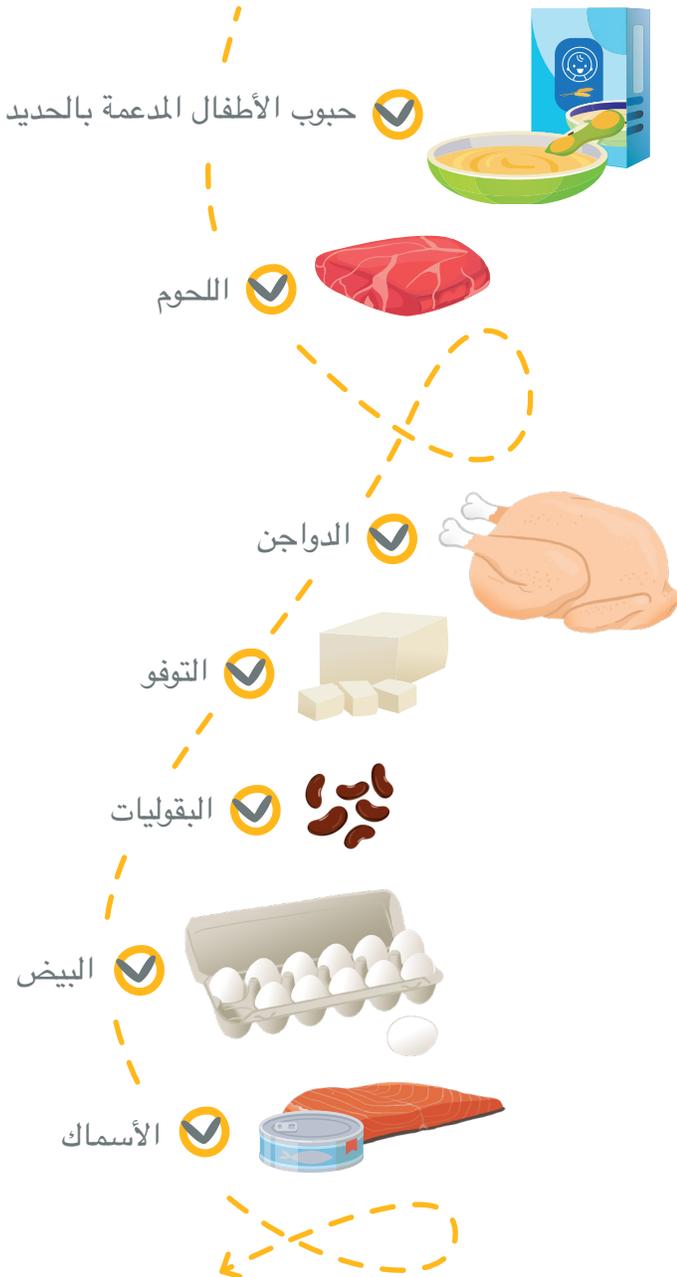


الحديد عند الأطفال الصغار من عمر 6 أشهر إلى سنتين

الحديد ضروري لنمو الطفل.

نقص الحديد يمكن أن يؤثر سلباً على نموه في مرحلة الطفولة المبكرة.

نجد الحديد في هذه الأطعمة التالية:



?

لماذا يجب تقديم الأطعمة الغنية بالحديد منذ عمر 6 أشهر؟

في حوالي عمر السنة أشهر، تُستنفذ احتياطيات الحديد لدى الطفل. من المهم إذاً تقديم الأطعمة الغنية بالحديد لتجديد احتياطيات الحديد لدى طفلك.

لتعزيز تناول كمية جيدة من الحديد:

• قدمي الأطعمة الغنية بالحديد كأولى الأطعمة عندما يبدأ الطفل في تناول الطعام.

• يجب تقديم الأطعمة الغنية بالحديد مرتين على الأقل يومياً.

• انتظري حتى يبلغ طفلك ما بين 9 أشهر و 12 شهراً قبل أن تقدمي له حليب البقر كمشروب. قومي بالحد من استهلاك الحليب إلى 750 مل يومياً.



أفكار لوجبات نجد فيها أطعمة تحتوي على الحديد

• معكرونة السباغيتي مع صلصة اللحم

• يخنة اللحم

• شوربة العدس والسبانخ

• كروكيت السمك

• رغيف اللحم أو كرات اللحم

• لحم بقر سوتيه على الطريقة الهندية

• توفو بال فول السوداني

الوصفات المقترحة هي مجرد أمثلة.
قدمي لطفلك الأطعمة التي تحبين
طهيها والتي تحتوي على الحديد.

الوصفات متاحة فقط باللغتين الفرنسية
والإنجليزية.



نصيحة:

أضيفي حبوب الأطفال المدعمة بالحديد إلى
وصفاتك لزيادة كمية تناول الحديد:

• كرات أو رغيف اللحم أو البقوليات

• المافين، الفطائر أو الكريب عن طريق
استبدال ربع كمية الدقيق

• الحساء والصلصات لتكثيفها

• قومي بالحد من السكر والملح عند طهي
الوجبات التي سيتم تقديمها للطفل.

• تأكدي من تعديل القوام ليكون آمناً للطفل.
راجع أداتنا حول مخاطر الاختناق
للحصول على مزيد من المعلومات.