

**Një projekt i Agjencisë Zvicerane për
Zhvillim dhe Bashkëpunim SDC**



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC

Zbatuar nga:



Save the Children



UDHËZUES OPERACIONAL PËR PËRFITUESIT E PROJEKTIT “SHKOLLAT PËR SHËNDETIN”

UDHËZUES PRAKTIK PËR FËMIJËT E MOSHËS SHKOLLORE 6-11 VJEÇ

Tiranë, Shtator 2020

Përmbajtja

PJESA 1: PËRSHKRIMI I PROJEKTIT “SHKOLLAT PËR SHËNDETIN”	5
Qëllimi dhe objektivat e projektit	5
Rezultatet e pritshme të projektit	6
Aktivitetet kryesore të projektit	6
PJESA 2: SËMUNDJET JO TË TRANSMETUESHME DHE FAKTORËT	
E RREZIKUT TË LIDHURA ME SJELLJEN.....	7
Informacioni bazë për SJT-të	7
Sëmundjet e zemrës	8
Tumoret.....	8
Diabeti.....	9
Faktorët e rrezikut të lidhur me sjelljen	10
Zakone të ushqyerjes së pashëndetshme.....	10
Aktiviteti fizik.....	11
PJESA 3: REKOMANDIME PËR PRAKTIKA TË SJELLJEVE	
TË SHËNDETSHME	13
Rekomandimet për përfshirjen në praktika	
të ushqyerjes së shëndetshme.....	13
Rekomandime për përfshirjen në aktivitete fizike të përshtatshme	19
Rekomandime për masat e përgjithshme higjienike dhe	
parandalimin e COVID-19.....	23
BIBLIOGRAFIA.....	30

PËRMBLEDHJE

Ky udhëzues praktik përshkruan njohuritë e nevojshme, aftësitë dhe praktikat e mira që nxënësit e grupmoshës 6-11 vjeç duhet të kenë në lidhje me promovimin e **sjelljeve të shëndetshme**, duke përfshirë zakonet e shëndetshme të ushqyerjes dhe aktivitetin fizik, si dhe **praktikat e mira higjienike** dhe masat efektive për **parandalimin e sëmundjeve** infektive duke përfshirë pandeminë e fundit COVID-19, e cila aktualisht është një kërcënim madhor për shëndetin në shkallë globale. Nga ky këndvështrim, ky manual (udhëzues) që synon veçanërisht nxënësit e grupmoshës 6-11 vjeç, siguron informacion bazë, të thjeshtë dhe shumë praktik për mënyrën e jetesës dhe sjelljet shëndetësore të cilat janë përcaktuesit kryesorë të sëmundjeve jo të transmetueshme (SJT).

SJT-të (ose, sëmundjet kronike) janë sëmundje të cilat shkaktohen nga shumë faktorë, duke përfshirë edhe faktorët e sjelljes (stilin e jetesës). Ekzistojnë shumë lloje të SJT-ve, por ato më të rëndësishmet përfshijnë sëmundjet e zemrës, tumoret, diabetin (niveli i lartë i sheqerit në gjak), sëmundjet kronike të mushkërive dhe çrregullimet mendore.

Faktorët kryesorë të rrezikut të lidhur me sjelljet (përcaktuesit (si më lart) e SJT-ve) përbëhen nga zakone të ushqyerjes së pashëndetshme (konsumi i kalorive të shumta, regjime ushqimore të pabalancuara, marrja e tepërt e yndyrave dhe sheqerit, etj.) si dhe mungesa e ushtrimeve fizike (jeta sedentare) të cilat janë adresuar në mënyrë specifike në këtë manual për nxënësit e grupmoshës 6-11 vjeç.

- Rekomandohet që manuali të lexohet nga fëmijët **me ndihmën dhe mbështetjen e prindërve apo kujdestarëve** të tyre, të cilët duhet t'u japin këshilla dhe udhëzime në praktikën e përditshme.

Nga ky këndvështrim, është e rëndësishme të diferencohen nxënësit e **grupmoshës 6-8** vjeç nga ata të **grupmoshës 9-11 vjeç**, bazuar në faza të ndryshme të zhvillimit psikomotor dhe nevojave biologjike të secilës prej këtyre dy grupmoshave.

Për më tepër, nxënësit **do të këshillohen me mësuesit përkatës**, veçanërisht me mësuesit e arsimit fillor, që janë përgjegjës për këtë grupmoshë. Gjithashtu edhe mësuesit e profileve Biologji, Edukimin fizik, Sport dhe Shëndet do të jenë bashkëpunues dhe orientues për zhvillimin dhe zbatimin e këtyre tematikave shëndetësore.

Përmbajtja e këtij manuali të thjeshtë dhe praktik synon rritjen e ndërgjegjësimit të nxënësve të arsimit fillor në lidhje me nevojën e aplikimit të praktikave dhe sjelljeve të shëndetshme dhe përfshirjen e tyre në zakone të shëndetshme të jetesës që lidhen kryesisht **me ushqyerjen e shëndetshme dhe aktivitetin fizik**.

Për më tepër, ky manual ofron **këshilla dhe rekomandime** të dobishme për masat e përgjithshme higjienike dhe mjetet efektive të parandalimit të **COVID-19**.

Ky manual praktik është përgatitur në kuadër të projektit “*Shkollat për Shëndetin*”, i cili është një projekt i agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC), i zbatuar nga organizata “Save the Children” në Shqipëri gjatë periudhës Mars 2020 - Shkurt 2021 (faza fillestare) dhe më pas Mars 2021 - Shkurt 2025 (faza kryesore).

Ky projekt mbarëkombëtar ka për qëllim zvogëlimin e ekspozimit ndaj faktorëve kryesorë të rrezikut për SJT-të në popullatën shqiptare në përgjithësi, me një fokus të veçantë te nxënësit e shkollave 9-vjeçare dhe familjet e tyre.

PJESA 1:

PËRSHKRIMI I PROJEKTIT “SHKOLLAT PËR SHËNDETIN”

Në Mars të vitit 2020, organizata “Save the Children” ka filluar zbatimin e një projekti për promovimin shëndetësor dhe parandalimin e sëmundjeve jo të transmetueshme (SJT) midis nxënësve të shkollave 9-vjeçare në Shqipëri.

Ky është një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim (SDC) i emërtuar: “*Shkollat për Shëndetin*”.

