

# GRADUALISHT USHQIME TË REJA



## PËRMBLEDHJE

Kur të fillohet ? .....	3
A është gati bebja juaj të hajë me lugë ? .....	3
Me ç'farë ushqimi të fillohet ? .....	4
Si t'i jepen atij lugët e para ? .....	5
Ç'farë lloje të zgjidhen për vaktin me fruta ? .....	6
Ç'farë lloje të zgjidhen për vaktin me perime ? .....	8
Bebi rritet, ç'farë menuje t'i propozohet atij ? .....	10
Si të përgatitet vakti i tij ? .....	11
Ç'farë ushqimi, në cilën moshë ? .....	12
Pasi të jetë përgatitur, si të ruhet ushqimi ? .....	14
I miksuar, i shtypur apo me copa ? .....	15
Ç'farë uji t'i jepet ? .....	16
Shembull i ushqimit një ditë i një fëmije një vjeçar .....	17
12 deri 18 muaj, ç'farë ndryshimi, ç'farë menuje ? .....	18
E vertetë/e gabuar .....	20
Çështjet kryesore .....	22

## KUR FILLOHET ?

## AS HERËT AS VONË

Duke marr parasysh zhvillimin e fëmijës tuaj dhe interesimin e tij për ushqime të tjera të ndryshme nga qumështi, mosha ideale për vaktet e para me lugë është reth 5 deri 6 muajsh.

Kurrë para moshës 4 muajsh sepse këto ushqime të reja mund të favorizojnë shfaqjen e alergjive.

Mbas 6 muajsh, vetëm qumështi nuk mjafton për të plotësuar nevojat e bebes.

## A ËSHTË GATI BEBI TË HAJË ME LUGË ?

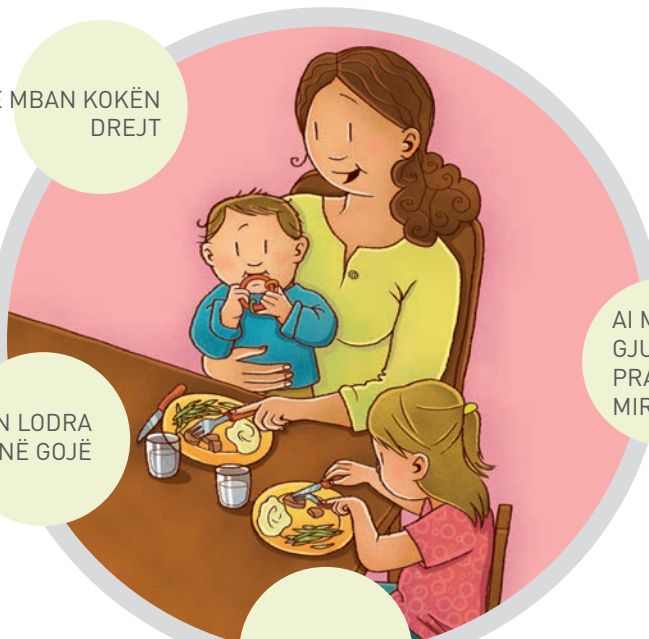
## VËSHTRONI BEBEN TUAJ

A E MBAN KOKËN  
DREJT

A MBAN LODRA  
NË GOJË

AI MËSON TA BEJE  
GJUHEN KUPË DHE  
PRANON MIRË E MË  
MIRË LUGËN

A I INTERESOJNË ATIJ  
USHQIMET QË JU HANI



## ME Ç'FARË USHQIMI TË FILLOHET ?

Fruta, perime? Pak rëndësi ka! Është zgjedhja juaj.

**E rëndësishme është të shkohet ngadalë duke prezantuar çdo herë një ushqim.**

Filloni me frutat dhe perimet që ju hani zakonisht.

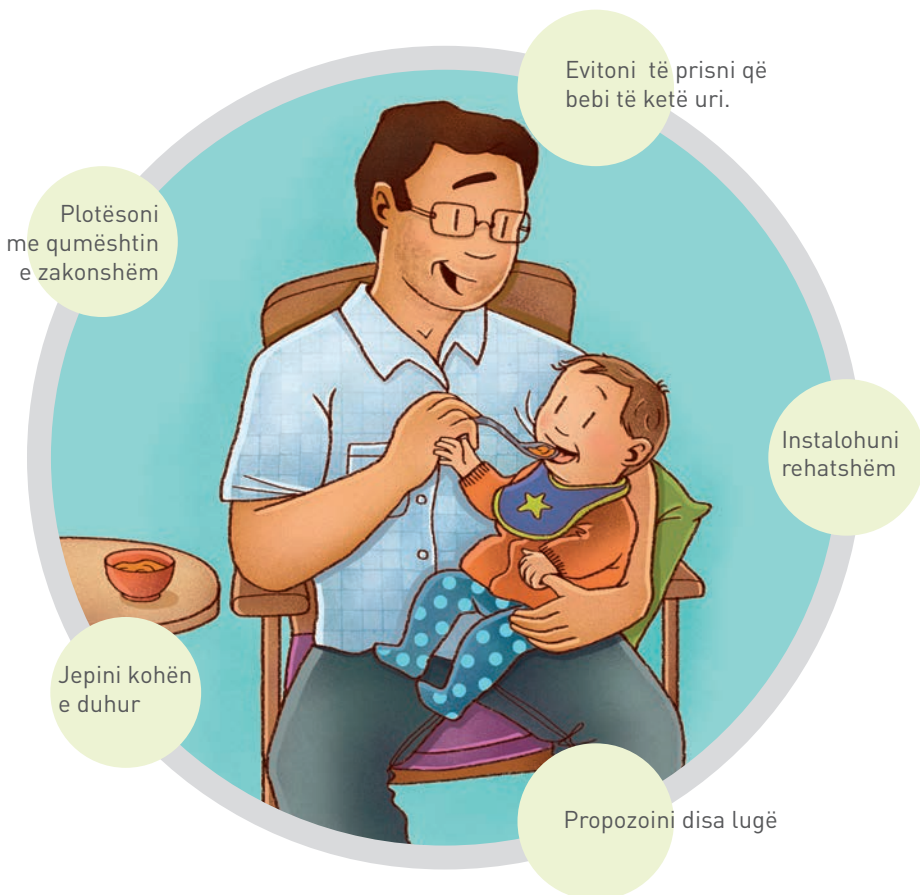
Bebi i njeh ato, ai i ka shijuar gjatë shtatzënisë dhe pirjes së qumështit!

