

# أهمية الحديد في النظام الغذائي



يمكن لروتين الأكل الصحي أن يساعد في تعزيز صحتك اليوم وفي السنوات القادمة.

الحديد عنصر غذائي أساسي يحتاجه الجسم بكميات صغيرة للنمو الصحي والتطور. وهو مهم بشكل خاص لنمو الجنين وتطوره. حيث يدعم التطور العصبي ووظيفة جهاز المناعة. تُنصح النساء الحوامل أو اللواتي يخططن للحمل بتناول مكمل يحتوي على الحديد عندما يوصي به مقدم الرعاية الصحية.

فقر الدم الاجم عن نقص الحديد (IDA)، وهي حالة لا تكون فيها خلايا الدم صحيحة بما يكفي لنقل الأوكسجين إلى أنسجة الجسم، وتحدث عندما لا يكون هناك ما يكفي من الحديد في النظام الغذائي.



يعتبر تناول الحديد لدى الأطفال الصغار مهمًا بخاص لأن السنوات الثلاث الأولى من العمر هي فترة نمو الناجم عن IDA سريع. يرتبط فقر الدم عند الأطفال بنقص الحديد

الصغار بانخفاض الأداء العقلي والحيوي والسلوك طويل الأمد. قد تبقى هذه الوظائف المتناقصة حتى بعد تصحيح نقص الحديد.



نظرًا لأهمية الحديد، تأكد من التحدث مع مقدم الرعاية الصحية لطفلك حول ما إذا كان طفلك قد يحتاج إلى مصادر إضافية من الحديد أو مكمل الحديد في عمر 4-6 أشهر بمجرد أن يبدأ طفلك في تناول الأطعمة إلى جانب رضاعته حليب الأم، تأكدي من تقديم الأطعمة التي تحتوي على الحديد.

احصل على العناصر الغذائية من الأغذية المعتمدة من برنامج WIC\* الخاصة بك!

مثل أغذية الرضع المصنوعة من اللحوم وحبوب الأطفال المدعمة وحبوب الإفطار والفاصوليا (البيضاء والحمراء والحمص) والعدس والسبانخ والبطاطس والتوفو والأسماك المعلبة.

أنواع الأسماك الآمنة لإطعام طفلك. قم بعناية.

<https://www.fda.gov/food/consumers/advice-about-eating-fish>

\*برنامج التغذية التكميلية الخاص بالنساء والرضع والأطفال



قم بعناية الأية الأخرى التي تحتوي على الحديد على.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-Consumer/>