الحديد للأطفال الرضع

- بعد الولاده , إرضعي طفلك رضاعه طبيعيه , لأن لبن الأم هو أفضل غذاء لطفلك . وإذا أعطيت طفلك الحليب الصناعي (فورمولا) فعليك أن تختاري دائما النواع المحتويه على الحديد . لا تعطي طفلك لبن حليب البقر إلا بعد تمام السنه الأولى من العمر .
- بين ٤ إلى ٦ أشهر من العمر . إبدائي بإعطاء طفلك سيريال الطفال المقوى بالحديد حتى ما يبلغ ١٢ شهر . وإذا رفض الأطفال تناول هذا السيريال فاخلطيه بالعصير والفاكهه المهروسه . ويمكن إستخدام سيريال الأطفال في صنع البسكوت .
- بين ٧ إلى ٨ أشهر من العمر , إبدائي إعطاء طفلك اللحوم المجهزه للأطفال الرضع إشتري اللحوم الغير مخلوطه بالخضار أو الأرز أو المكرونه . كما يمكنك طهي اللحم المفروم وتقدميه لطفلك مهروسا . إعطي لطفلك الفاكهه أو الخضروات أو عصير الفاكهه المحتويه على فيتامين C (راجعي القائمه الموجوده بهذه النشره.

الحديد للصغار والبالغين

- يجب تناول المأكولات التي تحتوي على نسبه عاليه من الحديد يوميا (راجعي القائمه الموجوده بهذه النشره) ويعتبر WIC سيريال مناسبا كوجبه خفيفه للصغار .
- يجب تناول مأكولات تحتوي على نسبه عاليه من فيتامين C عند تناول الوجبات الغنيه بالحديد . هذا لأن فيتامين C يساعد الجسم على إمتصاص الحديد (راجعي هذه النشره)
- يجب شرب اللبن الحليب أو العصير أو الماء مع الوجبات الغذائيه . لاحظي أن شرب القهوه أو الشاي مع الوجبات الغنيه بالحديد تؤدي إلى إمتصاص الجسم لنسبه لنسبة أقل من الحديد , ولهذا يجب شرب القهوه أو الشاي فيما بين الوجبات .

احرصي على أخذ فيتامينات الحمل وأنت حامل لأنها تحتوي على الحديد . وإذا كنت تعانين من فقر الدم , فاسألي طبيبك عن حبوب أو قطرات مقويات الحديد.

وإذا كان طفلك الرضيع أو صغيرك يعاني من فقر الدم , فعليك أن تستشيري الطبيب عن مقويات الحديد . إحرصي دائما أن تعطي طفلك من هذه المقويات الجرعه المصرح بها من الطبيب.

قائمة طعام نموذجية

يوم كامل من الأطعمة الغنية بالحديد لك أو لطفلك

إفطـــار	حبوب الإفطار مع فاكهة حليب عصير برتقال خبز توست
وجبة صغيرة	بسكوت مملح (كراكرز) مع زبدة الفول السوداني فاكهة
غداء	رغيف مستدير محشو بما يلي بقول لحم خس طماطم حليب
وجبة صغيرة	سندويتش تونة خبز تونة عصير
عشـــاء	دجاج أرز خضار «بروكولي» فاكهة حليب

تحذير: أبعدي جميع حبوب (أقراص) الحديد وقطرات الحديد عن الأطفال. فالحصول على كمية زائدة من الحديد من الحبات أو القطرات يمكن أن يصيب طفلك بتسمم، إذ يكفي ١٠ حبات حديد فقط لقتل طفل صغير.

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

بتصرف نقلاً عن إدارة الصحة بكاليفورنيا، فرع التغذية التكميلية التابع لبرنامج المرأة والرضيع والطفل (WIC). قام بالطباعة برنامج المرأة والرضيع والطفل بإدارة الصحة بولاية واشنطن. برنامج المرأة والرضيع والطفل يطبق مبدأ تكافؤ الفرص. هذه الوثيقة متاحة عند الطلب بأشكال أخرىللأشخاص ذوي الإعاقات. لتقديم طلب بذلك، يرجى الاتصال بالرقم ٥٢٥-٠١٢٧-٨٠٠-١ (وسيلة الاتصـال لضعـاف السمع/المبرقـة الكاتبـة ٨٣٣-٦٣٨٨-٨٠٠-١).

الحديد لدم قوي

هذا هو هدفي: _____

_____

_____

الحديد في غاية الأهميه لك ولأسرتك

لماذا أحتاج إلى الحديد ؟

الحديد ضروري للمحافظه على قوة دمك , وانخفاض نسبة الحديد في الدم تؤدي إلى فقر الدم (أنيميا) والأعراض التي يسببها فقر الدم هي كالآتي :

- إصفرار لون الجلدوالشعور بالتعب والضعف والعصبيه .
- فقدان الشهيه للأكل , وعدم تناول الطعام الصحي .
- النمو الغير صحي .
- سهولة الإصابه للأمراض والإلتهابات والصداع .
- صعوبة إستيعاب المعلومات وضعف الإداء في الدراسه والعمل .

إذا كنت حامل وتعاني من فقر الدم , فمن المحتمل أن يولد طفلك قبل موعد الولاده ويكون حجمه صغيرا بعد ولادته .

