

ما هي الأطعمة التي يجب ألا أعطيها لطفلي؟



تشمل أشكال السكر الأخرى:



الشراب
الذهبي



السكر البني



شراب
القيقب



العسل



شراب الذرة



شراب
الأرز البني



مرکز الفواكه



سكر النخيل



الحليب
المكثف



الدبس



جاجري
(سكر القصب)



تشافني
(شراب السكر)



يمكنك إعطاء طفلك أي طعام عائلي بدون ملح أو سكر. جسمه صغير جدًا
لتحمل الملح أو السكر المضاف.



تشمل أشكال الملح الأخرى:



معجون
الروبيان
المخمر



صلصة
السّمك



صلصة الصويا
(حتى قليلة
الصوديوم منها)



صلصة
الطماطم



صلصة
الباربيكيو



معجون
الفاصولياء
السوداء
المخمرة



MSG
(غلوتامات
أحادية
الصوديوم)



المرق



مرق
الحساء

