



© Swiss Society for Nutrition SSN, Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO / 2011

## Piramida zvicerane e artikujve ushqimor

### Të ëmbla, të kripura & alkoolike

Në sasi të vogla.

### Vajra, yndyra & frutat e yndyrshme

Vaj dhe fruta të yndyrshme çdo ditë në sasi të vogla. Gjalpi/margarina të kursehen.

### Prodhime qumështi, mish, peshk, vezë & ushqim soje

Çdo ditë 3 racione prodhime qumështi dhe një racion mish/peshk/vezë/tofu...

### Prodhime të drithërave, patate & dhe fruta bishtajore

Çdo ditë 3 racione. Te prodhimet e drithërave preferohet miell i pasitur.

### Perime & pemë

Çdo ditë 5 racione me ngjyra të ndryshme.

### Pije

Çdo ditë 1-2 litra lëngje të pa-ëmbëlsuara. Preferohet ujë.



Çdo ditë së paku 30 minuta lëvizje dhe relaksim të mjaftueshëm.



## Piramida zvicerane e artikujve ushqimor

### Këshilla për ngrënie dhe pirje të ekuilibruar dhe të shijshme për të rriturit

#### Pije

**Për çdo ditë 1–2 litra**, parapëlqehen në formë të pijeve të pa-ëmbëlsuara, p.sh. ujë pije/mineral ose çaj frutash/ mali. Pijet me përmbajtje të kafeinës si kafja, çaji i zi dhe i gjelbër mund kontribuojnë në prurjet e lëngjeve.

#### Perime & pemë

**Çdo ditë 5 porcione** të ngjyrave të ndryshme, nga ato 3 porcione perime dhe 2 porcione pemë. 1 porcion përputhet me 120 g. Çdo ditë një porcion mund të zëvendësohet me 2 dl lëng të pa-ëmbëlsuar të pemëve, respektivisht të perimeve.

#### Prodhime të drithërave, patate & dhe fruta bishtajore

**Çdo ditë 3 porcione.** Te prodhimet e drithërave preferohet miell i pasitur. 1 racion përputhet me: ► 75–125 g bukë/brumë ose ► 60–100 g fruta bishtajore (pesha e thatë) ose ► 180–300 g patate ose ► 45–75 g bukë thekni/feta biskotash/thekë/miell/sendë brumi/oriz/misër/kokrriza tjera të drithërave (pesha e thatë).

#### Prodhime qumështi, mish, peshk, vezë & ushqim soje

**Çdo ditë 3 porcione** qumësht, respektivisht prodhime qumështi. 1 porcion përmban: ► 2 dl qumësht ose ► 150–200 g jogurt/gjizë/djathë të freskët/prodhime tjera të qumështi ose ► 30 g djathë gjysmë të fortë-/djathë të fortë ose ► 60 g djathë të butë.

**Në formë plotësues çdo ditë 1 porcion** mish, mish shpezësh, peshk, vezë, ushqim soje, quorn, mianjin, djathë ose gjizë. Të ndërrohen ndërmjet këtyre furnizuesve të albuminave. 1 porcion përmban: ► 100–120 g mish/mish shpezësh/peshk/ushqim soje/quorn/mianjin (pesha e freskët) ose ► 2–3 vezë ose ► 30 g djathë gjysmë i fortë-/djathë i fortë ose ► 60 g djathë i butë ose ► 150–200 g gjizë/djathë i freskët.

#### Vajra, yndyra & frutat e yndyrshme

**Për çdo ditë 2–3 lugë kafe** (20–30 g) vaj bimësh, nga kjo së paku gjysma në formë të vajit kolzë. **Për çdo ditë 1 porcion** (20–30 g) fruta të yndyrshme të pakripura, fara ose bërthama. Në mënyrë plotësues mund të përdoren **të kursyera** gjalpë, margarinë, ajkë (përafërsisht 1 lugë kafe = 10 g për çdo ditë).

#### Të ëmbla, të kripura & alkoolike

Ëmbëlsira, pije të ëmbëlsuara, gjësente përtypëse të kripura dhe pije që përmbajnë alkool të shijohen **me masë**.