### BEBI JUAJ MUND TË HAJË TË GJITHA FRUTAT DHE PERIMET



## SI T'I JEPEN ATIJ LUGËT E PARA ?

Gradualisht, bebi zbulon aroma të reja, shije dhe përbërje me lugët e para me fruta dhe perime të bëra pure. Kjo është për bebin, gjithashtu, rasti për të zbuluar një mënyre të re ngrënieje.



Plotësoni me qumështin e zakonshëm

Evitoni të prisni që bebi të ketë uri.

Instalohuni rehatshëm

Jepini kohën e duhur

Propozoini disa lugë

Në fillim, disa lugë mjaftojnë.

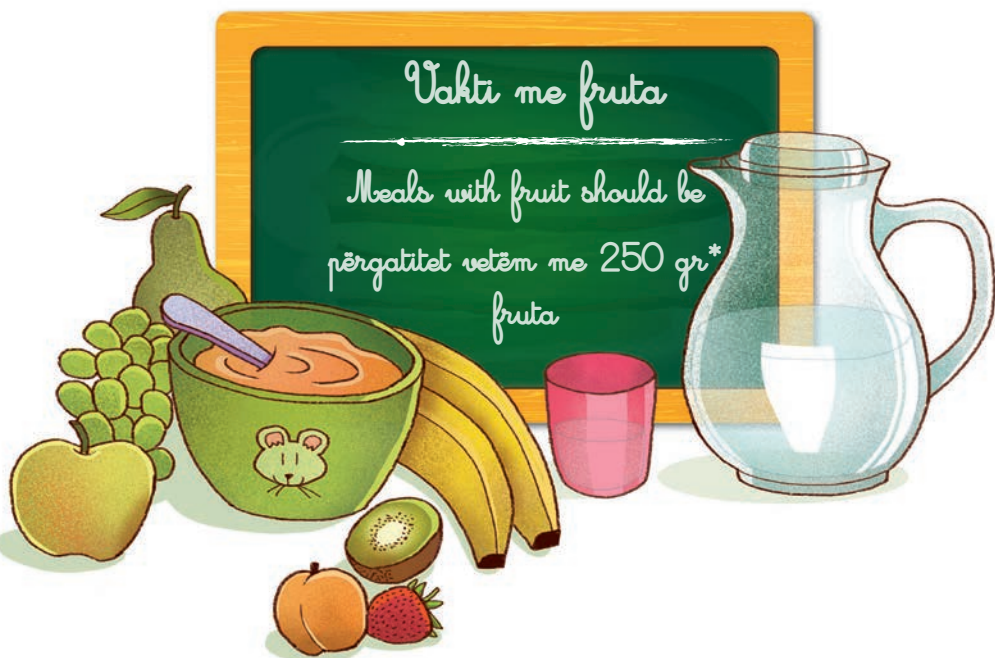
Më pas, adaptoni sasinë në funksion të oreksit të bebit tuaj. Ai i njëj sasi të që ai ka nevojë.



*Për aq kohë sa bebi ha më pak se 200 g ushqim me lugë, është e nevojshme që të plotësohet me qumësht.*

*Qumështi mbetet ushqimi bazë gjatë gjithë vitit të parë.*

## Ç'FARË PËRBËRËSISH TË ZGJIDHEN PËR VAKTIN ME FRUTA ?



\* Kjo është sasi mesatare. Respektoni oreksin e fëmijës tuaj.

### Frutat

Zgjidhni frutat e sezonit, të freskëta ose të ngrira.

Privilegjoni prodhimet lokale.

Një varietet i vetëm, ose një përzierje, çdo gjë është e mundur.

Frutat në konservë përbajnë më shumë sheqer, mos i propozoni shumë shpesh.

Kujdes bërthamat dhe farat e frutave.

### Të gjalla apo të ziera?

Pjekja e frutave lehtëson tretjen dhe ul riskun e alergjive.

## Sheqeri

sheqeri maskon shijen natyrale të ushqimit dhe mëson bebin me shijen e sheqerit.

## Mjalti

Mjalti mund të përmbajë një bakter të rrezikshëm për fëmijën tuaj, evitoheni atë para moshës një vjeç.

