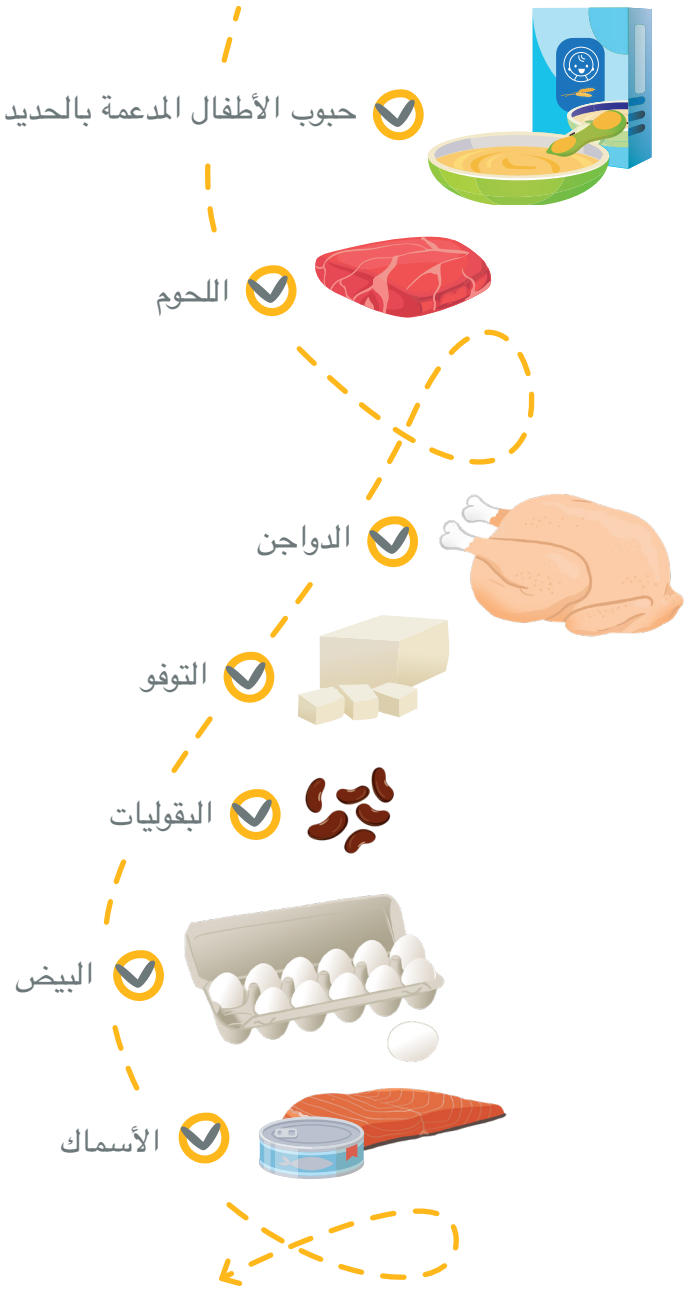
Fondation Olo × Alima
Centre de nutrition sociale périnatale

الحديد عند الأطفال الصغار من عمر 6 أشهر إلى سنتين

الحديد ضروري **لنمو الطفل**.

نقص الحديد يمكن أن يؤثر سلبًا 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 الستة أشهر، تُستنفذ احتياطيات الحديد لدى الطفل. من المهم إذًا 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 يوميًا.**
- انتظري حتى يبلغ طفلك ما بين **9** أشهر و **12** شهرًا قبل أن تقدمي له حليب البقر كمشروب. قومي بالحد من استهلاك الحليب إلى **750** مل يوميًا.

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 آمنًا للطفل. راجعي **أداتنا حول مخاطر الاختناق** للحصول على مزيد من المعلومات.

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 بالفول السوداني**

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

الوصفات متاحة فقط باللغتين الفرنسية والإنجليزية.