

# Ushqim i mirë për fëmijë *të moshës një deri në dy vjeç*



”Bra mat för barn *mellan ett och två år*”

(ndërkaq jo pije orizi, shih faqe 13)

Mund të ketë edhe lëndë të cilat jo qëllimisht bie në ushqim, për shembull ndotje nga mjedisi. Një mënyrë e mirë të zvogëlohet rreziku i marrjes së tepërt të lëndëve të dëmshme është me ngrënë ushqim të ndryshëm, domethënë me ngrënë ushqim të ndryshëm. Kjo vlen si për fëmijët ashtu edhe për të rriturit.

Pije orizi dhe qull si dhe qull të lëngshëm orizi

Pijet bimore të bëra nga orizi përmbajnë arsenik. Fëmijët të cilët rregullisht pinë pije orizi, për shembull në vend të qumështit, mund të marrin pas një kohe sasi të cilat mund të dëmtojnë shëndetin. Fëmijët e vegjël janë më të ndjeshëm se sa të mëdhenjtë, prandaj nuk duhet dhënë pije orizi fëmijëve nën gjashtë vjeç. Zgjedh në vend të tyre pije të tjera bimore, të pasuruara.

Edhe qulli dhe qulli i lëngshëm bërë nga orizi mund të përmban arsenik. Nuk ka nevojë të heqësh dorë plotësisht nga qulli me bazë orizi ose qulli i lëngshëm, por duhet ndërruar me lloje të tjera dhe të markave të ndryshme. Për shembull, fëmijët që nuk tolerojnë glutenin e ndërron në lloje prodhimesh me bazën misër.

*Kur fëmija i mbush një vit ai mund të haj pothuaj të njëjtin ushqim sikurse familja. Këtu vihen themelet e të ushqyerit që e shoqërojnë fëmijën deri në moshën madhore. Këto këshilla mund të ju ndihmojnë për krijimin e zakoneve të mira në të ushqyer. Këshillat bazohen në studimet e bëra dhe në përvojën e dëshmuar dhe u përshtaten shumicës. Të gjitha këshillat nuk u përshtaten të gjithëve por duhet përshtatur situatës së familjes.*

## Ushqim i mirë për fëmijë të vegjël

Fëmijët kanë nevojë për ushqim për t'u rritur dhe zhvilluar. Meqenëse fëmijët e vegjël nuk hanë aq sa të rriturit ata kanë nevojë për ushqim të pasur me vitamina dhe minerale. Nuk është e rëndësishme se çfarë ha fëmija brenda një racioni apo disa ditëve por çka ha brenda një periudhe më të gjatë. Pra nuk është qëllimi që çdo racion të përmbaj ushqim perfekt por kyësorja në përgjithësi të ofrohet ushqim i mirë.

Ushqimi që është i mirë për fëmijën është i mirë edhe për familjen. Meqenëse fëmija nuk di sa çka është e dobishme, ti si prind duhet t'i prijësh rrugës. Një rregull e mirë është që ti vendos se *çka* do të servohet ndërsa fëmija vendos *sa shumë* do të ha.

### Me çka të ushqehen fëmijët

Për fëmijë ashtu edhe për të rritur është mirë të përdoret ushqim i llojllojshëm, pra lloje të ndryshme të ushqimeve. Në këtë mënyrë fëmijët marrin materiet ushqyese për të cilat kanë nevojë – proteina, karbohidrate, yndyrë, vitamina dhe minerale të ndryshme.

Duke servuar ushqime të ndryshme mësohet fëmija me shije të ndryshme. Shumë fëmijë janë skeptik ndaj një ushqimi të ri andaj kanë nevojë të provojnë një artikull ushqimor shumë herë derisa të mësohen me shijen e tij. Është më e lehtë të mësohet një shije e re nëse fëmijës i servohet bashkë me një ushqim që është i njohur për fëmijën.

Edhe pse është mirë që fëmija të ha ushqim të lloj-llojshëm, nuk bëhet kiameti nëse një fëmijë ha të njëjtin ushqim një javë të tërë. Fëmija nuk do të vuaj nga mungesa e materieve ushqyese. Ti mund të ndryshosh pjesët përbërëse të ushqimit dhe mesracionin (zamër). Por nëse fëmija ha ushqime të njëllajta një kohë të gjatë atëherë ushqimi bëhet i njëanshëm. Fol me infermieren e qendrës familjare (BVC) se si të veprosh.

