***Mësimi 2.4: Të ushqyerit e shëndetshëm***

Ushqimi është thelbësor për jetën. Që të jemi të shëndetshëm dhe të mirëushqyer, ne duhet të konsumojmë një shumllojshmëri ushqimesh të shëndetëshme e të sigurta. Pa ushqim të përshtatshëm, fëmijët dhe të rinjtë nuk mund të zhvillojnë potencialin e tyre plotësisht.

Ne gjithashtu duhet të konsumojmë sasinë e duhur të ushqimit, sepse mund të sëmuremi nëse nuk konsumojmë ushqim të mjaftueshëm, nëse konsumojmë ushqim më shumë se sa na nevoitet apo nuk konsumojmë lloje të ndryshme ushqimi. Shumë ushqim i shkakton trupit tonë depozitim të shumë yndyrnave dhe mund të rrisë rrezikun e dhjamosjes ose obezitetit, si dhe të sëmundjeve të ndryshme kronike si, sëmundjet e zemrës, diabetit e tumoreve të ndryshëm.

Por çfarë funksioni ka saktësisht ushqimi për trupin e njeriut?

Ushqimi jep energjinë për të cilën fëmijët e të rinjtë kanë nevojë për tu rritur, për të kryer veprimtari fizike, si dhe për të kryer funksionet themelore të organizmit si: frymëmarrjen, kontrollin e temperaturës, qarkullimin e gjakut, tretjen, etj. Ushqimi na jep materiale për të cilat kemi nevojë për të ndërtuar dhe ruajtur trupin tonë nga sëmundjet. Këto funksione bëhen të mundur nëpërmjet lëndëve ushqyese, si: karbophidtratet, proteinat, yndyrat, vitaminat, mineralet, fibrat dhe uji, të cilat janë të nevojshme për një mënyrë (dietë) të shëndetshme të të ushqyerit.

Trupi ynë ka nevojë për sasi më të mëdha të karbohidrateve, proteinave dhe yndyrave, si dhe të një sasie më të vogël të vitaminave dhe mineraleve. Disa prej tyre ndodhen në një sasi shumë të vogël në organizmin tonë, por pa to trupi ynë nuk mund të punojë si duhet.

Lëndët ushqyese dhe funksionet tyre

Ashtu si bimët kanë nevojë për lëndë ushqyese, të cilat i marrin nga toka, uji dhe plehrat e ndryshëm, në mënyrë që të rriten mirë, në të njëjtën mënyrë njerëzit kanë nevojë për lloje dhe sasi të caktuara të lëndëve ushqyese nga djetat e tyre ushqyese, duke filluar që në fëmijëri e në vazhdim për gjatë gjithë jetës.

Çdo lloj lënde ushqyese ka funksione të veçanta

Karbohidratet dhe yndyrat, janë burimet kryesore të energjisë ushqimore. Rreth 50 % e karbohidrateve dhe e yndyrave në trup shpërbëhen për të prodhuar energjinë që i duhet trupit për të kryer veprimtari të ndryshme fizike. Pjesa tjetër përdoret për rritjen dhe mirëmbajtjen e përgjithshme, si dhe për ripërtëritjen e qelizave të indeve të ndryshëm. Yndyrat janë një burim i veçantë dhe i koncentruar i energjisë dhe përmbajnë dy herë më shumë energji se karbohidratet dhe proteinat, prandaj duhet të jemi shumë të kujdesshëm në përdorimin e tyre pasi tepricat depozitohen në trup duke shkaktuar dhjamosjen dhe obezitetin. Por yndyrat janë të nevojshme për organizmin pasi e ndihmojë atë të përthithë disa vitamina, si: A, D, E dhe K.

Proteinat janë të nevojshme për të ndërtuar dhe për të ruajtur muskujt, lëkurën, gjakun, organet, kockat dhe inde të tjera. Proteinat mund te krahasohen me “tullat” që ndërtojnë trupin e njeriut, prandaj janë veçanërisht të rëndësishme për fëmijët dhe të rinjtë, sepse i ndihmojnë ata të ndërtojnë trupin e tyre.

Vitaminat dhe mineralet janë të nevojshme në një sasi me të vogël se proteinat, yndyrat dhe karbohidratet, por ato janë thelbësore për një ushqyerje të mirë. Ato e ndihmojnë trupin të punojë si duhet dhe të qëndrojë i shëndetshëm.

Disa minerale përbëjnë pjesë të indeve të trupit, p.sh. kalciumi dhe fluori gjenden në kocka dhe dhëmbë dhe i bën ata të fortë, hekuri gjendet në gjak dhe transporton oksigjenin në të gjithë trupin. Kequshqyerja sjell mungesë të këtyre mineraleve e vitaminave dhe një organizëm i kequshqyer e në mungesë të mineraleve e vitaminave, është më pak i fuqishëm dhe më predispozuar për tu sëmurur.

Ushqimet dhe lëndët ushqyese.

Nëse do të na duhet të krahasojmë mënyra të ushqyerit (dieta ushqimore), për të bërë sugjerime për përmirësimin e tyre, duhet të kemi një ide të përgjithshme të përmbajtjes së lëndëve ushqyese në to.

Krahasoni p.sh. ushqimet me përmbajtje të mishit dhe ato me përmbajtje të perimeve, mishrat janë me përmbajtje të lartë të proteinave dhe yndyrave, perimet të pasura me vitamina dhe minerale.

Kjo do të thotë që nuk ka asnjë ushqim të përmbajë të gjitha vlerat ushqimore dhe përbërësit e nevojshëm, nuk ka asnjë ushqim ideal, që të përmbajë të gjitha lëndët ushqyese dhe në sasinë e nevojshme. I vetmi përjashtim është qumështi i gjirit të nënës, pasi ai i përmban të gjitha lëndët ushqyese të nevojshme që një fëmijë i porsalindur të ushqehet e të rritet deri në gjatë muaj. Por për të siguruar të gjitha lëndët ushqyese ka shumë burime ushqimore.

Nevoja dietike për shumëllojshmëri produktesh ushqimore

Çfarë duhet të dimë për mënyrën tonë të shëndetshme të të ushqyerit (dietën tonë ushqimore)

Së pari, mënyra më e mirë për tu siguruar që ne i marrim të gjitha lëndët ushqyese, duhet të konsumojmë shumëllojshmëri ushqimesh. Kjo është mënyra për të siguruar shëndet të mirë për trupin tonë.

Së dyti, nuk bëhet fjalë vetëm për një dietë të mirë. Energjia jonë ushqimore dhe nevojat ushqyese mund të plotësohen nga një numër i madh produktesh ushqimore, të cilat janë të shëndetshme, por që edhe gjenden lehtësisht dhe janë pjesë e kulturës së përgjithshme të të ushqyerit në një shoqëri të caktuar. Edhe nëse do të konsumojmë ushqim mjaftueshëm për të përmbushur nevojat tona për energji, shpesh nuk konsumojmë llojet e duhura të ushqimeve për të cilat kemi nevojë, ne mund të shkaktojmë mangësi të lëndëve të ndryshme, kjo do të ma çojë në kequshqyerje apo dhe në sëmundje.

Nevojat e nxënësve për ushqim të shëndetshëm

Njerëz të ndryshëm kanë nevojë për ushqime dhe sasi të ndryshme ushqimi. Një fëmijë që është në rritje ka nevojë të konsumojë më shumë ushqim. Nëse ju studioni apo kryeni veprimtari fizike duhet të konsumoni ushqim të bollshëm të pasur me proteina, karbohidrate, minerale e vitamina dhe yndyrat. Por duhet të kini shumë kujdes në sasinë e karbohidrateve të cilat i përmbajnë kryesish brumërat e ëmbëlsirat, si dhe të yndyrave, pasi edhe pse kryeni veprimtari të shtuar dhe lodheni, nëse konsumoni në sasi shumë të mëdha trupi juaj do ta depozitojë në formën e dhjamit dhe të rrezikojë mbidhjamosjen ose obezitetin.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fusha**: Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Lënda:** Edukim fizik, sporte dhe shëndet | **Shkalla: 4** | **Klasa: 10** |
| **Tema mësimore: Të ushqyerit e shëndetshëm** | | **Situata e të nxënit:** Bashkëbisedim, sjellja shembujve, reflektim i nxnënësve. | |
| **Rezultatet e të nxënit të kompetencave të fushës sipas temës mësimore:**  **Nxënësi:**   * Argumenton përfitimet që sjellin produktet e ushqimore dhe mënyrat e shëndetshme të të ushqyerit në organizmin e njeriut. * Njeh problematikën që lidhet me mbipeshën dhe obezitetin, si dhe identifikon disa prej pasojave që vijnë prej mënyrës pasive (sedentare) të të jetuarit. * Ushqehet në mënyrë të shëndetëshme | | **Fjalë kyçe:**  Ushqim  lëndë ushqyese,  ushqim i shëndetshëm | |
| **Burimet:**  Teksti i nxënësit, programi, udhëzuesi i mësuesit dhe literaturë ndihmëse. | | **Lidhja me fushat e tjera ose me temat ndërkurrikulare:** Shkencat natyrore, Gjuhën dhe komunikimin | |
| **Metodologjia dhe veprimtaritë e nxënësve** | | | |
| **Faza e parë:** Mësuesi fton nxënësit të diskutojnë duke bërë pyetjen: Përse duhet të ushqehemi?  a) Cilat janë disa prej llojeve të ushqimeve?  b) Çfarë do të thotë të ushqehesh shëndetëshëm?  **Faza e dytë:** Mësuesi fillon të shpjegojë dhe argumentojë me shëmbuj rreth:  a) Produkteve të ndryshme ushqimore  b) Produkteve të shëndetëshme ushqimore  c) Të ushqyerit të shëndetshëm  d) Lëndët ushqyese dhe funksionet e tyre  **Faza e tretë:** Mësuesi i drejton nxënësit në një diskutim rreth pyetjeve:  1. Çfarë funksioni ka ushqimi për trupin e njeriut?  2. Cilat janë disa nga format e kequshqyerjes?  3. Disa nga lëndët ushqyese, produktet që i përmbajnë dhe funksionet e tyre në organizmin e njeriut?  Në këtë fazë 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:**  **Nxënësit:**  1. Të pyesin prindërit për vlerat e ushqimit të shëndetshëm.  2. Të mbledhë informacion nëpërmjet librave të ndryshëm ose internetit mbi lëndët ushqyese që u trajtuan në mësim, si dhe vlerat e tyre.  3. Të diskutojë rreth informacionit të mbledhur në klasë. | | | |