

# PLANIFIKIMI I USHQYERJES NË INSTITUCIONET E KUJDESIT DITOR TË FOSHNJEVERE DHE FËMIJËVE (6 MUAJ - 6 VJEÇ) NË REPUBLIKËN E KOSOVËS



Ky udhëzues u hartua me mbështetjen financiare të  
UNICEF Zyra në Kosovë

Dizajni: shortcutmedia.net  
Janar, 2021



# PËRMBAJTJA

Hyrje	5
Zhvillimi dhe udhëzimet për planifikimin e ushqyerjes në institucionet e kujdesit ditor të fëmijëve	6
Ushqyerja në moshën e fëmijërisë	8
Pikat kyçe të hartimit të menisë	8
Modeli i vakteve	9
Parimet e zgjedhjes dhe kombinimit të ushqimeve	10
Nevojat ushqimore për fëmijë	11
Nevojat ushqimore të fëmijëve në institucionet e kujdesit ditor	12
Mosha 6-12 muaj Fillimi i ushqimit solid – krahas qumështit të gjirit ose formulës	13
Zhvillimi i foshnjes dhe ushqimet e rekomanduara Mosha mbi 2 vjeç	14
Sasia e ushqimit sipas vaktit, moshës, grupit të ushqimit	16
Kriteret për një menu të ushqyeshme	17
Kriteret për një mjedis të shëndetshëm të ushqyerit	18
Parimet e ushqyerjes së shëndetshme për fëmijët e moshës 6 muaj – 3 vjeç	19
Përcaktimi i cilësisë së ushqimit	20
Menutë javore të foshnjave sipas grupmoshave për stinët (vjeshtë-dimër)	21
Menutë javore të foshnjave sipas grupmoshave për stinët (pranverë-verë)	22
Udhëzues për alternativat e vakteve për moshën 1-6 vjeç	24
Menutë javore për moshën 1-6 vjeç, për dy stinë	25
Receta dhe përgatitja e ushqimit	33
Pjata kryesore	34
Sallata	40
Supa	40
Ëmbëlsira	42
Përgatitja dhe servirja e ushqimeve	43
Bibliografia	46

# 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 është i lidhur me sëmundje kronike në moshë të rritur. Për më tepër, mungesat e elementeve mikroushqyese si hekuri dhe jodi lidhen me çrregullime psikomotorë dhe konjitive, 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 menutë që ofrojnë 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 të ushqyerit për institucionet e kujdesit ditor të foshnjave 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 së drejtë për moshat 6 muaj deri 6 vjeç; nevojat për ushqyerje të fëmijëve në institucionet e kujdesit ditor; kriteret për një mjedis të shëndetshëm të ushqyerit; parimet e ushqyerjes së shëndetshme të ndara sipas grupmoshave të caktuara; menu konkrete për grupmosha të caktuara dhe të ndara sipas stinëve; udhëzime konkrete për mënyrën e përgatitjes së recetave të paraqitura në menu, etj. Ky udhëzues është në harmoni të plotë me "Udhëzimin Administrativ (MASHT) 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 (MASHT)".



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

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

# ZHVILLIMI DHE UDHËZIMET E PLANIFIKIMIT TË USHQYERJES NË INSTITUCIONET E KUJDESIT TË FËMIJËVE

## Baza teorike mbi te cilën është ngritur hartimi i menuve

Zakonet e varfra të ushqyerjes renditen ndër faktorët kryesorë të ndryshueshem të rrezikut për shfaqjen e sëmundjeve kronike jo të transmetueshme, si sëmundjet e zemrës, diabetit tip 2, ishemive 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 dietetike 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 (WHO, 2014).

