

Ushqimi: ndihma gjatë ngrënies



Realizimi është bërë nën kujdesin e Drejtorisë së Përgjithshme dhe të Politikave Sociale - Shërbimi i Planifikimit dhe Zhvillimit të Shërbimeve Sociale dhe Shoqërore-sanitare - Dega e të Moshuarve dhe e të Paafteve në fushën e iniciativave të projektit të integruar për të ndihmuar daljen në pah dhe kualifikimin e punës së asistentëve familjarë në ndihmë të të moshuarve dhe të paafteve.

Tekstet e broshurave janë përpunuar në bashkëpunim me:

Federica Aleotti Psikologe – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL), Reggio Emilia

Maria Grazia Battistini Asistente Sociale – Komuna e Cesena (FC)

Silvia Bellettini Përgjegjëse për Aktivitetet Asistencialë – Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Susanna Beltrami Përgjegjëse për Aktivitetet Asistencialë - Shërbimi i Asistencës për të moshuarit (SAA), Modena

Andrea Fabbo Mjek Gjeriatër – Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Agnese Fabbri Infermiere - Njësia Spitalore e Gjeriatisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi Bologna

Diana Gavioli Asistente Sanitare - Njësia Lokale e Shërbimit Kombëtar Sanitar (AUSL) Modena, Distrikti Mirandola (MO)

Saadia Lafhimi Mediatrice linguistike-kulturore – Komisioni për të Drejtat e Barabarta “Mosaico”, Zona Bazzanese (BO)

Letizia Lambertini Bashkërenditëse e Komisionit për të Drejtat e Barabarta “Mosaico”, Zona Bazzanese (BO)

**Y commissione pari opportunità
mosaico zona bazzanese**



Eliana Lombardi Terapiste e rehabilitimit - Njësia Spitalore e Gjeriatisë – reparti për shtrimin afatgjatë Post Akut dhe Rehabilitimin Ekstensiv – Spitali S.Orsola-Malpighi, Bologna

Mohammed Louhui Presidenti i AMIL – Shoqata e mediatorëve linguistiko-kulturor, Bologna

Marinella Richeldi Kordinuese përgjegjëse e Shërbimit Social, Modena

Eros Rilievo Përgjegjës i zonës sociale - Formimi (MO)

Sara Saltarelli Asistente Sociale - Kooperativa Sociale (Cooperativa Sociale) “Dolce”, Bologna

Chiara Scarlini Asistente Sociale - Komuna Mirandola (MO)

Roberta Sordelli Përgjegjëse Salle Njësia Spitalore e Kirurgjisë – Spitali i Bazzano (BO)

Referues i projektit:

Simonetta Puglioli Dega e të Moshuarve dhe e të Paafteve - Rajoni Emilia Romagna

Përkthimet, ilustrimet dhe shtypi nën kujdesin e:

Tracce s.r.l.

Broshura e përkthyer në rusisht-polonisht-anglisht-arabisht-rumanisht-frëngjisht-spanjisht-shqip dhe në Italisht mund të shkarkohet nga interneti në adresën:
<http://www.emiliaromagnasociale.it/> - seksioni i të moshuarve (anziani).

Ushqimi: ndihma gjatë ngrënies

Elementat e Higjienës dhe të Sigurisë së Ushqimeve

(ruajtja dhe përgatitja)

Tashmë të gjitha banesat janë të pajisura me furnela me gaz dhe frigoriferë. Këto dy pajisje elektroshtëpiake janë të domosdoshme në rastin e klimës sonë, për të shmangur (për fat të keq jo gjithmonë) **rrezikun e infeksioneve** (rischio di infezioni) me prejardhje nga ushqimet.

Përpara se të fillojmë gatimin e gjellëve, pak a shumë të vështira, duhet të lajmë më kujdes duart; sipërfaqet në të cilat mbështeten ushqimet duhet të pastrohen vazhdimisht duke shmangur mundësinë që mbi to të mbeten gjurmë detergjentësh.

Pas përfundimit të ngrënies bukë duhet të lahen menjëherë enët e kuzhinës dhe mundësisht çdo darkë, duhet zbrazur koshi i plehrave në mënyrë që të mos teprojë “ushqim” për insektet të cilët do të pushtonin në pak kohë kuzhinën. Edhe lagështia duhet të eliminohet për të njëjtat arsye.

