

Integrimi i mënyrës së të ushqyerit në kurrikulën shkollore





Informacion mbi ushqyerjen



Shëndeti është gjëndja e mirqënies së plotë fizike, psikologjike dhe sociale dhe jo vetëm mungesë e sëmundjes apo paaftësisë.

Piramida ushqimore është një diagramë me formë trekëndëshi që tregon llojet dhe sasi të ushqimeve që njerëzit duhet të marrin çdo ditë për të qenë të shëndetshëm.

Porcioni përkufizohet si sasia/masa standarte e ushqimit që i ofrohet një personi për një ushqyerje të shëndetshme dhe të ekuilibruar.

Piramida ushqimore



- ❑ Piramida është simboli i “një ushqyerje të shëndetshme dhe të ekuilibruar.
- ❑ Piramida është formuar nga seksione që kanë lloje të ndryshme grupesh ushqimore.
- ❑ Në bazë të piramidës gjejmë ushqimet që mundet të përdorim më shpesh, ndërsa në majë ato ushqime që është më mirë të kufizohen, ose të merren në sasi të pakët.
- ❑ Çdo grup ushqimor duhet të jetë i pranishëm në dietën tonë në mënyrë proporcionale, sipas moshës së fëmijës.

Makronutrientët (karbohidrate, proteina, yndyra)

Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë. Ato janë lëndë që përmbajnë sheqer, niseshte, ose fibra që i japin trupave tanë energji, ndihmojnë lëvizjet e zorrëve dhe i japin ëmbëlsinë ushqimeve.

- Glukoza, ose sheqeri në gjak, metabolizohet nga karbohidrati për nevoja të menjëhershme të energjisë dhe ruhet në organizëm si glukogjen. Jo të gjitha karbohidratet janë njësoj të vlefshëm.



Makronutrientët-Karbohidratet

Në ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh që ndahen në:

Karbohidrate të thjeshta, ku konsiderohen sheqernat si:

- laktoza (sheqeri në qumësht),
- fruktoza (sheqeri në fruta),
- saharoza (sheqeri i zakonshëm/ i tavolinës)
- maltoza

Shumë ushqime si pijet e buta, ëmbëlsirat, biskotat dhe karamellet janë të pasura me sheqerna të thjeshtë dhe nuk kanë lëndë ushqyese shtesë.



Makronutrientët-Karbohidratet

Karbohidrate të përbëra, ku konsiderohen:

- Niseshteja quhet karbohidrat i përbërë/kompleks sepse ka në formulë me zinxhirë të gjatë të përbërë nga mijëra molekula glukoze të lidhura bashkë. Gjatë tretjes niseshteja zbërthehet në karbohidrate të thjeshta dhe më tej në glukozë.
- Fibrat: janë gjithashtu karbohidrate të përbëra/ komplekse. Ato janë pjesë e ushqimeve bimore si frutat, zarzavatet, bishtajoret dhe drithrat integrale (grurë, oriz, etj).

Marrja e fibrave me ushqimet ndihmon të:

Kemi lëvizje të rregullta të zorrëve

Ndjehemi të ngopur mbas ngrënies

Konrollojmë gliceminë

Ulen nivelet e kolesterolit në gjak

Makronutrientët-Karbohidratet

Karbohidrate të përbëra duhet të përzgjidhen për përdorim në krahasim me ato të thjeshta. Këto karbohidrate janë plot me lëndë ushqyese dhe fibra. Ashtu si edhe proteinat, 1 gram karbohidrate ka 4 kalori. Konsumi i shumë kalorive kontribuon në shtimin e peshës.

Në përgjithësi, karbohidratet duhet të merren nga të gjitha llojet e ushqimeve dhe jo nga produkte me shumë sheqer; proteinat duhet të merren nga ushqime me pak yndyrë si pula pa lëkurë dhe bishtajoret; dhe yndyrnat duhet të merren në mënyrë ideale jo nga mishi.