Menutë në institucionet parashkollore duhet të hartohen mirë në mënyrë që të përfshijnë vakte dhe mesvakte të ushqyeshme, të nevojshme për një shëndet të mirë, rritje të plotë dhe zakone të shëndetshme të ushqyerjes që zgjasin gjatë të gjithë jetës (Mann L, 2013). Prindërit e fëmijëve që frekuentojnë institucionet e kujdesit ditor 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 sa i takon mënyrës së të ushqyerit si një pjesë mjaft e rëndësishme e stilit të jetesës. Fëmijët që frekuentojnë çerdhet dhe kopshtet konsumojnë pothuaj 2/3 e ushqimit ditor të nevojshëm për ta. Për këtë arsye, këto institucione kanë potencialin 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 menuve 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 sa i përket popullatës së synuar, të dhënave demografike, antropometrike, dietetike, shëndetësore, socio-ekonomike dhe kulturore.
- Studimin e qasjes në ushqime, përballueshmërinë dhe gjendjen në dispozicion, preferencat e fëmijëve, infrastrukturën e qendrave të kujdesit, recetat tradicionale dhe aftësimin profesional të personelit të punësuar në kuzhinat e çerdheve dhe kopshteve, identifikimin e faktorëve jofavorizues për zbatimin e menuve, përfshirjen e ushqimeve dhe recetave të reja. Identifikimi i lehtësive apo strategjive që mund ta bëjnë më të lehtë zbatimin e udhëzimeve për menutë 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 çështje që janë marrë në konsideratë:

- o Zhvillimi i një menuje të qëndrueshme (Springmann M, 2018) që përmbush standartet ushqimore aktuale, bazuar në “Dietary Reference Values” (EFSA, 2017) (WHO, 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 Menu e përshtatur sipas traditës, sezonalitetit, 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 gatimim e shëndetshëm.
- Zhvillimi i trajnimeve për personelin e institucioneve parashkollore, përfshirë edukatorët dhe personelin e kuzhinës, mbi përgatitjen e ushqimit dhe sigurinë ushqimore gjatë të gjithë procesit.
  - Hartimi i udhëzimeve dhe këshillave për “ushqimin me vete” në shkollë.

## Pritshmëritë

- Rritje dhe zhvillim i shëndetshëm i foshnjeve dhe fëmijëve nëpërmjet marrjes së mjaftueshme të ushqimit dhe lëndëve ushqyese.
- Përtimi i zakoneve të shëndetshme të të ushqyerit që mbështesin mirëqenien dhe shëndetin dhe parandalojnë sëmundjet kronike.
- Përmirësim i shëndetit individual dhe publik dhe ulje 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 tij. Praktikrat e duhura të të yshqyerit 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 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 knjitive, 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 MENUSË

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 menuve 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 servirjes së 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 ofron 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 ofron 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 në vitamine A si pjeperi, 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 menunë e moshave 1-3 dhe 4-6 vjeç, vendosja e ushqimeve ndjek parimin e servirjes së 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 përzjerje.
- 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-zeaksantina, të cilët janë të pazëvendësueshëm 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, për këtë kemi zgjedhur produkte bulmeti me 2% yndyrë. Ndërsa përqindja totale e yndyrave është midis 30-40% të kalorive ditore. Konsumi me i ulët i yndyrave 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 të 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 yndyrave të ngurta si gjalpi. Zëvendësimi i gjalpit me vaj ulliri është vendosur për të kufizuar marrjen e yndyrave 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 pjeperi (kur ky i fundit është në stinë).
- Në menu 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 ruazave të kuqe (acidi folik).
- Mungesa e hekurit te foshnjat 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 zëvendësuar 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, patatet, bizelet etj., “në saje të faktorit të mishit”.
- Mungesa e peshkut në dietën e popullatës së Kosovës dhe pamundësia për ta vendosur në menu nuk e favorizon marrjen e mjaftueshme të yndyrave esenciale Omega 3. Për këtë arsye, menuja 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 Pediatriisë dhe Akademisë Nacionale të Dietologjisë (të Amerikës)”*

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

*(WHO – 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 E KUJDESIT DITOR

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

## INSTITUCIONET DUHET TË NDJEKIN RIGOROZISHT 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 u dërgua 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. Menutë javore duhet të paraqiten në vende të dukshme për prindërit dhe duhet të ndërrohen çdo muaj, të përditësuara.



## MOSHA 6-12 MUAJ

## 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 vjeç. 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.

Midis 4-6 muaj, sipas Shoqatës Amerikane të Pediatriës (AAP), është periudha në të cilën mund të fillohet ushqimi i zakonshëm. Menutë janë hartuar specifikisht për moshat 6-8 muaj, 8-10 muaj dhe 10-12 muaj, duke marrë parasysh nevojat specifike të secilës prej tyre.

*\*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 menu 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 të parandaluar aneminë.

Konsumi i lëngjeve të shtrydhura nuk kalon 120ml në ditë për fëmijët latantë dhe 240ml për moshat 4-6 vjeç 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 vegjel 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. Vendosja 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 vjeç (e lëngët, pure, e shtypur, e bluar, e butë).

Foshnjat deri 12 muaj 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 muaj	Refleksi i nxjerrjes së ushqimit zbehet krejtësisht, zhvillohet aftësia e gëlltitjes së një ushqimi jo të lëngshëm. Shfaq 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 muaj	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, djathëit, vezët, dhe legume të shtypura.
10-12 muaj	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

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

\*1 kupë = 240ml

### DREKA

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

\*1 kupë = 240ml

### ZAMRA

Të zgjidhen 2 nga 5 përbërësit

Grupi i ushqimeve	GRUPMOSHA		
	1-2 vjeç	3-5 vjeç	>6 vjeç
<b>Qumësht</b>	½ kupë *	½ kupë	1 kupë
<b>Frut &amp; Perime</b>	½ kupë	¾ kupë	1 kupë
<b>Mish dhe alternativa</b>	15gr	15gr	30gr
<b>Drithëra</b>	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 MENU TË USHQYESHME

Vendosni shenjen "check" për çdo kërkesë të plotësuar

Kriteret	PO	JO
1. Gjysma e drithërave të servitura 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) serviren pjesen 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 dendesi 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. Menuja përfshin ushqime me: ngjyra të ndryshme forma të ndryshme (të griira, 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. Menuja 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. Menuja 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 menuja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Menuja 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. Menuja përfshin: 10-15gr/ditë mish, vezë ose pulë për moshat 6-18 muaj 30-60gr mish, vezë, pulë për moshat 1 – 3 vjeç, 2-3 herë në javë.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Menuja ofron një raport të shëndetshëm midis yndyrnave omega 3/omega 6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Menuja 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 "check" 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 serviret 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 midis.	<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 njejtin 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, praktika të 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 i përputhshëm me parimet e ushqyerjes së shëndetshme mbi të cilat është ngritur menuja.	<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

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

## PËRCAKTIMI I CILËSISË SË USHQIMIT

- Të ndërpritet ushqimi i bluar në forme 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 rezulton nga dhjetëra studime, fëmijët me çrregullime të spektrit autik paraqesin zgjedhje të kufizuara të ushqimit, fenomen që mund të shkaktojë deficienca ushqimore. Shumë prinder 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 dietetike. Fëmijët me autizëm duhet të konsumojnë të njejtin ushqim si bashkëmohatarët e tyre me zhvillim normal. Në rastet që kjo bëhet e vështirë, nevojitet bashkëpunimi me një dietolog të trajnuar në këshillimin konjitiv, psikolog 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).



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

### MENU JAVORE PËR FOSHNJË 6-8 MUAJ

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b>	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 te pasuruara me hekur, të përziera me qumësht formulë
	<b>PËRBËRËSIT</b>				
	¼ mollë	¼ mollë	¼ mollë	¼ mollë	¼ mollë
	10gr drithëra për fëmijë	10gr drithëra për fëmijë	10gr drithëra për fëmijë	10gr drithëra për fëmijë	10gr drithëra për fëmijë
	60ml qumësht formulë	60ml qumësht formulë	60ml qumësht formulë	60ml qumësht formulë	60ml qumësht formulë
<b>PARADITE</b>	120ml qumësht formulë				
<b>DREKE</b>	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)
	<b>PËRBËRËSIT</b>				
	40gr bizele	25gr thjerrza	20gr patate	25gr fasule*	20gr mish pule
	10gr karrotë	2gr selino	10gr kungull jeshil	1/8 qepë	Pak lëng pule
	20gr mish viçi	¼ karrotë	20gr mish pule	¼ karrotë	30gr brokoli ose lulëlakër
	1 lugë (5gr) vaj ulliri	1 kupë 1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri lëng pule	1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri	20gr mish viçi 1 lugë të vogël (5gr) vaj ulliri	30gr patate ¼ karrotë 20gr mish pule 1 lugë (5gr) vaj ulliri
<b>ZEMER</b>	Pure frutash me lëng karrotë ose portokalli				
	<b>PËRBËRËSIT</b>				
	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 gatohen.

