



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË**  
**MINISTRIA E SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE**

KARTELË SHOQËRUESE E PRAKTIKËS

Dërgues Sh. S. Sh., Nr. Prot. 5945, Data 08.06.2023.

Shkurtimi i lëndës Norma Ushqimore për Q. Zhvillimit.

Për trajtim nga:	<u>z. Ministre Sejri, z. J. Çopulli, z. J. Shoshi, z. J. Tavo</u>
(struktura të tjera të ngarkuara)	<u>leketu për vlerësimin e kthimit përgjigje sipas legjislativorit në faji</u>
Me porosi:	

Afati:  Normal (7 ditë)     Prioritet (3 ditë)     Urgjent (brenda ditës)     Pa afat për dijeni  
Tjetër \_\_\_ ditë

Data 19.06.23 Nr. Prot. 2103/4 Nënshkrimi: (Titullari)

Marrë në dorëzim: \_\_\_\_\_, Nënshkrimi: \_\_\_\_\_  
Kalon për trajtim (stuktura): \_\_\_\_\_  
Meporosi në: \_\_\_\_\_

Marrë në dorëzim: \_\_\_\_\_, Nënshkrimi: \_\_\_\_\_  
Kalon për trajtim (stuktura): \_\_\_\_\_  
Me porosi në: \_\_\_\_\_

Marrë në dorëzim: \_\_\_\_\_, Nënshkrimi: \_\_\_\_\_  
Kalon për trajtim Specialisti: \_\_\_\_\_  
Me porosi në: \_\_\_\_\_

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



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË  
DHE MBROJTJES SOCIALE  
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5945 Prot.

Tiranë më 08/06 /2023

**Lënda:** Norma ushqimore për Qendrat e Zhvillimit

**QENDRA E ZHVILLIMIT TIRANË, QENDRA E ZHVILLIMIT  
REZIDENCIAL DURRËS, QENDRA E ZHVILLIMIT KORÇË, QENDRA E  
ZHVILLIMIT SHKODËR, QENDRA E ZHVILLIMIT BERAT, QENDRA E  
ZHVILLIMIT VLORË, QENDRA E ZHVILLIMIT DITOR LEZHË, QENDRA DITORE  
E ZHVILLIMIT KORÇË**

**Për Dijeni: MINISTRISË SË SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE  
Tiranë**

Në mbështetje të urdhërimit nr. 662 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 urdhërit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 “Për ngritjen e grupeve të punës 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 për Qendrat e Zhvillimit.

Bashkëlidhur do të gjeni informacionin shterues,

**DREJTOR I PËRGJITHSHËM**

**Reme Xholi**





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË  
DHE MBROJTJES SOCIALE  
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5945 Prot.

Tiranë më 08 / 10 / 2023

RELACION

Në zbatim të Urdhërit Nr.2595/1 prot., datë 10.01.2023 “Për ngritjen e grupit të punës për hartimin e propozimeve lidhur me menunë ditore të përfituesve në institucionet publike rezidenciale e komunitare të përkujdesit shoqëror”, 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 cdo institucion që ofron vakte ushqimore të plotë ose të pjesshëm për individët e Qendrave të Zhvillimit, janë përlogaritur 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 7-11 vjeç	510 lekë	400 lekë
2	Grupmosha mbi 11 vjeç	610 lekë	500 lekë
3	Qendrat Ditore të Zhvillimit	350 lekë	320 lekë

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

Vaktet	Grupmosha 7-11 vjeç	Grupmosha mbi 11 vjeç
Mëngjesi 15%	235-341	350-430
Zemra 1 5%	78-114	141-282
Dreka 40%	626-910	987-1128
Zemra 2 10%	156-228	170-300
Darka 30%	469-682	846-987
<b>Mesatarja Kcal/ditë</b>	<b>1565-2275</b>	<b>2200-2850</b>



Për fëmijët me nevoja të veçanta është e mundur të kenë një sërë kushtesh që ndryshojnë në ashpërsi dhe prognozë. Një fëmijë me autizëm shumë funksional, për shembull, mund të ketë një grup problemesh unike ushqyese, ndërsa një fëmijë me paralizë cerebrale të rëndë do të ketë një grup nevojash ushqyese shumë të ndryshme.

Konsultimi me një specialist dhe një vlerësim ushqyes do të përcaktojë kursin e duhur të veprimit duke vlerësuar peshën e fëmijës, përqindjet, rritjen me kalimin e kohës, marrjen e përditshme, barrierat fiziologjike për ushqimin e mirë, faktorët social dhe aftësinë njohëse.

Numri i gjendjeve dhe sindromave të diagnostikuara që ndikojnë në ushqimin e një fëmije janë befasues. Duke qenë një temë kaq e gjerë, është e rëndësishme të theksohet se fëmijët me nevoja të veçanta kanë më shumë gjasa të kenë alergji ushqimore dhe intoleranca sesa fëmijët që janë zakonisht në zhvillim. Fëmijët me nevoja të veçanta të kujdesit shëndetësor janë në rrezik të shtuar për probleme të lidhura me të ushqyerit. Alergjitë ndaj kikirikut, alergjitë ndaj glutenit, intoleranca ndaj qumështit dhe laktozës janë vetëm një shembull i vogël i ashpërsisë së nevojave ushqyese që mund të prekën fëmijët me aftësi të ndryshme

Studimi për ndarjen e normave ushqimore është bërë sipas “Pjatës së Re”, e cila është e ndarë në katër pjesë, por jo në dimensione të barabarta, ku evidentohen frutat, perimet, drithërat 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
Vajza	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	1 ½ - 2 porcione/1 ½ - 2 porcione
Djem	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	1 ½ - 2 porcione/2-3 porcione

***Tabela nr 4: Rekomandimi i marrjes ditore të perimeve***

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcion
Vajza	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	2 porcione/2-2 ½ porcione
Djem	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	2-2½ porcione/3 porcione

Perimet dhe Frutat janë në shtresën e sipërme të piramidës ushqimore. Marrja e përditshme 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 nevojë sidomos gjatë stinës së verës.

