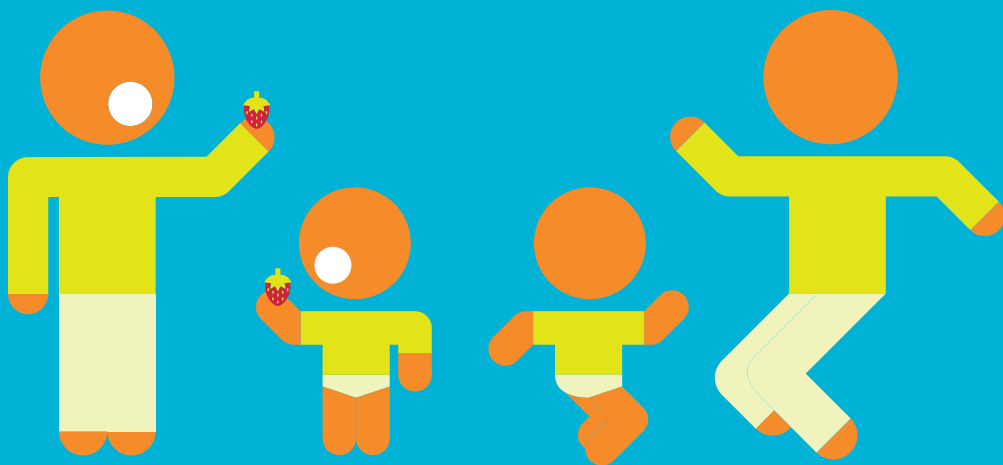


# Kerko me familjen Boten e ushqimit dhe te levizjes

Ushqim dhe levizje per fëmijë prej 0 deri në 4 vjet



Për më shumë informata:

Qendra ,ushqimi dhe lëvizjet(LVPP), 027 329 04 25, [www.alimentationmouvementvs.ch](http://www.alimentationmouvementvs.ch)

## Lëvizjet me dorë, këmbë dhe me tërë trupin

Fëmiju juaj ka dëshirë ta zbuloj botën. Prirja për lëvizje dhe lëvizja prej një vendi në vendin tjetër është krejtësisht normale. Fëmiju e tregon lodhjen mbasi ka nvojë për pushim. Respektimi lëvizje-pushim favorizon zhvillimin e fëmijut tuaj.

Mundësoni hapsirë të mjaftueshme që mundë të lëvizë fëmiju juaj; evitoni ta lini kohë të gjatë të lidhur në karikë apo në karocë fëmijësh. Lereni më mirë në tokë, lereni të shkoj zvarë, të këcej të përlxhet të fërkohet ashtu në botën e cila e rethon.

Goja i nevojitet fëmijut tuaj për të hyrë në kontakt me botën e vet, ti zbuloj objektet e rethit të vet, ti shprehë tingujt apo të bëjë mimikë. Rezervoni biberonin për kohë të pushimit.

Në vendë se ta lini para televizorit, shoqërojeni fëmijun tuaj në shetitje, nguroni të luaj me sende të jetës së përditshme. Merni kohë sa ma shumë që mundeni të hecni në këmbë për të shkuar në qerdhe. apo për të kryer ndonjë punë.

## Të ngrënit me sy, me gishta dhe me gojë

Shumica e fëmijeve 2 deri 3 vjeçe refuzojnë një numër të madh ushqimesh të reja apo edhe ato të cilat i njef. Duhet durim në prezentimin e ushqimit fëmijut, në vazhdimësi dhe gjithmonë, (më shumë se dhjetë herë) por jo në mënyrë të dhunshme, duhet në fundë fëmiju të kuptojë dhe ti pëlqej.

Ngrënja me dëshirë e të gjitha gjërave duhet të mësohet. Jepni përparsi ushqimit të llojë-llojshëm. Luani me ngjyra, aromë, shije dhe thurje.

Kuptojeni mesazhin e uris në mes të mes-azheve tjera kërkesen e dashurisë apo vëmendjes, shenjave të lodhjes apo edhe të ndojë "lëndimi". Evitoni të vraponi mbas ushqimit si shpërbllim opo dënim.

Nëse fëmiju juaj nuk ka uri, lereni të ndalet edhe nëse nuk e ka kryer pjtën.

Ngrënja është një kënaqësi që duhet ta ndani: në familje, me shokë apo në qerdhe. Merni kohë për të shijuar duke iu shmangur televizionit apo radios.

