

# Këshilla:

- 😊 Është e rëndësishme që fëmijët të hanë 3 vakte ( mëngjes, drekë dhe darkë) si dhe dy – tre vakte të vogla të shëndetshme gjatë ditës.
- 😊 Pini sa më shumë ujë dhe lëngje
- 😊 Përgatisni ushqime në shtëpi. Jeni më të sigurtë dhe më të mbrojtur!
- 😊 Ju mund të shpenzoni më pak para, nëse bëni një listë për produktet bazë që ju nevojiten nga dyqani ushqimor.
- 😊 Merrni informacion nga administratorët social për periudhat ku zakonshist dyqanet bëjnë ulje apo oferta.
- 😊 Planifikoni dhe blini vetëm ushqimet që do të përdorni, në mënyrë që ato të mos shkojnë dëm.
- 😊 Gatvani ushqime të stinës me fruta dhe perime të cilat janë më të lira kur janë në sezon.
- 😊 Kujdesuni për higjenën teksa zgjidhni produktet, gatvani dhe konsumoni ushqimin!
- 😊 Pini çaj mali, sherebele, kamomili, dafine, të cilat mund t'i mblidhni të freskëta nga natyra. Gjithashtu ju ndihmojnë që të mbroheni nga Covid-19!



## Ushqyerja e shëndetshme për fëmijën tuaj

A e dini se për çfarë ka nevojë fëmija juaj që të rritet i shëndetshëm?

**Kalcium**



Ndërton kocka dhe dhëmbë të fortë.

**Hekuri**



Mbështet rritjen e fëmijës.

**Vitamina D**



Ndihmon në shëndetin e kockave.

**Kaliumi**



Ndihmon në mbajtjen e presionit të gjakut të ulur.

**Fibrat**



Ndihmojnë në tretjen e ushqimit dhe që të ndihen më mirë.

**Proteinat**



Ndihmojnë që të rriten të fortë.





Ne ju këshillojmë që ju t'i gatvani vetë në shtëpi ushqimet për fëmijët tuaj!

Është më e shëndetshme, me më pak kosto dhe jeni më të mbrojtur nga Covid-19!

## Zgjidhni ushqimet e stinës!



### Pranverë



- Oriz me qumësht (Sultiash)- Mund ta përgatishni me 2 lugë gjelle oriz, 1 gotë qumësht, 1 lugë çaji sheqer dhe gjysmë gotë ujë.
- Komposto me mollë dhe kumbull. Ju mund të përdorni fruta të freskëta për të bërë lëngje të shëndetshme për fëmijët.



### Verë



- Supë me miell dhe vezë :Ju nevojitet 1 gotë lëng mishi, 1 lugë gjelle miell, 1 karrotë, 2 lugë kafeje gjalpë dhe 1/2 e kokrrës së vezës).
- Pure me gjizë : Ju nevojitet gjizë dhe bukë!



### Vjeshtë



- Krem me miell orizi: Ju nevojiten vetëm 3 lugë gjelle miell orizi, 1 gotë me ujë dhe pak qumësht gjiri.
- Pure me mollë ose dardhë: Ju nevojiten 1 mollë ose dardhë e vogël.



### Dimër



- Gjellë me fasule ose thjerrëza, shumë e shëndetshme për t'u konsumar në drekë.
- Trahana e cila rekomandohet të konsumohet në mëngjes.

