
**CULTURE OF NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER
SECONDARY EDUCATION: ASSESSMENT OF PROBLEMS ARISING FROM POOR
DIETS AND LACK OF PHYSICAL ACTIVITY**

Ariana Striniqi

University of Shkodra “Luigj Gurakuqi”, Shkodra, Albania, ariana.lacej@unishk.edu.al

Sheli Shqarri

University of Shkodra “Luigj Gurakuqi”, Shkodra, Albania, shelishqarri@gmail.com

Abstract: In the century we live in nutrition has taken on tremendous importance. It constitutes the basic discipline of health care. Not only that, treatment through proper nutrition (nutritional medical therapy), improves the quality of life and saves costs for health care. It is already known that diseases of the century such as obesity, diabetes, heart disease, etc., which pose a serious threat. An important factor in staying healthy is eating the right things in the right amount. To clarify this, you can compare the body to a car that does not start unless enough fuel has been thrown away. In the same way the body does not function if it has not received enough nutrients. It means that one must take in nutrients to function regularly. These we get from the food we ate. When food passes through the digestive tract it is digested, then the body uses the nutrients that are in the food .. Therefore, it is important to live and eat healthy and not be overweight. If you are not sick it does not mean that you are healthy. Health is more than the absence of disease.

A balanced diet refers to a diet that provides all the elements and minerals needed to keep us healthy. The development and rooting of positive eating habits and physical activity through education is very valuable for young people. Awareness of young people in this regard makes them tend to carry these habits even in adulthood. Eating a healthy diet and exercising is essential to feeling good, to being more energetic, to improving physical and mental health by reducing stress, pain, and depression, to managing many health problems and to prevent overweight, heart attacks, high blood pressure, arthritis, and anxiety.

The problems that can come from the lack of a culture of nutrition, are numerous and cause various problems in the body. Also, the lack of a balanced diet and a sedentary life (without physical activity) is a source of disease, part of it. which can be fatal to life.

Some of these smudges that come from malnutrition are obesity, diabetes, bulimia, heart disease, blood diseases, hypertension, bowel cancer, liver cancer, prostate cancer, anorexia.

The purpose of this paper is to sensitize young people of these ages to take care of themselves, to know how to build a balanced diet of quantity and quality combined with physical activity, to prevent diseases and problems that may arise.

With our conclusions and recommendations, we aim to draw attention and influence as little as possible in the right solution of these problems, sensitizing not only young people, but also parents and teachers so that together we can achieve the final goal, creating a such a culture that focuses on health care.

Keywords: Nutrition, balanced diet, physical health, mental health, nutrition culture, obesity

**KULTURA E TË USHQYERIT DHE AKTIVITETIT FIZIK TEK NXËNËSIT NË
ARSIMIN E MESËM TË LARTË: VLERËSIM I PROBLEMEVE QË VIJNË NGA DIETAT E
VARFRA DHE MUNGESA E AKTIVITETIT FIZIK**

Ariana Striniqi

Universiteti i Shkodrës “Luigj Gurakuqi”, Shkodra, Albania, ariana.lacej@unishk.edu.al

Sheli Shqarri

Universiteti i Shkodrës “Luigj Gurakuqi”, Shkodra, Albania, shelishqarri@gmail.com

Abstrakt: Në shekullin që jetojmë ushqyerja ka marrë rëndësi të jashtëzakonshme. Ajo përbën disiplinen themelore të kujdesit shëndetësor. Jo vetëm kaq, mjekimi nepermjet ushqyerjes së pershtatshme (terapia mjekesore nutricionale), përmirëson cilesin e jetes dhe kursen shpenzimet për kujdesin shëndetësor. Tashme dihet se semundjet e shekullit si obeziteti, diabeti, semundjet e zemres etj, që perbejne kercenim serioz. Një faktor i rëndësishem për të pasur shëndët të mire është të hash gjërat e duhura në masën e duhur. Për ta sqaruar këtë mund ta krahasosh trupin me një makinë që nuk nisat nëse nuk është hedhur sasia e mjaftueshme e lëndës djegëse. Në të njëjtën mënyrë edhe trupi nuk funksionon nëse nuk e ka marrë sasinë e mjaftueshme të lëndëve ushqyese. Do të thotë që njeriu duhet të