Trupi ndjehet mirë nëse ushqehet rregullisht – mëngjes, drekë dhe darkë dhe 2-3 mesracione. Kjo e lehtëson për fëmijën që të mësoj se kur është i ngopur e kur i uritur. Iki ngrënies të vogla e të shpeshta, kështu fëmija do të ha si duhet gjatë racioneve të rregullta. As për dhëmbë nuk është e dobishme që të kenë gjithmonë diçka në gojë.

## Mëngjesi dhe mesracioni (zamra)

Një mëngjes me ushqim të dobishëm mund të përbëhet nga një apo disa nga këto:

- kos ose jogurt me müsli ose copëza drithrash (flingor) të pa-sheqerosura
- qull me qumësht
- sanduiç dhe qumësht
- një filxan llapa(välling)
- dhe një copë pemë apo perime.

Në disa vende për mëngjes hahet ajo që ka mbetur nga darka gjë që është në rregull.

Meqenëse fëmijët e vegjël nuk mund të hanë shumë si të rriturit atëherë mesracionet janë më të rëndësishme për fëmijët se sa për të rriturit.

### *Mielli i trashë (i pabluar mirë) dhe fibret*

Mielli i trashë dhe fibret janë të dobishme edhe për fëmijë të vegjël. Por fëmijët nën moshën dy vjeçare mund të kenë barkqitje nëse u jepet shumë. Ndërsa ka fëmijë që mund të bëhen kaps, pra ndodh e kundërta. Sa mund të ha fibre një fëmijë pa pasur ndikim në stomak pra varet nga fëmija dhe ti duke provuar do të gesh masën e duhur. Një metod e mirë për të gjetur masën e duhur është që ndryshohet sasia e produkteve me miell të trashë dhe llojeve më me pak fibre.





## Dreka dhe darka

Me ushqim të përgaditur si për drekë ashtu edhe për darkë është lehtë të mbulohen nevojat e fëmijëve të vegjël për materie ushqyese: një rregull i mirë është që për çdo ditë të servohet diçka nga këto grupe ushqimesh:

- *Patate, pastë, oriz, bulgur, couscous och bukë* japin karbohidrate dhe fibre, por edhe minerale dhe vitamina të rëndësishme, siq është hekuri dhe acidi folik
- *Mish, peshk, pulë, vezë, fasule, barishta och tofu:* janë burime të rëndësishme të proteinave, vitaminave dhe mineraleve. Mishi , fasulja dhe tofu-ja janë burime të mira të hekurit.
- *Perime, zhardhok, pemë dhe manaferra:* përmbajnë shumë vitamina dhe substanca tjera mbrojtëse
- *Qumështi, kosi, jogurti, dhe pijet vegjitabile si pijet e pasuruara të tërshërës dhe sojës:* janë burime të rëndësishme të kalciumit dhe mineraleve e vitaminave të shumta.
- *Vaji dhe margarina e lëngt në përgaditje ushqimi:* janë burime të rëndësishme të yndyrave të dobishme. Nëse ushqimi është i pa yndyrë atëherë fëmija ka nevojë për yndyrë ekstra në ushqimin e vet.

Mësoje fëmijën të pijë ujë ose qumësht gjatë ushqimit. Përdorë ujë të qesmes, lëre të rrjedh uji derisa të bëhet i ftoftë edhe kur ujin e përdorë për përgaditjen e ushqimit. Uji i nxehtë mund të përmbaj bakër nga gypat e ujësjellësit.

**Nese keni bunar (pusë) tuajin,** Drejtoria kombëtare për shëndet dhe mirëqenie rekomandon që kualiteti i ujit të kontrollohet çdo të tretin vit. Administrata komunale e ambientit në komunën tuaj mund t'ju këshillojnë se si të veprosh. Nëse uji është i "papërdorshëm" për shkak të bakterieve ose nëse bakteria *Escherichia coli* (E.coli) gjendet në ujë, atëher ky ujë duhet të vlohët para se ti jepet fëmijës. Për substanca tjera duhet të zbatohen rekomandimet e shoqëruara me rezultatin e analizës.

Lexo më tepër rreth ujit të pijes nga pusi personal në [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).

