



## ده توصیه بهداشتی برای غذای کودک

رعایت اصول بهداشتی برای تهیه غذای کودک به حفظ سلامت او کمک می‌کند.

رعایت اصول بهداشتی برای تهیه غذای کودک به حفظ سلامت او کمک می‌کند.

با به کار گرفتن این توصیه‌ها غذای سالمی از نظر بهداشتی برای کودک خود تهیه کنید.

1- قبل و بعد از تهیه غذا دست‌ها را بشوئید.

قبل از آماده کردن غذا و بعد از پایان کار دست‌ها را با آب و صابون بشوئید و هر بار که کهنه کودک را عوض می‌کنید و یا به دستشویی می‌روید حتماً دست‌ها را با آب و صابون بشوئید، اگر دست‌ها زخمی است قبل از تهیه غذا محل زخم را ببندید.

2- غذاها را خوب بپزید.

حرارت موجب از بین رفتن میکروب‌های بیماری‌زا می‌شود و آلودگی احتمالی غذا در اثر پخت از بین می‌رود.

3- غذای کودک را تازه تهیه کنید.

بهتر است غذای کودک برای هر وعده تازه تهیه شود و فاصله بین وقتی که غذای کودک پخته می‌شود تا زمانی که به کودک غذا داده می‌شود طولانی نباشد چون در فاصله‌ای که غذا سرد می‌شود احتمال دارد میکروب‌ها در غذا تکثیر کنند.

4- غذاهای پخته را بطور صحیح نگه داری کنید.

غذاهای باقیمانده را سریعاً خنک کنید و در ظرف در بسته در داخل یخچال نگهداری کنید. نگهداری غذا در دمای اتاق باعث فساد غذا می‌شود.

5- غذاهای باقی‌مانده را قبل از مصرف حرارت دهید.

غذاهای اضافی را قبل از مصرف مجدد، حرارت دهید بطوری که تمام قسمت‌های غذا داغ شود، در این صورت آلودگی احتمالی و میکروب‌ها از بین می‌رود، پس از یک‌بار حرارت دادن غذای اضافی، باقی‌مانده آن را دور بریزید.

6- غذاهای خام و پخته را مجزا نگه‌دارید.

غذاهای خام و پخته را هم در آشپزخانه و هم در یخچال جدا از هم نگهداری کنید چون احتمال دارد آلودگی از غذاهای خام به غذاهای پخته منتقل شود. اگر می‌خواهید غذاهای پخته مثل مرغ پخته و یا انواع سبزی را که خام مصرف می‌کنید خرد کنید حتماً روی تخته یا ظرف جداگانه‌ای این کار را انجام دهید.

7- محل تهیه و پخت غذا را تمیز نگه‌دارید.

لوازمی را که برای تهیه و طبخ غذا به کار می‌برید کاملاً بشوئید. پارچه‌های مخصوص تمیز کردن آشپزخانه را مرتب بشوئید و در آفتاب پهن کنید.

8- غذاها را از دسترس حشرات و جوندگان دور نگه‌دارید.

غذاها را در ظرف درب‌دار و دور از دسترس حیوانات و حشرات نگهداری کنید چون حیوانات حامل میکروب‌های بیماری‌زا هستند.

9- آب پاکیزه مصرف کنید.

برای نوشیدن و تهیه غذا، آب پاکیزه مصرف کنید. کودکان نسبت به آلودگی آب حساس و آسیب‌پذیر هستند آب مصرفی کودکان زیر یکسال را حتماً بجوشانید.

10- مواد غذایی پاستوریزه مصرف کنید.

تا حد امکان شیر، ماست، کشک و بستنی پاستوریزه مصرف کنید و در صورتی که به مواد غذایی پاستوریزه دسترسی ندارید قبل از مصرف حتماً شیر و کشک را بجوشانید و هنگام خرید مواد غذایی به تاریخ تولید و انقضاء آنها توجه کنید.