marrë lëndë ushqyese që të funksionojë rregullisht. Këto ne i marrim nga ushqimi që -hamë. Kur ushqimi kalon nëpër aparatën tretës ai tretet, pastaj trupi përdor lëndët ushqyese që janë në ushqim.. Prandaj është e rëndësishme të jetosh dhe të hash shëndetshëm dhe të mos jesh mbipeshë. Nëse nuk je i semur nuk do të thote që je i shëndetshëm. Shëndeti është me shumë se mungesa e semundjes.

Dieta e balancuar i referohet një diete që siguron të gjithë elementet dhe mineralet e nevojshme për të mbajtur të shëndetshëm. Zhvillimi dhe rrenjosja e zakonave pozitive të ushqyerjes dhe aktivitetit fizik përmes edukimit, është shumë e vlefshme për të rinjtë. Sensibilizimi i të rinjve në këto drejtim ben që ato tentojnë t'i mbartin këto zakone edhe në moshe të rritur. Të kesh një diete ushqimore të shëndetshme dhe të zhvillosh aktivitet fizik është esenciale për t'u ndjerë mirë, për të qenë me energjik, për të përmirësuar shëndetin fizik dhe mendor duke reduktuar stresin, dhimbjen dhe depresionin, për të menaxhuar shumë probleme shëndetësore dhe për të parandaluar shtimin e tepert në peshë, infarkt, presionin e lartë të gjakut, artritin dhe ankthin.

Problemet që mund të vijnë nga mungesa e kultures se të ushqyerit , janë të shumta dhe shkaktojnë probleme të ndryshme në organizëm. Gjithashtu mungesa e një diete ushqimore të ekuilibruar dhe një jete sedentare (pa aktivitet fizik) është një burim sëmundjesh , një pjesë e të cilave mund të jenë fatale për jetën.

Disa prej këtyre smudgë që vijnë nga kequshqyerja janë: obeziteti ,diabeti , bulimia, sëmundjet e zemrës , sëmundjet e gjakut, hipertensioni ,kanceri i zorrës , kanceri i melcisë, kanceri i prostatës, anoreksia.

Qëllimi i këtij punimi është që të sensibilizojmë të rinjtë e këtyre moshave që të kujdesen për veten e tyre ,që të dinë të ndertojnë një diete të balancuar sasiore dhe cilesore të gershetuar me aktivitetin fizik , për të parandaluar sëmundjet dhe problemet që mund të lindin.

Me përfundimet e rekomandimet tona ,synojmë të terheqim vëmendjen dhe të ndikojmë sado pak në zgjidhjen e drejte të këtyre problemeve ,duke sensibilizuar jo vetëm të rinjtë ,por edhe prinderit dhe mesuesit në mënyrë që të gjithë së bashku të arrijmë qëllimin final, krijimin e një kulture të tillë që në qendër ka kujdesin për shëndetin.

Fjalë kyçe: Te ushqyerit,dieta e ekuilibruar,shëndet fizik,shëndet mendor,kulture e ushqyerit,obezitet

1. HYRJA

Ushqimi ,shëndeti dhe aktiviteti fizik ,jane të lidhur pazgjidhshmerisht me njëri-tjetrin

Krijimi I një kulture ushqimore tek nxënësit dhe adoleshentët është një faktor mjaft i rëndësishëm për ruajtjen e shëndetit .Përberësit kryesorë të produkteve ushqimore :proteinat,karbohidratet,yndyrnat

Kriperat minerale,vitaminat,duhen kombinuar mirë sipas një diete të ekuilibruar sasiore dhe cilesore për të marrë kaloritë e nevojshme për një shëndet optimal .