Projekti përbëhet nga një fazë fillestare 1-vjeçare (Mars 2020 - Shkurt 2021), e ndjekur nga një fazë kryesore 4-vjeçare (Mars 2021 - Shkurt 2025).

Në kuadër të Fazës Fillestare të projektit “Shkollat për Shëndetin”, bëhet thirrje për zhvillimin e manualeve praktike (udhëzuesve) që do të synojnë të gjithë nxënësit e shkollave të grupmoshës 6-15 vjeç dhe do të kontribuojnë drejtpërdrejtë në promovimin e sjelljeve të shëndetshme (praktikave, ose mënyrës së jetesës) midis nxënësve shkollorë në Shqipëri.



Qëllimi dhe objektivat e projektit

Qëllimi i projektit “*Shkollat për Shëndetin*” është të **zvogëlojë ekspozimin ndaj faktorëve kryesorë të rrezikut për SJT-të në popullatën shqiptare** në përgjithësi, por me një fokus të veçantë te nxënësit e shkollave 9-vjeçare.

Faza Fillestare synon hartimin e një qasjeje të strukturuar dhe të qartë të zbatimit që do të udhëzojë ndërhyrjen e *Fazës Kryesore* në lidhje me arritjen e

qëllimit përfundimtar të projektit që është angazhimi i nxënësve shqiptarë në sjellje të shëndetshme.



Rezultatet e pritshme të projektit

Projekti “Shkollat për Shëndetin” synon të promovojë ndryshime pozitive të sjelljeve në mesin e të gjithë nxënësve të shkollave 9-vjeçare në Shqipëri, në mënyrë që ata, familjet e tyre dhe komunitetet në përgjithësi të përfshihen në praktika të shëndetshme të jetesës duke përfshirë praktikatat e shëndetshme të ushqyerjes, aktivitetin fizik, mospërdorimin e duhanit, alkoolit ose drogave, si dhe promovimin e sjelljeve të tjera të shëndetshme.



Aktivitetet kryesore të projektit

Faza kryesore e projektit “Shkollat për Shëndetin” parashikon një gamë të gjerë aktivitetesh që do të konsistojnë në tre rezultatet e mëposhtme:

- *Aktivitete me përfituesit e drejtpërdrejtë të projektit (fëmijët dhe prindërit/kujdestarët e tyre): rritja e njohurive dhe aftësive në lidhje me parandalimin e SJT-ve dhe praktikatat e shëndetshme të sjelljes.*
- *Aktivitete me personelin e shkollave dhe personelin shëndetësor në nivel lokal (vendor): trajnime dhe ngritje të kapaciteteve për promovimin e një stili jetese të shëndetshëm në mesin e fëmijëve.*
- *Aktivitete me pushtetin në nivel qendror dhe lokal (vendor): ngritja e kapaciteteve në mënyrë që autoritetet në të gjitha nivelet të mundësojnë mjedise mbështetëse për promovimin e praktikave dhe sjelljeve të shëndetshme midis nxënësve të shkollave dhe familjeve të tyre.*

PJESA 2:

SËMUNDJET JO TË TRANSMETUESHME DHE FAKTORËT E RREZIKUT TË LIDHURA ME SJELLJEN

Kjo pjesë paraqet disa informacione të thjeshta bazë mbi SJT-të dhe përcaktuesit (si më lart) kryesorë të lidhur me sjelljen (faktorët e rrezikut) për zhvillimin e SJT-ve, të cilët janë të rëndësishëm për grupmosha të ndryshme të nxënësve të grupmoshës 6 -15 vjeç.



Informacioni bazë për SJT-të

SJT-të quhen edhe “**sëmundje kronike**” për arsye se, pasi zhvillohen në organizëm, nuk shërohen plotësisht dhe individët e prekur jetojnë pjesën tjetër të jetës së tyre me praninë e këtyre gjendjeve shëndetësore. Megjithatë, pas një trajtimi të shpejtë dhe efektiv, cilësia e jetës së personave

të prekur mund të jetë e kënaqshme.

Qëllimi është **parandalimi i shfaqjes së SJT-ve** duke kontrolluar **faktorët e tyre kryesorë të rrezikut** që lidhen me stilin (mënyrën) e jetesës ose praktikatat e sjelljes.

Ekzistojnë **shumë lloje të SJT-ve**, por ndër më të rëndësishmet përfshihen:

- sëmundjet e zezës
- tumoret
- diabeti (niveli i lartë i sheqerit në gjak)
- sëmundjet kronike të mushkërive
- çrregullimet mendore



Sëmundjet e zembrës

Sëmundjet e zembrës përfshijnë një gamë të gjerë sëmundjesh që prekin zembrën. Sëmundjet më të hasura përfshijnë:

- sëmundjet e enëve të gjakut (të tilla si *sëmundja e arterieve koronare*, ose *sëmundja ishemike e zembrës*),
- problemet e ritmit të zembrës (të quajtura *arritmi*) dhe
- defektet e zembrës që nga lindja (të quajtura *defekte të lindura të zembrës*).

Shprehja “sëmundje e zembrës” shpesh përdoret në mënyrë të ndërsjellë me termin “sëmundje kardiovaskulare”.

Sëmundja kardiovaskulare në përgjithësi u referohet kushteve që përfshijnë enët e gjakut të ngushtuara ose të bllokuara që mund të çojnë në një goditje në zemër (**atak kardiak**), dhimbje në gjoks (**anginë**) ose goditje në tru (**insult cerebral**). Gjendje të tjera të zembrës, të tilla si ato që prekin muskulin e zembrës, valvulat ose ritmin, konsiderohen gjithashtu si lloje të ndryshme të sëmundjes së zembrës.

Ushqyerja e pashëndetshme dhe mungesa e aktivitetit fizik janë faktorë madhorë që ndikojnë në rritjen e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve të zembrës.



Tumoret

Kanceri që zhvillohet te njeriu është sëmundja në të cilën një nga qelizat e shumta që ndërtojnë organizmin, ndryshon në një mënyrë të tillë që riprodhon vetveten duke prodhuar miliona qeliza të ndryshuara vetëriprodhuese, disa prej të cilave mund të transferohen në pjesë të tjera të trupit dhe mund ta shkatërrojnë atë.

Disa lloje të kancerit janë lehtësisht të kurueshëm, ndërkohë që të tjerë janë pothuaj totalisht të pakurueshëm në momentin që diagnostikohen. Kjo varet shumë nga organi prej nga e ka origjinën qeliza e parë e ndryshuar (mushkëri, laring, zorrë e trashë, etj).