Makaronat (pasta), **mielli** (farina), **sheqeri** (zucchero), **perimet bishtajore** (legumi secchi) të thata, përpara se të konsumohen duhet t'i nënshtrohen proceseve të përpunimit dhe gatimit, por kjo nuk mjafton; është e rëndësishme gjithashtu edhe ruajtja, për të mos lejuar që brenda konfeksioneve të lindin dhe të shtohen **larvat e insekteve** (larve di insetti). Pra është e këshillueshme të mos mbajmë sasi të mëdha të këtyre ushqimeve në dollap, përveç rastit kur janë të konfeksionuara në ambalazhe pa ajër.

Është e këshillueshme gjithashtu që të mos hapen më shumë se dy konfeksione njëkohësisht dhe nëse kjo gjë ndodh, përdorni frigoriferin për ruajtjen e paketave të hapura. Ruajtja në enë **qelqi** (vetro) të mbylluara (makarona, miell etj.) mund të ndihmojë për një ruajtje më të gjatë se sa në konfeksionet prej kartoni ose plastmase. Në këtë mënyrë mund ta bëjmë më të shumëllojshme dietën e personit të asistuar.

Mishi (carne) dhe **peshku** (pesce) duhet të ruhen në frigorifer dhe është gjithmonë e këshillueshme që të konsumohen

brenda 48 orëve nga momenti i blerjes. Këto ushqime konsumohen të ziera ose të pjekura mirë.

Edhe **vezët** (uova) ruhen në frigorifer dhe mbi konfeksion është e shkruar data brenda së cilës duhet të konsumohen. Nuk duhet të konsumohen vezët e pabëra dhe nuk duhet të përdoren vezët të cilave nuk i dihet prejardhja. Në qoftë se mbi lëvozhgë gjenden gjurmë të jashtëqitjes ato duhet të hidhen; në të njëjtën mënyrë duhet vepruar në qoftë se e bardha ose i kuqi i vezës kanë ndryshuar ngjyrën ose erën.

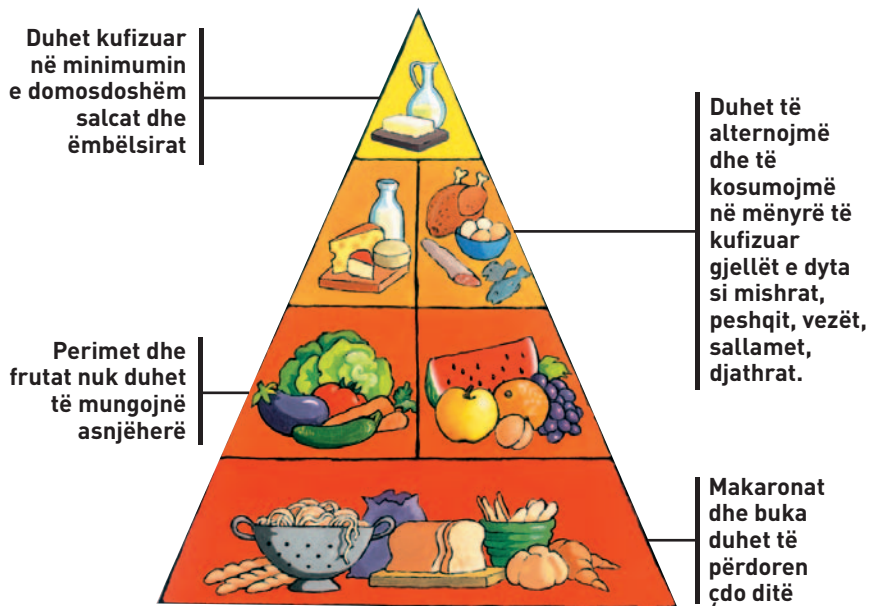
Perimet (verdura) dhe **frutat** (frutta) duhen konsumuar **të gjalla** (crude) ose **të ziera** (bollite) apo **të pjekura** (sulla piastra) pasi të jenë larë me kujdes duke eliminuar kështu mbeturinat që pak a shumë shihen me sy. Në shitje gjenden prodhime me bazë klori të cilat kur përdoren në tretje të përshtatshme, japin një siguri më të madhe për shëndetin e personave që i konsumojnë.

Djathi (formaggio) ruhet në frigorifer edhe për të vlen e njëjta këshillë që të mos përdoret në qoftë se nuk e dimë prejardhjen e tij.