## Biskota

Biskotat për bebin janë të pakëshillueshme. Bebi juaj nuk ka nevojë për këto! Ato janë të pasura me sheqerna të shtuar, me yndyrna të këqija dhe rrisin marrjen e energjisë.

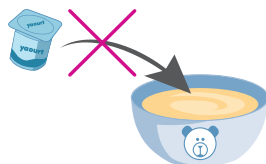
Drithërat për bebet janë të padobishme. Ata mund të futen, më vonë, të ziera ose në vaktin me fruta.



## Kosi dhe djathi



Shtimi i prodhimeve të qumështit në vaktin e frutave është e pakëshillueshme. Ata përmbajnë shumë proteina, ndonjëherë shumë sheqerna të shtuara ; madje edhe ato që janë shitur në mënyrë speciale për bebet.



Gjatë blerjes, zgjidhni ushqimet e transformuara sa më pak të jetë e mundur si për shembull perimet natyrale të ngrira që ju mund ti përgatisni, pastaj, sipas shijes tuaj. Ushqimet e gatshme përmbajnë shumë përbërs që fshehin shijen natyrale të ushqimit. Kështu, bebet, mësohen të hanë të ëmbla, të kripta dhe yndyrna, gjë që nuk është e këshillueshme për shëndetin.

## Ç'FARË PËRBËRËSISH TË ZGJIDHEN PËR VAKTIN ME PERIME ?

Vakti  
me perime

Vakti me perime përgatitet  
me \* :

100 deri 125 g perime

100 deri 125 g drithëra

3 lugë kafeje yndyrë



\* Kjo është sasi mesatare.  
Respektoni oreksin e fëmijës tuaj.



## Perimet

Zgjidhni perimet e sezonit, të ferskëta ose të ngrira naturale.

Perimet në koservë përmbajnë kripë. Mos i propozoni shumë shpesh.

## Amidoni

Amodonë (ose niseshte) të ndryshëm janë të mundshme : patate, oriz, makarona, bollgur, milet, quinoa, patate e ëmbël.



Drithërat përmbajnë gluten\* dhe futen rreth moshës 6 muaj (makarona, bollgur, bukë, bulgur, grurë kokërr).

## Yndyrat

Pas pjekjes, shtoni yndyrën. Bebi ka nevojë për yndyrna për rritjen e tij !



Vaji dhe gjalpi, është e rëndësishme të shkëmbehen ! Çdo lloj vaji ka përbërësin e tij të veçantë ushqyes, shkëmbejini ata !

Vajrat e kolkës dhe të sojës janë të pasura me acidet yndyrore të ngopura të tipit omega 3. Ata janë veçanërisht të rëndësishëm për zhvillimin e trurit të fëmijës.

## Erëzat

Ju mund të shtoni barëra aromatike ose erëza jo djegëse.



Shtimi i kripës ose supës në kubë është shumë e pakëshillueshme.

\* Gluteni është një proteinë që gjendet në këto drithëra : thekër, elb, grurë, tërshërë.

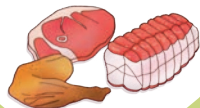
## BEBI RRIKET, Ç'FARË MENUJE T'I PROPOZOHEM ATIJ ?

Bebi rritet, nevojat e tij ndryshojnë në funksion të moshës së fillimit të ndryshueshmërisë dhe zhvillimit të tij. Ai ka një vakt perimesh dhe një vakt frutash rreth moshës 6 ose 7 muajsh. Ai ka akoma nevojë për 500 deri 600 ml qumësht gjiri ose për qumështin që e zëvendëson atë, e ndarë në 3 doza. Qumështi mbetet ushqimi bazë gjatë gjithë vitit të parë.

### JU MUNDET TË SHTONI

#### Mishi

Të gjithë llojet e mishit i përshtaten dhe duhen pjekur mirë.



#### Veçët

Veza duhet konsumuar e pjekur mirë.



**i**

10 deri 15 gramë (2 lugë kafeje) mish, peshkë ose vezë.



x 2

#### Peshqit

Konsumoni peshk të pjekur. Privilegjoni filetot për të evituar halat.

Jepini përparësi peshqëve të yndyrshëm të tipit : skumbri, salmon, sardele të ndryshme.



Produktet e mishit (sallamrat, proshuta, mishi i grirë, frikadele) janë shumë të yndyrshme dhe/ose shumë të kripëta dhe shpesh përmbajnë shtesa (ngjyruar, ruajtës ...) evitojini ato.

#### Buka

Buka mund të futet në fillim në formë përsheshi e përgatitur me qumështin për fëmijën.

Progresivisht, rreth moshës 10 ose 12 muajsh, fëmija mund të përtypë copa të vogla buke.



#### Qumështi në vazhdim

Është momenti të ndërroni qumështin dhe t'i jepni atij qumështin pasues.



Një konsumim i tepërt i mishit, një futje e parakohëshme e prodhimeve të papërshtatshme qumështit, biskotat, dhe drthërat për bebe çojnë në tepricë proteinash. Kjo tepricë mund të favorizojë një mbingarkim të veshkave dhe më vonë probleme të peshës.

## SI PËRGATITET VAKTI ?

Realizoni përgatitjen në një sipërfaqe të pastër.