Makronutrientët-Karbohidratet

Kalorit për gram

Për shembull, një pije me gaz 354 ml, ka 39 gramë e barabatë me 156 kalori ose 9 lugë çaji sheqer.

Mënyra e marrjes se karbohidrateve

Nëse konsumojmë $\frac{3}{4}$ filxhan drithëra në mëngjes, do të marrim 38 gram karbohidrate të cilat janë të barabarta me 152 kalori.

Tipet e karbohidrateve

Sheqernat - Të thjeshta dhe të përbëra
Niseshteja
Fibrat - Të tretshme dhe të patretshme
Glukoza (forma që trupi përdor për energji)
Glukogjen (forma në të cilën ruhen tepricat e glukozës në organizëm)

Shqetësimet shëndetësore

Nga konsumimi i tepërt i karbohidrateve të thjeshta, mund të na shfaqen disa sëmundje kronike, të tilla si diabeti dhe mbipesha.



Makronutrientët-Proteinat

Proteinat

Proteinat janë lëndë që kryejnë funksione të shumta në organizëm: ndërtojnë, ruajnë dhe riparojnë qelizat e trupit, rregullojnë proceset trupore, luftojnë infeksionet dhe ofrojnë energji.

Proteinat në dietën tonë vijnë si nga burimet shtazore ashtu edhe nga ato bimore.

- ❑ Ushqimet shtazore: Mishrat, shpendët, prodhimet e detit, vezët, qumështi dhe bulmetrat
- ❑ Ushqimet bimore: legumet/bishtajore (fasulet, bizelet, soja), drithrat (gruri, tërshëra), arrat (kikirikët, arrat, bajamet), Farat (fara luledielli, fara susami, fara kungulli).



Makronutrientët-Proteinat



- Proteina shtazore përmban të gjitha 20 aminoacidet e nevojshme për trupat tanë, ndërsa proteina bimore i përmban të gjitha aminoacidet, por jo të gjitha në një lloj ushqimi.
- Avantazhi i proteinave me bazë bimore është se ajo është natyrshëm e ulët në yndyrë. Në mënyrë që vegjetarianët të hanë të gjitha aminoacidet thelbësore, ata duhet të hanë një shumëllojshmëri të frutave dhe perimeve.
- Një dietë e ekuilibruar duhet të përfshijë rreth 50 gram proteina nga ushqime me origjinë shtazore dhe nga zarzavatet/perimet

Makronutrientët-Proteinat

Kalorit për gram

85 g copë salmon ka:
19 g proteina = 76 kalori
10 g yndyrë = 90 kalori
0g karbohidrate
kaloritë totale = 166.

Madhësia tipike e shërbimit:

85g mish në vakt e cila ka:
21 g proteina
16 g yndyrë
0 karbohidrate
Në total 250 kalori.

Llojet e proteinave:

20 aminoacide
12 trupi mund ti sintetizoj vetë
8 "Thelbësore" merren të gatëshme nga ushqimi

Shqetësimet shëndetësore

Të hash shumë pak proteina bën që trupi të shpërbëjë indet për aminoacidet, ndërsa nëse ha shumë proteina vendos stres në veshka e cila depozitohen në formë yndyre.

Makronutrientët-Yndyrat

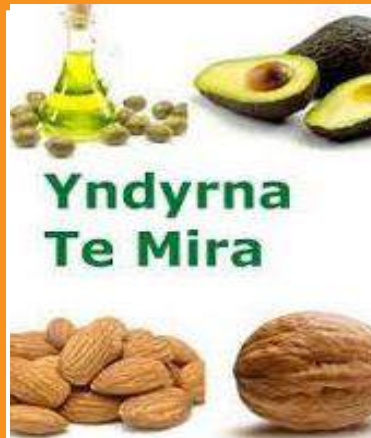
Yndyrnat

Yndyrnat janë lëndë që i japin trupit tonë energji, ofrojnë acidet esenciale yndyrore, transportojnë nutrientët e tjerë, nxisin absorbimin e vitaminave të tretshme në yndyrë (A, D, E dhe K) dhe japin ndjenjën e ngopjes pas ngrënies.

