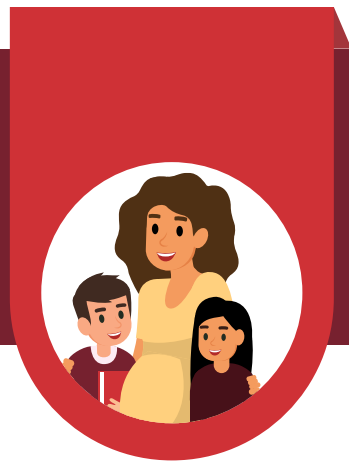


铁在饮食中的重要性



健康的饮食习惯可以帮助提升您现在和未来几年的健康。

铁是身体需要少量摄入以实现健康生长和发育的必需营养物质。它对胎儿的生长发育尤为重要。它支持神经发育和免疫系统功能。建议怀孕或计划怀孕的人在其医疗保健提供者的建议下服用含铁的补充剂。

缺铁性贫血 (IDA) 是一种因血细胞不够健康而无法将氧气输送到身体组织的病症，当饮食中的铁含量不足时，可能会发生这种情况。



幼儿的铁摄入量特别重要，因为生命的前三年是快速生长时期。幼儿 IDA 与长期的智力、运动和行为功能减退有关。即使在铁缺乏症得到纠正后，这些功能减退也可能发生。



由于铁的重要性，请确保与您孩子的医疗保健提供者讨论您的宝宝在 4-6 个月大时是否需要额外的铁来源或铁补充剂。一旦您的孩子开始吃固体食物并继续喝母乳，一定要提供含铁的食物。

从您的 WIC* 食品中获取营养物质！

婴儿食用肉、强化婴儿麦片、早餐麦片、豆类（白豆、芸豆、鹰嘴豆）、扁豆、菠菜、土豆、豆腐和鱼罐头。

了解哪些类型的鱼可以安全地给您的宝宝食用。查看网页。

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

*妇女、婴儿和儿童特殊补充营养计划



在以下网页上查看其他含有铁的食物。

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