



QKLE/QPVT

Financa

REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 2555/1 Prot.

Tiranë më 08/06/2023

Lënda: Norma ushqimore për grupmoshat mbi 18 vjeç

**QENDRA KOMBËTARE E TRAJTIMIT TË VIKTIMAVE TË DHUNËS NË FAMILJE,
QENDRA PRITESE E VIKTIMAVE TE TRAFIKIMIT TIRANË**

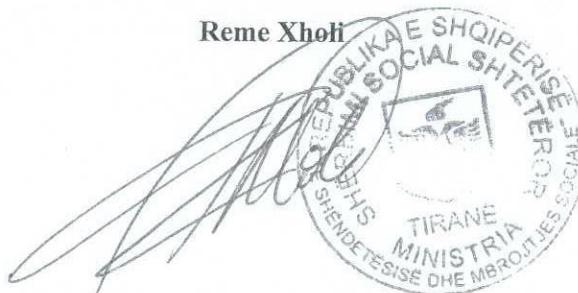
Për Djeni: **MINISTRISË SË SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE**
Tiranë

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 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 "Mbi Dhunën".

Bashkëlidhur do të gjeni informacionin shterues,

DREJTOR I PËRGJITHSHËM

Reme Xhoi





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 2595/Prot.

Tiranë më 08 / 06 /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 cdo 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 të plotë ose të pjesshëm për grupmoshat mbi 18 vjeç, janë përllogaritur në bazë të çmimeve të artikujve kryesorë të konsumit (me TVSH) të marra nga INSTAT- Janar 2023, si dhe çmimeve të tregut.

Tabela 1: Kuota ushqimore për cdo grupmoshë

NR	GRUPMOSHA	KUOTA/DITE- BËHET	KUOTA/DITE- ISHTE
1	Grupmosha mbi 18 vjeç	610 lekë	520 lekë



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 556 Prot.

Tiranë më 26/05/2023

Lënda: Norma ushqimore për Shtëpinë e të Moshuarvë dhe Qendrat Polivalente

Drejtuar: MINISTRISË SË SHËNDETËSISË DHE MBROJTJES SOCIALE
Tiranë

**SHTËPIA E TË MOSHUARVE TIRANË, SHTËPIA E TË MOSHUARVE
GJIROKASTËR, SHTËPIA E TË MOSHUARVE KAVAJË, SHTËPIA E TË
MOSHUARVE FIER, SHTËPIA E TË MOSHUARVE SHKODËR, QËNDRA
POLIVALENTE POLICAN, QËNDRA POLIVALENTE SARANDË, QENDRA
POLIVALENTE DITORE KAMËZ**

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 urdhërit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 “Per ngritjen e grupit 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 “Si të Ushqehemi në Moshën e Tretë”.

Bashkëlidhur do të gjeni informacionin shterues,

DREJTOR I PËRGJITHSHËM

Reme Xholi





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 556/Prot.

Tiranë më 26 / 05 / 2023

RELACION

Në zbatim të Urdhërit nr. 2595/1 prot, datë 10.01.2023 "Per 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 moshën e tretë.

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 te plotë ose të pjesshëm për të moshuarit, janë përllogaritur 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 moshën e tretë:

NR	GRUPMOSHA	KUOTA/DITE- BEHET	KUOTA/DITE- ISHTE
1	Mosha e Trete	430 leke	360 leke
2	Qendrat Polivalente	310 leke	230 leke

Tabela 2: Energjia ditore Kcal: Shkalla e metabolizmit bazal zvogëlohet për shkak të reduktimit të masës muskulore dhe masës tjetër të indeve metabolike aktive:

Gjinia	I ulet	Mesatar
Femra	1600 Kcal	2000Kcal
Meshkuj	1706 Kcal	2200 Kcal

Gjithashtu është llogaritur një kalorazh mesatar për të mos privuar asnjë grupë moshë:

Për burrat mbi 50vjec: 3000kalori – 10kalori/dite per cdo vit të moshës mbi 19 vjec.

Për gratë mbi 50vjec: 2400kalori – 10kalori/dite për cdo vit moshe mbi 19 vjec.

P.sh., një të moshuare 85 vjecare i nevojitet përafersisht:

$$2400 - (10 \times (85-19)) = 2400 - 10 \times 66 = 2400 - 660 = 1740 \text{ kalori/dite}$$

Mineralet

Ekziston një mineral që të moshuarit kanë nevojë për sasi më të ulët si natriumi dhe kloruri.

DRI-të për këto minerale janë të njëjta si për burrat ashtu edhe për gratë.

Tabela 3: Marrje adekuate për natrium dhe klorur sipas moshës:

51-70 vjec	2.0 g/d
>70 vjec	1.8 g/d

Kripa, ose kloruri i natriumit, është shpesh i rëndësishëm për të moshuarit të cilët mund të kenë një ndjenjë të zvogëluar të shijes dhe nuhatjes. Kripa ndihmon në nxjerrjen e shijeve, por ka shumë mënyra të tjera për ta bërë ushqimin të shijshëm. Të moshuarit duhet të mësohen se si të përdorin erëzat dhe alternativat e kripës si një mënyrë për ta bërë ushqimin të shijshëm, por të kenë nivele më të ulëta të natriumit dhe klorurit

Ndërsa të moshuar kanë nevojë për më pak natrium, ekziston një mineral që ata kanë nevojë për më shumë - kalcium.