- Pa praninë e një sasive të domosdoshme yndyrash, trupi ynë nuk mund të funksionojë normalisht.
- Yndyrat janë një përbërës esencialisht i dietës, por duhet të konsumohen me kujdes.
- Ekzistojnë shumë lloje të ndryshme të yndyrave, ku disa janë më të shëndetshëm se të tjerët.
- Vajrat e pangopur dhe gjysme të ngopur kanë efekte të dobishme në zemër dhe mund të gjenden në ushqime me origjinë bimore si arrat, farat dhe frutat yndyrore ku mund të përmendim avokadot si dhe te peshqit, prodhimet e detit, të tilla si salmoni, toni ose butakët.
- Këto ushqime përmbajnë një acid yndyror esencialisht, të njohur si omega-3, i cili është i rëndësishëm në zhvillimin dhe funksionimin e tij.

Makronutrientët-Yndyrat

- ❑ Vaji i ullirit është një komponent i rëndësishëm i shëndetshëm i dietës Mesdhetare.
- ❑ Nga ana tjetër, yndyrnat e ngopura gjenden në produktet me origjinë shtazore të tilla si mishi i kuq, pulat, dhe produktet e qumështit si djathi, prandaj duhet të hahen në mënyrë të moderuar.
- ❑ Trigliceridet, që janë forma kryesore e ruajtjes së yndyrës në trup, rriten kur kaloritë e marra e tejkalojnë kaloritë e prodhuara (energji e "djegur"). Në 1 gram lipide ka 9 kalori.



Makronutrientët-Yndyrat

Kalorit për gram

Për shembull, një racion kikirikë me 30 ml ka 14 gramë yndyrë që është e barabartë me 126 kalori.

Madhësia tipike e shërbimit:

½ e një fileto salmoni përmban 13 g yndyrë

Llojet e Lipideve (yndyrnat):

1. Acidet yndyrore mono të pangopura janë të lëngët në temperaturë dhome dhe trashen në formën e një llumi kur ftohen. 2. Acidet yndyrore poli të pangopur: janë të lëngët në temperaturë dhome dhe qëndrojnë kështu kur ftohen.

Shqetësimet shëndetësore

Marrja e tepërt e yndyrës mund të kontribuojë në mbipesh, fillimin e diabetit, sëmundjet e zemrës, goditjen në tru dhe disa lloje kanceresh.



Mikronutrientët (lëndët minerale dhe vitaminat)

Lëndët minerale

Mineralet janë lëndë që nevojiten nga trupi në sasi të vogla për të formuar pjesë të strukturave trupore, ose për të rregulluar reaksionet kimike në trup.





Mikronutrientët-lëndët minerale



Kalorit për gram

Mineralet janë elementë që nuk mund të shkatërrohen, prandaj, ato nuk japin kalori në trup.



Llojet e mineraleve:

Minerale kryesore dietike:
Kalcium, Fosfor, Kalium,
Natrium, Klorur, Magnez, Sulfat.
Gjurm minerale dietike: hekur,
jod, zink, krom, selen, fluor,
molibden, bakër, mangan



Funksioni

Mineralet janë thelbësore për funksionimin normal të trupit të njeriut. Ato ndihmojnë trupin tonë të ndërtojnë kocka të forta, të formojnë qeliza të reja të gjakut dhe të shërbejnë në shumë role të tjera të rëndësishme.



Shqetësime shëndetësore:

Mungesa e një minerali mund të shkaktoj një shqetësim të lehtë për shëndetin. Nga ku mangësitë e hekurit, kalciumit dhe magnezit janë më të zakonshmet.





Mikronutrientët-vitaminat

Vitaminat

Vitaminat janë lëndët e nevojshme që nevojiten nga trupi për të ndihmuar në funksionet dhe proceset e tij.

