Em Bé:

- **Sơ sinh: Cho bú sữa mẹ.** Sữa mẹ là tốt nhất! Nếu quý vị cho em bé bú sữa formula, luôn luôn dùng loại sữa formula có thêm chất sắt. Hãy chờ đến khoảng một tuổi mới cho em bé dùng sữa bò.
- **Từ 4 đến 6 tháng:** Bắt đầu cho em bé ăn **cereal có thêm chất sắt** và trái cây và rau nghiền. Tiếp tục cho em bé ăn cereal đến khi em bé được ít nhất là một tuổi. Quý vị có thể trộn chung với những loại cereal khác, trái cây, hoặc nước trái cây nếu em bé chán món đó. Quý vị cũng có thể dùng cereal cho em bé để làm thành bánh ngọt.
- **Từ 7 đến 8 tháng:** Bắt đầu cho em bé ăn thịt, đậu nghiền, hoặc đậu hũ. Nếu quý vị dùng loại thịt cho em bé, hãy mua thịt đơn thuần thay vì mua loại thịt trộn với rau, cơm hoặc nui. Quý vị cũng có thể nấu thịt bầm rồi nghiền nát cho em bé. Cho em bé ăn **trái cây có sinh tố C, rau, hoặc nước trái cây** mỗi ngày ít nhất một lần. Xem danh sách trong tài liệu này để biết thêm.

Trẻ em và người lớn:

- Ăn thực phẩm có nhiều chất sắt mỗi ngày. Xem danh sách trong tài liệu này để biết thêm. Cereals WIC là loại thức ăn vặt bổ dưỡng cho trẻ!
- Ăn thực phẩm có nhiều sinh tố C khi quý vị ăn những thực phẩm có nhiều chất sắt. Sinh tố C giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất sắt. Xem danh sách trong tài liệu này.
- Uống sữa, nước trái cây, hoặc nước lã khi ăn. Cà phê và trà có thể làm quý vị hấp thụ ít chất sắt trong thức ăn hơn. Nếu quý vị uống cà phê hoặc trà, hãy uống trước hoặc sau các bữa ăn.

Nếu quý vị có thai, nhớ uống **thuốc bổ thai.** Những loại thuốc này có thêm chất sắt. Nếu cơ thể quý vị có ít chất sắt, hãy hỏi bác sĩ về việc dùng thêm viên thuốc **tăng cường chất sắt.**

Nếu em bé hoặc con quý vị có ít chất sắt, bác sĩ có thể cho loại thuốc giọt **tăng cường chất sắt.** Hãy thận trọng dùng đúng số giọt thuốc tăng cường chất sắt, chứ đừng dùng quá nhiều.

Thực Đơn Mẫu

Thực phẩm có nhiều chất sắt cho quý vị hoặc con quý vị trọn ngày

Ăn Sáng	cereal với trái cây sữa nước cam vắt bánh mì nướng
Ăn Nhẹ	bánh lạt với bơ đậu phọng trái cây
Ăn Trưa	bánh taco mềm với đậu và thịt rau diếp /xà lách cà chua sữa
Ăn Nhẹ	bánh sandwich cá tuna bánh mì cá tuna nước trái cây
Ăn Tối	gà cơm cải broccoli trái cây sữa

Lưu ý: Cất tất cả những loại thuốc viên và thuốc nước nhỏ giọt bổ túc chất sắt xa tầm tay trẻ em. Quá nhiều chất sắt từ thuốc viên hoặc thuốc nước nhỏ giọt có thể làm trẻ ngộ độc. Chỉ cần 10 viên thuốc chất sắt là có thể làm chết một trẻ nhỏ.

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

Ứng trích từ Bộ Y Tế California, Ngành Dinh Dưỡng Bổ Túc WIC. Chương Trình WIC của Bộ Y Tế Tiểu Bang Washington in. WIC là một chương trình áp dụng chính sách cơ hội đồng đều. Tài liệu này được thực hiện theo các dạng khác cho người khuyết tật nếu có yêu cầu. Muốn yêu cầu, xin gọi số 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Chất Sắt Bổ Máu

Đây là mục tiêu của tôi: _____

_____

_____

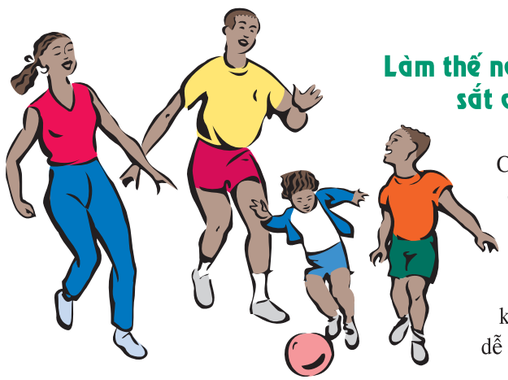
Quý Vị và Gia Đình Quý Vị Cần Chất Sắt

Tại sao tôi cần chất sắt?

Quý vị cần chất sắt để máu được khỏe mạnh. Nếu máu có ít chất sắt, quý vị bị bệnh thiếu máu. Bệnh thiếu máu có thể khiến quý vị hoặc con quý vị:

- xanh xao, cảm thấy mệt mỏi và yếu ớt, cáu kỉnh.
- kém ăn.
- không lớn đúng mức.
- dễ bị đau ốm, nhiễm trùng và nhức đầu.
- gặp khó khăn trong việc học tập, và học kém hoặc làm việc kém.

Nếu có thai, quý vị có thể sinh non hoặc sinh em bé quá nhỏ.



Làm thế nào để tôi có đủ chất sắt cho bản thân và cho gia đình tôi?

Chất sắt là một khoáng chất có trong một số loại thực phẩm. Ăn thực phẩm có nhiều chất sắt có thể giúp quý vị và gia đình quý vị khỏe mạnh và cảm thấy dễ chịu!

Các sản phẩm sữa có ít chất sắt!

Tất cả các sản phẩm sữa như sữa, phô mai, da ua và kem lạnh có rất ít chất sắt. Đây là những loại thực phẩm bổ dưỡng, vì có chất vôi (calcium) cho xương và răng. Nhưng quá nhiều sữa có thể làm con quý vị thiếu máu. Sữa làm trẻ no và sẽ ăn không đủ thực phẩm có chất sắt. Phải làm gì:

- Bắt đầu tập cho em bé dùng ly khi em được khoảng 6 tháng. Sau **đó ngưng cho em bé bú bình** khi em được khoảng một tuổi. Nhiều trẻ bú bình sau một tuổi sẽ bú quá nhiều sữa. Trẻ sẽ không đói trong bữa ăn.
- Sau khi con quý vị được một tuổi, mỗi ngày chỉ cần từ 4 đến 6 phần nhỏ sữa hoặc sản phẩm sữa là đủ. Tối đa là 24 ounces (710 milliliters) sữa mỗi ngày.

Những Loại Thực Phẩm Có Chất Sắt

Hãy chọn những loại thực phẩm sau đây để có nhiều chất sắt:

Rất Tốt

- bò, heo
- gan bò hoặc gà
- đậu nấu (đậu rằn (pinto), garbanzo, đậu tây, lima, đậu đen, đậu lăng)

- đậu nấu với thịt ít mỡ
- sò nấu
- tất cả những loại cereals WIC
- những loại cereal khác có thêm chất sắt (đọc nhãn hiệu)

- cereals có chất sắt cho em bé

Tốt

- gà, gà tây
- cá, cá ngừ (tuna) đóng hộp, tôm, trai (nghêu)

- đậu hũ
- bánh tortilla bột bắp hoặc bột mì, có tăng cường (đọc nhãn hiệu)
- cơm hoặc pasta, có tăng cường (đọc nhãn hiệu)
- bánh mì, có tăng cường (đọc nhãn hiệu)

- rau nhiều lá xanh (rau dền, lá củ cải (chard), cải collards, ngò tây (parsley), ngò ta (cilantro)
- nước mận, trái cây khô

Một số trẻ có thể bị dị ứng với thịt heo, hải sản, đậu hũ, hoặc bắp.

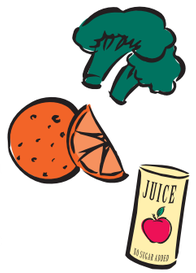
Vài Hướng Dẫn về Chất Sắt

Ăn thực phẩm có sinh tố C với thực phẩm có chất sắt:

Sinh tố C giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất sắt. Ăn một loại thực phẩm có sinh tố C khi quý vị ăn thực phẩm có chất sắt, hoặc nấu chung với nhau. Thí dụ:

- Uống một ly nước cam với cereal ăn sáng
- Nấu đậu với một ít cà chua
- Bỏ chút salsa vào bánh taco
- Cho em bé chút nước trái cây hoặc trái cây vào cereal

Một số loại thực phẩm có nhiều sinh tố C là:



- Rau — khoai tây, cà chua, cải broccoli, xúp lơ, bắp cải, ớt ngọt (bell pepper)
- Trái cây — cam, dưa đỏ (cantaloupe), xoài, đu đủ, bưởi, dâu tây
- Nước trái cây — cam, bưởi, cà chua, chanh vàng, chanh xanh và tất cả những loại nước trái cây WIC

Một số em bé có thể bị dị ứng với cà chua, cam, bưởi, hoặc dâu tây.

Vài hướng dẫn khác...

- **Thêm chút thịt vào những loại thực phẩm khác.** Như vậy sẽ giúp cơ thể quý vị hấp thụ chất sắt trong những loại thực phẩm khác. Ăn chút thịt sẽ tốt cho sức khỏe của quý vị. Cố ăn những loại thịt ít mỡ!
- **Nấu thức ăn trong xoong,** nồi, hoặc chảo bằng gang (loại màu đen thật nặng). Nấu thức ăn trong nồi chảo bằng gang (cast iron) sẽ có thêm chất sắt trong thực phẩm.
- **Ngâm đậu khô trong** nước lạnh nhiều giờ trước khi nấu. **Đổ nước ngâm** đi và dùng nước mới để nấu đậu. Như vậy thì cơ thể quý vị sẽ hấp thụ nhiều chất sắt của đậu hơn.

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