## Piramida zvicerane e artikujve ushqimor Sqarime për rekomandimet

► *Ngrënia dhe pirja e shëndetshme është pjesë e një stili jetësor për përkrahje të shëndetit. Influencon mirëqenien shpirtërore dhe fizike dhe kontribuon në parandalimin e sëmundjeve.*

Këshillat në vijim të piramidës zvicerane të artikujve ushqimor iu drejtohen të rriturve. Për grupe të veçanta të moshave dhe komuniteteve (p.sh. fëmijë, shtatzëna, sportist profesionist) si dhe gjatë sëmundjeve ose gjatë një dëshire për të humbur peshë vlejnjë pjesërisht këshilla të tjera. Piramida e artikujve ushqimorë paraqet një të ushqyer të ekuilibruar, e cila garanton një prurje të mjaftueshme të energjisë, të materieve ushqyese dhe mbrojtëse, dhe bazohet në parimet themelore në vijim:

### ► Grupe të artikujve ushqimorë

Artikujt ushqimorë në përputhshmëri me përbërjen e tyre përfshihen në grupe. Përfaqësues tipik të secilit grup veç e veç janë paraqitur në piramidën e artikujve ushqimorë.

### ► Raportet e sasisë

Artikujt ushqimorë të fushës së poshtme të piramidës nevojiten në sasi më të mëdha, kësi të fushës së epërme në sasi më të vogla. Nuk ekzistojnë artikuj ushqimorë të ndaluar. Kombinimi i artikujve ushqimorë në raport të drejtë bën një të ushqyer të shëndetshëm.

### ► Shumëllojshmëria

Një ushqim i ekuilibruar është i përbërë nga shumëllojshmëria dhe merr në konsideratë si grupet e ndryshme të artikujve ushqimorë, ashtu edhe artikujt e ndryshëm ushqimorë brenda grupeve të artikujve ushqimorë.

A Piramida e artikujve ushqimorë nuk është një plan i ngurtë ushqimor, por lejon një kompozim individual të artikujve ushqimorë, pijeve dhe ushqimeve sipas preferencave personale, antipative dhe shprehive. Sasitë e shfaqura të artikujve ushqimorë shërbejnë si orientim. Në varësi nga nevoja e energjisë (varësisht nga moshja, gjinia, madhësia, aktivitetet fizike etj.) vlejnjë të dhënat e vogla, respektivisht të mëdha të procioneve. Rekomandimet nuk duhet të respektohen për çdo ditë, por në plan afatgjatë, p.sh. gjatë rrjedhës së një jave. Një përjashtim krijojnë rekomandimet për pijet, të cilat duhet të merren parasysh për çdo ditë.

Gjatë përzgjedhjes së artikujve ushqimorë duhet të parapëlqehen produkte sezonale dhe regionale. Një gatim i kujdesshëm kontribuon, që të ruhen materiet me përmbajtje të vlefshme. Për kriposje rekomandohet një kripe gjelle e jodizuar dhe fluorizuar, e cila do të duhej të përdorej me maturi, njësoj si mjetet erëzuese që përmbajnë kripë (si p.sh. salca e erëzave, salca e sojës, lëng mishi).

Vaktet shërbejnë jo vetëm për furnizim me energji dhe materie ushqyese, por janë edhe kohëra të shijimit, të pushimit, të kontaktit dhe të këmbimit me të tjerat. Të marrish kohën për t'i lënë anësh angazhimet sekondare dhe ngrënia dhe pija në qetësi përkrah shijen dhe kënaqësinë gjatë të ushqyerit.

Përveç një mënyre të ekuilibruar të ngrënies, te një stil i shëndetshëm të jetesës bëjnë pjesë: ► Të lëvizet për çdo ditë së paku për një gjysmë ore ► Çdo ditë të qëndrohet në hapësirë të hapur ► Të shijohen çdo ditë orare pushimi dhe relaksimi të destinuar ► Të evitohet pirja e duhanit dhe konsumi i tepërt i alkoolit.

► *Shprehitë nuk lejojnë të ndërrohen nga një ditë në tjetrën. Rrugëtimit për një stil jetësor të shëndetshëm i ndihmon vënia e synimeve të vogla dhe realiste dhe realizimi i tyre hap pas hapi. Madje edhe ndryshime të vogla mund të kontribuojnë për një mirëqenie më të mirë.*