



نقاط يجب على الأم اتباعها لطفل التوحد

Points a mother must follow for an autistic child

١. الابتعاد عن تناول القهوة والمشروبات الكربونية.



٢. الابتعاد عن تناول الشوكولاتة والحلويات.



٣. استبعاد الدقيق لأنه يحتوي على الجلوتين الذي قد يسبب حساسية لدى بعض المرضى.



٤. الابتعاد عن تناول الأغذية المحمرة والغنية بالدهون المشبعة.



٥. الابتعاد عن تناول اللحوم المملحة والحمراء.



٦. وتناول لحم الديك الرومي المنزوع الجلد وصدور الدجاج.



٧. تعويض البروتين الموجود في الحليب من نبات فول الصويا لأخذ البروتين اللازم لتجنب الإصابة بحساسية الكازين تناول غذاء غني بالألياف يتكون من ٥٠% إلى ٧٥% من الأطعمة النية.



٨. تناول الكثير من الخضار والفواكه الطازجة مع مراعاة عدم عصر الفواكه.



٩. استبدال الشيبسي بالفستق والمكسرات.



١٠. تناول الأرز البني المقشور بدلاً من الأبيض.



#مركز_المنار

#منى_المنير

=====

"مركز المنار"

توحد - تخاطب - تنمية مهارات - تعديل سلوك - فرط حركة - استشارات أسرية - معالجة نفسية

العنوان: جمهورية مصر العربية - محافظة الدقهلية - مدينة شربين- أمام مركز شرطة شربين.

تليفون: ٠١٠٠٠٨٤٤٠٤٣ (٠٠٢)



صفحة المركز على جوجل بلس:

<https://plus.google.com/u/0/communities/118285995504842368713>

صفحة المركز على الفيسبوك:

<https://www.facebook.com/%D9%85%D8%B1%D9%83%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B1-500007963535498/?ref=settings>

قناة مركز المنار للدكتورة منى المنير .. على اليوتيوب:

https://www.youtube.com/channel/UC7DyjecGGxBZm_FLDpYo2MA