- | Janë 13 vitamina kryesore të funksione të ndryshme. |
- | Vitaminat mund të jetë të tretshme në ujë ose të tretshme në yndyrë. |

Mikronutrientët-vitaminat

Vitaminat B janë thelbësore në prodhimin e energjisë. Ato gjenden me bollëk në drithërat, portokallet, kërpudhat, kosin, prodhimet e detit, arrat dhe fasulet.

Vitamina B12 është e pazakontë sepse prodhohet nga bakteret dhe gjendet vetëm në produktet shtazore.

Vitamina K është thelbësore për mpiksjen e gjakut, ajo gjëndet me bollëk në perimet me gjethe jeshile.

Vitamina C ka shumë funksione, përfshirë luftimin e infeksionit dhe ndihmën e proteinave në reaksionet kimike.

Vitamina D është shumë e nevojshme për kockat, ajo mund të prodhohet nga trupat tanë, por gjithashtu dhe mund të përthithet më anë të lëkurës nga rrezet e djellit.

Vitamina A është shumë e rëndësishme për sytë dhe shikimin, mungesa e saj shkakton verberinë e natës, pra ne nuk mund të shikojme në errësirë, në dritë të zbehtë dhe në muzg.

Ushqimet e pasura me vitamine A janë: mëlçia, speci i kuq, patatet e ëmbla, karrota, mango, sallata jeshile, spinaqi, qumshiti, veza, djathi etj.

Vitaminat A, C dhe E veprojnë si antioksidantë për të ndihmuar në mbrojtjen e trupit nga përbërjet që mund të shkaktojnë kancer ose sëmundje të zemrës.



Mikronutrientët-vitaminat



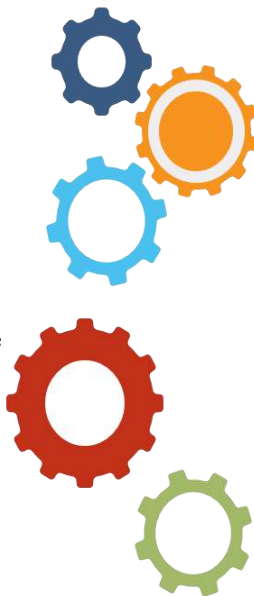
Kalorit për gram

Vitaminat nuk japin energji por janë elemente thelbësore në procesin e shndërrimit të makroelementëve në energji.



Funksioni

Vitaminat e tretshme në yndyrë: ruhet në indet yndyrore derisa janë të nevojshme për role thelbësore si: sinteza e proteinave, ndihmojnë reaksionet kimike dhe mpiksjen e gjakut. Vitaminat e tretshme në ujë: bartet në substanca uji dhe treten në të, ato duhet të konsumohen çdo ditë pasi janë thelbësore në metabolizëm për energji dhe mbrojtjen e qelizave.



Madhësia tipike e shërbimit:

1 portokall ka 103% të vitaminës C tuaj ditore, 4% vitaminë A dhe vitaminat B

Shqetësime shëndetësore:

Shqetësimet nga mungesa e vitaminave :

1. hasen me shpesh në vendet në zhvillim,
2. ndodhin nga dieta jo të shëndetëshme.

Mikronutrient-vitaminat





Të ushqyerit e shëndetshëm

- ❑ Konsumi i disa lloje drithërash (të papërpunuara) dhe i ushqimeve të freskëta çdo ditë, i ndihmon fëmijët dhe të rriturit, që të marrin sasinë e duhur të lëndëve ushqyese dhe energjinë e nevojshme.
 - ❑ Gjithashtu, shmang dietën që përmban sasi të larta sheqeri, yndyrash dhe kripe, e cila shkakton shtim në peshë (mbipeshë dhe obezitet) dhe sëmundje kronike.
- ❑ Frutat dhe zarzavatet janë një burim i rëndësishëm i vitaminave, mineraleve, fibrave, proteinave bimore dhe antioksidantëve.
 - ❑ Njerëzit të cilët konsumojnë vakte të pasura me fruta dhe zarzavate, rrezikohen më pak për obezitet, sëmundje zemre, goditje në tru, diabet dhe për disa lloje kanceri.
 - ❑ Fëmijët duhet të hanë 5 (pesë) porcione ose më shumë me fruta dhe perime çdo ditë.