Por krahas kësaj diete të ekuilibruar,i rëndësishëm është edhe aktiviteti fizik,ne përshatje me moshën dhe fiziologjinë e organizmit .

Kequshqyerja dhe jeta sedentare janë shkaku i mjaft problemeve shëndetësore .Prandaj krijimi i një kulture ushqimore alternuar me aktivitet fizik ,i krijuar tek nxënësit e adoleshentët ,do të vaxhdojë gjithë jetën .

2. MATERIALI DHE METODAT

Pyetësori u mendua si instrumenti më i përshtatshëm për këtë studim pasi mundesonte mbledhje të dhënash të gjera në kohë të kufizuar dhe analizë të dhënash të shpejta.

Si subjekt i realizimit të këtij studimi ishin 205 nxënës të klasave X(viti I gjimnaz) 65 nxënës , klasave XI(viti II gjimnaz) 87 dhe klasave XII (viti III gjimnaz) 53 nxënës.

Perzgjedhja e nxënësve ishte krejtësisht rastësore dhe me miratimin e plotë të tyre.Nga nxënësit e perzgjedhur 81 ishin meshkuj.

Pyetësori përbëhej nga 12 pyetje,nëpërmjet të cilave synonte të mblidhte informacione sesa të informuar janë nxënësit e arsimit të mesëm të lartë për rëndësinë e dietës ushqimore të shëndetshme dhe kryerjes së aktivitetit fizik. Sqarim për plotësimin e pyetësorit: 31,70 % janë nxënës të kl.X , 42,43 % janë nxënës të kl.XI dhe 25,85%.

Më poshtë paraqitet modeli i pyetësorit.

PYETESOR: RENDESIA E DIETES USHQIMORE DHE AKTIVITETIT FIZIK (ARSIMI I MESËM I LARTË)

1.Jeni nxënës i klasës?

a) 10

b) 11

c) 12

2.Gjinia juaj është?

a) Femer

b) Mashkull

3.Si mendoni, a është i lidhur ushqimi me aktivitetin fizik?

a) Po

- b) Jo
c) Jo plotesisht
4.Sa herë në javë zhvilloni aktivitet fizik (përvec atij të zhvilluar në shkollë)?
a) Një herë në javë
b) Dy herë në javë
c) Tre herë në javë
d) Më shumë
e) Asnjëherë
5.Cili sport ju pëlqen më shumë?
a) Futboll
b) Basketboll
c) Hendboll
d) Volejbol
e) Asnjeren nga keto
6.Cfarë preferoni të hani në pushimin e shkollës?
a) Ushqim të marrë nga shtëpia
b) Të blini dicka afër shkollës
7.Nga se karakterizohet më shumë dieta juaj ushqimore e përditshme?
a) Ushqime të shpejta dhe të gatshme (fast food)
b) Ushqim me bazë perimet (sallatra, gjellëra)
c) Gatim me bazë brumin dhe mishin
8.Cilën nga alternativat e mëposhtme do të zgjidhni?
a) Një frut
b) Një byrek (të blerë afër shkollës)
c) Një hamburger ose suflaqe
d) Një molto
e) Një patatinë
9.A ndikojnë prindërit tuaj në përzgjedhjen e ushqimit për ju?
a) Shumë
b) Pak
c) Aspak
10.Si mendoni? Ushqimin e konsumoni sepse ai shërben:
a) Për të forcuar imunitetin
b) Për të realizuar dëshirën e prindërve tuaj
c) Për të kënaqur shijet tuaja
11.A mendoni se ka rëndësi kryerja e aktivitetit fizik?
a) Po shumë
b) Ka pak rëndësi
c) Nuk e di
12.A kujdeseni ju që vaktet t'i merrni gjithmonë në të njëjtin orar?
a) Ndonjëherë
b) Gjithmonë
c) Aspak
d) Jo, kujdesen prindërit

