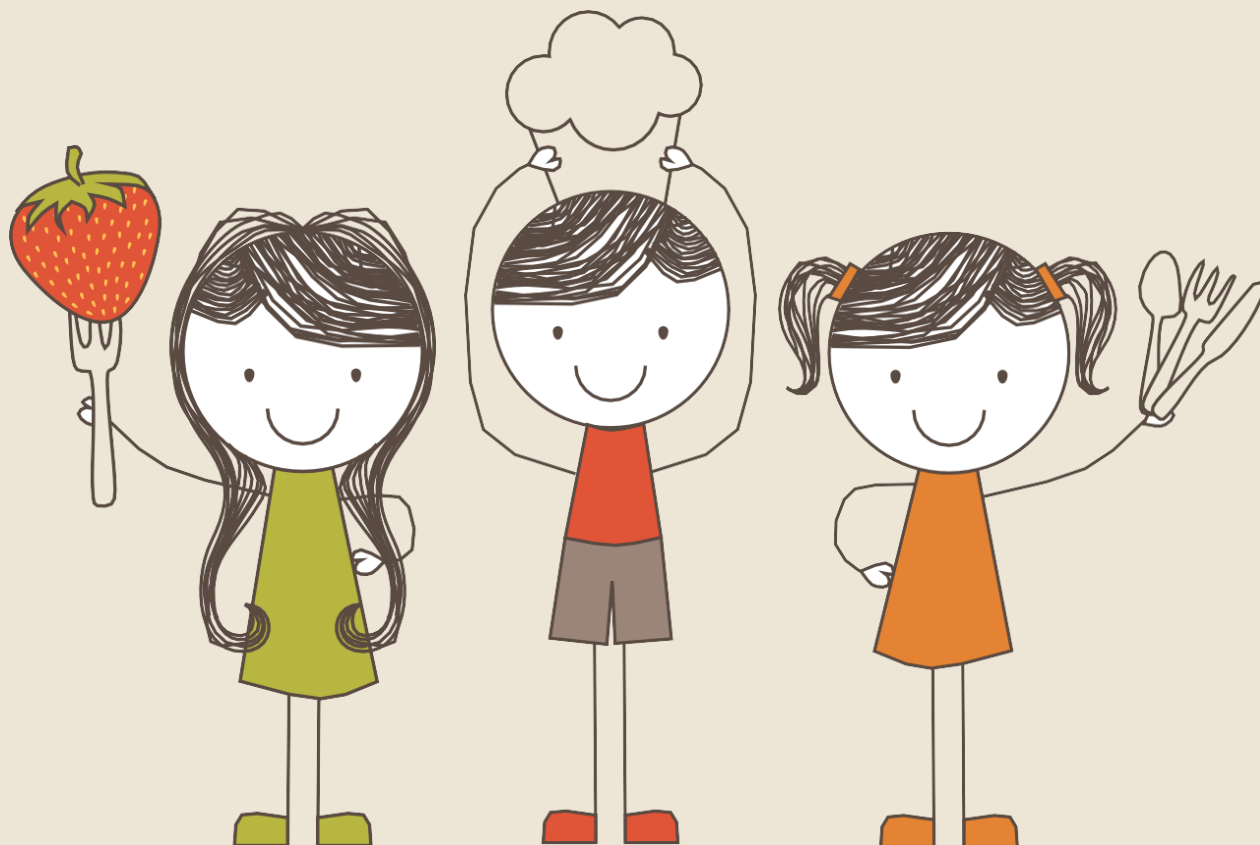


PLANIFIKIMI I USHQYERJES NË INSTITUCIONET PARASHKOLLORE NË REPUBLIKËN E KOSOVËS





Republika e Kosovës Republika
Kosova - Republic of Kosovo
Qeveria - Vlada - Government

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit
Ministry of Education, Science, Technology and Innovation
Ministarstvo za Obrazovanje, Nauku, Tehnologiju i Inovacije

Kabineti i Ministres/Kabinet Ministra/Cabinet of the Minister

Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit (MASHTI), në mbështetje të nenit 8, 10 dhe 11 të Ligjit nr. 06/L – 113 për Organizimin dhe Funksonimin e Administratës Shtetërore dhe të Agjencive të Pavarura (Gazeta Zyrtare nr. 7/01, mars 2019), nenit 8, paragrafi 1 nënparagrafi 1.4 të Rregullores (QRK) nr. 6/2020 për Fushat e Përgjegjësisë Administrative të Zyrës së Kryeministrit dhe Ministrive e datës 06.06.2020, nenit 4, shtojca 11 e Rregullores (QRK) – nr. 07/2020 për Ndryshimin dhe Plotësimin e Rregullores (QRK)
– nr. 06/2020 për Fushat e Përgjegjësisë Administrative të Zyrës së Kryeministrit dhe Ministrive e datës 16.06.2020, nxjerr këtë:

Hartimi i këtij udhëzuesi mbështetet nga UNICEF-i në Kosovë. UNICEF-i nuk merr asnjë përgjegjësi në rast të ndonjë gabimi. Gjetjet, interpretimet, pikëpamjet dhe rekomandimet e shprehura në këtë udhëzues nuk pasqyrojnë domosdoshmërisht pikëpamjet e UNICEF-it.

UDHËZUES (MASHTI) NR. 02/2022 PËR PLANIFIKIMIN E
USHQYERJES NË INSTITUCIONET PARASHKOLLORE NË
REPUBLIKËN E KOSOVËS

ARBËRIE NAGAVCI

Ministre e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit





03,05,2022





PËRMBAJTJA

Hyrje	7
Zhvillimi dhe udhëzimet për planifikimin e ushqyerjes në institucionet parashkollore	8
Ushqyerja në moshën e fëmijërisë	10
Pikat kyçe të hartimit të menysë	10
Modeli i vakteve	11
Parimet e zgjedhjes dhe kombinimit të ushqimeve	12
Nevojat ushqimore të fëmijëve	13
Nevojat ushqimore të fëmijëve në institucionet parashkollore	14
Mosha 6-12 muajshe	15
Fillimi i ushqimit solid – krahas qumështit të gjirit ose formulës	
Zhvillimi i foshnjës dhe ushqimet e rekomanduara	16
Mosha mbi 2 vjeçe	
Sasia e ushqimit sipas vaktit, moshës, grupit të ushqimit	18
Kriteret për një meny të shëndetshme	19
Kriteret për një mjedis të shëndetshëm të ushqyerit	20
Parimet e ushqyerjes së shëndetshme për fëmijët e moshës 6 muaj – 3 vjeç	21
Përcaktimi i cilësisë së ushqimit	22
Menytë javore të foshnjave sipas grupmoshave për stinët (vjeshtë-dimër)	23
Menytë javore të foshnjave sipas grupmoshave për stinët (pranverë-verë)	24
Udhëzues për alternativat e vakteve për moshën 1-6 vjeç	26
Menytë javore për moshën 1-6 vjeç - për dy stinë	27
Receta dhe përgatitja e ushqimit	35
Pjata kryesore	36
Sallata	42
Supa	42
Ëmbëlsira	44
Përgatitja dhe shërbimi i ushqimeve	45
Bibliografia	48

HYRJE

Ushqyerja e shëndetshme gjatë fëmijërisë së hershme është faktor vendimtar për rritjen dhe shëndetin e fëmijëve. Ushqimi i varfër në vlera ushqyese në fëmijëri ka pasoja afatgjata në shëndetin e njeriut dhe ndërlidhet me sëmundje kronike në moshë të rritur. Për më tepër, mungesat e elementeve mikroushqyese si hekuri dhe jodi lidhen me çrregullime psikomotorë dhe kognitive, si dhe me pjesëmarrje të ulët në aktivitetet sociale. Institucionet parashkollë duhet të ofrojnë ushqim të shëndetshëm për fëmijët, në mënyrë që të mbështesin rritjen e shëndetshme dhe zhvillimin psikomotorik të fëmijëve. Është shumë e rëndësishme që menytë që ofrohen nga institucionet parashkollë të jenë të hartuara nga profesionistë të fushës bazuar në përlogaritje të vlerave ushqyese të nevojshme që duhet të marrin fëmijët gjatë kohës që qëndrojnë aty. Udhëzuesi "Planifikimi i ushqyerjes në institucionet parashkollë në Republikën e Kosovës" të foshnjëve dhe fëmijëve (6 muaj – 6 vjeç) në Republikën e Kosovës" ka për qëllim krijimin dhe integrimin e një mjedisi në sistemin parashkollor që promovon ushqyerjen e shëndetshme tek fëmijët dhe shprehitë e shëndetshme me qëllim të arritjes së potencialit të plotë të fëmijëve. Udhëzuesi ofron informatat kyçe mbi rëndësinë dhe parimet e ushqyerjes se duhur për moshat 6 muaj deri 6 vjeç; nevojat për ushqyerje të fëmijëve në institucionet parashkollë; kriteret për një mjedis të shëndetshëm të ushqyerit; parimet e ushqyerjes së shëndetshme të ndara sipas grupmoshave të caktuara; meny konkrete për grupmosha të caktuara dhe të ndara sipas stinëve; udhëzime konkrete për mënyrën e përgatitjes së recetave të paraqitura në meny, etj. Ky udhëzues është në harmoni të plotë me "Udhëzimin Administrativ (MASHTI) Nr. 03/2019 për të Ushqyerit e Shëndetshëm të Fëmijëve në Institucionet Edukative Arsimore Aftësuese të Arsimit Parauniversitar" dhe "Standardet e Zhvillimit dhe të Mësuarit në Fëmijërinë e Hershme 0-6 vjeç (MASHTI)".



Ky udhëzues u hartua nga Grupi Multisektorial për Ushqyerjen e Shëndetshme i përbërë nga përfaqësues të: Ministrisë së Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit të Kosovës; Ministrisë së Shëndetësisë së Kosovës; Qendrës Klinike Universitare të Kosovës; Institutit Kombëtar të Shëndetësisë Publike të Kosovës; Agjensionit të Ushqimit dhe Veterinarisë së Kosovës; Kolegjiumit të Drejtorëve të Institucioneve Parashkollë të Kosovës; Drejtorisë Komunale për Arsim në Prishtinë; Kuzhinës Qendrore Prishtinë, Zyrës së UNICEF-it në Kosovë, organizatës Aksioni për Nëna dhe Fëmijë dhe nga MSc. Blerina Bombaj, dietologe klinike.

Projekti në kuadër të cilit është hartuar ky udhëzues është mbështetur nga Zyra e UNICEF-it në Kosovë dhe është koordinuar nga fondacioni Aksioni për Nëna dhe Fëmijë.

ZHVILLIMI DHE UDHËZIMET E PLANIFIKIMIT TË USHQYERJES NË INSTITUCIONET PARASHKOLLORE

Baza teorike mbi të cilën është ngritur hartimi i menyre

Zakonet e varfra të ushqyerjes renditen ndër faktorët kryesorë të ndryshueshëm të rrezikut për shfaqjen e sëmundjeve kronike jo të transmetueshme, si sëmundjet e zembrës, diabetit të tipit 2, iskemive dhe disa llojeve të sëmundjeve neoplazike (Seward K, 2017).

Për fëmijët, ushqyerja optimale është thelbësore në mbështetjen e rritjes së shëndetshme dhe zhvillimit të tyre. Veçanërisht viti i dytë dhe i tretë konsiderohen tepër të rëndësishëm dhe kritik në zhvillimin fiziologjik dhe mendor për shkak të rritjes së shpejtë dhe sistemit imunitar të pamaturuar plotësisht (Australian Dietary Guidelines, 2013). Për më tepër, zakonet e të ushqyerit, modelet dietike dhe preferencat ushqimore që zhvillohen në fëmijëri ndiqen edhe në moshë të rritur duke mundësuar kështu parandalimin e mundshëm të shfaqjes dhe zhvillimit të sëmundjeve kronike (OBSH, 2014).

Menytë në institucionet parashkollore duhet të hartohen mirë në mënyrë që të përfshijnë vakte dhe mesvakte të shëndetshme, të nevojshme për një shëndet të mirë, rritje të plotë dhe zakone të shëndetshme të ushqyerjes që zgjasin gjatë gjithë jetës (Mann L, 2013). Prindërit e fëmijëve që frekuentojnë institucionet parashkollore bazohen në këto qendra për mirëushqyerjen e fëmijëve të tyre, si nga sasia e bollshme, ashtu edhe nga cilësia e ushqimeve, por edhe për përcjelljen e edukimit të duhur ushqimor tek të vegjlit. Kjo është një mundësi e artë e çerdheve dhe kopshteve që të ndikojnë pozitivisht dhe për të gjithë jetën tek brezi i ri për sa i përket mënyrës së të ushqyerit si një pjesë mjaft e rëndësishme e stilit të jetesës. Fëmijët që vijnë çerdhet dhe kopshtet konsumojnë pothuaj 2/3 e ushqimit ditor të nevojshëm për ta. Për këtë arsye, këto institucione kanë potencialin që ta përmirësojnë të ushqyerit e fëmijëve (Mann L, 2013).

Mirëpo përmbushja e këtyre objektivave është provuar se nuk është e lehtë. Zhvillimi i strategjive që synojnë në suksesin e zbatimit të këtyre menyre që përkojnë me udhëzimet ndërkombëtare mbi të ushqyerit kërkon një vlerësim më të hollësishëm të faktorëve që mund të përbëjnë pengesë ose ndihmë në zbatimin e udhëzimeve (Murphy PS, 2011).

Procesi i punës ka përfshirë:

- Studimin e të dhënave vendore në dispozicion për sa i përket popullatës së synuar, të dhënave demografike, antropometrike, dietale, shëndetësore, socio-ekonomike dhe kulturore.
- Studimin e qasjes në ushqime, përballueshmërinë dhe gjendjen në dispozicion, preferencat e fëmijëve, infrastrukturën e institucioneve parashkollore, recetat tradicionale dhe aftësimin profesional të personelit të punësuar në kuzhinat e çerdheve dhe kopshteve, identifikimin e faktorëve jofavorizues për zbatimin e menyre, përfshirjen e ushqimeve dhe recetave të reja. Identifikimi i lehtësive apo strategjive që mund ta bëjnë më të lehtë zbatimin e udhëzimeve për menytë e ushqyerjes (trajnimi i personelit, udhëzues me shkrim, udhëzime për “ushqimin me vete”, angazhimin e prindërve dhe përvoja mësimore mbi ushqyerjen e shëndetshme).
- Referimin në politikat e vendeve të tjera evropiane lidhur me ushqyerjen në çerdhe dhe kopshte. Përcaktimin e grupmoshave dhe nevojave specifike për energji dhe lëndë ushqyese, përkatësisht (6 muaj – 1 vjeç; 1 – 3 vjeç; 4 – 6 vjeç) (Linou A, 2014).

Planifikimi ushqimor dhe çështjet që janë marrë në parasysh:

- o Zhvillimi i një menyje të qëndrueshme (Springmann M, 2018) që përmbush standardet ushqimore aktuale, bazuar në “Dietary Reference Values” (EFSA, 2017) (OBSh, 2014), me qëllim arritjen e të paktën 70% të Daily Reference Intake (DRIs), duke siguruar marrjen e mjaftueshme të energjisë dhe lëndëve ushqyese specifike me prioritet mangësi specifike ushqimore që përbëjnë shqetësim për shëndetin e secilës grupmoshë dhe promovimi i zakoneve të shëndetshme të të ushqyerit që trajtojnë shkallën e përhapur të rritjes së obezitetit (Benjamin SE, 2008).
 - o Përcaktimi i modelit të kërkuar për çdo vakt sa i përket grupeve të ushqimeve dhe cilësisë së tyre (p.sh., i freskët, i ngrirë, integral, me yndyrë të reduktuar etj.)
 - o Përshtatja e sasisë së racioneve sipas grupmoshës.
 - o Meny e përshtatur sipas traditës, stinës, kostos ekonomike, gjendjes në dispozicion, preferencave të fëmijëve, faktorëve fetarë dhe kulturorë.
 - o Përkujdesje për të futur ushqime të reja në formë tërheqëse, për të zhvilluar zakone të shëndetshme duke ofruar zgjedhje dhe fleksibilitet.
 - o Plotësimi i recetave të hollësishme të gatimit me udhëzime mbi teknikën e përgatitjes e ushqimve nga një shef kuzhine me përvojë të gjatë në gatimin e shëndetshëm.
- Zhvillimi i trajnimeve për personelin e institucioneve parashkollore, përfshirë edukatorët dhe personelin e kuzhinës, mbi përgatitjen e ushqimit dhe sigurinë ushqimore gjatë gjithë procesit.
 - Hartimi i udhëzimeve dhe këshillave për “ushqimin me vete” në shkollë.

Pritshmëritë

- Rritje dhe zhvillim i shëndetshëm i foshnjëve dhe fëmijëve nëpërmjet marrjes së mjaftueshme të ushqimit dhe lëndëve ushqyese.
- Përftimi i zakoneve të shëndetshme të të ushqyerit që mbështesin mirëqenien dhe shëndetin dhe parandalojnë sëmundjet kronike.
- Përmirësim i shëndetit individual dhe publik dhe ulja e kostove të sistemit shëndetësor, bazuar në rolin e jashtëzakonshëm të ushqimit në shëndetin dhe mirëqenien e individëve, shoqërisë dhe mjedisit.

USHQIMI NË MOSHËN E FËMIJËRISË

Ushqimi optimal në moshën e fëmijërisë është ndër faktorët vendimtarë në mbarëvajtjen e rritjes, zhvillimit dhe shëndetit të fëmijës. Praktikrat e duhura të të ushqyerit mund ta parandalojnë kequshqyerjen dhe rritjen e vonuar, fakt i dukshëm ky në disa vende të Evropës, të mbikëqyrura nga Organizata Botërore e Shëndetësisë. Fëmijët që ushqehen në mënyrë të varfër për sa i përket përbërjes në lëndë ushqyese shfaqin më shpesh dhe në rrugë më serioze infeksione intestinale dhe vdekshmëri të lartë. Ushqimi në fëmijëri ka pasoja afatgjata në shëndetin e njeriut dhe ekzistojnë të dhëna bindëse se është i lidhur me sëmundje kronike në moshë të rritur. Për më tepër, mungesat në elemente mikroushqyese, si hekuri dhe jodi, lidhen me çrregullime psiko-motore dhe kognitive, si dhe me pjesëmarrje të ulët në aktivitetet sociale. Për këtë arsye, përmirësimi i ushqimit në kopshte dhe çerdhe ndikon drejtpërdrejtë në rritjen, zhvillimin dhe shëndetin e fëmijëve, në uljen e rrezikut të infeksioneve, si dhe favorizon maksimizimin e zhvillimit psiko-motor dhe të performancës në shkollë në afat të gjatë kohor.



PIKAT KYÇE TË HARTIMIT TË MENYSË

Institucionet që ofrojnë ushqim për fëmijë duhet t'i kushtojnë vëmendje të veçantë praktikave që sigurojnë ushqime kalorike pa cenuar dendësinë në lëndë mikroushqyese. Në hartimin e menyve të mëposhtme i është kushtuar rëndësi e veçantë:

- marrjes së mjaftueshme të energjisë, proteinave dhe përbërjes optimale të tyre në aminoacide esenciale;
- marrjes së mjaftueshme të hekurit, vitaminës A, C, kalciumit, zinkut;
- marrjes së yndyrnave cilësore, si acidet lyrore me lidhje të pangopur nga vaji i ullirit;
- marrjes së mjaftueshme të fibrave bimore prej drithërave me krunde dhe legumeve (bishtajave);
- kufizimit të yndyrnave të ngurta, si: margarina, dhjami, gjalpi;
- kufizimit të sheqerit dhe kripës;
- zgjedhjes së ushqimit sipas stinës;
- përzgjedhjes së kujdesshme të lëndës së parë, veçanërisht vajit të ullirit, bukës, qumështit, vezës dhe mishit;
- mënyrës së përgatitjes dhe shërbimit të ushqimit, në mënyrë të përshtatshme sipas moshës;
- rritjes së konsumit të fibrave bimore nga buka e thekrës, perimet, frutat dhe legumet.

MODELI I VAKTEVE

MËNGJESI

Vakti i mëngjesit ofrohet me 1 porcion* drithëra (disa ditë të javës drithëra të plota si tërshëra dhe buka e thekrës); 1 porcion proteina (nga veza ose djathi); 1 porcion bulmet (qumësht ose kos); ½-1 porcion frut.

“Fëmijët duhet të konsumojnë një mëngjes kalorik dhe ushqyes. Një mëngjes i varfër ose i munguar duket se lidhet me shfaqje të mbipeshës dhe obezitetit”.

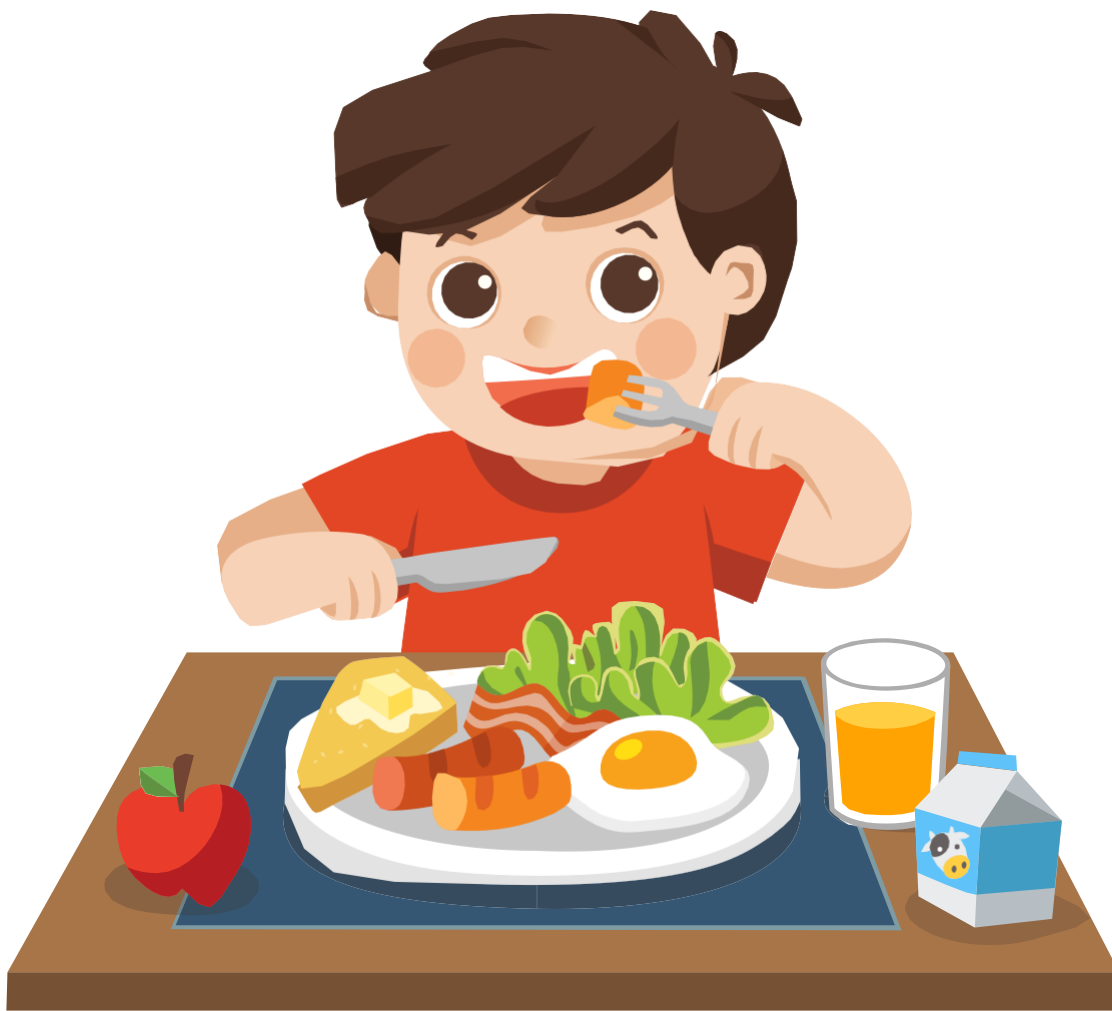
DREKA

Vakti i drekës ofrohet me 1 porcion perime (me kombinim të 2-3 ngjyrave me prioritet ngjyrat jeshile dhe portokalli); 1-2 porcione proteina nga mishi ose legumet (perimet bishtajore); 1-2 porcione drithëra (gjysmë integrale, si buka e thekrës, bizelet ose fasulet); 1 porcion yndyrë nga vaji i ullirit. Pas konsumimit të drekës duhet të kalojnë së paku 30 minuta e pastaj të vendosen fëmijët në gjumë.

ZAMRA

Vakti i pasdrekës përbëhet nga ½-1 porcion qumësht; ½-1 porcion frut ose lëng frutash të shtrydhur të holluar me ujë (kryesisht i pasur ne vitamine A si pjepri, ose C si portokalli); 1 porcion drithëra; ½-1 porcion proteina (si veza, gjiza ose djathi).

**porcionet për fëmijë llogariten ndryshe në krahasim me të rriturit dhe janë më të vogla.*



PARIMET E ZGJEDHJES DHE KOMBINIMIT TË USHQIMEVE

- Në menytë e moshave 1-3 dhe 4-6 vjeç, vendosja e ushqimeve ndjek parimin e shërbimit të ushqimeve të dukshme, me copëza të vogla dhe të ndara nga njëra-tjetra, në mënyrë që fëmija t'i dallojë shijet dhe të zgjedhë atë që i pëlqen. Fëmijët pëlqejnë shije të pastra dhe të thjeshta, pa komplikime dhe përzierje.
- Konsumi i vezës është vendosur në 4 ditë të javës, duke pasur parasysh përbërjen e saj me elemente ushqyese si kolina, vitamina D dhe luteina-zeaxantina, të cilat janë të pazëvendësueshme për një fëmijë. Përbërja e pjesës tjetër të ushqimit është mjaft e kufizuar në kolesterol, kështu që konsumi i shpeshtë i vezës nuk përbën shqetësim, pasi sasia totale në ditë nuk i kalon 230mg – me rekomandimin në total <300mg/ditë. Për më tepër, fëmijët kanë nevojë për më shumë kolesterol për peshën e tyre, krahasuar me të rriturit.
- Gjatë dy viteve të para të jetës, ushqimi nuk duhet të jetë tepër i varfër ose tepër i pasur në yndyrë, dhe për këtë kemi zgjedhur produkte bulmeti me 2% yndyrë. Ndërsa përqindja totale e yndyrnave është midis 30-40% të kalorive ditore. Konsumi më i ulët i yndyrnave në total mund të rrezikojë marrjen e mjaftueshme dhe përthithjen e disa vitaminave dhe mineraleve.
- Vaji i ullirit është yndyra kryesore e ushqimit ditor të fëmijëve, në mënyrë që t'i përftojë acidet lyrore esenciale të tij, polifenolet dhe antioksidantët që forcojnë imunitetin e fëmijëve dhe paraprijnë për një shëndet kardiovaskular më të mirë, krahasuar me konsumin e yndyrnave të ngurta si gjalpi. Zëvendësimi i gjalpit me vaj ulliri është vendosur për të kufizuar marrjen e yndyrnave të ngurta dhe të kolesterolit që ai përmban, duke i dhënë hapësirë konsumit më të shpeshtë të vezës. Studimet tregojnë se konsumi i vajit të ullirit nga fëmijët mund të shërbejë si parandalues për shfaqjen e obezitetit. Mbi të gjitha, është mënyrë për t'i edukuar zgjedhjet e fëmijëve edhe në moshë më të rritur.
- Sheqeri i shtuar nuk kalon 10% të kalorive ditore, pasi konsumi më i lartë mund të kompromentojë marrjen e lëndëve të tjera ushqyese.
- Në rajonin e Evropës, mungesa e vitaminës A është më e përhapur, për këtë arsye i është dhënë rëndësi e veçantë marrjes së saj nga ushqime si karrota dhe pjepri (kur ky i fundit është në stinë).
- Në meny përfshihen shpesh agrumet, për të siguruar marrjen e mjaftueshme të vitaminës C dhe acidit folik, elemente ushqyese me rol të veçantë në rritje, në përthithjen e hekurit (vitamina C) dhe në formimin e rruazave të kuqe (acidi folik).
- Mungesa e hekurit të foshnjët është mjaft e përhapur dhe rezulton në pasoja serioze për shëndetin. Parandalimi i anemisë si pasojë e mungesës së hekurit ka qenë prioritet në hartimin e vakteve. Kjo është arsyeja e përdorimit të përditshëm të mishit të kuq dhe të mishit të pulës, të zëvendësuara me legume ose fasule. Prania e një sasive sado të vogël e mishit në një vakt, favorizon përthithjen e hekurit që përmbajnë ushqimet e tjera bimore si psh: spinaqi, patatat, bizelet etj., “në saje të faktorit të mishit”.
- Mungesa e peshkut në dietën e popullatës së Kosovës dhe pamundësia për ta vendosur në meny nuk e favorizon marrjen e mjaftueshme të yndyrnave esenciale Omega 3. Për këtë arsye, menya është pasuruar me fara lini dhe arra, si një burim bimor i pasur në yndyrna Omega 3.

NEVOJAT USHQIMORE PËR FËMIJË

Në tabelën e mëposhtme pasqyrohen nevojat kalorike ditore për grupmoshat: 6-12 muaj; 1-3 vjeç; 4-6 vjeç (në kllapa pasqyrohet vlera kalorike e ushqimit që duhet ofruar në kopsht, përkatësisht për grupmoshat e lartpërmendura).

“Përcaktimi i kalorive dhe lëndëve makro dhe mikroushqyese shtesë për moshën 6-12 muaj (ku është e vështirë të llogaritet sasia e qumështit të gjirit që foshnja konsumon në shtëpi), është realizuar në bazë të rekomandimeve të Organizatës Botërore të Shëndetësisë – referuar rajonit të Evropës. Përcaktimi i kalorive dhe lëndëve ushqyese për moshat 1-6 vjeç është realizuar në bazë të udhëzimeve të Autoritetit Ndërkombëtar të Sigurisë së Ushqimit - “EFSA” 2019, Shoqatës Amerikane të Pediatrisë dhe Akademisë Nacionale të Dietologjisë (të Amerikës)”

NEVOJAT USHQIMORE PËR FËMIJË			
	6-12 muaj	1-3 vjeç	4-6 vjeç
Energji (kcal)	694 (250-450)	1200 (1000)	1600 (1300)
Karbohidrate (gr)	95 (38-68)	150 (110)	210 (145)
Proteina (gr)	11 (7-11)	25 (18)	35 (25)
Yndyrna (gr)	30 (8-15)	33 (23)	47 (23)
Hekur (mg)	11 (4)	7 (5)	10 (7)
Kalcium (mg)	260 (200)	700 (500)	1000 (700)
Kolesterol (mg)	E papërcaktuar	<300 (230)	<300 (230)
Fibra bimore (gr)	E papërcaktuar	19 (12)	25 (18)
Ujë gjithsej (ml)	0,6	1,3	1,6

(OBSH – Vlerësime të përafërta sipas moshës të energjisë në MJ (kcal)/ditë që kërkohen nga ushqimet plotësuese në vende të industrializuara dhe në zhvillim, duke supozuar sasi mesatare të qumështit të gjirit)



NEVOJAT USHQIMORE TË FËMIJËVE NË INSTITUCIONET

PARASHKOLLORE

Fëmijët që frekuentojnë çerdhet dhe kopshtet shtetërore dhe private duhet të kenë qasje në ushqim të mjaftueshëm, të sigurt dhe të shëndetshëm që të plotësojë nevojat e tyre individuale në energji dhe lëndë ushqyese. Në institucionet parashkollore me kohë të plotë duhet të ofrohet të paktën 2/3 e nevojave ditore në lëndë makro dhe mikroushqyese.

INSTITUCIONET DUHET TË NDJEKIN ME RIGORIZITET KËRKESAT E

MËPOSHTME:

Të marrin me shkrim nga prindërit udhëzime të ushqyerjes për të gjithë fëmijët nën moshën 1 vjeç;

- Të marrin me shkrim nga prindërit nevojat e veçanta ushqimore për fëmijët në raste specifike. Pijet apo ushqimi i dorëzuar nga prindi duhet të ketë etiketë të qartë me emrin e fëmijës dhe datën në të cilën ushqimi dërgohet në kopsht/çerdhe;
- Ushqimi duhet të ruhet në mënyrë të sigurtë dhe të duhur për të ruajtur vlerat e tij ushqyese dhe për të minimizuar rrezikun e kontaminimit apo prishjes;
- Çdo kopsht/çerdhe duhet të ketë të paraqitur në mënyrë shumë të dukshme në kuzhinë dhe në vendin ku shërbehet ushqimi një listë me emrat e fëmijëve që kanë alergji ushqimore. Menytë javore duhet të paraqiten në vende të dukshme për prindërit dhe duhet të ndërrohen çdo muaj, të përditësuara.



MOSHA 6-12 MUAJSHE

FILLIMI I USHQIMIT SOLID – KRAHAS QUMËSHTIT TË GJIRIT OSE FORMULËS

Gjatë periudhës së tranzicionit nga ushqyerja me gji në ushqim të ngurtë, qumështi i gjirit (ose ai me formulë) mbetet ushqimi kryesor deri në moshën 1 vjeçare. Në këtë fazë, ushqimi i zakonshëm është plotësues. Roli i tij është të plotësojë mjaftueshëm me hekur dhe kalori për një shëndet të mirë dhe zhvillim optimal, t'i i prezantojë fëmijës shije dhe substanca të reja dhe t'i zhvillojë atij aftësitë e bluarjes, përtypjes dhe tretjes së ushqimeve të ngurta.

Periudha 4-6 muajshe, sipas Shoqatës Amerikane të Pediatriisë (AAP), është periudha në të cilën mund të fillohet ushqimi i zakonshëm. Meny të janë hartuar specifikisht për moshat 6-8 muajshe, 8-10 muajshe dhe 10-12 muajshe, duke marrë parasysh nevojat specifike të secilës moshë.

**Qumështi i lopës, i pamodifikuar, nuk rekomandohet në këtë moshë për shkak se lidhet me hemorragji të aparatit tretës dhe anemi. Ai mund të përdoret me pakicë në përgatitjen e disa ushqimeve si kek, puding, supë, omëletë, etj. Midis vitit të parë dhe të dytë, mund të kalohet nga qumështi i gjirit në atë të lopës, me yndyrë të reduktuar. Por duhet të tregohet kujdes me reduktimin e tepërt të yndyrës, për këtë arsye qumështi që këshillohet në meny është me përmbajtje 2% yndyrë.*



Meqenëse qumështi i gjirit nuk mbulon dot nevojat e foshnjeve në hekur, pas muajit të 6-të përfshirja e drithërave të pasuruara me hekur, të përshtatshme për moshën përkatëse rekomandohet gjerësisht. Gjithashtu, në muajin e 6-të këshillohet të fillojë mishi, lëngu i kockave, perimet dhe legumet për ta parandaluar aneminë.

Konsumimi i lëngjeve të shtrydhura nuk kalon 120ml në ditë për fëmijët latantë dhe 240ml për moshat 4-6 vjeçare dhe është zgjedhur i pasur në vitaminë C ose A, të dyja thelbësore për zhvillimin dhe imunitetin.

Kripa nuk përfshihet në ushqimin e fëmijëve më të vegjël se 12 muaj, ndërsa sheqeri është me kufizim.

Deri 6 muaj, përbërja e ushqimit është krejtësisht e lëngshme, ndërsa pas 8 muajve, sipas rekomandimeve të fundit, përbërja fillon të jetë më e trashë në mënyrë që fëmija të fillojë të zhvillojë aftësinë e bluarjes.

Fillimi i vezës praktikohet me të verdhën në moshën 6 muajshe dhe të plotë në moshën 10 muajshe.

Mishi i pasur në hekur dhe drithëra të pasuruara me hekur duhet të jenë ushqimet e para plotësuese. Vendosija e një larmie ushqimesh të shëndetshme duhet të jetë prioritet në vazhdim pas fillimit të ushqimit solid.

Të ofrohet teksturë e ndryshme për moshën 6-12 vjeçare (e lëngët, pure, e shtypur, e bluar, e butë).

Foshnjat deri 12 muajshe të ushqehen sipas kërkesës në varësi të oreksit dhe ngopjes së tyre. Pas 1 viti, ofroni sasinë e programuar për fëmijën.

ZHVILLIMI I FOSHNJËS DHE USHQIMET E REKOMANDUARA

Meqenëse çdo fazë e zhvillimit ndërtohet mbi atë të shkuarën, ushqimet e një faze më të hershme përfshihen në të gjitha fazat që pasojnë.

ZHVILLIMI I FOSHNJËS DHE USHQIMET E REKOMANDUARA

Mosha	Aftësia e të ngrënit	Ushqime të përshtatshme
6-8 muajshe	Refleksi i nxjerrjes së ushqimit zbehet krejtësisht, zhvillohet aftësia e gëlltitjes së një ushqimi jo të lëngshëm. Shfaqë dëshirë për të ngrënë ushqim duke hapur gojën përpara tij dhe duke ndjekur me sy ushqimin e më të rriturve. Tregon ngopjen duke larguar kokën. Qëndron ulur, me mbështetje. Fillon veprimin e bluarjes. Kap sende me pëllëmbën e dorës.	Fillohen drithërat e pasuruara në hekur, të përziera me qumësht gjiri ose formulë, ose ujë. Fillohen mishi i bluar, legume, perimet dhe frutat. Fillohen perimet dhe frutat me përbërje më të trashë. Fillohen lëngjet e frutave të shtrydhur, të holluar me ujë, me gotë (jo me biberon).
8-10 muajshe	Fillon të mbajë shishen e biberonit Zgjatet të arrijë të kapi lugën dhe ushqimin. Ulet pa mbështetje.	Fillohet buka dhe drithërat e zakonshme. Fillohet kosi. Fillohen copëza të buta, të perimeve të gatuar. Fillohen sasi të vogla të mishit të copëtuar hollë, peshkut, djathit, vezët, dhe legume të shtypura.
10-12 muajshe	Komandon lugën, por akoma i derdhet ushqimi.	Shtohet larmia. Gradualisht rritet sasia.



MOSHA MBI 2 VJEÇ

Fëmijë të ndryshëm kanë nevojë për sasi të ndryshme ushqimi. Zakonisht, fëmijët më të vegjël kanë nevojë për më pak sasi sesa fëmijët më të rritur. Gjithsesi, filloni me një racion të vogël dhe shtoni sipas kërkesës.

“Fëmijët e moshave 2-3 vjeç duhet të konsumojnë 2 gota qumësht ose nënprodukte të tij çdo ditë, ndërsa fëmijët e moshave 4-6 vjeç duhet të konsumojnë 2½ gota qumësht çdo ditë. Mbi moshën 2 vjeç qumështi duhet të jetë i reduktuar në yndyrë, 2%.”



UDHËZUES MBI RACIONET E USHQIMEVE PËR FËMIJËT

Ushqimet	Racionet
Perime/fruta	½ kupë (120ml) perime të freskta ose të ngrira ose 100% lëng i shtrydhur 1 kupë (240ml) lëng perimesh ose gjethe jeshile ose sallatë 1 frut mesatar
Drithëra	1 fetë bukë integrale (40gr) 40gr pite (kulaç) ½ kupë (125ml) oriz, makarona, bullgur, kuskus 30gr tërshërë ose drithëra pa sheqer
Bulmet	1 gotë qumësht ose 180ml kos 45gr djathë
Mish dhe alternativa	75gr peshk, pulë, ose mish pa dhjamë ¾ kupë (175ml) fasule të gatuar ose thjerrza ose qiçra 2 vezë



SASIA E USHQIMIT SIPAS VAKTIT, MOSHËS, GRUPIT TË USHQIMIT

MËNGJESI

GRUPMOSH A			
Grupi i ushqimeve	1-2 vjeç	3-5 vjeç	>6 vjeç
Qumësht	½ kupë*	¾ kupë	1 kupë
Frut ose Perime	¼ kupë	½ kupë	½ kupë
Drithëra	15gr bukë ose ¼ kupë të gatuar	30gr bukë ose ½ drithëra kupë drithëra të gatuar	30gr bukë ose ¾ kupë drithëra të gatuar

*1 kupë = 240ml

DREKA

GRUPMOSH A			
Grupi i ushqimeve	1-2 vjeç	3-5 vjeç	>6 vjeç
Frut & Perime	½ kupë	¾ kupë	1 kupë
Mish dhe alternativa	60gr	90gr	90gr
Drithëra	15gr bukë ose ½ kupë drithëra të gatuar	30gr bukë + 1 kupë drithëra të gatuar	30gr + bukë ose ½ kupë drithëra të gatuar
Yndyrna	2	2	3

*1 kupë = 240ml

ZAMRA

Të zgjidhen 2 nga 5 përbërësit

GRUPMOSHA			
Grupi i ushqimeve	1-2 vjeç	3-5 vjeç	>6 vjeç
Qumësht	½ kupë *	½ kupë	1 kupë
Frut & Perime	½ kupë	¾ kupë	1 kupë
Mish dhe alternativa	15gr	15gr	30gr
Drithëra	15gr bukë ose ¼ kupë drithëra të gatuar	15gr bukë ose ½ kupë drithëra të gatuar	30gr bukë ose ½ kupë drithëra të gatuar

*1 kupë = 240ml

KRITERET PËR NJË MENY TË SHËNDETSHME

Vendosni shenjën “√” për çdo kërkesë të plotësuar

Kriteret	PO	JO
1. Gjysma e drithërave të shërbyera janë integrale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Perime me ngjyrë jeshile të theksuar (brokoli, spinaqi, sallata jeshile, lakra jeshile) dhe perime ose frut me ngjyrë portokalli (kungull, karrotë, patate e ëmbël, kajsi, pjeshkë, pjepër, nektarina) shërbehen pjesën më të madhe të kohës.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fasulet dhe thjerrzat shërbehen të paktën 1 herë në javë.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ushqime me dendësi të lartë në kalori, yndyrë, kripë dhe sheqer si biskota, kos frutash, akullore, ushqime të skuqura dhe sallame/salçiçe, shërbehen shumë rrallë ose fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Menyja përfshin ushqime me: ngjyra të ndryshme forma të ndryshme (të grira, me fije, kubike, në madhësi të ndryshme) tekstura dhe temperatura të ndryshme (të gatuar, të gjallë, krokant, të bute, të lëngët).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Menyja përfshin: Ushqime lehtësisht të ngrënshme që përshtaten me preferencat e tyre kulturore. Disa ushqime të tipit “finger food”.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Menyja përfshin ushqime të sigurta: Nën moshën 3 vjeç duhet të evitohen të gjitha ushqimet që përbëjnë rrezik mbytjeje (kokrra të vogla si kikirika, bajame, fara, copëza të forta perimesh) Kokoshkat dhe karamelat përjashtohen nga menyja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Menyja përjashton ushqime që ngjiten, ushqime të ëmbla dhe fruta si ato të tharat, të cilat ngjiten në gojë dhe nxisin karies.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Menyja përfshin: 10-15gr/ditë mish, vezë ose pulë për moshat 6-18 muaj 30-60gr mish, vezë, pulë për moshat 1 – 3 vjec, 2-3 herë në javë.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Menyja ofron një proporcion të shëndetshëm midis yndyrnave omega 3/omega 6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Menyja kufizon lëngjet e shtrydhura në më pak se 120ml në ditë ose fare.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

KRITERET PËR NJË MJEDIS TË SHËNDETSHËM TË TË USHQYERIT

Vendosni shenjen “√” për çdo kërkesë të plotësuar

Kriteret	PO	JO
1. Ushqimi të shërbehet sa më afër mënyrës familjare, ku fëmija zgjedh vetë sasinë që dëshiron.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ushqimi duhet të shërbehet në enë të posaçme për fëmijë.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Të largohen lodrat, TV, librat dhe gjithçka që tërheq vëmendjen nga ushqimi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Fëmijët duhet të kenë kohën e mjaftueshme për t’u ushqyer, minimumi 30 minuta për vaktin kryesor dhe 20 minuta për vaktet e ndërmjetme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ushqimi nuk duhet të shërbejë as si shpërblim, e as si ndëshkim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Lejoni ndarjen e përgjegjësisë ku fëmijët janë përgjegjës për sasinë e konsumuar. Personeli duhet të evitojë frazat “mbaroje pjatën”, “ha dhe një kafshatë”, ose “të lumtë që e mbarove pjatën”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Për fëmijët e moshës 1 vjeç, të cilët tregojnë gjithë shenjat e zhvillimit të duhur, pijet duhet të shërbehen në gota pa kapak dhe jo biberon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Personeli duhet të konsumojë ushqim së bashku me fëmijët. Të paktën një pjesëtar i personelit duhet të ulet dhe të hajë të njëjtin ushqim me fëmijët. Personeli nuk duhet të sjellë ushqim nga jashtë në kohën e vaktit, nuk duhet të konsumojë ushqim jashtë orarit të vakteve dhe nuk duhet të konsumojë ushqim të pashëndetshëm në sy të fëmijëve.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Personeli duhet të përfshijë aktivitete mbi ushqyerjen e shëndetshme dhe mesazhet përkatëse në programin edukativ (p.sh. vizatim të fruta/perimeve, praktikat e mbjelljes, përgatitje brumi etj)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Personeli duhet të përditësohet për burimet mbi ushqyerjen e shëndetshme për fëmijët dhe familjet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ushqimi në festa duhet të jetë në përputhje me parimet e ushyerjes së shëndetshme mbi të cilat është hartuar menyuja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Fëmijët duhet të inkurajohen të ushqehen vetë dhe jo t’i ushqejnë edukatorët.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PARIMET E USHQYERJES SË SHËNDETSHME PËR FËMIJET E MOSHËS 6 MUAJ – 3 VJEÇ

Brumrat Baza e ushqimit	Preferoni drithëra të plotë (me krunde); Preferoni variantet pa yndyrë, pa kripë e pa sheqer të shtuar; Shmangni skuqjen; Konsumoni patatet si pjesë e një diete të balancuar; jo më shpesh se 2 herë/ javë perime me amidon.
Fruta 1-2/ditë	Konsumoni larmi frutash; Preferoni fruta sezonale dhe lokal; Disa komunitete theksojnë marrjen e frutave të pyllit; Jo reçel; Holloni lëngjet e shtrydhura me ujë; Mos u shtoni sheqer lëngjeve të shtrydhura.
Perime Të paktën 3 copë/ditë	Prodhime lokale dhe sezonale; Larmi midis llojeve të ndryshme: të paktën 2 herë/javë perime jeshile, 2 herë/ javë perime portokalli; Shmangni copa perimesh të forta.
Bulmeti	Qumështi, kosi, me yndyrë të reduktuar për moshat mbi 2 vjeç; Të paktën 2 racione në ditë; 1 gotë qumësht; 180ml kos; 45gr djathë.
Yndyrna	Të evitohen yndyrnat e ngurta dhe yndyrnat transdite 1-3 lugë të vogla.
Mishi/pula/vezë/djathë	Nga 10-70gr/ditë; të zëvendësohet mishi me vezë, fasule, peshk; të konsumohet peshk 1-2/javë; të evitohet mishi i përpunuar.
Sheqeri	Të kufizohet sheqeri i shtuar;
Kripa	Kujdes nga sheqeri i fshehur. Të përdoret rrallë ose fare, të përdoret e jodizuar.

PËRCAKTIMI I CILËSISË SË USHQIMIT

- Të ndërpritet ushqimi i bluar në formë pureje pas 10 muajve;
- Qumështi duhet të jetë me yndyrë të reduktuar për moshën mbi 2 vjeç;
- Drithërat e mëngjesit duhet të jenë integrale, me më shumë se 4gr fibra për racion, më pak se 2gr yndyrna të ngopura për racion, më pak se 240mg kripë për racion dhe pa sheqer të shtuar;
- Mishi duhet të jetë pa dhjamë dhe i butë;
- Mishi i grirë duhet të jetë cilësor, pa dell, lëkura dhe dhjamë, nga pjesë e zgjedhur e viçit;
- Vaji i ullirit duhet të jetë ekstra i virgjër në sallata dhe i virgjër në gatim;
- Gjalpi duhet të jetë në mënyrë kategorike 100% shtazor dhe jo margarinë!

NEVOJAT USHQIMORE PËR FËMIJËT ME ÇRREGULLIME TË SPEKTRIT TË

AUTIZMIT

Sikurse rezultojnë nga dhjetëra studime, fëmijët me çrregullime të spektrit autik paraqesin zgjedhje të kufizuara të ushqimit, fenomen që mund të shkaktojë deficienca ushqimore. Shumë prindër besojnë se një dietë që eliminon kazeinen që gjendet te bulmeti dhe glutenin që gjendet te gruri, thekra, elbi dhe tershera, ndikon pozitivisht në ecurinë e zhvillimit të tyre, por ende nuk ka asnjë udhëzim zyrtar aprovues për këto ndërhyrje dietale. Fëmijët me autizëm duhet të konsumojnë të njëjtin ushqim si bashkëmoshatarët e tyre me zhvillim normal. Në rastet kur kjo gjë është e vështirë, nevojitet bashkëpunimi me një dietolog të trajnuar në këshillimin kognitiv, psikologun dhe prindin, për të mësuar teknikat e nevojshme që do të ndihmonin në pranueshmërinë e ushqimit të larmishëm dhe të shëndetshëm. Nëse vërehet që fëmijë të tillë paraqesin njëanshmëri në ushqim dhe refuzim, të kërkohet ndihma e prindit dhe specialistit të sjelljes për rastet përkatëse (Zimmer M H, 2012).



MENY TË JAVORE TË FOSHNJAVE SIPAS GRUPMOSHAVE PËR STINËT (VJESHTË-DIMËR)

MENY JAVORE PËR FOSHNJE 6-8 MUAJSHE

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	1 lugë të madhe pure mollë të zier 3 lugë të mëdha drithëra të pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë	1 lugë të madhe pure dardhë të zier 3 lugë të mëdha drithëra të pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë	1 lugë të madhe banane të shtypur 3 lugë të mëdha drithëra të pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë	1 lugë të madhe pure mollë të zier 3 lugë të mëdha drithëra të pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë	1 lugë të madhe pure mollë të zier 3 lugë të mëdha drithëra të pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë
	PËRBËRËSI T				
	¼ mollë 10gr drithëra për fëmijë 60ml qumësht formulë	¼ mollë 10gr drithëra për fëmijë 60ml qumësht formulë	¼ mollë 10gr drithëra për fëmijë 60ml qumësht formulë	¼ mollë 10gr drithëra për fëmijë 60ml qumësht formulë	¼ mollë 10gr drithëra për fëmijë 60ml qumësht formulë
PARADIT	120ml qumësht formulë				
DREKA	Supë me bizele, karrota, mish pule* (të bluara deri sa të bëhen krem i hollë)	Supë me thjerrza, pak qepë, selino, karrotë, lëng pule (të bluara deri sa të formohet krem i hollë)	Supë me patate, kungull, spinaq, mish pulë (të bluara)	Supë me fasule, qepë, karrotë, mish të kuq (të bluara)	Supë me brokoli ose lulëlakër, patate, karrotë (të bluara)
	PËRBËRËSI T				
	40gr bizele 10gr karrotë 20gr mish viçi 1 lugë (5gr) vaj ulliri	25gr thjerrza 2gr selino ¼ karrotë 1 kupë 1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri lëng pule	20gr patate 10gr kungull jeshil 20gr mish pule 1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri	25gr fasule* 1/8 qepë ¼ karrotë 20gr mish viçi 1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri	20gr mish pule Pak lëng pule 30gr brokoli ose lulëlakër 30gr patate ¼ karrotë 20gr mish pule 1 lugë (5gr) vaj ulliri
PËRBËRËSI T					
60ml lëng karrotë 60gr frut të bluar (mollë, dardhë ose banane)					
Vlerat ushyese ditore (vetëm nga ushqimi, pa llogaritur qumështin)					
Energji: 255kcal Karbohidrate: 37gr Yndyrna: 9,3gr Proteina: 12,9gr					

***Shënime:**

Fillimi i ushqimeve solide varion nga fëmija në fëmijë, në varësi të gadishmërisë së tij fizike dhe tolerancës. Ushqimet duhet të vendosen 1 lloj çdo dy-tre ditë për të konstatuar ndonjë alergji të mundshme. Fasulet të lihen

një natë në ujë të pijshëm dhe ky ujë të derdhet para se të gatuhet.

Të gjitha ushqimet duhet të kenë përbërje të lëngët, pa asnjë copëz të fortë.

Të mbikqyren fëmijët gjatë gjithë kohës së ushqyerjes.

MENY JAVORE PËR FOSHNIJE 8-10

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	
MËNGJES	Kaçamak me djathë të bardhë & vaj ulliri Karrotë pure ose lëng	Pure me ½ mollë	15gr	Kaçamak me 15gr djathë të bardhë & vaj ulliri Banane e shtypur	Pure me ½ mollë	Kaçamak me djathë & gjalpë Karrotë pure ose lëng
	PËRBËRËSIT					
	Banane e shtypur					
	20gr miell misri 15gr djathë të bardhë 1 lugë të vogël vaj ulliri ½ karrotë të zier, të bluar me lëngun e vet	60ml kos 15gr bukë gruri	20gr miell misri 15gr djathë të bardhë 1 lugë të vogël gjalpë 30gr banane	60ml kos 15gr bukë gruri	20gr miell misri 15gr djathë të bardhë 5gr gjalpë 1 karrotë	
PARADIT	180ml qumësht formulë ose qumësht gjiri					
DREK	Supë e lëngët: bizele, karrotë, mish* viçi (të bluara deri sa të bëhen krem)	Supë me thjerrza, qepë, selino, karrotë lëng pulë – të bluara deri sa të formohet krem i hollë	Supë me patate, pak bizele, karrota, mish pule - të bluara	Supë me fasule, qepë, karrotë, mish të kuq - të bluara	Supë me brokoli ose lulëlakër, patate, karrotë, qumësht	
	PËRBËRËSIT					
	40gr bizele 30gr karrotë 20gr mish viçi 5gr vaj ulliri	25gr thjerrza 3gr selino 20gr karrota 1 kupë lëng pule	30gr patate 20gr kungull 10gr spinaq 20gr mish pule 5gr vaj ulliri	25gr fasule të bardhë* 5gr qepë 10gr karrotë 20gr mish viçi 5gr vaj ulliri	dhe 30gr mish pule 30gr brokoli 30gr patate 10gr karrotë 20gr mish pule 60gr qumësht 5gr vaj ulliri	
PËRBËRËSI						
60ml lëng karrotë, 60gr frut të bluar (mollë, dardhë ose banane)						

Vlerat ushyese ditore (vetëm nga ushqimi, pa llogaritur qumështin)

Energji: 345kcal

Karbohidrate: 40gr

Yndyrna: 12gr

Proteina: 21gr

***Shënime:**

Fasulet të lihen një natë në ujë të pijshëm dhe ky ujë të derdhet para se të gatohen. Të

mbikëqyren fëmijët gjatë gjithë kohës së ushqyerjes.

MENY JAVORE PËR FOSHNIJE 10-12 MUAJSHE

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	Pure molle Kaçamak me djathë	½ banane të shtypur Kos Buke gruri	½ banane e shtypur ½ omletë e lëngët me qumësht dhe karrotë të grirë ½ fete bukë thekre	Kos me tërshërë dhe banane	Pure molle Kaçamak me djathë
	PËRBËRËSI T				
	50gr mollë pure 30gr miell misri 15gr djathë të bardhë 5gr vaj gjalpë lope	60ml kos 15gr bukë	½ banane ½ vezë 60ml qumësht ½ karrotë ½ bukë thekre	60ml kos 20gr tërshërë e zbutur ½ banane 1 lugë vaj ulliri 20ml kos ¼ lugë vanilje 1/5 lugë pluhur pjekje	50gr banane 30gr miell misri 15gr djathë të bardhë 5gr gjalpë lope
PARADIT	180ml qumësht formulë				
DREKA	Supë e lëngët: bizele + karrotë + mish* viçi (të bluara deri sa të bëhen kremoze)	Supë me thjerrza, pak qepë, selino, karrotë lëng pule – të bluara deri sa të formohet kremoze	Supë: patate, bizele, karrota, mish pule - të bluara	Supë me fasule, qepë, karrotë, mish te kuq - të bluara	Supë me brokoli ose lulëlakër, patate, karrotë, lëng pule dhe 30gr mish pule
	PËRBËRËSI T				
	40gr patate 20gr karrotë 30gr lulëlakër 30gr mish viçi 5gr vaj ulliri	25gr thjerrza 5gr selino 10gr karrotë 1 kupë lëng pule	30gr patate ¼ kungull 10gr spinaq 30gr mish pule 5gr vaj ulliri	25gr fasule te bardhë* 5gr qepë 10gr karrotë 30gr mish viçi 5gr vaj ulliri	30gr brokoli 30gr patate 10gr karrotë 30gr mish pule 60ml lëng pule
ZAMRA	Lëng portokalli të shtypur				
	PËRBËRËSI T				
	60ml kos, 90gr frut të bluar (mollë, dardhë ose banane)				

Vlerat ushyese ditore (vetëm nga ushqimi, pa llogaritur qumështin)

Energji: 500kcal

Karbohidrate: 62gr

Yndyrna: 17gr

Proteina: 25gr

UDHËZUES I ALTERNATIVAVE TË VAKTEVE PËR MOSHËN 1-6 VJEÇ

VAKTET	ALTERNATIVA
MËNGJES	<p>Qumësht i plotë ose i reduktuar në yndyrë, drithëra të plotë (drithëra mëngjesi ose tërshërë), frut; Djathë, bukë integrale, vezë, frut;</p> <p>Kos me drithëra pa sheqer ose tërshërë, frut;</p> <p>Qumësht, bukë integrale, vezë e zier, frut; Tost me bukë të zezë, djathë, frut;</p> <p>Miell misri me djathë të bardhë, gjalpë, frut;</p> <p>Bukë misri me kos, gjizë dhe rozmarinë, frut;</p> <p>Omeletë me vezë, tërshërë dhe perime.</p>
DREKA	<p>2 herë në javë mish pule;</p> <p>Pulë me patate të pjekura në furrë, ose pure dhe sallatë stine me vaj ulliri; Pulë me salcë domatesh dhe me pilaf ose makaron të vogël ose bullgur, sallatë stine me vaj ulliri;</p> <p>Pulë me pilaf, perime–bukë (jo e detyrueshme); 1-2 herë në javë legume (fasule, thjerrza); Legume me djathë dhe bukë;</p> <p>1 herë në javë gjellë me perime dhe mish;</p> <p>Lakër ose mashurka ose turli, me mish viçi, 1 fetë bukë; Turli me djathë, oriz, erza dhe 1 fetë bukë;</p> <p>1 herë në javë mish i kuq;</p> <p>Qofte me pure ose pilaf ose patate furre dhe sallatë me perime të freskëta; Mish viçi me salcë të kuqe dhe makarona të vogla ose oriz, sallatë me vaj ulliri; Makarona me mish të grirë dhe sallatë stine me vaj ulliri;</p> <p>Kaçamak me mish viçi dhe perime;</p> <p>Deri në 1 herë në javë brumra pa mish;</p> <p>Makaron me djathë dhe qumësht, sallatë me vaj ulliri; Leqenik me presh ose spinaq.</p>

PASDITE

Puding me lëkurë portokalli ose kakao, 1 frut;
 Tërshërë e zier me qumësht dhe kanellë, mjaltë dhe frut i freskët; Kek me vaj ulliri, qumësht dhe miell integral;
 Kos me copa fruti të freskët;
 Bukë misri, tarator;
 Ftua i pjekur me kanellë, kos.

MENYTË JAVORE PËR MOSHËN 1-6 VJEÇ, PËR DY STINË

MENY DIMËRORE (1-3 VJEÇ)

Vlerat ushqyese mesatarisht në ditë:

Energji: 1052kcal

cho 130gr (50%)

proteina 43gr (17%)

yndyrna 41gr (33%)

JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES Mesatarisht 350kcal: Cho-50gr Prot-17gr Yndyrna – 12gr	-30gr miell misri (kaçamak) -5gr gjalpë -30gr Djathë i bardhë -100ml Kos -1 Mandarinë	-30gr gjizë* -40gr Bukë integrale -5gr Gjalpë -10gr Reçel boronice ose kumbulle	-120ml qumësht -40gr tërshërë -5gr Mjaltë -60gr Banane -3gr Fara lini -0,5gr Kanellë	-120ml Qumësht -40gr Bukë -2/3 Vezë e gatuar përzier me qumësht -60gr Banane	-150gr Byrek me qumësht -80ml qumësht -60gr Banane
DREKË Mesatarisht 502kcal: Cho-43gr Prot-27gr Yndyrna – 25gr	-60gr sallatë me spinaq te zier / karrotë (të ziera) -Supë me 60gr pule dhe 60gr oriz	-Sallatë jeshile dhe 30gr djathë te bardhë -60gr fasule -20gr Bukë	-150ml supë perime -60gr pule me salcë domatesh -90gr makaron te vogël ose bullgur	-60gr sallatë me lulëlakër ose lakër të zier -100gr gjelle me patate/karrota/ specat ose kaçamak -40gr mish viçi -20gr djathë i bardhë -30gr bukë	-60gr sallatë brokoli/misra -60gr qofte viçi -90gr pilaf
PASDITE Mesatarisht 200kcal: Cho-36gr Prot-7gr Yndyrna – 4gr	-100ml kos -30gr bukë integrale -90gr fruta	-100gr Byrek me qumësht -Frut	-40gr kek me kakao dhe vaj ulliri -100ml qumësht -60gr portokall	-120ml qumësht -30gr tërshërë -5gr Mjaltë -0,5gr Kanellë -60gr banane -5gr arra2	-100ml krem qumështi me vanilje dhe portokall -1 mandarinë

JAVA 2

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-Kaçamak me 30gr miell misri -20gr djathë -1 lugë gjalpë -100ml kos -1 mandarinë	-30gr bukë integrale -30gr djathë të bardhë -60gr vezë të rrahur me qumësht -60gr frut	-100gr omelete me perime & 30gr tërshërë -1 mandarinë	-40gr Buke misri -60gr kos me 30gr djathë të bardhë dhe 3ml vaj ulliri -60gr mollë	-40gr buke me vezë e pjekur ne furrë -20gr djathë kackavall -100ml Qumësht -60gr Frut
DREKË	-150ml Supë kungulli -60gr Pulë -120gr patate furre ose 90gr pilaf -20gr bukë*	-50gr sallatë me lakër të zier ose sallatë jeshile -60gr Thjerrza -20gr djathë -20gr bukë	-100gr sallatë me karrota, patate – bizele ose pure mix -Lakër me 60gr mish viçi -30gr Bukë	-60gr sallatë brokoli/karrota -90gr spaleti me 30gr mish të grirë ose 100gr makaron me djathë dhe qumësht në furrë, me 30gr mish të grirë dhe beshamel	-100gr sallatë patatesh -120gr leqenik me presh/ose spinaq -60ml kos me kopër, kripë dhe vaj ulliri
PASDITE	-40gr kek me portokall dhe fara lini -100ml qumësht	-40gr bukë misri -60gr kos, djathë të bardhë, rigon dhe vaj ulliri	-100gr kos me fruta -fara lini chia	-120ml Krem qumështi me kakao -1 Manadinë	-60gr Ftonj ose mollë ne furrë me limon/ kanellë -100ml kos me kanellë dhe fara lini

JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-150gr syltjash me 50gr oriz, 90gr qumësht 10gr sheqer dhe kanellë -mjedër ose mollë	-40gr palaçinka me 5gr salcë kosi, 30gr djathë dhe 20gr domate/ tranguj në feta të holla 100ml qumësht	-100ml kos -30gr drithëra pa sheqer ose tërshërë -5gr mjaltë -10gr boronica/ mjedra/ manaferra + 50gr mollë te kuqe ose te verdhë	-100gr kaçamak me misër me -5gr gjalpë -30gr djathë i bardhë -100ml qumësht -Pjeshkë/ nektarinë	-120ml qumësht -30gr bukë integrale -1/2 vezë e zier e prerë në feta -50gr domate ne feta -5ml vaj ulliri -15gr djathë i bardhë
DREKË	-60gr sallatë me domate -60gr pule me 90gr pilaf, 20gr bizele, 10gr misra	-120gr sallatë patate -90gr bishtaja ose patëllxhan ose bamje -60gr mish viçi -30gr bukë	-100gr specat të pjekur/ose domate me 30gr djathë te bardhë -60gr thjerrza/ 90gr bizele -30gr bukë	-150ml supë perime/ ose sallatë domate/ tranguj. specat/gjize, rigon, vaj ulliri -100gr makaron me djathë dhe qumësht, në furrë	-100gr sallatë jeshile, misra, tranguj -60gr qofte viçi -120gr patate
PASDITE	-100ml kos -100gr pjepër	-100gr bostan -30gr djathë te bardhë	-40gr kek me arrë kokosi të thërmuar -100ml qumësht	-krem me qumësht, vanilje dhe kakao -pjeshkë/mollë ose kumbull të kuqe	-120ml kos -90gr pjeshkë

JAVA 2

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-40gr bukë integrale -30gr djathë kaçkavall -50gr domate -5ml vaj ulliri -100gr bostan	-40gr bukë -5gr gjalpë -30gr djathë të bardhë -10gr reçel kumbulle -120ml qumësht	-150gr omëletë me perime dhe tërshërë -90gr pjeshkë -60ml kos	-120ml kos -30gr tërshërë -5gr mjaltë -60gr pjeshkë -5gr fara lini	-40gr Bukë me vezë dhe kanellë -30gr Mjedra/banane -120ml qumësht
DREKË	-60gr sallatë me domate -60gr pulë në furrë me 100gr pure patatesh ose bizele	-60gr sallatë jeshile -60gr thjerrza ose bizele ose qiçra -30gr djathë të bardhë -30gr bukë	-Tarator me kopër, tranguj, hudhër, vaj ulliri -90gr kuskus me perime -60gr mish pule	-150ml supë perime ose kungulli me borzilok -60gr makarona me salcë domate dhe borzilok -30gr djathë kaçkavall	-60gr sallatë tranguj & domate, me 20gr djathë të bardhë -60gr Qofte viçi -90gr pilaf
PASDITE	-100ml kos -100gr pjepër	-100gr byrek me qumësht -120gr pjeshkë	-Kek me boronica	-40gr Bukë -30gr Djathë -60gr Domate -5 ml Vaj ulliri	-100ml Kos -60gr Pjeshkë -5gr Arra të bluara

UDHËZIME MBI SHËRBIMIN E USHQIMIT PËR MOSHËN 1-3 VJEÇ

- Ushqimet duhet të shërbehen në copa të vogla, të buta dhe me estetikë.
- Djathi i bardhë të thërrmohet.
- Buka të pritet në feta të vogla.
- Gjiza të jetë pa kripë.

MENY DIMËRORE 4-6 VJEÇARE

Vlerat ushqyese mesatarisht në ditë:

Energji: 1500kcal cho 187gr (50%) proteina 71gr (20%) yndyrna 53gr (30%)

JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES Mesatarisht 460kcal: Cho-57gr Prot-21gr Yndyrna – 17gr	-30gr miell misri (kaçamak) -5gr gjalpë -30gr Djathë i bardhë -180ml Kos -2 Mandarina	-45gr gjizë* -60gr Bukë integrale -10gr Gjarpë -10gr Reçel boronice ose kumbulle	-240ml qumësht -30gr tërshërë -5gr Mjaltë -90gr Banane -3gr Fara lini -0,5gr Kanellë	-240ml Qumësht -40gr Bukë -1 Vezë e gatuar e rrahur me qumësht -60gr Banane	-200gr Byrek me qumësht -80ml qumësht -120gr Banane
DREKË Mesatarisht 660kcal: Cho-65gr Prot-35gr Yndyrna – 29gr	-60gr sallatë me spinaq të zier / karrotë (te ziera), 15gr misra të ziera -40gr bukë integrale -Supë me 90gr pule dhe 60gr oriz	-Sallatë jeshile dhe 15gr djathë të bardhë -90gr fasule -30gr Buke	-200ml supë finoku/supë perime -90gr pulë me salcë domatesh -120gr makaron të vogël ose bullgur	-60gr sallatë me lulëlakër -150gr gjelle me patate/karrota/ specat ose kaçamak -60gr mish viçi -30gr djathë i bardhë -30gr bukë	-60gr sallatë brokoli/misra -90gr qofte viçi -120gr pilaf
PASDITE Mesatarisht 380kcal: Cho-65gr Prot-15gr Yndyrna – 7gr	-180ml kos -40gr bukë integrale -120gr fruta	-180gr Byrek me qumësht -120gr Frut	-60gr kek me kakao dhe vaj ulliri -200ml qumësht -120gr portokall	-240ml qumësht -50gr tërshërë -5gr Mjaltë -0,5gr Kanellë -90gr banane -5gr arra2	-200ml krem qumështi me vanilje dhe portokall -2 mandarina

JAVA 2

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-Kaçamak me 40gr miell misri -30gr djathë -1 lugë gjalpë -180ml kos -2 mandarina	-60gr bukë integrale -30gr djathë të bardhë -90gr vezë të rrahur me qumësht -90gr frut	-150gr vezë omëletë me perime & 30gr tërshërë -2 mandarina	-60gr Bukë misri -90gr kos me 30gr djathë të bardhë dhe 5ml vaj ulliri -90gr mollë	-60gr bukë me 1 vezë e pjekur në furrë -30gr djathë kaçkavall -200ml Qumësht -90gr Frut
DREKË	-150ml Supë kungulli -90gr Pulë -120gr patate furre ose 90gr pilaf -20gr bukë*	-50gr sallatë jeshile -90gr Thjerrza -30gr djathë -30gr bukë	-100gr sallatë me karrota, patate – bizele ose pure mix -Lakër me 90gr mish viçi -30gr Bukë	-60gr sallatë brokoli/karrota -120gr spageti me 30gr mish të grirë dhe 30gr djathë kaçkavall ose 120gr makarona me 30gr mish, 20gr djathë kaçkavall dhe beshamel (në furrë)	-100gr sallatë patatesh -150gr leqenik me presh/ose spinaq -120ml kos me kopër, kripë dhe vaj ulliri
PASDITE	-60gr kek me portokall dhe fara lini -200ml qumësht	-60gr bukë misri -90gr kos, djathë të bardhë, rigon dhe vaj ulliri	-180gr kos me fruta -10gr fara lini	-240ml Krem qumështi me kakao -1 Manadarinë	-90gr Ftonj ose mollë në furrë me limon/ kanellë -180ml kos me kanellë dhe fara lini

JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-200gr sytljash me 60gr oriz, 120gr qumësht 15gr sheqer dhe kanellë -mjedër ose mollë	-60gr palaçinka me 10gr salcë kosi, 30gr djathë dhe 20gr domate/ tranguj në feta të holla 200ml qumësht	-180ml kos -450gr drithëra pa sheqer ose tërshërë -5gr mjaltë -20gr boronica/ mjedra/ manaferra + 100gr mollë te kuqe ose të verdhë	-150gr kaçamak me misër me -5gr gjalpë -30gr djathë i bardhë -200ml qumësht -1 Pjeshkë/ nektarinë	-240ml qumësht -60gr bukë integrale -1 vezë e zier e prerë në feta -50gr domate në feta -5ml vaj ulliri -15gr djathë i bardhë
DREKË	-60gr sallatë me domate -90gr pule me 120gr pilaf, 20gr bizele, 10gr misra	-120gr sallatë patate -180gr bishtaja ose patëllxhan ose bamje -90gr mish viçi -30gr bukë	-100gr speca të pjekur/ose domate me 30gr djathë të bardhë -90gr thjerrza/ 120gr bizele -30gr bukë	-200ml supë perime/ ose sallatë domate/ tranguj, speca/ gjizë, rigon, vaj ulliri -100gr makaron me djathë dhe qumësht në furrë	-100gr sallatë jeshile, misra, tranguj -90gr qofte viçi -150gr patate
PASDITE	-100ml kos -100gr pjepër	-100gr bostan -30gr djathë të bardhë	-40gr kek me arrë kokosi të thërmuar -100ml qumësht	-200ml krem me qumësht, vanilje dhe kakao -1 pjeshkë/ mollë ose kumbull të kuqe	-200ml kos -1 pjeshkë

JAVA 2

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
MËNGJES	-60gr bukë integrale -30gr djathë kaçkavall -60gr domate -5ml vaj ulliri -150gr bostan	-60gr bukë -10gr gjalpë -30gr djathë të bardhë -15gr reçel kumbulle -240ml qumësht	-200gr vezë omëletë me perime dhe tërshërë -90gr pjeshkë -200ml kos	-200ml kos -30gr tërshërë -5gr mjaltë -90gr pjeshkë -5gr fara lini	-60gr Bukë e pjekur me vezë dhe kanellë -30gr Mjedra/ banane -240ml qumësht
DREKË	-60gr sallatë me domate -90gr pulë ne furrë me 150gr pure patatesh ose bizele	-60gr sallatë jeshile -120gr thjerrza ose bizele ose qiçra -30gr djathë të bardhë -30gr bukë	-200ml kos me kopër, tranguj, hudhër, vaj ulliri -120gr kuskus me perime -90gr mish pule	-200ml supë perime ose kungulli me borzilok -120gr makarona me salcë domate dhe borzilok -30gr djathë kaçkavall	-60gr sallatë tranguj & domate, me 20gr djathë të bardhë -90gr qofte viçi -120gr pilaf
PASDITE	-200ml kos -100gr pjepër	-150gr byrek me qumësht -90gr pjeshkë	-60gr Kek me boronica -200ml qumësht	-60gr Bukë -30gr Djathë të bardhë -1 Domate -10ml vaj ulliri	-200ml Kos -1 Pjeshkë -10gr Arra të bluara

RECETA DHE PËRGATITJA E USHQIMIT



PJATA KRYESORE

PULË ME PATATE TË PJEKURA NË FURRË

PËRBËRËSIT RACIONE 8- 10

1,2kg fileto pule
1,8kg patate të qëruara
6gr kripë
6gr rigon
½ gote lëng portokalli 1
gotë ujë
60ml vaj ulliri
3gr rozmarinë

PËRGATITJA

Pula:

Marinojmë filetot e pulës në një enë me vaj ulliri, kripë, rigon.