Llojet e kancerit më të hasura janë ato që prekin mushkërinë, stomakun, gjirin dhe zorrën e trashë. Nga ana tjetër, kanceret e lëkurës janë shumë të shpeshtë, por për arsye se zakonisht ato trajtohen relativisht lehtë edhe në kushte jo spitalore, nuk përfshihen në statistikat e llojeve të kancerit. Këtu bën përjashtim melanoma, e cila është një kancer i rrezikshëm i lëkurës.



Diabeti

Diabeti është një sëmundje në të cilën niveli i sheqerit në gjak (glukozës) është i lartë. Glukoza (“sheqeri”) vjen nga ushqimet që njerëzit konsumojnë.

Insulina është një hormon që ndihmon glukozën të futet në qelizat e organizmit të njeriut për t’u dhënë energjinë e nevojshme për ushtrimin e funksioneve të tyre. Pa insulinë të mjaftueshme, glukoza mbetet në gjak.

Ekzistojnë dy lloje të diabetit: diabeti tip 1 dhe tip 2:

- Në diabetin tip 1, trupi i njeriut nuk prodhon insulinë.
- Në diabetin tip 2, i cili është një lloj më i zakonshëm, trupi i njeriut nuk prodhon insulinë dhe/ose nuk përdor insulinën në mënyrë adekuate.

Njerëzit gjithashtu mund të kenë pre-diabet, një gjendje në të cilën sheqeri në gjak është më i lartë se vlerat normale por jo aq i lartë sa të konsiderohet si diabet. Por, kujdes, pre-diabeti i vendos njerëzit në rrezik më të lartë për të patur diabet të tipit 2. Niveli i lartë i sheqerit në gjak (diabeti) mund të shkaktojë probleme serioze shëndetësore, duke ndikuar negativisht veçanërisht te sytë, veshkat dhe nervat. Përveç kësaj, diabeti mund të shkaktojë sëmundje të zemrës, goditje në tru dhe, nëse nuk trajtohet dhe lihet pas dore për një

kohë të gjatë, mund të çojë në nevojën për të prerë (amputuar) një gjymtyrë. Një lloj i veçantë i diabetit ndodh në disa gra shtatzëna, i quajtur diabeti gestacional (i shtatzënisë).

Dieta jo e shëndetshme dhe mungesa e aktivitetit fizik janë faktorë të rëndësishëm për zhvillimin e diabetit.

Faktorët e rrezikut të lidhur me sjelljen (mënyrën e jetesës)

Faktorët kryesorë të rrezikut për Sëmundje Jo të Transmetueshme (SJT) të lidhura me sjelljen (mënyrën e jetesës) te fëmijët e grupmoshës 6-11 vjeç janë *zakonet jo të shëndetshme të të ngrënit* (konsum i kalorive të shumta, regjime ushqimore të pabalancuara, marrje e tepërt e yndyrave dhe/ose sheqerit, etj), dhe *mungesa e ushtrimeve fizike* (jeta sedentare).

Është shumë e rëndësishme, që këta faktorë rreziku, të menaxhohen që në fëmijërinë e hershme, në mënyrë që të parandalohet zhvillimi i shumë SJT-ve në moshën e rritur.

Zakone të ushqyerjes së pashëndetshme (praktikat jo të shëndetshme të ushqyerjes)

Marrja e tepërt e kalorive çon në një rritje të konsiderueshme të masës trupore (peshë të tepërt) dhe në një rritje të nivelit të sheqerit në gjak. Nga ana tjetër, këto gjendje çojnë në një rritje të rrezikut të zhvillimit të SJT-ve, sëmundshmërisë dhe vdekshmërisë në përgjithësi.

Aktualisht, **mbipesha dhe obeziteti** paraqesin një shqetësim serioz për shëndetin e njerëzve, si rrjedhojë e ndryshimeve të shpejta në mënyrën e jetesës, ku ushqimet e përpunuara po zëvendësojnë gjithnjë e më shumë ushqimet tradicionale në Shqipëri.

Për fëmijët, **konsumimi i ushqimeve të shpejta (fast food)** dhe pijeve me sheqer (pije të ëmbëlsuara artificialisht) **janë një rrezik** dietetik që ngre shqetësime serioze **për shëndetin**.



Përdorimi i vajrave dhe yndyrave jo të shëndetshme për gatim dhe pjekje është një çështje tjetër shqetësuese. Megjithatë, një shqetësim i madh është **marrja e pamjaftueshme e frutave dhe perimeve të freskëta** në popullatën e përgjithshme shqiptare, duke përfshirë fëmijët.

Te fëmijët, dietat e varfra me lëndë ushqyese dhe praktikat e ushqyerjes jo të shëndetshme mbeten sfida kryesore. Tridhjetë e shtatë për qind e nxënësve shqiptarë shmangin vaktet ushqimore, **veçanërisht mëngjesin** dhe një pjesë e konsiderueshme konsumojnë vakte me cilësi të dobët dhe orare të çrregullta të ngrënies (sipas një studimi të kryer në vitin 2018 nga Instituti i Shëndetit Publik dhe Organizata e Ushqimit dhe Bujqësisë).

Prandaj, informacioni i disponueshëm tregon se shumë fëmijë që ndjekin shkollën në Shqipëri kanë shumë faktorë rreziku për zhvillimin e SJT-ve, duke përfshirë gjendjen e dobët nutricionale, dietat jo të shëndetshme, zakonet e këqija të ngrënies dhe **aktivitetin fizik të pamjaftueshëm**.

Aktiviteti fizik

Në përgjithësi, aktiviteti fizik është i dobishëm për shëndetin pasi zvogëlon rrezikun për sëmundje të zëmërës, depresion dhe mbipeshë (e cila në vetvete është një faktor rreziku për disa SJT). Anasjelltas, jeta sedentare (pa veprimtari fizike) ka të bëjë me zhvillimin e sëmundjeve të zëmërës, diabetit dhe kancerit.



Të dhënat aktuale tregojnë për **një nivel të ulët të aktivitetit fizik në popullatën e përgjithshme shqiptare**. Një nivel kaq i ulët i aktivitetit fizik përbën një shqetësim për shëndetin dhe gjithashtu paraqet rrezikun e mbipeshës, diabetit, hipertensionit dhe sëmundjeve të zemrës.

Aktiviteti i rregullt fizik te fëmijët shqiptarë është jashtëzakonisht i ulët. Sipas Studimit të Sjelljeve Shëndetësore te Fëmijët e Moshës Shkollore (HBSC) të kryer në Shqipëri në vitin 2018, vetëm një në katër nxënës angazhohen çdo ditë në aktivitete fizike (20% vajzat kundrejt 29% djemtë), ndërsa një në dhjetë nxënës jetojnë një mënyrë jetese pothuajse tërësisht joaktive (10% vajza kundrejt 9% djemtë).

PJESA 3:

REKOMANDIME PËR PRAKTIKA TË SJELLJEVE SË SHËNDETSHME

Kjo pjesë e manualit ofron rekomandime të thjeshta, por të dobishme në lidhje me praktikat e shëndetshme të sjelljes, të cilat kanë të bëjnë me faktorët kryesorë të sjelljes (stilin e jetesës), të cilat lidhen me shfaqjen e SJT-ve dhe kanë një rëndësi të konsiderueshme për fëmijët e grupmoshës 6-11 vjeç.

Ekzistojnë disa zakone (ose praktika të sjelljes) të cilat lidhen me zhvillimin e SJT-ve, si dhe me gjendje të tjera shëndetësore.

Megjithatë, siç thuhet në “Pjesën 2” të këtij manuali, përcaktuesit kryesorë të sjelljes që kanë një ndikim të rëndësishëm shëndetësor për fëmijët e grupmoshës 6-11 vjeç përfshijnë praktikat e ushqyerjes (zakonet e të ngrënit) si dhe aktivitetin fizik.

Rekomandimet për përfshirjen në praktika të ushqyerjes së shëndetshme

Bilanci energjitik është një nga konceptet kryesore në ushqyerje. Ruajtja e peshës sonë mund të realizohet përmes ekuilibrit të marrjes dhe djegies së kalorive. Kaloritë janë të pranishme në shumicën e ushqimeve dhe pijeve.

- **Një ushqim që ka 100 kalori do të furnizojë trupin tuaj po me 100 kalori.**



Energjia e marrë nga kaloritë përdoret për zhvillimin dhe rritjen e trupit, riparimin e muskujve dhe indeve si dhe për aktivitetin fizik. Megjithatë, marrja e tepërt e kalorive është e rrezikshme dhe djegia e energjisë së tepërt është shumë sfiduese duke çuar në shtim në peshë.

Lëndët ushqyese përbëjnë bazën për të studiuar të ushqyerit. Ekzistojnë dy lloje kryesore të lëndëve ushqyese: makronutrientë (lëndë ushqyese të mëdha) dhe mikronutrientë (lëndë ushqyese të vogla).

Makronutrientët përbëjnë energjinë e kërkuar për trupin dhe shprehen në gram.

- Përbëhen nga **proteinat, yndyrat dhe karbohidratet**.

Mikronutrientët nevojiten në sasi të vogla dhe shprehen në mikrogramë dhe miligramë.

- Përfshijnë **vitaminat dhe kripërat minerale**

Proteinat sigurojnë substancat strukturore dhe ato funksionale në të gjithë trupin. Një dietë e ekuilibruar duhet të përfshijë rreth 50 gram proteina nga ushqime me origjinë shtazore dhe nga zarzavatet/perimet. Sigurisht, në kundërshtim me makronutrientët e tjerë, proteinat zakonisht nuk përdoren për energji, vetëm në rastet kur karbohidratet nuk janë të përfshira në dietë.

Një gram proteina ka 4 kalori.

Yndyrat janë një përbërës esencial i dietës, por duhet të konsumohen me kujdes. Ekzistojnë shumë lloje të ndryshme të yndyrave dhe disa janë më të shëndetshëm se të tjerët.

Vajrat e *pangopur* dhe gjysmë të ngopur kanë efekte të dobishme në zemër dhe mund të gjenden në ushqime me origjinë bimore dhe te peshqit.

Vaji i ullirit është një komponent i rëndësishëm dhe i shëndetshëm i dietës Mesdhetare. Nga ana tjetër, *yndyrat* e *ngopura* gjenden në produktet me origjinë shtazore dhe duhet të hahen në mënyrë të moderuar. Trigliceridet, që

janë forma kryesore e ruajtjes së yndyrës në trup, rriten kur kaloritë e marra i tejkalojnë kaloritë e prodhuara (energjinë e “djegur”).

Në 1 gram lipide ka 9 kalori.

Karbohidratet furnizojnë organizmin me glukozë (sheqer). 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.

Karbohidratet e thjeshta, ose sheqernat e thjeshta, gjenden te frutat dhe mjalti. Shumë ushqime si pijet e buta, ëmbëlsirat, biskotat dhe karamelat janë të pasura me sheqerna të thjeshtë dhe nuk kanë lëndë ushqyese shtesë.

Konsumi i shumë kalorive kontribuon në shtimin e peshës.

Karbohidratet e përbëra gjenden në shumë ushqime duke përfshirë drithërat, bishtajoret, zhardhokët dhe perimet. Këto karbohidrate janë plot me lëndë ushqyese dhe fibra.

Ashtu si edhe proteinat, 1 gram karbohidrate ka 4 kalori.

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;
- yndyrnat duhet të merren në mënyrë ideale jo nga mishi.

Njerëzit kanë nevoja të ndryshme energjetike, kështu që numri i kalorive të kërkuara ditore varet nga mosha, gjinia, pesha dhe niveli i aktivitetit fizik.

Në parim, fëmijët e moshës shkollore duhet të marrin **1,600 deri në 2.500 kalori në ditë.**

Një vlerë mesatare do të përbëhet nga 2,000 kalori në ditë.

Disa shembuj të ushqimeve të shëndetshme për fëmijët përfshijnë frutat, perimet, drithërat, mish i bardhë (pa dhjamë), produktet e qumështit pa yndyrë ose me pak yndyrë, ose patatet e pjekura. Këto produkte ushqimore duhet të hahen më shpesh sepse kanë më pak kalori, yndyrë dhe/ose sheqer të shtuar.

Disa lloje të ushqimeve të cilat duhet të hahen në mënyrë të moderuar përfshijnë drithëra të përpunuar (rafinuar), fruta në sheqer dhe shurube, gjalpë, bukë të bardhë dhe oriz, produkte qumështi me yndyrë të lartë ose lëng frutash.

Nga ana tjetër, në **ushqimet jo të shëndetshme** përfshihen ushqimet e skuqura, keku dhe lloje të ndryshme të ëmbëlsirave, produktet me qumësht të papërpunuar, pijet e ëmbëlsuara artificialisht (pije me sheqer), djathi, patatet e skuqura, dhe lloje të ndryshme të ushqimeve në fast-food (hamburger, sanduiçe, hotdogs, etj).