Procedura: Subjektet e përfshira në studim u kontaktuan nepermjet mesuesve të klasave perkatëse. Aplikimi i pyetësoreve u realizua në një afat kohor 3 javor. Për plotësimin e pyetësorit ishte e nevojshme një kohë mesatare prej 5 minutash. Cështje etike: Cdo subjekt i pyetur përpara se të plotësojë formularin është sqaruar dhe njohur me procedurën e kryerjes së tij nepermjet këtij paragrafi: Përhëndetje! Ju jeni përzgjedhur për të dhënë mendimin tuaj duke plotësuar këtë pyetësor. Qëllimi i pyetësorit është të mbledhë mendimet tuaja individuale në lidhje me pyetjet e mëposhtme. Përgjigjuni duke klikuar në pohimet e mëposhtme dhe pasi të jeni përgjigjur në fund klikoni submit. Ju sigurojmë se përgjigjet tuaja janë konfidenciale. Pyetësori zhvillohet me qëllim mbledhjen e mendimeve për rëndësinë e aktivitetit fizik dhe dietës ushqimore.

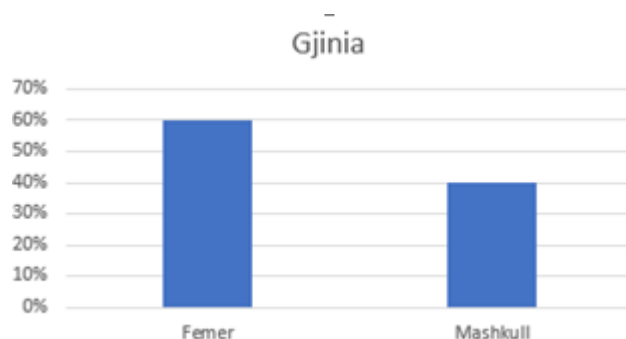
3. REZULTATET

Me poshtë pasqyrohet në grafike perkatës përgjigjet e nxënësve në numër dhe përqindje lidhur me dietën ushqimore dhe aktivitetin fizik.

Grafiku 1



Grafiku 2



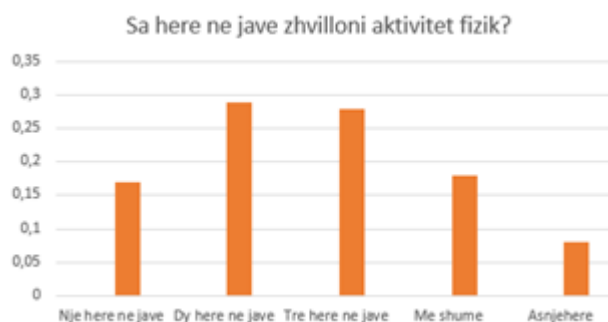
Ne grafikun 1 paraqitet se pyetesori eshte plotesuar nga 205 nxenes, prej te cileve 65 nxenes (32%) nga klasa e 10, 87 nxenes (42%) nga klasa 11, dhe 53 nxenes (26%) nga klasa 12.

Ne grafikun 2 paraqitet se nga nxenesit qe kane plotesuar pyetesorin, 124 jane femra (60%), dhe 81 jane meshkuj (40%)

