

UNIVERSITETI I GJAKOVËS "FEHMI AGANI"

FAKULTETI MJEKËSISË

PROGRAMI: INFERMIERI



## PUNIM DIPLOME

**TEMA: SHPREHITË E TË USHQYERIT TE FËMIJËT E SHKOLLAVE  
FILLORE NË KOMUNËN E GJAKOVËS**

**Kandidatja:**  
Fatjona Mazrekaj

**Mentori:**  
Prof.Ass.Dr. Antigona Ukëhaxhaj

Shkurt, 2019

## ***Betimi i INFERMIERIT!***

*Betohem solemnisht përpara **Zotit** dhe në prani të kësaj Asambleje*

*qe ta kaloj gjithë jetën time në pastërti morale*

*dhe ta ushtroj profesionin tim me ndershmëri.*

*Do të shmangëm nga gjithçka dëmtuese dhe joshëse,*

*si dhe nuk do të mbaj dhe nuk do të jap kurrë me dijeninë time*

*asnjë medikament dëmprurës.*

*Zotohem se do të bëje gjithçka që varet prej meje për të mbajtur*

*e ngritur nivelin tim profesional dhe do të mbaj në fshehtësi gjithçka*

*personale apo familjare qe me është besuar mua gjatë ushtrimit të detyrës,*

*ku jam thirrur të shërbej.*

*Do të bashkëpunoj me besnikëri me mjekun dhe do t'i kushtohem plotësisht*

*mirëqenies se atyre që kanë nevojë për përkujdesjet e mia.*

*Nëse shkel betimin jam gati të dal përpara gjyqit dhe të gjykohem*

*penalisht si çdo i pandehur.*

*Betohem për detyrën që po me ngarkohet.*

## **Falënderim dhe mirënjohje**

Në hartimin e kësaj teme diplome kanë kontribuar shumë përsone, u jem mirnjohëse përjetë. Fillimisht dua të falenderoj Universitetin “Femi Agani”, ne përgjithsi te cilet kontribuan në formimin tim profesional dhe në veçanti stafin ne fushen e Infermieris së Përgjithshme.

Falenderoj udhëheqësen time të diplomës Prof.Ass.DrAntigona Ukëhaxhaj e cila ka qene gjithmonë e gatshme dhe më ka ndihmuar në realizimin e temes sime. Falenderoj familjen e dashur dhe ju shoqeri qe me përkrahët dhe ndihmuat ne finalizimin e 3 viteve studimesh.

Se fundmi për më të rëndçant për ty babi, që më orientove drejt kësaj dege duke thurur endrrat më të bukura për mua, si një infermiere, edhe pse nuk gjindesh fizikisht pranë meje shpresoj që të ndihesh krenar për mua.

## **Deklarata e studentit**

Kjo deklaratë është bërë më datë \_\_\_\_\_.

Unë studentja Fatjona Mazrekaj, programi Infermieri, deklaroj se punimi i titulluar “Shprehitë e të ushqyerit të fëmijet e shkollave fillore në Komunën e Gjakovës“, është puna ime origjinale. Të njëjtin nuk e kam kopjuar nga asnjë punim të studentëve tjerë, apo nga ndonjë burim tjetër përveç atyre burimeve të cituara në mënyrë të rregullt, apo për të cilat është vënë shpjegim eksplicit në tekst, apo i njëjti nuk ka qenë pjesë e ndonjë punimi të shkruar nga unë apo ndonjë person tjetër.

## **Përmbajtja:**

<i>Betimi i INFERMIERIT</i> .....	2
<i>Falenderim</i> .....	<i>dhe</i>
<i>mirnjohje</i> .....	3
<i>Deklarata</i> .....	<i>e</i>
<i>studentit</i> .....	5
<b>Përmbajtja</b> .....	<b>4</b>
<b>Abstrakti</b> .....	<b>7</b>
<b>1.Hyrje</b> .....	<b>8</b>
1.1 Përse është e rëndësishme ushqyerja? .....	9
1.2.Ushqimi .....	10
1.3 Tretja .....	10
1.4 Absorbimi (Thitja) .....	10
1.5 Lëndëtushqyese.....	11
1.5.1. Proteinat .....	12
1.5.2. Karbohidtratet .....	13
1.5.3. Yndyrnat .....	14
1.5.4. Lëngjet.....	15
1.5.5. Vitaminat .....	16
1.5.6. Mineralet .....	17
2. Qëllimi i punimit .....	19
3. Metodologjia e punimit .....	20
4. Rezultatet .....	21
5. Diskutimet .....	31
6. Rekomandimet .....	32
Resume .....	34
7.Referencat .....	35
CV e studentit .....	36
Pyetëtori .....	37

## **ABSTRAKTI**

Ushqyerja është një nga faktorët kryesorë që ndikon në shëndetin e një individi, sidomos gjatë moshës shkollore, me qëllim që fëmija të rritet e zhvillohet mirë dhe të sigurojë shëndet dhe jetëgjatësi më të mirë.

Studimet tregojnë se në Kosovë, ashtu si në botë, po shfaqet kërcënimi i mbipeshës dhe obezitetit (sidomos në moshën shkollore) të cilat shpesh pasohen me sëmundje të shumta kronike si në moshë të re edhe në moshë adulte.

**Qëllimi:** Është që fëmijët të jenë sa më të shëndetshëm, më këtë punim jemi munduar që tu ofrojmë sado pak njohuri rreth ushqyerjes së shëndetshme të fëmijëve në shkolla fillore në përgjithësi.

**Metodologjia:** Metoda e anketimit të fëmijëve në institucionet shkollore është bërë në mënyrë të rregullt, fëmijët kanë qene të gatshëm që të përgjigjen pyetjeve që i kamë bërë përmes një pyetësoi prej 17 pyetjeve gjithsej. Ajo çka më ka bërë përshtypje më së shumti është se fëmijët e preferojnë shumë ushqimin nga fast food-i edhe pse prindërit i kane informuar që është mjaft e rrezikshme për shëndetin e tyre.

**Rezultatet:** Sipas anketimit që kambëre, shkollat në zonat rurale, fëmijët e tyre ushqehem më shumë më ushqime bio, ushqime që i marrin në shtëpi dhe zakonisht pothuajse secili fëmijë dreken e hanë në shtëpi të përgaditur nga nënat e tyre. Ndërsa në zonat urbane është pothuajse ndryshe fëmijët zakonisht preferojnë ushqime nga fast food-at, ka edhe prej atyre fëmijëve që preferojnë të marrin ushqim nga shtëpia.

**Diskutimet:** Shumica e fëmijëve nuk kanë njohuri se sa vakte ushqimore u rekomandohen të marrin gjatë ditës. Nuk e dine rëndësinë e ushqyerjes së mirë të cilën u rekomandojnë prindërit, gjithashtu nuk janë shumë të informuar rreth ushqyerjes së shëndetshme.

## 1.Hyrja

Ushqyerja është një nga faktorët kryesorë që ndikon në shëndetin e një individi, sidomos gjatë moshës shkollore, me qëllim që fëmija të rritet e zhvillohet mirë dhe të sigurojë shëndet dhe jetëgjatësi më të mirë.

Studimet tregojnë se në Kosovë, ashtu si në botë, po shfaqet kërcënimi i mbipeshës dhe obezitetit (sidomos në moshën shkollore) të cilat shpesh pasohen me sëmundje të shumta kronike si në moshë të re edhe në moshë adulte.

Ndaj dhe profesionistët e shërbimit shëndetësor shkollor, në bashkëpunim me familjen dhe stafin mësimor, mund të kontribuojnë në edukimin dhe promovimin e ushqyerjes së shëndetshme për një individ të shëndetshëm.

Ushqyerja konsiderohet e shëndetshme kur sasia dhe llojshmëria e ushqimeve të marra janë të përshtatshme për të plotësuar nevojat e organizmit me të gjithë lëndët ushqyese në sasi të nevojshme për funksionimin normal, rritjen dhe mirëmbajtjen e organizmit.

### 1.1 PËRSE ËSHTË E RËNDËSISHME USHQYERJA?

Ushqyerja është një nga shtyllat themelore të shëndetit dhe zhvillimit të individit gjatë gjithë jetës së tij duke filluar nga fazat më të hershme të zhvillimit të fetusit (gjatë shtatzënisë), në lindje, gjatë foshnjërisë, fëmijërisë, adoleshencës, në moshë të rritur dhe deri në pleqëri. Ushqyerja e shëndetshme është veçanërisht e rëndësishme për:

- Rritjen dhe zhvillimin;
- Parandalimin e problemeve shëndetësore të tilla si p.sh anemi nga mungesa e hekurit; obezitet nga kequshqyerja, etj
- Uljen e rrezikut për zhvillimin e sëmundjeve të tilla si p.sh

sëmundje të zemrës, kancerit, diabeti, dhe osteoporozë.<sup>1</sup>

Përveç gjumit, ushqimi luan rol të rëndësishëm në nivelin e përditshëm të energjisë. A e keni ditur që ushqimi, i cili përbën përqindje të lartë të kalorive dhe të yndyrave mund të shkaktojë ndjenjën e lodhjes?

