

REPUBLIKA E SHQIPËRISË
 MINISTRIA E SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIAL

KARTELË SHOQËRUESE E PRAKTIKËS

Dërgues ShSSH. Nr. Prot. 5336, Data 19 - 05, 2023,

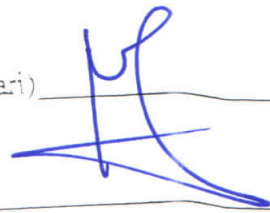
Shkurtimi i lëndës Norma ushqimore për grupmoshat 0-18 vjeç.

Për trajtim nga:	<u>Dr. Duro</u> <u>Dr. Kone</u> <u>Dr. Sifari</u>
(struktura të tjera të ngarkuara)	<u>Dr. Shaban</u> <u>Dr. Zeno</u>
Me porosi	<u>Te Henden, shqyrtues dhe moshë çfaktet</u> <u>me zbatim baze me pro. lypje</u>

Afati: Normal (7 ditë) Prioritet (3 ditë) Urgjent (branda ditë) Pa afat për dijani

Data 25.05.23 Nr. Prot. 2103

Nënshkrimi (Titullari) _____



Marrë në dorëzim: _____

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim (stuktura): _____

Me porosinë: _____

Marrë në dorëzim: _____

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim (stuktura): _____

Me porosinë: _____

Marrë në dorëzim: _____

Nënshkrimi: _____

Kalon për trajtim Specialisti: _____

Me porosinë: _____

- Trajtimi i materialit përfunduar më: _____ Specialisti
- Trajtimi i materialit pranuar më: _____ Eprori në shkallë hierarkike
- Trajtimi i materialit miratuar më: _____ Eprori në shkallë hierarkike
- Trajtimi i materialit pranuar më: _____ Eprori në shkallë hierarkike



2103
2805.27

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5336 Prot.

Tiranë më 15 / 05 / 2023

Lënda: Norma ushqimore për grupmoshat 0-18 vjeç

Drejtuar: MINISTRISË SË SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE
Tiranë

SHTËPIA E FOSHNJËS TIRANË, SHTËPIA E FOSHNJËS KORCE, SHTËPIA E FOSHNJËS SHKODER, SHTËPIA E FOSHNJËS DURRES, SHTËPIA E FOSHNJËS VLORE, SHTËPIA E FËMIJËVE SHKOLLOR TIRANË, SHTËPIA E FËMIJËVE SHKOLLOR SHKODER, SHTËPIA E FËMIJËVE SHKOLLOR SARANDE, SHTËPIA E FËMIJËVE 16-18 VJEC SHKODËR, QËNDRA KOMBËTARE E TRAJTIMIT TË VIKTIMAVE TË DHUNËS NË FAMILJE, QENDRA PRITËSE E VIKTIMAVE TE TRAFIKIMIT TIRANE

Në mbështetje të urdhëzimit nr. 4649 prot. datë 06.12.2022 për “Një ndryshim në udhëzimin nr. 689, datë 02.10.2018 “Për nivelin e kuotave të shpenzimeve për ushqime, në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesjes shoqërore”, si dhe në mbështetje të urdherit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 “Per ngritjen e grupeve të punes për hartimin e propozimeve lidhur me menunë ditore të përfituesve në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesit shoqëror”, ju vëmë në dispozicion kuotat ushqimore të shpenzimeve për ushqime sipas projekt-studimit “Fëmijet, Ushqimi dhe Nutricioni”.

Bashkëlidhur do të gjeni informacionin shterues,

DREJTOR I PËRGJITHSHËM

Reme Xholi





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5336/Prot.

Tiranë më 19/05/2023

RELACION

Në zbatim të Urdhërit Nr.465, datë 01.08.2022 "Për ngritjen e grupit të punës për hartimin dhe miratimin e normës ushqimore për fëmijet 0-18 vjec që trajtohen në "Institucionet Rezidenciale", grupi i punës konsultoi dhe diskutoi në detaje në lidhje me normën ushqimore për çdo grupmoshë.

Bazuar në dokumentet më të fundit të OBSH, FAO, EFSA dhe rekomandimeve kombëtare dhe ndërkombëtare të shteteve me profile të ngjashme të zakoneve dhe mënyrës së të ushqyerit, normat ushqimore ditore të propozuara për miratim sipas grupmoshave, mbi bazën e të cilave rekomandohet hartimi i menuve ushqimore në çdo institucion që ofron vakte ushqimore te plote ose të pjesshëm për fëmijët, janë përlllogaritur në bazë të cmimeve të artikujve kryesorë të konsumit (me TVSH) të marra nga INSTAT- Janar 2023, si dhe cmimeve të tregut.

Tabela 1: Kuota ushqimore për çdo grupmoshë

NR	GRUPMOSHA	KUOTA/DITE- BËHET	KUOTA/DITE- ISHTE
1	Grupmosha 0-3 vjec	400 leke	360 leke
2	Grupmosha 3-6 vjec	400 leke	400 leke
3	Grupmosha 6-11 vjec	490 leke	440 leke
4	Grupmosha 11-15 vjec	600 leke	480 leke
5	Grupmosha 15-18 vjec	600 leke	500 leke

Tabela 2. Ndarja e nevojave energjetike ditore (kcal/ditë) e shprehur në ndarjen e vakteve kryesore për fëmijet

Vaktet	Grupmosha 0-3 vjec	Grupmosha 3-6 vjec	Grupmosha 6-11 vjec	Grupmosha 11-15 vjec	Grupmosha 15-18 vjec
Mengjesi 15%	-	200	235-341	298-357	350-430
Zemra 1 5%	-	62-80	78-114	99-119	141-282
Dreka 40%	-	528-890	626-910	794-952	987-1128
Zemra 2 10%	-	62-80	156-228	119-230	170-300
Darka 30%	-	400-572	469-682	595-714	846-987
Mesatarja Kcal/dite	116-1300	1000-1400	1565-2275	1984-2380	2200-2850

Studimi për ndarjen e normave ushqimore është bërë sipas “Pjates së Re”, e cila është e ndarë në katër pjesë, por jo në dimensione të barabarta, ku evidentohen frutat, perimet, dritherat dhe pjesa e fundit është për ushqimet me proteina. Gjithashtu, pjatës i shtohet një pjatë e vogël për të kujtuar nevojën për të konsumuar edhe qumësht dhe nënproduktet e tij.

Tabela nr 3: Rekomandimi ditor i marrjes së frutave

Rekomandimi ditor	Mosha	Porcioni gr
Fëmijët	2-3 vjec/4-8 vjec	1 porcion/1- 1 ½porcion
Vajza	9-13vjec/14-18 vjec	1 ½ - 2 porcione/1 ½ - 2 porcione
Djem	9-13vjec/14-18 vjec	1 ½ - 2 porcione/2-3 porcione

Tabela nr 4: Rekomandimi i marrjes ditore të perimeve

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcion
Fëmijët	2-3 vjec/4-8 vjec	1 porcion/1- 1 ½porcion
Vajza	9-13vjec/14-18 vjec	2 porcione/2-2 ½ porcione
Djem	9-13vjec/14-18 vjec	2-2½porcione/3porcione

Perimet dhe Frutat janë në shtresën e sipërme të piramidës ushqimore. Marrja e përditëshme e tyre si të gjalla, ashtu edhe të gatuar, i siguron organizmit marrje të rëndësishmetë lëndëve ushqyese dhe i jep një sasi kalorish në dietë brenda vlerave të shëndetshme. Ato janë burimi më i mirë i ujit, vitaminave (veçanërisht C dhe A), sheqernave dhe kriprave minerale, për të cilat organizmi ka nevojësidomos gjatë stinës së verës.