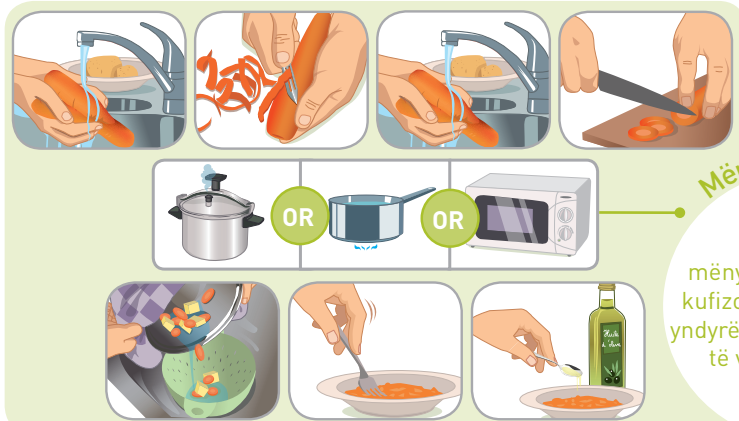


Lani korrektësisht duart me sapun.

### Vakti i frutave



### Vakti i perimeve



Mënyra e gatimit

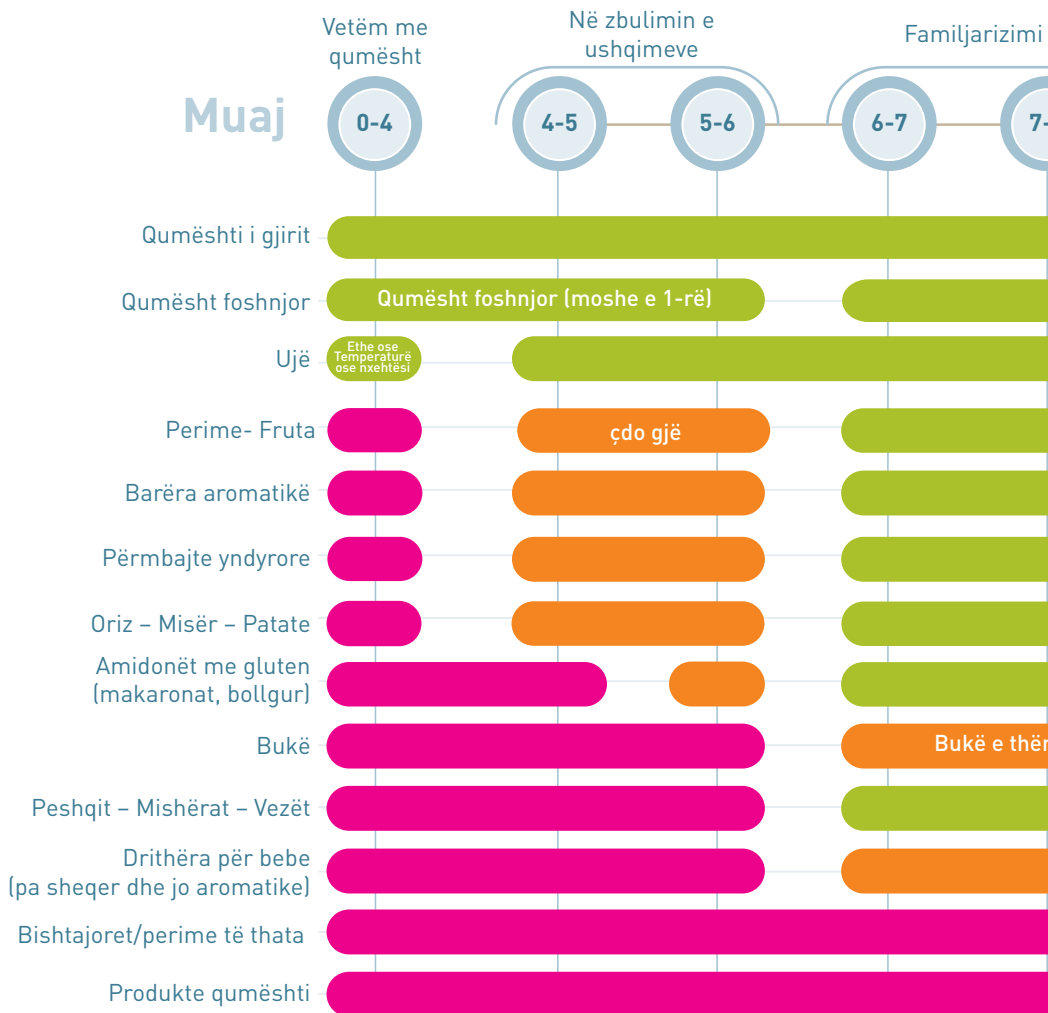
Privilegjoni mënyrat e gatimit që kufizojnë përdorimin e yndyrës (në avull, në ujë të vale, zierje ...).

### Përshtesha me qumësht

- Hidhni qumështin e vakët mbi një fetë buke.
- Lëreni bukën të zbutet dhe pastaj shtypeni me pirun deri sa të arrihet një strukturë të përshtatshme.



