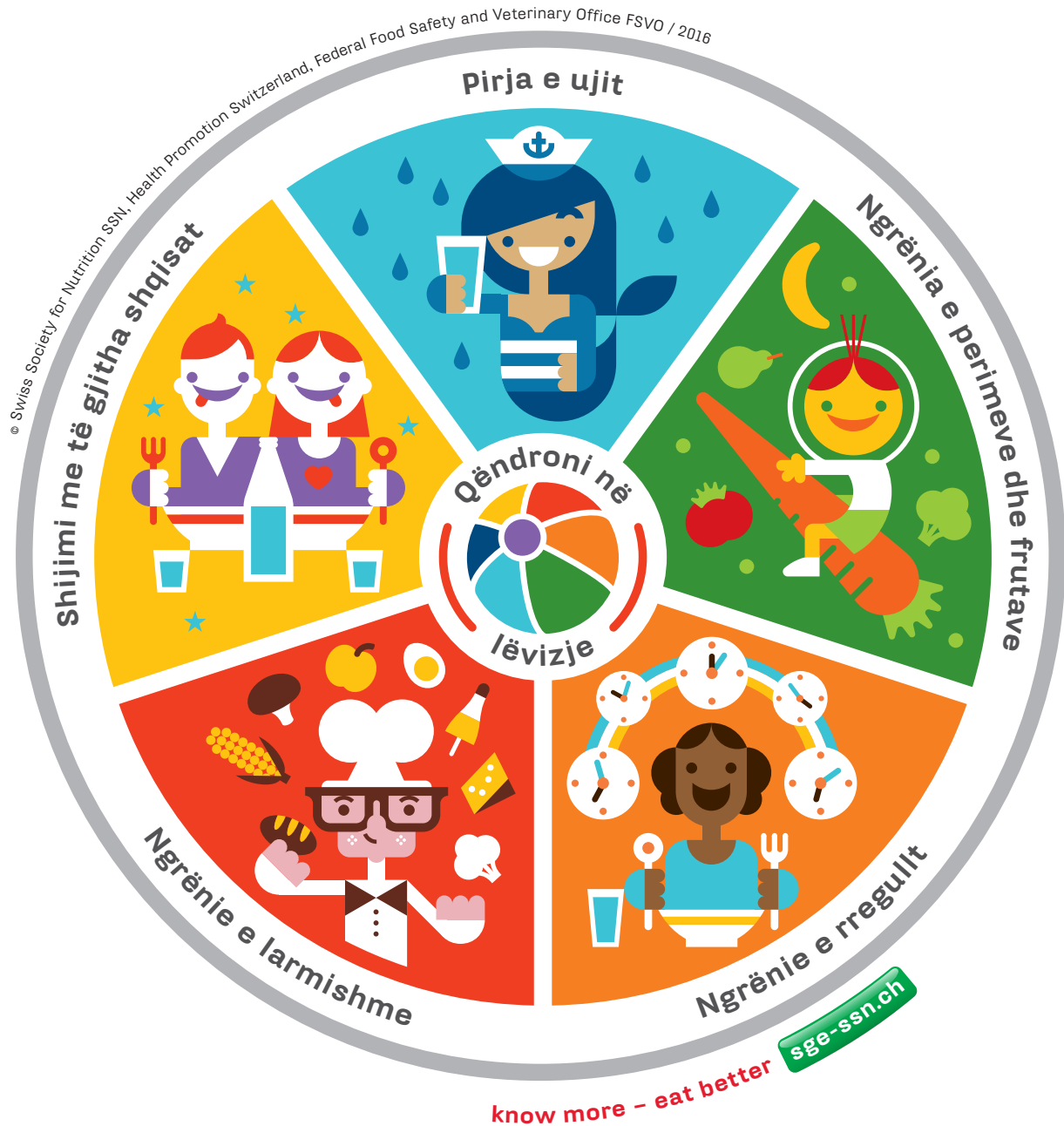




sgе Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione

# Disku Zviceran i ushqimit



## **I balancuar dhe i larmishëm**

Disku zviceran i ushqimit përmbledh mesazhet më të rëndësishme për një sjellje të shëndetshme të ushqyerit dhe lëvizjes për fëmijë ndërmjet moshës 4 dhe 12 vjeç.

