아기

- 출생: 아기에게 모유를 주십시오. 모유가 가장 좋습니다! 아기에게 조제분유 먹일 경우는 항상 철분이 함유된 훠뮬라를 먹이십시오. 아기가 1세가 된 후에 우유를 먹이기 시작하십시오.
- 4-6개월: 철분이 함유된 씨리얼과 과일과 채소를 으깬 것을 먹이기 시작하십시오. 아기가 적어도 1세가 될 때 까지 아기용 씨리얼을 먹이십시오. 아기가 먹기 싫어할 경우는 다른 씨리얼이나 과일 또는 쥬스와 섞어서 먹이도 됩니다. 아기용 씨리얼로 과자도 만들 수 있습니다.
- 7-8개월: 아기용 고기, 삶은 콩이나 두부를 으깬 것을 먹이기 시작하십시오. 아기용 고기를 먹일 경우는 채소, 쌀 또는 국수와 섞여있는 고기를 사지 말고 아무것도 섞이지 않은 고기만 사십시오. 귀하는 또한 간(ground) 고기를 요리해서 아기가 먹을 수 있도록 으깨줘도 됩니다. 적어도 하루에 한번씩 아기에게 비타민 C를 함유하고 있는 과일이나 채소 또는 과일쥬스를 주십시오. 이 팜플렛의 리스트에 제시되어 있는 아이디어를 참조하십시오.

아이와 성인:

- 매일 철분을 많이 함유하고 있는 음식을 드십시오. 이 팜플렛의 리스트에 제시되어 있는 아이디어를 참조하십시오. 윅(WIC) 씨리얼은 아이들에게 좋은 간식입니다!
- 질푼이 많은 음식을 드실 때는 비타민 C가 풍부한 음식을 함께 드십시오 비타민 C는 우리몸이 철분을 잘 흡수하도록 도와줍니다 이 팜플렛의 리스트를 참조하십시오.
- 식사시에는 우유나 쥬스 또는 물을 마시십시오. 커피와 홍차는 우리몸의 철분흡수를 방해 합니다. 커피와 홍차를 마실 경우는 식사시간 사이에 마시도록 하십시오.

귀하가 임신하였을 경우는 반드시 산전비타민을 복용하도록 하십시오. 산전비타민에는 추가로 철분이 함유돼 있습니다. 귀하가 철분이 낮을 경우는 철분비타민을 복용하는 것에 관해 의사와 상의해 보도록 하십시오.

귀하의 아기나 아이가 철분이 낮을 경우는 그들을 위한 유액철분을 줄 수도 있습니다. 철분을 너무 많이 주지 말고 정확한 양의 철분을 주도록 주의하시기 바랍니다.

식단 예

당신과 자녀들을 위한 고철분 식사

아침식사	다음이 포함된 시리얼 과일 우유 오렌지 주스 토스트
간식	땅콩버터가 있는 크래커 과일
점심	국수 혼합 야채 고기만두 우유
간식	참치 샌드위치 빵 참치 주스
저녁	닭고기 밥 브로콜리 과일 우유

경고: 모든 철분 알약 및 물약을 어린이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오. 알약이나 물약에 있는 철분이 어린이에게는 사망을 유발할 수 있습니다. 단지 10 철분 알약이 어린 아이의 사망을 유발할 수 있습니다.

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

캘리포니아 건강부, WIC 영양보충 참고, 워싱턴 WIC프로그램에 의해 인쇄
WIC은 공정기회법을 존수합니다. 장애를 갖고 계시는 분은 이 안내서를 다른 형식으로 받으실 수 있습니다. 다른 형식을 신청하시려면, 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388)로 연락해 주십시오.

건강한 혈액을 위한 철분

이것이 내 목표입니다: _____

_____

_____

귀하와 가족은 철분이 필요합니다

왜 철분이 필요한가?

철분은 혈액을 건강하게 하기 위해서 필요한 것입니다. 혈액에 철분이 낮으면 빈혈이 생깁니다. 빈혈은 귀하나 자녀를 다음과 같이 만들어 줍니다:

- ▲ 창백해 보이고, 피곤해 보이며 허약해 보이고 짜증스럽게 행동하게 만들어 주고.
- ▲ 잘 먹지 않게 해 주고.
- ▲ 잘 성장하지 않게 해 주고.
- ▲ 질병에 약하거나 쉽게 감염되며 두통을 자주 앓는다
- ▲ 학습에 장애가 오고 공부나 일을 잘 하지 못하게 해 줍니다.

귀하가 임신하였을 경우는 아기가 출산예정일 이전에 태어나거나 너무 작게 태어날 수도 있습니다.

어떻게 하면 나와 내가족들이 철분을 충분히 섭취할 수 있는가?

