

Ushqim i mirë për foshnje *nën një vjeç*



”Bra mat för spädbarn *under ett år*”

Është, po ashtu, mirë të ndërrohet në mes llojeve të ndryshme të qullit të blerë dhe qullit të lëngshëm dhe të markave të ndryshme.

Qull orizi dhe qull i lëngshëm orizi

Qulli dhe qulli i lëngshëm të bërë nga orizi mund të përmban arsenik. Prandaj nuk duhet dhënë *gjithmonë* qull orizi ose qull të lëngshëm orizi, por duhet ndërruar me lloje të tjera dhe të markave të ndryshme. Për shembull fëmijët që nuk tolerojnë glutenin për ta ka lloje me bazën misër, pra e ndërrosh atë.

Ndërroje ushqimin

Ndonjëherë mund të ketë lëndë të dëmshme në ushqimin tonë, si lëndë të natyrshme si dhe ndotje nga mjedisi. Një mënyrë e mirë për të zvogëluar rrezikun e marrjes së tepërt të lëndëve të dëmshme është ngrënia e llojllojshme, domethënë me ngrënë ushqim të ndryshëm, pra të llojeve të ndryshme. Kjo vlen si për fëmijët ashtu edhe për të rriturit.

Këshillat e Agjencisë Shtetërore të Ushqimit për ushqim të fëmijëve deri në moshën një vjeçare bazohen në studimet e mbledhura dhe kanë për qëllim të shërbejnë si mbështetje për ty si prind. Janë të shkruara në mënyrë që t'u përshtaten shumicës. Të gjitha këshillat nuk u përshtaten të gjithëve por duhet përshtatur situatës së familjes.



Gjashtë muajt e parë

Fillimi është një kohë e veçantë - e rrëmujshme dhe fantastike. Më vonë kjo periudhë do të duket shumë e shkurtër por në vllugun e saj mund të përjetohet si e rëndë mu në mesin e asaj që është fantastike. Shumë janë të papërgaditur se si nevojat e fëmijës zënë vend të parë dhe se si është të zgjohesh në mes të natës kur fëmija do të ushqehet apo do vetëm afërsi.

Në mënyrë që jeta e përditshme të funksionoj është mirë të gjendet një ritëm që u japin fëmijës dhe prindërve një siguri dhe struktur në jetë. Pasi që në fillim gjithçka bënë fjalë për ushqim dhe gjumë atëherë zakonish rutinat krijohen rreth racioneve të ditës.

Gjashtë muajt e parë qumështi i gjirit ose zëvendësuesi i qumështit të gjirit është ushqimi më i mirë për fëmijë. Por ushqimi nuk do të thotë vetëm materie ushqyese por kjo jep edhe çaste afërsie gjë që janë të rëndësishme për fëmijën.

Qumështi i gjirit

Qumështi i gjirit përmban tërë materien ushqyese për të cilën ka nevojë një fëmijë për t'u rritur dhe zhvilluar gjashtë muajt e parë. Përgjashtimi i vetëm është vitamina D të cilën fëmijët kanë nevojë t'a marrin përmes pikave D.

Kur fëmija mëkon (pi gji) stimulohet prodhimi i qumështit. Për disa fillon ardhja e gjirit vetvetiu për disa merr kohë. Andaj është e rëndësishme që të ofrohet ndihma e nevojshme, p.sh. nga BB-ja ordinancat e qumështit të gjirit ose infermieret në BVC. Sot ka njohuri të shumta se si qumështi i gjirit të bëhet funksional. Në faqen e internetit të shëndetësisë www.1177.se ka këshilla praktike se si të veprohet gjatë mëkimit (dhënies së gjirit).

A e zvogëlon mëkimi rrezikun për sëmundje?

Qumështi i gjirit përmban substanca që e zvogëlojnë rrezikun për infeksione siq është pezmatimi i veshëve dhe sëmundjet e barkut. Studimet tregojnë se fëmijët që mëkojnë kanë rrezik më të vogël për të kaluar në mbi-peshë, të fitojnë tensionin e lartë të gjaku dhe diabetisin tipi 2 për të rritur. Mbrojte më të madhe fitohet nëse fëmija pi vetëm qumësht gjiri por edhe mëkimi i pakët është i mirë. Rreziku për të zhvilluar intolerancë ndaj gluten-it në moshë të re është më i ulët tek fëmijët që mësohen gradualisht me ushqim gluten-i përderisa mëkojnë akoma.

Ruajtja e qumështit të gjirit

Foshnjat janë të ndjeshme ndaj infeksioneve. Nëse do të nxjerrësh qumështin nga gjiri është e rëndësishme të pastrohen duart në mënyrë që bakteriet dhe virusët të mos barten në qumësht. Qumështi nuk ka nevojë të ftohet por mund të vendoset direkt në frigorifer apo friz. Në friz qumështi qëndron sëpaku gjashtë muaj. Qumështin e ngrirë shkrije në ujë të ftoftë ose të nxehtë apo në frigorifer e jo në temperatur dhome. Hidhe qumështin që ka tepruar pasi që fëmija të jetë ushqyer.

Ndikohet qumështi i gjirit nga ajo që ha nëna?

