

ALFABETI I VITAMINAVE

A A A A A A A A A A

Karrota, peshku, qumështi, vezët janë ushqim i duhur, më i shëndetshëm për llojin tonë!

B B B B B B B B B B B B

Mielli, orizi, mishi, thjerrëzat dhe fasulet si një përrallë e bëjnë lëkurën tonë si puding të lëmuar!

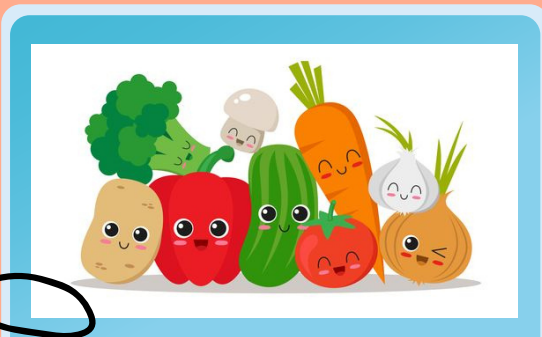
C C C C C C C C C C C C C C

Portokalli, limoni, speci, lakra, mbrojtësit e dredhëzave janë tonat kush i ha ato çdo ditë nuk ka frikë nga gripi!

D D D D D D D D D D D D D D

Peshku, veza, djathi, gjalpi janë heronj të vërtetë, shoqërohu me ta për t'i mbajtur kockat e tua të shëndetshme!

- **FILLONI DITËN TUAJ ME MËNGJES**
- **AKTIVITETI FIZIK ËSHTË ROJE E SHËNDETIT**
- **UJI JU JEP SUPERFUQI DERISA FLE, RRITESH**



Ushqyerja e shëndetshme është ushqyerja që ka një sasi të ekuilibruar të proteinave, karbohidrateve, yndyrnave, vitaminave dhe mineraleve. Ajo përmban sasi të mëdha të proteinave dhe karbohidrateve, dhe më pak yndyrna.

Pirja e ujit është veçanërisht e rëndësishme, si dhe marrja e vitaminave, të cilat i kemi më shumë në frutat e freskëta dhe perimet.



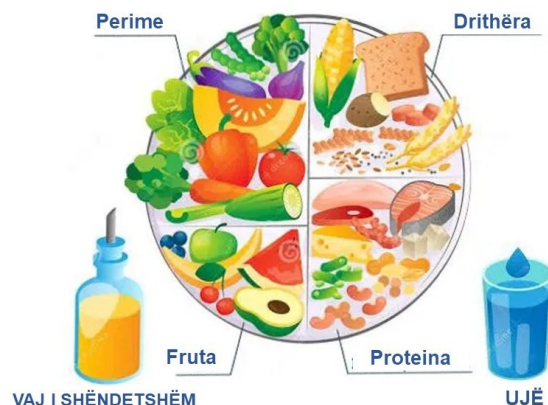
„USHQYERJE E SHËNDETSHME NË KOPSHT“

Të mësojmë fëmijët të ushqehen shëndetshëm



FËMIJËT ZHVILLOJNË ZAKONET E TYRE TË PARA TË USHQYERJES NË MOSHËN MË TË HERSHME DHE I NDJEKIN ATO GJATË GJITHË JETËS. TË RRITURIT, ME MBËSHTETJEN DHE EDUKIMIN E DUHUR TË FËMIJËVE, MUND T'I NDIHMOJNË ATA TË ZHVILLOJNË NJË QËNDRIM TË SHËNDETSHËM NDAJ USHQIMEVE TË PASURA NUTRITIVE, PËR TË JETUAR MË TË SHËNDETSHËM DHE MË TË LUMTUR!

PJATA E USHQIMIT TË SHËNDETSHËM



PJATA MAGJIKE PËRMBAN:

FRUTA – vitamina, minerale, fibra, ujë.

PERIME – vitamina, minerale, fibra bimore.

PROTEINA – proteina, yndyrna, minerale, vitamina A, D, kalcium.

DRITHËRA – vitamina B, fibra bimore.

PRODUKTET E QUMËSHTIT – proteinat, vitaminat A, D, kalciumi.

KËSHILLA PËR PRINDËRIT

NDIHMONI FËMIJËN TUAJ TË KRIJOJË ZAKONE TË SHËNDETSHME PËR AKTIVITET TË RREGULLT FIZIK.

2 BËHUNI NJË SHEMBULL I MIRË, USHTRONI BASHKË.

3 KUFIZONI SASINË E KOHËS QË KALONI PARA EKRANEVE TË TELEFONIT, TABLETIT DHE TELEVIZORIT.

4 VINI RE SE ÇFARË AKTIVITETI FIZIK ËSHTË INTERESANT PËR FËMIJËN.

5 SHËTITJE FAMILJARE NË PARQË, VOZITJA E BIÇIKLETËS, LOJËRAT AKTIVE TË JENË RUTINË E PËRDITSHME PËR FAMILJEN TUAJ.

6 FËMIJËT QË JANË FIZIKISHT AKTIVË ÇDO DITË, KANË MË SHUMË GJASA TË KENË: PESHË TË SHËNDETSHME TRUPORE, KOCKA MË TË FUQISHME DHE MË TË FORTA SHËNDET MË I MIRË, KUJTESË E MIRË DHE VETËBESIM.



USHQIMI ME NGJYRA TË NDRYSHME KRIJON SHËNDETIN TONË



- Uji është i nevojshëm për zhvillimin e trurit dhe inteligjencën.
- Kur uji humbet nga trupi, qelizat e trurit punojnë në mënyrë më pak efikase – aftësia për përqendrim dhe kujtesë dobësohet.
- Pirja e ujit është çështje zakoni.

Mëngjesi është racioni më i rëndësishëm për fëmijën.

Përveç nxitjes së nevojshme të energjisë, trupi i fëmijës, i cili po rritet intensivisht, duhet të marrë gjithçka që i nevojitet.

PËRFSHINI FËMIJËN TUAJ NË KRIJIMIN E PËRDITSHËM TË PJATAVE SHUMËNGJYRËSHE TË USHQIMIT DHE MËSONI SË BASHKU ALFABETIN E VITAMINAVE