Patatet:

Qërojmë patatet dhe i presim në kubikë të mëdhenj. I shtojmë në tavë dhe i marinojmë me vaj ulliri, kripë, rozmarinë të grirë hollë, i trazojmë mirë. Në një tas përziejmë portokallin me ujin. Shtojmë në tavën me patate filetot e pulës dhe më pas hedhim lëngun e portokallit me ujin. Piqen në 180gradë C. Të njëjtën gjë mund ta bëjmë edhe duke përdorur patate të ziera të cilat i marinojmë të ngrohta me vaj ulliri, kripë, rigon, rozmarinë dhe pak lëng portokalli.

PULË ME PURE PATATESH

PËRBËRËSIT RACIONE 8- 10

1,2kg fileto pule
1,6kg patate kripë
6gr
rigon 5gr
shafran Indie (turmerik)
4gr
60ml vaj ulliri + 30ml
500ml qumësht
½ gote lëng portokalli
½ gote ujë

PËRGATITJA

Pula:

Marinojmë fileton e pulës në një tepsi me vaj ulliri, kripë, rigon, lëng portokalli dhe pak ujë. E pjekim në furrë për rreth 35min në 185gradë C.

Pureja:

Qërojmë patatet dhe i ziejmë në ujë me kripë. Më pas i kullojmë dhe i kalojmë në makinën e mishit për ta grirë. Në një tenxhere vendosim qumështin dhe kur të fillojë të ziejë shtojmë kripë, pak rigon dhe shafranin e Indisë (turmerikun). Pasi të zihet qumështi shtojmë patatet dhe e trazojmë deri sa të bëhet një masë uniforme. Në fund shtojmë vajin e ullirit.

PULË ME SALCË DOMATESH DHE PILAF OSE MAKARON TË VOGËL OSE BULLGUR

PËRBËRËSIT RACIONE 8- 10

1,2kg fileto pule
200gr salcë domatesh 1
kokërr të madhe qepë 1
spec të kuq
2 thelpinj hudhër 6gr
kripë
1 tufë majdanoz
60ml vaj ulliri

PËRGATITJA

Kavërdisim qepën me vaj ulliri dhe hudhërat. Pasi të jenë karamelizuar shtojmë pulën të prerë kubikë dhe e gatuojmë për rreth 5min. Në një tenxhere tjetër vendosim salcën e domates bashkë me specat për rreth 30min. E shtojmë më pas salcën te pula dhe i lëmë të zihen për rreth 30min në zjarr të avashtë. Në fund shtojmë majdanoz.

Për pilafin:

Ziejmë ujin me gjithë përbërësit e tjerë përveç orizit. Orizin e hedhim sapo të zihet uji.

1kg oriz
2 herë masën e orit ujë
100ml vaj ulliri
kripë 8gr
rigon 5gr

Makaronat hidhen në ujë të vluar me kripë. Pasi të ziejnë i kullojmë dhe i

Për makaronin e vogël:

përziejmë me salcën e pulës. Në fund i shtojmë pak majdanoz.

1kg makaron në formë
orizi ose makaron të
prerë

Përgatisim njësoj si orizin.

Për bullgurin:

1kg bulgur
750ml ujë
12gr kripë 3gr
rigon 40ml vaj
ulliri

FASULE**RACIONE 8-10**

1kg fasule
200gr karrota
15gr selino 3gr
rigon
8gr kripë
100gr salcë domatesh 3
copa specia të kuq 100ml
vaj ulliri

THJERRZA

1kg thjerrza
300gr karrota 2
kokrra qepë
4 thelpinj hudhër
2 gjethe dafine
4gr rigon
20gr selino
200gr salcë domatesh
8gr kripë
100ml vaj ulliri

QIQRA

1kg qiqlra
3 kokrra qepë
100ml vaj ulliri
4 thelpinj hudhër
100ml vaj ulliri
4 specia jeshil
1 tufë majdanoz
8gr kripë
2 gjethe dafine
300gr karrota 1
tufë kopër

BISHTAJA ME MISH VIÇI

PËRBËRËSIT
RACIONE 10-12

PËRGATITJA

1,6kg mish viçi 3
kokrra qepë
1,5kg bishtaja
300gr karrota
4 thelpinj hudhër
1 tufe kopër
1 tufe majdanoz
8gr kripë
3gr pipër 100ml
vaj ulliri

Kavërdisim qepët dhe hudhrat deri sa të zbuten plotësisht. Shtojmë mishin e prerë në kubikë dhe ujë. Shtojmë kripë dhe piper. Hedhim bishtajat, ½ e koprës dhe majdanozin dhe vazhdojmë zierjen. 10 minuta përpara se bishtajat të jenë zbutur plotësisht, shtojmë karrotat dhe e provojmë sërish për kripë. Në fund shtojmë pjesën tjetër të koprës dhe majdanozit dhe e freskojmë me pak vaj ulliri pasi ta kemi hequr nga zjarri.

LAKËR ME MISH VIÇI

PËRBËRËSIT
6-8
PERSONA

PËRGATITJA

1kg mish viçi
2,3kg lakër e bardhë 3
kokrra qepë
200gr karrota
200gr salcë domatesh
130gr oriz
1 tufe kopër
80gr kripë
3gr pipër
100ml vaj ulliri

Kavërdisim qepët deri sa të zbuten plotësisht. Shtojmë mishin e prerë në kubikë dhe ujë. E lëmë të ziejë rreth 40 minuta, më pas shtojmë lakrën, karrotat dhe e kontrollojmë që të ketë ujë mjaftueshëm. Shtojmë kripë, piper dhe gjysmën e koprës. 15 minuta para përfundimit shtojmë salcën dhe orizin. Pas 15 minutash të tjera shtojmë koprën, pak vaj për ta rifreskuar shijen dhe e lëmë gjellën për rreth 20 minuta të pushojë me kapak që orizi të zbutet plotësisht.

QOFTE VIÇI

PËRBËRËSIT
RACIONE 8-10

PËRGATITJA

1kg mish të grirë viçi
4 kokrra qepë
5 thelpinj hudhër
300gr karrota
1 tufe majdanoz 5gr
rigon
1 kokërr vezë 100gr
bukë të grirë 8gr
kripë
3gr piper

Është shumë e rëndësishme që mishi i grirë të jetë cilësor, të jetë tul dhe të mos përmbajë dhjamë, deje dhe lekura!
Të gjithë përbërësit bashkohen në një enë të madhe ose tavolinë inoksi duke i trazuar mirë për rreth 15 minuta, deri sa e gjithë masa të ketë të njëjtën ngjyrë dhe të bëhet brumë. Format që mund t'ju japim qofteve janë të ndryshme, top, petashuqe, në formë qebapi, ose si një masë e madhe rastoje dhe pas pjekjes pritjet me thikë në feta. Piqen në furrë në 170gradë C për rreth 35 minuta.

MISH VIÇI ME SALCË DOMATESH

PËRBËRËSIT RACIONE 6-8

PËRGATITJA

1kg mish viçi 3
kokrra qepë
4 thelpinj hudhra
½ shkop kanellë
2 gjethe dafine
300gr salcë domatesh
8gr kripë
3gr pipër 100ml
vaj ulliri

Kavërdisim qepën me pak vaj ulliri dhe hudhrat deri sa të zbuten. Shtojmë mishin dhe pak kripë, piper. Pasi t'i kemi kavërdisur për 5 minuta shtojmë ujë, shkopin e kanellës dhe gjethet e dafinës. Vendosim kapakun dhe e ziejmë për rreth 40 minuta. Më pas shtojmë salcën e domates dhe e provojmë mos duhet shtuar kripë. E lëmë të ziejë për rreth 25 minuta të tjera në zjarr të ngadaltë.

MAKARONA ME MISH VIÇI TË GRIRË OSE MAKARONA ME MISH NË FURRË

PËRBËRËSIT RACIONE 16- 18

PËRGATITJA

1kg mish të grirë
4 kokrra qepë
4 thelpinj hudhra
15gr selino
3gr arre moskat 2
gjethe dafine 8gr
kripë
3gr pipër 400gr
karrota 100ml
vaj ulliri
1 tufe majdanoz
900gr makarona

Kavërdisim qepën me hudhrat dhe pak vaj ulliri deri sa të jenë zbutur plotësisht. Shtojmë mishin e grirë, kripë, piper dhe trazojmë derisa mishi shkriftohet plotësisht. Shtojmë më pas kanellën, dafinën dhe selinon bashkë me karrotat, trazojmë mirë për 5 minuta dhe më pas shtojmë salcën e domates dhe pak ujë. Mirë është të ziejë për 90 minuta në zjarr të ngadaltë. Pasi mishi të jetë gati mund ta përziejmë salcën me makaronat, duke i shtuar edhe pak majdanoz përsipër. Të njëjtën salcë mund ta përdorim për të bërë makarona (makaron në formë spageti i trashë) me mish të grirë në furrë. Në këtë rast do të na duhet edhe beshamel për t'ja vendosur përsipër tavës.

BISHTAJA ME MISH VIÇI

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

1,6kg mish viçi 3
kokrra qepë
1,5kg bishtaja
300gr karrota
4 thelpinj hudhër
1 tufe kopër
1 tufe majdanoz
8gr kripë
3gr pipër 100ml
vaj ulliri

Kavërdisim qepët dhe hudhrat deri sa të zbuten plotësisht. Shtojmë mishin e prerë në kubikë dhe ujë. Shtojmë kripë dhe piper. Hedhim bishtajat, ½ e koprës dhe majdanozin dhe vazhdojmë zierjen. 10 minuta përpara se bishtajat të jenë zbutur plotësisht, shtojmë karrotat dhe e provojmë sërish për kripë. Në fund shtojmë pjesën tjetër të koprës dhe majdanozit dhe e freskojmë me pak vaj ulliri pasi ta kemi hequr nga zjarri.

BESHAMEL

PËRBËRËSIT

1lt qumësht
100gr gjalpë
100gr miell 5gr
kripë
3gr arrë moskat
2gr piper

PËRGATITJA

Ziejmë qumështin bashkë me përbërësit e tjerë duke trazuar vazhdimisht në mënyrë që të mos kokrrizohet mielli, deri sa të trashet dhe të bëhet krem.

LEQENIK ME PRESH

PËRBËRËSIT

RACIONE 10-12

1kg presh i prerë në feta të holla
4 kokrra vezë
400gr miell misri
300gr djathë te bardhë 1lt qumësht
8gr kripë
3gr piper
60ml vaj ulliri
1 tufe kopër
3gr nenexhik të thatë 1gr sodë bukë

PËRGATITJA

Ziejmë preshin. Përziejmë vezët me qumështin, miellin e misrit, sodën dhe erëzat. Hedhim djathin e thërmuar. Shtojmë preshin dhe e hedhim në tepsi. E pjekim për 35 minuta në 185gradë C.