Qumështi ndikohet nga ajo që ha dhe pi nëna. Rreth kësaj mund të lexosh më shumë në broshurën Këshilla për ushqim për ty që ke fëmijë në gji, që shpërndahet në BVC. Këshillat gjenden poashtu edhe në www.livsmedelsverket.se.

Zëvendësues i qumështit të gjirit

Nëse fëmija nuk është në gji atëherë ka zëvendësues të qumështit të gjirit i cili e ka atë materie ushqyese dhe energji për të cilën ka nevojë fëmija. Ky zëvendësues që gjendet për tu blerë është prodhuar në atë mënyrë që t'i ngjasoj sa më shumë qumështit të gjirit për nga përmbajtja me materie ushqyese.

Ka zëvendësues të ndryshëm – në BVC mund të marrësh këshilla se cili lloj i përshtatet fëmijës tuaj. Ti mos u mundo asnjëherë që vet të përziësh zëvendësuesin e qumështit të gjirit me qumësht lope sepse nuk i di proporcionet adekuate për të krijuar materiet e nevojshme ushqyese. Proporcionet e gabuara mund të shkaktojnë dëme në veshkët e fëmijës dhe pengon rritjen e tij.

Kombinimi i mëkimit me zëvendësues të qumështit të gjirit

Nganjëherë dëshirohet për kombinim të mëkimit me zëvendësues të qumështit të gjirit. Për disa kjo mund të funksionoj mirë por për disa kjo mund të çoj në atë që mëkimi të ndërprehet më herët se që është planifikuar. Kjo mund të varet nga ajo që prodhimi i qumështit nuk stimulohet sa duhet ose se fëmija e preferon thithjen nga shisha me biberon sepse ushqimi del më shpejt nga kjo. Andaj është mirë që zëvendësuesi t'i jepet me filxhan e jo shishe.

Nëse është e mundur është mirë që të pritët derisa të filloj ardhja e qumështit të gjirit dhe të stabilizohet gjiri para se të filloni me zëvendësues. Por disa nëna kanë nevojë të fillojnë me zëvendësues e pastaj të kalojnë në mëkim nga gjiri. Në BVC mund të marrësh këshilla praktike si të veprosh për kombinim të mëkimit me zëvendësues të qumështit të gjirit.

Pikat D

Fëmijët e vegjël nuk mund të marrin vitaminë D mjaftueshme D përmes ushqimit. Mungesa e vitaminës D shkakton mos zhvillimin e skeletit si duhet. Të gjithë fëmijët kanë nevojë për të marrë vitamina D gjatë dy viteve të para. Është e rëndësishme që fëmija t'i marrë pikat rregullisht. Disa fëmijë, p.sh. ata me lëkurë të zezë kanë nevojë për pika D më gjatë se dy vite.



Përzierja e zëvendësuesit të qumështit të gjirit

Meqenëse fëmijët janë të ndjeshëm ndaj infeksioneve është e rëndësishme të jesh e kujdesshme me higijenë gjatë përgaditjes së zëvendësuesit. Andaj gjithmonë pastro duart para se të fillosh. Është poashtu e rëndësishme që shishet dhe biberonët (cuculla) të jenë të pastërta. Duhet të lahen me kujdes por nuk është e nevojshme të sterilizohen.

Mos e përziej zëvendësuesin me ujë qesme të nxehtë sepse nganjëherë ai ujë mund të përmbajë bakër nga gypat. Përdor ujët e ftohtë të qesmes. Ngrohe pastaj ujin dhe përzieje sipas udhëzimeve në paketim. Në paketim shkruan se sa qëndron zëvendësuesi pas përgaditjes. Tepërcën e zëvendësuesit hedhe pas ushqimit të fëmijës.

Në faqen e shëndetësisë www.1177.se ka këshilla praktike se si të përdorësh zëvendësuesin.

Nese keni bunar (pusë) tuajin duhet të analizohet kualiteti i ujit para se t'i jepet fëmijës. Administrata komunale e ambientit në komunën tuaj mund të këshillojnë se si të veprosh. Ke kujdes se mos uji përmban bakterie, arsenik, mangan, nitrate ose floride, sepse fëmijët e vegjël janë më të ndjeshëm ndaj këtyre substancave sesa të rriturit.

Lexo më tepër rreth ujit të pijes nga pusi personal në www.livsmedelsverket.se.

Sa shumë nevojitet të ha fëmija?

Meqenëse fëmijët dallojnë atëherë nuk mund të thuhet se sa kanë nevojë foshnjat për qumësht të gjirit apo zëvendësues të qumështit të gjirit. Më e mira është që t'i lihet oreksit të fëmijës të vendos rreth sasisë dhe sa shpesh do të ushqehet.

Sa më shpesh që mëkohet fëmija aq më shumë prodhohet qumësht në gji. Nganjëherë fëmija do të pi më shpesh dhe kjo mund të ndodh se ndoshta prodhimi i qumështit nuk i është përshtatur nevojave të fëmijës. Mund të ndodh që fëmija ka më shumë nevojë për afërsi dhe ngushlim sesa për ushqim.

Nëse përdorë zëvendësues të qumështit të gjirit atëherë shkruan në paketim rreth sasisë së rekomanduar. Por edhe me zëvendësues është me rëndësi që fëmija të vendos vet se sa do të pi. Nganjëherë fëmija nuk mund të pi atë që e ke përgaditur andaj mos e detyro fëmijën të pi më shumë.

Në BVC mund të shikosh diagramin e gjatësisë dhe peshës së fëmijës. Ky është një udhërrëfyes nëse fëmija është duke u rritur ashtu siq duhet. Nëse fëmija e përcjell diagramin e vet të peshës dhe të gjatësisë nuk ke nevojë të merakosesh se mos fëmija nuk pi aq sa duhet.

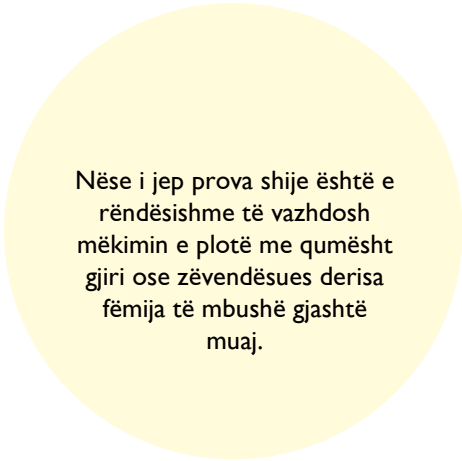
Prova shije shumë të vogëla

Disa fëmijë interesohen për ushqim qysh herët. Tek në moshën katër mujore mund të lejosh fëmijën të shijoj ushqimin e zakonshëm, nëse sasia pra është e vogël dhe nuk e zëvendëson qumështin e gjirit. Andaj edhe nëse i jep prova te vogla ushqimi duhet të vazhdoni mëkimin e fëmijës me qumësht gjiri ose zëvendësues deri në moshën gjashtë muajshe.



Nëse fëmija është i kurrështar për ushqimin që ha ti – mund që nga moshë 4 muajshe t'a lejosh të shijoj atë nganjëherë.

Provat e vogla shijimi i japin mundësi fëmijës të provoj shije dhe konstinenca të reja. Ti mund të marrësh pak nga ushqimi yt, afërisht një lugë dhe me lugë ose me gisht e lejon fëmijën të marrë pak në gjuhë. Pra nuk është në pyetje të nxjerrësh pjatën dhe përparësen por prova e shijimit duhet të jetë vetëm prov shije e jo racion i plotë. Ska gjë nëse ushqimi është me kripë sespe sasia është e vogël. Por ushqimi duhet të ketë konstinençë të butë që të mos i mbetet në fyt.



Nëse i jep prova shije është e rëndësishme të vazhdosh mëkëimin e plotë me qumësht gjiri ose zëvendësues derisa fëmija të mbushë gjashtë muaj.

Nëse fëmija nuk është i interesuar nuk ke nevojë t'i japësh prova shije. Qumështi i gjirit apo zëvendësuesi i tij i japin fëmijës të gjitha materiet ushqyese për të cilat ka nevojë gjashtë muajt e parë përveq vitaminës D. Andaj mund të presësh me prova shije deri sa fëmija t'i mbushë gjashtë muaj.

Ushqim që përmban gluten

Nëse fëmija përdorë sasi të vogëla gluteni derisa është në gji atëherë zvogëlohet rreziku që fëmija të zhvilloj intolerancë ndaj gluten-it. Andaj më së voni në moshën gjashtë mujore e më së herëti në moshën katër mujore duhet t'i jepni fëmijës pak ushqim me gluten. Gluten ka në ushqime që janë nga gruri, elbi dhe thekra. Ndërsa në tërshërë ka vetëm pak gluten.

Ti mund p.sh. t'i japësh fëmijës të shijoj një copë të vogël të bukës së bardhë ose pak kore sanduiçi ose pak sasi qulli (gröt) apo llapa (välling) disa herë në javë. Nëse i jep llapa në shishë atëherë fëmija do të marrë sasi të mëdha të gluten-it. Pas gjashtë muajsh mund të rrisësh gradualisht sasinë.

Është poashtu e rëndësishme që fëmija të filloj gradualisht me gluten nëse fëmija ushqehet me zëvendësues të qumështit të gjirit. Fillo me sasi shumë të vogëla ushqimi që përmban gluten dhe rrite sasinë gradualisht. Edhe kjo e zvogëlon rrezikun për intolerancë edhe pse përdorimi i glutenit paralelisht kur fëmijën e keni në gji e zvogëlon atë rrezik edhe më shumë.

Porcione shije — nga gjashtë muaj

Afërisht rreth moshës gjashtë mujore është koha që fëmija të mësohet me ushqim të zakonshëm. Të mësuarit me këtë ushqim është një proces gradual. Në fillim duhet që fëmija vetëm të mësohet me konstinenca të reja, shije tjera, të ha nga luga dhe të mësoj lëvizjet e përtypjes. Vazhdo me qumësht gjiri ose zëvendësues edhe gjatë kësaj periudhe. Meqenëse qumështi i gjirit ose zëvendësuesi i tij përmbajnë mjaftë materie ushqyese ti nuk ke nevojë të merakosesh nëse fëmija nuk ha aq shumë nga ushqimi i zakonshëm.