Sistemi tretës për ushqimin e tillë shpenzon më shumë energji, për çka vjen deri të ndjenja e lodhjes. Megjithatë, ka ushqime të cilat trupin tuaj do ta furnizojnë me energji.

## **1.2 Ushqimi**

Idealisht për të pasur një shëndet të mirë ne do të duhej të jetonim në kohën dhe ushqimin e paraardhësve tanë. Kjo do të thotë që ne të jetonim në një ambient të pastër, pa ndotje, të ushqehemi me ushqime nga natyra, të freskëta dhe organike, të pa procesuara, të pimë ujë të freskët natyral nga burimi, të bëjmë ushtrime trupore të vazhdueshme dhe të bëjmë një jetë të qetë pa stresse.<sup>1</sup>

## **1.3 Tretja**

Fillon me optimin e ushqimit me gojë nga dhembët, prej kësaj kalon në lukth ku perzihet më lëngun e lukthit dhe absorbohet.

## **1.4 Absorbimi(Thithja)**

Pasi ushqimi ka qendruar në për një fazë (kohë) në stomak, kalon në zonën ku lëndët ushqyese thithen. Prej kësaj lëndët ushqyese kalojnë në gjak dhe transportohen me anë të gjakut atje ku trupi ka nevojë për to.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>Kujdesi shëndetësor, Doc, Dr, Mujë Shala, Dr.Basri Lenjani, Prishtinë,2013



## 1.5 Lëndëtush yese

Ka 6 grupe kryesore të lëndëve ushqyese që merren me ushqime. Ato ndahen në:

- 1) **Makronutrientë:** karbohidratet (sheqernat), lipidet (yndyrnat), proteinat dhe lëngjet. Këto mund të përdoren nga organizmi vetëm pas tretjes, e cila i transformon në përbërës të thjeshtë dhe lehtësisht të asimilueshëm.
- 2) **Mikronutrientë:** vitaminat dhe kripërat minerale esenciale që hyjnë në sasi të vogla, të pa përpunuara pas tretjes, apo thithjes dhe janë të domosdoshëm për të rregulluar realizimin e proceseve jetësore si: reaksionet enzimatike etj.<sup>3</sup>

### 1.5.1 Proteinat

Proteinat janë lëndë që kryejnë funksione të shumta në organizëm: ndërtojnë, ruajnë dhe riparojnë qelizat e trupit, rregullojnë proceset trupore, luftojnë infeksionet dhe ofrojnë energji. Në trupin e njeriut gjithshka përmban proteina. Gjaku, lëkura, kockat, muskujt, dhëmbët, truri dhe flokët të gjitha janë të përbëra nga proteina. Proteinat janë me origjinë shtazore dhe bimore.

**Ushqimet shtazore:** Mishrat, shpendët, prodhimet e detit, vezët, qumështi dhe bulmetrat

**Ushqimet bimore:** Legumet/bishtajore (fasulet, bizelet, thjerrzat, soja), Drithrat (gruri, tërshëra, orizi, misri), Arrat (kikirikët, arrat, bajamet), Farat (fara luledielli, fara susami, fara kungulli).

Në përgjithësi mund të themi se proteinat në produktet me origjinë shtazore janë me vlerë biologjike më të lartë (pra kanë një kombinim më të mirë aminioacidesh të nevojshme për organizimin e njeriut) se proteinat nga produktet me origjinë

---

<sup>2</sup>Shëndeti publik dhe mjekësi parandaluese, Robert B. Wallace, MD, MSC, 2014

<sup>3</sup>Organizata botërore e shëndetësisë-OBSH, 1947

bimore.<sup>4</sup>

## 1.5.2 Karbohidratet

Karbohidratet përbëjnë burimin kryesor të energjisë. Karbohidratet janë lëndë që përmbajnë sheqer, niseshte, ose fibra që i japin trupave tanë energji, ndihmojnë lëvizjet e zorrëve dhe i japin ëmbëlsinë ushqimeve. Në ushqime gjenden dy lloje kryesore karbohidratesh që ndahen në:

- Karbohidrate të thjeshta, ku konsiderohen sheqernat si:

- Laktoza (sheqeri në qumësht),
- Fruktoza (sheqeri në fruta),
- Saharoza (sheqeri i zakonshëm/ i tavolinës)
- Maltoza<sup>4</sup>

## 1.5.3 Yndyrnat

Yndyrnat janë lëndë që i japin trupit tonë energji, ofrojnë acidet esenciale yndyrore, transportojnë nutrientët e tjerë, nxisin absorbimin e vitaminave të tretshme në yndyrë (A, D, E dhe K) dhe japin ndjenjën e ngopjes pas ngrënies.

**Yndyrnat nevojiten për të:**

- I. Ofruar energji,
- II. Ofruar acide yndyrore thelbësore,
- III. ndihmuar trupin tonë të depozitoj nutrientë të tjerë si vitaminat e tretshme në yndyrë si A, D, E, K,

---

<sup>4</sup><https://shendeti.com.al/ushqyerja-e-shendetshme-dhe-kequshqyrja/>

IV. Krijuar ndjenjën e ngopjes, (ose fryrjes) mbas ngrënies dhe shijen ushqimeve që hamë.

**Ka dy lloje yndyrnash:**

- Të ngopura,<sup>4</sup>
- Të pangopura, (është veçanërisht i pasur vaji ullirit), arrat dhe vaji farave (luledielli, susami, etj), ullinjët, mishi, drithrat e pazhveshur.

### **1.5.4 Lëngjet**

Uji në organizëm është lënda ushqyese më e rëndësishme. Trupi ka rreth 50 - 80% ujë. Edhe pse uji nuk konsiderohet një nutrient i vërtetë, pasi nuk ka kalori dhe përmban vetëm disa kripëra minerale, ai është një element i rëndësishëm dhe i pazëvendësueshëm për shëndetin dhe jetën.

Uji është përbërës madhor i gjakut, lëngut brënda qelizave, i lëngut që lubrifikon artikulacionet, sytë dhe membranat mukoze. Funkzioni i tij në organizëm është rregullimi i temperaturës trupore.

Uji është i nevojshëm në çfarëdo diete të ekuilibruar dhe llogaritet me një mesatare ditore rreth 1.5 litra /ditë, sasi e cila gjithsesi varet edhe nga faktorë të tjerë si klima, mënyra e të ushqyerit, sforcimet fizike, etj.

Pjesa më e madhe e trupit të njeriut është e përbërë nga ujë rreth 60% tek i rrituri dhe 75% tek fëmijët.

Organizmi njeriut mund të jetojë pa ushqim deri në rreth 10 javë duke përdorur rezervat energjetike, por pa ujë jo më shumë se disa ditë.<sup>3</sup>



*Fig.1. Lënda ushquese uji*

### **1.5.5 Vitaminat**

Vitaminat janë lëndët e nevojshme që nevojiten nga trupi për të ndihmuar në funksionet dhe proceset e tij.

Vitaminat janë:

- Të tretshme në yndyrë (Vitaminat A, D, E, K) me këto karakteristika: Nuk duhet të merren përditë sepse trupi i depoziton këto vitamina; Nuk preken nga përgatitja, gatimi, apo ruajtja e ushqimeve dhe Nuk eskretohen lehtë (mund të mbeten në trup në se merren me shumicë).
- Të tretshme në ujë (Vitaminat B-Kompleks, Vitamina C) me këto karakteristika: duhet të merren përditë sepse trupi nuk i depoziton këto vitamina; shkatërrohen nga nxehtësia, ajri, ose uji kur lihen në ujë, zjehen, etj dhe eskretohen lehtësisht nga veshkat në urinë.<sup>4</sup>



*Fig.2.Vitaminat.*

### 1.5.6 Mineralet

Mineralet janë lëndë që nevojiten nga trupi në sasi të vogla për të formuar pjesë të strukturave trupore, ose për të rregulluar reaksionet kimike në trup.

Mineralet që i nevojiten organizmit në sasi të mëdha janë: Kalciumi, Fosfori, Magnezi, Natriumi dhe Klori, ndërsa mineralet që i nevojiten në sasi më të vogël janë: Hekuri, Zinku, Jodi, Seleniumi, Bakri, Manganezi, Fluori dhe Kromi.<sup>4</sup>

Burimet e mineraleve dhe funksioni i tyre është i ndryshëm, psh:

- **Kalciumi**, gjendet në qumësht dhe nënproduktet e tij, zarzavate (brokoli, bishtajat etj) dhe konservat, dhe marrja e tij ndikon në formimin e kockave dhe dhëmbëve, ndihmon në koagulimin e gjakut, ndihmon nervat në përçimin e mesazheve dhe ndihmon muskujt të tkurren.<sup>4</sup>

- **Kaliumi**, gjendet në lëngun e portokallit, banane, frutat e thata, patate, mish, peshk, pulë, fruta, zarzavate, etj dhe mban normale rrahjet e zemrës, ndihmon në

kontraktimin e muskujve dhe ngacmon nervat, ndaj mungesa e tij shkakton lodhje dhe dobësi të gjymtyrëve, rrahje të shpejta të zemrës, insuficiënce kardiake dhe dëmtim të veshkave.

Po kështu marrja e mangët e Kalciumit shkakton zhvillim jo të mirë dhe dobësim i kockave që çojnë në osteoporozë, ndërkohë që teprica shkakton konstipacion dhe gurë në veshka.

- **Natriumi**, gjendet në kripën e gjellës, turshitë, ushqime të kripura e të përpunuara industrialisht, djathi, etj dhe ndihmon në ruajtjen e balancit të ujit dhe ekuilibrit acidobazik, ndihmon nervat në përcimin e mesazhit dhe muskujt të kontraktohen.

- **Hekuri**, gjendet tek mishi, shpendët, peshku, fasulet, bizelet e thata, frutat e thata, zarzavatet me gjethe jeshile, drithra të fortifikuara me hekur, etj dhe ai është pjesë e hemoglobinës në qelizat e kuqe të gjakut. Mangësia e tij shkakton: Anemi, dobësi, lodhje, irritabilitet, humbje oreksi, rrezik i madh për infeksione, ulje të vëmendjes, vonesë në rritje (në se pamjaftueshmëria zgjat) e konfuzion.<sup>5</sup>

- **Zinku**, gjendet tek mishi, mëlçitë, midhjet, peshku, qumështi, gruri i pa zhveshur, arrat e bishtajat dhe funksionet e tij janë të shumta: rrit imunitetin, ndihmon në luftën kundër infeksioneve dhe kancerit, pasi ndihmon në prodhimin e proteinave trupore, në përdorimin e vitaminës A, ndihmon në formimin e enzimave dhe insulinës dhe jep ndjenjën e shijes.<sup>2</sup>

- **Jodi**, pjesë e hormoneve të tiroides mangësia, ose marrja e pmajftueshmë e tij shkakton gushë, zmadhim i gjëndrës tiroide, prapambetje mendore deri në: kretinizmin, ulje të inteligjencës dhe peromancë jo të mirë shkollore; lindje me me peshë të vogël, foshnje të lindura vdekur ose aborte.<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Gazeta Shqiptarja, Tiranë, 2013

<sup>6</sup>Të ushqyerit dhe procesi i shërimit të pagëve, Shkup, 2012

## **2 Qëllimi i punimit**

### **Qëllimi i këtij hulumtimi është:**

Që fëmijet të vetëdijesohen më shumë rrethë ushqyerjes së mire dhe të rregullt. Të njihen me nivelin e njohurive për ushqim të rregullt gjatë çdo vakti të ngrënies. Kequshqyerja e fëmijëve sjell shumë demë në shëndetin e tyre, prandaj prindërit duhet të jenë më të informuar rreth ushqimit të shëndetshëm për fëmijët e tyre.

### **3. METODOLOGJIA E PUNIMIT.**

Për realizimin e këtij punimi është përdorur metoda retrospektive. Ky punim bazohet në të dhënat që janë marrë me pyetsorë në dy shkolla fillore. Shkolla Fillore “Syle Alaj”, në Drenoc dhe Shkolla Fillore “Lidhja e Prizrenit “, në Deçan.

Metodologjia e studimit përbëhet nga anketimi në bazë të pyetësorëve të strukturuar të përbërë nga 17 pyetje, lidhur me njohuritë të ushqyerit të fëmijët në shkolla fillore.

Për anketimin e nxënësve është marrë leje nga institucioni ku ata vijojnë mësimin dhe nga vetë nxënësit.

Në studim janë përfshirë 4 paralele të klasave të shtata dhe një paralele e klasës së tetë në të dy shkollat.

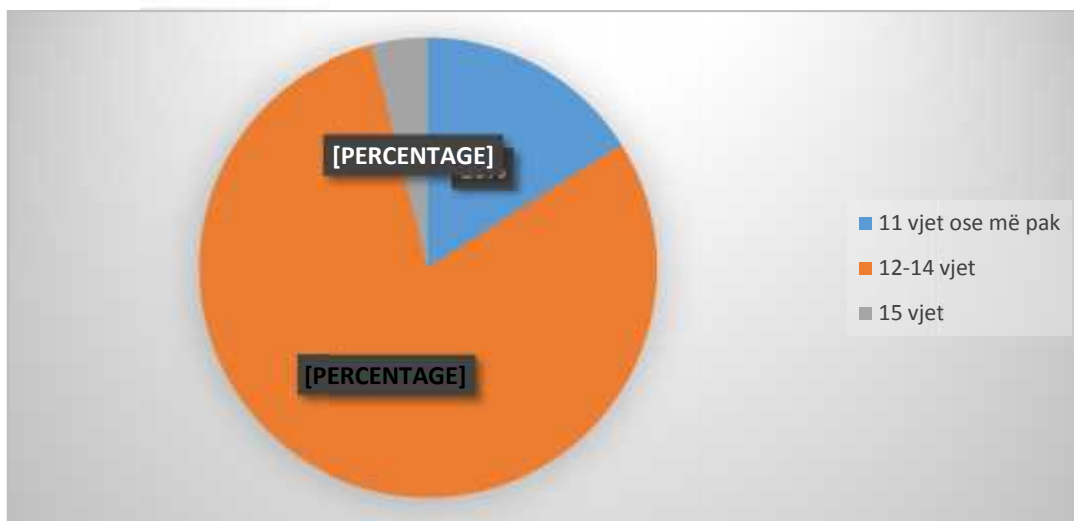


### 3. Rezultatet

Për të pasur një pasqyrë të qartë rreth njohurive të femijëve mbi te ushqyerit e shëndetshëm dhe shprehite e tyre të ushqyerit gjatë qendrimit në shkollë, ne kemi realizuar hulumtimin tonë në dy shkolla të Komunës së Deçanit: Shkolla Filllore “Syle Alaj” në Drenoc zone rurale dhe Shkolla Filllore “Lidhja e Prizerenit “, në Deçan si zone urbane.

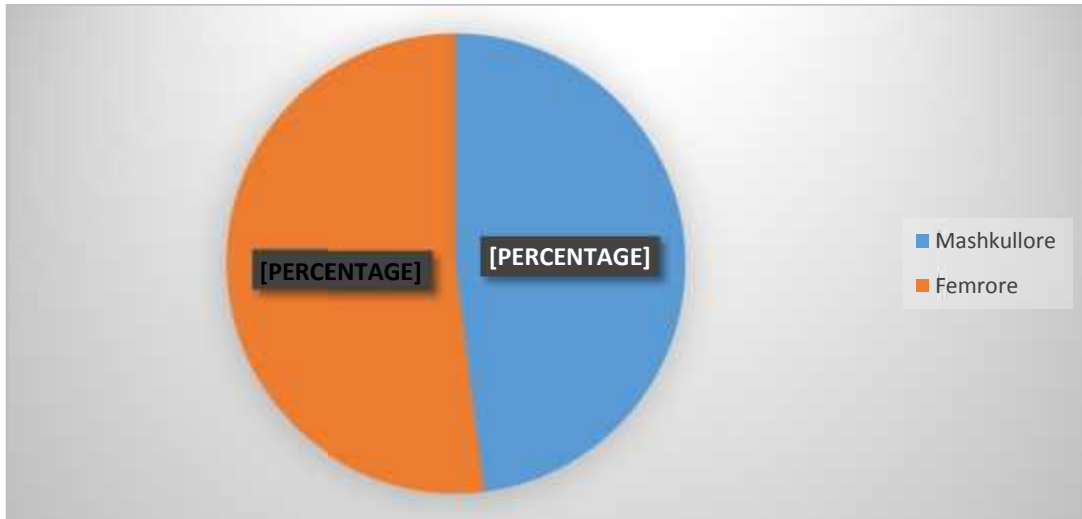
Kemi përdorur pyetje të cilat kanë qenë të kuptueshme për nxënësit, ku kemi përfshirë moshat nga 11 deri në 15 vjetë.

