

لكل أم .. 7 أطعمة ممنوعة على طفلك في عامه الأول "أبرزها الملح والسكر"



الخميس 24 مارس 2016 05:03 م

تعد تغذية الطفل من الأمور الهامة بالنسبة للأم للحفاظ على صحة رضيعها منذ أيامه الأولى ، لكن أحيانا تصيبها الحيرة حول ما يجب إطعامه وما لا يصلح له ، و من خلال هذا الموضوع يمكنك التعرف على الأطعمة غير المناسبة في السنة الأولى لرضيعك من أجل سلامته ، وفق موقع صحتي .

1- لا تضيفي السكر إلى طعام طفلك في السنتين الأولى، لأنّ ذلك يزيد من إنجذابه لطعم السكر ويقلل تقبله للخضار والأطعمة الأخرى[]
تجدر الإشارة إلى أنّ العديد من طعام الأطفال الجاهز يحتوي على السكر أو عصير الفاكهة المركز[] لذلك في حال شراء هذه الأطعمة الجاهزة إقرأي الملصق الغذائي لتتأكدي خلوها من السكر[]

2- الأطفال دون السنتين يؤقنون حاجاتهم من الملح من المصادر الطبيعية كالخضار[] لذلك لا يجب إضافة الملح لطعام، كي لا يسبّب ضغطا كبيرا على كليتيه[]

3- تجنبي إدخال العسل قبل عمر السنة، لأنه يحتوي على بكتيريا مؤذية لطفلك تسمى الكلوستريديوم، التي قد تسبب ارتداء في العضل، وبعض العوارض كالبكاء، ضعف بالرضاعة والإمساك[]

4- يمكن إدخال حليب البقر بعد عمر السنة[] قبل ذلك، جسم طفلك غير قادر على هضمه[]

5- يحتوي طعام الأطفال الجاهز والمعلب على السكر والملح[] لذلك من الأفضل تقديم الوجبات المحضرة في المنزل[]

6- بياض البيض، حليب البقر، الفراولة والمكسرات، هي من أكثر الأطعمة التي قد تسبب الحساسية، وبالتالي من الأفضل تأخير تقديمها للطفل إلى بعد السنة[]

7- من المهم أن تتجنبي إعطائه الأطعمة التي قد تسبب الإختناق، مثل المكسرات على أنواعها، الزبيب والطعام ذات الحبات الكبيرة والقاسية[]