Të ushqyerit e shëndetshëm

- Personat që konsumojnë sasi të mëdha kripe rrezikohen më shumë për të patur presion të lartë të gjakut, i cili mund të rrisë rrezikun për sëmundje zemre dhe goditje në tru.
 - Personat që konsumojnë shumë sheqer rrezikojnë më shumë të jenë mbipeshë ose obezë, si dhe rrezikojnë shëndetin oral.
 - Personat që pakësojnë sasinë e sheqerit mund të ulin rrezikun për zhvillimin e sëmundjeve kronike, sëmundjeve të zemrës dhe goditjen në tru.
- Yndyrat dhe vajrat janë burime të përqendruara energjie. Konsumi i tepërt i tyre, dhe në veçanti përdorimi i yndyrave të saturuara, mund të jetë i rrezikshëm për shëndetin. Personat që konsumojnë shumë yndyrna të saturuara (që gjenden te ushqimet e përpunuara) dhe yndyrna me origjinë shtazore (dhjami, gjalpi, pana, etj.) rrezikojnë më shumë të kenë sëmundje zemre dhe goditje në tru.



Të ushqyerit e shëndetshëm



**Konsumoni sa më shumë
fruta dhe zezavate**

- Konsumoni fruta dhe zezavate të ndryshme çdo ditë.
- Konsumoni 5 vakte ose më shumë me fruta dhe zezavate.
- Përdorni fruta të thata ose të freskëta në drithërat e mëngjesit.
- Përdorni zezavate dhe fruta të freskëta të stinës, ose të ngrira, të thata, të konservuara, në formë pureje, etj.
- Konsumoni zezavate të copëtuara ose fruta për vaktet zemër.

- Kufizoni sasinë e kripës kur përgatitni ushqimin apo kur gatvani.
- Shmangni konsumin e ushqimeve që përmbajnë sasi të mëdha kripe apo sheqeri.
- Kufizoni konsumin e lëngjeve me shumë sheqer.
- Zgjidhni frutat e freskëta në vend të ëmbëlsirave dhe çokollatave.

**Konsumoni sa më pak
kripë dhe sheqer**





Të ushqyerit e shëndetshëm



**Konsumoni sasi të moderuar
yndyrnash dhe vaji**

- Përdorni vajra vegjetalë të pasaturuara (vaj ulliri, soje, luledielli, misri) në vend të yndyrnave apo vajrave me origjinë shtazore që janë të saturuara (gjalpi, vaji i palmës, dhjami).
- Zgjidhni mishin e bardhë (pulë, peshk), i cili ka pak yndyrna, në vend të mishit të kuq.
- Kufizoni konsumin e mishit të përpunuar pasi përmban shumë kripë dhe yndyrna.
- Konsumoni qumështin dhe produktet e tij që kanë pak yndyrë.
- Shmangni ushqimet e skuqura, të përpunuara dhe të pjekura, të cilat përmbajnë yndyrna të prodhuara në mënyrë industriale.



Të ushqyerit e shëndetshëm

Ndarja e nevojave energjetike ditore kcal/ditë e shprehur në ndarjen e vakteve kryesore për moshën 6-11 vjeç.

6-11 vjeç	Energjia (kcal) min-maks
Mëngjesi 15%	235 - 341
Zemra 5%	78 – 114
Dreka 40%	626 - 910
Pasditja 10%	156 - 228
Darka 30%	469 – 682
TOTALI	1565 - 2275



Të ushqyerit e shëndetshëm



Ndarja e nevojave energjetike ditore kcal/ditë e shprehur në ndarjen e vakteve kryesore për moshën 11-15 vjeç.