## CILI USHQIM NË TË CILIN AGON?



### Legjenda

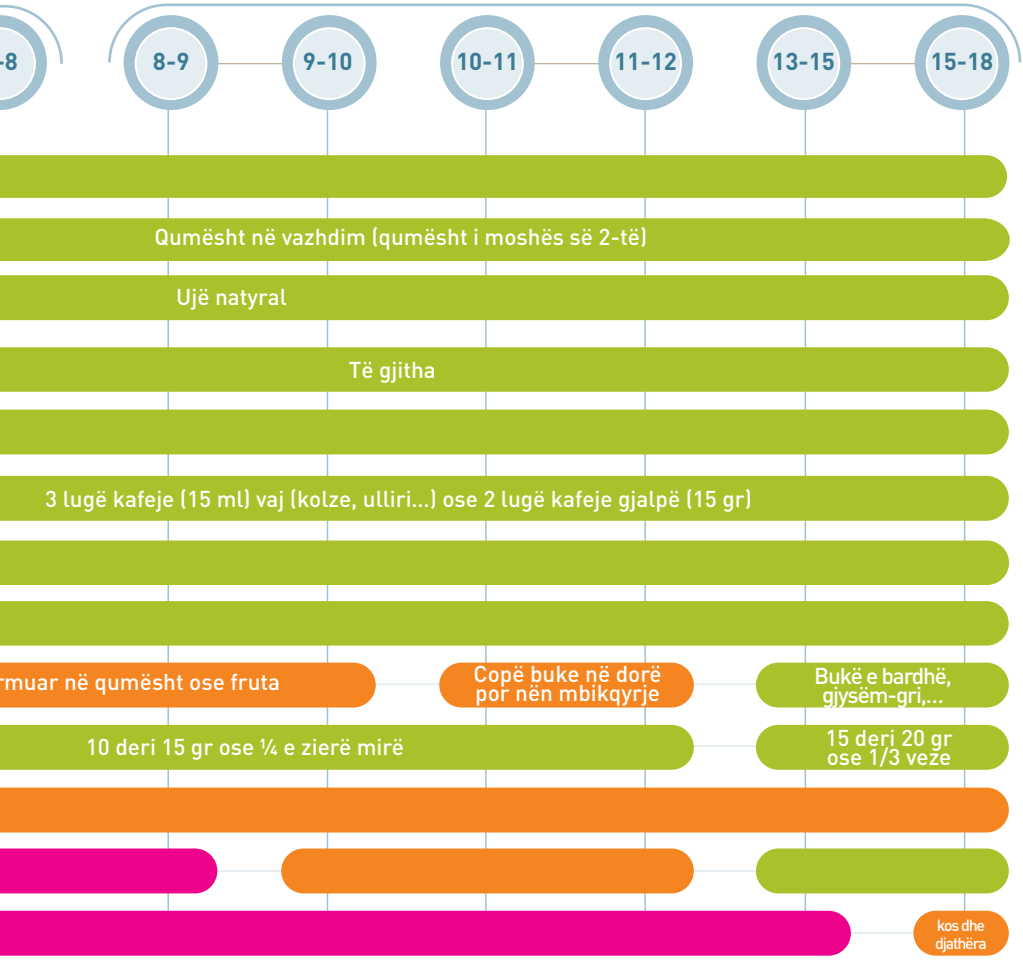


Bebi ha



Bebi mund të

Hap pas hapi drejt shumëllojshmërisë së ushqimeve.



zbulojë por jo i nevojshëm



Bebi nuk i ha



## NJË HERË E PËGATITUR, SI TË RUHET USHQIMI ?

Ruajta e ushqimeve në temperaturat e ambientit është e rrezikshme. Mikrobet që gjenden aty do të shumëfishohen me shpejtësi dhe mund të shkaktojnë sëmundje.

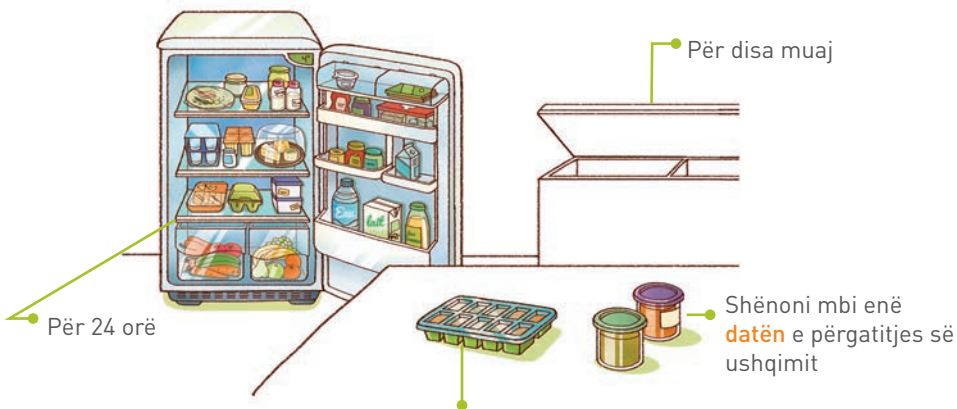
Pas një ftohje të shpejtë, vendosni ushqimet brenda një gjysëm ore në frigorifer.

**i**

Për të ftohur shpejt përgatitjet tuaja :

- ju mund ti ndani në pjesë të vogla dhe/ose t'i vendosni në një banjë me ujë të ftohtë

### Afati i ruajtjes së ushqimit :



Përdorimi i mbajtëses së akullit me kapakë ose i enëve të vogla për të ngrirë sasira të vogla perimesh, mishi dhe brumërash ju lejon të respektoni oreksin e fëmijës tuaj dhe të realizoni kombinime të ndryshme ushqimi.

### Shkrija e ushqimeve

Ushqimet shkrihen ose ringrohen në tenxhere me zjarr të ulët ose në furrën mikrovalë.

## E MIKSUAR, E SHTYPUR OSE NË COPA ?

Struktura (e miksuar, e shtypur, në copa) e ushqimeve propozuar fëmijës suaj do të ndryshojë në varësi të zhvillimit të tij dhe daljes së dhëmbëve të tij si dhe të përbërjes së fortë apo të butë të ushqimit.

**i**

Nën 18 muaj, bëni kujdes për aftësinë përtypëse të fëmijës tuaj kur i jepni atij ushqime me copëra të vogla.

### RRETH 6 MUAJ



Pure  
pëzierje e  
lëmuar



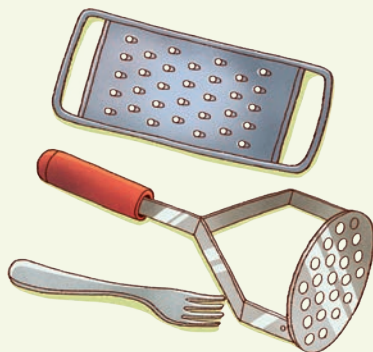
Një lugë elastike

### RRETH 9 MUAJ

Pure e  
shtypur



Lugë e ngurtë por e përshtatur  
me madhësinë e gojës së fëmijës



### RRETH 13 MUAJ

Një pjatë e thellë  
ose një tas që i lejon  
fëmijës të mbushë ai  
vetë lugën e tij.

Fëmija mund të  
marrë copa me  
gishta.



Ushqime  
me copa të  
buta

Ushqimet do të paraqiten të  
ndara në pjatë për t'i lejuar  
fëmijës të zbulojë më mirë  
paraqitjen e tyre, ngjyrën dhe  
shijen e tyre.

## Ç'FARË UJI T'I JEPET ?

Vetëm uji natyral është i domosdoshëm.

Është normale që ai të pijë ujë në sasira të vogla sepse ushqimi i tij është tashmë i pasur me ujë (qumësht, fruta, perime).

### Në praktikë

- prezantoni në çdo vakt një sasi të vogël uji rubineti ose në shishe.
- jepni ujë me lugë ose me gotë.
- propozoni ujë natyral fëmijës që në moshë të vogël.



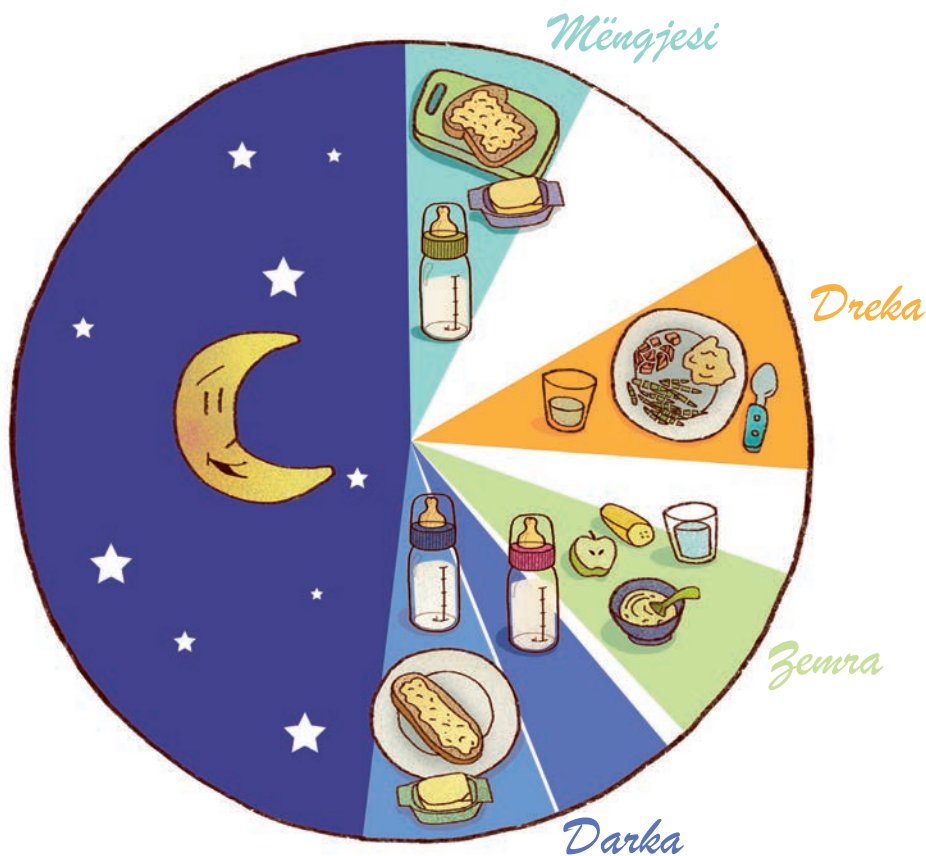
*Ujërat aromatikë, çajrat, lëngjet, sodat forcojnë dëshirën për sheqer, krijojnë zakone të këqija dhe kanë pasoja të shumta: prishje e dhëmbëve, mungesë oreksi për ushqimin, rrezik për mbipeshë.*





## SHEMBULL I USHQIMIT NJË DITOR I NJË FËMIJE NJË VJEÇAR

« Përshtatuni ju fëmijës tuaj.  
Oraret dhe oreksi i tij janë vetëm të tijat. »



### Çdo ditë :

- 3 x 200 ml qumësht ose 3 pirje gjiri
- ujë natyral me gotë
- produkte që përmbajnë niseshte 2 deri 3 herë
- mish ose peshk 1 herë në ditë
- fruta ose perime të paktën 2 herë
- shtohet yndyrë në vaktin me perime dhe mbi bukë.



