Child Nutrition Series - Number 69i
Arabic - September 2024

الأطعمة الغنية بالحديد للرضع والأطفال الصغار

Iron-rich foods for babies and toddlers

ما أهمية الحديد لطفلي؟

الحديد هو معدن يُستخدم ليساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء ونقل الأكسجين إلى جميع أجزاء الجسم. يحتاج الأطفال إلى الحديد من أجل النمو والتطور الصحي، بما في ذلك نمو الدماغ.

كيف يمكنني التأكد من أنه لدى طفلي ما يكفي من الحديد؟

قدم الأطعمة الغنية بالحديد لطفلك في حوالي الشهر السادس من عمره. فهذا هو الوقت الذي يبدأ فيه مخزون الحديد لدى طفلك في الانخفاض. وهو الوقت الذي يصبح فيه طفلك بحاجة إلى أكثر من مجرد حليب الأم أو الحليب الصناعي لتلبية احتياجاته الغذائية المتزايدة. حين تقدم الأطعمة الصلبة لطفلك، هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها للتأكد من حصول طفلك على ما يكفي من الحديد.

قدّم الأطعمة الغنية بالحديد كل يوم

يجب أن تكون الأطعمة الأولى لطفلك غنية بالحديد. قدّم لطفلك أطعمة غنية بالحديد:

- مرتين في اليوم على الأقل من سن 6 إلى 12 شهراً
- في كل وجبة طعام من سن 12 إلى 36 شهراً

هناك الكثير من الأطعمة التي يمكن أن تساعد طفلك على الحصول على ما يكفي من الحديد. يوجد نوعان من الحديد في الأطعمة:

- الحديد الهيمي: يُمتص هذا النوع بسهولة ويوجد في اللحوم والدواجن والأسماك والمحاريات. اختر الأسماك التي تحتوي على نسبة منخفضة من الزئبق، مثل السلمون والسلمون المرقط والماكريل.
- الحديد غير الهيمي: هذا النوع لا يمتص بالسهولة ذاتها. يوجد في البيض والأطعمة النباتية مثل الفول والعدس والتوفو وزبدة الجوز والبذور. قد تحتوي المنتجات القائمة على الحبوب على الحديد المضاف إليها، مثل الحبوب المدعمة للرضع والبسكويت ورقائق العجين. تحقق من جدول الحقائق الغذائية للتأكد من ذلك

قدّم مجموعات مختلفة من الأطعمة لزيادة امتصاص الحديد

يمكنك مساعدة طفلك على امتصاص المزيد من الحديد غير الهيمي من البيض ومصادر الحديد النباتية وذلك بتقديمها في نفس الوقت مع:

- اللحوم والدواجن والأسماك والمحاريات
- الأطعمة الغنية بفيتامين سي. ويشمل ذلك الخضراوات والفواكه مثل البروكلي والبازلاء الثلجية والملفوف الأحمر والفليفلة الحلوة والكيوي والمانجو والبابايا والخوخ والفراولة والبرتقال

اتبع الإرشادات الخاصة بتقديم حليب البقر

يمكن أن يزيد حليب البقر من خطر نقص الحديد إذا أُعطي في وقت مبكر جدًا. يمكنك البدء بتقديم كميات صغيرة من حليب البقر الكامل المبستر (3.25% دسم حليب) في كوب مفتوح إذا كان طفلك:

- قد بلغ 9 إلى 12 شهرًا من العمر
- يتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالحديد

قد تمتلئ معدة طفلك إذا تناول الكثير من الحليب فيحل بذلك محل الأطعمة الغنية بالحديد. لا تقدم أكثر من 3 أكواب (750 مل) من حليب البقر في اليوم.

بعد بلوغ الثانية من العمر، تشمل الخيارات الأخرى حليب البقر منزوع الدسم بنسبة دسم 1% و 2% ومشروب الصويا المدعم العادي.

ما هي بعض الوجبات والوجبات الخفيفة الغنية بالحديد التي يمكنني تقديمها لطفلي؟

فيما يلي أمثلة عن الوجبات والوجبات الخفيفة التي تحتوي على أطعمة مناسبة للرضع والأطفال الصغار. تأكد من تحضير الأطعمة بحيث تكون ذات حجم وقوام آمنين لطفلك.