Salcat (salse), **reçelet** (marmellate), **turshitë** (sottoli)... është e nevojshme që të mos konfeksionohen në shtëpi sepse mund të bëhen kollaj kanale infeksionesh, bile vdekjeprurëse. Në qoftë se konfeksionet që blehen paraqesin fenomene fermentimi (p.sh. kur brenda tyre ka gaz) duhet t'i eliminojmë me çdo kusht.

Grupet e ushqimeve

Dieta duhet të jetë gjithmonë e ekuilibruar dhe e shumëllojshme për të mos rrezikuar **mungesat** (carenze) e disa ushqyesve të rëndësishëm për organizmin tonë.



Për të pasur mundësi që të kemi menu të shumëllojshëm gjellët e ndryshme janë grupuar në kategori brenda të cilave ushqimet e ndryshme janë të barasvlerëshme, pra mund të zëvendësojnë njëri-tjetrin: është e domosdoshme që të paktën një ushqim i secilit grup të jetë i pranishëm në dietën tonë të përditshme.

Grupi I I^{rë}: mish (bagëti të trasha, bagëti të imëta, pulë etj.), peshqit dhe vezët duke përjashtuar perimet; në këto prodhime ka proteina dhe yndyrna kafshësh, hekur, vitamina të grupit B (veçanërisht vitamina B12);

Grupi II^{të}: qumështi (latte), djathrat dhe kosi; janë ushqime të pasura me proteina, kalcium dhe vitamina të grupit B;

Grupi III^{të}: drithërat (cerealit) si gruri, elbi, orizi, misri etj. dhe **patatet** (patate): janë ushqime të pasura me amidon pra me “sheqerna”, gjithashtu me proteina megjithëse këto të

fundit janë me cilësi të dobët; ky grup ushqimesh përbën një "rezervë energie" të gatshme për punën fizike;

Grupi i IV-të: perimet bishtajore janë një burim i domosdoshëm hekuri, **fibrash** (fibre) të nevojshme për zorrët, proteinash me cilësi të mirë dhe kriprash minerale;

Grupi i V-të: përfaqësohet nga **yndyrnat** (grassi) për gatim, me preardhje nga kafshët, (dhjamë, gjalpë, ajkë qumështi, ushuj) ose nga mëlmyesit me preardhje bimore (vaj ulliri, margarinë, vaj misri, vaj luledielli, vaj kikiriku, etj.); këto duhet të përdoren në sasi të vogla për arsye të dëmeve që mund t'i shkaktojnë shëndetit (dhjamosje, sëmundje kardiovaskulare etj.);

Grupi i VI-të: frutat dhe perimet me ngjyrë jeshile ose verdh-portokall, kanë një përmbajtje të lartë me vitamina (veçanërisht A), minerale dhe fibra (spinaku, sallata marule, karotat etj.);

Grupi i VII-të: perimet dhe frutat e tharta (p.sh. lakra dhe agrumet), janë të pasura me vitamina A dhe C, minerale dhe fibra.

Numri ditor i ngrënieve është sigurisht i ndryshëm nga një person në tjetrin, flitet për personat që janë shëndosh. Në përgjithësi numri i ngrënieve mund të ndryshojë nga tre deri në pesë herë në ditë, sipas mënyrës së jetesës dhe llojit të punës. Tre vaktet kryesore të ngrënies: mëngjesi, dreka dhe darka, një ose dy zamra, në mes të mëngjesit dhe në mesin e pasdrekës. Në qoftë se numri i vakteve të ngrënies mund të ndryshojë, sasia e ushqimeve të veçanta që do të hamë nuk duhet të ndryshojë:

proteinat: gjenden në mish, peshk, vezë, qumësht... duhet të përdoren në një sasi prej 13-15%, çdo ditë;

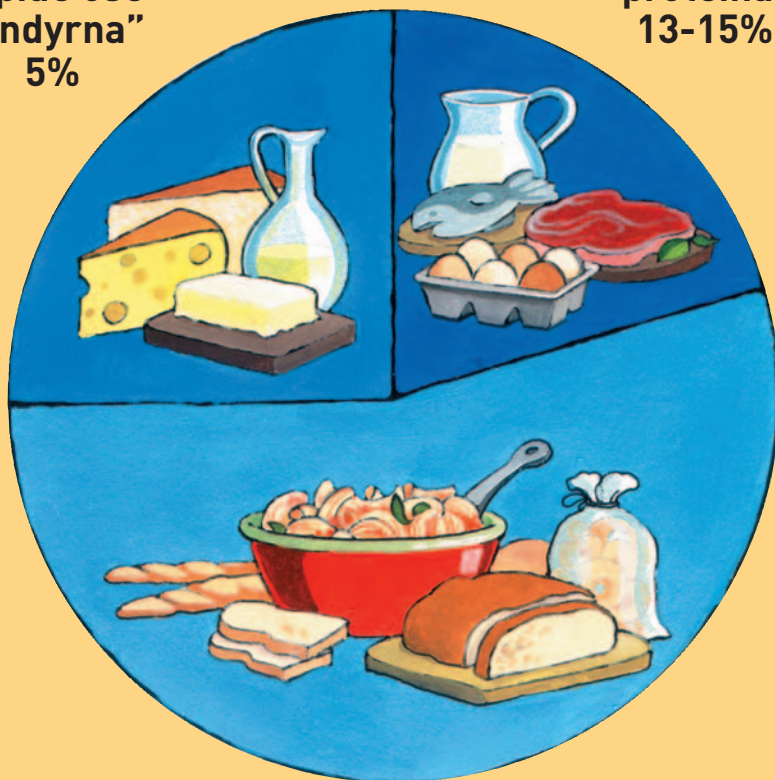
glucidet ose karbohidratet: gjenden në makarona, bukë, galeta, duhet të përfaqësojnë rreth 60% të kalorive ditore prej të cilave vetëm një pjesë e vogël e ka prejardhjen nga sheqernat e thjeshtë që gjenden në fruta, biskota, etj;

Lipide ose "yndyrna": gjenden në vajra, gjalpë, mish, djathra dhe bëjnë pjesë në 25% të dietës, por duke i dhënë përparësi yndyrnave me prejardhje bimore (vaj ulliri).

Gjithashtu, gjatë ditës, vaktet e ngrënies duhet të jenë të ekuilibruar: në mëngjes kemi nevojë për një sasi më të madhe energjie të gatshme për të përballuar ditën; për këtë arsye,

**Lipide ose
"yndyrna"
5%**

**proteinat
13-15%**



**glucidet ose
karbohidratet
60%**

zakonisht mëngjesi është i pasur me glucide. Ndërsa në mbrëmje duhet të fillojmë pushimin, për këtë arsye, ngrënia nuk duhet të jetë e rëndë, për të shmangur në këtë mënyrë efektin e kthimit të ushqimit (ngjitjen e ushqimit-acideve nga stomaku në ezofag), **neveri** (nausea) dhe ndjenjën e rëndesës në stomak.

Personat e moshuar kanë shpesh probleme shëndeti të cilat, edhe pse nuk varen direkt nga aparati tretës, megjithatë mund të varen nga një mënyrë të ushqyeri jo e rregullt (probleme vaskulare, kriza të artritit urik...), për këtë arsye është mirë të vendoset me mjekun dieta që i përshtatet më mirë personit; më vonë do të shihet mënyra se si do të ndahet ushqimi gjatë ditës duke u munduar të përshtasim kërkesat shëndetësore me shijen e personit.

Udhëzimet për një ushqim të rregullt

Sot kemi në dispozicion ushqime të shumëllojshme për çdo stinë; por kjo nuk do të thotë se prodhimet janë gjithmonë “të mira”. Kur frutat dhe perimet piqen në mënyrë natyrale, është pikërisht atëherë kur këto janë më të pasura me **vitamina dhe minerale** (vitamine e minerali) dhe janë më të shijshme. Në qoftë se nuk njihet preferimi stinor i prodhimeve, përveç personit të asistuar (kur është në gjendje të orientohet), mund t’i drejtohem familjarëve, komshive ose shitësit të dyqanit ku blejmë prodhimet.

Zakonet – Traditat (abitudini – tradizioni), – **kultura**. Në qoftë se është e vërtetë që në këtë periudhë shumë sëmundje janë rezultat i mënyrës së gabuar të ushqyerit, është gjithashtu e vërtetë se atij që ka pasur fatin të bëhet plak, sigurisht nuk mund t’i themi se ka gabuar gjithmonë në lidhje me mënyrën e të ushqyerit.

