



(Ausgabe September 2017)

Fillimi i ushqyerjes në vitin e parë të jetës
Këshilla për prindër në Kantonin Schwyz

Fillimi i ushqyerjes në vitin e parë të jetës

"Sjellja në të ushqyerit rrënjohet shumë më pak sesa ajo e fituar me anë të imitimit" Remo H. Largo, autor i librit "Babyjahre". Një tipar kyç është modeli i familjes. Rëndësia që ju si prindër i jepni ushqimit, pikëpamjet tuaja në lidhje me gjërat ushqimore, ato që ju personalisht pëlqeni ose nuk pëlqeni, do të përcaktojnë zakonet e ushqyerjes së fëmijës suaj në masë të madhe. Rregulloni vaktet e ushqimit me kujdes, dhe nëse vakti i përbashkët është një dëshirë, ushqimi do të ketë një rëndësi të madhe për fëmijën tuaj. Kjo broshurë ju ndihmon që të ndërtoni mënyrën e ushqyerjes në vitin e parë të jetës së fëmijës suaj.

Udhëzimet e përgjithshme

- Filloni me ushqime shtesë, jo më herët se nga muaji i 5 deri në të 6.
- Çdo 3 deri 4 ditë, ju mund të jepni një ushqim të ri.
- Nëse fëmija juaj është i sëmurë, mos i jepni ushqime të reja.
- Durim: Çdo fëmijë i nevojitet kohë që tu përshtatet shijeve të reja dhe ndjesive të reja në gojë.
- Ngrënia nuk është vetëm marrje e ushqimit, por edhe kënaqësi. Për të zbuluar dhe për të njohur gjëra të reja, fëmija ka nevojë për kohë.
- Lëroni fëmijën tuaj të ushqimet me familje.
- Sapo të vëreni sinjalet e ngopjes (ta largojë kokën, ta mbyllë gojën, të pështyjë), ndaloni ushqyerjen.
- Përbërja dhe ngjyra e jashtëqitjes mund të ndryshojnë në varësi të ushqimit.

Ruajtja

- Qulli i freskët mund të ruhet maksimum 1. ditë në frigorifer.
- Qulli i ngrohur një herë nuk guxon të ftohet dhe të ngrohet përsëri!
- Qulli i ftohur (pa vaj) mund të ruhet me ngrirje të thellë.

Udhëzime praktike

- Përdorni prodhime sezonale.
- Me shtimin e sasisë së qullit, ju reduktoni gradualisht vaktin e dhënies gjii dhe ushqyerjes me shishe.
- Ndër shprehitë e të ngrënit te fëmijët e shëndetshëm janë luhatjet e mëdha në oreks. Nëse fëmija juaj tregon për një kohë të gjatë një mos interesim për shprehitë e ushqyerjes, diskutoni këtë me këshillëdhënësen tuaj për nëna apo mjekun / mjeken tuaj.
- Një vakt ushqyerje me qullë sillet nga 180 deri 250g. (Përmbajtja e një tasi me kos i përgjigjet 180g).
- Ofroni fëmijës tuaj për të pirë ujë ose çaj pa sheqer. Fëmija vendos nëse pi dhe sa lëngje i nevojiten.
- Qulli nuk duhet të përmbajë as kripë, as aromatizues, as lëng mishi, as sheqer, as mjaltë.

Çfarë mund ta ndihmojë kënaqësinë e të ushqyerit

- Atmosferë e këndshme në tryezë: fëmija mos të shpërqendrohet me lojë, televizor etj.
- Durim! Prisni derisa fëmija juaj të hapë gojën.
- Mbështesni pavarësinë e fëmijës tuaj, gjatë ngrënies.

Këto janë rekomandimet e përgjithshme. Për një këshillim, kontaktoni ju lutem këshillëdhënëset e nënave ose pediatrin / pediatren tuaj.

Rekomandimi i të ushqyerit

Nga lindja deri në muajin 5. (6.)

Dhënie gjii / qumësht për foshnje ose qumësht për foshnje HA.

Nga muaji i 5. deri 6.

- Filloni me një qull perimesh ose qull frutash (ushqime sezonale, shmangni ato që krijojnë gazra në stomak).
- Llojet e mundshme të perimeve: karota, maraj, kungulleshkë, kungull.
- Pastaj zgjeroheni në perime-pure patatesh ose perime-qull drithërash (mel, grurë, etj).
- Më së shumti dy lloje perimesh plus drith ose patate (raporti 2/3 perime me 1/3 patate apo drith).
- Plotësoni perime dhe patate/qull drithërash, gjithmonë me 1 lugë çaji vaj kolze për 100 g.
- Për marrjen e një sasive të mirë hekuri, jepni vitaminë C, si p.sh lëng molle, mollë të gërryer, majdanoz të freskët ose 1/2-1 lugë çaji lëng shkurreje / 200g.
- Jepni 2 herë në javë 30 deri 40 g mish: mish viçi, gjeldeti, mish pule, mish qengji, viçi (mundësisht me prejardhje biologjike).
- Llojet e mundshme të frutave: mollë, dardhë, të ziera dhe pure, eventualisht banane.
- Vaktet e tjera: dhënie gjii ose qumësht fillestar për foshnja.

Bebet duan kohë për ta pranuar një shije të re.

Përafërsisht 4 javë më vonë

- Filloni me pure frutash ose pure perimesh shtesë.
- Vaktet e mbetura: 2 deri 3 herë me gji, qumësht fillestar për foshnja.
- Mishi mund të zëvendësohet herë pas here me peshk yndyror (salmon, skumbri).

Pas 2 deri 4 javë të tjera

Në mëngjes dhënie gji ose qumësht fillestar (qumësht artificial nga muaji i 7)

Në mes vaktesh kore buke të zezë (pa fara)

Në mesditë perime-patate-/ qull drithërash

Vakti pasdite, i orës katër, fruta me drithëra (mel, grurë, thekon orizi, tërshërë, elb) të përgatitura vetëm me ujë

Në mbrëmje qumësht-qull drithërash dhe gji / qumësht foshnjash

Nga muaji i 7 deri në të 8

- Janë të lejuara jogurti natyral dhe vezë.
- Gjizë dhe qumësht lope i pa holluar më së pari nga muaji i 12-të.
- Ju tani fëmijës tuaj mund ti jepni edhe copa perimesh apo frutash për ti përtyp. Lëreni fëmijët ulur e ta shijojnë ushqimin nën mbikëqyrje.
- Për typja ka nevojë për ushtrim: Përgatisni qullin gjithnjë e më të trashë, kështu që fëmija juaj do të nxitet për ta ushtruar për typjen.
- Ushqehet fëmija juaj nga tryeza e familjes, ushqimi duhet të ketë sa më pak erëza.
- Merrni sa më shumë vakte ushqimesh së bashku me fëmijën tuaj.
- Mbështetni dëshirën për hulumtim!
- Mësoni ti njihni nevojat e ndryshme të urisë, nga fëmija në fëmijë, dhe nga vakti në vakt.

9 deri 12 muaj

Udhëzime për mësimin e të ngrënit vet

- Merreni të paktën tani fëmijën tuaj në tryezën e familjes.
- Nxisni pavarësimin përmes copave të ushqimit, të përshtatshme për dorë dhe gojë.
- Bëhuni model për të, me vetëdije të plotë si prind.
- Do të gatuhet për të gjithë familjen. Fëmija guxon të tregojë preferencat e tij, por kjo nuk do të shfaqet gjithnjë në meny.
- Ju si prind vendosni se çfarë shtrohet në tryezë. Fëmija juaj përcakton, nëse do dhe sa nga ajo mund të hajë.
- Jepni fëmijës tuaj porcione të vogla, në mënyrë që të mund ti hajë atë dhe të kërkojë më shumë. Sasia e ushqimit mund të reduktohet.
- Nëse fëmija juaj nuk duket të jetë i uritur ose ha në veçanti shumë, kjo nuk është një arsye për ta fajësuar, as për ta lavdëruar. Fëmija juaj mund të lavdërohet për përpjekjet e tij për tu ushqyer vet.
- Luan fëmija juaj me ushqim ose e hedh atë në tokë, atëherë largojani ushqimin pasi t'ia keni tërhequr vërejtjen një herë.
- Mos gëlltitja është një shenjë se fëmija juaj nuk është i uritur. Kur pështynë, ngulfatet ose vjellë, mund të jenë shenja që fëmija juaj është nën presion.
- Ushqehet fëmija juaj shumë njëanshëm në vaktet kryesore, ofroni ushqimin e munguar gjatë mëngjesit ose pasdite.
- Edhe nëse gjatë ditës fëmija juaj ka ngrënë pak, gjatë natës mos i ofroni asgjë, as qumësht apo pije me sheqer (rrezik për prishjen e dhëmbëve!).

Informacione të përgjithshme

Qumështi dhe produktet e qumështit

- Nevojat e përditshme të komponentëve të qumështit nga moshë 2 vjeç, është rreth 5 dl. produkte të qumështit si kos, djathë, krem, etj..
- Produktet e qumështit sigurojnë që fëmija juaj, për tu rritur merr mjaftueshëm kalcium, fosfor dhe proteina.
- Ne rekomandojmë qumësht të pasterizuar.
- Kosi me fruta përmban shtesa të larta të pa dëshirueshme sheqeri (3 deri në 5 kokrra sheqeri për tas 180 g). Rekomandohet variant i butë natyral, me sasi të frutave të freskëta.
- Gjiza dhe gjiza me fruta, nuk janë të përshtatshme në vitin e parë të jetës.
- Jepni djathë vetëm me sasi të vogla, për shkak të përmbajtjes së lartë të kripërave minerale.

Mjalti

Në vitin e parë të jetës mos i jepni mjaltë.

Shuarje e etjes

- Shuarësi ideal i etjes për fëmijët është uji nga ujësjellësi ose çaji pa sheqer. Ujë të zier deri në muajin e 7. Preferon fëmija juaj çaj, atëherë përshtaten; çaj kopëri, bar blete, bli dhe kamomil.
- Pijet e ëmbla nuk janë të përshtatshme për fëmijët.

Biskotë drithërash, gjizë frutash, pije mëngjesi dhe të tjera.:

Këto, pavarësisht reklamimit të ndërsjellë, përmbajnë fare pak komponentë të vlefshme ushqyese, por shumë sheqer. Ofroni këto me shumë rezerva!