

## Disa Informacione Shtesë!

Oreksi i fëmijëve mund të varioj shumë nga një ditë në tjetrën, zakonisht nga mosha një e sipër. Këtu janë disa informacione dhe udhëzime që t'ju ndihmojnë ju.

Prindërit vendosin se **cfarë** dhe **kur** fëmijtë do të hajjnë, fëmijët vendosin **sesa** ata do të hajjnë.

Në qoftë se fëmija juaj nuk është i uritur në kohën e ngrënjes mund të jetë si pasojë sepse ata pëlqejnë të hajjnë shumë vakte të vogla gjatë ditës, provoni ti jepni një ose dy ushqime të lehta cdo dy orë.

Duhet të keni kujdes për fëmijtë që pinë shumë qumësht, pije të ëmbla ose lëngje frutash ndërmjet vakteve të ushqimit, pasi kjo mund të ulë oreksin e tyre dhe të coj tek ngrënja me naze dhe zënjet në kohën e ngrënjes.

I ofroni ushqime të reja që bebi juaj ndoshta nuk i ka ngrënë më parë. Mund t'ju hajë pak kohë deri në 10 prova që bebi të fillojë të hajë ushqimin e ri. Megjithatë, kurrë mos e sforcio bebin tuaj që të haj.

Inkurajohini fëmijët tuaj që të provojnë ushqimet e reja dhe urojini ata për përpjekjet e tyre.

**GJITHMONË SHIKOJINI BEBAT  
KUR HANË**

Telephone 9239 5100	عربي 9679 9860	دري 9679 9865	All other languages 9679 9869
Facsimile 9239 5196	BOSANSKI 9679 9861	Nuää 9679 9866	Italiano Español Türkçe
Internet www.greaterdandenong.com	فارسی 9679 9862	Српски 9679 9867	Shqip Malti МАКЕДОНСКИ
Email council@cgd.vic.gov.au	廣東話 9679 9863	Việt ngữ 9679 9868	Hrvatski СРПСКИ Tetum
	Ελληνικά 9679 9864	TTY 9239 5153	Soomaali فارسی Русский



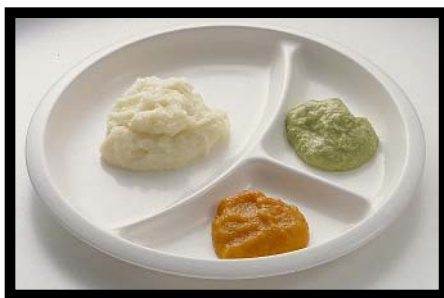
Kjo broshurë është prodhuar si pjesë e projektit "Ushqimet për cdo njeri" në bashkëpunim me personelin e The Maternal Child Health të Qytetit të Greater Dandenong.

## Ushqimet e para për fëmijtë



**Nga Gjiri ose Shishja  
tek  
Gota dhe Luga**

Imazhet janë dhënë nga Meat & Livestock Australia



**Ushqim i Butë (pure e ujhme)**  
**1-3 lugë caji, 1-2 vakte**  
**Rreth 6 muajsh**

- Qumështi i gjirit ose formula është e gjitha që bebi ka nevojë deri në moshën 6 muajshe dhe është akoma gjëja më e rëndësishme. Jepini një lugë ushqimi mbas dhënjes së qumështit.
- Fillo një lloj ushqimi të ri dhe jepja për 3-5 ditë përpara se të filloni një ushqim tjetër të ri. Në këtë mënyrë ju e dini nëse bebi ka ndonjë reaksion nga ushqimi.
- Mos fut kripë, sheqer ose mjaltë në ushqim.

Disa nga ushqimet e para të rekomanduara janë:  
 Komplekse me orizë - miksja me qumësht gjiri, formula ose me ujë të zier dhe të vakët. Kjo ka hekur dhe ka rrezik më të ulët për alergji.

**E butë/pure e ujhme** Zarzavatet p.sh., karrotat, patatet, kungulli, patatet e ëmbra, broccoli, zucchini.

E butë/pyre e ujhme frutat p.sh., Babane, fruta pure të prera hollë psh. Banana, (të bëra) mollë ose dardhë të gatuar, pjeper, avocado.



**Ushqime më të trasha (pure/ të grira)**  
**Gjysëm gotë, 2-3 vakte**  
**Rreth moshës 7-9 muajsh**

Bebi është gati të provoj ushqim me copa të vogla, të buta e të trasha dhe më në fund të copëtuar. Kjo gjë inkurajon bebin që të mësoj sesi të kafshojë ushqimin.

**Mishërat dhe alternatitavat** - vici, qingji, derri, pule, peshk, mëlci, fasule, groshë thjerrëz. Është e rëndësishme të jepni ushqimet të pasur me hekur për një zhvillim të fortë.

**Ushqime Drithore** - makarona, orizë, makarona, bukë, komplekse për mëngjes si ëzetbix, oriz, tërshërë e mbledhur ose miel ermik (qull tërshërë).

**Ushqime bulmeti** - djath, kos natural, kustard.

**Fruta dhe Perime** - Perime të buta të gatuar, sic janë lulelakër, pastinak, karrota, spinaq, bizele.

Bebi duhet të filloj të pijë ujë cezme nga gota. Lëngje frutash nuk janë të rekomanduara ngaqë ato janë me shumë sheqer dhe mund të dëmtojnë ritjen e dhëmbëve.

Në qoftë se është ndonjë histori në familje për alergji, me bazë bulmeti, peshku dhe gruri, ushqimet drithore duhet të ndalohen deri në moshën 12 muajshe.



**USHQIME TE LEHTA (të prera në copa)**  
**Ndërmjet moshës 9-12 muajsh, 3 vakte**

- Inkurajoni bebat që të ushqejnë veten e tyre, afrojeni një lugë dhe të hajnë me gjithë familjen.
- Bebi mund të ketë 3-4 qumësht gjiri ose formula në ditë, zakonisht mbas ushqimit.
- Qumështi i lopës mund të futet në pudding dhe mualebi, dhe pastaj në një gotë nga moshë 12 muajsh.
- Jepini vezën dhe ushqimet me vezë. Fillo me një shumë të vogël, 1/2 lugë caji të verdhën e vezës së gatuar butë, ngadalë rrite shumën derisa të haj të gjithë të verdhën e vezës, atëherë përsërite këtë gjë me të bardhën e vezës. Reaksioni kundrejtë vezëve mund të jetë pucra të vogla ose fryrje për rreth gojës, ndalo vezën dhe kontakto doktorin për këshillë.
- Mjalti nuk duhet të jepet tek fëmijë përpara moshës 12 muajshe, mund të përmbaj bakterie të cilat mund ta bëjnë bebin të sëmurë.

Rreth moshës 12 muajsh bebi duhet të pijë të gjitha pijet në gotë (jo më në shishe pasi kjo mund të dëmtoj dhëmbët e rinj) dhe të haj të njëjtin ushqim si pjesa tjetër e familjes.

Kur provoni ushqim të ri jepi një shembull të mirë dhe e hani ju vetë atë.