Megjithatë, sasia dhe cilësia e ushqimit, që fëmijët e moshës shkollore konsumojnë, varet nga traditat lokale dhe veçanërisht nga statusi i tyre socio-ekonomik (të ardhurat familjare, ose edukimi i prindërve).

Fëmijët duhet të konsumojnë një **shumëllojshmëri të ushqimeve**.



Ushqimi i shëndetshëm përfshin kombinimin e shumë ushqimeve, pasi një ushqim i vetëm nuk mund të sigurojë dhe plotësojë nevojat e trupit të njeriut. Siç u tha më lart, një dietë e shëndetshme duhet të përfshijë kryesisht drithëra të papërpunuara dhe duhet të jetë e pasur me fruta dhe perime. Gjithashtu duhet të përfshijë sasi të moderuar të qumështit dhe nënprodukteve të tij, mishit, peshkut, vezës, bishtajoret, si dhe sasi të kufizuara të ushqimeve dhe pijeve që janë të pasura me yndyrë dhe/ose sheqer.

Konsumi i drithërave të papërpunuara dhe frutave dhe perimeve të freskëta çdo ditë, i ndihmon fëmijët të marrin sasinë e duhur të lëndëve ushqyesve dhe energjinë e nevojshme. Nga ana tjetër, duhet të shmangen dietat që përmbajnë sasi të larta sheqeri, yndyre dhe kripe, pasi shkaktojnë shtim në peshë (mbipësia dhe obeziteti) dhe sëmundjet kronike. Ushqimi i shëndetshëm dhe i ekuilibruar është i rëndësishëm për rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve.

Frutat dhe perimet janë një burim i rëndësishëm i vitaminave, mineraleve, fibrave, proteinave me origjinë bimore dhe antioksidantëve. Njerëzit që konsumojnë ushqime të pasura me fruta dhe perime kanë një rrezik më të ulët të obezitetit, sëmundjeve të zemrës, goditjes në tru, diabetit dhe disa llojeve të kancerit. Prandaj, fëmijët duhet të konsumojnë sa më shumë fruta dhe perime. Më konkretisht, fëmijët duhet të hanë 5 (pesë) porcione ose më shumë me fruta dhe perime çdo ditë. Gjithashtu, rekomandohet të hanë fruta të freskëta edhe për mëngjes. Perimet dhe frutat e freskëta sezonale duhet të konsumohen sa herë që të jetë e mundur.

Nga ana tjetër, fëmijët duhet të konsumojnë sasi të moderuar të yndyrave dhe vajrave. Yndyrat dhe vajrat janë burim kryesor i energjisë. Konsumi i tepërt i yndyrave, dhe veçanërisht përdorimi i yndyrave të ngopura, ka efekte negative për shëndetin. Njerëzit që konsumojnë shumë yndyra të ngopura (që gjenden në ushqime të përpunuara) dhe yndyra me origjinë shtazore (gjalpë, etj.) kanë një rrezik më të lartë për sëmundje të zemrës dhe goditje në tru.



Vajrat vegjetale të pangopura (vaji i ullirit, i sojës, lulediellit ose vaji i misrit) duhet të përdoren në vend të yndyrave të ngopura ose vajrave me origjinë shtazore (gjalpë, vaj palme, vaj kokosi, ose sallo). Mishi “i bardhë” (mishi i pulës, peshku), i cili ka pak yndyrë, duhet të përdoret në vend të mishit “të kuq”.

Kujdes, konsumi i mishit të përpunuar duhet të jetë i kufizuar pasi përmban shumë kripë dhe yndyra. Për më tepër, rekomandohen qumësht me pak yndyrë dhe produkte qumështi me pak yndyrë. Gjithashtu, duhet të shmangen ushqimet e skuqura, të përpunuara dhe të pjekura që përmbajnë yndyra të prodhuara në mënyrë industriale.

Fëmijët duhet të konsumojnë sa më pak kripë dhe sheqer. Personat që konsumojnë sasi të mëdha kripe janë më të rrezikuar nga presioni i lartë i gjakut (hipertensioni), gjë që mund të rrisë rrezikun për sëmundje të zemrës dhe goditje në tru.

Gjithashtu, personat që konsumojnë sasi të mëdha sheqeri janë më të rrezikuar nga mbipeshja ose obeziteti, si dhe shfaqin shëndet të dobët oral (kariesi dentar te fëmijët). Prandaj, fëmijët që pakësojnë marrjen e sheqerit

dhe/ose kripën, mund të kenë një rrezik më të ulët të zhvillimit të sëmundjeve kronike në të ardhmen (sëmundje të zemrës, goditje në tru ose diabetin).

Rekomandime për përfshirje në aktivitete fizike të përshtatshme

Aktiviteti fizik është i dobishëm për shëndetin e të gjitha moshave. Ai është veçanërisht i rëndësishëm në zhvillimin e shëndetshëm të fëmijëve dhe të rinjve.



Të qenit aktiv ndikon si në shëndetin fizik ashtu edhe në shëndetin mendor, por edhe në të qenit mirë me veten dhe me të tjerët.

Mundësitë për të qenë fizikisht aktiv nuk kufizohen vetëm me sportet dhe argëtimet. Ato ekzistojnë kudo, aty ku njerëzit jetojnë e punojnë, në lagje, në institucionet e edukimit dhe në ato shëndetësore

Mungesa e aktivitetit fizik rrit rrezikun e shumë sëmundjeve kronike, duke përfshirë sëmundjet e zemrës, diabetin dhe disa tipe të kancerit. Gjithashtu, me ndryshimet dietike, ulja e pjesëmarrjes në aktivitetin fizik ka qenë një kontribues i rëndësishëm në rritjen e nivelit të obezitetit në Evropë në dekadat e fundit.

Aktivitetit fizik përfshin ecjen në këmbë, ecjen me biçikletë, kërcimin, lojërat e ndryshme, kopshtarinë dhe punët e shtëpisë, si dhe sportin apo ushtrimet fizike.

Megjithëse sporti dhe ushtrimet shihen si një lloj më i veçantë i aktivitetit fizik, sporti zakonisht të përfshin në një formë kompeticioni, ndërsa ushtrimet zakonisht kryhen për të përmirësuar pamjen fizike dhe shëndetin.

Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë rekomandohet që të rriturit duhet të kryejnë të paktën 30 minuta aktivitet fizik, në të paktën 5 ditët e javës.

Rekomandohet që gjatë gjithë jetës individët të përfshihen në nivele të caktuara të aktivitetit fizik. Për përfitime të ndryshme në shëndet kërkohen lloje dhe sasi të ndryshme aktiviteteve fizike:

- Të paktën 30 minuta aktivitet i rregullt fizik i një intensiteti të moderuar, në më të shumtën e ditëve të javës, zvogëlon rrezikun e sëmundjeve të zemrës, diabetit, kancerit të zorrës së trashë dhe kancerit të gjirit .
- Forcimi i muskujve dhe një stërvitje e balancuar mund të zvogëlojnë mundësinë e rrëzimit të moshuarit.
- Për të pasur nën kontroll mbipeshën duhet më tepër aktivitet.

Në përgjithësi, rekomandimet për fëmijët dhe të rinjtë mbështesin parimin se ata duhet të jenë aktivë për periudha më të gjata.

Fëmijët dhe të rinjtë duhet të arrijnë një total me të paktën 60 minuta aktivitet fizik të moderuar në ditë, në të paktën 5 ditë të javës. Të paktën dy herë në javë, duke përfshirë këtu aktivitete për përmirësimin e shëndetit të kockave (aktivitet i cili shoqërohet me ushtrime të forta të cilat ndikojnë në forcimin e kockave), forcimin e muskujve dhe elasticitetit të tyre.

Aktiviteti fizik ka shumë përfitime shëndetësore. Këto përfitime nuk janë të limituara thjesht në parandalimin apo kufizimin e përparimit të sëmundjes, por përfshijnë përmirësimin e formës fizike, forcimin e muskujve dhe përmirësimin e cilësisë së jetës.

Të dhënat tregojnë se përfitimet më të mëdha të aktivitetit fizik janë në zvogëlimin e rrezikut për t'u sëmurur nga sëmundjet e zemrës. Njerëzit joaktivë kanë deri dy herë më shumë rrezik për t'u prekur nga sëmundjet e zemrës sesa njerëzit të cilët ushtrjnë aktivitet fizik. Gjithashtu, aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin e ishëmisë cerebrale dhe përmirëson një sërë faktorësh rreziku për sëmundje të zemrës, duke përfshirë këtu hipertensionin dhe kolesterolin e lartë.

Aktiviteti i paktë fizik është një faktor domethënës në rritjen dramatike të shpeshtësisë së obezitetit. *Obeziteti ndodh kur energjia e marrë tejkalon energjinë totale të shpenzuar, duke përfshirë dhe kontributin e aktivitetit fizik.*

Pesha trupore normalisht rritet me moshën, por nëse kryejmë aktivitete të rregullt fizik gjatë gjithë jetës, mund ta zvogëlojmë apo mbajmë nën kontroll peshën tonë. Pjesëmarrja në aktivitete fizike në sasinë e duhur, na ndihmon për të mbajtur nën kontroll peshën tonë apo edhe për të rënë në peshë. Kjo është jashtëzakonisht e rëndësishme për njerëz të cilët janë ndërkohë mbipeshë ose obezë.

Diabeti është një sëmundje me një rrezik në rritje në rajon. Diabeti i tipit 2 (jo insulinë–vartës) zakonisht ndodh te të rriturit e moshës mbi 40 vjeç, por janë shfaqur raste edhe te fëmijët dhe moshat e reja, pasi dhe përqindja e obezitetit është rritur. Ka të dhëna të cilat tregojnë se aktiviteti fizik ndihmon në parandalimin e diabetit tip 2; faktorët predispozues për njerëzit aktivë janë 30% më të ulëta se ato të njerëzve inaktivë. Si aktiviteti fizik i moderuar ashtu edhe ai intensiv zvogëlojnë rrezikun, por duhet të kryhen rregullisht.



Aktiviteti fizik shoqërohet me zvogëlimin e të gjitha rreziqeve të mundshme për kancer. Pjesëmarrja në aktivitete fizike gjatë gjithë jetës mund të rrisë dhe të mbajë të shëndetshëm trupin tonë, muskulaturën, strukturën kockore në tërësi, ose të zvogëlojë procesin e plakjes i cili zakonisht vjen me moshën.

Aktiviteti fizik te të moshuarit mund të ndihmojë në të qenit i fortë fizikisht, në ruajtjen e elasticitetit të trupit, duke ndihmuar të moshuarit të vazhdojnë të zhvillojnë normalisht aktivitetet e përditshme. Gjithashtu, aktiviteti fizik i rregullt mund të zvogëlojë rrezikun për rrëzime dhe fraktura të këmbës.

Marrja pjesë në aktivitete sportive, si kërcim 3 hapësh apo nga vendi, ndihmon në rritjen e densitetit të kockave dhe parandalon osteoporozën. Kjo është tepër e rëndësishme për zhvillimin e densitetit kockor tek adoleshentët dhe gratë e moshës së mesme.

Gjithashtu, aktiviteti fizik mund të zbusë simptomat e depresionit, si stresin dhe ankthin. Ai gjithashtu mund të jetë faktor ndihmës edhe në përfitimin e efekteve të tjera pozitive psikologjike dhe shoqërore, të cilat veprojnë mbi shëndetin p.sh., mund të ndihmojë në ndërtimin e aftësive të fëmijëve për t'u socializuar, krijon imazh vetjak pozitiv te gratë, vetëvlerësim te fëmijët dhe të rriturit, si dhe përmirëson cilësinë e jetës. Këto përfitime rezultojnë si një kombinim i marrjes pjesë dhe përfitimeve sociale kulturore të aktivitetit fizik.

Jeta aktive u ofron njerëzve mundësinë për të ndërvepruar me të tjerët, komunitetin dhe mjedisin. Në veçanti, sporti dhe aktivitetet e kohës së lirë ofrojnë mundësi për zhvillimin e aftësive të reja, për të takuar e njohur njerëz të rinj, si dhe mund të ndihmojnë në uljen e krimit dhe sjelljeve joshqërore. Mbështetja për aktivitet fizik mund të jetë një forcë pozitive për zhvillimin e një zone p.sh., nëpërmjet krijimit të parqeve dhe hapësirave të gjelbra për ecje apo rrugë biçiklete, në zona të lëna pas dore më parë.

Fatkeqësisht, aksesin në kohën e lirë dhe mundësinë për t'u ushtruar fizikisht nuk është i njëjtë përgjatë spektrit social. Të varfrit kanë më pak akses në transport për të shkuar në qendra të këtij lloji, dhe janë më shumë të predispozuar të jetojnë në mjedise të cilat nuk mbështesin aktivitetin fizik.

Tashmë është e vërtetuar se aktiviteti fizik shoqërohet dhe me sjellje të tjera të shëndetshme, siç janë ushqyerja e shëndetshme dhe mospirja e duhanit, dhe mund të përdoret për të arritur ndryshime të tjera të sjelljes në lidhje me

shëndetin. Përfundimisht, aktiviteti fizik është një zgjedhje aq e shëndetshme dhe me aq shumë potencial për të përmirësuar shëndetin publik, si dhe me kaq pak rreziqe, saqë meriton një vëmendje kryesore në përgatitjen e çdo strategjie të ardhshme të shëndetit publik.

Rekomandime për masat e përgjithshme higjienike dhe parandalimin e COVID-19



Sëmundja COVID-19 është një sëmundje infektive e shkaktuar nga një koronavirus i zbuluar rishtazi. Shumica e personave të infektuar me virusin COVID-19 zakonisht përjetojnë forma të lehta deri në mesatare të sëmundjeve të rrugëve të frymëmarrjes dhe shërohen pa kërkuar trajtim të veçantë. Personat e moshuar dhe ata me probleme të rëndësishme mjekësore si: sëmundjet e zemrës, diabeti, sëmundjet kronike të frymëmarrjes dhe kanceri ka më shumë të ngjarë të zhvillojnë sëmundje serioze.

Mënyra më e mirë për të parandaluar dhe ngadalësuar transmetimin është të informoheni mirë për virusin COVID-19, sëmundjen që ai shkakton dhe

mënyrën se si përhapet. Njerëzit duhet të mbrojnë veten dhe të tjerët nga infeksioni duke larë duart ose duke përdorur shpesh dezinfektant me bazë alkooli si dhe duke mos prekur fytyrën.

Virusi COVID-19 përhapet kryesisht përmes spërklave të pështymës ose nga hunda kur një person i infektuar kollitet ose teshtin, kështu që është e rëndësishme që njerëzit të praktikojnë etiketën respiratore (për shembull, të kolliten në këndin e bërrylit).

Aktualisht, nuk ka vakcina ose trajtime specifike për COVID-19. Sidoqoftë, ka shumë prova klinike që po vlerësojnë trajtimet e mundshme.

Më poshtë paraqiten disa masa të thjeshta por efektive për parandalimin e COVID-19.

A duhet përdorur maska në publikun e përgjithshëm?

Nëse ka një transmetim të gjerë komunitar, dhe veçanërisht në vendet ku distanca fizike nuk mund të ruhet, publiku duhet të inkurajohet të përdorë gjerësisht maskat.

Sa lloje maskash ka?

Kemi dy lloje maskash:

- *Maskat mjekësore (ose maskat kirurgjike)* janë pajisje mjekësore që mbulojnë gojën, hundën dhe mjekrën duke siguruar një pengesë apo duke kufizuar kalimin e një agjenti infektiv nga stafi mjekësor te pacienti. Ato përdoren nga punonjësit e kujdesit shëndetësor për të parandaluar spërklat dhe ndihmojnë në uljen dhe / ose kontrollin e përhapjes së mikroorganizmave.
- *Maskat jomjekësore për fytyrën (ose maskat për komunitetin)* përfshijnë forma të ndryshme nga ato të bëra vetë ose maska komerciale të realizuara prej pëlhere, tekstile ose materiale të tjera. Ata nuk janë të standardizuara dhe nuk janë të përshtatshme për përdorim në

mjediset e kujdesit shëndetësor ose nga profesionistë të kujdesit shëndetësor.

Kur duhen përdorur maskat nga komuniteti?

Kur ka transmetim komunitar maskat duhen përdorur gjerësisht, veçanërisht:

- Kur vizitoni hapësira të hapura të mbipoplluara;
- Kur vizitoni hapësira të mbyllura, të tilla si dyqane, qendra tregtare, markete, banka etj;
- Kur përdorni transportin publik;
- Për vende të caktuara të punës dhe profesione që përfshijnë afërsinë fizike me persona të tjerë.

Kur duhet të vendosin maska nxënësit?

- Në klasë dhe në të gjitha mjediset e mbyllura, nxënësit dhe stafi i shkollës duhet të mbajnë maska.
- Në hyrje të çdo mjedisi të brendshëm (hapësirë e mbyllur) duhet të vendoset një kujtesë në lidhje me veshjen e maskave.

Si përdoret maska?

- Pastroni duart me ujë dhe sapun ose dezinfektues duarsh me bazë alkooli përpara se të vendosni dhe hiqni maskën e fytyrës.
- Maska e fytyrës duhet të mbulojë plotësisht fytyrën nga ura e hundës deri poshtë në mjekër.
- Kur hiqni maskën e fytyrës, hiqeni atë nga pas, duke shmangur prekjen e përparme të saj.
- Hidhni maskën e fytyrës në mënyrë të sigurt në koshin e mbetjeve.
- Lani duart ose aplikoni dezinfektuesin me bazë alkooli menjëherë pasi të hiqni maskën e fytyrës.

- Maska jo mjekësore prej tekstili e larë, e ripërdorshme duhet të lahet sa më shpejt që të jetë e mundur pas çdo përdorimi, duke përdorur larës të zakonshëm në 60 ° C.

Duhet të theksohet se përdorimi i maskave të fytyrës në komunitet duhet të konsiderohet vetëm si masë plotësuese dhe jo si zëvendësim i masave kryesore parandaluese që rekomandohen për të zvogëluar transmetimin në komunitet, duke përfshirë distancën fizike, qëndrimin në shtëpi kur jeni të sëmurë, respektimin e përpiktë të masave të higjienës së duarve dhe shmangien e prekjes së fytyrës, hundës, syve dhe gojës.

