

# أطعمة تصيب طفلك بالعصبية والتوتر: احذريها



الأحد 23 يوليو 2017 06:07 م

بينما يمكننا نحن البالغون تناول كميات كبيرة نسبيًا من الكافيين، لا يستطيع الأطفال ذلك إذ يؤدي تناول الطفل للكافيين إلى إصابته بالعصبية والتوتر وضعف التركيز وضعف الأداء الأكاديمي

لذلك، لا ينصح بتناول الطفل أكثر من 100 ملليجرام من الكافيين في اليوم، قد تظنين أن طفلك لا يتناول الكافيين لكن هناك مصادر خفية له غير الشاي والقهوة، سنخبرك بها اليوم

1. مشروبات الشوكولاتة (الكاكاو):

يحتوي الكوب الواحد على 3 - 13 ملليجرامًا من الكافيين

2. الشوكولاتة الداكنة:

يحتوي مكعب الشوكولاتة، الذي يزن 40 جرامًا على نحو 18 ملليجرامًا من الكافيين

3. آيس كريم بطعم القهوة:

يحتوي الكوب الواحد على 58 - 68 ملليجرامًا

4. الزبادي بطعم الشوكولاتة:

يحبه كثير من الأطفال، لكنه يحتوي على نسبة من الكافيين تختلف باختلاف الشركة المصنعة، وتصل لنحو 45 ملليجرامًا في العبوة

5. حبوب الإفطار بطعم الشوكولاتة:

نظرًا لاحتوائها على الكاكاو

6. المشروبات الغازية:

بعض الناس يعتقدون أن المشروبات الغازية المحتوية على الكولا فقط هي التي تحتوي على الكافيين، لكن قد تفاجئين بمعرفة أن المشروبات الغازية كلها تحتوي على نسب مختلفة من الكافيين، تتراوح بين 23 ملليجرامًا و68 ملليجرامًا في بعض المنتجات

7. مشروبات الطاقة:

تقول الإعلانات التجارية إنها تعطيك "جوانح"، لكن نسبة الكافيين فيها تتجاوز 120 ملليجرامًا

8. القهوة "الديكافينييد" أو منزوعة الكافيين:

هل تظنينها آمنة لطفلك، عندما يطلب منك مشاركته مشروبك؟ لا يوجد قهوة خالية تمامًا من الكافيين، الذي تختلف نسبته حسب كمية القهوة ونوعها