11-15 vjeç	Energjia (kcal) min-maks
Mëngjesi 15%	298 - 357
Zemra 5%	99 - 119
Dreka 40%	794 - 952
Pasditja 10%	198 - 238
Darka 30%	595 - 714
TOTALI	1984 - 2380



Ushqyerja e shëndetshme gjatë pandemisë COVID-19

- ❑ Për sa kohë që asnjë ushqim nuk mund të parandalojë ose kurojë infeksionin COVID-19, ushqyerja e shëndetshme është e rëndësishme për të mbështetur sistemin tonë imunitar.
- ❑ Gjithashtu, një ushqim i mirë mund të zvogëlojë gjasat e zhvillimit të problemeve të tjera shëndetësore, përfshirë këtu obezitetin, sëmundjet e zemrës, diabetin dhe disa lloje të kancerit.

Ushqyerja e shëndetshme gjatë pandemisë COVID-19

- Jo të gjitha ushqimet kanë të gjitha lëndët ushqyese që trupit i duhen për të qenë në formë të mirë.
- Grafiku **Vazhdo! Ngadalëso! Stop!** ju ndihmon të kuptoni se cilat janë ushqimet që ju duhet të konsumoni.
- Vazhdo!** është grupi i ushqimeve që duhet të hahen më shpesh sepse ato janë më të ultat në kalori, yndyrë dhe me shumë sheqer.
- Ngadalëso!** është grupi i ushqimeve që duhet të hahen ndonjëherë sepse janë mesatarisht të larta në kalori, yndyrë dhe me shumë sheqer.
- Stop!** është grupi i ushqimeve që duhet të hahen rrallë sepse ato janë shumë të larta në kalori, yndyrë dhe sheqerna.



Ushqyerja e shëndetshme gjatë pandemisë COVID-19

1. Fruta
2. Perime
3. Drithra
4. Produkte qumështi me pak yndyrë
5. Patate të pjekura

• Vazhdo!

1. Drithra të rafinuara
2. Fruta me sheqer dhe shurup
3. Gjalp kikiriku
4. Avokado
5. Bukë e bardhë dhe oriz
6. Lëng frutash

• Ngadalëso!

1. Ushqime të skuqura
2. Ëmbëlsira dhe kek
3. Pijet me gaz dhe sheqer
4. Patatinat
5. Hamburgerat

• Stop!



Uji

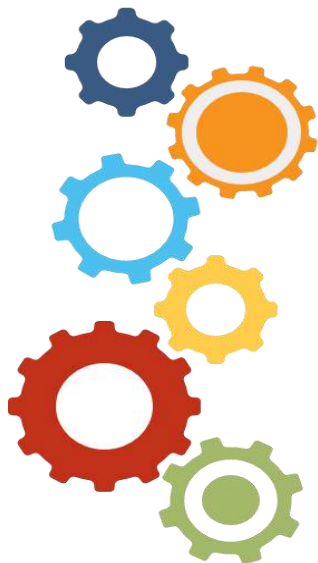
Uji

Uji në organizëm është lënda ushqyese më e rëndësishme.
Trupi ka rreth 50 - 80% ujë.





Uji

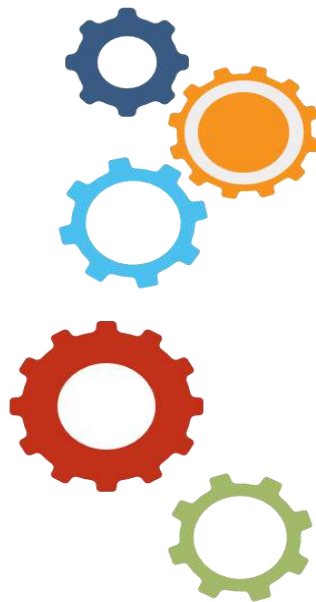


Marrja dietike e rekomanduar

Pirja e rreth 6-8 gota ujë në ditë së bashku me ushqimet që marrim.

Funksioni:

Uji është ushqyesi më i rëndësishëm në trupin tonë, pasi i transporton të gjitha lëndët ushqyese në qeliza. Trupat tanë përbëhen nga 60% ujë - truri është 80% ujë. Uji gjithashtu ndihmon në pastrimin e trupit.



Kalori për gram ushqim:

Uji nuk përmban kalori.

Shqetësime shëndetësore:

Dehidrimi mund të çojë në probleme të mëdha shëndetësore në trup. Në planin afatshkurtër, ulet energjia dhe ndjehmë lodhje të cilat janë pasojat më të zakonshme. Dehidrimi i rëndë çon në zbehje të lëkurës, frymëmarrje të shpejtuar dhe trashje të gjakut. Dehidrimi kronik mund të kontribuojë në kanceret e fshikëzës dhe zorrës së trashë, atak në zemër, gurëve në veshka etj.



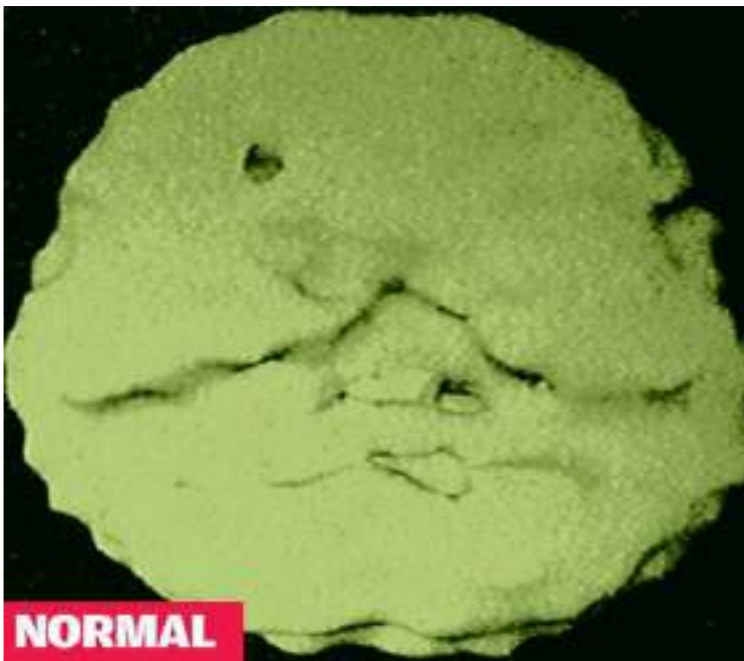
Duhanpirja

Duhani gjatë djegies çliron 4 mijë lëndë, që nga nikotina dhe monoksidi i karbonit dhe deri te katranet, substancat me përbërje benzopireni, kobalti radioaktiv, që janë ndër shkaktarët e kancerit të mushkërive.

Duhanpirja shkakton dëmtim të mushkërive, puls dhe rrahje të shpejta zemre, kollitje, sëmundje të rrugëve të frymëmarrjes, varësi nga nikotina dhe sëmundje tumorale. Duhani mund të jetë gjithashtu vdekjeprurës për jo-duhanpirësit.

