

Почему так важно железо?

Если у вас низкий уровень железа или вам поставили диагноз железодефицитной анемии, это значит, что вы или ваш ребенок можете:

- чувствовать усталость и слабость;
- капризничать или раздражаться;
- выглядеть бледным;
- не хотеть есть;
- чаще болеть.

Кроме этого, дети с низким содержанием железа в организме плохо растут, плохо обучаются и могут испытывать трудности в школе. Если вы беременны и у вас низкое содержание железа в крови, ваш ребенок может родиться преждевременно или с недостаточным весом.

Что такое железодефицитная анемия?

Железодефицитная анемия развивается в результате недостатка в крови здоровых эритроцитов или гемоглобина. Симптомы анемии, вроде постоянной усталости, проявляются от того, что организму сложнее получать необходимый кислород.

Железодефицитная анемия — самый распространенный вид анемии. Принимая пищу, богатую железом, а также, при необходимости, биологически активные добавки, содержащие железо, вы эффективно боретесь с железодефицитной анемией.



Предупреждение железодефицитной анемии поможет вам и вашей семье оставаться здоровыми и чувствовать себя хорошо. Советы в этом буклете простые и следовать им легко. Посмотрите на образец меню на обратной стороне и на рецепт, отлично подходящий для завтрака или даже для ужина.

Образец меню Богатое железом питание для вас и вашего ребенка на целый день

Завтрак	Каша WIC с фруктами и молоком, апельсиновый сок, тост
Перекус	Крекеры с арахисовым маслом, фрукты
Обед	Неострый тако с бобами и мясом, салат-латук, помидоры, молоко
Перекус	Хумус с овощами
Ужин	Цыпленок или тофу с рисом, брокколи, морковь, фрукты, молоко



Добавим больше железа в этот рецепт яиц по-мексикански!

- 2 мерных чашки соуса сальса или томатного соуса.
 - Баночка бобов весом 15 унций (425 г) (пинто, черные бобы и т. д.). Бобы необходимо промыть и дать стечь воде, можно заменить 2 мерными чашками приготовленных бобов.
 - 6–8 яиц.
 - 1/4 мерной чашки натертого сыра.
1. На сковороде смешайте соус сальса и бобы.
 2. Готовьте на среднем огне. Помешивая, доведите смесь до кипения.
 3. Разбейте несколько яиц одно за другим и залейте ими смесь.
 4. Накройте крышкой и поджаривайте, пока яйца не затвердеют — это займет около 6 минут.
 5. Посыпьте натертым сыром. Дождитесь, пока сыр расплавится, и выключите плиту.
 6. Подавайте с рисом и тортильей. На 4–6 порций.



Для людей с ограниченными возможностями данный документ доступен в других форматах по требованию. Чтобы оформить заявку на получение документа в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).

В государственной программе WIC штата Вашингтон по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста (WIC Nutrition Program) никто не подвергается дискриминации. Данная организация предоставляет равные возможности.

Данная публикация — адаптированная версия программы WIC по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста штата Калифорния. Перепечатано с разрешения.



Поддай
железа!

Советы по выбору продуктов питания с содержанием железа, которые помогут вам и вашей семье быть здоровыми и хорошо себя чувствовать!

Как сделать так, чтобы я и моя семья получала необходимое количество железа?

Советы для малышей

Кормите грудью!

- В грудном молоке содержится железо, которое малыш легко усвоит. Когда ребенку исполнится примерно 4 месяца, узнайте у своего врача о биологически активных добавках для детей на грудном вскармливании, содержащих железо.
- Когда ребенку исполнится год, можете продолжать кормить его грудью или перевести его на коровье молоко.

Около 6 месяцев введите в рацион детскую кашу из злаков с содержанием железа.

- Смешивайте детскую кашу из злаков с грудным молоком или молочной смесью.
- На основе детской каши из злаков самостоятельно делайте печенье для режущихся зубов.

Вводите богатую железом еду в возрасте от 6 до 9 месяцев.

- Начинайте давать ребенку мясную еду. Смешивайте с другой мягкой едой вроде овощного пюре, мягкой проваренной лапши, или риса.
- Приготовьте и сделайте пюре из мясного фарша, бобов или тофу. Добавляйте к этим приемам пищи подходящие по возрасту фрукты или овощи, содержащие витамин С. Смотри в правой колонке «Еда с высоким содержанием витамина С».



Грудные дети... Начинающие ходить малыши... Молоко и железо

Обычно грудных детей переводят с грудного молока или молочной смеси на коровье молоко в возрасте около года, а вы можете продолжать кормить ребенка грудью. Молоко — хороший источник белка и кальция, хуже обстоит дело с железом.

Во время этих перемен для некоторых начинающих ходить малышей типично наедаться только молоком, что означает, что у него остается меньше места для другой еды, особенно для еды, богатой железом.

Наша цель — помочь вашему ребенку хорошо кушать и наслаждаться разнообразной пищей, включая молоко и продукты, богатые железом.

Если у вашего ребенка низкий уровень железа, возможно, его врач пропишет капли, содержащие железо. Будьте внимательны и давайте нужное количество железосодержащих капель, чтобы не было передозировки! Таблетки и капли, содержащие железо, следует хранить вдали от детей. Слишком большое количество таблеток и капель, содержащих железо, могут привести к отравлению вашего ребенка!



Советы для детей и взрослых

- **Выберите 2 или 3 вида железосодержащих продуктов на каждый день.** В буклете есть список железосодержащих продуктов и образец меню, что поможет вам составить план на день.
- **Когда вы ищете что-то для перекуса,** выбирайте железосодержащие продукты вроде каши WIC, смешанной с кусочками высушенных фруктов.
- **Добавьте немного мяса в пищу** вроде макарон с сыром, сырной пиццы и овощных блюд.
- **Готовьте пищу в чугунных кастрюлях и сковородах.** Пища, приготовленная в чугунной утвари, может иметь более высокое содержание железа. Это происходит потому, что небольшие частички железа со сковороды впитываются в приготовленное блюдо.
- **Если вы готовите сушеные бобы,** вымачивайте их несколько часов в воде до начала готовки, затем слейте воду и начинайте готовить бобы уже в новой воде. Наш организм лучше усваивает железо из бобов, когда они несколько часов или даже всю ночь вымачивались в воде.
- **Если вы пьете кофе или чай, делайте это между приемами пищи,** так как эти напитки мешают организму поглощать железо.
- **Если вы беременны,** принимайте витамины для беременных, которые обеспечат вас и малыша дополнительным железом. Если у вас возникли проблемы с приемом витаминов для беременных, обратитесь к вашему врачу или сотрудникам программы WIC за подсказкой. Принимайте витамины для беременных, когда ждет ребенка. Узнайте у своего врача, стоит ли продолжать принимать их после родов.
- **Взрослым и детям с низким содержанием железа в крови,** возможно, понадобится дополнительный прием таблеток, содержащих железо. Если у вас низкий уровень железа в крови, обсудите это со своим врачом.



Продукты с высоким содержанием железа

Мясные продукты

- Говядина.
- Свинина.
- Курица или индейка.
- Рыба и съедобные моллюски.

Продукты, не содержащие мясо

- Каша WIC.
- Приготовленные сушеные бобы и горох.
- Сливовый сок.
- Тофу.
- Яйца.
- Хлеб и тортилья.
- Рис, паста и злаковая каша.
- Листовая зелень: листовая капуста, листовая свекла, браунколь, листовая горчица, шпинат.
- Сухофрукты.



Продукты с высоким содержанием витамина С

Овощи

- Картофель.
- Помидоры.
- Брокколи.
- Цветная капуста.
- Белокачанная капуста.
- Болгарский перец.

Фрукты

- Апельсин.
- Канталупа (мускусная дыня).
- Манго.
- Папайя.
- Грейпфрут.
- Клубника.

Соки

- Апельсиновый.
- Грейпфрутовый.
- Томатный.
- Все соки WIC.

Ешьте пищу с витамином С вместе с железосодержащими продуктами

Витамин С помогает организму усваивать железо. Ешьте пищу с витамином С вместе с железосодержащими продуктами или готовьте их вместе.

Примеры:

- за завтраком выпивайте стакан апельсинового сока, когда едите кашу;
- бобы готовьте с помидорами;
- в тако добавляйте соус сальса;
- в кашу малышу добавляйте немного фруктов.

Внимание! Дети до 4 лет могут подавиться орешками, шкуркой фруктов, сухофруктами и кусочками сырых овощей. Все овощи для грудных детей и детей младшего возраста следует варить. Давайте грудным детям и детям младшего возраста только соответствующую их возрасту пищу. Обратитесь к сотрудникам программы WIC за предложениями и идеями.