***Mësmimi 23: Të ushqyerit e shëndetshëm***

**Si të ushqehemi shëndetshëm? Disa këshilla!**

• Konsumoni llojshmëri dhe sasi të përshtatshme produktesh ushqimore

• Konsumoni një diete ushqyese të bazuar në ushqime të ndryshme me origjinë më shumë bimore sesa shtazore

• Konsumoni ushqime të pasura me fibra si: buka, drithërat, orizi ose patate, disa herë në ditë

• Konsumoni shumë zarzavate e fruta disa herë në ditë. Ato duhet të jenë të freskëta dhe mundësisht të prodhimit vendas.

• Zëvendësoni mishin me dhjamë dhe nënprodukteve të tij (sallameri të ndryshme) me bizele, bishtajore, thjerrëza, peshk, pulë, ose mish pa dhjamë.

• Përdorni shumë qumështin dhe nënproduktet e tij, që kanë sasi të pakta yndyre dhe kripe

• Zgjidhni dhe konsumoni ushqime që janë me përmbajtje të paktë sheqeri dhe konsumoni me shumë kursim sheqerin.

• Ushqimet që konsumoni nuk duhet të keni përmbajtje shumë ta lërtë të kripës, pasi konsumi i kripës në total duhet të jetë një lugë çaji në ditë.

**Konsum i përditshëm:**

• Ujë jo më pak se 1.5 lt në ditë.

• Drithëra 3 herë në ditë apo në çdo vakt, si buka e zezë e grurit, buka e misrit, makaronat, orizi.

• Fruta dhe perime 3-5 herë në ditë, sa më të ndryshme.

• Një lugë gjelle me vajra bimorë, sidomos vaj ulliri, vaj misri, vaj luledielli.

• Qumësht dhe bulmet me përmbajtje të ulët yndyrore jo më shumë se dy herë në ditë, si qumësht i skremuar, djathë i bardhë, kos, gjiza.

• Regjimi ushqimor shoqërohet me aktivitet fizik, 30 minuta deri 1 orë.

**Konsumi i përjavshëm:**

• Peshk 3 herë në javë

• Mish dhe nënprodukte të tij 3 herë në javë

• Fasule dhe bishtajore të tjera 2 herë në javë

• Patate 2 herë në javë

• Vezë 2-3 herë në javë

• Fruta të thata 3 herë në javë

• Regjimi ushqimor shoqërohet me 30 minuta deri 1 orë aktivitet fizik çdo ditë

**Produkte ushqimore jo të shëndetëshme:**

• Ëmbëlsirat

• Pijet e gazuara

• Ushqimet e kripura, të konservuara, ushqimet e skuqura

• Yndyrnat shtazore, gjalpë, margarinë, etj.

Në orën mësimore kjo temë mund të trajtohet si më poshtë:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Lënda: Edukim fizik sporte dhe shëndet** | **Shkalla: II** | **Klasa e parë** |
| **Tema mësimore: Të ushqyerit e shëndetshëm** | | **Situata e të nxënit: Bashkëbisedim, sjellja shembujve dhe reflektim i nxënësve.** | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Identifikon produkte të shëndetëshme ushqimore. | | **Fjalë kyçe:**  Ushqim  Produkte ushqimore | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat shoqërore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi i fton nxnënësit të shikojnë figurën dhe të diskutojnë rreth asaj që kuptojnë prej saj.  **Faza e dytë:** Mësuesi kërkon prej nxënënësve të lexojnë tregimin për Teutën dhe më pas i fton ata të dikutojnë rreth pyetjeve:  1. Si mendon, a ushqehet siç duhet, Teuta?  2. Cilat nga ushqimet janë më të shëndetshme, ato që Teuta blen te shitësi, apo ato të përgatitura në shtëpi?  3. A bën mirë Teuta që nuk respekton vaktet e ushqimit?  4. Po të ishe në vend të Teutës, si do të veproje?  **Faza e tretë:** Mësuesi shpjegon duke përdorur shembuj për mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit, për vlerat rreziqet që i kanosen shëndetit nga ushimet e pakontrolluara, dhe rëndësinë e të ushqyerit me ushqim të gatuar në shtëpi.  **Faza e katërt:** Mësuesi kërkon nxënësve të plotësojnë tabelën me këshilla për Teutën, tek rubrika “Provo veten” dhe më pas i fton nxënënsit në një diskutim rreth zgjedhjes së këshillave që ata kanë bërë, duke iu përgjigjur pyetjes: Pse zgjodhe këto këshilla?  Mësuesi duhet të tregojë kujdes në dhënien e mundësisë për t’u shprehur dhe për t’u aktivizuar në diskutim të gjithë nxënësve në klasë. | | | |
| **Vlerësimi:**  Nxënësit/et do të vëzhgohen gjatë bashkëveprimit me njëri –tjetrin dhe mësuesin/en për njohjuritë që kanë rreth temës mësimore  Do të vlerësohen për dukuritë pozitive të shfaqura gjatë dikutimit (respektimi mendimit të shokëve, rradhës së diskutimit, pjesmarrja aktive në diskutim, etj.) | | | |
| **Detyrat dhe puna e pavarur:**  Nxnënësit të ngjyrosin frutat, tek rubrika “Provo veten” dhe në orën mësimore të rradhës të diskutojnë përse frutat i bëjnë mirë shëndetit të tyre. | | | |