MAKARONA ME DJATHË NË FURRË

PËRBËRËSIT

RACIONE 10-12

500gr makarona tub të trasha (tip Bucatini) 1,6lt qumësht
400gr djathë të bardhë
150gr djathë kaçkavall
80ml qumësht
5 kokrra vezë
8gr kripë
3gr piper

PËRGATITJA

Ziejmë makaronat sipas udhëzimeve në ujë me kripë. Në një enë rrahim vezët, shtojmë qumështin dhe kripë/piperin. I hedhim në një tavë dhe ua shtojmë qumështin me vezët. Trazojmë mirë. Shtojmë djathin dhe trazojmë edhe njëherë. I pjekim në furrë në 180gradë C për 35 minuta.

OMËLETË ME TËRSHËRË DHE KUNGUJ

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

8 kokrra vezë 300gr
kunguj 300gr
karrota 400gr
tërshërë 100gr miell
misri 600ml
qumësht 8gr kripë
3gr pipër
10 gjethe borzilok*/ 3gr
rigan
70gr djathë kaçkavall ose
të bardhë

Rrahim vezët dhe shtojmë qumështin me miellin e misrit. I përziejmë mirë. Më pas hedhim erëzat, djathin, kungujt dhe karrotat e prera në feta të holla rrumbullake. Shtojmë tërshërën dhe përziejmë sërish. I hedhim në tepsi dhe i pjekim në 175gradë C për 35-40min.

**Receta e omëletës mund të bëhet me borzilok në verë dhe me trumzë ose rigan në dimër.*

PALPETA

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

375gr miell
500ml qumësht 2
vezë
5gr kripë
50ml ujë 10gr
vaj ulliri

Përziejmë të gjithë përbërësit. Pjekim në tigan një nga një palpetat.

KUSKUS ME PERIME

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

350gr kuskus
400ml ujë
50ml vaj ulliri
5gr kripë, 3gr pipër
2gr shafran Indie (turmerik)
Perimet:
250gr Specat të prerë të kuq
kubikë
250gr Karrotë të prerë kubike
250gr Lulelakër e thërmuar
300gr Qiqra ose bizele të ziera
50gr kastravec trushi
60ml lëng portokalli 60ml
vaj ulliri
30ml uthull mollë
5gr kripë, 3gr pipër
10gr Majdanoz

Ziejmë ujin. Hedhim kuskusin, e përziejmë dhe e fikim zjarrin. E lëmë me kapak për 20 minuta në zjarr të fikur. Pas 20 minutash e shkrijtojmë me pirun. Perimet: Specat piqen në furrë, karrota dhe lulelakra zien në ujë të bollshëm. Marinimi: Përziemi vajin e ullirit me uthull molle, lëng portokalli, majdanozin e prerë hollë, kripë, piper dhe marinoni perimet.

SALLAT

A

SALLATË LAKRE	SALLATË JESHILE	SALLATË BROKOLI & LAKËR TË KUQE	SALLATË ME LULELAKËR	SALLATË ME PERIME TË GJALLA	SALLATË PATATES H
RACIONE 8-10					
1kg Lakër e bardhë 200gr karrota të grira 60ml vaj ulliri 20ml lëng limoni 3 Mandarina ose 2 mollë të prerë në fiye	1 kokë sallatë jeshile 4 karrota në rende 60gr misra të zier prerë kubik 30ml vaj ulliri 10ml Lëng limoni Kripë	4 kokë brokoli ½ kokë lakër e kuqe 2 Portokalle të 60ml Vaj ulliri 20ml Lëng limoni Kripë	4 kokë Lulelakër 4 karrota të grira në rende pak spinaq 60ml vaj ulliri 20ml lëng limoni Kripë	10 Domate 4 tranguj 2 Speca 150gr Djathë të bardhë të thërmuar Kripë Rigon	1 kg patate të ziera 4 vezë te ziera 1 kërcell selinoje të prerë në fiye 1 qepë të kuqe Pak majdanoz Pak rigon

SUPA

SUPË PULE

PËRBËRËSIT RACIONE 8- 10

PËRGATITJA

1,2kg mish pule
400gr oriz,
50gr selino
4 karrota
1 tufe majdanoz
4 kokrra vezë,
100ml vaj ulliri

SUPË PERIME

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

100gr qepë
2 thelpinj hudhra
300gr patate kubike
200gr karrota kubike
200gr kunguj kubike
200gr bizele
100gr lakër te bardhë
200gr mashurka 100gr
specat jeshil 100gr
specat te kuq 10gr
garam masala 8gr kripë

Kavërdisim qepën dhe hudhurat deri sa të zbuten. Shtojmë kripë dhe garam masala, më pas shtohen perimet sipas renditjes: më parë patatet, pastaj karrotat, bizelet, mashurkat, specat, lakra. Shtojmë ujë deri sa të mbulohen perimet dhe pak më shumë. I ziejmë rreth 10-15 minuta me kapak të mbyllur në zjarr të avashtë. Provojmë për kripë.

Supë perime e fruluar: si supa me perime por pa lakrën, bizelet dhe mashurkat, dhe në fund e frulojmë në masë kremoze.

SUPË KUNGULLI

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

1kg kungull dimri i
pastruar
300gr patate 1
qepë
2 thelpinj hudhra Lëngun
e 2 portokalleve Lëkurën
e 1 portokalli 50ml vaj
ulliri
1 – 1,3 lt ujë

Kavërdisim qepët, hudhrën dhe shtojmë kripë, piper. Hedhim kungullin, kavërdisim edhe disa minuta dhe me pas shtojmë lëngun e portokallit, lëkurat e portokallit, ujin dhe e lëmë të ziejë. Në fund i frulojmë deri sa të bëhet masë kremoze.

ËMBËLSIRA

KEK ME ARRË KOKOSI TË THËRRMUAR

PËRBËRËSIT RACIONE 8- 10

PËRGATITJA

2 kupa miell (250gr)
1 kupë sheqer (300gr)
4gr lugë çaji sode 8gr
lugë çaji pluhur
pjekeje
120ml kupë vaj ulliri
100gr arrë kokosi të
thërrmuar
300gr qumësht 3
vezë
Vanilje

Përziejme miellin, sodën, pluhurin pjekeës, kripën në një enë. Në enë tjetër rrahim vezët me sheqerin dhe vajin e ullirit. Shtojmë qumështin, lëngun e portokallit dhe lëkurat e portokallit. Përziejme masën me miellin dhe shtojmë farat e linit. E pjekim në furrë në 180gradë C për rreth 30minuta.

KREM ME QUMËSHT

PËRBËRËSIT

PËRGATITJA

1lt qumësht 100gr
sheqer
1 maje lugë vanilje
Lëkurën e 1 portokalli
4-5 lugë të mëdha
niseshte (60gr)

Ziejmë qumështin me 100gr sheqer, vaniljen dhe lëkurat e portokallit. Hollojmë niseshten në pak qumësht të ftohtë. E shtojmë te qumështi dhe përziejme deri sa të bëhet krem.

KOS ME FRUTA

PËRBËRËSIT RACIONE 10- 12

PËRGATITJA

1lt kos
3 mollë të kuqe ose të
verdha
2 lugë sheqer
1gr vanilje

Frulohen mollët me kosin. Shtojmë vaniljen dhe tërshërën ose frutat e tjera. 1 mollë mund të zëvendësohet me 1 banane.

PËRGATITJA DHE SHËRBIMI I USHQIMEVE



QUMËSHT ME TËRSHËRË:

Qumështi duhet të zihet së bashku me tërshërën dhe kanellën. Nga fundi shtojmë bananën në mënyrë që të lëshojë ëmbëlsinë në të gjithë qumështin.

VEZË E RRAHUR ME QUMËSHT:

Veza rrihet me qumësht në një enë të madhe dhe hidhet në tigan ku përzihet vazhdimisht që të bëhet në formë kokrrizash të buta. Në fund duhet të jetë e shkrifët dhe e butë.

BUKË ME VEZË DHE KANELLË:

Rrahim vezët me pak qumësht dhe kanellë dhe lyejmë bukën në të. E pjekim bukën në tigan ose në furrë. E shërbejmë me feta bananesh përsipër ose me mjedra.

PAJISJET THEMELORE TË KUZHINËS, TË NEVOJSHME PËR ZBATIMIN E MENYSË

- Sobë me 4 vatra zjarri
- Furrë pjekjeje me kapacitet për minimumi 5 tava
- Tenxhere të mëdha inoksi
- Tepsi të mëdha për furrën
- Tiganë
- Blender për bluarje të perimeve, supave
- Makinë për bluarje të mishit
- Frigorifer freskues dhe ngrirës

Shënim:

Sasitë e racioneve të ushqimit janë llogaritur në maksimumin e mundshëm, në mënyrë që pas gatimit të përftohet sasia e nevojshme kalorike dhe në lëndë ushqyese.

Numri i racioneve përkatësisht në receta, është vendosur minimumi për moshën 4-6 vjeç dhe maksimumi për moshën 1-3 vjeç. Pra, kur themi "përbërësit për 8-10 racione", do të thotë sasitë e përbërësve në këtë recetë japin 10 racione për grupmoshën 1-3 vjeç dhe 8 racione për grupmoshën 4-6 vjeç.

Në meny nuk detajohen të gjithë përbërësit e vakteve, si p.sh. sallatat apo supat, kanë edhe përbërës të tjerë që detajohen në tabelat e recetave.



BIBLIOGRAFIA

Guidelines regarding food provision in centre based childcare services: A systematic review. *Preventive Medicine*, 105, 197-205.

(2013). Australian Dietary Guidelines. Australian Government, National Health and Medical Research Council. OBSH.

(2014). Comprehensive implementation on maternal, infant and child nutrition.

Mann L, P. D. (2013). Development of Meny Planning Resources for Child Care Centres: A Collaborative Approach. *Canadian Children, Child Study*.

Murphy PS. (2011). *Child and adult Care Food Program*. The National Academies Press.

Linou A. (2014). *National Nutrition Guide for infants, children and adolescents*. Prolepsis, Ministry of Health, Greece.

Springmann M. (2018). Health and nutritional aspects of sustainable diet strategies and their association with environmental impacts: a global modelling analysis with country-level detail . *Lancet, Planetary Health*, 2(10), 451-461.

EFSA. (2017). *Dietary Reference Values for nutrients*. Technical Report.

Benjamin SE, C. A. (2008). Obesity prevention in child care: a review of U.S. state regulations. *BMC Public Health*, 30(8), 188.

EFSA. (2019). *Feeding infants and young children*.

Hartuar nga: MSc. Blerina Bombaj,

Dietologe Klinike, School of Health Sciences and Education, Department of Nutrition and Dietetics - Harokopio University, Athens

Grupi punues për hartimin e udhëzuesit dhe menye të të ushqyerit të shëndetshëm në të gjitha nivelet e arsimit parauniversitar

Prof. Dr. Tahire Gjergji, Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike

Leonora Shala, Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit

Dr. Merita Vuthaj, Ministria e Shëndetësisë së Kosovës

Dr. Virginia Hasbahta, Qendra Klinike Universitare e Kosovës

Dr. Lindita Maxhuni, Instituti Kombëtar i Shëndetësisë Publike

Labëri Luzha, Ministria e Arsimit, Shkencës, Teknologjisë dhe Inovacionit

Ibrahim Tërshnjaku, Agjensioni i Ushqimit dhe Veterinarisë së Kosovës

Mevlude Murtezi, Kolegjiumi i Drejtorëve të Institucioneve Publike Parashkollore të Kosovës

Ardiana Ismaili, Drejtorja Komunale e Arsimit, Prishtinë

Fatime Zogjani, Kuzhina Qendrore në Prishtinë

Dafina Muçaj, UNICEF Zyra në Kosovë

Teuta Pozhegu, UNICEF Zyra në Kosovë

Vlorian Molliqaj, Aksioni për Nëna dhe Fëmijë

Nitë Bylykbashi Deliu, Aksioni për Nëna dhe Fëmijë

Dizajni: shortcutmedia.net

Janar, 2021

