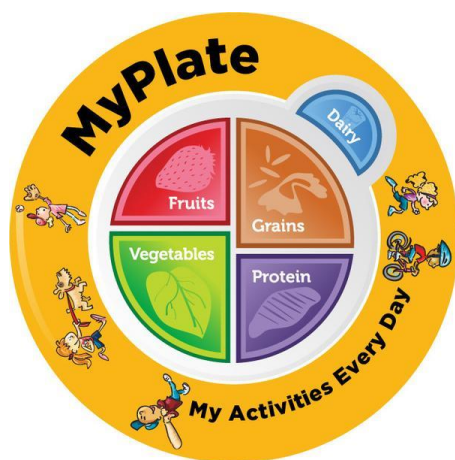


Jeto një jetë të shëndetshme e plot ngjyra

Zgjedhja e ushqimeve të ushqyeshme është shumë e rëndësishme për një jetë të shëndetshme e të lumtur. Ushqimi na siguron energji për të luajtur, për të mësuar, për t'u rritur dhe për t'u bërë të fortë e të bukur. Nëse e mbush trupin me ushqim të pashëndetshëm dhe në raporte të pabalancuara, ndihesh i lodhur, i dobët, i papërqëndruar dhe jo në gjëndje për të kryer të gjitha aktivitetet që e bëjnë jetën tonë aq të këndshme. Lajmi i mirë është që të bërit e vendimeve të duhura kur vjen puna tek dieta jote, është më e lehtë se sa mendon.

Pjata ime është një metodë me të cilën mund të sigurohesh që ha nga të gjitha grupet ushqimore DHE në sasi të e duhura.



1/4 e pjatës tënde duhet të mbushet me një burim **PROTEINE** si peshku, vezët, mishi, thjerrëzat, fasulet ose arrat. Proteina është e domosdoshme për të ndërtuar muskujt.

1/4 e pjatës tënde duhet të mbushet me **DRITHËRA**. Buka, orizi, makarona dhe byreku i përkasin këtij grupi. Drithërat kanë karbohidrate të cilat sigurojnë energji. Muskujt e tu kanë nevojë për to gjatë aktivitetit fizik dhe truri yt ka nevojë për to për të menduar qartë dhe për të qënë i fokusuar. Ndërsa karbohidratet janë të rëndësishme, disa burime të tyre janë më të mira se sa të tjerat. Buka e zezë, makaronat dhe orizi kanë më shumë ushqyes dhe fibër e cila e ndihmon trupin të funksionojë në nivelin më të mirë.

Gota në cep të pjatës përfaqëson grupin e **BULMETIT**. Ushqime si djathi, kosi dhe qumështi përfshihen në këtë kategori dhe janë të rëndësishëm për përmbajtjen e kalciumit. Kalciumi është një mineral që ndihmon për kocka dhe dhëmbë të fortë.

1/2 e pjatës tënde duhet të mbushet me **FRUTAT** dhe **PERIMET** e tua të preferuara. Frutat dhe perimet përmbajnë fibra, vitamina, minerale dhe antioksidantë që përmirësojnë shëndetin tënd dhe të mbrojnë nga sëmundjet. Kur zgjidhni frutat dhe perimet, zgjidhni lloje të ndryshme. Ushqime me ngjyrë të ndryshme përmbajnë ushqyes të ndryshëm me përfitime të ndryshme, për të gjitha të cilat trupi yt ka nevojë. Pra, sigurohu që të kesh një dietë po aq të bukur sa ylberi.

| | | |
|--|--|--|
| <p>Domatet, luleshtrydhet, shagët, rrepat, specat e kuq, mollët e kuqe, boronicat, shalqini</p> | | <p><input type="checkbox"/> Mbajnë zemrën të shëndetshme e të fortë</p> |
| <p>Specat portokalli, karrotat, pjeprat, kungulli, kajsitë, nektarinat</p> | | <p><input type="checkbox"/> Mbajnë sytë dhe lëkurën e shëndetshme <input type="checkbox"/> Ndihmojnë trupin të prodhojë hormone të rëndësishme</p> |
| <p>Misri, pjeshkët, pjeprat e verdhë, limonët, hurmat</p> | | <p><input type="checkbox"/> Ndihmojnë parandalimin e sëmundjeve dhe dëmtimin e qelizave</p> |
| <p>Brokoli, lakra, spinaqi, mollët jeshile, avokadot, kungulleshkat, trangujt, rrushi jeshil, preshët, sallata jeshile, bizelet, kivi</p> | | <p><input type="checkbox"/> Mbrojnë kundër disa llojeve të kancerit <input type="checkbox"/> parandalojnë dëmtimin në sy që vjen nga kalimi i moshës <input type="checkbox"/> Ndihmon në parandalimin e dëmtimit të enëve të gjakut <input type="checkbox"/> Ndihmon në parandalimin e</p> |

| | | defekteve të lindjes |
|--|---|---|
| <p>Panxhari, lakra vjollcë, rrepat, rrushi vjollcë, manaferrat, boronicat, patëllxhani</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ndhimojnë në parandalimin e sëmundjeve <input type="checkbox"/> Mbajnë zemrën e shëndetshme |
| <p>Patatet, bananet, kërpudhat, hudhra, qepa, pjeshkët e bardha, lulalakra</p> |  | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Funksionim i duhur i muskujve |