Çfarë t'i jap?

Nuk ka ndonjë "rregull" se me çka duhet filluar. Kryesorja është që ushqimi të jetë i butë që të mos i mbetet fëmijës në fyt. Mund të ziesh një patate ose pak oriz, e shtyp dhe e përzien me pak qumësht gjiri ose zëvendësues të tij dhe kështu krijohet një pire e hollë. Të njëjtën pire mund t'a përgadisësh me zhardhok dhe perime. Mund të lejosh që fëmija vet të marrë sasi të vogëla ushqimi të butë. Më herët ka qenë e preferueshme të fillohet vetëm me një artikull ushqimor derisa të mësohej fëmija me një shije por tani thuhet se mund të fillohet menjëherë me disa artikuj të ndryshëm ushqimor.

Ti mund t'i japësh poashtu pulë, mish të bluar, thjerrëza, fasule e tofu, të ziera dhe të shtypura ose të miksuara. Mishi, fasulet dhe tofu-ja përmbajnë shumë hekur për të cilin fëmijët kanë nevojë. Përpara besohej se mund të parandaloheshin alergjitë nëse pritej me peshk, vezë, qumësht lope dhe arra deri në moshën një vjeçare. Meqenëse peshku dhe vezët përmbajnë materie të rëndësishme ushqimore është mirë të fillohet me këto mjaftë herët. Lexo më shumë rreth qumështit në faqen 14 dhe arrave të ndryshme në faqen 17.

Pire të mollës, bananes dhe dardhës mund të bësh duke i gërryer me një lugë këto pemë.

Mendo se fëmija duhet të mësohet gradualisht edhe me qull (griz) dhe llapa. Javët e para mjafton me disa lugë çaji e pastaj e rrit sasinë gradualisht.

Vazhdo me ushqim në sasi të vogëla që kanë gluten si buka, sanduiça, pasta dhe bulgur-i. Një pjesë e qulleve dhe llapa përmbajnë poashtu gluten – lexo paketimin. Gluten-i gjendet në grur, elb dhe thekër. Ndërsa në tërshërë ka vetëm pak gluten.

Fëmijët e vegjël janë të ndjeshëm ndaj bakterieve dhe virusëve që shkaktojnë sëmundje stomaku. Andaj është e rëndësishme të mendohet rreth higjenës me rastin e përgaditjes së ushqimit për fëmijë.

Lexi më tepër në përmbledhjen e recetave.

Nuk ka studime të mjaftueshme që të mund të thuhet se sa shpejt një fëmijë duhet apo mund të mësohet me ushqim të zakonshëm. Intervalet e moshës që përshkruhen këtu bazohen në përvojat e dëshmuara. Meqenëse të gjithë fëmijët dallojnë nga njëri-tjetri andaj mos i merr këto intervale kohe si absolutisht të sakta. Pra mos u shqetëso nëse fëmija i juaj mësohet më shpejt apo më ngadalë me ushqim të rëndomtë.

Ushqimi nuk është vetëm mjet ngopës por edhe mjet afërise ndërsa për fëmijë ca më mëdhenjë edhe mjet shoqërimi rreth një racioni ditor.

Nganjëherë vështirësohet çështja e ushqimit në mënyra të ndryshme. Në BVC mund të marrësh përkrahje rreth këtyre çështjeve.

Si të jepen porcionet vogëla shijuese?

Nëse ke provuar t'i japësh provat sa për shije sipas kapitullit *Prova shije shumë të vogëla* atëherë mund që gradualisht të shtosh sasinë. Javët e para mjafton me disa lugë çaji. Nëse nuk ke filluar me prova shije më herët atëherë këtë duhet t'a bësh kur fëmija mbush gjashtë muaj. Fillo me sasi të vogëla në mënyrë që fëmija të mësohet gradualisht. Ditët e pra mjafton me ndonjë lugë çaji, pasataj sasia mund të rritet gradualisht.

Kontrollo që ushqimi të mos jetë i nxehtë dhe ushqeje fëmijën me lugë të vogël ose lejo që fëmija vet të marr ushqimin e butë dhe të copëtuar shumë, shumë imët. Shumica e fëmijëve e kanë të vështirë të fusin ushqimin në gojë siq duhet dhe të përtypin atë. Se ushqimi del nga goja në shumë raste nuk është pyetje se fëmijës nuk i pëlqen ushqimi por se fëmija nuk di si të veproj me ushqimin sepse është i pa mësuar me konstinencën e tij. Poashtu ushqimi i rëndomtë nuk është aq i ëmbël sikurse qumështi i gjirit ose zëvendësuesi i tij dha andaj merr kohë derisa të mësohet me shije të reja.

Disa fëmijë e pranojnë ushqimin më lehtë ndërsa të tjerët mund të jenë më shumë skeptik andaj kanë nevojë të provojnë një ushqim shumë herë derisa të mësohen. Ti mund t'a ndihmosh fëmijën duke e shijuar vet ushqimin e fëmijës dhe duke i treguar se ty po të pëlqen shumë ai ushqim. Por nëse fëmija tregon kundërshtim ndaj atij ushqimi është mirë të pritret disa ditë e pastaj të provohet sërish.



Ndodhë që kur fëmija fillon të pi llapa (välling) në shishe e braktisë qumështin e gjirit sepse llapa del më lehtë nga shisheja. Andaj është mirë që t'i jepet fëmijës qull ose llapa në filxhan. Mendo se si qulli ashtu edhe llapa përmbajnë shpesh gluten. Andaj në fillim përdor sasi të vogëla.


Kur është më së miri t'i jepen porcionet e shijes?

Nuk luan edhe aq rol të madh se kur gjatë ditës i jep fëmijës porcionin për të shijuar. Disave u duket më e lehtë t'u jepet në kohën e drekës, ndërsa të tjerëve koha e darkës u duket më e përshtatshme. Kryesorja është që fëmijës mos t'i jepet ky porcion kur ai është shumë i uritur apo i ngopur ose tepër i lodhur. Provo vet se cila kohë të duket më e përshtatshme ty.

Sa shumë ushqim ka nevojë fëmija?

Nuk mund të thuhet saktësisht rreth sasisë së ushqimit për të cilin fëmijët e vegjël kanë nevojë. Disa fëmijë duan edhe më shumë ushqim ndërsa të tjerët nuk e prekin fare ushqimin. Për prindërit të dy variantat mund të jenë frustruese. Në shumicën e rasteve përkujdeset vet fëmija rreth ushqimit duke e shprehur vet se kur është i uritur. Nganjëherë është më lehtë të bindet fëmija të ha nëse ha bashkë me ju. Nëse fëmija ha pak dhe pi qumësht të gjirit apo zëvendësues atëherë atij do t'i dalin mjaft materiet ushqyese. Nëse fëmija rritet dhe zhvillohet si duhet nuk ke nevojë për shqetësim.

Nëse keni një fëmijë që do të ha shumë atëherë mund të jetë e vështirë të dihet se kur i duhet hequr ushqimi. Nëse fëmija akoma ndjehet i uritur është më mirë t'i jepet qumësht gjiri ose zëvendësues i qumështit të gjirit sesa t'i rritet sasia e ushqimit të rëndomtë menjëherë. E njëjta gjë vlen edhe për qull dhe llapa – rrite sasinë gradualisht.



Ushqimi i parë – disa receta të thjeshta

Pire nga patatja, zhardhokët dhe perimet

Nga shumica e zhardhokëve dhe perimeve mund bëhet pire. Përdori p.sh. këto:

Një patate, një karrotë të vogël, një copëz pastinak, kokrra misri, bizele të blerta, ca bukete brokoli apo lulëlakër.

Një lugë çaji margarinë të lëngt ose vaj nga kolza, pak qumësht gjiri ose qumësht të rëndomtë.

Vepro kështu:

Qëro dhe preje pataten dhe zhardhokët, copëto ose prej perimet në pjesë të imëta.

Vendosi copat në një tenxhere dhe hedhi ujë deri sa të mbuloen copat. Ziej derisa të bëhen të buta. Mund t'i ziesh edhe në mikro.

Shtypi me një pirunë apo me ndonjë vegël tjetër siq është shtypësi i hudhrës. Nëse përgaditë sasi të mëdha mund të përdorësh një shkop mikseri të ushqimit.

Gjellë vegjetariane me thjerrëza

1 dl thjerrëza të thara ose 3 dl të ziera
2 lugë ushqimi vaj kolze
1 qepë
1 spec
1 pjesë hudhre
400 g domate të bluara
trumzë (timjan)

Vepro kështu:

Ziej thjerrëzat e thara sipas udhëzimit në paketim, por pa kripë, ose përdor ato që janë të gatshme. Grij qepën, specin dhe hudhrën dhe zbuti në vaj në tenxhere në temperaturë të mesme. Hedhi pastaj domatet e bluara dhe thjerrëzat e ziera. Le të zihen të gjitha bashkë dhe hedhi ca trumzë.

Ca qofte peshku, dy lugë krem mëlçie ose një copë kurmagjak është ushqim që ka nevojë të ngrohet vetëm në mikro dhe u përshtatet shumë fëmijëve të vegjël.





Ngrije ushqimin në sasi të vogëla p.sh. në kutin për ngrirjen e katrorëve të akullit.

Mish ose pulë

Sasia mjafton për 15-20 porcione

(1 porcion afërsisht 2 lugë)

400 g mish të bluar ose pule

4-5 dl ujë

Kopër (dill), majdanoz dhe erëza tjera

Vepro kështu:

Ndaje pulën në copa dhe zieje mirë, pra derisa mishi të zbardhet tërësisht.

Imtësoje pulën me mikser ose me grirëse.

Mishi i bluar shtypet me pirunë përderisa është duke u zier.

Hedh lëngun e pulës së zier derisa trashësia të jetë e përshtatshme dhe erëzoje me kopër ose majdanoz.