Grafiku 3



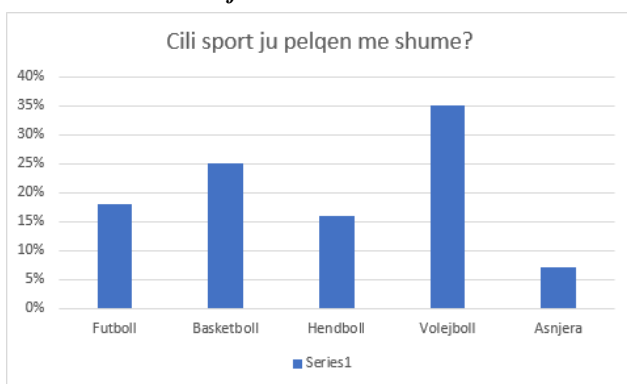
Grafiku 4



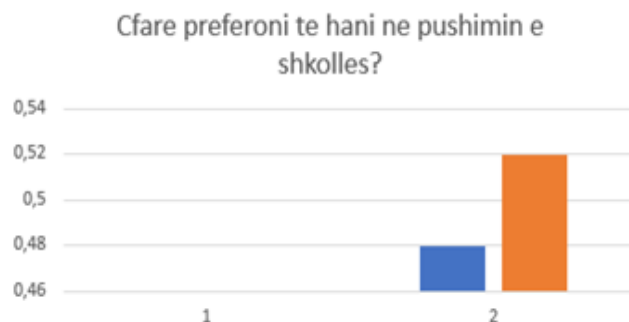
Grafiku 3 paraqet nese nxenesit mendojne se ushqimi eshte I lidhur me aktivitetin fizik. 139 nxenes (68%) mendojne se ushqimi eshte I lidhur me aktivitetin fizik. 47 nxenes (23%) mendojne se nuk eshte I lidhur dhe 19 (9%) nxenes mendojne se nuk kane lidhje plotesisht.

Grafiku 4 paraqet sa here ne jave zhvillojne nxenesit aktivitet fizik. 35 nxenes (17%) zhvillojne aktivitet fizik nje here ne jave, 60 nxenes (29%) dy here ne jave, 56 nxenes (27%) tre here ne jave, 37 nxenes (18%) me shume se tre here ne jave, dhe 17 nxenes (8%) nuk zhvillojne aktivitet fizik asnjehere.

Grafiku 5



Grafiku 6



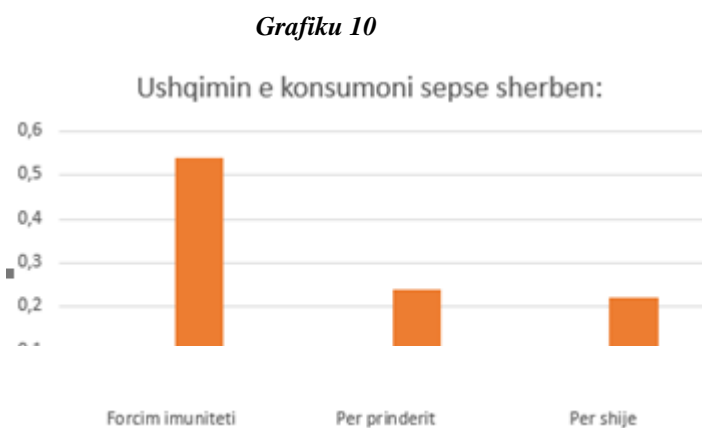
Ne grafikun 5 paraqitet cili sport preferohet me shume nga nxenesit. Rezulton qe volejboli eshte sporti me I pelqyer, 71 nxenes (35%) e preferojne ate. 51 nxenes (25%) pelqejne basketbollin, 36 nxenes (17%) pelqejne futbollin, 32 nxenes (15%) pelqejne hendbollin dhe 15 nxenes (7%) nuk pelqejne asnjeren nga keto.

Ne grafikun 6 paraqitet se cfare preferojne nxenesit te hane ne pushimin e shkolles. 100 nxenes (49%) preferojne ushqim te marre nga shtepia. 105 nxenes (51%) preferojne te blejne dicka afer shkolles.



