

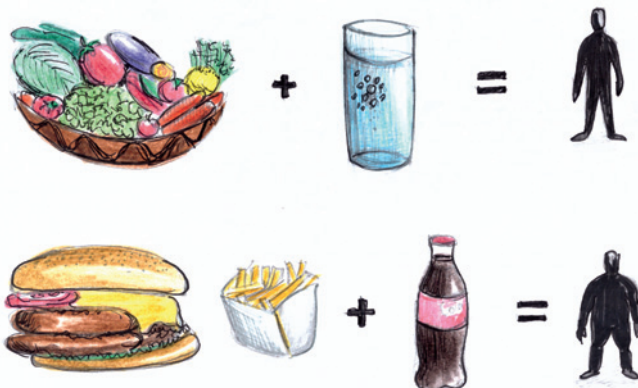
## Sheqer i fshehur

Pijet 1l	Kokërrsheqeri
Cola	36
Lëng molle	33
Eistee	24
Schorle molle	20
Ujë mineral	0

## Pesha normale



## Fast Food/ largimi nga ushqimi i gatshëm



## REFUGIUM – arratisja dhe Shëndeti

Këto të dhëna janë pjesë e programit REFUGIUM – arratisja dhe shëndeti ne Departamentin e Shkencave të Shëndetësive HAW Hamburg. Informacionet do të ju ndihmojnë për të mbajtur dhe rifituar shëndetin tuaj, familjes dhe miqëve tuaj në Gjermani.

Mësoni me REFUGIUM mbi

- Kujdesi shëndetësor në Gjermani
- Shëndeti psikik në Gjermani
- Higjiena në Gjermani
- Shëndeti oral në Gjermani
- Lëvizja në Gjermani
- Ushqimi në Gjermani

**Ju dhe shëndeti juaj janë të rëndësishme për ne!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**HAW Hamburg**  
Fakultät Life Sciences  
Department Gesundheitswissenschaften  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Yanita Simeonova, Tolga Ereke,  
Mushab Terzi, Deborah Bredehöft, Lisa Welter, Nawid Kasizada,  
Haniye Khosravi

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Falblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi,  
Russisch, Türkisch.

**REFUGIUM**  
Flucht und Gesundheit

**Ushqimi ne Gjermani**  
Gesunde Ernährung  
in Deutschland

# Këshilla për Ushqim të shëndetshëm

## 10 Hapat për ushqim të shëndetshëm

1. Produktet e bollshme të drithërave dhe patate
2. perime të bollshme, shumë fruta – “5 në ditë” (1 shërbejnë = 1 grusht)
3. Qumështi dhe produktet e qumështit të përditshme
4. Peshku 1–2x/javë, mish, salam si dhe vezë ne mas
5. Pak yndyrë dhe ushqime më shumë yndyrë
6. Sheqer dhe kripë me mas
7. Pini shumë (1,5–3 litra në ditë)
8. gatuaj butësisht
9. Merrni kohë dhe shijoni
10. kushtoj vëmendje të peshës dhe ri në lëvizje

## Shijoni shumëllojshmërinë e ushqimit

- Hani dhe pini ushqime që do të ju mbajë të shëndetshëm, që promovon punën dhe mirëqenien.
- Zgjidhni cdo ditë nga të gjitha 7 grupe ushqimore.
- Merrni ne Konsiderat masat e treguar ne raport
- Merrni përparësi të diversitetit të ushqimit të grupeve të ndryshme

Burim: German Nutrition Society

## 7 grupet e ushqimit

