

Këshilla praktike për një ushqim të lezetshëm

Kush merr ushqime të llojlojshme, dhe ha në mjedis familjar ose në rrethin e miqve, ndjehet mirë.

Ushqimi është një nga aktivitetet që na zbkuron jetën. Nuk ka kuptim që me këtë rast të numërohen kaloritë: vërtetë që mund të shijohet gjithçka me kënaqësi, po të mos teprohet.

Shoqërojeni fëmijën tuaj gjatë zbulimit të botës së kulinarisë:

1. Pyeteni fëmijën tuaj përpara ushqimit nëse ka uri dhe nga e di se ka uri.
2. Jo çdo fëmijë ka nevojë për një sillë ose një zamër. Ca fëmijë kanë uri, ndërsa ca të tjerë jo.
3. Inkurajoni fëmijën tuaj që të provojë nga të gjitha, mirëpo mos e detyroni. Nëse një gatesë nuk i pëlqen, pyeteni se çfarë pikërisht nuk i pëlqen në të. Ia vini lirisht atë gatesë shumë herë përpara – me kalimin e kohës ajo madje mund t'i kthehet në një gjellë të preferuar.
4. Produktet ushqimore kanë historitë e tyre! Rrëfëni për gatesat më të dashura të fëmijërisë. I bëni komplimente gjellëbërësit ose gjellëbërëses.
5. Shkoni në pazar bashkë me fëmijën. Lejojeni të përzgjedh fruta e perime apo ndonjë pako me biskota, dhe i hani këto gjëra së bashku gjatë javës.
6. Gatvani bashkë me fëmijën ose e lini që ai vetë të përgatisë ndonjë vakt të thjeshtë.
7. Zbukurojeni tryezën e bukës dhe kërkoni gjatë ngrënies mundësisht një atmosferë të qetë dhe të shtendosur.
8. Qofshin fruta apo perime, të ziera apo të paziera, si sallatë apo të gratinuara: të

gjitha i kontribuojnë marrjes së rekomanduar të lëndës ushqimore.

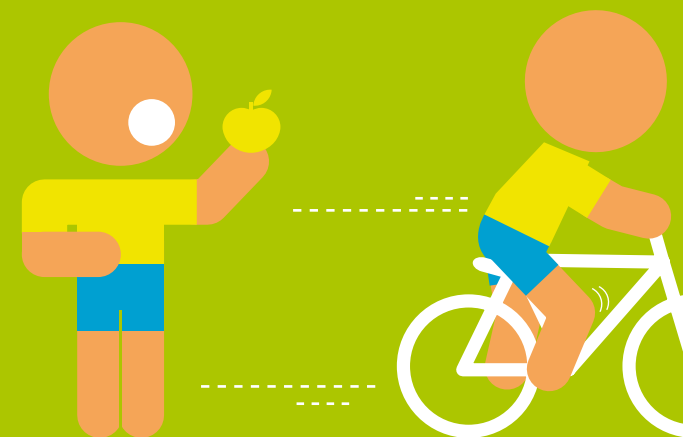
Vendosni rregulla që mund ta ndihmojnë fëmijën tuaj për një ushqim të shëndetshëm:

1. U shërbeni me konsekuencë të gjithëve vetëm porcione të vogla.
2. Mos vendosni mbi tavolinë sahanë apo pjatanca me ushqime.
3. Filloni të hani vetëm atëherë kur të gjithë të kenë diçka në pjatë, ndërsa me porcionet shtesë pritni derisa të kenë mbaruar të gjithë.
4. Inkurajoni fëmijën tuaj që të hajë mengadalë. I kërkoni që ta përshkruajë se çfarë po ha. Hani edhe vetë mengadalë. Merrni pak kohë për të rrëfyer rreth ditës suaj, duke iu shmangur temave që mund të ngjallin shqetësime.
5. Nëse fëmija është i nginjur ose nuk ka më oreks, mos e detyroni që ta boshatisë pjatën e vet.
6. Vendoseni ushqimin në një pjatë ose çanak, dhe mos hani direkt nga paketimi.
7. Pija më e përshtatshme është uji. Pije të ëmbla mund të ofrohen vetëm në raste të veçanta.

A janë të lejueshme vërtetë të gjitha ushqimet?

Po, pa përjashtim, të gjitha gatesat bëjnë pjesë në një ushqim të shëndetshëm. Një ushqim as është shpërblim dhe as një ndëshkim. Është kundërproduktive që gatesa të caktuara të ndalohen si të pashëndetshme, sepse të bëkan të trashë. Kësisoj ato në fakt do të bëhen akoma më joshëse për fëmijën, dhe ai nga to do të hajë aq më shumë, sapo t'i ofrohet rasti. Ndalesat nuk janë zgjidhje. Ushqimi është diçka që mësohet. Prandaj është me rëndësi që të vendosen vakte të rregullta dhe që fëmija të familjarizohet me secilën kategori ushqimore. Disa gatesa mund të hahen përditë, ca të tjera vetëm sipas rastit.

Këshilla praktike Ushqimi dhe lëvizja për fëmijë 4- deri 8 vjeç



Kjo broshurë u referohet familjeve dhe u ofron këshilla praktike për një ushqim të baraspeshuar dhe lëvizje në jetën e përditshme. Në rast se vendosni t'i ndryshoni shprehitë tuaja, fillimisht zgjidhni diçka të vogël, të cilën mund ta integroni lehtësisht në përditshmëri, dhe bëjeni këtë sa më shpesh që të jetë e mundur. Nëse ky ndryshim sjelljeje ju kthehet njëherë në shprehë, ndërmerrni edhe një jetë tërë – e kështu me radhë.