## 12-18 MUAJ, Ç'FARË NDRYSHIMI, Ç'FARË MENUJE ?

Jini të kujdesshëm për të vendosur kritere të qarta, të haet në tavolinë dhe në orare të rregullta

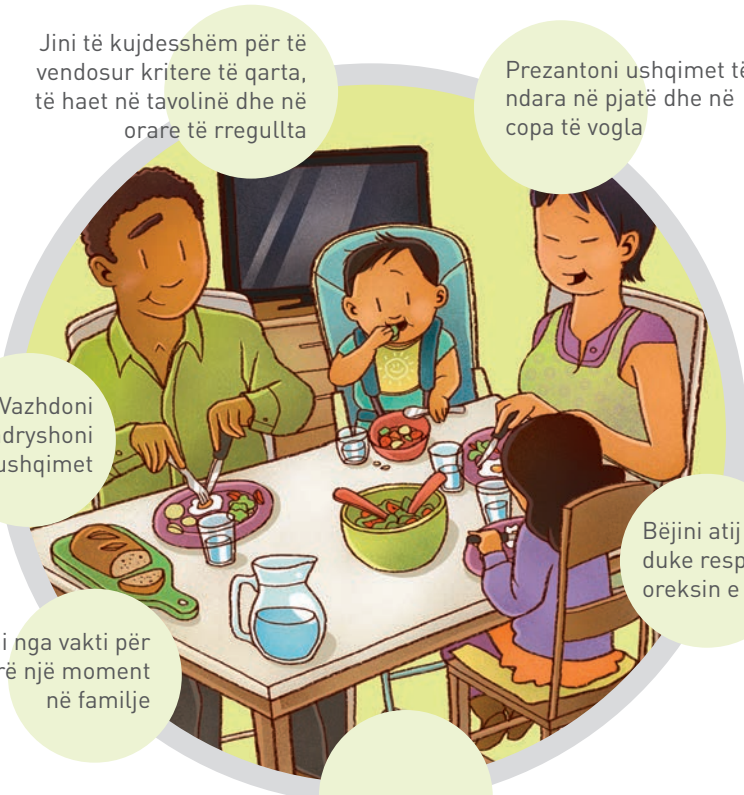
Prezantoni ushqimet të ndara në pjatë dhe në copa të vogla

Vazhdoni të ndryshoni ushqimet

Bëjini atij besim duke respektuar oreksin e tij

Përfitoni nga vakti për të ndarë një moment në familje

Propozoini atij një lugë në dorë ose lëreni atë të marrë ushqime me gishta, ai mëson për të ngrënë vetë



Duke marrë pjesë në vaktet, ai ju imiton, adopton zakone të reja dhe zbulon ushqime të reja. Megjithatë ai fillon të hajë si ju, ai ka nevoja specifike ushqyese. Produktet që përmbajnë niseshte rriten në sasi dhe bëhen baza e çdo vakti. Qumështi nuk mjafton më për vaktet e mëngjesit dhe të darkës. Mendoni të propozoni bukë, fruta, perime.

**Qumësht**

Rreth 500 ml qumësht përshtatur për fëmijë. Qumështi i gjirit është gjithmonë i përshtatshëm. Qumështi i vazhdimit ose i rritjes mundëst të zgjidhet pa sheqer dhe jo aromatik.



**Fruta dhe perime**

Të paktën 3 herë në ditë. Lëngu i frutave nuk zëvendëson frutin sepse ai përmban shumë sheqer dhe jo shumë fibra.

**Mish, peshk, vezë**

1 herë në ditë midis 15 e 20 gr (3 lugë kafeje).



**x 3**

Propozojini peshk 2 herë në javë.

**Prodhime qumështi**

Rreth 15 muaj, nëse ju doni të fusni prodhime të tjera qumështi, zvogëloni sasinë e qumështit (400 ml).

Zgjidheni të pa skremuar (me yndyrë) për tu përgjigjur nevojave të fëmijës për yndyra dhe vitamina.



Maksimumi 1 herë në ditë

**Produkte që përmbajnë niseshte**

3 deri 4 herë në çdo vakt.

Mund të propozohen, gjithashtu, perime të thata: thjerrëza, qiçra, bathë, fasule jeshile, fasule të bardha, të kuqe.



**Yndyrë**

2 lugë kafeje. Përveç vajrave të ndryshme që shtoni në vaktin me perime, ju mund të lyeni fetat e bukës me gjalpë.



**x 2**

Avoid lightened fatty substances.

## E VERTETË/E GABUAR

*Në recetën e përsheshit me qumësht, mund të zëvendësoj bukën me miell të çastit për bebe.*

**E VËRTETË**

Keni shumë zgjedhje. Është e preferueshme të evitoni mjellin e biskotave sepse ai për beben paraqet të njëjtat të meta si biskotat (sheqer i shtuar dhe yndyrë e keqe). Po ashtu, evitoni miellin e aromatizuar (vaniljen..) që maskon shijen origjinale të ushqimit dhe, ndonjëherë, përmban sheqer të shtuar. Më mirë zgjidhni drithëra pa sheqer dhe të pa aromatizuara.