Tabela nr 4: Rekomandimet ditore të kalciumit sipas moshës :

Meshkuj	Kalcium
51- 70 vjec	1000 dl
>70 vjec	1200 mg/dl
Femra	Kalcium
51-70 vjec	1200 mg/dl
>70 vjec	1200 mg /dl

Kalciumi, së bashku me vitaminën D, janë jetik në mbrojtjen e kockave të të moshuarve. Siç u përmend në fiziologjinë e plakjes, dekalifikimi i kockave mund të ndodhë si një pjesë normale e plakjes. Një rritje e lehtë e kalciumit nevojitet për të ndihmuar në mbrojtjen e kockave gjatë kësaj faze të jetës.

Tabela nr 5: Rekomandimi ditor i marrjes se vitmines D dhe B6 sipas moshës

Ka dy vitamina për të cilat njeriu ka nevojë më shumë me kalimin e moshës - vitamina D dhe vitamina B6.

Meshkuj	Vitamin D	Vitamin B6
51- 70 vjec	15 ug/d	1.7mg/d
>70 vjec	20 ug/d	1.7 mg/d
Femra	Vitamin D	Vitamin B6
51-70 vjec	15 ug/d	1.5 mg/d
>70 vjec	20 ug/d	1.5 mg/d

Tabela nr 6: Rekomandimi i marrjes se fibrave sipas moshës:

Meshkuj	Fibra
51- 70 vjec	30 g/d
>70 vjec	30 g/d
Femra	Fibra
51-70 vjec	21 g/d
>70 vjec	21 g/d

Proteinat

Arsyeja kryesore për nevojën e më shumë proteinave tek të moshuarit është sarkopenia. Sarkopenia është një rënie e masës muskulore me kalimin e moshës. Ne e dimë se të moshuarit kanë më pak masë muskulore dhe vazhdojnë të humbasin muskuj çdo vit që kalon. Proteina adekuate dhe ushtrimet me rezistencë janë të rëndësishme për të ndaluar humbjen e muskujve

Të moshuarit mund të kenë nevojë për 1,0 deri në 1,5 g/kg proteina në ditë. Është gjithashtu e rëndësishme që të shpërndahet shpërndarja e proteinave të konsumuara gjatë gjithë ditës. Do të thotë që një sasi e ekuilibruar e proteinave konsumohet në çdo vakt

Siç mund të thuash, nevojat ushqimore të të moshuareve janë me të vërtetë shumë të ndryshme nga ato të të rriturve më të rinj.

Tabela nr 7: Është një përmbledhje shumë e thjeshtuar se si janë të ndryshme nevojat ushqimore për të moshuarve.

Nutrientet	Sasia
Kalorit	Me pak
Fibra	Me pak
Natrium	Me pak
Clorur natriumi	Me pak
Protein	Me shume
Kalcium	Me shume
Vitamin D	Me shume
Vitamin B-6	Me shume
Vitamin B-12	Me Shume

Faktet Shkencore ne te cilat u bazua menuja

Percaktimi i një meny-je ideale për moshën e tretë është mjaft e vështirë, për faktin se të moshuarit kanë nevoja të ndryshme në varësi të statusit të tyre shëndetësor. Megjithatë, më poshtë po rendis nevojat thelbësore dhe problematikat më të përhapura të kësaj popullate në lidhje me ushqimin.

Kujdesi për shikimin

Një aspekt kyç në plakjen e shëndetshme është edhe ruajtja e shikimit. Kataraktët janë shumë të pranishëm dhe sipas studimeve, konsumi i mjaftueshëm i antioksidantëve nga fruta – perimet mund të luajë rol parandalues shumë të rëndësishëm. Kombinimi i vitaminës C, E dhe karotenoidëve në dietë është shumë i frytshëm. Ushqime të tilla janë karrotat, spinaqi, e verdha e vezës, brokoli, kungulli i verdhe dhe vaji i linit.

Qetësoni dhimbjet e kockave me peshk të kaltër

Konsumi i peshqve të kaltër ndikon si një qetësues kundër dhimbjeve të artritit reumatismal. Mjafton 300gr peshk i kaltër në javë si sardele, skubri, acuge dhe stavridh për të marrë gjithë acidet lyrore të nevojshme. Sikurse edhe në rastin e kataraktit, edhe këtu, kombinimi i vitaminës A, C dhe E nga dieta, mund të sjellë përfitime të kënaqshme në parandalimin dhe qetësimin e simptomave të artritit.

Panxhari

Panxhari është një nga ushqimet më fitimprurëse për organizmin. Përmban vitaminë B, magnez, hekur, mangan, bakër dhe kalium. Të gjithë këto përbërës organikë e të shëndetshëm ndikojnë në shëndetin e të gjithë trupit. Panxhari ndihmon në mirëmbajtjen e enëve të gjakut, ul tensionin e lartë, ndihmon trurin dhe çliron trurin nga toksinat

Embelsirat

Si rregull i përgjithshëm, ëmbëlsirat e bëra në shtëpi janë më të shëndetshme se ëmbëlsirat e blera në dyqan, sepse ato nuk përmbajnë kimikate shtesë, stabilizues dhe konservues. Gjithashtu, në një kek të pjekur në shtëpi, mund të zgjedhim të redukojmë sasinë e sheqerit që përdorim dhe të shtojmë përbërës më të shëndetshëm si frutat si dhe përdorimi i vajit të ullirit si bazë në vend të gjalpit. Sheqeri i shtuar nuk kalon 10% të kalorive ditore, pasi një konsum më i lartë mund të komprometojë marrjen e lëndëve të tjera ushqyese në regjimin e vendosur.

Frutat dhe Zarzavatet

Përdorimi i zarzavateve të freskëta dhe të ziera, në veçanti është i rëndësishëm si sallata, para ushqim dhe të ngjashme. Rekomandimi kryesor është që personat e moshuar të konsumojnë perime çdo ditë në supë, gjellë të freskëta. Ky lloj prodhimesh ushqimore nuk duhet të ndërrohet me prodhime ushqimore të grupeve të tjera. Kufizime mund të ketë me këshillë të mjekut. Grupi i frutave dhe përpunimeve të tyre ka rëndësi të madhe për ushqimin e personave të moshuar. Frutat janë të pasura me sheqer frutor, vitamina të tretura në ujë, bioelemente, thartira organike dhe vajra eterike. Ai është burim i monosakarideve, fruktozë dhe glukozë të cilët të treten lehtë në organizëm. Kryesisht kanë veprim alkalik. Prodhimet e konservuara të frutave gjithashtu rekomandohen për personat më të vjetër, si: lëngjet, kompostot, marmelata, reçeli.

Pirja e ujit gjat regjimit është e rëndësishme:

Shumë të moshuar nuk ndjejnë nevojën për të konsumuar ujë, dhe ky fakt përbën një risk serioz për dehidratim. Dehidratimi i përball të moshuarit me rrezik më të madh të infeksioneve të kanaleve urinare, pneumoni, problem të lëkurës, konfuzion dhe c'orientim.

Buka dhe sheqeri

Rekomandohet konsumim i bukës prej farës së plotë, bukës së zezë ose gjysmë e zezë; lakror me miell të ngjashëm, oriz. Kombinime të mira janë llojet e ndryshme të bukës me miell gruri, misri, elbi, të cilat gjenden në tregun tonë. Sheqeri dhe përpunimet e tij janë grup në të cilin gjendet sheqeri i zakonshëm, marmelata, mjalti, reçeli. Ai përdoret si plotësues në kafe, çaj, qumësht. Më shpesh përdoren gjatë mëngjesit kurse rrallë në darkë. Konsumi i sheqerit të zakonshëm duhet të jetë minimal ose të këmbehet me mjaltë, përkatësisht shurup frutor, sheqer natyror.

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



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 536 Prot.

Tiranë më 18/05 /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 Xhafi





REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5336 / Prot.

Tiranë më 15.05 /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 cdo 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 te plote ose të pjesshëm për fëmijët, 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 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 rëndësishme të 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
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

Tëprimi 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 dhjamit "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 bimë, 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 drithërave 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 ne 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 nutricionalë që do të plotësojë ushqyerja në moshën 6-24 muajshe janë paraqitur në tabelën e mëposhtme

	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 fortifikuarames 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 gatuara 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,



REPUBLIKA E SHQIPËRISË

MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE
SHËRBIMI SOCIAL SHTETËROR

Nr. 5948 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 urdhëzimit 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 / 06 / 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 çdo institucion që ofron vakte ushqimore të plotë ose të pjesshëm për individët e Qendrave të Zhvillimit, 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 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 fëmijet

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
Mesatarja Kcal/ditë	1565-2275	2200-2850

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 në 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 veprimt 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 prekin 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 përditëshme e tyre si të gjalla, ashtu edhe të gatuar, i siguron organizmit marrje të rëndësishme të 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	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	34 gr/52gr/70gr

Tabela nr 6: Rekomandimet ditore të marrjes së proteinave

Rekomandimi Ditor	Mosha	Porcioni
Vajza	7-11 vjec/ 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 nxisnin rritjen, me pasoja negative metabolike në moshë të rritur. Mekanizmi do të bazohej 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 dhjamt "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 bimë, 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	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	Porcioni 250 gr/ Porcioni 270 gr
Djem	7-11 vjec/ mbi 11 vjeç	Porcioni 270 gr/ Porcioni 300 gr

- Ata nga mosha 7-11 vjeç 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 përballët 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 gjëllitjes.

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 gjëllitje. 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 gjëllitjes (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 gjellitjes.

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 praktika të 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
- Dreka
- Zemra 2
- Darka

Regjimi ushqimor do të jetë strikt përta 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,