**Graf. 1:Pyetja rreth moshës “Sa vjeçarë jeni?”**



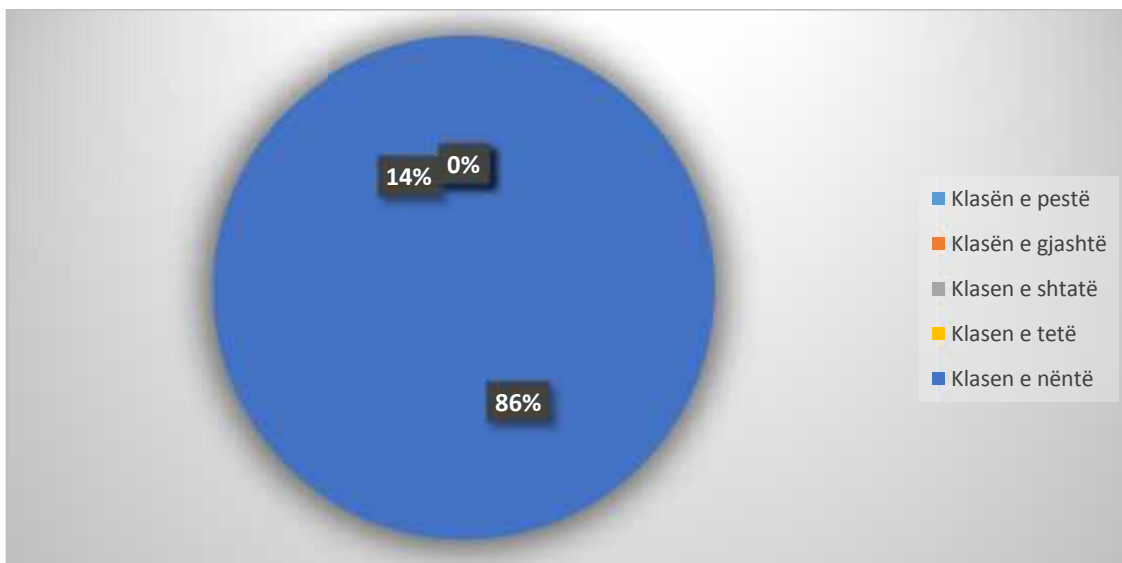
Nga 125 nxënësit që janë anketuar 80% e tyre janë në mes moshës 12-14 vjet ndërsa 16% e tyre janë të moshës 11 vjet dhe 4% e tyre janë të moshës 15 vjet.

### **Grafikoni 2:Cila ka qenë gjinia e të intervistuarve?**



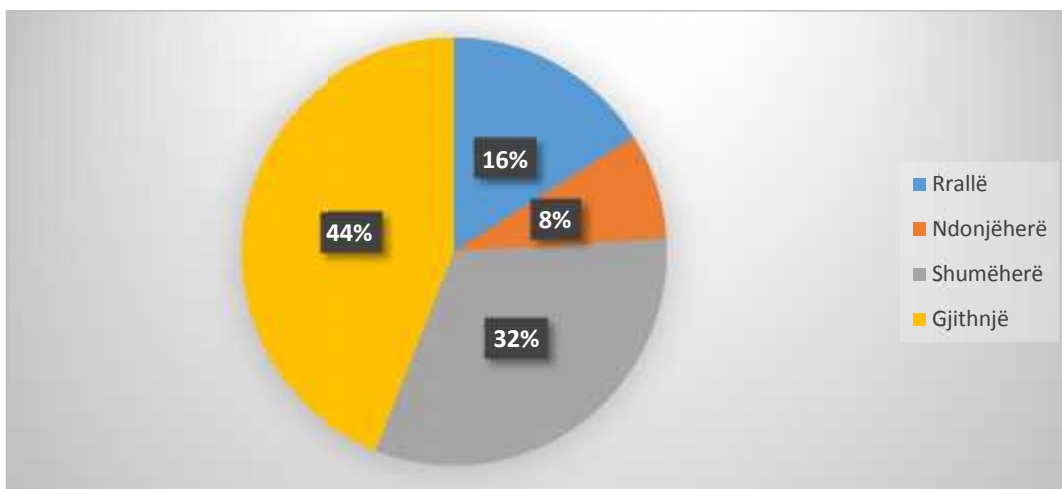
Nga 125 nxënësit qe janë anketuar 48% e tyre janë të gjinisë mashkullore, ndërsa 52% e tyre janë gjinisë femërore.

### **Grafikoni 3:Përgjigja për pyetjen “Cilin vit shkollor e ndiqni?”**



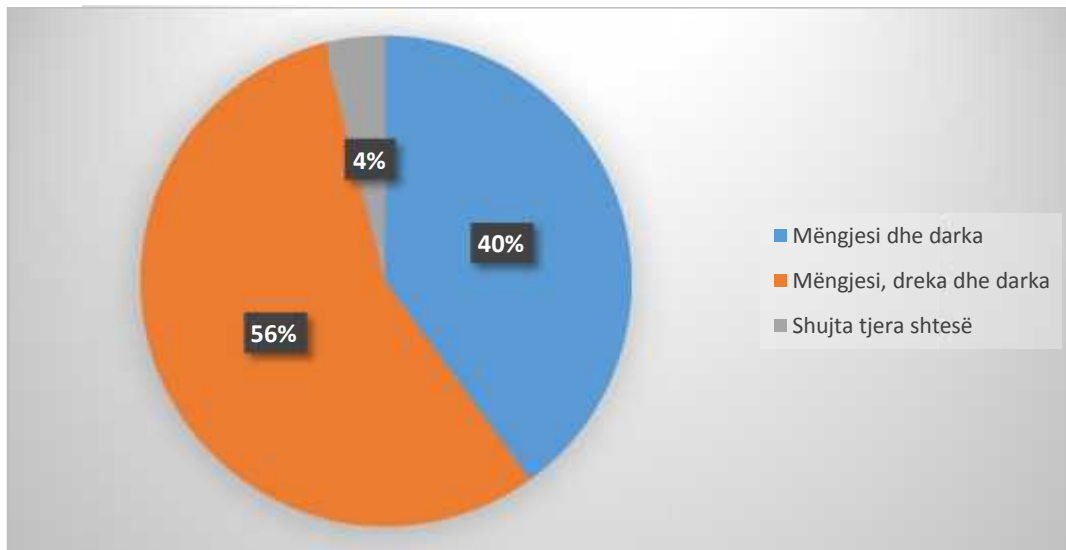
Nga 125 nxënësit qe janë anketuar 14% e tyre janë të klasës së tetë, ndërsa 86% e tyre janë të klasave të shtata.

#### **Grafikoni 4: Përgjigjja për pyetjen “Në 30 ditët e fundit, sa herë ke ngrënë ushqim në shtëpi?”**



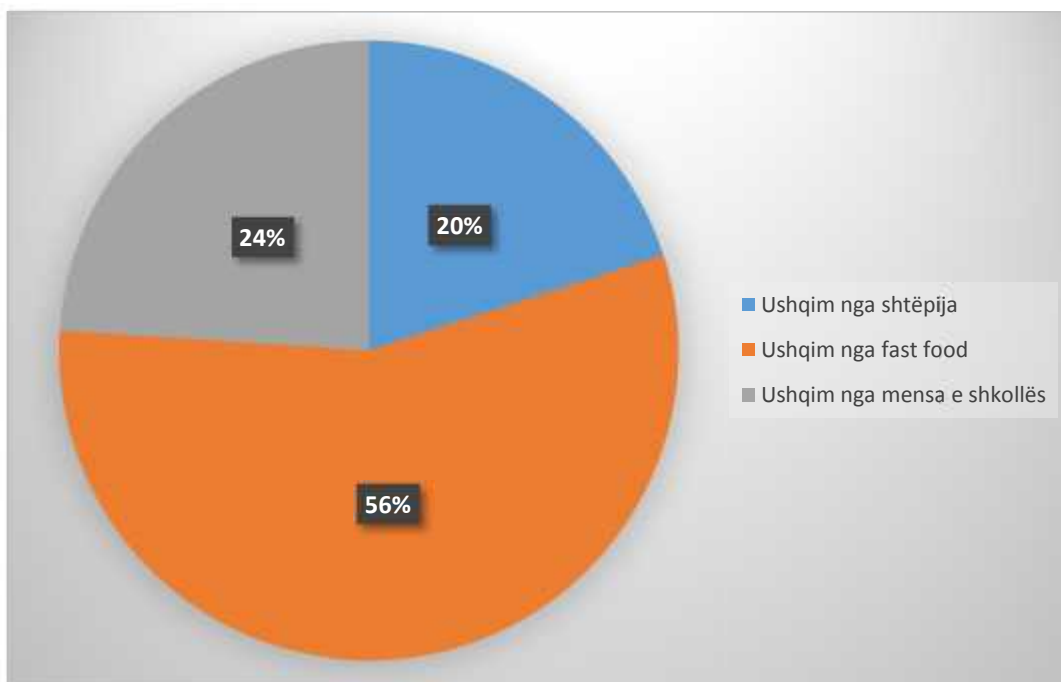
Nga 125 nxënësit qe jane anketuar 8% e tyre ngrëjn shumë rrallë ushqim në shtëpi,ndërsa 16% e tyre ndonjëhere, 32% e fëmijëve ushqehen shumëhere në shtëpi dhe 44% e fëmijëve ushqehen gjithnjë me ushqimet qe ju pergaditin në shtëpi.

