

VITAMINAT DHE DJETA PËR FOSHNJAT DHE FËMIJËT E VEGJËL

DIETA

FRUTA DHE PERIME:

- Jepini fëmijës tuaj një shumëllojshmëri frutash dhe perimesh nga 6 muajsh duke i përfshirë ato në çdo vakt.
- E gjithë puna është e freskët, e ngrirë, e konservuar ose e tharë.
- Kujdes me frutat e thata; jepini me vakte për të mbrojtur dhëmbët e tyre.
- Një shumëllojshmëri është e mirë për vitamina dhe minerale të ndryshme.
- Vazhdoni të provoni të reja edhe nëse u pëlqen vetëm një çift.

USHQIMET ME NISESHTE:

- Ushqimet si buka, orizi dhe makaronat japin energji dhe lëndë ushqyese.
- Mos u jepni vetëm drithëra integrale fëmijëve nën 2 vjeç, pasi mund t'i mbushin shumë. Pas moshës 2 vjeç, ju mund të shtoni opsione drithëra integrale në dietën e tyre.

QUMËSHT DHE QUMËSHT:

- Qumështi i gjirit është ushqimi/ pija e vetme e rekomanduar për 6 muajt e parë, më pas mund të filloni të shtoni ushqime të tjera.
- Vazhdoni ushqyerjen me gji nëse mundeni pas 6 muajsh. Përdorni formulë speciale për fëmijë për vitin e parë.
- Qumështi i plotë i lopës është i mirë që në moshën 1-vjeçare. Qumështi me yndyrë të plotë ka kalcium dhe vitamina.
- Pas moshës 2 vjeçare, mund të provoni bulmet me pak yndyrë nëse fëmija juaj ha një dietë të larmishme.
- Synoni për 350 ml qumësht ose 2 racione qumështore në ditë.

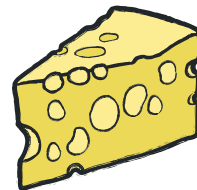
DJATHË:

- Foshnjat mund të hanë djathë me yndyrë të plotë nga 6 muajsh.
- Përmblajni djathit me yndyrë të plotë për fëmijët nën 2 vjeç.
- Disa djathëra të butë përmbajnë baktere të dëmshme. Kontrolloni që etiketa të thotë “të pastruara” dhe më pas ato janë të sigurta.
- Gatimi i djathit të butë është më i sigurt.

PROTEINAT:

- Fëmijët kanë nevojë për proteina dhe hekur për t'u rritur.
- Ofroni fasule, tofu, vezë ose mish çdo ditë.

- Nuk ka arra të plota për fëmijët nën 5 vjeç.
- Peshku me vaj si salmoni është i mirë një herë në javë.

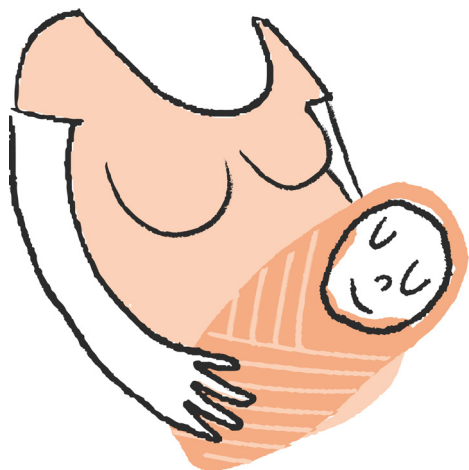
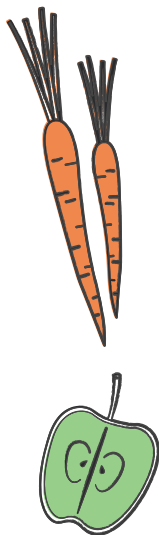


YNDYRNAT:

- Fëmijët nën 2 vjeç kanë nevojë për yndyrë për energji dhe vitamina.
- Përdorni qumësht të plotë, kos me yndyrë të plotë, djathë dhe peshk me vaj.
- Pas 2 vjetësh, provoni opsione me pak yndyrë nëse ato rriten mirë.
- Pas moshës 5 vjeç, ata mund të hanë si të rriturit me më pak yndyrë të ngopur.

