



Recetat e ushqimit

Po ju sugjerojmë disa skema të thjeshta për përgatitjen e ushqimit dhe për mënyrën e ushqyerjes së fëmijës.

Përgatitja e ushqimit

Lëngu i perimeve: merret një patate e vogël, 1-2 karrota, një domate, një kokërr qepë, 100 gr perime të stinës (kungull, fasule, barbuja) e zihen në një litër ujë, derisa lëngu të jetë reduktuar përgjysëm. Më pas kullojeni lëngun në një sitë teli ose garze.

Lëngu i mishit: merret 100 gr mish (lope, viçi, pule, gici) dhe zihet në 500 ml ujë derisa të arrijë gjysma. Herë pas here t'i hiqet shkuma.

Pure perimesh: mund të përgatitet me patate, karrota, perime të stinës (kungull, spinaq, patëllxhan) ose bishtaja (fasule, bizele, bathë). Perimet zihen në ujë plotësisht, me zjarr të ngadaltë. Më pas kalohen në sitë.

Mish i grirë: merret mishi tul rreth 100 gr e grihet me makinë mishi ose mikser. Hidhet në ujë që është duke zjerë. Mishi i viçit do rreth një orë e gjysëm të zihet në tenxhere, kurse i lopës rreth tre orë, por në rast se bëhet me tenxhere me presion, rreth gjysëm ore. Për peshkun është e mjaftueshme rreth 15-20 minuta në tenxhere normale.



Spitali Amerikan

www.spitaliamerikan.com

facebook.com/spitaliamerikan

Shërbim Urgjence 24h
Shërbime Laboratorike
Kardiologji
Kardiokirurgji
Kirurgji e Përgjithshme
Kirurgji Plastike
Ortopedi
Gastroentereologji
Otorinolaringologji
Obstetrikë - Gjinekologji
Fertilizim In Vitro
Pediatri
Neonatologji
Neurologji
Nefrologji
Urologji

Onkologji
Hematologji
Anatomopatologji
Endokrinologji
Reumatologji
Pneumologji
Alergologji
Dermatologji
Okulistikë
Farmaci
Imazheri e Avancuar
- Rezonancë magnetike
- Skaner 64 dedektorë
- Shintigrafi
- Mamografi
- Densitometri e kockës

Spitali Amerikan 1

042 35 75 35

LAPRAKË
Rruga "Lord Bajron" pranë SUQU. - Tiranë

Spitali Amerikan 2

042 36 66 63

RRUGA E DIBRËS
pranë Fakultetit të Mjekësisë - Tiranë

American Medical Center Durrës | 052 22 23 33

Lagjia 18. Rruga "Ahmet Ramzoti" - Durrës

American Medical Center Fier | 034 23 21 23

Lagjia 1 Maji, Rr. Çamëria - Fier

Spitali Amerikan Prishtinë | 038 221 661

Hajvali, Km. 7 - Prishtinë



Spitali Amerikan

Pediatri



Ushqyerja e fëmijës gjatë vitit të parë të jetës

Qumështi i gjirit është ushqimi më i rëndësishëm për fëmijën tuaj në vitin e parë të jetës. Është ushqimi më i mirë për të plotësuar nevojat ushqimore të fëmijës suaj. Ai gjithashtu mbron fëmijën tuaj nga sëmundjet e fëmijëve, si p.sh infeksionet e veshit dhe mund të reduktojë reziqet për alergji të ndryshme. Duhet të prisni që në fillim fëmija juaj të jetë i uritur çdo 2-4 orë. Duhet të dini që fëmija juaj duhet të pijë mjaftueshëm sa të lagen 6-8 panolina në ditë.

Mbani mend: këto udhëzime nuk janë përgjithësuere. Asnjëherë dy bebe nuk janë njësoj. Mos e krahasoni fëmijën tuaj me një tjetër, sa shpesh ha ose nëse e pranon apo jo një ushqim të ri. Fëmijët nuk kanë nevojë për ushqime të ngurta për 4-6 muajt e parë. Jepuni ushqime të reja çdo 4-5 ditë, kështu do keni mundësi të shihni nëse fëmija juaj është alergjik ndaj tyre ose jo. Kur i filloni një ushqim të ri, jepini 3-4 lugë të vogla. Rriteni sasinë gradualisht sipas oreksit të fëmijës. Nëse fëmija e refuzon ushqimin, provojeni përsëri pas disa ditësh. Jepjani ushqimet veç e veç, p.sh mishin veç dhe perimet veç, kështu që fëmija juaj do të mund të dallojë shijet. Kalimi nga ushqyerja vetëm me qumësht në ushqim të përzier bëhet në mënyrë graduale.