**Grafikoni 5: Përgjigjja për pyetjen “Cilat janë shujtat kryesore në familjen tuaj?”**



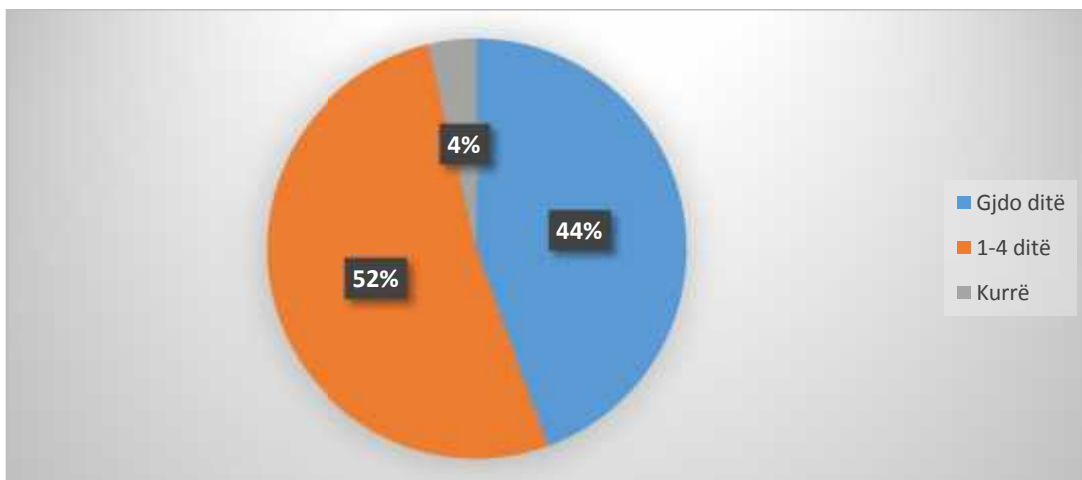
Shumica e fëmijeve janë përgjigjur me mëngjesi, dreka dhe darka që janë shujtat kryesore në familjen e tyre.

**Grafikoni 6: Përgjigjja për pyetjen “Cilat ushqime i përdorni gjatë javës në shkollë?”**



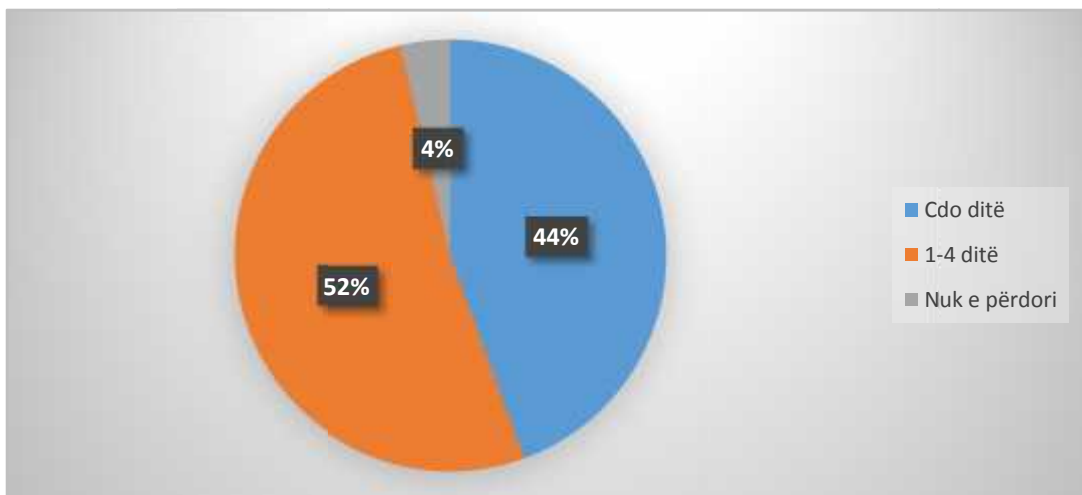
Fëmijët shumica prej tyre figuron që më së shumti ushqehen me ushqimet e fast food. Bazuar në këtë është mjaft brengosës fakti se gjatë javës së mësimit fëmijët konsumojnë ushqim jashtë shtëpie fast-food me 56 % të tyre gjë që bie ndesh me përgjigjen paraprake të fëmijëve se shumëherë përdorin ushqimet e shtëpisë. Shkolla fillore “Lidhja e Prizerenit”, në Deçan është e pajisur me mensë, ku edhe 24% e fëmijëve ushqehen nga aty.

**Grafikoni 7: Përgjigja për pyetjen “Sa herë në javë hani një mini racion pasdite?”**



Shumica e fëmijëve 44 % të tyre marrin çdo ditë mes shujte por qe nuk e cekin në shtëpi apo jashtë saj, 52 % të fëmijëve na jane përgjigjur se e marrin messhujtën një deri në katër herë në ditë dhe 4 % të tyre nuk e marrin atë asnjëherë.

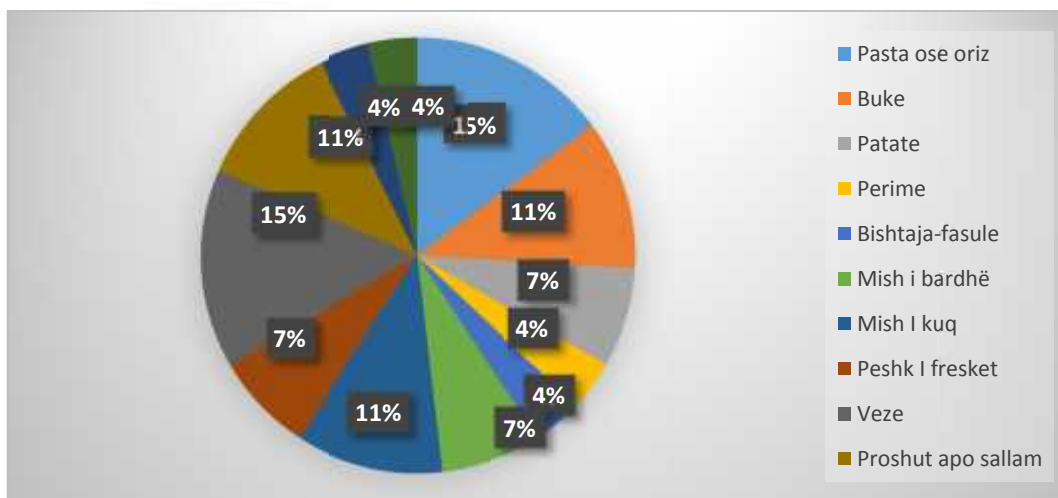
**Grafikoni 8: Përgjigja për pyetjen? “Sa herë në javë përdorni ushqime nga fast food-at përrreth shkollës?”**



Shumica e fëmijëve preferojnë ushqime nga fast food-at e ndryshem, nuk preferojnë ushqime tjera më të lehta ose ndonjë frut.

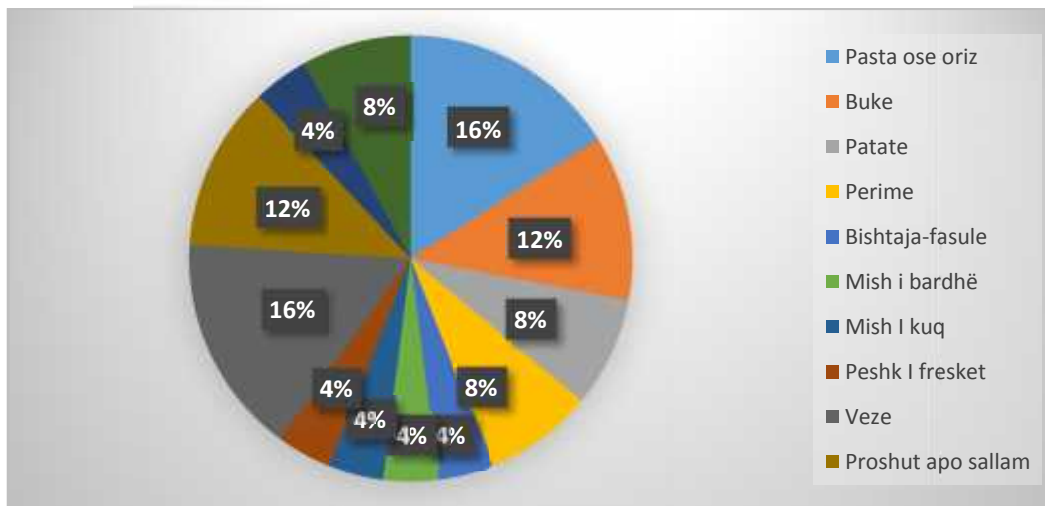
**Grafikoni 9: Përgjigja për pyetjen? “Cilat nga këto ushqime i**

