

غذاهای غنی از آهن برای نوزادان و کودکان خردسال

Iron-rich foods for babies and toddlers

دلیل اهمیت آهن برای فرزند من چیست؟

آهن یک ماده معدنی است که برای ساختن گلبول‌های قرمز خون و انتقال اکسیژن به تمام بخش‌های بدن مصرف می‌شود. کودکان برای داشتن روند سالم رشد، از جمله رشد مغز، به آهن نیاز دارند.

چگونه می‌توانم مطمئن شوم که فرزندم آهن کافی دریافت می‌کند؟

در حدود 6 ماهگی، غذاهای سرشار از آهن را به رژیم غذایی نوزادان اضافه کنید. در این زمان ذخیره آهن نوزادان شروع به کاهش می‌کند. این زمانی است که نوزادان به چیزی بیشتر از فقط شیر مادر یا شیر خشک نیاز دارد تا نیازهای غذایی در حال افزایش خود را حین رشد تأمین کنند. وقتی که غذاهای جامد را برای نوزادان شروع می‌کنید، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا مطمئن شوید نوزادان آهن کافی دریافت می‌کنند.

هر روز به او غذاهای سرشار از آهن بدهید.

اولین غذاهای نوزادان باید سرشار از آهن باشند. غذاهای سرشار از آهن را به نوزادان ارائه دهید:

• از 6 تا 12 ماهگی، حداقل دو بار در روز

• از 12 تا 36 ماهگی، در هر وعده غذایی

بسیاری از غذاها می‌توانند به فرزندتان کمک کنند تا آهن کافی دریافت کند. 2 نوع آهن در مواد غذایی وجود دارد:

• آهن هم: این نوع آهن به راحتی جذب شده و در گوشت قرمز، ماهیان، ماهی و میگو یافت می‌شود. ماهی‌هایی با سطح جیوه پایین انتخاب کنید، مانند سالمون، قزل‌آلا و ماکارل.

• آهن غیر هم: این نوع آهن به راحتی جذب نمی‌شود. تخم‌مرغ و غذاهای گیاهی مانند حبوبات، عدس، توفو و کره‌های مغزها و دانه‌ها حاوی این نوع آهن هستند. محصولات مبتنی بر غلات ممکن است دارای آهن افزوده باشند، مانند غلات غنی‌شده برای نوزادان، بیسکویت‌ها و پفک‌ها. جدول اطلاعات تغذیه‌ای را بررسی کنید تا مطمئن شوید

ترکیب‌های غذایی مختلفی را برای افزایش جذب آهن ارائه دهید

شما می‌توانید با ارائه همزمان موارد زیر به فرزندتان کمک کنید تا آهن غیرهم را از تخم مرغ و منابع آهن گیاهی جذب کند:

• گوشت قرمز، ماهیان، ماهی یا صدف

• غذاهایی که سرشار از ویتامین C هستند، از جمله سبزیجات و میوه‌هایی مثل کلم بروکلی، لوبیا برفی، کلم قرمز، فلفل دلمه‌ای، کیوی، انبه، پاپایا، هلو، توت‌فرنگی و پرتقال.

راه‌نمایی‌ها مربوط به دادن شیر گاو به کودک را دنبال کنید

ارائه زودهنگام شیر گاو می‌تواند خطر کمبود آهن را افزایش دهد.

می‌توانید مقدار کمی شیر گاو کامل پاستوریزه (با 3.25% چربی) را در یک فنجان بدون درپوش به نوزادان بدهید، اگر او:

• 9 تا 12 ماهه است و

• انواع غذاهای سرشار از آهن می‌خورد

مصرف بیش از حد شیر می‌تواند معده فرزندتان را پر کرده و جای غذاهای سرشار از آهن را بگیرد. بیش از 3 پیمانه (750 میلی‌لیتر) شیر گاو در روز به فرزندتان ندهید.

بعد از 2 سالگی، گزینه‌های دیگر شامل شیر بدون چربی، شیر گاو با چربی 1% و 2% و نوشیدنی ساده سویا غنی شده خواهد بود.

برخی از وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های سرشار از آهن که می‌توانم به فرزندم بدهم چیست؟

در زیر نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های مناسب برای نوزادان و کودکان خردسال ذکر شده است. اطمینان حاصل کنید که اندازه و بافت غذایی که برای فرزندتان آماده می‌کنید مناسب است.

نمونه‌هایی از وعده‌های غذایی

• پنکیک‌های جو دوسر تهیه شده با غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان (به دستور تهیه زیر مراجعه کنید).

• گوشت چرخ‌کرده، نخود برفی، برنج قهوه‌ای

• دال (خورش عدس)، فلفل دلمه‌ای، نان

• سالمون، کلم قرمز، کینوا

• توفو، گوشت چرخ‌کرده خوک، کلم بروکلی، کانگی (فرنای برنج)

• کره‌های نرم بادامزمینی، مغزها یا دانه‌ها که با مقدار برابر آب گرم ترکیب شده و به غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان اضافه می‌شوند.

نمونه‌هایی از میان‌وعده‌ها

• دیپ لوبیا سیاه روی نان تست، انبه

- مافین‌های کره بادام‌زمینی و موز تهیه شده با غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان (به دستور تهیه زیر مراجعه کنید).
- ماست مخلوط شده با غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان، توت‌فرنگی
- غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان می‌تواند منبع مهمی از آهن برای فرزندتان باشد. در اینجا چندین روش برای استفاده از غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان در دستورهای غذایی ذکر شده است.

دستور تهیه مافین کوچک کره بادام زمینی و موز

برای: 24 مافین کوچک

هر مافین حاوی 1.9 میلی‌گرم آهن. این مقدار در صورتی که از کره سایر آجیل‌ها و دانه‌ها استفاده شود، متفاوت خواهد بود.

مواد لازم:

- 250 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه) آرد گندم کامل
 - 10 میلی‌لیتر (2 قاشق غذاخوری) بیکینگ پودر
 - 5 میلی‌لیتر (1 قاشق چایخوری) دارچین
 - 250 میلی‌لیتر (1 پیمانه) غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان
 - 125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه) آب
 - 60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه) روغن نباتی
 - 2 عدد تخم‌مرغ، هم‌زده
 - 60 میلی‌لیتر (1/4 فنجان) کره بادام‌زمینی یا کره مغزهای دیگر
 - 2 موز رسیده له شده
- دستور تهیه:

• فر را از قبل تا دمای 175 درجه سانتی‌گراد (350 درجه فارنهایت) گرم کنید

- آرد، بیکینگ پودر، دارچین و غلات مخصوص نوزادان را در یک کاسه بزرگ مخلوط کنید
- در یک کاسه جداگانه، آب، روغن، تخم‌مرغ، کره مغزها و موزها را مخلوط کنید
- مواد تر را با مواد خشک مخلوط کنید
- خمیر را با قاشق بردارید و در 24 قالب مافین کوچک چرب شده بریزید
- به مدت 12 تا 14 دقیقه بپزید

برای اطلاعات بیشتر

اگر نگران هستید که فرزندتان آهن کافی دریافت نمی‌کند، با یک ارائه‌دهنده خدمات مراقبت بهداشتی مشورت کنید.

[HealthLinkBC File #69c](#) اولین غذاهای کودک

[HealthLinkBC File #68d](#) آهن در مواد غذایی

[HealthLinkBC File #110b](#) جلوگیری از خفگی در کودکان و

[خردسالان](#)

دستور تهیه پنکیک با جو دوسر

برای: 24 پنکیک

هر پنکیک حاوی 1.8 میلی‌گرم آهن
مواد لازم:

- 160 میلی‌لیتر (2/3 پیمانه) جوی دوسر پرک
 - 375 میلی‌لیتر (1 1/2 پیمانه) آب
 - 125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه) آرد گندم کامل
 - 250 میلی‌لیتر (1 پیمانه) غلات غنی‌شده با آهن برای نوزادان
 - 15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری) بیکینگ پودر
 - 2 عدد تخم‌مرغ، هم‌زده
 - 45 میلی‌لیتر (3 قاشق غذاخوری) روغن نباتی
- دستور تهیه:

- آب را به جو دوسر اضافه کنید. اجازه دهید 5 دقیقه خیس بخورد
- در یک کاسه دیگر، آرد، غلات مخصوص نوزادان و پودر خمیر مایه را مخلوط کنید
- تخم‌مرغ‌ها و روغن را به مخلوط جو دوسر اضافه کنید
- مخلوط جو را به مواد خشک اضافه کنید
- دو قاشق غذاخوری از خمیر را روی یک ماهی‌تابه یا صفحه گریل چرب شده روی حرارت متوسط قرار دهید
- به مدت حدود 3 دقیقه در هر طرف را بپزید تا کمی طلایی و پخته شود