

Prindër, duhet të jeni të kujdesshëm, kur përgatisini vaktet e ushqimit sëbashku me fëmijët. Ushqimi duhet të jetë i shëndetshëm. Në këtë mënyrë ju keni mundësinë të kultivoni dëshirën për ushqim të shëndetshëm tek fëmijët tuaj!



Kujdes, mos harroni:  
Ju duhet ta ndihmoni fëmijën tuaj, që shqetësimet e të ngrënit të reduktohen sa më shumë.



Qendra Ekonomike e  
Zhvillimit dhe Edukimit të  
Fëmijëve.

**Këshilla për  
reduktimin e  
shqetësimeve të të  
ngrënit tek fëmijët  
(0-3) vjeç**

Adresa: Rruga e Barrikadave.  
Nr.tel. 042222991



## Këshilla për reduktimin e shqetësimeve të të ngrënit tek fëmijët (0-3) vjeç

Një ndër çrregullimet më të shpeshta që vihet re në këtë moshë është **reflaksi ushqimor**.

Kur flasim për çrregullimet e të ngrënit, duhet të kuptojmë se jo rrallë origjina e tyre është e lidhur me faktorë psikologjikë të fëmijës.

**Shembull:** Kur fëmija përshtatet muajin e parë në çerdhe, ndryshimi i rutinës ditore të tij, ndarja nga prindërit, atashimi me një ambjent të ri, mund të shoqërohet me çrregullime të të ngrënit dhe reflukse të stomakut.



**Mos u shqetësoni është një moment kalimtar i tij, sidomos për fëmijët me një nivel të lartë ndjeshmërie emocionale.**

### **Ja disa këshilla:**

Përpiquini të mos i nxisni të ushqehen në një moment, kur gjëndja emocionale e fëmijës nuk është e qetë.

Zbatoni një rutinë ditore të shëndetshme, sipas moshës së tij, duke mos stimuluar të ngrënin e çrregullt, pa masë dhe pa cilësi.

Kujdes, sepse ju jeni shembulli i drejtpërdrejtë i të ushqyerit tek fëmija, që në këtë moshë ka karakteristike imitimin e veprimitarive të të rriturit.

Etika në të ngrënë dhe respektimi i ushqimit realizohet që në këtë moshë, duke stimuluar mirëushqyerjen.

Presioni psikologjik për të ngrënë ushqimin, shpesh është një faktor, që stimulon kequshqyerjen dhe çrregullimin e ushqimit tek fëmijët në këtë moshë.

Nxitja e ngrënies së ushqimit nën faktorët e dhunës fizike mund të dëmtojë rëndë gjëndjen emocionale të fëmijës, si pasojë dëmtohet dhe integriteti e pavarësia e fëmijës.

Gjithashtu, prindërit duhet të kujdesen ta vënë fëmijën të flejë në një pozicion të tillë, ku koka të rrijë më lart se trupi duke shmangur në këtë mënyrë reflukset.