**Tabela nr 5: Rekomandimet ditore të marrjes së proteinave**

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni
Djem	7-11vjec/ mbi 11 vjeç	34 gr/52gr/70gr

**Tabela nr 6: Rekomandimet ditore të marrjes së proteinave**

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni
Vajza	7-11vjec/ mbi 11 vjeç	34 gr/46gr/65gr

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 dhjavit "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
Vajza	7-11vjec/ mbi 11 vjeç	Porcioni 250 gr/ Porcioni 270 gr
Djem	7-11vjec/ mbi 11 vjeç	Porcioni 270 gr/ Porcioni 300 gr

- Ata nga mosha 7–11vjeç kanë nevojë për 1,400–2,600 kalori çdo ditë - në varësi të faktorëve të caktuar, siç është niveli i aktivitetit.
- Mosha mbi 11 vjeç 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)

Shpesh, një fëmijë me nevoja të veçanta mund të përballet me pengesa specifike për të pasur një marrëdhënie të shëndetshme me ushqimin. Për shembull, një fëmijë me çrregullim të spektrit autik mund të ketë një reagim negativ intensiv ndaj teksteve, shijeve ose ngjyrave të veçanta. Ndërkohë, fëmijët me sindromën Down mund të preferojnë ushqime më të buta për shkak të vështirësive që hasin gjatë përtypjes ose gëlltitjes.

*Ushqyerja e një fëmije është një burim i mirë për të përcaktuar nevojat individuale të ushqimit të fëmijës, si më poshtë:*

**Obeziteti:** Fëmijët me lëvizshmëri të kufizuar ose ata që kanë sëmundje si Sindroma Down mund të kenë probleme me tonin e ulët të muskujve ose kockat, duke e bërë më të vështirë mbajtjen e peshës së tyre. Është jetike të krijohen zakone të mira të të ushqyerit që në fillim, duke kufizuar përvojat e fëmijëve tuaj me ushqimet me sheqer, të kripur dhe të përpunuara, në mënyrë që ata të mund të zhvillojnë një shije për ushqimet e freskëta sezonale.

**Të qenit nën peshë:** Fëmijët me nevoja të veçanta mund të jenë nën peshë për shkak të problemeve të ndryshme, duke përfshirë vështirësitë me gëlltitje. Disa fëmijë mund të kenë një metabolizëm veçanërisht të shpejtë, të shkaktuar nga kushte të tilla si paraliza cerebrale, ku spazmat muskulare djegin një numër të konsiderueshëm kalorish. Problemet e gëlltitjes (disfagia)

janë një çështje që duhet të diagnostikohet nga një terapist. Në raste të lehta, terapisti mund të punojë së bashku me fëmijën tuaj për të përmirësuar mekanizmin e gëlltitjes.

*Per Grupmoshat 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.*

### **Çështjet e Sigurisë Ushqimore**

Shërbimi i ushqimit të sigurt për fëmijët është përgjegjësi e të gjithëve që janë të përfshirë në trajtimin e Ushqimit. Ushqimet për fëmijët me nevoja të veçanta ushqimore duhet të përgatiten dhe trajtohen duke ndjekur të njëjtat procedura të sigurisë ushqimore të kërkuara për të gjitha vaktet e tjera.

Fëmijët janë veçanërisht të prekshëm ndaj sëmundjeve të mundshme të shkaktuara nga ushqimi sidomos fëmijët me nevoja të veçanta shëndetësore. Nga koha e blerë ushqimet janë të marra deri në kohën kur ato konsumohen, është kritike që të ndiqen praktikatat e sigurta të ushqimit.

Disa praktikat e zakonshme të sigurisë ushqimore përfshijnë:

- Larja e duarve shpesh, siç duhet dhe në kohë të përshtatshme
- Gatimi i ushqimeve në temperaturën e duhur të brendshme
- Përdorimi i një termometri të kalibruar për gatim, ftohje, mbajtje të nxehtë, të ftohtë, dhe rinxehje
- Ftohja e shpejtë e ushqimeve

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

- Mengjesi
- Zemra 1
- Drekë
- Zemra 2
- Darka

Regjimi ushqimor do të jetë strikt përsa i përket gramaturave dhe kalorive, për fëmijë bazuar në çdo grupmoshë, si dhe larmishmërinë e duhur të vitaminave dhe mineraleve për rritjen dhe zhvillimin e tyre.

Ju faleminderit,

**Grupi i punës:**

Znj. Mariela Baro  
Znj. Ilva Balliu  
Znj. Shpresa Allka

Kryetar:

Anëtar:

Anëtar: