اختيار الأطعمة الغنية بـ الحديد

الحديد في أجسامنا ...

لماذا نحتاجه

الحديد معدن يوجد في جميع خلايا أجسامنا، ويعتبر جزءًا مهمًا من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم. ويعد الحديد ضروريًا لمساعدة أجسامنا على مكافحة العدوى وللعمل الجيد لخلايا الدماغ.

تناول الأطعمة الغنية بالحديد قد يساعد في...

- أن يكون نشاط أكثر
- مكافحة العدوى
- نمو أطفالك
- تعلم أطفالك بطريقة أفضل
- نمو طفلك نموًا جيداً أثناء حملك

مصادر الحديد الغذائية

- اللحوم، وخاصة لحم البقر
- الروبيان، السمك
- توفو
- الديك الرومي والدجاج
- اللوبيا، البازلاء الحلوة
- الكبد
- الخضروات الورقية
- الفاصوليا البيضاء، العدس، الحمص، الفاصوليا المخبوزة
- الخبز والمعكرونة ذات الحبوب الكاملة أو المدعمة
- بذور اليقطين، الفستق، الفول السوداني
- حبوب الإفطار المدعمة بالحديد،

بما في ذلك حبوب الإفطار الساخنة والعصيدة

قراءة الملصق الغذائي...

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (110g)
Servings Per Container About 6

Amount Per Serving

Calories 250	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 3g	**16%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 4mg	**2%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 30g	**10%**
Dietary Fiber 3g	**14%**
Sugars 2g	
Protein 5g	
Vitamin A	7%
Vitamin C	15%
Calcium	20%
Iron	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	1,500mg	1,750mg
Total Carbohydrate		250mg	300mg
Dietary Fiber		25mg	30mg

النسبة المئوية للقيمة اليومية...

- ابحث عن النسبة المئوية للقيمة اليومية (DV%) على ملصق الحقائق الغذائية على الطعام.
- ابحث عن **الحديد** والنسبة المئوية بجواره.
- يعتبر الطعام **مصدرًا جيدًا** للحديد إذا كان الرقم بين 10% و19%
- إذا كان الرقم أكثر من 20%، فإنه يعتبر مصدرًا **ممتازًا** للحديد.

فحص الدم اليوم:
هدفي: **التاريخ:**

تحذير: احفظ حبوب الحديد، بما في ذلك فيتامينات ما قبل الولادة والفيتامينات المتعددة، بعيدًا عن متناول الأطفال.

الأطعمة الغنية بالـ

WIC

مصنف على إنه مصدرًا جيدًا للحديد.

- استخدم الفاصوليا المجففة في الحساء أو السلطات أو الصلصات.

اذهب إلى سوق المزارعين لشراء الفواكه والخضروات الطازجة الغنية بفيتامين ج مثل الفراولة، والفلفل الأخضر، والأحمر والبروكلي. واجمع بينهم وبين مصادر الحديد الجيدة مثل لحم البقر والعدس وحبوب الإفطار المدعمة.

ماذا سأفعل حتى أصل إلى هدفي؟

- ☐ سأدخل اللحوم الحمراء أو الدجاج أو الديك الرومي في ثلاث وجبات أسبوعياً.
- ☐ سأدخل حبوب الإفطار ومنتجات الخبز المدعمة بالحديد في خياراتي الغذائية اليومية.
- ☐ سأشرب 4 إلى 6 أونصات من من عصير 100% فاكهة مع طبق من حبوب

لزيادة الحديد...

- اجمع بين الأطعمة الغنية بالحديد والأطعمة الغنية بفيتامين ج. الأطعمة التي تحتوي على فيتامين ج، مثل عصير البرتقال أو الفواكه الحمضية أو صلصة الطماطم، تساعد جسمك على استخدام الحديد.
- اطبخ باستخدام مقلاة من الحديد الصلب. هذا يمكن أن يضيف بعض الحديد إلى الأطعمة
- لا تشرب القهوة أو الشاي مع الوجبات الغنية بالحديد. فهي تحتوي على مادة التانين، والتي تُصعب على جسمك الانتفاع بالحديد.
- تناول حبوب الحديد أو فيتامينات ما قبل الولادة مع الماء أو العصير، وليس الحليب. حيث إن الكالسيوم قد يُصعِّب على جسمك امتصاص الحديد.

كيف يمكنني استخدام أطعمة WIC للحصول على مزيد من الحديد؟

- تناول طبقًا من حبوب الإفطار المدعمة بالحديد كل يوم.
- اشرب عصيرًا غنيًا بفيتامين ج مع طعام

حبوب الحديد أو مكملات الفيتامينات.

☐ سأقوم بـ _____

☐ سأقوم بإعداد وجبات كاملة أو خفيفة تجمع بين مصدر جيد للحديد ومصدر جيد لفيتامين ج.

☐ سأسأل طبيبي عن تناول الإفطار من WIC 4 أيام في الأسبوع.

NORTH CAROLINA

NSB # 0011-D

وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بولاية شمال كارولينا

قسم معافاة الطفل والأسرة

قسم خدمات التغذية المجتمعية

www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp