

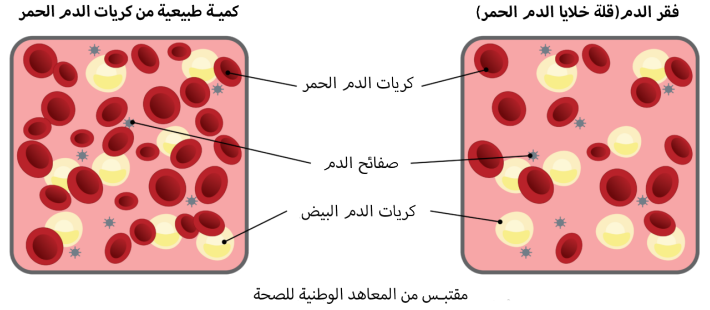
# الأغذية الغنية بالحديد

## ما هو الحديد ولماذا هو مهم؟

الحديد عنصر مهم في الهيموغلوبين ، وهو جزء من كريات الدم الحمراء التي تنقل الأكسجين من الرئتين إلى الجسم. يمنح الحديد الهيموغلوبين القوة "لحمل" الأكسجين في الدم ، بحيث يصل الأكسجين إلى المكان الذي يحتاج إليه.

يحتاج الجسم الحديد لصنع الهيموغلوبين. بدون الحديد ، يصنع الجسم خلايا دم حمراء أقل. هذا يعني أن الأنسجة والأعضاء لا تحتوي على الأكسجين الذي تحتاجه.

يتحقق مقدم الرعاية الخاص بك من الهيموغلوبين لمعرفة مستويات الحديد لديك. إذا كانت منخفضة ، فقد يعني ذلك أن طفلك بحاجة إلى تناول المزيد من الأطعمة التي تحتوي على الحديد.



## كيف يمكنني مساعدة طفلي على الحصول على ما يكفي من الحديد؟

الأطعمة الغنية بالحديد تشمل:

- لحم البقر ولحم الخنزير والدواجن والمأكولات البحرية
- الفاصوليا اليابسة والباذلاء
- الفواكه المجففة
- الخضروات الورقية الخضراء الداكنة
- حبوب الإفطار المزود بالحديد
- خبز الحبوب الكاملة (خبز الاسمر) والمعكونة
- بيض

الجسم على C ملاحظة: يساعد فيتامين امتصاص الحديد.

قدمي الأطعمة الغنية بالحديد جنبًا إلى جنب مع الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C مثل (الطماطم والقرنبيط والبرتقال والفراولة).

قد يطلب منك مقجم الرعاية الخاص بك القيام بأحد الإجراءات التالية أو أكثر للمساعدة في التأكد من حصول المرضى على كمية كافية من الحديد:

- الحد من كمية الحليب الذي يشربونه. للأطفال من عمر سنة 1 فما فوق ، كمية الحليب الموصى بها هي 16-24 أونس في اليوم.
- اطعم طفلك سريال المزود بالحديد .
- تجنب تقديم القهوة أو الشاي في وقت الطعام. كلاهما يقلل من امتصاص الحديد.

أطلب من المقدم الرعاية الصحية الخاص بك ان يفحص مستوى الحديد مرة أخرى اذا اقتضى الحاجة.