*Kur lëvizni, kavanozët e vegjel në shitje janë një alternativë e mirë për vaktet e përgatitura në shtëpi ?*

**E VËRTETË  
E GABUAR**

Ende e pa filluar (hapur), kavanozët e vegjël mund të transportohen në temperaturën e ambientit, por nuk është e njëjta gjë në rastin e përgatitjeve në shtëpi (të transportohen në qese izotermike me një paketë akulli). Përbërja ushqimore duhet t'i përgjigjet një legjislacioni strikt dhe që është, pra, përshtatur fëmijëve. Megjithatë, është e nevojshme të shtoni 1 deri 2 lugë vaj në kavanozët e vegjel me perime për të siguruar një sasi të mjaftueshme yndyre. Pikë negative : shija e tyre e mëson fëmijën të dojë ushqime te industrializuara dhe te gatshme.

*A duhet të blej enë për fëmijën ?*





**E VËRTETË  
E GABUAR**

Lugët duhet t'i përshtaten zhvillimit psikomotor të fëmijës tuaj. Zgjidhni mundësisht një lugë elastike për bebet që thithin akoma dhe për fëmijët më të mëdhenj, një lugë të thellë ose një tas që i lejon atij të mbushë vetë lugën e tij.

*Është e preferushme të përdoren enët prej qelqi, prej argjile në vend të enëve plastike.*

**E VËRTETË**

Materiet plastike përmbajnë substanca që mund të kalojnë në ushqim dhe ta kontaminojnë atë. Enët nuk duhet të jenë me bisfenol dhe jo me vizatime të printuara.

Gjatë blerjes së enëve plastike, është e rëndësishme të verifik ni prezencën e logos të përshatshme për përgatitjen e ushqimeve  po ashtu dhe prezenca e shenjave që specifikojnë përdorimin ose jo : të pjatlarësës , mikrovalës , frigoriferit .

*Ne jemi vegjetarinë dhe ne nuk i japim mish bebit tonë sepse edhe në këtë moshë ai nuk ka nevojë për mish.*

**E VËRTETË**

Një regjim vegjetarian nuk përbën rrezik për foshnjën nëse ushqimi i tij mbetet i larmishëm dhe kur ai pi qumësht gjiri ose qumësht për të mitur. Në këtë moshë, proteinat dhe hekuri merren nga qumështi përshtatur moshës së tij (qumështi i gjirit ose qumështi i rritjes).

Futja e ushqimeve të tjera si peshku, vezët është një alternativë e mirë si plotësues ushqimorë. Zevëndësuesit vegjetarian, si tofu, seitan ose prodhimet quorn nuk këshillohen për fëmijët më të vegjël se një vit për shkak të procesit industrial të prodhimit.

Përkundrazi, një regjim vegjetarian (heqja e të gjitha prodhimeve me origjinë shtazore) nuk përshatet sepse ai çon në rreziqe të mëdha për shëndetin e fëmijës. Ai shkakton mungesë në hekur, kalcium, amino acidet esenciale, vitaminë D, vitaminë B12.

*Pavarësisht nga prezenca e kontaminuesve tek peshku (psh: mercuri) konsumi i tij mbetet interesant për shëndetin.*

**E VËRTETË**

Konsumi i peshkut rekomandohet për pasurinë e tij në yndyrna esenciale të tipit omega 3 dhe në jod. Aktualisht, ne nuk kosuojmë mjaft këto dy substanca ushqyese megjithëse janë të rëndësishme për funksionimin e mirë të organizmit tonë. Për këto arsye, specialistët rekomandojnë të konsumohet peshk 2 herë në javë. Për fëmijët më të vegjël se 3 vjeç, evitoni që të përgatisni peshq « grabitqarë të mëdhenj të egër » (peshk-shpatë, peshkaqen, martin, siki dhe lamprua) si dhe krap, ngjalë, mustak dhe barbel.

## ÇËSHTJE KRYESORE

1

Ushqyerja me gji, është t'i ofrosh ushqimin më të mirë bebes tuaj.

2

Gjatë muajve të parë të ushqesh beben kur ai kërkon.

3

T'i jepet një plotësues të përditshëm vitamine D.

4

Të futen, pak nga pak, rreth moshës 5 – 6 muaj ushqime të tjera nga qumështi.

5

Të futet gluten rreth moshës 6 muaj.

6

Pas shumëllojshmërisë, të ruaj të paktën 5 vakte në ditë.

7

Të vazhdohet qumështi « i vazhdimit » ose « qumështi i rritjes » deri në moshën 18 muaj.

8

Shmangni tepricat e ushqimit të pasur me proteina.

9

Të jepni një ushqim të pasur me yndyra.

10

Të bëni vaktin një moment të rëndësishëm në mardhëniet emocionale.





Albanais

# GRADUALISHT USHQIME TË REJA

REDAKTOR PËRGJEGJËS  
Benôit PARMENTIER

PRODHIM  
ONE

DOCBR0302A1b



Traduit par



Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles  
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51  
info@one.be - ONE.be



Disa ilustrime janë marrë nga « Foto për të shoqëruar prindërit çdo ditë »  
përgatitur në bashkëpunim me kooperativën Cera.

Me mbështetjen e Federatës Wallonie-Bruxelles  
dhe të Llotarisë Kombëtare.

ONE.be