## konsumoni ne drekë?



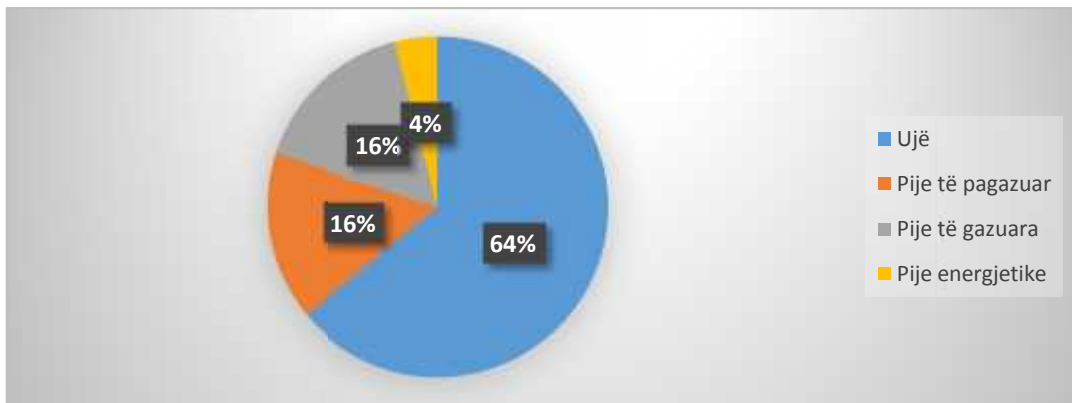
Fëmijët sipas këtij anketimi më shumë parapëlqejnë që të hanë ushqimin sa më kalorik në drekë. Shumica prej tyre i preferojnë pastat si dhe mishin e kuq duke mos anashkaluar as vezët dhe fasulet, sipas përgjigjeve të tyre ata me rrallë konsumojnë peshkun, mishin e bardhë dhe perimet.

## Grafikoni 10: Përgjigjja për pyetjen “Cilat nga këto ushqime i konsumoni në darkë?”



Përgjigjet e fëmijëve edhe për shujten e darkës kanë qenë sa ma kalorike, të preferuarat e tyre janë mishi dhe patatet gjithashtu edhe vezet. Shumë pak prej tyre parapëlqejnë që të hanë fruta ose perime.

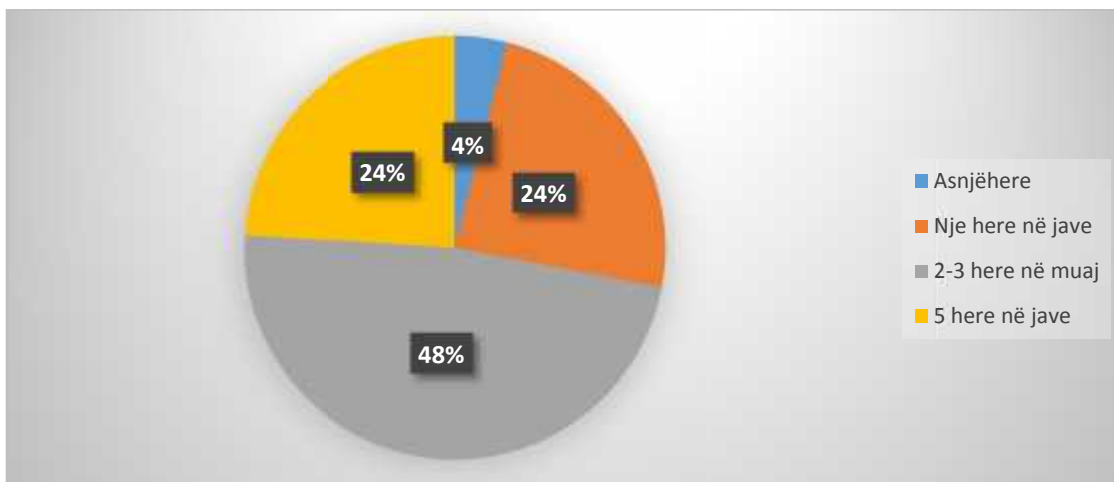
**Grafikoni 11: Përgjigja për pyetjen “Cilat pije i konsumoni më së shpeshti në shkollë?”**



Se konsumimi i pijeve të gazuara dhe ato të pemëve është njëra ndër shprehitë që çdo fëmije e ka gjatë qëndrimit në shkollë vërehet edhe nga pyetja e jonë se çfarë konsumojnë ata më shumë. Zakonisht shumica e fëmijëve preferojnë ujin rreth 64%, 16 % e tyre konsumojnë pijet e pagazuara, dhe të pemëve dhe 4 % e tyre fatkeqësisht konsumojnë pije energjike.

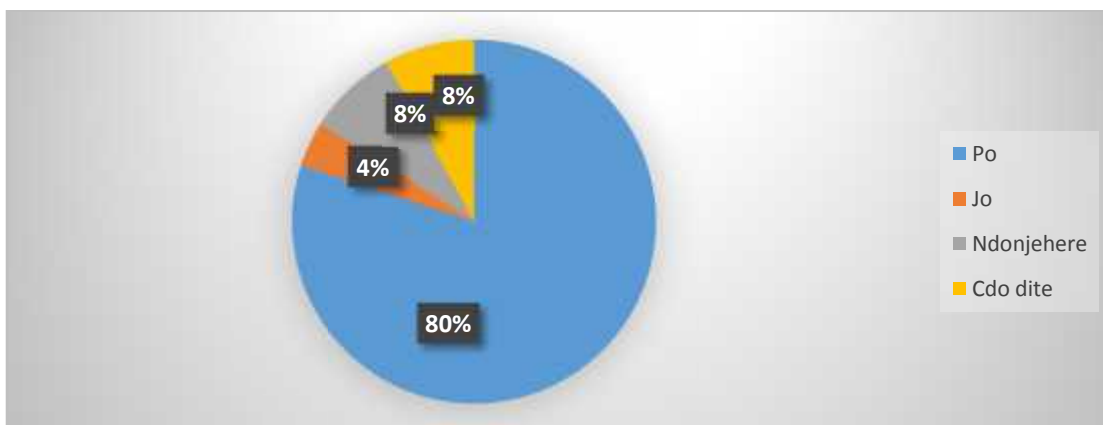
**Grafikoni 12: Përgjigja për pyetjen “Sa herë në javë konsumoni ushqime nga fast food-i?”**





Poashtu bazuar ne përgjigjet e tyre rreth konsumimit te fast food-it fëmijët ne rreth 24 % të tyre kanë deklaruar se atë kanë mundësi te konsumimit 5 herë në javë pra ai konsumohet gjate tërë javës kur ata janë në shkollë, kurse 48 % e tyre deklarojnë se fast food konsumojnë 2-3 herë në muaj.

### Grafikoni 13: Përgjigja për pyetjen “A mirreni me ndonjë sport gjatë jave?”

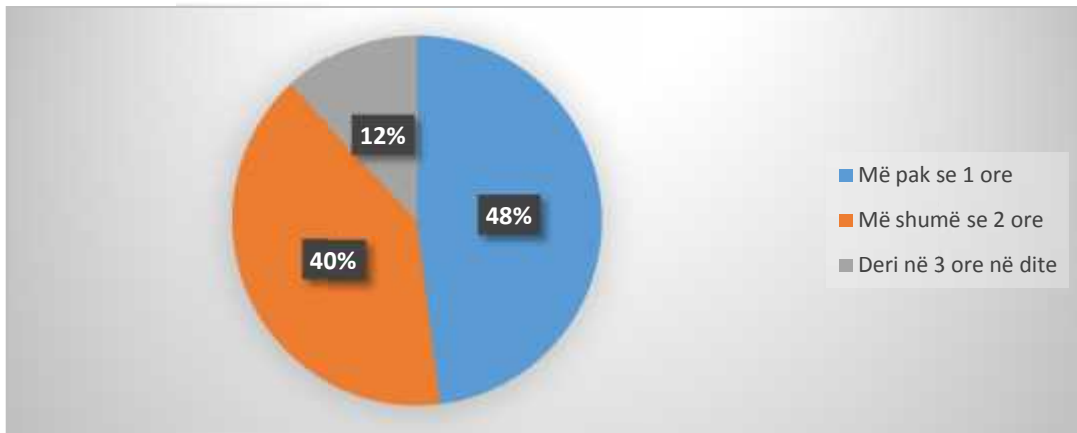


Nga ky grafikon vërejmë që fëmijët e parapëlqejn shumë sportin, 80% e tyre merren me sporte të ndryshme si football, basketball e atë gjatë orëve të edukatës fizike nëshkolle dhe 8 % e tyre deklarojne çdo dite pas shkolle që është nje perqindje e vogël e fëmijëve që merren me aktivitetet fizik.

