لا تطعمي طفلك هذا الطعام!

كلما كبر طفلك، كلما وجدت ان هناك أطعمة تنتج لعمره. لا تكون كلها مناسبة للأطفال، حتى ولو دلت طريقة تغليفه على ذلك. اذ انه يتم التسويق للعديد من أنواع الأغذية الضارة للأطفال، التي تشجعهم على تناول المواد السكرية والأطعمة المصنعة التي تفتقر إلى العناصر الغذائية اللازمة للتنمية. لذلك عليك ان تنتبهي من هذه الأشياء اذ انه قد يصر عليك ان تشتريها له.

تأكدي من إبقاء طفلك بعيدا عن:

النقانق: يتم صنع النقانق من اللحوم المصنعة التي تحتوي على النتريت، كميات كبيرة من الصوديوم، والدهون المشبعة. عندما يأكلها الطفل بكميات كبيرة، فإنها تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، أمراض القلب التاجية، السكتة الدماغية، والسكري.

قطع الدجاج المقلية: تحتوي قطع الدجاج المقلية على أكثر من عشرين مكونا من المكونات المقلية في الزيت والتي تحتوي على مواد مضافة مثل ديميثيلبوليسيلوكسان، وهي ""عامل مضاد للرغوة"". يمكنك ان تطهي له شيئاً مشابها لقطع الدجاج المقلية بدلاً من ان تشتريها جاهزة من السوبرماركت.

المشروبات السكرية: تحتوي المشروبات الغازية، العصائر، ومشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكر والسعرات الحرارية الفارغة. علمي طفلك عن مساوئها، وحدي استهلاكه لها بشكلٍ كبير. تأكدي من أن لا يشرب أكثر من مشروب غازي واحد في الأسبوعين اذا كان مصرّ على استهلاكها.

الحلويات والمصاصات: الحلويات والمصاصات تحتوي على مستويات عالية من السكر، الملونات الاصطناعية، والنكهات. لأنها تبقى في الفم لفترة طويلة، قد تسبب تجاويف أو تسوس، فتضر الأسنان.