

## 6个月至2岁宝宝的补铁指南

铁是宝宝生长发育的关键营养素。

婴幼儿期缺铁可能影响正常发育。



### 为什么从6个月起就要给宝宝添加富含铁元素的食物？

宝宝长到6个月左右时，体内的铁元素储备会逐渐耗尽。因此，及时提供富含铁元素的食物来补充宝宝的铁储备非常重要。

### 如何保证宝宝摄入足够的铁元素：

- 从宝宝开始吃辅食起，首选富含铁元素的食物。
- 每天至少安排2次高铁质食材的餐食。**
- 等宝宝9至12个月大时再引入牛奶作为饮品，并确保每日饮用量不超过750毫升。

### 富含铁元素的食物有：

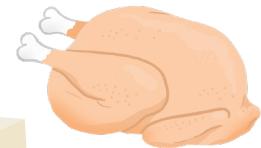
 富含铁元素的婴幼儿谷类食品



 肉类



 禽类



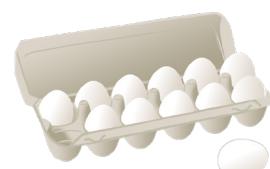
 豆腐



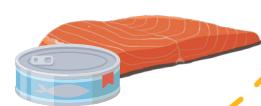
 豆类



 蛋类



 鱼类





## 小贴士

在食谱中添加富含铁元素的婴幼儿谷类食品，以提升铁元素的摄入量：

- 肉丸、肉饼或豆类饼。
- 制作玛芬蛋糕、煎饼或薄饼时，用其替代四分之一的面粉。
- 用于增稠汤羹和酱汁。



## 含铁餐点推荐：

- 肉酱意面
- 炖肉
- 扁豆菠菜汤
- 鱼肉饼
- 肉糜饼或肉丸
- 印度风味炒牛肉
- 花生豆腐

- 为宝宝准备餐食时，需控制糖和盐的用量。
- 确保食物的质地适合宝宝安全吞咽。可参考我们的防窒息工具获取更多信息。

以上食谱仅供参考。您可以根据自己的喜好，为宝宝烹饪富含铁元素的食物。

相关食谱仅提供法语和英语版本。