Është brengosës fakti se 4 % të fëmijëve asnjëherë nuk merren me aktivitetet

sportive.

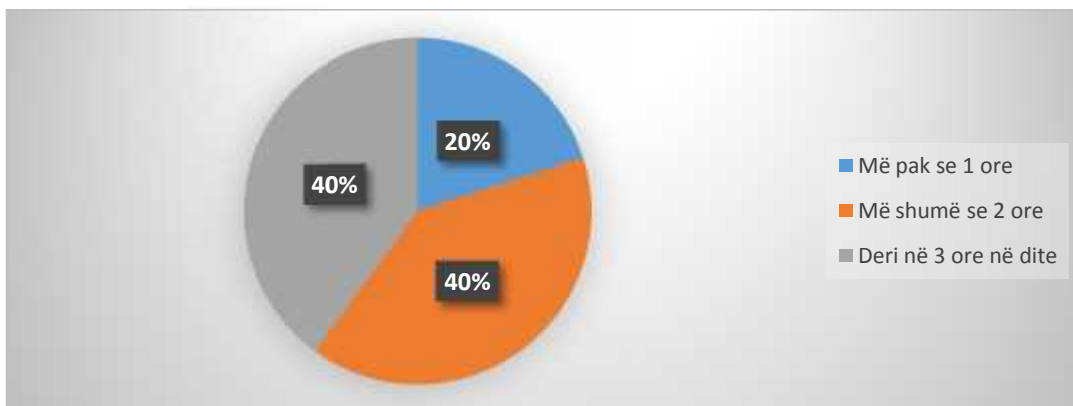
#### **Grafikoni 14: Përgjigja për pyetjen “Sa kohe kaloni në dite para televizorit?”**



Dukuria negative e fëmijëve sot është qëndrimi i gjatë i tyre pranë televizionit, pa e percjellur asnjëherë prindi për atë çfarë shikon dhe aspekti edukativ i dyshimte i tyre

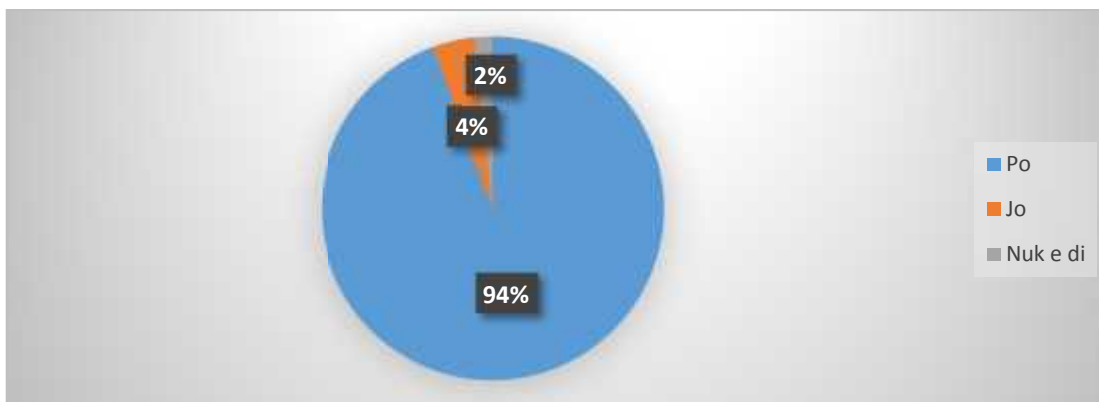
40 % e fëmijëve tanë qëndrojnë çdo ditë me shumë se dy ore pranë televizionit ndërsa 12 % e tyre me shumë se tre orë në ditë.

#### **Grafikoni 15: Përgjigja për pyetjen “Sa kohë në dite kaloni para kompjuterit?”**



Fëmijët kohët e fundit janë shumë të lidhur pas teknologjisë, sidomos smartfoneve të cilët i përdorin pothuajse në shumicën e kohës sa janë në shtëpi. Ata janë të lidhur shumë pas rrjeteve sociale ku bazuar në përgjigjet e tyre rreth 40 % të tyre qëndrojnë mbi tre orë e më shumë në rrjetet sociale brenda ditës.

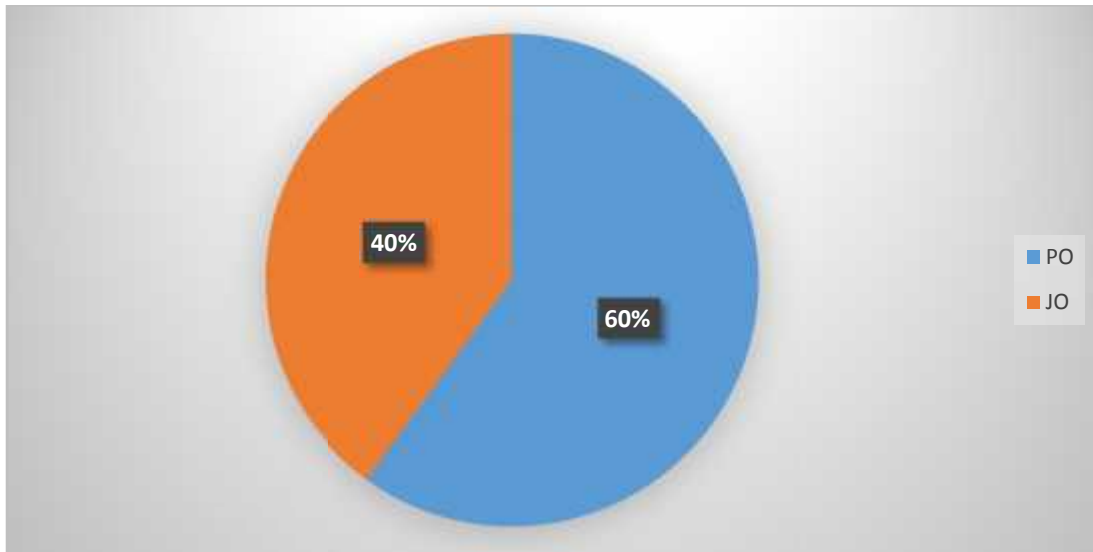
**Grafikoni 16: Përgjigja për pyetjen “Gjatë vitit shkollor a ka pasur orë gjatë të cilave është diskutuar për përparësitë dhe dobritë nga ushqimi i shëndetshëm?”**



Se shkolla paraqet burimin më të mirë të informacioneve rreth të ushyerit të shëndetshëm mund ta vërejmë edhe nga pyetja e jonë sa shpesh gjatë viti diskutohet mbi përparësitë dhe dobritë e ushqimit të shëndetshëm. Ka edhe prej fëmijëve që nuk janë të informuar 2% e tyre, ndërsa 4% e tyre janë përgjigjur me JO.

Siq edhe mund ta vërejmë arsimtarët mundohen që fëmijët të informojnë rreth ushqimit të shëndetshëm.

**Grafikoni 17: Përgjigja për pyetjen “A mendoni që ushqeheni shëndetshëm?”**



Nga pyetja e anketimit të fundit fëmijet janë përgjigjur shumica prej tyre me PO, që ushqehen shëndetshëm.

#### **4. Diskutimet**

Ushqimi është nevojë bazë fiziologjike dhe një kusht idomosdoshëm për një shëndet të mirë, andaj rëndësi të veçantë duhet kushtuar edhe fëmijëve për mënyrën e duhur të ushqyeshmërisë.

Shumica prej fëmijëve nuk janë të informuar sa duhet rreth ushqimeve të shëndetshëm.

Fëmijët konsumimin e frutave nuk e kanë në nivelin e duhur sepse vetëm një përqindje e ulët e tyre i konsumojnë ashtu siq është e rekomanduar dhe kjo paraqet një nivel të ulët të njohurive të prindërve për rolin e frutave në ushqyeshmërinë e tyre.

Se fëmijët konsumojnë fast food u vërejt edhe nga ky hulumtim ku shumica prej tyre e konsumojnë ate 5-6 herë në javë, pra gjatë tërë kohës kur ata vijojnë mësimin.

Poashtu është vërejtur se edhe pijet energjike pijet e gazuara dhe ato të pemëve konsumohen në masë të madhe të fëmijët shkollor duke mos ditur për efektet e tyre në shëndet.

Fatkeqesisht shumica e fëmijëve gjatë javës kanë qëndrim të tepruar ne smartfone dhe rrjetet sociale që na bënë të mëndojmëmbi hapat konkret në të ardhmen që duhet ndërmarrë si ne nivelin Ministror, Drejtoritë Komunale dhe institucionet lokale.

Drejtoret e shkollave dhe professorët, që duhet bërë më shume për të penguar që fëmijët gjatë qëndrimit në shkollë te mos u lejohet përdorimi dhe posedimi i telefoneve.

