

# لائحة الأطعمة المناسبة لكل مرض يصيب الطفل

يتعرض الطفل الى العديد من الأمراض والفيروسات، التي تختلف أسبابها وأعراضها، ولذا تحتار الأم بنوع الطعام الذي عليها تقديمه لطفلها بحيث يقوي مناعته ويعطيه الطاقة ولا يضر بصحته ولا يتسبب بحدوث أي مضاعفات أو يؤثر على فعالية الأدوية.

لذلك، نقدم ك اليوم لائحة الأطعمة المناسبة لكل مرض يصيب الأطفال، تعرفي عليها:

## 1. ارتفاع حرارة طفلك:



### الممنوع تناوله:

- اللحم والكبدة.
- الحلويات والكيك.
- البيض.
- الشوكولاتة.
- المقرمشات.

### المسموح تناوله:

- العصائر الطازجة.
- شوربة الخضار.

## 2. إلتهاب الحلق:



### الأطعمة الأفضل له:

- شاي غير محلاة، مثل اليانسون والبابونج، ان كان الطفل تحت عمر السنة.
- شاي محلى بالعسل، بعد عمر السنة.
- الجبنة البيضاء.
- الشوربة.

## 3.الرشح والانفلونزا:

## الأطعمة الأفضل للطفل:

- المشروبات الدافئة .
- البصل والثوم في الطعام .
- وينصح الإبتعاد عن الطعام المحفز للحساسية مثل الشوكولاتة .

## الإسهال:

### المسموح تناوله:

- النشويات مثل البطاطس، والأرز والمعكرونة .
- الموز .
- الليمون .

### الممنوع تناوله:

- الكوسة .
- عصير البرتقال .
- الحليب البارد .
- الحلويات .