

## SHËNDETI DHE USHQYERJA E FËMIJËVE TË MOSHËS SHKOLLORE

Fëmijëria dhe adoleshenca janë periudha kritike për shëndetin, pasi nevojat fiziologjike për lende ushqyese rriten dhe konsumi i një diete me cilësi të lartë merr rëndësi të veçantë. Zakonet e të ngrënit, modelet e stilit të jetesës dhe të sjelljes krijohen pikërisht gjatë kësaj periudhe, dhe ato mund të ruhen edhe në moshën adulte.

Modelet e të ngrënit kanë një ndikim të rëndësishëm në shëndet dhe mirëqenie. Një dietë e shëndetshme gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës si dhe mungesa e aktivitetit fizik zvogëlon rrezikun e problemeve të shpeshta shëndetësore te fëmijët, të tilla si obeziteti prishja e dhembeve. Përveç kësaj, të rinjtë të cilët zhvillojnë herët zakone të shëndetshme të të ngrënit, kanë më shumë gjasa t'i ruajnë ato duke parandaluar kështu rrezikun e shfaqjes në moshë madhore të sëmundjeve kronike, të tilla si sëmundjet e zembrës, kanceri, diabeti tip-2 dhe osteoporoza.



## PËRSE NDËRMERRET “PROGRAMI I USHQIMIT NË SHKOLLA”?

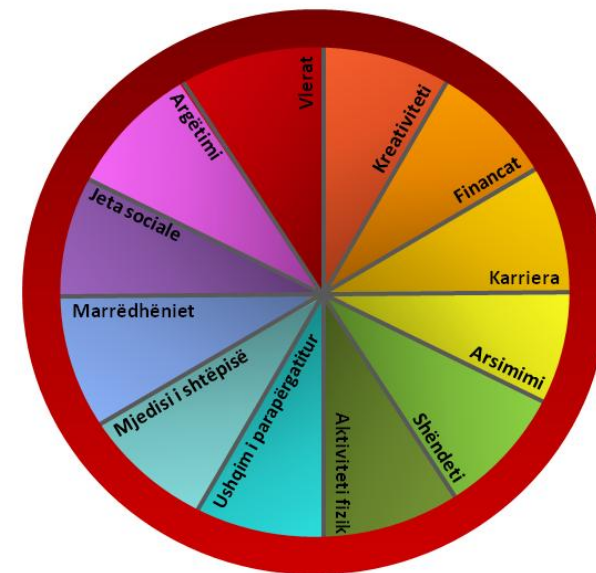
Fëmijët që ndjekin shkollën kanë nevojë për njohuri dhe aftësi që do t'i ndihmojnë në zgjedhjen e duhur të ushqimeve dhe në zhvillimin e zakoneve të të ngrënit, në mënyrë që të jenë të shëndetshëm gjatë gjithë jetës.

“Programi i ushqimit në shkolla” synon ofrimin e një vakti ushqimor nga shkolla, gjatë kohës kur fëmijët ndjekin studimet. Zbatimi i këtij programi në Shqipëri ka si qëllim:

- Të përmirësojë situatën nutricionale të fëmijëve në Shqipëri.
- Të përmirësojë mirëqenien dhe aftësitë e të mësuarit, duke çuar në një performance më të mirë në shkollë.
- Të përmirësojë zakonet e të ushqyerit dhe të rrisë shoqërizimin e fëmijëve.
- Të promovojë ushqyerjen e shëndetshme dhe praktikën e higjienës personale.
- Të promovojë prodhimet e fermerëve vendas, duke përmirësuar zhvillimin ekonomik dhe përfshirjen e komunitetit në ofrimin e ushqimit në shkolla.

Shkolla ofron edhe një mundësi shumë të mirë për parandalimin e sëmundjeve që lidhen me ushqyerjen, pasi ofron mënyrën më efektive për të arritur një numër të madh personash, duke përfshirë fëmijët, stafin e shkollës, familjet dhe anëtarët e komunitetit.

## PROGRAMI I USHQIMIT NË SHKOLLA



Përgatitur në kuadër të:

### PROGRAMIT KOMBËTAR TË INTEGRUAR SHUMË- SEKTORIAL TË USHQIMIT DHE USHQYERJES NË SHKOLLA

## CILËT JANË AKTORËT KRYESORË QË MARRIN PJESË NË “PROGRAMIN E USHQIMIT NË SHKOLLA?”

Zbatimi i “Programit të ushqimit në shkollë” kërkon një qasje multi-sektoriale dhe një bashkëpunim shumë të mirë midis gjithë aktorëve:

- Stafi pedagogjik i shkollës
- Nxënësit dhe prindërit e tyre
- Personeli shëndetësor në shkollë
- Hartuesit e kurrikulave shkollore
- Fermerët që ofrojnë prodhimet e tyre
- Personeli i shërbimit të ushqimit
- Inspektoriati i kontrollit të sigurisë ushqimore
- Mjekët Dietologë (Nutricionistët)
- Përfaqësuesit e pushtetit lokal dhe komunitetit
- Të rinjtë vullnetarë



Food and Agriculture Organization  
of the United Nations

## CILAT JANË PËRFITIMET QË SJELL “PROGRAMI I USHQIMIT NË SHKOLLA”?

**1. Shkollat janë një mjedis shumë i mirë për të ofruar edukimin mbi ushqyerjen e shëndetshme që në moshë të hershme.**

Shumica e zakoneve të të ngrënit që formohen gjatë fëmijërisë mund të zgjasin gjatë gjithë jetës. Prandaj është e rëndësishme që fëmijët të mësojnë për përfitimet që vijnë nga një ushqyerje e mirë, si dhe të zhvillojnë zakone të shëndetshme të të ngrënit.

**2.Redukton shkallën e mospajimit të ushqimit**

Ofrimi falas ose me çmim të ulët i një vakti ushqimor në shkollë, ul numrin e familjeve që kanë vështirësi të sigurojnë ushqimin për fëmijët e tyre.

**3. Përmirëson ushqyerjen e shëndetshme të fëmijëve**

Përfshirja e fëmijëve në “Programin e ushqimit në shkollë”, përmirëson ushqyerjen e shëndetshme të tyre, duke shtuar përdorimin e frutave dhe perimeve. Menuja ditore që u ofrohet fëmijëve është e bazuar në udhëzimet dietike sipas moshës, duke garantuar kështu një dietë të ekuilibruar ushqimore.

**4.Ndikon pozitivisht në përmirësimin e shëndetit dhe uljen e nivelit të obezitetit të fëmijët**

Obeziteti gjatë moshës fëmijërore lidhet shumë me ushqyerjen e papërshtatshme. Marrja e një vakti ushqimor në shkollë, në një orar të caktuar dhe sipas një diete të ekuilibruar ushqimore, redukton ushqyerjen e pakontrolluar të fëmijëve dhe si rrjedhojë edhe pasojat që rrjedhin prej saj.

**5.Favorizon një mjedis më të mirë të të mësuarit**

Konsumi i një vakti në shoqëri me njëri-tjetër, jo vetëm përmirëson marrëdhëniet shoqërore midis fëmijëve, por ndikon edhe në krijimin e një mjedisi më të mirë për të mësuar dhe për të patur arritje akademike më të larta.



“Programi i ushqimit në shkollë” ka si komponent sigurimin e një mjedisi sa më miqësor për fëmijët gjatë konsumit të ushqimit.

Vaktet e shëndetshme që ofrohen në shkollë, të konsumuara në një mjedis të pershtatshëm nga pikepamja e sigurisë ushqimore, pastertise e higjenes dhe atmosferë miqësore, mund t’u japin fëmijëve:

- Sigurinë që gjatë ditës është marrë të paktën një vakt ushqimor i balancuar, veçanërisht për fëmijët që i përkasin shtresave të pafavorizuara të shoqërisë;
- Një mundësi për të mësuar si të hanë dhe si të shijojnë ushqimin;
- Një mundësi që të praktikojnë sjelljet e shëndetshme të lidhura me ushqyerjen dhe të eksperimentojnë ushqimet e reja;
- Mundësinë për të praktikuar aftësitë sociale.