철분은 음식에서 발견되는 미네랄입니다. 철분을 많이 함유하고 있는 음식을 먹으면 귀하와 가족들이 건강을 유지할 수 있고 기분을 좋게 해 줄 수 있습니다!

유제품은 철분이 적습니다!

우유, 치즈, 요구르트, 아이스크림 등 모든 우유가공식품은 철분이 매우 적습니다. 그런 식품은 뼈와 치아에 좋은 칼슘을 함유하고 있기 때문에 좋은 식품입니다. 그러나 아이가 우유를 너무 많이 마시면 빈혈이 생길 수 있습니다. 아이들이 우유로 배를 채워 포만감을 느낌으로 철문이 들어 있는 다른 음식을 먹지 않기 때문입니다. 다음과 같이 해 보십시오:

- ▲ 아기가 6개월이 되면 컵을 사용하도록 가르치기 시작하십시오. 그리고 아기가 1세쯤 되면 젖병을 주지 마십시오. 1세 후에도 젖병을 사용한 많은 아기들은 우유를 너무 많이 마십니다. 그래서 식사때 배가 고프지 않습니다.
- ▲ 아기의 첫 생일이 지난 후에는 하루에 작은 4-6인분의 우유나 유제품 충분합니다. 우유는 하루 24온스(710밀리리터) 이하로 줄 것.

철분 식품

철분을 많이 섭취하기 위해서 다음과 같은 음식을 선택하십시오:

매우 좋음

- ▲ 소고기, 돼지고기
- ▲ 소간이나 닭간
- ▲ 삶은 두류(핀토, 가반조, 키드니, 라이마, 검정콩, 렌틸)
- ▲ 저지방 고기와 삶은 콩
- ▲ 조리한 굴
- ▲ 모든 윅 씨리얼
- ▲ 철분을 참가한 다른 종류의 씨리얼(겉봉에 성분 분석표 참조)
- ▲ 철분을 참가한 아기용 씨리얼

좋음

- ▲ 닭고기, 칠면조고기
- ▲ 생선, 참치(튜나)통졸임, 새우, 조개
- ▲ 두부
- ▲ 비타민을 가한 옥수수 또는 밀가루 토티야(성분 분석표 참조)
- ▲ 비타민을 가한 밥이나 국수(상표를 읽어 보시오)
- ▲ 비타민을 가한 빵(상표를 읽어 보시오)
- ▲ 잎이 넓은 채소(시금치, 챠드, 칼라드, 파셀리, 시란트로)
- ▲ 자두쥬스, 말린 과일

어떤 아기들은 돼지고기, 생선, 두부 또는 옥수수에 앨러지 반응을 일으킵니다.

철분을 섭취하는 방법

철분 음식과 비타민 C 음식을 같이 먹으십시오:

비타민 C는 우리몸이 철분을 흡수하도록 도와줍니다. 철분 음식을 드실 때 비타민 C가 풍부한 음식을 함께 드시거나 섞어서 조리하십시오

- ▲ 아침식사에 씨리얼을 먹을 때 오렌지 쥬스를 한잔 마시십시오.
- ▲ 콩에다 도마도를 넣어서 요리하십시오.
- ▲ 타코를 드실 때는 살사(salsa)와 함께 드십시오
- ▲ 아기가 씨리얼을 먹을 때 쥬스나 과일을 주십시오.

비타민 C를 많이 함유하고 있는 음식들은:

- ▲ 채소 -- 감자, 도마도, 부라콜리, 칼리훌라워, 양배추, 피만
- ▲ 과일 -- 오렌지, 캔탈롭, 맹고, 파파야, 그레입후룻, 딸기
- ▲ 쥬스 -- 오렌지, 그레입후룻, 도마도, 레몬, 모든 쥬스

어떤 아기들은 도마도, 오렌지 그레일후룻 또는 딸기에 앨러지 반응을 일으킵니다.

기타 방법...

- ▲ 다른 음식에 고기를 조금 넣는다. 이렇게 하므로서 우리 몸이 다른 음식에 들어있는 철분을 사용하도록 도와줍니다. 적은 양의 고기는 건강에 좋습니다. 저지방 고기를 드십시오
- ▲ 무쇠로 만든 팬이나 남비로 요리하십시오(검정색의). 쇠로 만든 그릇으로 익힌 음식은 철분을 음식에 가미해 줍니다.
- ▲ 말린 콩은 삶기 전에 찬물에 몇시간쯤 담갔다고 삶으십시오. 삶을 때는 콩을 불릴 때 사용했던 물은 버리고 깨끗한 물을 넣어서 삶으십시오. 그러면 우리 몸이 콩에서 철분을 더욱 많이 섭취할 수 있습니다.

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