### *Ushqim i përgaditur apo i gatshëm?*

Shumë persona e pëlqejnë përgaditjen e ushqimit ndërsa të tjerët nuk janë të mësuar të përgadisnin. Nuk është e vështirë të përgaditet ushqim për fëmijë të vegjël. Në internet ka libra kuzhine ku mund të gesh receta të shumta dhe të thjeshta. Poashtu ka gjysmëfabrikate dhe ushqime të gatshme që u përshtaten edhe fëmijëve të vegjël.

Disa kanë mëdyshje rreth ushqimit industrial sepse nganjëherë përmban më shumë substanca shtesë sesa ushqim. Por është mirë të dihet se të gjitha substancat e përdorura janë analizuar shkencërisht dhe janë lejuar të përdoren si për fëmijë ashtu edhe për të rritur. Por duhet të tregohet kujdes se mos ushqimi ka sasi më të vogëla kripe dhe sheqeri.

## Peshk dhe fruta deti

Peshku dhe frutat e detit janë burime të rëndësishme të vitaminës D, jodit dhe seleniumit. Peshkët e yndyrshëm si salmoni, harengu dhe shkumbri (lax, sill, makrill), përmbajnë poashtu yndyren omega-3 DHA, për të cilët fëmijët kanë nevojë për zhvillimin e trurit dhe të syve. Andaj është mirë që fëmijët të hanë peshk shpesh, nga 2-3 herë në javë. Përpiqu të të përdorësh lloje të ndryshme peshku sepse kjo është mirë si për shëndet por edhe për ambientin. Disa lloje të pakta peshqish mund përmajnë helme ambienti, rreth kësaj lexo në faqen 12.

Shumicës i duket e vështirë përgaditja e peshkut, por nuk është edhe vështirë – një metodë e thjeshtë është të zihet disa minuta një copë peshk në mikro. Ka poashtu gjysmëfabrikate dhe ushqime të gatshme që mund të përdoren. Përdorimi i peshkut shkumbri në sanduiçe është shumë e thjeshtë.

Fëmijët që asnjëherë nuk hanë peshk duhet të përdorin vaj kolze dhe margarina nga kolza në ushqimin e përgaditur. Ato përmbajnë yndyrat omega-3 që pjesërisht mund të shëndrrohen në DHA në trup. Arra të ndryshme dhe vaji i barishtave përmbajnë poashtu omega-3.

**HEKURI** është një materie që fëmijët kanë vështirësi t'a marrin me bollëk. Qulli i pasuruar me hekur dhe llapa janë të dobishme edhe gjatë vitit të dytë të jetesës së fëmijës. Mishi, kurmagjiku, bukë palte dhe ushqim tjetër me gjakë kanë shumë hekur. Fasulet, barishtet, bizelet, tofu dhe disa lloje arrash dhe farash janë burime vegjitabile të hekurit.



Është mirë që fëmijët të hanë peshk 2-3 herë në javë.

## Pemë dhe perime

Shumë fëmijë hanë pemë e perime më gëzim, po t'u jepet shansa. Megjithatë shumë fëmijë nuk hanë sa duhet pemë dhe perime. Servo perime në drekë dhe darkë, pemë çdo ditë. Ndrysho formën dhe ngjyrën, kjo e zgjon kureshtjen dhe gëzimin e ushqimit tek fëmija.

Ka shumë perime të ngrira. Ato kanë materie të dobishme sikurse perimet e freskëta dhe përgaditen shpejt. Janë më të dobishme nëse i përgaditë në mikro sesa ti ziesh në tenxhere. Në kuti shkruan si të veprosh.

Fasulet dhe barishtat kanë substanca që shkaktojnë ngërçe barku, por ato zhduken nëse fasulet zihen. Lexo paketimin si të veprosh. Edhe fasulet e freskëta duhet zier. Ka fasule dhe barishta të ziera dhe të gatshme në kavanozë dhe mund të përdoren direkt.

Disa shembuj:

- Prej copa trangujsh, karrota, lulëlakër dhe brokoli dhe servoj derisa je duke përgaditur ushqimin. Punë që kryhet shpejt dhe fëmijës i zbutet pak uria dhe pajtohet nëse qanë.
- Përdor perime në ushqim si karrota të imtësuar, lakra, domate në kavanozë, misër ose fasule në salcën e mishit ose në gjellë.
- Fëmijëve të vegjël u pëlqejnë “anijet” nga mollët, dardhët ose monedha bananesh. Janë poashtu më të lehta të përtypen nga një fëmijë i vogël.



Lexo më shumë në kapitullin ushqim vegjitarian për fëmijë.

## Qumështi dhe produktet e qumështit

Qumështi dhe produktet e qumështit janë burime të rëndësishme të kalciumit. Kalciumi është i nevojshëm për të ndërtuar skeletin dhe dhëmbët e fëmijës. Një gjysmë litre qumësht, kos apo jogurt në ditë mjafton për t'i mbuluar nevojat e fëmijës për kalcium. Edhe llapa ka kalcium por më pak se qumështi. Një copë kaçkavall ka njëjtë kalcium sikurse ½-1 dl qumësht.

Qumështi i lehtë dhe i mesëm janë burime të rëndësishme të vitaminës D sepse pasurohet me këtë vitaminë. Këto qumështe kanë më shumë vitaminë D sesa qumështi i yndyrshëm. Edhe koset e jogurtet me pak yndyrë pasurohen me këtë vitaminë.

Nëse fëmija nuk ha asnjë produkt qumështi për shkak p.sh. alergji ndaj proteinave atëherë duhet të konsultohesh me një dietiste.

### **Cilin qumësht duhet pirë fëmijët e vegjël?**

Fëmijët nën moshën dy vjeçare kanë nevojë për pak më tepër yndyrë se të rriturit. Andaj është e natyrshe që fëmijëve t'u jepen produkte të yndyrshme të qumështit. Por fëmijët para se gjithash kanë nevojë për yndyrë omega-3 dhe kjo nuk gjendet në qumësht. Andaj është më mirë tu jepen produkte jo të yndyrshme të qumështit e të përdoret më shumë vaj kolze në ushqim sepse ky vaj ka yndyrë omega-3. Qumështi i payndyrshëm ka të njëjtat vitamina dhe minarale sikurse qumështi i yndyrshëm. Shumica e produkteve të payndyrshme pasurohen me vitamina D dhe mund të jenë burim i rëndësishëm i vitaminës D për fëmijë.

### Gjalpi, margarina dhe vaji

Yndyra omega-3 është e rëndësishme për zhvillimin e fëmijëve. Vaji i kolzës është pasuruar nga natyra me omega-3. Mënyra më e thjeshtë që fëmija të marrë omega-3 është që të përdoret vaji i kolzës në ushqim dhe yndyra tjera me përmbajtje kolze në sanduiçe. Fëmijët nën moshën dy vjeçare kanë nevojë për më tepër yndyrë sesa të rriturit andaj të përdoret margarinë e yndyrshme e jo margarinë e lehtë. Gjalpi përmban vetëm pak omega-3 andaj nuk është zgjidhja më e mirë për fëmijë. Por nëse ti i jep gjalp fëmijës atëherë është e rëndësishme të përdoret vaji i kolzës në ushqim dhe fëmija të ha peshk të yndyrshëm që japin omega-3. Fëmijët që pinë gjirin e nënës marrin omega-3 përmes qumështit të nënës.

### Sa shumë nevojitet të hanë fëmijët e vegjël?

Është e natyrshe që fëmija nuk mund t'i rris porcionet sikurse gjatë vitit të parë të jetesës sespe fëmija nuk rritet me të njëjtën shpejtësi si më parë. Nëse ti si i rritur i'a le përgjegjësinë vet fëmijës rreth sasisë atëherë fëmija do të ha sasi të mjaftueshme në aspektin afatgjatë. Mos servo racione të mëdha, por lejo që fëmija të marrë ushqim për së dyti. Nganjëherë fëmija ha shumë pak dhe uria do t'a marrë sërish. Nganjëherë ha shumë dhe ngopet tepër. Fëmija ka nevojë të ushtrohet për të mësuar sasinë e mjaftueshme të ushqimit.

### A kanë nevojë fëmijët për vitamina dhe minerale ekstra?

Fëmijët kanë nevojë për vitamina dhe minerale për t'u zhvilluar por është shumë më mirë që t'i marrin ato përmes ushqimit sesa rrugëve artificiale. Shumë veta dëshirojnë t'u japin fëmijëve të vet vitamina dhe minerale ekstra, për hirë të sigurisë. Por fëmijët e vegjël mund të dëmtohen më shumë nga prania e madhe e disa substancave sesa nga mungesa e tyre. Andaj mos i jep fëmijës shtesa tjera përveç vitaminës D pa u konsultuar me infermieren në BVC.





## Pikat-D

Fëmijët e vegjël nuk mund të marrin vitaminën të mjaftueshme D përmes ushqimit. Mungesa e vitaminës D shkakton mos zhvillim të skeletit. Andaj është e rëndësishme që t'i japësh pika D çdo ditë deri në moshën dy vjeçare.

Disa fëmijë kanë nevojë për pika D edhe pas dy vitesh. Kjo vlen për

- fëmijët me lëkurë të zezë, sepse pigmenti i tyre bënë që të mos prodhohet vitamina D në lëkurë.
- fëmijët që nuk dalin në natyrë shpesh ose të cilët bartin tesha që u mbulojnë fytyrën, krahët dhe këmbët kur dalin jashtë gjatë verës.
- fëmijë që nuk marrin ushqim të pasuruar me vitaminën D, p. sh. qumësht i lehtë, i mesëm dhe margarinë të lehtë.
- fëmijët që nuk hanë peshk.

## Ushqim vegjitarian

Gjithnjë e më shumë njerëz po zgjedhin më tepër nga ushqimet vegjitariane. Kjo është e mirë si për shëndetin ashtu edhe për ambientin. Andaj fëmija duhet të mësohet të pëlqej shumë ushqime vegjitariane. Disa hanë ushqim vegjitarian vetëm nganjëherë, disa nuk e hanë vetëm mishin e disa nuk përdorin asgjë nga bota e kafshëve. Nëse nuk ha mish fare nuk është ndonjë problem.

Nëse ha ushqim vegan dhe nuk përdorë fare mish, peshk, qumësht dhe vezë atëherë duhet të posedosh dituri të mëdha për të përgaditur ushqim të dobishëm për fëmijën. Nëse vendos t'i japësh fëmijës ushqim vegan, konsultohu me infermieren në BVC.

Pavarësisht se çfarë ushqimi vegjitarian zgjedhni është me rëndësi që kur të heqni produktet animale t'i zëvendësoni ato me ushqime vegjitariane të pasura me materie ushqyese.

Nëse fëmija ushqehet kryesisht me ushqim vegjitarian duhet t'i jepet çdo ditë:

- bimë bishtajore, si fasule, bizele, thjerrëza, tofu dhe produkte tjera të sojës
- produkte me miell ta pabluar mirë
- pemë dhe perime
- qumësht i lehtë, i mesëm dhe pije të pasuruara vegjitabile
- vaj kolze dhe margarina që përmbajnë vaj kolze

Ushqimi vegjitarian ka shumë fibre. Fibret të ngopin mirë e për fëmijët është rrezik që të ngopet fëmija para se të marr energjinë dhe materien e nevojshme ushqyese. Andaj duhet ushtruar kujdes i veçant që vegjitarianët e vegjël të rriten ashtu siq duhet.

Nëse fëmija i juaj përdorë ushqim lakto-vegjitarian atëherë lehtë mund të teprohet me yndyrë të ngopur nëse pjesa më e madhe e ushqimeve përbëhet nga qumështi dhe djathi, siq janë tavat e ndryshme. Andaj është e rëndësishme të përdoren produkte jo të yndyrshme qumështi nëse fëmija ushqehet me ushqim lakto-vegjitarian.

Fëmijët që ushqehen me ushqim vegan duhet të përdorin vitamina B<sub>12</sub> och D në rrugë artificiale dhe produkte të pasuruara.

Në [www.livsmedlesverket.se](http://www.livsmedlesverket.se) ka këshilla tjera konkrete rrrth ushqimit të dobishëm vegjitarian për fëmijë.

# Alergji

## Nëse dyshon për alergji

Nëse mendon se fëmija nuk e duron një lloj ushqimi është e rëndësishme që të mos përjashtohet ai ushqim kokë më vete. Kjo do t'a vështërsonte caktimin e diagnozës së sakt. Konsultohu gjithmonë paraprakisht me personelin në BVC. Mund të ketë arsye tjera që fëmija keqësohet në stomak, i dalin puçrra ose reagon në ndonjë mënyrë tjetër.

## Nëse fëmija i juaj është alergjik

Alergjitë më të rëndomta tek fëmijët e vegjël janë alergjitë kundër proteinave të qumështit dhe proteinave të vezëve. Në fëmija i juaj vuan nga ndonjë alergji është e rëndësishme të merrni këshilla nga një dietist.

Në [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se) ka më shumë njoftime rreth alergjive dhe ndjeshmërisë ndaj ushqimeve.



Mendo ekstra rreth higjenës kur përgaditë ushqimë me dhe për fëmijë

## Kujdesi në kuzhinë

Fëmijët e vegjël janë të ndjeshëm ndaj bakterieve dhe virusëve që mund të shkaktojnë helmim nga ushqimi. Andaj është e rëndësishme të mendosh ekstra rreth higjenës kur përgaditë ushqim me dhe për fëmijë.

Është pra e rëndësishme pastrimi i duarve para se të fillohet përgaditja e ushqimit, por edhe pas kontaktit me mish të papërpunuar. Dërrasa ku e pren mishin duhet pastruar me kujdes të madh si dhe **veglat** tjera të kuzhinës. Poashtu perimet duhet shpërlarë mirë, sidomos perimet me fletë.

Mishi i papërpunuar përmban bakteriet e dëmshme ehec. Andaj mos lejo që fëmija të shijoj salcën e mishit të bluar të pazier ose mishin e papërgaditur. Mishin e bluar dhe të pulës skuqë (piqe) mirë.

Nëse do të ruash ushqimin që ka mbetur, vendose në frigorifer ose friz, sa më parë. Nëse ushqimi rri më tepër se dy orë në temperatur dhome do të krijohen **bakterie**. Sasi të vogla të ushqimit të nxehtë apo të vakët mund të vendosen në friz menjëherë.

## Mos ha ushqim të djegur

Kur një ushqim digjet atëherë krijohen substanca të dëmshme dhe nuk është i mirë as për fëmijë e as për të rritur, largoje pjesën e djegur ose hudhe krejt ushqimin nëse është djegur shumë. Ushqimi gjatë përgaditjes duhet të marrë ngjyrën e arit e jo ngjyrë të errët kafeje.

## A ka diçka që fëmijët e vegjël nuk duhet ngrënë?

Shumë prindër merakosen se mos fëmija i tyre ha gjëra të dëmshme. Fëmijët janë më të ndjeshëm sesa të rriturit sa u përketë disa substancave por kjo merret parasysh kur p.sh. vendosen përkufizimet se sa kimikalie duhet përdorur në pemë dhe perime ose kur lejohet përdorimi i pjesëve shtesë. Andaj mos u bëj merak për këto substanca.

Pothuaj fëmijët mund të hanë gjithçka por duhet t'i **ikin** disa gjërave:

### Peshqit që mund të kenë helme nga ndotja e ambientit

Shumica e peshqëve mund të hahen shpesh, por disa nga ta mund të përmbajnë lëndë toksike të ambientit. Këta janë:

- harengë (strömming) nga deti baltik
- salmoni i egër (jo i kultivuar) dhe peshku *öring* nga deti baltik, liqenet Vänern dhe Vättern
- peshk i bardhë (sik) nga liqeni Vänern
- koran (röding) nga liqeni Vättern.

Këta peshkë përmbajnë sasi të larta dioksine dhe PCB sa që vajzat, femrat në moshë fertile dhe djemtë deri në moshën 18 vjeçare nuk duhet ngrënë më shpesh se dy- tri herë në vit.

Peshkimi i egër i salmonit, *öring* korani (*röding*) rrallë mund të gjenden në shitore për t'i blerë. Salmoni që shitet është pothuaj gjithmonë i kultivuar.

*Fëmijët që përdorin shumë peshkun e peshkuar vet*

Perka (abborre), mlyshi (gädda), sandër (gös) dhe *lake* mund të përmbajnë shumë mërkur (zhivë). Fëmijët që hanë më shpesh se një herë një javë këto lloje peshqish rrezikojnë që në kohë afatgjate të marrin substanca të dëmshme. Andaj është mirë që të ndërrohet lloji i peshkut. Edhe peshku tona i freskët/ngrirë, shtojza e madhe (hälleflundra), peshkshpata (svärdfisk), peshkaqeni dhe *rocka* mund të përmbajnë mërkur (zhivë).

### Ushqimi barishtor – natyror

Produktet e ushqimeve barishtore si p. sh. nga bimët dhe barishtat, shumë rrallë janë testuar në mënyrë shkencore. Ato nuk testohen në fëmijë andaj nuk dihet nëse ato janë të dëmshme apo jo. Gjatë marketingut thuhet se ato kanë efekt në shëndet, por mund të jenë të papërshtatshme për fëmijë që janë duke u rritur dhe zhvilluar. Andaj mos i jep fëmijës produkte të tilla barishtore.

### Kafe, çaj i zi dhe pije energjike

Fëmijët e vegjël nuk duhet të pijnë kafe, sasi të mëdha çaji dhe pije të kolës sepse përmbajnë kofeinë. Fëmijët janë më të ndjeshëm ndaj kofeinës sesa të rriturit dhe mund të reagojnë me të rrahura të shpejtuara të zemrës dhe me të përziera në stomak. Pijet energjike përmbajnë shumë kofeinë dhe nuk duhet aspak t'u jepen fëmijëve.

## Qumështi i pa pasterizuar

Qumështi i pa pasterizuar mund të ketë bakteriet e dëmshme ehec och campylobacter. Andaj as fëmijët e as të rriturit nuk bën të pijnë qumësht të tillë. Kjo vlen edhe për djathin e freskët të zënë nga qumështi i pa pasterizuar. Ky lloj djtahi gjendet rrallë nëpër shitore por mund te gjendet te prodhuesit lokal. Ehec është bakterie “e re” që filloi të përhapet në Suedi në vitet e 90-ta dhe mund te shkaktoj dëme serioze në veshkë tek fëmijët e vegjël. Qumështi i pa pasterizuar nuk mund të blihet në shitore por gjendet tek farmerët e qumështit.

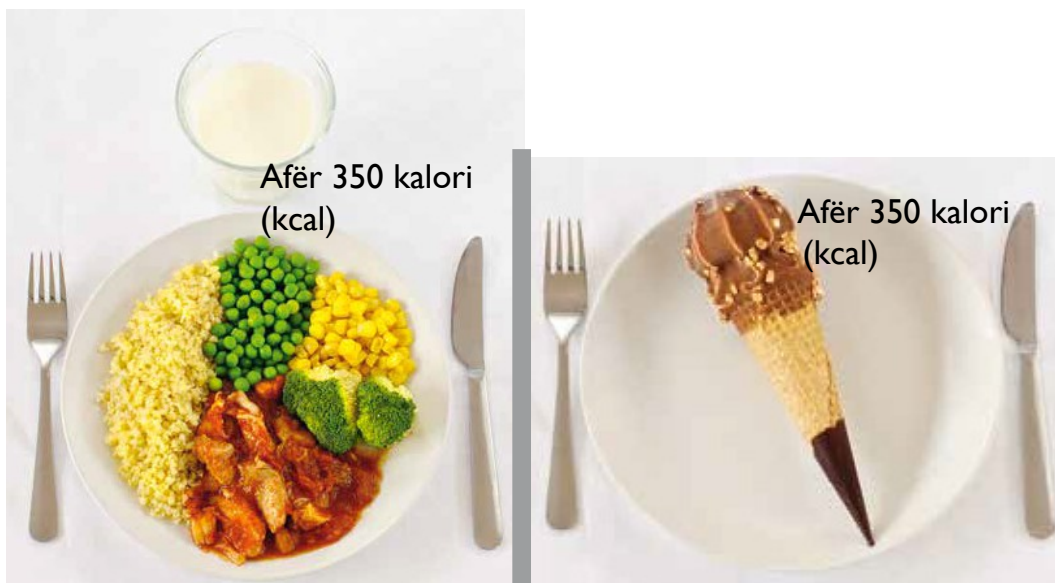
## Kripa

Rreth moshës një vjeçare një fëmijë mund të rregulloj balancin e kripës. Por vazhdo e mos përdorë kripë me shumicë sepse mund të shkaktoj tensionin e lartë të gjakut edhe tek fëmijët. Një mënyrë për t’iu ruajtur përdorimit të tepërt të kripës është përzgjidhja e produkteve me vrimën e çelësit siq janë copëzat e drithërave, buka e djathi. Këto kanë më pak kripë sesa ato pa vrimë çelësi. Iki poashtu snaksit si, çips, smoki, sepse janë me shumë kripë.

Zgjedh kripën e pasuruar me jod. Jodi nevojitet për rregullimin e metabolizmit dhe kripa me jod është burim i rëndësishëm si për fëmijë ashtu edhe për të rritur. Shkruan në kuti nëse kripa është pasuruar me jod.

## Solanin-i në pataten e gjelbër

Një patate e gjelbër ose e lënduar përmbanë solanin, një substancë që shkakton dhembje stomaku, vjellje dhe barkqitje. Andaj si të rriturit ashtu edhe fëmijët duhet ikur kësaj patatje.



## Sheqeri, ëmbëlsirat, lëngjet dhe lëngjet e gazuara

Iki sa të jetë e mundur përdorimit të sheqerit, ëmbëlsirave dhe lëngjeve. Këto përmbajnë pak materie ushqyese dhe kanë shumë sheqer për të cilën fëmijët nuk kanë nevojë. Sheqeri i shumë u dëmton fëmijëve dhëmbët. Kjo mund të shkaktoj që fëmija të mos ha ushqim të rëndomtë dhe të kaloj në mbi-peshë në të ardhmen.

Njeriu nuk mendon se edhe disa ushqime përmbajnë sheqer. Kjo vlen për shumë lloje jogurtësh me pemë, pije jogurti, copëza drithëri (flingor), lëng portokalli, oriz mesracioni e të ngjashme. Është e panevojshme që fëmija të mësohet se gjithçka ka shijen e ëmbël. Në vend të jogurtit të pemëve mund të përdorësh jogurt natyror ose kos dhe e përziën vet me pemë ose manaferra. Sa i përket copëzave të drithërit dhe müsli ka shumë lloje që nuk përmbajnë sheqer.

Lexo në paketim për përmbajtjen e sheqerit në këto produkte. Ti mund të zgjedhësh produkte me vrimë çelësi. Vrima e çelësit guxon të vendoset vetëm në copëza drithëri, jogurt dhe kos me pak sheqer dhe aspak mjete ëmbëlsimi.



Ruaju nga kurthat e fshehura të sheqerit – mësoje fëmijën me shije jo të ëmbla. Në të majtë të fotos shihet sa shumë sheqer ka në jogurte pemësh, lëngje, pije çokollate dhe kreme.



# Këshillat më të rëndësishme

## Është mirë nëse fëmija përdorë:

- lloje të ndryshme ushqimi – kjo bën që fëmija të mësohet me shije të ndryshme dhe ushqim të lloj-llojshëm
- ushqimi i rregullt – mëngjes, drekë, darkë dhe 2-3 mesracione (zamra).
- patate, pastë, oriz, bulgur, couscous, bukë, copëza drithi apo qull me miell të trash çdo ditë
- peshk 2-3 herë në javë
- mish, pulë, vezë, fasule, thjerrëza ose tofu çdo ditë
- perime për çdo racion dhe pemë ose manaferra çdo ditë.
- qumësht pa yndyrë, kos ose jogurt
- margarin në sanduiç ose margarin e lëngtë apo vaj në përgaditje të ushqimit
- ujë ose qumësht si pije racioni

- Vazhdo me pikat D dera në moshën dy vjeçare. Disa fëmijë kanë nevojë për pika D edhe pas moshës dy vjeçare.
- Përdor krip të pasuruar me jod në ushqim, por mos e kripas aq shumë. Iki përdorimit të snacksit të kriptë

## Vepra kështu:

- Ëmbëlsira dhe lëngje – iki përdorimit sa të jetë e mundur, mos përdor shumë kafe, bukë dhe zamra të ëmbla.
- Harengë nga deti baltik, salmoni i egër dhe *öring* nga deti baltik, liqeni Vänern dhe liqeni Vättern, peshk i bardhë (*sik*) nga Vänern dhe koran nga Vättern – fëmijët mund t'i hanë këta peshq më së shumti 2-3 herë në vit.
- Ushqim shtesë dhe ushqim barishtash – këshillohu me BVC para se t'i japësh fëmijës.
- Qumësht jo i pasterizuar dhe djath nga qumështi i pa pasterizuar – mos i jep fëmijës.
- Mish i bluar dhe mish i papërgaditur – mos i jep fëmijës, skuqe (piqe) mirë mishin e bluar dhe të pulës.

- Fëmijët janë të ndjeshëm ndaj helmimit me ushqim. Andaj mendo ekstra rreth higjenës kur përgaditë ushqim me dhe për fëmijë.
- Nëse dyshon se fëmija i juaj nuk duron një artikull të caktuar ushqimor mos e përjashto këtë artikull kokë më vete. Por konsultohu gjithmonë me personelin e BVC në radhë të parë.







## **Do të mësosh më shumë?**

Hy në [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)

Këtu ka informacione rreth ushqimit  
për fëmijë si dhe shumë gjëra tjera.