أمثلة عن الوجبات

- فطائر بانكيك الشوفان المصنوعة من الحبوب المدعّمة بالحديد للرضّع (انظر الوصفة أدناه)
- لحم البقر المفروم، البازلاء الثلجية، الرز البني
- الدال (حساء العدس)، الفليفلة الحلوة، خبز النان
- سمك السلمون، الملفوف الأحمر، الكينوا
- التوفو، لحم الخنزير المفروم، البروكلي، الكونجي (عصيدة الرز)
- زبدة الفول السوداني أو المكسرات أو البذور الناعمة المخلوطة بكمية متساوية من الماء الدافئ ومُحرَّكة مع الحبوب المدعمة بالحديد للرضع

أمثلة عن الوجبات الخفيفة

- معجون الفاصولياء السوداء على الخبز المحمص، المانجو
- فطيرة مفن الموز وزبدة الفول السوداني المصنوعة من الحبوب المدعمة بالحديد للرضع (انظر الوصفة أدناه)
- لبن الزبادي المخلوط بالحبوب المدعمة بالحديد للرضع، الفراولة

يمكن للحبوب المدعمة بالحديد للرضع أن تكون مصدرًا مهمًا للحديد لطفلك. فيما يلي بعض الطرق لاستخدام الحبوب المدعمة بالحديد للرضع في الوصفات.

وصفة فطيرة بانكيك الشوفان

الكمية: 24 فطيرة بانكيك

تحتوي كل فطيرة بانكيك على 1.8 ملغ من الحديد

المكونات:

- 160 مل (3/2 كوب) من الشوفان المطحون
- 375 مل (1 ½ كوب) من الماء
- 125 مل (2/1 كوب) من دقيق القمح الكامل
- 250 مل (1 كوب) من الحبوب المدعمة بالحديد للرضع
- 15 مل (1 ملعقة كبيرة) من مسحوق الخَبز (باكينغ باودر)
- بيضتان مخفوقتان
- 45 مل (3 ملاعق كبيرة) من الزيت النباتي

الإرشادات:

- أضف الماء إلى الشوفان. اتركه منقوعًا لمدة 5 دقائق
- في وعاء آخر، امزج الدقيق وحبوب الرضع ومسحوق الخبز
- أضف البيض والزيت إلى خليط الشوفان
- أضف خليط الشوفان إلى المكونات الجافة
- أضف ملعقتين كبيرتين من الخليط إلى مقلاة أو صفيحة مدهونة على حرارة متوسطة
- اطهي لمدة 3 دقائق تقريبًا على كل جانب، حتى تتحول إلى اللون البني الفاتح وتنضج تمامًا

وصفة فطيرة مفن الموز وزبدة الفول السوداني الصغيرة

الكمية: 24 فطيرة مفن صغيرة

تحتوي كل فطيرة مفن على 1.9 ملغ من الحديد تختلف هذه الكمية في حال استخدمت زبدة مكسرات أخرى.

المكونات:

- 250 مل (كوب) من دقيق القمح الكامل
- 10 مل (ملعقتان كبيرتان) من مسحوق الخَبز (باكينغ باودر)
- 5 مل (ملعقة كبيرة) من القرفة
- 250 مل (1 كوب) من الحبوب المدعمة بالحديد للرضع
- 125 مل (2/1 كوب) من الماء
- 60 مل (4/1 كوب) من الزيت النباتي
- بيضتان مخفوقتان
- 60 مل (4/1 كوب) من زبدة الفول السوداني أو غير ذلك من زبدة المكسرات
- موزتان ناضجتان مهروستان

الإرشادات:

- سخن الفرن على درجة حرارة 175 درجة مئوية (350 درجة فهرنهايت) مُسبقًا
- اخلط الدقيق ومسحوق الخبز والقرفة وحبوب الرضع في وعاء كبير
- في وعاء منفصل، اخلط الماء والزيت والبيض وزبدة المكسرات والموز
- اخلط المكونات الرطبة مع المكونات الجافة
- ضع العجين في 24 من أكواب المفن الصغيرة مدهونة
- اخبزها لمدة 12-14 دقيقة

لمزيد من المعلومات

إذا كنت تشك بعدم حصول طفلك على ما يكفي من الحديد، ناقش الأمر مع مقدم للرعاية الصحية.

ملف HealthLinkBC #69c الأطعمة الأولى للطفل

ملف HealthLinkBC #68d الحديد في الأطعمة .

ملف HealthLinkBC #110b: الوقاية من الاختناق عند الرضع والأطفال الصغار