

مواد غذایی ممنوعه برای کودکان زیر یک سال

غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد.



سلامت نیوز: غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد.

مواد غذایی که ممکن است در شیرخوار زیر یک سال ایجاد حساسیت کنند:

شیر گاو (در تهیه فرنی، جوشاندن شیر مقدار مواد آلرژن موجود در شیر را کمتر می کند)
سفیده تخم مرغ
انواع توت، کیوی، آلبالو، گیلان و خربزه
بادام زمینی

مواد غذایی که در دوره شیرخواری مجاز نیست و ممکن است باعث خفگی شیرخوار شود:

دانه کشمش
دانه انگور
ذرت
تکه های سوسیس
آجیل
تکه های سفت و خام سبزی ها مثل هویج و ...
تکه های گوشت

مواد غذایی که ممکن است مشکلات دیگری ایجاد نمایند:

قهوه یا چای پررنگ: سبب بی قراری کودک می شود.
عسل: باعث مسمومیت می شود (بوتولیسم) ولی استفاده از عسل پاستوریزه اشکالی ندارد.

به طور کلی تا پیش از پایان یک سالگی مصرف مواد زیر برای کودک توصیه نمی شود:
عسل غیر پاستوریزه، شیر پاستوریزه، پنیر، سفیده تخم مرغ، شکلات، میگو، بادام زمینی، فلفل و ادویه جات، ترشی ها، نمک، نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، از میوه ها خربزه، کیوی، انواع توت (توت سفید، توت فرنگی، شاه توت، تمشک)، آلبالو، گیلان، از حبوبات لپه و نخود، از گروه سبزی ها اسفناج و کلم.

در تهیه غذای کمکی، ارجحیت با غذای خانگی است یا غذای کمکی تجاری؟
غذای کمکی خانگی که در خانه تهیه می شود بر آنچه که به صورت تجاری و در قوطی های آماده در دسترس خانواده ها قرار می گیرد ارجحیت دارد زیرا اگر چه غذاهای کمکی تجاری مزایایی دارند از جمله:

تا زمانی که در قوطی باز نشده است تمیز و بهداشتی هستند.
تهیه کردنشان آسان است.
بیشتر کودکان طعم آنها را دوست دارند.
بعضی از آنها نیز مخلوط بسیار خوبی از مواد مغذی هستند.

ولی مضراتی نیز دارند که به آنها اشاره می شود:

خیلی گران هستند و در مقایسه با هزینه غذای کمکی که در خانه تهیه می شود قابل مقایسه نیستند. ممکن است در آب سرد نجوشیده حل شوند لذا در مناطقی که آب آلوده است احتمال بیماری زیاد تر خواهد شد. اکثر اوقات برای نگهداری آنها موادی اضافه می کنند که برای شیر خوار مناسب نیست. نحوه نگهداری آنها در کشتی، گمرک، انبارها و مغازه ها نامعلوم است. طعم آن با طعم غذاهای خانواده متفاوت است و در سفره هیچ خانواده shy&ای غذای کمکی تجاری دیده نمی شود.