



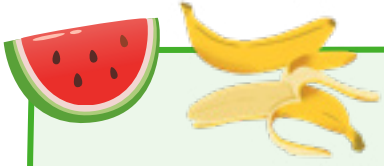
تقليل خطر الاختناق والتسمم الغذائي

ليست كل الأطعمة مناسبة للأطفال الصغار.
إليك كيفية تقديم هذه الأطعمة لتقليل المخاطر.

الأطفال الصغار أكثر عرضة لخطر الاختناق لمدة تصل إلى 4 سنوات. للحد من هذه المخاطر:

- راقبي طفلك عندما يأكل.
- قدمي الطعام فقط عندما يكون طفلك هادئاً ويجلس جيداً على كرسيه. يجب ألا يمشي الطفل أو يركض في أثناء تناول الطعام.
- قومي بالحد من مسببات تشنيت الانتباه.
- تجنبي تقديم الطعام عند السفر بالسيارة.
- قومي بتخزين الأطعمة غير المناسبة والتي قد تعرضه للاختناق بعيداً عن متناول اليد.
- تابعي دروس الإسعافات الأولية حتى تعرفي كيفية التصرف في حالة الاختناق.

الخضروات والفواكه



الفواكه

- اغسليها تحت الماء.
- باستخدام فرشاة، افركي الفاكهة ذات القشرة الصلبة، مثل البطيخ.
- قومي بإزالة القشرة الخارجية والبذور والنوى
- قدمي الفواكه الطرية (مثل الموز)، أو المباشرة (مثل التفاح)، أو المهروسة إلى قطع صغيرة (مثل البطيخ)، أو مطبوخة حتى تصبح طرية.
- يجب تقطيع الأناناس إلى قطع رقيقة لتفتيت الشعيرات.



الخضروات

- اغسليها تحت الماء.
- باستخدام فرشاة، افركي الخضروات ذات القشرة الصلبة، مثل الجزر والبطاطس.
- قومي بطهي الخضروات الصلبة والمقرمشة حتى تصبح طرية.
- يجب تقطيع الكرفس قطعاً رقيقة لتفتيت الشعيرات.
- قومي بتقطيع الخضروات الورقية، مثل السبانخ والكرب قبل إدخالها في الوصفات الغذائية.

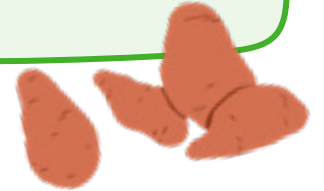


الفواكه المجففة

- قومي بفرم قطع الفواكه المجففة وإضافتها إلى الوصفات الغذائية التي سيتم طهيها.

البراعم ووريقات الخضروات

- قومي بطهي الطعام جيداً.
- مثال: البرسيم، وبراعم الفجل، وبراعم العدس، وبراعم البرسيم، وبذور الفاصوليا الخضراء



التالي، من
هنا!



الأطعمة البروتينية

اللحوم والدواجن

- قُومي بطهي الطعام جيدًا.
- راجعي مقالنا على foundationolo.ca/temperatures
- قُومي بإزالة العظام.

الأسماك والمأكولات البحرية الطازجة

- ينبغي تجنب التونة الطازجة أو المجمدة، والتونة البيضاء المعلبة، وسمك القرش، وسمك أبو سيف، وسمك المارلين، وسمك الهلبوت البرتقالي، وسمك إسكولار، وسمك الباس، وسمك البايك، وسمك واللي، وسمك المسكلونج، وسمك السلمون المرقط، حيث تحتوي هذه الأنواع على الكثير من الزئبق.
- قُومي بطهي الطعام جيدًا.
- تجنبني الأسماك المدخنة والمأكولات البحرية
- راجعي مقالنا على foundationolo.ca/temperatures
- قُومي بإزالة الشوك.

المكسرات والفول السوداني

- استخدمني المكسرات المطحونة والفول السوداني (مسحوق)

أو

- قُومي باختيار الزبدة الكريمة
- ضعي طبقة رقيقة على المقرمشات أو الخبز المحمص الخالي من الملح على سبيل المثال

البيض

- قُومي بطهي الطعام جيدًا.
- يجب أن يكون صفار البيض صلبًا
- أو
- استخدمني البيض السائل المبستر
- للوصفات التي لا تتطلب الطهي.

حليب البقر

- قدمي الحليب الذي يحتوي على نسبة 3.25% من المواد الدهنية من الحليب المبستر.

الحمص والفاصوليا

- قُومي بسحقها.

منتجات الحبوب

الأغذية والمشروبات الأخرى

الخبز

- قُومي بالتحميص.

الأطعمة المستديرة

- قُومي بتقطيعها إلى 4 قطع أو بالطول.
- مثال: العنب والطماطم الكرزية والنقانق وأعواد الجبن من نوع فيسيلو (Ficello).

عصائر الفاكهة

- لا ينصح بعصائر الفاكهة. إذا تم تقديمها، فاخاري العصائر المبسترة.

تجنبني:

- العسل حتى عمر 1 سنة.
- الأطعمة الصلبة وذات الحبوب الصغيرة والمستديرة أو المساء واللزجة، مثل الفشار والحلوى الصلبة وأقراص النعناع الصلبة المستخدمة ضد السعال، والعناب والعلكة ومكعبات الثلج والأطعمة المقدمة على أعواد الأسنان أو الأسياخ حتى عمر 4 سنوات.