Peshk

1 file salmoni (afër 100-150 gram)

1 lugë çaji margarinë të lëngt ose vaj kolze

Kopër dhe erëza tjera, eventualisht e shtrydh ca limon

Vepro kështu:

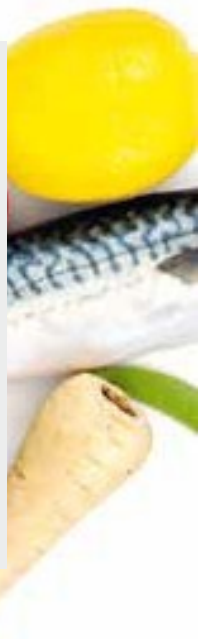
Copëtoje filen e salmonit në copa të imëta dhe vëri në një pjatë. Mbuloje me kapak dhe përgadite në mikro në efektin më të lartë afër 2-3 min. Shtype ose ndaje në copa të imëta dhe përzieje me yndyrë dhe erëza dhe /ose shtrydhi pak limon përsipër.

Përfundoje një racion me një pemë që gërryhet me një lugë ose manaferra të shtypura.

Të mendosh kur përgaditë ushqim për fëmijë

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

- Pastro duart para se të fillosh me përgaditjen e ushqimit.
- Pastro duart direkt pasi që të kesh prekur mishë apo pulë të papërpunuar.
- Pastro dërrasën dhe veglat e kuzhinës pasi që të kesh prerë mish të papërpunuar.
- Mishi i bluar ose i pulës duhet githmonë të piquet ose të zihet mirë.
- Ushqimi që mund të ruhet të vihet në friz ose frigorifer sa më shpejt që është e mundur. Nëse lihet ushqimi në temperatur dhome më tepër se dy orë mund të zhvillohen bakterie. Sasi të vogëla ushqimi të nxehtë ose të vakët mund të vendoset në friz direkt.



Nga mosha tetë muajshe

Kur fëmija do porcione më të mëdha atëherë rritet sasia e ushqimi dhe shëndrrohet në një racion të plotë. Akoma qumështi i gjirit dhe zëvendësuesi i këtij qumështi kanë materie të mjaftueshme ushqyese për të cilat fëmija ka nevojë. Andaj nuk duhet ngutur që të kalohet në ushqim të rëndomtë në të gjitha racionet. Lejo që interesimi i fëmijës për ushqim të përcaktoj taktin. Më vonë kur fëmija të bëhet 10 apo 12 muajsh atëherë ai ka nevojë për dy racione dhe ndonjë mesracion.

Në këtë moshë mjafton që ushqimi të copëtohet me thikë ose të thërmohet me mikser ose grirëse. Poashtu mund t'i japësh copa pak si të mëdha që fëmija t'i mbajë në duar.

Mëngjesi, mesracioni (zamra) dhe darka

Qumështi i gjirit, zëvendësuesi i qumështit të gjirit, qulli, llapa në filxhan ose ndonjë sanduiç janë një mëngjë i mirë, mesracion ose racion i mbrëmjes.

Qulli dhe llapa

Për fëmijë nën moshën një vjeçare është mirë të përdoer qull pluhur i pasuruar sepse përmban më shumë minerale dhe vitamina sesa qulli i përgaditur në shtëpi. Në mes të tjerash ky është i pasur me hekur gjë që është e vështirë për fëmijë të vegjël t'a marrin përmes ushqimit. Nga ana tjetër është mirë që fëmijës t'i jepet edhe qull shtëpie që të mësohet me shijen e tij. Gjithësej racionet me qull dhe llapa nuk bënë të jenë më shumë se tri në ditë. Fëmija duhet ushtruar të ha edhe ushqime tjera dhe të mësohet të përtypë ushqim me konstincencë më të trashë.



Fëmija mëson shumë përmes imitimit. Andaj kur të hash me fëmijën tuaj mund të shijosh çdo ushqim të fëmijës dhe tregoi se po të pëlqen shumë ushqimi.

Mielli i trashë (i pabluar mirë) dhe fibret

Mielli i trashë dhe fibret janë të mira edhe për fëmijë të vegjël por disa fëmijë mund të reagojnë me barkqitje nëse u teprohet. Ndërsa fëmijë të tjerë mund të bëhen kaps. Sa fibre mund të hajnë fëmijët pa u ndikuar në stomak dallon nga fëmija në fëmijë – gjeje masën e duhur duke provuar. Një metod e mirë për të gjetur masën e duhur të fibreve është ndërrimi i produkteve me miell të trashë me produkte më me pak fibre.

Produktet e qumështit

Pritë me përdorimin e qumështit si pije si dhe sasive të mëdha të kosit e jogurtit derisa fëmija të mbush një vit. Qumështi përmban vitamina dhe minerale të rëndësishme por ka pak hekur. Nëse fëmijës i jepet shumë qumësht ose produkte tjera qumështi është rrezik që fëmija të mos ha ushqim tjetër që është i pasur me hekur. Përmes gjirit të nënës, zëvendësuesit të qumështit të gjirit dhe materieve tjera shtesë, fëmija do të marrë sasi të mjaftueshme qumështi që është më mirë i përshtatur për fëmijë.

