

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	Çdo drekë shkolle duhet të përmbajë këto 4 gjëra, sipas një dietologu... Top Albania Radio
ADRESA	https://www.topalbaniaradio.com/cdo-dreke-shkolle-duhet-te-permbaje-keto-4-gjera-sipas-nje-dietologu/
BURIMI	topalbaniaradio.com
GJENDJA	online

KOHA

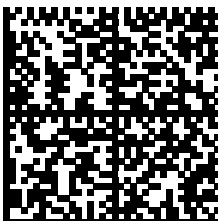
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 20:29:59 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 14:13:31 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	5e1407a3abc66f61af9eb61f3c9f0590ee324f4524ea35787b054b2799292e0e
TEKSTI	47623225c1175073c092e947d3031e043cac1c5c499db456edf908d6409edf03
PAMJA	dd6cc2128a93e97f2aa5d5af143e6c44c2746343412b91d8731d9d27d1d836a9

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	6ce10b6a96b0c232bc41556a215963b478fdca0fa007251a78a8f6a1f1474a36
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/6ce10b6a96b0c232bc41556a215963b478fdca0fa007251a78a8f6a1f1474a36>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Health & Beauty Lifestyle

Çdo drekë shkolle duhet të përmbajë këto 4 gjëra,
sipas një dietologu...



Gleria Liço

02 Tetor 2026



TOP ALBANIA RADIO

Emily Lachtrupp është një dietologe e regjistruar me përvojë në këshillimin për ushqyerjen, analizën e recetave dhe planet ushqimore. Ajo ka punuar me klientë që përballen me diabetin, humbjen në peshë dhe problemet e tretjes. Në kohën e lirë, ajo shijon gjithçka që ofron Vermonti së bashku me familjen dhe qenin e saj, Winston.

Historia kryesore: Njihuni me dietologen që po i ndihmon fëmijët të mësojnë për ushqyerjen. Është pothuajse gusht, që do të thotë se sezoni i rikthimit në shkollë është afër. Për t'ju ndihmuar të vendosni se çfarë t'u përgatisni fëmijëve për drekë, një eksperte ndan një formulë që mund të ndiqni si dhe disa gjëra të tjera që duhet të dini.



Nuk ka një drekë ideale nëse fëmija juaj nuk do ta hajë, ndaj përshtatuni me ushqimet që fëmijët tuaj pëlqejnë, thotë Meghan Flynn. Një formulë e përgjithshme për të ndërtuar një drekë të ekuilibruar mirë është të kombinoni një burim të mirë proteinash me drithëra integrale, fruta dhe perime, si dhe produkte qumështi me pak yndyrë.

Shembujt e drekëve që përshtaten me formulën e Flynn mund të jenë “përtej një sanduiçi tradicional”. Receta si kutia e drekës DIY Taco, roleja me krem djathi dhe perime ose një kuti bento me ndarje janë vakte të thjeshta dhe të shëndetshme që mund ta bëjnë drekën argëtuese. Por promovimi i një marrëdhënieje të shëndetshme me ushqimin në jetën e fëmijëve shkon përtej drekës së shkollës. Flynn punon si drejtuese në National Co+op Grocers (NCG), e cila mbështet fermerët, prodhuesit dhe shitësit lokalë, ndërkohë që edukon familjet rreth ushqyerjes. Grupet e kooperativave ndihmojnë në plotësimin e mungesës së edukimit ushqimor në shkolla, duke mësuar që nga teknikat bazë të gatimit deri te aftësitë e kopshtarisë.

Përveç këtyre programeve, Flynn vëren se prindërit mund të bëjnë disa gjëra në shtëpi për t'i ndihmuar fëmijët të zgjerojnë njohuritë e tyre rreth ushqimit, gatimit dhe **nevojave të tyre ushqimore**.

“Fëmijët kanë shumë më tepër gjasa të provojnë ushqime të reja nëse marrin pjesë në zgjedhjen dhe përgatitjen e tyre, shpjegon dietologia. Ajo thekson se përfshirja e të gjithë familjes në planifikimin e vakteve, blerjet ushqimore dhe gatim është thelbësore. Bërja e përgatitjes së ushqimit dhe blerjeve një aktivitet interaktiv dhe argëtues mund të ndihmojë në zhvillimin e aftësive të rëndësishme të fëmijët në një mënyrë praktike që i mban ata të angazhuar.

Nëse nuk jeni të sigurt se nga t'ia filloni për ta përfshirë fëmijën tuaj në kuzhinë, Flynn ka disa këshilla.

“Kërkonte fëmijëve tuaj t'ju ndihmojnë të lajnë dhe qërojnë perimet, të matin përbërësit, të përziejnë ushqimin ose të trazojnë, thotë ajo. Mësojuni atyre për sigurinë ushqimore, si për shembull të lajnë duart para se të prekin ushqimin dhe të jenë të kujdesshëm pranë sobës. Ndërsa fëmijët rriten, mësojuni si të ndjekin një recetë dhe disa nga bazat e gatimit — si të thyejnë një vezë, si të mbajnë një thikë dhe çfarë do të thotë ‘mise en place’!

Këto metoda mësohen dhe praktikohen në kooperativa si Honest Weight Food Co-op në Albany, Nju Jork. Në fakt, kooperativa organizon edhe një herë në muaj një kurs të quajtur “Kids Cook for a Cause”, ku fëmijët përgatisin ushqim që vendoset në frigoriferin komunitar falas. Programe të tilla ofrohen në të gjithë vendin dhe, për më shumë informacion, mund të vizitoni faqen e internetit të NCG për të gjetur një kooperativë që ofron **programe edukimi ushqimor pranë jush**.

LAJME TË NGJASHME



A mund të vonohet menopauza?! Ekspertët shpjegojnë çfarë është realisht e mundur...

4 MIN



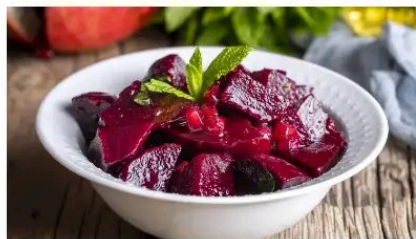
E dimë që është sezoni i kungullit, por këto ushqime kanë më shumë vitamina se kungulli...

3.5 MIN



Misri apo brokoli: Cili është më i mirë për shëndetin e zorrëve?!

2 MIN



Çfarë ndodh me tensionin e gjakut kur hani panxhar rregullisht?!

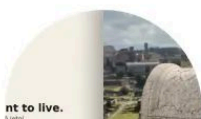
3.5 MIN



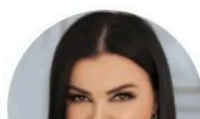
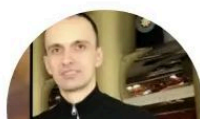
5 shenja që tregojnë se nuk po hani mjaftueshëm fruta dhe perime!

4 MIN

MË TË LEXUARAT



nt to live.
9 jeta...





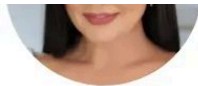
I still want to live – Anisa Kushta



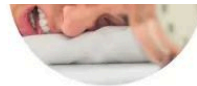
Nga Dubai drejt Belgjikës,
ekstradohet Denis Matoshi!



A i jep emër makinës tënde? Ky
zakon mund të tregojë diçka për
ty...



Videot e Adi Hilës të publikuara
në internet, zbardhet dëshmia e
Eli Farës: Ai nuk i ka shpërndarë



Si e përdor alarmin? Ja çfarë
tregon ky zakon për ty...



Venusi hyn në retrogradë më 3
tetor! Dashuritë e vjetra
rikthehen? Ja çfarë na pret deri
në nëntor...



Gjendja misterioze që shkakton
dhimbje nga grumbullimi i
yndyrës në këmbë dhe krahe



“Vetëm patronazhistët e
besojnë”/Klodiana Lala: Fjalimi i
Ramës në Rinas, më i dobëti në
histori...



“Shqipëria ka prekur
fundin”/Klodiana Lala: Duhet të
ringrihem, ka nevojë për
mobilizim të njerëzve që e duan
këtë vend...



I kanë para syve, por burrat nuk i
shohin dhe ka një arsye!

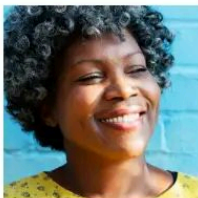
EDITORI SUGJERON



“Live me Luizin”/ U përfol si
opinioniste e Big Brother VIP,
Alketa Vejsiu reagon për herë të
parë...



“Live me Luizin”/ Alketa Vejsiu
zbulon prapaskenat e Sanremos:
Çfarë më censuruan...



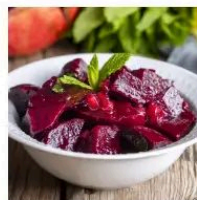
A mund të vonohet menopauza?!
Ekspertët shpjegojnë çfarë është
realisht e mundur...



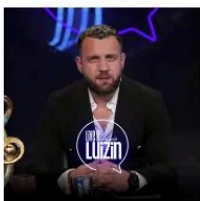
E dimë që është sezoni i
kungullit, por këto ushqime kanë
më shumë vitamina se kungulli...



Misri apo brokoli; Cili është më i
mirë për shëndetin e zorrëve?!



Çfarë ndodh me tensionin e
gjakut kur hani panxhar
rregullisht?!



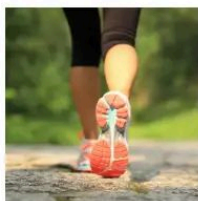
“Live me Luizin” nis sonte,
spektakli i ri në Top Channel.



5 shenja që tregojnë se nuk po
hani mjaftueshëm fruta dhe



Nuk rrini dot pa ëmbëlsira?!
Edo, këto janë 6 mënvrat më të



5 zakone të mëngjesit që lidhen
me një jetë më të gjatë dhe më të

Ejlli debuton si moderator:
Emission për të gjithë familjen

perime!

shëndetshme për të konsumuar
sheqer...

shëndetshme!

RRETH NESH

Top Albania Radio promovon muzikën më të
zgjedhur shqiptare dhe të huaj, me edicionet
informativ dhe një larmi programesh kulturore.
27 vjet transmetim, për të dhënë më të mirën.

KONTAKT

Address: Sheshi Italia 1, Arena Center, Tirana,
Albania

Email:

Tel: +355 69 208 0500

+355 69 442 8873

COPYRIGHTS

Përmbajtja e këtij website është pronë e Top
Albania Radio. Kopjimi, përdorimi apo
riprodhimi i paautorizuar i tij, përbën shkelje
penale.

LINKS

Kontakti
Marketing
Frekuencat
Aksesueshmëria
Mundësi Punësimi
Privacy Policy & Terms

JavaScript is required for tabnav widget to work properly.

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.