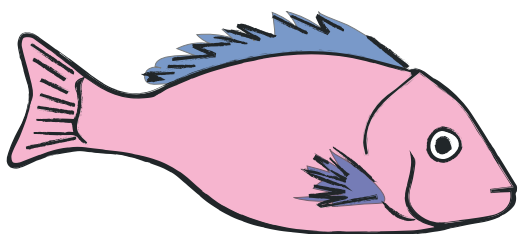
SHEQERI:

- Kufizoni sheqerin e shtuar për të mbrojtur dhëmbët e tyre.
- Ushqimet dhe pijet me më pak sheqer janë më të mira për fëmijët e vegjël, kontrolloni etiketat.
- Ushqimet me sheqer janë në rregull me vaktet, jo si snack.
- Shmangni ushqimet me shumë sheqer para gjumit.
- Shmangni pijet me gaz për të vegjlit; është më mirë uji ose qumështi.
- Nuk ka lëng frutash për fëmijët nën 1 vjeç; hollojeni atë për fëmijët më të rritur.
- Vetëm 1 gotë lëng frutash në ditë për fëmijët mbi 5 vjeç.



KRIPË:

- Mos shtoni kripë në ushqimin e tyre. Fëmijët nuk kanë nevojë për kripë të shtuar.
- Shumica e ushqimeve tashmë kanë mjaftueshëm dhe shumë kripë mund të jetë e keqe për shëndetin e tyre.
- Përdorni ngadalë më pak kripë në gatim për të gjithë familjen dhe kontrolloni etiketat e ushqimeve.



HEKURI:

- **Rëndësia:** Esenciale për fëmijën tuaj për gjak të shëndetshëm dhe mungesa e tij mund të çojë në anemi.
- **Burimet:** Hekuri gjendet në mish dhe peshk dhe përthithet lehtësisht në trup.

Hekuri gjendet gjithashtu në perimet jeshile, fasulet, por ju duhet më shumë prej tyre për të përthithur të njëjtën sasi



VITAMINAT

- **VITAMINAT E REKOMANDUARA:** Fëmijët nga 6 muaj deri në 5 vjeç duhet të marrin suplemente vitaminash ditore me vitamina A, C dhe D.
- **FOSHNJAT E USHQYERA ME FORMULË:** Foshnjat që konsumojnë mbi 500 ml formula nuk kanë nevojë për suplemente shtesë, pasi formula tashmë ka vitamina A, C dhe D.
- **FOSHNJAT QË USHQEHEN ME GJI:** Të gjitha foshnjat që ushqehen me gji duhet të marrin një suplement ditor të vitaminës D që nga lindja, edhe nëse nëna merr suplemente të vitaminës D.

VITAMINË D:

- **Burimet:** Burime të kufizuara ushqimore; burimi kryesor është rrezet e diellit. Mbroni lëkurën në diell dhe vazhdoni me pika vitaminash.
- **Rekomandime:**

> FOSHNJAT QË USHQEHEN ME GJI:

8,5 deri në 10 mikrogramë vitaminë D në ditë.

> FOSHNJAT E USHQYERA ME FORMULË (500ml+ formula):

Nuk ka nevojë për vitaminë D shtesë.

> FËMIJËT E MOSHËS 1 DERI NË 4 VJEÇ:

10 mikrogramë vitaminë D në ditë.

VITAMINË A:

- **Rëndësia:** E rëndësishme për imunitetin, shikimin dhe shëndetin e lëkurës tek foshnjat dhe fëmijët e vegjël.
- **Burimet:** Qumështore, spërkatje të fortifikuara, karrota, patate të ëmbla, mango, perime jeshile të errët (spinaq, lakër, brokoli).

VITAMINË C:

- **Rëndësia:** Esenciale për shëndetin e përgjithshëm, sistemin imunitar dhe përthithjen e hekurit.
- **Burimet:** Portokall, kivi, luleshtrydhe, brokoli, domate, speca.




FLISNI ME MJEKUN OSE MAMINË TUJ NËSE KENI NDONJË PYETJE.

Informacioni i përshtatur nga faqja e internetit e NHS, gusht 2023.



FURTHER INFORMATION

 happybabycommunity.org.uk

 07394 609388



**HAPPY BABY
COMMUNITY**