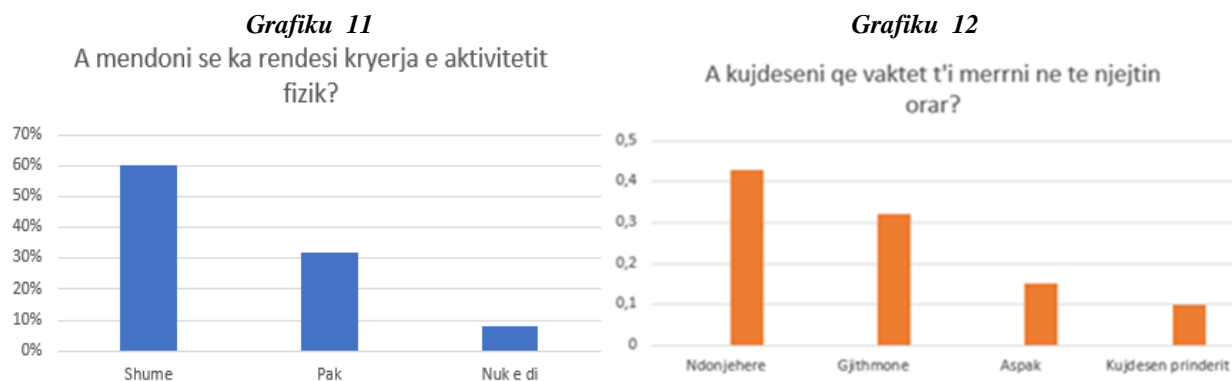
Grafiku 7 paraqet se nga cfare karakterizohet dieta e perditshme e nxenesve. 129 nxenes (63%) kane nje diete me baze perimet. 45 nxenes (22%) kane nje diete me baze ushqime te shpejta dhe te gatshme, 30 nxenes (15%) kane nje diete me baze brumin dhe mishin.

Grafiku 8 paraqet se cilen nga keto ushqime do te zgjidhnin nxenesit per te ngrene. 72 nxenes (35%) do te zgjidhnin nje frut, 51 (25%) do te zgjidhnin nje byrek te blere afer shkolles, 57 nxenes (28%) do te zgjidhnin nje hamburger ose sufllaqe, 17 nxenes (8%) do te zgjidhnin nje molto, dhe 6 nxenes (3%) do te zgjidhnin nje patatine.



Grafiku 9 paraqet a ndikojne prinderit ne perzgjedhjen e ushqimit te nxenesve qe u jane pergjigjur pyetesorit. 70 nxxenes (34%) u pergjigjen se prinderit ndikojne shume ne perzgjedhjen e ushqimit, 103 nxenes (50%) u pergjigjen se prinderit ndikojne pak ne perzgjedhjen e ushqimit dhe 32 nxenes (16%) u pergjigjen se prinderit nuk ndikojne ne perzgjedhjen e ushqimit.

Grafiku 10 paraqet arsyen pse nxenesit konsumojne ushqimin. 110 nxenes (54%) e konsumojne per forcim imuniteti, 50 nxenes (25%) per te realizuar deshiren e prinderve, dhe 45 nxenes (22%) per te kenaqur shijet e tyre.



Grafiku 11 paraqet mendimet e nxenesve, nese ata mendojne se kryerja e aktivitetit fizik ka rendesi. 124 nxenes (60,5%) mendojne se ka shume rendesi kryerja e aktivitetit fizik, 65 nxenes (32%) mendojne se ka pak rendesi, dhe 16 nxenes (8%) nuk e dine a ka rendesi.

Grafiku 12 paraqet a kujdesen nxenesit qe t'i marrin vaktet ne te njejtin orar. 88 nxenes (43%) kujdesen qe t'i marrin vaktet ne te njejtin orar ndonjehere, 66 nxenes (32%) gjithmone, 31 nxenes (15%) aspak dhe 20 nxenes (10%) kujdesen prinderit.

4. DISKUTIME

1. Promovimi i stilit të shëndoshë të jetës
2. Konsumimi i ushqimeve të shëndetshme në përputhje me rekomandimet e Organizatës Botërore të Shëndetësisë.
3. Konsumimi i ushqimit të shumëllojshëm me proteina, yndyrëra, karbohidrate, minerale dhe vitamina
4. Konsumimi i ushqimeve sipas rekomandimeve të mjekut apo dietologut nga pacientet, të sëmundjet e caktuara.
5. Përkrahja institucionale me ushqime të domosdoshme të grupeve në nevojë.
6. Shmangia sa me shume te jete e mundur e ushqimeve te shpejta, duke qene se moshat e reja jane shume te prirura per konsumimin e fast- food.
7. Informimi rreth vlerave ushqimore dhe rendesise se tyre (ne shkolle, ne revista, fletepalosje, libra te ndryshem etj).
8. Informimi dhe kontrolli I vazhdueshem nga ana e familjes.

