

إبقي طفلك بعيدًا عن هذه الأنواع من الأطعمة!

تحرص كل أم على الإهتمام بطفلها من كافة النواحي، وتعمل بشكل خاص على تقديم الطعام الصحي والمغذي له لتوقية مناعته وتغذيته. يوجد أنواع معينة من الأطعمة، لا يجب أن يتناولها الأطفال مطلقًا أو بنسبة قليلة كل فترة وفترة.

يتم تسويق العديد من الأطعمة الضارة، في الوقت الحاضر، فيتشجع الطفل على تناول الأطعمة المصنعة والطعام الجاهز والحلويات والسكر، التي تفتقر العناصر الغذائية الضرورية للنمو.

إحرصي دائمًا، على إبقاء أولادك بعيدين عن الأطعمة التالية:

النقانق: تُصنّع النقانق على أنواعها من اللحوم المصنعة، الغنية بكميات كبيرة من النترت، الصوديوم والدهون المشبعة. عندما يستهلك الطفل النقانق بكميات كبيرة، فيزيد لديه خطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والسكري والسكتة الدماغية.

الدجاج المقلي: تحتوي قطع الدجاج المقلية في الزيت على نسبة عالية الدهون والمواد المسرطنة والسعرات الحرارية ومواد مضافة مضرّة مثل مسحوق ديميثيلبوليسيلوكسان، شكل من أشكال السيليكون.

المشروبات السكرية: تحتوي المشروبات السكرية مثل المشروبات الغازية والعصائر ومشروبات الطاقة، على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون والسكر.

الحلويات: تحتوي الحلويات والمصاصات على كمية عالية من السكر والملوّّات الاصطناعية والنكهات، المضرّة بالصحة. كما أنّها تسبب بالتسوُّس أو التجاويف، فتضر الأسنان.

الجبنة المطبوخة: ينصح إبعاد الطفل عن تناول كافة أنواع الأجبان المطبوخة وحيث يفضل إستبدالها بالجبنة البلدي الأبيض. تحتوي الجبنة المطبوخة على الكثير من المواد الحافظة والدهون والملح والزيوت المهدرجة، الضارة بصحة الأطفال وكما أنّها تسبب السمنة.

الدونات: تعتبر حلى الدونات المقلية والمغطاة بالسكر والغنية بالألوان الاصطناعية، من أكثر الأطعمة المضرّة للأطفال. غنية بالدهون

المشبعة والسعرات الحرارية التي تسبب بالسمنة وبتسوس الأسنان.

البطاطا المقلية: تحتوي البطاطا المقلية على الكثير من الدهون المشبعة ولا تحتوي أبدًا على الطاقة والعناصر الغذائية. فضل أن يتناول الطفل البطاطا المشوية أو المسلوقة.