Me lindjen e sëmundjeve mund të ketë kërkesa klinike dhe asistenciale të cilat varen edhe nga ushqimi, por këto duhen paraqitur duke u munduar që ta bëjmë të vetëdijshëm kryesisht personin e asistuar. Një raport i mirë me mjekun dhe shërbimet e asistencës në territor, mund të ndihmojë edhe në këtë rast, për të bashkuar kërkesat e shëndetit me traditat lokale; për shembull kungujt mund të gatohen duke



i pjekur mbi pllakë elektrike dhe pastaj duke i mëlmyer, në vend që t'i fërgojmë; **ragu-ja** (ragu' – salcë shumë e njohur me origjinë nga Bologna e bazuar në mish të grirë) mund të përgatitet pa ajkë qymështi dhe gjalpë etj. Një mënyrë e rregullt e të ushqyerit në fakt nuk është sinonim i mungesës së ushqimit dhe aq më tepër, i mungesës së **shijes** (sapore). Gjellët e përgatitura duhet t'ia hapin oreksin dhe t'i pëlqejnë personit të moshuar, me qëllim që të ngrënit të jetë gjithmonë një kënaqësi dhe jo një detyrim. Për të shmangur refuzime të mundëshme, duhet të vendosim një menu në basë të shijeve, zakoneve, traditave dhe patologjive, duke e bërë personin e moshuar pjesëmarrës në procesin e përgatitjes, me aq sa është e mundur.

Kontrolli dhe ndihma në marrjen e ilaçeve

Asistentja familjare, së bashku me mjekun dhe personat e familjes, mund të bëjë një skicë "**përkujtesë**" (promemoria) me oraret dhe sasinë e ilaçeve që do të merren. Përveç kësaj duhet të ketë kujdes që të kontrollojë skadimet e konfeksioneve, si në momentin e blerjes ashtu edhe në momentin e konsumimit dhe t'i ruajë në një vend të sigurtë, të freskët dhe të thatë.

Materialet e eliminimit fiziologjik

Vërejtje dhe përshkrime të mundshme për përdorim shëndetësor nga të vjellat, urina, jashtëqitjet dhe këlbaza. Është tepër e rëndësishme për shëndetin e personit të asistuar që të vrojtojmë këto materiale dhe të sinjalizojmë mjekun për çdo ndryshim që mund të ndodhë.

