

نصائح خاصة بأطعمة الأطفال للإبتعاد عن التلوث الغذائي

الخطوة الأهم التي يمكن اتخاذها لمنع طفلك من الإصابة بالتسمم الغذائي هي غسل اليدين قبل التعامل مع الطعام وبعده. بعد استخدام الحمام، تغيير الحفاضات أو التعامل مع الحيوانات الأليفة.

عليك ان تتحقي من تغليف أطعمة الأطفال التجارية قبل التقديم وتأكدي من أن زر السلامة على الغطاء الى الاسفل.

تخلصي من الجرة التي لا تصدر صوت "البوب" عندما تفتح أو الجرة المشعورة الزجاج أو ذات الأغشية الصلبة.

تخلصي من أي رزمة منتفخة أو فيها تسرب.

لا تضعي طعام طفلك في الصحن في البراد إن لم يكمله.

لا تطعمي طفلك مباشرة من مرطبان طعام الأطفال. عوض ذلك، ضعي وجبة صغيرة من الطعام على طبق نظيف وضعي المواد الغذائية المتبقية في عبوة في البراد.

إذا كان طفلك يحتاج الى المزيد، استخدمي ملعقة نظيفة لزيادة الوجبة.

تخلصي من الطعام الباقي في الصحن.

لا تشاركي 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 ثلاثة أيام

تأكدي ان الخلاط او المطحنة او اي أداة اخرى مستخدمة نظيفة ومغسولة جيدا، الفرشاة السلكية هي وسيلة جيدة لحك وتنظيف بقايا الطعام حول شفرات الخلاط.

عندما يكون الطعام مطحونا فان البكتيريا تزداد بسبب ازدياد السطح المعرض، لذا احفظي الطعام في الثلاجة او الفريزر.

استخدمي الكمية المطلوب فقط وسخنيها ولا تعيدي تجميدها مرة اخرى، وذلك لأن وجود اللعاب من فم الطفل على الملاعقة سيؤثر على الطعام الموجود في الطبق وقد تؤثر الأنزيمات الطبيعية الموجودة في اللعاب على الطعام مما يؤدي الى تغيير طعمه وتركيبه.