Maskat e bëra në mënyrë artizanale

OBSH-ja rekomandon maska me tre shtresa:

- Shtresa e brendshme, me përmbajtje pambuku
- Shtresa e ndërmjetme me material prej polipropileni
- Shtresa e jashtme prej materiali joabsorbues, si psh prej poliestre

Kujdesi për një maskë pëlhere:

- Nëse maska juaj e pëlhurës nuk është e pisët ose e njomë dhe planifikoni ta ripërdorni, vendoseni në një qese plastike të pastër dhe të ripërtërishme.
- Nëse keni nevojë ta përdorni përsëri, kapeni maskën nga llastiku kur e nxirrni nga çanta.
- Lani maskën prej pëlhere me sapun ose pastrues dhe mundësisht me ujë të nxehtë (të paktën 60 gradë) të paktën një herë në ditë.
- Sigurohuni që të keni maskën tuaj dhe mos e ndani atë me të tjerët.

Mesazhe të tjera kyç:

Në kontekstin e pandemisë COVID-19, pavarësisht nga përdorimi i maskave, është shumë e rëndësishme që të gjithë të:

- shmangim grupimet dhe hapësirat e mbushura me njerëz;
- ruajmë distancën fizike të paktën 1,5 metër nga njëri-tjetri, veçanërisht nga ata që janë të sëmurë;
- pastrojmë duart shpesh, duke përdorur detergjentë me bazë alkooli nëse duart nuk janë dukshëm të pista, ose ujë me sapun;
- mbulojmë hundën dhe gojën me këndin e bërrylit ose të përdorim shami prej letre sa herë kollitemi apo teshtijmë dhe të pastrojmë duart menjëherë;
- shmangim prekjën e gojës, hundës dhe syve.

Shmangia e rasteve të dyshuara

- Nxënësit me shenja të sëmundjes këshillohen të qëndrojnë në shtëpi dhe të informojnë mësuesin përmes telefonit.
- Për çdo rast të dyshimtë autoritetet e shkollës duhet të raportojnë në Institutin e Shëndetit Publik.
- Verifikimi i temperaturës duhet të bëhet me termometër digjital, i cili duhet të aplikohet para hyrjes në klasë.

Distanca fizike në shkollë

- Në ambiente të jashtme, midis nxënësve të shkollës duhet të ruhet një distancë prej të **paktën 1.5 metrash**, duke vendosur shenja orientuese dhe informacion të dukshëm.
- Në klasë ruhet distanca prej 2 metra mes nxënësve. Nëse numri i nxënësve është më i madh se sa hapësira e klasës që do të duhej për të respektuar këtë kusht, mësimi zhvillohet në më shumë se një grup apo klasë.
- Përshtatja e orareve lidhur me shtimin eventual të orëve të mësimi do të bëhet në marrëveshje me drejtorinë e shkollës.

- Drejtoria, në bashkëpunim me mësuesit organizojnë vendosjen e bankave dhe shenjave orientuese në përputhje me rregullin e cituar më lart mbi distancën fizike midis nxënësve në mjediset e mbyllura.
- Ruajtja e distancës fizike të cituar më sipër për mjediset e mbyllura, aplikohet edhe në çdo formë tjetër të komunikimit mes mësuesit dhe nxënësit, përfshi konsultimet apo provimet.
- Nxënësit hyjnë dhe dalin vetëm një herë në ditë në mjediset e mbyllura ku realizohet aktiviteti mësimor.
- Orari i mësimi apo provimit duhet të sigurojë shmangien e grumbullimit të më shumë se një klase me nxënës në mjedisin e mbyllur ku do të zhvillohet procesi mësimor.
- Në çdo mjedis të mbyllur ku zhvillohet mësimi apo provimi, masat e përmendura më sipër reklamohen në vende të dukshme.
- Nuk lejohet asnjë aktivitet tjetër arsimor veç atyre më të domosdoshme, të përcaktuara në Vendimin përkatës të Ministrisë së Arsimit, Sportit dhe Rinisë.

Dezinfektimi dhe higjiena

- Stafii i shkollës dhe nxënësit që hyjnë në auditor, zyrë apo klasë, dezinfektojnë shuajt e këpucëve në vaskat e vendosura në hyrjen kryesore të ndërtesës.
- Stafii i shkollës dhe nxënësit dezinfektojnë duart gjatë hyrjes apo daljes nga klasa duke përdorur kontenierin e vendosur për këtë qëllim.
- Sipërfaqet e bankave dezinfektohen pas çdo ore mësimi apo aktiviteti tjetër arsimor mundësisht nga vetë nxënësit duke përdorur pajisjet e vendosura në klasë për këtë qëllim.
- Para, gjatë dhe pas aktivitetit mësimor sigurohet ajrosja e vazhdueshme e klasave apo auditorëve.

- Në hyrjen e klasës afishohet një kujtesë mbi dezinfektimin e duarve dhe të sipërfaqeve të tavolinave/bankave.
- Korridoret e mjediseve ku zhvillohet aktiviteti arsimor pastrohen/dezinfektohen çdo dy orë. Tualetet pastrohen/dezinfektohen çdo 30 minuta. Dorezat, parmakët dhe sipërfaqe të tjera në mjediset pranë sallave/klasave ku zhvillohet aktiviteti arsimor, pastrohen/dezinfektohen çdo 30 minuta.

BIBLIOGRAFIA

- Center on Media and Child Health www.cmch.tv/default.aspx.
- Fast Food F.A.C.T.S. (Food Advertising to Children and Teens Score) www.fastfoodmarketing.org/.
- Food Research & Action Center www.frac.org.
- Health Activities for Primary School Students. Peace Corps, Information Collection and Exchange, November 1995, R0105.
- Healthy School Lunches www.healthyschoollunches.org/.
- Rekomandime për Ushqyerjen e Shëndetshme në Shqipëri Drejtoria e Shëndetit Publik Tirane, Dhjetor 2008.
- Si je me shëndet? Si të kujdesemi për veten tonë dhe të ndihmojmë të tjerët që të jemi mirë. Komuniteti Sant'Egidio. www.Santegidio.org.
- Teens health. <https://kidshealth.org/en/teens/>.
- The Obesity Prevention Source “The Toxic Food Environment: How Our Surroundings Influence What We Eat”. www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/food-environment-and-obesity/.
- World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- World Health Organization (2020). Non-communicable diseases: progress monitor 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/ncd-progress-monitor-2020>.

- World Health Organization. Global Action Plan for the Prevention and Control of NCDs 2013-2020. https://www.who.int/nmh/events/ncd_action_plan/en/.
- World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/physical-activity-recommendations-5-17years.pdf?ua=1>.
- World Health Organization. Non-communicable diseases: fact sheets. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>.
- World Health Organization. Physical activity: key facts. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- Yale Rudd Center for Food Policy and Obesity. www.yaleruddcenter.org/what_we_do.aspx?id=272.