5. PERFUNDIME

Të ushqyerit është baza për sigurimin dhe rregullimin e energjisë në të gjitha format e aktivitetit fizik dhe luan një rol të rëndësishëm për optimizmin e kondicionit.

Përbërës ushqimor janë elementet kryesore: uji, karbohidratet, proteinat, yndyrërat, vitaminat mineralet, fibrat.

Nga ushqimi jo i marrë mirë, apo nga kequshqyerja shkaktohen sëmundje të ndryshme si: obeziteti, sëmundjet e veshkave, të tëmthit, të zemrës, të gjakut, diabeti, hipertensioni etj.

Përmirësimi i dietës ushqimore, nëpërmjet edukimit qe ne moshe te re, është pjesë e përpjekjeve për të parandaluar shfaqjen e sëmundjeve kronike.

Një dietë ideale siguron energjinë dhe lëndet ushqimore të domosdoshme brenda kufijëve optimal nga ushqimet e disponueshme të shijshme dhe me çmim të përballeshëm.

Ushqimi i shëndetshëm, optimal dhe i balancuar është qënësor për të gjithë, e sidomos për fëmijët, sepse shprehit e të ushqyerit fitohen në fëmijëri dhe pastaj përcillen për gjatë gjithë jetës

Strategjitë e shëndetit publik fillojnë me edukimin e publikut. Megjithëse edukimi mund të mos jetë i mjaftueshëm për të përmirësuar sjelljen ndaj ushqimit.

FALENDERIME

Falenderimi ka te beje me nxenesit e shkolles se mesme dhe mesuesit e tyre, te cilet pranuan qe te jepnin mendimet e tyre duke iu pergjigjur pyetjeve te pyetesorit. Shpresojme qe ky punim ti sherbeje si sensibilizim adoleshenteve, qe

ato te formojne nje kulture shendetesore te alternuar me aktivitetin fizik si nje kush themelor per nje mireqenie te tyre.

REFERENCAT

- Alters, S., & Schiff, W. (2005). Essential concepts for healthy living- Fourth edition. United States of America: Jones & Bartlett Learning.
- Bhajan, Y. (2014). Food for health and healing. United States of America:Kundalini Research Institute.
- Bouchard, C., Blair, S.N., & Haskell, W.L. (2012). Physical Activity and Health(Second Edition). United States of America:Human Kinetics
- Gorelova, J., Neustroev, S., Mindzaeva, E., Beshenkov, S., & Arinushkina, A. (2019). Key Principles in Children's Healthy Nutrition in Schools: A Cross-National Review. *Journal of History Culture and Art Research*, 8(3), 60-67.
- Hayes, D., Contento, I. R., & Weekly, C. (2018). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Society for Nutrition Education and Behavior, and School Nutrition Association: comprehensive nutrition programs and services in schools. *Journal of nutrition education and behavior*, 50(5), 433-439.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2014). Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance.United States of America:LWW
- McIsaac, J. L. D., Spencer, R., Chiasson, K., Kontak, J., & Kirk, S. F. (2019). Factors influencing the implementation of nutrition policies in schools: a scoping review. *Health Education & Behavior*, 46(2), 224-250.
- Okeyo, A. P., Seekoe, E., de Villiers, A., Faber, M., Nel, J. H., & Steyn, N. P. (2020). The food and nutrition environment at secondary schools in the Eastern Cape, South Africa as reported by learners. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 4038.
- Striniqi, A. (2016). *Edukim Shendetesor*.Albania:Camaj Pipa Publishing
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2004). *Understanding nutrition*.United States of America:Wadsworth Publishing