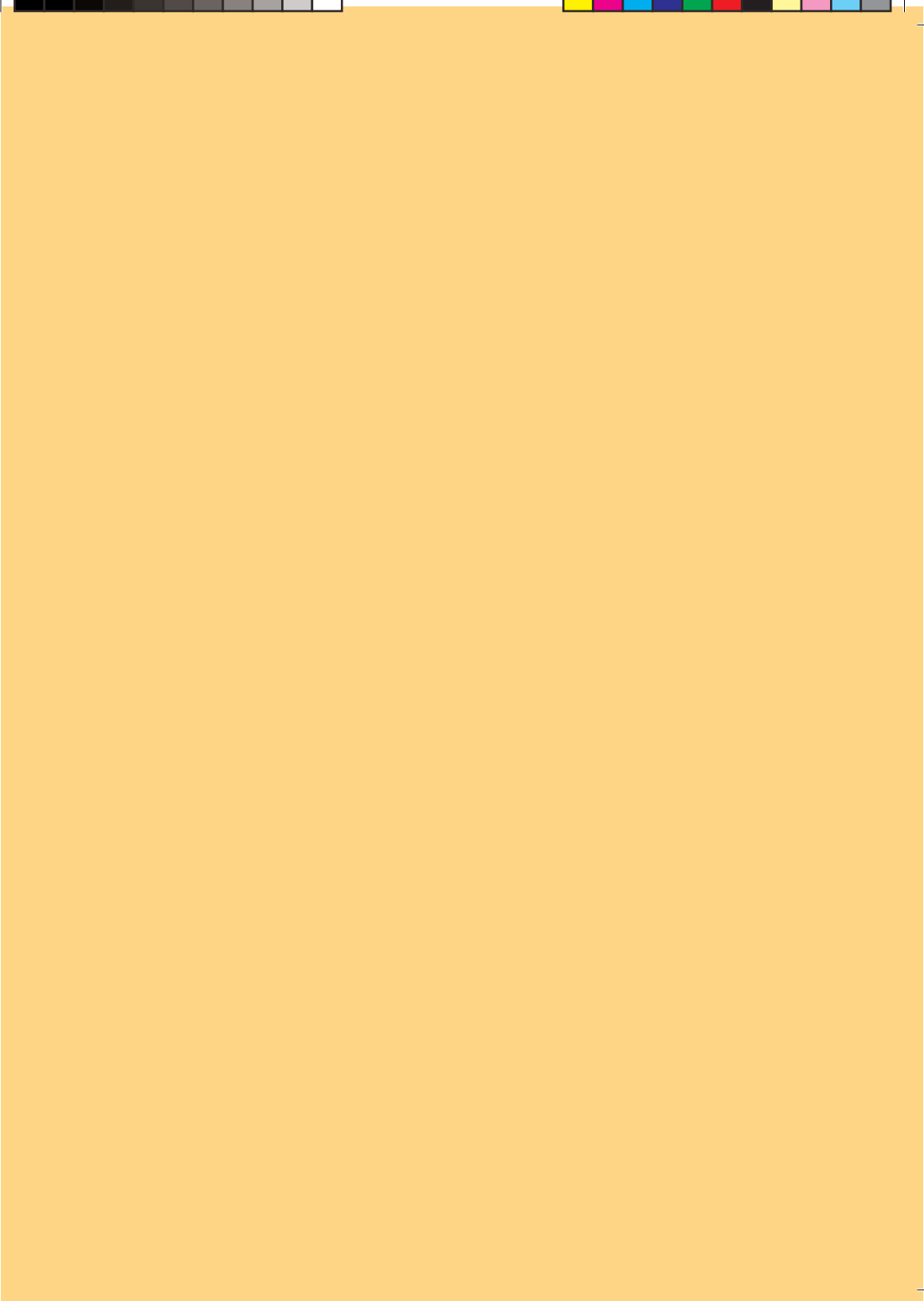
RAGU-ja DIETETIKE

Treqind gram mish viçi të grirë. Gjysmë qepe, gjysmë karote, gjysmë bishti selinoje. Gjysmë luge lëng domatesh të koncentruar tre herë ose 150 gr. salcë domatesh të grira hollë. Një fije vaj të filtruar ulliri (extravergine di oliva), ujë , kripë.

Në një tigan hedhim dy ose tre lugë vaj; përgatisim një përzierje me qepën, karotën dhe selinon të grira hollë. Përzierja duhet të jetë e grirë tepër hollë aq sa përzierësit të mos dallohen nga njëri tetri, përgatitet me një thikë të lakuar me dy doreza që quhet gjysmë-hënë (mezzaluna) ose me një thikë të veçantë që në Bologna quhet "coltella"; në të gjitha shtëpitë gjendet të paktën njëra këto dy pajisje, mjafton që dikush të jua tregojë. Përzierja e perimeve të grira hidhet në vaj mbi një zjarr mjaft të vogël duke e mbuluar tiganin me një kapak, në këtë mënyrë avulli i prodhuar brenda i përgatit perimet pa u fërguar. Megjithatë duhet t'i kontrollojmë për të shmangur mundësinë që të ngjiten në fundin e tiganit, duke i përzier me një lugë druri. Kur perimet të bëhen transparente dhe të fillojnë të fishken, shtojmë mishin e grirë duke shtuar zjarrin, duhet të kemi kujdes që t'i përziejmë me lugën e drurit! Menjëherë sapo mishi i grirë të marrë ngjyrë në mënyrë të njëtrajtëshme shtojmë koncentratin e domates dhe një gotë me ujë, ulim forcën e zjarrin në minimum dhe e lëmë ragu-në të tiganiset ngadalë për të paktën tre orë duke e përzier herëpashere dhe duke shtuar ujë në qoftë se ka tendencë për t'u ngjitur. Në qoftë se nuk kemi salcën e koncentruar tre herë, përdorim salcën e domateve të grira hollë duke pasur vëmendjen që të mos ngjitet në fundin e tiganit. Rezultati përfundimtar duhet të jetë një salcë e thatë dhe jo tepër e kuqe ku mishi i grirë shkrihet në makaronat që duhen rregulluar me këtë lloj salce.

Ju bëftë mirë!!!

Meqenëse kjo është një salcë pa yndyrë duhet të kemi parasysh që t'i rregullojmë makaronat me një lugë vaj, përndryshe ato ngjiten dhe nuk e marrin me vete ragu-në.





 Regione Emilia-Romagna
ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI
www.emiliaromagnasociale.it