寶寶：

- **從出生起**：用**母乳哺育**你的寶寶是最好的！如果你用**配方奶**，請用**加鐵的配方奶**，直到寶寶一歲後才換牛奶。
- **4-6個月**：開始用加鐵嬰兒麥片和水果泥及蔬菜泥餵寶寶。必需讓寶寶吃**加鐵嬰兒麥片**至一歲為止。寶寶一歲後，寶寶對麥片吃膩時，你才可在嬰兒麥片中混入其他的麥片、水果或果汁。你甚至可以用嬰兒麥片做餅乾。
- **7-8個月**：給寶寶開始吃肉，壓成泥的豆子或豆腐。假如你用嬰兒瓶裝肉時，選擇純肉味，而不是肉加蔬菜、加米飯或加麵條的口味。你也可以自己煮些碎肉，磨成泥給寶寶吃。每天給寶寶吃富含**維他命C的水果，蔬菜和果汁**。請參考本手冊提供的實例菜譜，提供給你一些意見。

兒童和成人：

- **每天吃含高鐵質的食物。**參看本手冊所列，提供給你一些意見。WIC麥片是兒童最好的點心。
- **當你吃含高鐵量食物的同時**，也吃含高維也命C的食物。維他命C能幫助你吸收鐵。請查看手冊中所列項目。
- **吃飯時可以喝奶、果汁或開水。**如果你想喝咖啡或茶，請你在兩餐間的時間或飯後兩小時後喝，因為吃飯時喝咖啡或茶，會降低你身體攝取食物中的鐵含量。

如果你懷孕，請必需服用妊娠維他命。因為**妊娠維他**命內添加了鐵量。如果體內鐵量低，請教你的醫生，並服用**鐵量補充丸**。

如果你的寶寶和孩子血液中含鐵量低，醫生會給他們服用**鐵質滴劑**，要小心給他們服用正確的藥量，不要給的太多。

嘗試菜單

給您和您孩子的全天高鐵質食物

早飯

麥片加
水果
牛奶
橙汁
烤麵包片

小吃

涂花生醬
的薄脆餅乾
水果

午飯

麵條
混合蔬菜
含肉餛飩
牛奶

小吃

吞拿魚三明治
麵包
吞拿魚
果汁

晚飯

雞
米飯
花椰菜
水果
牛奶

注意事項：將含鐵量補充丸和鐵質滴劑放在孩子拿不到的地方。服用過量的鐵質藥片或滴劑，會讓孩子中毒。只要10片鐵質藥片就會導致幼兒死亡。

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-194 8/2004
CHINESE

在加州衛生部WIC補充營養分部原文件上修改，由華盛頓州衛生部WIC項目印刷。WIC是一個平等機遇項目。本文件根據殘障人士的要求可以提供其他格式的版本。如要提出要求，請撥1-800-525-0127（TTY/TTD使用者請撥1-800-833-6388）。

鐵質能強化血液

我的目標是: _____

_____

_____

你和你的家人都需要鐵質

我為什麼需要鐵質?

你需要鐵質以強化你的血液。假如你的血中含鐵量低，會導致貧血。貧血能使你和你的孩子：

- 臉色蒼白、感到疲倦和虛弱、行為暴燥
- 食欲不佳
- 發育不良
- 容易生病，受到感染和頭痛
- 學習困難。在校學習成績或工作不佳

如果你懷孕，你的寶寶可能會早產或出生時過小

如何能使自己和家人攝取足夠鐵量？

鐵是一種礦物質，存在某些食物中。吃含高鐵量的食物能幫助你和你的家人健康，感覺良好！

奶製品含鐵質低！

所有奶製品像奶、奶酪、酸奶和冰淇淋含鐵量非常的低。他們都是有益的食物，因為其中有骨骼和牙齒所需的鈣質。但是，喝太多奶可能會使孩子貧血。孩子喝飽了奶，從而不想吃足夠含鐵量的食物。應當做的是：

- 在寶寶六個月大時教他們使用杯子，在一歲左右**停止使用奶瓶**。許多孩子在一歲後仍然用奶瓶，以致喝了過多的奶，在吃正餐時反而不感到肚子餓。
- 在孩子一周歲之後，每天飲用4-6份的奶或奶製品就足夠了。96. 每天喝奶不超過24 盎司（710 毫升）。

含鐵質的食物

選擇下列含豐富鐵質的食物：

含最高量鐵質的食物

- 牛肉、豬肉
- 牛肝或雞肝
- 煮熟的豆子（黑白斑紋豆、鷹嘴豆、菜豆、利馬豆、黑豆、扁豆）

- 用瘦肉煮豆子
- 煮熟的牡蠣
- 所有WIC麥片

- 加鐵的其他麥片（查閱標簽）
- 加鐵嬰兒麥片

含高量鐵質的食物

- 雞肉、火雞肉
- 魚、罐裝鮪魚、蝦、蛤蜊
- 豆腐
- 加鐵的玉米或麵粉做的餅（查閱標簽）
- 加鐵的米或麵食（查閱標簽）

- 加鐵的麵包（查閱標簽）
- 綠葉菜（菠菜、甜菜、甘藍菜、歐芹、芫荽）
- 西洋李子果汁、乾果

有些寶寶對豬肉、海鮮、豆腐或玉米過敏

含鐵質食物的提示

同時一起吃含維他命C和含鐵質的食物。

維他命C能幫助身體吸收鐵質。在吃含有鐵質食物的同時，吃富含維他命C的食物，或將這兩種食物一起烹飪。例如：

- 吃早餐麥片時喝一杯橘子汁
- 煮豆類時加一些蕃茄
- 在墨西哥玉米上加上些Salsa 醬
- 在寶寶麥片中加入果汁或水果

某些含**高維他命C的食物如**下：

- 蔬菜-馬鈴薯、蕃茄、西蘭花、花菜、捲心菜、甜椒
- 水果-橘子、甜瓜、芒果、木瓜、葡萄柚、草莓
- 果汁-橘子汁、葡萄柚汁、蕃茄汁、檸檬汁、萊姆果汁和所有WIC果汁

有些寶寶對蕃茄、橘子、葡萄或草莓過敏

更多的提示：

- **在其他食物中加少量的肉類**，可以幫助你的身體吸收其他食物中的鐵質。吃少量肉對健康有益，並儘量吃低脂肪的肉類。
- **用生鐵平底煎鍋**、深鍋、或平煮鍋（深黑色又重的）煮食物。用鐵制廚具烹調食物會給食物增加鐵質。
- **煮乾豆前先將乾豆浸泡在冷水**中數小時，**將泡豆子的水倒掉**，換上新的水煮乾豆，你的身體即可從豆子中攝取更多的鐵量。

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

PRINTING SPECIFICATIONS

Title:	**Iron for Strong Blood**
Size:	16.5 x 9
Paper stock:	60# text Sterling gloss white
Ink color:	4-color process
Special instructions:	Prints 2 sides. Cover bleeds. Finished job folds to 5.5 x 9
DOH Pub #:	961-194