

تحذيرات حول تغذية الطفل

- أولاً وقبل كل شيء، يجب البقاء دائماً بالقرب من الطفل عند الأكل، لكي تلاحظوا أية مشكلة تنتابه مثل الاختناق أو الحساسية.
- يجب عدم اعطاء الطفل العسل قبل سن سنة واحدة، خوفاً من بكتيريا البوتولينوم.
- تجنبوا إعطاء الطفل حليب البقر والبيض قبل سن سنة، فهذه قد تسبب الحساسية.
- لا تضيفوا مسحوق الحساء والملح الى حساء الطفل.
- حتى سن سنة، ممنوع اعطاء الطفل النفاش التي قد تسبب الحساسية أو الاختناق.
- لا تعطوا البيض غير المطبوخ جيداً للطفل، خوفاً من بكتيريا السالمونيلا.

• تجنبوا إعطاء الطفل مشروبات مثل الشاي، القهوة، الشوكولاته التي تحتوي على السكريات الزائدة والكافيين.

• من ناحية أخرى، يجب عدم المبالغة في تناول الحلويات التي قد تضر بصحة أسنانه.

• تجنبوا قدر المستطاع الصلصات والمنتجات التي قد تحتوي على الكثير من اصباغ الطعام والمواد الحافظة.

• تجنبوا اعطاء التوابل القوية والحارة للطفل.

• لا تبالغوا في الوجبات، فمعدة الطفل صغيرة، لذلك احرصوا على الجرعة المناسبة. زيادة غذاء معين، مثل الحليب، يسبب له ردة فعل تحسسية، الإسهال وما شابه ذلك.

• تجنبوا إعطاءه المشروبات المحلاة والعصائر لكي لا يعتاد الطفل على شرب هذه المشروبات غير الصحية له.

- تجنبوا الأطعمة التي قد تسبب الاختناق للطفل: الفستق والمكسرات على انواعها، الفشار، الزبيب، وغيرها من الأطعمة التي قد تشكل خطرا على الطفل.
- يفضل عدم اعطاء الطفل الأطعمة المالحة جدا التي قد تسبب له في وقت لاحق من الحياة مشاكل صحية