Duhanpirja

Pamje e trurit e PA-dëmtuar nga kafeina dhe nikotina



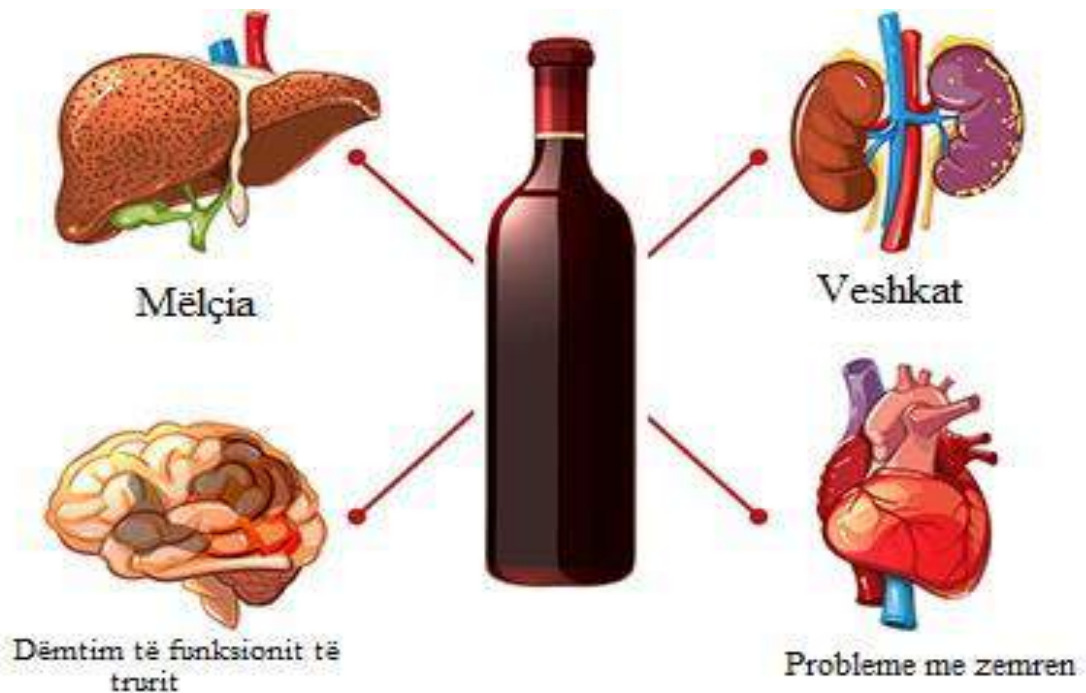
Pamje e trurit pas përdorimit të nikotinës dhe kafeinës





Alkooli

Efektet e alkoolit në organizëm





Alkooli-pasoja tek të rinjtë

- Në shumë raste, vetëvrasjet apo tentativat për vetëvrasje ndodhin pikërisht tek të rinjtë që kanë rënë preh të alkoolit.
- Po kështu, alkooli sjell gjendje të pa kontrolluara, ai është ne origjinë të veprave kriminale kur bashkëshoqërohet dhe me drogën.
- Bota e të rinjve drejtohet gjithnjë e më shumë vetëm tek alkooli, i cili, nën efektet që ka, për pak momente i bën ata të harrojnë problemet sociale apo familjare që ata përjetojnë, divorcet e prindërve, jetën gjithnjë e më të vështirë, papunësinë dhe plagë të tjera të një shoqërie në tranzicion.



Nëse pi duhan dhe alkool me shumicë, rreziku për të patur kancer është 26 herë më i madh se një person që nuk pi duhan, ose alkool.

Droga

Droga është një substancë që sjell ndryshime fizike dhe psikologjike. Droga mund të jetë e ngurtë, e lëngshme (alkooli) ose e gaztë (thithësit).

- Përdorimi i drogave shkakton ndryshime të rëndësishme në trurin e njeriut, sidomos në trurin e fëmijëve
- Truri i adoleshentëve është ende në zhvillim dhe, si pasojë, strukturat nervore janë më të ndjeshme nga rreziqet që shkakton alkooli dhe droga.
- Si agjentë që krijojnë varësi, shumë droga aktivizojnë qarkun e kënaqësisë së trurit. Në momentin e aktivizimit të këtij niveli kënaqësie, adoleshenti është i detyruar të përsërisë të njëjtat sjellje negative.
- Sipas studimit të HBSC 2018, përdorimi gjatë gjithë jetës i kanabisit tek të rinjtë e moshës shkollore në Shqipëri ishte rreth 5% (më shumë te djemtë sesa te vajzat).

Diskutim



**Droga dhe alkooli
janë mënyra për t'iu
larguar realitetit...**

Faleminderit!