



**ISHP QENDRA E  
SHËNDETIT PUBLIK –  
SHKUP**

**www.cph.mk  
info@cph.mk**

**Shëndeti në masë të madhe varet nga  
mënyra e të ushqyerit.**

**Ushqimi mund ta forcoj shëndetin, ose e  
kundërta, ta dëmtojë shëndetin.**

**Zgjedhja duhet të jetë e shëndetshme dhe  
ushqim i llojlojshëm.**

**Ushqimi i shëndetshëm dhe  
mënyra e shëndetshme e jetesës**



**Të ushqyerit e dobët dhe aktivitetet fizike jo të rregullta, kontribuojnë në epideminë e rritjes së mbipeshës dhe trashjes në vend. Këto probleme janë gjithnjë e më shumë të pranishme edhe tek ne , mes popullsisë në Republikën e Maqedonisë.**



**Zgjedhja e ushqimit varet nga vendi ku njeriu jeton, vendi apo pozita në shkollë, punë.**



**Për ushqim të shëndetshëm është e domosdoshme që të shmangim ushqimin dhe pijet:**

- ▶ të cilat hahen dhe pihen jashtë shtëpisë
- ▶ pijet e përgatitura industrialisht
- ▶ alkoolin

**Fëmijët, adoleshentët dhe personat e rritur të cilët konsumojnë ushqim të shpejt në restorant janë me rrezik më të madh nga rritja e peshës trupore dhe trashjes.**



**Është e nevojshme që të rritet futja e drithërave, pemëve dhe perimeve!**

**Ato përmbajnë fije dietetike.**

**Me konsumimin e tyre zvogëlohet rreziku nga sëmundjet kardiovaskulare, siç janë sëmundjet e zemrës dhe goditje në tru.**

**Pemët dhe perimet të mbrojnë nga sëmundjet malinje.**



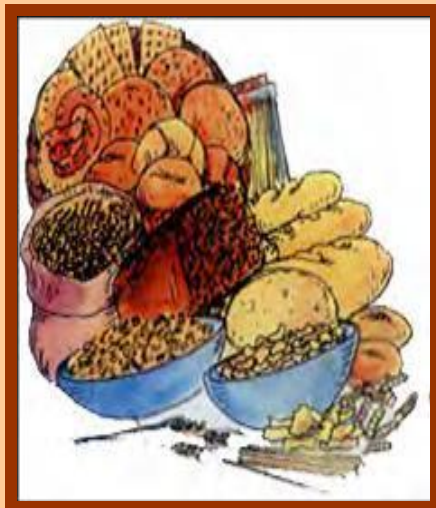


**I dobishëm për shëndetin është që të përdoret ushqim i pasuruar me peshk, me qumësht dhe produkte të qumështit, të cilët janë me përmbajtje të ulët të yndyrave.**

**Zgjedhja e ushqimit që konsumohet bëhet çdo ditë.**

**Gjithkush vendos vetë se çka do të hajë , pijë dhe sa do të jetë fizikisht aktiv.**

**Prej aty mënyra e shëndetshme e të ushqyerit duhet të përmban ushqime të pasuruara siç janë perimet, pemët, drithërat, qumësht me yndyrë të ulët apo pa yndyrë dhe prodhime të qumështit, mish pa yndyrë, ushqim i detit, vezë, bimë bishtajore, të përgatitura pa yndyra të forta, sheqer dhe natrium.**





**Yndyrat janë të rëndësishme për ndërtimin e membranës qelizore, dhe marrin pjesë në absorbimin dhe shfrytëzimin e vitaminave liposolubile.**

**Megjithatë, sasia e yndyrës është e nevojshme të jetë e kufizuar, prandaj është e nevojshme që të zvogëlohet futja e ushqimit në vijim....**



**Majoneza, mish yndyror, sallam, koloface, çokolatë, krem të ëmbla. . . . me një fjalë ushqim i shpejtë.**

**Aktivitetet e rregullta fizike ndihmojnë për mbajtjen e peshës të shëndetshme trupore dhe ndalon rritjen e saj të tepruar.**



**Në përfitim të shëndetit është mirë**

- 1. të zvogëlohet koha e uljes,**
- 2. ndjekja afatgjate e TV programeve,**
- 3. përdorimi pamasë i punës në kompjuter,**
- 4. luajtja me tabletë.**

**Për mbajtjen e peshës të shëndetshme trupore dhe efektet pozitive mbi shëndetin, fëmijët dhe adoleshentët të moshës prej 5 deri 17 vjet duhen të praktikojnë më së pakti 60 minuta në ditë për aktivitete fizike.**

**Aktivitetet fizike përfshijnë aktivitete aerobik që e shpejtojnë punën e zemrës dhe të frymëmarrjes. Ajo është ecja e shpejtë, kërcimi, notimi apo vozitja e biçikletës në terren të rrafshët.**



**Për mirëmbajtjen e peshës trupore të shëndetshme dhe efektet pozitive mbi shëndetin, të moshuarit duhen të praktikojnë më së pakti 150 minuta aktivitete fizike në javë apo 75 minuta aktivitete të forta fizike apo kombinim prej të dyjave.**



## Rekomandime

- Të gjitha ushqimet , të shërbyera apo që shiten në shkollë dhe vendet që kujdesën për fëmijët, duhen të jenë në kuadër të rekomandimeve apo akteve ligjore në shtet të lidhura me të ushqyerit e të rinjve.
- Të nevojshëm janë të gjitha programet e përfshira për shëndetin, të ushqyerit dhe aktivitetet fizike, si dhe rregullimi i aftësive për përgatitjen e ushqimit, sigurinë e ushqimit dhe aktivitetet fizike.

**Të gjithë ne dimë se si të hamë, por një numër i vogël prej neve dinë se si të ushqehen.**

**Ngrënia do të thotë marrja e ushqimit sipas shprehisë, mekanike- që të kënaq urinë.**

**Të ushqyerit është planifikim i marrjes së ushqimit, do të thotë ne duhet që të dimë çka jemi duke ngrënë. Ushqehet si duhet vetëm ai i cili e dinë çka hanë dhe sa duhet të hajë.**

**Të ushqyerit dhe shëndeti janë zgjedhja jonë.**

**Ndikimi i ushqimit mbi shëndetin tonë varet nga interesi dhe përpjekja jonë dhe vetë duhet të bëjmë zgjedhjen e duhur.**

**Përgatiti: Motër medicinale e diplomuar Olgica Boshnakovska**