



# ZGJEDHJE TË SHËNDETSHME, JETË E SHËNDETSHME

Secili dëshiron të duket dhe ndihet shëndetshëm. Duke zgjedhur ushqim më të sigurt, dhe aktivitete fizike të rregullta, ju mund të përmirësoni shëndetin tuaj gjatë gjithë jetës. Këto zgjedhje janë veçanërisht të rëndësishme pasi që kanë të bëjnë me vendimet personale që vetëm ju mund ti bëni.

Ngritja e njohurive për pastërtinë, ushqimin dhe aktivitetet fizike na ndihmon që të kemi një jetë më të shëndetshme, më pak vizita tek mjeku dhe një jetë më të gjatë dhe kualitative.

ZGJEDHJE TË SHËNDETSHME, JETË E SHËNDETSHME



LIGA KOSOVARE NË LUFTË  
KUNDËR TUMOREVE

Prishtinë

Adresa: Lagja e Spitalit,  
Klinika Onkologjike, 10000, Prishtinë  
Tel: 039 434 174 - 049 145 008  
lkt.kosovo@gmail.com

Pejë

Adresa: Shtëpia e Kulturës  
Rr: Enver Hadri 30000, Pejë  
Tel: 039 434 174  
desk.kosovo@trentinobalcani.eu

[www.lkt.org](http://www.lkt.org)



LIGA KOSOVARE NË LUFTË  
KUNDËR TUMOREVE

**PESË ÇELËSAT  
PËR USHQIM  
MË TË SIGURTË**

**PESË ÇELËSAT  
PËR DIETË TË  
SHËNDETËSHME**

**PESË ÇELËSAT PËR  
AKTIVITET TË  
PËRSHTATËSHËM FIZIK**

Shtypja është mbështetur nga:

Bashkë financuar nga:

TRENTINO *CON* BALCANI



PROVINCIA AUTONOMA  
DI TRENTO



REGIONE AUTONOMA  
Trentino-Alto Adige  
AUTONOME REGION  
Trentino-Südtirol

# PASTËRTIA DHE USHQIMI I SIGURT

## 1. Mbani pastërti

- Lani duart para përgatitjes së ushqimit dhe sa më shpesh gjatë përgatitjes së tij
- Lani duart pasi të dilni nga tualeti
- Lani dhe dezinfektoni të gjitha sipërfaqet dhe pajisjet e përdorura për përgatitjen e ushqimit
- Mbroni kuzhinën nga insekte e kafshë të ndryshme

## 2. Veçoni ushqimet e gatuar nga ato të pagatuara

- Veçoni mishrat e pagatuara (mishin e kuq, mishin e shpendëve, dhe prodhimet e detit) nga ushqimet e tjera
- Përdorni pajisje dhe enë të veçanta (thika apo sipërfaqe për prerje), për trajtimin e ushqimeve të pagatuara
- Ruani ushqimet në enë të veçanta për të shmangur kontaktin midis ushqimeve të gatuar prej atyre të pagatuara

## 3. Gatuar mirë

- Gatuar ushqimin mirë, veçanërisht mishin e kuq, mishin e shpendëve, vezët dhe prodhimet e detit
- Zijeni ushqimet e tilla si supa, gjellërat, etj., duke siguruar që të arrijnë temperaturën 70°C. Në rastin e mishit të kuq dhe mishit të shpendëve, sigurohuni që lëngu të jetë pa ngjyrë, jo rozë. Në rastin më të mirë përdorni termometrin.
- Ngrohni përsëri dhe mirë ushqimet e gatuar më parë
- Shmangni zierjen e tepërt kur të fergoni apopiqni ushqimin pasi që kjo mund të shkaktojë kemikale toksike

## 4. Mbani ushqimet në temperatura të sigurt

- Mos i lini ushqimet e gatuar në temperaturën e dhomës për më shumë se dy orë
- Futini menjëherë në frigorifer të gjitha ushqimet e gatuar apo ato që prishen shpejt (preferohen temperatura nën 5°C)
- Përpara servirjes, ngrohini ushqimet e gatuar në më shumë se 60°C
- Edhe në rastin e frigoriferit mos i mbani gjatë ushqimet pa i konsumuar
- Mos i lini të shkrijnë ushqimet e ngrira në temperaturën e dhomës.

## 5. Përdorni për gatim ujë dhe përbërës bazë të pastër

- Përdorni ujë të pastër ose ziejeni për ta bërë të pastër
- Zgjdhni ushqime të freskëta dhe të shëndetshme
- Zgjdhni ushqime të përpunuara nga ana e sigurisë, si p.sh. qumësht të pasterizuar
- Lajini frutat dhe perimet, veçanërisht nëse do të konsumohen të freskëta
- Mos i përdorni ushqimet pas datës së skadencës.

# DIETA E SHËNDETSHME

## 1. Jepni foshnjës suaj vetëm qumësht gjiri në 6 muajt e parë të jetës

- Nga lindja deri në moshën 6 mujore foshnja duhet të konsumojë vetëm qumësht gjiri, ditën dhe natën
- Ushqejeni me gjii foshnjen kurdo që foshnja ndihet e uritur

## 2. Hani lloje të ndryshme të ushqimit

- Hani kombinim të ushqimeve të ndryshme: ushqimi kryesor, leguminoza, perime, fruta dhe ushqim me origjinë shtazore

## 3. Hani sasi të mjaftueshme të perimeve dhe frutave

- Konsumoni lloje të ndryshme të frutave dhe perime (më shumë se 400g në ditë)
- Hani perime dhe fruta të papërpunuara (si shujta të ndërmjetme) në vend të shujtave që janë të pasura me sheqer dhe yndyrna
- Kur të zieni perimet dhe pemët, mos i zieni shumë sepse kjo mund të qojë në humbjen e vitaminave të rëndësishme
- Perimet dhe pemët e konzervuara apo të thara mund të përdoren, por zgjedhni ato që nuk kanë sheqer apo kripë të shtuar

## 4. Hani sasi mesatare të yndyrnave dhe vajrave

- Zgjedhni më tepër vajra të pangopura të perimeve (p.sh. ullirit, sojës, lulediellit, misrit) sesa yndyrna me origjinë shtazore të cilat kanë sasi të larta të yndyrnave të ngopura (p.sh. vaji i arrës së kokosit apo palmës)
- Përdorni mish të bardhë (p.sh. shpezë) dhe peshkun që kryesisht kanë më pak yndyrna se sa mishi i kuq
- Kufizoni përdorimin e mishrave të përpunuara të cilat janë të pasura me yndyrna dhe kripëra
- Përdorni qumësht dhe produkte të qumështit me sasi të vogël apo të reduktuar të yndyrës, kur të jetë e mundur
- Shmangni ushqimet e skuqura, të fërguara apo të pjekura, të cilat përmbajnë acide transydyrore industriale

## 5. Hani më pak kripë dhe sheqer

- Zieni dhe përgatitni ushqimin me sa më pak kripë
- Shmangni ushqimet që përmbajnë sasi të mëdha të kripës
- Kufizoni konsumimin e lëngjeve të gazuara dhe të frutave të ëmbëlsuara me sheqerna
- Zgjedhni fruta të freskëta për shujta të ndërmjetme në vend të ushqimeve të ëmbla apo ëmbëlsirave (p.sh. biskota apo ëmbëlsira)

# AKTIVITETI I PËRSHTATSHËM FIZIK

## 1. Nëse nuk jeni fizikisht aktiv, nuk është vonë që të filloni aktivitetin e rregullt fizik dhe të reduktoni aktivitetet që i bëni duke qëndruar ulur

- Zgjedhni aktivitetin fizik që është argëtues
- Ngritni gradualisht pjesëmarrjen tuaj në aktivitete fizike
- Jeni aktiv me anëtarët e familjes – në shtëpi dhe jashtë shtëpisë
- Përpiquni të qëndroni ulur për periudha më të shkurtëra gjatë aktiviteteve ditore

## 2. Merruni me aktivitet fizik çdo ditë në samë shumë mënyra që mundeni

- Ecni në shitore apo lokale
- Përdorni shkallët në vend të ashensorit
- Dilni më heret nga autobusi dhe ecni

## 3. Bëni së paku 150 minuta aktivitet fizik të intensitetit mesatar çdo javë

- Bëni aktivitetin fizik si pjesë e rutinës suaj të rregullt
- Organizojeni për t'u takuar me miq për të bërë aktivitete fizike së bashku
- Bëni ca aktivitete fizike në kohën e drekës me kolegët
- Pastrimi, puna në kopsht, të ecurit, vallëzimi janë të gjithë shembuj të mirë të aktivitetit fizik të intensitetit mesatar

## 4. Nëse mundeni, kënaquni edhe me dia aktivitete të sforcuara fizike për dobi shtesë për shëndetin dhe fitnes

- Aktivitetet e sforcuara fizike mund të vijnë nga sporte siç janë futbollit, basketbolli, vrapimi dhe aktivitete tjera si aerobiku apo noti
- Bashkangjitu ekipit apo klubit për të bërë sport të cilin e pëlqeni
- Përdor biçikletën për të shkuar në punë në vend të makinës

## 5. Të rinjtë e moshës shkollore duhet të angazhohen së paku 60 minuta të aktivitetit fizik mesatar deri të sforcuar çdo ditë

- Inkurajoni të rinjtë që të marrin pjesë në sporte dhe aktivitete fizike për argëtim
- Ofroni të rinjve mjedis të sigurt dhe mbështetës për aktivitete fizike
- Ekspozoni të rinjtë në një shkollë të gjerë të aktiviteteve fizike në shkollë dhe shtëpi