Hekuri është një materie e rëndësishme ushqyese të cilën fëmijët kanë vështirësi të marrin me bollëk. Nëse fëmija nuk ha qull dhe llapa të pasuruara me hekur, është e rëndësishme që fëmija të ha ushqim tjetër që ka hekur si mish, kurmagjak dhe ushqime tjera gjaku. Fasulet, barishtet, bizelet, tofu-ja janë burime vegjitabile të hekurit.

Dreka dhe darka

Lejo që patatja, pasta, orizi, bulguri dhe ushqime tjera të përbëjnë bazën e racionit bashkë me zhardhok dhe perime. Mishi, peshku, pula, vezët, fasulet, thjerrëzat dhe tofu-ja e bëjnë racionin komplet. Përfundoje racionin me ndonjë pemë ose manaferra. Pemët dhe manaferrat kanë vitamina siq është vitamina C që i ndihmon fëmijës të marrë atë hekur që gjendet në ushqim. Vazhdo me prezentimin e shijeve dhe konsistencave të reja në mënyrë që fëmija të mësohet me ushqime të ndryshme. Është më e lehtë të përdoret një shije e re nëse ajo servohet bashkë me një ushqim tjetër që veç i pëlqen fëmijës.

Nëse nuk je mësuar me përgaditje ushqimi dhe ndjeheni të pasigurtë se cili është ushqimi i dobishëm për fëmijë, ndoshta të duket më lehtë t'i japësh fëmijës ushqim të gatshëm nga kavanoza. Ushqimi në kavanozë nuk është i keq por mund të bëhet shtrenjtë nëse gjithmonë blihet ushqimi i gatshëm. Nuk është aq vështirë të përgaditet ushqimi në shtëpi. P. sh. merr pak nga ushqimi i familjes, por jo të kriposur. Fëmijët nën moshën një vjeçare nuk mund të rregullojnë balancin e kripës.

Fëmijët nën dy vjeç kanë nevojë për më tepër yndyrë sesa të rriturit sepse ata rriten shpejt. Ushqimit të shtëpisë mjafton t'i hedhet margarinë të lëngt ose vaj kolze çdo racioni, nëse nuk është përgaditur ushqimi më herët me yndyrë kuptohet. Ushqimi i gatshëm ka yndyrë të mjaftueshme dhe nuk ke nevojë t'i shtosh yndyrë ekstra.

Sa i përketë proteinave fëmijët i marrin ato në sasi të konsiderueshme për nevojat e tyre.

Sa shumë ushqim ka nevojë fëmija?

Fëmija e ndjen vet se sa ka nevojë për ushqim. Gjatë një racioni fëmija mund të ha më pak ndërsa këtë e kompenson natyrshëm në racionin e ardhshëm duke ngrënë më shumë. Në aspektin afatgjatë fëmijët zakonisht marrin atë ushqim për të cilin kanë nevojë. Përderisa fëmija rritet dhe zhvillohet si duhet nuk ke nevojë të shqetësohesh.

Fëmijët e vegjël nuk mund të ngrëjnë racione të mëdha andaj duhet të hanë më shpesh sesa të rriturit. Përmes racioneve të rregullat fëmijët marrin sasinë e mjaftueshme të ushqimit. Një ritëm i mirë i racioneve mund të jetë mëngjesi, dreka, darka dhe disa mesracione (zamra) mes racioneve kryesore.

Sa kohë të vazhdohet më qumësht gjiri apo zëvendësues?

Përderisa fëmija mësohet të ha atëherë qumështi i gjirit apo zëvendësuesi janë akoma burime të rëndësishme të ushqimit. Meqenëse ushqimi i ri duhet të përdoret ngadalë është mirë që të vazhdohet me qumësht gjiri ose zëvendësues të tij.

Sa më shumë ushqim të ha fëmija aq më pak ka nevojë për qumësht gjiri apo zëvendësues, por ti mund të vazhdosh t'a mbash fëmijën në gji, nëse do ti dhe fëmija edhe pas moshës një vjeçare. Poashtu mund të vazhdosh përdorimin e zëvendësuesit të qumështit të gjirit gjatë tërë vitit të parë.

Iki ngrënies së shpeshtë

Copëza misri (smoki), rrush të thatë etj. ju duken praktike t'i japesh fëmijës për t'a pajtuar. Por kjo nuk është e mirë – që gjithmonë fëmija të mbaj diçka në gojë, as për dhëmbë e as për oreksin.

Duhet t'u shmangesh fare dhënies së lëngjeve dhe çajit të ëmbël në shishe. Këto nuk kanë materie ushqyese dhe i'a prishin fëmijës dhëmbët. Është shumë më mirë që fëmija të mësohet të pijë ujë kur është i etur.





A ka diçka që fëmija nën një vjeç duhet t'i shmanget?

Fëmijët mund të hanë shumicën e ushqimit që e ha pjesa tjetër e familjes. Por ka disa artikuj ushqimor që duhet shmangur derisa fëmija arrinë moshën një vjeçare.

Perime me fletë të gjelbërta

Prit me përdorimin e perimeve me fletë të gjelbërta siq janë fletë sallate, rukola dhe spinaqi derisa fëmija të mbush një vit. Pastaj e shton sasinë në mënyrë graduale. Këto perime përmbajnë nitratre që në trup mund të shëndrrohen në nitrite. Tek fëmijët nën një vit nitritet e pengojnë transportimin e oksigjenit në gjak.

