

# ارشادات لحماية طفلك من الإصابة بتسمم غذائي

إن أكثر ما يهتم الأم هو حماية طفلها من الإصابة بأي مشكلة صحية، فتحضر له كل الأطعمة التي يجب أن يتناولها والتي تجنبه الإصابة بأي مرض لانه من المعلوم أن مناعة الأطفال قليلة نسبيا في السنوات الأولى من عمره.

ولكي تجنبي طفلك الإصابة بتسمم غذائي، حتى وإن كنت انت من يحضر له طعامه، اتبعي هذه الإرشادات:

- غسل اليدين: قبل التعامل مع الطعام وبعده ، بعد استخدام الحمام وتغيير الحفاضات، أو التعامل مع الحيوانات الأليفة.
- تحققي من تغليف أطعمة الأطفال التجارية قبل التقديم وتخلصي من الجرة التي لا تصدر صوت "البوب" عندما تفتح أو الجرة المشعورة الزجاج أو ذات الأغصية التالفة.
- لا تضعي طعام طفلك في الصحن في البراد إن لم يكمله.
- لا تطعمي طفلك مباشرة من مرطبان طعام الأطفال.
- إذا كان طفلك يحتاج الى المزيد، استخدمي ملعقة نظيفة لزيادة الوجبة.
- تخلصي من الطعام الباقي في الصحن.
- لا تتشاركي الملاعق مع طفلك: لا تضعي ملعقة طفلك في فمك أو في فم أي شخص آخر أو العكس.
- لا تتركي حاويات أغذية الأطفال السائلة أو المهروسة مفتوحة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين: البكتيريا الضارة تنمو بسرعة في المواد الغذائية في درجة حرارة الغرفة.
- لا تخزني أغذية الأطفال في الثلاجة لمدة تزيد عن 3 أيام.