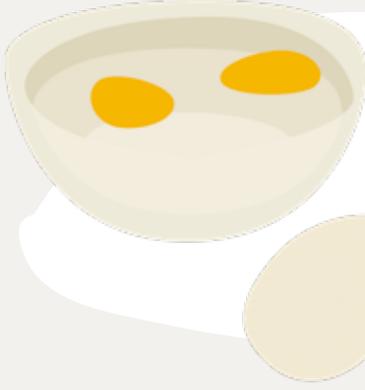


# ما هي الأطعمة التي يجب ألا أعطيها لطفلي؟



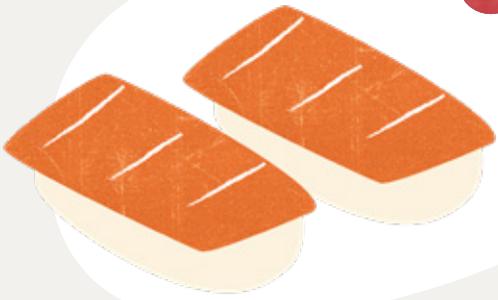
لتجنب إصابة طفلك بالمرض، لا تعطيه هذه الأطعمة أبدًا:



البيض النيء أو  
السائل (اطبخيه  
حتى يتصلب قبل  
التقديم)



العسل (يمكن  
إعطائه بعد عمر  
12 شهرًا)



الأسماك  
النيئة



المحار النيء



التوت المجمد  
(اطبخيه واغليه قبل  
تبريده وتقديمه)



الحليب غير  
المبستر (الخام)  
(لم تقتل الجراثيم)





لحماية كلى وأسنان طفلك، لا تعطيه هذه الأطعمة حتى يبلغ عمره سنتين:



المشروبات الحلوة (عصير، مشروب غازي، مشروب مركز)



الأطعمة التي تحتوي على سكر مضاف (مصاص، شوكولاتة، مثلجات، بسكويت حلو)



الأطعمة التي تحتوي على ملح مضاف (صلصة الصويا، مرق الطعام، رقائق مقلية ساخنة)

