



مضرات استفاده از غذاهای آماده برای کودک

برخی اوقات بدلیل مشغله مادر و در کوتاه مدت استفاده از غذاهای بسته‌بندی شده بلامانع است اما نباید این غذاها جایگزین غذاهای خانگی گردد زیرا:

۱. غذاهای آماده بیشتر به شکل پوره خیلی نرم می‌باشند که می‌تواند مانع رشد و مهارت کودک در خوردن غذاهای جامد گردد.

۲. ممکن است این غذاها حاوی آلاینده‌های محیطی مانند: سرب، آرسنیک، آلومینیوم و جیوه و ... باشند.

۳. اکثریت این غذاها از پودر شیرخشک تهیه شده و می‌بایست با آب مخلوط گردند و برخی نیز اصلاً شیر ندارند.

۴. به دلیل وجود فیتات در این غذاها جذب آهن و روی در آنها کمتر است.

۵. روش‌های حمل و نقل و شرایط نگهداری این غذاها تا زمان فروش نامشخص می‌باشد.

۶. در بیشتر غذاهای آماده از نمک، شکر و مواد نگهدارنده استفاده شده است.

۷. در برخی از فرآورده‌ها از شیر گاو استفاده می‌شود که خود سبب آلرژی در کودکان می‌گردد.

بنابراین اگر مجبور شدید در شرایط خاص مثل مسافرت، ضیغ وقت و ... از غذاهای آماده استفاده نمایید، حتماً به تاریخ انقضاء مواد تشکیل دهنده آن، نشان یا مهر روی بسته‌بندی توجه نمایید. همچنین از دادن آب‌میوه‌های صنعتی، نوشابه‌های گازدار، قهوه و کاکائو، هله و هوله، سوسیس و کالباس جداً خودداری نموده و از دادن عسل، نمک، شکر و شیر گاو تا قبل از ۱۲ ماهگی خودداری نمایید.