

## خبيرة تغذية تحدد أطعمة منتشرة يجب حظرها على الأطفال



شاركت خبيرة التغذية ريانون لامبرت، تجربتها مع بعض الأطعمة التي ينصح بتجنب تقديمها للأطفال في عمر صغير حتى لا يترتب على ذلك آثار صحية سيئة للغاية.

وقالت لامبرت في حديثها لصحيفة "الصن" البريطانية، إن الملح يقبع على رأس قائمة تلك الأطعمة، لا سيما بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنة وثلاثة سنوات.

كما حثت الآباء على تجنب السكر المضاف، والذي يمكن أن يتسبب بتسوس الأسنان.

كما حذرت للغاية من الدهون المشبعة، لما لها من آثار صحية سلبية للغاية.

ولكن خصت خبيرة التغذية 3 أنواع تحديدا يجب على الآباء تجنبها:

لا ينبغي إعطاء العسل للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عام واحد، لأنه يمكن أن يحتوي على أنواع معينة من البكتيريا الخطرة على الأطفال بهذا السن، كما أنه مصدر للسكر والذي يمكن أن يسبب تسوس الأسنان.

## الفاكهة المجففة

لا ينبغي للأطفال دون سن الخامسة تناول وجبات خفيفة من الفواكه المجففة مثل الزبيب أو المشمش المجفف، فمثل العسل، الكثير منها يمكن أن يسبب تسوس الأسنان.

## الجبن غير المبستر

هذه الأنواع من الجبن يمكن أن تجعل طفلك معرض لخطر حمل بكتيريا الليستيريا.

## ماذا يجب أن يأكل الأطفال الصغار؟

كان لدى ريانون بعض النصائح الإضافية للآباء حول النظام الغذائي للأطفال الصغار.

وقالت: التنوع هو المفتاح لتطوير علاقة الأطفال الصحية مع الطعام، من المهم أن يتعرض الطفل لمجموعة متنوعة من الأطعمة".

وأضافت: يجب أن يحصل الأطفال على ثلاث وجبات متوازنة في اليوم بالإضافة إلى وجبات خفيفة منتظمة، مثل الفاكهة أو الخضار مع زبدة الجوز أو كعك الشوفان المصنوع من الحبوب الكاملة.

وأكملت: "الأطعمة المدعمة، مثل الخبز أو الحبوب، قد تكون أيضاً خياراً مفيداً لأنها تحتوي على عناصر مغذية مضافة، مثل الكالسيوم والحديد وفيتامين د، اللازمة للنمو والتطور".