Poashtu edhe aktiviteti fizik i të rinjëve tane nuk është në harmoni me moshën dhe nevojat e tyre andaj do të kërkohet nga shkollat që orët e edukatës fizike ti mbajnë jashte klasëve dhe në terene sportive.

## 5.Rekomandimet

- Rekomandohet që fëmijët të ushqehen në mënyrë të rregullt dhe të shëndetshme, sa më shumë me produkte bimore dhe sa më pak me produkte shtazore.
- Të bëhet edukim i vazhdueshëm i fëmijëve, familjarë, rreth ushqyeshmërisë së shëndetshme në mënyrë që sado pak atë kenë një jetë solide përkundër sëmundjeve që shpesh paraqiten tek fëmijët.
- Është me se e nevojshme që çdo shkolle të kete nje kuzhine shkollore brënda hapësirave të veta qe do tu sigurate fëmijëve nje ushqim të paster, te sigurte dhe të shëndetshëm dhe të mos lejohen që gjate pushimit të dalin nga shkolla dhe të frekuentojne fast food-et qe jane shume afer shkollave.
- Rekomandohet që fëmijët të ushqehen në mënyrë të rregullt dhe të shëndetshme, sa më shumë me produkte bimore dhe sa më pak me produkte shtazore.
- Rekomandohet që fëmijëvetem me ushqim të shëndetshem mund të mbajnë në nivel peshën trupore e cila do të ulte shkallen e obezitetit të fëmijet tane e cila ka marre permasa shqetesuese
- Aktivitetet fizike vërehet qarte se nuk janë ne nivelin e deshiruar andaj duhet shtuar ato për nje mireqënje me të mire të fëmijëve tane.
- Fëmijët konsumimin e frutave nuk e kanë në nivelin e duhur sepse vetëm një përqindje e ulët e tyre i konsumojnë ashtu siq është e rekomanduar dhe kjo paraqet një nivel të ulët të njohurive të prindërve për rolin e frutave në ushqyeshmërinë e tyre.

- Të bëhet edukim i vazhdueshëm i fëmijëve, familjarë, rreth ushqyeshmërisë së shëndetshme në mënyrë që sado pak atatë kenë një jetë solide përkundër sëmundjeve që shpesh paraqiten tek fëmijët.

## Rezyme

Që në vitet e para të fëmijërisë është e rëndësishme ta mësojmë fëmijën të njohë rregullat dhe të kujdeset për higjienën e tij vetjake. Zakonet e shëndetshme të higjienës dhe ushqyerjes i bëjnë fëmijët të jenë të shëndetshëm dhe i rrisin vetëbesimin.

Që fëmijët të jenë të pastër, të shëndetshëm dhe të bukur, ata duhet të njohin dhe të përdorin rregullisht mjetet e higjienës. Ju mund t'ju sqaroni atyre se cilat janë mjetet personale të higjienës dhe ato për përdorim të përbashkët nga anëtarët e tjerë të familjes apo kur gjenden në ambiente publike.

Që fëmijët të rriten të shëndetshëm duhet të edukohen që të hanë të gjitha ushqimet. Disa ushqime prodhohen aty ku jetoni, ushqime të tjera vijnë nga shumë larg. Këshillohet të ushqehemi kryesisht me ushqime të stinës dhe të zonës ku jetojmë, pasi ato janë më të freskëta dhe më të lira.

Ushqimi i duhur dhe ushqyerja e mirë janë thelbësore për: • mbijetesën, • rritjen fizike, • zhvillimin mendor, • ecurinë shkollore, • produktivitetin, • shëndetin, • mirëqenien.

Fëmijët duhet të hanë fruta dhe perime të të gjitha ngjyrave sepse ato kanë vitamina dhe minerale që mbrojnë shëndetin dhe e bëjnë lëkurën dhe flokët më të bukur.

Ngrënia e mëngjesit i ndihmon fëmijët të jenë më të vëmendshëm, më të gëzueshëm dhe më aktivë. Një gotë qumësht në mëngjes forcon kockat dhe i bën më të fortë.

Në kopësht apo në shtëpi duhet që të gjithë të hanë së bashku së paku një vakt. Kjo i bën familjet më të bashkuara dhe prindërit mund të japin shembullin e mirë të të ngrënit të çdo ushqimi të gatuar.



## 5. REFERENCAT

- ✚ Kujdesi shëndetësor, Doc, Dr, Mujë Shala, Dr.Basri Lenjani, Prishtinë, 2013
- ✚ Shëndeti publik dhe mjekësi parandaluese, Robert B. Wallace, MD, MSC, 2014
- ✚ Gazeta Shqiptarja, Tiranë, 2013.
- ✚ Të ushqyerit dhe procesi I shërimit të pagëve, Shkup, 2012.
- ✚ Organizata botërore e shëndetësisë-OBSH, 1947
- ✚ <https://shendeti.com.al/ushqyerja-e-shendetshme-dhe-kequshqyrja/>

## 6. CV E STUDENTIT

**Të dhënat:**

<b>Emri:</b>	<b>Fatjona</b>
<b>Mbiemri:</b>	<b>Mazrekaj</b>
<b>Data e lindjes:</b>	<b>10.01.1996</b>
<b>Kombësia:</b>	<b>Shqiptare</b>
<b>Vendlindja:</b>	<b>Deçan</b>
<b>Vendbanimi:</b>	<b>Drenoc</b>
<b>Gjendja civile:</b>	<b>Studente</b>
<b>Tel:</b>	<b>045/636-394</b>
<b>Email:</b>	<b>fatjonamazrekaj@outlook.com</b>
<b>Shkollimi i mesem:</b>	<b>Mjeksia e Përgjithshme</b>
<b>Shkollimi i lartë:</b>	<b>Universiteti i Gjakoves “FEHMI AGANI“</b>
<b>Dega:</b>	<b>Infermieri</b>
<b>Periudha e përfundimit të Universitetit</b>	<b>2018</b>

## **7. PYETËSOR**

### **1. Sa vjeçarë jeni?**

11 vjet ose më pak:

12-14 vjet”

15 vjet:

### **2. Cilës gjini i përkisni?**

Mashkullore”

Femërore:

### **3. Cilin vit shkollor e ndiqni?**

Klasen e pestë:

Klasën e gjashtë:

Klasën e shtatë:

Klasën e tetë:

Klasën e nëntë.

### **4. Në 30 ditet e fundit, sa here ke ngrënë ushqim në shtëpi?**

Rrallë:

Ndonjëhere:

Shumëherë:

Gjithnjë.

### **5. Cilat janë shujtat kryesore në familjen tuaj?**

Mëngjesi dhe darka”

Mëngjesi, dreka dhe darka:

Shujta tjera shtesë.

**6. Cilat ushqime i përdorni gjatë javës në shkollë?**

Ushqim nga shtëpia:

Ushqim nga fast food:

Ushqim nga mensa e shkollës:

**7. Sa here në javë hani një mini racion pasdite?**

Çdo ditë:

1-4 ditë:

Kurrë

**8. Sa here në javë përdorni ushqim nga fast food-at përreth shkollës?**

Çdo ditë:

1-4 ditë:

Nuk e përdori:

**9. Cilat nga këto ushqime i konsumoni ne drekë?**

Pasta ose oriz:

Buke:

Patate:

Perime:

Bishtaja-fasule:

Mish i bardh:

Mish i kuq:

Peshk i freskët:

Veze:

Proshute ose sallam:

Djathë:

Fruta të freskëta:

**10. Cilat nga këto ushqime i konsumoni ne darkë?**

Pasta ose oriz:

Buke:

Patate:

Perime:

Bishtaja-fasule:

Mish i bardh:

Mish i kuq:

Peshk i freskët:

Veze:

Proshute ose sallam:

Djathë:

Fruta të freskëta:

**11. Cilat pije I konsumoni më së shumti në shkollë?**

Ujë:

Pije të pagazuara:

Pije të gazuara

Pije energjetike:

**12. Sa here në javë konsumoni fast food?**

Kurrë

Një here në javë:

2-3 here në muaj:

5 here në javë:

**13. A merreni me ndonjë sport gjatë javës?**

PO:

JO

Ndonjëhere:

**14. Sa kohë kaloni në dite para televizorit?**

Më pak se 1 ore:

Më shumë se 2 ore:

Deri në 3 ore në dite:

**15. Sa kohë kaloni në dite para kompjuterit?**

Më pak se 1 ore:

Më shumë se dy ore:

Deri ne 3 ore në dite:

**16. Gjatë viti shkollorë a ka pasur orë gjatë të cilave është diskutuar për përparësitë dhe dobitë nga ushqimi i shëndetshëm?**

PO:

JO:

Nuk e di:

**17. A mendoni që ushqehëni shëndetshëm?**

PO:

JO: