

# Ushqimi i bebeve dhe fëmijëve të vegjël

---

## Qumështi dhe produktet e tjera të qumështit

Ushqyerja me gji është ushqim i rekomanduar për foshnjat. Qumështi i gjirit është i rekomanduar për foshnjat. Qumështi i gjirit ose përgatitjet e tij për foshnje janë të mjaftueshme deri në 4-6 muaj. Ushqyerja me gji mund të vazhdohet edhe pas futjes së ushqimeve për aq kohë sa dëshirojnë nëna dhe fëmija.

**Nga 6 muaj:** shtimi i mundshëm i një sasive të vogël kosi të thjeshtë në purenë e frutave ose qumësht lope (të plotë ose të pjeshëm) në qull.

**Nga 1 vit:** 3 racione në ditë (1 racion= 100 ml qumësht lope ose dhie, ose kos, 15 g djathë të fortë ose 30 g djathë të butë).



## Pijet

Ujë ose çajëra bimore të bëra në shtëpi pa sheqer, pijet e tjera me kufizime. Shmangni pijet me sheqer : ato shkaktojnë gërryerje në dhëmbë dhe nxisin obezitetin.

Biberonët e qumështit duhet të hiqen natën sapo fëmija të marrë gjithë sasinë e duhur gjatë ditës.

---



## Perimet

Sipas stinës : karrota, kungull i njomë, finok, kungull misiri, marule, rrepa, panxhar, spinaq, endiv, patëllxhanë, brokoli, domate, lakër, presh, fasule, shparg...



## Brumërat



Më së shpejti nga muaji i 5-të dhe më së voni në të 7-in futni ushqimet me brumë. Në fillim patatet, pastaj variojnë duke propozuar qull, drithërash (mel, grurë, thekër, tërshërë etj.), makarona, bukë oriz.



## Fruta të papërpunuara ose të ziera



Në varësi të stinës: banane, molla, dardha, kajsi, pjeshka, pjepër, kumbulla, manaferra ...



## Yndyrnat



Mundësisht shtoni vaj kolze ose vaj ulliri të papërpunuar në ushqimet tashmë të ziera (1-2 lugë kafeje në ditë).



## Burimet e proteinave



Mish (pule, viçi,lope, kali...). Peshku (trofte, krap, shtojzë e hapur, peshk akrep, sard, salmon, eleine, saumon, peshk lokal, fileto purteke...), bishtajoret (thjerrëzat,qiqrat, fasulet e kuqe ...)

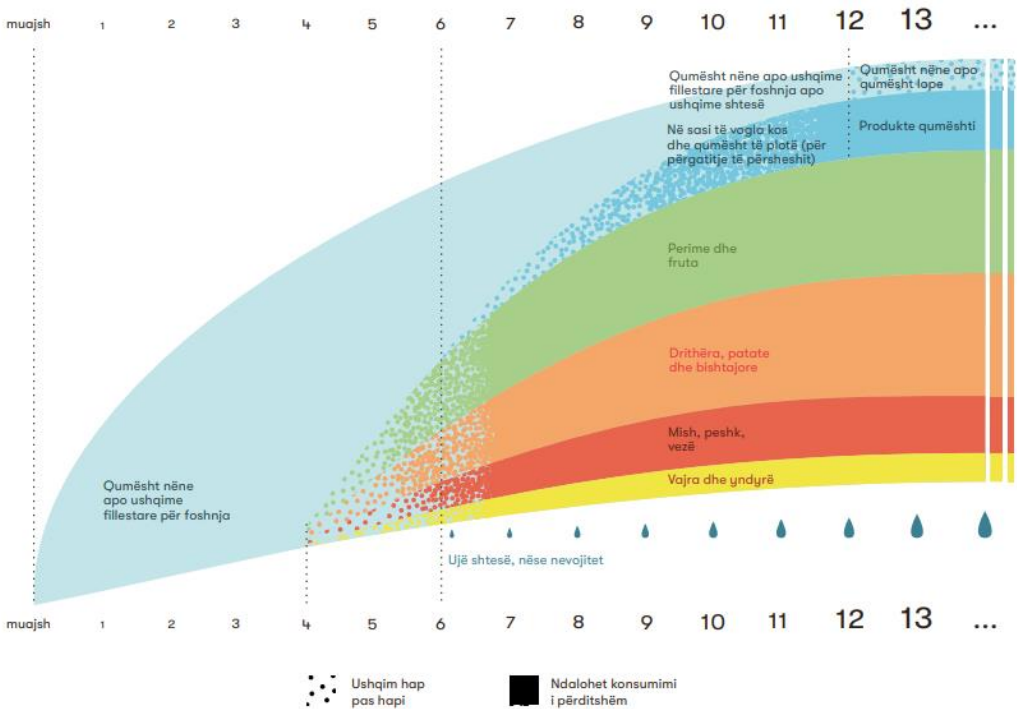
Prej 6 muajsh, duhet të fillohet me futjen e mishit, të peshkut ose vezës (të zier fort), të tofu ose produkte soje. Së pari, rreth 1 lugë kafeje në ditë me burim proteinash deri në 1 lugë gjelle në ditë.



### E rëndësishme

- Një shtesë e vitaminës D është thelbësor që nga lindja. Pas vitit të parë, rregullimi i dozës duhet të diskutohet me pediatrin.
- Ushqimi për foshnjat nuk duhet të jetë i kripur apo i ëmbël. Ai mund të aromatizohet me barishte ose erëza. Kini kujdes për kripën e fshehur (për shembull në kubet e lëngut të supës).
- Pas një viti, nëse duhet të përdoret kripë, përdorni kripën e jodizuar e me flor.
- Futja e ushqimeve duhet të bëhet gradualisht
- Përbërja e ushqimeve evoluon me dhëmbët dhe dëshirat e fëmijës. Është e mundshme t'i propozoni të hajë ushqime të buta me gishta.
- Sasia e ushqimit të konsumuar nga një fëmijë mund të ndryshojë shumë nga një ditë në tjetrën, pa qenë kjo shqetësuese.
- Fëmija ka vendin e tij gjatë vaktit familjar të ngrënies, sa më shpejt të jetë e mundur.
- Për arsye të ekuilibrit të ushqimor duhet të shmangen përgatitjet me yndyrë (ushqimet e skuqura, proshutat...).
- Puretë mund të ruhen 24 orë në frigorifer ose të ngrira maksimumi 2 muaj, pasi të jenë ftohur. Më pas ngrohni ato mundësisht në enë xhami, inoksi, qeramike etj.
- Më shumë informacion : [www.bonappetitlespetits.ch](http://www.bonappetitlespetits.ch)

# Dhënia e ushqimeve te foshnja



© Zyra Federale për Sigurinë Ushqimore dhe Qëndrueshmëri Veterinare BLV, Shoqata Zvicerane për Ushqyerje SGE, Shoqata Zvicerane për Pediatri SGP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 011e 81a  
Fédération Suisse de Sages Femmes