كيف يمكنني وأفراد أسرتي الحصول على نسبه كافيه من الحديد ؟

الحديد هو معدن يوجد في بعض أنواع الأغذيه , ويساعد تناول هذه الأغذيه التي تحتوي على نسبه عاليه من الحديد على سلامة صحتك وصحة أسرتك .

منتجات الألبان تحتوي على نسبه قليله جدا من الحديد !

تحتوي منتجات الألبان مثل اللبن الحليب واللبن الزبادي والجبن ولآيس كريم على نسبه ضئيله جدا من الحديد . أهمية تناول منتجات الألبان هي لإحتوائها على الكالسيوم اللآزم للنمو والمحافظه على صحة العظام والأسنان . إلا أن شرب اللبن الحليب بدرجه مفرطه قد يؤدي إلى فقر الدم لطفلك . هذا لأن اللبن الحليب يشبع طفلك ويمنعه من تناول المأكولات الأخرى الغنيه بالحديد .ولهذا فعليك :

- أن تبدائي بتدريب طفلك الرضيع على إستعمال الكوب في الشهر السادس من عمره ثم أفطمي الطفل عن قنينة الرضاعه عندما يبلغ عمره سنه. هذا لأن كثير من الأطفال الذين يستعملون قنينة الرضاعه بعد السنه الأولى من العمر يشربون كثيرا من اللبن الحليب وغالبا لا يشعرون بالجوع عندما يحين وقت وجبات الطعام الرئيسيه.
- أعطي لطفلك ٤ إلى ٦ مقادير من اللبن الحليب أو منتجات الألبان يوميا . ليس أكثر من ٢٤ أوقية (٣ كوب) (٧١٠ مللتر) من الحليب باليوم

أطعمه تحتوي على الحديد

إختاري من هذه الأطعمه التاليه لأنها تحتوي على الحديد:

- أطعمه ذات نسبه عاليه جدا من الحديد
- لحم الحيوان
- كبدة الدجاج أو كبدة البقر
- بقول مطهيه باللحم القليل الدسم
- محار مطهي
- جميع أنواع سيريال
- والأنواع الأخرى من السيريال المقوى بالحديد (إقرائي المعلومات على علبة السيريال)
- سيريال الأطفال الرضع المقوى بالحديد

أطعمه ذات نسبه جيده من الحديد

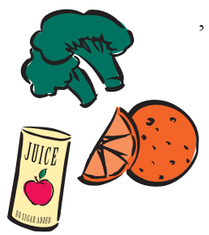
- لحم الطيور وخاصه الدجاج والديك الرومي
- سمك , التونه المعلبه , الجمبري , الصدفيات
- تورتيا مصنوعه من دقيق الذره المقوى بالفيتامينات (إقرائي المعلومات على العبوه)
- الأرز والمكرونه المقوى (إقرائي المعلومات على العبوه)
- الخضروات المورقه (سبانخ , سلق , بقدونس , كسبره)
- عصير البرقوق أو القراصيا والفواكه المجففه
- وقد يعاني بعض الأطفال من الحساسية لبعض أنواع اللحوم، المأكولات البحرية أو الذرة

نصائح خاصه بالحديد

تناولي مأكولات غنيه بفيتامين C عند تناول وجبات غنيه بالحديد .
يساعد فيتامين C الجسم على إمتصاص الحديد . فتناولي المأكولات الغنيه بفيتامينC عندما تأكلين المأكولات الغنيه بالحديد أو طهيها معا. والأمثله كالآتي :

- إشربي كوب عصير برتقال عندما تاكلين سيريال مقوى بالحديد .
- إطهي البقول مع الطماطم
- ضعي قليلا من صلصة الطماطم على خبز التاكو
- إعطي طفلك قدرا قليلا من العصير أو الفاكهه مع السيريال

وفيما يلي بعض المأكولات الغنيه بفيتامين C



- خضروات – بطاطس , طماطم , بروكلي , قرنبيط , كرنب , فلفل أخضر .
- فاكهه – برتقال , شمام , مانجو , ليمون هندي , فراوله .
- عصائر – عصير البرتقال , عصير الليمون الهندي , عصير الطماطم , عصير الليمون , وكل أنواع عصائر.

قد يعاني بعض الأطفال من الحساسيه لبعض الأطعمه مثل الطماطم أو البرتقال أو الليمون الهندي أالفراوله.

نصائح إظافيه.....

- **أضيفي قليلا من اللحوم إلى بعض المأكولات الأخرى , لأن هذا يساعد على زيادة نسبة الحديد في هذه المأكولات ويدعم الصحه .** كميات قليله من اللحوم التي تحتوي على نسب قليله من الدسم هي مفيده للصحه.
- يفضل أن تستخدمي أوعيه من الحديد الصلب (النوع الأسود الثقيل) في طهي المأكولات .
ومعروف أن طهي الطعام في أوعيه حديديه يزيد من نسبة الحديد في الطعام .
- إنقعي البقول الجافه في ماء بارد لعدة ساعات قبل الطهي , ثم إستخدمي ماءا نظيفا للطهي , لأن هذا يساعد الجسم على إمتصاص الحديد من هذه البقول.

Washington State Department of Health

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