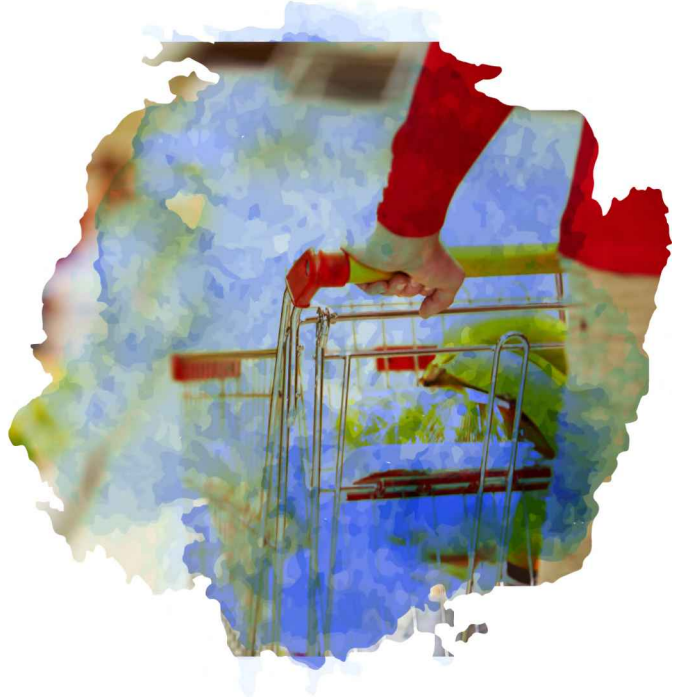
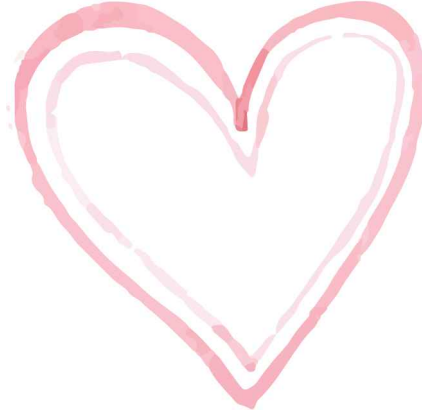




الفصل السابع

التسوق





إن التسوق متعة، وخاصة إن قام الشخص بالتسوق مع أبنائه في أماكن آمنة، وتتوافر فيها كل المتطلبات التي يحتاج إليها البيت، ولكن قد يكون الوضع مختلفًا في حال أن لديك أبناء يشكون من الحساسية المفرطة للطعام، ولكن عليك باتباع النصائح وأخذ المشورة من المثقف الصحي أو اختصاصية التغذية، وفي هذا الفصل سوف نتناول بعض الأسئلة التي قد تنمي لديك مهارة التسوق، وتجعلها ممتعة وآمنة.

ما يجب علي عمله عند التسوق؟

اختيار الوقت المناسب بعيدًا عن الزحام؛ لكي تتمكني من قراءة النشرة الخارجية لكل طعام، حاولي أن تتسوقي بمفردك أو بمصاحبة شخص قد يساعدك على هذا الموضوع، خصوصًا في الزيارات الأولى، واختاري سوقًا مركزيًا كبيرًا، تتوافر فيه الأشياء التي ستبحثين عنها، ولا تنسي أن تأخذي قائمة الأطعمة التي يعاني ابنك من الحساسية لها، وقائمة الأطعمة الآمنة عند ذهابك إلى السوق، وأن تسأل عما إذا كانت توجد هناك قوائم بالأطعمة التي قد تسبب الحساسية.

ما يجب علي فعله عند بدء التسوق واقتناء الأطعمة؟

يجب الرجوع إلى قائمة الأغذية التي تثير الحساسية لدى طفلك وقراءة تركيب الغذاء بتمعن والعزوف عن

شراء العبوات التي لا تتوافر بها معلومات واضحة ومحددة مع فصل هذه الأطعمة عن بقية الحاجيات؛ وذلك لمنع التلوث الذي قد ينشأ في سكب أو اختلاط الأغذية بعضها ببعض.

عند التسوق أول مرة لشراء الأطعمة البديلة قبل عملية الفطام أو عند ضيق الوقت لديك، فإن أفضل ما تقومين به هو شراء الأطعمة التي ليس فيها إضافات، مثل الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم والأسماك الصافية والحليب والجبن والزبدة والبيض والدقيق، وأن تجري كل طعام على حدة، وبذلك يمكنك مراقبة وتسجيل الأطعمة المسببة وغير المسببة للحساسية لطفلك.

ماذا يقصد بالتلوث الغذائي وما أخطاره؟

يقصد بالتلوث الغذائي أن تختلط الأطعمة ببعضها، وهذا يحدث كثيرًا في الأطعمة الطرية، مثل العجائن وأنواع الخبز والأطعمة الجاهزة المعلبة، ويجب هنا أن نكون حذرين، وأن نقوم بشراء هذه الأطعمة مغلفة وبها ملصق بجميع المحتويات.

والمكونات الآتية لا تحتوي على بروتين الحليب ولا حاجة لتجنبها بواسطة هؤلاء الذين يعانون حساسية الحليب، وهي لاكتات الكالسيوم - مستحلب الكالسيوم الدهني - لاكتات الصوديوم - مستحلب الصوديوم الدهني - زبدة الكاكاو - كريمة التارتار - حمض اللاكتيك (اللبنيك) ونواتج الزيوت (الراتنج الزيتي).

كثيرًا ما نسمع أن التسوق وشراء الأطعمة غير المثيرة للحساسية أمر مزعج، لماذا؟

إن التسوق أول مرة وفي ظل غياب التثقيف الصحي بالنسبة إلى الأغذية المسببة للحساسية يجعل من هذه العملية مزعجة؛ لذا يجب على من يعاني الحساسية المفرطة وذوهم أن تكون لديهم دراية كافية بالأطعمة وكيفية التأكد من سلامة المواد الغذائية المحسنة والبديلة لها أيضًا وأماكن وجودها، ويجب أن تكون الملصقات مكتوبة بخط واضح وموضحة المكونات بكل سهولة وبلغة بسيطة يمكن للجميع قراءتها بسهولة ويسر.

وممرور الوقت ستتكون لديك خبرة كافية، ويقل الإحساس بالذعر والملل تدريجيًا، ويصبح التسوق أكثر متعة من ذي قبل.