Mosha në muaj	Sasia totale në ditë (ml)	Numri i ushqyerjeve gjatë ditës	Sasia për ushqyerje (ml)
0 - 3	720 - 960	5 - 7	100-200
4 - 6	960 - 1080	4 - 5	200-250
7 - 12	600 - 900	3 - 4	150-250



Fillimi i ushqimit të ndryshëm nga qumështi është mirë jo para moshës 4 muajshe dhe jo pas moshës 6 muajshe. Në raste të veçanta si p.sh. në rast konstipacioni jo me natyrë organike mund të nisen frutat para kësaj moshe. Ushqimet ose produktet ushqimore për fëmijët me të cilat mund të fillohet janë: drithërat, frutat, perimet, më pas mishi, peshku, veza. Më mirë do ishte të fillohej me drithëra e më pas me fruta. Gjatë 6 muajit të parë qumështi duhet të jetë jo më pak se 500 ml në ditë. Ushqimet me përbërje gluteni (gruri e ka në pëmbajtjen e tij) është mirë të fillohen pas 6 muajit të parë. Më mirë është të fillohet me miellin e orizit ose me drithëra jo me përbajtje gluteni.

Është mirë që ushqimet e pasura me nitrate (spinaqi, pazia) të mos nisen para moshës 7 muajshe. Veza të fillohet në fillim me të verdhën, jo para moshës 10 muajshe, e pas 1-2 muajsh të niset me të bardhën. Mjalti është mirë të mos fillohet para vitit të parë të jetës për shkak se është ambjent i mirë për ruajtjen e toxinës së botulizmit, i cili mund të shkaktojë probleme serioze. Kosi për shkak të natyrës së tij acidike, që te një pjesë e fëmijëve mund të mos tolerohet mirë, duhet nisur jo para moshës 10 muajshe. Produktet e skuqura nuk duhet të nisen gjatë kësaj moshe. Sallami është mirë të mos niset para moshës 3 vjeç.

Skemë ushqyerje për fëmijë 4-5 muajsh

Ushqimet	Sasia
3-4 vakte qumësht Gjiri / farmacie	220g x 3 180g x 4
Biskota	1 ose 2
1 vakt supe	
Lëng perimesh	150-160g
Miell orizi (misri, tapioca)	15g
Djath kaçkavall	2g
Vaj ulliri	5g
Mollë	50g
Fruta të homogjenizuara	40g

Skemë ushqyerje për fëmijë 6-7 muajsh

Ushqimet	Sasia
2 vakte qumësht (gjiri ose farmacie)	220-250g
+ biskota	3-4
2 vakte supe	
Lëng perimesh, mishi ose pure perimesh	200g
Vaj ulliri	10g
Makarona	25-30g
Djath kaçkavall	4g
Mish ose peshk	40g
Mish i homogjenizuar	80g
Djath bebe	1 copë
Mollë ose banane, dardhë	70-100g
Ose fruta të homogjenizuara	40g

Fillimi i çdo ushqimi duhet të bëhet në mënyrë graduale, duhet të niset me sasi të vogla që rriten gradualisht. Niset me një ushqim të ri vetëm pasi fëmija është mësuar me këtë. Kjo bëhet me qëllim që sistemi imunitar i traktit tretës të mësohet me ushqimin e ri që po hyn. Nuk duhet të përdoret kripë në ushqimet e fëmijës por djathë i grirë (më e mira do të ishte djath kaçkavall).

Frutat është më mirë të grihen në rende të imët sesa në mikser.

Me daljen e dhëmbëve fillon të rritet fortësia e ushqimeve. Pas moshës një vjeçare fëmija fillon të ushqehet në mënyrë të ngjashme me të rriturit.

Një kujdes i veçantë i duhet kushtuar pastrimit të dhëmbëve. Fluorinimi i tyre mund të bëhet te dentisti ose nëpërmjet dhënies së fluorit, por duhet patur kujdes; nëse përdorim ushqime të gatshme të përforcuara me fluor dhe nëse i lajmë dhëmbët me pastë dhëmbësh që përmban fluor fëmija mund të mos ketë nevojë për shtesë fluori.