

«ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΕΣ» ΤΡΟΦΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ



Κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής ενός μωρού, θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τις τροφές που εισάγουμε στη διατροφή του. Τροφές που μπορεί να βλάψουν το μωρό σας είναι οι παρακάτω:

Μέλι

Το μέλι είναι θρεπτικό και ακίνδυνο για τα παιδιά και τους ενήλικες. Δε συμβαίνει το ίδιο για τα παιδιά κάτω του ενός έτους. Τα μωρά μπορούν να πάθουν αλλαντίαση (βαριά τροφική δηλητηρίαση) εξαιτίας του βακτηρίου *Clostridium botulinum*, που μπορεί να περιέχεται στο μέλι. Μετά τα πρώτα γενέθλια του παιδιού μπορείτε να προσθέσετε το μέλι στη διατροφή του.

Γάλα Αγελάδας

Το γάλα της αγελάδας είναι δύσκολο να χωνευτεί από τον οργανισμό ενός μωρού. Η υψηλή συγκέντρωση του αγελαδινού γάλατος σε πρωτεΐνες και σε μεταλλικά στοιχεία μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο γαστρεντερικό σύστημα του μωρού και να επιβαρύνει τη νεφρική λειτουργία. Επίσης, το γάλα της αγελάδας περιέχει πολύ μικρές ποσότητες σιδήρου σε αντίθεση με το μητρικό γάλα και τις βρεφικές φόρμουλες.

Βασιλικό Σκουμπρί, Καρχαριοειδή

Τα συγκεκριμένα ψάρια μπορεί να περιέχουν μεγάλες συγκεντρώσεις υδραργύρου και άλλων βαρέων μετάλλων. Ο υδράργυρος συσσωρεύεται στον

ανθρώπινο οργανισμό και μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα του μωρού.

Ζάχαρη

Καλό θα ήταν να μη δώσετε γλυκά και τρόφιμα με μεγάλη περιεκτικότητα σε ζάχαρη στα παιδιά μέχρι να κλείσουν τα 2 έτη της ζωής τους. Ένα μωρό δεν έχει ανάγκη τη ζάχαρη. Όλα τα μωρά γεννιούνται με μια προτίμηση στη γλυκιά γεύση που καλύπτεται από το γάλα. Η κατανάλωση γλυκών τροφών ενισχύει αυτήν την προτίμηση. Επίσης, η ζάχαρη μας δίνει «κενές» θερμίδες δηλαδή μας δίνει θερμίδες χωρίς να μας προσφέρει κάποιο άλλο χρήσιμο συστατικό. Και τέλος, ευνοεί και την ανάπτυξη τερηδόνας.

Αλάτι

Τα μωρά δεν πρέπει να καταναλώνουν πολύ αλάτι καθώς αυτό επιβαρύνει τον οργανισμό τους. Την ποσότητα αλατιού που χρειάζονται την λαμβάνουν από το γάλα και από τα τρόφιμα. Για αυτό μην προσθέτετε αλάτι και κύβους ζωμών (πλούσιοι σε αλάτι) στα φαγητά που μαγειρεύετε για το παιδί σας.