Patatja e gjelbër

Një patate e gjelbër ose e lënduar përmbanë solanin, një substancë që shkakton dhimbje stomaku, vjellje dhe barkqitje. Andaj si të rriturit ashtu edhe fëmijët duhet ikur kësaj patatje. Pak solanin gjendet edhe në patate të palënduar mu nën lëvore. Andaj qëroje gjithmonë pataten pra edhe patatet e reja para se fëmija të mbush një vit.

Mjalta

Mos i jep mjaltë fëmijës nën moshën një vjeçare. Mjalta mund të përmbajë spore që në raste të rralla mund të zhvillohen në bakterie në zorrë dhe aty të prodhohet një helm i rrezikshëm, botulin-a.

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. Ehec është bakterie “e re” që filloi të përhapet në Suedi në vitet e 90-ta dhe mund të shkaktojë 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

Ushqimi duhet të shijoj mirë për t’u ngrënë. Mos i’u frikëso erëzimit të ushqimit me erëza, kopër, majdanoz, koriandër e erëza tjera.

Por të jesh e kujdesëshme në përdorimin e kripës për fëmijët e moshës nën një vjeçare. Fëmijët e vegjël nuk mund të bëjnë rregullimin e balancit të kripës në mënyrë adekuate. Është poashtu mirë që fëmija të mos mësohet me ushqim të njelmtë. Para se ti japësh fëmijës nga ushqimi i juaj ndaja fëmijës ushqimin para kriposjes. Iki përdorimit të snacksit dhe mos përdorë produkte të mishrave të thata, siq janë suxhuke të ndryshme dhe kasler.

Sheqer

Iki gjërave të ëmbla aq sa është e mundur. Sheqeri ka vetëm karbohidrate të shprazura – asnjë vitaminë apo mineral. Ka shumë sheqer në jogurt dhe kos me shije të pemëve, biskota dhe ëmbëlsira, supë kaçe, kreme, reçel, marmelatë dhe kuptohet në bombone dhe akullore.

Pijet e ëmbëla si lëngje, lëngje pemësh e të gazuara përmbajnë shumë sheqer. Mos i jep fëmijës pije të tilla por mësoje fëmijën të pi ujë.

Arra të plota dhe kikirika

Më parë besohej se mund të parandalohej alergjia nëse fëmijët nuk hanin arra të ndryshme dhe kikirika para moshës një vjeçare por studimet e reja pohojnë se nuk është ashtu. Por është rrezik që arrat dhe kikirikat t’u mbesin në fyt por copa të imtësuar pra mund të përdoren.

Alergji

Nëse dyshon për alergji

Nëse mendon se fëmija nuk e duron një lloj ushqimi është e rëndësishme të konsultohesh me infermieren në BVC. Ti mos e përjashto atë ushqim kokë më vete para se fëmijës t'i caktohet një diagnozë. Nuk do të thotë se një fëmijë ka alergji nëse sëmuret papritmas nga ushqimi. Fëmijët e vegjël mund të skuqen ose t'u dalin puçrra rreth gojës, të skuqen në prapnicë ose të kenë stomak të trazuar por pa qenë në pyetje ndonjë alergji ose ndjeshmëri ndaj ushqimit.

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 ka më shumë njoftime dhe alergjive ndaj ushqimit.

Propozim për meny ditore për fëmijë 0-1 vit

Këtu ka shembuj se si një meny ditore mund të duket gjatë vitit të parë. Këtë mos e merr si diçka që duhet zbatuar pikë por pikë por lejo që interesimi i fëmijës për ushqim të diktoj taktin!

Mosha	Racionet
0-6 muaj	Qumësht gjiri ose zëvendësues sipas ritmit të fëmijës*
6-8 muaj	Qumësht gjiri ose zëvendësues sipas ritmit të fëmijës Prova shijimi të ushqimeve të ndryshme (të imtësuar ose pire apo copa të buta) qull dhe/ose llapa
8-12 muaj	1-2 racione kryesore** gradualisht me konstinencë më të trashë Mëngjes dhe 2-3 mesracione (zamra) Qumësht gjiri ose zëvendësues sipas ritmit të fëmijës
Nga afër 12 muaj	2 racione kryesore** Mëngjes dhe 2-3 mesracione (zamra) Qumësht gjiri për aq kohë sa do nëna dhe fëmija

* Më së voni prej gjashtë muaj, dhe më së herëti nga katër muaj duhet fëmija të mësohet me sasi të vogëla ushqimi me gluten. Nëse fëmija shpreh interesim mund t'i jepet edhe ushqim tjetër sa për të shijuar. Lexo më shumë në faqen 5.

** Me racion kryesor mendohet një racion me

- patate, pastë, orizë, bulgur dhe të ngjashme
- mish, peshk, pulë, vezë, fasule, thjerrëza ose tofu
- perime
- eventualisht pemë ose manaferra si embëlsirë.



Do të mësosh më shumë?

Hy në på www.livsmedelsverket.se
Këtu ka informacione rreth ushqimit
për fëmijë dhe shumë gjëra tjera.