

USHQIMI I FOSH NJES NE VITI E PAR

MOSHA E PLOTE	NUMRI I REKOMANDUAR PJESËRISHT OSE PLOTËSISHT I VAKTEVE TË USQIMIT	SEKUENCA DHE LLOJI I USHQIMIT TË DENDUR
4 – 6 muaj	1	dreka
6 – 8 muaj	2	dreka, darka
8 – 10 muaj	3 – 4	dreka, darka, rostiçeri pas dite, rostiçeri para dite
10 – 12 muaj	5	dreka, darka, rostiçeri pas dite, rostiçeri para dite, mëngjes
	kalimi në një ritëm familjar të të ngrënit	

GRUPI	USHQIME TË PËRSHTATSHME	LËNDË USHQYESE	PËRDORIM, REKOMANDIME
Vajra dhe yndyrna	ulliri, luledielli, soja, farat e lirit, misri, herë pas here gjalp	acidet yndyrore esenciale	përdorim i her pas her me fillimet e para të futjes së ushqimit të dendur
Peshku	peshku blu i detit, sardelet, salmoni, peshku i bardhë i detit, peshku i ujërave të ëmbla	jod, kalcium, hekur, kalium, acide yndyrore omega 3	duke shmangur peshqit e mëdhenj, duke përdorur të freskët, kini kujdes për kockat
Fruta	mollë, dardha, kajsi, pjeshkë, banane, boronica, mjedra, nektarina	vitamina, minerale, fibra	prodhime vendase, sezonale, e freskët, e larë mirë
Perime dhe bishtajore	karota, kungulleshka, kohlrabi, brokoli, misër, spinaq, specia, domate, blitva, preshe, fasule, bizele, qiçerika, thjerrëza	vitamina, minerale, fibra	prodhime vendase, sezonale, e freskët, e larë mirë
Mish	shpendë (pulë, gjeldeti), lepur, viçi	proteina, minerale (hekur), vitaminat e grupit B	filloni me mish të bardhë, vazhdoni me të kuq, të trajtuar me temperatur të duhur
Qumështi dhe produktet e qumështit	kos, djathë, gjizë, qumësht	proteina, kalcium	qumështi duhet të jetë me yndyrë të plotë, gjysmë të përhershëm, jo të homogjenizuar
Yezët	vezët	proteina, vitaminë A, beta-karoten dhe acid folik	freskët, të trajtuar me temperatur të duhur

MOSHA	VAKTET			
1 – 6	qumështi i gjirit pas nevojës			
4 – 6	qumështi i gjirit	qull me perime - patate - mish	qumështi i gjirit	
6 – 7	qumështi i gjirit	qull me perime - patate - mish	qull qumështi me drithëra	
7 – 12	qumështi i gjirit ose qumështi i gjirit dhe buka	qull drithërash - frutash ose bukë/drithëra dhe fruta	qull drithërash - frutash ose bukë/drithëra dhe fruta	qull qumështi me drithëra

PARAQITJA E USHQIMIT KOMPLEMENTAR TE FOSHNJES

Mes muajit të 4-të dhe të 6-të, foshnja duhet të ushqehet ekskluzivisht me qumësht gjiri ose me formulë qumështi nese nuk është e mjaftueshme dhe mandej vazhdon me ushqimit plotësues të ushqyerit. Gjatë kësaj periudhe, ju mund të vizitoni një infermiere te patronazhes, e cila do t'ju këshillojë dhe do t'ju njohë me rekomandimet moderne në lidhje me prezantimin e një diete të përzier tek fëmija juaj.

Muaji i 4-të – i 6-të: DREKA (qull me perime-patate)

Fillojme me karotat, lulëlakren, kohlrabin, kungulleshkat, patatet, me pas

Vazdojme edhe me perimet e tjera, pak më vonë me bishtajore.

Pas një jave, shtoni në qullën e përgatitur një lugë çaji me vaj të shtypur të ftohtë (rape, ulliri...).

Pas tre javësh, fillojmë me mishin, fillimisht mishin e bardhë (mish i shpezëve, lepurit), më pas viçi, qengji. E lejuar është një shtesë e orizit.

Muaji i 5-të – i 7-të: DARKA (qumësht-drithëra)

Oriz ose thekon orizi, thekon misri ose griz, meli,

hikërror. Drithërat me gluten futen ndërmjet muajit të 6-të dhe të 7-të,

gluteni përmbahet në grurë, spell, thekër, elb, kuskus, bulgur...

Muaji i 6-të – i 7-të: ROSTIQERI I PARË (qull me fruta-drithëra)

- frutat më të mira të vendit (mollë, dardha, kajsi,
- pjeshkë, manaferra), banane, agrume
- vezë – e verdha e zier fort dhe më pas e bardha, filloni me ato më të voglat
- sasiJA (një të katërtën), femija mund të ngrene nje veze në një deri në dy muaj
- (p.sh. gjysmë veze të zier dy herë në javë)
- peshk pas 6 muajsh (peshk deti i vogël i freskët dhe
- peshku i përroit). Kushtojini vëmendje të veçantë kockave! Ne nuk e rekomandojmë
- tuna, peshkaqen... dhe peshk te konservuar.

Muaji 7-të – i 9-të: ROSTIQERI E DYTË (qumështi i lopës)

- në sasi të vogla për të plotësuar ushqimin (deri në 1 dcl qumësht,

- krem, gjalpë)
- produkte qumështi (kos i thjeshtë, gjizë..., fruta dhe produkte qumështi ne përgatitemi vetë)

Muaji i 10-të: MËNGJESI

- bukë
- fëmija kalon në vaktet familjare
- kaloni me ushqim në copa

Muaji i 12-të:

- qumësht lope, mjaltë, sheqer dhe kripë, ushqim deti

Kur kaloni në një ushqim të përzier, i ofrojmë fëmijës lëngje.

Lëngu më i rekomanduar në vitin e parë dhe gjithashtu më vonë është ujë i pijshëm, i cili duhet të jetë deri në moshën gjashtë muajsh i vluar.

Kur kaloni në vaktet familjare (nga mosha 10 muajsh) ka nevojë për rreth 200 ml lëngje shtesë në ditë.