Tabela nr 5: Rekomandimet ditore të marrjes së proteinave

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni
Fëmijët (meshkuj)	1-3 vjec/4-8 vjec	13 gr/19 gr
Djem	9-13vjec/14-18 vjec	34 gr/52 gr

Tabela nr 6: Rekomandimet ditore të marrjes së proteinave

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni
Fëmijët (femra)	2-3 vjec/4-8 vjec	13 gr/19 gr
Vajza	9-13vjec/14-18 vjec	34 gr/46gr

Teprimi me proteinat në fëmijëri ekspozon ndaj rrezikut të mbipeshës dhe obezitetit në moshë madhore. Proteinat e shumta në fëmijërinë e hershme do të nxisin rritjen, me pasoja negative metabolike në moshë të rritur. Mekanizmi do të bazohet në faktin që proteinat stimulojnë hormonin e rritjes (IGF-1, faktori i rritjes 1, i ngjashëm me insulinën) i cili, si përgjigje, do të shkaktonte një rritje të shpejtë të masës muskulare dhe asaj të dhjemit "Jo të gjitha proteinat janë njësoj". Një racion i vetëm i një ushqimi proteinik me origjinë shtazore është në gjendje të plotësojë nevojat e trupit (në kuptimin e proteinave). Për të përmbushur këtë nevojë vetëm me proteina me bazë bimore, është e nevojshme të kombinohen disa burime të ndryshme: "Konsumi klasik i makaronave dhe fasuleve është shembulli kryesor i këtij koncepti: duke kombinuar proteinat e bishtajoreve me drithërat, cilësia e proteinave përmirësohet nga integrimi i ndërsjellë, duke dhënë mundësi për plotësimin e nevojës ideale të proteinave"

Tabela nr 7: Rekomandimi marrjes se dritherave sipas moshës:

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni gr
Fëmijët	2-3 vjec/4-8 vjec	Porcioni 140 gr/ Porcioni 200 gr
Vajza	9-13vjec/14-18 vjec	Porcioni 250 gr/ Porcioni 270 gr
Djem	9-13vjec/14-18 vjec	Porcioni 270 gr/ Porcioni 300 gr

- Fëmijët e vegjël nga mosha 2 deri në 8 vjeç kërkojnë 1,000-1,400 kalori çdo ditë.
- Ata nga mosha 9–13 kanë nevojë për 1,400–2,600 kalori çdo ditë - në varësi të faktorëve të caktuar, siç është niveli i aktivitetit.
- Mosha 14-18 kanë nevojë për 2,200-2,800 kalori çdo ditë.

Përveç marrjes së mjaftueshme të kalorive, dieta e një fëmije do të përmbushë ketoreferenca dietike (DRIs)

Tabela nr 8: DRI sipas grupmoshave

Ushqyesit	DRI për 1–3 vjet	DRI për 4-vjet
Kalcium	700 mg	1.000mg
Hekuri	7 mg	10 mg
Vitamina A	300 mcg	400mcg
Vitamina B12	0,9 mcg	1,2mcg
Vitamina C	15 mg	25 mg
Vitamina D	600 IU (15 mcg)	600 IU(15 mcg)

Për foshnjat, ushqimi ideal është qumështi i gjirit. Qumështi i gjirit siguron përmasa optimale të të gjitha lëndëve ushqyese, yndyrave dhe kalorive të nevojshme për një fëmijë në rritje dhe në zhvillim. Qumështi i gjirit gjithashtu siguron mbrojtje të jashtëzakonshme imunologjike nga shumë sëmundje. Për foshnjat në qendrat tona duke qene large prinderve sidomos large nenes, formulat për foshnjat në treg sot janë shumë të sigurta dhe ofrojnë ekuilibrin e plotë të rekomanduar të lëndëve ushqyese, yndyrave dhe kalorive që kanë nevojë foshnjat.

Ndërsa fëmija rritet, ai ose ajo do të kalojë në ushqime të ngurta, duke ngrënë përfundimisht shumë nga të njëjtat ushqime që pëlqejn te rriturit. Gjatë kësaj kohe, nutricionistja e foshnjavedo të ofrojë këshilla se kur duhet të filloni t'i jepni foshnjës ushqime të ngurta dhe me cilat ushqime janë më të mira për të filluar.

Kalorazhi ditor, i ndarë sipas gjinisë është paraqitur në tabelën e mëposhtme :

Tabela nr 9: Kcal/në ditë

Mosha	0-2muajsh	2-4 muajsh	4-6 muajsh	6- 1 vjec	1-3 vjec
Djente	115	100	100	96	96-94
Vajzat	115	100	100	96	96-90

Tabela nr 10: Vlerat nutricionale që do të plotësojë ushqyerja në moshën 6-24 muajshe janë paraqitur në tabelen e meposhtme

	Energji Kcal /dite	Proteine gr	Karbohidrate gr	Yndyrna gr	Fibra gr
6-12 muajsh	658	4.9	26	8.7	1.6
12-24 muajsh	960	8.4	47	13	2.8
1-3 vjec	1000-1200	14.5	130	39	14

Tabala nr 11: Si do të ushqehen foshnjat 12 muajt e parë

Ushqimet/Mosha	0-4 muaj	4-6 muaj	6-8 muaj	8-10 muaj
Formula e fortifikuar me hekur	5-10 ushqyerje në ditë; 16-32 ons	4-7 ushqyerje nëditë; 24-40 ons	3-5 ushqyerje në ditë; 24-31 ons	3-4 ushqyerjenë ditë; 16-32ons
Drithëra, bukëdhe drithëra	ASNJE	Drithëra foshnjore të fortifikuara mehekur (oriz,tërshërë,elb).	Drithëra foshnjore të fortifikuara me hekur 3-9 lugë gjelle në ditëtë ndara në 2vakte në ditë.	Drithëra foshnjore të fortifikuaramë hekur
Lëngjet e frutave	ASNJE	ASNJE	Lëng për foshnjat.. Vetëm 4-6oz në ditë	I gjithë lëngu 100%,i pasuruar me vitaminë C.
Perimet	ASNJE	ASNJE	Perime të kulluara/pure, të ziera	Perime të gatuar pure.Perime të Vogla te perpunuara
Fruta	ASNJE	ASNJE	Fruta të kulluara/të grira (të freskëta/të ziera: banane e grirëose salcë mollësh e bërë në shtëpi). 1/2 filxhan në ditë	Fruta të buta të qëruara, banane, pjeshkë, dardha, portokall, mollë. JO rrush.
Ushqimet me proteina	ASNJE	ASNJE	Mish i	Copa të vogla,

			kulluar/mish i bluar pa dhjamë. E verdha e vezës, fasulet e thata të gatuar	të buta të mishit pa dhjamë, Vezë të plota, fasule të thatatë ziera
--	--	--	--	---

Përsa i përket viteve të pars të jetës, vendosja e ushqimeve ndjek parimin eservirjes së ushqimeve të dukshme, me copëza të vogla dhe të ndara nga njëri-tjetri, në mënyrë që fëmija të dallojë shijet dhe të zgjedhë atë që i pëlqen. Fëmijët pëlqejnë shije të pastra dhe të thjeshta, pa komplikime dhe perzierje.

Grupmosha 6-11, 11-15 dhe 15-18 vjeç është siguruar që të merren të gjitha vlerat ushqimore të nevojshme si: vitaminat, mineralet, proteinat, karbohidratet dhe fibrat duke përdorur një sasi dhe një kalorazh ditor të bollshëm dhe të duhur.

Menuja do të jetë e ndryshme për të 7 ditët e javës, ku do të përfshihen 5 vakte në ditë:

- Mengjesi
- Zemra 1
- Dreka
- Zemra 2
- Darka

Regjimi ushqimor do të jetë strikt për sa i përket gramaturave dhe kalorive, për fëmijë bazuar në cdo grupmosh, si dhe larmishmërinë e duhur të vitaminave dhe mineraleve për rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve.

Ju faleminderit,

Grupi i punës:

Znj. Mariela Baro
Znj. Anamaria Husi
Znj. Almeda Karini
Znj. Brunilda Sinani

Kryetar:

Anëtar:

Anëtar:

Anëtar: