ما أهمية الحديد؟

انخفاض الحديد أو التشخيص بأنيميا نقص الحديد يعني أنك أنت أو طفلك قد:

- يشعر بالتعب والضعف
- يتصرف بعصبية أو يكون سريع الغضب
- يبدو شاحب اللون
- لا يرغب في تناول الطعام
- يصاب بالأمراض في كثير من الأحيان

بالإضافة إلى ذلك، لا ينمو الأطفال المصابين بنقص الحديد بشكل جيد، أو يواجهون صعوبة في التعلم، أو لا يؤدون أداءً جيدًا في المدرسة. إذا كنتِ أمًا حاملاً ومصابة بنقص الحديد، فقد يولد طفلك قبل ميعاد الولادة أو يكون وزنه صغير جدًا.

ما أنيميا نقص الحديد؟

أنيميا نقص الحديد هي حالة مرضية تبدأ في الظهور عندما يفتقر الدم خلايا الدم الحمراء السليمة أو الهيموجلوبين بصورة كبيرة. تحدث أعراض الأنيميا، مثل الشعور بالتعب، لأنه يكون من الصعب على الجسم الحصول على الأكسجين الذي يحتاجه.

تعد أنيميا نقص الحديد أكثر الأنواع الشائعة للأنيميا. ويعد تناول الأطعمة ذات مصدر جيدًا للحديد وتناول مكملات الحديد، عند الضرورة، أفضل الطرق لعلاج أنيميا نقص الحديد.

الوقاية من أنيميا نقص الحديد قد تساعدك أنت وأسرتك على البقاء بصحة جيدة والشعور بحالة جيدة. النصائح الواردة في هذا الكتيب بسيطة ومن السهل اتباعها. ألقِ نظرة على الصفحة الخلفية للاطلاع على نموذج لقائمة الطعام والوصفات الجيدة للإفطار وحتى العشاء.

نموذج لقائمة الطعام
يوم كامل من تناول الأطعمة الغنية بالحديد لك أو لطفلك

الإفطار	حبوب معتمدة من WIC مع فاكهة وحليب، عصير برتقال، خبز محمص

الوجبة الخفيفة	بقصم مع زبدة فول سوداني، فاكهة
الغداء	سوفت تاكو مع فول ولحوم، خس، طماطم، حليب
الوجبة الخفيفة	حمص مع خضروات

العشاء	دجاج أو توفو مع الأرز، بروكلي وجزر، فاكهة، حليب

إضافة المزيد من الحديد مع هذه الوصفة "البيض المكسيكالي"!

- 2 كوب صلصة أو صلصة طماطم
- علبة فول 15 أوقية (لوبيا، فول أسود، إلخ)، مغسول ومجفف، 2 كوب فول مدمس
- 6 - 8 بيضات
- 4/1 كوب جبن مبشور

1. امزجي الصلصة والفول معًا في المقلاة.
2. أطهي على نار متوسطة، وقم بالتقليب حتى يغلي الخليط.
3. قومي بكسر كل بيضة وقومي بوضعها فوق الخليط في كل مرة.
4. ضعي غطاء فوق المقلاة واستمر في الطهي حتى يثبت البيض - يستغرق حوالي 6 دقائق.
5. رش جبن مبشور وقم بالتسخين حتى يذوب الجبن.
6. يُقدم مع تورتيا وأرز.يُقدم لعدد 4 إلى 6 أشخاص.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Washington State WIC Nutrition Program

Washington State Department of Health

وزارة الصحة 961-194 يونيو 2015

للأشخاص المعاقين، يمكن الحصول على هذه الوثيقة في صيغ أخرى عند الطلب. لتقديم طلب، يُرجى الاتصال بالرقم 1-800-841-1410 (للصم/معوقي السمع 711).
لا يقوم برنامج WIC للتغذية بولاية واشنطن بالتمييز. توفر هذه المؤسسة تكافؤ الفرص.
عدّل برنامج WIC بولاية كاليفورنيا هذا المنشور. تمت إعادة طباعته بإذن من الجهات المختصة.

تناول الأطعمة الغنية بالحديد بكثرة!

نصائح للاختيار الأطعمة الغنية بالحديد لمساعدتك أنت وأسرتك على البقاء بصحة جيدة والشعور بحالة جيدة!

كيف يمكنني الحصول على مقدار كافٍ من الحديد لنفسي ولأسرتي؟

نصائح للأطفال

الرضاعة الطبيعية!

- يحتوي لبن الأم على حديد يستطيع الطفل امتصاصه بسهولة. وعندما يبلغ الطفل حوالي 4 أشهر، استشيري طبيبك حول مكملات الحديد المناسبة لطفل يرضع رضاعة طبيعية.
- عندما يبلغ الطفل عام واحد، يمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية أو استخدام حليب البقر في الرضاعة.

تقديم حبوب الأطفال الغنية بالحديد للأطفال في سن 6 أشهر تقريبًا.

- أمزجي حبوب الأطفال مع حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي.
- استخدمي حبوب الأطفال لصناعة بسكويت أو حلوى التسنين.

تقديم الأطعمة الغنية بالحديد للأطفال في سن 6 إلى 9 أشهر.

- قدّمي لحوم طعام الأطفال. أمزجيها مع الأطعمة اللينة الأخرى مثل الخضار المهروس أو النودلز المسلوق اللين أو الأرز.
- قم بطهي اللحوم أو الفول أو التوفو وأهرسها جيدًا. قدمي الفاكهة أو الخضروات التي تحتوي على فيتامين (ج) المناسبة لعمر الطفل في نفس وقت تقديم الوجبة. انظر "الأطعمة الغنية بفيتامين ج" ناحية اليسار.

الرضّع...الأطفال الدارجين...الحليب والحديد

ينتقل الأطفال عادةً من الرضاعة باستخدام حليب الثدي أو الحليب الاصطناعي إلى حليب البقر عندما يبلغون عامهم الأول، ويمكنك الاستمرار في الرضاعة الطبيعية. يعد الحليب مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم، ولكن ليس مصدرًا جيدًا للحديد.

من الشائع خلال تلك الفترة لدى بعض الأطفال الذين يبدؤون في المشي الاعتماد كليًا على الحليب، مما يعني أنهم قد لا يتركون مجالاً للأطعمة الأخرى، وخاصة للأطعمة الغنية بالحديد.

الهدف هو مساعدة طفلك على الأكل بصورة جيدة والتمتع بمجموعة متنوعة من الأطعمة، بما في ذلك الحليب والأطعمة الغنية بالحديد.

إذا كان رضيعك أو طفلك يعاني من نقص الحديد، فقد يصف له الطبيب المعالج قطرات حديد. احرصي على إعطاء طفلك المقدار الصحيح من قطرات الحديد وليس الكثير منها! تُحفظ جميع أقراص الحديد وقطرات الحديد بعيدًا عن الأطفال. إعطاء الطفل مقدارًا كبيرًا من الحديد عن طريق الأقراص أو القطرات قد يعرضه للتسمم!

نصائح للأطفال والكبار

- **اختر 2 أو 3 أطعمة تعد مصادر جيدة للحديد كل يوم.** يحتوي هذا الكتيب على قائمة بالأطعمة الغنية بالحديد ونموذج لقائمة الطعام لمساعدتك على تخطيط يومك.
- **عندما تبحث عن وجبة خفيفة،** اختر الأطعمة الغنية بالحديد، مثل حبوب معتمدة من WIC المدعومة بالفاكهة المجففة.
- **أضف القليل من اللحوم إلى الأطعمة الأخرى،** مثل المعكرونة والجبن، وبيتزا بالجبن، وأطباق الخضار.
- **قم بطهي الأطعمة في مقلاة أو أواني مصنوعة من حديد الزهر.** قد تحتوي الأطعمة المطبوخة في أواني مصنوعة من حديد الزهر على مقدار أكبر من الحديد. وهذا يحدث عندما تمتص الأطعمة كميات صغيرة من الحديد من المقلاة في أثناء الطهي.

- **عند طهي الفول المجفف،** يُنقع الفول في الماء لعدة ساعات قبل الطهي، ويتخلص من ماء النقع، وتُستخدم مياه جديدة لطهي الفول. أجسادنا قادرة على امتصاص الحديد الموجودة في الفول بشكل جديد عندما يُنقع الفول في الماء ساعات عدة أو طوال الليل.
- **إذا كنت تتناول قهوة أو شاي،** يُنصح بتناولها بين الوجبات لأنها تمنع الجسم من امتصاص الحديد.
- **إذا كنتِ حاملاً،** فتناول فيتامينات فترة الحمل التي تحتوي على كميات إضافية من الحديد ضروري لكِ ولطفلك. إذا كنت تواجهين صعوبة في تناول فيتامينات فترة الحمل، فاستشيري طبيبك أو استفسر من برنامج WIC للحصول على أفكار. تناولي فيتامينات فترة الحمل في أثناء حملك. استشيري طبيبك حول الاستمرار في تناول هذه الفيتامينات عند ولادة الطفل.
- **قد يحتاج الكبار والأطفال المصابين بنقص الحديد** إلى أقراص حديد إضافية. إذا كنت تعاني من نقص الحديد، فناقش هذا الأمر مع طبيبك.

الأطعمة الغنية بالحديد

اللحوم

- لحوم البقر
- لحم الخنزير
- الدجاج أو الديك الرومي
- السمك والمحار

غير اللحوم

- حبوب معتمدة من WIC
- الفول والبازلاء المجففة المطبوخة
- عصير البرقوق المجفف
- التوفو
- البيض
- الخبز والتورتيا
- الأرز، والمعكرونة، والحبوب المطبوخة
- أوراق الخضار: الكرنب، السلق، اللفت، الخردل الأخضر، السبانخ
- الفاكهة المجففة

العصائر

- البرتقال
- جريب فروت
- طماطم
- جميع العصائر المعتمدة من WIC

الأطعمة الغنية بفيتامين "ج"

الخضروات

- بطاطس
- طماطم
- بروكلي
- قرنبيط
- ملفوف
- الفلفل الحلو

الفواكه

- البرتقال
- الشمام
- مانجو
- بابايا
- جريب فروت
- فراولة

تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "ج" الغنية بالحديد

يساعد فيتامين "ج" جسمك على استخدام الحديد. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين "ج" عندما تتناول الأطعمة الغنية بالحديد، أو قم بطهي الاثنين معًا.

أمثلة:

- تناول كوب من عصير البرتقال مع حبوب الأطفال.
- قم بطهي الفول مع بعض الطماطم.
- ضع بعض الصلصة على التاكو.
- أعطي لطفلك بعض الفواكه مع الحبوب.

تحذير: قد يتعرض الأطفال أقل من 4 أعوام للاختناق عند تناول المكسرات والفواكه ذات قشور والفاكهة المجففة والخضروات غير المطبوخة. ينبغي طهي جميع الخضروات للرضّع والأطفال الصغار. وينبغي عدم تقديم أيّ أطعمة للرضّع والأطفال الصغار سوى الأطعمة المناسبة لأعمارهم. استشير برنامج WIC للحصول على اقتراحات أو أفكار.