Për informacione të tjera drejtojeni te:

Centre Alimentation et Mouvement, tél. 027 329 04 29, www.alimentationmouvementvs.ch

Albanais

imedia

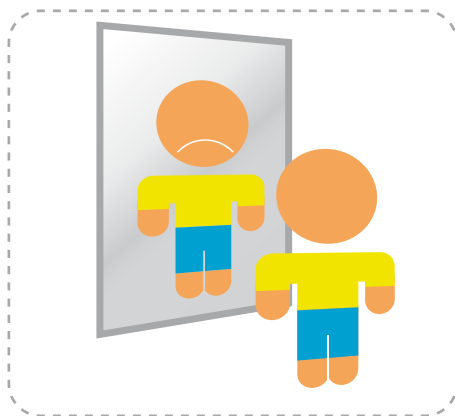
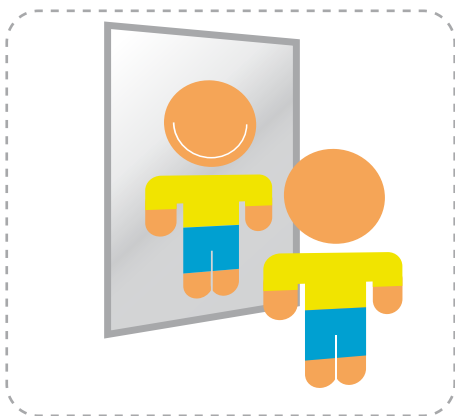
Edition n° 1 - 2011

Këshilla praktike për nxitjen e ndjenjës së vetëbesimit

Mirëqenia e fëmijës suaj do të varet nga fakti nëse ai do ta pranojë trupin e tij ashtu siç është.

Shoqëria moderne i kushton shumë rëndësi pamjes së jashtme. Ajo kërkon një fizik elegant dhe tregon me gisht format e rumbullakëta. Kjo porosi e gjithëpranishme shpesh e bën të vështirë që njeriu të pranohet ashtu siç është: shpesh njeriu nuk ndjehet normal ose nuk shihet si normal nga të tjerët. Ca fëmijë janë të dobët nga vetë natyra, ca të tjerë, ndërkaq, janë trupmëdhenj. Tendenca të tilla do të vazhdojnë edhe gjatë rritjes.

1. Pranojeni fëmijën tuaj të tillë siç është.
2. I thoni që e keni xhan.
3. Mësojeni që ta dojë vetveten ashtu siç është.
4. Tregoni respekt për cilësitë e tij dhe lëvdojeni për sukseset.
5. Mos toleroni komente ose shpoti mbi pamjen e jashtme të të tjerëve.
6. E mbështesni fëmijën tuaj nëse vërejtje të tilla bëhen në kurriz të tij. Fëmijët e qesëndisur kanë nevojë për ngushëllim.
7. E inkurajoni fëmijën tuaj që të marrë pjesë në aktivitete që i ofrojnë kënaqësi dhe që nuk janë të rënda.
8. Dëgjojeni me durim nëse ka probleme.



Këshilla praktike për lëvizje të këndshme

Mirëqenia varet shumë nga një jetë aktive.

Lëvizni bashkë me fëmijën tuaj. Që të ndjehet mirë në këpucët e tij atletike, një fëmijë duhet të bëjë së paku një orë në ditë lëvizje.

1. Inkurajoni fëmijën tuaj që në shkollë ose në ushtrimet muzikore të shkojë në këmbë, me biçikletë ose me skateboard – sido që të jetë moti.
2. I lejeni atij ndalesa të përkohshme në këndet e lojërave.
3. Përdorni shkallët në vend të ashensorit dhe e inkurajoni atë për të luajtur si: „Për sa shkallë je ngritur sot përpjetë?“
4. Lëvizni bashkë me tërë familjen: organizoni shëtitje, xhiro me biçikletë, lojëra me top, nxirrni qenin për shëtitje.
5. I jepni lejë fëmijës që sa herë që të jetë e mundur të luajë përjashta. I ofroni lodra (nuk është e thënë të shtrenjta): shishe plastmasi për piketimin e „pistave të vrapimit“, topa me fletë gazetash, top futbollit, litarth kërcimi, frisbee (disqe plastmasi) e të ngjashme.
6. I kërkoni fëmijës suaj që ta vërë në rregull dhomën e tij dhe që t’ju ndihmojë në punët e shtëpisë, për shembull çuarjen e mbeturinave.
7. Vallëzoni me tërë familjen.
8. E inkurajoni për aktivitete grupore jashtë shkollës.
9. Gjeni bashkërisht një lloj sporti që do t’i pëlqejë.
10. Shkurtojani kohën përpara ekranit, një orë në ditë mjafton.
11. Ushtroni mësimet herë pas here me fëmijën për shkollë, gjersa dilni shëtitje me të.
12. Përzgjidhni bashkë me fëmijën aktivitete lojërash gjatë pushimeve shkollore.
13. I jepni lejë atij që të bëhet pis (“të zhytet”).
14. Bëni kujdes që ai të flejë mjaftueshëm. Një fëmijë me gjumë të pamjaftueshëm në mëngjes ngrihet buzëvarur, është i lodhur, i përgjumshëm dhe i acaruar. Paradoksisht ai mund të jetë dhe i hareshëm, ngaqë lufton kundër lodhjes. Pyesni pa merak edhe mjekun tuaj për këshillë.

