

ارشادات لحماية طفلك من الإصابة بتسنم غذائي

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

ولكي تجنبى طفلك الإصابة بتسنم غذائي، حتى وإن كنت انت من يحضر له طعامه، اتبعى 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 وتخليصي من الجرة التي لا تصدر صوت "البوب" عندما تفتح أو الجرة المشعورة الزجاج أو ذات الأغطية التالفة.
 - لا تضعى 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.
 - تخليصي من الطعام الباقي في الصحن.
 - لا تشاركي الملاعق مع طفلك: لا تضعى ملعقة طفلك في فمك أو في فم أي شخص آخر أو العكس.
 - لا تتركي حاويات أغذية الأطفال السائلة أو المهرولة مفتوحة في درجة حرارة الغرفة لأكثر من ساعتين: البكتيريا الضارة تنمو بسرعة في المواد الغذائية في درجة حرارة الغرفة.
- لا تخزنى أغذية الأطفال في الثلاجة لمدة تزيد عن 3 أيام.