

نصائح خاصة بأطعمة الأطفال للاِبعاد عن التلوث الغذائي

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

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

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

تخلصي من أي رزمة منتفخة أو فيها تسرب.

لا تضعي طعام طفلك في المصحن 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 المصحن.

لا تشاركي الملائق مع طفلك: لا تضعي 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 الصارمة تنمو بسرعة في المواد الغذائية في درجة حرارة الغرفة.

لا تخزني أغذية الأطفال في الثلاجة لمدة تزيد عن ثلاثة أيام

تأكد من الخلط او المطحنة او اي آداة اخرى مستخدمة نظيفة ومغسولة جيدا، الفرشاة السلكية هي وسيلة جيدة لحك وتنظيف بقايا الطعام حول شفرات الخلط.

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

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