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

Të mbikqyren fëmijët gjatë gjithë kohës së ushqyerjes.

**MENU JAVORE PËR FOSHNIJE 8-10 MUAJ**

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b>	Kaçamak me 15gr djathë të bardhë & vaj ulliri Karrotë pure ose lëng	Pure me ½ mollë	açamak me 15gr djathë te bardhë & vaj ulliri Banane e shtypur	Pure me ½ mollë Karrotë pure ose lëng	Kaçamak me djathë & gjalpë Karrotë pure ose lëng
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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	Banane e shtypur 20gr miell misri 15gr djathë të bardhë 1 lugë të vogël gjalpë 30gr banane	60ml kos 15gr bukë gruri 5gr gjalpë 1 karrotë	20gr miell misri 15gr djathë të bardhë 5gr gjalpë 1 karrotë
<b>PARADITE</b>	180ml qumësht formulë ose qumësht gjiri				
<b>DREKE</b>	Supë e lëngët: bizele, karrotë, mish* viçi (të bluara deri sa të bëhen krem)	Supë me thjerrza, pak qepë, selino, karrotë lëng pulë – të bluara deri sa të formohet krem i hollë	Supë me patate, bizele, karrota, mish pule - të bluara	Supë me fasule, qepë, karrotë, mish të kuq - të bluara	Supë me brokoli ose lulëlakër, patate, karrotë, qumësht
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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
<b>ZEMER</b>	Pure frutash me lëng karrotë				
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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 mbikqyren fëmijët gjatë gjithë kohës së ushqyerjes.

**MENU JAVORE PËR FOSHNIJE 10-12 MUAJ**

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b>	Pure mollë Kaçamak me djathë	½ banane të shtypur Kos Buke gruri	½ banane e shtypur ½ omlete e lëngët me qumësht dhe karrotë të grirë ½ fete bukë thekre	Kos me tërshërë dhe banane	Pure mollë Kaçamak me djathë
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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
<b>PARADITE</b>	180ml qumësht formulë				
<b>DREKE</b>	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
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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
<b>ZEMER</b>	Pure frutash me kos Lëng portokalli të shtrydhur				
<b>PËRBËRËSIT</b>					
	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
<b>MËNGJES</b>	<p>Qumësht i plotë ose i reduktuar në yndyrë, drithëra të plotë (drithëra mëngjesi ose tërshërë), frut;</p> <p>Djathë, bukë integrale, vezë, frut;</p> <p>Kos me drithëra pa sheqer ose tërshërë, frut;</p> <p>Qumësht, bukë integrale, vezë e zier, frut;</p> <p>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>
<b>DREKA</b>	<p><b>2 here në javë mish pule;</b></p> <p>Pulë me patate të pjekura në furrë, ose pure dhe sallatë stine me vaj ulliri;</p> <p>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);</p> <p><b>1-2 herë në javë legume (fasule, thjerrza);</b></p> <p>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;</p> <p>Turli me djathë, oriz, erza dhe 1 fetë bukë;</p> <p><b>1 herë në javë mish i kuq;</b></p> <p>Qofte me pure ose pilaf ose patate furre dhe sallatë me perime të freskëta;</p> <p>Mish viçi me salcë të kuqe dhe makarona të vogla ose oriz, sallatë me vaj ulliri;</p> <p>Makarona me mish të grirë dhe sallatë stine me vaj ulliri;</p> <p>kaçamak me mish viçi dhe perime;</p> <p><b>Deri në 1 herë në javë brumra pa mish;</b></p> <p>Makaron me djathë dhe qumësht, sallatë me vaj ulliri;</p> <p>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;

Buke misri, tarator;

Ftua i pjekur me kanellë, kos.

## MENUTË JAVORE PËR MOSHËN 1-6 VJEÇ, PËR DY STINË

### MENU 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 premtë
<b>MËNGJES</b> 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
<b>DREKË</b> 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/ specia ose kaçamak -40gr mish viçi -20gr djathë i bardhë -30gr bukë	-60gr sallatë brokoli/misra -60gr qofte viçi -90gr pilaf
<b>PASDITE</b> 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
<b>MËNGJES</b>	-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
<b>DREKË</b>	-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 spageti 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
<b>PASDITE</b>	-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 Manadarinë	-60gr Ftonj ose mollë ne furrë me limon/kanellë -100ml kos me kanellë dhe fara lini

## MENU VERE 1-3 VJEÇ

## JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b>	-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/kastraveca 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
<b>DREKË</b>	-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 specatë pjekur/ose domate me 30gr djathë te bardhë -60gr thjerrza/ 90gr bizele -30gr bukë	-150ml supë perime/ ose sallatë domate/kastraveca. specatë/gjize, rigon, vaj ulliri -100gr makaron me djathë dhe qumësht, në furrë	-100gr sallatë jeshile, misra, kastraveca -60gr qofte viçi -120gr patate
<b>PASDITE</b>	-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
<b>MËNGJES</b>	-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
<b>DREKË</b>	-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, kastraveca, 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 kastraveca & domate, me 20gr djathë të bardhë -60gr Qofte viçi -90gr pilaf
<b>PASDITE</b>	-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 SERVIRJEN E USHQIMIT PËR MOSHËN 1-3 VJEÇ

- Ushqimet duhet të jenë të servirura në copa të vogla, të buta dhe me estetikë.
- Djathi i bardhë të thërmohet.
- Buka të pritët në feta të vogla.
- Gjiza të jetë pa kripë.

## MENU DIMËRORE 4-6 VJEÇ

Vlerat ushqyese mesatarisht në ditë:

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

## JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b> 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
<b>DREKË</b> 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 te 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/ specia ose kaçamak -60gr mish viçi -30gr djathë i bardhë -30gr bukë	-60gr sallatë brokoli/misra -90gr qofte viçi -120gr pilaf
<b>PASDITE</b> 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
<b>MËNGJES</b>	-Kacçmak 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
<b>DREKË</b>	-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
<b>PASDITE</b>	-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

## MENU VERE (4-6 VJEÇ)

## JAVA 1

	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte
<b>MËNGJES</b>	-200gr syltjash me 60gr oriz, 120gr qumësht 15gr sheqer dhe kanellë -mjedër ose mollë	-60gr palaçinka me 10gr salcë kosi, 30gr djathë dhe 20gr domate/kastraveca 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
<b>DREKË</b>	-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 specatë pjekur/ose domate me 30gr djathë të bardhë -90gr thjerrza/ 120gr bizele -30gr bukë	-200ml supë perime/ ose sallatë domate/kastraveca, specatë/ gjizë, rigon, vaj ulliri -100gr makaron me djathë dhe qumësht në furrë	-100gr sallatë jeshile, misra, kastraveca -90gr qofte viçi -150gr patate
<b>PASDITE</b>	-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
<b>MËNGJES</b>	-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
<b>DREKË</b>	-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 te bardhë -30gr bukë	-200ml kos me kopër, kastraveca, 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 kastraveca & domate, me 20gr djathë të bardhë -90gr Qofte viçi -120gr pilaf
<b>PASDITE</b>	-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

#### PËRGATITJA

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

**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 trazonjmë mirë. Në një tas përziejme portokallin me ujin. Shtojmë në tavën me patatet filetot e pulës dhe me pas hedhim lëngun e portokallit me ujin. Piqen në 180gradë C. Të njëjtën gjë mund ta bëjmë edhe duke përdorur patate te 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

#### PËRGATITJA

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

**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 ziejë qumështi shtojmë patatet dhe e trazonjmë 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

#### PËRGATITJA

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

Kavërdisim qepën me vaj ulliri dhe hudhrat. Pasi të jenë karamelizuar shtojmë pulën të prerë kubikë dhe e gatujmë 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 ziejnë për rreth 30min në zjarr të avashtë. Në fund shtojmë majdanoz.

**Për pilafin:** Ziejmë ujin me gjithë përbërësit e tjere përveç orizit. Orizin e hedhim sapo të ziej ujin.

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

**Për makaronin e vogël:** Makaronat hidhen në ujë të vluar me kripë. Pasi të ziejnë i kullojmë dhe i përziejmë me salcën e pules. Në fund i shtojmë pak majdanoz.

1kg makaron në formë  
orizi ose makaron të  
prerë

**Për bullgurin:** Përgatisim njësoj si orizin.

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 cope specat 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 qiçra  
3 kokrra qepë  
100ml vaj ulliri  
4 thelpinj hudhër  
100ml vaj ulliri  
4 specat jeshill  
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 PËRSONA

### 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 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 pritet 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, pipër. 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 shkrihet 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	PËRGATITJA
1lt qumësht 100gr gjalpë 100gr miell 5gr kripë 3gr arrë moskat 2gr piper	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	PËRGATITJA
<b>RACIONE 10-12</b> 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	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 NE FURRE	
PËRBËRËSIT	PËRGATITJA
<b>RACIONE 10- 12</b> 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	Ziejmë makaronat sipas udhëzimeve në ujë me kripë. Në një enë rrahim vezët, shtojmë qumështin dhe kripë/piperin. I hedhim në një tavë dhe ju 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	PËRGATITJA
<b>RACIONE 10-12</b> 8 kokrra vezë 300gr kunguj 300gr karrota 400gr tërshërë 100gr miell misri 600ml qumësht 8gr kripë 3gr pipër 10 gjethe borzilok*/ 3gr rigon 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 rigon në dimër.

PALAÇINKA	
PËRBËRËSIT	PËRGATITJA
<b>RACIONE 10- 12</b> 375gr miell 500ml qumësht 2 vezë 5gr kripë 50ml ujë 10gr vaj ulliri	Përziejmë të gjithë përbërësit. Pjekim në tigan nje nga një palaçinkat.

KUSKUS ME PERIME	
PËRBËRËSIT	PËRGATITJA
<b>RACIONE 10- 12</b> 350gr kuskus 400ml ujë 50ml vaj ulliri 5gr kripë, 3gr pipër 2gr shafan 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 shkruftojmë me pirun. Perimet: Specat piqen në furrë, karrota dhe lulelakra zien në ujë të bollshëm. Marinimi: Përziemi vajin e ullirit me uthull mollë, lëng portokalli, majdanozin e prerë hollë, kripë, piper dhe marinoni perimet.

## SALLATA

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

## SUPA

SUPË PULË	
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 spec	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.
100gr spec	
100gr spec te kuq	
10gr garam masala	
8gr kripë	
<i>Supë perime e fruluar: si supa me perime por pa lakrën, bizelet dhe mashurkat, dhe në fund e frulojmë në masë kremoze.</i>	

## 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 THËRMUAR

#### 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  
thërmuar  
300gr qumësht  
3 vezë  
Vanilje

Përziejme miellin, sodën, pluhurin pjekeje, kripën në një enë. Në enë tjetër rrahim vezët me sheqerin dhe vajin e ullirit. Shtojme qumështin, lëngun e portokallit dhe lëkurat e portokallit. Përziejme masën me miellin dhe shtojme 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)

Ziejme qumështin me 100gr sheqer, vaniljen dhe lëkurat e portokallit. Hollojmë niseshten në pak qumësht të ftohtë. E shtojme 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. Shtojme vaniljen dhe tërshërën ose frutat e tjera.  
1 mollë mund te zëvendësohet me 1 banane.

# PËRGATITJA DHE SERVIRJA E USHQIMEVE



## QUMËSHT ME TËRSHËRË:

Qumështi duhet të zihet së bashku me tërshërën dhe kanellën. Nga fundi shtojmë bananën në mënyrë që të leshojë 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.

## PAISJET THEMELORE TË KUZHINËS, TË NEVOJSHME PËR ZBATIMIN E MENUSË

- Sobë me 4 vatra zjarri
- Furrë pjekjeje me kapacitet për minimumi 5 tava
- Tenxhere të medha inoksi
- Tepsi të mëdha për furren
- 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 menu 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.

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

Mann L, P. D. (2013). Development of Menu 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 menuve e 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 dhe Shkencës së Kosovës

**Dr. Merita Vuthaj**, Ministria e Shëndetësisë së Kosovës

**Dr. Virgjinia Hasbahta**, Qendra Klinike Universitare e Kosovës

**Dr. Lindita Maxhuni**, Institutit Kombëtar i Shëndetësisë Publike

**Labëri Luzha**, Ministria e Arsimit dhe Shkencës së Kosovës

**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

Ky udhëzues u hartua me mbështetjen financiare të **UNICEF Zyra në Kosovë**