Ai përmban rekomandime për ngrënie dhe pirje të ekuilibruar. Përvec kësaj, një rol të rëndësishëm luajnë qëndrimi i prindërve dhe kujdestarëve si dhe sjellja në tavolinë: Një atmosferë e qetë në tavolinë nxit mirëqenien dhe kënaqësinë gjatë ngrënies. Qetësia, humori dhe durimi nxitin një atmosferë të mirë rreth të ngrënit, ndërsa kritika dhe presioni prishin oreksin. Nëse ju bëheni shembull i mirë për fëmijët dhe i ftoni ata të provojnë, kjo i hap atyre një shumëllojshmëri përvojash të shijeve dhe nxit një zgjedhje të larmishme të ushqimit.

Fëmijët në thelb janë aktivë dhe lëvizin me kënaqësi. Këtu përfshihen aktivitete në jetën e përditshme dhe sporti, mundësisht të dyja në ajër të pastër. Pushimet e mjaftueshme bëjnë të mundur që fëmijët të furnizohen me energji të reja.



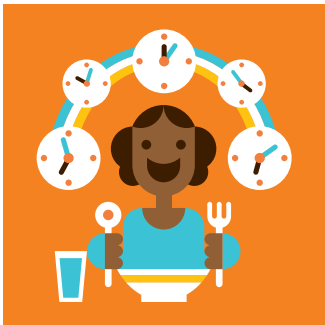
## Pirja e ujit

- Uji është numri një për shuarjen e etjes. Rekomandohen katër deri pesë gota në ditë.
- Uji është pa kalori, pa sheqer dhe nuk përmban acide që dëmtojnë dhëmbët.
- Uji i rubinetës në Zvicër është i pastër, nuk kushton shumë dhe gjendet kudo.



## Ngrënia e perimeve dhe frutave

- Shijoni perime dhe fruta me ngjyra të ndryshme, sepse çdo perime dhe çdo frut përmban përbërësit e tij të çmuar.
- Perimet dhe frutat pasurojnë çdo vakt dhe shijojnë gjithmonë, në vaktet kryesore si dhe ndërmjet vakteve.
- Preferohen fruta dhe perime sezonale dhe të zonës.



## Ngrënie e rregullt

- Vakte të shpërndara rregullisht përgjatë ditës nxisin efikasitetin dhe përqendrimin.
- Një mëngjes i balancuar dhe/ose një vakt i ndërmjetëm i balancuar ofrojnë një nisje të përkryer të ditës.
- Vaktet e ndërmjetme të paradites dhe pasdites plotësojnë vaktet kryesore dhe parandalojnë ngrënien pa pushim.



## Ngrënie e larmishme

- Shumëllojshmëria dhe larmia në zgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimit kontribuojnë për një furnizim të mirë me lëndë ushqyese.
- Të rriturit janë përgjegjës për zgjedhjen dhe përgatitjen e ushqimit. Fëmijët vendosin se sa shumë do të hanë. Fëmijët kanë një ndjesi të mirë të urisë dhe ngopjes, tek e cila të rriturit mund të mbështeten.
- Nuk ka ushqime të shëndetshme dhe jo të shëndetshme, gjithçka ka të bëjë me sasinë dhe shpeshtësinë.



## Shijimi me të gjitha shqisat

- Merrni kohë për vaktet e ngrënies dhe hani mundësisht sa më shpesh bashkë, se kështu shijon më shumë.
- Bisedat me njëri tjetrin, pa u shpërqendruar nga telefonat, tabletat, televizori apo gazeta, nxisin kënaqësinë dhe shijen në tavolinë.
- Ngrënia është një përvojë shqisore: Ajo që shikojmë, nuhasim, shijojmë, prekim dhe dëgjojmë mund të shkaktojë pëlqim ose mospëlqim. Prandaj fëmijët nuk duan gjithmonë të provojnë ushqime të reja. Ja vlen të tregoni durim dhe besim.