ëmbëlsira hanë gjatë ditës, p.sh. Sa karamela, ëmbëlsira, krem, lëpirëse hanë dhe për çdo kënaqësi të ëmbël vendosni disa lugë sheqer në shishe, të cilat mund të mbingarkohen. Diskutohet me fëmijët, çfarë ndodh nëse hamë shumë ëmbëlsira? A ka vend në shishe për mollë, bizele etj. Çfarë duhet të bëjmë, pse?

3. Loja „Semafori i ushqimit“. Posterit „Semafori i ushqimit“ vendoset në tabelë. Fëmijët nga kutia e letrave - ushqimi merret dhe vendoset në vendin e duhur, është e gjelbër për ushqimin që - Hahet gjithmonë, e verdhë - Shpesh hahet (për të ndaluar) dhe e kuqe – Ndonjëherë hahet (ndal).





4. **Loja** “Detektiv për ushqimi të shëndetshëm”. Fëmijët janë ndarë në 2 grupe, përzgjidhen “detektivë”, personazhet e Lenës dhe Samiut, me numëruesin do të numërojnë se kush do të “hajë” ushqim më të shëndetshëm. Çdo fëmijë zgjedh kartat-usqimet që dëshiron të hajë më shumë. Në grupe, detektivët Lena dhe Samiu gjejnë ushqimin e keq dhe diskutojnë me fëmijët se çfarë bën ai ushqim në trupin tonë. Ekziston një diskutim mbi pyetjet e kuizit: Kur keni etje për një pije?; Duke ardhur nga kopshti i fëmijëve të uritur, çfarë do të hani?; Çfarë do të hash për mëngjes?

5. Eksperimenti me patate. Një patate pritet në gjysmë, vendosni gjysmat në 2 enë plastike. Shtoni kripë në një nga enët. Pas 30 minutash, ne i drejtojmë fëmijët të vërejnë se çfarë ndodh me pataten që kishte kripë në të. Patatja do të ndryshojë formën e saj të fermentuar për shkak të kripës në ujë. Me fëmijët, përfundohet se nëse hamë shumë ushqim të kripur (patate të skuqura, kripëra, fiq) është i dëmshëm për trupin e fëmijës.

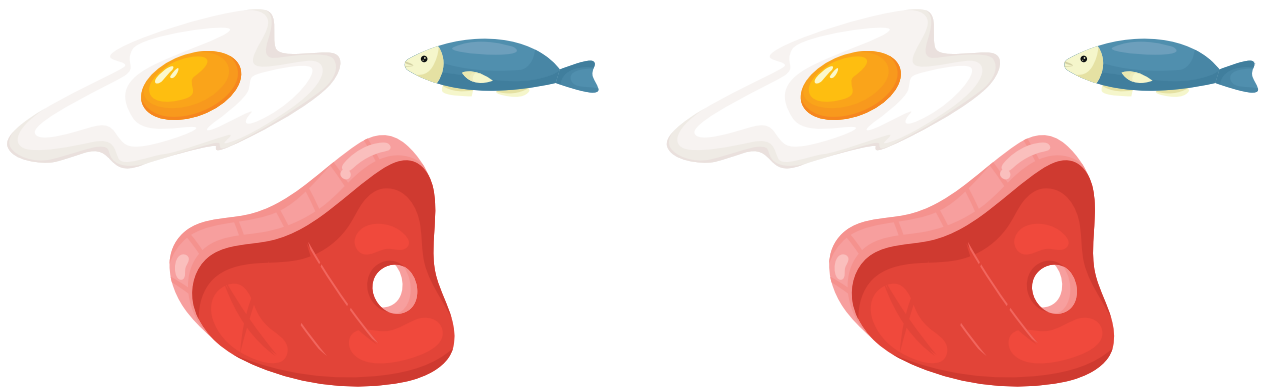
Sheqeri në ushqyerje zvogëlon
kognitivitetin, fleksibilitetin dhe
kujtesën te fëmijët.

Ofroni mollë të
lëngshme.

SHTOJCA PËR TEMËN 1: PESË MIQTË MË TË MIRË

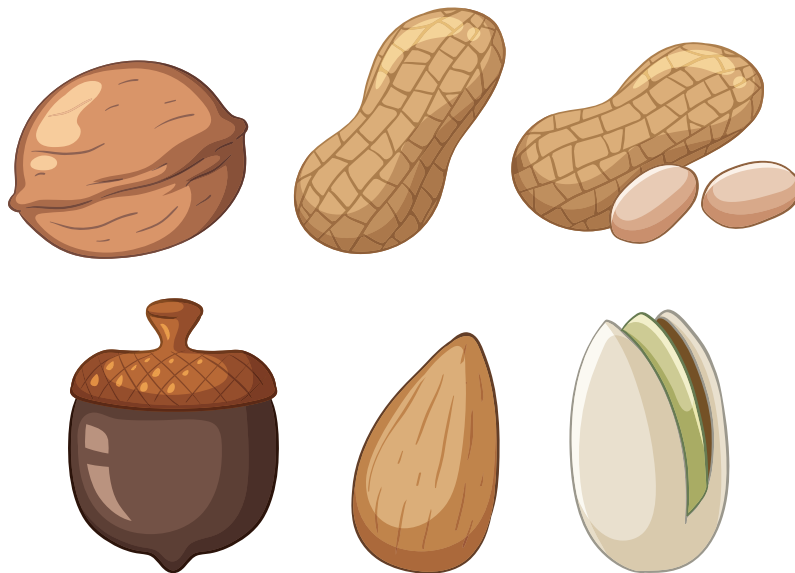
PUNËTORIA 2: PROTEINAT

SHTOJCA : (PROTEINAT SHTAZORE)



Numëroni proteinat e kafshëve dhe lidhini ato së bashku!

SHTOJCA: (PROTEINAT BIMORE)

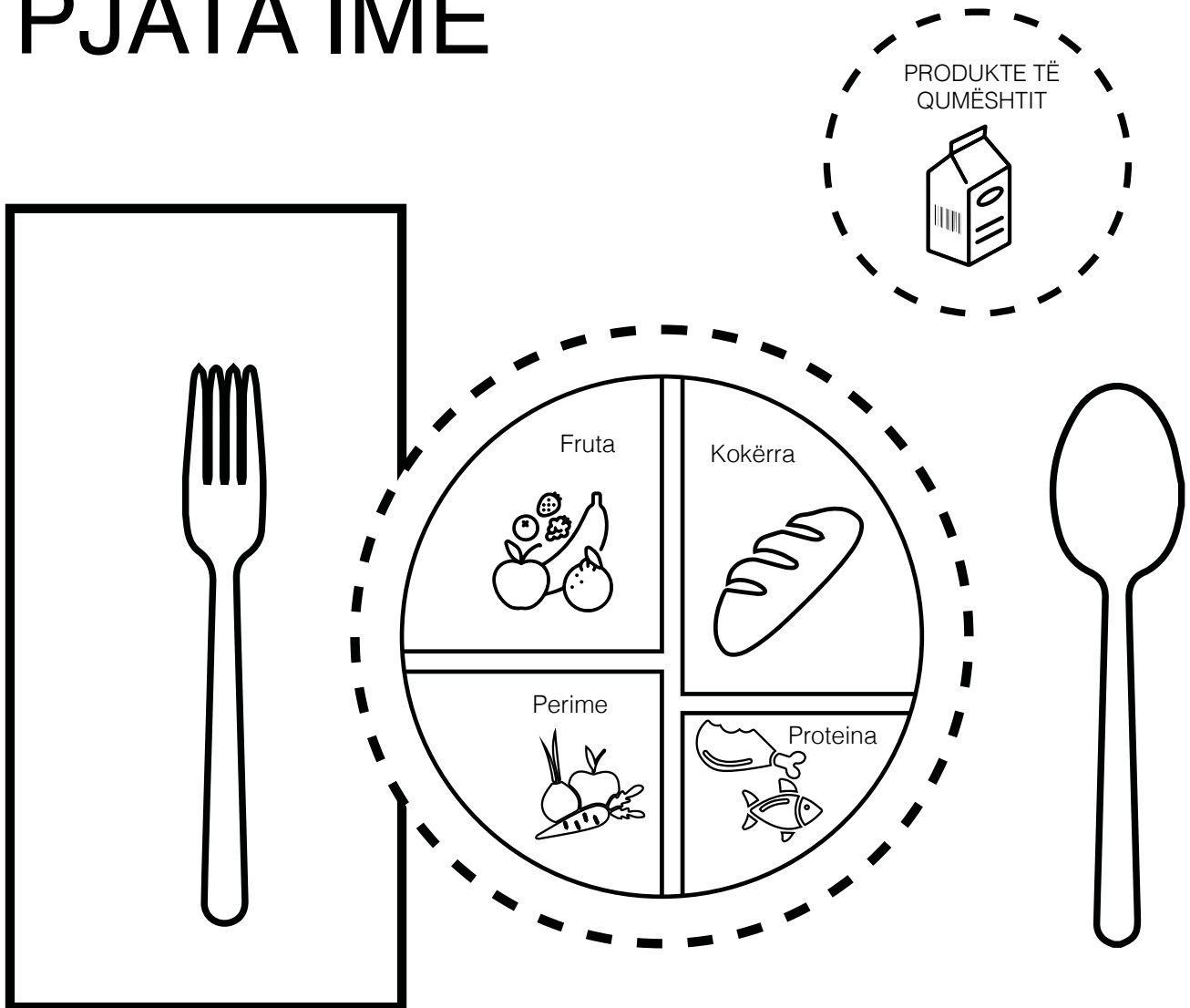


Numëroni proteinat bimore dhe mendoni se në çfarë racioni i hamë ato? (mëngjes, mëngjes i lehtë, drekë, darkë)

TEMA 2: Pjata ime magjike

Punëtorja 1: Pjata ime magjike – Ngjyroni dhe ngjisni aplikacionet të 5 llojeve të ushqimit në vendin e duhur

PJATA IME



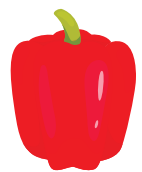
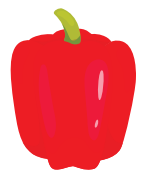
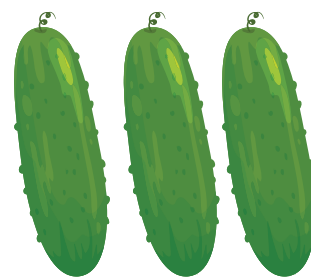
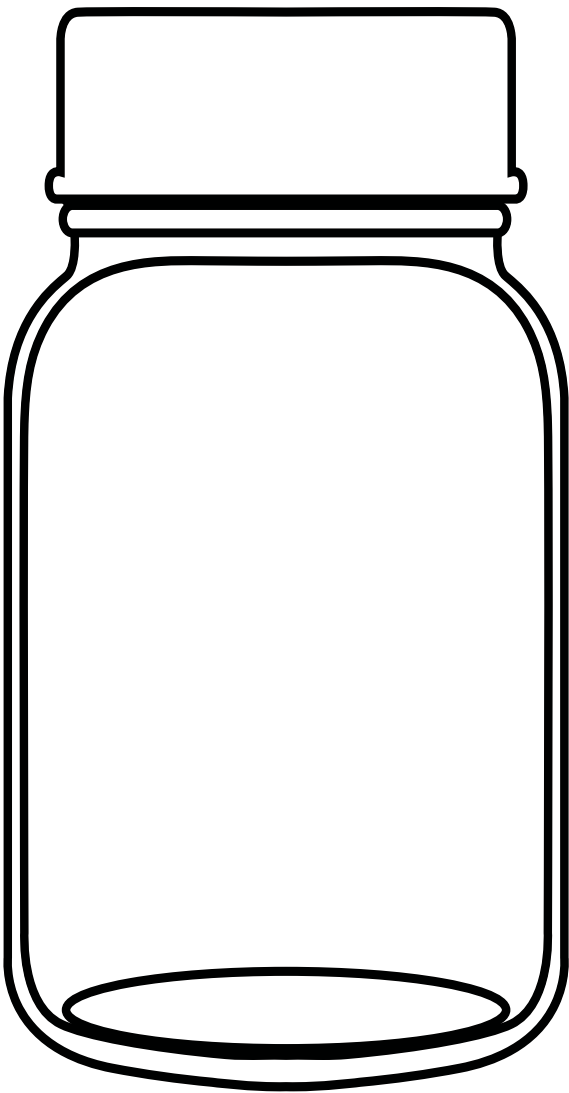
Punëtorja 2: Mbushni kavanozin me vitamina

A

C

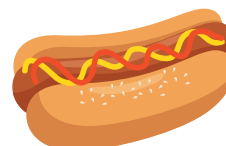
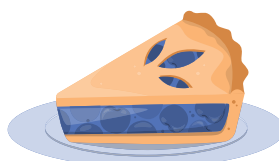
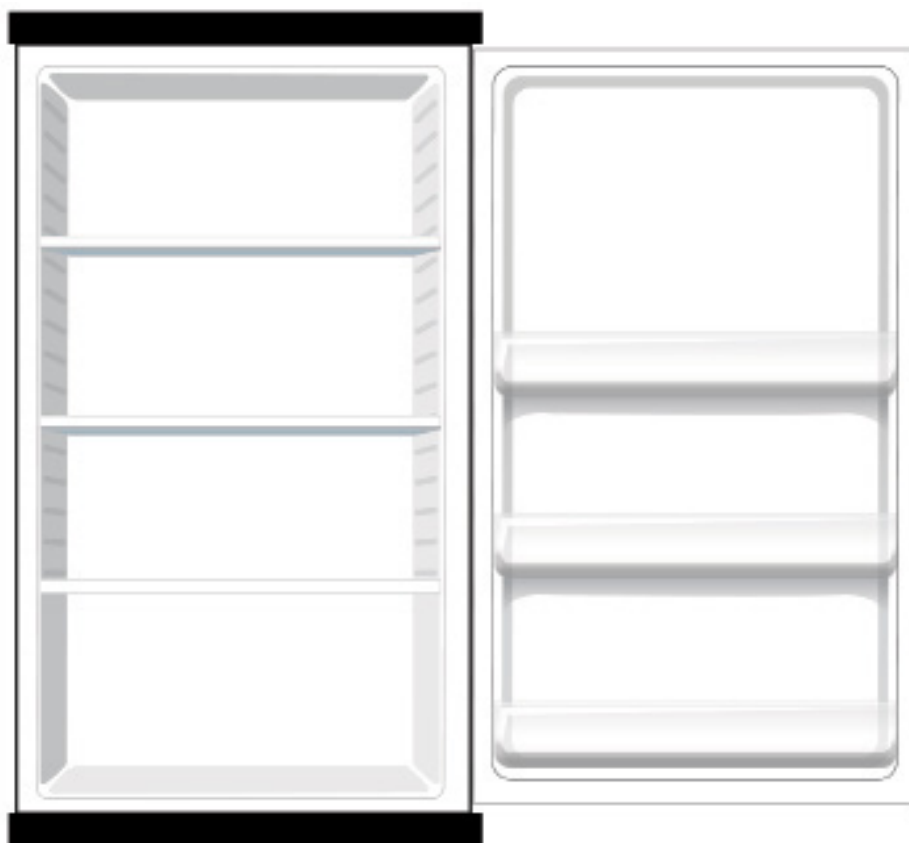
B

D



TEMA 3 : Ushqimi dhe trupi im

PUNËTORIA 1: Higjiena e ushqimit - Prisni fotografitë e produkteve që do të ruhen në frigorifer dhe ngjitini në vendin e duhur.

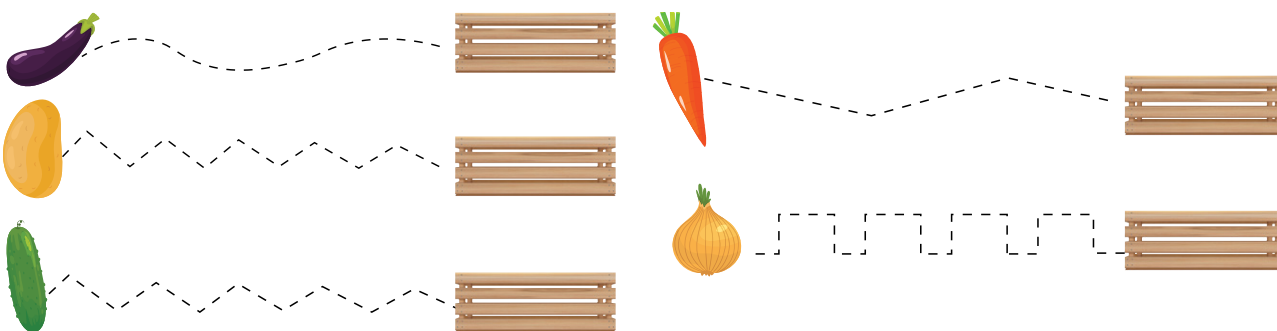


Tema 4: Në trup të shëndetshëm, me shpirt të shëndetshëm – Unë ushtroj çdo ditë

Propozimi për lojë: “ **Gjeni rrugën tuaj për në shportë**” - Loja inkurajon fëmijët të mendojnë se për cilat perime po flasim dhe si t'i arrijnë ato në shportë. Mund ta luash në një hapësirë për aktivitete ose në ambiente të jashtme.

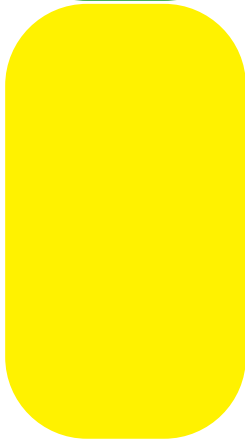
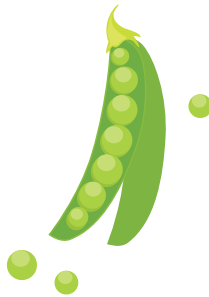
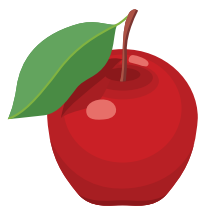


Propozimi për lojë: “ **Perimet në shportë**” – Fëmijët i emërtojnë perimet, i përshkruajnë ato dhe lëvizin përgjatë shtigjeve të shënuara. Loja është dedikuar për një hapësirë të hapur ku do të ketë shtigje të shënuara për lloje të ndryshme të ecjes.



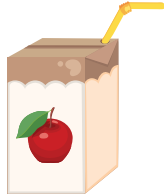
TEMA 5 : Jeta e shëndetshme

Shtojca: **Semafori i ushqimeve**- në fushën e duhur, e gjëbër dhe të kuqe, të verdhë dhe të kuq vendosin ushqime që duhet të hahen gjithmonë, shpesh dhe ndonjëherë, aktiviteti i inkurajon ata të futen në zakonet e të ngrënit të shëndetshëm.



Shtojca: Kuiz **Sa di** - Bëjmë pyetje dhe për çdo përgjigje të saktë vendosim një personazh të buzëqeshur.

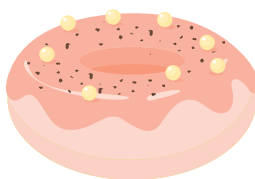
Kur keni etje për një
pije?

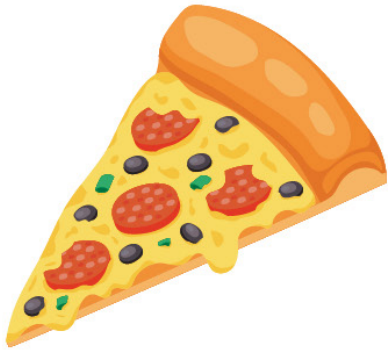


Vjen nga kopshti i uri-
tur, çfarë do të hash?



Çfarë do të hash për
mëngjes?





PICË



KEÇAP



PATATE TË
SKUQURA



AKULLORE



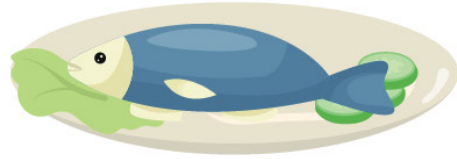
ÇOKOLLATË



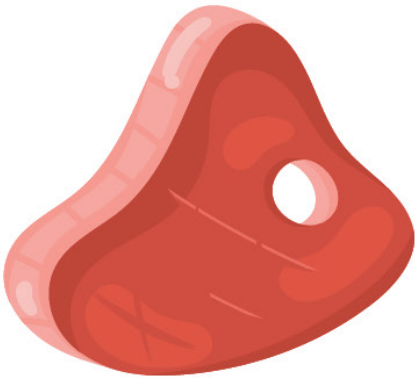
DRITHËRA



DOMATE



PESHK



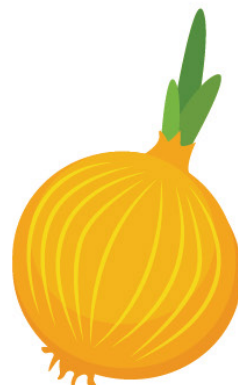
MISH



PORTOKALL



BANANE



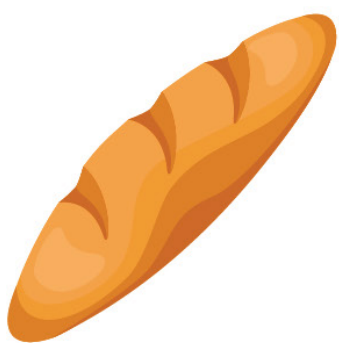
QEPË



HAMBURGER



LËNG I GAZUAR



BUKË



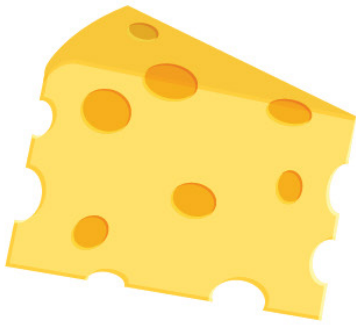
JOGURT



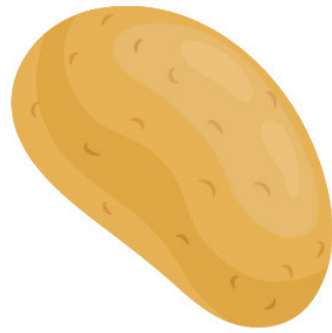
BOMBONE



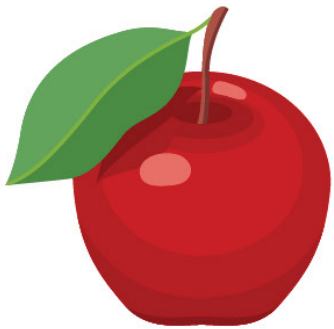
ÇIPS



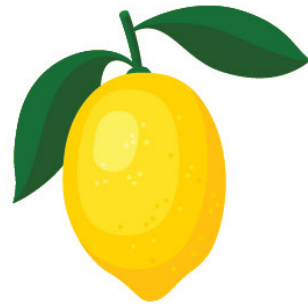
KAÇKAVALL



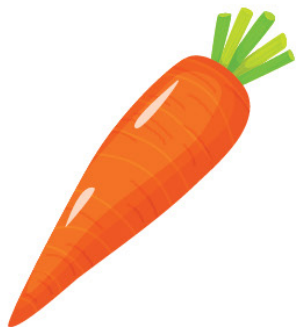
PATATE



MOLLË



LIMON



KARROTË



DARDHË