

أطعمة لا يجب تقديمها لطفلك لدى إدخال الطعام

أتى وقت مرحلة فطام الطفل عن الحليب وبدأت مرحلة إدخال الطعام في نظامه الغذائي بالإضافة الى الحليب ولكن يوجد الكثير من الأطعمة التي لا يجب أن يتناولها الطفل في البداية وفي هذه المرحلة الصغيرة من عمره.

ولتسهيل عملية طريقة إطعام طفلك بعد فطمه عن الحليب فعليك ان لا تقدمي له الأطعمة المهروسة قبل عمر الستة أشهر، عدم تركه يأكل بمفرده وعليك إطعامه بنفسك ومراقبته أثناء الطعام لكي لا يتعرض الى الإختناق ويجب أن يتناول طعامه أثناء الجلوس في وضعية قائمة.

اليك أبرز الأطعمة التي لا يجب أن تقدميها لطفلك لدى بداية تناوله الطعام:

حليب البقر، يصعب على الطفل الصغير هضم حليب البقر ويفضل تقديم له خلال هذا العمر القليل من الزبادي.

الأطعمة الصلبة والمأكولات التي تلتصق بالفم مثل الفشار.

الخضار والفواكه النيئة والصلبة مثل التفاح والجزر مثلاً والمستديرة ذات حجم كبير مثل العنب، فتسبب هذه المأكولات بإختناق الطفل.

المكسرات، ينصح بعدم تقديم المكسرات على أنواعها للطفل الصغير، أقل من أربع سنوات، لأنها من الممكن أن تعرضه للإختناق.

العسل، لا ينصح بتناول الطفل قبل عمر السنة العسل الطبيعي.

المأكولات والمشروبات التي تحتوي على الكافيين.

كافة أنواع الأجبان والألبان غير المبسترة.

المأكولات البحرية، تعتبر الأسماك والأطعمة البحرية غنية بالزئبق ولذلك لا يجب أن يتناولها الطفل في عمر صغير ومن الممكن أيضاً أن تسبب له بالحساسية.

زبدة الفول السوداني، من الممكن ان تسبب هذه الزبدة بإغلاق مجرى

الهواء لدى الطفل بسبب ملمسها اللزج ولكن بإمكانك تقديمها له مدهونة على الخبز أو التوست الطري.